

المشكلات النفسية المترتبة على جائحة كورونا لدى طلبة كلية التربية للعلوم الانسانية

م. د. علياء نصير عبيس الكعبي

جامعة كربلاء / كلية التربية للعلوم الانسانية

الملخص:

هدف البحث الحالي التعرف الى بعض المشكلات النفسية المترتبة على جائحة فيروس كورونا لدى طلبة كلية التربية للعلوم الانسانية، تألفت عينة البحث من (٢٠٠) طالب وطالبة من الدراسة الصباحية للعام الدراسي (٢٠٢٠-٢٠٢١) ولتحقيق هدف البحث تبنت الباحثة مقياس (الفقي وابو الفتوح ٢٠٢٠) للمشكلات النفسية، وباستخدام الوسائل الإحصائية المناسبة تم التوصل الى ان افراد عينة البحث لديه مشكلات نفسية جراء جائحة كورونا. الكلمات المفتاحية : المشكلات النفسية ، جائحة كورونا .

abstract

The aim of the current research is to identify some psychological problems resulting from the Coronavirus pandemic among students of the College of Education for Human Sciences, The research sample consisted of (200) male and female students from the morning study for the year The study (2020-2021) and in order to achieve the goal of the research, the researcher adopted the scale (Al-Fiqi and Abu Al-Fotouh 2020) for psychological problems, and by using appropriate statistical means, it was concluded that the research sample individuals have psychological problems due to the Corona pandemic.

الفصل الاول

التعريف بالبحث

مشكلة البحث

تؤدي المخاوف والضغوط النفسية المرتبطة بجائحة كورونا إلى تفاقم مشاكل الصحة النفسية أو تؤدي إلى ظهور أعراض جديدة. ويرى ستيفين تايلور، مؤلف كتاب "علم نفس الأوبئة" وأستاذ علم النفس بجامعة برينثيس كولومبيا، أن ما يتراوح بين ١٠ إلى ١٥ في المئة من الناس، لن تعود حياتهم كسابق عهدها، بسبب تأثير الجائحة على صحتهم النفسية.

وأثارت مؤسسة "بلاك دوغ" المستقلة لبحوث الصحة النفسية مخاوف حول "الأقلية التي ستعاني من القلق طويل الأمد. وحذرت مجموعة من الأخصائيين الصحيين البارزين مؤخرا في الدورية الطبية البريطانية من أن "آثار الجائحة على الصحة النفسية من المرجح أن تبقى لمدة أطول مقارنة بآثارها على الصحة البدنية. وتعزى مخاوف علماء النفس من الآثار طويلة الأمد لفيروس كورونا المستجد إلى نتائج الدراسات واستطلاعات الرأي عن الجوائح وحالات الطوارئ السابقة.

إذ ربطت دراسة بين تفشي متلازمة الالتهاب التنفسي الحاد (سارس) في عام ٢٠٠٣، وبين زيادة معدلات الانتحار بنسبة ٣٠ في المئة بين كبار السن الذين تتجاوز أعمارهم ٦٥ عاما. وأشارت دراسة نشرت في فبراير/شباط العام الحالي إلى أن التدابير التي تتخذ للحد من انتشار الفيروسات، مثل الحجر الصحي، قد يكون لها آثار سلبية على الصحة النفسية، فقد تؤدي إلى الإصابة بأعراض اضطراب ما بعد الصدمة أو الاكتئاب أو الأرق.

وربطت دراسات بين فقدان الوظائف والضوائق المالية أثناء فترات الكساد الاقتصادي العالمي، وبين تدهور الصحة النفسية.

ويقول جوشوا مورغانستين، نائب مدير مركز دراسات الكرب التالي للصدمة في الولايات المتحدة: "إن الآثار السلبية للكوارث على الصحة النفسية تطال عددا أكبر من الناس وتطول لفترات أطول بمراحل من أثارها على الصحة البدنية. ولهذا من المتوقع أن نشهد زيادة في احتياجات الرعاية النفسية التي قد تستمر لفترة طويلة بعد انحسار الوباء".

وان طلبه الجامعة هم اكثر الفئات الاجتماعية تائرا بالأحداث الاجتماعية والاقتصادية والصحية والسياسية والاهتمام بدراسة ما يواجههم من مشكلات من وجهة نظرهم في ظل الجائحة هو السبيل الى التعرف على حاجاتهم النفسية ، فقد اشارت نتائج دراسة (chong et al,2004) ان انتشار الفيروس في الصين ترتب عليه العديد من الآثار النفسية الوخيمة تمثلت في الخوف والقلق والاكتئاب والامراض النفسية الجسدية بالإضافة الى اعراض اضطراب ما بعد الصدمة وغيرها من الاضطرابات النفسية ، كما اشارت نتائج دراسة (نجم وآخرون ٢٠٢٠) وجود مستوى دال احصائيا في الشعور بالوحدة النفسية . ولذا تحددت مشكلة البحث الحالي بالاجابة على التساؤل الاتي:

ماهي المشكلات النفسية المترتبة على جائحة كورونا لدى طلبة كلية التربية للعلوم الانسانية ؟

اهمية البحث

تتلخص اهمية البحث الحالي باهمية موضوع الدراسة اذ تعد الدراسات المحلية والعربية شبه المعدومة حول جائحة كورونا ما يترتب عليها من مشكلات نفسية ، وايضا اهمية العينة وهم طلبة الجامعة .

اهداف البحث

التعرف على المشكلات النفسية المترتبة من جائحة كورونا لدى طلبة كلية التربية للعلوم الانسانية .

حدود البحث

يتحدد البحث الحالي بطلبة جامعة كربلاء كلية التربية للعلوم الانسانية من الدراسة الصباحية للعام الدراسي ٢٠٢٠-٢٠٢١ .

تحديد المصطلحات

المشكلات النفسية

عرفها (التل ١٩٩٧)

بأنها هي تلك المشكلات التي تظهر لدى الفرد مثل مشاعر القلق و الاكتئاب والحزن والحساسية الزائدة والغضب لأسباب بسيطة أو التعبير عن الغضب بالاعتداء على الآخرين ، والشعور بالخجل وضعف الثقة بالذات ، وتدني مفهوم الذات ، والمخاوف المرضية مثل الخوف من التحدث مع الآخرين أو أمام الصف الدراسي والتردد وصعوبة اتخاذ القرارات. (التل، ١٩٩٧: ٤)

عرفها (الفقي وابو الفتوح ٢٠٢٠)

مجموعة متنوعة من السلوكيات المرتبطة بالجوانب النفسية التي تعيق الانسان عن الحياة بصورة طبيعية وتؤدي به الى الشعور بالحيرة والغموض والحاجة الملحة للتفسير والتوضيح ومنها الكدر النفسي ،الوسواس القهري ، الوحدة النفسية ، المخاوف الاجتماعية ، الضجر ، اضطرابات النوم ، واضطرابات الاكل . (الفقي وابو الفتوح ٢٠٢٠: ١٠٥٣)

التعريف النظري

تتبنى الباحثة تعريف الفقي وابو الفتوح ٢٠٢٠

التعريف الاجرائي

هو الدرجة التي يحصل عليها المستجيب لإجابته على مقياس المشكلات النفسية المعتمد في البحث الحالي .

فايروس كورونا

هو الفايروس الذي ينتمي الى فيروسات الكورونا والتي تسبب المرض للانسان والحيوان والذي وصفته منظمة الصحة العالمية بالجائحة والذي ظهر في مدينة يوهان الصينية في نهايات ٢٠١٩ . (who, 2020)

الفصل الثاني

اطار نظري ودراسات سابقة

المشكلات النفسية

هي تلك المشكلات التي تتعلق بالنفس وانفعالاتها وتنعكس اثارها على الفرد وتسبب له اضطرابات انفعالية تختلف شدتها وحدتها باختلاف حدة المشكلات واختلاف طبيعتها (علي، ٢٠١٦: ٣٥)

ومعدلات انتشار المشكلات النفسية تتراوح بين (١٥,٣٠ % الى ٣٤,٤٠ %) من اجمالي سكان العالم (Low et al. 2012;1)

ومن هذه المشكلات الوحدة النفسية والتي ممكن ان تبدأ عند الانسان منذ الطفولة وتظهر في صرة عدم قدرته على التفاعل مع الآخرين وتؤثر بذلك على خبرته ونموه (الدهان، ٢٠٠١: ٩٧)

اما اضطرابات النوم فتعد من اشهر الاضطرابات النفسية انتشارا وتشمل اضطرابات النوم العديد من الانماط المختلفة والتي تتمثل في الارق وتوقف التنفس اثناء النوم والنوم القهري والنوم المفرط (النعاس المفرط في اوقات غير مناسبة) واختلال دورة النوم والمشي اثناء النوم والرعب الليلي (APA, 2019:35)

اما اضطرابات الاكل فيعد كل من فقدان الشهية العصبي والشره العصبي من اكثر انماط اضطرابات الاكل شيوعا (Fletcher, 1993: 1) .

اما الكدر النفسي فهو حالة من المعاناة النفسية التي تتصف بأعراض الاكتئاب والقلق وترتبط ومن اعراضه الحزن واليأس والخوف والغضب والشعور بفقدان السيطرة والاكتئاب والهلع والقلق والمخاوف المتعلقة بالأدوار الاجتماعية والانسحاب الاجتماعي والشعور بالتوتر والصداع (Rinder, 2004)

والضجر الذي يعد من المشكلات النفسية الاكثر انتشارا وهو خبرة غير ساره يلجأ خلالها الفرد للهروب من مشاعره المؤلمة ويحدث الضجر من حالة الرتابة والتكرارية في حياة الفرد (Svendsen, 2008)

والوسواس القهري الذي يعد احد المشكلات النفسية وهو اضطراب وفكره غير مرغوبة ومستمرة وهو اضطراب في محتوى التفكير حيث يصبح الفرد متوتر وقلق كما تؤثر هذه الافكار على حياة الفرد اليومية وتؤثر هذه الافكار حول موضوع معين بشكل اجتراري اوسلسلة طويلة من الافكار غالبا ما يدرك المريض انها تافهة ،اما الافعال القهرية فهي عبارة عن حركات معقدة يكررها الفرد بشكل روتيني فيرى الفرد نفسه مندفعاً نحو القيام بهذا السلوك لان الفكرة تأتي من العقل ويجب ان تنفذ واذا لم تنفذ فأن القلق والضغوط يظهران ولهذا فأن الفرد يحاول اطفاءها عن طريق القيام بالسلوك القهري حتى يشعر بالراحة المؤقتة . (البشر، ٢٠٠٧: ٢٤)

اما المخاوف فهي مكتسبة وما يتصل بها من حالات القلق يشكل جزءا كبيرا من الدوافع البشرية وان ما يحول دون الفرد والحياة السعيدة يعود في كثير من الاحيان الى المخاوف وهي عبارة عن حالة من حالات التوتر التي تدفع بالخائف الى الهروب حتى يزول التوتر والانفعال (الحديني ، ٢٠٠١ : ٦٤)

الفصل الثالث

منهج البحث واجراءاته

مجتمع البحث وعينة البحث

تألف مجتمع البحث من طلبة المرحلة الثالثة الدراسة الصباحية اما عينة البحث الحالي تألفت من طلبة المرحلة كلية التربية للعلوم الانسانية جامعة كربلاء للدراسة الصباحية للعام الدراسي ٢٠٢٠-٢٠٢١ والبالغ عددها (٢٠٠) طالب وطالبة تم اختيارهم بطريقة عشوائية عبر تواجدهم بالمجموعات الالكترونية .

اداة البحث

لتحقيق هدف البحث تطلب ذلك بناء او اعداد اداة للتعرف على المشكلات النفسية المترتبة على جائحة كورونا وبعد اطلاع الباحثة على العديد من الدراسات التي بحثت المشكلات النفسية تبنت الباحثة اداة (الفاقي و ٢٠٢٠) للتعرف على المشكلات النفسية المترتبة من جائحة كورونا اذ تألف من (٧) مجالات وهي المخاوف الاجتماعية والوسواس القهري والوحدة النفسية والضجر والاكتئاب واضطرابات الاكل واضطرابات النوم وتألف المقياس من ٥٨ فقرة، وخمسة بدائل للإجابة هي (موافق بشدة، موافق، محايد، غير موافق، غير موافق بشدة) ومتوسط نظري بلغ (١٧٤) .

وللتحقق من الخصائص القياسية تم التحقق من الصدق وذلك بعرض الفقرات على عدد من المحكمين والذين اظهروا موافقتهم على جميع الفقرات ، اما الثبات فتم استخراج بطريقتي التجزئة النصفية اذ تم استخراج معامل ارتباط بيرسون اذ بلغ ٠,٧٣ وباستخدام معادلة سبيرمان براون تم استخراج الثبات لكل الاختبار اذ بلغ (٠,٨٤) .

الوسائل الاحصائية

الاختبار التائي لعينة واحدة

لاستخراج دلالة الفرق بين الوسط الحسابي والوسط الفرضي للمقياس

معامل ارتباط بيرسون

لاستخراج الثبات بطريقة التجزئة النصفية.

معادلة سبيرمان براون

لتصحيح معامل ارتباط بيرسون لكل الاختبار لاستخراج الثبات .

الفصل الرابع

عرض النتائج وتفسيرها

لتحقيق هدف البحث وهو التعرف على المشكلات النفسية المترتبة على جائحة كورونا تم حساب متوسط الدرجات الكلية على مقياس المشكلات النفسية المكون من (٥٨) فقرة ولجميع أفراد عينة البحث الحالي البالغ عددهم (٢٠٠) طالباً وطالبة ، فبلغ (١٧٦,١٤) وبإنحراف معياري (١٥,٠٢) وحساب (المتوسط النظري) للمقياس

فبلغ (١٧٤) ولغرض إيجاد دلالة الفرق إحصائياً فقد تم استخدام الاختبار التائي T.Test لعينة واحدة والجدول رقم (١) يوضح ذلك

العينة	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط النظري	القيمة التائية المحسوبة	القيمة التائية الجدولية	مستوى الدلالة	درجة الحرية	النتيجة
٢٠٠	١٧٦,١٤	١٥,٠٢	١٧٤	٢	١,٩٦	٠,٠٥	١٩٩	دالة

في ضوء النظر إلى الجدول رقم (١) يتضح : عند مقارنة المتوسط الحسابي لدرجات العينة البالغ (١٧٦,١٤) مع المتوسط المعياري (النظري) للمقياس والذي بلغ (١٧٤) يتبين ان المتوسط الحسابي لدرجات العينة اكبر من المتوسط النظري، و إن الفرق بين المتوسطين دال حيث بلغت القيمة التائية المحسوبة (٢) بينما كانت القيمة الجدولية (١,٩٦) عند مستوى دلالة (٠,٠٥) وبدرجة حرية (١٩٩) . وتفسر هذه النتيجة نتيجة الجائحة وما ترتب عليها من ضغوطات على كافة الأصعدة وعلية ولدت العديد من المشكلات النفسية ولاسيما ان عينة البحث هم الطلبة وما يعانونه من ضغوط مضاعفة نتيجة جائحة كورونا وعلية سببت مشاكل نفسية .

وللتعرف على طبيعة المشكلات النفسية تم استخراج الوسط الحسابي والانحراف المعياري لكل مشكلة والجدول (٢) يوضح ذلك

جدول (٣٣)

ت	المشكلة	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري
١	المخاوف الاجتماعية	٢٩,٧٢	٧,٧٢
٢	الوحدة النفسية	٢٢,٣٢	٢,٦٢
٣	الوسواس القهري	٢٦,٤٠	٤,٢٣
٤	الضجر	٢٥,٩٠	٣,٧٧
٥	الاكتئاب	٢٩,٦٦	٥,٣٢
٦	اضطرابات الاكل	٢١,٤٧	٢,٩٦
٧	اضطرابات النوم	٢٠,٦٧	٤,٠٤

يتضح من الجدول (٢) ان المشكلات النفسية اختلفت في متوسطها الحسابي والانحراف المعياري وتم ترتيبها تنازلياً كما موضح في جدول (٣)

ت	المشكلة	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري
١	المخاوف الاجتماعية	٢٩,٧٢	٧,٧٢
٢	الاكتئاب	٢٩,٦٦	٥,٣٢
٣	الوسواس القهري	٢٦,٤٠	٤,٢٣
٤	الضجر	٢٥,٩٠	٣,٧٧
٥	الوحدة النفسية	٢٢,٣٢	٢,٦٢
٦	اضطرابات الاكل	٢١,٤٧	٢,٩٦
٧	اضطرابات النوم	٢٠,٦٧	٤,٠٤

يتضح من الجدول (٣) ان مشكلة المخاوف الاجتماعية احتلت المرتبة الاولى اذ بلغ وسطها الحسابي (٢٩,٧٢) وانحرافها المعياري (٧,٧٢) تليها مشكلة الاكتئاب بلغ متوسطها الحسابي (٢٩,٦٦) وانحرافها المعياري (٥,٣٢) ثم تليها مشكلة الوسواس القهري بوسط حسابي ٢٦,٤٠ وانحراف معياري (٤,٢٣) ثم الضجر المرتبة

الرابعة بمتوسط حسابي (٢٥,٩٠) وانحراف معياري (٣,٧٧) اما المرتبة الاخيرة فكانت مشكلة اضطرابات النوم اذ بلغ وسطها الحسابي (٢٠,٦٧) وانحرافها (٤,٠٤) . وتتفق نتيجة هذه الدراسة مع نتيجة دراسة (الفقي وابو الفتوح ٢٠٢٠) اذ اظهرت نتائج دراسته ان المخاوف احتلت المرتبة الاولى من بين بقية المشاكل .

الاستنتاجات

ان افراد عينة البحث لديهم مشكلات نفسية من جراء جائحة كورونا والمخاوف الاجتماعية احتلت المرتبة الاولى .

التوصيات

الاهتمام بشريحة الطلبة عبر اقامة الندوات التثقيفية حول الوقاية من الفيروس وبث الطمأنينة النفسية واقامة الندوات حول المناعة النفسية وكيفية التغلب على الضغوط والمشكلات النفسية .

المقترحات

- اجراء دراسة مشابهة على عينات اخرى كطلبة المرحلة الاعدادية .
- اجراء دراسة تتعلق ببرامج ارشادية لتخفيف المشكلات النفسية .

المصادر

- البشر ،سعاد (٢٠٠٧) كيف تتخلص من الوسواس القهري ،غراس للنشر ، ط١ ، الكويت .
- التل ،سعيد (١٩٩٧م) :قواعد الدراسة في الجامعة ،دار الفكر ،عمان.
- الحديني ،وفاء مسعود (٢٠٠١) : المخاوف الشائعة لدى طلبة الجامعة ،مجلة علم النفس ،الهيئة المصرية العامة للكتاب .
- الدهان ،منى (٢٠٠١) الوحدة النفسية لدى كل من الطفل العادي والمتخلف عقليا والاصم ، دراسات نفسية ، م ١١، ع١٤ .
- علي ،عبد الرحمن عبد الوهاب (٢٠١٦) : المشكلات النفسية لدى الشباب الجامعي في جامعة عدن ،مجلة شؤون اجتماعية ،جمعية الاجتماعيين في الشارقة .
- الفقي ،آمال ابراهيم وابو الفتوح ،نحمد كمال (٢٠٢٠) المشكلات النفسية المترتبة على جائحة فيروس كورونا المستجد (بحث وصفي استكشافي لدى عينة من طلاب وطالبات الجامعة بمصر) المجلة التربوية ، ع ٦٤ ،كلية التربية ،جامعة سوهاج .
- نجم ،نغم عادل وجبار ، شروق كاظم وعودة، كهرمان هادي (٢٠٢٠) : الشعور بالوحدة النفسية لدى طالبات كلية التربية للبنات في ضوء الحجر الصحي (دراسة مقارنة بين المتزوجات وغير المتزوجات) ،مجلة الفنون والادب وعلوم الانسانيات والاجتماع ، ع ٥٧ .
- Fletcher ,M.(1993) A.pilot study of the eating /ditinbehavior and attitudes of college women who are hearing impaired and their hearing peers, Journal of the American Deafness Association,vol.27(2),

-APA(2019): what are sleep disorders? Retrieved 2019.

- Low ,n ,Dugas ,E: OLughlin , E ;Rodriguez , D ;Contreras , G. and Chiton M (2012) Common stressful life event and difficulties are associated with mental health symptoms and substance use in young adolescents ,BMC psychology .
- Rinder,S.(2004) : psychological Distress: concept Analysis ,Journal of Advanced Nursing.
- Sevendsen,L. (2008) A philosophy of Boredom, London ,Reaktion books Ltd.

مقياس المشكلات النفسية المترتبة على جائحة كورونا

عزيزي الطالب

عزيزتي الطالب

يرجى تفضلكم بالإجابة على الاسئلة الاتية بما يناسبكم وذلك باختيار البديل الذي ترونه مناسباً علماً ان اجاباتكم هي لأغراض البحث العلمي ولا يطلع عليها احد سوى الباحثة .

٢٧٩

ت	الفقرات	موافق بشدة	موافق	محايد	غير موافق	غير موافق بشدة
١	اخاف بشدة على صحتي وصحة اسرتي من هذا الوباء .					
٢	لا اصافح اي شخص خوفاً من التقاط عدوى فيروس كورونا .					
٣	اشعر بالصداع عند تلقي اخبار جديدة عن فيروس كورونا .					
٤	عند وفاة احد اقاربي لا اقدم واجب العزاء خوفاً من التقاط العدوى .					
٥	اشعر بان فيروس كورونا ساعدني في تصفية علاقاتي الاجتماعية .					
٦	امتنع عن الخروج من غرفتي عندما استمع بان الفيروس دخل بلدنا .					
٧	اشعر بالغثيان عندما يفكر صديق لي بزيارتي في ظل انتشار فيروس كورونا .					
٨	اتصنع المرض عندما يطلب مني الذهاب لجلب طلب ضروري للأسرة .					
٩	استخدم الفاظ قاسية عند التواصل مع من حولي حتى لا يفكر احد في زيارتي .					

١٠	لا احد يستحق المساعدة في هذا العالم وخاصة بعد انتشار فيروس كورونا.				
١١	اعتقد ان السعادة في الابتعاد عن كل ما يقال عن فيروس كورونا.				
١٢	ابتعد عن المناقشات حول فيروس كورونا او اي موضوع اخر .				
١٣	فيروس كورونا مكافأة لنا حتى نعيش بمعزل عن العالم المريض .				
١٤	اصبحت ابتعد عن الناس واجلس في المنزل بعد انتشار فيروس كورونا				
١٥	لا احد يهتم بحياتي او وفاتي من فيروس كورونا او غيره				
١٦	لا اهتم بمعرفة نسب الوفيات او المتعافين من فيروس كورونا				
١٧	فيروس كورونا سيقول الجميع فلماذا نقوم من اماكننا				
١٨	انزل على السلم مرات ولا استطيع استكمال مشواري خوفا من العدوى				
١٩	اغسل يدي سبعين مرة بالكحول للوقاية من فيروس كورونا				
٢٠	اقوم بالاطمئنان على كميات المنظفات في منزلنا عشرات المرات يوميا				
٢١	فكرة استخدام المنصات التعليمية لنقل المحاضرات لن تقيد				
٢٢	يجب تعقيم المنطقة التي اقيم فيها لأنني اشعر ان الفيروس منتشر فيها				
٢٣	تنتابني فكرة ان فيروس كورونا لعبة سياسية				
٢٤	تسيطر علي فكرة لماذا نتعلم رغم نسب الوفيات المرتفعة				
٢٥	عندما يصاب شخص بالفيروس اشعر انني لم اقم بدوري نحوه لانقاذه				
٢٦	في ظل ازمة كورونا تحول الجميع الى لصوص				
٢٧	جميع الامور حولي متشابهة لا جديد في الحياة				
٢٨	عندما يطلب مني القراءة استعدادا لعودة الدراسة يملكني الصداق				
٢٩	ثقافة مجتمعنا لا تدربنا على كيفية التعامل مع الوبئة				
٣٠	يزعجني متابعة اخبار فيروس كورونا في العالم				
٣١	لم يهتم اساتذتنا بتوعيتنا عن كيفية الوقاية من الاصابة				

٣٢	اصبح الناس من حولي سيئ الطباع				
٣٣	ليس لي فلسفة واضحة في الوقاية من فيروس كورونا				
٣٤	ليس لدي طاقة للقراءة في ظل معدلات انتشار فيروس كورونا				
٣٥	المعلومات المقدمة عبر وسائل الاعلام العالمية عن فيروس كورونا كاذبة				
٣٦	اتعجب من ممارسة الناس حياتها بشكل طبيعي رغم معدل الوفيات				
٣٧	وسائل الاعلام لا تساهم في نشر الوعي بفيروس كورونا بين المواطنين				
٣٨	اعتقد ان اهدافي بالحياة غير جديرة بالتنفيذ				
٣٩	مناعتي النفسية لمواجهة فيروس كورونا ضعيفة				
٤٠	تتناوبني فكرة ان اقتل نفسي بدلا من قتلي بواسطة فيروس كورونا				
٤١	لا اهتم بالاخبار عن نهاية العالم فلم يكن فيه شيء يستحق				
٤٢	اشعر براحة نفسية عند تناول الاكل بكميات كبيرة				
٤٣	استهلكنا للمواد الغذائية ازيد الضعف عما كان قبل انتشار فيروس كورونا				
٤٤	اشغل نفسي بصنع العديد من الاكالات هروبا من سماع اخبار فيروس كورونا				
٤٥	اتوقع ان الجميع قد زاد وزنه عما كان عليه قبل انتشار فيروس كورونا				
٤٦	اتناول كميات كبيرة جدا من الطعام خوفا من عدم وجود الطعام مرة ثانية				
٤٧	ليس لدي رغبة في الطعام خاصة بعد سماع اخبار انتشار فيروس كورونا				
٤٨	الاكل متعة وعلينا الاستمتاع بها قبل نهاية العالم				
٤٩	اجد صعوبة في النوم بعد مشاهدتي لأخبار فيروس كورونا				
٥٠	الهلاوس تطاردني ليلا عن مصير من يموت جراء فيروس كورونا				
٥١	نومي متقطع من كثرة تفكيري في احتمالية اصابتي بفيروس كورونا				
٥٢	اعاني من الارق بسبب خوفي على اسرتي من الاصابة بفيروس كورونا				
٥٣	اركز قبل النوم على عدد الوفيات اكثر من عدد المتعافين من فيروس كورونا				
٥٤	اخاف ان انام حتى لا اسمع اخبار موت من احب				

