

تأثيرات جائحة كورونا النفسية على مجتمع الجامعة الأردنية

آراء وتحليلات (١)



أخبار الجامعة الأردنية (أ ج أ) وسن النعيمات- تشير الدلائل إلى أن التأثير النفسي لجائحة كورونا، هو جائحة بحد ذاته، لا بل قد تفوق آثاره النفسية والطبية آثار جائحة كورونا نفسها وفقاً لما تشير إليه الدلالات الأولية.

فيما تعد أبعاد الآثار النفسية على المجتمع الطلابي أكثر حدة وضغطاً منه على القطاعات الأخرى: البعد الأول والمتمثل في الآثار النفسية والاجتماعية.

أهمها الإغلاق العام، كإجراء غير مألوف ودون سابق عهد طيلة سنوات حياة الطلبة الدراسية، والتعلم الإلكتروني كتجربة جديدة واجهت العديد من المشكلات التقنية، وفي ظل ظروف اقتصادية صعبة، وإجراءات غير معهوده مثل ممارسات التباعد الاجتماعي وما يترتب عليه من وسواس الإصابة والقلق العام من الإعلام وإرتفاع عدد الحالات اليومي.

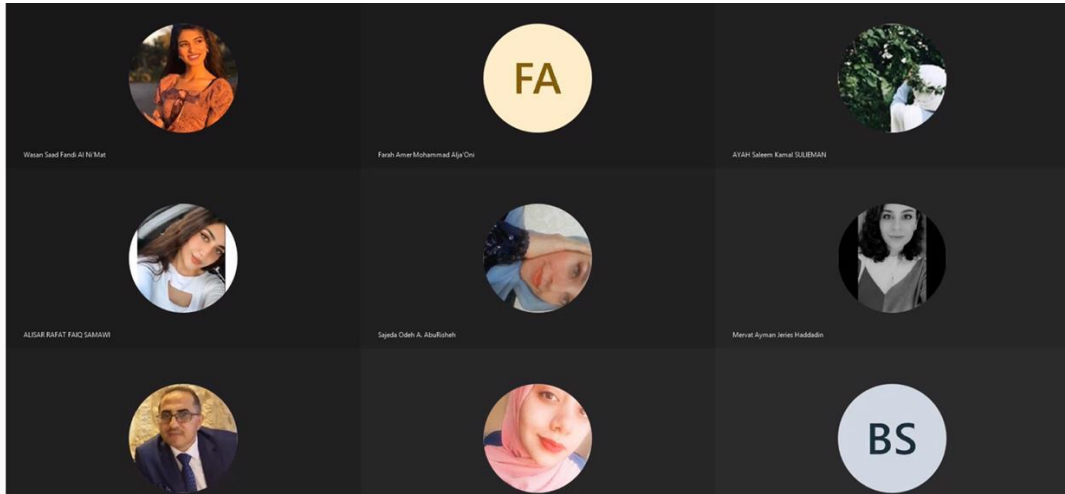
وأصبح لدى الطلبة حالة كبيرة من القلق المُعمّم (أي أن تخاف من كل شيء وتصبح مرعوباً من كل ما حولك)، والقلق حول ما هي تداعيات الوباء وخطر

الإصابة أو نقل العدوى لكبار السن في نفس البيت، فنجد أن كثيرا من الطلبة آثر عدم الخروج من المنزل أو الاختلاط بأي شخص.

وهناك حالة من القلق نتجت عند الشباب بسبب الجلوس لساعات طويلة بالحجر المنزلي والتعلم عن بعد، صاحب ذلك زيادة في الوزن والسمنة وقلة الحركة وانخفاض النشاط اليومي.

تدني تحصيل بعض الطلبة بسبب تقنيات التعلم وانقطاع البث إذ يعد التعليم الإلكتروني ناجحاً عالمياً، لكنه محبط محليا بسبب المشاكل العديدة والتحديات التي صاحبت انطلاقه، إذ انطلق في وقت لا تتوفر فيه الإمكانيات والاستعدادات الكاملة له.

وبحسب رئيس قسم علم الاجتماع في الجامعة الأردنية الأستاذ الدكتور اسماعيل الزيود أننا اليوم في عصر الرقمنة الاجتماعية في كافة سلوكياتنا وجملة التصرفات الحياتية فمجتمع الجامعة الأردنية وكغيره من المجتمعات تكيف مع الواقع، وقفز قفزات مكوكية لم تكن خياراً إلا رغبة في الحماية الصحية فلجأت إلى التعلم الإلكتروني بشكله الكلي ثم المدمج، صاحبه التباعد الاجتماعي وعدم المخالطة والحجر الصحي، ورافق ذلك كله تأثيرات نفسية كتلك التي عانى منها الطلبة، وكل ذلك في سبيل النجاة والخلص فتحقق مع ذلك جملة من الوظائف والعديد السلوكيات التي طالها شيء من التغيير.



وقال رئيس قسم علم النفس الأستاذ الدكتور محمد بني يونس إنه لا خلاف على أن التعلم الإلكتروني له تأثيرات نفسية في جميع الوظائف النفسية لدى كل من المعلم والمتعلم، (الإحساس، الانتباه، الإدراك، التعلم، الذاكرة، التخيل، اللغة، التفكير، القراءة، الكتابة، الحساب، الوعي، الانفعالات والدوافع) وكل هذه التأثيرات أدت إلى إعادة بناء في جميع هذه الوظائف النفسية، بظهور مظاهر جديدة ملائمة لهذا النوع من التعلم.

فالتعلم الإلكتروني له تأثيرات نفسية إيجابية بشكل أساسي، تتمثل في تشكيل سلوكيات توافقية جديدة، وعليه مآخذ نظراً لأنه حديث التطبيق يحتاج إلى وقت للتكيف معه، وهذه المآخذ يمكن تفاديها، بالعمل على بناء تعلم إلكتروني على أسس علمية.

ويرى الدكتور مروان الزعبي، أستاذ علم النفس في الجامعة الأردنية أن التواصل الفاعل والوجاهي حاجة نفسية بطبيعة البشر وغيابها أدى لظهور آثار اجتماعية متمثلة بالعزلة والوحدة، إضافةً للضغوطات الاقتصادية التي فرضتها تداعيات جائحة كورونا والتي تمثلت في انخفاض مستوى دخل المعيل وبالتالي أصبح تأمين الرسوم الجامعية عاملاً يؤرقهم.

وأضاف أن النقلة النوعية من التعلم الوجاهي إلى التعلم الإلكتروني شابه عوامل غير جهد الطالب متمثلة بالاعتماد الكلي على حاستي السمع والبصر وقضاء ساعات طويلة على شبكة الإنترنت، أدت إلى انخفاض الدافعية للدراسة في ظل غياب الرقابة المباشرة.

وفي سؤال آخر للدكتور مروان الزعبي بضرورة إيجاد حلول ناجعة وسريعة لتقليل الآثار النفسية التي كونتها تبعات الفيروس التاجي، قال: إن ما صاحب الجائحة من تأثيرات على النفس لن يزيلها إلا زوال المرض واختفاء الجائحة وكافة الإجراءات المصاحبة.

وأضاف الزعبي أن ممارسة الرياضة بالمنزل وخارجه ترفع من نسبة هرمون السعادة، وممارسة التواصل المباشر وجها لوجه مع من نتأكد من سلامتهم وعدم إصابتهم مع الحفاظ على اتباع إجراءات السلامة وعدم الاتصال الجسدي (المصافحة والأحضان).

كما أن تنظيم الطعام من حيث الوقت والنوعية يلعب دوراً مهماً في الحفاظ على النفسية فالجلوس لساعات طويلة يرافقه وجبات غير منتظمة من الممكن أن تسهم في زيادة الوزن ويتولد الاكتئاب، ووفقاً لاستراتيجية الجانب الروحي فإن ممارسة العبادات بشكل مستمر يسهم بشكل كبير في إعادة التوازن النفسي والجسدي.