

جامعة مولود معمري تيزي وزو
كلية العلوم الإنسانية و الإجتماعية

قسم علم النفس



الصحة النفسية والتكيف الإجتماعي لدي الراشدين المصابين
بفيروس كورونا

دراسة عيادية لستة (06) حالات

مذكرة لنيل شهادة الماستر في علم النفس

تخصص علم النفس العيادي

إشراف الأستاذ:

بلخير رشيد

إعداد الطالبتين:

-صايل كميليا

-تزرقات كريمة

2022/2021

شكر و تقدير

بسم الله والحمد لله على توفيقه وجميل إحسانه و جزيل عطاءه، أشكر الله على تيسيره لنا في إتمام هذا البحث فالشكر لله أولاً.

ثم جزيل الشكر والتقدير لأستاذنا الفاضل "بلخير رشيد" على النصائح و التوجيهات السديدة التي قدمها لنا لإنجاز هذا البحث والذي قدر مجهوداتنا. فلك منا ألف تحية.

و كذلك أشكر حالات الدراسة على تفهمها وتعاونها معنا لإتمام هذا العمل.

و لا ننسى جزيل الشكر لأعضاء لجنة المناقشة و نشكركم على حضوركم. وأشكر جميع أساتذة علم النفس.

جزاكم الله خيرا شكرا للجميع.

إهداء

بعد بسم الرحمن الرحيم، والصلاة والسلام على رسول الله، أحمد الله عز وجل لتوفيقه
واعانتته لي لإنجاز هذا البحث وسهل لي ما كان عسيراً

إلى من ساندتني في صلاتها ودعائها، إلى من سهرت الليالي تنير دروبي، إلى من
تشاركني أفراحي وأحزاني. إلى نبع العطف والحنان، إلى أجمل إبتسامة في حياتي

إلى أمي الغالية

إلى من علمني أن الدنيا كفاح وسلاحها العلم والمعرفة. إلى الذي لم يبخل علي بأي شيء
إلى الذي سعي معي لأجل راحتي ونجاحي إلى

أبي العزيز

إلى من قاسمتهم أجمل لحظاتي، إلى سندي بالحياة إخوتي وإلى زوجاتهم: أحمد، يمينة،
كريم، سميرة، مراد وصليحة، منير، فهيمة، أعمار، نعيمة، نورالدين، فتيحة، أرزقي
وصارة إلى كل أولادهم كل باسمه كبيرهم وصغيرهم

إلى كل أصدقائي وصدقاتي في الجامعة وإلى رفيقة دربي التي كانت وستضل بفضل الله
أختا لي امداد وسام

إلى كل من ساندني في مشواري الدراسي من بعيد ومن قريب.

إلى زميلتي في العمل.

كريمة

إهداء

بعد بسم الله أهدي ثمرة جهدي الى سندي...الى ملاك الأرض...التي تستحق إبتسامة لا تفارق وجهها...الى التي لا طالما انتظرت تخرجي...التي علمتني ما لم أتعلمه من الورق...التي تشفى جروحي بحضنها وكلمة تخرج من لسانها ... أمي الغالية بارك الله في عمرك.

الى من أحمل إسمه بكل إفتخار... الى من علمني العطاء بدون إنتظار...الى من يثق بي...أرجو من الله أن يمد في عمرك وينعمك بالصحة...إلى أبي العزيز بارك الله في عمرك.

الى من يحملون في عيونهم ذكريات طفولتي أخي "محمد"...و أختي " كريمة " اللذان هم بمثابة والديا.

الى كل من رسم الإبتسامة على وجهي...وكل من علمني درسا و قدم لي نصيحة في حياتي...الى كل من جعلني قوية.

إلى كل أصدقائي الأعزاء.

إلى زميلتي في العمل.

كميليا

ملخص البحث:

إستهدفت الدراسة الحالية إلى معرفة مستوى الصحة النفسية و التكيف الإجتماعي لدي الراشدين المصابين بفيروس كورونا. و لتحقيق هدف البحث تم الإعتماد على المنهج العيادي المتمثل في دراسة حالة، و هذا بإجراء المقابلة العيادية نصف الموجهة، وتطبيق مقياس سيدني كراون وكريسب الصحة النفسية ، ومقياس التكيف الإجتماعي. إذ تكونت عينة بحثنا من (06) حالات من الراشدين (4 نساء و رجلين). أسرفت نتائج دراستنا إلى:

- مستوى الصحة النفسية منخفض لدي الراشدين المصابين بفيروس كورونا.
- يعاني الراشدين المصابين بفيروس كورونا من القلق والوسواس والإكتئاب.
- يعاني بعض الراشدين المصابين بفيروس كورونا من سوء التكيف الإجتماع

الكلمات المفتاحية: الصحة النفسية، التكيف الإجتماعي، القلق، الوسواس، الإكتئاب، فيروس كورونا.

Résumé en français:

La présente étude visait à déterminer le niveau de santé psychologique et d'adaptation sociale chez les adultes infectés par le coronavirus. Afin d'atteindre l'objectif notre recherche s'appuyé sur l'approche clinique basée sur l'utilisation d'étude de cas.

Notre étude a été menée sur un entretien semi-directif en appliquant l'échelle de santé mentale Sydney Crown et CRISP, ainsi que l'échelle d'adaptation sociale. Notre échantillon de recherche était composé de (06) cas adultes (4 femmes et deux hommes). Les résultats de notre étude ont été résumés comme suit:

- Le niveau de santé mentale est faible chez les adultes atteints du coronavirus.
- Les adultes atteints du Coronavirus souffrent d'anxiété, de trouble obsessionnel-compulsif et de dépression.
- Certains adultes atteints du coronavirus souffrent de maladaptation sociale.

Mots-clés: santé mentale, adaptation sociale, anxiété, trouble obsessionnel-compulsif, dépression, coronavirus.

فهرس المحتويات

الصفحة	العنوان
	كلمة الشكر وقدير
	إهداء
	ملخص البحث
	ملخص البحث باللغة الأجنبية
	فهرس المحتويات
	فهرس الجداول
	فهرس الملاحق
أ	مقدمة
الجانب النظري	
الفصل الأول: الإطار العام لإشكالية البحث	
7	1- إشكالية البحث
12	2- فرضيات البحث
12	3- أسباب اختيار موضوع البحث
13	3- أهمية البحث
13	4- أهداف البحث
14	5- التعريفات الإجرائية لمفاهيم البحث
الفصل الثاني: الصحة النفسية	
17	تمهيد
18	1- تعريف الصحة النفسية
19	2- المفاهيم المرتبطة بالصحة النفسية
21	3- نسبية الصحة النفسية

22	4-مستويات الصحة النفسية
23	5-مناهج الصحة النفسية
25	6-معايير الصحة النفسية
27	7-مظاهر الصحة النفسية
29	8-الصحة النفسية في وقت الأزمات
30	خلاصة
الفصل الثالث: التكيف الإجتماعي	
32	تمهيد
33	1-تعريف التكيف الإجتماعي
34	2- أنواع التكيف الإجتماعي
35	3- خصائص التكيف الإجتماعي
37	4- شروط التكيف الإجتماعي
38	5- إتجاهات التكيف الإجتماعي
39	6- العوامل المؤثرة في عملية التكيف الإجتماعي
40	7- عوائق التكيف الإجتماعي
42	8- التكيف الإجتماعي في ظل الأزمات
43	خلاصة
الفصل الرابع: فيروس كورونا	
45	تمهيد
46	1-لمحة تاريخية لإكتشاف فيروس كورونا
47	2- تعريف فيروس كورونا
48	3- أعراض فيروس كورونا
49	4- الإضطرابات والمشاكل النفسية والعقلية الناتجة عن فيروس كورونا
51	5- الأثار الإجتماعية والبيئية لفيروس كورونا
52	6- طرق الوقاية من فيروس كورونا

53	7- دور المختص النفسي في التوعية والتخفيف من أثار فيروس كورونا
55	خلاصة
الجانب التطبيقي	
الفصل الخامس: الإجراءات المنهجية	
58	تمهيد
59	1-التذكير بفرضيات البحث
59	2- الدراسة الاستطلاعية
60	3- الدراسة الأساسية
60	3-1- منهج البحث
60	3-2- مجتمع البحث
61	3-3-عينة البحث
62	3-4-مكان و زمان إجراء الدراسة
62	4-أدوات البحث المستعملة
70	خلاصة
الفصل السادس: عرض وتحليل ومناقشة النتائج	
72	تمهيد
73	1-عرض و تحليل الحالات
73	1-1-الحالة الأولى
78	1-2-الحالة الثانية
82	1-3- الحالة الثالثة
87	1-4- الحالة الرابعة
92	1-5- الحالة الخامسة
97	1-6- الحالة السادسة
103	2- مناقشة الفرضيات على ضوء النتائج
103	2-1مناقشة نتائج الفرضية الأولى.

106	2-2- مناقشة نتائج الفرضية الثانية
113	2-3-- مناقشة نتائج الفرضية الثالثة
117	3-إستنتاج عام
118	الخاتمة
121	التوصيات
123	قائمة المراجع
	الملاحق

فهرس الجداول

الصفحة	عنوان الجدول	رقم الجدول
75	يبين نتائج مقياس الصحة النفسية للحالة الأولى	(01)
76	يبين نتائج مقياس التكيف الإجتماعي للحالة الأولى	(02)
79	يبين نتائج مقياس الصحة النفسية للحالة الثانية	(03)
80	يبين نتائج مقياس التكيف الإجتماعي للحالة الثانية	(04)
84	يبين نتائج مقياس الصحة النفسية للحالة الثالثة	(05)
85	يبين نتائج مقياس التكيف الإجتماعي للحالة الثالثة	(06)
89	يبين نتائج مقياس الصحة النفسية للحالة الرابعة	(07)
90	يبين نتائج مقياس التكيف الإجتماعي للحالة الرابعة	(08)
95	يبين نتائج مقياس الصحة النفسية للحالة الخامسة	(09)
95	يبين نتائج مقياس التكيف الإجتماعي للحالة الخامسة	(10)
99	يبين نتائج مقياس الصحة النفسية للحالة السادسة	(11)
100	يبين نتائج مقياس التكيف الإجتماعي للحالة السادسة	(12)
103	يمثل مستوى الصحة النفسية لكل الحالات	(13)
106	يوضح نسبة الإضطرابات في أبعاد الصحة النفسية	(14)
113	يبين مستوى التكيف الإجتماعي للحالات	(15)

فهرس الأشكال

الصفحة	العنوان	رقم الشكل
49	أعراض فيروس كورونا (من إعداد الطالبتين)	(01)
52	الأثار الإجتماعية والبيئية لفيروس كورونا (من إعداد الطالبتين)	(02)
119	يمثل علاقة الصحة الجسمية والصحة النفسية والتكيف الإجتماعي. (من إعداد الطالبتين)	(03)

فهرس الملاحق

العنوان	رقم الملحق
دليل المقابلة العيادية	(01)
مقياس الصحة النفسية	(02)
مقياس التكيف الإجماعي بصيغته الأولى	(03)
أسماء المحكمين على مقياس التكيف الإجماعي	(04)
مقياس التكيف الإجماعي بصيغته النهائية	(05)
نتائج برنامج الحزمة الإحصائية للعلوم الإجماعية (spss) لحساب صدق وثبات مقياس التكيف الإجماعي	(06)

مقدمة:

يواجه الفرد العديد من الأحداث الضاغطة التي تضم خبرات غير مرغوب فيها وأحداث قد تتطوي على الكثير من مصادر التوتر وعوامل الخطر والتهديد التوتر في كافة مجالات الحياة، وهذا من شأنه أن يجعل الأحداث الضاغطة تلعب دورا في نشأة الأمراض النفسية. ولعل التمتع بالصحة النفسية من شأنه المساعدة في إدارة الأزمات إذ أنها تعتبر عاملا مساعدا في مواجهة الاثار النفسية التي تنشأ من مختلف الأوبئة. فالصحة النفسية جزء أساسي من صحة الانسان بالتوازي مع الصحة الجسدية، فهي تسعى للوصول بالفرد إلى الرضا وإنسجام النفسي والإجتماعي لتحقيق مستويات عالية في مختلف مجالات حياته وتجعله أكثر قدرة على الثبات والصمود حيال الشدائد والأزمات ومواجهتها.

تعتبر الصحة النفسية من أهم متغيرات علم النفس الإيجابي التي من الواجب إستحضارها عند الحديث عن مقاومة الضغوط التي يتعرض لها الفرد. إذ نلاحظ في أيامنا هذه زيادة المشكلات النفسية التي تعترض الأفراد في المجتمع من كافة المراحل العمرية. كما يلاحظ أن هذه المشكلات تترك آثار سلبية في حياة الافراد الشخصية وحياة أسرتهم ومجتمعهم. وهذا الامر دفع الى مزيد من الإهتمام الإنسان وحياته النفسية والإجتماعية، بهدف تحقيق الأمن والإجتماعي وتحقيق السعادة. كما أن تعرض المجتمعات إلى الأزمات والطوارئ كما هو الحال في انتشار الأوبئة يشكل تهديدا حقيقيا لأفراده، وتزيد من إحتمالية ظهور مشكلات نفسية أو زيادة مشكلات موجودة بالأصل لديهم. بحيث تؤثر على مجمل مظاهر الصحة النفسية لدى الفرد، بالتالي ينعكس ذلك على سلوكه وأفكاره ومشاعره.

يشهد العالم بأسره منذ نهاية (2019) يواجه العالم أزمة صحية عالمية من إنتشار واسع النطاق لفيروس اطلق عليه منظمة الصحة العالمية إسم الفيروس المستجد كورونا (كوفيد-19) الذي يعد من الفيروسات التاجية وينجم عنه أعراض مشابهة لأعراض مشابهة للأنفلونزا. وهو فيروس ينتشر بسرعة من شخص لآخر ترتب عنه تزايد حالات الإصابة.

الوفيات. أين عاشت الجزائر كغيرها من دول العالم حالة توتر من انتشار هذا الفيروس أين أدى الى فرض العديد من الإجراءات الإحترازية للحد من تفشي الجائحة في كل بقاع البلاد كالحجر الصحي والتباعد الاجتماعي، العزل، غلق المدارس والمرافق العامة، ومنع حركات السفر. حيث سجلت آلاف الإصابات، الامر الذي غرس الخوف والهلع في نفوس الأفراد ما جعلهم تحت ضغوط كبيرة وخوف شديد من سرعة انتشار الفيروس، إذ ولدت هذه الجائحة شحنات إنفعالية قوية يصعب التحكم فيها التي تجسدت في معاناة ومشكلات نفسية مثل: الخوف، القلق الحاد، الإكتئاب، اضطراب ما بعد الصدمة، الضغط، الوسواس القهري. هذا من كما جعل نسبة منهم عرضة لسوء التكيف الاجتماعي، كما زادت معدلات الشعور بالوحدة والعزلة بسبب الخوف من إنتقال الفيروس إليهم وفرض التباعد الاجتماعي، وزيادة معدلات انتشار الملل والاكتئاب، نتيجة عدم القدرة على القيام بالنشاطات اليومية بالصورة المعتادة، وانخفاض الأداء في العمل والتغيرات السلبية على مستوى الشخصية، أدت الى ظهور اضطرابات في السلوك مثل: الانطواء، العزلة، الانسحاب الاجتماعي، سلوك التجنب، وتعاطي الكحول والمخدرات بسبب الفراغ اليومي. بالتالي أدى الى عرقلة العلاقات الاسرية وتشويش التماسك الاسري والاجتماعي. فالإنسان مخلوق إجتماعي له القدرة على التعامل مع الظروف المختلفة والاستجابة لمستجدات الحياة وما تحمله من متغيرات اجتماعية وطبيعية، تسمى مثل هذه الاستجابة والتعامل مع الظروف المختلفة عملية التكيف الاجتماعي والتمتع بعلاقات إيجابية داخل الاسرة أو المجتمع.

فالتكيف الاجتماعي هو عملية إجتماعية ضرورية للفرد والجماعات، هدفها تحقيق التوازن والانسجام والموائمة بين الفرد وبيئته الاجتماعية تجنباً للصراع من خلال تغيير وتعديل الفرد لسلوكه من أجل إشباع حاجاته الإجتماعية، ولمواجهة مختلف الازمات الطارئة، فهو نتاج التأثير المستمر داخل إطار العلاقات الاجتماعية التي يعيش فيها الفرد.

لقد اهتم العديد من الباحثين من مختلف انحاء العالم بإجراء العديد من الدراسات حول فيروس كورونا وأبرزها التأثيرات على الصحة النفسية الا أنه نجدها قليلة من الجانب الاجتماعي خاصة في البيئة المحلية لذا تتضح الحاجة الماسة إلى إجراء مثل هذه الدراسة للتعرف على مستوى الصحة النفسية والتكيف الاجتماعي للمصابين بفيروس كورونا.

بغية تحقيق أهداف الدراسة قسم البحث الى جانبين أساسيين: الجانب النظري والجانب التطبيقي تصدرهما مقدمة اتبعت بإشكالية، طرح الفرضيات والمفاهيم الإجرائية المتعلقة بالدراسة.

جاء الجانب النظري شاملا لثلاثة فصول، خصص أول فصل للصحة النفسية اذ تم تناول تعريف والمفاهيم المرتبطة بالصحة النفسية، نسبة الصحة النفسية، مستوياتها، مناهج الصحة النفسية، معايير الصحة النفسية، مظاهرها، الصحة النفسية في وقت الأزمات.

الفصل الثاني: تم التطرق الى التكيف الاجتماعي من حيث مفهوم التكيف الاجتماعي أنواعه، خصائصه، شروط التكيف الاجتماعي، اتجاهاته، العوامل المؤثرة في عملية التكيف الاجتماعي، عوائق التكيف الاجتماعي، التكيف الاجتماعي في ظل الأزمات.

الفصل الثالث: خصص لفيروس كورونا، أدرجنا فيه الى التمهيد ثم التسلسل التاريخي لاكتشاف فيروس كورونا، تعريفه فيروس كورونا، أعراضه، الاضطرابات والمشاكل النفسية والعقلية الناتجة عن فيروس كورونا، التأثير الاجتماعي والبيئي لفيروس كورونا، طرق الوقاية منه، دور المختص النفسي في التوعية والتخفيف من أثار فيروس كورونا.

شمل الجانب الثاني للدراسة الجانب التطبيقي حيث يضم:

الفصل الرابع: شمل الإجراءات المنهجية. بدأ بتمهيد، ثم التذكير بفرضيات البحث، منهج البحث، الدراسة الاستطلاعية، الدراسة الأساسية التي شملت (مجتمع البحث، عينة

الدراسة، ومكان إجراء الدراسة)، أدوات البحث من مقابلة، مقياس الصحة النفسية، مقياس التكيف الاجتماعي.

الفصل الخامس: عرض النتائج وعرض ومناقشتها الفرضيات على ضوء النتائج.

لنختم الدراسة بخاتمة للموضوع و مجموعة من التوصيات والاقتراحات و عرض قائمة المراجع والملاحق التي تم توظيفها في هذه الدراسة.

الجانب النظري

الفصل الأول

الإطار العام لإشكالية البحث

- 1- إشكالية البحث
- 2- فرضيات البحث
- 3- أسباب إختيار الموضوع البحث
- 4- أهداف البحث
- 5- أهمية البحث
- 6- التعريفات الإجرائية لمفاهيم البحث.

1-الإشكالية:

تعتبر الصحة والمرض جزء لا يتجزأ من الحياة اليومية والبيولوجية والتفاعل مع البيئة الاجتماعية، حيث يعرف المرض أنه كيان معاد للصحة يكون تأثيره سلبي على الجانب العضوي والنفسي للإنسان. وهو ناتج عن تغيير أو عدم تناسق في أي نظام على مستوى الجسم وكذا إختلال وضائف العضوية للإنسان.

تعتبر الصحة النفسية حالة يكون فيها الفرد طبيعياً مطمئناً لا يعاني فيها من اضطرابات نفسية والتي تساعد على التكيف ومواجهة في مجال الصحة النفسية والجسمية وبرامجها وتعزيز القدرات التكيفية للأصحاء والأسوياء من الناس ومساعدتهم على الإستقلال الأفضل لقدراتهم وإمكاناتهم وفرصهم في الحياة، والتكيف والقدرة على إدارة أزمات الحياة والتفاعل الاجتماعي. (مصطفى حجازي 2001ص14).

شهد العالم العديد من الأوبئة والأمراض المعدية التي أثرت على الإنسان من مختلف الجوانب والفيزيولوجية والاجتماعية والإقتصادية وخاصة الجانب النفسي. بحث تسبب بعض هذه الأوبئة في مقتل العديد من الأشخاص. ولقد بدأ القرن الحادي والعشرون مع وباء السارس في عام (2002) الذي إنتشر في 29 دولة وأصاب أكثر من 8000 شخص وقتل 717 آخر. في (2013) عرف وباء إيبولا إنتشاراً واسعاً حيث أصاب 28616 شخص وهلك أكثر من %40 (منظمة الصحة العالمية 2010).

مزال مبدأ الأمراض السارية يتزايد ومزال التصدي لها يمثل أحد التحديات الكبرى التي تعترض التنمية في العالم حيث شهد هذا الأخير في أواخر سنة 2019 نوعاً آخر وأخطر. و يعرف بفيروس كورونا أو كوفيد-19 الجائحة حيث أعلنت منظمة الصحة العالمية حالة طوارئ صحية عامة تبعت من القلق الدولي حول تساؤلات عن الأسباب الخفية للوباء ونوعيته وكيفية الوقاية منه وعلاجه، والعديد من الأسئلة التي عجزوا عن معرفة إجاباتها. إلا

أن النظام الصحي العالمي فشل في تصدي هذا الفيروس الخطير وهذا ما جعل أفراد المجتمع تحت ضغط كبير وحالة نفسية مضطربة وخوف شديد لسرعة إنتشاره **Alessandra, (2020,p1)**، إذ ينتقل عن طريق الإتصال المباشر للرزاذ التنفسي الذي ينتجه المصاب عند السعال أو العطس أو ممارسة الأسطح الملوثة لذا إرتأت أن وقف هذا الفيروس يلتزم تدخل الجميع لكي لا ينتقل من شخص لآخر، لذلك كان من الضروري الحد من عدد الاتصالات (**organisation mondiale de la santé**). مما دفع الكثير من البلدان إلى إطلاق إشعار الخطر وإغلاق حدودها وخطر التجول وإغلاق المؤسسات التعليمية وفرض سياسات الحجر الصحي والتباعد الإجتماعي كإجراءات للحد من إنتشار هذا الفيروس. **(Bonergee roi, 2020, p1)**

وفقا لدراسات التي أجرتها الصحة العالمية أصيب 800 مليون إفريقي بفيروس كورونا أي ما يصل الى 65% من الأفرقة. (www.echodubeng.fr) بحيث يبدأ بنزلات برد خفيفة تتمحور إلى أمراض أكثر خطورة مثل متلازمة الجهاز التنفسي-sars) (COV، التي تتطور إلى الضائقة التنفسية الحادة التي تتطلب دخول المستشفى في العناية المركزية و التهوية الميكانيكية حيث بلغ عدد الوفيات الإجمالي 10% و تظهر البيانات المرضية التي تم جمعها من تشريح للجثة وجدوا تلفا نسجيا منتشرا في أنسجة الرئة بدرجات متفاوتة من الإفرازات الحادة التي تؤدي الى الموت. مما بعث الرعب والقلق وسط الشعوب حيث أثبت الدراسات الأمريكية أن وباء كورونا (كوفيد-19) لا يؤثر فقط على الصحة الجسمية بل له تأثير كبير على الصحة النفسية. **(Adrea et philip, 2020, p1)**.

تعيش الجزائر إرتفاعا كبيرا لعدد الإصابات بفيروس كوفيد-19 بسبب عدم الأخذ بعوامل الوقاية والتي إعتبرها الأخصائيون سببا في الإرتفاع السريع في الإصابات وإنتشار

هذا الفيروس. ولقد سجلت الجزائر يوم 25 فيفري 2020 أول حالة بمدينة البليدة شمال الجزائر لمغترب قادم من فرنسا لتصبح البليدة بؤرة إنتقال المرض في الجزائر مما دفع الفوق والقلق وارتباك الفرد نحو سلوكيات متناقضة غير منطقية بحيث ظهرت هذه المشاعر من رعب وعدم الاستقرار النفسي على شكل مشكلات نفسية وإضطرابات نفسية. (هالة الحفناوي، 2020، ص5).

كما تحدث أطباء مستشفى الأمراض العقلية "seins-saint-denis" بباريس الى أن الحجر الصحي وإنعكاسها على الجانب النفسي والاجتماعي والاقتصادي أدت إلى إنتشار حالات الهلاوس والهذيان في وسط الشباب، وحسب دراسة "Agarwal.V and all,2020" قد إستطاع هذا الوباء أن يخلف حالة من الرعب وخوف حيث أثر على الصحة النفسية للفرد تأثيرا واسعا أدت الى فقدان لذة الحياة والشعور بالإحباط والقلق والإكتئاب. (Sanderson.w and All, 2020).

في دراسة قام بها "وانج" وآخرون 2020" في الصين أشار فيها الباحثون إلى أن فيروس كورونا أصبح يشكل تحديا كبيرا على المستوى العالمي وكان الهدف من هذه الدراسات هو معرفة الآثار النفسية التي خلفها هذا الفيروس على الأفراد وما مستوى صحتهم النفسية ومستوى القلق والإكتئاب خلال فترة إنتشار فيروس كورونا، وكانت النتائج أن نسبة الذين من الآثار النفسية تتراوح من درجة معتدلة الى شديدة بنسبة 58%. (wong.c and all, 2020, p45).

حسب المركز المساعدة النفسية الجامعي لمسيلا الذي كان هدفه توعية الأفراد وعلاج ما يخلفه وباء كورونا من إضطرابات وأمراض نفسية أثبتت المختصين النفسانيين في هذا المركز أن وباء كوفيد أثر في صحة الأشخاص النفسية وخلف إضطرابات نفسية خاصة لدى الراشدين ومنها (الضغوطات النفسية، مشاكل عائلية وعلائقية، مشاكل دراسية ونفسية وصحية) ومع تزايد حالات الوفيات في مختلف بقاع العالم والإنتشار السريع له ظهر ما يسمى برهاب كورونا (coronaphobi) (كتفي عزوز وفيجل زهرة، 2020، ص334).

كما أثبتت دراسة "بومدين وآخرون(2020)" أن في ظل إنتشار فيروس كورونا (كلوفيد-19) والتباعد الاجتماعي والحجر الصحي والتجارب التي عاشها المجتمع طول فترة وحضانة الفيروس أن مستوى الصحة النفسية منخفض وذلك بقياس مستوى الصحة النفسي لدي الأشخاص والتعرف على أهم المؤشرات الدالة على إنخفاضه مثل (قلق، خوف، إكتئاب، إنخفاض مستوى الثقة بالنفس...). (بومدين وآخرون، 2020، ص 80-65).

إن الخوف المستمر والقلق والشكوك والضغط النفسية عند العامة خلال تفشي فيروس كورونا المستجد قد يقود إلى عواقب طويلة الأمد من بينها احتمالية حدوث غضب وتعدّي اتجاه الأطفال والأزواج وشركاء السكن وأفراد الأسرة (زيادة العنف الأسري وعنف الشريك الحميم) وفقد الثقة بالمعلومات المقدمة من قبل الحكومة والسلطات الأخرى وأما بالنسبة للأشخاص الذين يعانون مسبقاً من أمراض، إضطراب في الصحة النفسية قد يختبرون انتكاساً ونتائج سلبية أخرى بسبب تجنبهم للمرافق الصحية أو عدم قدرتهم على الوصول لمزودي الرعاية. وهذا كله يؤثر سلباً على الصحة النفسية للفرد. (مجلة ذا لانسييت، مارس 2020، ص 14).

فالدراسات السابقة أثبتت أن جائحة كورونا تأثر سلباً على الصحة النفسية حيث ظهرت عدة إضطرابات نفسية على الأشخاص مثل: (الاكتئاب، القلق، الفوبيا الاجتماعية، الوسواس القهري...). ولم يقف هذا فقط على تدني مستوى الصحة النفسية بل له تداعيات إجتماعية وهذا راجع الى قوة الارتباط بين هذين الأخيرين. فإن تفشي هذا الفيروس التاجي أدى إلى التأثير على أنماط الحياة بمختلف مجالاتها وعند الحديث عن الجانب الاجتماعي يذكر مدى تأثرها والنقلة الكبيرة التي حدثت بها حيث تم تعطيل المدارس والجامعات كما تم تغيير طريقة العمل والتعلم واللعب إذ أصبحت جميعها تمارس عن بعد ومن المنزل، كما أدى كورونا إلى إلغاء البطولات الرياضية وإغلاق صالات الرياضة والمطاعم والمقاهي ووقف حركة الطيران والسفر والتنقل والعديد من التغييرات الأخرى الطارئة والمفاجئة والتي كان من الصعب جداً التأقلم معها والعيش في ظلها. (ابني الزق، 2020).

إن الأزمة التي مر بها العالم ما بين 2019-2020 والتي لا تزال مستمرة الى يومنا. وهذا أين وجد الكثير من الأفراد صعوبة في التكيف مع الأوضاع وما جعل التكيف الإجتماعي سيء لدى الفرد هو أن الفرد يهاب الإحتكاك بالعالم الخارجي، وأن يقيم علاقات مع الآخرين لتقادي التلامس وانتقال الفيروس إليه. وأن الظروف لم تسمح لهم بالتكيف لأنهم يفضلون الإنعزال والإنطواء لأن الإتصال عرضة لإنتقال الفيروس.

من جانب يوضح "هاني هنري" أستاذ مشارك في قسم علم النفس في الجامعة الأمريكية بالقاهرة في دراسة قام بها طبيعة ما يمر به الفرد في طرق غير مألوف قائلا: "بالنسبة للبعض تكمن المشكلة في الحرمان من شيء مثل: عدم القدرة على الذهاب إلى المساجد أو الكنائس أو عدم القدرة على الخروج أو زيادة الأهل والأصدقاء" وهذا ما يؤثر سلبا على التكيف الإجتماعي للفرد. (مقال بقلم أحمد حسبج نقلا عن منظمة الصحة العالمية، 2021).

إن هذه الأزمة والتباعد الإجتماعي التي تعد مصدر قلق كبير وذلك للتغيرات المختلفة التي أثرت على علاقة الفرد مع بيئته بحيث تعتبر الصحة النفسية علاقة تكامل مع التكيف الاجتماعى الذي يقصد به الإستعداد والقدرة على التغيير والتعامل مع الظروف الإجتماعية والمختلفة والإستجابات لمستجدات الحياة الإجتماعية وما تحمل به من متغيرات إجتماعية جديدة والقدرة على التعايش مع المجتمع. (صلاح بن محمد صغير، 2001، ص35). حيث أن بعض اللذين شاركوا في التدخلات للصحة النفسية والدعم النفسى الاجتماعى فى حالات الطوارئ قد صنفوا هذه التدخلات حسب الإحتياجات والسن وكان الراشدين وكبار السن والفئات الهشة هو التصنيف الأول لهذه التدخلات.

من هذا المنطلق جاءت الدراسة الحالية لتتعمق أكثر فى موضوع فيروس كورونا حيث لاحظنا أن غالبية الدراسات السابقة أجنبية، وهذا ما يعطى لدراستنا الحالية أهمية حيث سجلنا نقصا فى الدراسات التى تشمل الصحة النفسية والتكيف الاجتماعى لدى عينة

الراشدين المصابين بفيروس كورونا. بالتالي يمكن تحديد مشكلة الدراسة في التساؤلات التالية:

- هل مستوى الصحة النفسية منخفض لدى الراشدين المصابين بفيروس كورونا ؟

-هل يعاني الراشدين المصابين بفيروس كورونا من اضطرابات نفسية؟

-ما مستوى التكيف الاجتماعي لدى عينة الراشدين المصابين بفيروس كورونا؟

2-فرضيات البحث: وللإجابة على التساؤلات التالية قمنا بصياغة الفرضيات التالية:

-مستوى الصحة النفسية منخفض لدى الراشدين المصابين بفيروس كورونا.

-يعاني الراشدين المصابين بفيروس كورونا من القلق والوسواس والإكتئاب.

-يعاني الراشدين المصابين بفيروس كورونا من سوء التكيف الاجتماعي.

3-دوافع إختيار الموضوع البحث:

- رغبتنا في الإطلاع أكثر على موضوع الصحة النفسية والتكيف الاجتماعي لدى مرضى كورونا.

-إكتشاف الجانب النفسي لمخلفات فيروس كورونا.

-معرفة الاضطرابات النفسية الناتجة عن الإصابة بفيروس كورونا.

-معرفة ما إذا إنخفض مستوى التكيف الاجتماعي للمصابين بفيروس كورونا.

4-أهمية البحث:

تكمن أهمية البحث الحالية فيما يلي:

1-معرفة مدى تأثر الصحة النفسية لدى الراشدين وهل تكيفوا إجتماعيا في ظل إنتشار فيروس كورونا.

2-التوسع في البحث عن موضوع الصحة النفسية والتكيف الاجتماعي لدى عينة الراشدين المصابين بفيروس كورونا.

3-التعرف على أبرز الاستراتيجيات المستخدمة من قبل المرضى للتكيف في مثل هذه الظروف الطارئة.

4-زيادة الدراسات والمعلومات في هذا الموضوع كونه موضوع الساعة وقد ظهر حديثا إلى الساحة العالمية.

5-تكمين أهمية هذه الدراسة بما يقدمه هذا البحث من إضافة جديدة في موضوعه ليساهم في إثراء المكتبة في مجال علم النفس.

5-أهداف البحث:

تتمثل أهداف البحث فيما يلي:

-معرفة مستوى الصحة النفسية لدى الراشدين المصابين بفيروس كورونا.

-التعريف بالصحة النفسية لدى عينة الراشدين المصابين بفيروس كورونا ومدى تأثيرها بهذا الفيروس.

-الكشف عن الإضطرابات النفسية التي سببها فيروس كورونا على الراشدين.

-التعرف على مستوى التكيف الاجتماعي لدى عينة الراشدين المصابين بفيروس كورونا.

-التوسع في البحث عن موضوع الصحة النفسية والتكيف الاجتماعي لدى عينة الراشدين المصابين بفيروس كورونا.

6-التعريفات الإجرائية لمفاهيم البحث:

6-1-الصحة النفسية: يشير "أودلف ماير" إلى مصطلح الصحة النفسية "نمو السلوك الشخصي والاجتماعي نحو السواء وعلى الوقاية من الاضطرابات النفسية"، فالصحة النفسية

تعني تكيف الشخص مع العالم الخارجي المحيط به بطريقة تكفل له الشعور بالرضا، كما تجعل الفرد قادرا على مواجهة المشكلات المختلفة. (حسين الدايري، 2001، ص 25).

إجرائيا: هي تلك الحالة التي يكون فيها الفرد متكيفا ومتوافقا نفسيا (شخصيا) وإنفعاليا وإجتماعيا. وهو الشعور بالسعادة والراحة من كل جوانب.

وتتحدد الصحة النفسية إجرائيا في بحثنا هذا على مجموعة الدرجات التي يتحصل عليها الراشد في مقياس الصحة النفسية لسيدني كراون وكريسب.

6-2: التكيف الإجتماعي: عرفه (ولمان) على أنه جملة من التغيرات والتعديلات السلوكية التي تكون ضرورية لإشباع الحاجات الاجتماعية ومواجهة متطلبات المجتمع إلى جانب إقامة علاقة منسجمة مع البيئة. (أذار، 2002، ص 111).

إجرائيا: يعني قدرة الفرد على تغيير سلوكه والتعامل مع الظروف والتغيرات الحياتية لإحداث التوازن النفسي والإجتماعي، وإقامة علاقات إجتماعية جيدة التي تساعد الفرد على التمتع بالصحة النفسية وهو الشعور بالأمن الإجتماعي.

وتحدد التكيف الإجتماعي إجرائيا في بحثنا هذا على مجموعة الدرجات التي يتحصل عليها الراشد في مقياس التكيف الإجتماعي.

6-3-الراشدين: هي مرحلة النضج واكتمال الشخصية، وفيها يتم إستكمال التعلم الرسمي، والبدئي في الإنخراط المهني، واختيار شريك الحياة، وتعلم المعيشة معه، وتكوين أسرة ورعايتها والإشراف على توجيهها، وبدء مسؤوليات الوظيفة مع تكوين جماعة أو جماعات اجتماعية. (أبو الخير، 2001، ص 140).

إجرائيا: هي فئة عمرية تتراوح أعمارهم من 21 الى 30 سنة وفيها يكون الإنسان قد وصل الى درجة عالية من النضج والرشد وأكثر وعيا بالحياة، ومسؤول ويفكر في مستقبله وإستقراره الإجتماعي والنفسي.

6-4- فيروس كورونا (الفيروس التاجي) Covid-19: هو مرض حيواني المنشأ، يهاجم الجهاز التنفسي ويؤدي إلى ظهور أعراض كالحمى والسعال وصعوبة التنفس كما يؤدي إلى الموت وذلك بنسبة 3,4 بالمئة. (بن العربي، 2021، ص 151).

إجرائياً: هي فئة من الفيروسات الموجودة على نطاق واسع في الطبيعة، وسميت بهذا الإسم نظراً لشكلها الذي يشبه التاج عند فحصها تحت المجهر الإلكتروني. وهو فيروس معدي ينتقل عن طريق التواصل ويسبب مرض المتلازمة التنفسية الحادة الوخيمة (SARS).

الفصل الثاني:

الصحة النفسية

تمهيد.

- 1- تعريف الصحة النفسية.
- 2- المفاهيم المرتبطة بالصحة النفسية.
- 3- نسبة الصحة النفسية.
- 4- مستويات الصحة النفسية.
- 5- مناهج الصحة النفسية.
- 6- معايير الصحة النفسية.
- 7- مظاهر الصحة النفسية.
- 8- الصحة النفسية في وقت الأزمات.

خلاصة الفصل.

تمهيد:

الصحة النفسية جزء لا يتجزأ من صحة الفرد وبالفعل لا تكتمل الصحة بدون الصحة النفسية. وهي الحالة التي يكون فيها الفرد مطمئناً طبيعياً في سلوكه لا يعاني من اضطرابات نفسية ويكون قادراً على التعامل مع الضغوطات والعمل بكفاءة والمساهمة في المجتمع. ونظراً لأهمية الصحة النفسية على الفرد اهتمت عدة دراسات بها وعلى الدور الذي تلعبه في حياة الفرد خاصة وقت الاضطرابات والأزمات. وهذا ما سنتطرق إليه في هذا الفصل كونه المتغير المستقل لدراستنا. بداية بتعريف الصحة النفسية.

1-تعريف الصحة النفسية :

عرفت منظمة الصحة العالمية (1948) على أنها حالة من التكامل الجسدي والنفسي والاجتماعي وليس فقط الخلوي من المرض والعاهة (عبد الرحمان موسي، محمود بن خليفة، 2008، ص28).

يعرفها "حامد زهران 2005" بأنها تلك الحالة النفسية التي تتسم بالثبات النسبي والتي يكون فيها الفرد متمتعاً بالتوافق الشخصي والاجتماعي والاتزان الانفعالي خالياً من تأزم الاضطرابات، مليئاً بالحماس، وأن يكون إيجابياً خلاقاً مبدعاً يشعر بالسعادة والرضا. (محمد على 2006، ص45)

1-1-تعريف الصحة النفسية حسب المدارس:

تعددت النظريات والإتجاهات النفسية العلمية في تفسير منشأ الإضطرابات النفسية والعصابية في ميدان علم النفس لذا اهتموا بدراسة الصحة النفسية سنحاول عرض بعض تعريفات الصحة النفسية حسب هذه الإتجاهات النظرية منها:

*نظرية التحليل النفسي:

مؤلفها فرويد freud وتركز هذه النظرية على الخبرات في مرحلة الطفولة: في بداية التحليل النفسي كان مفهوم الصحة النفسية يعرف على أنه نقيض المرض فكان مجرد غياب الأعراض، ثم أصبح غياب الصراع اللاشعوري المعطلة لإمكانيات الفرد في قطاع الإنجاز والحب الناضج بحيث يمكن تعريف الصحة النفسية حسب فرويد على أنها القدرة على الحب والعمل والإستمتاع بالعمل الخلاق... ويعرفها بقوله أيضاً: "أينما يتواجد الهو يتواجد الأنا"، وتحرص هذه النظرية على متطلبات الواقع الاجتماعي الذي يعمل على التوافق بين عناصر الشخصية الثلاثة (أنا، الهو، الأنا الأعلى). (ربيع، 2000، ص42،48).

*الإتجاه السلوكي: من روادها سكينر، واطسون، بافلوف.

عرفوا الصحة النفسية بأن يأتي الفرد السلوك المناسب في كل موقف حسب ما تحدده الثقافة والبيئة التي يعيش فيها، فالمحك المستعمل هنا هو المحك الاجتماعي. (عبد الغفار، 2001، ص33).

*الإتجاه الوجودي: يرى الوجوديون أن الصحة النفسية هي خلق حالة الإتزان بين الأشكال الثلاثة للوجود (الوجود المحيط بالفرد، الوجود الخاص بالفرد، الوجود المشارك في العام). (سعيد جاسم، عطاري محمد، 2014، ص39).

1-2- مفهوم الصحة النفسية في ضوء التكيف الاجتماعي:

عرف بوهيم الصحة النفسية بأنها حالة ومستوى فاعلية الفرد الاجتماعية وما تؤدي إليه من إشباع لحاجات الإنسان الأساسية، ويعرفها "كيلاندر" بمدى قدرة الفرد على التأثير في بيئته وقدرته على التكيف مع الحياة مما يؤدي بصاحبها إلى قدرة معقولة من الإشباع الشخصي والكفاءة والسعادة (معصومة سهيل المطيري، 2005، ص25)

2- المفاهيم المرتبطة بالصحة النفسية:

2-1- التوافق النفسي و الاجتماعي:

التوافق شديد الإرتباط بالشخصية في جميع مراحلها، وموافقها وهو ما أهله لأن يكون أحد المفاهيم الأثر شيوعا في علم النفس والصحة النفسية، وهي العملية الدينامية المستمرة التي يقوم بها الفرد مستهدفا تغيير سلوكه ليحدث علاقة أكثر توافقا بينه وبين نفسه من جهة، وبينه وبين البيئة من جهة أخرى. (مرسي سيد عبد الحيد، 1981، ص18).

2-2- الصراع النفسي:

هي حالة يمر بها الفرد حين لا يستطيع إرضاء دافعين معا، أو نوعين من الدوافع ويكون كل منها قائما لديه وهذه الحالة من الممكن أن تؤدي إلى القلق والإضطراب مثال: ضعف من الحياة الزوجية (صراع داخلي) بين قيود الضيق من أجل أطفالها أو التخلي عن حياتها الزوجية ونيل الراحة الشخصية.

وهذا الصراع يقود الإنسان إلى المتاعب والألام وقد لا تقف عند هذا الحد بل قد تقود إلى التوتر والإضطراب الشديد (عطاء الله فؤاد الخالدي، 2008، ص51).

2-3- الإحباط:

هي عملية تتضمن إدراك الفرد لعائق يعوق إشباع حاجته أو توقع هذا العائق في المستقبل، وتعرض الفرد جزاء ذلك النوع من أنواع التهديد وقد يظهر هذا الإحباط على شكل إمتناع ذاتي عن إشباع الدافع لسبب نفسي يتصل مع ما يسمى توقع العائق أو بسبب الخوف من النتيجة، أو قد يكون بسبب صراع (نفس المرجع السابق، ص 59).

2-4- القلق:

هي حالة من الشعور بالضيق وعدم الإرتياح والإضطراب والهم الذي يظهر نتيجة للخوف المستمر من حوادث المستقبل.

يعتقد "يونغ" أن القلق عبارة عن رد فعل يقوم به الفرد حينما تغزو عقله قوى وخيالات غير معقولة صادرة عن اللاشعور.

فالقلق هو أفكار ومشاعر وتخيلات نحتاج عقل الفرد التي تهدد إستقراره مع ذاته ومع العالم الخارجي.

3-نسبية الصحة النفسية:

لقد ذكرنا سابقا أن الصحة النفسية "حالة إيجابية دائمة نسبيا" فهي نسبة إلا وليست مطلقة، بل إنها نشطة متحركة ونسبية تتغير من فرد لآخر ومن وقت لآخر، كما تتغير من فرد لآخر، كما تتغير من مجتمع لآخر، وهذا هو المقصود ب "نسبية الصحة النفسية".

3-1- نسبية الصحة النفسية من فرد لآخر:

يختلف الأفراد في درجة صحتهم النفسية كما يختلفون جسميا وعقليا..... فلا يوجد شخص كامل في صحته النفسية كما هو الحال في الصحة الجسمية ولا يكاد يكون شخص تتبقى لديه علامات الصحة النفسية ومظاهرها فمن الممكن أن نجد بعض الجوانب السوية (الإيجابية) لدى أشد الناس إضطرابا.

3-2-نسبية الصحة النفسية الفرد الواحد من وقت لآخر:

فلا وجود لشخص الذي يشعر في كل لحظات حياته بالسعادة والسرور أو يشعر بالتعاسة والحزن خلال حياته كلها. فالصحة النفسية تتميز بالتغيير والتذبذب من وقت لآخر.

3-3-نسبية الصحة النفسية تبعا لمراحل النمو:

إن مفهوم السلوك السوي Normal Behavior الذي يدل على الصحة النفسية، هو مفهوم نسبي أيضا مرتبط بمراحل النمو التي يمر بها الفرد فقد بعد سلوك ما سويا في مرحلة عمرية معينة ولكن غير سوي إذا حدث في سن آخر مثل: (رضاعة ندى الأم حتى الثانية من العمر، وبعد هذا العمر يصبح سلوك غير سويا).

3-4- نسبية الصحة النفسية تبعاً لتغير المجتمعات:

لإن السلوك الذي يدل على الصحة النفسية يختلف باختلاف عادات وتقاليد وثقافات المجتمعات فقبائل كواكيوت Kwa Kiute تربي أفرادها على سلوك الإعتداء والعتق ودعر الآخرين في حين أن قبائل زوري تربي أفرادها على كظم الإنفعال وإظهار التسامح.

عموماً تقول: إن الحكم على الصحة النفسية يختلف تبعاً لعوامل الزمان والمكان والمجتمعات ومراحل النمو عند الإنسان، ويجب أخذ كل هذا بعين الإعتبار عند إنطلاقنا الحكم على الصحة النفسية لذلك نقول أنها نسبية (محمد قاسم عبد الله، 2004، ص 25،26).

4- مستويات الصحة النفسية:

بما أن الصحة النفسية حالة غير ثابتة تختلف من فرد إلى آخر وتتغير من وقت إلى آخر لدى الفرد نفسه ومن مجتمع لآخر، فإن ذلك يعني أن الصحة النفسية تتوزع على درجات ومستويات مختلفة وسوف نذكر خمسة مستويات تتميز بها الصحة النفسية ومنها:

4-1- المستوى الراقى:

هم أصحاب الأنا القوية والسلوك السوي والتكيف الجيد أنهم الأفراد الذين يفهمون ذواتهم ويحققونها وتبلغ نسبية هؤلاء 25 بالمئة تقريباً يقعون على اقصى الطرف الإيجابي في البعد والمنحنى الإعتدالي.

4-2- المستوى العادي (المتوسط والطبيعي):

وهم في موقع متوسط بين الصحة النفسية المرتفعة والمنخفضة لديهم جوانب قدرة، وجوانب ضعف، يظهر أحدهما ويترك مكانه لآخر أحيانا أخرى، وتبلغ نسبتهم في المجتمع حوالي 68 بالمئة.

4-3- المستوى الأقل من المتوسط:

هذا المستوى أدنى من السابقين من حيث مستوى صحتهم النفسية وأكثر ميلا للإضطراب وسوء التكيف، فاشلون في فهم ذواتهم وتحقيقها في هذا المستوى الأشكال الانحرافية النفسية والإضطرابات السلوكية غير الحادة نسبية هؤلاء 13,5 بالمئة.

4-4- المستوى المنخفض: ودرجتهم في الصحة النفسية قليلة جدا وعندهم أعلى درجة من الاضطراب والشذوذ النفسي، فهم يمثلون خطر على أنفسهم وعلى الآخرين ويتطلبون العزل في مؤسسات خاصة، وتبلغ نسبة هؤلاء 2.5 بالمئة. (محمد قائم عبد الله، 2001، ص 28).

5- مناهج الصحة النفسية:

يوجد ثلاثة مناهج أساسية في الصحة النفسية:

5-1- المنهج الإنمائي:

هو منهج إنشائي يتضمن زيادة السعادة والكفاءة والتوافق لدى الأسوياء والعاديين خلال مرحلة نموهم حتى يتحقق الوصول بهم إلى أعلى مستوى ممكن من الصحة النفسية ويتحقق ذلك عن طريق دراسة الإمكانيات والقدرات وتوجيهها للتوجيه السليم (نفسيا، تربويا، مهنيا)

ومن خلال رعاية مظاهر النمو جسميا وعقليا واجتماعيا وانفعاليا بها يضمن إتاحة الفرص أمام المواطنين للنمو السوي تحقيقا للنضج والتوافق والصحة النفسية.

5-2-2- المنهج الوقائي:

ويتضمن الوقاية من الوقوع في المشكلات والإضطرابات والأمراض النفسية ويهتم بالأسوياء والأصحاء قبل إهتمامه بالمرضى ليقوم من أسباب الأمراض النفسية بتعريفهم بها ويرعى نموهم النفسي السوي ويهيئ الظروف التي تحقق الصحة النفسية (حامد عبد السلام زهران، 2005، ص12).

وفي هذا المنهج هناك 3 مراحل للوقاية:

5-2-1- الوقاية الأولية:

تهدف إلى وضع ضوابط مسبقة لتجنب حدوث الاضطرابات النفسية ويستخدم في سبيل ذلك عدة وسائل مثل: (التشجيع وحرية التجريب وحرية التعبير عن المشاعر والهمسات الاجتماعية خلال مراحل المشقة والتعب والعلاقات الحوارية الفعالة وغيرها من الأساليب الإيجابية).

5-2-2- الوقاية الثانوية:

في هذه المرحلة يكون المرض النفسي في بدايته لذلك يجب الاهتمام في هذه المرحلة بالكشف المبكر حيث تهدف هذه المرحلة إلى وقف الاضطراب النفسي في مرحلة مبكرة مما يسهل علاج المرض أو الاضطراب.

3-2-5 الوقاية في المرحلة الثالثة:

في هذه المرحلة يكون الإضطراب النفسي قد أصاب المريض بحالة من العجز فيقوم المعالجون العلاج بمحاولات تخفيض هذا العجز وإنقاص المشكلات المرتبطة به مع العمل على منع الإنتكاسة (معصومن سهيل المطبري، 2005، ص 48-49).

3-5-3 المنهج العلاجي:

ويتضمن علاج المشكلات والإضطرابات والأمراض النفسية حتى العودة إلى حالة التوافق والصحة النفسية ويهتم هذا المنهج بأسباب المرض النفسي وأعراضه وتشخيصه وطرف علاجه بتوفير المعالجين في العيادات والمستشفيات النفسية (عبد السلام زهران، 2005 ص 12).

6-6 معايير الصحة النفسية:

6-1-6 المعيار الإحصائي:

يقوم هذا النوع من المعيار على مدى تكرار او توزيع سلوك ما في مجتمع من المجتمعات أو في عينته منه. ويتم تمثيل هذا التوزيع من خلال حساب المعيار الإحصائي يتم تحديد القيمة التي يعتبر عندها السلوك قد تجاوز المعيار. فالشخص الذي يمتلك سمة من سمات أو ينصرف في موقف من المواقف بشكل أقل أو أكثر من المجال المتوسط في جمهور مماثل بعد سلوكه منحرفا عن المعيار أو ملفتا للنظر غريبا... إلخ (د.سامر جميل رضوان، 2007، ص 59).

6-2- المعيار الذاتي:

السوي يتحدد هنا من خلال إدراك الفرد لمعناها. فهي كل ما يشعر به الفرد ويراه من خلال نفسه، فهو إحساس داخلي وخبرة ذاتية. فإذا كان الفرد يشعر بالقلق وعدم الرضا عن ذاته فإنه بعد وفقا لهذا المعيار غير سوي. فمن الصعب الإعتماد على هذا المعيار كليا لأنه معظم الأفراد الاسوياء تمر بخبرتهم حالات من القلق والضيق (غريب، 1999، ص137/138).

6-3- المعيار المثالي

يقصد بالمعيار المثالي حالة من الكمال أو مجموعة من الشروط الواجبة المستقلة عن الواقع والزمان، يعتبر الوصول إليها والسعي نحو تحقيقها أمرا جديرا بالطموح. ونصف المعايير المثالية لإمكانيات التي تستحق السعي المفيد كنموذج، كدفوة للطموح، كمثل أعلى للسلوك الإنساني.

ويتم تقييم السواء أو الشذوذ في هذا المعيار من وجهة أخلاقية أو دينية أو إيديولوجية أو من خلال قيم أخرى، وكل إخلال في هذه المعايير يعد انحرافا وبالتالي شذوذ (سامر جميل رضوان، 2007، ص63).

6-4- المعيار الاجتماعي:

تتحدد السوية في ضوء العادات والتقاليد الاجتماعية، حيث تكون السوية مسايرة للسلوك المعترف به إجتماعيا، ويعني ذلك أن الحكم على السوية أو الأسوية لا يمكن التوصل إليه إلا بعد دراسة ثقافة الفرد ويخلو هذا المعيار من مخاطر المبالغة في الأخذ بمعيار المسايرة أي باعتبار الأشخاص المساييرين للجماعة هم الأسوياء في حين يعتبر غير المساييرين هم الأبعد عن السوية (ربيع، 2000، ص90).

6-5- المعيار الباطني:

هو معيار يجمع بين مزايا معظم المعايير السابقة ويعمل على تجاوز مثاليها. (مخير، 1999، ص 132). فالحكم ليس خارجيا كما هو الحال في المعايير الإحصائية كما أنه ليس ذاتيا كما هو المعيار الذاتي، إنما يعتمد على أساليب فعالة تمكن الباحث أن يصل إلى حقيقة شخصية الإنسان الكاملة من خبراته الشعورية واللاشعورية أيضا (إيمان فوزي، 2001، ص 22).

7-مظاهر الصحة النفسية:

للصحة النفسية علامات تتم عليها ومؤشرات ترشد إليها ودلالات تدل عليها وتشير هذه المظاهر إلى مظاهر سلوكية يتوافر الكثير منها لدى الشخص الذي يتمتع بالصحة النفسية بدرجة عالية من الصحة النفسية ومنها:

7-1-التوافق الذاتي:

هو نجاح الإنسان في توافقه مع دوافعه وحسن تكيفه مع نفسه ورضا عنها والتحكم فيها وحسم مراعاته.

7-2-التوافق الاجتماعي:

ويقصد به حسن التكيف مع الآخرين في المجالات الاجتماعية التي تقوم على العلاقات بين الأفراد وأهمها الأسرة، المدرسة والجامعة ومرضية، أي يرضى هو عنها ويرضى الآخرين بها، ويسعد الطرفان لها وتتسم هذه العلاقات بالتعاون والحب والتسامح والإثارة والثقة والإحترام والتقبل، ويجب أن نفهم.

ويجب ألا نفهم من هذا المؤشر أنه يتعين على الشخص أن يكون على وفاق ووثام مع جميع من حوله من البشر، ولكن المقصود أن يتوافق مع الجماعات التي ينتمي إليها الأسرة مثلا، أو التي إختار أن ينتمي إليها كالأصدقاء والرفاق (بطرس حافظ بطرس، 2008، ص39).

7-3- الإلتزان الإنفعالي:

ويقصد به الشخص نفسيا هو الذي يسيطر على إنفعالاته ويعبر عنها بشكل مناسب مع المواقف المختلفة، وعدم اللجوء إلى كبت الإنفعالات أو إخفائها أو الخجل منها أو المبالغة في إظهارها.

7-4- ثبات الإنفعالات:

إن ثبات الإستجابة الإنفعالية في المواقف المشابهة هو علامة على الصحة النفسية والإستقرار الإنفعالي، والمقصود بالثبات هو ثبات الإستجابة الإنفعالية الإيجابية. فإستجابة بالخوف في موقف يستدعي الخوف هي إستجابة إيجابية معقولة، فإذا تكرر الموقف وابدى الفرد خوفا مرة ولا مبالاة مرة أخرى دل ذلك على عدم ثبات الإنفعالات لديه (عطاء الله فؤاد الخالدي، 2008، ص18).

7-5- ثبات السلوك:

ويعني التمسك بالمبادئ المعنية التي يرتبط بها الفرد والأساليب السلوكية الإيجابية المرتبطة بذلك والتي يتبعها في حياته، ويعني الإلتزام الواعي بالأفكار والأعمال. (الشرفاوي، 1983).

7-6- الخلو النسبي من الأعراض:

وكما قلت مظاهر الإضطرابات النفسية دل ذلك على مدى الاستقرار النفسي للشخص وهذه أهم مظاهر الصحة النفسية، حيث من الممكن أن تساعدنا في الإستدلال على درجة الصحة النفسية للفرد كما يمكن أن يستدعيها الفرد لتطوير شخصيته وتعميق شعوره بحالة الصحة النفسية لديه والوقاية من أمراضه (بطرس حافظ بطرس، 2008، ص 41).

8- الصحة النفسية في وقت الأزمات:

عند انتشار الأوبئة والأمراض يواجه الأفراد خطر إنعدام اليقين (Ureertainty) وما يترتب عليه من أعراض وإضطرابات نفسية تنشأ من مواجهة الفرد عبئا أثقل وأكبر. والذين يرتبط بحالة كاملة من التعامل مع المرض المجهول، وهو ما يتسبب في تزايد مشاعر الخوف والقلق مقارنة بالأمراض المعروفة والمزمنة بالمجتمع، وإحتمال الإصابة بهذا الوباء والفيروس، وهذه الأعراض تتزايد في حال أصيب الفرد به (عبد الله مربع وآخرون، 2019، ص24).

وبعد الاهتمام بالصحة النفسية في الظروف العصبية أمرا غاية في الأهمية إذا يجب الأخذ بالإجراءات الأزمنة للحفاظ على الصحة النفسية للمجتمعات المتأثرة بجائحة كورونا. ويمكن للمخاوف حول انتقال المرض من شخص لآخر أن يؤثر على التمسك الاجتماعي ولسوء الحظ كان الإعدام عامل إضافيا ساهم في نشر الذعر بين عامة الناس، فبعد إعلان حالة الطوارئ في الدول المختلفة وإغلاق المطارات والمعابر والحد من الحركة والنقل.... بدأ العيد من المتغيرات وردود الأفعال تظهر على سلوك الأفراد مثل: (الخوف والقلق والإكتئاب والشعور بالعزلة والوحدة... وكل هذا يؤثر على الصحة النفسية (أمجد جمعة وآخرون، سنة 2021 ص 5).

خلاصة الفصل:

مما سبق عرضه يمكن القول أن الصحة النفسية في أبسط معانيها هي حالة من التوافق العام الذي يحققه الفرد على الصعيد الشخصي والإجتماعي والرضا على الحياة والقدرة على مواجهة متطلباتها.

كما أن مفهوم الصحة النفسية يبقى نسبي وبتدرجات ومستويات مختلفة، فهو يختلف باختلاف المجتمعات والثقافات وفي المجتمع الواحد وحتى داخل الفرد نفسه. وللصحة النفسية أهمية كبيرة في تحقيق الاستقرار الذهني والوجداني عند الفرد، وتجنبه للاضطرابات النفسية.

الفصل الثالث:

التكيف الاجتماعي

تمهيد.

1- مفهوم التكيف الاجتماعي.

2- أنواع التكيف الاجتماعي.

3- خصائص التكيف الاجتماعي.

4- شروط التكيف الاجتماعي.

5- اتجاهات التكيف الاجتماعي:

6- العوامل المؤثرة في عملية التكيف الاجتماعي.

7- عوائق التكيف الاجتماعي.

8- التكيف الاجتماعي في ظل الأزمات.

خلاصة الفصل.

تمهيد:

يتعرض الإنسان لظروف بيئية واجتماعية مختلفة وعليه أن يتفاعل معها ومواجهتها وعليه أن يخلق استجابات متوافقة بينه وبين الظروف التي تصادفه بيئية كانت أو اجتماعية وهي ما نطبق عليه التكيف الاجتماعي.

وهذا التكيف الفرد مع بيئته التي يعيش فيها وقدرته على التأثير فيها يعني أيضا محاولات الفرد التي يبذلها خلال مراحل حياته المختلفة لتحقيق التوافق والتلائم والإنسجام مع بيئته بحيث يساعده هذا التكيف الاجتماعي على النمو والبقاء وأداء دوره وظيفته الاجتماعية بصورة طبيعية وفي هذا الفصل سنتعرف على ماهية التكيف الاجتماعي.

1- مفهوم التكيف الاجتماعي:

1-1- تعريف التكيف:

في اللغة: تعني كلمة التآلف والتقارب فهي نقيض التخالف والتنافر أو التصادم.

أما (الرفاعي 1987) يعرفه أنه مجموعة من ردود الأفعال التي يعدل بها الفرد بناءه النفسي أو سلوكه ليستجيب إلى شروط محيطه المحدودة أو خبرة جديدة. (الرفاعي، 1987، ص65).

1-2- التكيف الاجتماعي:

التكيف الاجتماعي هو عملية ديناميكية مستمرة يهدف به الشخص إلى تغيير سلوكه ليحدث علاقة أكثر توافقاً بينه وبين البيئة، وبناءً على ذلك نستطيع أن نعرف هذه المظاهر بأنها القدرة على تكوين العلاقات بين المرء وبيئته (مصطفى فهمي 1979، ص329).

يعرفه "جبل" (200) على: "أنه سعي الفرد للتوفيق بين مطالبه و ظروفه، وبين مطالب و ظروف الحياة. (جبل، 200، ص46).

التكيف الاجتماعي هو سلوك الإنسان بكونه ردود أفعال للعديد من المطالب والضغوط البيئية التي تعيش فيها كالمناخ وغيرها من عناصر البيئة الطبيعية ومتغيرات البيئية الاجتماعية التي يعيش فيها الإنسان من أفراد وجماعات (مصطفى فهمي، 1987، ص23).

إذن التكيف الاجتماعي هي مجموعة من العمليات و السلوكات التي يقوم بها الفرد من أجل أن يتوافق مع مطالب بيئته و تقبل التغيير و معرفة كيفية التأقلم معه.

2-أنواع التكيف الاجتماعي:

2-1-التكيف النفسي:

يلجأ الفرد للتكيف النفسي، إذا شعر باختلال توازنه النفسي إما لعدم اشباع حاجاته أو تحقيق أهدافه بهدف إعادة التوازن المفقود إلى ما كان عليه حاله من قبل وتمر عليه التكيف النفسي في مراحل منها وجود دوافع تدفع الإنسان إلى هدف خاص يسعى إليه أو مرحلة وجود عائق يمنعه من الوصول إلى تحقيق ذلك الهدف، فإذا نجح في ذلك فإنه سيصل إلى الرضا، إذا لم يستطع في ذلك فإنه يلجأ إلى أليان الدافع مثل: أحلام اليقظة أو تعاطي المخدرات أو الكحول (سعيد عبد العزيز، 2004، ص 331).

2-2-التكيف الذاتي:

يقصد بذلك قدرة على التوافق بين متطلباته وأدواره الاجتماعية المتصارعة مع الدوافع للوصول إلى الرضا والإبتعاد عن الصراع، إن دور التكيف الاجتماعي الذاتي يمكن في التنسيق بين القوى الشخصية المختلفة لكي تعمل كوحدة لتحقيق أهداف الفرد ولذلك يعتبر الفرد من الصراعات الداخلية ومن سمات الفرد الغير متكيف ذاتياً، التعب النفسي والجسمي، وقلة الصبر وسرعة الغضب، الأمر الذي يؤدي إلى سوء علاقات الفرد الاجتماعية بالآخرين ولعل المدرسة الرواقية من اتجاهات الفلسفة التي تتادي به التكيف الاجتماعي (المرجع السابق، ص 330).

2-3-التكيف الاجتماعي:

يقصد بالتكيف الاجتماعي في قدرة الفرد \$ على التكيف مع نفسه الخارجية من أهل وأصدقاء، وأبناء الوطن وبكل ما يحيط به من عوامل كالطقس ووسائل المواصلات وأجهزة

واليم والعادات والتقاليد الدين والعلاقات الاجتماعية والنظم السياسية والتعليمية والإقتصادية.... إلخ، الذكر بأن الخارجية بيئته متغيرة من حين إلى آخر، الأمر الذي يخلق للفرد القلق والصراع، التي تعتبر سلوكاته وفقا لهذه التغيرات، فإذا استطاع ذلك شعر وأحس بالسعادة، وإذا فشل شعر بالإحباط، لذلك فإن التكيف الذاتي والاجتماعي يتمثل في سعي الفرد وقدرته على تكوين علاقات اجتماعية سليمة، تقوم على الحب والتسامح والإيثار والإحترام في جو بعيد عن العدوان والشك والإشكال على الآخرين وتتجاهل حقوق الآخرين ومشاعرهم، وهي عملية توافق ويتقارب أدائهم وأفكارهم وأن التكيف الاجتماعي يؤدي إلى القضاء على الفتن والمشاحنات في الجماعات (حسن شحاته سدقان، 1956، ص 256).

2-4- التكيف البيولوجي:

ومن أمثلة التكيف البيولوجي إطلاق الحيوان الحبار (الأخطبوط) الأكبر حول نفسه ليضلل عدوه ويساعد نفسه على تجنب الخطر وعدم إفتراسه وتغير لون الحرب لكي تتجو بنفسها من خطر الموت حيث يتغير لونها حسب العشب والصخور التي تعيش بينها (سعيد عبد العزيز، 2004، ص 230).

3- خصائص التكيف الاجتماعي:

3-1- الدينامية:

التكيف الاجتماعي عملية مستمرة ديناميكية نظرا لظروف التغيير المطردة في البيئتين الطبيعية والاجتماعية، فيما يتكيف الإنسان مع بيئته حتى تتغير هذه البيئة مما تطلب إعادة تكيفه معها من جديد وقد أكد هذا المعنى "جودستن" حين نظر إلى التكيف بأنه عملية دينامية مستمرة سيستجيب من خلالها الأفراد إلى حاجاتهم المتغيرة وورغباتهم بأنماط متعددة من السلوك بينما تتمثل معظم أنواع السلوك الكلي للأفراد ومحاولات التكيف كما أن حاجات

الإنسان المتحضر معقدة كل التعقيد كلما أشبع حاجة من حاجاته تلك ظهرت له حاجات جديدة يسعى لإشباعها على الإنسجام الكامل الذي لن يصل أبداً.

لذا فإن إنسجامه أقل استقراراً ولديه وسائل عديدة للسيطرة على بيئته فهو دائماً يغير فيها، أو يبحث في إجراء تغييرها وكلما عدل في بيئته، إزداد رغبة في مواصلة التعديل، وإذا استقرت في بعض الأحيان فسرعان ما يصيب شيء من الإنزعاج ما يسبب تغير خارج عنه يحضه على تحقيق مطالب جديدة: (الصالح مصلح، 1996، ص52).

3-2-المعيارية:

مفهوم التكيف الاجتماعي هو مفهوم معياري يشير إلى قيم معينة عند وصف التكيف بالسوء أو بالصحة أو الكمال أو السعادة وعند وصف سوء التكيف بالمرض أو النقص أو الشذوذ أو التعاسة وهناك إختلاف بين العلماء الذين تناولوا هذا المفهوم بالتحليل أو التفسير في تحديد معيار ثابت للتكيف أو سوء التكيف رغم معظم آرائهم تتركز على أن معيار التكيف يتعلق بقياس القدرة على التكيف مع الظروف العديدة التي تواجه الفرد أو الجماعة (المرجع السابق، ص58).

3-3-النسبية:

أي أن التكيف و سوء التكيف تختلف باختلاف الثقافات السائدة في المجتمع أي ما يسمى تكيف في مجتمع ما قد لا يكون تكيف في مجتمع ما لا يكون في مجتمع آخر وأن كل مجتمع يود أن العادات والتقاليد والقيم السائدة فيه وطريقة حياتهم هي الطريقة الصحيحة وأن طريقة غيرهم هي الخطأ لذا فإننا نحكم على أن السلوك مناسب أو غير مناسب حسب ربطه بثقافة معينة. (الصالح مصلح، 1996، ص58).

4- شروط التكيف الاجتماعي:

4-1- الراحة النفسية:

إن عدم الراحة النفسية وفي أي جانب من جوانب الحياة للفرد حياته إلى جحيم لا يطاق ومن الأمثلة نجد عدم الراحة النفسية، حالات الإكتئاب، القلق الشديد، أو مشاعر الذنب، أو الأفكار المتسلطة.... ولكن ليس معنى الراحة النفسية أنه لا يصادف الفرد أي عقبات أو موانع تقف طريق إشباع حاجاته المختلفة في تحقيق أهدافه في الحياة فكثيرا ما يصادف الفرد في حياته اليومية مثل هذه المواقف وإنما الشخص المتمتع بالصحة النفسية أو التكيف نفسيا هو الذي يستطيع مواجهة هذه العقبات وحل المشكلات بطريقة ترضاهم نفسه ويقدرها المجتمع (مصطفى فهمي، 1987، ص 45).

4-2- مفهوم الذات:

فكرة الشخص عن نفسه هي النواة الرئيسية التي تقوم عليها شخصيته كما أنها عامل أساسي في التكيف الشخصي والاجتماعي فالذات هي فكرة الشخص عن الوظائف النفسية التي تتحكم في السلوك الذي يقوم به وهي نظرة إلى نفسه باعتباره مصدر الفعل.

4-3- تقبل الذات وتقبل الآخرين:

يرتبط تقبل الآخرين بتقبل الذات فالشخص الذي لديه الثقة بنفسه ويثق بالآخرين يعتبر أكثر اهتماما ورغبة للإنطلاق والأخذ بيد غيره ويكون قادرا على التفاعل الإيجابي البناء مع الآخرين على الأخذ والعطاء معهم وبهذه الطريقة تكمل الدورة نفسها ويحدث تكيف.

4-4- القدرة على التضحية وخمة الآخرين:

من أهم سمات الشخص المتمتع بالصحة النفسية (متكيف نفسياً) قدرته على أن يمنح كما أن يأخذ من أي طبقات المجتمع، فالشخصية السوية والمتكيفة هي التي تساعد في خدمة الإنسانية عامة وتعمل في حدود إمكانيتها بالطبع (مصطفى فهمي المرجع السابق، ص 49، 50).

5- اتجاهات التكيف الاجتماعي:

5-1- الإتجاه النفسي:

إن الإتجاه النفسي يؤمن بأن التكيف لا يكون بواسطة إشباع الفرد لحاجاته النفسية والاجتماعية والجسمية وحسب "شافولورانس" إن الحياة سلسلة من عملية التكيف الاجتماعي التي يعدل فيها الفرد سلوكه في سبيل الإستجابة للمواقف المركب الذي ينتج عن حاجاته وقدراته على إشباع هذه الحاجات، ولكي يكون الإنسان سوية ينبغي أن يكون توافقه مرناً وينبغي أن تكون له القدرة على استجابات متنوعة تلائم المواقف المختلفة وينتج في تحقيق دوافعه (شافولورانس، 1966 ص 36).

5-2- الإتجاه الاجتماعي:

يعرف التكيف ضمن هذا الإتجاه أنه تلك العملية المعايير التي يقتبس فيها الفرد السلوك الملائم للبيئة أو المتغيرات البيئية وبالنسبة لسلوك الفرد هو التغير الذي يطرأ فيها لضرورات التفاعل الاجتماعي وإستجابة لحاجة المرء إلى الإنساج مع مجتمعه ومسايرة العادات والتقاليد الإجتماعية التي تسود المجتمع.

كما يدعم هذا الإتجاه "كروكرو" حيث أشار في كتابه أن التكيف يشير إلى مدى قدرة الموضوع "لفرد" على التلاؤم مع الهدف الذي يسعى إلى تحقيقه في الوقت الذي يستطيع فيه يقدم علاقات منسجمة وسوية مع الظروف والمواقف والأشخاص الذين يكونون البيئة المحيطة (محم عاطف غيث، 1989، ص 17).

5-3- الإتجاه التكاملية (النفسي، الاجتماعي):

فالتكيف لا يحدث في هذا الإتجاه إلا بالتكامل وتفاعل الفرد ومحيطه الاجتماعي ففي هذا المجال يرى البعض أن التوافق يمثل عملية ديناميكية تتناول السلوك والبيئة الطبيعية الاجتماعية بالتغيير والتعديل حتى يحدث توازن بين الفرد وبيئته.

وأن التكيف يتضمن تفاعل مستمر بين الشخص وبيئته، فالشخص حاجات والبيئة مطالب وكل منها تفرض مطالب على الآخر ويتم التكيف أحيانا عندها يوضح الشخص إمكانية البناء فيعدل الظروف البيئية التي تقف في سبيل تحقيق أهدافه وفي أغلب الأحيان يكون التكيف حلا وسيطا بين هذين الطرفين، وينشأ سوء التكيف عندما يفشل الشخص في تحقيق مثل هذا الوسيط فتسوء صحته النفسية لأن الصحة النفسية عند البعض يتمثل في قدرة الشخص على التوافق بين رغباته وأهدافه من جهة وبين الحقائق والمادية والإجتماعي التي يعيش وسطها من جهة أخرى. (سمية أحمد فهمي، 1962، ص 80).

6-العوامل المؤثرة في عملية التكيف الاجتماعي: هناك عدة عوامل لها الدور الأكبر

في إحداث التكيف الشخصي والتكيف الاجتماعي لدى الأفراد منها:

6-1- إشباع الحاجات الأولية والثانوية:

إن الحاجة ضرورية لإستقرار الحياة وطرق إشباع هذه الحاجات يؤدي إلى قدرة الفرد للوصول إلى أفضل مستويات النمو والتوافق والصحة النفسية.

6-2- معرفة الفرد لنفسه:

نعرف الفرد لحدوده وإمكانيته وقدراته التي يستطيع من خلالها إتباع رغباته وتحقيق أهدافه.

6-3- تقبل الفرد لذاته:

كلما كان الفرد راضيا عن نفسه كان ناجحا وامتكيفا وكلما كان غير متقبل لذاته فاقدا الثقة بها شعر بالعجز والفشل فيؤدي ذلك به إلى ذلك إلى الإنطواء وسوء التكيف.

6-4- المرونة والإستجابة الملائمة للمواقف الجديدة:

أي تقبل الفر للتغير الجديد والتعامل معه بإيجابية بحيث تحدث المواقف بينه وبين بيئته. (سليمان عبد الواحد إبراهيم 2011، ص33).

7- عوائق التكيف الاجتماعي:

7-1- الإحباط:

وهو حالة من التأزم النفسي تنشأ عن مواجهة الفرد للعائق يحول دون تحقيق دافع، أو حاجة ملحة، أو هو عملية التي تتضمن إدراك الفرد لعائق يحول دون إشباع حاجته أو توقع الفرد لحدوث هذا العائق في المستقبل ومن الأثار الواضحة للإحباط أنه يعمل على تغير سلوك الفرد حينما يواجه موقفا إحباطيا في حياته ويتخذ ذلك صور عديدة:

أ) من الناس حينما يواجه موقفاً إحباطياً لا يستطيع إشباع دوافعه فإنه يستسلم من أول مرة وذلك بكبت دوافعه في صورة دوافع مكبوتة في اللاشعور وتظهر في صورة أعراض مرضية.

ب) من الناس حينما يواجه موقفاً إحباطياً فإنه لا يستسلم له بل يمضي في التكرار المحاولات والتفكير حتى يصل في النهاية إلى الهدف الذي يرغب فيه والذي يشبع هذا الدافع.

ت) ومن الناس حينما يفشل في إشباع دوافعه من يضطرب ويختل توازنه ويدفعه الشعور بالفشل إلى اللجوء إلى أساليب سلبية تتقده مما يعانيه من توتر وتأزم إذ تختلف درجات التوافق من فرد إلى آخر.

على قدر هذا الاختلاف يقترب أو يبتعد الاختلاف يقترب أو يبتعد الإنسان إلى حالة التوازن الصحيح، والإنسان السوي هو الإنسان الذي يستطيع التغلب على مشكلاته لكي يصل إلى حالة من التوازن والتكيف أما الإنسان الغير السوي والذي يفشل في إشباع دوافعه يبتعد عن حالة التكيف والتوازن بقدر درجته من عدم السواء (فوزي محمد جبل 2000، ص81).

7-2- الصراع:

وهو حالة نفسية مؤلمة تنشأ نتيجة التنافس بين دافعين كل منهما يريد الإشباع أي بنشأ نتيجة تعارض دافعين لا يمكن في وقت واحد.

إذن الصراع سمة من سمات الحياة فالإنسان منذ ولادته وحتى موته يقع في صراع نشأ في الرغبة الأكيدة في إشباع الدوافع، فقد ينشأ الصراع بين رغباتنا وبين معايير المجتمع التي تقع حائلاً دون إشباعها وقد ينشأ الصراع أيضاً في المجتمع الحالي وما يعتز به من

كثرة الأدوار التي قد يتعارض بعضها البعض وهناك علاقة أكيدة بين الصراع والإحباط، فالإحباط وجود عقبة تحول دون إشباع دوافع واحد، أما الصراع فهو التعارض بين إشباع دافعين قد يكون أحد دوافع الإحباط أحدا منهما وليس الصراع بالأمر الغريب في الحياة فما من كائن مهما كان جنسه أو نوعه أو درجة ثقافته إلا واجتاز أو سيجتاز في حياته ضربا من ضروب الصراع، أي أن الصراع بهذا الشكل يمثل ناحية أساسية في حياة الإنسان وكثيرا ما ينتهي الصراع إلى مجرد إلغاء للرغبة غير المقبولة لدى المجتمع أو لدى ضمير الشخص حتى يستطيع أن يتكيف مع نفسه أولا ومع مجتمعه ثانيا. (المرجع السابق، ص81).

8- التكيف الاجتماعي في ظل الأزمات:

يواجه الإنسان أشكال متلفة من الأزمات في عالمنا المعاصر فمجتمعات العالم الثالث على وجه التحديد تواجه مجموعة من الأزمات السياسية والاقتصادية والاجتماعية وبشكل يجعلها تبحث على شكل معين من التكيف مع البيئة المحيطة والتغيرات التي تحصل فيها فتشتد عمليات التكيف هذه وأصعبها تكون في فترات الصراع. (صالح محمد الصغير، 2001، ص32).

خلاصة:

إن التكيف الاجتماعي عملية أساسية ضرورية لبقاء الفرد وإنتماء الجماعة ولمواجهة الظروف البيئية المختلفة، فهو عملية مستمرة ديناميكية يتطور الفرد بإحداث المتغيرات الاجتماعية، والتكيف الاجتماعي معيار من معايير الصحة النفسية فكلما كان الفرد قادرا على التفاعل الجيد والتأثير في التي يعيش فيها لإشباع حاجياته كان ذلك دليل على حسن توافقه وتكيفه الاجتماعي.

الفصل الرابع:

فيروس كورونا

- 1- تمهيد
- 2- لمحة تاريخية لإكتشاف فيروس كورونا.
- 3- تعريف فيروس كورونا.
- 4- أعراض فيروس كورونا.
- 5- الإضطرابات والمشاكل النفسية والعقلية الناتجة عن فيروس كورونا.
- 6- التأثير الإجتماعي والبيئي لفيروس كورونا.
- 7- طرق الوقاية من فيروس كورونا.
- 8- دور المختص النفسي في التوعية والتخفيف من مخلفات أثار فيروس كورونا.

خلاصة الفصل

تمهيد:

يعتبر فيروس كورونا من الفيروسات التاجية التي تسبب مرضا في الجهاز التنفسي من اكثر الامراض انتشارا في الاعوام الأخيرة في العالم حيث لم يؤثر فقط على الجسد وإنما خلق آثار نفسية أيضا. وفي هذا الفصل سنتعمق أكثر في فيروس كورونا لكونه المتغير التابع للدراسة وللتعرف عليه أكثر سنتطرق الى العناصر التالية أولا لمحة تاريخية حول فيروس كورونا وتعريفه الإضطرابات والمشاكل النفسية والعقلية الناتجة عن فيروس كورونا وطرق الوقاية منه وأخيرا دور المختص النفسي في تخفيف آثار الفيروس على نفسه المرضى.

1-لمحة تاريخية لإكتشاف فيروس كورونا:

تم تمييز الفيروسات التاجية الحيوانية لأول مرة في عام 1930 أما الفيروسات التاجية البشرية. فاكتشفت لأول مرة في منتصف عام 1960 في الأنف والجيوب الأنفية لمرضى كانوا يعانون من نزلات البرد الشائعة حيث بينت التجارب المخبرية على هؤلاء المرضى أو المتطوعين.

وجود نوعين من سلالات فيروسات كورونا البشرية وربطت الدراسات ، HCoV-229E and HCoV-OC43 التي أجريت في العقدين التاليين هاتين الساليتين كسبب لحوالي 30% من حالات التهاب الطرق التنفسية العلوي من حالات البرد عند - المتفشية في الشتاء، 5-10% من حالات عند البالغين وبعض حالات أمراض الطرق التنفسية السفلية عند الأطفال. في عام 2002 حيث تم اكتشاف فيروس تاجي جديد في مقاطعة غواندونغ في الصين، وهو سبب وباء سارس الذي انتشر عام 2003 م، واطلق عليه اسم الفيروس التاجي (كورونا) المرتبط بمتلازمة الالتهاب الرئوي الحاد الوخيم ، SARS-CoV وبتطوير طرق التشخيص الجزيئي. (معاوية أنور، 2020، ص 21-22)

بعد انتشار وباء سارس ادى ذلك الى إكتشاف عدة أنواع أخرى من الفيروسات التاجية .من السارس 2003 إلى أنفلونزا الطيور (2009) و أنفلونزا الخنازير(2009) مروراً بالإيبولا (EBOLA) و المارس (MERS) في 2014، إلى وباء فيروس زيكا في جنوب إفريقيا في 2016 وصولاً إلى وباء كوفيد- 19 (COVID-19). (Lin et al, 2020 ,p5)

و في نهاية أواخر سنة 2019 تم إكتشاف فيروس جديد لأول مرة في مدينة "ووهان" بالصين و هو فيروس كورونا المستجد ،الذي تطور و إنتشر بشكل كبير و سريع و تتمثل الأعراض الأكثر شيوعًا للمرض في الحمى والسعال الجاف والتعب، وقد يعاني بعض المرضى من آلام والأوجاع، أو إحتقان الأنف... (سعيد سالم، 2020، ص267)، وفي شهر

مارس من سنة 2020 تطور المرض وصولاً إلى جميع أنحاء العالم ليصبح وباءً أو ما يسمى بالجائحة (جائحة كورونا) التي أثرت على جميع أنحاء العالم.

2-تعريف فيروس كورونا:

مع نهاية 2019 ظهرت في مدينة يوهان ما يعرف بفيروس كورونا المستجد وهو ما أدى إلى أزمة نتيجة إنتشاره و إنتقال عدواه بين سكان المعموره، وهو من فصيلة الفيروسات التاجية يختلف جينيا عن فيروس سارس وميرس يصيب الجهاز التنفسي (بوفلحة، 2020، ص4).

يستتشق اسم " coronavirus من اللاتينية" "corona" ويعتبر إنتقال فيروس كورونا يحدث عن طريق الإتصال مباشر عبر الإلتهاب التنفسي الناتج عن العطس أو سعال.(دوحي، 2020).

تعرفه (Bader 2020) من خلال دراستها أنه مرض يسببه سلالة جديدة-SARS COV2 من الفيروس التاجي عليه إسم الفيروس التاجي الجديد " Covid-2019 أو N Covid-2019

عرفت منظمة الصحة العالمية فيروس كورونا بأنه فصيلة كبيرة الفيروسات التي تسبب المرض الحيوان و الإنسان، حيث تسبب فيروسات كورونا لدى البشر حالات عدوى الجهاز التنفسي التي تحدثها من نزلات البرد الشائعة إلى الأمراض الأشد و خاصة مثل: متلازمة الشرق الأوسط التنفسية و متلازمة التنفسية الحادة الوخيمة (سارس) (موقع الصحة العالمية، 2020)

فيروس كورونا هي فئة كبيرة من الفيروسات موجودة على نطاق واسع في الطبيعة، و سميت بهذا الإسم نظرا لأنها تتخذ شكل التاج عند فحصها تحت المجهر الإلكتروني، ينتمي فيروس كورونا إلى فيروسات العشبية فصيلة الفيروسات التاجية و من الممكن أن

يتسبب أمراض في الجهاز التنفسي و الجهاز الهضمي و الجهاز العصبي (إيمان سعيد و آخرون، 2020، ص2)

ومنه نستخلص أن فيروس كورونا نوع من أنواع الفيروسات التاجية و يتميز بسرعة إنتشاره بواسطة الإتصال، و هو أكثر خطورة عن غيره من الفيروسات مسببا سعال و إحتقان الأنف و حمى و تعب ... حيث يمس الجهاز التنفسي و الجهاز الهضمي و العصبي.

3- أعراض فيروس كورونا:

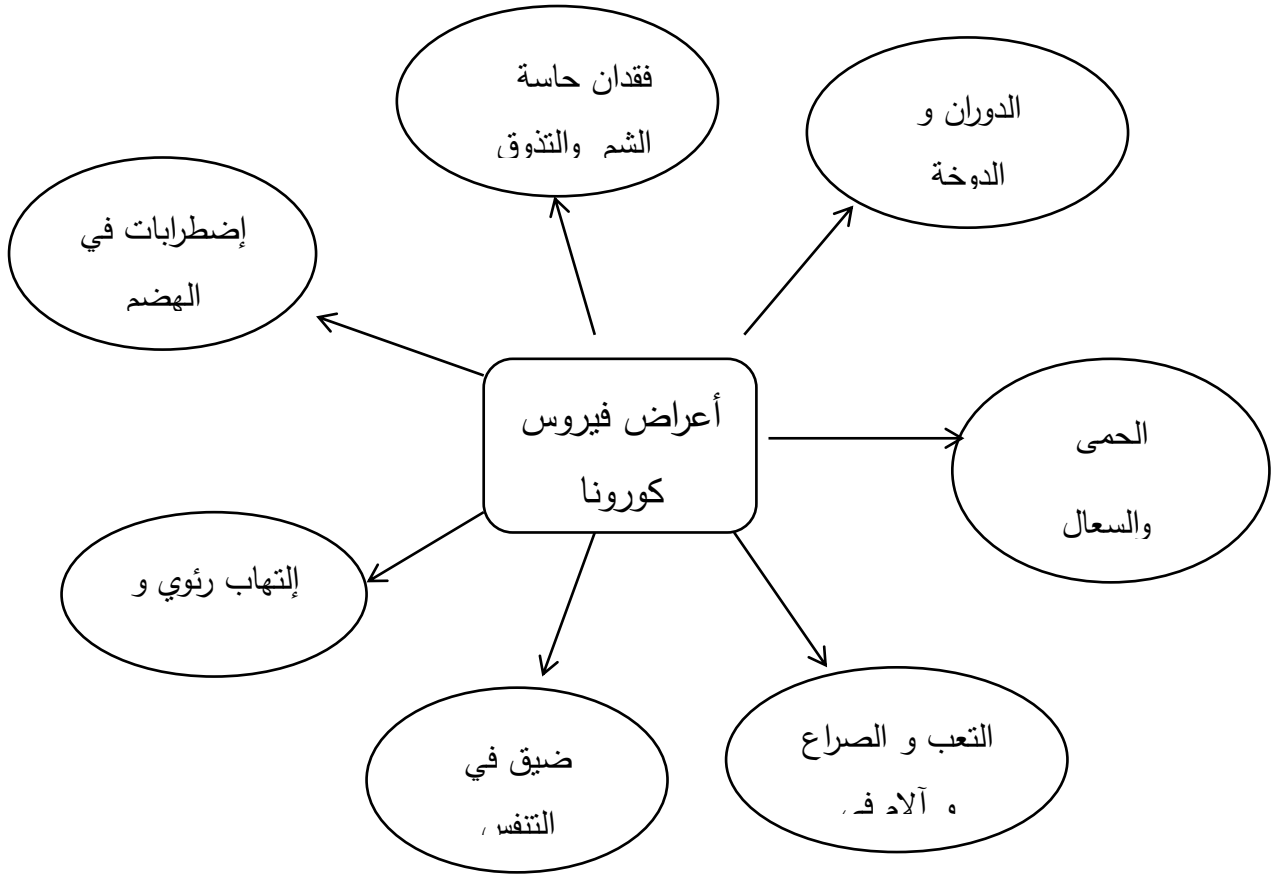
من أبرز الأعراض المذكورة تتمثل في الحمى متبوعة بسعال جاف و بعد حوالي 5 أيام يشعر المصاب بضيق تنفس و الصداع و التعب و الإرهاب و يعاني المصاب من الآم في الحلق و العضلات و قد يصاحب ذلك إضطراب في جهاز الهضمي و الإسهال و كثرة الغازات.

-فقدان حاسة الشم و الذوق.

-الدوران و الدوخة.

-و قد يتطور إلى إلتهاب رئوي و معوي و جلطات قلبية (محمد نقيب، 2020، ص46)

تزداد حدة المرض و خطورته خاصة لدي الأشخاص الذين يعانون من مشكلات في الجهاز المناعي أو أعراض صحية مثل (إرتفاع ضغط الدم، القلب، داء السكري، و غيرها من الأمراض المزمنة)، يصاب بعض الأشخاص بالعدوى دون أن تظهر عليه الأعراض، و قد يتعافى دون الحاجة للعلاج. (من إعداد الطالبتين).



الشكل رقم (01): يمثل أعراض فيروس كورونا.

4- الإضطرابات و المشاكل النفسية و العقلية الناتجة عن فيروس كورونا:

تأثر كيفية إستجابة مشاعر المرضى و مدى شدة ردود فعلهم في مواقف الضغط على العديد من العوامل التي قد تختلف إختلافا كبيرا من شخص لآخر و قد نجمت عدة إضطرابات و مشاكل نفسية و عقلية من هذا الفيروس نذكر منها:

4-1-القلق: هو أكثر ردود فعل للمشاعر شيوعا نتيجة للضغط، و هو يثير الى مشاعر التوتر و الخوف عند توقع الخطر أو العواقب السيئة. و يمكن أن تؤدي الدرجة المتوسطة للقلق إلى زيادة مستوى اليقظة لديهم و تنشيط الجهاز العصبي و تحسين قدرتهم على

التكيف مع البيئة و التعامل معها. أي أنه رد فعل تلقائي، لكن إذا كان مفردا أو غير مناسباً يصبح رد فعل نفسي ضار.

4-2-الخوف: هو نوع من ردود فعل مشاعر الهلع و الذعر عند مواجهة الكوارث حيث الشعور بغياب الثقة و عدم التغلب على الخطر.

4-3-الإكتئاب: يتمثل في إنخفاض المعنويات و التشائم و العجز و اليأس و غيرها، مصحوبة بالأرق و فقدان الشهية... (أمينة شكري، 2020، ص 24).

4-4-الوسواس القهري: هو قوة باطنة لا تقاوم و تجبر على أداء فعل معين ضد إرادة الفرد الذي يؤديه و هو سلوك لا عقلي يشعر الفرد أنه لا بد من القيام به.(الدسوقي كمال ، 1987، ص95).

4-5-كورونا فوبيا (Coronaphobia): ويسمى كذلك بالرهاب التاجي، الخوف المرضي الناتج عن كورونا فيروس، ويعرف على أنه حالة من الخوف المفرط وذو إستمرارية، ناتج عن جائحة كورونا (كوفيد - 19)، وهو خوف شديد لاعقلاني غير مناسب وغير مبرر من الإصابة بالعدوى، ويهدد سلبا حالة الإنسان النفسية، وكذا علاقاته الاجتماعية (Erburu-Iriarte & all, 2021)

4-6-التغيرات في الوضائف المعرفية: يمكن للضغوط النفسية الخفيفة أن تعزز إنتباه الفرد و ذاكرته و قدرته على التفكير و ذلك للتكيف مع التغيرات البيئية الخارجية و التعامل معها، فهو رد فعل إيجابي.لكن الضغط القوي يمكن أن يتسبب في ردود فعل سيئة سلبية مثل: (الإرتباك، الإضطراب في درجة الوعي، قلة الإنتباه، ضعف الذاكرة، التفكير الزائد، التشوه المعرفي...).

4-7-التغيرات السلوكية: يصاحب رد فعل إتجاه الضغط النفسي تغيرا في السلوك الخارجي للناس و هذا السلوك يتبعه الجسم من أجل تخفيف أثر الضغط، و التخلص من التوتر الجسمي و العقلي للتكيف مع إحتياجات البيئة الحالية. و تنتج بعض التغيرات النسبية

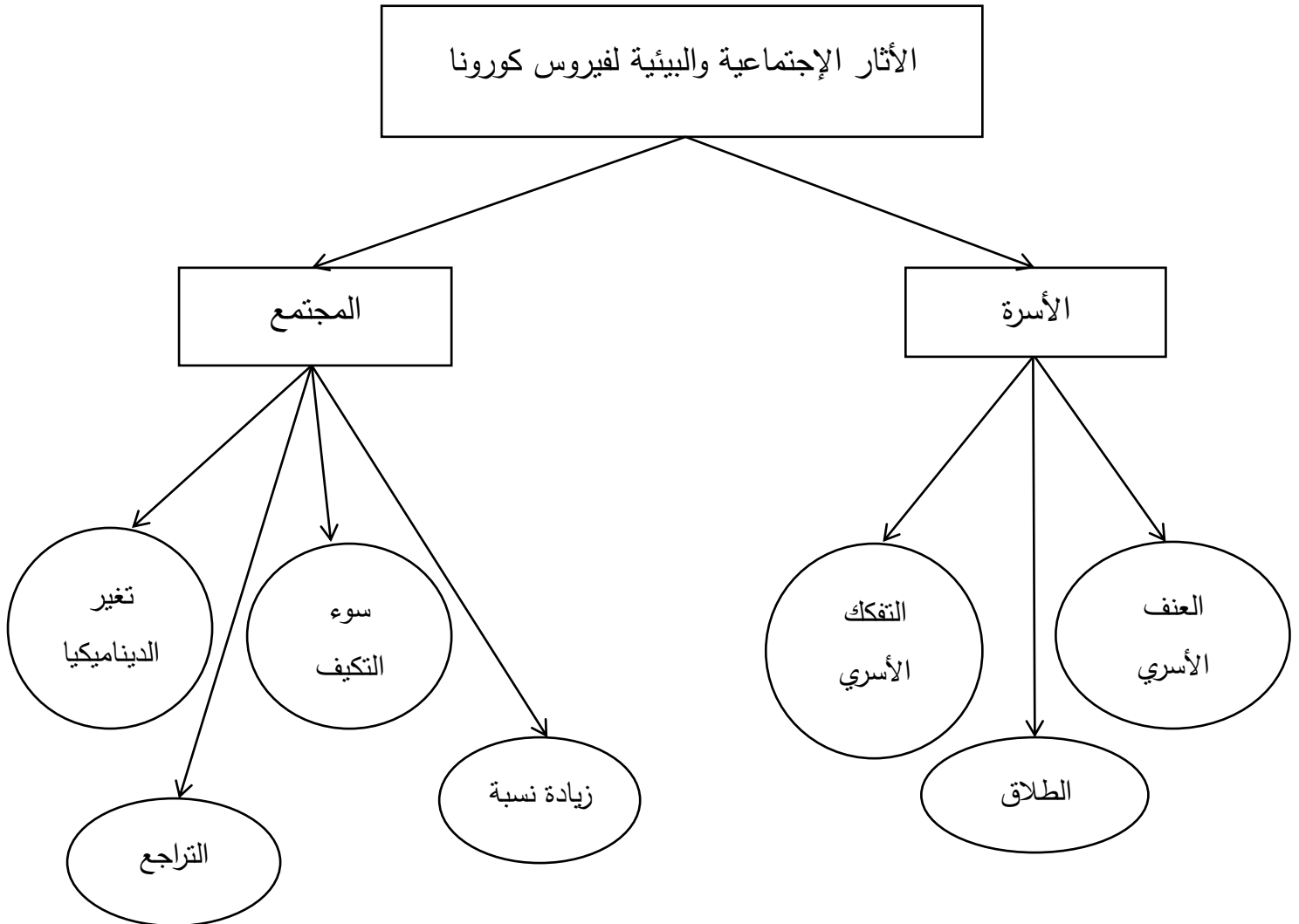
في السلوكيات مثل: (التهرب و الإنطواء، السلوك العدواني، اليأس و الشفقة على الذات، الكراهية...) فيصبح المرصص سلبيا مستسلما لقدره فيشعر بغياب الأمن و فقدان ذاته. ... (أمينة شكري، 2020، ص 25).

5- الآثار الإجتماعية والبيئية لفيروس كورونا:

أثر الوباء على العلاقات والسلوكيات الاجتماعية في التدابير العامة المتخذة للسيطرة على نقشي الفيروس فقد اتخذت العديد من البلدان حول العالم وجميع منظمة التعاون الاسلامي تقريبا اجراءات غير مسبوقه للحيلولة دون الاحتكاك الاجتماعي وابطاء انتشار مثل اغلاق المدارس والمحلات التجارية والمطاعم والمقاهي وحظر المناسبات العامة وتحفيز العمل من المنزل أو فرضه (منظمة التعاون الإسلامي، 2020، ص 45).

ويرجح ان القيود الاجتماعية المرتبطة بالجائحة قد زادت من معدلات تعاضي الاول وغيره من مواد الادمان، فضلا عن معدلات القمار واللعب على الانترنت في اوساط مختلفة من الشرائح السكانية. (منظمة الصحة العالمية، 2021، ص 2). وعلاوة على ذلك أثرت الجائحة على الممارسات الدينية بطرق مختلفة والاحتفال بالاعياد الدينية. إضافة على ذلك الغاء العبادة (الصلاة) والحج، واغلاق المدارس الدينية ومن المرجح ان يدوم الانخفاض في معدل السفر حتى بعد انتهاء تأثير الفيروس ويؤدي الى تغيير الديناميكيات الاجتماعية مثل قضاء المزيد من الوقت مع العائلة. (منظمة التعاون الاسلامي، 2020، ص 45).

أما العنصر الآخر المتصل في العلاقات والسلوكيات الاجتماعية. فهو يتعلق بمؤسسة الزواج فان معدلات الطلاق في جميع أنحاء العالم أخذت في الارتفاع كنتيجة للظروف الاجتماعية والاعباء الاقتصادية المضافة، وتعدد اسباب هذه الزيادات بالاضافة الى كونها معقدة في العزل القصري. وقضاء وقت أكثر معا. وزيادة الضغط في المنزل بسبب التزامات العمل والاسرة. والعنف واساءة المعاملة والاھم من ذلك الضغوط الاقتصادية تدفع بالازواج الى التفكك واللجوء الى الطلاق.



الشكل رقم(02): الأثار الإجتماعية والبيئية لفيروس كورونا (من إعداد الطالبتين)

6- طرق الوقاية من فيروس كورونا:

بما أن فيروس هو فيروس معدي لا بد من إتخاذ إجراءات للحد من إنتقاله:

-تنظيف اليدين بانتظام بفركهما بمظهر كحوليا أوغسل اليدين بالماء و الصابون.

-تجنب لمس العينين و الأنف و الفم .

-الإحتفاظ بمسافة لا تقل عن متر واحد بينك و بين الآخرين خاصة بين شخص يسعل أو يعطس.

-تأكد أن المحيطين بك ينبغيون ممارسة النظافة التنفسية وذلك بأن يعطي فمك و انفك بكمامة.

-إلزم المنزل إذا شعرت بالحمى والسعال و ضيق التنفس.

-إطلع على آخر التطورات واتبع المنشورات التي ينشرها مقدم الرعاية الصحية، أو سلطات الصحة العمومية الوطنية و المحلية.(منظمة الصحة العالمية، 2020)

7- دور المختص النفسي في التوعية و التخفيف من أثار فيروس كورونا :

لم يخلف فيروس كورونا أثار جسمية من تعب وضعف جسدي فقط بل خلفا أثار نفسية أيضا حيث مست سلوكيات الأفراد و نفسياتهم خاصة الحجر المنزلي والتباعد الإجتماعي. و من هنا فيكون لأخصائي النفسي دور كبير في تحقيقهذه الأثار بما يلي:

-إقامة جلسات نفسية للدعم النفسي وقت الأزمات لتلبية حاجيات الأفراد وتسهيل التعامل مع ضغوطات هذا الوباء.

-بث الطمئينة في نفوس الأفراد و بالأخص الفئة المصابة بالأمراض المزمنة و أمراض العصر لوضع حد للمخاوف و الهواجس المرتبطة بهذا الوباء للتعایش معه

-القيام بالإسعافات النفسية الأولية خاصة مع الأطفال و فئة المسنين و ذوي الإحتياجات الخاصة.

-العمل على تحقيق إحتياجاتهم النفسية.

-تفسير المفاهيم و الإدراكات الخاطئة و الهشوائية و السلبية التي يتبناها الأشخاص خاصة المسنين في مخيلتهم عن الفيروس التي تجعل مزاجهم سيء و معطر.

-خلق الإدراك و تنمية الوعي و تعديل الإتجاهات و إزالة الأثار النفسية الناتجة عن هذه الأزمة (كوفيد-19). (معاوية أنور العلوي، ص95، 2020).

إن التدخل النفسي المبكر من شأنه التحقيق من التوتر بشكل كبير و الحد من تطور ردود فعل بسيطة إلى ردود فعل حادة و الحد من خطر فيروس كورونا على النفسية في تعزيز قدرات الأشخاص في التكيف النفسي و الإجتماعي من خلال المواجهة الفعالة بالتهيئة النفسية لمواجهة الأزمات.

خلاصة الفصل:

نستنتج مما سبق أن فيروس كورونا Covid-19 ليس بمرض جديد و إنما تم إكتشافه سابقا فهو نتاج تطور لمتلازمة الشرق الأوسط (SARS) و لقد أصبح من أكبر التحديات الصحية في العالم حيث أصبح وباءا يهدد كل دول العالم لسرعة إنتشاره و لقد ترك فيروس كورونا آثار نفسية بالغة الصعوبة على الكبار و الصغار بسبب حالة الذعر أصابت العالم على مستوى المجتمع و الأسرة. إذا لم تقتصر أضرار الجائحة العالمية على الآثار الجسمية المتمثلة بأعراض المرض المعروفة، بل تؤثر أيضا على الحالة النفسية و سلوكياتهم و تصرفاتهم.

الجانب التطبيقي

الفصل الخامس: الإجراءات المنهجية

تمهيد

1-التذكير بفرضيات البحث

2- الدراسة الاستطلاعية

3- الدراسة الأساسية

3-1- منهج البحث

3-2- مجتمع البحث

3-3- عينة البحث

3-4- مكان و زمان إجراء الدراسة

4-أدوات البحث المستعملة

خلاصة

تمهيد:

تم التعرف في الفصول السابقة على كل ما يتعلق بالجوانب النظرية للدراسة، بدأ من تحديد مشكلة الدراسة وطرح إشكالياتها وصياغة الفرضيات، وتطرقنا في الفصول التي يليها الى التوسع في متغيرات بحثنا وفي هذا الفصل سنتناول إجراءات الدراسة الميدانية بدأ بالدراسة الإستطلاعية والمنهج المتبع، وتحديد مجتمع وعينة الدراسة، كذلك مكان وزمان إجراء الدراسة، وما هي الأساليب والأدوات المستعملة في جمع المعلومات؟

1-التذكير بفرضيات البحث:

- مستوى الصحة النفسية منخفض لدى الراشدين المصابين بفيروس كورونا.
- يعاني الراشدين المصابين بفيروس كورونا من القلق والوسواس والإكتئاب.
- يعاني الراشدين المصابين بفيروس كورونا من سوء التكيف الاجتماعي.

2-الدراسة الإستطلاعية:

تعد الدراسة الإستطلاعية خطوة هامة في البحوث العلمية نظرا لإرتباطها بالميدان، وتهدف للوصول الى أكبر قدر ممكن من المعلومات المتعلقة بمختلف جوانب البحث.

بعد إختيارنا موضوع البحث أرجي التحقق من توفر عينة الدراسة وأيضا إمكانية الحصول على المعلومات التي تخدم موضوع البحث، ومدى صلاحية الأدوات على مجموعة البحث ومن أجل ذلك قمنا بالإتصال ببعض الأشخاص من معارفنا الشخصية وكذلك.

2-1-تعريف الدراسة الإستطلاعية: هي "تلك الدراسة التي تهدف إلى إستطلاع الظروف

المحيطة بالظاهرة المدروسة، والتعرف على أهم الفروض التي يمكن وضعها وإخضاعها للبحث العلمي." (مروان عبد الماجد، 2000، ص38).

2-2-أهمية الدراسة الإستطلاعية:

-الاهتمام بالتصور الشامل للبحث.

-استكشاف ميدان الدراسة الاستطلاعية.

-تحديد عينة البحث.

-الصياغة السليمة لفرضية البحث وضبط متغيراتها على ضوء ما تم إستخلاصه ميدانيا

وليس فقط نظريا وبالتالي جمع أكبر قدر ممكن من المعلومات.

-التعرف على مدى فهم عينة الدراسة لعبارات مقياس الصحة النفسية ومقياس التكيف الاجتماعي والتأكد من إمكانية تطبيقه في الدراسة الأساسية.

فالدراسة الإستطلاعية خطوة مهمة لا يمكن الإستغناء عنها، فقد قمنا فبعد إختيارنا موضوع البحث أرجي التحقق من توفر عينة الدراسة وأيضا إمكانية الحصول على المعلومات التي تخدم موضوع البحث، ومدى صلاحية الأدوات على مجموعة البحث ومن أجل ذلك قمنا بالإتصال ببعض الأشخاص من معارفنا الشخصية وكذلك كان ذلك بغرض الحصول على أكبر قدر من المعلومات من خلال تطبيق مقياس الصحة النفسية "السيدني كراون وكريسب" للتعرف على مستوى الصحة النفسية لدى الراشد مرضى كوفيد-19، ومقياس التكيف الاجتماعي لمعرفة مدى تكيف هؤلاء المرضى إجتماعيا. وكان هدفها الأساسي هو التعرف أكثر على مجتمع البحث لإختيار العينة وفقا لشروط معينة، والتعرف على مدى فهم العينة لعبارات المقاييس.

3-الدراسة الأساسية:

3-1-منهج البحث:

يعتبر المنهج أسلوبا منظما يستند إلى مجموعة من الأسس والقواعد التي تفيد في تحقيق أهداف البحث وتختلف مناهج البحث العلمي باختلاف موضوع الدراسة، ولكل منهج يتبعه الباحث جملة من الخصائص. ومهما تنوع المنهج المستعمل فهو يقصد به الطريقة التي يتبعها الباحث لدراسة المشكلة أو موضوع الدراسة.

وبما أن موضوع بحثنا يتناول الصحة النفسية والتكيف الاجتماعي لدى مرضى كوفيد-19، فالمنهج المناسب له هو المنهج العيادي، أو ما يعرف بمنهج دراسة الحالة لأنه يركز على الدراسة الفردية ويسمح بالملاحظة العميقة والمستمرة للحالة.

قد عرف **عبد المعطي حسين** المنهج العيادي على أنه: "المنهج الذي يقوم على أساس التعمق في دراسة مرحلة معينة من تاريخ الوحدة أو دراسة جميع المراحل التي مرت بها، وذلك قصد الوصول الى تعميمات متعلقة بالوحدة المدروسة وبغيرها من الوحدات المتشابهة. (عبد المعطي حسين، 2003، ص39).

3-2-مجتمع البحث:

إشتمل مجتمع دراستنا على مجموعة من الراشدين المصابين بفيروس كورونا عند إجراء حيث أكدت الإحصائيات أن عدد المصابين بفيروس كورونا في الجزائر يتجاوز 271 ألف مصاب.

3-3-عينة البحث:

تم إنتقاء عينة بحثنا بطريقة قصدية.

تعرف العينة القصدية أنها أن يختار الباحث بطريقة مقصودة لعدم وجود منطقة محددة بها أفراد لهم خصائص ومميزات المجتمع الأصلي بعينة. (فاطمة مانسي، 2002، ص73).

3-3-1-حجم العينة:

إقتصر البحث على عينة مكونة من 6 حالات راشدين (رجالا ونساء) مصابين بفيروس كورونا.

3-3-2-معايير عينة البحث: تخضع عينة البحث الى المعايير التالية.

- أن تكون عينة البحث قد أصيبت بفيروس كورونا.
- أن تكون عينة تتراوح أعمارها ما بين 21 الى 30 سنة.
- أن لا يكون مريض عقليا أو يخضع لعلاجات نفسية.

3-4-مكان وزمان إجراء البحث:

لقد دامت فترة دراستنا شهر ونصف. وتم إجراء دراسة في عدة أماكن حيث كانت المقابلة في 2 أوت 2022 التي تواجدت في المستشفى الجامعي نذير محمد وحدة بالوا بتيزي وزو، حيث وجدتها خلال فترة التبرص.

أما باقي الحالات فهم من معارفنا أين تم التواصل معهم وإستشارتهم قبل الشروع في دراستنا. وتمت مقابلتهم في بيوتهم ومكان العمل.

4-أدوات ووسائل البحث:

لقد إعتدنا في بحثنا على عدة أدوات تخدم موضوع دراستنا التي تمكنا من جمع المعلومات عن الحالات، وتمثلت هذه الأدوات المستعملة في :

1-المقابلة العيادية نصف الموجهة.

2-مقياس الصحة النفسية.

3-مقياس التكيف الاجتماعي.

4-1-المقابلة العيادية نصف الموجهة:

تعتبر المقابلة العيادية من بين أهم التقنيات التي لا يمكن الإستغناء عنها عند القيام بأي بحث علمي في مجال تخصصنا باعتباره تسمح بالإقتراب أكثر عينة بحثنا وجمع معلومات أكثر للتشخيص الجيد من خلال نتائج هذه المقابلة.

يعرفها "حسن غانم" على أساس أنها سلسلة من الأسئلة التي يأمل منها الباحث الحصول على إجابة من المفحوص، ومن المفهوم طبعاً أن هذا الأسلوب لا يتخذ شكل تحقيق، وإنما

تدخل فيه الموضوعيات الضرورية للدراسة خلال محادثة تكفل قدرا كبيرا من حرية التعرف. ويحرص الباحث ألا يقترح أي إجابة مباشرة أو غير مباشرة. (حسن غانم، 2004، ص171).

إعتدنا في دراستنا على المقابلة العيادية نصف الموجهة وهدفها جمع المعلومات عن الحالات والتعمق فيها. حيث قمنا بصياغة دليل المقابلة نصف موجهة المكتوبة في 5 محاور وكل محور يتضمن مجموعة من الأسئلة وهي كالتالي:

1-المحور الأول: البيانات الشخصية: ويهدف إلى البيانات الخاصة بالحالة: (الإسم، السن، الجنس، المستوى التعليمي، المستوى الاقتصادي، الحالة المدنية، المهنة).

2-المحور الثاني:(فيروس كورونا): يهدف إلى معرفة تطور الحالة المرضية ومدى وكيفية ظهوره وسيرة ويحتوي على 07 أسئلة.

3-المحور الثالث: (الصحة النفسية): يهدف إلى تقييم الصحة النفسية لدى الراشدين المصابين بفيروس كورونا والآثار النفسية التي خلفها كوفيد-19 ويحتوي على 06 أسئلة.

4-المحور الرابع: (التكيف الاجتماعي): يهدف إلى معرفة مدى تكيف الراشدين المصابين بفيروس كورونا إجتماعيا ويحتوي على 06 أسئلة.

5-المحور الخامس: (النظرة المستقبلية): يهدف إلى معرفة مشاريع المفحوص وطموحاته في المستقبل ويحتوي على 03 أسئلة.

5-2-مقياس سيدني كروان وكريسب للصحة النفسية:

5-2-1-تعريف المقياس:

تم بناء هذا المقياس نتيجة الحاجة الماسة والملحة للعثور على تقنية ذات كفاءة عالية لدراسة المرض النفسي والعصبي، حيث ظهرت الحاجة من خلال البحث العيادي والممارسة العيادية، وقد استخلص الباحثان "سيدني كراون" و"كريسب" في عام 1996 سلسلة من المقاييس الفرعية، استناد إلى الخبرة الإكلينيكية وتهدف إلى التعرف السريع والثابت على الاضطرابات العصبية والانفعالية ويتكون المقياس من (48) سؤال ويتضمن (06) مقاييس فرعية، ويتكون كل مقياس فرعي من (08) أسئلة وهي كالاتي:

1-القلق.

2-الفوبيا.

3-الوسواس (السمات والأعراض).

4-القلق الجسمي.

5-الهستيريا.

6-الاكتئاب.

ويستعمل هذا المقياس كأداة للبحث مع الأشخاص الذين يعانون من الأعراض البدنية، ومن الاضطرابات الشخصية أو الأمراض العصبية، يركز الهدف الرئيسي للمقياس على توفير تقديرات كمية لتشخيصا لأمراض السيكو عصبية (سامية شويعل، 1994، ص 64).

ويمكن الاستفادة من المقياس بطريقتين سواء في البحث أو الممارسة العيادية وهما:

1-التعامل مع المقياس ككل بجميع مقاييسه الفرعية للوصول إلى بروفيل للصحة النفسية.

2-التعامل مع كل مقياس فرعي على انفراد للوصول إلى التشخيص المحدد لكل اضطراب

من الاضطرابات الستة المتواجدة في المقياس (سامية شويعل ، 1994 ، ص 64-65).

5-2-2- الخصائص السيكومترية للمقياس:

استنار المقياس عددا كبيرا من الدراسات التي أجريت على عينة وصل عددها حوالي 9 آلاف من الأشخاص المرضى وغير المرضى من العمال والممرضين، لاختبار خصائصه السيكومترية من جهة وإختبار فائدته وصلاحيته لأغراض البحث 1971 والممارسة، منها دراسات كريسيب وب ريست Priest All & Crispe في 1971 وكراون وجماعته Crown & All في 1970 وهاويل وكراون All & Hawel Crown ودارسة كريسيب و جماعته Crispe & All في 1978 ودراسة الدرمان و جماعته Alderaman & All في 1983.

خلصت جميعا الى أن المقياس عموما أداة ثابتة صالحة لتقدير الاضطرابات النفسية العصابية في البحث الأكاديمي، وفي الدراسة العادية ويمكن الإستفادة من المقياس بطريقتين سواء في البحث او الممارسة العادية وهما:

-التعامل مع المقياس ككل بجميع مقاييسه الفرعية للوصول الى بروفيل كامل للصحة النفسية.

-التعامل مع كل مقياس فرعي على إنفراد للوصول إلى التشخيص المحدد لكل من الاضطرابات الستة (06) التي يتكون منها المقياس. (سامية شويل، 1994، ص 65)

5-2-3- صدق المقياس:

قامت المترجمة "أمال معروف" بعرض البنود بعد الترجمة على لجنة التحكيم التي تتكون من (03) ثلاثة أساتذة في علم النفس، وثلاثة أساتذة في اللغة الإنجليزية، بجامعة بغداد وكان هناك إتفاق كبير بينهم على دقة الترجمة والصيغة، إعادة الترجمة من الإنجليزية الي العربية من جديد لتأكد من التماثل في المعنى مع البنود الاصلية للاختبار.

5-2-4: طريقة التطبيق والتصحيح:

يمكن تطبيق المقياس بطريقة إجتماعية أو فردية، ويعتمد التصحيح على سلم متدرج ويتكون من نقطتين في بعض الأسئلة تمتد بين (0-1)، حيث تشير الدرجة (0) إلى عدم

وجود العرض، و تشير الدرجة (1) إلى وجوده، ويتكون في أسئلة أخرى من ثلاث نقاط تمتد ما بين (0 - 2) حيث تشير الدرجة (0) إلى عدم وجودها لعرض والدرجة (1) إلى وجود العرض في بعض الأحيان، والدرجة (2) إلى وجوده دائما. ويتم جمع الدرجات التي يحصل عليها المفحوص في كل مقياس فرعي على إنفراد، أو على المقياس بجمع درجات مقاييسه الفرعية وكلما ارتفعت الدرجة الكلية في المقياس كان ذلك مؤشرا للوجود اضطرابات في الصحة النفسية، والعكس صحيح، حيث يشير انخفاض الدرجة إلى الخلو من الاضطرابات، كما أن ارتفاع الدرجة في كل مقياس فرعي يشير إلى وجود الاضطراب في مجال هذا المقياس الفرعي يشير إلى وجود الاضطراب في مجال هذا المقياس في حين يشير انخفاضها إلى عدم وجود الاضطراب. (سامية شويل، 1993، ص 65).

ملاحظة:

الأسئلة التي يتم تنقيطها بين (1-0) هي 27، وتحمل الأرقام الآتية:
(1، 3، 5، 6، 9، 10، 12، 17، 18، 19، 21، 22، 23، 24، 26، 27، 31، 32، 33، 34، 36، 37، 48، 47، 42، 40، 38).

وتم تنقيط الأسئلة الباقية في سلم متدرج بين (0-2)، وهذه الأسئلة تحمل الأرقام الآتية:
(2، 4، 7، 8، 11، 13، 14، 15، 16، 20، 25، 28، 29، 30، 35، 39، 41، 43، 44، 45، 46)
كل بعد من أبعاد اختبار الصحة النفسية لسيدني كراون وكريسب له أسئلة خاصة به:

1-القلق : ، 43، 37، 32، 25، 19، 13، 7.

2- الوسواس : (السمات والأعراض) : 34، 37، 32، 27، 21، 15، 9، 3، 2.

3-القلق الجسمي : 45، 39، 33، 27، 21، 15، 10، 4.

4-الفوبيا : 44، 38، 31، 26، 20، 14، 8، 2.

5-الهستيريا : 48، 42، 36، 30، 24، 18، 12، 6.

6-الاكتئاب: 47، 41، 35، 29، 23، 17، 11، 5.

5-2-5- تفسير نتائج المقياس وتحليلها:

لإيجاد الصحة النفسية العامة نعتمد على الطريقة الآتية الصحة النفسية في الدراسة الميدانية مع المقياس ككل تؤخذ درجة 43,5 كقيمة تمثل وسيط الصحة النفسية، حيث تدل الدرجات الأقل من 43,5 على أن الصحة النفسية عادية، في حين تدل الدرجات الأكبر من 34,5 على وجود اضطراب في الصحة النفسية. (سامية شويل، 8334، ص 6).

5-3- مقياس التكيف الإجتماعي:

لتحقيق أهداف الدراسة ولجمع البيانات المتعلقة بموضوع البحث استخدمنا مقياس الباحث محمد سمير شحادة، ويتكون المقياس في صيغته الأولية من (30) فقرة موزعة على ثلاثة مجالات، وكان مجموع الفقرات الإيجابية (21) فقرة، والفقرات السلبية (17). وإحتوى المقياس على جزئين هما:

الجزء الأول: المعلومات العامة: الإسم، السن، الجنس.

الجزء الثاني: فقرات المقياس: ويشمل هذا الجزء على (30) فقرة موزعة على ثلاثة مجالات وهي :

1- مجال التكيف مع الاسرة: ويشير إلى قدرة التوافق والتفاعل الإيجابي مع أفراد أسرته، وفقراته هي: (1-09).

2- مجال التكيف مع البيئة المدرسية: تشير الى قدرة الفرد على التوافق والتفاعل الإيجابي مع بيئته المدرسية المكونة من الطلاب والمعلمين والإدارة، وفقراته هي: (10-21).

3- مجال التكيف مع المجتمع: ويشير الى قدرة الفرد على التوافق والتفاعل الإيجابي مع بيئته الإجتماعية، وفقراته هي: (13-03).

5-3-1- تقنين مقياس التكيف الإجتماعي:

مقياس التكيف الاجتماعي الأصلي من إعداد الباحث محمد سمير شحادة وقد طبق على الطلبة. وبما أن عينة بحثنا تتمثل في الراشدين من عامة الناس وجدنا أنه من الضرورة حذف مجال "التكيف مع البيئة المدرسية" لأنه لا يخدم موضوع بحثنا وأن معظم الراشدين لا يدرسون. لذا قمنا بتكييف هذا المقياس وإعادة حساب الخصائص السيكومترية.

فقد كان المقياس الأصلي يتكون من 03 مجالات.

5-3-2- صدق المقياس:

إعتمدنا في حساب صدق المقياس على صدق المحكمين، وذلك بتوزيع المقياس مع حذف بعد "التكيف في البيئة المدرسية" على 06 أساتذة جامعيين من كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية والذين رأوا أن المقياس المكيف سليم ولم يغيروا فيه أي عبارة. حيث أصبح المقياس في صياغته النهائية مكونة من (18) فقرة توزعت على مجالين هي كما يأتي: مجال التكيف مع الأسرة وفقراته من (1-09)، ومجال التكيف مع المجتمع وفقراته من (10-18).

حيث أصبح المقياس في صياغته النهائية للتطبيق على الراشدين مكونة من (18) فقرة توزعت على مجالين هي كما يأتي:

- مجال التكيف مع الأسرة وفقراته من (1-09).

- مجال التكيف مع المجتمع وفقراته من (10-18).

أما في اتجاه الفقرات فكان عدد الفقرات السلبية (08) التي وهي الفقرات التي تشمل الأرقام التالية: (2-3-23-24-25-26-27-28)، وكان عدد الفقرات الإيجابية (10) وهي الفقرات التي تحمل الأرقام التالية: (1-4-5-7-8-9-22-29-30).

تم حساب الصدق الذاتي بحساب الجذر التربيعي لمعامل الثبات وتحصلنا على قيمة تقدر ب 0.87.

$$\frac{\text{الصدق الذاتي} = \sqrt{\text{الثبات}}}{}$$

$$\sqrt{0.75}=0.87$$

ومنه نستنتج أن مقياس التكيف الإجتماعي يتمتع بصدق ذاتي مرتفع.

5-3-4- ثبات مقياس التكيف الإجتماعي:

يعدّ قياس الثبات من خصائص المقياس الجيدة لأنه يؤشر اتساق فقرات المقياس في قياس ما يفترض أن يقيسه المقياس بدرجة من الدقة. (عفرء إبراهيم خليل، 2006، ص 11)

لقد قمنا بحساب ثبات مقياس التكيف الإجتماعي بتطبيق هذا المقياس على (30) تلميذا وتلميذة من الطور الثانوي وذلك بطريقتين، طريقة ألفا كرونباخ.

- طريقة ألفا كرونباخ: أين تحصلنا على درجة 0.75 وهي درجة مرتفعة.

جدول رقم (01): ثبات مقياس التكيف الإجتماعي طريقة ألفا كرونباخ.

درجة الدلالة	معامل الثبات	
عال الثبات	0.75	مقياس التكيف الإجتماعي

(انظر الملحق رقم 05)

خلاصة الفصل:

تعرفنا في هذا الفصل على الإجراءات الميدانية المتبعة في الدراسة حيث تطرقنا الى
الدراسة

الاستطلاعية ثم المنهج المستخدم والمتمثل في المنهج الاكلينيكي القائم على دراسة الحالة،
وكانت عينة الدراسة عينة قصدية وتمثلت في ستة حالات، ثم تناولنا أدوات الدراسة التي تم
الإعتماد عليها في جمع البيانات وهي المقابلة نصف موجهة ومقياس الصحة النفسية
ومقياس التكيف الاجتماعي.

بعد التعرض للإجراءات المنهجية للدراسة، سنحاول في الفصل الموالي عرض الحالات،
ونتائج المقاييس.

الفصل السادس:

عرض و تحليل و مناقشة النتائج

تمهيد

1- عرض و تحليل الحالات.

2- مناقشة الفرضيات على ضوء النتائج

3- إستنتاج عام

تمهيد:

نسعى من خلال هذا الفصل الى التقرب من حالات الدراسة بغرض إجراء المقابلة العيادية، وتطبيق الأدوات البحثية. و من ثم نقوم بعرض وتحليل الحالات، وإستعراض نتائج المقاييس المطبقة لكل حالة. مناقشة الفرضيات على ضوء النتائج، وفي الأخير نقوم بإستنتاج عام .

1- عرض وتحليل النتائج البحث:

الحالة الأولى: السيدة "علجية"

1-تقديم الحالة:

"علجية" امرأة تبلغ من العمر 30 سنة، أم لبنت وولد، مأكثة في البيت، ذات مستوى دراسي متوسط ومستوى إقتصادي متوسط، تعيش مع عائلتها في بلدية واقتنون.

2-عرض مضمون المقابلة العيادية النصف الموجهة:

تم إجراء المقابلة العيادية مع الحالة "علجية" في القاعة المخصصة لها في مصلحة أمراض الرئة في مستشفى بالوا تيزي وزو بتاريخ (20 جويلية 2022). أين وجدناها مستلقية على سريرها، فقمنا بتقديم أنفسنا وأن هدفنا من هذه الدراسة العلمية هو تحقيق الجانب التطبيقي لبحثنا.

كانت السيدة "علجية" مستلقية على سريرها وقد لاحظنا جهاز التنفس متصل بها، بدت الحالة جد مرتاحة وغير منزعة لمقابلتنا لها بل كانت متعاونة معنا، أصيبت الحالة بفيروس كورونا من ديسمبر 2021 فقد بدأ أعراضه بنزلة برد خفيفة وتعب وشكت أنه فيروس كورونا لأن زوجها أصيب به من قبل. بدأت الأعراض تتزايد الى حمى وآلام في المفاصل حتى وصلت الى مرحلة أنها لا تستطيع القيام من الفراش. واستدعى ذلك الذهاب الى المستشفى حيث قامت بإجراء إختبار فيروس كورونا وكانت النتائج إيجابية أين إستلزم جهاز التنفس وأخذ الأدوية، حيث بقيت في المستشفى تقريبا أسبوعين ثم خرجت وأكملت علاجها في البيت مع ضرورة إيصال الجهاز التنفسي وكان ذلك لمدة ساعتين إلى خمس ساعات في اليوم، حيث خلق لها هذا الفيروس صعوبة التنفس وضغط الدم بعدما كانت تعاني من الداء السكري وروماتيزم من قبل.

فيما يخص صحتها النفسية قد تأثرت بشكل كبير بعد تشخيصها للمرض في قولها: "تحاساغ عيغ ذي لموخيو أغالاغ تزعفاغ أتاس" بمعنى أنها متعبة نفسيا وأصبحت تخاف كثيرا وأكثر عصبية فقد تغير سلوكها حتى وأنها أصبحت تغسل كثيرا يديها وتتسك في نظافة الأشياء حيث قالت "أوغالاغ أم ثدرويشث سقمي دكراغ سيرداغ كان" يعني أنها أصبحت كالمجنونة تتظف مرات عديدة. وأنها تعاني من اضطرابات النوم فهي لا تنام بسبب التفكير الزائد. كما صرحت لنا المفحوصة أن كل الامراض التي تعاني منها والجهاز التنفسي المتصل بها يشكل لها عائق في أداء نشاطاتها اليومية، لا تلعب كثيرا مع أولادها حيث نصحتها الطبيبة بعدم إتعاب جسدها وعدم القيام بأي جهد وعليها بالراحة. وهي تشعر بقرب الموت فقالت: "أنشثا يوك ن لهلاكات كران ووسان قاراغ ذي دونيثو أتكفوا دونيثو à tout moment". بمعنى أنها تعتقد أن حياتها قد تنتهي في أي وقت بسبب كثرة الأمراض التي تعاني منها.

أما حياتها العلائقية عندما سأناها عن علاقتها مع زوجها سكنت قليلا وتغيرت نبرت صوتها وصرحت أن علاقتها أصبحت مضطربة مع زوجها بعد المرض في قولها: "ثريض ثمتوث مثهلك ثتوغال مبلأ لمعنا" بمعنى أن لها فكرة أن المرأة عندما تمرض تصبح غير مفيدة وغير صالحة، أما مع أولادها الصغار فكانت جيدة. من جهة تلقت الدعم من أختها فهي التي كانت سند لها ومهتمة بها في فترة مرضها، لكن فيما يخص علاقاتها الإجتماعية فكان إنعكاس فيروس كورونا إنعكاسا سلبيا. فقد أصبحت تتفادى الخروج من المنزل أو التواصل مع الآخرين لأنها تخاف من انتقال العدوى اليها مجددا، فتخرج قليلا لتتمشى وتعود فهي تتخذ الإجراءات الوقائية، وهذا أثر عليها كونها إجتماعية حيث قالت: "زيك يال ثمديث مي نكفا شغول أوخام حملاغ أذ فعاغ نتغاما أكذ لجيران ذي فرا ماعنا سمي ديكشم كورونا أوغالاغ ça va pas نتغاما كان ذي أوخام". بمعنى من قبل كانت كلما إنتهت من أعمال

المنزل تخرج وتجلس مع الجيران لكن بعد أن دخل فيروس كورونا لم تعد قادرة على الخروج قد أصبحت غير مرتاحة نفسياً.

أما عن نظرة المفحوصة لنفسها ومستقبلها صرحت لنا أنها قد تغيرت وأصبحت تحس بالضعف والعجز وأن صحتها تتدهور خاصة وأنها صغيرة في السن وتعاني من أمراض كثيرة. لكن قد تقبلت المرض في قولها: "تعاشاغ كان أقلاغ نهلك مزال مشتوحاغ mais ولاش داشو أنخدم ثا ذ تيكشي ربي فغيغ كان أدوالبغ أرايو فرحن دايا." بمعنى أنها تعيش فقط رغم كل أمراضها تقبلت لأنه عطاء الله وكل ما تريده هو رؤية أولادها سعداء وأن تتحسن علاقتها مع زوجها.

في نهاية المقابلة شكرتنا المفحوصة "علجية" على مقابلتنا لها وقالت أنها جد مرتاحة عندما تكلمت معنا.

3- تحليل نتائج مقياس الصحة النفسية للحالة الأولى السيدة "علجية":

الجدول رقم (02): يبين نتائج مقياس الصحة النفسية للحالة الأولى.

أبعاد المقياس	القلق	الغوبيا	الوسواس	الإكتئاب	القلق الجسمي	الهستيريا
النتائج الفرعية	11	9	5	7	10	5
النتيجة الكلية	47					

من خلال النتائج المبينة في الجدول أعلاه يتبين إرتفاع في الدرجة الكلية لمقياس الصحة النفسية، حيث حصلت السيدة "علجية" على درجة (47) من أصل (69) درجة،

وهذه الدرجة تشير الى تدهور الصحة النفسية حيث تحصلت في بعد "القلق" على (11) درجة من أصل (12) درجة، وهي أعلى درجة من بين النتائج الفرعية لأبعاد المقياس، كما نلاحظ ارتفاع في درجة المقياس الفرعي للقلق الجسدي حيث تحصلت على (10) درجات من أصل (12) درجة، أما بعد الفوبيا فقد تحصلت على (9) درجات من أصل (13) درجة، وتحصلت على (5) درجات في كل من البعدين الوسواس والهستيريا، أما بعد الاكتئاب فقدت تحصلت على (7) درجات من أصل (9) درجات.

4- عرض و تحليل نتائج مقياس التكيف الإجتماعي للحالة الأولى "علجية":

الجدول رقم (03): يبين نتائج مقياس التكيف الإجتماعي للحالة الأولى.

التكيف مع المجتمع	التكيف مع الاسرة	مجالات المقياس
21	17	النتائج الفرعية للمقياس
38		التكيف الإجتماعي الكلي

من خلال نتائج الجدول المبين أعلاه يتبين إنخفاض في الدرجة الكلية لمقياس التكيف الإجتماعي حيث تحصلت الحالة "علجية" على (38) درجة من أصل من (90) درجة. وفيما يخص المقاييس الفرعية للمقياس فقد تحصلت على (17) درجة من أصل (45) درجة في المقياس الفرعي التكيف مع الأسرة وهذا يشير الى أن مستوى تكيفها الأسري منخفض. أما في المقياس الفرعي للتكيف مع المجتمع فقد تحصلت الحالة على (21) درجة من أصل (45) وهي درجة منخفضة لبعده التكيف الإجتماعي.

5- إستنتاج عام للحالة الأولى "علجية":

من خلال تحليل العام للمقابلة والملاحظة العيادية نصف موجهة ونتائج مقياس الصحة النفسية ونتائج مقياس التكيف الإجتماعي يتضح جليا أن السيدة "علجية" تعيش حالة

نفسية مضطربة إذ أنها تشعر بالإنزعاج بدون سبب كما تعاني من القلق ولا تنام بسبب التفكير. وإضافة الى ما أثبتته نتائج مقياس التكيف الإجتماعي فإن الحالة سجلت إنخفاضا في مستوى التكيف الإجتماعي وهذا راجع نقص في الدعم الإجتماعي وغياب السند خاصة من طرف زوجها الذي لم يكن بجانبها طول فترة مرضها، وأن علاقتها بها قد أصبحت مضطربة من بداية هذه الأمراض. وإضافة الى إنعزالها عن المجتمع لخوفها من فيروس كورونا. وهذا قد أثر على صحتها النفسية مع ظهور عدة اضطرابات ومشاكل نفسية وأهمها القلق والفوبيا والقلق الجسدي الذي كان سببه قلقها على صحتها الجسمية.

ومن هنا يمكن القول أن الحالة "علجية" لديها مستوى منخفض من الصحة النفسية وسوء التكيف الإجتماعي.

الحالة الثانية: السيد "أنيس"

1- تقديم الحالة:

السيد "أنيس" رجل أعزب يبلغ من العمر 28 سنة، مستواه الدراسي جامعي تخصص علم النفس العمل، موظف في شركة، ذو مستوى إقتصادي جيد، يعيش مع عائلته في بلدية الأربعاء نايت اراثن.

2- عرض مضمون المقابلة العيادية النصف الموجهة:

تم إجراء المقابلة العيادية مع الحالة "أنيس" في 15 أوت 2022 في بيته، أولاً قمنا بتقديم أنفسنا وشرحنا له موضوع دراستنا.

أصيب الحالة "أنيس" بفيروس كورونا في ديسمبر 2021 فقد بدأ يشعر بالتعب وأصبح وجهه شاحب، أصيب بالإصفرار، بقي في الفراش تقريبا 5 أيام حتى إزدادت حالته إضطرابا مما إستدعى الذهاب إلى المستشفى. أجرى فحوصات إختبار فيروس كورونا أين كانت نتائج الإختبار إيجابية، دخل في الإنعاش 5 أيام وتحت المراقبة الطبية مع أخذ أدوية حيث كان يعاني من: (الحمى، آلام المفاصل، التعب، والفضل المزمن). بعد أن بدأ يتحسن خرج من المستشفى مع مواصلة العلاج الدوائي، بقي السيد " أنيس" يعاني من فيروس كورونا وأعراضه مدة تزيد عن شهرين.

عندما إكتشف السيد "أنيس" أنه مصابة بفيروس كورونا إنتابه شعور الخوف والقلق إذ لم يكن مرتاحا في المستشفى وأراد الخروج لأنه خائف أن تزداد حالتها إضطرابا وإحتمال تزايد الخطر داخل المستشفى، وكل هذا قد أثر على صحته النفسية فقد أصبح يقلق كثيرا حيث قال: "أوسان ني ليغ أور قاناغ أراسي تخمام" بمعنى أنه يعاني من إضطرابات النوم بسبب التفكير الزائد. وقد لاحظنا ملامح الحزن على وجهه عندما تكلم على حالته.

أما عن علاقاته مع أفراد أسرته أثناء إصابته بفيروس كورونا كانت جيدة، فقد كانت أمه قلقة عليه. أصبحت تعنتي به أكثر من السابق إذ أنه هو ولدها الوحيد، فقد كانت سند له وتلقى الدعم الجيد في قوله: " يما ولاش داشو إيسخوص أولا ثاكوني ثلاثاتاس ذي la chambre de l'hôpital " يعني أن أمه دعمته وكانت معه طوال الوقت حتى أنها تنام معه في غرفة المستشفى رغم خطورة المرض. أما عن إنعكاس الفيروس على علاقاته الاجتماعية فقد أصبح السيد "أنيس" قليل التواصل مع الآخرين حيث قال: " أوكان أدفاغ أودنتقاغ أرا يوك" بمعنى أنه يتجنب الكلام مع الآخرين ولا يريد أن يزعجه أحد. حتى أنه أصبح يخرج فقط للعمل ويعود وينعزل عن المجتمع بشكل كلي قال: " تحاساغ أوكان أدفاغ نا أهدراغ أكد مدن أدهلكاغ" فإنه يحس بالخطر وعدم الأمان عند خروجه.

أما عن نظرته للمستقبل في فترة مرضه كان يرى أن ليس هناك مستقبل لكن الآن عاد الى حالته الطبيعية حيث تجاوز مرضه ويأمل ألا يعود الوباء مرة أخرى.

3- عرض وتحليل نتائج مقياس الصحة النفسية للحالة الثانية السيد "أنيس":

الجدول رقم (04): يبين نتائج مقياس الصحة النفسية للحالة الثانية.

أبعاد المقياس	القلق	الفوبيا	الوسواس	الإكتئاب	القلق الجسدي	الهستيريا
النتائج الفرعية	05	4	6	8	8	4
النتيجة الكلية	35					

من خلال نتائج الجدول نلاحظ أن السيد "أنيس" تحصل على (35) درجة من أصل (69) في المقياس الكلي للصحة النفسية وهي درجة ترتفع بقليل عن المتوسط (34) درجة للصحة النفسية. كما نلاحظ أن أعلى درجة تحصل عليها في المقاييس الفرعية للمقياس هي (08) درجة من أصل (12) درجة في البعدين القلق الجسمي، الاكتئاب، وتحصل أيضا على درجة (06) من أصل (11) درجة في المقياس الفرعي للوسواس وهذا يعود الى بند حرصه الدائم على الأشياء والنظافة. كما تحصل على (04) درجات في كل البعدين الفوبيا من أصل (13) درجة وبعد الهستيريا من أصل (09) درجات، أما بعد القلق فقد تحصل على درجة (05) من أصل (12) درجة.

4- عرض وتحليل نتائج مقياس التكيف الإجتماعي للحالة الثانية "أنيس":

الجدول رقم (05): يبين نتائج مقياس التكيف الإجتماعي للحالة الثانية.

التكيف مع المجتمع	التكيف مع الاسرة	مجالات المقياس
25	30	النتائج الفرعية للمقياس
55		التكيف الإجتماعي الكلي

من خلال نتائج الجدول يتضح لنا أن الحالة "أنيس" تحصل على (55) درجة من أصل (90) درجة التي تعبر على مستوى مرتفع عن المتوسط الحسابي لمقياس الكلي للتكيف الإجتماعي. أما فيما يخص نتائج الأبعاد الفرعية للمقياس فقد تحصل على درجة (30) من أصل (45) درجة في المقياس الفرعي للتكيف مع الأسرة إذ أنه مستوى مرتفع. أما في البعد الفرعي للتكيف مع المجتمع فقد تحصل على درجة (25) من أصل (45) درجة وهذا يدل على مستوى منخفض من التكيف مع المجتمع.

5-الإستنتاج العام للحالة الثانية "أنيس":

من خلال عرض وتحليل معطيات الحالة وتصريحاته من المقابلة والملاحظة العيادية وإستنادا إلى نتائج مقياس الصحة النفسية ومقياس التكيف الاجتماعي نستنتج أن الحالة تعاني من أعراض خفيفة على مستوى الأبعاد التالية: القلق، الفوبيا، الهستيريا، وارتفاع نسبة القلق الجسدي. وهذا راجع إلى الأعراض التي بقي يعاني منها بسبب كورونا والتي تتمثل في الدوخة وسوء الهضم والتعب.

إضافة إلى أعراض الاكتئاب هذا من خلال شعوره أحيانا بعدم المتعة ومروره بفترات من الإكتئاب والحاجة للبكاء وأعراض الحزن والكآبة إذ تعد هذه الأعراض من أعراض الاضطرابات الإنفعالية والمزاجية وهذا ما يؤكد العديد من العلماء ومن بينهم (حامد زهران 1978). وهذه الأعراض ظهرت أثناء المقابلة العيادية النصف موجهة والتي دعمت بنتائج مقياس الصحة النفسية. أما فيما يخص تكيفه الإجتماعي فهو متوسط حيث أنه تلقى الدعم والسند من أمه خاصة وهذا ما ظهر في أقواله في المقابلة العيادية نصف الموجهة ومقياس التكيف الإجتماعي لكن من جهة أصبح منعزلة عن الناس بسبب فيروس كورونا الذي غير من رغبته في الخروج من المنزل وتجنبه للناس.

الحالة الثالثة: السيدة "مليسة":

1-تقديم الحالة:

مليسة إمراة متزوجة تبلغ من العمر 26 سنة، ذات مستوى دراسي الثالثة ثانوي،موظفة في البلدية، لديها طفل واحد، مستوى إقتصادي جيد، تعيش مع عائلتها في بلدية بني دواله.

2-عرض وتحليل المقابلة العيادية نصف الموجهة:

ثم إجراء المقابلة العيادية مع السيدة "مليسة" في بيتها قمنا أولاً بالشرح لها هدف مقابلتنا لها وموضوع دراستنا لقد بدت متفهمة وكانت إجاباتها تتسم بالوضوح والإختصار.

تعود الحالة المرضية للسيدة "مليسة" إلى فيروس كورونا بتاريخ 24 جانفي 2022 حيث بدأت تشعر بالتعب والحمى وآلام في الرأس في البداية قالت أنها ضنت أنه الانفلونزا الموسمية، ثم بعد ثلاثة أيام إستشارت الطبيب حيث وصف لها أدوية وبقيت في الفراش 25 يوم ولا تستطيع القيام منه، حيث عانت من عدة أعراض منها: (الأم في الظهر والإسهال، الصداع، التقي، الغثيان، فقدان الشهية).

أجرت إختبار كورونا وعندما خرجت النتائج إيجابية كانت تبكي وخائفة خاصة على إبنها الصغير حيث قالت: "مي ذامشتوح أور زميراغ أرا أدقرفاغ غورس" يعني لا تستطيع الإقتراب منه وهذا التدهور في صحتها أثر على حالتها النفسية حيث صرحت لنا المفحوصة تشعر بالتعب والقلق والعجز ولا ترغب في شيء، تشعر بالخوف وبإقتراب الموت. وهذه المشاعر قد غير من سلوكها حيث أصبحت متقلبة المزاج تنزعج بسهولة أو هادئة جدا وأصبحت كثيرة النسيان في قولها: "أوغالاغ تتوغ أناس تركوال أدفغوغ أخدمنا شغل أوخام دقيقا كان أدعيوغ بلا سبا ". فهي تتعب بدون سبب حتى وإن لم تبذل مجهودا وتشعر

بالدوار، وأضافت: "أوزميرغاراغ أدلحوغ أتاس تحاساغ ينقماض ديب نفس". بمعنى أنها لا تستطيع المشي طويلة لأنها تحس بضيق في التنفس. فحالتها كما صرحت لنا المفحوصة أنها تعاني من اضطرابات النوم في قولها: "ثيكوال أور تتاساغ أرا يوك ما ثيكوال أمزون كشماغ **en coma** يعني أنها أحيانا لا تنام وفي بعض الأحيان تنام لمدة طويلة .

أما فيما يتعلق بعلاقتها الأسرية فقد كانت أسرتها قلقة عليها خاصة زوجها الذي كان سندا لها وقد تلقت الدعم والإهتمام من أم زوجها حيث قالت: "ترياي مي ثهلا ديس". بمعنى أن أم زوجها إهتمت بطفلها الصغير وأيضا تلقت إتصالات من أهلها وصديقاتها حيث حضت بكثير من الدعم والسند من طرف علاقاتها الاسرية والإجتماعية.

أثر فيروس كورونا على علاقاتها الإجتماعية فقد دخلت الحالة "مليسة" في عزلة إجتماعية وتحب الإنطواء، وتريد فقط الهدوء حيث فقدت الكثير من إهتماماتها السابقة كالشعور بمتعة الحياة حسب قولها: "سقمي هلكاغ تحساغ تحاساغ إيوالو، ولاش دق واشو دلقاغ ألا دي صحاو". بمعنى أنها فقدت شغفها في الأشياء ولا يهملها إلا صحتها.

أما عن النظرة المستقبلية للحالة فقد صرحت لنا المفحوصة أن في الأيام التي كانت في خطر ترى أن لا وجود للمستقبل، وإن وجد فهو غامض، وأن مرضها قد يقف عائقا أمام أهدافها، عندما تحسنت حالتها أصبحت طموحة ومتفائلة. حيث أضافت لنا المفحوصة: "إن فيروس كورونا من أخطر الأمراض إنتشارا فعلى الإنسان أن يحمي نفسه وعائلته لأن يمكن أن يعود في أي وقت ونتائجه إما الموت أو البقاء في الفراش على أجهزة". وهذه هي نصيحتها

3- عرض وتحليل نتائج مقياس الصحة النفسية للحالة الثالثة السيدة "مليسة":

الجدول رقم (06): يبين نتائج مقياس الصحة النفسية للحالة الثالثة.

أبعاد المقياس	القلق	الفوبيا	الوسواس	الإكتئاب	القلق الجسدي	الهستيريا
النتائج الفرعية	9	6	9	5	9	6
النتيجة الكلية	41					

من خلال نتائج الجدول (06) لمقياس الصحة النفسية نلاحظ أن الحالة "مليسة" إرتفاع الدرجة الكلية للمقياس فقد تحصلت على (41) درجة من أصل (69) درجة، كما أن الحالة تعاني من أعراض القلق وأعراض القلق الجسدي والوسواس وذلك لحصولها على درجة (09) في كلا من البعدين القلق والقلق الجسدي من أصل (12) درجة وبعد الوسواس من أصل (11) درجة، وهي أعلى درجة في نتائج المقاييس الفرعية. أما باقي الأبعاد الأخرى فقد تحصلت على (06) درجات في كل من البعدين الفوبيا من أصل (13) درجة وبعد الهستيريا من أصل (09)، أما بعد الإكتئاب فقد تحصلت على درجة (05) من أصل (12) درجة وهي أقل درجة في المقاييس الفرعية.

4- عرض وتحليل نتائج مقياس التكيف الإجتماعي للحالة الثالثة "مليسة":

الجدول رقم (07): يبين نتائج مقياس التكيف الإجتماعي للحالة الثالثة.

التكيف مع المجتمع	التكيف مع الاسرة	مجالات المقياس
28	31	النتائج الفرعية للمقياس
59		التكيف الإجتماعي الكلي

من خلال نتائج الجدول يتضح لنا أن الحالة "مليسة" تحصلت على درجة (59) درجة من أصل (90) درجة في المقياس الكلي للتكيف الإجتماعي التي تشير الى مستوى جيد من التكيف الإجتماعي. تحصلت على درجة (31) من أصل (45) درجة في المقياس الفرعي للتكيف مع الأسرة إذ أنه مستوى جيد من التكيف. أما في البعد الفرعي للتكيف مع المجتمع فقد تحصلت على درجة (28) من أصل (45) درجة، هذا يدل على مستوى مرتفع عن المتوسط الحسابي لمقياس الفرعي للتكيف مع المجتمع.

5- الإستنتاج العام للحالة الثالثة "مليسة":

من خلال تحليل العام للمقابلة العيادية النصف موجهة ونتائج مقياس الصحة النفسية ونتائج مقياس التكيف الإجتماعي يتضح جليا أن مستوى الصحة النفسية للحالة منخفض إذ أنها تعاني من القلق وهذا ما ظهر من خلال الإجابة على أسئلة مقياس الصحة النفسية وما نتطرقنا إليه في المقابلة العيادية وما يدل عليه تصريحها أنها تتفعل بدون سبب وقلقة على صحتها، تشعر أحيانا بالعجز في فعل الأشياء البسيطة. وحسب "هورتي": "القلق يرجع إلى ثلاث عناصر هي الشعور بالعداوة والشعور بالعجز." (صيرة محمد علي، 2004، ص23). إضافة الى القلق الجسدي الذي ظهر في نتائج مقياس الصحة النفسية وحسب تصريحها في المقابلة العيادية النصف الموجهة أن أعراض القلق الجسدي ظهرت عند

إصابتها بفيروس كورونا إذ أنها لا تزال تعاني من بعض هذه الأعراض منها ضيق في التنفس وشعورها بالتعب بدون سبب. أما عن تكيفها الإجماعي مستواها مرتفع هذا راجع الى الدعم الذي تلقتة من زوجها خاصة، أم زوجها والاتصالات التي تلقتها من علاقاتها الأسرية والإجتماعية.

الحالة الرابعة: السيد "جيلالي".

1-تقديم الحالة:

السيد "جيلالي"، يبلغ من العمر 28 سنة، المستوى الدراسي متوسط، أعزب، ذو مستوى إقتصادي متوسط، يعمل تاجر، يعيش في بلدية تيزي غنيف.

2-عرض مضمون المقابلة النصف الموجهة:

تمت المقابلة في البيت العائلي للسيد "جيلالي" أين إستقبلتنا عائلته وكانت متفهمة ومتعاونة معنا بعدما شرحنا لها الهدف من زيارتنا، وتبادلنا معهم أطراف الحديث عن الفيروس قبل أنفرادنا بالحالة أين صرحوا أنها معاناة حقيقية عاشوها جميعا لإصابة كل أفراد الأسرة به، إلا أن المفحوص هو الأكثر تضررا.

حين بدأت المقابلة مع الحالة "جلالي" في أول الحديث كان يتحدث بصعوبة ولا يريد تذكر ما عاشه من معاناة مع المرض، حيث أصيب السيد جيلالي بفيروس كورونا في شهر جويلية 2021. كانت علامات القلق والإرتباك بادية على وجهه، وكان يقوم بحركات بيديه. كانت أولى علامات ظهور فيروس كورونا لدى "جيلالي" على شكل سعال جاف ووجع في الرئتين ويشعر بصعوبة التنفس، والعجز مما إستدعى استشارة الطبيب، في قوله: "تسوغ شوثكاو، أنقروح قدمرنيو أمكن ثصرصيد أين إزايين فلاسن، سقسين إكين فشلاغ أتاس، عقوغ أتاس". لكن لم يتحسن من الدواء وبدأ يشك أنه فيروس كورونا، لأن أخته وأمه كانتا مصابتان به. قام بإختبار كورونا كانت نتائجه إيجابية، أول ما رأى النتيجة شعر بالخوف والقلق، ومن حسن حظه أن صحته خالية من الامراض المزمنة، وكانت جيدة، في البداية رفض الدخول الى المستشفى لكثرة الحديث تلك الأيام عن كثرة الموت داخل المستشفى، ولكن حالته كانت تسوء أكثر وبدا الاوكسجين ينخفض في الدم مما زاد خوفه وارتبাকে،

وتفكيريه بالسوء حيث إستلزم الدخول الفوري إلى المستشفى، كانت حالة طوارئ في المستشفى وحالات الموت كثيرة، حيث ساءت حالته فوراً رؤيته ذلك الوضع. شعر بخوف شديد و قلق، و دقات القلب تتسارع، مما أدى إلى إنخفاض في نسبة الاوكسجين تصل أحياناً الى 58 درجة، حيث يقول أنه يشعر بقرب الموت في كل لحظة خلال تواجده بالمستشفى، وفي كثير من الأحيان لا يستطيع التحكم في دموع من شدة الخوف في قوله: "شكوال تطفنتيد **les crises** تروغ كان، ترعيشاغ تحوسوغ أماكن نطفاري لموت كل دقيقة نحرامي إبطيس." لقد كان يعاني المفحوص كثيراً من إضرابات في النوم، وهذا ما جعل الطبيب يصف له بعض المنومات التي ساعدته على النوم .

بدأت الحالة الصحية للمفحوص تتحسن وخرج من المستشفى مع ضرورة توفر جهاز التنفس لأنه لم تعادل نسبة الاوكسجين في دمه بعد. حيث دامت معاناته مع الفيروس مدة شهرين مع عدم إختفاء بعض من أعراض مثل صعوبة في التنفس وفقدان حاسة الشم. لاحظ أفراد عائلته تغيراً في سلوكياته حيث كان شديد القلق والخوف وتجنب البقاء وحيداً. والتعصب دون سبب، حيث كان أفراد أسرته في حالة خوف وقلق على صحته، وإسناداً الى أقواله لم تتغير علاقته مع عائلته بالعكس كانت السند والدعم الأساسي له خلال فترة مرضه.

أما علاقاته الإجتماعية فقد تغيرت من بعض الجوانب أين أصبح يتجنب التواصل مع الأصدقاء حيث أنهم لم يتصلوا به كثيراً. وتجنب القيام بأي عمل أو مجهود، وكان يتجنب الخروج والاختلاط بالناس فقد الرغبة بالاحتكاك بالعالم الخارجي، خوفاً من العدوى في قوله: "قرنييدوايث وخام ثفدليد، اغالاغ، تفليقاغ اتاس، تزعاغاف بالخف توحيشاغ ادليغ وحدي سعوغ **les nerfs**". بمعنى أنه الى غاية يومنا هذا مزال يعاني من التعب والإرهاق الدائم.

فيما يخص نظرة العميل للمستقبل كانت سلبية وذلك من الخوف بالإصابة بمرض السرطان بسبب عدم إختفاء البقع على رنتيه التي سببها الفيروس، وعدم استعادة قوته الجسمية في قوله: "أرسا دواس أوحليغ ارا يجاييد les taches قدمارنيو وحشاغ أ مشوم ني".

في نهاية المقابلة تمنى ان لا يعود الوباء من جديد، والسلامة والشفاء لجميع المرضى.

3- تحليل نتائج مقياس الصحة النفسية للحالة الرابعة للسيد " جيلالي ":

الجدول رقم (08): يبين نتائج مقياس الصحة النفسية للحالة الرابعة.

أبعاد المقياس	القلق	الفوبيا	الوسواس	الإكتئاب	القلق الجسمي	الهستيريا
النتائج الفرعية	11	08	09	06	09	02
النتيجة الكلية	45					

من خلال النتائج المبينة في الجدول أعلاه يتبين إرتفاع في الدرجة الكلية لمقياس الصحة النفسية حيث تحصل السيد " جيلالي " على درجة (45) من أصل (69) درجة، وهذه الدرجة تشير إلى إنخفاض في مستوى الصحة النفسية للحالة، فيما يخص الأبعاد الفرعية فقد تحصل على (11) درجة من أصل (12) درجة، وعلى (09) درجات من أصل (11) درجة في الوسواس، و(09) درجات من أصل (12) درجة في القلق الجسدي، أما في الفوبيا فقد تحصلت الحالة على (08) درجات من أصل (13)، وبعد الإكتئاب بدرجة (06) من أصل (12) درجة و(02) درجة في بعد الهستيريا من أصل (09) درجات.

4- عرض وتحليل نتائج مقياس التكيف الاجتماعي للحالة الرابعة "جيلالي".

الجدول رقم (09): يبين نتائج مقياس التكيف الاجتماعي للحالة الرابعة "جيلالي".

التكيف مع المجتمع	التكيف مع الأسرة	مجالات المقياس
26	39	النتائج الفرعية للمقياس
	55	التكيف الاجتماعي الكلي

من خلال نتائج الجدول المبين أعلاه يتبين أن الحالة "جيلالي" تحصل على درجة (55) درجة من أصل (90) درجة وهو مستوى مرتفع للمتوسط الحسابي لنتائج المقياس الكلي. كما تبين أن تكيفه الأسري مرتفع حيث تحصل على (39) درجة من أصل (45) درجة، أما في المقياس الفرعي للتكيف مع المجتمع فقد تحصل الحالة على درجة (26) من أصل (45) درجة وهي درجة منخفضة.

5- الاستنتاج العام للحالة الخامسة "جيلالي":

إعتماداً على المقابلة العيادية النصف الموجهة، بالتدعيم مع نتائج مقياس الصحة النفسية، ونتائج مقياس التكيف الاجتماعي توصلنا إلى أن الحالة تعيش حالة نفسية مضطربة ومستوى متوسط من التكيف الاجتماعي، وهذا استخلاصاً من تصريحاته خلال المقابلة حيث كانت ملامحه جامدة وكان متوتراً. وأن فيروس كورونا أثر سلباً على صحته النفسية أين تحصل على درجة (45) في مقياس للصحة النفسية وهي درجة أكبر من المتوسط الحسابي (34,5) حيث توجد أعراض الاضطرابات على مستوى كل من الابعاد التالية: القلق، القلق الجسدي، أما فيما يخص تكيفه الاجتماعي سجل مستوى مرتفع فقد بينت نتائج مقياس التكيف الاجتماعي ذلك حيث تحصل على درجة (55) من أصل (90) درجة.

فالحالة "جيلالي" يعاني من اضطراب الصحة النفسية ونقص في الدعم الاجتماعي وهذا من خلال العديد من العبارات اثناء المقابلة، فهو يعاني من التعب والإرهاق والارق نتيجة اضطراب النوم. كثرة التفكير والقلق المستمر عن حالته الصحية واحتمال نقل العدوى الى أفراد أسرته، إضافة الى الوسواس المسيطر عليه جراء خوفه من الموت، كذلك حالات العزل والتجنب لأفراد المجتمع بما فيهم أصدقائه وكذا تجنب الفعاليات والتجمعات الكبيرة خوفا من العدوى من جديد، كذا عدم رغبته في تذكر الاحداث التي عاشها خلال فترة إصابته بفيروس كورونا.

الحالة الخامسة: السيدة "كهينة":

1-تقديم الحالة:

"كهينة" سيدة تبلغ من العمر 27 سنة، مأكثة بالبيت، ذات مستوى دراسي ثانوي، مستواها الاقتصادي جيد، متزوجة، وأم لولدين، تعيش مع عائلتها في بلدية تيزي غنيف.

2-مضمون المقابلة النصف الموجهة:

لقد تمت المقابلة في البيت العائلي للسيدة "كهينة" حيث شرحنا لها الهدف من قدومنا أين إستقبلتنا وكانت متفهمة ومتعاونة معنا رغم أنها كانت مترددة قليلا لأنها عانت كثيرا في فترة مرضها لفيروس كورونا في موجته الثالثة. بدت علامات الحزن عليها والقلق حيث تغيرت تعابير وجهها وقالت: " اتاس إق سهوجل أتاس نشوامي اديجا أيمدان جامي أرجيغ أدوغالاغ أردونيث ماشي لحاجة اقسهلين أقدعفس الموت كل تسويعث". بمعنى هذا الفيروس يتم الكثير وخلف العديد من الامراض المزمنة للذين أصيبوا بيه ولم تتوقع انها ستشفى منه.

لقد أصيبت السيدة "كهينة" بفيروس كورونا في 28 جانفي 2022. بدأت أعراضه تظهر بشكل تدريجي والتي تتمثل في (التعب والإرهاق الشديد وفقدان الشهية وفي بعض الأحيان صداع شديد). مما إستدعى زيارة الطبيب وشخص الحالة على أنها نزلة برد خفيفة ووصف لها بعض الفيتامينات مؤكدا أنه ليس بفيروس كورونا، وإستمرت على تلك الحالة خمسة أيام الى أن أصبحت طريحة الفراش. بدأت أعراض أخرى بالظهور مثل الإسهال والرغبة في التقيؤ ووجع شديد في البطن في قولها: "اس خمسيام اغليغ قوسو كاونث شهشرايو، لعضاميو أرزين، كماسييد ثولى". بمعنى في اليوم الخامس بدأت حالتها تسوء أكثر اصيبت بالحمى وكانت تصل الى 40 درجة. رفضت الذهاب الى الإستعجالات خوفا

من فيروس كورونا. فأجبرها زوجها على ذلك، حيث أصيبت أخت زوجها بفيروس أومكرون قبل شهر تقريبا، عند فحصها وجد الطبيب أن نسبة الأوكسجين في الدم منخفضة و قالت: "خدماغ teste covid يفعد positive أرنيغد les analyses أرنيغد scanner أف يدمارنيو أفان les taches ذهسين" بمعنى أنها عملت التحاليل الفيروس الذي كانت نتيجته إيجابية و كذا تحاليل تخثر الدم التي كانت مرتفعة، والأشعة التي أوضحت بقع على الرئتين. ومن خلال هذه النتائج شخص الطبيب الحالة أنها مصابة بفيروس كورونا ديلتا أين تستدعي الدخول الفوري الى الإنعاش والعناية الطبية تفاديا لأي مضاعفات لأن نسبة الاوكسجين في الدم غير معتدلة. تأثرت الحالة "كهينة" عند تشخيصها للمرض وإنتابها القلق والخوف من فقدان حياتها وذلك لعلمها مدى خطورة الوضع.

كانت كل يوم تسوء حالتها اكثر فقد وصلت نسبة انخفاض الاوكسجين الى 70 درجة في قولها: "يتصوبوي surtout l'oxygène ميتطاف ثسوث امي تجافاغ سيهيس متسوغ اكين قارغاص اثيدو لعمر يو ، تخناق ذهي نفس تسميثين ادارنيو ام اذفيل". بمعنى أن نسبة الاوكسجين في الدم تنخفض كثيرا اثناء السعال الحاد في الصباح وفي الليل، حيث تكون متصلة بجهاز التنفس من 4 الى 5 ساعات وبعض الأحيان طول الليل. كانت تصاب بحمى باردة وتتعرق كثيرا ليلا وتحس ببرودة شديدة في قدميها، وتشعر بالاختناق الشديد. تقول الحالة أنها عندما ترى جهاز التنفس متصل بها تشعر بقلق والخوف، ودقات قلبها تتسارع، الى أن أخت زوجها تطمئننها وأن الاوكسجين معتدل وأنه يخفف من السعال الحاد الذي يكاد يخنقنها، وفي كل مرة تزور الحالة الطبيب المختص لعمل تحاليل تخثر الدم التي كانت مرتفعة مما استدعى التلقيح بمادة lov inox وعمل أشعة على الرئتين لوجود بقع عليها.

من حسن الحظ أن الحالة لم تكن تعاني من أي مرض مزمن في قولها: **أسعبيغارا** **أطان نيضين الحمد لله، يجفري ربي صباحانو.** كانت تشعر بالموت في كل لحظة وكلما إنخفضت نسبة الأوكسجين يزداد الخوف أكثر. هذا أثر على صحتها النفسية إذ تردد في كل وقت جمل: **"سأموت"**، **"لا أستطيع التحمل"**، إذ أنها أصبحت انسانية حساسة وعاطفية، وهادئة، وتشعر بالخوف، تحافظ على نظافتها وأصبحت كثيرة الشك. كانت تتهرب من المرض من خلال النوم العميق، أين كانت تنام لساعات طويلة في قولها: **تحسوغ سلموت** **يل شويعث كل ميصوب l'oxygène** **أشثاقي يجاي تقداغ أتاس تفللقاغ أفاداغ ادمثاغ،** **ذواقي ايباوين، اسيزميرغارا، قناغ أواكين أتخمياغ أرا أفلاهاك.**

لقد أصاب عائلة السيدة "كهينة" الهلع من مصيرها المجهول والخوف من فقدانها، وكان الكل ينتظر نهاية فترة العزلة لكي يطمئن عليها وكانت عائلتها سندها خاصة أخت زوجها التي رافقتها في فترة مرضها وبفضلهم تجاوزت تلك المرحلة الصعبة أين كانت عائلتها مصدر القوة لها لمكافحة المرض، أما علاقاتها الإجتماعية أصبحت قليلة حيث أصبحت لا تحب الخروج من المنزل والإختلاط بالناس خوفا من العدوى وتكرار تجربة المرض التي كانت قاسية بالنسبة لها قولها: **"تقداغ افراويو أكذ ورقازيو اشلحين اين** **سعداغ ماشي داين اسهلين لوكان اشو اثنيغين ادمثاغ .**

كانت نظرة السيدة "كهينة" للمستقبل متفائلة حيث كانت إيجابية وأن تجربتها الصعبة ليست عائقا أمام أهدافها في الحياة وفي نهاية المقابلة تمت الحالة "كهينة" أن يختفي المرض نهائيا وتعود الحياة كسابقها، وأنها مرتاحة بالحديث معنا.

3- تحليل نتائج مقياس الصحة النفسية للحالة الخامسة السيدة "كهينة":

الجدول رقم(10): يبين نتائج مقياس الصحة النفسية للحالة الخامسة

أبعاد المقياس	القلق	الفوبيا	الوسواس	الإكتئاب	القلق الجسدي	الهستيريا
النتائج الفرعية	11	12	08	07	07	06
النتيجة الكلية	51					

من خلال نتائج المقياس نلاحظ ان الحالة "كهينة" تحصلت على درجة (51) من أصل (69) درجة، وهذا يشير الى تدهور الصحة النفسية للحالة، وفيما يخص المقاييس الفرعية للمقياس فقد تحصلت على (12) درجة من أصل (13) درجة في مقياس الفرعي للفوبيا. و(11) درجة من أصل (12) درجة في بعد القلق. و(08) درجات في بعد الوسواس من أصل (11) درجة. كما تحصلت على نفس النتيجة في الإكتئاب والقلق الجسدي وهي درجة (07) درجات من أصل (12) درجة وسجلت إنخفاض في درجة الهستيريا حيث تحصلت على (06) درجات من أصل (09). مما يفسر وجود اعراض هذه الاضطرابات الأخيرة ما يوضح إنخفاض مستوى الصحة النفسية.

4- عرض وتحليل نتائج مقياس التكيف الاجتماعي للحالة الخامسة السيدة "كهينة":

الجدول رقم (11): يبين نتائج مقياس التكيف الاجتماعي للحالة الخامسة:

مجالات المقياس	التكيف مع الأسرة	التكيف مع المجتمع
النتائج الفرعية للمقياس	29	24
التكيف الاجتماعي الكلي	53	

من خلال نتائج الجدول المبين أعلاه نلاحظ إنخفاض في الدرجة الكلية لمقياس التكيف الاجتماعي إذ تحصلت الحالة على (53) درجة من أصل (90) درجة، وتبين أن تكيفها الأسري مرتفع حيث تحصلت على درجة (29) من أصل (45) درجة، أما في المقياس الفرعي للتكيف الاجتماعي فقد تحصلت على (24) درجة من أصل (45) درجة مما يشير الى إنخفاض مستوى التكيف الاجتماعي.

5- الاستنتاج العام للحالة الخامسة :

من خلال إجراءنا للمقابلة والملاحظة العيادية النصف الموجهة بالتدعيم مع نتائج مقياس الصحة النفسية ونتائج مقياس التكيف الاجتماعي توصلنا الى أن الحالة تعيش حالة نفسية مضطربة وهذا من خلال نتائج مقياس الصحة النفسية التي قدرت بنسبة 73,91 بالمئة ونسبة عالية من الفوبيا قدرت ب 92,30 بالمئة و 9 بالمئة للقلق وهي نسبة عالية وهذا ما يفسر قلقها أثناء المقابلة حيث ظهرت ملامح التوتر والخوف والتردد وهذا سببه خوفها من كورونا. إضافة أن الحالة تعاني من إنخفاض مستوى التكيف الاجتماعي وهذا استخلاصا من أقوالها في المقابلة وتدعيما بمقياس التكيف الإجماعي وهذا راجع الى انعزالها عن المجتمع بسبب فيروس كورونا.

الحالة السادسة: السيد "يوسف "

1-تقديم الحالة:

"يوسف" رجل يبلغ من العمر 29 سنة، ذو مستوى دراسي جامعي، يعمل في مجال التجارة، متزوج وأب لطفل، حالته الاقتصادية جيدة، يعيش مع عائلته في بلدية بوغني.

2-عرض مضمون المقابلة العيادية نصف الموجهة:

من خلال المقابلة العيادية نصف موجهة مع الحالة "يوسف" التي أجريت في مكتبه الخاص، والذي كان باديا عليه علامات التوتر واختصاره لبعض الإجابات وكأنه لا يرغب في تذكر الاحداث التي عاشها وهو مصاب بفيروس كورونا وذلك في اواخر شهر ديسمبر 2020.

حيث بدأت أول العلامات في الظهر، أين كان يعاني من الصداع الشديد، يشعر بالغثيان لعدة أيام في قوله "ينغايي نفروح أقروييو تمعوق اتاس"، لقد توجه إلى استشارة الطبيب الذي شخص الحالة أنه يعاني من الصداع بسبب قلة النوم لكن أمره بالحجر الصحي لمدة خمسة أيام لتجنب خطر انتقال العدوى لغيره في حال إصابته بفيروس كورونا. ولكن بدأت أعراض أخرى بالظهور تتمثل في: (فقدان حاسة الشم والذوق، الاسهال المستمر، التعب، الإرهاق، الام حادة في الصدر). وبدأت الشكوك تتحقق، توجه المفحوص الى عمل اختبار فيروس كورونا وكانت نتيجته إيجابية. وهنا كانت الصدمة وذلك لأنه سبق وقد أخاه الأكبر قبل بضعة أشهر جراء إصابته بفيروس كورونا. وصرح المفحوص أنه اول ما سمع نتيجة الاختبار تذكر أخاه المتوفي وأن أفكارا ومشاعر مختلطة بالخوف والحزن وكيف يخبر عائلته بإصابته. في قوله: "شوكيغ ميدنى positif حوساغ سوطاس لحوايج محتاغد اهنا اسيعفوا ربي اوقداغ افنواشولتينو اميح ادكسيبتين لخر أم وافي نوثنى مزال اترون اف اهنا اقيمونن سوطان أقي". وكما كانت والدته مصابة بالفيروس ولكن لم تبلغ مرحلة الخطر، وكان لا يعاني من أي مرض مزمن، لقد إستمرت معاناة السيد "يوسف" لمدة شهر ونصف في المستشفى لنقص الاوكسجين في دمه وتدهور حالته الصحية في

قوله : **un mois de souffrance a l'hôpital** ماشي داين اسهلين تحلفوغ سلموت يل ثسويعث نتوالي أتاس نلموثنى **chaque jour, l'oxygène** يخصوص سواتاس"

لقد أثر المرض كثيرا على الصحة النفسية لدى الحالة أين كان دائم القلق، ويسيطر عليه الوسواس والأفكار التي تحي له بفقدان حياته في أي لحظة حيث كان متأثرا كثيرا بفقدان أخيه جراء اصابته بفيروس كورونا، والضغط الناتجة من خوفه على عائلته من انتقال العدوى إليهم، بحيث لم يحدث تغير كبير في سلوكياته او شخصيته حسب أقواله وإنما كان يفضل العزلة الدائمة على الاختلاط بالأقارب أو الخروج الى الشارع وكان يعاني من اضطرابات النوم (النوم لساعات قليلة جدا، متقطع وغير منتظم). وهذا ما جعل جسده مرهقا و يحس بالعجز في معظم الأحيان في قوله: "فدلاغ ارا اتاس ، تقاداغ أف ثوشولتيو أتاس، أتحيبغ أدليغ **seule** ، **même les invite** أتحيبغ أرا أدقيماغ يدسن أقناغ ارا أودان" .

كانت عائلته قلقة وخائفة من وضعه الصحي التي كانت مثل حالة أخيه المتوفى تقريبا، حيث كانت أسرته سندا له في مرضه وسعت على توفير الراحة النفسية والجسمية والدعم خلال فترة تواجده في المستشفى وعند خروجه منه، في قوله: "فدين يذي أيجينرا حوزرين فلي خدمني **courage** أواكين أتعدي أخيفيث فلي." وإسنادا الى أقواله لقد غير المرض الكثير في علاقاته الاجتماعية، أين أصبح منعزلا عن العالم الخارجي، وترك عمله لأكثر من ثلاثة أشهر، وكان يتجنب الاحتكاك بالناس كثيرا وإنعزل عن أصدقائه لفترة معتبرة في قوله: تغميغ قوخام دايمن لخدما سمحاغ ذهيس، أمدوكالو جفداغ فلاسين أتاس ماشي داين يسهلن شتوحت **j'ai récupéré ma vie** ومع مرور الوقت إستعاد عافيته الكاملة ولكن لم ينسى تلك التجارب التي مر بيها في قوله: اين سعداغ دلمكوتوف **mais jamais** أشتوغ أين يعدان فلي يدونيثو."

أما عن نظرة المفحوص للمستقبل كانت إيجابية وأن المرض مهما كانت شدته فهو ليس عائق أمام مستقبله.

3- تحليل نتائج مقياس الصحة النفسية للحالة: السيد "يوسف":

الجدول رقم (12): يبين نتائج مقياس الصحة النفسية للحالة السادسة:

أبعاد المقياس	القلق	الفوبيا	الوسواس	الإكتئاب	القلق الجسدي	الهستيريا
النتائج الفرعية	11	12	09	10	10	06
النتيجة الكلية	58					

من خلال الجدول المبين أعلاه يتبين إرتفاع في الدرجة الكلية لمقياس الصحة النفسية إذ تحصل السيد "يوسف" على درجة (58) من أصل (69) درجة هذا ما يدل على إضطراب الصحة النفسية لدى الحالة. فيما يخص المقاييس الفرعية فقد تحصل على (12) درجة من أصل (13) درجة في بعد الفوبيا. كما تحصل على (11) درجة من أصل (12) درجة، في بعد القلق وتحصل على نفس الدرجة (10) من أصل (12) في كل البعدين الإكتئاب والقلق الجسدي، و(09) درجات في بعد الوسواس من أصل (11) درجة، و(06) درجات من أصل (09) درجات في بعد الهستيريا.

4- عرض و تحليل نتائج مقياس التكيف الإجتماعي للحالة السادسة السيد "يوسف":

الجدول رقم (13): يبين نتائج مقياس التكيف الإجتماعي للحالة السادسة.

التكيف مع المجتمع	التكيف مع الاسرة	مجالات المقياس
18	25	النتائج الفرعية للمقياس
43		التكيف الإجتماعي الكلي

خلال نتائج الجدول المبين أعلاه نلاحظ إنخفاض في مستوى التكيف الإجتماعي عند الحالة "يوسف" إذ أنه تحصل على (43) درجة من أصل (90) درجة. أما في بعد التكيف مع الأسرة تحصل على (25) درجة من أصل (45) درجة وهو مستوى منخفض. نلاحظ إنخفاض كبير في بعد التكيف مع المجتمع فقد تحصل الحالة على (18) درجة من أصل (45) درجة.

5- إستنتاج عام للحالة السادسة "يوسف":

من خلال تحليل العام للمقابلة العيادية نصف الموجهة والملاحظة، ونتائج مقياس الصحة النفسية ونتائج مقياس التكيف الإجتماعي يتضح أن الحالة تعيش حالة نفسية مضطربة حيث وجدنا أنها تعاني من عدة اضطرابات عصابية وإنفعالية ونذكر منها الفوبيا حيث تقدر نسبتها ب 91,66 بالمئة وتزايد نسبة القلق ليه وهذا راجع الى الخوف المفرط من المرض. كما أنه يعاني من الإكتئاب والقلق الجسدي حيث بلغت نسبته 91,66 بالمئة وهذا بسبب حزنه على أخيه وقلقه على صحته الجسمية مما أثر على صحته النفسية. وقد بينت نتائج مقياس التكيف الإجتماعي إنخفاض في مستوى هذا الأخير فقد قدرت نسبته المئوية ب 47,77. وهذا ما لاحظنا من خلال إجراءنا للمقابلة العيادية أن الحالة "يوسف" مزال يجد صعوبة في التواصل مع الآخرين حيث في البداية بدى وكأنه لا يريد التكلم وحسب أقواله

فهو يحب الإنعزال و تفادي التواصل الكثير مع الناس رغم أن عائلته قدمت له السند والدعم إلا أنه في بعض الأحيان يتفادى الكلام معهم وهذا لأنه خائف عليهم من أن يصابوا بالفيروس.

إستنتاج عام لحالات الدراسة:

إنطلاقاً من نتائج المقابلات ونتائج مقياس الصحة النفسية ومقياس التكيف الإجتماعي المطبق على حالات الدراسة توصلنا إلى أن كل الحالات لها مستوى منخفض من الصحة النفسية ولكن بنسبة مختلف من حالة إلى أخرى بالإضافة إلى الحالة النفسية المضطربة كالسلبية، الحزن، الشعور بالنقص والعجز، القلق، الانزعاج بدون سبب، بالإضافة إلى وجود اضطرابات النوم وكل هذا بسبب الإصابة بفيروس كورونا، كما وجدنا أن الحالات تعاني من اضطرابات عصبية وانفعالية فبعض الحالات يشتركون في نفس الاضطرابات كاضطراب القلق والقلق الجسدي وبعضها يختلف في الاضطراب حيث سجلنا الوسواس عند الحالة الثالثة و السادسة. والاكتئاب عند الحالة السادسة. والفوبيا في الحالتين (الخامسة والسادسة). وما توصلنا له كذلك أن الحالة السادسة الأخيرة "يوسف" يعاني من جميع الاضطرابات المحددة على المقاييس الفرعية لمقياس الصحة النفسية. فقد وصلت نسبة إضطراب صحته الى 84,05 بالمئة .

فيما يخص التكيف الإجتماعي توصلنا إلى الحالتين الثانية والثالثة لديهما مستوى مرتفع من التكيف الإجتماعي خاصة في بعد التكيف مع الأسرى وهذا راجع إلى الدعم والسند التي تلقتها خاصة منها. وفيما يخص التكيف الإجتماعي عند الحالة الرابعة فمستواه متوسط. ويظهر إنخفاض في مستوى التكيف الإجتماعي في الحالات الأولى والخامسة وخاصة في الحالة السادسة حيث قدرت نسبة تكيفه ب 47,77 بالمئة و هذا راجع الى الإضطرابات وموت أخيه الذي سبب له الإكتئاب و العزلة.

2- مناقشة فرضيات على ضوء النتائج:

من خلال الدراسة التي قمنا بها التي إشمطت (06) حالات من الراشدين المصابين بفيروس كورونا، وفي ظل النتائج التي توصلنا إليها من المقابلات العيادية، وتطبيق مقاييس البحث المتمثلة في مقياس الصحة النفسية ومقياس التكيف الإجماعي كان لا بد لنا قبل المناقشة عرض نتائج كل فرضية ومن ثم مناقشتها على ضوء تلك النتائج التي توصلنا لها.

2-1- مناقشة نتائج الفرضية الأولى:

-الفرضية الأولى مفادها: "مستوى الصحة النفسية منخفض لدى الراشدين المصابين بفيروس كورونا."

لإختبار صحة الفرضية تم الاعتماد على نتائج المقابلات العيادية نصف الموجهة، ونتائج تطبيق مقياس "سيدني كراون" و"كريسب" للصحة النفسية وحساب النسب المئوية لمستوى الصحة النفسية لحالات الدراسة كما هي موضحة في الجدول التالي:

الجدول رقم (14): يمثل مستوى الصحة النفسية لكل الحالات:

الحالات	الدرجة المتحصل عليها	نسبة إضطراب الصحة النفسية	مدلول نسبة إضطراب الصحة النفسية
الحالة الأولى "علجية"	47	68,11%	مرتفعة.
الحالة الثانية "أنيس"	35	50,72%	متوسطة
الحالة الثالثة "مليسة"	41	59,42%	مرتفعة.
الحالة الرابعة "جيلالي"	45	65,21%	مرتفعة.
الحالة الخامسة "كهينة"	51	73,91%	مرتفعة.
الحالة السادسة "يوسف"	58	84,05%	مرتفعة.

من خلال الجدول المبين أعلاه لنتائج مقياس الصحة النفسية تحصلنا على درجات مرتفعة في مقياس الصحة النفسية تتراوح ما بين (35-58) درجة. إذ أن جميع الحالات ترتفع درجاتهم عن المتوسط 34,5 ودرجات مختلفة مما يعتبر مؤشر لوجود اضطرابات نفسية وبالتالي إنخفاض مستوى الصحة النفسية.

تحصلت الحالة الأولى على درجة (47) وهي درجة تعتبر مرتفعة عن متوسط الصحة النفسية وظهرت نسبة اضطراب صحتها النفسية %68,11 وهي نسبة مرتفعة من الإضطراب. أما الحالة الثانية فتحصلت على (35) درجة وهي وليست بعيدة عن متوسط الصحة النفسية، وتقدر نسبتها المئوية بـ%50,72 مما يبين لنا أن الحالة لديها اضطراب متوسط في الصحة النفسية. أما الحالة الثالثة تحصلت على درجة (41) التي تقدر بـ%59,42 وهي نسبة مرتفعة من الإضطراب مما يدل على أن الحالة لا تتمتع بالصحة النفسية. أما الحالة الرابعة فقد تحصلت على درجة(45) وهي تزيد عن المتوسط الحسابي لمقياس الصحة النفسية تقدر بـ%65,21 مما يدل على اضطراب في الصحة النفسية. فيما يخص الحالة الخامسة تحصلت على درجة (51) وهي درجة مرتفعة بشكل كبير عن وسيط الصحة النفسية حيث قدرت بـ%73,91 مما يدل على اضطراب في الصحة النفسيو و أن الحالة "كهينة" لا تتمتع بالصحة النفسية. أما الحالة السادسة والأخيرة فقد تحصلت على درجة (58) وهي درجة مرتفعة جدا عن المتوسط الحسابي للصحة النفسية وقد قدرت بـ%84,05 وهي نسبة مرتفعة من الإضطراب في الصحة النفسية مما يبين أن الحالة "يوسف" يعاني من اضطراب في الصحة النفسية.

وضح الجدول رقم(14) وجود اضطراب على مستوى الصحة النفسية لدى المصابين بفيروس كورونا، إذ أن هؤلاء المرضى يعانون من تدهور شديد في الجانب النفسي إذا كان الفرد لا يستطيع التنفس كما أراد و تتغير الكثير من عاداته اليومية بسبب المرض فإنه من الطبيعي أن تسوء حالته النفسية وتنخفض إذ يشعر أغلبية المرضى بالإكتئاب والتعاسة

بسبب التذمر من حياته، ويفكر في أنه شخص ليس كباقي الناس، وفقد الثقة في نفسه ويشعر بالعجز أمام الآخرين وأنه لا يستطيع القيام بأداء أدواره ومهامه كما يقوم بها الأشخاص الذين في نفس سنه.

من خلال مقابلاتنا العيادية نصف الموجهة كذلك توصلنا أن الحالات لم يحققوا صحتهم النفسية وذلك راجع إلى الإصابة بفيروس كورونا التي أثرت على الحالة النفسية لديهم والذي تمثل في القلق التوتر، الانزعاج، الخوف، انخفاض تقدير الذات، اضطرابات جسمية (صداع، اضطرابات في الهضم، الشعور بالعجز و الإرهاق و النقص، اضطرابات في النوم، ضيق في التنفس، تعرق، حمى...) وهذا ما إنعكس على الصحة النفسية التي جاءت بمستوى منخفض ولكن بشكل مختلف من حالة لأخرى وهذا راجع إلى اختلاف أسلوب حياة عند كل فرد، حيث يفسر لنا "أدلر" بأن أسلوب الحياة هو مبدأ أساسي للفرد وهناك فرق من شخص لآخر في هذا الأسلوب، ذلك أن الشخص من أجل أن يبلغ السيطرة على مشاعر النقص أو القصور عنده فمن الضروري أن يتخذ أسلوباً محدداً في حياته. (محمد شحاتة ربيع، 2013، ص172).

أثبتت عدة دراسات أن فيروس كورونا المستجد يهاجم الجهاز العصبي، وتحديدًا الدماغ، مما يؤدي إلى حالات نفسية وعصبية ويأثر سلبيًا على الصحة النفسية حيث يسبب حالات نفسية وعصبية تترافق مع الإصابة وقد تبقى بعد انتهاء الإصابة. التعافي من كورونا لا يعني انتهاء المشاكل و التعافي الكلي. (أسامة أبو الرب، 2021).

وبناءً على هذه النتائج يتضح لنا أن مستوى الصحة النفسية منخفض لدى الراشدين المصابين بفيروس كورونا، وبالتالي فالفرضية الأولى قد تحققت.

2-2-1- مناقشة نتائج الفرضية الثانية:

بالنسبة للفرضية الثانية التي مفادها: "يعاني الراشدين المصابين بفيروس كورونا من القلق و الوسواس و الإكتئاب."

لإختبار صحة الفرضية تم الاعتماد على نتائج المقابلات ونتائج أبعاد مقياس سيدني كراون وكريستل للصحة النفسية وحساب النسب المئوية للإضطرابات لكل حالات الدراسة كما هي موضحة في الجدول التالي:

الجدول رقم (15): يوضح نسبة الإضرابات في أبعاد مقياس للصحة النفسية.

الأبعاد الحالات	القلق	الفوبيا	الوسواس	الاكتئاب	القلق الجسدي	الهستيريا
الحالة الأولى "علجية"	91,66%	69,23%	45,45%	58,33%	83,33%	55,55%
الحالة الثانية "أنيس"	41,66%	30,76%	54,54%	66,66%	66,66%	44,44%
الحالة الثالثة "مليسة"	75%	46,15%	81,81%	41,15%	75%	66,66%
الحالة الرابعة "جيلالي"	91,66%	61,53%	81,81%	50%	75%	22,22%
الحالة الخامسة "كهينة"	91,66%	92,30%	72,72%	58,33%	85,33%	66,66%
الحالة السادسة "يوسف"	91,66%	92,30%	81,81%	83,33%	83,83%	66,66%

من خلال الجدول المبين أعلاه توصلنا إلى أن جميع الحالات تعاني من الإضطرابات العصبية والانفعالية بنسب مختلفة منه نستنتج ما يلي:

1-القلق:

تحصلت كلى من الحالات (الأولى و الرابعة و الخامسة) على نفس النسبة المئوية للقلق و التي تقدر ب %91,66 وهي نسبة مرتفعة جدا من الإضطراب. وتحصلت الحالة الثالثة على نسبة %75 وهي نسبة مرتفعة من القلق. وسجلنا إنخفاض في درجة القلق لدى الحالة الثانية مقارنة بالحالات السابقة فقد تحصلت على درجة %41,66 . ويعود سبب هذا القلق الى إصابتهم بفيروس كورونا وهذا إستنادا على تصريحهم في المقابلة العيادية نصف موجهة من خلال الإنفعال بدون سبب والإحساس بالضيق والشعور بالعجز الذي ينتج من القلق. وهذا ما توصلت إليه الدكتور "فيكاس جور" رئيس قسم الطب النفسى فى مستشفى أمريتا بالهند: "فى بحثه الأخير بين الأشخاص من عامة الناس الذين عانوا من كورونا فى العامين إلى الثلاثة أعوام الماضية، يعانى نحو %50 منهم الآن من أعراض نفسية مثل الاكتئاب أو القلق. و نحو %26 من الأشخاص الذين أصيبوا بكورونا يعانون الآن من اضطرابات النوم وعدد مماثل من المشاكل المتعلقة بالغضب. أثر فيروس كورونا بشكل كبير على الصحة النفسية، وليس فقط الصحة الجسدية، ووجدت الأبحاث أن عددا كبيرا من المرضى الذين تعافوا من كورونا فى السنوات الثلاثة الماضية يتعاملون الآن مع نوع من الاضطرابات العقلية، والاكتئاب والقلق هما الأكثر شيوعًا (فاطمة خليل، 2022).

وقال المدير العام لمنظمة الصحة العالمية "تيدروس أدهانوم غبريسوس"، في بيان صحفي في جوان، إن "أثر الوباء على الصحة النفسية للناس يثير القلق بالفعل"، مضيفًا أن "العزلة الاجتماعية، والخوف من العدوى، وفقدان أفراد الأسرة يضاعفها الكرب الناجم عن فقدان الدخل والعمل في كثير من الأحيان .وبحسب ما ذكرته "عطالله" بالنسبة للأشخاص الذين لا يعانون من أمراض نفسية، قد تعرضهم الظروف الحالية في الجائحة إلى المعاناة من القلق والاكتئاب، ويمكن الانتباه لذلك عبر مراقبة التغيرات في السلوك، مثل النوم بشكل أكثر أو أقل، أو الإفراط في تناول الطعام أو العكس. (رانية عطالله، جوان 2020).

فالقلق يعود إلى الخوف من المجهول وانتظار حدوث شيء ما، والسبب هنا هو فيروس كورونا الذي أثر على الصحة الجسمية من جهة وعلى الصحة النفسية أيضا وهذا سبب القلق الذي أدى الى حدوث تغيرات على مستوى السلوك لدى المصابين بفيروس كورونا.

2- الفوبيا:

في المقياس الفرعي للفوبيا تحصلت الحالة الأولى على نسبة 69,23% وهي درجة مرتفعة من الإضطراب، وبالنسبة للحالة الثانية فقد تحصلت على نسبة 30,76% وهي النسبة الأدنى من بين كل الحالات، تليها الحالة الثالثة التي تقدر نسبة الفوبيا لديها ب46,15%، أما الحالة الرابعة فقد قدرت نسبة إضطراب الفوبيا لديها ب61,53%. فيما يخص الحالتين الخامسة والسادسة ف سجلنا إرتفاع كبير لنسبة الفوبيا فقد وصلت الى 92,30% وهي النسبة الأكثر إرتفاعا من بين كل الحالات.

إستنادا الى هذه النتائج مدعما بأقوال الحالات في المقابلة العيادية نصف موجة مثل: (الشعور بالخوف توصلنا الى أن ما زالت تشعر بالخوف من فيروس كورونا، و هذا الخوف المبالغ فيه قد تحول عند البعض إلى (فوبيا) و أثبتت عدة دراسات أن المصابين بفيروس كورونا يعانون من الفوبيا. و قد ظهر ما يسمى بكورونا فوبيا (Coronaphobia) ويسمى كذلك بالرهاب التاجي، الخوف المرضي الناتج عن كورونا فيروس، ويعرف على أنه حالة من الخوف المفرط وذو إستمرارية، ناتج عن جائحة كورونا (كوفيد - 19)، وهو خوف شديد لاعقلاني غير مناسب وغير مبرر من الإصابة بالعدوى، ويهدد سلبا حالة الإنسان النفسية (Erburu-Iriarte & all, 20 21).

3-الوسواس:

تحصلت الحالة الأولى على نسبة 45,45% في المقياس الفرعي للوسواس وهي نسبة منخفضة عن باقي الحالات، و الحالة الثانية قدرت نسبة الوسواس لديها ب 54,54% وهي نسبة متوسطة. أما الحالات (الثالثة و الرابعة والسادسة) فقد حصلت على نفس النسبة وهي 81,81% وهي النسبة الأكثر ارتفاعا بين كل الحالات. أما الحالة الخامسة فقد حصلت على نسبة 72,72% هي أيضا نسبة مرتفعة من اضطراب الوسواس.

إستنادا الى هذه النتائج و أقوال الحالات في المقابلة العيادية نصف موجهة نستخلص أن فيروس كورونا يسبب الوسواس وهذا بسبب الشكوك التي تراود المصاب بسبب الجراثيم والوساويس والهلوسة من النظافة حيث يلجئون الى النظافة وغسل اليدين عدة مرات. يقول "تايلور مفسرا"، إن اضطراب الوسواس القهري هو محصلة لعوامل وراثية وبيئية. ويقول: "إن الأشخاص الذين لديهم استعداد وراثي للإصابة بأنواع من اضطراب الوسواس القهري (مثل وسواس التلوث والهوس بالتنظيف)، من المرجح أن يصابوا بالاضطراب أو تتفاقم أعراضه بسبب الضغوط النفسية من الجائحة. وقد يصاب بعض هؤلاء برهاب الجراثيم المزمن ما لم يتلقوا علاجاً نفسياً ملائماً" (مجلة BBC بالعربي، أوت 2021).

وفقا لما قاله الدكتور "محمد هاني" استشاري الصحة النفسية، أن فيروس كورونا يسبب الوسواس الذي هو نوع من الاضطرابات المرتبطة بالقلق، وتتميز بالفزع والخوف الشديد من انتشار الأوبئة والفيروسات إلى الإنسان، مثل وسواس النظافة وهو شعور الإنسان بغسل وتعقيم اليدين كل ثانية. والوساوس بداخله تجعل الشخص يفعل هذه التصرفات ليتجاهل شعور القلق بداخله. (مصراوي، 2020/03/31).

حسب "مصطفى" ان الانتشار السريع للفيروس سبب ضغطا نفسيا مما أدى الى ظهور أفكار حول إمكانية تواجد الفيروس، وإنتقاله في أنحاء المنزل، أو تعرض أحد أفراد عائلاتهم

بالإصابة به، وكانت أفكار مسيطرة ولا منطقية حول المرض والعدوى. وعملت الحالتين على تخفيف الضغط النفسي والقلق من خلال تطبيق الاجراءات الوقائية بشكل قهري، مع المبالغة في التنظيف والتعقيم. أن القلق هو الأساس في اضطراب الوسواس (مصطفى، ص331،2011).

4-الإكتئاب: سجلنا إرتفاع في نسبة الإكتئاب في معظم حالات دراستنا 7/6، قدرت أعلى نسبة ب 83,33% في الحالة السادسة فهي نسبة مرتفعة جدا، وسجلنا نسبة 66,66% في الحالة الثانية، وسجلنا نفس النسبة في الحالة الأولى والخامسة إذ تقدر ب58,33% وهي نسبة قريبة من المتوسط، أما فيما يخص الحالة الرابعة قدرت نسبت اضطرابها ب 50% وهي نسبة متوسطة. وسجلنا إنخفاضا في نسبة الإكتئاب عند الحالة الثالثة إذ كانت نسبتها 41,15%.

يعود سبب إرتفاع نسبة الإكتئاب في معظم الحالات المصابة بفيروس كورونا الى عدم الشعور بمتعة الحياة كما ذكر في البند 11 من مقياس الصحة النفسية، إضافة إلى الشعور بالعجز و الإنهيار أو فقدان أحد الأقرباء، كما يسبب النوم لفترات طويلة التي يلجأ إليها المرضى للهروب من الواقع حالة من الإكتئاب. وهذا ما أثبتت أقوال حالات دراستنا في المقابلة نصف موجهة. إضافة الى الدراسات التي توصلت إلى نفس النتائج منها:

الدراسات التي قام بها باحثون من جامعة أكسفورد توصلت إلى أن 38% من المتعافين من فيروس كورونا يصابون بأمراض نفسية خلال 3 أشهر من تاريخ الشفاء، كما أظهرت الدراسة أن المتعافين ظهرت لديهم مشاكل نفسية مختلفة المستويات ومنها، والاكتئاب، والقلق، وهي الأعراض الأكثر شيوعاً. (سيدتي - نت، أبريل2021).

كما يرى "ليرنج" أن الخاصية الرئيسية التي تميز الاكتئاب تتمثل في العجز عن تحقيق الحاجات والطموحات كما يرى أن الحاجة إلى الحب والتقدير ماهي إلا واحد من ثلاث احتياجات" (جمال أبو دلو، 2009، ص304).

وفقا لما قاله الدكتور "محمد هاني" استشاري الصحة النفسية، في تصريحه لـ"مصرأوي"، أن الإكتئاب يحدث بسبب الشعور بعدم القدرة على الحياة، والخوف المستمر من الأمراض، وافتقاد الأمان النفسي الداخلي، كما أنه يشعر بأنه مهددا بالخطر ويشعر بأن الموت يقترب منه والحياة ستنتهي. (المصرأوي، 31 مارس 2020).

وقال المدير العام لمنظمة الصحة العالمية "تيدروس أدهانوم غبريسوس"، في بيان صحفي، إن "أثر الوباء على الصحة النفسية للناس يسبب الإكتئاب بالفعل"، مضيفاً أن "العزلة الاجتماعية، والخوف من العدوى، وفقدان أفراد الأسرة يضاعفها الكرب الناجم عن فقدان الدخل والعمل في كثير من الأحيان. وبحسب ما ذكرته "عطالله" بالنسبة للأشخاص الذين لا يعانون من أمراض نفسية، قد تعرضهم الظروف الحالية في الجائحة إلى المعاناة من القلق والاكتئاب، ويمكن الانتباه لذلك عبر مراقبة التغيرات في السلوك، مثل النوم بشكل أكثر أو أقل، أو الإفراط في تناول الطعام أو العكس. (رانية عطالله، جوان 2020).

5-القلق الجسدي:

فيما يخص بعد القلق الجسدي سجلنا إرتفاع في نسبة هذا الأخير عند كل الحالات 7/7، حيث تقدر أعلى نسبة ب 85,33% للحالة السادسة، تليها نسبة 83,83% عند الحالتين (الأولى، الخامسة)، وسجلنا نفس النسبة المرتفعة في الحالتين (الثالثة، الرابعة) قدرت ب75% ، أما النسبة الدنيا في هذا البعد هي 66,66% وهي أيضا نسبة مرتفعة من القلق الجسدي.

بناء على هذه النتائج إتضح أن جميع الحالات تعاني من القلق الجسدي وبنسبة مرتفعة . يعود ذلك الى تدهور الصحة الجسمية بسبب كورونا. إذ أن معظم الحالات صرحت في المقابلة العيادية نصف موجهة أنها تعاني من أعراض جسدية منها: (ضيق في التنفس و الدوران، الصداع، آلام المفاصل ...) إذ أنها تعد من أعراض كورونا. و قد جاء في البند رقم (04) في مقياس الصحة النفسية عبارة: "هل تعاني من الدوران و الدوخة أو تشعر بضيق التنفس" فكانت إجاباتهم إما (كثيرا أو أحيانا). إضافة الى ذلك فإن فيروس كورونا يسبب التعب و الإرهاق دون إستنزاف أي طاقة. و هذا كما جاء في البند (27) التي عبارته: "هل تشعر بالتعب بدون سبب" فكانت كل إجاباتهم إما (غالبا أو أحيانا).

حيث تأكد الأبحاث أن الإصابة بفيروس كورونا يسبب أعراض جسدية طويلة المدى حيث سميت ب (متلازمة ما بعد كوفيد 19) تنطوي على عدة أعراض مستجدة أو متكررة أو مستمرة تظهر لدى الأشخاص بعد مرور أكثر من أربعة أسابيع على الإصابة بفيروس كورونا. وتستمر هذه المتلازمة لدى بعض الأشخاص لعدة أشهر أو سنوات. تتمثل في: (الإرهاق، ضيق النفس، مشاكل القلب، مشاكل الهضم...) (مايو كاينيك، 2022).

6-الهستيريا:

بالنسبة للهستيريا فقد سجلنا نسبة لا تتجاوز %66,66 وأقلها %22,22. حيث تحصلت الحالات (الثالثة، الخامسة، السادسة) على نفس النسبة التي تقدر ب %66,66 تعتبر أعلى نسبة في هذا البعد، وهي نسبة أكثر بقليل من المتوسطة. أما الحلة الأولى قدرت ب%55,55 و هي نسبة متوسطة من الإضطراب. وتليها الحالة الثانية بنسبة%44,44. وأدنى نسبة في هذا البعد عند %22,22 عند الحالة الرابعة وهي نسبة منخفضة جدا حيث تكاد أعراض الهستيريا شبه منعدمة عند هذه الحالة. فهو الإضطراب الذي لم ترتفع نسبته كثيرا من بين كل الإضطرابات النفسية المدروسة. إذ أن إجاباتهم على

بنود مقياس الصحة النفسية كانت معظمها (إطلاقاً أو أحياناً). وأن في المقابلات العيادية لا توجد إشارات لوجود اضطراب الهستيريا.

بناءً على هذه النتائج يتضح لنا أن الراشدين المصابين بفيروس كورونا يعانون من القلق والوسواس والإكتئاب. وبالتالي فالفرضية ثانياً قد تحققت.

2-3-1- مناقشة نتائج الفرضية الثالثة:

بالنسبة للفرضية الثالثة والتي مفادها: "يعاني الراشدين المصابين بفيروس كورونا من سوء التكيف الإجتماعي".

لإختبار صحة الفرضية تم الاعتماد على نتائج المقابلات ونتائج أبعاد مقياس التكيف الإجتماعي وحساب النسب المئوية للإضطرابات لكل حالات الدراسة كما هي موضحة في الجدول التالي:

الجدول رقم (16): يبين مستوى التكيف الإجتماعي للحالات.

مدلول	النسبة التكيف الإجتماعي الكلي	نسبة التكيف مع المجتمع	نسبة التكيف مع الأسرة	الحالات.
منخفض	42,22%	46,66%	37%	الحالة (01) "علجية"
مرتفع	61,11%	55,55%	66,66%	الحالة (02) "أنيس"
مرتفع	65,55%	62,22%	68,88%	الحالة (03) "مليسة"
مرتفع	61,11%	55,55%	86,66%	الحالة (04) "جيلالي"
منخفض	58,88%	53,33%	64,44%	الحالة (05) "كهينة"
منخفض	47,77%	40%	55,55%	الحالة (06) "يوسف"

من خلال الجدول المبين أعلاه لنتائج مقياس التكيف الإجتماعي توصلنا الى نسب تراوح ما بين (37% إلى 86%)

فالحالة الأولى تحصلت على نسبة 37% إذ تعتبر نسبة منخفضة جدا من التكيف الأسري وتحصلت في مجال التكيف مع المجتمع على 46,66% وهي أيضا نسبة منخفضة، بالتالي سجلنا إنخفاض في مستوى التكيف الإجتماعي الكلي التي تقدر بنسبة 42,22% وإستنادا الى أقوال المفحوصة فإن هذا الإنخفاض في مستوى تكيفها الإجتماعي الأسري راجع الى نقص الدعم والسند خاصة من طرف زوجها الذي لم يهتم بها وعلاقته بها أصبحت مضطربة من بداية مرضها. ونقص تقديرها للذات حيث أصبحت تشعر بالوحدة والنقص بسبب كثرت أمراضها. إضافة الى ذلك إنعزالها عن المجتمع بسبب خوفها من أن تعدى مرة أخرى بفيروس كورونا. وهذا قد أثر في تكيفها مع الظروف الجديدة.

أما الحالة الثانية فقد تحصل "أنيس" على نسبة 66,66% في مجال التكيف مع الأسرة وهي نسبة مرتفعة، ونسبة 55,55% في مجال التكيف مع المجتمع إذ أنها نسبة متوسطة. وبالتالي فإن تكيفه الإجتماعي الكلي قدرت نسبته بـ 61,11% وهي نسبة مرتفعة قليلا. وهذا راجع الى السندو الدعم الذي تلقاه من أمه وهذا ما صرح به "أنيس" في المقابلة العيادية نصف موجهة وإستنادا الى إجابات مقياس التكيف الإجتماعي أن "أسرته مترنة وأنه يعبر عن رأيه بسهولة" وهذا ما ساعده في لتجاوز المرض والتكيف الإجتماعي رغم أن علاقاته الإجتماعية أصبحت قليلة ولا يتواصل مع الآخرين كثيرا.

فيما يخص الحالة الثالثة فقد قدرت نسبها في مجال التكيف مع الأسرة بـ 68,88% وهي نسبة مرتفعة، و قدرت نسبة تكيفها في مجال التكيف مع المجتمع بـ 62,22% و بالتالي كانت نسبت التكيف الإجتماعي الكلي حسب مقياس التكيف الإجتماعي 65,55% فهي نسبة مرتفعة. وهذا راجع الى تلقيها المساندة من طرف زوجها وأم زوجها إذ أنهم إهتموا بصحتها الجسمية وراحتها النفسية. وتلقت إتصالات من أصدقاءها.

تحصلت الحالة الرابعة على أعلى نسبة من بين كل الحالات في مجال التكيف مع الأسرة كانت نسبتها %86,66 فقد تلقى مساند كبيرة من طرف أسرته وعلاقته مع أسرته أصبحت قوية وإنه يشعر بالإرتيح عندما يكون معهم، أما في مجال التكيف مع المجتمع فقد كانت نسبته %55,55 وهي نسبة متوسطة وهذا لأنه أصبح يتجنب الخروج من المنزل كثيرا خوفا من العدوى.

و بالتالي فقد ظهر تكيفه الإجتماعي الكلي مرتفع قليلا ب %61,11 .

سجلنا نسبة %64,66 لدى الحالة الخامسة في المجال الفرعي للتكيف مع الأسرة، و %53,33 في مجال التكيف مع المجتمع. وبالتالي كانت نسبة تكيفها الإجتماعي الكلي %58,88 إذ أن أسرتها كانت بجانبها ومساندة لها خاصة زوجها وأخت زوجها وهذا ما صرحت به المفحوصة مدعمة بنتائج مقياس التكيف الإجتماعي. أما علاقتها الإجتماعية فقد نقصت بسبب خوفها من إنتقال العدوى إليها مرة أخرى وتكرار التجربة.

الحالة السادسة سجلنا إنخفاض في نسبة تكيفها الإجتماعي، قدرت النسبة المئوية في مجال التكيف مع الأسري ب %55,55 وهي نسبة متوسطة، و قدرت نسبتها في مجال التكيف مع المجتمع ب %40 وهي نسبة منخفضة و بالتالي ظهرت نتيجة المقياس الكلي للتكيف الإجتماعي منخفضة بنسبة %47,77 وحسب أقوال المفحوص فكانت أسرته تهتم به جيدا و قلقة عليه إلا أنه لا يتفاعل معهم وهذا ما أثبتته نتائج التكيف الإجتماعي وأقوال السيد "يوسف" في المقابلة العيادية نصف موجهة. حيث أنه أصبح يتجنب العلاقات الإجتماعية ما أمكنه ذلك وهذا ما جاء في البند (11) من مقياس التكيف الإجتماعي إذ كانت إجابته "دائما". و يرجع سوء التكيف الإجتماعي للحالة "يوسف" هو موت أخيه بسبب كورونا حيث دخل في حالة إكتئاب وإنعزاله عن المجتمع وترك عمله لأكثر من 3 أشهر فقد غير فيروس كورونا الكثير من علاقاته الإجتماعية.

إستنادا الى هذه نتائج مقياس التكيف الإجتماعي فإن فيروس كورونا يآثر على التكيف الإجتماعي لدي المصابين به خاصة على مستوى العلاقات الإجتماعية إذ يعتبر من الفيروسات المنتقلة عن طريق التواصل والإحتكاك بالعالم الخارجي فأصبح الناس يخافون الخروج أو التواصل إذ ظهر ما يسمى بغوبيا كورونا الذي دفع معظم الأشخاص الى الإبتعاد من المجتمع لأخذ احتياطاتهم و حماية أنفسهم. وقد توصلنا في دراستنا الى إستخلاص ثلاث حالات لها مستوى جيد من التكيف الإجتماعي، وثلاث حالات تعاني من سوء التكيف الإجتماعي. وقد لاحظنا أن الدعم الأسرى يساهم في إرتفاع نسبة التكيف الإجتماعي، فإن تلقى الفرد الدعم و السند من أسرته سيكون الفرد متكيفا مع عالمه الخارجي ويمكن ان يتجاوز التغيير. والعكس ذلك فكلما نقص الدعم و السند إنخفضت نسبة التكيف الإجتماعي.

إذ توصلت الدراسات أن المساندة الاجتماعية في وقت الأزمات لها دور كبير في التخفيف من حدة أي أزمة فمن الضروري أن يحمي الإنسان نفسه وأن يكون داعما للآخرين وقت حاجتهم إلى المساعد ، حيث يعود هذا الأمر بالنفع على الشخص الذي يتلقى الدعم وكذلك الشخص داعما (أمجد و آخرون، أوت 2021، ص485).

حسب عدة دراسات فإن الضغوط النفسية الناتجة عن فيروس كورونا تؤدي الى إستجابات إنفعالية حادة ومستمرة، ومضاعفات صحية جسمية نفسية وسلوكية تحمل الأفراد بتحريف الأداء المعتاد في عمله و بذلك يكون التكيف السلبي. مع العلم أن هذا التأثير يتوقف على طبيعة شخصية الفرد، وما يتصف بهم قدرة على تحمل الإحباط أو المرونة ومستوى التفاؤل.(إبراهيم، 2021،ص13).

بناء على هذه النتائج نتحصل عليها يتضح لنا أن الفرضية الجزئية الثالثة والتي مفادها: "يعاني الراشدين المصابين بفيروس كورونا من سوء التكيف الإجتماعي." قد تحققت في الحالات الثلاثة (الأولى، الخامسة، السادسة) ولم تتحقق في الحالات: (الثانية، الثالثة ، الرابعة)

إستنتاج عام :

من خلال البحث الذي تمحور على موضوع "الصحة النفسية و التكيف الإجتماعي لدي الراشدين المصابين بفيروس كورونا" من هذا المنطلق بغني إكتشاف أثار فيروس كورونا على الصحة النفسية و التكيف الإجتماعي قمنا بإجراء المقابلة العيادية نصف الموجهة، و تطبيق مقياس "سيدني كراون" و "كريسب" للصحة النفسية، و مقياس التكيف الإجتماعي. و بعدها قمنا بعرض و تحليل كل الحالات و هذا إعتقادا على أقوال الحالات و نتائج المقاييس المطبقة .

توصلنا الى أن كل الحالات تعاني من إضطرابات نفسية، ولكن بدرجات مختلفة نذكر منها: (الوسواس، القلق، القلق الجسدي، الإكتئاب). مما أدى الى إنخفاض في مستوى الصحة النفسية. و أن المصابين بفيروس كورونا يعانون من سوء التكيف الإجتماعي و هذا راجع الى الخوف من فيروس كورونا و تغير العادات اليومية و العزلة ... و من خلال ما سبق وصلنا الى أن:

-الفرضية الأولى التي مفادها "يعاني الراشدين المصابين بفيروس كورونا من إنخفاض مستوى الصحة النفسية" قد تحققت في جميع الحالات.

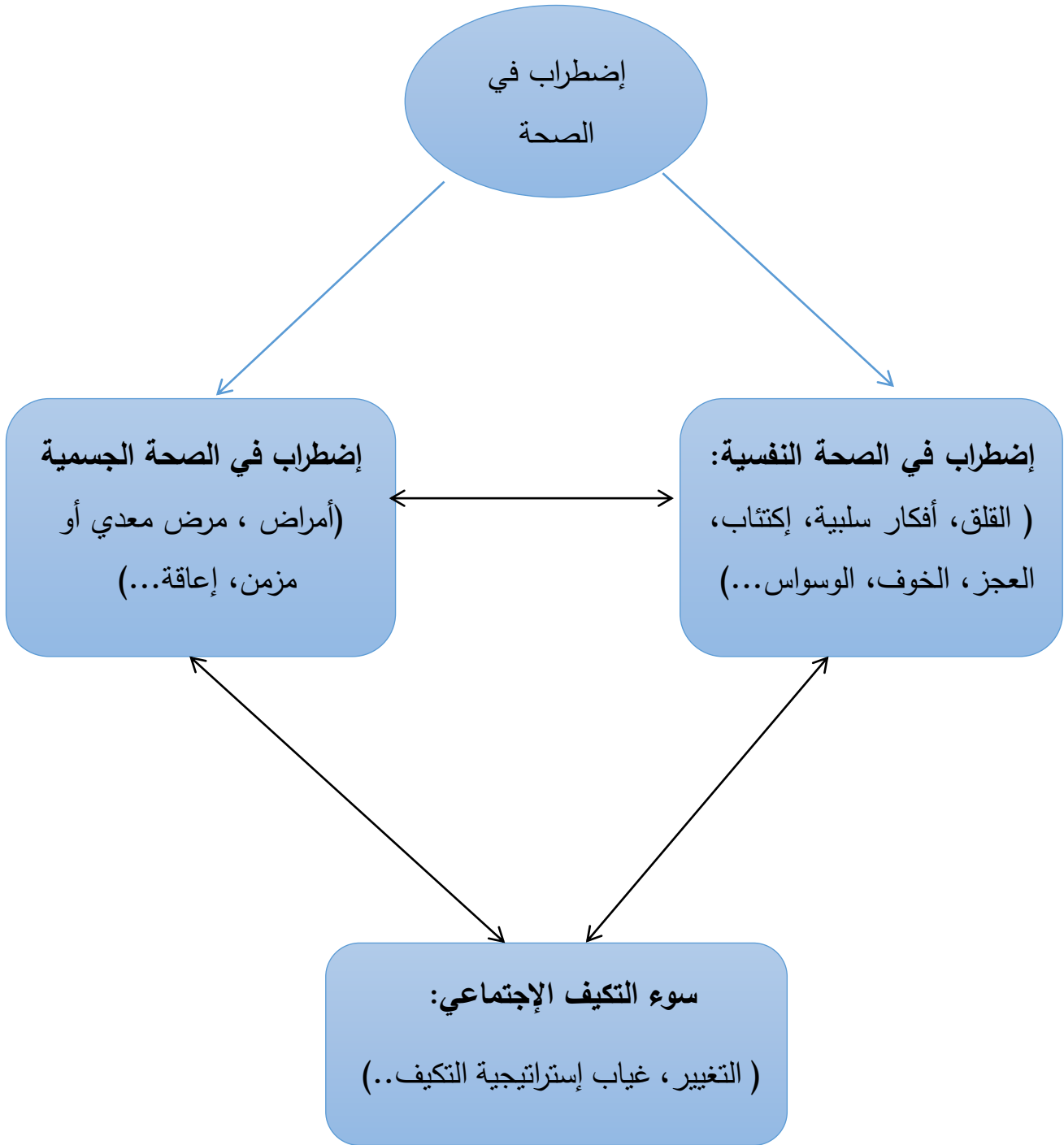
-الفرضية الثانية التي مفادها "يعاني الراشدين المصابين بفيروس كورونا من القلق و الوسواس و الإكتئاب" تحققت أيضا في جميع الحالات.

-أما الفرضية الثالثة أن " يعاني الراشدين المصابين بفيروس كورونا من سوء التكيف الإجتماعي" فقد تحققت في 4 حالات و لم تتحقق في حالتين.

و يجدر القول أن نتائج بحثنا تدل على مستوى الصحة النفسية لحالات دراستنا المتمثلة في الراشدين المصابين بفيروس كورونا. بهذا تبقى نتائج بحثنا محدودة و هي غير قابلة للتعميم، لكون الصحة النفسية يمسه التغيير و الاختلاف عند نفس الحالة و من شخص إلى آخر، و يبقى المجال مفتوح لدراسات معمقة عن الموضوع خاصة الجانب الاجتماعي لنقص الدراسات عليه.

خاتمة:

انطلقنا في هذه الدراسة الحالية لمعرفة مستوى الصحة النفسية والتكيف الاجتماعي لفئة الراشدين في ظل جائحة كورونا، حيث تعتبر الصحة النفسية حالة نسبية فهي تتغير من شخص لآخر، ومن وقت لآخر بالنسبة لنفس الشخص. وهي من أهم مؤشرات السلامة النفسية والعقلية. إذ تتأثر سلبا وإيجابيا بالمشورات البيئية ومن أكثر هذه المؤثرات السلبية الضغوط الحياتية في أوقات الأزمات مثل جائحة كورونا، وجب إحتوائها وخاصة جانب التكيف الاجتماعي الذي يعني قدرة الفرد على اتباع السلوك الذي يتوافق على ما هو طارئ وسائد في المجتمع. إذ لا يمكن الفصل بين ما هو نفسي وإجتماعي نتيجة وجود علاقة ديناميكية بين كل من البعد النفسي، والبعد الاجتماعي للفرد. إذ أن جائحة كورونا أثرت على الصحة النفسية للمصابين وسببت إضطرابات نفسية كثيرة نذكر: (الإكتئاب، الوسواس، القلق والقلق الجسدي) وهذا أيضا قد أثر سلبا على التكيف الاجتماعي مما سبب العزلة والتباعد خاصة عند غياب الدعم والسند. إذ أن السند الأسري يساعد على التكيف الاجتماعي. فالإنسان تطراً في حياته عدة تغيرات ويجب عليه التكيف معها ويعرف كيف يسيرها لتحقيق الصحة النفسية، والتوافق النفسي الاجتماعي. فالشخص الذي يتلقى السند والدعم من طرف أسرته أو مجتمعه يكون أكثر تكيفا مع مجتمعه ويتمتع بالصحة النفسية.



الشكل (03): يمثل علاقة الصحة الجسمية والصحة النفسية والتكيف الإجتماعي. (من إعداد الطالبين)

من خلال الشكل المبين أعلاه يتضح أن هناك علاقة بين كل من الصحة الجسمية والصحة النفسية والتكيف الإجتماعي فعندنا تضطرب الصحة الجسمية مثل: (الاصابة بالأمراض و الإعاقات، فيروسات...)، فإن هذا يؤثر على الصحة النفسية فتصبح مضطربة و تظهر إضطرابات نفسية. وهذا يسبب تغيير في عادات الفرد، فيؤثر على تكيفه الإجتماعي وهذا يعتمد على شخصية الفرد، لأن لكل فرد شخصيته (أحداث الميلاد، الخبرات الشخصية والسابقة، التنشئة الإجتماعية، أفكاره الخاصة..).

توصيات وتوجيهات:

-إجراء المزيد من البحوث والدراسات التي تتعلق التكيف الإجتماعي لدي المصابين بفيروس كورونا.

-تدريب الأفراد على استراتيجيات المواجهة وتنمية القدرة على الصلابة والتحمل والصمود.

-تفعيل مبادئ علم النفس الإيجابي عند الأفراد.

-عمل برامج للرعاية النفسية والاجتماعية من خلال وضع استراتيجيات شاملة للدعم النفسي والاجتماعي وإرشادات تنفيذ هذه السياسة، ووضع اليات واضحة للمواجهة وحماية الأفراد وتعزيز صحتهم النفسية والجسدية في مواجهة الجائحة الوبائية لكورونا.

-عمل منهج وقائي يهدف إلى حماية الافراد وتعزيز الثقة لديهم والقدرة النفسية في التحمل والمواجه لان الدعم النفسي المبكر هو عامل وقائي يساعد الاشخاص على التكيف بطريقة أفضل مع الظروف ويعزز قدرتهم على التفاعل بشكل أفضل.

- مساعدة مباشرة للأشخاص من خلال تقديم المعلومات والتثقيف النفسي والصحي في التعامل مع الازمات والكوارث.

-- المساعدة على توفير الاحتياجات النفسية والاجتماعية للأفراد.

- الدعم النفسي الاجتماعي هو حاجة طبيعية للمجتمعات التي عانت وما زالت تعاني من الأزمات والكوارث الطبيعية.

-

قائمة المراجع

قائمة المراجع:

1. أبو الخير وعبد الكريم قاسم، (2001)، أساسيات التمريض في الأمراض النفسية والعقلية، دار وائل للطبع، الأردن، ط1.
2. أمجد جمعة وشريف السعودي، إبراهيم "شقيرات" " 2021/08/31، الصحة النفسية، واستراتيجيات التكيف أثناء إنتشار فيروس كورونا المستجد، دراسات نفسية وتربوية، المجلد 14، العدد-2، عدد الصفحات 22.
3. إيمان سعيد، محمد عبده، سمية طارق، الدليل الشامل لفيروس كورونا المستجد، بيت الحكمة للاستثمارات الثقافية، القاهرة، ط1.
4. إيمان فوزي، (2001)، دراسة في الصحة النفسية، مكتبة زهران الشرق القاهرة، مصر، ط1.
5. بطرس حافظ بطرس، (2008)، التكيف والصحة النفسية للطفل، دار المسيرة للنشر والتوزيع، عمان، ط1.
6. بومدين جلول، سنوسي، زينب، الصحة النفسية في ظل إنتشار فيروس كورونا كوفيد-19 والتباعد الإجتماعي واستمرار الحجر الصحي، مجلة التكيف الاجتماعي، العدد-2، 65 صفحة.
7. جبل، فوزي محمد، (2000)، الصحة النفسية وسيكولوجية الشخصية، المكتبة الجامعية، الإسكندرية.
8. جمعة أمجد، (2017)، الصعوبات التي تواجه الإسعاف النفسي الأولى للنازحين الفلسطينيين لمركز الإيواء بمحافظات غزة، دراسة ميدانية على العالمين في برامج الدعم النفسي الإجتماعي خلال حرب 2014، على غزة، مجلة العلوم النفسية والتربوية.
9. حامد زهران، (2001)، الصحة النفسية والعلاج النفسي، عالم الكتب، مصر، ط3.
10. حامد عبد السلام زهران، (2005)، الصحة النفسية والعلاج النفسي، عالم الكتب، القاهرة، ط4.
11. -حسين حسن غانم، (2004)، المرأة وإضطرابات القلق، دار إتراك للنشر، مصر.

12. الحمدي فاطمة مبارك حمد، (2000)، دراسة السلوك العدواني وبين ممارسة لعبة البلاي ستيشن GIA، رسالة ماجستير، كلية العلوم الإجتماعية، جامعة الإمام محمد بن سعود، الرياض، السعودية.
13. الخالدي أديب محمد، (2000)، المرجع في الصحة النفسية، الدار العربية للنشر والتوزيع، مصر.
14. دكتور محمد قاسم عبد الله، (2004)، مدخل إلى الصحة النفسية، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع، عمان.
15. دياب مروان، (2006)، دور المساندة الإجتماعية كمتغير وسيط بين الأحداث الضاغطة والصحة النفسية للمراهقين الفلسطينيين، رسالة ماجستير الجامعة الإسلامية، غزة.
16. ربيع محمد شحاتة، (2000)، أصول الصحة النفسية، مؤسسة نبيل للطباعة، مصر، ط2.
17. الرفاعي نعيم (1982)، العيادة النفسية والعلاج النفسي، مطبوعات جامعة دمشق.
18. سامر جميل رضوان، (2007)، الصحة النفسية، دار المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة، عمان، ط2.
19. -سامية شويعل، (1994)، الخصائص السيكو اجتماعية للأمهات العازبات اللواتي يحتفظ بأطفالهن، رسالة لنيل شهادة الماجستير في علم النفس العيادي، جامعة الجزائر.
20. -سعد سالم بن محسن الأسمرى، (2020)، مهددات الصحة النفسية المرتبطة بالحجر المنزلي إثر فيروس كورونا الم ستجد (COVID-19)، المجلة العربية للدراسات الأمنية المجلد 36 الصفحات 265-278.
21. سعيد عبد العزيز، عزت عطاوي، (2004)، التوجيه المدرسي، دار الثقافة للنشر والتوزيع، عمان، ط1.
22. سليمان، عبد الواحد، إبراهيم، (2014)، علم النفس الإجتماعي ومتطلبات الحياة المعاصرة، الوراق للنش، ط1.

23. سمية أحمد فهمي، (1962)، مجالات الصحة النفسية في المدرسة، حولية كلية البيئات جامعة عين الشمس، القاهرة، العدد 3.
24. شافولورانس، (1996)، علم النفس المرضي، ترجمة صبري جرجس، فصل المنشور في كتاب ميادين علم النفس، المجلد الأول، أشرف على الترجمة، "يوسف مراد" دار المعارف القاهرة.
25. الشرقاوي، مصطفى خليل، (1983)، علم الصحة النفسية، دار النهضة العربية، بيروت.
26. الصادق محمد عبد الحليم، (2013)، الصحة النفسية لدى مرضى المترددين على المستشفيات بولاية الخرطوم.
27. صالح محمد علي، التكيف الاجتماعي للطلاب الوافدين: دراسة تحليلية مطبقة على الطلاب الوافدين في جامعة الملك سعود بالرياض، مجلة جامعة أم القرى، (2001)، مجلد 13، عدد 1.
28. -صلاح حسين الداهري، (2001)، مبادئ الصحة النفسية، دار وائل للنشر والتوزيع، الأردن الطبعة الأولى، ص 25.
29. صيرة محمد علي، (2004)، الصحة النفسية والتوافق النفسي، دار المعرفة الجامعية، مصر، ط 1.
30. عبد الرحمان سي موسي، محمود بن خليفة، (2008)، علم النفس المرضي، التحليلي والإسقاطي، الأنظمة النفسية ومظاهرها في الإختبارات الإسقاطية، الجزائر: ديوان المطبوعات الجامعة، الساحة المركزية بن عكنون، ج 1.
31. عبد العزيز القوصي، (1952)، أسس الصحة النفسية، مكتبة النهضة المصرية، القاهرة، الطبعة الرابعة.
32. عبد العقار عبد السلام، (2000)، مقدمة في الصحة النفسية، دار النهضة العربية، مصر.

33. - عبد اللطيف أذار (2002)، مفهوم التكيف الذات والتكيف الاجتماعي، دار كيوان، دمشق، ط1.
34. عبد الله مريع القحطاني، حنين خالد البيشي، ياسمين يوسف سامي يحي سعد، (2019)، الإضطرابات النفسية أثناء جائحة كورونا المستجد (COV-19)، ودور فريق الصحة النفسية في المنشآت والمحاضر الصحية، المركز الوطني لتعزيز الصحة النفسية، الرياض، 43 صفحة.
35. عطاء الله فؤاد الخالدي، (2008)، الصحة النفسية وعلاقتها بالتكيف والتوافق، دار صفاء للنشر والتوزيع، عمان، ط1.
36. - عطاري محمد سعيد، (2014)، الصحة النفسية للفرد والمجتمع، دار الرضوان للنشر والتوزيع، عمان، ط1.
37. غريب غريب، (1999)، علم الصحة النفسية، مكتبة لأنجلو المصري، القاهرة.
38. -فاطمة بن العربي (2021)، الصلابة النفسية في مجابهة الاثار السلبية لجائحة كورونا (كوفيد-19) عند طلبة الجامعة عمار ثلجي، الاغواط، المجلد 8، العدد-4.
39. فراج عثمان، (1970)، الشخصية والصحة العقلية، مكتبة النهضة المصرية، القاهرة.
40. الفوضى عبد العزيز، (1975)، أساس الصحة النفسية، درا النهضة العربية، القاهرة.
41. الفوضى عبد العزيز، (1982)، أسس الصحة النفسية، مكتبة النهضة المصرية.
42. كمال، الدسوقي، (1987) ، علاج الأمراض النفسية، دار النهضة العربية، بيروت.
43. كفي عزوز، فيجل (2020)، جهود مركز المساعد النفسي الجامعي بالمسيلة في التكفل بالطالب في زمن تفشي وباء كورونا، مجلة التكيف الاجتماعي، المجلد 2، العدد-2، الصفحات 333،346.

44. مجمر صلاح، (1997)، المدخل إلى الصحة النفسية، مكتبة، لأنجلو المصرية، مصر.
45. محمد ثقيب محمد ياسين الأفغاني، (2022)، فيروس كورونا المستجد كوفيد-19، الأعراض، العلاج، بيت العلم، باكستان، ط1.
46. محمد عاطف غيث، (1998)، قاموس علم الاجتماع، دار المعرفة الجامعية، الإسكندرية
47. محمد عبيدات، محمد أبو نصار، عقلة مبيضين، (1999)، منهجية البحث العلمي قواعد والمراحل والتطبيقات، دار وائل للنشر، الأردن، ط2
48. محمد علي صالح، (2006)، سيكولوجية التنشئة الاجتماعية، دار الفكر للطباعة، والنشر والتوزيع، عمان، الیونسكو.
49. مروان عبد المجيد، (2000)، أسس البحث العلمي لإعداد الرسالة الجامعية، مؤسسة الوراق، عمان، الأردن.
50. -مصطفى أسامة فاروق، (2011)، مدخل إلى الإضطرابات السلوكية والإنفعالية الأسباب والتخصیص والعلاج، دار المسيرة للنشر والتوزيع، ط1.
51. مصطفى فهمي، (1987)، الصحة النفسية، دراسات في سيكولوجية التكيف، الناشر الخانجي، القاهرة، ط2.
52. معصومة سهیل المطيري، (2005)، الصحة النفسية (مفهومها-إضطراباتها)، مكتبة الفلاح للنشر والتوزيع، ط1.
53. المعطي عبد حسن مصطفى، (2003)، منهج البحث الإكلينيكي، أسسه وتطبيقاته، مكتبة زهراء الشرق، القاهرة، ط1
54. منظمة التعاون الإسلامي، (2020)، الآثار الاجتماعية والاقتصادية لجائحة كوفيد-19 في الدول الأعضاء في منظمة التعاون الإسلامي، مركز الأبحاث الإحصائية والإقتصادية والاجتماعية للتدريب للدول الإسلامية، المملكة العربية السعودية.

55. نمير حسن، (2011)، التحليل العملي لمقاس الصحة النفسية للطلاب الجامعي، مجلة العلوم، البحوث النفسية والتربوية، العدد-19.

المراجع باللغة الأجنبية:

56. Adrea et goarwad, philip, fiarille, (2020) **the consequences and the covid-19 pandemic an mental hearth, and implications**, of clinical practice? European psychiatry

57. Agswal, v. Sharna. s. guptal, Misra, D, Davalbalaha, S Hgraul. v(2020). **covid - 19, psylogical dssastec preprednss-an Unmet need disaster medicine and public.heach perpacednessl 4**

58. Alessandra, Spadaro, (2020), covid-19, **Testingthe linitsof humain**, Right, European, journal. Cef Risk , Regulation.

59. Epidemic amang, **the general population inchina**, Erternatiaral of enwironne merch al research and public Realth, 17

60. Ruchlin. M, 1995, **Les Méthodes en psychologie**, ed puf, 10ème édition, Paris, France

61. Sandrson, William et Hrunageri, vinushimi et Funk, Allison et gingsburg, Karen et kryehini ,dacquelims et limowstki, Anne et Olensychy, olenka et stout.zoe. (2020), **the Nature and treatment of pandemic-Related psychological Distress**, jurnal.

62. Wangc, par, wam, X, Tan, Y, Xu, L, He.c.s. (2020) **umimediat psychological**. Repanses and associated Factors, Duringthe imitial. Stage of the (2019) couranavirus Disease, covid-19.

قائمة المواقع الالكترونية:

63. حجازي جوليان حسن، (2020)، الكورونا ومآلتها النفسية، رابط الموقع:

[hmps://www.alhadath.ps](https://www.alhadath.ps)

64. لبني الزق، (2020)، كيف أثر فيروس كورونا على أنماط الحياة الاجتماعية، رابط الموقع:

www.who.int/emergencies/diseases/novel

65. فاطمة خليل، 2022/10، دراسة تكشف إصابة المتعافين من كورونا بالاكئاب والقلق، دراسة-تكشف-إصابة-المتعافين-من-كورونا-بالاكئاب-والقلق، رابط الموقع:

<https://www.youm7.com/story/2022/10/13>

66. سيدتي - نت، أبريل 2021، آثار فيروس كورونا على الصحة النفسية، رابط الموقع:

<https://www.s/ayidaty.net/node/1211746>

67. رانية عطالله، جوان 2020، كيف تؤثر الجائحة على أولئك الذين يعانون من مشاكل نفسية بالفعل؟ رابط الموقع:

<https://arabic.cnn.com/health/article/2020/06/21/mental-health-problems-effect-coronaviru>.

68. مجلة BBC بالعربي، 2021/08/12، فيروس كورونا: ماذا تعرف عن الآثار النفسية طويلة الأمد للإصابة بكوفيد-19؟ رابط الموقع:

<https://www.bbc.com/arabic/vert-cap-54774100>

69. مصراوي، احذر فيروس كورونا ينذر بالإصابة بـ 6 أمراض نفسية، 2020/03/31، رابط الموقع:

https://www.masrawy.com/howa_w_hya/relationship/details/2020/3

70. أسامة أبو الرُّب، 2021/03/03، ما آثار فيروس كورونا على الصحة النفسية وهل تسبب الاكئاب وتدفع للانتحار، رابط الموقع:

- <https://www.aljazeera.net/news/healthmedicine/2021/3/3>

71. Erburu-Iriarte, et al (2021). Chronic severe methanol intoxication after 10. repeated mask cleansing due to fear of COVID-19: A new risk of corona phobia. European journal of neurology. <https://doi.org/10.1111/ene.14779>

72. Lin S, Huang J, He Z, Zhand D, 2020: Which Measures are Effective in Containing COVID-19? medRxiv preprint

<https://doi.org/10.1101/2020.03.28.20046110>

73.organization mondiale de la santé (15/05/2020), consulté le (30/05/2022), -69
sur nouveau coronavirus (2019-cov)

<https://who.int/fr/emergencies/diseases/novel-coronavirus>

الملاحق

ملحق رقم (1):

دليل المقابلة العيادية:

المحور الأول: البيانات الشخصية.

الاسم:

الجنس:

السن:

المستوى الدراسي:

المهنة:

الحالة المدنية:

عدد الأطفال:

المستوى الاقتصادي:

المحور الثاني: (فيروس كورونا) :

1-متى أصبت بفيروس كورونا ؟

2-ما هي أولى علامات لظهور فيروس كورونا ؟

3-ما هي الأعراض التي عانيت منها ؟

4-هل أصيب أحد أفراد عائلتك بفيروس كورونا ؟

5-هل إستشرت الطبيب ؟

6-كم مدة زمنية بقيت و أنت تعاني من فيروس كورونا ؟

7-هل تعاني من أمراض أخرى ؟

المحور الثالث: (الصحة النفسية):

- 1-كيف كانت رد فعلك عندما إكتشفت أنك مصاب بفيروس كورونا ؟
- 2-كيف كانت رد فعلك عندما خرجت نتائج إختبار فيروس كورونا موجبة ؟
- 3-هل اثرت حياتك الصحية على حياتك النفسية ؟ و كيف ذلك ؟
- 4- هل هناك تغيرات في سلوكياتك أو في شخصيتك بعد إصابتك بفيروس كورونا ؟
- 5-هل تعاني من إضطرابات النوم ؟
- 6-هل تشعر بالموت ؟

المحور الرابع: (التكيف الاجتماعي):

- 1-كيف كانت رد فعل عائلتك عندما أصبت بفيروس كورونا ؟
- 2-هل تغيرت علاقتك مع أسرتك بعد إصابتك بفيروس كورونا ؟
- 3-هل تلقيت الدعم و السند من الآخرين ؟
- 4-ما هي إنعكاسات المرض على علاقاتك الاجتماعية ؟
- 5-هل غير هذا المرض رغبتك في الخروج من المنزل ؟
- 6-هل بعد إصابتك بكورونا قد أثر على تواصلك مع الآخرين ؟

المحور الخامس: (النظرة المستقبلية) :

- 1-كيف ترى المستقبل ؟
- 2-أتضمن أن مرضك يقف عائقا أمام أهدافك في الحياة ؟
- 3-هل تريد إضافة شيء آخر؟ ما هو ؟

الملحق رقم (02):

مقياس سيدني كراون و كريسب للصحة النفسية:

Sidney Crowen and A.H Crisp Scale

الإسم:..... السن:..... الجنس:..... التاريخ:.....

التعليمة:

اليك بعض الأسئلة البسيطة التي تتعلق بحقيقة شعورك، يرجى وضع علامة (x) على الإجابة التي تنطبق عليك / لا تفكر طويلا في الإجابة.

	لا ()	نعم ()	1-غالبا ما أشعر بالانزعاج دون سبب
	أحيانا ()	كثيرا ()	2-أشعر بخوف لا مبرر له عندما أكون في مكان مغلق مثل مخزن أو حانوت أو ما شابه
	لا ()	نعم ()	3-هل تقول عن نفسك أنك حريص أكثر مما ينبغي
	أحيانا ()	كثيرا ()	4-هل تعاني من الدورات (الدوخة) أو تشعر بضيق التنفس
	لا ()	نعم ()	5-هل تفكر بنفس السرعة التي إعتدت أن تفكر بها سابقا
	لا ()	نعم ()	6-هل تتأثر بآراء الآخرين بسهولة
	أحيانا ()	غالبا ()	7-هل شعرت مرة بأنك على وشك أن يغم عليك
	أحيانا ()	غالبا ()	8-هل يصيبك الخوف من احتمال أن بمرض لا علاج له
	لا ()	نعم ()	9-هل تعتقد بأن النظافة من الإيمان
	لا ()	نعم ()	10-هل تعاني من سوء الهضم أو الإستفراغ
	أحيانا ()	غالبا ()	11-هل تشعر بأن الحياة متعبة

	لا ()	نعم ()	12- هل تتذكر بأنك تمتعت بتمثيل دور من الأدوار في فترة حياتك
	أحيانا ()	غالبا ()	13- هل تحس بالضيق وعدم الراحة
	مطلقا ()	أحيانا ()	14- هل تشعر بالأمان والإطمئنان عندما تكون داخل البيت أو البناية على عكس ما تشعر به وأنت الحديقة أو في الشارع
	مطلقا ()	غالبا ()	15- هل تراود عقلك أفكار سخيفة أو غير منطقية
	مطلقا ()	أحيانا ()	16- هل تشعر بأن هناك وخزات أو تشنجات في جسدك أو أطرافك
	لا ()	نعم ()	17- هل تنسى كثيرا من سلوكك السابق
	لا ()	نعم ()	18- هل أنت عادة إنسان عاطفي بدرجة كبيرة
	لا ()	نعم ()	19- هل تشعر بالفراغ الشديد في بعض الأحيان
	أحيانا ()	غالبا ()	20- هل تشعر بالضيق عند تتفلك في الحافلة أو القطار حتى عندما لا تكون واسطة النقل المدحمة
	لا ()	نعم ()	21- هل تكون في قمة سعادتك عندما تزاو عملك
	لا ()	نعم ()	22- هل شعرت مؤخرا بفقدان الشهية
	لا ()	نعم ()	23- هل تستيقظ مبكرا في الصباح
	لا ()	نعم ()	24- هل يعجبك ان تكون محاط بالأنظار
	أحيانا ()	غالبا ()	25- هل تقول عن نفسك بأنك كثير القلق
	لا ()	نعم ()	26- هل تكره الخروج لوحده
	لا ()	نعم ()	27- هل أنت من النوع الذي يتوخى الكمال في الأشياء
	أحيانا ()	غالبا ()	28- هل تشعر بالتعب دون سبب
	أحيانا ()	غالبا ()	29- هل تمر بك فترات طويلة من الإكتئاب
	مطلقا ()	أحيانا ()	30- هل تجد نفسك تنتهز الفرص لتحقيق أغراضك الشخصية
	لا ()	نعم ()	31- هل تشعر بالإنقباض عندما تكون في الأماكن

			المغلقة
	() لا	() نعم	32- هل تقلق دون سبب عندما يتأخر قريب لك في العودة الى المنزل
	() لا	() نعم	33- هل تتحقق من الأشياء التي تنجزها بدرجة مبالغة فيها
	() لا	() نعم	34- هل تستطيع أن تذهب إلى الفراش في هذه اللحظة
() مطلقا	() أحيانا	() غالبا	35- هل تبذل جهدا إستثنائيا في مواجهة أزمة أو صعوبة
	() لا	() نعم	36- هل تتفق كثيرا على ملابسك
	() لا	() نعم	37- هل راودك شعور يوما ما بأنك على وشك الإنهيار
	() لا	() نعم	38- هل تخاف من الأمان العالية
() مطلقا	() أحيانا	() غالبا	39- هل يضايقك إختلاف حياتك عن سيرها المألوف
	() لا	() نعم	40- هل تعاني كثيرا من تصيب العرق أو من خفقان القلب
	() لا	() نعم	41- هل تجد نفسك بحاجة الى البكاء
() مطلقا	() أحيانا	() غالبا	42- هل تستهويك المواقف الدرامية التي تحمل إنفعالات كثيرة
() مطلقا	() أحيانا	() غالبا	43- هل تراودك كوابيس مزعجة تجعلك تشعر بالضيق عندما تستيقظ
() مطلقا	() أحيانا	() غالبا	44- هل تشعر بالفراغ عندما تكون بين حشد الناس
() مطلقا	() أحيانا	() غالبا	45- هل تجد نفسك قلق دون مبرر حول أشياء لاتستحق القلق
() أصبحت أقل	() إزدادة	() كماهي	46- هل حدث تغير في إهتمامك الجنسية
	() لا	() نعم	47- هل فقدت قابليتك على التعاطف مع الآخرين
	() لا	() نعم	48- هل تجد نفسك أحيانا تتدعي أو تتظاهر

الملحق رقم (03):

مقياس التكيف الإجتماعي بصيغته الأولية.

الاسم:.....

السن:

الجنس:

التعليمة :

إليك بعض الأسئلة التي تتعلق بمستوى التكيف الاجتماعي، أرجو الإجابة على كل فقرة بوضع (×) مقابل الفقرة المطابقة لسلوكك المعتاد، علما بان هذه الإجابة ستعامل بسرية تامة وسيتم الاستفادة منها في البحث العلمي .

الرقم	الفقرة	إتجاه العبارة	الإنتماء لهدف المقياس		الإنتماء للمجال		سلامة اللغة
			لا	نعم	لا	نعم	لا
المجال الأول: التكيف مع الاسرة							
01	أعبر عن رأيي بسهولة أمام أفراد أسرتي.						
02	أقتصر في علاقاتي الإجتماعية على أسرتي						
03	سلوكي محكوم بعبادات أسرتي.						
04	إشعر بالإرتياح عندما أكون مع اسرتي .						
05	علاقتي مع أفراد أسرتي متزنة.						
06	أحاول إيجاد جو من المرح مع أفراد أسرتي						
07	أشعر بالسعادة والارتياح عند المساعدة في						

							شؤون البيت.	
							أشارك أسرتي في جميع النشاطات الاجتماعية.	08
							نُقَدِّرُ أسرتي أرائي.	09
المجال الثاني: التكيف مع البيئة المدرسية								
							تساعدني المدرسة في حل المشكلات التي تواجهني.	10
							أقبل باستمرار التواصل مع أصدقاء جدد.	11
							أفتقد إلى الألفة مع زملائي في المدرسة.	12
							أشعر بإبتعاد أصدقائي المقربين مني.	13
							أجد صعوبة في تقبل الآخرين لي في المدرسة.	14
							أحرص على المشاركة في النشاطات المدرسية.	15
							أستمتع بمشاركة أصدقائي في مناسباتهم.	16
							ينفذ صبري بسهولة امام زملائي في المدرسة.	17
							أتجنب أن أتواجد مع مجموعة كبيرة من زملائي في المدرسة.	18
							أهمل الواجبات المدرسية .	19
							أخجل من الإجابة على أسئلة المعلم امام زملائي.	20
							وجودي ضمن مجموعة مرحة من الطلاب يبعثني عن همومي.	21
المجال الثالث: التكيف مع المجتمع								
							أشارك في المناسبات الاجتماعية.	22
							أتجنب العلاقات الاجتماعية ما أمكنني ذلك.	23
							ينتابني الحرج عندما أقابل أشخاص لأول	24

							مرة	
							أجد صعوبة في الحديث مع أشخاص أقابلهم لأول مرة.	25
							أخشى أن أدخل بمفردي الى قاعة يجلس فيها جمع من الناس.	26
							أفضل الجلوس وحدي في المناسبات الإجتماعية.	27
							أتقيد بعبادات المجتمع.	28
							أشعر بالسعادة لتكوين علاقات إجتماعية جديدة.	29
							أحب أن أتعرف على بعض الأشخاص المُهمين لان ذلك يشعرني باهميتي.	30

مقياس التكيف الاجتماعي المكيف:

الاسم:.....

السن:

الجنس:

التعليمية:

إليك بعض الأسئلة التي تتعلق بمستوى التكيف الاجتماعي، أرجو الإجابة على كل فقرة بوضع إشارة (×) مقابل الفقرة المطابقة لسلوكك المعتاد، علما بان هذه الإجابات ستعامل بسرية تامة و سيتم الاستفادة منها في البحث العلمي.

الرقم	الفقرات	دائما	غالبا	أحيانا	نادرا	أبدا
المجال الأول: التكيف مع الاسرة						
01	أعبر عن رأيي بسهولة أمام أفراد أسرتي.					
02	أقتصر في علاقاتي الإجتماعية على أسرتي					
03	سلوكي محكوم بعادات أسرتي.					
04	أشعر بالارتياح عندما أكون مع اسرتي .					
05	علاقتي مع أفراد أسرتي متزنة.					
06	أحاول إيجاد جو من المرح مع أفراد أسرتي.					
07	أشعر بالسعادة والارتياح عند المساعدة في شؤون البيت.					
08	أشارك أسرتي في جميع النشاطات الاجتماعية.					
09	تَقْدِرُ أسرتي أفكارى وأرائي.					
المجال الثاني: التكيف الاجتماعي						
10	أشارك في المناسبات الإجتماعية.					

					11	أتجنب العلاقات الإجتماعية ما أمكنني ذلك.
					12	ينتابني الحرج عندما أقابل أشخاص لأول مرة
					13	أجد صعوبة في الحديث مع أشخاص أقابلهم لأول مرة.
					14	أخشى أن أدخل بمفردي الى قاعة يجلس فيها جمع من الناس.
					15	أفضل الجلوس وحدي في المناسبات الإجتماعية.
					16	أتقيد بعبادات المجتمع.
					17	أشعر بالسعادة لتكوين علاقات إجتماعية جديدة.
					18	أحب أن أتعرف على بعض الأشخاص المهمين لان ذلك يشعرني باهميتي.

قائمة الأساتذة المحكمين:

الإمضاء	التخصص	الرتبة	إسم الأستاذ
	علم النفس	أستاذ محاضرة "أ"	بلخير رشيد
	علم النفس	أستاذة محاضرة "أ"	طالح نصيرة
	علم النفس	أستاذة محاضرة "أ"	حداد نسيمة
	علم النفس	أستاذة محاضرة "أ"	أعقاب مليكة
	علم النفس	أستاذة محاضرة "أ"	تواتي مريم
	علم النفس	أستاذ محاضرة "أ"	طليبي حكيم

ملحق رقم (4)

```
RELIABILITY
/VARIABLES=VAR00001 VAR00002 VAR00003 VAR00004 VAR00005 VAR00006 VAR00007
VAR00008 VAR00009 VAR00010 VAR00011 VAR00012 VAR00013 VAR00014 VAR00015
VAR00016 VAR00017 VAR00018
/SCALE('ALL VARIABLES') ALL
/MODEL=ALPHA
/STATISTICS=DESCRIPTIVE.
```

Fiabilité

Remarques	
Résultat obtenu	20-OCT-2022 05:47:12
Commentaires	
Ensemble de données actif	Ensemble_de_données0
Filtrer	<aucune>
Poids	<aucune>
Entrée	<aucune>
Scinder fichier	
N de lignes dans le fichier de travail	50
Entrée de la matrice	
Définition de valeur manquante	Les valeurs manquantes définies par l'utilisateur sont traitées comme manquantes.
Gestion des valeurs manquantes	Les statistiques reposent sur l'ensemble des observations dotées de données valides pour toutes les variables dans la procédure.
Observations prises en compte	
Syntaxe	RELIABILITY /VARIABLES=VAR00001 VAR00002 VAR00003 VAR00004 VAR00005 VAR00006 VAR00007 VAR00008 VAR00009 VAR00010 VAR00011 VAR00012 VAR00013 VAR00014 VAR00015 VAR00016 VAR00017 VAR00018 /SCALE('ALL VARIABLES') ALL /MODEL=ALPHA /STATISTICS=DESCRIPTIVE.
Ressources	
Temps de processeur	00:00:00,02
Temps écoulé	00:00:00,08

[Ensemble_de_données0]

Echelle : TOUTES LES VARIABLES

Récapitulatif de traitement des observations

		N	%
Observations	Valide	50	100,0
	Exclus	0	,0
	Total	50	100,0

Statistiques de fiabilité

Alpha de Cronbach	Nombre d'éléments
,792	18

Statistiques d'item

	Moyenne	Ecart-type	N
VAR00001	2,9200	,96553	50
VAR00002	1,9400	,86685	50
VAR00003	1,8200	,84973	50
VAR00004	3,1400	1,01035	50
VAR00005	2,9000	1,37396	50
VAR00006	2,8400	1,39035	50
VAR00007	2,1200	1,45181	50
VAR00008	2,7000	,97416	50
VAR00009	2,6600	,77222	50
VAR00010	3,4200	1,14446	50
VAR00011	3,2600	,66425	50
VAR00012	3,2600	,69429	50
VAR00013	3,0200	1,30133	50
VAR00014	2,5200	1,32849	50
VAR00015	2,5600	1,18080	50
VAR00016	3,1200	1,00285	50
VAR00017	3,1000	1,01519	50
VAR00018	2,2600	,87622	50