

الصحة النفسية في ظل انتشار فيروس كورونا كوفيد-19 والتباعد الاجتماعي واستمرار الحجر الصحي

Mental health under the spread of Corona Cuid-19 virus, social spacing and continuation of quarantine

سنوسي بومدين¹، جلوي زينب²

Senouci Boumediene¹, Djellouli Zineb²

¹جامعة الجزائر2، (الجزائر)، boumediene.senouci@univ-alger2.dz

²جامعة وهران،2، (الجزائر)، djellouli.zineb@univ-oran2.dz

تاريخ النشر: 2019/06/30

تاريخ القبول: 2020/06/04

تاريخ الاستلام: 2020/04/11

ملخص: هدفت الدراسة إلى تهدف التعرف على أهم مؤشرات الدالة على انخفاض الصحة النفسية في ظل انتشار فيروس كورونا كوفيد-19 والتباعد الاجتماعي واستمرار الحجر الصحي، وتكونت عينة الدراسة من (446) شخص، ولتحقيق أهداف الدراسة قام الباحثان بتصميم استبيان والتأكد من خصائص السيكمترية. بعد جمع المعلومات ومعالجتها إحصائيا باستعمال برنامج (SPSS) وبرنامج (R) توصل الباحثان إلى أن أهم المؤشرات الدالة على انخفاض الصحة النفسية هي أشعر بخوف كبير من أن أصيب بهذا الوباء، وأشعر بالعجز من حماية أفراد عائلي، كما تم الكشف عن أن مستوى الصحة النفسية في ظل أزمة كورونا منخفض، بالإضافة إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الصحة النفسية فيلا ظل أزمة كورونا تعزى لمتغير الجنس. كلمات مفتاحية: الصحة النفسية، فيروس كورونا، التباعد الاجتماعي، الحجر الصحي.

Abstract: *The study aims at identifying the most important indicators of low mental health under the spread of Corona Cuid-19 virus, social spacing and continuation of quarantine, and the study sample was composed of 446 persons, and to achieve the study goals the researchers designed a questionnaire and confirmed its cychometric properties.*

After collecting and processing information statistically using SPSS and R, the researchers concluded that the most important signs of low mental health are that I feel a great fear of being infected with this epidemic, and I feel unable to protect my family members, and it was revealed that the level of mental health under Corona crisis is low. In addition to statistically significant differences in mental health, the Corona crisis continued to be attributed to the gender variable

Keywords: *Mental Health; Courovavirus; Social Spacing; Quarantine.*

1. مقدمة:

تعيش الجزائر اليوم كغيرها من دول العالم حالة من المرض والوباء نتيجة دخول فيروس معدي يسمى بالكورونا (COVID-19) ، إذ يعتبر من بين الفيروسات التاجية "السارس، وميرس" التي تضرب الجهاز المناعي الذي يدخل جسم الإنسان قصد تدمير نوع معين من الخلايا وهي الخلايا الرئوية اذ ينجم عنه أعراض مشابهة لأعراض نزلات البرد الحادة"، ويعد اول ظهور لحالة مصابة بالفيروس التاجي الجديد (COVID-19) في ووهان بالصين في شهر ديسمبر 2019 وقد تم استيراده الى اكثر من 113 منطقة في مختلف أنحاء العالم وبحلول تاريخ 11مارس 2020 بلغ العدد التراكمي للحالات المؤكدة(80955) وعدد الوفيات (3162)"(Peisheng,2020,p2) وعلى هذا الأساس قامت الوكالات الحكومية والمؤسسات الأكاديمية على مدى الأسابيع العديدة الماضية بنشر عددا من النماذج التي تتنبأ بعدد حالات الإصابة بـ COVID-19 وحالات الوفاة المرتبطة بها، وقد تنبأ الكثيرون بما يزيد عن مئة مليون حالة مما أسفر عن مقتل أكثر من مليون أمريكي في أسوأ السيناريوهات. ولقد تم بث هذه الأرقام على نحو متكرر إلى عامة الناس، الأمر الذي غرس الخوف وإثارة الذعر وقد تم الإبلاغ عن هذه التوقعات واستقبلتها بمستوى مفترض من الجراءة لا يستحق إلا أقل القليل. إن فهمنا المحدود لخصائص انتقال العدوى COVID-19؛ وافتقارنا إلى المعرفة فيما يتصل بحالات العدوى دون السريرية؛ والعدد النسبي غير المعروف من الأفراد المعرضين للإصابة في مقابل غير المعرضين للإصابة، والافتقار إلى فهم فحس العامل، كل هذا يجعل من المستحيل حساب التقديرات الإحصائية بأي درجة من الدقة. (James, 2020, p p 1 & 2) فهذا الوباء يهدد حق من حقوق الإنسان الأساسية ألا وهي حق في الحياة والصحة (Alessandra,2020,p1)

ومن مميزات الفيروس انه غير مجهري ويتميز بخاصية الانتقال السريع من شخص إلى آخر كما أن الشخص المصاب لا تظهر عليه الأعراض إلا بعد مرور 15 يوم وهذا ما نتج عنه زيادة في عدد الحالات الإصابة بالوباء والوفيات يوميا ما جعل العلماء والباحثين وخاصة الأطباء المتخصصين في علم الأوبئة تحت حيرة وضغط شديد للتعرف على نوعية و تركيبه الفيروس و كيفية تقديم التشخيص الدقيق للوباء، وكيفية صنع مصل للوقاية أو لقاح لعلاج هذا الوباء وهو

ما جعل افراد المجتمع تحت ضغط كبير وحالة نفسية مضطربة خوف شديد نتيجة الانتشار السريع له ونتيجة الحجر المنزلي وحالات الطوارئ الذي تعد من بين الإجراءات التي قامت بها كل دول العالم المصابة بالوباء كإجراء وقائي للمحافظة على حياة الأفراد. "فهذا الوباء يهدد حق من حقوق الإنسان الأساسية ألا وهي حق في الحياة والصحة" (Alessandra,2020,p1)

كما أن هناك اتفاق وإجماع على أن وباء كورونا كوفيد 19 لا يؤثر فقط على الصحة الجسمية بل له تأثير على الصحة النفسية للفرد أيضا (Andrea & Philip,2020,p1)، وانطلاقا مما سبق جاءت هذه الدراسة محاولة الكشف عن مستوى الصحة النفسية في ظل انتشار الكورونا وعليه نطرح الإشكال التالي:

ما هي أهم مؤشرات الدالة على انخفاض الصحة النفسية في ظل انتشار فيروس كورورنا كوفيد-19 والتباعد الاجتماعي واستمرار الحجر الصحي؟
الأسئلة الفرعية:

- ما مستوى الصحة النفسية في ظل انتشار فيروس كورورنا كوفيد-19 والتباعد الاجتماعي واستمرار الحجر الصحي؟

- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الصحة النفسية في ظل انتشار فيروس كورورنا كوفيد-19 والتباعد الاجتماعي واستمرار الحجر الصحي؟
2. فرضيات الدراسة:

- مستوى الصحة النفسية في ظل انتشار فيروس كورورنا كوفيد-19 والتباعد الاجتماعي واستمرار الحجر الصحي منخفض.

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الصحة النفسية في ظل انتشار فيروس كورورنا كوفيد-19 والتباعد الاجتماعي واستمرار الحجر الصحي.
3. أهداف الدراسة:

- إن هذه الدراسة تهدف للتعرف على أهم مؤشرات الدالة على انخفاض الصحة النفسية في ظل انتشار فيروس كورورنا كوفيد-19 والتباعد الاجتماعي واستمرار الحجر الصحي.

- التعرف على مستوى الصحة النفسية في ظل انتشار فيروس كورونا كوفيد-19 والتباعد الاجتماعي واستمرار الحجر الصحي.

- الكشف عن الفروق الموجودة في مستوى الصحة النفسية في ظل انتشار فيروس كورونا كوفيد-19 والتباعد الاجتماعي واستمرار الحجر الصحي.

4. حقائق حول فيروس كورونا كوفيد-19:

إن كوفيد-19 هو مرض تسبب به سلالة جديدة من الفيروسات التاجية كورونا، وهو فيروس جديد يرتبط بعائلة الفيروسات نفسها التي ينتهي إليها الفيروس الذي يتسبب بمرض المتلازمة التنفسية الحادة الوخيمة (سارز) وبعض أنواع الزكام العادي.

إن هذا الفيروس لما يصيب الإنسان تظهر أعراضه من خلال الحمى والسعال وضيق التنفس. وفي الحالات الشديدة، يمكن للمرض أن يتسبب بالتهاب الرئة أو صعوبة التنفس، كما يمكن أن يؤدي إلى الوفاة، هذه الأعراض تتشابه مع أعراض الإنفلونزا أو الزكام العادي ولهذا يلزم إجراء فحوصات للتأكد ما إذا كان الشخص مصاباً بمرض كوفيد-19.

إن هذا الفيروس ينتقل عبر الاتصال المباشر بالرذاذ التنفسي الصادر عن شخص مصاب (والذي ينشأ عن السعال أو العطس) ويمكن أن يصاب الفرد أيضاً من جراء لمس الأسطح الملوثة بالفيروس ومن ثم لمس وجهه (مثلا العينين والأنف والفم). ويمكن لفيروس مرض "كوفيد-19" أن يعيش على الأسطح لعدة ساعات، ولكن يمكن القضاء عليه بمسح الأسطح بالمطهرات البسيطة. فالأشخاص الأكثر عرضة لهذا الفيروس هم المسنين والأشخاص الذين يعانون من مشاكل صحية مزمنة، من قبيل السكري وأمراض القلب، أكثر عرضة لخطر الإصابة بأعراض شديدة. وبما أن هذا الفيروس هو فيروس جديد، فإن الكيفية التي يؤثر فيها على الأطفال ما زالت غير معروفة، فمن الممكن أن يصاب الناس من جميع الأعمار بالفيروس، ولكن لغاية الآن ظلت حالات إصابة الأطفال بكوفيد-19 قليلة نسبياً، حيث أن هذا فيروس جديد وما زلنا بحاجة لتعلم المزيد حول كيفية تأثيره على الأطفال، فهو ولغاية الآن فتاك فقط بين المسنين والأشخاص الذين يعانون من مشاكل صحية. (منظمة الصحة العالمية، 2020، ص3)

5. إجراءات الوقاية النفسية في مواجهة فيروس كورونا كوفيد-19:

يؤثر فيروس كورونا على قلوب الناس طوال الوقت، وقد دخلت أعمال الوقاية من الوباء والسيطرة عليه فترة حرجة، ومن بين الإجراءات التي يمكن أن تخفف من هذه الآثار:

- متابعة المعلومات الموثوقة، وفهم المرض فهما شاملاً وعلمياً، وعدم الخوف من المجهول. فيجب اتباع المعلومات الصادرة عن الحكومة والمنظمات الرسمية لفهم حالة الوباء ومعرفة طرق الوقاية منه والسيطرة عليه. وتجنب الاهتمام الزائد بأخبار الوباء، وقلل من الذعر المفرط الناجم عن المعلومات غير العلمية، ولا تصدق أو تنشر الشائعات.

- ترتيب الأمور اليومية بطريقة منظمة، وعدم التكاسل فالتكاسل سيجعل الفرد يهتم أكثر بأخبار الوباء، حيث كلما عرف معلومات أكثر حول الوباء، زاد تفكيره به، وزاد خوفه وقلقه. لذا يجب عليه أن يحافظ على عادات الأكل الجيدة والعادات الصحية وممارسة التمارين والحصول على نوم كاف. كما يمكن القيام ببعض الأشياء التي أراد الفرد دائماً القيام بها ولم يكن لديه وقت، مثل: قضاء المزيد من الوقت مع العائلة، أو مشاهدة الأفلام.

- تخلص من المشاعر السلبية فمن الطبيعي أن يكون للفرد مشاعر سلبية، لذا عليه تقبل ردود الأفعال العاطفية، وعدم لوم النفس، وتعلم تقنيات الاسترخاء للمساعدة على الهدوء وتخفيف القلق، استخدم نظام الدعم الاجتماعي واطلب المساعدة من العائلة والأصدقاء، فمن خلال التواصل معهم، سيحصل على دعم فعال، ويتخلص من المشاعر السيئة. وإذا كان من الصعب التحكم في المشاعر السيئة. (سعيد وآخرون، 2020، ص ص 54-55)

6. التأثير الاجتماعي-البيئي لكوفيد-19:

1.6 الأسرة:

- انفصال أفراد الأسر.
- محدودية الحصول على الدعم الاجتماعي.
- الكرب بين مقدمي الرعاية.
- ازدياد خطر العنف/الإساءات المنزلية.
- تعطيل سبل العيش.
- تعطيل الروابط الأسرية والدعم الأسري والخوف من المرض.

2.6 الطفل:

- ازدياد تعرض الطفل لخطر الإساءات والإهمال والعنف والاستغلال والكره النفسي، وتأثيره السلبي على نمائه.

3.6 المجتمع:

- انهيار الثقة.

- التنافس على الموارد المحدودة.

- محدودية إمكانية الحصول على خدمات الدعم المجتمعية، والوصول لمرافق التعليم.

- تراجع رأس المال الإنساني.

- تعطيل الخدمات الأساسية أو تقييد إمكانية الحصول عليها.

(تحالف حماية الطفل، 2019، ص3)

7. كيف يمكن للأشخاص الذين يمكثون في العزل المنزلي تحسين حالتهم النفسية:

خلال فترة الوباء يحتاج كثير من الناس للعزل الذاتي في المنزل، فالأشخاص الذين يتلقون

الملاحظة الطبية حتما سيشعرون بالقلق والذعر، وسيحتاجون إلى تحسين حالتهم النفسية، لذا

وبغرض تحسين الحالة النفسية للأفراد نورد مجموعة من المقترحات كما يلي:

- يجب أن تفهم أولاً أن العزلة قصيرة المدى لتحفي نفسك والآخرين، لذا يجب أن تقبلها دون أن

تشتكي أو تغضب.

- الاتصال بشخص مصاب بالفيروس، لا يسبب العدوى بالضرورة، حتى إذا أصبت بالعدوى،

فيمكن علاجك، طالما يتم التعامل مع المرض بشكل علمي. ويجب أن تؤمن أن الفيروس يمكن

علاجه.

- حافظ على نمط حياة صحي، وحدد جدول منتظم لأوقات العمل وأوقات الراحة، وحافظ على

التغذية المتوازنة، وممارسة الرياضة، فكل ذلك يرفع من مقاومة الجسم.

- تابع فقط المعلومات التي تنشرها وسائل الإعلام الموثوقة، وتجنب الاهتمام المفرط بأخبار الوباء؛

حتى ل تشعر بالذعر.

- استرخ وهدئ عقلك وجسدك من خلال الاستماع إلى الموسيقى وقراءة الكتب والرسم.

- ابقى على اتصال مع أهلك وأصدقائك، وأخبرهم بأفكارك واحصل على التشجيع والدعم.

(سعيد وآخرون، 2020، ص55)

8. المقترحات والإرشادات التي من شأنها تعزيز الصحة النفسية في ظل الحجر المنزلي:
لقد أشار "بحري صابر" (2020) في دراسته "إدارة أزمة فيروس كورونا covid-19 من خلال تعزيز الصحة النفسية" إلى مجموعة من الاقتراحات يمكن تلخيصها في:
- 1.8 تقبل الحجر: فالبداية الأولى للصحة النفسية تكمن في تقبل الحجر، لذا من المهم تقبل الحجر وتعويد النفس على ذلك بتبسيطه.
- 2.8 تجنب الإدمان على الأخبار الخاصة بالفيروس: فالكثير وأثناء هذه الفترة يضعون القنوات الإخبارية ويتابعونها على مدار الساعة مما يسبب نوعا من القلق والتوتر خاصة وأن معظم قنوات الأخبار تركز على عدد الإصابات والأمور السلبية بدلا من الأخبار الإيجابية كعدد الذين تم شفاؤهم والذين تخطوا مرحلة الخطر من هذا الفيروس.
- 3.8 تجنب تصديق الإشاعات: إذ نلاحظ في مثل هذه الأزمات ظهور الكثير من الإشاعات مما يربك الكثير من الأفراد ويزيد التوتر لدي الكثير منهم، خاصة وأن أغلبية هذه الإشاعات سلبية مما يؤدي بها إلى التأثير على الصحة النفسية للفرد أين تشكل عاملا من بين العوامل المساهمة في الإحباط.
- 4.8 التركيز على المعلومات الصادرة من الهيئات الرسمية: حيث يتم تداول الكثير من الأخبار والمعلومات حول الفيروس في كثير من المواقع لذا من المهم استيقاء المعلومات من مصادرها الرسمية، سواء تعلق الأمر بالإحصائيات الخاصة بتطور الفيروس أو عدد الإصابات الجديدة أو طرق الوقاية والرعاية الصحية في مثل هذه الظروف.
- 5.8 تجنب الإفراط في استعمال مواقع التواصل الاجتماعي لأنها سبب مباشر في الاكتئاب: بالرغم من أهمية مواقع التواصل الاجتماعي في هذه المرحلة للتقليل من الضغط في ظل الحجر الصحي إلا أن الإفراط في استعمالها سيؤدي بالفرد للشعور بالملل والروتين والقلق مما يؤدي إلى الشعور بالإحباط النفسي والذي قد يتفاقم ليصل إلى مرحلة الاكتئاب.
- 6.8 تنويع الأنشطة المنزلية: على الرغم من صعوبة الأمر إلا أنه لا بد من خلق أنشطة متنوعة للقيام بها في المنزل سواء كانت هذه الأنشطة فردية أم مع أفراد الأسرة بغرض القضاء على الروتين والملل وتجنب الإحباط النفسي، ولا بد أن تكون هذه الأنشطة حسب هواية كل فرد وميوله.
- 7.8 إدارة الوقت: إن استغلال الوقت مهم في هذه المرحلة التي مدتها لا تزال غير معلومة، لذا لا بد من تقسيم الوقت بين الراحة والقيام بالأنشطة اليومية، خاصة وأنه يمكن استغلال الوقت في إنجاز الكثير من الأعمال العالقة.

8.8 تعزيز الصحة النفسية لدى الأطفال: ليس من السهل على الأطفال الذين تعودوا الخروج للعب خارج المنزل أن يبقوا داخل المنزل وهو أمر صعب عليهم للغاية فإن كنا كراشدين نعي جيدا قيمة وأهمية الحجر فإن الأطفال لا يعلمون ذلك، لذا من المهم مصارحتهم بالأمر وإعلامهم بأهمية وضرورة الحجر الصحي وفق لغة الأطفال بتبسيط الأمور لديهم مما يجعلهم يتقبلون نوعا ما الحجر المنزلي، ويمكن تعزيز الصحة النفسية للأطفال ببرمجة نشاطات يومية لديهم يقومون بها للقضاء على الملل والروتين، وهنا تقع المسؤولية على الوالدين للقيام بذلك بتنوع الأنشطة على مدار الأسبوع مما يسمح لهم باللعب في المنزل دول ملل وروتين، أين يمكن تقسيم الوقت بين التلفاز واللعب والنشاطات الهادفة كالرسم، والغناء.

9.8 الحديث الإيجابي داخل المنزل: من المهم تجنب الأحاديث السلبية داخل المنزل، فالأمر مهم أن نعرف تطور الوضع الصحي لدينا وتطور الفيروس ومدى إنتشاره لكنه أيضا من المهم أيضا ألا يكون محور كل حديثنا الفيروس من خلال الأخبار المنتشرة مما يؤدي بالفرد إلى الإحباط وعليه فلا بد من تغيير الحديث بالتركيز على الأمور الإيجابية في حياتنا مما يعزز صحتنا النفسية ويثبتها في مستوى مقبول في ظل الأزمة التي نعيشها.

10.8 التفاعل الاجتماعي: يعد التفاعل الاجتماعي شرط أساسي لتحقيق الصحة النفسية، ولأنه اليوم غير ممكن في ظل هذه الظروف لكن مع التطورات الحاصلة اليوم يمكن إستخدام التكنولوجيات الحديثة للتفاعل الاجتماعي مع التركيز أن يكون الحديث الدائر في تلك التفاعلات إيجابي وليس الحديث فقط عن الأمور السلبية أين نلاحظ أن الكثير يركز في حديثه ن الفيروس متناسيا أن هناك أمور إيجابية في حياتنا يمكننا الحديث عليها ويمكن إستغلال التفاعل الاجتماعي لتوثيق العلاقات عن طرق مختلف الوسائل المتاحة لدينا، مع ضرورة عدم الإفراط في إستخدامها.

11.6 النوم الكثير: الكثير منا يسلك سلوك خاطئ بالنوم المفرط طيلة هذه الأيام، وهو أمر غير مقبول لذا من المهم تجنب النوم الكثير الذي يسبب لنا نوع من الخمول البدني والروتين وقد يكون بداية للإكتئاب، لذا من المهم تجنب النوم المفرط فالجسم عليه أن يقوم بالحركات المعتادة حفاظا على جاهزيته ونشاطه المعتاد تجنبنا لأي إحباط نفسي يؤزم الصحة النفسية.

12.6 تعلم مهارات جديدة: إنه الوقت المناسب لكي نتعلم مهارات جديدة خاصة أن هناك الكثير من الفرص المتاحة اليوم عن طريق ما توفره التكنولوجيات الحديثة اليوم، وهو أمر جد ممكن إذا أردنا ذلك، كل ما علينا هو تحديد المهارات الجديدة التي نريد تعلمها ومعرفة ما هو متاح لنا والبدء في إستغلال الوقت لتعلم مهارات جديدة تساعدنا مستقبلا في عملنا أو في حياتنا اليومية أو في تطوير مسارنا المهني. (صابر، 2020، ص ص 18-22)

9. إجراءات الدراسة:

1.9 الدراسة الاستطلاعية:

1.1.9 عينة الدراسة الاستطلاعية:

الجدول (01): يبين توزيع أفراد العينة من حيث الجنس

العينة	التكرار	النسبة المئوية
الذكور	9	30%
الإناث	21	70%
المجموع	30	100%

المصدر: من إعداد الباحثان بالاعتماد على مخرجات spss 26

من خلال الجدول نلاحظ بأن عدد أفراد عينة الدراسة الاستطلاعية (30) فردا من مختلف ولايات الوطن خلال السنة 2019-2020، عدد الإناث قدر بـ(21) وبنسبة (70%) في حين نجد بأن عدد الذكور بلغ (9) وبنسبة قدرها (30%)

2.9 أداة الدراسة:

بغرض اختبار تأثير أزمة كورونا على الصحة النفسية قام الباحثان ببناء استبيان يتكون من (16) بند أمامها خمسة بدائل هي (موافق بشدة، موافق، محايد، غير موافق، غير موافق بشدة)، بدرجات (5، 4، 3، 2، 1) يتقدم الأداة تعليمات توضح للمفحوصين طريقة الإجابة.

3.9 الخصائص السيكومترية:

لتجريب الأداة وتقدير خصائصها السيكومترية تم استعمال الصدق عن طريق الاتساق الداخلي والصدق الذاتي، أما الثبات فقد تم استعمال ثبات عن طريق ألفا كورنباخ والتجزئة النصفية.

1.3.9 الصدق

أ. صدق الاتساق الداخلي:

تم تطبيق معامل ارتباط بيرسون لتحديد مدى ارتباط كل فقرة مع الدرجة الكلية للاستبيان وأظهرت النتائج الإبقاء على (11) بند حيث أن قيم معامل ارتباط بيرسون لهذه البنود تراوحت بين (0.687) و(0.457) وهي قيم تدل على ارتباطات البنود لمجموعها الكلي، وهذه النتائج تدل على وجود اتساق وانسجام بين الفقرات المتبقية للاستبيان مما يدل على كون الاستبيان يتميز باتساق داخلي.

ب. الصدق الذاتي:

تم استخراج الصدق الذاتي من خلال معامل الثبات حيث بلغت قيمة معامل ثبات (0.843) وبعد حساب الجذر التربيعي لهذه القيمة تم التوصل إلى قيمة (0.918) وهي قيمة مرتفعة تمثل الصدق الذاتي وعليه فإن الأداة تتمتع بصدق عال.

2.3.9 الثبات:

بلغت قيمة معامل ثبات " ألفا كورنباخ " (0.843) وهي قيمة مقبولة دالة على أن الأداة تتمتع بثبات عال، أما الثبات عن طريق التجزئة التصفية فقد قدرت قيمته قبل التصحيح ب(0.549) وتم تصحيحه بمعادلة "غوتمان" لأن عدد فقرات الاستبيان (11) وعند تقسيمهم يصبح النصفين غير متساويين وتم التوصل إلى (0.708) وهي قيمة مقبولة دالة على ثبات الأداة.

10. الدراسة الأساسية:

1.10 المنهج المتبع:

إن طبيعة الدراسة التي هي "مستوى الصحة النفسية في ظل انتشار فيروس كورونا كوفيد-19 والتباعد الاجتماعي واستمرار الحجر الصحي" تقتضي اتخاذ المنهج الوصفي الملائم لطبيعتها وأغراضها وأهدافها.

2.10 عينة الدراسة الأساسية:

الجدول (02): يبين توزيع عينة الدراسة الأساسية من حيث الجنس

العينة	التكرار	النسبة المئوية
الذكور	139	31.2%
الإناث	307	68.8%
المجموع	446	100%

المصدر: من إعداد الباحثان بالاعتماد على مخرجات spss 26

يتبين لنا من خلال الجدول أن عينة الدراسة قد تضمنت (446) فردا من مختلف ولايات الوطن خلال العام 2019-2020 إذ بلغ عدد الإناث (307) بنسبة (68.8%) وهن أكبر مقارنة بعدد الذكور الذين بلغ عددهم (139) وقدرت نسبتهم ب(31.2%).

3.10 الأساليب الإحصائية:

الجدول (03): يبين الأساليب الإحصائية والبرامج المستخدمة في حسابها

البرنامج المستخدم	الأسلوب الإحصائي
SPSS 26	التكرارات
	النسب المئوية
	الالتواء والتفطح
R	المتوسط الحسابي
	اختبارت " لعينة واحدة
	اختبار "ت" لعينيتين مستقلتين

المصدر: من إعداد الباحثان

4.10 عرض نتائج الدراسة:

1.4.10 عرض نتيجة إشكال الدراسة: نص على ما يلي:

ما هي أهم مؤشرات الدالة على انخفاض الصحة النفسية في ظل انتشار فيروس كورونا كوفيد-19 والتباعد الاجتماعي واستمرار الحجر الصحي؟
بغرض الإجابة عن هذا السؤال تم حساب المتوسط الحسابي لإجابات أفراد العينة على أداة الدراسة، وبما أن السلم المعتمد في هذه الدراسة هو ليكرت الخماسي، فهناك أربعة مسافات بين كل درجة، وتم تحديد طول الفترة من خلال قسمة أعلى بديل على عدد المسافات (5/4) فتحصلنا على مسافة تساوي 0.80.

الجدول (04): يوضح حساب المتوسطات المرجحة

المستوى	المتوسط المرجح
منخفض جدا	من 1 إلى 1.79
منخفض	من 1.80 إلى 2.59
متوسط	من 2.60 إلى 3.39
مرتفع	من 3.40 إلى 4.19
مرتفع جدا	من 4.20 إلى 5

المصدر: من إعداد الباحثان

الجدول (05): يوضح المتوسطات الحسابية لكل بند من بنود الاستبيان

رقم	البنود	المتوسط الحسابي	المستوى
01	أرى أن تأثير المرض سيكون إيجابيا على العلاقات الاجتماعية بعد انقضائه	2.10	منخفض
02	أشعر بالفزع في ظل انتشار الوباء	2.37	منخفض
03	أشعر بالقلق في ظل انتشار الوباء	2.43	منخفض
04	شعوري بالتوتر يزداد كل يوم من الإصابة بهذا الوباء	2.61	متوسط
05	أشعر بخوف كبير من أن أصيب بهذا الوباء	3.89	مرتفع
06	أقوم بشراء المواد الغذائية بكميات كبيرة في ظل انتشار الأزمة	2.63	متوسط
07	أشعر بالغضب على الحكومة ووزارة الصحة بسبب انتشار الوباء	2.41	منخفض
08	أشعر بالخوف من فقدان سبل العيش والعمل في ظل انتشار الوباء	3.00	متوسط
09	أخاف من الاستبعاد الاجتماعي في ظل الأزمة	2.63	متوسط
10	أشعر بالعجز من حماية أفراد عائلتي	2.87	مرتفع
11	أشعر بالعجز والملل في ظل اجراءات الحجر أثناء فترة انتشار الوباء	2.81	متوسط

المصدر: من إعداد الباحثان بالاعتماد على مخرجات البرنامج الإحصائي R

من خلال الجدول نلاحظ أن من بين أهم المؤشرات الدالة على ارتفاع الصحة النفسية هي العبارة الخامسة والتي تتضمن "أشعر بخوف كبير من أن أصيب بهذا الوباء" حيث بلغ متوسطها الحسابي (3.89) وهي تقع في المرتبة الرابعة من فئات المتوسط المرجح والذي يشير إلى وجود مستوى مرتفع، يليها شعور الفرد بالعجز عن حماية عائلته والذي أشارت إليه العبارة العاشرة بمتوسط حسابي قدره (2.87) وهو يقع أيضا في الفئة الرابعة من فئات المتوسط المرجح والدالة على مستوى مرتفع.

2.4.10 عرض نتيجة الفرضية الأولى: نصت على الفرضية على:

مستوى الصحة النفسية في ظل انتشار فيروس كورونا كوفيد-19 والتباعد الاجتماعي واستمرار الحجر الصحي منخفض.

بغرض اختبار هذه الفرضية لابد أولاً من التأكد بأن البيانات تتبع التوزيع الطبيعي أم لا، ففي حالة البيانات التي تتبع التوزيع الطبيعي سيتم استعمال الاختبارات البارامترية، أما في حالة البيانات التي لا تتبع التوزيع الطبيعي فيلجأ إلى الاختبارات اللابارامترية. وللتأكد من طبيعة توزيع البيانات قد استعمل الباحثان الالتواء والتفليطح وتم التوصل إلى النتائج التالية:

الجدول (06): يبين نتائج الالتواء والتفليطح لبيانات الدراسة

446	العينة
-0.330	الالتواء
-0.285	التفليطح

المصدر: من إعداد الباحثان بالاعتماد على مخرجات spss 26

من خلال الجدول نلاحظ بأن معامل الالتواء لتأثير أزمة كورونا على الصحة النفسية بلغ (-0.330) وهو أعلى من (0) ولا يتعدى (3)، كما نلاحظ بأن معامل التفليطح قدر ب(-0.285) وهو أيضاً أعلى من (0) ولا يتعدى (3)، إذن ومن خلال النتائج فإنه يمكن القول بأن البيانات تتبع التوزيع الطبيعي، حيث التوزيع يكون طبيعياً عندما تكون قيمة الالتواء الخاص بهذا التوزيع تتراوح بين (-3) و(3+) (الخفاجي وحميد، 2015، ص144)

وانطلاقاً من النتائج سيتم اعتماد اختبار "ت" لعينة وباستعمال البرنامج الإحصائي "R" تم التوصل إلى النتائج التالية:

الجدول (07): يبين نتائج اختبار "ت" لعينة واحدة

One Sample t-test
data: total
t = -8.8436, df = 445, p-value < 2.2e-16
alternative hypothesis: true mean is not equal to 33
95 percent confidence interval:
28.92499 30.40685
sample estimates:
mean of x
29.66592

المصدر: من مخرجات البرنامج الإحصائي R

من خلال الجدول نلاحظ أن قيمة اختبار "ت" بلغت (84368.)، وهي أعلى من القيمة الجدولية (1.960) كما أن المتوسط الحسابي قدر بـ (29.66) وهو أقل من المتوسط الفرضي (33) مما يعني وجود فروق دالة بين متوسط العينة والمتوسط الفرضي لصالح المتوسط الفرضي، حيث إذا كانت القيمة المحسوبة أكبر من الجدولية، ومتوسط العينة أقل من المتوسط الفرضي، هذا يدل على وجود فرق دال بين متوسط العينة والمتوسط الفرضي لصالح المتوسط الفرضي (أي أن مستوى العينة في هذا المتغير ضعيف).

(الخفاجي وحميد، 2015، ص 139)

3.4.10 عرض نتيجة الفرضية الثانية: نصت الفرضية على:

توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الصحة النفسية في ظل انتشار فيروس كورونا كوفيد-19 والتباعد الاجتماعي واستمرار الحجر الصحي.

وبغرض اختبار هذه الفرضية تم استعمال اختبار "ت" لعينتين مستقلتين حيث تم التوصل

إلى النتائج الموضحة كما يلي:

الجدول (08): يبين نتائج اختبار "ت" لعينتين مستقلتين

Two Sample t-test	
data: gender and total	
t = -74.084, df = 448.02, p-value < 2.2e-16	
alternative hypothesis: true difference in means is not equal to 0	
95 percent confidence interval:	
-28.71975 -27.23540	
sample estimates:	
mean of x	mean of y
1.688341	29.665919

المصدر: من مخرجات البرنامج الإحصائي R

من خلال معطيات الجدول نلاحظ بأن قيمة اختبار "ت" بلغت (74.084) وهي أعلى من

قيمتها الجدولية البالغة (1.960) وبما أن القيمة المحسوبة أكبر من الجدولية فهذا يعني وجود

فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الصحة النفسية.

11. الخاتمة:

هدفت هذه الدراسة إلى تحديد مستوى الصحة النفسية في ظل أزمة كورونا، انطلقت الدراسة من مجموعة من التساؤلات تدور حول ما مستوى الصحة النفسية في ظل أزمة كورونا؟ ما هي أهم المؤشرات الدالة على انخفاض الصحة النفسية في ظل أزمة كورونا؟ وهل توجد فروق في مستوى الصحة النفسية تعزى لمتغير الجنس؟ وقد تضمنت عينة الدراسة (446) فردا وانطلاقا من تحليل البيانات الإحصائية توصل الباحثان إلى النتائج التالية:

- مستوى الصحة النفسية في ظل أزمة كورونا منخفض.
- أهم المؤشرات الدالة على انخفاض الصحة النفسية هي أشعر بخوف كبير من أن أصيب بهذا الوباء، وأشعر بالعجز من حماية أفراد عائلتي.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الصحة النفسية فيلا ظل أزمة كورونا تعزى لمتغير الجنس.

- قائمة المراجع:

- الخفاجي، رائد إدريس وحميد، عبد الله مجيد، (2015)، الوسائل الإحصائية في البحوث النفسية والتربوية، ط1، داردجلة ناشرون موزعون، الأردن.
- اللجنة الوطنية الصينية للصحة، مكتب الإدارة الوطنية للطب الصيني، (2020)، الدليل الشامل لفيروس كورونا المستجد، ترجمة سعيد، إيمان وعبد، رنا محمد وطارق، بسمة، ط1، بيت الحكمة للاستثمارات الثقافية، مصر.
- تحالف حماية الطفل في العمل الإنساني، (2019)، دليل استرشادي: حماية الأطفال أثناء وباء فيروس كورونا (إصدار1).
- صابري، بحري، (2020)، إدارة أزمة فيروس كورونا *covid-19* من خلال تعزيز الصحة النفسية في ظل الحجر المنزلي، مجلة العلوم الاجتماعية ألمانيا-برلين، عدد 13، 10-26؛
- منظمة الصحة العالمية، (2020)، وسائل وأنشطة رئيسية للوقاية من مرض كوفيد-19 والسيطرة عليه في المدارس.
- Fiorillo, Andrea & Gorwood, Philip, (2020), *The consequences of the COVID-19 pandemic on mental health and implications for clinical practice*, *European Psychiatry*.
- James, James J, (2020), *COVID-19: From Epidemic to Pandemic, Disaster Medicine and Public Health Preparedness as part of the Cambridge Coronavirus Collection*.
- Spadaro, Alessandra, (2020), *COVID-19: TESTING THE LIMITS OF HUMAN RIGHTS*, *European Journal of Risk Regulation*.
- Xiong, Peisheng, (2020), *How to deal with 2019 novel coronavirus (COVID-19): a public health practice from the Centers for Disease Control and Prevention in Zhanggong District, Ganzhou City, China*, *Infection Control & Hospital Epidemiology* .