وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة محمد بوضياف – المسيلة

كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية

قسم علم النفس

الرقم التسلسلي:...../2022

رقم التسجيل: 191938071883

مستوى الصحة النفسية لدى عينة من طلبة جامعة المسيلة في ظل كوفيد- 19

مذكرة مكملة نيل شهادة الليسانس في علم النفس عيادي

شعبة: علم النفس. تخصص: علم النفس العيادي

إعداد الطلبة :

- مولاي محمد
- مرزوقي فاطنة
- بن يطو دليلة

إشراف الدكتورة:

بوعلاقة فاطمة الزهراء

السنة الجامعية: 2021 / 2022

الشكر والتقدير

الحمد لله رب العالمين والصلاة و

السلام على خاتم الأنبياء والمرسلين سيدنا محمد وعلى آله وصحبه أجمعين،

أما بعد :

فأتقدم بالشكر الجزيل إلى إدارة قسم علم النفس وإدارة الجامعة على الظروف الطيبة التي وفروها لنا من أجل إنجاح عملية التربص الميداني..

ثم الشكر الموصول إلى أ.د " *بوعلاقة فاطة الزهراء* " على رحابة صدرها وحسن استقبالها وعلى توجيهاتها القيمة؛ فلم تبخل علينا

بشيء جزاها الله عنّا كل خير.

وأرجوا من المولى عزّ وجل أن يوفق الجميع إلى ما فيه الخير والنفع والصلاح..

آمين..

ملخص الدراسة:

هدفت هذه الدراسة إلى الكشف عن مستوى الصحة النفسية لدى عينة من طلبة جامعة المسيلة في ظل الكوفيد- 19 تعزى لمتغير الجنس، المستوى التعليمي، السن، الإصابة السابقة (أصيب لم يصب). ولتحقيق أهداف الدراسة تم استخدام المنهج الوصفي التحليلي بتطبيق مقياس الصحة النفسية صورته الأولية الذي أعده: ليونارد، ثم قام أبو هين بتعريبه وتقنينه على البيئة الفلسطينية، وذلك بحساب صدق المقياس)، وذلك على عينة قوامها (101) طالبا وطالبة، والتي تم سحبها عشوائيا من كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية بجامعة محمد بوضياف بمسيلة، وجاءت النتائج كالتالي:

تبين وجود مستوى منخفض من الصحة النفسية لدى عينة من طلبة جامعة المسيلة في ظل الكوفيد-19.

عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الصحة النفسية لدى عينة من طلبة جامعة المسيلة في ظل الكوفيد-19 تبعا لمتغير الجنس، المستوى الدراسي، السن، الاصابة السابقة بفيروس كورونا (اصيب لم يصب).

وتمثلت أهم توصيات الدراسة في ضرورة الاهتمام بالطلبة الجامعيين عن طريق المتابعة والكفالة النفسية للحفاظ على صحتهم النفسية وكذا ضرورة إعداد برامج إرشادية وعلاجية للتخفيف من تداعيات كوفيد-19 على حياتهم.

الكلمات المفتاحية: مستوى الصحة النفسية، الكوفيد-19، طلبة الجامعة

Summary:

The study of the study of the mental health of q sample of students of the University of Mesilla under the Caulid-19،as well as disclosure of differences in the level of mental health in the study sample is attributable to sex variables، the level of level of the age، the injury، injured in the past، injured. To achieve the objectives of the study، the average mental health measurement was used in its initial image، which was found:

Leonard، then Abu Hin was brought to his and his enemy on the Palestinian environment، by calculating the scale of the scale. It was applied to a sample101 student، which was randomly raised from the Faculty of Social and Human Sciences at the University of Mohamed Boudhyaf، a means using the analytical transparent approach. The results showed: a low level of mental health of the study sample not statistical significant differences in the psychological level of the study of the sex، the level of the sex، the age the injury (previously failed)
The most important recommendations were the study of the need to pay attention to university students by follow-up and psychological health and the need to prepare guidance and guidance programs to alleviate the Caved-19 impact on their lives.
Keywords: Psychological Health level، Coured-19، University Students.

المحتويات:

أولا: فهرس الموضوعات

الموضوع

شكر وعرفان.

ملخص الدراسة بالعربية.

ملخص الدراسة باللغة الفرنسية.

فهرس الموضوعات.

فهرس الجداول

فهرس الأشكال

مقدمة الدراسة.....أ

الفصل الاول

مدخل الدراسة

1-إشكالية الدراسة.....4

2-تساؤلات الدراسة.....5

3-فرضيات الدراسة.....5

4-اهمية الدراسة.....6

5-اسباب إختيار الموضوع..... 7

6-أهداف الدراسة.....7

7-التعريف بمتغيرات الدراسة.....8

8-صعوبات البحث.....9

9-الدراسات السابقة والمشابهة.....9

10-تعقيب على الدراسات السابقة.....13

خلاصة الفصل.....16

الفصل الثاني

الصحة النفسية

تمهيد.....18
1-مفهوم الصحة النفسية.....18
2-أهمية الصحة النفسية.....19
3-مظاهر الصحة النفسية.....21
4-مؤشرات الصحة النفسية.....22
5-نسبية الصحة النفسية.....23
6-أهداف الصحة النفسية.....24
7-العوامل التي تؤثر في الصحة النفسية.....25
8-مناهج الصحة النفسية.....26
9-النظريات المفسرة للصحة النفسية.....27
10-خصائص الصحة المتمتعة بالصحة النفسية.....29
خلاصة الفصل.....33

الفصل الثالث

جائحة الكوفيد-19

تمهيد. 35
1-مفهوم مرض كوفيد19. 35
2- طرق انتقال الفيروس..... 36
3-تشخيصه. 37
4-علاجه. 38
5-طرق الوقاية منه. 40
6-أنواع فيروس كورونا. 41
7-اعراضه 42

8-الاضطرابات النفسية التي تظهر على الطلبة أثناء الأزمات.....43
9-المقترحات والارشادات التي من شأنها تعزيز الصحة النفسية.....44
خلاصة الفصل 45

الفصل الرابع

اجراءات الدراسة الميدانية

تمهيد.....47
1- منهج البحث.....47
2- الدراسة الاستطلاعية.....47
3 -حدود الدراسة.....48
4-مجتمع الدراسة.....48
5-عينة الدراسة.....49
6-أداة الدراسة.....49
7-الأساليب الإحصائية المستخدمة في الدراسة بالاستعانة بالحزمة الإحصائيةspss22.51
خلاصة الفصل.....55

الفصل الخامس

عرض وتحليل ومناقشة وتفسير النتائج

تمهيد.....57
1-عرض وتحليل وتفسير نتائج الفرضية الاولى 58
2-عرض وتحليل وتفسير نتائج الفرضية الثانية.....61
3 -عرض وتحليل وتفسير نتائج الفرضية الثالثة.....62
4 -عرض وتحليل وتفسير نتائج الفرضية الرابعة.....63
5-عرض وتحليل وتفسير نتائج الفرضية الخامسة..... 64
6-مناقشة النتائج.....65

7-الاستنتاج العام.....68
8-ملخص النتائج.....69
9- توصيات واقتراحات.....69
خاتمة.....72
قائمة المراجع..... 75
الملاحق..... 80

فهرس الجداول

الرقم	الجدول	الصحفة
01	يوضح المقياس الثنائي لتحديد مستويات الموافقة على الصحة النفسية عامة	52
02	يوضح المقياس الثنائي لتحديد مستويات الموافقة على الصحة النفسية عامة	52
03	يوضح توزيع العينة حسب متغير الجنس.	52
04	يوضح توزيع العينة حسب متغير المستوى الدراسي	53
05	يوضح توزيع العينة حسب متغير السن	53
06	يوضح توزيع العينة حسب الإصابة السابقة بكورونا	54
07	يوضح التحقق من شرط التوزيع الطبيعي بالنسبة للمتغير الصحة النفسية	57
08	يوضح مستوى الصحة النفسية	59
09	يوضح دلالة الفروق بين أفراد عينة الدراسة على الدرجة الكلية لمقياس الصحة النفسية تبعا لمتغير الجنس.	61
10	يوضح دلالة الفروق بين أفراد عينة الدراسة على الدرجة الكلية لمقياس الصحة النفسية تبعا لمتغير المستوى الدراسي.	62
11	يوضح تحليل التباين الأحادي في الدرجة الكلية لمقياس الصحة النفسية تبعا لمتغير السن	63
12	يوضح **دلالة** الفروق بين أفراد عينة الدراسة على الدرجة الكلية لمقياس الصحة النفسية تبعا لمتغير الإصابة بكورونا.	64

فهرس الأشكال

الرقم	الشكل	الصحفة
01	يوضح طريقة انتقال الفيروس	37
02	يوضح توزيع متغير الصحة النفسية.	58

مقدمة

مقدمة:

يعد موضوع الصحة النفسية من الموضوعات الحيوية في علم النفس، وقد نال اهتمام كبيرا في أبحاث المتخصصين للعلوم النفسية والطبية والتربوية كما أنه مصدر اهتمام لجميع الأفراد على اختلاف مواقعهم سواء كانوا متخصصين أو مربيين فالإنسان يسعى في حياته إلى إن يحقق أعلى درجة من درجات الصحة النفسية وراحة البال والتكيف.

وتحقيق هذا الهدف ليس سهلا ولا يمك بلوغه دائما ومن هذا المنطلق الصحة النفسية نسبية وكل فرد من أفراد المجتمع يواجه عددا من المشكلات أو الضغوطات أو الكدمات النفسية خلال حياته، البعض منهم يتعامل معها ويحلها ويحقق التكيف، والبعض الأخر لا يستطيع ذلك فيقع في بحر الاضطرابات النفسية.

كما يعيش الإنسان عصرا مليئا بالتعقيدات والتغيرات السريعة والاضطرابات والضغوط النفسية العقلية والانحرافات السلوكية مما يؤكد على أهمية موضوع الصحة النفسية وبأنه هام لكل فرد في المجتمع.

لا يخفى على احد بأن العالم اليوم يشهد حوصلة من التغيرات على جميع المستويات، ونتج عن هذه التغيرات اتجاهين احدهما ايجابي والأخر سلبي وهذا الأخير تمثل في انتشار الأوبئة والأمراض بأنواعها ومن بين هذه الأمراض مرض كورونا الذي يعد من اكبر التحديات الصحية في العالم للقرن الواحد والعشرين، حيث أصبح وباء يهدد الدول النامية والمتطورة بحد سواء، المضاعفات الناتجة عنه كأمراض القلب والأوعية الدموية وضيق التنفس، والخوف من المضاعفات تخلق ما يشبه الأزمة المصابين به ويجعلهم في حالة استنفار دائم لما يتطلبه من متابعة دوريه ومراقبة دقيقة، ولهذا فإن خطورة هذا المرض لا تمثل في ارتفاع عدد المصابين به فقط بقدر ما تمثل في الخوف من مضاعفاته، فضلا لما يشكله من التغيرات الجديدة المصاحبة للمرض من ألم ومعاناة نفسية للمرض.

ومن خلال ذلك هدفت دراستنا إلى التعرف على مستوى الصحة النفسية لدى عينة من طلبة جامعة المسيلة في ظل لكوفيد-19، ومعرفة مدى تأثير الإصابة بالكوفيد-19 على الصحة

النفسية للمصاب بالإضافة إلى معرفة إذ كان قد يعاني من اضطرابات عصبية وانفعالية جراء هذا المرض.

ولتحقيق هذه الأهداف تم تقسيم الدراسة إلى مجموعة من الفصول:

الفصل الأول: تضمن مدخل الدراسة والذي اشتمل على الإشكالية، فرضيات الدراسة، أهمية الدراسة، أسباب اختيار الموضوع، أهداف الدراسة، مفاهيم الدراسة، دراسات سابقة وتعقيب عليها.

الفصل الثاني: كان خاصة بالصحة النفسية حيث تم إدراج له جانب التمهيد، مفهوم الصحة النفسية، أهمية الصحة النفسية، الصحة النفسية في الأسرة والجامع والمجتمع، مظاهر الصحة النفسية، مؤشرات الصحة النفسية، نسبية الصحة النفسية، أهداف الصحة النفسية، العوامل التي تؤثر في الصحة النفسية، مناهج الصحة النفسية، النظريات المفسرة للصحة النفسية، خصائص الشخصية المتمتعة بالصحة النفسية، وفي الأخير خلاصة الفصل.

الفصل الثالث: خصص لجانحة الكوفيد-19 وقد أدرجنا إلى جانب التمهيد، مفهوم مرض كوفيد19، طرق انتقال الفيروس، تشخيصه، علاجه، طرق الوقاية منه، أنواع فيروس كورونا ، أعراضه، لاضطرابات النفسية التي تظهر على الطلبة أثناء الأزمات، المقترحات والارشادات التي من شأنها تعزيز الصحة النفسية وفي الختام خلاصة الفصل.

الفصل الرابع: خصص لإجراءات الدراسة الميدانية وقد أدرجنا إلى جانب التمهيد، منهج البحث، مجتمع الدراسة، عينة الدراسة وطريقة اختيارها، أدوات جمع البيانات، الأساليب الإحصائية، وفي الأخير خلاصة الفصل.

الفصل الخامس: عرض النتائج ومناقشتها، نختم الدراسة بخاتمة الموضوع ومجموعة من التوصيات والاقتراحات وعرض قائمة المراجع والملاحق التي تم توظيفها في هذه الدراسة.

الفصل الأول: مدخل الدراسة

- **أولا: الإشكالية**
- **ثانيا: فرضيات الدراسة**
- **ثالثا: أهمية الدراسة**
- **رابعا: أسباب اختيار الموضوع**
- **خامسا: أهداف الدراسة**
- **سادسا: مفاهيم الدراسة**
- **سابعا: دراسات سابقة**

1- إشكالية الدراسة:

إن الحياة الجامعية تعد من منطلقات تحديد ثقافات الشعوب لان الطالب الجامعي يعد الصفوة المختارة لتلك المجتمعات لما له من دور كبير في تقدمها وهو أيضا أداة للتنمية وتجديد وتطرها وهم أيضا عناصر مهمة من بناء الجامعة وأسس تطورها بما يخدم المجتمع وتغير مجرى حياته لمنحن معين. قد يصاب الطالب وخاصة في المرحلة الأولى بنوع من الاغتراب النفسي وصعوبة تقبل الظروف الجديدة وهذا ما يقل عند طلبة المراحل المتقدمة والذين قد أصبحت حياتهم تعتمد على وجودهم في الجامعة. وهنا يأتي الدور الكبير للصحة النفسية.

إن مفهوم الصحة النفسية يعبر عن التوافق أو التكامل بين الوظائف النفسية المختلفة، مع القدرة على مواجهة الأزمات النفسية التي تطرأ عادة على الإنسان، ومع الإحساس الايجابي بالسعادة والكفاية **(الداهري،1999، ص39)**

ومن هذا المنطلق فان الصحة النفسية للطالب الجامعي تعد إحدى الحاجات المهمة لشخصيته الإنسانية، ويعد الطلبة الجامعيون إحدى شرائح المجتمع التي تنتمي إلى فئة الشباب، وهم يعانون من بعض المشكلات والأزمات التي تكمن في أمرين هامين هما: الأول يخص المشكلات التي واجهها هؤلاء الشباب في فهم وذاتهم وقبولها، والتعامل مع الآخرين ومع الواقع بصورة صحيحة، والثاني يخص المشكلات التي تنطوي عليها سلوك وتصرفات هؤلاء الشباب مع أسرهم ووسطهم الجمعي ومجتمعهم، لذا فان تحقيق الشباب الجامعي لمستوى مرتفع من الصحة النفسية، يساهم كثيرا من تطوير توقعات أكثر ايجابية بشان تلك المرحلة وما يرافقها من تغيرات، والنظر إليها على أنها مرحلة اتخاذ القرار ومرحلة التقييم والاتصال الاجتماعي، ومرحلة النقاش حيث يتمكن من خلالها الطالب من حل مشكلاته وفهم ذاته وتنميتها، وقبول الآخر وضبط مشاعره وانفعالاته المختلفة، والتعبير عنها بطرق صحية، واكتساب مهارات لمواجهة الضغوط اليومية. **(الهابط، 1987 ص.225).**

حيث هذا ومن المؤكد أن طلاب الجامعة الجزائرية في عصر الفيروس التاجي كورونا المستجد قد نالهم من الصعاب ما نال غيرهم من كافة فئات المجتمع المحلي والدولي، فهم

أكثر الفئات الاجتماعية تفاعلا وتأثرا بالأحداث الاجتماعية والاقتصادية والثقافية والسياسية ورؤيتهم لها ومواقفهم إزائها ومدى تأثرهم في جميع المجالات هو السبيل إلى التعرف على حاجتهم النفسية وبالتالي العمل على إشباعها. فقد أشارت نتائج دراسة (Chong et al.،2004) إلى أن انتشار فيروس متلازمة الالتهاب التنفسي الحاد(سارس) إبان ظهوره في الصين في نوفمبر (2002) على سبيل المثال، قد ترتب عليه العديد من الآثار النفسية الوخيمة لدى فئة الشباب والمتمثلة في الخوف والقلق والاكتئاب والأمراض النفسية الجسدية بالإضافة إلى الكثير من الأعراض اضطراب ما بعد الصدمة والتي استمرت آثارها بشكل عميق لفترات طويلة لدى كافة أفراد المجتمع ومن بينهم طلاب الجامعة مما أدى بهم إلى العديد من المشكلات والأزمات النفسية. ولذلك يمكن تحديد أو صياغة إشكالية البحث الحالي في إثارتها لعدد من الأسئلة البحثية التي تسعى لإجابة عنها وهي:

2-تساؤلات الدراسة:

-ما مستوى الصحة النفسية لدى عينة من طلبة جامعة محمد بوضياف بالمسيلة في ظل الكوفيد- 19المتحور؟

-هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الصحة النفسية لعيينة من طلبة جامعة المسيلة في ظل الكوفيد-19 تبعا لمتغير الجنس؟

- هل توجد فروق ذات دلالة احصائية في مستوى الصحة النفسية لعينة من طلبة جامعة المسيلة في ظال الكوفيد-19 تبعا لمتغير المستوى الدراسي؟

- هل توجد فروق ذات دلالة احصائية في مستوى الصحة النفسية لعينة من طلبة جامعة المسيلة في ظال الكوفيد-19 تبعا لمتغير السن؟

- هل توجد فروق ذات دلالة احصائية في مستوى الصحة النفسية لعينة من طلبة جامعة المسيلة في ظال الكوفيد-19 تبعا لمتغير الاصابة؟

3- فرضيات الدراسة:

الفرضية العامة:

- يظهر الطالب المتعايش في ظل كوفيد-19 المتحور مستوى منخفض من الصحة النفسية.

الفرضيات الجزئية:

- يوجد اختلاف في مستوى الصحة النفسية عند الطالب المتعايش مع فيروس كورونا المتحور باختلاف جنس الطالب.

- يوجد اختلاف في مستوى الصحة النفسية عند الطالب المتعايش مع فيروس كورونا المتحور باختلاف المستوى الدراسي.

- يوجد اختلاف في مستوى الصحة النفسية عند الطالب المتعايش مع فيروس كورونا المتحور باختلاف السن.

- يوجد اختلاف في مستوى الصحة النفسية عند الطالب المتعايش مع فيروس كورونا المتحور باختلاف الاصابة السابقة بالكوفيد-19 المتحور.

4- أهمية الدراسة:

تكمن أهمية الدراسة في:

- في مدى إثرائه للمعرفة العلمية في ميدان العلوم الاجتماعية بصفة عامة وميدان علم النفس العيادي بصفة خاصة.

- إنها تستهدف فئة الطلبة المصابون بفيروس كورونا المتحور وهذا يجعلنا نلقي الضوء على شريحة هامة من شرائح المجتمع.

أغلب الدراسة والبحوث كما أشرنا تناولت فيروس كورونا المتحور وبعض المتغيرات (الاكتئاب، القلق، المخاوف، الوسواس القهري، الآثار النفسية أو الحالة النفسية، التوافق النفسي، المزاج) مع إهمال متغير الصحة النفسية وهذا ما يعطي دراستنا أهمية كبيرة حيث جاءت مختلفة لكل الدراسات السابقة.

- تفيد الطلبة المصابون أنفسهم من خلال تحديد ومعرفة مستوى صحتهم النفسية.

– تساعد القائمين على هذه الفئة في مراكز الكشف وذلك لابتكار برامج وخطط تساعد في تحسين الخدمة الاجتماعية لدى هذه الفئة مما ينعكس على صحتهم النفسية بشكل إيجابي.

– كما يمكن أن تفيد هذه الدراسة المهتمون في هذا المجال من طلبة البحث العلمي والدراسات العليا والعاملون في مجال الصحة من أطباء ونفسانيون.

– وكذلك تفتح المجال لدراسات علمية أخرى معمقة حول فيروس كورونا التي تهتم بجانب الصحة النفسية لدى هذه الفئة.

5- أسباب اختيار الموضوع:

يرجع اختيارنا للموضوع لعدة أسباب نذكر منها:

تماشيه مع التخصص (علم النفس العيادي)

– ارتفاع نسبة المصابون بفيروس كورونا المتحور من السكان.

– الحاجة إلى معرفة مستوى الصحة النفسية لدى هذه الفئة التي جاءت نتيجة اهتمام دراسة هذا الموضوع من هذا المنظور.

6- أهداف الدراسة:

–التعرف على مستوى الصحة النفسية لدى عينة من طلبة جامعة محمد بوضياف بالمسيلة في ظل الكوفيد–19المتحور.

– كشف الفروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الصحة النفسية لعينة من طلبة جامعة المسيلة في ظل الكوفيد–19 تبعا لمتغير الجنس.

– كشف الفروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الصحة النفسية لعينة من طلبة جامعة المسيلة في ظل الكوفيد–19 تبعا لمتغير المستوى الدراسي.

– كشف الفروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الصحة النفسية لعينة من طلبة جامعة المسيلة في ظل الكوفيد–19 تبعا لمتغير السن.

– كشف الفروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الصحة النفسية لعيينة من طلبة جامعة المسيلة في ظل الكوفيد–19 تبعا لمتغير الإصابة السابقة بالكوفيد–19 المتحور.

7- التعريف بمتغيرات الدراسة:

-**الصحة النفسية:** هي التفاعل الايجابي السليم مع الذات الداخلية ومع البيئة الخارجية، إذن فهي الحالة السائدة والمستمرة نسبيا في اغلب الأحيان، فيسود شعور السعادة الداخلية والخارجية، ويرتفع معدل الانجاز والطموح، فيكون فردا سويا حسن الخلق.

(زهران،2005، 13)

إجرائيا: هي الدرجة التي يحصل أفراد العينة وفق المقابلة ومقياس الصحة النفسية المستخدم في هذه الدراسة.

-**الطالب الجامعي:** هو ذلك الفرد الذي يمثل مرحلة هامة من مراحل العمر، ألا وهي مرحلة والتي عرفها "محمد علي محمد" بقوله: "إن الشباب ظاهرة اجتماعية أساسا تشير إلى مرحلة من العمر تعقب مرحلة المراهقة وتبدو خلالها علامات النضج الاجتماعي والنفسي والبيولوجي واضحة."

فيروس كورونا: هو فيروس من سلالة واسعة من الفيروسات التي قد تسبب المرض للحيوان والإنسان ومن المعروف أن عددا من فيروسات كورونا تسبب لدى البشر أمراض تنفسية تتراوح حدتها من نزلات البرد الشائعة إلى الأمراض الأشد وخامة مثل متلازمة الشرق الأوسط التنفسية (ميرس) والمتلازمة التنفسية الحادة الوخيمة (سارس). ويسبب فيروس كورونا المكتشف مؤخرا مرض الكوفيد-19(منظمة الصحة العالمية، 2020)

مرض كوفيد-19: هو مرض معد يسببه أخر فيروس تم اكتشافه من سلالة فيروسات كورونا، ولم يكن هناك اي علم بوجود هذا الفيروس الجديد ومرضه قبل بدء تفشيه في مدينة ووهان الصينية في ديسمبر 2019 وقد تحول كوفيد-19 الان إلى جانحة تؤثر على العديد من بلدان العالم.

التعريف الإجرائي: هو فيروس تاجي غير مجهري يدمر الخلايا الرئوية من خلال مهاجمة الجهاز المناعي للجسم، وينقل بسرعة من شخص لآخر، ولديه أعراض تشبه أعراض الأنفلونزا ولكنها لا تظهر إلا بعد 15 يوم من الإصابة.

8- صعوبات البحث:

إعداد وتنفيذ البحث العلمي ليس بالأمر الهين، ومشوب بكثير من صعوبات البحث العلمي، ويبدأ منذ تفكير الباحث في اختيار موضوع معين، وقد واجهنا في بحثنا نقص المصادر والمراجع وعدم توفر البيانات الكافية والدراسات السابقة لأن الموضوع لازال جديدا ولم يعالجه الكثير من الباحثين والتي يصعب جمعها أو اقتناؤها سواء من المكتبة الجامعية أو من المواقع التي تستلزم دفع مبالغ بعملات أجنبية، بإضافة إلى الحالة الصحية المتدهورة في الجزائر التي عرقلت سير البحث بسب الحجر الصحي وسياسة التباعد التي صعبت الذهاب إلى بعض المرافق وأيضا الدراسة الميدانية التي كانت مستحيلة فاستعنا بمواقع التواصل.

9-الدراسات السابقة والمشابهة:

إن الدراسات السابقة مصدر اهتمام الباحث مهما كان تخصصه فكل بحث هو عبارة عن تكملة لبحوث أخرى وتمهيدا لبحوث قادمة لذا يجب القيام أولا بتصفح ما جاء في الكتب ومختلف المصادر والاطلاع على الدراسات السابقة يكتسي أهمية كبيرة فهي تفيد في نواحي النقص والفجوات وتفيد الباحث في تحديد أبعاد المشكلة التي يبحث، ويؤكد تركي رابح (1998) فيما يتعلق بأهمية الدراسات السابقة، يقول من الضروري ربط المصادر الأساسية من الدراسات ونظريات سابقة حتى نتمكن من تصنيف معطيات البحث والربط بينها وبين الموضوع الوارد البحث فيه.

ومن الدراسات التي لها علاقة بموضوعنا نجد:

- **دراسة سراية، الهادي،2016):**

أجريت دراسة بعنوان(التكيف الدراسي والثقافي في الوسط الجامعي، جامعة قاصدي مرباح) هدفت إلى الكشف عن نوعية السمة(السلبي-ايجابي) التي يتصف بها التي يتصف بها طلبة جامعة ورقلة من حيث درجة التكيف الدراسي والثقافي، واستخدمت المنهج الوصفي في الدراسة لملاءمته لطبيعتها، وتكونت عينة الدراسة من (50) طالب تم اختيارهم بالطريقة العشوائية الطبقية من طلبة جامعة ورقلة، واستخدم برنامج الرزم الاحصائي(spss) لتحليل

النتائج، وأظهرت النتائج أن مستوى التكيف الدراسي والثقافي لدى بإيجابي، ووجود فروق إحصائية في متغير المستوى الجامعي، وعدم وجود فروق إحصائية تعزى لمتغير الجنس.

- **دراسة قزقوز حميدة، إغمين نذيرة(2021):**

بعنوان "مستوى الصحة النفسية لدى الممرضين العاملين بمصلحة الكوفيد-19 دراسة ميدانية بالمؤسسة الاستشفائية الأم والطفل قالمة" هدفت هذه الدراسة إلى الكشف عن الصحة النفسية لدى الممرضين العاملين في فترة انتشار جانحة الكوفيد-19، ومعرفة مدى إحداث كل من الحالة الاجتماعية وسنوات الخبرة فروقا في مستوى الصحة النفسية لديهم، حيث استخدمت الباحثة المنهج الوصفي واستبانة تم توزيعها على عينة قدرها 30 فردا من الممرضين العاملين بالمؤسسة الاستشفائية الأم والطفل قالمة، حيث توصلت نتائج الدراسة بأنه يوجد مستوى مرتفع من الصحة النفسية لدى الممرضين العاملين بمصلحة الكوفيد، وأنه يوجد لديهم فروقا دالة إحصائيا في مستوى الصحة النفسية بالنسبة لكل من المتغير الحالة الاجتماعية وسنوات الخبرة.

- **دراسة(Salman et al.;2020):**

تناولت هذه الدراسة طلاب الجامعات الباكستانية وهدفت إلى فحص التأثير النفسي للكوفيد-19 وكيف يتعاملون معها. أجريت هذه الدراسة المستعرضة المستندة إلى الانترنت باستخدام نماذج google لنشر الاستبيان لتقييم القلق (GAD-7)، والاكتئاب (PHQ-9)، ومصادر الضيق (14- مفردة) واستراتيجيات المواجهة (Brief-COPE). تم الحصول على ما مجموعه1134 استجابة. وبينت النتائج أن معدل تواتر الطلاب الذين يعانون من قلق واكتئاب بين معتدل وشديد، هم 34%و45% على التوالي، بالإضافة إلى ذلك كانت المصادر الرئيسية للضيق هي التغيرات في الحياة اليومية بسبب الجانحة المستمرة. اما فيما يتعلق باستراتيجيات المواجهة، وجدت أن غالبية المستجيبين تبنوا التكيف الديني/الروحي يليه القبول.

- **دراسة عز الدين بشته (2020):**

بعنوان " الصحة النفسية للطالب في ظل جانحة كورونا" تقييم الآثار وتحدي المستقبل التي تتناول أثر جانحة كورونا على عدة مستويات اقتصادية. اجتماعيا وصحيا وأهمها تربويا، حيث وجدت المدرسة نفسها تواجه تحديا مزدوجا، وضرورة استمرار التعليم من جهة، والاهتمام بالاحتياجات النفسية للمتعلمين بسب التداعيات الخطيرة التي يتركها المنزل. الحجر والابتعاد عن المدرسة. الصمود في وجه الوباء بسب خطورة الخطر الطبي– توقع العدوى والموت من جهة، وأثاره المدمرة بسبب التداعيات. من جهة أخرى، صعوبة التنبؤ بالمستقبل في مواجهة استحالة المياه مع التغيرات المناخية وحبوب اللقاح الملوثة، مما دفع أنظمتها التعليمية المتقدمة للتكيف مع الظروف من أجل ضمان استمرارية التعليم والتعليم للأجيال من خلال التعليم المتقدم والتعليم عن بعد. من ناحية أخرى، يتم الخلط بين النظم التعليمية الضعيفة ماليا وتكنولوجيا وإنسانيا في ظل الخلط بين عدة عوامل من الفقر والانسداد، وليس كل المتعلمين يمتلكون الوسائل التكنولوجية لممارسة الدراسة، وحالة تدفق الانترنت مع الفقر التجربة الوطنية في مجال التعليم والرقمنة تحاول هذه الورقة تقيم الآثار الصحية العالية على الطلاب في المقام الأول بستة معوقات للختان ودق نقوس الخطر في المستقبل.

- **دراسة الزهرة الأسود (2019):**

بعنوان "مستوى الصحة النفسية لجامعة الوادي" والتي تهدف إلى التعرف على مستوى الصحة النفسية لدى عينة من طلبة جامعة الوادي، والكشف عما إذا كانت هناك فروقا في مستوى الصحة النفسية (الجلسة التحت الدراسي، المستوى الدراسي). وقد اتبعت الدراسة المنهج الوصفي، وتكونت العينة من(80) طالبا وطالبة، تم اختيارهم بطريقة عشوائية ذات التوزيع المتساوي وقد أظهرت النتائج أن مستوى الصحة النفسية لدى طلبة الجامعة كان مرتفعا، ولا توجد فروقا ذات دلالة إحصائية في مستوى الصحة النفسية لدى الطلبة باختلاف جنسهم، ومستواهم الدراسي، وقد أوصت الدراسة بضرورة تعزيز الصحة النفسية للطالب الجامعي، لما لها من انعكاس على سمات شخصيته.

- **دراسة ابتسام أبو العمرين(2008):**

بعنوان(مستوى الصحة للعاملين بمهنة التمريض في للمستشفيات الحكومية بمحافظات غزة وعلاقتهم بمستوى أدائهم)، هدفت الدراسة إلى التعرف على مستويات الصحة لدى المرضين والممرضات العاملين في المستشفيات الحكومية، كما هدفت إلى التعرف على الاختلافات في مستوى الصحة النفسية لدى الممرضين وهدفت إلى استكشاف العلاقة بين مستوى الصحة والأداء المهني. طبقت الدراسة على عينة مكونة من201 ممرض وممرضة منهم 109 ذكور و92 إناث، استخدمت الاستبانة لقياس الصحة النفسية لدى الممرضين من إعداد الباحثة. ونموذج تقويم الأداء المعتمد من وزارة الصحة وديوان الموظفين العام. توصلت الدراسة إلى عدم وجود علاقة بين مقياس الصحة النفسية ومقياس الأداء المهني.

(إبتسام أحمد أبو العمرين(2008)،..116).

دراسة مرزوق العمري (2012) :

بعنوان "الضغوط المدرسية وعلاقتها بالإنجاز الأكاديمي ومستوى الصحة النفسية لدى عينة من طلاب المرحلة الثانوية بمحافظة الليث " هدفت الدراسة إلى معرفة العلاقة بين الضغوط النفسية المدرسية والانجاز الأكاديمي والصحة النفسية، استخدام المنهج الوصفي ألارتباطي المقارن واستخدام مقياس الانجاز الأكاديمي، مقياس الصحة النفسية، طبقت على عينة مكونة من428 طالبا من المدارس الثانوية بإدارة التربية والتعليم بمحافظة الليث، توصلت الدراسة إلى وجود فروق بين منخفض الضغوط النفسية وموقع الصحة النفسية والانجاز الأكاديمي. **(مرزوق العمري،2012)**

- **دراسة فقيه العيد (2005-2006):**

تناولت الدراسة واقع الصحة النفسية لدى الشباب وعلاقتها بالعنف الإجرامي على عينة من الشباب المنحرف بمؤسسات الوقاية. وتكونت العينة من 80 شابا، يتوزعون على فئتين الفئة الأولى تضم 50 شابا، أما الفئة الثانية تضم 30 شابة، طبق عليهم مقياس الصحة

النفسية للشباب (عبد المطلب القريطي، وعبد العزيز السيد الشخص)، وقائمة كورنل الجديدة (1996)، ومقياس العنف لمحمد خضر عبد المختار، وأوضحت ما يلي:

1-توجد علاقة ارتباطية سالبة بين الصحة النفسية والتطرف نحو العنف لدى الشاب المنحرف في الوسط الحضري.

2- توجد علاقة ارتباطية موجبة بين الاضطرابات الانفعالية والمزاجية ودرجات التطرف نحو العنف لدى الشاب في الوسط الحضري.

3- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المتوسطات الحسابية للاضطرابات الانفعالية والمزاجية لدى الشاب المنحرف تبعا لمتغير الجنس.

4-لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المتوسطات الحسابية للصحة النفسية لدى الشاب المنحرف تبعا لمتغير الجنس. **(ثناء يوسف الضبع ،2004، ص 19).**

5- دراسة أمال ابرهيم الفقي، محمد كمال ابو الفتوح(2020م):

بعنوان "المشكلات النفسية المترتبة على جانحة فيروس كورونا المستجد كوفيد-19(بحث وصفي استكشافي لدى عينة من طلاب وطالبات الجامعة بمصر)" لدى عينة بلغت 746 من طلاب الجامعات المصرية(الحكومية والأهلية)، للوصول إلى نتائج البحث تم استخدام مقياس للمشكلات النفسية لدى طلاب الجامعة، واعتمد الباحثان على المنهج الوصفي التحليلي، وتوصلت إلى النتائج إلى أن الضجر من أكثر المشكلات النفسية التي يعاني منها طلاب الجامعة في التوقيت الحالي، كما يعاني طلاب الجامعة بدرجة متوسطة من المشكلات النفسية الأخرى، كما توصل البحث إلى وجود فرق دال إحصائيا في المشكلات النفسية يعزى لمتغيري النوع والعمر الزمني، ولا يوجد فرق دال إحصائيا يعزى لمتغير البيئة،

10-تعقيب على الدراسات السابقة:

من خلال العرض السابق للدراسات التي تناولت متغيرات الدراسة أمكن استخلاص ما يلي:

- ساهمت الدراسات السابقة التي تم عرضها في توجيه مسار الدراسة الحالية وخاصة من ناحية الأطر النظرية التي استخدمتها، ومحاولة تفسير نتائجها في ضوء تلك الأطر كل حسب منطلقاتها وأهدافها، فضلا عن إتاحة الفرصة للتعرف على الاستخدام الأمثل للمنهج المناسب إلى جانب استخدام الأدوات البحثية الملاءمة في جمع المادة الميدانية.
- والملاحظ أن اهتمامات تلك الدراسات لها أوجه تقارب واختلاف مع اهتمامات وأهداف الدراسة الحالية، حيث ركزت معظم الدراسات السابقة على مستوى الصحة النفسية ودرجة تمتع أفراد العينات بها، كما ربطت اغلب الدراسات السابقة بين الصحة النفسية ومتغيرات مختلفة (كالتحصيل الدراسي، الذكاء) واتفقت بعضا منها مع الدراسة الحالية في المقارنة بين المتغيرات (كالجنس، والتحصيل الدراسي، والسنة الدراسية)
- مجمل الدراسات استخدمت المنهج الوصفي كأداة للدراسة الحالية
- جميع الدراسات السابقة طبقت على مجتمعات مختلفة (الجزائر، فلسطين..)
- استهدفت معظم الدراسات السابقة دراسة الصحة النفسية في سنوات دراسة المختلفة
- توصلت الدراسات السابقة إلى نتائج مختلفة حيث أكدت بعضا منها على تمتع المفحوصين بدرجة جيدة من الصحة النفسية والبعض الأخر دلت على وجود مشكلات يعاني منها من أجريت عليهم الدراسة كما أنها كانت مختلفة من حيث وجود فروق ذات دلالة إحصائية في المتغيرات لمختلف المجموعات.
- وعليه فان الدراسة الحالية ستسد جانب النقص في دراستها للصحة النفسية لدى طلاب الجامعة على البيئة المحلية، وبما تستضيفه من إثراء علمي في هذا الجانب، وتوصيات ومقترحات تفيد الجهات في هذا الاختصاص.
- اتفاق مجمل الدراسات السابقة على أهمية الصحة النفسية لدى الطلاب في ظل جانحة كورونا وفي جميع المراحل التعليمية ولكن تباينها في معرفة مستوى الصحة النفسية في ظل جانحة كورونا.
- تباين الدراسات السابقة في طبيعة ونوعية وكمية العينة.

- ندرة الدراسات التي جمعت بين متغيرات الدراسة في حدود علم الطلبة البحث.
- استخدمت الدراسات السابقة عدد من المقاييس والاختبارات والتي ساعدت طلبة البحث على بناء أدوات الدراسة.
- استفادوا طلبة البحث من الدراسات السابقة في التعرف على المنهجية العلمية والأدوات المستعملة والأساليب الإحصائية في الدراسة الحالية.
- تعدد أدوات الدراسة الحالية من اجل دراسة الواقع بشكل دقيق.
- استخدام الدراسة للمنهج الوصفي التحليلي.

خلاصة الفصل:

تناولنا في الفصل الأول أسباب اختيار الموضوع وتحديد أهمية الموضوع وتوضيح أهدافه. كما تناولنا الدراسات السابقة التي تناولت متغيرات الدراسة الحالية وقمنا بالتعقيب على هذه الأخيرة. كما قدمنا تعريفات إجرائية لمفاهيم الدراسة وفي الأخير طرحنا المشكلة وتساؤلاتها وصياغة الفرضيات حول مستوى الصحة النفسية ومستوى جانحة كورونا في ضوء بعض المتغيرات (التخصص، المستوى الدراسي، السن، الجنس) والارتباط بينهما لدى عينة من طلبة جامعة المسيلة.

الفصل الثاني: الصحة النفسية

تمهيد.

1- مفهوم الصحة النفسية.

2- أهمية الصحة النفسية.

3- الصحة النفسية في الأسرة والجامعة والمجتمع.

4- مظاهر الصحة النفسية.

5- مؤشرات الصحة النفسية.

6- نسبية الصحة النفسية.

7- أهداف الصحة النفسية.

8- العوامل التي تؤثر في الصحة النفسية.

9- مناهج الصحة النفسية.

10- النظريات المفسرة للصحة النفسية.

11- خصائص الشخصية المتمتعة بالصحة النفسية.

خلاصة.

تمهيد:

الصحة النفسية كعلم هي الدراسة العلمية للصحة النفسية كحالة، والتوافق النفسي كعملية وما يؤدي إليها وما يحققها وما يعوقها. وما يحدث من مشكلات واضطرابات وأمراض نفسية، ودراسة أسبابها، وتشخيصها، والوقاية منها، وعلاجها.

وما أحوج الطالب الجامعي إلى دراسة علم الصحة النفسية. والصحة النفسية كحالة إيجابية يتمتع بها الفرد أمر يهم كل إنسان. وما أحوج الطالب الجامعي إلى معرفة شيء عنها.

1- مفهوم الصحة النفسية:

1.1- تعريف برنارد هارولد: هي عبارة عن توافق الأفراد مع أنفسهم ومع العلم المحيط يبهم بالحد الأقصى من الفعالية، والشعور بالرضا والبهجة، وممارسة السلوك الاجتماعي المقبول، والقدرة على تقبل الحياة ومواجهة متطلباتها، ويمكن القول بأن أعلى مستوى للصحة النفسية هو الحالة التي يحقق فيها الفرد مستوى من النجاح في تعمله مع البيئة الاجتماعية وفق ما يتمتع بيه من قدرات واستعدادات طبيعية، مع شعوره بالحد الأدنى من مشاعر القلق أو التوتر **(كفافي، علاء الدين، 1996،21)**.

2.1- تعريف منظمة الصحة العالمية: تحدد على أساس مدى تكامل طاقات الفرد الجسمية والعقلية والاجتماعية والانفعالية، بما يحقق له الشعور بالسعادة والرفاهية مع أفراد المجتمع الذي يعيش فيه، وهي بالتالي لا تحدد فقط على الشفاء من المرض والاضطراب النفسي وإنما حالة من الاكتمال الجسمي والنفسي والاجتماعي لدى الفرد. **(محمد ابن المفطور، 2000،40)**.

3.1- معجم علم النفس والطب النفسي: حالة عقلية تتميز بالسلامة والصحة الانفعالية وبالتحرر النسبي من القلق وأعراض العجز والقدرة على إنشاء علاقات إيجابية ومواجهة متزنة من المطالب العادية وضغوط الحياة. **(عبد العزيز حسن مصطفى عبد المعطي، 2004، 47)**.

4.1- مصطفى كامل: الصحة النفسية لفظ مرادف لمفهوم السواء وهو يعني النضج والتوافق الاجتماعي والنفسي، ويتطلب مهارات في مجال تكوين علاقات شخصية واجتماعية فعالة وإيجابية مقبولة من الفرد ومن الآخرين كما يعني توافقا في المهنة أي فعالية في أداء الدور الذي يحقق الرضا عن الذات وتقديرا لها، كما يعني توافقا مع الذات بمعنى استبصار الفرد بذاته وقدراته وتوظيفها في إطار إيجابي يحقق له أهدافه ويحقق إشباعا ته المادية والمجردة. **(حامد، 2005، ص120).**

ومنه نستنتج من خلال ما سبق أنه يصعب تحديد وبدقة مفهوم الصحة النفسية وحصره في جوانب معينة، نظرا لمرونة هذا المصطلح وشموليته، ومع هذا يمكن اعتبار الصحة النفسية كاستقرار نسبي للنواحي النفسية والجسدية والاجتماعية للفرد (ساعو مراد(سنة): تأثير الاجتماعي(المختلف) في الصحة النفسية..)

2- أهمية الصحة النفسية:

2-1-أهمية الصحة النفسية بالنسبة للفرد:

1-فهم الذات: فالفرد هو الذي يتمتع بالصحة النفسية هو الفرد المتوافق مع ذاته، فهو يعرف ذاته ويعرف حاجاتها وأهدافها.

2-التوافق: ويعني ذلك التوافق الشخصي بالرضا عن النفس وفهم نفسه والآخرين من حوله

3-الصحة النفسية تجعل حياة الفرد خالية من التوتر والاضطراب والصراعات المستمرة مما تجعله يشعر بالسعادة مع نفسه.

4-الصحة النفسية الفرد قويا اتجاه الشدائد والأزمات وتجعل شخصيته متكاملة تؤدي وظائفها بشكل متكامل ومتناسق.

5-الصحة النفسية تجعل الأفراد قادرين على التحكم بعواطفهم وانفعالاتهم مما يجعلهم يتصفون بسلوك السلوكات السوية ويبتعدون عن السلوكات الخاطئة.

6-إن الهدف النهائي للصحة النفسية هو إيجاد أكبر عدد من الأفراد الأسوياء.

(حسن الداهري، 2005، ص102).

2-2-أهمية الصحة النفسية بالنسبة للمجتمع:

وتتجلى هذه الأهمية فيما يلي:

1-الصحة النفسية تؤدي إلى الإنتاج وكفايته: حيث أثبتت العديد من الدراسات بأن العاملين الذين يتمتعون بصحة نفسية جيدة عادة ما ترفع إنتاجيتهم كما أن منتجاتهم تتميز بالجودة والإتقان مع الفاقد مما يؤدي إلى زيادة الدخل القومي.

2-الصحة النفسية تؤدي إلى تماسك المجتمع: فالأفراد المتمتعين بالصحة النفسية يتسمون بالتعاون وتكوين علاقات مع الآخرين والانسجام معهم، مما يجعلهم يدا واحدة أمام المشكلات التي تهدد مجتمعهم ويبذلون أقصى جهدهم بروح الفريق لتحقيق الازدهار والتطور.

3-**الصحة النفسية تؤدي إلى إخفاء الظواهر المرضية:** فبوجود الصحة النفسية تكاد تختفي معها الظواهر السلوكية المرضية كإدمان المخدرات والخمور والسرقة والقتل...الخ.

(محمد الشاذلي،31،1999).

نستنتج أن الصحة النفسية تساعد الفرد على التوافق السليم والناجح في الدراسة والعمل وكذلك علاقته التي ترشده إلى الطريق الذي يجعله يتغلب على أي خلل في تكوينه النفسي وتجعل الفرد أكثر تحملا للضغوط النفسية.

3- الصحة النفسية في الأسرة والجامعة والمجتمع :

يعيش الشباب بين الأسرة والجامعة والمجتمع كابن وكطالب وكمواطن. والأسرة هي المدرسة الاجتماعية الأولى للفرد منذ طفولته وعبر شبابه وخلال رشده وحتى شيخوخته والأسرة هي المسؤولة الأولى عن التنشئة الاجتماعية، وتعتبر النموذج الأمثل للجماعة الأولية التي يتفاعل الفرد مع أعضائها ويعتبر سلوكهم نموذجا يحتذ بيه. ومن العوامل الأسرية المؤثرة في الصحة النفسية للفرد: الصحة النفسية للوالدين والأخوة، وأساليب التنشئة الوالدية، والمستوى الاجتماعي الاقتصادي، ومنها أيضا العلاقات بين الوالدين والفرد والعلاقات بين الأخوة، ومركز الفرد في الأسرة سواء كان وحيدا أو الأكبر أو الأصغر. الخ.

والصحة النفسية في الأسرة تتطلب مناخا أسريا، يحقق الحاجات النفسية وتنمية القدرات وتعليم التفاعل الاجتماعي والتوافق النفسي والأدوار الاجتماعية وتكوين الاتجاهات ومعايير السلوك والعادات السلوكية السليمة.

والجامعة مؤسسة تربوية رسمية يستكمل فيها الفرد نموه وهو يتفاعل مع معلميه وزملائه ويتأثر بالمنهج الدراسي، وتنمو شخصيته من كافة جوانبها. ومن العوامل التربوية المؤثرة في الصحة النفسية للطالب: العلاقات الاجتماعية بين الطالب والمعلم وبينه وبين زملائه والمنهج الدراسي، ودور المعلم في العملية التربوية. وتشترك التربية في كثير من أهدافها مع الصحة النفسية، ومنها نمو الشخصية المتكاملة للإنسان الصالح للحياة نفسيا.

والمجتمع الذي يعيش فيه الفرد بمؤسساته المختلفة يؤثر في الصحة النفسية للأفراد والجماعات وحبذا لو عمل المسئولون في كافة مؤسسات المجتمع على تحقيق الصحة النفسية عن طريق تهيئة بيئة اجتماعية آمنة تسودها العلاقات الاجتماعية السليمة والعدالة الاجتماعية والديمقراطية، والاهتمام بالفرد والجماعة ورعاية الطفولة والشباب والكبار وإنشاء وتدعيم الهيئات والمؤسسات التي تحقق ذلك، ومراجعة ورعاية المعايير الاجتماعية والقيم الصالحة والمثل العليا النابعة من الأديان السماوية ومن التراث الحضاري بم يحقق الصحة النفسية . **(عبد السلام زهران، 2003. 102،101).**

4- مظاهر الصحة النفسية:

للصحة النفسية مجموعة من الخصائص والمظاهر السلوكية يمكن إجمالها في المظاهر التالية:

- **الاتجاه نحو الذات:** ويشمل مفهوم واقعي وموضوعي عن الذات وإحساس بالهوية.
- **تحقيق الذات:** يعني استخدام الفرد لقدراته وإمكانياته توجيهها نحو المستقبل.
- **تكامل الشخصية:** يعني الاتساق بين الجوانب الشخصية والقدرة على مقاومة الشدائد وتحمل الإحباط.

- **التوجيه الذاتي (التلقائية، الاستقلالية):** تعني تحديد الفرد لأهدافه بما يتحقق مع حاجاته وتعديلها بسهولة عند الضرورة.
- **إدراك الواقع:** يعني التحرر من مسايرة الواقع دائما، والحساسية الاجتماعية المعقولة.
- **السيطرة على البيئة:** تعني الكفاءة في الحب، والعمل واللعب والعلاقات الاجتماعية وحل المشكلات بطريقة فعالة.
- **المقدرة على التفاعل: تعني** القدرة على تكوين علاقات إنسانية مشجعة وإيجابية.
- **النضج الانفعالي والمقدرة على ضبط النفس:** يعني الثبات الانفعالي وعدم التناقض الانفعالي وعدم التذبذب الانفعالي وإزاء المواقف المشابهة.
- **المقدرة على توظيف الطاقات والإمكانات:** يعني الإقبال على الحياة بنشاط، مثابرة وتخطيط.
- **الإقبال على الحياة مع الشعور بالسعادة والرضا:** على الرغم من الأهمية النسبية لمظاهر الصحة النفسية التي سبق عرضها إلا أن حجم الزاوية أول القول الفصل في الصحة النفسية هو الإقبال على الحياة مع الشعور بالسعادة والزمني. هذا يعبر عنه تفصيلا بالتالي ب:
- الفعالية الاجتماعية
- العافية النفسية. **(كامل احمد، 2001، 28).**

5- مؤشرات الصحة النفسية:

للصحة النفسية علامات تنجم عنها، ومؤشرات تشير إليها ودلالات تدل عليها وتشير هذه العلامات إلى مظاهر سلوكية محددة، يتوفر كبير منها لدى الشخص الذي يحصل على درجة مرتفعة من الصحة النفسية ونذكر بعض العلامات منها:

- النظرة الواقعية للحياة.
- تكيف مستوى الطموح الفرد مع مستوى إمكانياته.
- الإحساس بإشباع الحاجات النفسية للفرد.
- توافر مجموعة من سمات الشخصية التي تعتبر كمؤشرات الصحة النفسية وهي:

أ- الاستقرار العاطفي

ب- اتساع الأفق

ج- التفكير العلمي

د- مفهوم الذات

ر- المسؤولية الاجتماعية

هـ- المرونة. **(التوصي، 1975 ،10).**

نستخلص أن الصحة النفسية مظاهر ومؤشرات تدل عليها، ويتوافر العديد منها لدى الفرد الذي يتمتع بدرجة مرتفعة من الصحة النفسية بعضها ذاتية يشعر بها صاحبها وبعضها الأخر خارجية يدركها الآخرون.

6- نسبية الصحة النفسية:

ويقصد بها أن الصحة النفسية ليست حالة ثابتة غير أنها حالة ديناميكية متحركة نشطة ونسبية تتغير من فرد إلى أخر، كما يمكن أن تتغير من وقت إلى آخر لدى الفرد الواحد، فمن الخصائص المهمة التي تميز الصحة النفسية أنها دوام نسبي وأن المؤشرات تتغير تبعا لعدد من المتغيرات. **(محمد الشاذلي،1999 ،16).**

وفيما يلي بعض المتغيرات التي ترتبط بنسبة الصحة النفسية:

1.6- نسبية الصحة النفسية من فرد لأخر: يختلف الأفراد في درجة صحتهم النفسية كما يختلفون من حيث الطول والوزن والذكاء...الخ، فالصحة النفسية نسبية غير مطلقة إنها لا تخضع لقانونٍ الكل أو لا شيء فكمالها التام غير موجود وانتقاءها الكلي غير موجود، إلا قليلا جدا، فلا يوجد شخص كامل في صحته النفسية.

2.6- نسبية الصحة النفسية لدى الفرد من وقت لأخر: فلا وجود للشخص الذي يشعر في كل لحظة من لحظات حياته بالسعادة والسرور، كما أن الفرد الذي يشعر بالتعاسة والحزن خلال سنين حياته كلها غير موجودة أيضا، فالشخص يمر بمواقف سارة وأخرى ليست كذلك، وتستخدم الاختبارات والمقاييس النفسية لتحديد درجة الفرد ومركزه على بعد متدرج سلم تقديري ذي بعدين الصحة النفسية مقابل الشذوذ، ولكن يجب أن نذكر أن الذي يتمتع بدرجة مرتفعة

من الصحة النفسية يتميز بان لديه درجة مرتفعة من الثبات النسبي أيضا ، في حين أن الدرجة المنخفضة من الصحة النفسية تتميز بالتغير والتذبذب من وقت إلى آخر.

3.6- نسبية الصحة النفسية تبعا لمراحل النمو: فقد يعد سلوك ما سويا في مرحلة عمرية معينة (مثل رضاعة ثدي الأم حتى الثانية) ولكنه غير سوي إذا حدث في سن الخامسة، كما أن مص الأصبع سلوك سوي طبيعي في الأشهر الأولى من عمر الطفل ولكنه مشكلة سلوكية إذا حدث بعد السادسة، ومثله أيضا التبول اللاإرادي سلوك سوي في العام الأول ولكنه مشكلة سلوكية بعد الخامسة وهكذا. **(قاسم عبد الله، ص25).**

4.6- نسبية الصحة النفسية تبعا لتغير الزمان: فالسلوك السوي الذي هو دليل الصحة النفسية على الزمان أو الحقبة التاريخية الذي حدث فيه هذا السلوك.

5.6- نسبية الصحة النفسية تبعا لتغير المجتمعات: لأن السلوك الذي يدل على الصحة النفسية يختلف باختلاف عادات وتقاليد وثقافات المجتمعات.

عموما يمكن الحكم على الصحة النفسية تبعا لعوامل الزمان والمكان والمجتمعات ومراحل النمو عند الإنسان، ويجب أخذ هذه المتغيرات بعين الاعتبار عند إطلاق الحكم على الصحة النفسية. (محمد قاسم عبد). **(كامل أحمد، ص25).**

يظهر أن تصور الصحة النفسية يتحدد حسب عوامل مختلفة ومتداخلة، مما يجعل الحكم عليها مؤقت ومتغير، لأنها غير ثابتة وفي تغير مستمر.

وبالتالي تختلف الصحة من فرد إلى آخر ومن مجتمع إلى آخر.

7- أهداف الصحة النفسية: هناك ثلاثة أهداف رئيسية ومها:

1.7- الهدف الوقائي: الذي يقوم على أساس اكتشاف الضغوط والأزمات والمشكلات في وقت مبكر ومساعدة الناس في التغلب عليها قبل أن تتعقد ويزداد خطرها ثم توضح الطرق والوسائل التي توفر للفرد الظروف المناسبة التي تجعله ينعم بالصحة النفسية.

2.7- الهدف النهائي: الذي يقوم على الوظائف ما يتوفر من معارف نفسية في تحسين ظروف الحياة اليومية للأفراد، وفي مساعدتهم على تنمية قدراتهم وميولهم ومواهبهم والاستفادة منها في العمل والإنتاج والإبداع فيها يعود عليهم بالنفع والمجتمع بالخير.

3.7- الهدف العلاجي: يقوم على توظيف ما يتوفر من معارف نفسية في تشخيص وعلاج ورعاية المضطربين نفسيا وعقليا، بهدف التقليل من الآثار السيئة لهذه الاضطرابات وإيقاف التدهور فيها إلى اقل حد ممكن، وتنمية ما لدى الفرد من قدرات استعدادات مما يقلل من احتمال عودتهم مرة أخرى إلى المرض ويقلل من انتشار هذه الاضطرابات.

(محمد لقذافي، 2011، 64).

وبالتالي نستنتج أن أهداف الصحة النفسية تكمن في زيادة قدرة الفرد إقامة علاقات اجتماعية سليمة مع الآخرين والتوافق النفسي والرضا الذاتي للفرد، استمتاع الفرد بالحياة وشعوره بالسعادة والطمأنينة والأمن وكذلك زيادة إنتاجية الفرد كما وكيفا والصمود أمام الأزمات.

8.العوامل التي تؤثر في الصحة النفسية: ومن بين العوامل نذكر اثنين منها:

1.8- الأسرة: يقول علماء النفس أن الرجل هو امتداد لطفولته السوية تؤدي إلى رجل سوي والأسرة هي التي تضع نواة وأسس شخصية الفرد في السنوات الخمس الأولى من حياته.

يعاني العاملين من عدم القدرة على التوافق الحسن نتيجة ما أكتسبه من داخل أسرهم من صفات سلوكية شاذة لعدم تحمل المسؤولية، عدم احترام المواعيد، عدم المحافظة على النظام، والأنانية المفرطة، ومثل هذه الصفات كفيلة أن تحول بين العاملين وبين نجاحهم في عملهم؛ فالعامل الذي يحدد سير العمل لا يمكن آن يكون عاملا ناجحا، مما يترتب عليه تكيفه مع عمله وبالتالي يؤدي إلى سوء صحته النفسية.

2.8- المدرسة: العامل الذي عاش في طفولته عددا من السنوات في مدرسة يسودها جو النظام والانضباط والحرية والديمقراطية، يقوده معلمون رأى فيهم نماذج الإخلاص والجدية وحب العمل يشب دون شك متحليا بهذه الصفات الصالحة التي تجعل منه إنسانا ناجحا في عمله مما يدعم الصحة النفسية، أما الذي تربى في مدرسة تسودها الفوضى والاضطرابات

وعدم الاحترام يكون نصيبه الفشل في عمله لما اكتسبه من صفات سيئة وهذا مما يؤثر على صحته النفسية. **(مخيمر ، 1997، ص74)**

نستنتج أن الصحة تتأثر بعدة عوامل منها الأسرة والمدرسة وغيرها من العوامل الأخرى المؤثرة فيها والتي تهدف جميعا إلى إعداد جيل جديد يندمج في الحياة الاجتماعية

9- مناهج الصحة النفسية:

يوجد ثلاث مناهج أساسية في الصحة النفسية:

1.9- المنهج ألنمائي: وهو منهج إنشائي، يتضمن زيادة السعادة والكفاية والتوافق لدى الاسواء العاديين خلال رحلة نموهم حتى يتحقق الوصول بهم إلى أعلى مستوى ممكن من الصحة النفسية، ويتحقق ذلك عن طريق دراسة الإمكانات والقدرات وتوجيهها التوجه السليم (نفسيا وتربويا ومهنيا) ومن خلال رعاية مظاهر النمو جسميا وعقليا واجتماعيا وانفعاليا بما يتضمن إتاحة الفرص أمام المواطنين للنمو السوي تحقيقا للنضج والتوافق والصحة النفسية.

2.9- المنهج الوقائي: ويتضمن الوقاية من الوقوع في المشكلات والاضطرابات والأمراض النفسية، ويهتم بالأسوياء والأصحاء قبل اهتمامه بالمرضى ليقيهم من أسباب الأمراض النفسية وإزالتها أولا بأول، ويرعي نموهم النفسي السوي ويهيئ الظروف التي الصحة النفسية، وللمنهج الوقائي مستويات ثلاثة تبدأ بمحاولة منع حدوث المرض، وتتركز الخطوط العريضة للمنهج الوقائي في الإجراءات الوقائية الحيوية الخاصة بالصحة العامة والإجراءات النفسية الخاصة بالنمو النفسي السوي ونمو المهارات الأساسية والتوافق المهني والمساندة أثناء الفترات الحرجة والتنشئة الاجتماعية السليمة، ويطلق البعض على المنهج الوقائي اسم التحصين النفسيً.

(عبد السلام زهران، 1997، ص،12،13)

3.9- المنهج العلاجي: ويتضمن علاج المشكلات والاضطرابات والأمراض النفسية حتى العودة إلى حالة التوافق والصحة النفسية، ويهتم هذا المنهج بأسباب المرض النفسي وأعراضه وتشخيصه وطرق علاجه وتوفير المعالجين والعيادات والمستشفيات النفسية.

(عبد السلام زهران، 1997، ،13)

يلاحظ من خلال هذه المناهج أنها متداخلة ومتكاملة تشكل نظام شامل للرعاية النفسية للأفراد، وكل منهج يساهم في ارتقاء الصحة النفسية.

10- النظريات المفسرة للصحة النفسية:

سنحاول عرض بعض تلك الاتجاهات التي تناولت تفسير الاضطرابات النفسية والعصابية في ميدان علم النفس الصحة بطريقة مختصرة وهي كالتالي:

1.10- مدرسة التحليل النفسي:

الإنسان السليم في نظر "فرويد" هو الإنسان الذي يملك "الأنا" لديه قدرة كاملة على التنظيم والانجاز، ويمتلك مدخلا لجميع أجزاء "ألهو" ويستطيع التأثير عليه حيث في حالة الصحة لا يمكن فصلهما عن بعضهما، ويشكل "الأنا" الأجزاء الواعية والعقلانية من الشخص، في حين تتجمع الغرائز اللاشعورية في "ألهو" حيث تتمرد وتنشق في حالة العصاب (الاضطراب النفسي)، وتكون في حالة الصحة النفسية مندمجة بصورة مناسبة.

كما يضم هذا النموذج الأنا الأعلىً والذي يمكن تشبيهه بالضمير من حيث الجوهر، وهنا يفترضً فرويدً انه في حالة الصحة النفسية تكون القيم الأخلاقية العليا للفرد إنسانية ومبهجة، في حين في حالة العصاب مثارة ومتهيجة من خلال تصورات جامدة مرهقة، ولا يقاس مقدار الصحة النفسية من خلال غياب الصراعات أعو عدم وجودها، وإنما تتجلى الصحة النفسية من خلال القدرة الفردية على حل الصراعات ومواجهتها.

(جميل رضوان، دت ،49)

2.10- المدرسة المعرفية:

تتضمن الصحة النفسية من وجهة نظر أصحاب هذه المدرسة القدرة على تفسير الخبرات بطريقة منطقية تمكن الفرد من المحافظة على الأمل واستخدام مهارات معرفية مناسبة لمواجهة الأزمات وحل المشكلات، وعليه فالشخص المتمتع بالصحة النفسية قادر على استخدام إستراتيجيات معرفية مناسبة للتخلص من الضغوط النفسية ويحيا على فسحة من الأمل ولا يسمح لليأس بالتسلل إلى نفسه، فالإنسان يقع ضريح المعاناة والاضطراب نتيجة لخلل في

نظام المعتقدات، أما الشخص المعافى فهو ذلك الذي يتمتع بنظام معتقدات واقعية في النظرة إلى الذات والآخرين، وينتج عن هكذا نظام واقعي عقلاني وسيادة التفكير الإيجابي في المواقف الحياتية، كما في الموقف من الحياة. **(حجازي، 2000، ص44،43)**.

3.10- المدرسة الإنسانية:

تبدو الصحة النفسية عند المفكرين الإنسانيين في مدى تحقيق الفرد لإنسانيته تحقيقا كاملا ويختلف الأفراد فيما يصلون إليه من مستويات من حيث الإنسانية الكاملة، وهكذا يختلفون في مستويات صحتهم النفسية، ومن رواد هذه المدرسة نجد (أبراهام ماسلو) و(كارل روجرز) فيما يلي وجهة نظر كل منهما في هذا المجال:

يرى (ماسلو) أن للإنسان حاجات متنوعة، وان هذه الحاجات تتنوع بصورة هرمية منها ذات المستوى الأدنى والأحرى ذات المستوى الأعلى، يضم المستوى الأول الحاجات الفسيولوجية والحاجة إلى الأمن والسلامة، فإشباع الحاجات الجسمية تشعر الفرد بالأمان، وعندها سيحاول إشباع المستوى الأعلى من الحاجات التي يطلق عليها الحاجات الاجتماعية منها الحاجة إلى الصداقة والعطف والحنان والتحصيل وتحقيق الذات الذي يعد الغاية العظمى في هرم (ماسلو) وتحقيق الصحة النفسية عندما يتمكن الفرد من إشباع هذه الحاجات بطريقة سوية ويحقق إنسانيته الكاملة كما قدم (ماسلو) قائمة طويلة من خصائص الإنسان الذي يحقق أقصى حالات الذات وهي:

- الإدراك الفعال للواقع والتعامل الإيجابي معه، ومجابهة صعوباته بدلا من الانسحاب في الأوهام والأحلام.
- القدرة إقامة علاقات حميمية.
- درجة عالية من تقبل الذات والآخرين.
- القدرة على المرح والدعابة والاستمتاع بمناهج الحياة.
- القدرة على مقاومة الضغوط الاجتماعية.
- الأصالة والابتكار في العمل والمواقف.

بينما يرى (روجرز) وهو واضع نظرية الذات في علم النفس، أن كل فرد قادر على إدراك ذاته وتكوين مفهوم أو قدرة عنها، وينمو مفهوم الذات نتيجة التفاعل الاجتماعي جنبا إل جنب مع الدافع الداخلي لتحقيق الذات، ولكي يحقق الإنسان ذاته لابد أن يكون مفهومه عنها موجبا وحقيقيا، فالإنسان

المتمتع بالصحة النفسية هو الشخص القادر على تكوين مفهوم إيجابي عن نفسه، والذي يتفق سلوكه مع المعايير الاجتماعية ومع مفهومه عن ذاته **(حجازي، 2000. ،41)**

4.10- النظرية السلوكية: يرى أصحاب المدرسة السلوكية أن الصحة النفسية السليمة تتمثل في اكتساب الفرد لعادات مناسبة أو ملائمة، تساعده على مواجهة المواقف الصعبة، وحسم الصراع، واتخاذ القرار المناسب الذي يمكنه من حسن التعامل مع الآخرين، بما يحقق له حياة مطمئنة في المجتمع الذي يعيش فيه وينتمي إليه، وهم ينظرون إلى الإنسان باعتباره تنظيم معين من العادات المكتسبة أو المتعلمة، ولهذا فهم يؤكدون على أهمية العوامل البيئية التي يتعرض لها الفرد خلال مراحل نموه، ويعتبرون هذه العوامل أساسية في عملية تشكيل سلوكه.

ويرى السلوكيون أن ما يصيب الإنسان من اضطراب انفعالي أو توتر، وعدم قدرته على اتخاذ القرار، أو حسم ما ينشأ في حياته من صراع، إنما هو نتيجة لعدم قدرة الفرد على إستعاب المواقف الجديدة التي يواجهها، ويرجعون ذلك إلى حدوث خطأ أو قصور في عملية التعلم. **(إبراهيم إسماعيل،1980، 21).**

11- خصائص الشخصية المتمتعة بالصحة النفسية:

يشير حامد زهران إلى أن الشخصية المتمتعة بالصحة النفسية لها عدة خصائص تميزها عن الشخصية المريضة.

وفيما يلي أهم هذه الخصائص:

1.11- التوافق: التوافق الشخصي ويتضمن الرضا عن النفس والتوافق الاجتماعي ويشمل التوافق الزواجي والتوافق الأسري والتوافق المهني.

2.11- الشعور بالسعادة مع النفس: ودلائل ذلك: الشعور بالسعادة والراحة النفسية لما للفرد من ماضي نظيف وحاضر سعيد ومستقبل مشرق واستغلال والاستفادة من مسرات الحياة اليومية، وإشباع الدوافع والحاجات النفسية الأساسية، والشعور بالأمن والطمأنينة والثقة فيها، ونمو مفهوم موجب للذات واحترام النفس وتقبلها والثقة فيها، ونمو مفهوم موجب للذات وتقدير الذات حق قدرها.

3.11- الشعور بالسعادة مع الآخرين: حب الآخرين والثقة فيهم واحترامهم وتقبلهم والاعتقاد في ثقتهم المتبادلة، ووجود اتجاه متسامح نحو الآخرين التكامل الاجتماعي أو القدرة على إقامة علاقات اجتماعية سليمة ودائمة (الصداقات الاجتماعية) والانتماء للجماعة والقيام بالدور الاجتماعي المناسب والتفاعل الاجتماعي السليم، والقدرة على التضحية وخدمة الآخرين، والاستقلال الاجتماعي والسعادة الأسرية والتعاون وتحمل المسؤولية الاجتماعية.

4.11- تحقيق الذات استغلال القدرات: فهم النفس والتقييم الواقعي الموضوعي للقدرات والإمكانات والطاقات وتقبل نواحي القصور وتقبل مبدأ الفروق الفردية احترام الفروق بين الأفراد وتقدير الذات حق قدرها، واستغلال القدرات والطاقات والإمكانات إلى أقصى حد ممكن ووضع أهداف ومستويات طموح وفلسفة حياة يمكن تحقيقها إمكان التفكير والتقدير الذاتي وتنوع النشاط وشموله، وبذل الجهد في العمل والشعور بالنجاح فيه والرضا عنه، والكفاية والإنتاج.

5.11- القدرة على مواجهة مطالب الحياة: النظرة السليمة الموضوعية للحياة.

6.11- التكامل النفسي: الأداء الوظيفي الكامل والمتكامل المتناسق للشخصية ككل جسميا وعقليا، انفعاليا واجتماعيا والتمتع بالصحة ومظاهر النمو العادي.

(حامد السلام زهران2007، 14)

7.11- السلوك العادي: السلوك السوي المعتدل والمألوف على حياة غالبية الناس، العمل على تحسين مستوى التوافق النفسي، القدرة على التحكم على الذات وضبط النفس.

8.11- حسن الخلق: الأدب والالتزام، وطلب الحلال اجتناب الحرام، وبشاشة الوجه وإرضاء الناس في السراء والضراء، ولين القول، وحب الخير للناس، وقول الحق، وبر الوالدين والحياء، والصبر، والصدق والعفة، والشفقة.

9.11- العيش في سلامة وسلام: التمتع بالصحة النفسية والصحة الجسمية والصحة الاجتماعية والأمن النفسي والسلم الداخلي والخارجي والإقبال على الحياة بوجه عام والتمتع بها والتخطيط للمستقبل بثقة وأمل. **(عبد السلام زهران، 1997)**

أما الدكتور محمد قاسم عبد الله فيرى أن الشخص الذي يتمتع بالصحة النفسية لابد أن تتوفر فيه السمات التالية وهي:

10.11- التوافق التام بين وظائفه الجسمية المختلفة: أي أن يكون هناك انسجام وتوافق بين كل وظيفة نفسية والوظائف الأخرى بحيث تخدم عملها دون زيادة أو نقصان، والوظائف النفسية هي: المقومات المعرفية العقلية (إدراك، انتباه، تجريد، تخيل، تفكير...) والانفعالية (سلوك اجتماعي، وصدقات وتعاون، اتجاهات...) فالانسجام إذا يكون بين هذه المكونات جميعها في شخصيته، بين ذاته المثالية وذاته الواقعية بين قدراته وإمكاناته ومستوى طموحه، بين حاجاته أو رغباته واتجاهاته، فإذا كان مستوى طموحه أعلى من قدراته، أو كان خوفا من مثير ما زائد أقل عن الحد الطبيعي الذي يتطلبه المثير والموقف أو كان خوفا من مثير ما زائد أو أقل عن الحد الطبيعي الذي يتطلبه المثير والموقف أو كانت ذاكراته أقل (ضعف الذاكرة)، أو أكثر من المعتاد عند الإنسان السوي.

فإن هذه الحالات تؤدي إلى خلل في الصحة النفسية وتزيد من الاضطرابات النفسية.

11.11- قدرة الفرد على مواجهة الأزمات والصعوبات العادية المختلفة التي يمر بها: وما أكثر هذه الأزمات والضغوطات التي نمر بها في هذا العصر الذي سمي(عصر القلق) فالشخص المتمتع بالصحة النفسية هو القادر على مواجهة ضغوطات الحياة وأزماتها وحلها بصورة واقعية مثمرة وليس أن يتهرب منها.

12.11- الإحساس بالسعادة والرضا والحيوية: والمقصود بذلك أن يكون الفرد متمتعا بعلاقته مع الآخرين، راضيا عن نفسه، وسعيدا وليس متذمرا كارها لها، ويرتبط هذا الشعور بالسنتين السابقتين. فلا يمكن للفرد أن يكون سعيدا وراضيا إلا إذا كان هناك توافق بين وظائفه النفسية وقادرا على مواجهة الأزمات والصعوبات التي يمر بها.

(قاسم عبد الله، 2001، 20،21).

خلاصة الفصل:

قد تناولنا في هذا الفصل أهم النقاط حول الصحة النفسية من تعريفات مختلفة، كما أشرنا إلى أهميتها، ومستوياتها، ومناهجها، ونسبتيها، وتطرقنا إلى بعض معاييرها ومختلف النظريات المفسرة للصحة النفسية، وما يمكن استخلاصه من خلال ما اشرنا إليه أن الصحة النفسية علم يستطيع أن يقدم الكثير نحو تحقيق شخصيات إيجابية متكيفة مع نفسها ومع مجتمعها قادرة على تجنب كل ما يعصف بحياتهم ويسبب لهم الاضطراب والقلق، كما أنه تعني بمساعدة الأفراد على تأدية أدوارهم في الحياة في أحسن صورة مما يجعلهم في حالة من الرضا والسعادة والثقة بالنفس.

كما أن مفهوم الصحة النفسية يبقى نسبي بالدرجة الأولى فهو يختلف باختلاف المجتمعات والثقافات، ويختلف داخل المجتمع الواحد، وهذه الصحة النفسية هي إحدى متع الحياة على عكس المرض الذي يعتبر من عوامل شقاء الحياة وقسوتها.

فالصحة النفسية هي مهمة جدا سواء للفرد أو المجتمع والتي تساعده في تحقيق التوافق النفسي والاجتماعي، وهذا ما يؤدي بالفرد إلى التكيف مع المحيط بالتالي التخلص والمواجهة من جميع الاضطرابات والأمراض النفسية لذلك ظهرت أهمية الحفاظ على الصحة النفسية سواء كان ذلك عن طريق الوقاية أو عن طريق العلاج.

الفصل الثالث: جائحة كوفيد-19

تمهيد.

1- مفهوم مرض كوفيد19.

2- طرق انتقال الفيروس.

3- تشخيصه.

4- علاجه.

5- طرق الوقاية منه.

6- أنواع فيروس كورونا.

7- أعراضه.

8-الاضطرابات النفسية التي تظهر على الطلبة أثناء الأزمات.

9- المقترحات والارشادات التي من شأنها تعزيز الصحة النفسية.

10- خلاصة.

تمهيد:

الفيروسات كائنات حية مجهرية تتطفل إجباريا على الإنسان والحيوان والنبات وحتى على الكائنات الدقيقة مثل: البكتيريا والفطريات مسببة لها العديد من الأمراض.

تتواجد الفيروسات في مختلف الأوساط الخطيرة كالماء والهواء والتراب ومن الفيروسات الخطيرة التي أحدثت ضجة كبيرة في الآونة الأخيرة في مختلف الميادين السياسية والاجتماعية والسياحية والاقتصادية والتعليمية لما سببته من خسائر مادية وبشرية وخيمة نذكر فيروس كورونا، وهو فيروس يسبب مرضا رئويا يمكن أن ينتهي بوفاة المصاب لخطورته الكبيرة، ولقد تضرر من جميع العالم بسبب انتشاره السريع.

لهذا أردنا أن نخصص هذا الثالث لنعرف على مفهومه ونتعمق في أنواعه، أعراضه، تشخيصه وعلاجه.

ولنفهم أكثر عنه وعن مدى خطورته فنحاول معرفة إجراءات وطرق الوقاية منه لحماية أنفسنا وذوينا من هذا مرض الكوفيد-19.

1- مفهوم مرض فيروس كورونا كوفيد- 19:

ظهر فيروس كورونا (كوفيد-19) لأول مرة في مدينة ووهان التي تقع في الصين في أوائل شهر ديسمبر من العام 2019م، وانتشر في جميع انحاء العالم، وفي تاريخ 11/مارس من العام 2020م، أعلن المدير العام لمنظمة الصحة العالمية "تيدروس أدهانوم" أن المنظمة التابعة للأمم المتحدة تعتبر فيروس كورونا المسبب لمرض كوفيد-19" والذي يتفشى بسرعة ""وباءا عالميا""ويستخدم وصف الوباء العالمي أو الجائحة لوصف الأمراض المعدية عندما نرى تفشيا واضحا لها وانتقالا من شخص إلى آخر في عدد من البلدان في العالم في الوقت نفسه.ويرجح حدوث الوباء العالمي إذا كان الفيروس جديدا، ولم تسبق الإصابة به، ما يتسبب في تفشي عدواه بين الناس سريعا، فضلا عن إمكانية انتقاله من شخص إلى آخر بطريقة مؤثرة ومستمرة.**(بوذريع صاليحة، شارف نورالدين، 2021، ص50).**

مرض كوفيد- 19 هو مرض معدي سببه فيروس كورونا ومنشؤه حيواني طبيعي، والأرجح أن المستودع البيئي لفيروس كورونا-سارس- 2 هو الخفافيش، وقد اكتشُفت أول حالات عدوى بشرية بمرض كوفيد- 19 في مدينة ووهان الصينية في كانون الأول ديسمبر 2019 ويسبب فيروس كورونا المُكتشف مرض كوفيد- 19 فهو فصيلة كبيرة من الفيروسات التي قد تسبب المرض للحيوان والانسان ومن المعروف أن عددا من فيروسات كورونا تسبب للبشر حالات عدوى الجهاز التنفسي التي تتراوح حدتها من نزلات البرد الشائعة إلى الامراض الأشد أثرا مثل متلازمة الشرق الأوسط التنفسية والمتلازمة التنفسية الحادة (السارس) **(أحمد فايز الهرش،2020،ص119)**

ويمتاز فيروس كوفيد- 19 بسرعة انتقاله من فرد لآخر، كما أن الفرد المصاب لا تظهر عليه الأعراض إلا بعد مرور أسبوعين وهذا ما نتج عنه تزايداً في أعداد الإصابات بالوباء والوفيات بشكل يومي مما جعل الباحثين والعلماء والأطباء المتخصصين في علم الأوبئة تحت ضغط شديد للتعرف على تركيبة ونوعية فيروس كوفيد- 19 ، وكيفية صنع لقاء للعلاج أو الوقاية من هذا الفيروس، مما جعل الأفراد في المجتمع تحت ضغط نفسي شديد نتيجة للانتشار السريع لهذا الوباء.

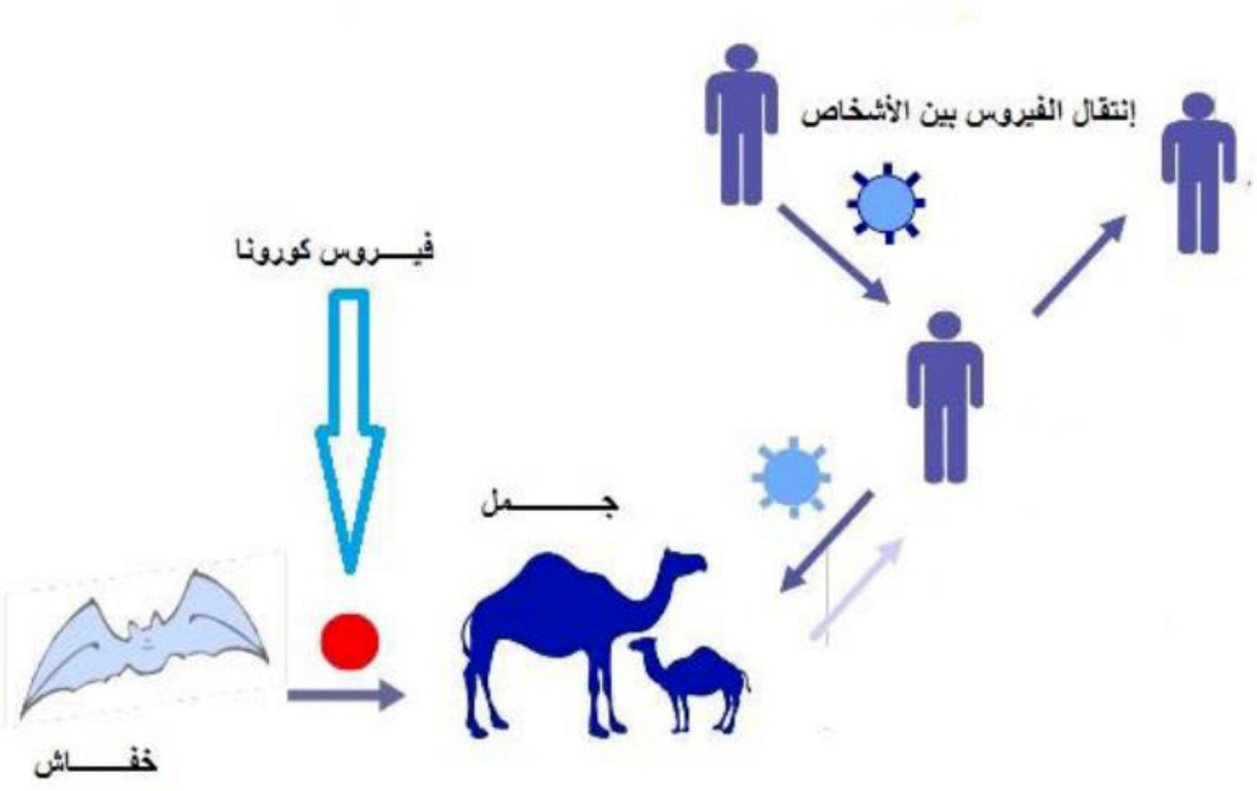
(ابتسام عبد المجيد مفلح خريسات، 2021، ص 217)

2-طرق انتقال الفيروس:

إن كيفية انتقال الفيروس لا تزال غير واضحة تماما بالاستناد إلى الحالات القليلة المشخصة حتى الآن، تبين آن الفيروس ينتقل كالتالي:

- **الانتقال المباشر:** عبر الرذاذ المتطاير من المريض أثناء السعال أو العطس، الأكل أو الشرب من الإناء الخاص بالمريض، التصافح، وعموما الاختلاط المباشر بالمرضى.
- **الانتقال غير المباشر:** لمس الأسطح والأدوات الملوثة بالفيروس ومن ثم لمس الأنف أو العين.

-**إمكانية انتقاله من الحيوانات إلى البشر**: خلصت التحريات المفصلة إلى آن فيروس كورونا المسبب لمتلازمة الالتهاب الرئوي الحاد الوخيم(السارس) قد انتقلت من قطط الزياد إلى البشر في الصين عام 2002، من الإبل إلى البشر في المملكة العربية السعودية في عام 2012. وهناك العديد من سلالات فيروس كورونا الأخرى المعروفة التي تسري بين الحيوانات دون أن تنتقل العدوى منها إلى البشر حتى ألان. ومن المرجح أن يتم الكشف عن سلالات جديدة من الفيروس مع تحسن وسائل الترصد حول العالم. **(عثامنة إلهام وآخرون، دراسة وصفية تنسيقية تحسيسية.ص،33**



شكل رقم (01): يوضح طريقة انتقال الفيروس

3- تشخيص فيروس كورونا:

بالنسبة للمرضى المشتبه اصابتهم بالعدوى، يتم استخدام تقنيات التشخيص التالية:

- **تقنية(RT-PCR) في الوقت الحقيقي**: للكشف عن الحمض النووي الايجابي ل الثاني في البلغم، الحلق، مسحات وافرازات من عينات الجهاز التنفسي السلفي.

حيث تصبح نتائج RT-PCR ايجابية بشكل عام بعد 2-8 أيام ومع ذلك، فان هذه التقنية شائعة الاستخدام تظهر سلبية كاذبة في بعض الحالات .(Lippi et al،2020)

- **الاختبار المصلي الفيروسي:** وسيلة استقصائية فعالة لتحديد مدى انتشار عدوى السارس COV-2 بين الناس. تحفز عدوى COVID-19 الأجسام المضادة IgG ضد بروتين N الذي يمكن ملاحظته في مصل الدم في وقت مبكر من اليوم الرابع بعد ظهور المرض، وفي معظم المرضى يحدث الانقلاب المصلي بحلول14يوم. (Rokni et al،2020)

التصوير المقطعي(CT) : يعد التصوير المقطعي كأداة استقصائية تكميلية اساسية للكشف الالتهاب الرئوي19-covid في سياق الجائحة هذا، وفي الحالات الشديدة، يلعب التصوير المقطعي المحوسب دورا مهما في تحديد عدوى الرئة الفيروسية، وفحص طبيعة ومدى الآفات الرئوية، وفحص شدة المرض. (Rokni et al،2020)

4- علاجه :

4-1-التاميفلو Tami flu:

تفيد توصيات منظمة الصحة العالمية ومركز التحكم والوقاية من الأمراض بشأن استخدام عقار التاميفلو ما يلي:

-اعتبار عقار التاميفلو من مضادات الفيروسات المستخدمة كعلاج للأنفلونزا وأيضا للوقاية منه، تفيد الدراسات بأن الاستخدام المبكر له في علاج فيروس كورونا يقلل من فترة الإصابة بالأعراض والحجز في المستشفى وكذلك الإصابة بالمضاعفات خاصة في أول 48 ساعة من بداية ظهور الأعراض.

-يعطي التاميفلو لمختلف الفئات العمرية وحتى النساء الحوامل.

-إعطاء التاميفلو دون انتظار النتائج المخبرية.

عدم استخدامه كعلاج روتيني منعا لحدوث مقاومة له.

(http://www.mohp.gov.eg/DocLib10/fo5.pdf)

4-2-استخدام الدواء المستعمل في علاج الالتهاب الكبدي:

الجمع بين دواء ين عادة ما يستعمل في علاج الالتهاب الكبدي C (VHC) وهو فعال عند القردة التي تظهر عليها أعراض متلازمة الشرق التنفسية MRES-Cov ولكنه لازال قيد الدراسة ليستعمل على البشر.

هناك فريق عمل Heinz Feldman التابع للمعاهد الوطنية للصحة(NIH) حيث قرر وضع أساس علاجي يجمع من خلاله بين دواء ين عادة يستعمل إحداهما لعلاج الالتهاب الكبديC الذي يسبب التهاب خلايا الكبد عند القردة المصابة به، نشر هذا الباحث أعماله في سبتمبر 2013 بمجلة(Nature Medicine)، حيث عمل على دواء الأنترفرون(interferon α- 2β) الذي تكمن أهميته بأن الجسم ينتجه بصورة طبيعية عندما يهاجم من طرف فيروس ما، أما الدواء الثاني فيتمثل في الريبافيرين

(Ribavirine) الذي يستعمل لمكافحة فيروس الالتهاب الكبدي C والجمع بين هذين الدواء ين يحد من تضاعف فيروس كورونا عند قردة(Rhésus macaque) ويكبح ردود الأفعال الالتهابية مثل خطر التهاب الرئة «pneumonie»، فيروس عند القردة المعالجة.

- هذا الاختبار فعلي لكن لا يخلو من المضاعفات:

ولوضع خلاصة واضحة لمختلف أعمالهم قام الأطباء بإصابة مجموعة من القردة بالفيروس ثم أعطي لها الدواء بسرعة (ثماني ساعات بعد الإصابة) والجرعات التي تعطي فيما بعد تكون بفاصل زمني محدد في الأيام الثلاثة الموالية، بعد ذلك تم قتل وتشريح القردة لإتمام أقسام التحاليل (البحث عن التضاعف الفيروسي وتسجيل مختلف الالتهابات والجروح والتلف في الأعضاء)، وكانت النتائج ظهور أعراض جانبية:

-حمى وتشنجات وألام وزيادة سرعة التنبيه والقلق وفقر الدم والتعب والوهن المستمر بسبب الأنترفيرون والريبافيرين.

(http://www.alodocteurs.fr/recharcher.asp?idtypearticle=1)

4-3-استعمال الأجسام المضادة:

ساهم فريق بحث تحت إشراف صينيين في الدراسة التي أوردتها دوريةً علوم الأمراض في اكتشاف أجسام مضادة بمقدورها منع إصابة خلايا الجسم بفيروس كورونا وذلك في التجارب المعملية. ويؤكد العلماء أنه رغم كون هذه النتائج مبكرة إلا أنها تشير إلى أهمية هذه الأجسام التي يمكن أن تكون واعدة للتدخل في علاج الفيروس وقد أشأت دوريةً وقائع الأكاديمية القومية للعلومً إلى أنه تم إيجاد سبعة أجسام مضادة مانعة للإصابة وهو ما يزيد من احتمال ابتكار لقاح أو علاج للمرض.

(www.Sadaalahdas.com)

5- الفئة الاكثر عرضة للإصابة بفيروس كورونا:

تزداد مخاطر الاصابة بمضاعفات وخيمة بين الاشخاص البالغين 60 عاما أو أكثر من العمر، في الصين مثلا تصل نسبة الوفاة لدى المصابين حتى الاربعين عاما إلى 0.02 %، وبين 70و79 عاما تصل إلى 8%، وابتداء من 80 عاما تصل ل 14.8%. وكذلك الاشخاص الذين يعانون من مشكلات طبية كامنة، مثل ارتفاع ضغط الدم أو مشكلات القلب والرئتين، داء السكري، السمنة أو السرطان تزداد مخاطر اصابتهم بهذا الفيروس. **(بوعموشة،2020، ص127)**

6-طرق الوقاية من فيروس كورونا:

على الرغم من عدم توفر لقاح للوقاية من فيروس كورونا، يمكنك اتخاذ بعض الخطوات لتقليل خطر الاصابة به.

توصي منظمة الصحة العالمية ومراكز مكافحة الامراض والوقاية منها في الولايات المتحدة الامريكية باتباع الاحتياطات التالية للوقاية من فيروس كورونا:

- تجنب حضور الفعاليات والتجمعات الكبيرة.
- تجنب المخالطة اللصيقة مع أي شخص مريض أو لديه أعراض

(خرخاش، 2021، ص541).

- التزام منزلك قدر الامكان.
- غسل اليدين كثيرا بالماء والصابون لمدة 20ثانية على الاقل.
- ارتدي غطاء وجه قماشي في الاماكن العامة.
- تجنب لمس عينيك وانفك وفمك.
- التخلص من المشاعر السلبية (**سنوسي وجلولي،69،2020**)

7- أنواع فيروس كورونا :

7-1-تصنيفه:

1.المملكة: الفيروسات

2.الرتبة: Nido Virales

3.العائلة: Corona viridae

4.الجنس : Corona Virus (**عثامنة وآخرون،31**) .

7-2-أنواعه:

الفيروسات التاجية هي عائلة من الفيروسات المعروفة لاحتوائها على سلالات تسبب أمراضا قاتلة محتملة للثدييات والطيور وبين البشر تنتشر من السوائل المحمولة جوا ينتجها الأفراد المصابون والأنواع المعروفة منها أربعة تسمى ألفا وبيتا ودلتا والأولى والثانية تصيب فقط الثدييات من الخفافيش والخنازير والقطط والبشر، والثالث يصيب الطيور مثل الدواجن، بينما الرابع يصيب الطيور والثدييات على حد سواء.

(Alert virus?". Science Alert. "What Is a Corona Science،Staff)

-**فيروس كورونا ألفا:** فيروس كورونا ألفا أو فيروس كورونا الالفائي، الاسم العلمي Alpha coronavirus، وهو أول جنس من بين الأجناس الأربعة (ألفا، بيتا، جاما، دالتا).

يشتق اسم Corona virus اختصار (COV) باللاتينية(corona) وتعني التاج أو الهالة، حيث يشير الاسم إلى المظهر المميز لجزيئات الفيروس(الفريونات) والذي يظهر عبر المجهر الالكتروني. يحتوي هذا الجنس على ما كان يعتبر سابقا مجموعة فصيلة فيروسات كورونا1.

(Nicola (2011). "Alpha corona virus". The Springer Index of،Decaro Viruses. .p.383–371)

-**فيروس كورونا بيتا:** هذا النوع مماثل للأول إلا انه اشد خطورة وأسرع في التنقل

-**فيروس كورونا غاما:** هذا النوع يصيب الطيور والدواجن.

-**فيروس كورونا دلتا:** يصيب الطيور والثدييات.(المصدر منظمة الصحة العالمية)

8- **اعراض فيروس كورونا:**

قد تظهر علامات وأعراض مرض فيروس كورونا 2019 بعد يومين إلى 14 يومًا من التعرض له، وقد تشمل **(بحري صابر، 2020 ، ص 16)**

- ✓ الحُمّى
- ✓ السعال
- ✓ ضيق النَفَس أو صعوبة في التنفس

يمكن أن تشمل الأعراض الأخرى:

- ✓ التعب
- ✓ الأوجاع
- ✓ سيَلان الأنف
- ✓ التهاب الحلق

يمكن أن تتراوح شدة أعراض مرض فيروس كورونا 2019 بين خفيفة جدًا إلى حادة. لا تَظهَر الأعراض على بعض الأشخاص. قد يكون الأشخاص الأكبر سنا أو من لديهم حالات طبية أصلًا، مثل السكري وأمراض القلب والرئة، أكثر عرضة للإصابة بدرجة حادة من المرض. وهذا مشابه لما يحدث عند الإصابة بأمراض الجهاز التنفسي الأخرى، مثل الإنفلونز **(بحري صابر،مرجع سبق ذكره ، ص 16)**

_تتمثل أعراض مرض كورونا في الحمى والسعال الجاف وكذلك الإرهاق، والأعراض الأقل شيوعا تتمثل في الآلام والأوجاع والتهاب الحلق والاسهال والصداع وكذلك فقدان حاسة التذوق

والشم والطفح الجلدي، والأعراض الخطيرة التي ظهرت مع هذا الوباء هي صعوبة أو ضيق في التنفس وألم أو ضغط في الصدر وفقدان القدرة على الكلام والحركة، يستغرق ظهور الأعراض في المتوسط من خمسة أو ستة أيام منذ الاصابة بالفيروس، ولكن قد يستغرق ظهور الأعراض حتى 14 يوما.

(نور الدائم الطيب ، يوسف الحاج2020، ، ص 14)

_وتتمثل الأعراض الأكثر شيوعا لمرض كوفيد-19 في الحمى والإرهاق والسعال الجاف، الخ، وعادة ما تكون هذه الأعراض خفيفة وتبدأ تدريجيا، ويصاب بعض الناس بالعدوى دون أن تظهر عليهم أي أعراض ودون أن يشعروا بالمرض، ويتعافى معظم الأشخاص (نحو 80%) من المرض دون الحاجة إلى علاج خاص، وتشتد حدة المرض لدى شخص واحد تقريبا من كل 6 أشخاص يصابون بعدوى، حيث يعانون من صعوبة التنفس، وتزداد احتمالات إصابة المسنين والأشخاص المصابين بمشكلات طبية أساسية مثل ارتفاع ضغط الدم أو أمراض القلب أو داء السكري. **(احمد فايز، الهرش. 2020ص 119)**

09- الاضطرابات النفسية التي تظهر على الطلبة أثناء الأزمات:

هنالك العديد من الاضطرابات النفسية التي تصاحب الطلبة اثناء الأزمات هي على النحو التالي:

1-**القلق النفسي:** إن الطلبة يخافون من المواقف الجديدة والغريبة، لذا يحتاجون إلى مساعدة الكبار لتخطي أسباب القلق غير الطبيعية ومشاعر القلق المرضية التي من الممكن ان تؤدي للعديد من اضطرابات السلوك والشخصية.

2-**الخوف:** يعد الخوف من أكثر الانفعالات الشائعة للطلبة اثناء الازمات، ومن المحتمل أن يؤدي الخوف إلى حدوث الهلع والرعب لدى الفرد، كما يمكن أن يكون هذا النوع من الخوف ما يسمي بخوف (فسيوفوبيا) أي انه خوف الفرد من التلوث والجراثيم حيث يعتبر من القوى التي تعمل على هدم التكوين الشخصي ونموه.

3-**قضم الأظافر**: تعتبر ظاهرة قضم الأظافر وعض الأقلام ظاهرة تدل على الغضب والانفعال أو الشعور بالحرج وهو من أعراض التوتر العصبي والنفسي، وهو وسيلة للانشغال بالأنشطة التي لا تقود لنتيجة وإنما للهروب من مواجهة الواقع.

10- المقترحات والارشادات التي من شأنها تعزيز الصحة النفسية:

1 -الحجر:

2-تجنب الادمان على الأخبار الخاصة بالفيروس

3-تجنب تصديق الشائعات

4-التركيز على المعلومات الصادرة من الهيئات الرسمية:

5-تجنب الإفراط في استعمال مواقع التواصل الاجتماعي لأنها سبب مباشر في الاكتئاب

6-تنويع الأنشطة المنزلية:

7-إدارة الوقت

8-تعزيز الصحة النفسية لدى الأطفال:

9-الحديث الايجابي داخل المنزل

10-التفاعل الاجتماعي:

11-النوم الكثير:

12-تعلم مهارات جديد

(سنوسي بومدين ، جلولي زينب2020،ص،70-71 زينب2020،ص،70-71)

خلاصة الفصل:

منذ بداية جانحة كوفيد-19 سنة 2019، واجهت جميع الدول عبر العالم خسائر مادية وبشرية كبيرة جدا، فسارعت إلى إيجاد حلول مناسبة تستطيع صد هذه الجانحة، سواء من ناحية البحث عن اللقاح أو العلاج، أو من ناحية إنقاذ القطاعات التي تضررت بنسبة كبيرة والاقتصاد الذي تدمر بسبب قانون الحجر الصحي، فقامت بسن قوانين صارمة وشروط واضحة للوقاية والتباعد لتقليل من انتشار هذا الفيروس.

وبما أن العلماء لم يتوصلوا لحد الآن لإيجاد علاج فعال، لذا يجب على الحكومات تطبيق الحلول المناسبة لحماية شعبها واقتصادها ودوائها ولإمكانية التعايش مع هذا المرض دون وقف أنشطة الحياة المعتادة.

وفي الأخير نود التأكيد على ثلاث نقاط محورية هي:

أولا: مازالت هناك فجوة كبيرة حول معرفتنا الدقيقة لمرض كورونا، وعلى الرغم من استمرار بذل الجهود المكثفة حيل ذلك فإنه لابد من المزيد من الوقت للوصول إلى نتائج جيدة لتلك الجهود العلمية.

ثانيا: هناك اهتمام كبير من الخبراء بشأن هذه العدوى، لأنه من المحتمل أن ينتقل هذا الفيروس إلى مختلف أنحاء العالم بسبب انتقال الفيروس من خلال المسافرين المتنقلين من بلد لأخر سياحة أو طلب للرزق.

ثالثا: الصعوبة الكبيرة في تطبيق العلاجات المقترحة على الإنسان فهي مازالت مقتصرة على حيوانات التجارب فقط.

وخلاصة القول، تبقى الوقاية دائما هي الحل الأمثل لتجنب الإصابة بمثل هذا الفيروس، وذلك من خلال الحرص على النظافة والتحلي بالوعي واكتساب الثقافة الصحية لمختلف الفئات في المجتمع، كما نوصي بأن تهتم الدول بتوعية الشعوب عن طريق وسائل الإعلام المختلفة وما أكثرها وما أوفرها في عصرنا هذا.

الفصل الرابع: إجراءات الدراسة الميدانية

تمهيد

1- منهج البحث

2- الدراسة الاستطلاعية

3- حدود الدراسة

4- مجتمع الدراسة

5- عينة الدراسة

6-أداة الدراسة

7-الأساليب الإحصائية المستخدمة في الدراسة ككل

8-خلاصة الفصل

تمهيد:

بعد عرضنا للإطار النظري للدراسات السابقة بمتغيري مستوى الصحة النفسية لعينة من طلبة جامعة المسيلة وجانحة كوفيد-19، سنتطرق في هذا الفصل إلى عرض الإجراءات المنهجية المعتمدة في دراستنا الحالية، والتي تتضمن المنهج المتبع، عينة الدراسة ومواصفتها، معرفة مدى كفاءة أدوات القياس المعتمدة في الدراسة عن طريق الدراسة الاستطلاعية، وكذلك إجراءات الدراسة الأساسية والأساليب الإحصائية المعتمدة.

1- منهج البحث:

إن الهدف الأساسي لهذه الدراسة هو التعرف على مستوى الصحة النفسية لدى عينة من طلبة جامعة المسيلة في الكوفيد-19 وفي ضوء هذا الهدف استخدم الباحث في هذه الدراسة المنهج الوصفي التحليلي الذي يساعد على التحقق من الهدف. ويعود سبب اختيار هذا المنهج لأنه يتعلق بطبيعة الظاهرة، وتعتبر الطريقة الأكثر استخداما في مثل هذه الدراسات.

2- الدراسة الاستطلاعية:

أجريت الدراسة الاستطلاعية الميدانية في جامعة محمد بوضياف المسيلة في الفترة الممتدة...وهي دراسة تمهيدية للدراسة الأساسية تسبقها وتمهد لها.

2-1 أهداف الدراسة الاستطلاعية:

1--ضبط الإشكالية

2-التأكد من صلاحية الأداة المطبقة (إعادة حساب الصدق والثبات).

3-التأكد من خصائص المجتمع والعينة.

4-الوقوف على

2-2 إجراءات الدراسة الاستطلاعية:

تم إجراء هذه الدراسة معتمدين على أدوات الدراسة التالية (مقياس للصحة النفسية لدكتور....) وتم الاعتماد على هذا المقياس نظرا لملاءمته لموضوع وعينات الدراسة.

تتكون عينة الدراسة الاستطلاعية من 31 طالب وطالبة تم اختيارهم بطريقة عشوائية من مختف الفئات العمرية والمستوى الدراسي وتم حساب الخصائص السيكومترية للمقياس.

2-3 نتائج الدراسة الاستطلاعية:

الصدق :

عن طريق حساب صدق الاتساق الداخلي بين البند والدرجة الكلية للمقياس فحصلنا على معامل الصدق (0.970) وهذا يعني أن الاختبار صادق

أيضا عن طريق حساب الصدق الذاتي الذي هو جذر الثابت فكان (0.816)

الثبات:

تم استعمال طريقة التجزئة النصفية إلى نصف فردي ونصف آخر زوجي وبعد تفريغ البيانات تم حساب معامل الارتباط بين العبارات الزوجية والفردية فكانت النتائج كالتالي معامل الارتباط (0.816)، وتم تصحيحه بمعامل سيبرمان براون (0.899) وهذا يعني أنه دال إحصائيا وهو ثابت.

مقياس الصحة النفسية:

3-حدود الدراسة:

الحدود الزمانية: مارس 2022

الحدود المكانية: جامعة محمد بوضياف مسيلة تم توزيع هذا الاستبيان إلكترونيا على طلبة الجامعة.

الحدود البشرية: طلبة كلية العلوم الاجتماعية والعلوم الانسانية جامعة محمد بوضياف المسيلة.

4-مجتمع الدراسة:

تم تطبيق الدراسة الحالية على طلبة كلية العلوم الاجتماعية والإنسانية بجامعة محمد بوضياف بالمسيلة الذي بلغ عددهم الإجمالي لإحصائيات (2021-2022) مايقارب(2500) طالب.

5-عينة الدراسة:

تمثلت عينة الدراسة الاستطلاعية في 31طالب وطالبة أما عينة الدراسة الأساسية فقد بلغت 101 طالب وطالبة اختيروا بطريقة عشوائية

خصائص العينة والأساليب الإحصائية:

6-أداة الدراسة:

6-1مقياس الصحة النفسية المعدل SCL-90-R في صورته الأولية:

قام بوضع المقياس ليونارد، ر، ديروجيتس، س. ليمان، لينو كوفي.Leoard، S.Lipman and Linocovi.، Ronald،R.Derogatis .

تحت عنوان: .SCL-90-R Symptoms Check List.ثم قام أبو هين بتعريب المقياس، وتقنيته على البيئة الفلسطينية، وذلك بحساب صدق المقياس.

يتكون المقياس من 90 عبارة تندرج تحت تسعة أبعاد وهي موزعة كالآتي:

(الأعراض الجسمانية-الوسواس القهري-الحساسية التفاعلية-الاكتئاب- القلق- العداوة- قلق الخواف -بارانويا- الذهانية).

❖ **الأعراض الجسمانية:**

يقصد بها الأحوال المختلفة التي يكون عليها الجسم الإنساني، وخاصة تأثير أعضاء الجسد بالجهاز العصبي اللاإرادي، حيث تظهر هذه التأثيرات في بعض تعطيل أو المعاناة في الأداء الوظيفي للعضو وتشمل البنود التالية:

.(1،4،11،29،40،42،48،49،52،58،71)

❖ **الوسواس القهري:**

ويقصد به الأفكار التي تسيطر على ذهن الفرد ولا يقوي على التخلص منها رغم انه يبذل الجهد الكثير للتغلب عليها إلا انه يجد نفسه مقهورا لتكرارها، مما يوقعه دوما تحت وطأة الألم الشديد، وكذلك تلك الأفعال والطقوس الحركية التي تسيطر عليه ولا يجد منها فكاكا ويجد

نفسه مقهورا على تكرارها رغم سعيه وقناعته بعدم منطقيتها وتشمل البنود التالية (3،9،10،28،38،45،46،51،55،65).

❖ **الحساسية التفاعلية:**

يقصد بها العلاقات البينية القائمة بين الأفراد بعضهم البعض، وأثر هذه العلاقات في الوضع النفسي للإنسان، ويتميز الأفراد ذو الحساسية التفاعلية المرتفعة بدرجة عالية من تبخس الذات وتقدير ذات منخفض وتشمل البنود التالية (21،6،73،69،61،41،37،36،34)

❖ **الاكتئاب:**

يقصد به جملة الأعراض الإكلينيكية المصاحبة للاكتئاب سواء على المستوى العضوي أو النفسي تشتمل الهبوط في الأداء الوظيفي للإنسان وتتفرع منها حالات الهبوط المزاجي واليأس والسوداوية والانسحاب من الواقع وعدم الاهتمام بالأنشطة ونقص الهمة والدافعية، والإحساس بفقدان الطاقة الحيوية إضافة لمشاعر الدونية وتبخيس الذات وتشمل البنود التالية (5،14،15،20،22،26،27،28،30،31،32،54،2).

❖ **القلق:**

يقصد به التوتر والعصبية والأعراض السلوكية التي تكون تظهر كتغير عن حالات القلق من ارتجاف الأطراف إلى العوارض الجسمية الأخرى وتشمل البنود التالية (12،17،23،33،39،57،72،79،80،86).

❖ **العداوة:**

يقصد به سلوك الاعتداء أما على مستوى الأفكار أو المشاعر أو الأفعال وتشمل البنود التالية: (13،24،63،67،74،81).

❖ **قلق الخوف (فوبيا):**

يقصد به مظاهر الخوف الغير طبيعية التي تنتاب بعض الأفراد والتي يصطلح على تسميتها بالفوبيا ومنها الخوف من الأماكن العامة وأي مظهر من المظاهر المختلفة للخوف من موضوع معين بطريقة غير طبيعية وتشمل البنود التالية (25،47،50،70،75،78،82).

❖ **البارانويا:**

يقصد به انساب الشخص عيوبه للآخرين وكذلك العداء والشك والارتياب والمركزية حول الذات والهذاءات وفقدان الاستقلال الذاتي ومشاعر العظمة وتشمل البنود التالية (8،18،43،68،76،83).

❖ **الذهانية:**

يقصد بها الهلاوس السمعية وإذاعة الأفكار والتحكم الخارجي في الأفكار واقتحام الأفكار داخل الذهن عن طريق قوي خارج عن إرادة الفرد تشمل البنود التالية (19،44،53،59،60،64،66،89).(ابو هين،1992)

6-2 إعادة حساب الصدق والثبات المقياس:

6-3 المقياس في حدوده النهائية:

حافظ المقياس على صورته الاولية دون تغير.

7-الأساليب المستخدمة في الدراسة بالاستعانة بالحزمة الإحصائية SPSS22

- الإحصاء الوصفي (التكرارات -النسب المئوية والمتوسطات الحسابية والانحراف المعيارية) .
- معامل الارتباط بيرسون لحساب صدق الاتساق الداخلي.
- معامل الثبات ألفا كرومباخ لحساب الثبات.
- اختبار (ت) لعينة واحدة لاختبار الفرضية الأولى.
- اختبار (ت) لعينتين مستقلتين لحساب الفرضية الصدق التمييزي والفرضية الثانية والثالثة والخامسة.
- تحليل التباين الأحادي لقياس الفروق الفرضية الرابعة.

تقدير استجابات مقياس الصحة النفسية:

تم تصحيح المقياس بإعطاء أعلى درجة في المقياس (4) وأدنى درجة (0) والفرق بينها يمثل مدى الفئة مقسوم على عدد الفئات المطلوبة وهي كالتالي:(4-0)/3=+1.33 وبناءا عليه تم تحديد المستويات التالية للأبعاد والدرجة الكلية للاستعانة بها في تفسير النتائج.

جدول رقم (01) يوضح المقياس الثنائي لتحديد مستويات الموافقة على كل عبارات مقياس الصحة النفسية

تقدير الاستجابة للعبارات	المتوسط الحسابي يتراوح بين
منخفض	[0-1.33]
متوسط	[1.33-2.66[
مرتفع	[2.66-4[

جدول رقم (02) يوضح المقياس الثنائي لتحديد مستويات الموافقة على الصحة النفسية عامة

تقدير الاستجابة الدرجة الكلية للصحة النفسية	المتوسط الحسابي يتراوح بين
مرتفع	[0-1.33]
متوسط	[1.33-2.66[
منخفض	[2.66-4[

-خصائص العينة الأساسية حسب متغير الجنس:

جدول رقم (03): توزيع العينة حسب متغير الجنس.

الجنس	العدد	النسبة%
انثى	81	80،2
ذكر	20	19،8
المجموع	101	100،0

من خلال الجدول رقم (03) يتضح أن عينة الدراسة تكونت من (20) ذكور بنسبة 19.8% و (81) أنثى بنسبة 80.2%

-خصائص العينة الأساسية حسب متغير المستوى الدراسي:

جدول رقم (04): توزيع العينة حسب متغير المستوى الدراسي

المستوى الدراسي	العدد	النسبة%
ليسانس	65	64،4
ماستر	36	35،6
المجموع	101	100،0

من خلال الجدول رقم (04) يتضح أن عينة الدراسة تكونت من (65) طالب في مرحلة الليسانس بنسبة 64.4% و (36) طالب في مرحلة الماستر بنسبة 35.6.

خصائص العينة الأساسية حسب متغير السن:

جدول رقم (05): توزيع العينة حسب متغير السن.

السن	العدد	النسبة%
من19-25سنة	70	69،3
من26-30سنة	11	10،9
من 31-35سنة	12	11،9
أكثر من35	8	7،9
المجموع	101	100،0

من خلال الجدول رقم (05) يتضح أن عينة الدراسة تكونت من (70) طالب تراوحت أعمارهم من (19-25سنة) بنسبة 69.3% و (11) منهم مابين (26-30سنة) بنسبة 10.9%، و(12) طالب ما بين (31-35سنة) بنسبة 11.9%، و(8) طلبة ما بين تجاوزوا 35 سنة بنسبة 7.9%.

-خصائص العينة الأساسية حسب متغير الإصابة السابقة بكورونا:

جدول رقم (06): توزيع العينة حسب الإصابة السابقة بكورونا.

الإصابة بكورونا	العدد	النسبة%
نعم	48	47،5
لا	53	52،5
المجموع	101	100،0

من خلال الجدول رقم (06) يتضح أن عينة الدراسة تكونت من (48) طالب قد أصيبوا بفيروس كورونا بنسبة 47.5% و (53) منهم لم يصابوا سابقا بالفيروس بنسبة 52.5%

خلاصة الفصل:

تناولنا في هذا الفصل الإجراءات المنهجية للدراسة من خلال التطرق إلى المنهج الذي اتبعناه في دراستنا، وعينة الدراسة ومواصفاتها وطريقة اختيارها، ثم تطرقنا لأدوات الدراسة والأساليب المستخدمة.

الفصل الخامس: عرض وتحليل ومناقشة وتفسير النتائج

تمهيد

1- عرض وتحليل وتفسير نتائج الفرضية الاولى

2- عرض وتحليل وتفسير نتائج الفرضية الثانية

3- عرض وتحليل وتفسير نتائج الفرضية الثالثة

4- عرض وتحليل وتفسير نتائج الفرضية الرابعة

5- عرض وتحليل وتفسير نتائج الفرضية الخامسة

6- الاستنتاج العام

7- ملخص النتائج

8- مناقشة

9- توصيات واقتراحات

10- خاتمة

تمهيد:

بعد استخدام وتطبيق أدوات القياس يتناول هذا الفصل عرض وتحليل ومناقشة وتفسير النتائج الدراسة الميدانية واستخدام بعض الأساليب الإحصائية وهي معامل الارتباط بيرسون ومقياس الصحة النفسية لدراسة الفروق في مستوى الصحة النفسية في ظل الكوفيد-19 حسب متغير السن والجنس والمستوى الدراسي والإصابة السابقة.

وسنقوم بمناقشة وتفسير نتائج الدراسة وهذا اعتمادا على ما أسفرت عليه النتائج لكل فرضية واعتمادا على الدراسات السابقة.

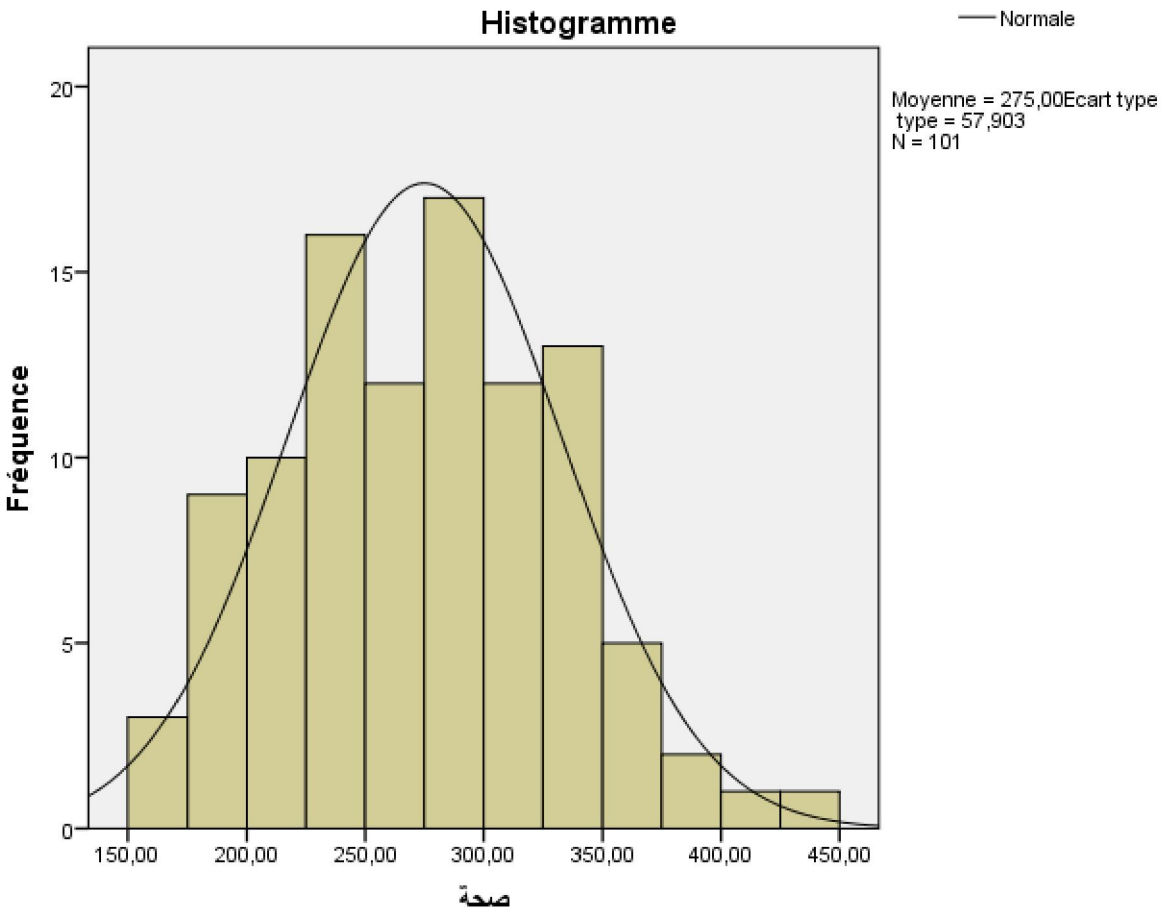
قبل البدء في مرحلة معالجة الفرضيات باستخدام الأساليب الإحصائية المختلفة والملائمة وجب أولا التحقق من **شرط التوزيع الطبيعي** بالنسبة للمتغيرين محل الدراسة الحالية والمتمثل في **(الصحة النفسية)** والجدول التالي يوضح ذلك:

جدول رقم (07) التحقق من شرط التوزيع الطبيعي بالنسبة لمتغير الصحة النفسية.

المتغير	Kolmogorov-Smirnov[a]			Shapiro-Wilk			القرار
	الاحصاءات	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الاحصاءات	درجة الحرية	مستوى الدلالة	
الصحة النفسية	،064	101	،200*	،990	101	،623	غير دال

من خلال المعطيات المبينة بالجدول أعلاه نلاحظ وبناء على قيم اختبار **كولموغروف سميرنوف واختبار شابيرو ويلك**، أن كل القيم بالنسبة لمتغير محل الدراسة **(الصحة النفسية)** جاءت غير دالة عند مستوى الدلالة ألفا (α=0.05)، مما يجرنا إلى القول بأن بيانات المتغير تتوزع توزيعا طبيعيا وبالتالي فإن كل الأساليب الإحصائية التي ستستخدم في معالجة مختلف فرضيات وتساؤلات الدراسة الحالية هي **أساليب بارامترية**.

كما هو موضح في الشكلين:



شكل رقم (02) : توزيع متغير الصحة النفسية.

1-عرض ومناقشة وتفسير نتائج الفرضية الأولى:

نصت الفرضية الجزئية الأولى على أن: **مستوى الصحة النفسية في ظل الكوفيد-19 منخفض لدى عينة من الطلبة بجامعة محمد بوضياف المسيلة.**

ولاختبار الفرضية الأولى، تم استخدام اختبار ($T_{.test}$) لعينة واحدة للمقارنة بين المتوسط الحسابي لأفراد العينة في كل بعد من أبعاد مقياس الصحة النفسية والدرجة الكلية، مع المتوسط النظري للمقياس، فكانت النتيجة كما هو مبين في الجدول التالي:

جدول رقم (08) : مستوى الصحة النفسية .

أبعاد الصحة النفسية	المتوسط النظري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة الحرية	الفرق بين المتوسطين	T	مستوى الدلالة	القرار	المستوى
الأعراض الجسمية	2	3،2188	،76601	100	،21881	2،871	0.01	دال	مرتفع جدا [3.2،4]
الوسواس القهري		3،4554	،63722		،45545	7،183	0.01	دال	مرتفع جدا [3.2،4]
الحساسية التفاعلية		2،8904	،79126		-،10960	-1،392	،167	دال	مرتفع [3.2-2.4]
الاكتئاب		3،0843	،64776		،08435	1،309	،194		مرتفع [3.2-2.4]
القلق		3،1254	،88159		،12541	1،430	،156		مرتفع [3.2-2.4]
العداوة		2،6396	،81147		-،36040	-4،463	0.01		مرتفع [3.2-2.4]
الفوبيا		2،7478	،71322		-،25224	-3،554	0.01		مرتفع [3.2-2.4]
البرانويا		3،0182	،82425		،01815	،221	،825		مرتفع [3.2-2.4]
الذهانية		2،6614	،75776		-،33861	-4،491	0.01		مرتفع [3.2-2.4]
عبارات أخرى		3،1980	،70476		،19802	2،824	0.01		مرتفع [3.2-2.4]
الدرجة الكلية		3،0603	،64398		،06031	،941	،349	دال	منخفض [3.2-2.4]

حيث وبعد استخراج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لأبعاد المقياس والدرجة الكلية ومقارنتها بالمتوسط النظري تبين أن متوسطات أفراد مجتمع الدراسة في **على أبعاد مقياس الصحية النفسية والدرجة الكلية كما هي موضح في الجدول بلغت** (3.02) وبانحراف معياري قدره (0.643)، وعند إجراء المقارنة بين المتوسط الحسابي المتحقق (المحسوب) والمتوسط النظري البالغ **(2)**، حيث أن الفرق بين المتوسطين بلغ (-0.0603)، كما أن المتوسط الحسابي ينتمي إلى المجال [3.2-2.4] أي المجال المنخفض للصحة النفسية وباستخدام الاختبار التائي لعينة واحدة كوسيلة إحصائية في المعالجة، تبين أن الفرق غير دال إحصائيا

بين كلا الوسطين المحسوب والنظري، في كل الأبعاد والدرجة الكلية وما يؤكد ذلك هو قيم (t) التي بلغت للدرجة الكلية (941،) وهي غير دالة إحصائيا عند مستوى الدلالة (α=0.05). ونسبة التأكد من هذه النتيجة هي 95% مع احتمال الوقع في الخطأ بنسبة 1%. وعليه يمكن القول أن مستوى الصحة لدى عينة من طلبة جامعة المسيلة منخفض في ظل كوفيد-19 ومن تقبل الفرضية.

تتفق هذه النتيجة مع دراسة (سنوسي وجلولي، 2020) بعنوان "الصحة النفسية في ظل انتشار فيروس كورونا كوفيد-19 والتباعد الاجتماعي واستمرار الحجر" والتي أشارت إلى وجود مستوى منخفض من الصحة النفسية.

كما اختلفت مع دراسة (قزقوز حميدة، إغمين نذيرة2021) بعنوان " مستوى الصحة لدى الممرضين العاملين بمصلحة الكوفيد-19" والتي أشارت إلى وجود مستوى مرتفع من الصحة النفسية لدى الممرضين العاملين بمصلحة الكوفيد، وأنه لا يوجد لديهم فروقا ذات دلالة إحصائية في مستوى الصحة النفسية بالنسبة لكل من المتغير الحالة الاجتماعية وسنوات الخبرة.

والنتيجة الحالية يمكن إرجاعها إلى الأزمة الوبائية التي أفرزت هاجسا كبيرا في الأوساط الاجتماعية المختلفة، والتي فرضت الحجر الصحي والتباعد الاجتماعي، وغلق جميع المؤسسات الجامعية والدراسة فيما بعد عن بعد وبعدها بنظام الدفعات وتقيد التواصل المباشر مع الأسرة والزملاء في الدراسة، مما انعكس سلبا على الصحة النفسية للطالب وجعل التفكير في الوباء وخطورة الإصابة به من خلال ما تبثه القنوات التلفزيونية والفضائية من نسب كبيرة في الوفيات، ما جعل الطلبة ينظرون إلى المستقبل بنظرة تشاؤمية، ومجهولة المصير مع الشعور بالمخاوف والقلق، ولا أمن النفسي في ظل التفشي المذهل لفيروس كورونا.

وعليه نستنتج: مستوى الصحة النفسية منخفض لدى عينة من طلبة جامعة محمد بوضياف المسيلة.

2-عرض ومناقشة وتفسير نتائج الفرضية الثانية:

نصت الفرضية الثانية على أن: **توجد فروق ذات دلالة إحصائية. في مستوى الصحة النفسية تبعا لمتغير الجنس لدى عينة الدراسة.**

لتحقق من صدق الفرضية، وبالاعتماد على المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمتغير الجنس، حيث أسفر اختبار (ت) لدلالة الفروق في أبعاد أزمة الهوية والدرجة الكلية للمقياس على النتائج التالية:

جدول رقم (09): دلالة الفروق بين أفراد عينة الدراسة على الدرجة الكلية لمقياس الصحة النفسية تبعا لمتغير الجنس.

	الجنس	N	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة (ت)	مستوى الدلالة	الدلالة
الدرجة الكلية للمقياس	أنثى	81	278،8025	58،01733	1،333	185،	غير دال
	ذكر	20	259،6000	56،23017			

من خلال الجدول رقم (09) نلاحظ أن قيمة(ت) التي بلغت قيمتها (1.333) غير دالة إحصائيا عند مستوى الدلالة 0.05 ، ومن خلال حساب المتوسطات الحسابية للشعور بالصحة النفسية اتضح أن متوسط الطلاب الذكور =259.60، ومتوسط الطالبات = 278.80 . وهذه القيمة تشير إلى أن التأثير الأساسي لمتغير الجنس غير دال إحصائيا فيما يخص درجات الصحة النفسية إي أن كل من الذكور والإناث يعانون من سوء الصحة بشكل متقارب جدا.

إذا **نستنتج على ما تقدم يمكن رفض الفرض الثاني الذي ينص على انه : توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الصحة النفسية لدى عينة الدراسة في ظل كوفيد-19 تبعا لمتغير الجنس.**

يمكننا تفسير عدم وجود فروق تعزى للنوع فيما يتعلق بمستوى الصحة النفسية في ظل كوفيد-19، لما يعانيه جميع الأفراد من ظروف صعبة سواء منها ما هو مرتبط بخبرات الحرب

المتنوعة التي تعرض لها الجميع دون استثناء، أو ما كان منها مرتبطا بظروف الحياة المعيشية الصحة التي ازداد تأثيرها في ظل انتشار هذا الوباء في العالم، وتحمل أعباء الأسرة ودراسة لكلا الطرفين وبالدرجة ذاتها، حيث إن كلا من الذكور والإناث يتأثرون بهذه الجانحة ومشتركين في الجانب النفسي كونهم يعيشون بنفس البقعة الجغرافية والجامعية. واتفقت هذه النتيجة مع دراسة (سراية، 2016) التي أظهرت عدم وجود فروق تعزى لمتغير الجنس.

3-عرض وتحليل ومناقشة وتفسير نتائج الفرضية الثالثة:

نصت الفرضية الثالثة على أن: **توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الصحة النفسية لدى عينة الدراسة في ظل كوفيد-19 تبعا لمتغير المستوى الدراسي.**

لتحقق من صدق الفرضية، وبالاعتماد على المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمتغير المستوى الدراسي، حيث أسفر اختبار (ت) لدلالة الفروق في الدرجة الكلية للمقياس الصحة النفسية على النتائج التالية:

جدول رقم (10): دلالة الفروق بين أفراد عينة الدراسة على الدرجة الكلية لمقياس الصحة النفسية تبعا لمتغير المستوى الدراسي.

	المستوى الدراسي	N	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة (ت)	مستوى الدلالة	الدلالة
الدرجة الكلية للمقياس	65	276،7846	61،24502	65	0.414	0.679	غير دال
	36	271،7778	51،99676	36			

من خلال الجدول رقم (10) نلاحظ أن قيمة(ت) التي بلغت قيمتها (0.414) غير دالة إحصائيا عند مستوى الدلالة 0.05 ، ويمكن إرجاع ذلك إلى كل المستويات تعيش المشكلات النفسية نفسها فظل الكوفيد-19 وتخضع إلى إجراءات. الحجر الصحي نفسها، هذه تتفق مع دراسة د. الزهراء الأسود (2019) التي أشارت إلى النتائج فيها أن مستوى الصحة لدى الطلبة الجامعة كان مرتفعا، ولا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الصحة النفسية باختلاف جنسهم، ومستواهم الدراسي، ومستواهم الدرامي، وقد أوصت

الدراسة بضرورة تعزيز الصحة النفسية للطالب الجامعي، لما لها من انعكاس على سمات شخصيته.

إذا **نستنتج أنها لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الصحة النفسية لدى عينة الدراسة في ظل كوفيد-19 تبعا لمتغير المستوى الدراسي.**

4-عرض وتحليل ومناقشة وتفسير نتائج الفرضية الرابعة:

نصت الفرضية الرابعة على أن: **توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الصحة النفسية لدى عينة الدراسة في ظل كوفيد-19 تبعا لمتغير السن.**

أسفر اختبار تحليل التباين الأحادي لدلالة الفروق في مقياس الصحة النفسية تبعا لمتغير السن على النتائج التالية:

جدول رقم (11) تحليل التباين الأحادي في الدرجة الكلية لمقياس الصحة النفسية تبعا لمتغير السن.

الدرجة	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط المربعات	قيمة ف	مستوى الدلالة	الدلالة
الدرجة الكلية الصحة النفسية	بين المجموعات	7522،036	3	2507،345	،742	،530	غير دال
	داخل المجموعات	327747،964	97	3378،845			
	المجموع	335270،000	100				

من خلال الجدول أعلاه نلاحظ أن قيمة (ف) التي بلغت (0.742) غير دالة إحصائيا عند مستوى الدلالة 0.05 ومن نستنتج أنها لا **توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الصحة النفسية لدى عينة الدراسة تبعا لمتغير السن.**

تتفق هذه النتيجة مع ما توصلت إليه دراسة (Sek &،Dilmac Haktanir2020) على عينة من المجتمع التركي. ويفسر الباحث هذه النتيجة من حيث اشتراك الطلبة والتشابه بينهم في الكثير من السمات المميزة لهذه المرحلة العمرية النمائية سواء كانت على مستوى الانفعالي أو المعرفي أو السلوكي، ورغم وجود الفروق الفردية قد لا يكون لها دلالة، الأمر

الذي يجعل استجابتهم واستراتيجياتهم التكيف لديهم متقاربة في الحالات الضاغطة والحرجة. كما يمكن أن تساهم ظروف البيئة الأكاديمية المتقاربة التي تجمعهم بشكل ما في عدم وجود فروق. علاوة على ذلك، أن المتوسط العمري لأفراد العينة (48،23سنة) هو ذروة الشباب، الأمر الذي يجعل احتمالية أصابتهم اقل من غيرهم وبالتالي مستوى صحتهم النفسية متقارب، وهنا تفيد التقارير الوبائية والطبية ان هذه الجانحة تستهدف المسنين أكثر من غيرهم.

فالتقارب العمري قد يلعب دور في حجم خبراتهم السابقة المرتبطة بالأمراض إضافة إلى قوة مناعتهم

5-عرض ومناقشة وتفسير نتائج الفرضية الخامسة:

نصت الفرضية الخامسة على أن: **توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الصحة النفسية تبعا لدى عينة الدراسة تبعا لمتغير الإصابة بفيروس كورنا(أصيب –لم يصب)** لتحقق من صدق الفرضية، وبالاعتماد على المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمتغير الإصابة بفيروس كورونا، حيث أسفر اختبار (ت) لدلالة الفروق في أبعاد أزمة الهوية والدرجة الكلية للمقياس على النتائج التالية:

جدول رقم (12): دلالة الفروق بين أفراد عينة الدراسة على الدرجة الكلية لمقياس الصحة النفسية تبعا لمتغير الإصابة بكورونا.

	الإصابة	N	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة (ت)	مستوى الدلالة	الدلالة
الدرجة الكلية للمقياس	نعم	48	277،0208	56،34827	،332	،740	غير دال
	لا	53	273،1698	59،75358			

من خلال الجدول رقم (12) نلاحظ أن قيمة(ت) التي بلغت قيمتها (0.332) غير دالة إحصائيا عند مستوى الدلالة 0.05 ، إذا **نستنتج أنها لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الصحة النفسية لدى بين الذين أصيبوا و الذين لم يصابوا بكورونا من عينة الدراسة.**

يري الباحث أن هناك عدة عوامل يمكن أن يكون لها دور في عدم وجود هذه الفروق لدى طلبة الجامعة وهي: أهمها درجة الوعي والثقافة الصحية وإدراك الخطر بين الذين أصيبوا والذين لم يصابوا وهنا تؤكد دراسة(Harper et al. 2020،) أن الأفراد ينخرطون أكثر في السلوكيات الوقائية عندما يرون ان التهديد خطير كوفيد-19. كما قد يعود ذلك لتراجع حالات الإصابة بهذه الجانحة وتكيف الطلبة مع الإجراءات الوقائية. من جانب آخر، إن مرحلة العمرية لأفراد العينة(19-31سنة) من فئة الشباب وهذا ما يمدهم بمناعة صحية ونفسية لمواجهة الوباء. إلى جانب ذلك، وجد(Salman et al... 2020) في دراسته أن غالبية طلبة الجامعة تبنوا استراتيجيات التكيف الديني/الروحي يليه القبول في مواجهة كورونا.

مناقشة النتائج:

أكدت الدراسة الحالية على ان مستوى الصحة النفسية في ظل كوفيد-19 لدى طلبة جامعة المسيلة منخفض عند مستوى الدلالة 0.05 . ذلك راجع لعدة عوامل أهمها البيئة التي يعيشوا فيها طلبة جامعة المسيلة وكذلك إجراءات الحجر الصحي.

تتفق هذه النتيجة مع دراسة(سنوسي وجلولي، 2020) بعنوان "الصحة النفسية في ظل انتشار فيروس كورونا كوفيد-19 والتباعد الاجتماعي واسمرار الحجر" والتي أشارت إلى وجود مستوى منخفض من الصحة النفسية.

كما اختلفت مع دراسة(قزقوز حميدة، إغمين نذيرة2021) بعنوان " مستوى الصحة لدى الممرضين العاملين بمصلحة الكوفيد-19" والتي أشارت إلى وجود مستوى مرتفع من الصحة النفسية لدى الممرضين العاملين بمصلحة الكوفيد، وأنه لا يوجد لديهم فروقا دالة إحصائيا في مستوى الصحة النفسية بالنسبة لكل من المتغير الحالة الاجتماعية وسنوات الخبرة.

والنتيجة الحالية يمكن إرجاعها إلى الأزمة الوبائية التي أفرزت هاجسا كبيرا في الأوساط الاجتماعية المختلفة، والتي فرضت الحجر الصحي والتباعد الاجتماعي، وغلق جميع المؤسسات الجامعية والدراسة فيما بعد عن بعد وبعدها بنظام الدفعات وتقيد التواصل المباشر

مع الأسرة والزملاء في الدراسة، مما انعكس سلبا على الصحة النفسية للطالب وجعل التفكير في الوباء وخطورة الإصابة به من خلال ما تبثه القنوات التلفزيونية والفضائية من نسب كبيرة في الوفيات، ما جعل الطلبة ينظرون إلى المستقبل بنظرة تشاؤمية، ومجهولة المصير مع الشعور بالمخاوف والقلق، ولا امن النفسي في ظل التفشي المذهل لفيروس كورونا.

كما أكدت الدراسة الحالية على عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الصحة النفسية لدى طلاب الجامعة في ظل الكوفيد-19 تبعا للجنس. ويفسر ذلك عدم وجود الفرق إلى أن التأثير الأساسي لمتغير الجنس غير دال إحصائيا فيما يخص دراجات الصحة النفسية، أي أن كل من الذكور والإناث يعانون من سوء الصحة النفسية بشكل متقارب جدا.

وقد تكون هذه النتيجة في عدم وجود تلك الفروق ترجع بالدرجة الأولى إلى أن المجموعتين تعيشان المشكلات نفسها التي تجعل الشاب في حيرة من أمره، تؤدي به إلى المزيد من مشاعر القلق العام، والترقب وعدم الاستقرار، والخوف من المجهول.

وقد اتفقت هذه النتيجة مع دراسة فقيه العيد والتي أشارت إلى أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المتوسطات الحسابية للصحة النفسية لدى الشباب المنحرف تبعا لمتغير الجنس. يمكننا تفسير عدم وجود فروق تعزى للنوع فيما يتعلق بمستوى الصحة النفسية في ظل الكوفيد-19، لما يعانيه جميع الأفراد من ظروف صعبة سواء منها ما هو مرتبط بخبرات الحرب المتنوعة التي تعرض لها الجميع دون استثناء، أو ما كان منها مرتبطا بظروف الحياة المعيشية الصحة التي ازداد تأثيرها في ظل انتشار هذا الوباء في العالم، وتحمل أعباء الأسرة ودراسة لكلا الطرفين وبالدرجة ذاتها، حيث أن كلا من الذكور والإناث يتأثرون بهذه الجانحة ومشتركين في الجانب النفسي كونهم يعيشون بنفس البقعة الجغرافية والجامعية. واتفقت هذه النتيجة مع دراسة (سراية، 2016) التي أظهرت عدم وجود فروق تعزى لمتغير الجنس.

كما أكدت الدراسة الحالية على عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الصحة النفسية لدى طلاب الجامعة في ظل الكوفيد-19 تبعا للمستوى الدراسي. ويفسر ذلك عدم وجود الفرق إلى أن التأثير الأساسي لمتغير المستوى الدراسي غير دال إحصائيا فيما

يخص درجات الصحة النفسية، أي أن كل المستويات الجامعية يعانون من سوء الصحة النفسية بشكل متقارب جدا.

وقد تكون هذه النتيجة في عدم وجود تلك الفروق ترجع بالدرجة الأولى إلى أن المستويات الجامعية تعيش المشكلات نفسها التي تجعل الشاب في حيرة من أمره، تؤدي به إلى المزيد من عدم النضج الانفعالي.

ويمكن إرجاع ذلك إلى كل المستويات تعيش المشكلات النفسية نفسها في ظل الكوفيد-19 وتخضع إلى إجراءات الجحر الصحي نفسها، هذه تتفق مع دراسة د. الزهراء الأسود (2019) التي أشارت إلى النتائج فيها أن مستوى الصحة لدى الطلبة الجامعة كان مرتفعا، ولا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الصحة النفسية باختلاف جنسهم، ومستواهم الدراسي، ومستواهم الدرامي، وقد أوصت الدراسة بضرورة تعزيز الصحة النفسية للطالب الجامعي، لما لها من انعكاس على سمات شخصيته.

كما أكدت الدراسة الحالية على أنه لا أنها لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الصحة النفسية لدى عينة الدراسة تبعا لمتغير السن.

تتفق هذه النتيجة مع ما توصلت إليه دراسة (Sek &،Dilmac Haktanir2020) على عينة من المجتمع التركي. ويفسر الباحث هذه النتيجة من حيث اشتراك الطلبة والتشابه بينهم في الكثير من السمات المميزة لهذه المرحلة العمرية النمائية سواء كانت على مستوى الانفعالي أو المعرفي أو السلوكي، ورغم وجود الفروق الفردية قد لا يكون لها دلالة، الأمر الذي يجعل استجابتهم واستراتيجياتهم التكيف لديهم متقاربة في الحالات الضاغطة والحرجة. كما يمكن أن تساهم ظروف البيئة الأكاديمية المتقاربة التي تجمعهم بشكل ما في عدم وجود فروق. علاوة على ذلك، ان المتوسط العمري لأفراد العينة (48،23سنة) هو ذروة الشباب، الأمر الذي يجعل احتمالية إصابتهم اقل من غيرهم وبالتالي مستوى صحتهم النفسية متقارب، وهنا تفيد التقارير الوبائية والطبية ان هذه الجانحة تستهدف المسنين أكثر من غيرهم.

فالتقارب العمري قد يلعب دور في حجم خبراتهم السابقة المرتبطة بالأمراض إضافة إلى قوة مناعتهم، كما أكدت الدراسة الحالية على انه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الصحة النفسية لدى بين الذين أصيبوا والذين لم يصابوا بكورونا من عينة الدراسة.

يري الباحث أن هناك عدة عوامل يمكن أن يكون لها دور في عدم وجود هذه الفروق لدى طلبة الجامعة وهي: أهمها درجة الوعي والثقافة الصحية وإدراك الخطر بين الذين أصيبوا والذين لم يصابوا وهنا تؤكد دراسة(Harper et al. 2020، أن الأفراد ينخرطون أكثر في السلوكيات الوقائية عندما يرون أن التهديد خطير كوفيد-19. كما قد يعود ذلك لتراجع حالات الإصابة بهذه الجانحة وتكيف الطلبة مع الإجراءات الوقائية. من جانب آخر أن مرحلة العمرية لأفراد العينة(19-31سنة) من فئة الشباب وهذا ما يمدهم بمناعة صحية ونفسية لمواجهة الوباء. إلى جانب ذلك، وجد(Salman et al... 2020) في دراسته أن غالبية طلبة الجامعة تبنوا استراتيجيات التكيف الديني/الروحي يليه القبول في مواجهة كورونا.

6-الاستنتاج العام:

نستنتج من خلال دراستنا لموضوع مستوى الصحة النفسية لدى عينة من طلبة جامعة المسيلة في ظل الكوفيد-19 في ضوء بعض المتغيرات(الجنس، السن، المستوى الدراسي، الإصابة السابقة) على 101 طالبة وطالبة من جامعة محمد بوضياف المسيلة وبناءا على النتائج المحصلة من الدراسة الميدانية أن هناك علاقة ارتباطية موجبة قوية بين مستوى الصحة النفسية لدى عينة من طلبة جامعة المسيلة والمعايشة في ظل الكوفيد-19 وكلا المتغيرين مستواهم منخفض لدى عينة من طلبة جامعة المسيلة في ظل الكوفيد-19 وذلك راجع لعدة عوامل أهمها البيئة التي يعيشوا فيها طلبة جامعة محمد بوضياف ويختلف مستوى الصحة النفسية في ظل الكوفيد-19 باختلاف المستوى الدراسي والسن والجنس والإصابة السابقة لدى عينة طلبة جامعة محمد بوضياف المسيلة.

ملخص النتائج:

1- وجود مستوى منخفض من الصحة النفسية لدى عينة من طلبة جامعة المسيلة في ظل الكوفيد-19 عند مستوى الدلالة (0.05).

2- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الصحة النفسية لدى عينة من طلبة جامعة المسيلة تبعا لمتغير الجنس عند مستوى الدلالة (0.05).

3-لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الصحة النفسية لدى عينة من طلبة جامعة المسيلة تبعا لمتغير المستوى الدراسي عند مستوى الدلالة (0.05).

4-لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الصحة النفسية لدى عينة من طلبة جامعة المسيلة تبعا لمتغير الجنس عند مستوى الدلالة (0.05).

5-لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الصحة النفسية لدى عينة من طلبة جامعة المسيلة تبعا لمتغير الإصابة السابقة (أصبت. لم أصب) عند مستوى الدلالة (0.05).

التوصيات والاقتراحات:

بناء على نتائج الدراسة الحالية نقدم مجموعة من الاقتراحات:

1-نظر لوجود بعض الطلاب الذين لديهم عدم الشعور بالصحة النفسية. يرى الباحثين توفير الأخصائي النفسي المؤهل لمساعدتهم على حل مشاكلهم النفسية، وتوفير الخدمات النفسية بهدف تحقيق الصحة النفسية لهم وأيضا توفير الأخصائي الاجتماعي المؤهل، وأيضا يجب الاهتمام بالمحاضرات والندوات وعقد اللقاءات الدينية، على أن تشتمل على المواضيع التي تبصرهم وتنور لهم طريق المستقبل، بهدف تحقيق الصحة النفسية للطلبة مما يقلل عدم الشعور بالصحة النفسية عندهم.

2-تكاثف الجهود بين مؤسسات الدولة والجامعات لتوفير الرعاية الصحة والنفسية لعلاج الحالات المتأثرة بكوفيد-19 التي تحتاج إلى علاج فوري ودون تأخر في توجيههم وعلاجهم.

3-ضرورة متابعة الطلبة بإجراء برامج واختبارات علمية حديثة سنويا لمعرفة مستوى شعور طلبة الجامعات بعدم الصحة النفسية في ظل كوفيد-19 توجيههم بالحلول المناسبة للتخفيف من آثاره.

الخاتمة

خاتمة:

هدفت هذه الدراسة إلى تحديد مستوى الصحة النفسية لدى عينة من طلبة جامعة المسيلة في ظل الكوفيد-19، انطلقت الدراسة من مجموعة التساؤلات تدور حول:

- ما مستوى الصحة النفسية لدى عينة من طلبة جامعة المسيلة في ظل الكوفيد-19؟

هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الصحة النفسية لدى عينة من طلبة جامعة المسيلة في ظل الكوفيد-19 تبعا لمتغير الجنس؟

-هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الصحة النفسية لدى عينة من طلبة جامعة المسيلة في ظل الكوفيد-19 تبعا لمتغير المستوى الدراسي؟

-هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الصحة النفسية لدى عينة من طلبة جامعة المسيلة في ظل الكوفيد-19 تبعا لمتغير السن؟

-هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الصحة النفسية لدى عينة من طلبة جامعة المسيلة في ظل الكوفيد-19 تبعا لمتغير الإصابة السابقة؟

وانطلاقا من تحليل البيانات الإحصائية توصل الباحث إلى النتائج التالية:

-مستوى الصحة النفسية لدى عينة من طلبة جامعة المسيلة في كوفيد-19 منخفض.

- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الصحة النفسية لدى عينة من طلبة جامعة المسيلة في ظل الكوفيد-19 تبعا لمتغير الجنس.

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الصحة النفسية لدى عينة من طلبة جامعة المسيلة في ظل الكوفيد-19 تبعا لمتغير المستوى الدراسي.

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الصحة النفسية لدى عينة من طلبة جامعة المسيلة في ظل الكوفيد-19 تبعا لمتغير السن.

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الصحة النفسية لدى عينة من طلبة جامعة المسيلة في ظل الكوفيد-19 تبعا لمتغير الإصابة السابقة.

يوصي الباحثون بما يلي:

– ضرورة قيام الجامعات الجزائرية وبشكل عاجل بتعزيز مستوى الصحة النفسية لدى طلابها وطالباتها والعمل على ذلك بشكل مباشر دون تأخير حتى لا يتفاقم مستوى الصحة النفسية لدى الطلبة الجامعيين وذلك من إنشاء مراكز للمساعدة النفسية بالجامعة وان تولي في هذه الفترة الأهمية للحد من المشكلات النفسية.

– ينبغي على الباحثين في مجال علم النفس والصحة النفسية التركيز في الفترة الحالية على دراسات برامجية إرشادية وعلاجية لطلاب وطالبات الجامعة، وان تكرس أقسام الصحة النفسية مجهوداتها البحثية في الحد من المشكلات والآثار الناجمة عن فيروس كورونا خاصة مشكلات الخوف والضجر.

قائمة المراجع

1- حامد عبد السلام زهران، 1997، الصحة النفسية والعلاج النفسي، عالم الكتب، القاهرة، ط2.

2- حامد عبد السلام زهران، 2003، دراسات في الصحة النفسية والإرشاد النفسي، القاهرة.

3- حامد عبد السلام2005/1426، الصحة النفسية والعلاج النفسي، الطبعة الرابعة.

4- رمضان محمد لقذافي، 2011، أساسيات الصحة النفسية، الاسكندرية: المكتب الجامعي الحديث.

5- ساعو مراد(سنة): تأثير الاجتماعي(المختلفة) في الصحة النفسية لدى مرضى الغدة الدرقية، دراسة عيادية لنشر الحالات، شهادة ماجستير في علم النفس العيادي، جامعة مولود معمري، تيزي وزو، الجزائر.

6- سامر جميل رضوان، الصحة النفسية، دار المسيرة، للنشر والتوزيع والطباعة، عمان، عمان.

7- سهير كامل احمد، 2001، الصحة النفسية لأطفال، الاسكندرية: مركز الاسكندرية للكتاب.

8- صالح حسن الداهري، 2005، مبادئ الصحة النفسية، عمان، دار وائل للنشر، الطبعة1

9- عبد الحميد محمد الشاذلي،1999ا، الصحة النفسية سيكولوجية الشخصية، المكتب العلمي الاسكندرية.

10- عبد العزيز التوصي، 1975، أسس الصحة النفسية، دار النهضة العربية، القاهرة، ط9.

11- عثامنة إلهام وآخرون، دراسة وصفية تنسيقية تحسيسية لكل من فيروسي إيبولا وكورونا، المدرسة العليا للأساتذة، الجزائر، 2015.

13- عبد العزيز حسن مصطفى عبد المعطي، 2004، الأسرة ومشكلة الأبناء، دار السحاب للنشر والتوزيع. كفافي، علاء الدين1996، أعمدة الصحة النفسية، مجلة الثقافة النفسية المتخصصة.

14- محمد ابن المفطور، 2000، لسان العرب، بيروت، دار صادر.

15- محمد قاسم عبد الله، 2001، مدخل إلى الصحة النفسية، عمان، دار الفكر العربي، القاهرة، ط1.

16- مخيمر صلاح، 1997، المدخل إلى الصحة النفسية، مصر، مكتبة الاجلو مصرية.

17- مصطفى حجازي، 2001، الصحوة النفسية، عمان، منظور ديناميكي تكاملي للنمو في البيت والمدرسة، المركز العربي الثقافي، الدار البيضاء المغرب، ط1.

18- نبيه إبراهيم إسماعيل،1980، دراسة لبعض العوامل النفسية المرتبطة بالصحة النفسية لدى طلاب الجامعة، دار الطباعة.

19- اسيا عبد القادر محمد، الاضطرابات النفسية للطالبات الوافدات بجامعة افريقيا العالمية وعلاقتها بخلفيتهن المجتمعية، دراسات افريقية.

20-فقيه العيد(2007): اهمية الصحة النفسية لطالب الجامعي. جامعة ابي بكر بلقايد، تلمسان، الجزائر.

21-الداهري، صالح حسين، (1991). الشخصية والصحة النفسية. بغداد. دار الكتاب.

22- الهابط محمد السيد،(1987). دعائم صحة الفرد النفسية. الاسكندرية: المكتب الجامعي الحديث.

23- (منظمة الصحة العالمية،2020)

بوعموشة، نعيم(2020). فيروس كورونا (كوفيد-19) في الجزائر دراسة تحليلية. مجلة التمكين الاجتماعي. المجلد2: الجزائر ص 113-151

- خرخاش، سامية (2011). انعكاسات جانحة كوفيد-19 على علاقات العمل في الجزائر من وجهة نظر اساتذة التعليم العالي. مجلة وحدة البحث في التنمية الموارد البشرية. المجلد12 العدد 1. جامعة محمد بوضياف المسيلة. الجزائر

- بومدين، سنوسي، جلول، زينب. (2020). الصحة النفسية في ظل انتشار فيروس كورونا كوفيد-19 والتباعد الاجتماعي واستمرار الحجر الصحي. مجلة التمكين الاجتماعي. المجلد2(العدد2) الجزائر

- السيد، فضل السيد احمد فضل، سليمان، محمد محمد الهادي حسن(2020).مستوى الالتزام بالسلوك الصحي الواقي من جانحة كورونا كوفيد-19 لدى السودانيين. مجلة وحدة البحث في تنمية الموارد البشرية. المجلد12 العدد1 الجزء الاول.

- بوذريع صاليحة ، شارف نورالدين، تداعيات جائحة فيروس كورونا على فرص تحقيق التنمية المستدامة عالميا، مجلة جديد الاقتصاد، المجلد 16 ، العدد 1، 2021 ، ص

- أحمد فايز الهرش، أزمة الإغلاق الكبير: الآثار الاقتصادية لفيروس كورونا كوفيد- 19 ، مجلة بحوث الإدارة والاقتصاد، مجلد 2 عدد 2 خاص (2020) ، ص 119

-ابتسام عبد المجيد مفلح خريسات، أثر جائحة كورونا على الصحة النفسية والاجتماعية للطلاب من وجهة نظر المرشدين التربويين في محافظة الزرقاء، مجلة الجامعة الإسلامية للدراسات التربوية والنفسية، مجلد 29 ، العدد 5، 2021 ، ص 217

- بحري صابر، إدارة أزمة فيروس كورونا COVID19 من خلال تعزيز الصحة النفسية في ظل الحجر الصحي المنزلي، مجلة العلوم الاجتماعية، المركز الديمقراطي العربي، العدد 13 مارس 2020 ، ص 16

- نور الدائم الطيب، يوسف الحاج.. "أثر جائحة كورونا على عداد ومراجعة القوائم المالية للمؤسسات الصغيرة والمتوسطة بالمملكة العربية السعودية ".مجلة الدراسات المالية والمحاسبية والادارية: المجلد 07 العدد02 ، 2020 ، ص 14

- احمد فايز، الهرش. "أزمة الإغلاق الكبير". الآثار الاقتصادية لفيروس كورونا: مجلة بحوث الإدارة والاقتصاد: مجلد2. العدد 2 السنة 2020ص 119

-Lipp Giuseppe.(2020).Association between environmental pollution and prevalence of coronavirus disease2019(covid-19) in Italy.

Tavakoli Z.(2020).Immune responses and ، Ghasemi v،-Rokni M
paphogenesis of SARS-COV-2 during an outbreak in iran: comparison with SARS and MERS.Rev Med Virol.

Nicola (2011). "Alpha corona virus". The Springer Index of ،-Decaro-19 Viruses. .p.383-371

-http://mbio.asm.org / content /5/1/e01062-13-full.Html -20

-http://intranet.intranet.chuv/intranet -21

-http://www.alodocteurs.fr/recharcher.asp?idtypearticle=1 -22

-http://www.mohp.gov.eg/DocLib10/fo5.pdf -23

-http://www.nitropdf.com -24

-https://al-ain.com/article/algeria-corona-third-level-possibilities. -25

https://www.mayoclinic.org/ar/diseases-conditions/coronavirus/diagnosis--26
treatment/drc-20479976.

https://www.who.int/ar/emergencies/diseases/novel-coronavirus--27
2019/question-and-answers-hub/q-a-detail/coronavirus-disease-covid-19.

https://www.who.int/ar/emergencies/diseases/novel--28
coronavirus2019/question-and-answers-hub/q-a-detail/coronavirus-disease-covid-19

SAME REFERENCE-29

Alert virus?". Science Alert. "What Is a Corona Science،Staff -30

www.hcsp.fr

www.hpa.org.uk/webw/HPAweb&Page&HPAwebAutoListname/Page/13171.3
202637. -316

-www.phac-aspc.gc.ca/tmp-pmv/notices-avis/notices-avis-17fra.php?id=108.-32

-

www.Sadaalahdas.com -33

الملاحق

مقياس الصحة النفسية المعدل

. SCL - 90 -R

الرجاء التكرم بالإجابة وذلك بوضع دائرة حول رمز الإجابة المناسبة لوجهة نظرك حول وجود هذه المشاكل خلال الأسبوع الماضي ، حيث يوجد أمامك عدد من المشكلات التي قد تعاني منها - يرجى اختيار رمز الإجابة التي تنطبق عليك فإذا كنت لا تعاني أبدا" عليك اختيار رمز صفر وهكذا ..

1	الصداع المستمر	0	1	2	3	4
2	الترقزة والارتعاش	0	1	2	3	4
3	حدوث أفكار سيئة	0	1	2	3	4
4	الدوخان مع الاصفرار	0	1	2	3	4
5	فقدان الرغبة أو الاهتمام الجنسي	0	1	2	3	4
6	الرغبة في انتقاد الآخرين	0	1	2	3	4
7	الاعتقاد بأن الآخرين يسيطرون على أفكاري	0	1	2	3	4
8	أعتقد بأن الآخرين مسؤولون عن مشاكلي	0	1	2	3	4
9	الصعوبة في تذكر الأشياء	0	1	2	3	4
10	الانزعاج بسبب الإهمال وعدم النظافة	0	1	2	3	4
11	يسهل استفزازي بسهولة	0	1	2	3	4
12	الألم في الصدر والقلب	0	1	2	3	4
13	الخوف من الأماكن العامة والشوارع	0	1	2	3	4
14	الشعور بالبطء وفقدان الطاقة	0	1	2	3	4
15	تراودني أفكار للتخلص من الحياة	0	1	2	3	4
16	أسمع أصوات لا يسمعها الآخرون	0	1	2	3	4
17	أشعر بالارتجاف	0	1	2	3	4
18	عدم الثقة بالآخرين	0	1	2	3	4

19	فقدان الشهية	0	1	2	3	4
20	البقاء بسهولة	0	1	2	3	4
21	الخجل وصعوبة التعامل مع الآخرين	0	1	2	3	4
22	أشعر بأني مفروض أو مدسوك أو مقيل	0	1	2	3	4
23	الخوف فجأة وبدون سبب محدد	0	1	2	3	4
24	عدم المقدرة على التحكم في الغضب	0	1	2	3	4
25	أخاف أن أخرج من البيت	0	1	2	3	4
26	فقد الذات نحمل بعض الأشياء	0	1	2	3	4
27	الألم في أسفل الظهر	0	1	2	3	4
28	أشعر بأن الأمور لا تسير على ما يرام	0	1	2	3	4
29	أشعر بالوحدة	0	1	2	3	4
30	أشعر بالحزن " الاكتئاب "	0	1	2	3	4
31	الانزعاج على الأشياء بشكل كبير	0	1	2	3	4
32	فقدان الأهمية بالأشياء	0	1	2	3	4
33	الشعور بالخوف	0	1	2	3	4
34	أشعر بأنه يسهل إيذائي	0	1	2	3	4
35	اطلاع الآخرين على أفكاري الخاصة بسهولة	0	1	2	3	4
36	الشعور بأن الآخرين لا يفهمونني	0	1	2	3	4
37	الشعور بأن الآخرين غير ودودين	0	1	2	3	4
38	أعمل الأشياء ببطيء شديد	0	1	2	3	4
39	زيادة ضربات القلب	0	1	2	3	4
40	ينتابني غثيان واضطرابات في المعدة	0	1	2	3	4
41	مقارنة بالآخرين أشعر بأني أقل قيمة منهم	0	1	2	3	4
42	عضلاتي تتشنج	0	1	2	3	4
43	أشعر بأني مراقب من قبل الآخرين	0	1	2	3	4
44	صعوبة النوم	0	1	2	3	4
45	أتحقق ما أقوم به عدة مرات	0	1	2	3	4
46	أجد صعوبة في اتخاذ القرارات	0	1	2	3	4
47	الخوف من السفر	0	1	2	3	4

48	صعوبة التنفس	0	1	2	3	4
49	السخونة والبرودة في جسمي	0	1	2	3	4
50	أتهرب أشياء مخيفة	0	1	2	3	4
51	الشعور بعدم القدرة على التفكير	0	1	2	3	4
52	التقلص والتنميل في الجسم	0	1	2	3	4
53	الشعور بالخنق المعلق وعدم المقدرة على البلع	0	1	2	3	4
54	فقدان الأمل في المستقبل	0	1	2	3	4
55	صعوبة التركيز	0	1	2	3	4
56	ضغط عام في أعضاء جسمي	0	1	2	3	4
57	أشعر بالتوتر	0	1	2	3	4
58	الشعور بالثقل باليدين والرجلين	0	1	2	3	4
59	الخوف من الموت	0	1	2	3	4
60	الإفراط في النوم	0	1	2	3	4
61	أشعر بالضيق عند وجود الآخرين ومرافقتهم لي	0	1	2	3	4
62	توجد عندي أفكار غريبة	0	1	2	3	4
63	أشعر بالرغبة في إيذاء الآخرين	0	1	2	3	4
64	أستيقظ من النوم مبكرا	0	1	2	3	4
65	إعادة نفس الأشياء عدة مرات	0	1	2	3	4
66	أعاني من النوم المتقطع والمزعج	0	1	2	3	4
67	الرغبة في تكسير وتحطيم الأشياء	0	1	2	3	4
68	توجد لدي أفكار غير موجودة عند الآخرين	0	1	2	3	4
69	حساسية زائدة في التعامل مع الآخرين	0	1	2	3	4
70	الخوف من التواجد في التجمعات البشرية	0	1	2	3	4
71	كل شيء يحتاج إلى مجهود كبير	0	1	2	3	4
72	أشعر بحالات من الخوف والرعب	0	1	2	3	4
73	أشعر من الخوف من التواجد في الأماكن العامة	0	1	2	3	4
74	فترة الدخول في النوم والاستيقاظ صعبة	0	1	2	3	4
75	أشعر بالارتياح عندما أكون وحيدا	0	1	2	3	4
76	الآخرون لا يقدرون أعمالي	0	1	2	3	4

77	أشعر بالوحدة حتى عندما أكون مع الناس	0	1	2	3	4
78	الشعور بالضيق وكثرة العرقة	0	1	2	3	4
79	أشعر بأني غير مهم	0	1	2	3	4
80	أشعر بأن أشياء سيئة سوف تحدث لي	0	1	2	3	4
81	الصراخ ورمي الأشياء	0	1	2	3	4
82	أخاف من أن أفقد الوعي أمام الآخرين	0	1	2	3	4
83	أشعر بأن الآخرين سيستغلوني	0	1	2	3	4
84	وزعجني التفكير في الأمور الجنسية	0	1	2	3	4
85	تراودني أفكار بأنه يجب معاقبتي	0	1	2	3	4
86	توجد عندي تخيلات وأفكار غريبة	0	1	2	3	4
87	أعتقد بأنه يوجد خلل في جسمي	0	1	2	3	4
88	أشعر بأني غير قريب ووجه من الآخرين	0	1	2	3	4
89	الشعور بالذنب	0	1	2	3	4
90	عندي مشكلة في عقلي " نفسي "	0	1	2	3	4

قام بوضع المقياس ليونارد ، ر ، ديروجيلس ، س ، ليمان ، ليبو كسوفي، Leonard, R. SCL- 90-R ، لحست حسران Derogatis, Ronald, S.Lipman and Linocovi. Symptoms Check List ، ثم قام أبو هين بتعريب المقياس، وتقنينه على البيئة الفلسطينية، وذلك بحساب صدق المقياس (أبو هين، 1992).

يتكون المقياس من 90 عبارة تتدرج تحت تسعة أبعاد وهي موزعة كالآتي:

(الأعراض الجسمانية – الوسواس القهري – الحساسية التفاعلية – الاكتئاب – القلق – العدائية – قلق الخوف – بارانويا – الذهانية)

أ. الأعراض الجسمانية

يقصد بها الأحوال المختلفة التي يكون عليها الجسم الإنساني، وخاصة تأثير أعضاء الجسد بالجهاز العصبي اللاإرادي ، حيث تظهر هذه التأثيرات في بعض تعطيل أو المعاناة في الأداء الوظيفي للعضو وتشمل البنود التالية(71،58،52،49،48،42،40،29،11،4،1).

ب. الوسواس القهري

يقصد بها الأفكار التي تسيطر على ذهن الفرد ولا يقوى على التخلص منها رغم أنه يبذل الجهد الكثير للتغلب عليها إلا أنه يجد نفسه مقهوراً لتكرارها، مما يوقعه دوما تحت وطأة الألم الشديد، وكذلك تلك الأفعال والطقوس الحركية التي تسيطر عليه ولا يجد منها فكاكا ويجد نفسه مقهوراً على تكرارها رغم سعيه وقناعته بعدم منطقيتها وتشمل البنود التالية (65،55،51،46،45،38،28،10،9،3).

ت. الحساسية التفاعلية

يقصد بها العلاقات البينية القائمة بين الأفراد بعضهم البعض ، وأثر هذه العلاقات في الوضع النفسي للإنسان ، ويشمل الأفراد ذوو الحساسية التفاعلية المرتفعة بدرجة عالية من التحسس الذات وتقدير ذات منخفض وتشمل البنود التالية(73،69،61،41،37،36،34).

ث. الاكتئاب

يقصد به زمرة الأعراض الإكلينيكية المصاحبة للاكتئاب سواء على المستوى العضوي أو النفسي وتشمل الهبوط في الأداء الوظيفي للإنسان وتفرع منها حالات الهبوط المزاجي واليأس والسوداوية والانسحاب من الواقع وعدم الاهتمام بالأشخاص ونقص الهمة و الدافعية، والإحساس بفقدان الطاقة الحيوية إضافة لمشاعر الدونية وتبخيس الذات وتشمل البنود التالية (54، 32،31،30،28،27،26،22،20،15،14،5).

ج. القلق

يقصد به التوتر والعصبية والأعراض السلوكية التي تكون تظهر كتعبير عن حالات القلق من انزعاج الأطراف إلى العوارض الجسمية الأخرى وتشمل البنود التالية (12،17،23،33،39،57،72،79،80،86).

ج. العدوانية

يقصد به سلوك الاعتداء إما على مستوى الأفكار أو المشاعر أو الأعمال وتشمل البنود التالية (13،24،63،67،74،81).

خ. قلق الخواف (الفوبيا)

يقصد به مظاهر الخوف الغير طبيعية التي تنتاب بعض الأفراد والتي يصطلح على تسميتها بالفوبيا ومنها الخوف من الأماكن العامة وأي مظهر من المظاهر المختلفة للخوف من موضوع معين بطريقة غير طبيعية وتشمل البنود التالية (25،47،50،70،75،78،82).

د. البارانويا

يقصد به إنسياب الشخص جيوبه للآخرين وكذلك العداء والشك والارتياب والمركزية حول الذات والهذاءات وفقدان الاستقلال الذاتي ومشاعر العظمة وتشمل البنود التالية (8،18،43،68،76،83).

ذ. الذهانية

يقصد بها الهلاوس السمعية وإذاعة الأفكار والتحكم الخارجي في الأفكار والتحدام الأفكار داخل الذهن عن طريق قوى خارجية عن إرادة الفرد وتشمل البنود التالية (7،16،35،62،77،84،85،87،88،90).

ر. العبارات الأخرى وتشمل البنود التالية (19،44،53،59،60،64،66،89)

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة محمد بوضياف بالمسيلة

كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية

قسم: .....

المرجع: القرار الوزاري رقم: 933 المؤرخ في: 28 جويلية 2016 المحدد للقواعد المتعلقة بالوقاية من السرقات العلمية ومكافحتها

تصريح شرفي

خاص بالالتزام بقواعد النزاهة العلمية لإنجاز البحث

أنا الممضي أدناه،

السيد(ة): بن بطو دليلة

الصفة: طالب، أستاذ باحث، باحث دائم: طالبة

الحامل (ة) لبطاقة التعريف الوطنية رقم: 201323113

والصادرة بتاريخ: 2017/03/27

عن دائرة: عين الحجل

المسجل (ة) بكلية: العلوم الانسانية والاجتماعية قسم: علم النفس

والمكلف (ة) بإنجاز أعمال بحث(مذكرة التخرج، مذكرة ماستر، مذكرة ماجستير، أطروحة دكتوراه)، عنوانها:

مستوى الصحة النفسية لدى عينة طلبة جامعة محمد بوضياف المسيلة في ظل كورونا 19

أصرح بشرفي أني ألتزم بمراعاة المعايير العلمية والمنهجية ومعايير الأخلاقيات المهنية والنزاهة الأكاديمية المطلوبة في إنجاز البحث المذكور أعلاه.

التاريخ: .....

إمضاء المعني

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة محمد بوضياف بالمسيلة

كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية

قسم: .....

المرجع: القرار الوزاري رقم: 933 المؤرخ في: 28 جويلية 2016 المحدد للقواعد المتعلقة بالوقاية من السرقات العلمية ومكافحتها

تصريح شرفي

خاص بالالتزام بقواعد النزاهة العلمية لإنجاز البحث

أنا الممضي أدناه،

السيد(ة): محمد مولاي

الصفة: طالب، أستاذ باحث، باحث دائم: طالب

الحامل (ة) لبطاقة التعريف الوطنية رقم: 203960903

والصادرة بتاريخ: 2019/01/21

عن دائرة: بوسعادة

المسجل (ة) بكلية: العلوم الإنسانية والاجتماعية قسم: علم النفس

والمكلف (ة) بإنجاز أعمال بحث(مذكرة التخرج، مذكرة ماستر، مذكرة ماجستير، أطروحة دكتوراه)، عنوانها:
مستوى الصحة النفسية لدى عينة من طلبة جامعة محمد بوضياف المسيلة في ظل انتشار فيروس كورونا 19

أصرح بشرفي أني ألتزم بمراعاة المعايير العلمية والمنهجية ومعايير الأخلاقيات المهنية والنزاهة الأكاديمية المطلوبة في إنجاز البحث المذكور أعلاه.

التاريخ: .....

إمضاء المعني

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة محمد بوضياف بالمسيلة

كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية

قسم: علم النفس العيادي

المرجع: القرار الوزاري رقم: 933 المؤرخ في: 28 جويلية 2016 المحدد للقواعد المتعلقة بالوقاية من السرقات العلمية ومكافحتها

تصريح شرفي

خاص بالالتزام بقواعد النزاهة العلمية لإنجاز البحث

أنا الممضي أدناه،

السيد(ة): مروى فاضة

الصفة: طالب، أستاذ باحث، باحث دائم: طالب

الحامل (ة) لبطاقة التعريف الوطنية رقم: .....

والصادرة بتاريخ: .....

عن دائرة: .....

المسجل (ة) بكلية: العلوم الإنسانية والاجتماعية قسم: علم النفس

والمكلف (ة) بإنجاز أعمال بحث(مذكرة التخرج، مذكرة ماستر، مذكرة ماجستير، أطروحة دكتوراه)، عنوانها: سمات الصحة النفسية لدى عينة طلبة جامعة محمد بوضياف بالمسيلة في ظل الوباء كوفيد 19

أصرح بشرفي أني ألتزم بمراعاة المعايير العلمية والمنهجية ومعايير الأخلاقيات المهنية والنزاهة الأكاديمية المطلوبة في إنجاز البحث المذكور أعلاه.

التاريخ: 2022/06/09

إمضاء المعني

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة محمد بوضياف المسيلة
كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية
قسم علم النفس
الهاتف: 035341939

المسيلة في :

إلى السيد المحترم: مديرة مركز المساعدة النفسية

تسهيل مهمة لإجراء الدراسة الميدانية

تحية عطرة وبعد:.....

في إطار انجاز دراسة ميدانية ومذكرة تخرج) لطلبة السنة الثالثة ليسانس.

الشعبة: علم النفس.... التخصص: علم النفس العيادي

نرجو من سيادتكم الموقرة تسهيل مهمة الطلبة المذكورة) أسمائهم أدناه وتقديم المساعدة الممكنة واللازمة لهم.

عنوان الدراسة :

الأستاذ المشرف:

إعداد الطلبة :

الرقم	اللقب والاسم	رقم التسجيل
01	بوزيدي فاطمة	A30870947599
02	مرقاي محمد	199938074883
03	بن نيطو دليلة	044033449

في الأخير لكم منا أسمى عبارات التقدير والاحترام.

رئيس القسم