Jafar Muhammad Aref JARADAT ¹ & Fawqia Muhammad Aref JARADAT ²

**MENTAL HEALTH OF THE MEDICAL STAFF IN THE SPREAD
OF CORONA EPIDEMIC**

<http://dx.doi.org/10.47832/2717-8293.3-3.29>

Research Article

Received:

21/01/2021

Accepted:

26/02/2021

Published:

01/03/2021

This article has been
scanned by iThenticate
No plagiarism detected

Copyright © Published
by Rimak Journal,
www.rimakjournal.com

Rimar Academy, Fatih,
Istanbul, 34093 Turkey
All rights reserved

Abstract:

The study aimed at identifying the degree to which medical staff had psychological health in light of the spread of the Corona epidemic. The study sample consisted of (51) members of medical staff who is working in Palestinian health centers. The modified psychological health scale was adopted (SCL 90_R). The study came out with a set of results, the most important of which are: that there are no statistically significant differences in the averages of possessing the psychological health among medical staff according to the sex and age variables, it also showed the level of mental health was low, and that there was a high rate of acceptance on the mental health scale of the obsessive-compulsive disorder with a high arithmetic average. Whereas, the average was low at the psychotic dimension, which means that the respondents rejected psychotic characteristics in the psychological health scale. The study came out with a number of recommendations, the most important of which is activating the role of supporting programs and psychological immunization to deal with emergency conditions and crises.

Key words: Mental Health, Corona Epidemic, Medical Staff.

¹ Researcher, Mohammed Alkhamis University, Morocco, jafar_m_76@hotmail.com, <https://orcid.org/0000-0002-2180-923>

² Researcher, Ain Shams University, Egypt, jaradatfawqia@hotmail.com, <https://orcid.org/0000-0002-8502-253>

الصحة النفسية لدى طاقم العمل الطبي في ظل انتشار وباء كورونا

جعفر محمد عارف جرادات³
فوقيه محمد عارف جرادات⁴

الملخص

هدفت الدراسة التعرف إلى درجة امتلاك طواقم العمل الطبي للصحة النفسية في ظل انتشار وباء كورونا. تكونت عينة الدراسة من (51) فرداً من أفراد الطواقم الطبية العاملين في المراكز الصحية الفلسطينية، وقد تم الاعتماد على مقياس الصحة النفسية المعدل (SCL_90_R)، وخرجت الدراسة بمجموعة من النتائج أهمها: أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في متوسطات امتلاك الصحة النفسية لدى طواقم العمل الطبي تبعاً لمتغيري الجنس والعمر. وأن مستوى الصحة النفسية جاء بنسبة متدنية، وأظهرت أن هناك وجود قبول بنسبة عالية على مقياس الصحة النفسية عند بعد الوسواس القهري بمتوسط حسابي عالٍ. في حين كانت بمتوسط حسابي منخفض عند بعد الذهان أي رفض المستجيبين صفات الذهان في مقياس الصحة النفسية. وخرجت الدراسة بعدد من التوصيات أهمها تفعيل دور برامج الدعم والتحصين النفسي للتعامل مع الظروف الطارئة والأزمات.

الكلمات المفتاحية: الصحة النفسية، وباء كورونا، طاقم العمل الطبي.

المقدمة:

"الذين آمنوا وتطمئن قلوبهم ألا بذكر الله تطمئن القلوب" الرعد 28؛ أي تسكن وتستأنس، إن الصحة النفسية هي مصدر سعادة الإنسان واستقراره في محيط منظم متوازن تندر فيه المشاكل والأزمات، وهي قيمة الشخص من خلال أفعاله وسلوكه وتصرفاته. وهي كذلك حالة من التكيف والتوافق والانتصار على الظروف والمواقف التي يعيشها الشخص في سلام مع نفسه وبيئته والعالم من حوله. والصحة النفسية شأنها شأن الصحة الجسمية فإذا ضعفت أحس الفرد باضطرابات نفسية حسب نقطة الضعف لديه، وهي لا تختل فجأة كما أنها لا تظهر فجأة فكل ما يتعرض له الفرد من خبرات ومواقف سواء إيجابية أو سلبية منذ طفولته وحتى وقته الحاضر تسهم بقدر كبير في تحقيق الصحة النفسية أو اختلالها.

وقد اجتاحت العالم وباء كورونا بشكل سريع، وقد كانت منظمة الصحة العالمية قد أعلنت في شهر أيار من العام 2020 الوباء بأنه جائحة، وفي ظل الانتشار الكبير لهذا الوباء أدى ذلك لحالة من الخوف والهلع والقلق والتوتر ومشاعر الحزن التي ترافقت مع فقدان العديد من الناس لحياتهم. وقد كان لفلسطين نصيب وافر من هذا المرض فقد انتشر بشكل كبير وارتفعت أعداد المصابين وكذلك الوفيات، وكان من ضمن المصابين أفراد من طواقم الإسعاف والعاملين في المؤسسات الطبية، ولأن العاملين في المجال الطبي خط الدفاع الأول في مواجهة هذا المرض فهم الأكثر عرضة للإصابة به وانتقال العدوى، وهذا يشكل عبئاً كبيراً ويعرضهم للعديد من الضغوط النفسية والانفعالية والتعب والإرهاق. فهم من جانب مكلفون بالقيام بواجبهم الإنساني وتقديم الخدمات الطبية لمرضاهم على أكمل وجه وكذلك التوجيهات وطريقة التعامل مع المرض والوقاية منه، ومن جانب آخر فهم قلقون من نقل العدوى لعائلاتهم وأقاربهم. وفي خضم ذلك فلا بد من التدخل النفسي الذي يعتبر جزءاً هاماً في مواجهة الوباء وما ينتج عنه من أعراض لاضطرابات نفسية.

ثانياً: مشكلة البحث:

يتعرض الفرد اليوم للكثير من الضغوط وأحد أبرز الضغوط التي يمر بها العالم اليوم وباء كورونا الذي بدأ ظهوره في أواخر عام 2019 وانتشر في جميع أنحاء العالم في أوائل آذار من عام 2020، حتى تم الإعلان عنه على أنه جائحة وما صاحبها من الكثير من الإجهادات الجسدية والنفسية والانفعالية. والتوتر الحاصل في بداية الأمر نتيجة الجهل بماهية المرض وكيفية انتقاله وانتشاره وطرق الوقاية منه. والعاملين في المجال الطبي من أفراد الطواقم الطبية في الخطوط الأمامية في

³ الباحث، جامعة محمد الخامس، المغرب، jafar_m_76@hotmail.com

⁴ الباحثة، جامعة عين شمس، مصر، jaradatfawqia@hotmail.com

مواجهة الوباء يمكن اعتبارهم الفئة الأكثر عرضة للإصابة بالفيروس، وهم الأكثر عرضه للتأثر للضغوط النفسية والانفعالية و تحت عبء نفسي مستمر في بيئة مليئة بالمرض، في الوقت الذي لا يوجد علاج قاطع للمرض وظهور سلالة جديدة وانتشارها في العديد من الدول ليزيد العبء النفسي عليهم. ومع ازدياد عدد ساعات الخدمة وكثافة العمل في مراكز العزل والمراكز الصحية، أضف لذلك ضرورة التزامهم باللباس الواقي المهرق رغم قلته وقلة معدات الوقاية والأدوات اللازمة لإتمام المهمة بسلامة وأمان، ومشاهدة معاناة المرضى والموت المتزايد، بما في ذلك فقدان بعض الزملاء نتيجة إصابتهم بالعدوى، وعدم اللجوء للتنفيس عن المشاعر السلبية وتراكمها يصبح أكثر عرضه للإصابة بالاضطرابات النفسية. وينمي ذلك الإحساس لدى البعض بعدم الكفاية المهنية لينخفض الإنجاز في العمل فيزيد ذلك من صعوبة الحالة النفسية للطواقم الطبي. أضف لذلك مشاعر الخوف من نقل العدوى لأفراد الأسرة والمقربين وللحد من انتشار هذه الأعراض يتطلب اهتمام بصحة الطواقم الطبية النفسية ومتابعتهم.

ثالثاً: أهمية البحث:

الاهتمام بالصحة النفسية لطواقم العمل الطبي وحمايتها أمراً في غاية الأهمية ليكونوا قادرين على مواجهة الصعاب التي يمرون بها في مواجهة الوباء، وعلى قدر الاهتمام أهمية الصحة الجسدية في القدرة على القيام بالواجب، كذلك الأمر فهو مهم جداً بالنسبة للصحة النفسية للتخلص من الضغوط والقلق والتوتر والخوف من الإصابة بالعدوى وآلامها والخوف من الموت. ومن خلال هذه الدراسة نحاول تسليط الضوء على جملة المشاكل والضغوط النفسية التي يتعرض لها طواقم العمل الطبي أثناء قيامهم بعملهم، والتركيز على أهمية العناية بالصحة النفسية باعتبارها مؤشر قوي على السلامة العقلية، كما ونسعى من خلال الدراسة على تقديم بعض المقترحات لتفعيل دور الأقسام النفسية في المراكز الطبية وتنشيط فعاليتها وأن يكون لها دوراً أكبر في تقديم الخدمات لشرائح أكبر من المجتمع.

رابعاً: أهداف البحث:

الهدف الرئيس للدراسة الحالية هو الكشف عن مدى تمتع أفراد الطواقم الطبية بالصحة النفسية في ظل انتشار وباء كورونا في فلسطين، وتفرع من الهدف الرئيس هدفين فرعيين آخرين، هما:

- الكشف عن مستوى الصحة النفسية لدى أفراد الطواقم الطبية في ظل انتشار الوباء حسب متغير الجنس.
- الكشف عن مستوى الصحة النفسية لدى أفراد الطواقم الطبية في ظل انتشار الوباء حسب متغير العمر.

مصطلحات الدراسة

أولاً: الصحة النفسية:

عرّفها حامد زهران بأنها حالة دائمة نسبياً، يكون فيها الفرد متوافقاً نفسياً (شخصياً وانفعالياً واجتماعياً) مع نفسه ومع بيئته، ويشعر بالسعادة مع نفسه ومع الآخرين ويكون قادراً على تحقيق ذاته واستغلال قدراته وإمكاناته لأقصى حد ممكن، وقادراً على مواجهة مطالب الحياة وذو شخصية متكاملة، ويكون حسن الخلق يعيش في سلامة وسلام. (زهران، 2005، ص9)

التعريف الإجرائي للصحة النفسية: هو الدرجة التي يحصل عليها المفحوصين على مقياس الصحة النفسية المعدل المستخدم في البحث.

ثانياً: وباء كورونا: تعرّفه منظمة الصحة العالمية بأنه مرض فيروسي يسببه فيروس كورونا أحد فيروسات السلسلة الواسعة التي تسبب المرض للإنسان والحيوان والذي يسبب في الإصابة بمرض كوفيد-19 المكتشف أواخر عام 2019 في ديسمبر في مدينة ووهان الصينية والذي تحول لجائحة مستمرة حتى الآن. (منظمة الصحة العالمية- الموقع الرسمي) ثالثاً: طواقم العمل الطبي: جميع الأفراد العاملين في القطاع الصحي والذين هم أكثر عرضة للتعرض للعدوى والإصابة بفيروس كورونا نتيجة تعاملهم مع المرضى أو المخالطين أو أي أفراد يمكن أن ينقلوا لهم الفيروس المستجد.

الإطار النظري:

الصحة النفسية:

إن أول من استعمل مصطلح الصحة النفسية كان العالم "أدولف ماير"، فاستخدمه للإشارة لنمو السلوك الشخصي والاجتماعي نحو السواء والوقاية من الاضطراب النفسي. فوضّح أنّ الصحة النفسية تعني تكيف الشخص مع العالم الخارجي المحيط به بطريقة تكفل له الشعور بالرضا وتجعله قادراً على مواجهة المشكلات المختلفة. (الدهري، 2010، ص25)

وهو حالة -عقلية إنفعالية سلوكية- إيجابية (وليست مجرد الخلو من الاضطراب النفسي) دائمة نسبياً، في مستوى أعلى من التكيف النفسي والاجتماعي والبيولوجي حين يتفاعل الفرد مع محيطه الداخلي (ذاته) ومحيطه الخارجي (الاجتماعي

والطبيعي الفيزيقي) وعند قيام وظائفه النفسية بمهامها بشكل متناسق ومتكامل ضمن وحدة الشخصية. (عبد الله، 2021، ص21)

ووضحت منظمة الصحة العالمية مفهوم الصحة النفسية على أنها حالة من العافية التي تسمح للفرد بتحقيق قدراته والتعاطي مع ضغوط الحياة اليومية والعمل بإنتاجية تمكنه من إفادة مجتمعه، وهي ليست مجرد انعدام المرض. (الصحة العالمية، 2004)

النظريات المفسرة للصحة النفسية:

الصحة النفسية لدى المدرسة التحليلية:

يرى فرويد أنّ الفرد الذي يستطيع أن يحقق الصحة النفسية لذاته قادر على منح الحب والعمل المنتج، وتتمثل الصحة النفسية في قدرة الفرد على مواجهة الدوافع البيولوجية والغريزية والسيطرة عليها في ضوء متطلبات الواقع الاجتماعي، كما تتمثل في قدرة الإنسان على التوفيق بين متطلبات الهو والانا والأنا الأعلى. ويرى أنّ الإنسان يعيش حالة صراع دائم بين الواقع ومتطلبات الهو فهو غير قادر على تحقيق الصحة النفسية، في حين عارض أدلر ذلك فهو يرى أن الإنسان يستطيع التغلب على شعور النقص ويحقق صحته النفسية من خلال التنشئة الاجتماعية للصحة والميل للعيش والتفاعل مع الآخرين. فقد وضع أسساً محددة للعمل وفقها حتى يكون قادراً على تكوين شخصية متماسكة قادرة على مواجهة الصعوبات.

أما فروم فيؤكد على أهمية دور العوامل الاجتماعية في تحقيق الصحة النفسية وبناء شخصية قادرة على الحب وتحقيق الحق والعدل. أما أريكسون صاحب النظرية النفسية الاجتماعية فيرى أنّ الصحة النفسية تتمثل في قدرة الفرد على مواجهة مشكلات مراحل النمو التي يمر بها بنجاح، وأنّ صحة الفرد النفسية في مرحلة عمرية ما تساعده في تحقيق التكيف النفسي في المراحل التالية. (الخواجة، 2010، ص13)

المدرسة الإنسانية: ظهرت هذه المدرسة كرد فعل على المدرستين التحليلية والسلوكية ورفضت المسلمات التي تقوم عليها المدرستين، وتقوم على مسلمات أهمّها أن الإنسان خير، وهو كائن حيّ في نشاط مستمر ودائم، وأنّ الخبرة الحاضرة للفرد لها أهمية بالغة وينبغي دراستها كما يدركها الفرد، كما أنّ فهم الإنسان السليم لنشاطه وسلوكه يأتي بدراسة الأصحاء وليس المرضى كما يفعل فرويد. فالصحة النفسية لدى الإنسانين تأتي من تحقيق الفرد لإنسانيته تحقيقاً كاملاً. فيما يختلف الأفراد بمستويات الصحة النفسية التي يصلون إليها.

ويعد ماسلو وروجرز أبرز العلماء الإنسانيين؛ فماسلو يرى أنّ للإنسان حاجات متنوعة رتبها بشكل هرمي، ففي المستوى الأدنى ترتب الحاجات الفسيولوجية والحاجة للأمن والسلامة، فإذا توفرت هذه الحاجات وتم إشباعها كان الفرد مرتاحاً وسينتقل لإشباع الحاجات في المستوى الأعلى، انتقالاً للحاجات الاجتماعية كحاجات الصداقة والحب والعطف والحنان، وبعدها يسعى لإشباع حاجات التقدير لينتهي الأمر في تحقيقه لذاته وهي الغاية العظمى في هرم حاجات ماسلو. والصحة النفسية في نظر ماسلو تتحقق عندما يتمكن الفرد من إشباع حاجاته بطريقة سوية. ويحقق إنسانيته الكاملة بامتلاكه الحرية التي يمارسها وهو مدرك لحدودها، وعلى معرفة بمسؤولياتها وما ينتج عن حمله لتلك المسؤوليات، والتي عن طريقها يصل لمعنى حياته، ويكون حراً في اختيار أهدافه والعيش من أجل تحقيقها في جو آمن يتقبل فيه الفرد ذاته ويتقبله فيه الآخرون ويدون له الحب والتعاطف، كما يحقق إنسانيته من خلال إلزامه بقيم الحق والجمال والخير وهي القيم التي تعبّر عن شخصية صحيّة تمتع بالصحة النفسية.

أما روجرز صاحب نظرية العلاج المتمركز حول العميل، فيرى أنّ الإنسان المتمتع بالصحة النفسية هو الشخص القادر على تكوين مفهوم إيجابي عن نفسه، ويتفق سلوكه مع المعايير الاجتماعية ومع مفهومه عن ذاته. (الخواجة، 2010، ص14 و15)

أما الاضطراب النفسي على اختلاف درجاته فيرى روجرز أنّه يكون نتيجة اضطراب الفرد في التخلّي عن ذاته الأصلية لتبدأ معها غربة الذات لحساب آراء الآخرين وأحكامهم، ويبدأ التجاذب الوجداني وعدم الاتساق بين الرغبة الأصلية والسلوك القائم وينتج عنه قلق ما بين الرغبة عن التعبير عن الذات والرضوخ للشرط الخارجية لتبدأ آليات الدفاع بالتحرك وفقاً للموقف وتزوير الخبرات والرغبات لتتماشى مع رغبات الآخرين ليقع الفرد في قالب الجمود والتصلب والحد من التكيف والإبداع. (حجازي، 2004، ص 47)

خصائص الشخصية المتمتعة بالصحة النفسية:

وضح حامد زهران مجموعة من الخصائص التي تتميز بها الشخصية المتمتعة بالصحة النفسية، أهمّها:

- التوافق: ويتضمن الرضا عن النفس والتوافق الاجتماعي، كما يشمل التوافق الزواجي والأسري والمهني والمدرسي.

- الشعور بالسعادة مع النفس : الشعور بالسعادة والراحة لما للفرد من ماضي نظيف وحاضر سعيد ومستقبل مشرق، وإشباع الحاجات والدوافع النفسية، والشعور بالأمن والطمأنينة، ووجود اتجاه متسامح نحو الذات، واحترام النفس وتقبلها والثقة بقدراتها، ونمو مفهوم إيجابي للذات، وتقديرها حق قدرها.
- الشعور بالسعادة مع الآخرين: عن طريق حب الآخرين واحترامهم وتقبلهم والتسامح معهم والثقة بهم، وإقامة علاقات اجتماعية سليمة ودائمة والانتماء للمجموعة والقيام بالدور الموكّل له، والقدرة على تقديم الخدمة للمجتمع والتعاون مع أفراد الجماعة وتحمل المسؤولية الاجتماعية.
- تحقيق الذات واستغلال القدرات: بفهم النفس وتقييم القدرات والإمكانات والطاقات بشكل موضوعي وواقعي وتقبل نواحي القصور واحترام الفروق بين الأفراد وتقدير الذات. واستغلال القدرات والطاقات لأقصى لحد ووضع أهداف يمكن تحقيقها، وبذل الجهد في العمل والشعور بالنجاح والكفاية والإنتاج.
- القدرة على مواجهة مطالب الحياة: من خلال النظرة السليمة الموضوعية للحياة والقدرة على مواجهة مطالبها وإحباطاتها والتغلب على مشكلات الحياة وحلّها، والسيطرة على ظروف البيئة والترحيب بالأفكار والخبرات الجديدة.
- التكامل النفسي: من خلال الأداء الوظيفي المتكامل المتناسق جسمياً وعقلياً وانفعالياً واجتماعياً.
- السلوك العادي: السلوك المعتدل المألوف على حياة غالبية الناس العاديين وتحسين التوافق النفسي وضبط النفس والتحكم بالذات.
- حسن الخلق: دلائل ذلك الأدب والالتزام وطلب الحلال والابتعاد عن الحرام وبذل المعروف وكف الأذى وحب الخير والصفات الحميدة كالصدق والبر والرضا والعفة.

مؤشرات الصحة النفسية:

- الراحة النفسية: نقلاً عن فهمي 1995 تعتبر الراحة النفسية من العوامل المهمة التي تؤثر على حياة الفرد، والراحة النفسية لا تعني أن لا يواجه الفرد أي عقبات في تحقيق أهداف حياته، فالشخص المتمتع بالصحة النفسية يستطيع مواجهة هذه العقبات ويجد حلولاً للمشكلات التي تواجهه، وقادر على مواجهة الأزمات والشدائد والإحباطات دون أن يختل ميزانه ويتشوه تفكيره.
- القدرة على العمل: تعتبر القدرة على العمل والإنتاج من أهم دلائل الصحة النفسية، فالعمل إحدى صور نشاط الإنسان الطبيعي وهو فرصة له لتحقيق أهدافه وبالتالي تحقيق الرضا والسعادة، كما يحقق له الاتزان النفسي ويكسبه قوة، ويعتبر وسيلة لتحقيق نفسه وذاته، فالعلاقة بين الصحة النفسية وما يتركه العمل من أثر في استقرار نفسية الإنسان وتوافقه وتكيفه بالتالي زيادة في الإنتاج، في حين أنّ الإنسان إذا فشل في عمله يعاني من حالات اضطراب نفسي وضيق وقلق.
- القدرة على تحمّل المسؤولية: إنّ تحمّل المسؤولية واتخاذ القرار من صفات المميّزة للشخصية المتمتعة بالصحة النفسية، وحتى يكون متمتعاً بالصحة النفسية يجب أن يكون قادراً على إشباع حاجاته الأساسية ويكون بذلك بعيداً عن مصادر القلق والاضطراب وراضياً عن نفسه والآخرين.
- شمول نشاط الفرد وتنوعه: حتى لا يقتصر النشاط على جانب واحد، فالاهتمام بالصدقات والعلاقات الاجتماعية بذات أهمية العناية بالجسد ونموه لذا فنحن بحاجة للتنوع وشمول النشاط حتى لا يختلّ التوازن ويكون بصحة نفسية جيدة.
- كفاية الفرد في مواجهة إحباطات الحياة اليومية: تختلف قدرة الناس على مواجهة صعوبات الحياة من شخص لآخر، فالبعض يكون لديه قدرة على التحمّل والصمود، في حين الآخر تكون قدرته على التحمّل أقلّ ويتعرض للصدمة والإحباط بدرجة بسيطة أو كبيرة، والقدرة على مواجهة مصاعب الحياة وإحباطاتها من أهم علامات الصحة النفسية السوية.

(الداهري، 2010، ص 44-47)

- مفهوم الذات: يعرف بأنه تكوين معرفي منظم للمدركات الشعورية يشكّله الإنسان بنفسه نتيجة لإدراكه ووصفه لذاته كما يدركها، أو التي يكونها بالصورة التي يعتقد أنّ الآخرين في المجتمع يتصورونها والتي يتمثلها من خلال التفاعل الاجتماعي مع الآخرين، أو كما يريد الإنسان أن يكون عليه. فالذات فكرة الشخص عن ذاته وما يحمله من مشاعر وفهمه العميق لقدراته وحدود إمكانياته. ووظيفة مفهوم الذات وظيفة واقعية للتكامل وبلورة عالم الخبرة المتغير الذي يوجد الفرد وسطه، وينمو مفهوم الذات تكوينياً كنتاج للتفاعل الاجتماعي جنباً لجنب مع الدافع

الداخلي لتأكيد الذات، وبالرغم من ثباته إلا أنه يمكن تعديله وتغييره تحت ظروف معينة في العلاج النفسي المتمركز حول العميل.

(الخواجة، 2010، ص55)

معايير الصحة النفسية:

1. المعيار الشخصي: من المعايير الحديثة لتحديد سواء السلوك من عدم سواءه، ويقوم على تقدير الفرد الذاتي فإن كان راضياً عن نفسه ولا يوجد ما يعكس صفو حياته يعتبر شخصاً سويًا وفق هذا المعيار.
2. المعيار الإحصائي: المعيار المتبع عند قياس سمة معينة أو مجموعة من السمات على عينة ممثلة للأفراد في أي مجتمع، فإن هذه السمة أو السمات سوف تخضع للمحنى الاعتدالي، وقد وجهت لهذا المعيار عدّة انتقادات كان منها أن ليس كل انحراف لسمة من السمات عن المتوسط يعتبر سلوكاً غير سوي أو شاذ، والمعيار الإحصائي غير ثابت بالنسبة لمعايير ثقافة المجتمع، فالمعايير الثقافية متباينة وتختلف من مجتمع لآخر.
3. المعيار الاجتماعي: يقوم هذا المعيار على أساس ثقافة المجتمع التي تحكمه والمعايير الاجتماعية التي تحكم تفاعلات الفرد داخل مجتمعه، فإذا خرج عنها اعتبر شاذاً وغير سوي، ومن سيئات هذا المعيار أن معايير ثقافة المجتمعات ثابتة غير متغيرة كما أنها غير علنية، وأن أي تغيير يجد الشخص نفسه في مواجهة ثقافة مجتمع كامل ويكون محط انتقاد ورفض، رغم وجود الكثير من السلوكيات التي يجد فيها نفسه غير مرتاحاً ويسبب له الضيق، لكن حتى يكون الشخص متمتعاً بصحة نفسية يجب عليه أن يحدث تغيير، الأمر الذي يخلق له مشكلة معارضة الثقافة المجتمعية.
4. المعيار التلاؤمي: يتحدد السلوك السوي وغير السوي وفقاً لهذا المعيار من خلال مساعدة الفرد على تحقيق النضج المطلوب وتحقيق الذات، ويشجع هذا المعيار الأفراد على الإحساس بأنفسهم وشخصيتهم الحقيقية، ويرى كولمان أن سلوك الإنسان يصبح سويًا إذا تلاءم مع مجتمعه وإلا كان مريضاً. ومن سلبيات هذا المعيار أن بعض الأفراد ممن يشعرون بأنهم أقل من غيرهم يسعون بشكل أكبر من أجل التفوق وهذا يشكل عبئاً وضغطاً كبيراً عليهم ويسلكون طرقاً مختلفة قد يكون بعضها غير صحيح للوصول لهدفه. كما أن من الخطأ أن يتم الحكم على الأفراد من خلال وجهات نظر سيكولوجية تقتصر على معايير يضعها أفراد معينين في المجتمع.

(الداهري، 2010، ص38-41)

مناهج الصحة النفسية:

- المنهج الإنمائي: منهج يضمن زيادة السعادة والكفاية لدى الأسوياء والعاديين لتحقيق أعلى مستوى من الصحة النفسية، وذلك من خلال دراسة الإمكانيات والقدرات والتوجيه السليم ورعاية مظاهر النمو جسمياً وعقلياً وانفعالياً، والتعرف على قدرات الأفراد وتوجيهها التوجيه السليم، وتحقيق التوافق في المواقف والظروف التي يمر بها.
- المنهج الوقائي: ويطلق عليه منهج التحصين النفسي، ويعنى بالوقاية المنع المسبق من الوقوع في المشكلات والاضطرابات النفسية، ويهتم هذا المنهج بالأسوياء والأصحاء لوقايتهم أسباب المرض ومنع حدوث الاضطرابات النفسية، وتبدأ الوقاية في مرحلة الطفولة المبكرة بتدريب الأمهات والآباء على إتباع أساليب التنشئة الصحيحة في تربية الأبناء. وتتركز الخطوط العريضة لهذا المنهج في الإجراءات الوقائية الحيوية الخاصة بالصحة العامة والنواحي التناسلية، والإجراءات الوقائية النفسية الخاصة بالنمو النفسي السوي ونمو المهارات الأساسية والمساندة في الفترات الحرجة والتنشئة الاجتماعية السليمة، والإجراءات الوقائية الاجتماعية الخاصة بالدراسات والبحوث العلمية، والتقييم والمتابعة، وحدده زهران في مستويات ثلاث: تبدأ بمنع حدوث المرض، ومن ثم تشخيصه في مرحلته الأولى، وتقليل آثاره ومنع انتقاله لمرحلة المزمن.
- المنهج العلاجي: من خلال الاهتمام بأسباب المرض النفسي وأعراضه وتشخيصه وعلاج المشكلات النفسية للعودة لحالة التوافق والتوازن النفسي للمريض مع نفسه من جهة ومع البيئة المحيطة به، وذلك بتوفير وسائل وطرق العلاج النفسي المختلفة وتوفير الأطباء والأخصائيين ومراكز العلاج والمستشفيات.

(زهران، 2005، ص12 و الخواجة، 2010، ص30 و 31 والسيد، 2015، ص8، المطيري، 2005، ص48)

مظاهر الصحة النفسية:

- تكامل الشخصية: وذلك بضمان التوازن بين القوى النفسية والنظرة الموحدة للحياة ومواجهة ضغوطاتها.

- التوافق مع متطلبات الحياة الاجتماعية: وتعني التناسق بين معايير الفرد والمجتمع والقدرة على التوفيق بينهما، مع المحافظة على عنصر الإبداع والتميز لديه.
 - التكيف مع الواقع: ويكون بفهم الإنسان الواقع الذي يعيشه وقبوله وعدم الهروب منه.
 - الثبات: وذلك بالتصميم على ما يتبناه الفرد من مواقف وعدم التردد بشكل متكرر في اتخاذ قراراته.
 - الاتزان الانفعالي: حيث أن حساسية الفرد للمواقف تتناسب مع الظروف المحيطة، فلا يزيد ويفرط في حساسيته ولا يكون غير مبالي للمواقف.
 - المشاركة في تطوير المجتمع وتحسين إنتاجه.
 - التوافق النفسي: المتمثل في العلاقة المتجانسة بين طاقة الفرد الموروثة والمكتسبة والتنسيق فيما بينهما لتعمل جميعها في إطار وحدة الشخصية.
- (الخواجة، 2010، ص 18 و 19)

ثانياً: علم الأوبئة:

يوضحه "ميكويل بورتا في قاموس علم الأوبئة" بأنه دراسة وقوع وتوزيع الحالات أو الأحداث المرتبطة بالصحة في مجتمعات سكانية بعينها، ويشمل ذلك دراسة المحددات المؤثرة على تلك الحالات، وتطبيق تلك المعرفة في السيطرة على المشكلات الصحية. وهو أحد مجالات البحوث التطبيقية ويهدف بالأساس لتحسين الصحة للجميع فهو مكوّن أساسي في أنشطة الصحة العامة التي تنفذ الجهود المنظمة التي يبذلها المجتمع من أجل تحسين الصحة وحمايتها واستعادتها. (ساراتشي، 2015، ص 20 و 110)

ويعني علم الأوبئة بدراسة أسباب الإصابة بالأمراض المعدية وغير المعدية، ومدى تكرار حدوثها وانتشارها في مجتمع ما، ويتكرر مصطلحين على درجة من الأهمية هما: معدل انتشار المرض (Morbidity) ومعدل الوفيات (Mortality) ويشير المصطلح الأول إلى عدد الحالات المرضية التي تحدث في منطقة ما في فترة زمنية محددة وذلك بالإشارة لعدد الحالات الجديدة التي حدثت، والعدد الكلي للحالات المنتشرة. ومن الأمور المهمة التي يجب الإلمام بها هو الإحصائيات الدقيقة حول نسبة انتشار المرض في منطقة ما في فترة زمنية محددة ونسبة الوفيات، والأسباب التي أدت لحدوث المرض وانتشاره، للتقليل من حدوث الإصابات والحد من انتشارها. (تايلور، 2008، ص 44 و 45)

وعلم النفس الصحي الذي لم يمض حوالي 20 عاماً على نشوئه، يهتم بالمشكلات التي تواجه الإنسان المعاصر وخاصة في الفترات التي تنتشر فيها الأمراض السارية والأوبئة الخطيرة وكان آخرها فيروس كورونا المستجد والمتطوّر الذي اجتاحت العالم بكامله والذي أسفر وما زال بعدد كبير من الإصابات والوفيات، الأمر الذي شكّل عبئاً نفسياً واجتماعياً على مستوى الأفراد والجماعات. إذ يتطلّب ذلك توضيح العلاقة بين الفرد وعاداته الصحية وما يقوم به من ممارسات بين صحته النفسية والجسمية وما يتعرض له من اضطرابات نفسية وأمراض ومعاناة جسمية تصل نتيجتها بالنهاية للوفاة.

ثالثاً: فيروس كورونا

فيروس من فصيلة واسعة الانتشار تسبب أمراضاً تتراوح بين نزلات البرد الشائعة إلى الاعتلالات الأشد وطأة مثل متلازمة الشرق الأوسط التنفسية (MERS) ومتلازمة الإلتهاب الرئوي الخيم (سارس). وكوفيد-19 مرض معدي سببه فايروس كورونا سارس-2، وهو أحد العوامل الممرضة التي تصيب الجهاز التنفسي، وقد اكتشف هذا الفيروس في يوهان الصينية في أواخر العام 2019. ويمثّل هذا الفيروس سلالة جديدة من الفيروسات التي لم يكشف إصابة بشر بها من قبل ومن هنا أخذ مصطلح المستجد. ومن يصاب به تظهر عليه العديد من الأعراض وأكثر شيوعاً ما يلي: الأعراض التنفسية، والحمى، والسعال، وضيق وصعوبة التنفس، وفي الحالات الشديدة قد تسبب الإلتهاب الرئوي الحاد، والمتلازمة التنفسية الخيمة، والفشل الكلوي، والوفاة أحياناً. والعاملون في المجال الصحي أكثر الناس عرضة للإصابة بالفيروس نظراً لاقترابهم من المرضى واختلاطهم بعامة الناس والعديد منهم. (الصحة العالمية، 2020)

الأعراض التي تظهر على الحالة النفسية لدى الطواقم الطبية:

1. تغير الوظائف النفسية:
- الجوانب المعرفية: وتظهر بتأخر ردود الفعل، وضعف القدرة على الاستنتاج والفهم، وظهور أعراض قلة التركيز وضعف الذاكرة، وغياب الثقة بالنفس والتردد باتخاذ القرارات والتفكير المفرط في حالات الموت ليصل بهم الشعور بالإحباط الشديد وجلد ذواتهم معتقدين بأنهم غير أكفاء.

- الجوانب الانفعالية: تظهر على شكل حساسية وسوء مزاج وسرعة في الانفعال نتيجة العمل المستمر والمكثف، إضافة للخوف والقلق على سلامتهم وصحتهم فهم قلقون بشأن الإصابة ونقل العدوى لأسرهم .
 - الجوانب السلوكية : قد يميل البعض أو الكثير منهم لتبني سلوكيات زائدة عن حاجة نتيجة القلق وحالة الفزع كغسل اليدين المفرط وتطهير الأسطح بشكل متكرر وإظهار سلوكيات وسواسية قهرية.
 - 2. التغيرات في الوظائف الفسيولوجية: تتمثل في الإحساس بالألم الجسدي والشعور بالإرهاق والتعب نتيجة العمل لساعات طويلة وعدم أخذ القسط الكافي من الراحة.
 - 3. خلل في وظائف الجهاز العصبي الإرادي: وتشمل أعراض الدوار، والصداع، وجفاف الفم، والتعرق، وخفقان القلب، وضيق الصدر والتنفس، والتبول المتكرر وسلس البول، واضطرابات الدورة الشهرية.
- (منظمة الصحة النفسية الصينية، 2020)

المشاكل النفسية أو العقلية الشائعة بين أفراد الطواقم العمل الطبي:

- من خلال مقياس الصحة النفسية المعدل والذي تم تطبيقه على عينة البحث لخصت الدراسة العديد من المشكلات النفسية التي تواجه أفراد الدراسة وكان أبرزها:
- القلق : بإحساس الأفراد بمشاعر الخوف فجأة بدون سبب، والإحساس بالألم بالصدر والقلب والارتجاف وزيادة في عدد ضربات القلب، والشعور بالتعب والتوتر، ووجود أفكار وتخييلات غريبة، والشعور بعدم الأهمية.
- الاكتئاب: الإحساس الدائم أو أغلب الأوقات بالحزن والرغبة بالبكاء، والإحساس بالبطء وفقدان الطاقة، والانزعاج من أبسط الأمور وأنها لا تسير على ما يرام وفقدان الأهمية للأحداث التي تدور حوله، وفقدان الأمل بالمستقبل، وأن هناك أفكار تراوده بالانتحار.
- الفوبيا (قلق الخوف): تظهر بأفكار الخوف من فقدان الوعي أمام الناس والشعور بالضيق من كثرة الناس والتواجد في التجمعات البشرية، لتصل في بعض الأحيان للخوف من الخروج من البيت، وعلى العكس قد يكون الخوف من البقاء وحيداً بدون أحد.
- الذهانية: من خلال الإحساس بوجود مشكلة في عقله، والخوف من اطلاع المحيطين به على أفكاره والقلق من سيطرتهم على أفكاره الخاصة، وأنه يسمع أفكاراً داخل رأسه لا يسمعها غيره ويجب أن يعاقب عليها، تلك الأفكار تجعل الفرد يشعر بأنه بعيد عن الآخرين وأنه وحيد رغم وجوده مع الآخرين.
- الشعور بالذنب وجلد الذات: تحدث عندما تسوء حالة المرضى وعدم تمكنه من إنقاذ حياتهم ووفاتهم فيشعر أنه المسؤول عن وفاتهم، أو عندما يصاب أحد أفراد الطاقم بالمرض فيجلدون أنفسهم ويلومونها بشدة.
- صعوبة النوم في مقابل الإفراط في النوم: النوم وسيلة للتكيف مع الظروف الداخلية والخارجية للإنسان وغيره من الكائنات؛ وهو حالة منتظمة ومتكررة من الخلود للهدوء تتميز بانخفاض الاستجابة للمؤثرات الخارجية. وتعتبر مشكلات النوم من أكثر المشاكل التي يشتكي منها من يعاني من الضغوط النفسية والحوادث الصادمة، والتي تصنف في مجموعات عدة: لا أستطيع النوم. وأنام كثيراً في أوقات النهار والليل. وتحدث لي أشياء غريبة أثناء النوم.

رابعاً: دراسات سابقة:

دراسة (Vizeh.M,& eht. 2020): هدفت الدراسة لمراجعة جميع الأبحاث التي أجريت حول حالة الصحة النفسية للعاملين في مجال الرعاية الصحية لجذب انتباه المدراء والمسؤولين وواضعي القوانين والسياسات الطبية، من خلال إجراء بحث في أدبيات قواعد البيانات الإلكترونية التي تناولت قيمة الرفاهية النفسية خلال فترة انتشار جائحة كورونا في الفترة الزمنية من ديسمبر 2019 وحتى 12 إبريل 2020، وخلصت الدراسة لنتيجة مفادها أن العاملين في الخطوط الأمامية في الفئة الأصغر سناً كانوا أكثر حدة في ظهور الأعراض النفسية مقارنة بالآخرين، وأن نسبة كبيرة من العاملين يعانون من اضطرابات نفسية بسبب الوباء.

دراسة (Zhang. Y& eht. 2020): هدفت الدراسة التعرف على العوامل المؤثرة على الصحة النفسية للعاملين في المجال الطبي أثناء تفشي كوفيد-19. أجريت الدراسة المقطعية على عينة مكونة من 2100 فرداً من العاملين في 1050 مستشفى في الصين. وخلصت الدراسة لنتيجة مفادها أن ردود الأفعال النفسية كانت مختلفة بشكل كبير وفقاً لمستويات التعرض في بيئاتهم والمدة الزمنية للتعرض والخبرة الشخصية، إذ أن التعرض لفترات طويلة للفيروس والعمل المكثف يضر بالصحة النفسية والعقلية لموظفي الرعاية الطبية.

خامساً: الطريقة والإجراءات

عينة الدراسة:

تكونت عينة الدراسة من (51) فرداً من أفراد الطواقم الطبية العاملين في المراكز الطبية والعيادات . موزعة وفق الجدول التالي:

الجدول رقم (1): يبين خصائص العينة ومواصفاتها تبعاً للجنس والعمر

البيانات	المتغيرات	التكرار	النسب المئوية
الجنس	الذكور	23	45
	الإناث	28	55
العمر	29-23	23	45
	39-30	19	37.3
	49-40	9	17.6
المجموع		51	100

سادساً: نتائج الدراسة

نتيجة الفرض العام: "الكشف عن مستوى الصحة النفسية لدى طاقم العمل الطبي في ظل انتشار وباء كورونا" لتحقيق الهدف تم استخراج المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والجدول التالي يبين ذلك:

جدول (2): يبين نتائج المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لمستوى الصحة النفسية

الصحة النفسية	حجم العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المستوى
	51	2.16	0.704	متدني

يتبين من الجدول رقم (2) أنَّ مستوى الصحة النفسية لدى طاقم العمل الطبي بمتوسط حسابي (2.16) وانحراف معياري (0.704) كان متدني، ويعزى ذلك لنقص الإمكانيات والمعدات الطبية والتجهيزات غير الكافية لاستقبال جائحة بهذا الحجم، كما يرجع ذلك لعدم رضاهم عن كيفية التعامل مع بيئة مليئة بالمرض بكيفية النظافة ومستواها إذ كانت المتوسطات الحسابية في الاستجابة على فقرات الوسواس القهري الخاصة بالنظافة مرتفعة أي هناك تخوف كبير من الحفاظ على النظافة وعدمه.

نتائج الفرضية الأولى: "لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في متوسطات امتلاك الصحة النفسية لدى طواقم العمل الطبي في ظل انتشار وباء كورونا تبعاً لمتغير الجنس".

الجدول (3): نتائج اختبار (T-Test) للفروق بين المتوسطات الحسابية لدرجة امتلاك الصحة النفسية تبعاً لمتغير الجنس

الجنس	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة ت المحسوبة	درجات الحرية	الدلالة الإحصائية
ذكور	23	1.18	0.77	0.183	49	0.856
إناث	28	1.14	0.66			

يتبين من الجدول رقم (3) أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في متوسطات امتلاك الصحة النفسية تبعاً لمتغير الجنس فقد بلغت قيمة ألفا المحسوبة (الدلالة الإحصائية) (0.856) أي أكبر من (0.05). وقد بلغ المتوسط الحسابي لدى الذكور (1.18) بينما بلغ المتوسط الحسابي لدى الإناث (1.14) وعليه فقد تم قبول الفرضية .

نتائج الفرضية الثانية: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في متوسطات امتلاك الصحة النفسية لدى طواقم العمل الطبي في ظل انتشار وباء كورونا تبعاً لمتغير العمر.

جدول (4): نتائج اختبار تحليل التباين الأحادي (One Way Anova) للفروق بين درجات الصحة النفسية وفقاً للعمر

العمر	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة ف المحسوبة	الدلالة الإحصائية
	بين المجموعات	0.487	2	0.243		

0.622	0.480	0.507	48	24.329	داخل المجموعات
			50	24.816	المجموع

يتضح من الجدول (4) أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0.05) في درجات الصحة النفسية تبعاً لمتغير العمر، وقد بلغت قيمة ف المحسوبة على الدرجة الكلية (0.480) عند مستوى الدلالة (0.622). وتبعاً لعدم وجود فروق فإن هذا يدعو إلى قبول الفرضية الصفرية.

التوصيات:

- تفعيل دور برامج الدعم النفسي لتشمل الطواقم الطبية والعاملين في المراكز الصحية، وعدم اقتصار تقديم الخدمة على المواطنين من غير الموظفين.
- تخصيص جلسات العمل الجماعي (الإرشاد الجماعي) وبرامج التحصين النفسي للتعامل مع الضغوط والأزمات وبرامج دعم الذات وتحقيق الكفاية الذاتية.
- عقد دورات تثقيفية للتعامل مع الأزمات والضغوط النفسية الناجمة عن انتشار الوباء.
- إجراء دراسات الصحة النفسية والمشكلات النفسية الشائعة نتيجة انتشار وباء كورونا على فئات المجتمع الأخرى كالمعلمين وطلبة المدارس.
- عمل دراسات مقارنة بين أفراد الطاقم الطبي لمتغير مكان العمل وباختلاف الدولة.

المراجع:

القران الكريم

- تايلور، شيلي. (2008). علم النفس الصحي (ترجمة وسام بريك وفوزي داوود؛ ط1). دار الحامد، عمان ، الأردن.
- حجازي، مصطفى. (2004). الصحة النفسية. ط 2. المركز الثقافي العربي، الدار البيضاء، المغرب.
- الخواجة، عبد الفتاح. (2010). مفاهيم أساسية في الصحة النفسية والإرشاد النفسي، دار البداية، عمان، الأردن.
- الداهري، صالح. (2010). مبادئ الصحة النفسية، ط2، دار وائل للنشر، عمان، الأردن.
- زهران، حامد. (2005). الصحة النفسية والعلاج النفسي، ط4، عالم الكتب، القاهرة.
- ساراتشي، رودولفو. (2015). علم الأوبئة (ترجمة أسامة فاروق حسن). مؤسسة هنداوي للتعليم والثقافة، مصر.
- السيد، حنان سمير. (2015). الصحة النفسية، مكتبة بستان المعرفة، مصر.
- عبد الله، محمد قاسم. (2021). مدخل إلى الصحة النفسية، ط8، دار الفكر، الأردن.
- المطيري، معصومة. (2005). الصحة النفسية مفهومها واضطراباتها. ط1، مكتبة الفلاح، الكويت.
- منظمة الصحة العالمية. (2004). إعلان جاكارتا حول تعزيز الصحة. www.who.int.
- منظمة الصحة النفسية الصينية (2020). دليل وقاية الصحة النفسية من فيروس كورونا (ترجمة: أمنية شكري). بيت الحكمة، القاهرة.

المراجع الأجنبية:

- Vizeh, M., Qorbani, M., Arzaghi, S., Muhidin, S., Javanmard, Z., & Esmaeili, M. (2020). The Mental health of healthcar workers in the COVID-19 Pandemic: Asystematic review . Journal of Diabetes& Metabolic Disorders. <https://doi.org/10.1007/s40200-020-00643-9>
- Zhang, y., Xie, S., Wang, p., Wang, G., Zhang, I., Cao, X., Wu, W., Bian, Y., Huang, F., Luo, N., Luo, M., & Xiao, Q. (2020). Factors Influencing Mental Health of Medical Workers During the COVID-19 Outbreak. Frontiers in Public Heath. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2020.00491>