

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة وهران -2- محمد بن أحمد
كلية العلوم الاجتماعية



قسم علم النفس والأرطوفونيا

مذكرة تخرج لنيل شهادة ماستر في علم النفس الصحة
بعنوان:

الصلابة النفسية عند المتعافين

من كوفيد-19

دراسة إحصائية على 30 حالة

بإشراف الأستاذة:

د. جبار شهيدة

أمام لجنة المناقشة

من إعداد الطالبة:

بن حمدود عبير

مشرفا

محمد بن أحمد جامعة وهران 2

أ. جبار شهيدة

رئيسا

محمد بن أحمد جامعة وهران 2

أ. طباس نسيمة

مناقشا

محمد بن أحمد جامعة وهران 2

أ. غزال أمال

السنة الجامعية:

2021-2020

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

الشكر

الحمد لله وكفى والصلاة على الحبيب المصطفى وأهله

ومن وفى، أما بعد:

الحمد لله الذي وفقنا لتثمين هذه الخطوة في مسيرتنا الدراسية

بمذكرتنا هذه ثمرة الجهد والنجاح، نتقدم بأسمى عبارات الشكر

وخالص الثناء وأرقى معاني التقدير إلى الأستاذة المشرفة

"جبار شهيدة" والأستاذة الفاضلة "معتصم ميموني بدرة"

وأطال الله في عمرها ووفقها لما تحب وترضى.

ولا يفوتني أن أتقدم بخالص الشكر والعرفان لكل أساتذتي الذين

رافقوني في مشواري الدراسي.

الإهداء

إلى ملاكي في الحياة إلى نبع المحبة ورمز العطاء،

إلى من جعل رب السماوات الجنة تحت قدميك،

أغلى الحبايب "أمي".

إلى من رباني على حب العلم والمثابرة،

إلى من أحمل اسمه بكل افتخار "أبي"،

إلى أخي،

إلى ابي الروحي رحمه الله الاستاد يوب مختار

الفهرس

أ	الشكر.
ب	الإهداء.
ج	فهرس المحتويات.
و	فهرس الجداول.
ز	فهرس الأشكال.
ح	فهرس الملاحق.
ط	ملخص الدراسة.
02	مقدمة.
	الجانب النظري
	الفصل الأول: الإطار العام للدراسة
07	تمهيد .
07	1. إشكالية الدراسة.
11	2. فرضيات الدراسة.
11	3. أهداف الدراسة.
12	4. أهمية الدراسة.
12	5. المفاهيم الإجرائية.
13	خلاصة.

	الفصل الثاني: الصلابة النفسية
15	تمهيد.
16	1. مفهوم الصلابة النفسية.
16	2. تعريف الصلابة النفسية عند "كوبازا، بوستي، مخيمر، جيرسون، كارفر، وجمال السيد تفاحة".
19	3. أبعاد الصلابة النفسية.
21	4. أهمية الصلابة النفسية.
22	5. نظريات الصلابة النفسية.
24	6. خصائص الصلابة النفسية.
25	7. خصائص الأفراد مرتفعي ومنخفضي الصلابة النفسية.
27	8. الفروق بين الجنسين في الصلابة النفسية.
28	9. العلاقة بين الصلابة النفسية ومرض كوفيد-19.
31	خلاصة.
	الفصل الثالث: كوفيد-19
33	تمهيد.
34	1. مفهوم الفيروسات.
35	2. أنواع الفيروسات.
37	3. مفهوم فيروس كورونا.
38	4. مفهوم مرض كوفيد-19.
38	5. طرق انتشار مرض كوفيد-19.
39	6. أعراض مرض كوفيد-19.
40	7. الوقاية من مرض كوفيد-19.

41	8. العلاج من مرض كوفيد-19.
42	9. الآثار النفسية الناجمة من كوفيد-19.
44	10. التخفيف من آثار كوفيد-19.
45	خلاصة.
	الجانب التطبيقي
	الفصل الرابع: الإجراءات المنهجية
47	تمهيد.
48	1. منهج الدراسة.
48	2. الدراسة الاستطلاعية.
56	3. عينة الدراسة الأساسية.
56	4. الأساليب الإحصائية.
57	خلاصة.
	الفصل الخامس: عرض وتحليل النتائج
59	تمهيد.
59	1. عرض وتفسير النتائج.
64	2. عرض نتائج الحالة.
69	3. ملخص النتائج.
74	خاتمة.
77	المراجع والمصادر.
85	الملاحق.

فهرس الجداول

رقم الجدول	عنوان الجدول	الصفحة
01	يمثل بعض عائلات الفيروسات الأكثر شيوعا والأمراض المرتبطة بها.	36
02	يوضح توزيع البنود على الأبعاد.	50
03	يوضح قيم "ت" لدلالة الفرق بين المتوسطين الحسابيين لعينة الذكور.	53
04	يوضح قيم "ت" لدلالة الفرق بين المتوسطين الحسابيين لعينة الإناث.	54
05	يبين معاملات الثبات بطريقة إعادة التطبيق وطريقة حساب معامل ألفا لكرونباخ.	55
06	يمثل توزيع أفراد العينة حسب الجنس.	56
07	توزيع الأفراد حسب الفئات العمرية.	56
08	يمثل نتائج الحالات حسب مقياس الصلابة النفسية "لأحمد مخيمر".	59
09	يبين طبيعة الفروق في درجة الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي وفقا لمتغير الجنس.	60
10	يبين طبيعة الفروق في درجة الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي وفقا لمتغير العمر.	62
11	يمثل نتائج الحالة حسب مقياس الصلابة النفسية لمخيمر.	64
12	يمثل عرض المقابلات.	64

فهرس الأشكال

الصفحة	عنوان الشكل	رقم الشكل
61	يبين مستوى متعافين من كوفيد-19 في الصلابة النفسية وفقا لمتغير الجنس.	01
63	يبين مستوى متعافين من كوفيد-19 في الصلابة النفسية وفقا لمتغير العمر.	02

فهرس الملاحق

الصفحة	عنوان الملحق	رقم الملحق
85	عرض نتائج درجات المتعافين من مرض كوفيد-19 في مقياس الصلابة النفسية (Excel).	01
86	عرض نتائج الفروق بين المتعافين من مرض كوفيد-19 في مقياس الصلابة النفسية وفق متغير الجنس.	02
88	عرض نتائج الفروق بين المتعافين من مرض كوفيد-19 في مقياس الصلابة النفسية وفق متغير العمر.	03
90	مقياس الصلابة النفسية.	04
93	نتيجة تحليل كوفيد-19.	05

ملخص الدراسة

من خلال دراستنا التي تتمحور حول معرفة طبيعة الصلابة النفسية ومستواها، ما إن كانت مرتفعة أو منخفضة، لدى المتعافين من مرض كوفيد-19 الذي مسّ العالم بأسره في الآونة الأخيرة، ولقد حاولنا الإلمام بكل جوانب الموضوع والتقرب من الأشخاص المتعافين، الذين أصيبوا سابقاً بهذا الفيروس الفتاك.

كانت الدراسة دراسة إحصائية لعينة تبلغ (30) متعافي ومتعافية، تتراوح أعمارهم ما بين (27-59) سنة.

ولتحقيق أهداف الدراسة، تمّ اتباع المنهج الوصفي الارتباطي باستخدام مقياس الصلابة النفسية "لعماد محمد أحمد مخيمر، 2002".

وعليها اقترحنا الفرضية العامة التالية:

للصلابة النفسية عند المتعافين من الكوفيد-19 منخفضة.

وللإجابة على تساؤلات الدراسة، والتحقق من صحة الفرضيات، تمّ استخدام الأساليب الإحصائية التالية: المتوسطات الحسابية، الانحرافات المعيارية، اختبار "ت"، اختبار فيشر، برنامج الحزمة الإحصائية (SPSS).

وتوصلت الدراسة إلى أن طبيعة الصلابة النفسية عند المتعافين من الكوفيد-19 ما بين المتوسط والمرتفعة.

الكلمات المفتاحية: الصلابة النفسية، فيروس كورونا، كوفيد-19.



مقدمة



مقدمة:

يعتبر موضوع الصلابة النفسية من أحدث مواضيع الصحة النفسية، والذي انبثق مفهومه من بين عدة مفاهيم ضمها علم النفس الإيجابي، حيث نعني بها عملية التكيف السليم أوقات الضغوط والصدمات مع القدرة على التحكم بالمشاعر.

تعتبر الباحثة "كوبازا، 1979" "Kobasa, 1979"، من بين الباحثين الذين اهتموا بهذا الموضوع، والتي قامت بإجراء عدة دراسات، من بينها: الدراسة التي قامت بها بمرافقة "مادي، 1979" "Maddi, 1979"، والتي كان الهدف منها: معرفة المتغيرات النفسية التي تكمن وراء احتفاظ بعض الأفراد بصحتهم النفسية والجسمية عند تعرضهم لضغوط نفسية، بينما كان الآخرون، يتعرضون لمرض والإجهاد، عند تعرضهم للضغوط نفسها. كما ذكر "نصر، 2014"، "أن الصلابة النفسية هي إحدى المتغيرات الشخصية الإيجابية التي من شأنها مساعدة الفرد في الوقاية من الأثر النفسي والجسمي الذي هو ناتج من التعرض لمثل تلك الضغوطات، أما غيابها، يقلل من قدرته على مواجهتها والتصدي لها، وتزيد الشكاوى البدنية" (نصر، 2014، ص01).

الصلابة النفسية هي عملية التكيف السليم والجيد في أوقات الشدة وعند الصدمات، مع بقاء الأمل والثقة بالنفس، والقدرة على التحكم بالمشاعر وعلى حل المشكلات وفهم مشاعر الآخرين والتعاطف معهم. هي أيضا امتلاك الشخص لمجموعة من السمات التي تساعده على مواجهة الصعوبات والضغوطات، كالقدرة

على الالتزام والقدرة على التحدي والقدرة على التحكم في أموره اليومية حسب ما ذكره "العبدلي، 2012" (العبدلي، 2012، ص22).

وبالتالي، امتلاك مستوى عال من الصلابة النفسية دليل على قوة الأنا وتحقيق توافق كبير مع الذات مع إحساس إيجابي الذي يمد طاقة نفسية للفرد تساعد على مواجهة وتحمل الظروف.

لقد تعددت الدراسات والأبحاث فيما يخص ارتفاع وتدني مستوى الصلابة النفسية لدى الأفراد، فمن خلال ما يتعرض له عالمنا بين الحين والآخر من انتشار الجوائح، وهذا منذ الثلاثين أو الأربعين سنة الأخيرة التي مرت على البشرية، سنجد أننا قد تعرضنا إلى ظهور عدد كبير من الأمراض والأوبئة كإيبولا، سارس، إنفلونزا الخنازير، متلازمة فقد المناعة المكتسبة (الإيدز)...الخ. تكون البداية في بلد واحد ثم تقوم بالتوسع في بلدان الجوار (أسماء حسين ملكاوي وآخرون، ص31).

إن الخطر الناتج عن تلك الأمراض والأوبئة التي مست عالمنا سابقا، أدت بالعلماء والباحثين والأطباء المتخصصين في علم الأمراض والأوبئة، إلى تصنيفها ضمن صنف الأمراض الحيوانية المنشأ التي تتجاوز خطورة بعضها إلى حد الموت. أما اليوم، مع ما نجم عن فيروس كورونا من مشاكل صحية خطيرة، يستمر الكفاح العلمي من أجل إنقاذ البشرية. فالتفشي المفاجئ لهذا الفيروس باعتباره مرضا معديا، يمثل ضغطا نفسيا كبيرا للإنسانية جمعاء، فنحن بحاجة إلى التكيف مع التحديات البيئية، خاصة عندما نواجه اضطرابات بيئة داخلية أو خارجية شديدة، يحدث لدينا اختلال وضرر بالتكوين الداخلي والخارجي للجسم، والتغير الذي يحدث فجأة من

شخص سليم إلى "مريض مصاب بفيروس كورونا المستجد"، بالإضافة إلى تحملنا معاناة الألم الجسدي، وهذا ما قد يؤدي إلى المعاناة أيضا من سلسلة من الضغوط النفسية بدرجات متفاوتة.

فعلى كل من يصاب بهذا الفيروس، الاعتماد على نفسه لمواجهة المرض بإيجابية، كأن لا ينحصر انتباهنا فقط على احتياجاتنا الجسدية، بل أيضا على احتياجاتنا ومتطلباتنا النفسية، ويجب علينا التكيف الذاتي الجيد من الأمر، والتعاون بإيجابية للعلاج، وهذا من أجل المساعدة في التعافي عاجلا (بيت الحكمة للاستثمارات الثقافية، 2020، ص1).

ولهذا تهدف دراستنا إلى الكشف عن طبيعة الصلابة النفسية عند المرضى بالكوفيد-19 وفيما إذا كانت توجد فروق في مستوى الصلابة النفسية، وهذا ما سنتطرق إليه من خلال تقسيمنا لدراستنا إلى جانبين، نظري وتطبيقي.

□ الجانب النظري: شمل أربعة فصول:

✳ **الفصل الأول:** خاص بالإطار العام بالدراسة: وفيه تمّ تقديم موضوع الإشكالية، الفرضيات، أهداف الدراسة، الدراسات السابقة، والمفاهيم الإجرائية.

✳ **الفصل الثاني:** تطرقنا فيه إلى الصلابة النفسية، بداية بالمفهوم، التعريف، الأبعاد، الأهمية، الخصائص، النظريات، الفروق بين الجنسين والعلاقة بين الصلابة النفسية ومرض كوفيد-19.

✳ **الفصل الثالث:** تناولنا فيه مرض كوفيد-19، من مفهوم وأنواع الفيروسات، ثم قمنا بوضع مفهوم لفيروس كورونا. بعدها تطرقنا إلى التحدث عن موضوع دراستنا، مرض كوفيد-19، وقمنا بوضع مفهوم وطرق انتشار المرض، أعراضه، الوقاية منه والعلاج، الآثار النفسية الناجمة من هذا المرض وكيفية التخفيف منها، ثم بعض النصائح للمتعافين من كوفيد-19.

□ أما الجانب التطبيقي، احتوى على فصلين: **الرابع والخامس**، كما يلي:

✳ **الفصل الرابع:** يضم الإجراءات المنهجية للدراسة والمنهج المتبع وأدوات الدراسة وإطار الدراسة والعينة والحالات المدروسة.

✳ **الفصل الخامس:** يضم عرض ومناقشة نتائج الدراسة على ضوء الفرضيات.

وفي الأخير تقديم خاتمة وبعض الاقتراحات.



الجانب النظري

الفصل الأول: الإطار العام للدراسة



تمهيد.

1. إشكالية الدراسة.
2. فرضيات الدراسة.
3. أهداف الدراسة.
4. أهمية الدراسة.
5. المفاهيم الإجرائية.

خلاصة.

تمهيد:

سنقوم في هذا الفصل بوضع الأسس المنهجية لبناء دراستنا التي تتناول -الصلابة النفسية عند المتعافين من الكوفيد-19- من خلال العناصر التالية: طرح الإشكالية، فرضيات الدراسة، أهداف الدراسة، أهمية الدراسة والمفاهيم الإجرائية.

1. إشكالية الدراسة:

إن عصرنا الحديث يشهد الكثير من الضغوطات والتوترات والصراعات الناتجة عن التغييرات التي طرأت أخيراً وشملت مختلف جوانب حياة الفرد، حيث هذه التغييرات لم تكن بسيطة في نوعها ودلالاتها، ولكنها جاءت معقدة وسريعة ومتلاحقة.

"إن لهذه التغييرات المفاجئة، تأثيرها المباشر وغير المباشر على البناء النفسي للفرد والذي يؤدي إلى اعتلال صحته النفسية، وهو ما دفع به إلى البحث عن مصادر معينة تساهم في تحصينه النفسي" (سعيدة قجال، عقيلة عيسرو، 2018، ص 207).

"إن الفرد وكيفما كان يواجه في حياته مجموعة من العوائق والحوازر التي تقف كحاجز مانع أو كحجرة عثرة أمامه، فتمنعه من إشباع دوافعه وتحد من رغباته، فيتولد لديه صدور انفعال خاص يشعره بالعجز وقلة الحيلة، إلا أن قدرة الفرد على تحمل هذه الصعوبات والتحديات التي يواجهها في حياته اليومية تختلف من فرد لآخر، فمنهم من يصاب بالإحباط، ومنهم من يتمتع بالصلابة النفسية. هذه الأخيرة، تمكنهم من التصدي للمتاعب ومواجهتها والتغلب على عوائق الأحداث اليومية بدرجة عالية من التحمل والقوة" (صبحي، 2003، ص 54).

تعرض الفرد للأحداث الصعبة والسريعة والمتلاحقة كالصدمات والمشاكل والضغوطات والأزمات النفسية، أصبح أمراً حتمياً لا مفر منه، ولا يمكنه تجنب تلك الحالات النفسية السلبية التي تصدر منه كالقلق والفشل والإحباط والتي تتولد بفعل تواتر العقبات والمشاكل اليومية التي يمر بها. إذ هذه التغيرات من الممكن أن تؤثر على الاتزان النفسي للفرد وكيفية مواجهته لها والتعامل معها والتي قد تولد لديه حالة جديدة تدعى بالمتانة أو الصلابة النفسية. كما أظهرت دراسة "تبيل دخان، 2006" والتي استهدفت تعريض مجموعة من الأشخاص إلى الضغوط وتمت مواجهتها بصورة إيجابية (دخان والحجار، 2006).

"يمكننا القول أن الصلابة النفسية تعتبر مصدراً للمقاومة والوقاية النفسية للضغوط والتوتر والإحباط ومشاعر القلق وكذلك للأعراض النفس-جسمية. وهو ما أكدته نتائج دراسة "هل وآخرون، 1987" "Hull et al, 1987" حيث تقول بأن "دور الصلابة النفسية في التخفيف من أثر أحداث الحياة الضاغطة". توصلت هذه الدراسة، إلى أن للصلابة النفسية ليس مفهوماً واحداً بل ثلاث مكونات منفصلة، وأن بعدي الالتزام والتحكم يتمتغان بخصائص سيكومترية ملائمة، وأنهما يخففان من أثر الضغوط وإن كان أثرهما يرتبط بنوعية الموقف. كذلك وجود ارتباطات ذات دلالة بين مقياس الصلابة النفسية والمقاييس الأخرى، فالأشخاص ذوو الصلابة المرتفعة تحصلوا على درجات منخفضة على مقياس الخجل والقلق الاجتماعي والوعي بالآخرين" (العبدلي، 2012، ص 61). ويعود هذا المفهوم إلى "كوبازا، 1979"، وذلك من خلال سلسلة من الأبحاث والدراسات التي قامت بها، حيث عرفت على أنها: "اعتقاد عام لدى الفرد في فعاليته وقدرته على استخدام كل المصادر النفسية والبيئية المتاحة كي يدرك ويفسر ويواجه بفاعلية أحداث الحياة الضاغطة" (مخير، 1996، ص 277). حيث تلعب دوراً هاماً وكبيراً في هذه الأحداث،

فكيف إذا تعرض الفرد إلى اضطراب معين أو إلى مرض ما، خاصة إذا كان هذا المرض مزمنًا ويؤثر على حياته النفسية والجسدية، كما يهدد حياته. وهو ما أكدته نتائج دراسة "رش، 1995" "Rush, 1995" التي تحمل عنوان "الصلابة النفسية وضغوط التغيير في العمل". حيث أظهرت هذه الدراسة، أن الصلابة النفسية تمتاز بأثرين: الأول: أثر سلبي مباشر على الضغوط النفسي، أما الثاني: أثر إيجابي مباشر على الرضا (Rush, 1995, P17-39).

تعتبر الصحة النفسية بمثابة خط دفاع أساسي وفعال أمام ضغوطات الحياة والعوامل المتمثلة في البيئة المحيطة بالفرد سواء كانت: الأسرة، العمل، المدرسة،... الخ. يؤدي تدهور الصحة النفسية إلى انخفاض مستوى مناعة الإنسان، وقد تجتاح المرء بعض الهواجس والصعوبات في حياته اليومية والتي قد لا يعبر عنها إلا بالصمت، صمت يكون ممتزجا بالضجيج الداخلي إن لم يفصح عنه، هذا ما قد يتسبب بانتهيار كامل لكل مناعة جسده، حيث باتت تلبية الاحتياجات النفسية لأفراد المجتمع أثناء الكوارث الوبائية والأزمات المختلفة من أهم الحاجات الأساسية في مجال المساعدة الإنسانية لتخطي هذه الأزمات، والبشر هم أكثر عرضة للاضطرابات النفسية والأضرار الجسدية وكذلك التناثر الاجتماعي. واليوم، جاء فيروس كورونا (كوفيد 19)، ليغطي معظم بقاع الأرض، حيث انتشر بكل قوة وجبروت. ولذا لا بد من التركيز على الصحة النفسية وتعزيز الصلابة النفسية لدى الأفراد والمجتمعات في تقبل الواقع والتعايش معه (www.moh.gov.om).

"هناك أعراض مصاحبة لانتشار هذا الفيروس، والتي سبق للعاملين في القطاع الصحي تسجيلها، وهناك من لم تشاهد من قبل، كما حدث في حالات مماثلة، حيث ظهر الفيروس في منطقة بعينها داخل بلد معين، ثم خرج منه ليغزو العالم بأسره. وكان من بين

أهم خصائص هذا الفيروس طول مدة حضانه، التي تبلغ الأسبوعين، وسهولة انتقاله بين الأشخاص، إذ لاحظنا أنه عند البعض لا تظهر على حامل الفيروس أعراض واضحة خلال فترة الحضانه، إلا أن العدوى تنتقل إلى الكثيرين من الذين خالطهم، وهذا ما أدى بصدور قرار الأطباء المتمثل في أن التباعد الجسدي، هو أسلم طريقة لكي نتجنب العدوى " (أسماء حسين ملكاوي وآخرون، ص 31-32).

فإذا قلنا أن الإصابة بمرض مزمن أو مستعصي على الشفاء من أهم المشكلات التي تواجه المجتمعات الإنسانية، فما بالك بما تمر به هذه المجتمعات البشرية بلحظات تاريخية فارقة، وهي تواجه هذه الجائحة الجد خطيرة (أسماء حسين ملكاوي وآخرون، ص 8).

إن هذه الجائحة الخطيرة أدت بالبشرية إلى حدوث تغيير شامل في كل الجوانب.

"لقد توصلت دراسة "مانتج، 1977" "Montech, 1977" الهادفة إلى فحص العلاقة ما بين كل من الصحة والصلابة النفسية ونوعية الحياة، إلى أن الصلابة النفسية لها تأثير مباشر وهام على الحالة النفسية والانفعالية للفرد، حيث نجد أن الأفراد الأكثر صلابة يتمتعون بمستويات أعلى من الرضا الوظيفي ومستويات أقل من التوترات الناتجة عن العمل، كما يتمتعون بمستويات أعلى في نوعية الحياة وأكثر إيجابية ودافعية وأقل سلبية وأقل عرضة للشكاوي الجسمية وأقل اكتئابا مقارنة بالأفراد الذين يتميزون بصلابة منخفضة" (سعيدة قجال، عقيلة عيسرو، 2018، ص 208).

انطلاقا مما سبق، قمنا بهذه الدراسة لأهمية موضوع "فيروس كورونا" وكما محاولة علمية للإجابة على التساؤل التالي:

للـ ما طبيعة الصلابة النفسية عند المتعافين من لكوفيد-19؟

1. فرضيات الدراسة:**1.2. الفرضية العامة:**

للصلابة النفسية تتباين حسب الجنس والعمر لدى المتعافين من الكوفيد-19.

2.2. الفرضيات الفرعية:

للوجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الصلابة النفسية عند المتعافين من الكوفيد-19 تعزى لمتغير الجنس.

للوجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الصلابة النفسية عند المتعافين من الكوفيد-19 تعزى لمتغير العمر.

2. أهداف الدراسة:

تمثلت أهداف الدراسة فيما يلي:

للالتعرف على مستوى الصلابة النفسية عند المتعافين من الكورونا.

للالتعرف على مستوى الالتزام عند المتعافين من الكورونا.

للالتعرف على مستوى التحكم عند المتعافين من الكورونا.

للالتعرف على مستوى التحدي عند المتعافين من الكورونا.

3. أهمية الدراسة:

تتمثل أهمية دراستنا في التطرق إلى مستوى الصلابة النفسية لدى المتعافين من الكورونا التي تمثل جانحة مست جميع أقطار العالم بكل الشرائح والفئات العمرية، كما تسعى هذه الدراسة إلى دراسة الآثار النفسية للكورونا (من خلال دراسة حالة).

4. المفاهيم الإجرائية:**① فيروس كورونا (Corona Virus):**

فيروسات كورونا هي فصيلة كبيرة من الفيروسات التي قد تسبب المرض للحيوان والإنسان. ومن المعروف أن عددا من فيروسات كورونا تسبب لدى البشر حالات عدوى الجهاز التنفسي التي تتراوح حدتها من نزلات البرد الشائعة إلى الأمراض الأشد وخامة مثل متلازمة الشرق الأوسط التنفسية والمتلازمة التنفسية الحادة الوخيمة (السارس). ويسبب فيروس كورونا المكتشف مؤخرا مرض فيروس كورونا كوفيد-19 (منظمة الصحة العالمية، 2020، ص4).

② كوفيد-19 (Covid-19):

كوفيد-19 هو مرض معد يسببه فيروس كورونا المكتشف مؤخرا. ولم يكن هناك أي علم بوجود هذا الفيروس وهذا المرض المستجدين قبل اندلاع الفاشية في مدينة يوهان الصينية في كانون الأول/ديسمبر 2019 (منظمة الصحة العالمية، 2020، ص4).

③ الصلابة النفسية (Psychological Hardiness):

-تعريف "مخيمر": "الصلابة النفسية هي نمط من التعاقد النفسي يلتزم به الفرد اتجاه نفسه وأهدافه وقيمه والآخرين من حوله" (مخيمر، 1996، ص214).

-تعريف "كوبازا": "الصلابة النفسية هي اعتقاد عام للفرد في فاعليته وقدرته على استخدام كل المصادر النفسية والبيئية المتاحة، كي يدرك ويفسر ويواجه بفاعلية أحداث الحياة الضاغطة" (Kobasa, 1979, p2).

-التعريف الإجرائي: هي قدرة الفرد على تحقيق درجات مرتفعة من سماته الشخصية: كالتحكم والتصدي والتحدي على مقياس الصلابة النفسية.

خلاصة:

لقد سمح لنا هذا الفصل بتسطير أهداف البحث وإطاره النظري لتحديد أهمية الدراسة وأهم المصطلحات الإجرائية التي تسمح بالتوسع في الجانب النظري أكثر والجانب الميداني.



الفصل الثاني الصلابة النفسية



- تمهيد.
11. مفهوم الصلابة النفسية.
12. تعريفات الصلابة النفسية عند بعض الباحثين.
13. أبعاد الصلابة النفسية.
14. أهمية الصلابة النفسية.
15. نظريات الصلابة النفسية.
16. خصائص الصلابة النفسية.
17. خصائص الأفراد مرتفعي ومنخفضي الصلابة النفسية.
18. الفروق بين الجنسين في الصلابة النفسية.
19. العلاقة بين الصلابة النفسية ومرض كوفيد-19.
- خلاصة.

تمهيد:

تعد الصلابة النفسية جزءا هاما من أجزاء شخصية الفرد لأنها بمثابة وقاية وسد مانع أمام آثار الضغوط الحياتية المختلفة، حيث تمنحه قوة ومرونة وتقاؤل وقابلية للتغلب على مشاكله الضاغطة بمختلف أنواعها، وهي أيضا تعمل على حمايته من الأمراض الجسدية والاضطرابات النفسية، وهي تعتبر مجموعة متكاملة ومتناسقة من خصال الشخصية ذات الطبيعة النفسية والاجتماعية (كالالتزام، التحكم، والتحدي)، وهي خصال جد مهمة للتصدي للمواقف الصعبة والضاغطة والتعامل معها بنجاح.

وكما تحدثنا سابقا، عن الدراسات التي أشارت إلى أهمية الصلابة النفسية (كدراسة "هل وآخرون"، دراسة "نبيل دخان"...الخ)، والتي اعتبروها كأحد العوامل الأساسية للمقاومة ضد الضغوط والأزمات التي يمر بها الفرد في حياته.

وفي هذا الفصل، سنتحدث عن الصلابة النفسية من حيث: المفهوم، التعريف، الأبعاد، الأهمية، الخصائص... الخ.

1. مفهوم الصلابة النفسية:

سنقوم فيما يلي بتعريف الصلابة النفسية، لغة واصطلاحاً:

1.1. الصلابة النفسية، لغة:

تعني كلمة "صلابة": صلب أي شديد، نقول: صلابة فهي صلب، وصلب أي شديد (محمد بن مكرم بن منظور، 1999، ص297).

1.1. الصلابة النفسية، اصطلاحاً:

هي عبارة عن مجموعة من السمات المتمثلة في الاعتقاد العام لدى الفرد في فاعليته وقدراته على كيفية استغلاله كل المصادر النفسية والبيئية المتاحة له، كي يدرك بفاعلية أحداث الحياة الضاغطة والشاقة إدراكاً غير محرف ويكون تفسيرها واقعي وموضوعي ومنطقي (مسعودة بن الصالح، 2019، ص242).

كما تعد الصلابة النفسية، أحد العوامل الأساسية من العوامل الشخصية، وهذا في تحسين الأداء النفسي والصحة النفسية والجسدية، وهي تحافظ أيضاً على السلوكيات الصحية (بن سعد، 2012، ص36).

2. تعريف الصلابة النفسية عند "كوبازا، بوستي، مخيمر، جيرسون،

كارفر، وجمال السيد تفاحة":

قام كلا من "كوبازا وبوستي" (Kobasa et Pucetti, 1983) بتعريف الصلابة النفسية، على أنها: (مصدر لمقاومة الآثار السلبية لأحداث الحياة الضاغطة على

الصحة وهي مستمدة من النظرية الوجودية للشخصية، وتسهم في تسهيل الإدراك والتقييم والمواجهة، التي تؤدي إلى الحل الناتج للموقف الناتج عن الظروف الضاغطة، وبالتالي فالصلابة تمنع عجز الفرد المرتبط بالمطالب المستمرة، وتسهم في مساعدة الأفراد على إعادة التوافق) (Kobasa et Pucetti, 1983, p840).

وتشير أيضا "كوبازا وآخرون" (Kopasa et al, 1985) إلى أن: "الصلابة النفسية أنها نمط شخصية تتكون من مجموعة مواقف مترابطة تتضمن الالتزام مقابل الشعور بالاغتراب، والتحكم مقابل الشعور بالعجز، والتحدي مقابل الشعور بالتهديد. هذه المواقف تساعد الفرد على مواجهة الأحداث الضاغطة) (Kopasa et al, 1985, p525).

أما "مخيمر"، فيقول بأنها: (نمط من التعاقد النفسي يلتزم به الفرد اتجاه نفسه وأهدافه وقيمة الآخرين من حوله واعتقاد الفرد أن يكون له تحكم فيما يواجهه من أحداث بتحمل المسؤولية عنها وأن ما يطرأ على جوانب حياته من تغيير هو أمر مثير وضروري للنمو أكثر من كونه تهديدا أو إعاقة له) (مخيمر، 1997، ص103-183).

كما يعرفها "جيرسون": (إنها قدرة الفرد على مواجهة الضغوط بمهارات المواجهة الآتية "التحليل المنطقي-التجنب المعرفي-التفريغ الانفعالي-الاستسلام) (البيروقدار، 2011، ص23).

ويراها "كارفر" (Carver): (أنها تقبل الفرد للتغيرات أو الضغوطات التي يتعرض لها، حيث تعمل الصلابة النفسية كمصدر ودرع واقى ضد العواقب الجسمية السيئة للضغوط) (حمادة، وعبد اللطيف، 2000).

أما "لؤلؤة وحسن"، فهما يلاحظان بأنها: (الصلابة والمقاومة ذات الطبيعة النفسية وهي خصال فرعية تضم (الالتزام، التحكم، والتحدي)، يراها على أنها خصال مهمة له في التصدي للمواقف الصعبة أو المثيرة للمشقة النفسية وفي التعايش معها (بنجاح) (صلاح، وبن كثيبة، 2019، ص376).

وهناك أيضا، "جمال السيد تفاحة، 2009"، والذي قال عنها: (إنها صفة عامة تظهر خلال المشاعر والسلوكيات التي تتصف بالالتزام، والتحدي، والتحكم، كما تعني الشعور التام بأن البيئة تدعو الفرد إلى المواقف المتعددة بنوع من الحماس، والفضول) (تفاحة، 2009، ص274).

يمكن أن نستخلص من التعريفات السابقة، أن الصلابة النفسية هي مرحلة يصل إليها الفرد بعد تعرضه لمجموعة من الضغوط، والتي توضح قدرته على تحملها، مع احتفاظه بالاتزان الداخلي والخارجي. ولما تميز عصرنا الحالي بكثرة الضغوطات النفسية، وتعددت روافدها، نظراً للتغير السريع في جميع آليات ذلك العصر، فكان لزاماً على الفرد أن يواجه الكثير من التحديات عن طريق تحديد أهدافه وتلبية احتياجاته، وذلك وصولاً للتوافق الشخصي والاجتماعي، ومن خلال تفاعل الإنسان مع البيئة؛ فإنه يصبح في حاجة دائمة لعملية موائمة مستمرة بين مكوناته الذاتية والظروف الخاصة، وهذا ما يطلق عليه أساليب مواجهة الضغوط؛

والتي يسعى الفرد من خلالها لتحقيق التوازن بين ذاته وظروفه الخارجية؛ سواء بتغيير ما بداخله: (أساليبه في التعامل مع البيئة، تعبئة طاقاته، تغيير أفكاره، تعديل أهدافه وطموحاته، أو حتى بتغيير البيئة المحيطة به).

3. أبعاد الصلابة النفسية:

تتمثل أبعاد الصلابة النفسية على حسب "مادي" (Maddi)، في: (أنه لا يكفي مكون واحد من مكونات الصلابة لتمدنا بالشجاعة والدافعية اللازمة لمواجهة تحديات الحياة، بل لابد أن تعمل المكونات الثلاثة معا) (Maddi, 2004, p286).

أما عند "كوبازا"، توصلت إلى وجود ثلاثة أبعاد تتكون منها الصلابة النفسية في قولها: (الصلابة النفسية هي بنية متعددة الأبعاد تتكون من الالتزام، والتحكم، والتحدي. وأكدت أن هذه المكونات ذات صلة، وقادرة على مواجهة تحديات البيئة، وتحويل الأحداث الضاغطة في الحياة إلى فرص لنمو الشخصية، ونقص هذه الأبعاد يوصف بأنه (إنهاك نفسي). هذه البنية تهدف إلى التخفيف من أثر الإجهاد من خلال تغيير النظرة إلى الأوضاع المجهدة، وتقلل من التأثير السلبي لأحداث الحياة من خلال التأثير على كل من التقييم المعرفي والمواجهة الفعالة) (Lambert, 2003, p181-182).

سنقوم فيما يلي، بشرح هذه الأبعاد الثلاثة:

أ- الالتزام (Commitment):

هو ميل الشخص للمشاركة في أنشطة الحياة المختلفة بدلا من الاغتراب. ويتميز الأشخاص الملتزمون أن لديهم نوعا من التقييم المعرفي يمنحهم شعور عام بالهدف، ويساعدهم على إيجاد معنى في الناس، والأحداث، والأشياء في بيئتهم. إن هذا النوع من الأشخاص، لا يتخلون بسهولة عن الاستثمارات التي حدثت في أنفسهم وفي بيئتهم (Kobasa et al, 1982, p129).

ب- التحكم (Control):

هو الميل نحو الشعور بأن الفرد هو المؤثر في أحداث الحياة، فهذا لا يعني التوقع الساذج لتحديد نتائج أحداث الحياة، بل هو إدراك الذات على أنها ذو تأثير واضح من خلال ممارسة الخيال، والمعرفة، والمهارة، والاختيار، والتحكم. إن إدراك مقاومة الضغوطات يعزز من خلال زيادة توقع أن تكون الأحداث تمتاز بالخبرة، وأنها نتيجة طبيعية لأفعال الفرد، وأنها ليست خبرات غريبة أو غير متوقعة (Kobasa et al, 1982, p146).

ج- التحدي (Challenge):

هو الاعتقاد بأن التغيير هو أمر طبيعي في الحياة بدلا من الاستقرار، وأن هذه التغييرات ما هي إلا عبارة عن حوافز مثيرة للاهتمام والنمو بدلا من التهديد بالأمن، وأن التحدي يخفف من صعاب وضغوط الحياة على الجانب الحسي أو الإدراك، من

خلال القيام بتلوين الأحداث كمثيرات للنمو مثل: المرونة، تعزيز الانفتاح، والتقييم الفعال للأحداث المتناقضة (Kobasa et al, 1982, p180).

4. أهمية الصلابة النفسية:

للصلابة النفسية أهمية في مقاومة الضغوط التي تعترض الفرد في شتى مجالات حياته، وهي تعتبر بمثابة داعمه نفسية للصحة النفسية للفرد.

سنقوم بذكر فيما يلي أهمية الصلابة النفسية عند بعض الباحثين، أمثال:

- "هولهان وموس" (Holhan & Moos, 1990): أشاروا إلى أن المسار في مجال الضغوط، يجب أن يكون تحويله مركزا على متغيرات المقاومة التي تهدف بالفرد إلى أن يحتفظ بصحته النفسية والجسمية رغم تعرضهم للأحداث الضاغطة. وهما ييران أن مجال الدراسة يجب أن يتحول إلى دراسة للمصادر النفسية: (الصلابة النفسية، المساندة الاجتماعية، تقدير الذات... الخ) من المتغيرات التي تجعل الفرد يقيّم الضغوط تقييما واقعيا، كما أنها تجعله أكثر فاعلية في مواجهتها (العيافي، 2011، ص18).

- "فك" (Funk): أشار على أن الصلابة النفسية ما هي إلا مرآة عاكسة لغياب الوجدانية، حيث أن الأفراد الذين يحصلون على درجات منخفضة على مقياس الصلابة النفسية، قد يكونون ببساطة ذلك من النوع الذي يتميز بخصائص تميل إلى إظهار نزعة وجدانية سلبية، ما قد يساعد على ظهور أعراض جسمية لديهم (تايلور، 2008، ص357).

- "مادي وكوبازا" (Maddi & Kobasa): لقد أشاروا، على أن الأحداث الضاغطة تقود إلى سلسلة من الإرجاع التي تؤدي بدورها إلى استثارة الجهاز العصبي الذاتي، والضغط المزمن الذي ينتهي باضطرابات جسدية ونفسية.

هذا ما يتعاطم أهمية دور الصلابة النفسية في تعديل العملية الدائرية المستمرة التي منطبقتها الضغط ونهايتها الإجهاد والقلق، ويتم ذلك من خلال:

تؤثر على المستوى الإدراكي، حيث تعدل من إدراك الأحداث وتجعلها تبدو أنها أقل وطأة.

تؤثر على اختيار أساليب مواجهة الضغوط من قبل الأفراد، حيث توجهه إلى أساليب مواجهة نشطة.

تقود الفرد إلى التغيير في الممارسات الصحية، مثل: إتباع نظام غذائي صحي، ممارسة الرياضة... الخ، ما يقلل من الإصابة بالأمراض الجسمية (العبدلي، 2012، ص 32).

5. نظريات الصلابة النفسية:

لقد نظر العديد من الباحثين للصلابة النفسية، ومن هنا، سنذكر بعض النظريات الرائدة، والتي هي:

أ- نظرية "كوبازا" (Kobasa) الاجتماعية:

الباحثة "كوبازا"، هي أول من قدمت أول نظرية في مجال الوقاية من الاضطرابات النفسية والجسمية، اعتمدت في صياغة نظريتها على مجموعة من

الأسس النظرية والتجريبية، تمثلت هذه الأسس النظرية في آراء بعض العلماء، أمثال: "فرانكل"، "ماسلو"، و"روجرز"، والذين قالوا: (أن وجود هدف للفرد، ومعنى لحياته يجعله يتحمل إباطات الحياة الصعبة معتمداً في ذلك على قدرته على استغلال إمكاناته الشخصية والاجتماعية بصورة جيدة) (العيافي، 2012، ص20).

الاحتفاظ بالصحة النفسية خوفاً من فقدانها، كانت هذه المسألة شاغلة فكر "كوبازا" والتي دفعتها إلى البحث عن القوة الخفية التي تجعل الفرد متمسكا عند تعامله مع مختلف الضغوط والشدائد، لذا وكما رأينا سابقاً، أن "كوبازا" قد استخلصت إلى وجود ثلاثة مكونات للصلابة النفسية (الالتزام، التحكم والتحدي).

ب- النموذج المعرفي "فنك" المعدل لنظرية "كوبازا" (1995):

قام الباحث "فنك" بتعديل لنظرية "كوبازا" التي تحدثنا عنها سابقاً، وكان الهدف من دراسته، البحث عن العلاقة القائمة بين الصلابة النفسية والإدراك المعرفي والتعايش الفعال من ناحية أخرى الذي استعمله على عينة عددها (167) جندياً. اعتمد الباحث في دراسته على، المواقف الشاقة والواقعية في تحديده لدور الصلابة النفسية. ولقد توصل في الأخير إلى ارتباط بعد الالتزام والتحكم بالصحة العقلية الجيدة للأفراد (الشمري، 2014، ص47). (شويطر، 2017، ص522).

ج- النموذج الانفعالي "لمادي" و"كوبازا" (1984):

قدم "سلفادور مادي" عام 1984 برفقة "كوبازا" دراسة ينص فيها على تراكم الأحداث الضاغطة بسبب تزايد نسبة التوتر لدى الأشخاص الذي يمكن أن يظهر

لديهم على شكل ردود أفعال: سرعة التهيج، القلق، ... الخ من المظاهر، التي يمكن أن تخلق لدى الفرد عدة أعراض مرضية إذا استمرت.

هذا ما أدى بالباحثين إلى إيجاد وصف للصلابة النفسية جراء الأثر الناتج عن هذه المتغيرات (الأحداث الضاغطة، التوتر، والأعراض المرضية)، واعتبروها كمتغير وسيط في العلاقة بين الضغوط والمرض (يوسفي، 2013، ص125).

6. خصائص الصلابة النفسية:

تتميز الصلابة النفسية بعدة خصائص تتمثل في عدة نقاط أساسية، منها:

- ✍ الصبر راسخا في الذات مع تحمل المشقة والصعاب.
- ✍ عدم فقدان التوازن في الأزمات.
- ✍ الاحتفاظ بالهدوء والثبات والطمأنينة في أصعب المواقف والظروف التي يمر بها الفرد.
- ✍ الإحساس بالالتزام أو النية لدفع النفس للانخراط في أي مستجدات تراجعهم.
- ✍ الرغبة في إحداث تغيير ومواجهة أنشطة جديدة تكون فرصة للنماء والتطوير.
- ✍ الإيمان بالسيطرة والإحساس بأن الشخص نفسه هو سبب الحدث في حياته وأنه هو المسؤول عن كل ما يؤثره في بيئته.
- ✍ الحكمة والمرونة في اتخاذ القرارات.
- ✍ القدرة على وضع الخطط لمواجهة المشكلات.

للتحلي بالقيم والمبادئ والمعتقدات المعينة والتمسك بها وعدم التخلي عنها.

المبادرة لحل جميع ما يواجهونه من مشكلات وعراقيل.

القدرة على التكيف مع المواقف الجديدة للحياة.

التحكم في الانفعالات والغضب والسيطرة على النفس (راضي، 2008،

ص41).

7. خصائص الأفراد مرتفعي ومنخفضي الصلابة النفسية:

تميز خصائص الصلابة النفسية لدى الأشخاص الذين ترتفع عندهم والذين تنخفض عندهم بتواجد فروق واضحة بينهم، حيث كل منهما يتسم بخصائص تميزه عن الآخر، إذ يعرف الأشخاص الذين يمتازون بصلابة منخفضة أو منعدمة سمات مغايرة نوعاً ما للأشخاص الذين يمتازون بصلابة مرتفعة؛ إذ هم يمتازون بشهرتهم بالخضوع، وحب الاستعراض، وكثرة التغيير بما لا فائدة منه، ولوم الذات بشكل أشبه بجلاها، فتتحول شخصيتهم لشخصية باهتة.

ومن هنا، سنقوم بتوضيح هذه الخصائص في الدراسات التتبعية التالية:

-دراسة "كويازا": بينت هذه الدراسة أن هناك ثلاث سمات ميزت الأشخاص الذين يتمتعون بالصلابة النفسية، وهي اعتقاد قوي بما يقومون به وغياب الشعور بالاغتراب أثناء تأدية المهام المطلوبة منهم، إذ يتميزون بدرجة عالية من التحدي من أجل القيام بمهامهم باعتقادهم بأن كل تغيير ما هو إلا حقيقة ينبغي التعامل معها، واستثمار للنمو الشخصي.

فالأشخاص ذوي الصلابة، يتميزون بدرجة عالية من التحكم في أمورهم الوظيفية والحياتية مع إدراك شخصي لقدرتهم على التحكم في مسرات ومضرات الحياة (عسكر، 2003، ص256).

-دراسة "شكري": تشير هذه الدراسة إلى أن الفرد الذين يتمتع بقوة الصلابة النفسية، أو كما أسماها بقوة التحمل، يستمر في عمله حتى يتمه، ويكمل أي عمل يتكفل به، ويعمل بجد، ويستمر في حل المشكلة حتى النهاية، كما يمكنه العمل إلى وقت متأخر من الليل لإنجاز ما يقوم به، وأحياناً يستغرق ساعات طويلة في العمل دون انقطاع، ويستمر في العمل حتى لو بدى له أنه لا يتقدم خطوة واحدة (شكري، 1993، ص44).

-دراسة "تايلور": أكدت هذه الدراسة بأن الصلابة النفسية قد تعكس غياب الوجدانية السلبية، فالأفراد الذين يحصلون على درجات منخفضة في الصلابة ينتمون إلى النوع الذي يتميز بخصائص تميل إلى إظهار النزعة الوجدانية السلبية، وميلهم إلى الكآبة والقلق والعدوانية. فهذه الخصائص تؤدي بهم إلى زيادة احتمال إصابتهم بأعراض مرضية جسدية (تايلور، 2008، ص422).

-دراسة "هيل": أشارت هذه الدراسة، إلى أن الأشخاص ذوي التحمل العالي هم أكبر إقبالاً على الحياة، وأقل شكوى من الأمراض النفسية، وأقل قلقاً مقارنة مع الأشخاص ذوي التحمل المنخفض (قاسم، 2009، ص153).

-دراسة "ماتيس ويكسي" (Mathis & Lecci, 1999): خلصت هذه الدراسة إلى أن الصلابة النفسية تعد أفضل متغير يتنبأ به للصحة النفسية، وأنها تعتبر

مصدرا للقوة الداخلية التي يمكن أن تقلل من الآثار الضارة الناجمة عن الإجهاد على الصحة (Sajadi, S & al., 2012, p119).

-دراسة "ريش وآخرون" (Rush & al., 1995): تتبعا للدراسة السابقة، أكدت هذه الدراسة إلى وجود علاقة سالبة بين الصلابة النفسية والأمراض الناجمة عن الضغوط النفسية، فهي تعتبر كوسيط بين مستويات الضغوط المرتفعة والأمراض الناجمة عن هذه الضغوط (Azeem, S.M, 2010, p37).

نستنتج من كل هذه الدراسات التي سبق لنا ذكرها، أن بعد التحدي احتل الصدارة الأولى من أجل التصدي للضغوطات النفسية، وعليه، فعلى الفرد تنشئته على التحدي منذ طفولته.

8. الفروق بين الجنسين في الصلابة النفسية

لقد قمنا فيما سبق، بطرح افتراض، حول ما إن كانت الصلابة النفسية تختلف باختلاف الجنس. ولذا، قمنا بوضع هذا العنوان الجزئي، ولقد كان اتجاهنا نحو الدراسات التي قام بها الباحثون، والتي سنورد البعض منها:

-دراسة "ستيفنسون" (Stephenson, 1990): هدفت هذه الدراسة لمعرفة العلاقة بين الصلابة النفسية واستراتيجيات التعامل باختلاف الجنس، وقد شملت العينة على (147) فردا عاملا من مختلف الإطارات، منهم من يعملون ب: البنوك، والمحاماة. أسفرت نتائج الدراسة إلى أن من يتميزون بأكبر نسبة من الصلابة النفسية هن الإناث وهن الأكثر اعتمادا على المساندة النفسية، أما الذكور فكانت النسبة عندهم قليلة (صالح وآخرون، 2013، ص47).

-دراسة "موس وهولهان" (Moos & Holhah, 1987): هذه الدراسة هي مخالفة لدراسة "ستيفنسون"، إذ كانت نسبة الصلابة النفسية عند الذكور أكثر من التي كانت عند الإناث، حيث كان الرجال أكثر ثقة بالنفس من النساء، فهن أكثر سعياً للمساندة الاجتماعية في التعامل مع الضغوط. تمثلت عينة الدراسة على (267) فرداً من الجنسين (صالح وآخرون، 2013، ص 49).

نلاحظ من خلال هاتين الدراستين، أن هناك وجه تشابه، تمثل في أن النساء كن الأكثر سعياً للمساندة الاجتماعية.

9. العلاقة بين الصلابة النفسية ومرض كوفيد-19:

يربط بعض الباحثين بين مفهوم الصلابة النفسية وبين تنمية الصحة النفسية على فكرة أن الشدائد والمحن تنشط بما يعرف بالعتاد النفسي للمواجهة وإثبات الذات، وتتضمن العوامل التي تساعد على سرعة وفعالية التعافي وفي نفس الوقت عوامل الحماية أو الوقاية، ويرتبط بمدى قوة جهاز المناعة ومستوى الحصانة النفسية التي يتمتع بها الشخص ومستوى الخبرات الإيجابية التي تعايش ويتعايش معها.

ومن خلال ما سبق لنا ذكره، من سمات وخصائص للأشخاص الذين يتمتعون بالصلابة النفسية، فإنه يتضح لنا جلياً أهمية الصلابة النفسية، ودورها الجوهري والمحوري لاسيما في ظل انتشار الأزمات والضغوطات النفسية بشكل كبير في العالم، وعلى سبيل المثال أزمة كورونا التي اجتاحت العالم، وانعكست آثارها النفسية على الناس بشكل لا يقل خطورة عن آثارها الصحية والمادية والاقتصادية، بما يجعل لزاماً على الناس أن يفكروا بشكل أكثر جدية في تقوية وتمتين بنائهم الداخلي

والنفسى، الذي تعتبر الصلابة النفسية من مكوناته الهامة والجوهرية، وأن الإيمان بالله والإيمان بالقضاء والقدر من أهم العناصر المساعدة في تحقيقه [. \(www.alwatan.com.sa/article/1053761\)](http://www.alwatan.com.sa/article/1053761)

إن تفشي وباء عالمي على الناس يفرض عليهم المكوث في منازلهم والعزوف عن أعمالهم، حيث أنه يصعب على الغالبية العظمى أن يروا كل هذه الأحداث أمامهم دون أن يستحوذ على أنفسهم شيء من الذعر والقلق والتوتر والخوف، وهذا ما حصل لنا مع تفشي كورونا فيروس - كوفيد19-، حيث أن هذه الاستجابات وارد حصولها ويعيشها الجميع على موجات متفاوتة في الفترة الراهنة، لهذا السبب نحن بحاجة إلى تحويل أفكارنا ومشاعرنا إلى حالة أكثر إيجابية، فكل ما يحتاجه الفرد في ظل هذه الظروف الصلابة النفسية التي تعد درعا أو حصانة لكل من يحظى بها، فتعد الصلابة النفسية تحالفا تكوينيا من الالتزام أولا، وهو إعطاء الفرد لذاته قيمة وأهمية، وهدفا لحياته يعيش لأجله. ثانيا: التحكم ويكون الفرد فيه مستقلا بقراراته متحملا المسؤولية لكل ما يعنيه. ثالثا: التحدي الذي يعد مشيرا لاعتقاد الفرد أن ما يطرأ من تغيير على جوانب حياته هو أمر مثير للاهتمام وضروري للنمو والازدهار أكثر من كونه مثيرا للخوف ومصدرا للتهديد، إن هذا المزيج يولد بدوره متانة ودافعا للفرد لتحويل الظروف والأزمات العاصفة إلى خصوبة ونهضة ذاتية على كافة الأصعدة والجوانب، فكلما ارتفع معدل الصلابة لدى الفرد وضع الأزمات والجوائح في المنظور الصحيح، حيث أنه سيكون أيضا قادرا على تحليلها بطرق ذكية يكون معدل التهديد فيها أقل، فيتكون لديه اعتقاد إيجابي في فاعليته ومقدرته على ممارسة كل الأحداث الضاغطة دون التعرض لوعكات نفسية، فهناك علاقة عكسية ما بين

الصلابة النفسية والأزمات، فيعد تكوّن جدار الصلابة في جوف الإنسان متغذيا من كم هائل من الضغوط المختلفة التي شهدتها كل عضو في هذا الجسد.

عندما يتمتع الفرد بصلابة نفسية عالية، يجد نفسه متخذاً دون أن يشعر أساليب عدة لمكافحة الضغوط المحيطة، حتى يصل إلى مرحلة التوازن النفسي الداخلي والخارجي، ويجد نفسه أيضا متخذا المصادر التي تشحنه بطاقة إيجابية ومبرمجا عقله الباطن بمعتقدات سليمة مبرزة بشكل صحيح، ومحاولا بشكل مستمر أن يؤثر ويتأثر مغذيا عقله وبيئته المحيطة بأسلحة نفسية لمواجهة الضغوط والأزمات، فامضوا بين الأزقة الوعرة دون اكتراث، فما بقي لبلوغ الطرق المعبدة سوى القليل

www.alwatan.com.sa/article/1048975

خلاصة:

نستخلص من كل ما قمنا بذكره في هذا الفصل، أن الصلابة النفسية تعرف بأنها مزيج متكون من ثلاثة مواقف هي الالتزام والتحكم والتحدي، التي توفر معاً الشجاعة والقوة والحافز اللازمين لتحويل الظروف العصيبة من المصائب المحتملة إلى فرص للنمو الشخصي. ومن خلال هذا التعريف، نلاحظ أن الصلابة النفسية لا تقتصر على الشق الدفاعي إن صح التعبير، بأن يسعى الإنسان للدفاع عن نفسه تجاه الضغوط والأزمات النفسية فقط، بل لها شق هجومي أيضاً، يتمثل في أن يحول الإنسان الصلب نفسياً هذه الضغوط والأزمات إلى فرص للنمو الشخصي والتطوير والتحسين، فلا يقتصر على العودة إلى نقطة الصفر وإلى المربع الأول الذي كان عليه قبل الأزمة، بل يعمل على تنمية نفسه والارتقاء بها، أو أنها بتعبير آخر تحويل المحنة إلى منحة.



الفصل الثالث:

كوفيد-19



تمهيد.

1. مفهوم الفيروسات.
2. أنواع الفيروسات.
3. مفهوم فيروس كورونا.
4. مفهوم مرض كوفيد-19.
5. طرق انتشار مرض كوفيد-19.
6. أعراض مرض كوفيد-19.
7. الوقاية من مرض كوفيد-19.
8. العلاج من مرض كوفيد-19.
9. الآثار النفسية لكوفيد-19.
10. التخفيف من آثار كوفيد-19.

خلاصة.

تمهيد:

في ظرف زمني استثنائي من تاريخ عالمنا المعاصر، تمر ببلدان العالم بأسره جائحة جد فتاكة، استطاعت أن توقف سير الحياة في العالم أجمع. إننا نشهد أول جائحة في العصور المتقدمة التي تعصف العالم بأكمله، حيث أصبحنا نخشى فيروس لا نراه. هذا الوباء الذي اجتاح بلد الصين أولاً ثم انتشر بشكل سريع في العالم، ما شكّل خطورة على سلامة أرواح الشعوب وصحتهم البدنية والنفسية.

وفيما يلي، سنقوم بوضع فصل، يكون فيه حديثنا عن هذا الوباء الفتاك، ألا وهو فيروس كورونا الذي اشتق منه مرض كوفيد-19، بالتطرق أولاً إلى مفهوم وأنواع الفيروسات، ثم نتحدث عن فيروس كورونا ومرض كوفيد-19 الذي هو موضوع دراستنا.

1. مفهوم الفيروسات:

مع التغيرات والتجارب الحاصلة في عالمنا، ينتج عندنا ما يسمى بالفيروسات التي بسببها تظهر الأوبئة وتتعدد مصادر هذه الفيروسات، وكلها سببها الإنسان أو الحيوان.

الفيروسات هي أجسام حية دقيقة، تكون أصغر بكثير من البكتيريا، حيث لا ترى بالميكروسكوب العادي، وإنما بالميكروسكوب الإلكتروني. تعيش وتتكاثر داخل الخلايا الحية (الحيوان، النبات، الإنسان). هناك ما يقارب 5000 نوع من الفيروسات التي تم اكتشافها، إلا أنه يوجد أكثر بكثير من التي لم تكتشف بعد.

تتسبب الفيروسات في ظهور البعض من الأمراض: كالجديري، الجديري، الإنفلونزا، التهاب الكبد الفيروسي، الإيدز، حمى الضنك، الحمى الصفراء، شلل الأطفال، الحصبة، وأيضاً مرض الالتهاب التنفسي الحاد الذي يسببه فيروس كورونا، الذي قام بالظهور في الآونة الأخيرة والذي انتشر في العالم بأسره (زهير أحمد السباعي، 1434هـ-2013م، ص8).

فمع مرور الزمن، يستمر ظهور هذه الفيروسات، لتجتاح المجتمعات الإنسانية وتغير جل الأوضاع الصحية وتنتشر بين البشر.

2. أنواع الفيروسات:

يوجد العديد من أنواع الفيروسات المختلفة وهي منظمة في مجموعات تسمى العائلات. يتشارك أفراد عائلة الفيروس في المادة الجينية (تمامًا مثل أفراد الأسرة البشرية الذين يتشاركون في الحمض النووي).

وفيما يلي، يسرد الجدول أدناه بعض عائلات الفيروسات الأكثر شيوعًا والأمراض

المرتبطة بهذه العائلات (<https://www.mypathologyreport.ca/ar/virus/>)

◀ جدول رقم (01): يمثل بعض عائلات الفيروسات الأكثر شيوعاً والأمراض المرتبطة بها.

Virus family	Viruses in this family	Associated symptoms or diseases
Adenoviridae	Adenoviruses	Common cold Pneumonia Conjunctivitis (pink eye)
Hepadnaviridae	Hepatitis B virus	Cirrhosis of the liver Hepatocellular carcinoma (cancer of the liver)
Herpesviridae	Herpes simplex virus Varicella-zoster virus Epstein-Barr virus Cytomegalovirus	Cold sores in the mouth, blisters or sores on the genitals (herpes) Chicken pox, shingles Mononucleosis Infections in immunocompromised people
Poxviridae	Variola virus	Smallpox
Picornaviridae	Poliovirus Rhinovirus Hepatitis A virus Enteroviruses	Polio Common cold, sore throat Hepatitis (inflammation of the liver) Rash
Togaviridae	Rubella virus	Rubella (German measles)
Flaviviridae	Yellow fever virus Hepatitis C virus Dengue virus West Nile virus	Yellow fever Cirrhosis of the liver, hepatocellular carcinoma (cancer of the liver) Dengue fever West Nile fever
Retroviridae	Human immunodeficiency virus types 1 and 2	HIV Cancers associated with severe immunosuppression
Coronaviridae	SARS CoV MERS CoV SARS-CoV-2	Severe acute respiratory syndrome (SARS) Middle East respiratory syndrome (MERS) Coronavirus disease 2019 (COVID-19)
Orthomyxoviridae	Influenza virus	Seasonal flu Cough Fever Pneumonia
Paramyxoviridae	Measles virus Mumps virus Parainfluenza virus RSV	Measles Mumps Croup Bronchiolitis
Rhabdoviridae	Rabies virus	Rabies
Filoviridae	Ebola virus	Ebola virus disease
Caliciviridae	Norovirus	Viral gastroenteritis (stomach flu)
Reoviridae	Rotavirus	Viral gastroenteritis (stomach flu)

بعدما تكلمنا عن أنواع الفيروسات، سنتطرق فيما يلي إلى التحدث عن نوع من هذه الفيروسات والذي هو الأكثر انتشارا في الآونة الأخيرة، ألا وهو فيروس كورونا المستجد.

3. مفهوم فيروس كورونا:

تعد فيروسات كورونا أنها فصيلة كبيرة من الفيروسات، حيث تتكون من عائلة كبيرة من الفصائل، تم اكتشافها منذ منتصف القرن الماضي. تصيب الحيوانات والطيور والبشر بأمراض في الجهاز التنفسي، والتي تختلف في شدتها من البرد العارض إلى الالتهاب التنفسي الحاد.

كلمة "كورونا"، تعني "التاج"، لأنه عند رؤيتها تحت الميكروسكوب الإلكتروني، تميز أنها تحيط بهالة شبيهة بالتاج.

يتم تكاثر هذا النوع من الفيروس، داخل الخلية الحية، ثم يخرج إلى سطح الخلية في كميات كبيرة، ليهاجم في الأخير الخلايا الحية الباقية.

لقد تم اكتشاف قديما، ما قبل 10 سنوات، ثلاث فصائل رئيسية من فيروس كورونا، كانت تصيب البشرية. أما في عام 2003، وبالتحديد في قارة آسيا، تسبب فصيل جديد من فيروس كورونا بانتشار مرض شديد الوطأة في الجهاز التنفسي، والذي أطلقت عليه "منظمة الصحة العالمية" بـ"متلازمة الالتهاب التنفسي الحاد" (Severe Acute Respiratory Syndrome (SARS))، بعدها إلى اسم (-SARS Cov). وفي العامين 2004 و 2005م، تم اكتشاف فصيلين جديدين من هذا الوباء. وأما في شهر أبريل 2012م، اكتشف العلماء الفصيل السادس من فيروس كورونا،

وأطلقوا عليه اسم "توفيل كورونا" (Novel Corona Virus) أو (MERS-CoV) (زهير أحمد السباعي، 1434هـ-2013م، ص11-12).

ومنه، فيروس كورونا، ليس حديث النشأة، بل هو فيروس من سلالة قديمة، له خاصية التطور والتحول، يمكن أن يسبب عدوى شديدة خاصة عند الأشخاص المصابين بأمراض مزمنة، فالوقاية هي أساس تجنبه.

ويسبب فيروس كورونا مرض كوفيد-19 الذي ظهر مؤخراً، وهو يعتبر نص حديثنا.

4. مفهوم مرض كوفيد-19:

مرض كوفيد-19، هو مرض معد، يسببه فيروس كورونا المكتشف مؤخراً والذي قمنا بالحديث عنه سابقاً. لم يكن للبشرية أي علم بوجود هذا الفيروس وهذا المرض المستجد، إلا أن اندلع في مدينة يوهان الصينية في كانون الأول/ديسمبر 2019 (منظمة الصحة العالمية، 2020، ص4).

لقد انتشر كوفيد-19 بشكل سريع في العالم، فبعدما ظهر في الصين أولاً مسّ بعدها جميع بلدان العالم. إن هذا الانتشار السريع والمخيف، شكل خطورة على سلامة أرواح الأشخاص وعلى صحتهم البدنية والنفسية.

5. طرق انتشار مرض كوفيد-19:

إن الإصابة بعدوى مرض كوفيد-19 يمكن أن تكون عن طريق الأشخاص الآخرين المصابين بالفيروس، ويمكن أن تكون أيضاً عن طريق التنقل من شخص

لآخر، وهذا عن طريق القطيرات الصغيرة المتناثرة من الأنف أو الفم عندما يسعل الشخص المصاب بهذا المرض أو عند عطسه. أو أيضا عند ملامسة الأشياء أو الأسطح التي تتساقط عليها هذه القطيرات ثم لمس العين أو الأنف أو الفم. أو إذا تنفسنا القطيرات التي تخرج من الشخص المصاب بالمرض عند سعاله أو زفيره (منظمة الصحة العالمية، 2020، ص4).

ولعدم الإصابة بهذا الوباء الفتاك، علينا الالتزام بالوقاية بالابتعاد عن الشخص المريض بمسافة تزيد على متر واحد أي (3 أقدام) وعدم التصافح. وعن طريق تلقي اللقاح من أجل أن تكون الإصابة به منخفضة ولعدم انتشاره بين الأشخاص، وهذا ما سنتحدث عليه في العنوان القادم: الوقاية من مرض كوفيد-19.

6. أعراض مرض كوفيد-19:

لكوفيد-19 عدة أعراض تظهر على المصاب به، منها: وجوه شاحبة، حناجر ملتهبة، حالات حمى شديدة، غثيان وقيء، صدور تتنفس بصعوبة... كل هذه الأعراض تشتد مع الوقت إلى ما تؤدي بوفاة الأشخاص بالمئات والآلاف يوميا، حتى وصل الأمر بنا لعدم إقامة صلوات وجنائز على الموتى، وكانت الجثث تلقى إما في حفر جماعية أو آبار جافة أو تدك بالتراب دكاً.

فالحُمى، الإرهاق والسعال الجاف، هم من أعراض مرض كوفيد-19 الأكثر شيوعا وانتشارا لدى المصاب بهذا الداء الخطير. إلا أنه هناك بعض الأعراض الأخرى التي يمكن أن تظهر لدى المريض كالألام والأوجاع، احتقان الأنف، الرشح، ألم الحلق، أو الإسهال. يكون ظهور هذه الأعراض في البداية خفيفا ثم تبدأ تدريجيا.

إلا أنه هناك فئة من المصابين بالعدوى من لا تبدو عليهم هذه الأعراض، إذ يصابون بمرض كوفيد-19 دون أن تظهر عليهم أي أعراض ودون أن يشعروا بالمرض. وهناك نسبة (80%) من يتعافون من المرض من دون اللجوء إلى علاج خاص.

تشدد حدة المرض لدى شخص واحد تقريبا من كل 6 أشخاص مصابين بعدوى كوفيد-19، حيث يعانون من صعوبة في التنفس، وإن أغلبية المصابين هم الأشخاص كبار السن والذين يعانون من أمراض مزمنة وخيمة كارتفاع ضغط الدم، أمراض القلب، داء السكري (منظمة الصحة العالمية، 2020، ص4).

هذه الأعراض من أشد ما ظهرت عند المصابين بوباء كوفيد-19، وعلى كل من يعاني منها، عدم اختلاطه بالناس تفاديا من العدوى التي قد يسببها للغير، والتزامه ببيته، وعليه بالتماس الرعاية الطبية في أقرب وقت.

7. الوقاية من مرض كوفيد-19:

قامت "منظمة الصحة العالمية" بوضع توصيات من أجل الوقاية من مرض كوفيد-19، المتمثل في: غسل اليدين بالماء والصابون لمدة 20 ثانية، تجنب لمس الوجه أو الأسطح الملوثة بالفيروس، البقاء على مسافة متر واحد من الآخرين، ارتداء القناع الواقي سواء كنت مريضا أو تتولى رعاية شخص يشتبه في إصابته بالفيروس، أو حتى إن كنت غير مريض، لأننا لا نعلم إن كنا مصابين أم لا، إلا عن طريق التشخيص (محمد فتحي عبد العال، 2020، ص05).

ولكي نجتاز هذه المحنة علينا أن نتحلى بالثقة القوية، ونتخذ التدابير للوقاية، وننفذ التدابير بدقة، هذا بلا شك وبإذن الله سنفوز وبالتأكيد في حرب الوقاية من الوباء ونسيطر عليه. وعلينا تلقي جرعات اللقاح لكي نتمكن من تشكيل مناعة جماعية تقينا من العدوى.

8. العلاج من مرض كوفيد-19:

أحدث الدراسات التي أقيمت مؤخرا، تتركز حول اختبار فاعلية مضاد الفيروسات "فافيلافير" المعروف تجاريا باسم "أفيجان" والذي طورته اليابان لعلاج الأنفلونزا. لقد أحرز هذا العلاج نجاحا كبيرا بالصين.

ولقد أعلنت شركة "سانوفي افنتس" العالمية دواءها "هيدروكسي كلوروكين" المعروف تجاريا باسم "البلاكينيل" والذي استخدم قديما كعلاج لوباء "المالريا" وأمراض التهاب المفاصل. كان لهذا العلاج نتائج إيجابية ومبشرة في فرنسا. ومن خلال دراسة جديدة، التي قامت بالجمع بين "البلاكينيل" والمضاد الحيوي "أزيثروميسين"، أكدت أنه يمكن أن يكون علاجا فعالا وأن يقلل من مدة الفيروس (محمد فتحي عبد العال، 2020، ص 10).

وأیضا للتدخل النفسي جزء كبير من الجهود المبذولة لإنقاذ الأرواح دائما، هو أيضا يعتبر علاجا نفسيا يساعد الفرد على كيفية التأقلم والوقوف أمام هذا الوباء. فخطورة هذا الفيروس، أدى بانتشار الخوف والقلق والذعر بين الناس دون حسيب ولا رقيب، هذا ما زاد من العوائق والعراقيل النفسية، وأدى إلى تفاقم الضرر الناجم عن الوباء.

ومن أجل سلامة الصحة النفسية، علينا بتخفيف ضغطنا النفسي وتحسين مناعتنا النفسية، وهذا عن طريق الالتزام بالإرشادات والتدابير للوقاية وأيضاً تبادل الدعم والمساعدة بيننا، وعلينا بتلقي العلاج الطبي.

9. الآثار النفسية الناجمة من كوفيد-19:

إن جائحة كورونا والإجراءات التي اتخذت للتصدي لها حتماً تركت وما تزال آثاراً نفسية متنوعة على الأفراد، وإن كان بدرجات متفاوتة. كما أن الانتشار السريع والهائل لفيروس كورونا يؤدي إلى ضغوطات نفسية أهمها القلق والاكتئاب. حيث يعيش الناس في حالة من التوتر حيال الأشياء من حولهم، ويؤدي إلى حالة من عدم اليقين حول المستقبل. القلق من إمكانية الإصابة بالمرض أو إصابة أفراد الأسرة والأحبة من حولهم يؤدي إلى حالة من التوتر الدائم والقلق وقد تؤدي إلى ضغوطات نفسية كبيرة مرتبطة بالسلوك الواجب إتباعه في هذه الحالات.

إن تفاقم الآثار النفسية، نتج جزاء الانتشار السريع والكثيف لمرض كوفيد-19، ومع عدم وجود علاج محدد له أو إيجاد لقاح سريع للمرض مما يؤدي لحالات من الاكتئاب تتراوح حدتها من البسيط إلى المزمن.

كما أن إجراءات الحجر، وتوقف الأنشطة الاعتيادية وخاصة الاقتصادية منها يؤدي إلى تفاقم الآثار النفسية، ويصبح مصدراً جديداً للقلق والتوتر والخوف والاكتئاب. فالآثار الاقتصادية للإغلاق والحجر الصحي وارتفاع نسبة التعطل والدخول في حالة الإعسار المالي تؤدي إلى ضغوطات كبيرة جداً على أرباب الأسر لتلبية الاحتياجات الأساسية لهم ولأسرهم والذي من المرجح أن يوسع دائرة الآثار

النفسية لأفراد الأسر جميعاً، ويفسح المجال الخصب لمزيد من المشاكل الأسرية كالعنف الأسري على سبيل المثال. بالتأكيد هناك بعض الفئات أكثر عرضة من غيرها للآثار النفسية السلبية للجائحة وتبعاتها حسب ظروفها وإمكانياتها المالية والمصرفية وبالتالي هناك تفاوت في قدرة الأفراد على التكيف مع هذه الضغوطات والتي تؤثر على حدة هذه الآثار عليهم.

إن لتصريحات بعض المسؤولين والخبراء حول فيروس كوفيد-19، تفاقم من الآثار النفسية السلبية كالقلق وعدم اليقين والخوف من المستقبل. حيث التصريحات التي أطلقت عن عدم جاهزية القطاع الصحي كوجود نقص في الأسرة أو الكوادر الصحية أو الأجهزة الطبية كالأكسجين... الخ، نتج عنها آثارا سلبية على تصورات المواطنين حول قدرة هذا القطاع بالتصدي لهذه الجائحة.

فالخطاب الرسمي في التعامل مع الجائحة يجب أن يكون شفافاً وصريحاً بالتأكيد ولكن في الوقت نفسه يجب أن يبث الطمأنينة ويخفف من منسوب التشاؤم واليأس والقنوط لدى المواطنين ويعطيهم الأمل بأننا قادرون على تجاوز هذه الجائحة كمجتمع ودولة وفي أضعف الإيمان أن تراعي التصريحات الرسمية الأبعاد النفسية لهذه المعلومات والأخبار والتصريحات حتى تخفف من الآثار السلبية عليهم (الآثار- النفسية- لجائحة- كورونا/ alghad.com).

وكما قال المستشار "سرحان" على فيروس كورونا: "إن جائحة كورونا هي من الأمراض الفيروسية، ولكن تبعاتها على الصحة النفسية ظاهرة الآن، ومتوقع أن

تستمر موجة كبيرة من اضطرابات الصحة النفسية مدة ما بعد انتهاء الجائحة" (وليد سرحان، 2020).

إن لأهمية آثار الجائحة والإجراءات المتبعة لمواجهتها تترك آثاراً كبيرة نفسية على الفرد.

10. التخفيف من آثار كوفيد-19:

للتخفيف من الآثار النفسية لمرض كوفيد-19 على المجتمع، تتطلب:

- للمحافظة على التوازن في الغذاء والنوم وممارسة الرياضة.
- للتعويض التباعد الاجتماعي بالتواصل عبر الوسائل الأخرى.
- للمساعدة في حال حدوث أعراض تستمر وتزداد يجب أن يتم تقييم حالة المريض ووصف العلاج المناسب بناءً على التشخيص.
- للمساعدة أثناء وجود المرضى في المستشفيات للعلاج من كورونا، يستحسن أن يتم تقييمهم نفسياً من قبل الأطباء النفسيين في المستشفى.
- للمساعدة وبعد التعافي من كورونا وفي حال شعور الشخص بتغيير - هو أو أسرته - في وضعه النفسي أو مزاجه.. الخ، فلا شك بأنه بحاجة للعلاج مثل باقي الأمراض النفسية في الأوقات الأخرى.

www.aljazeera.net/news/healthmedicine/2021/3/3 -الاكتئاب- كورونا/

(الصحة-النفسية-كوفيد-19)

خلاصة:

نستخلص مما سبق، أن تفشي فيروس كوفيد-19، لم يؤثر فقط على السلامة الجسدية، بل تعدى ذلك، ومس الكيان النفسي بشكل مباشر. ونذهب للقول، بأن الفئة التي تأثرت نفسياً من جراء تفشي الفيروس أكبر بكثير من تلك الفئة المتأثرة فقط من الجانب الجسدي، لأنها تشمل أولئك الذين أصيبوا بهذا الفيروس، وأيضاً الذين لم يصابوا على حد سواء. فالحالة النفسية عندهم بشكل عام هي حالة من الشعور باللامأمان، وعدم الاستقرار النفسي، وبروز اضطرابات انفعالية متعددة أدت إلى ظهور الكثير من اضطرابات في السلوك لدى الفرد.

وعليه، فإنه من الضرورة جداً، تقديم المرافقة النفسية لكل الفئات خلال مدة انتشار هذا الوباء، وعلى الأطباء النفسانيين التدخل المباشر على عدة مستويات، عن طريق توفير الدعم النفسي الضروري.



الجانب التطبيقي

الفصل الرابع: الإجراءات المنهجية



تمهيد.

1. منهج الدراسة.

2. الدراسة الاستطلاعية.

3. عينة الدراسة الأساسية.

4. الأساليب الإحصائية.

خلاصة.

تمهيد:

تعد الدراسة الميدانية أحد أهم مراحل البحث العلمي، حيث أنها وسيلة هامة لجمع البيانات عن موضوع البحث بصورة موضوعية ومنهجية، إلى جانب كونها وسيلة لدعم الدراسة النظرية.

فبعد قيامنا في الفصول السابقة بتحديد إشكالية الدراسة إلى جانب أهمية الدراسة والهدف منها وعرض أهم المفاهيم التي تضمنتها وعرضنا الإطار النظري للدراسة ننتقل إلى الجانب الميداني الذي نستله بالمنهجية المعتمدة في هذا الجانب، حيث سنعرض الدراسة الاستطلاعية التي قمنا بها من خلال ذكر العينة التي طبقت عليها الدراسة وكذا خصائصها بالإضافة إلى تحديد المجال الزمني والمكاني للدراسة ثم عرض الأدوات المعتمدة عليها في جمع البيانات، بعدها عرض نتائج هاته الدراسة الحالية وصولاً إلى طرح الدراسة الأساسية بالضبط مكان إجرائها إلى فترتها الزمنية دون أن ننسى ذكر خصائص العينة والأساليب الإحصائية المستعملة لتحقيق الإجابة على الفرضيات المصاغة.

1. منهج الدراسة:

يتحدد المنهج وفقا للموضوع المدروس وطبيعة الدراسة وهدف هذه الدراسة معرفة مستويات الصلابة النفسية عند المتعافين من كوفيد-19.

لقد تم استخدامي لهذه الدراسة المنهج الكمي والكيفي للائمتها لموضوع الدراسة والأهداف المرجوة منه.

2. الدراسة الاستطلاعية

تعد الدراسة الاستطلاعية أول وأهم خطوة في البحث العلمي يتم اللجوء إليها للتعرف على ميدان الدراسة ولجمع أكبر قدر من المعلومات في البحث، وكذا بهدف التعرف على العينة أكثر دون أن ننسى التحقق من سلامة وصلاحية الأدوات والمقاييس المراد تطبيقها لجمع البيانات.

1.2. مكان وزمان الدراسة الاستطلاعية:

اقتصرت الحدود المكانية للدراسة الاستطلاعية على مجتمع ولاية وهران، بالتحديد مؤسستين مختلفتين، الأولى المديرية الجهوية للمنشآت العسكرية والثانية المؤسسة الجوارية للصحة العمومية واجهة البحر.

أما الفترة الزمنية التي تم فيها إجراء هذه الدراسة، كانت لمدة أسبوع ما بين 2021/10/14 و2021/10/21.

هذه الدراسة كانت بهدف اختيار الحالات للقيام بالدراسة الأساسية، فحددنا عدد الدراسة الكمية واختيار دراسة الحالة للقيام بالدراسة النوعية.

2.2. أدوات الدراسة:

يرتبط أي بحث علمي بمدى فاعلية الأدوات التي استخدمت، كونها الوسيلة التي يستعين بها الباحث في جمع البيانات ذات العلاقة بموضوع الدراسة، وقد استعانت الباحثة في هذه الدراسة على مقياس الصلابة النفسية "عماد محمد أحمد مخيمر، 2002".

*مقياس الصلابة النفسية: أعد هذا المقياس "عماد محمد أحمد مخيمر" عام 2002، يتكون في الأصل من 47 بنداً، موزعة على ثلاثة أبعاد، هي:

(1) الالتزام: تقيسه 16 بنداً.

(2) التحكم: تقيسه 15 بنداً. ولقد أضاف "أ. د. بشير معمريّة" إلى هذا البعد بنداً واحداً، وهو رقم 47، فصار المجموع 16 بنداً.

(3) التحدي: تقيسه 16 بنداً.

وصار عدد البنود في مقياس "مخيمر"، 48 بنداً، يجاب عنها بأسلوب تقريرى

*تصحيح المقياس: أربعة بدائل، وهي:

لل: لا: وتنال صفراً.

لل: قليلاً: وتنال درجة واحدة.

للـ متوسطا: وتنال درجتين.

للـ كثيرا: وتنال ثلاث درجات.

وبالتالي، تتراوح درجة كل مفحوص نظريا بين (صفر-144)، وارتفاع الدرجة يعني ارتفاع الصلابة النفسية.

*مستويات الدرجة الكلية للصلابة النفسية:

للـ إذا كان مجموع الدرجات تتراوح ما بين (48-78)، فإن هذا يعني أن مستوى الصلابة لدى المفحوص منخفض.

للـ إذا كان مجموع الدرجات تتراوح ما بين (79-109)، فإن هذا يعني أن مستوى الصلابة لدى المفحوص متوسط.

للـ إذا كان مجموع الدرجات تتراوح ما بين (110-144)، فإن هذا يعني أن مستوى الصلابة لدى المفحوص مرتفع.

◀ جدول رقم (02): يوضح توزيع البنود على الأبعاد.

التحدي	التحكم	الالتزام
3	2	1
6	5	4
9	8	7

12	11	10
15	14	13
18	17	16
21	20	19
24	23	22
27	26	25
30	29	28
33	32	31
36	35	34
39	38	37
42	41	40
45	44	43
48	47	46
مجموع.....	مجموع.....	مجموع.....
الدرجة الكلية على الصلابة النفسية:		

*** الخصائص السيكومترية لمقياس الصلابة النفسية:**

تقنين مقياس الصلابة النفسية على البيئة الجزائرية من طرف "بشير معمريّة".

*** عينة التقنين:**

تكونت عينة التقنين من (392) فرداً؛ منهم (191) ذكور و(201) إناث. تراوحت أعمار عينة الذكور بين (15-50) سنة. بمتوسط حسابي قدره (20.73) سنة، وانحراف معياري قدره (4.78) سنة، وتم سحب العينتين (الذكور والإناث) من تلاميذ وتلميذات مؤسسات التعليم الثانوي بولاية باتنة، ومن كليات جامعة الحاج لخضر - باتنة، وشملت الطلبة والموظفين والأساتذة، ومن مراكز التكوين المهني والتكوين شبه الطبي بمدينة باتنة.

تم تطبيق مقياس الصلابة النفسية، من قبل الباحث شخصياً "بشير معمريّة"، واستغرقت عملية التطبيق شهور (جانفي، فيفري ومارس 2011).

*** الصدق والثبات على عينة الدراسة:**

1-الصدق: تم حساب معامل الصدق بثلاث طرق:

***الصدق التمييزي:**

-عينة الذكور: لحساب هذا النوع من الصدق، تم استعمال طريقة المقارنة الطرفية. حيث تمت المقارنة بين عينتين تم سحبهما من طرفي الدرجات لعينة الذكور، حجم كل عينة يساوي 26 مفحوص بواقع سحب (27%) من العينة الكلية (ن-95).

◀ جدول رقم (03): يوضح قيم "ت" لدلالة الفرق بين المتوسطين الحسابيين لعينة الذكور.

قيمة "ت"	العينة الدنيا=26		العينة العليا=26		المتغير
	ع	م	ع	م	
24,71	3,43	23,67	2,24	43,44	الالتزام
15,17	5,61	20,78	2,93	39,89	التحكم
35,96	2,17	25,22	1,66	45	التحدي
13,41	18,8	71,42	6,91	124,1 2	الدرجة الكلية

قيمة "ت" دالة إحصائياً عند مستوى (0.001).

يتبين من قيم "ت" في الجدول رقم (03)، أن المقياس، يتميز بقدرة كبيرة على التمييز بين المرتفعين والمنخفضين في الصلابة النفسية، مما يجعلها تتصف بمستوى عال من الصدق لدى عينة الذكور.

-عينة الإناث: تمت المقارنة كذلك بين عينتين تم سحبهما من طرفي الدرجات لعينة الإناث، حجم كل عينة يساوي (26) مفحوصة بواقع سحب (27%) من العينة الكلية (ن=95).

◀ جدول رقم (04): يوضح قيم "ت" لدلالة الفرق بين المتوسطين الحسابيين لعينة الإناث.

قيمة "ت"	العينة الدنيا=26		العينة العليا=26		المتغير
	ع	م	ع	م	
17,64	2,27	29,07	2,27	40,36	الالتزام
13,81	4,75	25,50	2,29	40	التحكم
10,20	7,72	24,5	3,30	41,64	التحدي
20,67	11,53	72,61	5,85	/	الدرجة الكلية

قيمة "ت" دالة إحصائياً عند مستوى (0.001).

يتبين من قيم "ت" في الجدول رقم (04)، أن المقياس يتميز بقدرة كبيرة على التمييز بين المرتفعين والمنخفضين في الصلابة النفسية. مما يجعلها تنصف بمستوى عال من الصدق لدى عينة الإناث.

2-الثبات: تم حساب الثبات بطريقتين:

◀ جدول رقم (05): يبين معاملات الثبات بطريقة إعادة التطبيق وطريقة حساب معامل "ألفا لكرونباخ".

معاملات الثبات	حجم العينات	جنس العينات	نوع معامل الثبات
0,714	46	ذكور	طريقة إعادة التطبيق (بعد 18 يوم)
0,721	49	إناث	
0,612	95	ذكور وإناث	
0,823	46	ذكور	معامل ألفا لكرونباخ
0,831	49	إناث	
0,826	95	ذكور وإناث	

دالة إحصائية عند مستوى (0.01).

يتبين من معاملات الصدق والثبات التي تم الحصول عليها، أن مقياس الصلابة النفسية تتميز بشروط سيكومترية مرتفعة على عينات من البيئة الجزائرية، مما يجعلها صالحة للاستعمال بكل اطمئنان، سواء في مجال البحث النفسي أو مجال التشخيص العيادي.

3. عينة الدراسة الأساسية:

تكونت العينة من 30 متعافي ومتعافية من الفيروس، وذلك بهدف التأكد وثبات أدوات الدراسة. والجدول التالي، يوضح توزيع أفراد العينة حسب الجنس.

◀ جدول رقم (06): يمثل توزيع أفراد العينة حسب الجنس.

العينة	ذكر	أنثى
30	10 (33%)	20 (66%)

◀ جدول رقم (07): توزيع الأفراد حسب الفئات العمرية.

العينة	[43-27]	[59-44]
30	6 ذكور 10 إناث	3 ذكور 11 إناث

4. الأساليب الإحصائية:

تمّ اللجوء إلى الأدوات الإحصائية لمعالجة البيانات المتحصل عليها، وهذا بعد تطبيق مقياس الصلابة النفسية وفقاً لفروض الدراسة وأهدافها، وتمّ معالجتها إحصائياً بالأساليب الآتية:

↳ برنامج الحزمة الإحصائية (SPSS).

↳ حساب المتوسطات الحسابية/ الانحراف المعياري/ اختبار "ت"/ اختبار فيشر.

خلاصة:

تناولنا في هذا الفصل المنهجية التي تتكيف ودراستنا عن الصلابة النفسية عند المتعافين من الكوفيد-19 ويلي هذا الفصل عرض نتائج الدراسة ومناقشتها.



الفصل الخامس: عرض وتحليل النتائج



تمهيد.

1. عرض وتفسير النتائج.

2. عرض نتائج الحالة.

3. ملخص النتائج.

تمهيد:

نقدم في هذا الفصل، ملخص النتائج الخاصة بالدراسة الإحصائية بما في ذلك مناقشة الفرضيات وطرح ملخص النتائج مع الخاتمة.

1. عرض وتفسير النتائج:

1.1. عرض وتحليل نتائج الفرضية العامة حول طبيعة الصلابة النفسية عند

المتعافين من كوفيد-19:

◀ جدول رقم (08): يمثل نتائج الحالات حسب مقياس الصلابة النفسية "الأحمد مخيمر".

الدرجات	[78-48]	[109-97]	[144-110]
المستوى	منخفض	متوسط	مرتفع
عدد الحالات	7	10	13

بعد تطبيق المقياس على عينة البحث وتفرغ النتائج، نستنتج أن:

↳ نسبة (23,33%) من المتعافين تعاني من مستوى منخفض من الصلابة النفسية.

نسبة (33,33%) من المتعافين تعاني من مستوى متوسط من الصلابة النفسية.

نسبة (43,33%) من المتعافين تعاني من مستوى مرتفع من الصلابة النفسية.

1.1. عرض وتحليل نتائج الفرضيتين الجزئيتين حول طبيعة الصلابة النفسية عند المتعافين من كوفيد-19:

1.2.1. التحقق من الفرضية الأولى: توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الصلابة النفسية عند المتعافين من كوفيد-19 وفقا لمتغير الجنس.

لتحديد طبيعة الفروق في مقياس الصلابة النفسية لدى المتعافين من كوفيد-19 وفق متغير الجنس تم استخدام اختبار "ت" والجدول التالي يوضح ذلك:

جدول رقم (09): يبين طبيعة الفروق في درجة الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي وفقا لمتغير الجنس.

دلالة اختبار الفرق	احتمالية اختبار ت (sig)	احتمالية اختبار فيشر	إناث		ذكور		المعاملات الإحصائية الأبعاد
			م.ا	م.ت	م.ا	م.ت	
غير دال	0.32	*0.09	8.75	32.50	4.97	35.30	الالتزام
غير دال	0.35	*0.10	9.33	29.25	6.52	32.40	التحكم
غير دال	0.74	*0.23	8.70	32.90	5.63	31.90	التحدي
غير دال	0.54	0.01	25	94.40	11.70	99.60	المقياس ككل

*دال عند نسبة خطأ 0.05.

شكل رقم (01): يبين مستوى متعافين من كوفيد-19 في الصلابة النفسية وفقاً لمتغير الجنس.



من خلال الجدول رقم (09)، نلاحظ أن قيمة احتمالية اختبار فيشر للأبعاد الثلاثة لمقياس الصلابة النفسية والبالغة 0.09، 0.10، 0.23 على التوالي أكبر من نسبة الخطأ 0.05 وهذا ما يدل على أن نتائج مجموعتي الذكور والإناث متجانستين في التباين فيما بلغت احتمالية اختبار فيشر لمقياس الصلابة النفسية ككل 0.01 وهذا ما يدل على أن نتائج مجموعتي الذكور والإناث في المقياس ككل غير متجانسة في التباين، كما نلاحظ أن احتمالية اختبار ت بين الذكور والإناث والتي تتدرج ضمن المجال [0.74-0.32] أكبر من نسبة الخطأ 0.05 وهذا ما يدل على عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الأبعاد الثلاثة لمقياس الصلابة النفسية (الالتزام، التحدي، التحكم) والمقياس ككل وفقاً لمتغير الجنس.

2.2.1. التحقق من الفرضية الثانية: توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى

الصلابة النفسية عند المتعافين من كوفيد-19 وفقا لمتغير العمر.

لتحديد طبيعة الفروق في مقياس الصلابة النفسية لدى المتعافين من

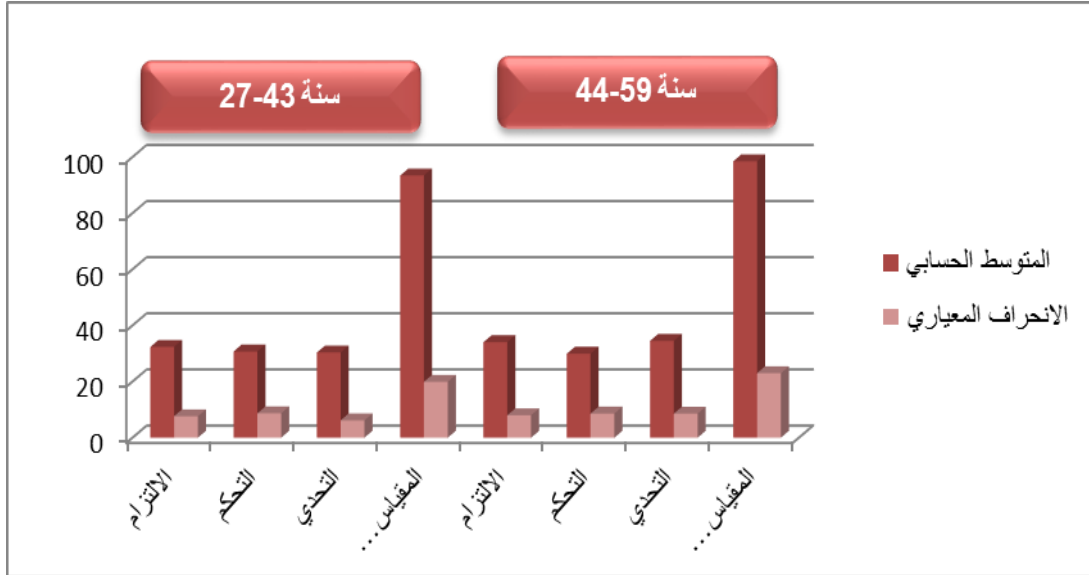
كوفيد-19 وفق متغير العمر تم استخدام اختبار "ت" والجدول التالي يوضح ذلك:

◀ جدول رقم (10): يبين طبيعة الفروق في درجة الإدمان على مواقع

التواصل الاجتماعي وفقا لمتغير العمر.

دلالة اختبار الفرق	احتمالية اختبارات (sig)	احتمالية اختبار فيشر	سنة 59-44		سنة 43-27		المعاملات الإحصائية الأبعاد
			م.ا	م.ت	م.ا	م.ت	
غير دال	0.56	*0.88	08	34.06	7.63	32.36	الالتزام
غير دال	0.81	*0.86	8.61	29.94	8.70	30.71	التحكم
غير دال	0.15	*0.66	8.59	34.50	6.17	30.36	التحدي
غير دال	0.53	*0.84	23	98.50	19.93	93.43	المقياس ككل

شكل رقم (02): يبين مستوى متعافين من كوفيد-19 في الصلابة النفسية وفقاً لمتغير العمر.



من خلال الجدول رقم (10)، نلاحظ أن قيمة احتمالية اختبار فيشر للأبعاد الثلاثة لمقياس الصلابة والمقياس ككل النفسية وبالغة 0.88، 0.86، 0.66، 0.84 على التوالي أكبر من نسبة الخطأ 0.05 وهذا ما يدل على أن نتائج الفئتين العمريتين 27-43 سنة و 44-59 سنة متجانستين في التباين، كما نلاحظ أن احتمالية اختبار "ت" بين الفئتين العمريتين والتي تتدرج ضمن المجال [-0.15، 0.81] أكبر من نسبة الخطأ 0.05 وهذا ما يدل على عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الأبعاد الثلاثة لمقياس الصلابة النفسية (الالتزام، التحدي، التحكم) والمقياس ككل وفقاً لمتغير العمر.

2. عرض نتائج الحالة:

◀ جدول رقم (11): يمثل نتائج الحالة حسب مقياس الصلابة النفسية لمخيمر.

الدرجة الكلية	الدرجة	البعد
126	39	الالتزام
	42	التحكم
	45	التحدي

◀ جدول رقم (12): يمثل عرض المقابلات.

الهدف من المقابلة	المقابلات
تم تهيئة الاتصال مع الحالة جيدا وكسب الثقة، التعرف على تاريخ الحالة وجمع المعلومات والبيانات الأولية والوضع الصحي الحالي.	المقابلة I 20 دقيقة
كان اهتمامنا مركز على الجانب المهني للحالة خلال الجائحة الصحية وعن وضعيتها الصحية والنفسية خلال إصابتها بالفيروس وتطبيق المقياس بعد جمع هذه المعلومات حول المعاش النفسي أثناء الإصابة بفيروس كورونا.	المقابلة II 30 دقيقة
انحصرت المقابلة بين إتمام تطبيق الجزء الثاني من المقياس وتوصيل معلومة العميل فيما يخص الإصابة بفيروس كورونا وكيفية الوقاية منه وختم المقابلة بتوصيات.	المقابلة III 20 دقيقة

1.2. تقديم الحالة:

- الاسم: ه.ف.
- العمر: 38 سنة.
- الحالة المدنية: متزوجة وأم لـ 3 أطفال.
- العمل: ممرضة في مستوصف واجهة البحر (خبرة 20 سنة).
- السكن: ولاية وهران.
- مدة المرض: 11 يوم.
- السيمائية العامة:
 - متوسطة القامة، متحجبة، هدام مرتب ولطيف، تظهر عليها سمات البشاشة.
 - التفكير: واعية بالأقوال والحركات.
 - الذاكرة: تمتلك ذاكرة قوية، وذلك من خلال استرجاع للمواقف والأحداث الماضية والتفاصيل بصفة مضبوطة.
 - اللغة: مفهومة وواضحة ممزوجة بالعامية والفرنسية والفصحى.
 - الاتصال: جد عفوي وغير متصنع.
 - العلاقات: عادية مع الزملاء والأهل.

- الحالة النفسية الانفعالية: هادئة، تمتاز بالرصانة، مثقفة، غير منفعلة، أما النشاط الحركي عادي.

2.2. ملخص المقابلات:

من خلال ما لاحظناه على الحالة، أنها كانت متجاوبة وصريحة، وحاولت إمدادنا بكل ما تستطيع عليه من أجل مساعدتنا، وكانت أول جملة قالتها عند المقابلة "طلعي الكمامة رانا نخافو على شافات عليا".

بدأنا ببعض الأسئلة عن حياتها عند بداية ظهور الفيروس وقبل إصابتها، فأجابت كالآتي: "قلول كنا مزيرين بزاف الكمامة 3X والجال ميخطينيش سورتوى المحيط تاعي أنا تاع القطاع الصحي يجونا مرضى من كل بلايص تلقيهم مستهزئين بالمرض وأنا نخاف على وليداتي حتى جاتنا اللائحة تاع لي عندهم ولاد يدو عطلة تما تهنيت ماوليتش نخرج، الجافيل شويا ونشربه مالخوف هه".

فيما يخص معاشة الوضع الصحي في العمل، تقول أنه هناك عدم تفهم المرضى للوضع الوبائي وهذا ما شكل عائقا وخطرا على المرضى والممرضين ومختلف العاملين (يقولوا مكان ني كورونا ني والو كلش دايراته الدولة) وأظهرت تدمر من هذا الجانب.

طرحنا عليها السؤال الآتي: "كيف أصبت بالفيروس وكيف عشتي فترة المرض؟"

قالت أنه بعد تحسن الوضعية الوبائية في البلاد رجعوا إلى مزاوله مهامهم المهنية بصفة عادية مع التزام تدابير الوقاية ولكن ليس بصرامة كالمرة الأولى كما قالت: "كنا صاي والفناه ولا يبان نورمال"، ومع المرحلة الثالثة وتحور الفيروس أصبحت الإصابة به بطريقة سهلة، كما ذكرت الحالة: "قلول حسيت روجي عيانة شوية ورحت نخدم عادي بعد يومين ماولييتش نشم وفشلت قاع رحت درت التاست وخرجلي بوزيتيف ديت عطلة مرضية وقعدت فالدار داويت روجي بروحي".

سألته كيف تعاملت مع المرض: "رحت للدار ديت ولادي عند ختي قعدت فالدار وحدي نشرب الدوا الزنك الفيتامينات التيزانا حسيت بالوحدة والفشل النفسي بصح معليش المهم منديش المرض للناس لخرين ولولادي قعدت سيماها هاكا حتى بديت نريخ رحت عاودت التاست ولقيته نيجاتيف الحمد لله". وسألها من الناحية المادية كيف كانت: "الفيتامينات والمكملات ماشي رومبورسابل بصح ماعليش ماشي خسارة فصحتي".

بعدها طبقنا المقياس على الحالة وتجاوبت معنا جيدا مع لغة كلام مفهومة ومنطقية وإجابات واضحة.

في الأخير طلبنا من الحالة أن تعطي لنا بعض النصائح للناس، فقال: " Vu que je suis du coups رانا نعرفوا بلي هاذ المرض صعب مع الإمكانيات مكانش والدوا قليل لازم نحرزوا رواحنا وما نستزهوش حتى ربي يرفد علينا هذا البلاء والله يشافي كل واحد".

3.2. مناقشة وتحليل نتائج مقياس الصلابة النفسية للحالة (ه.ف):

أظهرت نتائج الجدول رقم (11) وجود درجات متقاربة في كل الأبعاد والتي بلغت درجة الاستجابة عليه كالاتي: 39 في الالتزام، 42 في التحكم و45 في التحدي.

يتبين أنه من خلال عرض نتائج مقياس "عماد مخيمر" للصلابة النفسية، أن مستوى الصلابة النفسية عند الحالة مرتفع حسب الدرجة الكلية التي بلغت 126. وهذا ما يدل على ارتفاع الدرجات في كل من بعد الالتزام والتحكم والتحدي عند الحالة رغم ما مرت به من ضغوط وصدمات جراء الإصابة بالفيروس وتعاملت معه بمرونة.

كما يقول "بروكس" (Brook, 2005): "قدرة الفرد على التعامل بفاعلية مع الضغوط النفسية والقدرة على التكيف مع الصعوبات اليومية والتعامل مع الإحباط والأخطاء والمشاكل اليومية لتطوير الواقع والتفاعل بسلامة مع الآخرين" (عبد الرحمان بن عبد الجهنى، 2011، ص191-238).

ونخلص هذا، في أن البناء النفسي والقوة الذاتية أهم أساس للمواجهة الصحيحة للضغوطات النفسية والمرضية وقوة الصلابة النفسية مع الالتزام القوي بالمسؤوليات في كلتا الاتجاهين والتحكم في الانفعالات وتحدي جميع الظروف والوقائع رغم معارضتها للمتوقع مع تحقيق مرونة وليونة عند الإصابة ومحاولة الخروج بسلاسة منها، إضافة إلى الاهتمام بالثقافة الصحية والنفسية في كل ما يتعلق بالجائحة والوقاية منها.

3. ملخص النتائج:

أسفرت نتائج تطبيق مقياس الصلابة النفسية على الحالات المتعافية من الكوفيد-19 على أنه تباينت مستويات الصلابة النفسية عند الحالات المذكورة سابقا بين المنخفض والمتوسط والمرتفع.

وعلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الأبعاد الثلاثة للصلابة النفسية (الالتزام، التحكم، التحدي) والمقياس ككل وفقا لمتغير الجنس.

وأیضا على عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الأبعاد الثلاثة للصلابة النفسية (الالتزام، التحكم، التحدي) والمقياس ككل وفقا لمتغير العمر.

1.3. مناقشة الفرضية العامة:

لقد نصت فرضية الدراسة على أن الصلابة النفسية تتباين حسب العمر والجنس لدى الحالات المتعافية من الكوفيد-19 ومن خلال النتائج المتحصل عليها أعلاه نتوصل للقول أن الفرضية العامة تحققت بالنسبة لكل الحالات حيث تباينت الصلابة النفسية بين المنخفضة والمتوسطة والمرتفعة عند الذكور والإناث من مختلف الفئات العمرية.

وعليه، نقول أنه، من خلال تطبيقنا لمقياس الصلابة النفسية، توصلنا إلى أن الفرضية العامة تحققت لأن المصابين بالكوفيد-19 سابقا تراوحت مستويات صلابتهم النفسية بين المنخفض والمتوسط والمرتفع، رغم ما فات عليهم من صراع مع الفيروس وأعراضه وآثاره مع عدم وجود دواء فعال له. وأنه كان لديهم القدرة على

مجابهة وتحقيق الاستقرار النفسي الذاتي، كما يقول "الباهض": "إن الصلابة النفسية هي إدراك الفرد وتقبله للمتغيرات أو الضغوط النفسية التي يتعرض لها" (الباهض، 2002، ص 391).

وهذا ما يتفق مع دراسة "كوبازا 1982"، حول الصلابة النفسية والصمود والوقاية من الأثر الذي تتركه هذه الأحداث الضاغطة على الصحة الجسمية. نلخص ذلك في أنه، بالرغم مما يعانيه المتعافين من الكوفيد-19 من آثار نفسية وجسمية كانت لديهم قوة بعد التعرض إلى الصدمة والتحكم في الأمور والالتزام بالمسؤوليات اتجاه الآخرين والذات.

2.3. مناقشة الفرضية الجزئية الأولى:

من خلال الجدول (09)، نلاحظ أن قيمة ت قدرت ب 0.54 وهي قيمة غير دالة للدرجة الكلية للمقياس. مما يدل على عدم وجود فروق دالة إحصائية في متوسطات درجات الأفراد المتعافين من الكوفيد-19 على مقياس الصلابة النفسية تعزى لمتغير الجنس.

ونفس ذلك بأن الحالة النفسية السائدة بعد الإصابة بالفيروس متشابهة بين الذكور والإناث، أي أنهم تلقوا صدمة الإصابة بنفس الدرجة أي تشابه الصعوبات والضغوطات المترتبة عنه وتجاوزها بأسلوب مرن لأن الحل الوحيد هو مواجهة الضغوطات بمستوى عال من الصلابة النفسية.

حيث أن الصلابة النفسية، إحدى سمات الشخصية لكلا الجنسين على حد سواء وتساعدهم على التعامل الجيد وتجاوز الضغوطات والأزمات.

وقد اتفقت نتائج هذه الفرضية مع نتائج دراسة "لؤلؤة حمادة وعبد اللطيف 2002"، التي هدفت إلى التعرف على العلاقة بين الصلابة النفسية والرغبة في التحكم التي نصت على عدم وجود فروق دالة إحصائية في مستوى الصلابة النفسية تعزى لمتغير الجنس.

كما تعارض مع دراسة "مخيمر 1997"، التي نصت على وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات الذكور والإناث في مستوى الصلابة النفسية.

3.3. مناقشة نتائج الفرضية الجزئية الثانية:

أسفرت النتائج على عدم وجود فروق فروق دالة إحصائية في متوسطا درجا الصلابة النفسية وفقا لمتغير السن.

وهذا لا يوافق مع الفرضية الجزئية الثانية التي نصت على عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية في متوسطات درجات الأفراد المتعافين على مقياس الصلابة النفسية وفقا لمتغير العمر.

وهذا راجع للطريقة الصحيحة للتعامل مع الإصابة بالفيروس وأن كيفية تجاوز الضغوط المترتبة عن الإصابة بالفيروس كورونا لا تقتصر على سن المصاب. بل هناك ضوابط شخصية أخرى حيث يلتزم كل مصاب بالقوة النفسية والتحكم وتحدي هذه الأزمة.

ويشير هذا إلى أن سمات الشخصية القوية عند التعامل مع الإصابة بالفيروس مثل الهدوء وقوة الذات والتحكم والالتزام لا تعتمد على العمر، بل هي مرتبطة بقوة الذات مهما كانت الفئة العمرية.

وانتقلت هذه الأخيرة، مع دراسة "عادل مخيمر 1997"، التي نصت على عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية تعزى لمتغير السن.



خاتمة



خاتمة:

من خلال ما تم عرضه وما توصلت إليه من نتائج حول طبيعة الصلابة النفسية عند المتعافين من كوفيد-19، فإنني أخلص إلى أن قوة الأنا وتحقيق الذات أهم عنصر في حياة الفرد للمحافظة على الأداء النفسي الجيد من خلال عدة عوامل كالتحكم والسيطرة على الانفعالات والالتزام المنتظم بالمسؤوليات اتجاه الذات واتجاه الآخرين والمحافظة على العلاقات الاجتماعية بالإضافة إلى القوة الداخلية أي قوة الأنا. كل هذه العوامل تحدد درجة الفرد على مواجهة الضغوطات وتحمل المشاكل والأزمات الشاقة، وهذا ما يكون الصلابة النفسية.

ومن هنا، نطرح بعض النصائح والاقتراحات للمتعافين من مرض كوفيد-19:

للعودة التدريجية للنشاطات والأعمال اليومية: التي كان يقوم بها الفرد في حياته اليومية كالذهاب إلى العمل، الدراسة، ممارسة الرياضة... الخ.

للإهتمام بالنوم والتغذية السليمة الصحية: على كل من تعافى من مرض كوفيد-19 أن يعتني بنفسه عن طريق النوم لساعات كافية تعويضا للأرق والإرهاق الذي تلقاه خلال السهر وعدم النوم عند إصابته بهذا المرض، واعتنائه بنظامه الغذائي بتناوله الأغذية الصحية والفيتامينات من أجل سلامة جهازه الهضمي.

لعدم الاستعجال في النشاطات البدنية: وهذا عن طريق ممارسة الرياضة بتأنٍ.

للـ في حالة وجود صعوبة بالنوم أو استمرار صعوبة التنفس أو الضيق الشديد أو المتوسط، وعدم القدرة على الاستمتاع بالحياة، واستمرار حالات الترقب والخوف، فإنهم يجب ألا يتأخروا في مراجعة الطبيب النفسي للتقييم أو العلاج.



المراجع والمصادر



المراجع والمصادر:

أ. باللغة العربية:

1- الآثار النفسية لجائحة كورونا، أخذ يوم: 2021/09/27، على الساعة:

11سا، من الموقع: <https://alghad.com/الآثار-النفسية-لجائحة-كورونا>

2- البيروقراط، تنهيد عادل فاضل (2010): الضغط النفسي وعلاقته بالصلابة

النفسية لدى طلبة كلية التربية، مجلة كلية التربية الأساسية، 11(1).

3- الجهني، عبد الرحمن بن عبيد (2011): المهارات الاجتماعية وعلاقتها

بالسلوك التوكيدي والصلابة النفسية لدى طلبة المرحلة الثانوية، قسم علم

النفس، كلية التربية، جامعة الطائف، مجلة جامعة أم القرى للعلوم

الاجتماعية، مج4، ع1.

4- السباعي، زهير أحمد (1434هـ-2013م): فيروس كورونا ما هو وكيف

نتقيه؟ سلسلة الصحة والحياة (7)، حقوق الطبع والنشر محفوظة لمعهد

السباعي، جدة.

5- الصحة النفسية خط الدفاع الأساسي لمجابهة فيروس كورونا كوفيد-19، أخذ

يوم: 2021/09/15، على الساعة: 15: 34 من الموقع الإلكتروني:

<https://www.moh.gov.om/ar/foo/->

[/asset_publisher/vT9rIp9HSfE7/content/--](https://www.moh.gov.om/ar/foo/-/asset_publisher/vT9rIp9HSfE7/content/--)

[1302/pop_up?_101_INSTANCE_vT9rIp9HSfE7_viewMode=print](https://www.moh.gov.om/ar/foo/-/asset_publisher/vT9rIp9HSfE7/content/--/1302/pop_up?_101_INSTANCE_vT9rIp9HSfE7_viewMode=print)

6- الصلابة النفسية ضرورة لا تترف، أخذ يوم: 2021/09/29 على الساعة:

11:00، من الموقع: www.alwatan.com.sa/article/1053761

7- العبدلي، خالد بن محمد بن عبد الله (2012): الصلابة النفسية وعلاقتها

بأساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى عينة من طلاب المرحلة الثانوية

المتفوقين دراسيا والعاديين بمدينة مكة المكرمة، رسالة ماجستير في علم

النفس، غير منشورة، تخصص إرشاد نفسي، جامعة أم القرى، السعودية.

8- أسماء حسين ملكاوي، حسن رشيق، مشاري حمد الرويح، مصطفى عمر

التير، لاهاي عبد الحسين، مصطفى بخوش، التجاني عبد القادر حامد: أزمة

كورونا وانعكاساتها على علم الاجتماع والعلوم السياسية والعلاقات الدولية،

مركز ابن خلدون للعلوم الإنسانية والاجتماعية، جامعة قطر.

9- أهمية الصلابة النفسية خلال جائحة كورونا، أخذ يوم: 2021/09/29 على

الساعة: 11:00، من الموقع الإلكتروني:

www.alwatan.com.sa/article/1048975

10- بيت الحكمة للاستثمارات الثقافية (2020): دليل وقاية الصحة النفسية من

فيروس كورونا، تأليف: جمعية الصحة النفسية الصينية، ترجمة: أمنية

شكري، تدقيق لغوي: نعيمة عاشور، القاهرة، مصر.

11- دخان، نبيل والحجار بشير (2006): الضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة

الإسلامية وعلاقتها بالصلابة النفسية لديهم، مجلة الجامعة الإسلامية، غزة

24 (2).

- 12- سعيدة قجال، عقيلة عيسرو (2018): الصلابة النفسية وعلاقتها بنوعية الحياة لدى مرضى السرطان، مخبر الطفولة ما قبل التدريس، جامعة البليدة 2، الجزائر. دراسات نفسية وتربوية، مجلد 11، عدد 1.
- 13- صبحي، سيد (2003): الإنسان وصحته النفسية، الطبعة الأولى، الدار المصرية اللبنانية، القاهرة، مصر.
- 14- ما آثار فيروس كورونا على الصحة النفسية وهل تسبب الاكتئاب وتدفع للانتحار؟ أخذ يوم: 2021/09/27، على الساعة: 11:45، من الموقع الإلكتروني:
www.aljazeera.net/news/healthmedicine/2021/3/3/كورونا-الاكتئاب-الصحة-النفسية-كوفيد-19
- 15- محمد الفتحي العال (2020): كورونا جائحة العصر، مصر.
- 16- مخيمر، عماد محمد (1996): إدراك القبول/الرفض الوالدي وعلاقته بالصلابة النفسية لدى طلاب الجامعة، مجلة الدراسات النفسية، مجلد 6، العدد 2.
- 17- مخيمر، عماد محمد (1997): الصلابة النفسية والمساندة الاجتماعية، متغيرات وسيطة بين ضغوط الحياة وأعراض الاكتئاب لدى الشباب الجامعي، المجلة المصرية للدراسات النفسية، 17(07).
- 18- منظمة الصحة العالمية (2020): فيروس كورونا المستجد (Covid-19)، دليل توعوي صحي شامل، النسخة الأولى.
- 19- نصر، علا دارب (2014): الصلابة النفسية، سوريا.

- 20- وليد سرحان (2020): جائحة كورونا هي من الأمراض الفيروسية، ولكن تبعاتها على الصحة النفسية ظاهرة (الجزيرة).
- 21- بن سعد، أحمد (2012): الصلابة النفسية المفهوم والمتعلقات، مجلة الدراسات، (2).
- 22- مسعودة بن السائح (2019): الصلابة النفسية لدى العاملات بمدرسة المعاقين رسميا بالأغواط، جامعة عمار تليجي، الأغواط، الجزائر.
- 23- تفاحة جمال السيد (2009): الصلابة النفسية والرضا عن الحياة لدى عينة من المسنين: دراسة مقارنة، مجلة كلية التربية، 19 (03).
- 24- حمادة لؤلؤة، وعبد اللطيف حسن (2002): الصلابة النفسية والرغبة في التحكم لدى طلاب الجامعة، مجلة دراسات نفسية، المجلد الثاني عشر، العدد الثاني (2).
- 25- راضي، زينب نوفل أحمد (2008): الصلابة النفسية لدى أمهات شهداء الأقصى وعلاقتها ببعض المتغيرات، رسالة ماجستير منشورة، الجامعة الإسلامية، غزة.
- 26- سامي محمد ملحم (2000): مناهج البحث في التربية وعلم النفس، دار المسيرة، عمان، الأردن.
- 27- سيد أحمد الباهض (2002): الإنهاك النفسي وعلاقته بالصلابة النفسية لدى معلمي ومعلمات التربية الخاصة، مجلة كلية التربية، جامعة طنطا، المجلد 1، العدد 31.

- 28- شويطر خيرة (2017): قدرة الأثر التفاعلي لكل من الصلابة النفسية والمساندة الاجتماعية في التنبؤ باستراتيجيات التعامل مع الضغوط لدى الأمهات - دراسة ميدانية على عينة من الأمهات العاملات بالتعليم بوهران، جامعة وهران، مجلة العلوم الإنسانية والاجتماعية.
- 29- صالح عايدة شعبان، عبد العظيم المصدر (2013): الصلابة النفسية وعلاقتها بالتوافق النفسي والاجتماعي لدى طلبة جامعتي الأقصى والأزهر بمحافظة غزة، مجلة جامعة القدس المفتوحة للأبحاث والدراسات، 1(25).
- 30- صلاح فاطمة محمد، وبن كتيبة فتيحة (2019): الصلابة النفسية لدى المعاقين حركيا بالجزائر ولاية ورقلة انموذجا-دراسة ميدانية، المؤتمر العلمي الدولي الأول حول العلوم الإنسانية والصرفية، رؤية نحو التربية والتعليم المعاصرة، العرق: جامعة دهبوك.
- 31- عسكر علي (2000): ضغوط الحياة وأساليب مواجهتها، ط2، دار الكتاب الحديث، الكويت.
- 32- قاسم انتصار كمال (2009): القلق الاجتماعي وعلاقته بالصلابة النفسية لدى طلبة الجامعة، مجلة العلوم النفسية، مركز البحوث النفسية، بغداد، العدد 15.
- 33- قاموس علم الأمراض-فيروس، أخذ يوم: 2021/10/27، على الساعة: 15، من الموقع الإلكتروني: <https://www.mypathologyreport.ca/ar/virus/>

34- يوسفى حدة (2013): الصلابة النفسية وعلاقتها باستراتيجيات المواجهة

لدى عينة من طالبات الجامعة - دراسة ميدانية بجامعة الحاج لخضر،

باتنة، (24).

ب. باللغة الأجنبية:

- 35-** Rush, Michael. (1995): Psychological resiliency in the public sector: "Hardiness and pressure for change". Journal of Vocation Behavior. Feb. 46 (1).
- 36-** Kobasa, S & Puceti, M. (1983): Personality and Social Resourcer in Stress Resistance, Journal of Personality and Social Psychology, Vol. (45), n°. (4).
- 37-** Kobasa. S.C., Maddi, S.R., Paccetti, C. & Zola, M, A. (1985): Effectiveness of Hardiness, Excercice and Social Support as Ressources against Illness, Journal of Psychometric Research, Vol. (29), n°. (5).
- 38-** Lambert, Vickie A; Lambert, Clinton E & Yamase, Hiroaki (2003) : Psychological Hardiness, Work Place and Related Stress Reduction Strategies, Journal of Nursing and Health Sciences, Vol.(5), N°. (02).
- 39-** Maddi, Salvatore R (2004): Hardiness: An Operationalization of Existentiel Courage, Journal of Humanistic Psychology. Vol. (44), N°. (3).
- 40-** Kobasa, Suzann C; Maddi, Salvatore R & Kahn, S (1982): Hardiness and Health: A Prospective Study. Journal of Personality and Social Psychology. Vol.(42), N°. (1).
- 41-** Taylor SE, Stanton AL (2007): Coping Resources, Coping Processes, and Mental Health. Annu Rev Clin Psychol, 3.

- 42-** Azeem, S.M. (2010): Personality Hardiness, Job Involvement and Job Burnout among Teachers. International Journal of Vocational and Technical Education, 2(3).
- 43-** Sajadi, S., Kiajoouri, D., & Hatami, G.(2012): The Relationship between Anxiety and Difficulties in Emotion Regulation with General Health and Psychological Hardiness in Students of Islamic Azad.



الملاحق



ملحق رقم (01): عرض نتائج درجات المتعافين من مرض كوفيد-19 في مقياس الصلابة النفسية (Excel).

فرد	ذكر				أنثى				سنة 27-43				سنة 44-59			
	الالتزام	التحكم	التحدي	الدرجة الكلية	الالتزام	التحكم	التحدي	الدرجة الكلية	الالتزام	التحكم	التحدي	الدرجة الكلية	الالتزام	التحكم	التحدي	الدرجة الكلية
01 فرد	36	35	32	103	28	28	29	85	28	28	29	85	36	35	32	103
02 فرد	36	38	42	116	46	43	38	127	46	43	38	127	36	38	42	116
03 فرد	41	28	36	105	32	27	38	97	32	27	38	97	41	28	36	105
04 فرد	30	30	37	97	41	47	40	128	41	47	40	128	30	30	37	97
05 فرد	42	34	35	111	33	26	32	91	33	26	32	91	42	34	35	111
06 فرد	37	32	30	99	26	23	23	72	26	23	23	72	37	32	30	99
07 فرد	26	17	29	72	23	22	22	67	23	22	22	67	26	17	29	72
08 فرد	34	37	27	98	22	18	24	64	22	18	24	64	11	14	10	35
09 فرد	32	40	23	95	21	22	31	74	21	22	31	74	42	28	41	111
10 فرد	39	33	28	100	39	35	34	108	39	35	34	108	40	39	45	124
11 فرد					37	29	36	102	37	29	36	102	39	37	39	115
12 فرد					11	14	10	35	34	37	27	98	32	34	37	103
13 فرد					42	28	41	111	32	40	23	95	33	19	25	77
14 فرد					40	39	45	124	39	33	28	100	35	34	33	102
15 فرد					39	37	39	115					39	42	45	126
16 فرد					32	34	37	103					26	18	36	80
17 فرد					33	19	25	77								
18 فرد					35	34	33	102								
19 فرد					39	42	45	126								
20 فرد					26	18	36	80								

◀ ملحق رقم (02): عرض نتائج الفروق بين المتعافين من مرض كوفيد-19

في مقياس الصلابة النفسية وفق متغير الجنس.

Group Statistics

VAR0001	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
iltizem ذكر	10	35,3000	4,96767	1,57092
iltizem أنثى	20	32,2500	8,74718	1,95593
tehekoum ذكر	10	32,4000	6,51835	2,06128
tehekoum أنثى	20	29,2500	9,32949	2,08614
tehedi ذكر	10	31,9000	5,62633	1,77920
tehedi أنثى	20	32,9000	8,69906	1,94517
darajakouliya ذكر	10	99,6000	11,70185	3,70045
darajakouliya أنثى	20	94,4000	25,00400	5,59106

Independent Samples Test

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
									Lower	Upper
iltizem	Equal variances assumed	3,121	,088	1,018	28	,317	3,05000	2,99629	-3,08763	9,18763
	Equal variances not assumed			1,216	27,373	,234	3,05000	2,50867	-2,09409	8,19409
tehekoum	Equal variances assumed	2,922	,098	,954	28	,348	3,15000	3,30272	-3,61531	9,91531
	Equal variances not assumed			1,074	24,636	,293	3,15000	2,93272	-2,89458	9,19458
tehedi	Equal variances assumed	1,491	,232	-,329	28	,744	-1,00000	3,03789	-7,22283	5,22283
	Equal variances not assumed			-,379	25,867	,708	-1,00000	2,63614	-6,42002	4,42002
darajakouliya	Equal variances assumed	7,596	,010	,620	28	,540	5,20000	8,38085	-11,96738	22,36738
	Equal variances not assumed			,776	27,964	,445	5,20000	6,70472	-8,53481	18,93481

◀ ملحق رقم (03): عرض نتائج الفروق بين المتعافين من مرض كوفيد-19 في مقياس الصلابة النفسية وفق متغير العمر.

Group Statistics

	VAR00001	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
iltizem	43-27 سنة	14	32,3571	7,63199	2,03973
	59-44 سنة	16	34,0625	7,99557	1,99889
tehekoum	43-27 سنة	14	30,7143	8,70392	2,32622
	59-44 سنة	16	29,9375	8,61370	2,15343
teheddi	43-27 سنة	14	30,3571	6,17199	1,64953
	59-44 سنة	16	34,5000	8,58681	2,14670
darajakouliya	43-27 سنة	14	93,4286	19,93341	5,32743
	59-44 سنة	16	98,5000	22,99855	5,74964

Independent Samples Test

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
									Lower	Upper
iltizem	Equal variances assumed	,024	,879	-,595	28	,556	-1,70536	2,86507	-7,57419	4,16348
	Equal variances not assumed			-,597	27,766	,555	-1,70536	2,85589	-7,55760	4,14689
tehekoum	Equal variances assumed	,030	,863	,245	28	,808	,77679	3,16766	-5,71188	7,26545
	Equal variances not assumed			,245	27,393	,808	,77679	3,16994	-5,72304	7,27661
teheddi	Equal variances assumed	,200	,658	-1,497	28	,146	-4,14286	2,76747	-9,81175	1,52604
	Equal variances not assumed			-1,530	27,058	,138	-4,14286	2,70727	-9,69715	1,41143
darajakouliya	Equal variances assumed	,044	,836	-,641	28	,527	-5,07143	7,91560	-21,28580	11,14294
	Equal variances not assumed			-,647	27,999	,523	-5,07143	7,83835	-21,12759	10,98473

◀ ملحق رقم (04): مقياس الصلابة النفسية.

عماد محمد أحمد مخيمر 2002

الاسم: العمر:

المهنة:

المستوى التعليمي:

الحالة الاجتماعية:

المستوى الاقتصادي:

مدة الإصابة بالمرض:

تعليمات:

فيما يلي مجموعة من العبارات تتحدث عن رؤيتك لشخصيتك وكيف تواجه المواقف والضغوط في الحياة. اقرأ كل عبارة عنها بوضع علامة X تحت كلمة "لا" أو قليلا أو متوسطا أو كثيرا". وذلك حسب انطباق العبارة عليك. أجب عن كل العبارات.

العبارات	لا	قليلا	متوسطا	كثيرا
1- مهما كانت الصعوبات التي تعترضني فإنني أستطيع تحقيق أهدافي				
2- أتخذ قراراتي بنفسى ولا تملى علي من مصدر خارجي				
3- أعتقد أن متعة الحياة تكمن في قدرة الفرد على مواجهة تحدياتها				
4- قيمة الحياة تكمن في ولاء الفرد لمبادئه وقيمه				
5- عندما أضع خطتي المستقبلية أكون متأكدا من قدرتي على				

				تنفيذها.
				6-أقتحم المشكلات لحلها ولا أنتظر حدوثها
				7-معظم أوقاتي أستثمرها في أنشطة ذات معنى وفائدة
				8-نجاحي في أمور حياتي يعتمد على جهدي وليس على الصدفة والحظ
				9-لدي حب استطلاع ورغبة في معرفة الجديد
				10-أعتقد أن لحياتي هدفا ومعنى أعيش من أجله
				11-أعتقد أن الحياة كفاح وعمل وليست حظا وفرصا
				12-أعتقد أن الحياة التي ينبغي أن تعاش هي التي تتطوي على تحديات والعمل على مواجهتها
				13-لدي مبادئ وقيم ألتزم بها وأحافظ عليها
				14-أعتقد أن الشخص الذي يفشل يعود ذلك إلى أسباب تكمن في شخصيته
				15-لدي القدرة على التحدي والمثابرة حتى أنتهي من حل أي مشكلة تواجهني
				16-لدي أهداف أتمسك بها وأدافع عنها
				17-أعتقد الكثير مما يحدث لي هو نتيجة تخطيطي
				18-عندما تواجهني مشكلة أتحداهما بكل قواي وقدراتي
				19-أبادر بالمشاركة في النشاطات التي تخدم مجتمعي
				20-أنا من الذين يرفضون تماما ما يسمى بالحظ كسبب للنجاح
				21-أكون مستعدا بكل جدارة لما قد يحدث في حياتي من أحداث وتغيرات
				22-أبادر بالوقوف إلى جانب الآخرين عند مواجهتهم لأي مشكلة
				23-أعتقد أن العمل وبذل الجهد يؤديان دورا هاما في حياتي
				24-عندما أنجح في حل مشكلة أجد متعة في التحرك لحل مشكلة أخرى
				25-أعتقد أن الاتصال بالآخرين ومشاركتهم إنشغالاتهم عمل جيد

				26-أستطيع التحكم في مجرى أمور حياتي
				27-أعتقد أن مواجهة المشكلات اختبار لقوة تحملي وقدرتي على حلها
				28-اهتمامي بالأعمال والأنشطة يفوق بكثير اهتمامي بنفسي
				29-أعتقد أن العمل السيء وغير الناجح يعود إلى سوء التخطيط
				30-لدي حب المغامرة والرغبة في استكشاف ما يحيط بي
				31-أبادر بعمل أي شيء أعتقد أنه يفيد أسرتي أو مجتمعي
				32-أعتقد أن تأثيري قوي على الأحداث التي تقع لي
				33-أبادر في مواجهة المشكلات لأنني أثق في قدرتي على حلها
				34-أهتم بما يحدث حولي من قضايا وأحداث
				35-أعتقد أن حياة الناس تتأثر بطرق تفكيرهم وتخطيطهم لأنشطتهم
				36-إن الحياة المتنوعة والمثيرة هي الحياة الممتعة بالنسبة لي
				37-إن الحياة التي نتعرض فيها للضغوط ونعمل على مواجهتها هي التي يجب أن نحياها
				38-إن النجاح الذي أحققه بجهدني هو الذي أشعر معه بالمتعة والاعتزاز وليس الذي أحققه بالصدفة
				39-أعتقد أن الحياة التي لا يحدث فيها تحد هي حياة مملة
				40-أشعر بالمسؤولية تجاه الآخرين وأبادر إلى مساعدتهم
				41-أعتقد أن لي تأثيرا قويا على ما يجري لي من أحداث
				42-أتوقع التغيرات التي تحدث في الحياة ولا تخيفني لأنها أمور طبيعية
				43-أهتم بقضايا أسرتي ومجتمعي وأشارك فيها كلما أمكن ذلك
				44-أخطط لأمر حياتي ولا أتركها للحظ والصدفة والظروف الخارجية
				45-إن التغير هو سنة الحياة والمهم هو القدرة على مواجهته بنجاح
				46-أبقى ثابتا على مبادئ وقيمي حتى إذا تغيرت الظروف
				47-أشعر أنني أتحكم فيما يحيط بي من أحداث
				48-أشعر أنني قوي في مواجهة المشكلات حتى قبل أن تحدث

ملحق رقم (05): نتيجة تحليل كوفيد-19.

LABORATOIRE D'ANALYSES MEDICALES

000

Dr AMERI K.
Medecin Biologiste
Diplômé de La Faculté de Medecine - Paris V
Ancien Attaché des Hôpitaux de Paris



0153983

Date de prélèvement 11/08/2021 09:32
Demandé par Dr.



0153983

Nom : [REDACTED]

Prénom : [REDACTED]

Age : 38 an(s)

11/08/2021

SEROLOGIE

Test	Résultats	Valeurs de Référence	Antériorités
SEROLOGIE DE COVID 19			
IGG	POSITIVE		
IGM	POSITIVE		

Dr AMERI K.
17 Boulevard
Paris 12^e Arrondissement
Tél: 01 43 20 40 00
Fax: 01 43 20 40 01