

دور الوعي الصحي في التدخل الوقائي للالتزام بالسلوك الصحي لمواجهة كوفيد-19

The role of health awareness in preventive intervention to commitment to health behavior to confront COVID-19

رزيقة شيبية*

جامعة محمد مين دباغين - سطيف-2 ، chibalila6@gmail.com

مخبر: وحدة بحث تنمية الموارد البشرية

علي حمايدية

جامعة محمد مين دباغين - سطيف-2، hamaidiali@yahoo.fr

مخبر وحدة بحث تنمية الموارد البشرية URDRH

تاريخ القبول: 2023/04/01

تاريخ الإرسال: 2023/03/28

ملخص:

هدفت هذه الدراسة الى معرفة دور الوعي الصحي لرفع الالتزام بالسلوك الصحي للوقاية من كوفيد-19 وخاصة أن الفرد يمر خلال مراحل حياته بالعديد من المشكلات الصحية والتي تتضمن أمراضا فطرية يولد بها، وأخرى مكتسبة، تحدث جراء تعرضه لعوامل خارجية ممرضة ببيئته، قد تجعله عرضة للمرض وخلال تعامله مع هذه الأخيرة يكتسب خبرات ومعتقدات مختلفة تؤهله للتفاعل مع مواقف مرضية أخرى مشابهة، ترفع من وعيه ليتعامل وفق طريقة صحيحة مع الظروف المحيطة به، ما يجعله أكثر التزاما بالسلوك الصحي فيقي بذلك نفسه وغيره الإصابة بالأمراض المعدية الفتاكة كالكوفيد-19 وليتم وضع بروتوكول صحي كتدخل وقائي متضمنا سلوكيات صحية لا بد من أن يعتمد ذلك على الوعي الصحي وذلك بالاعتماد على منهج معالجة وتحليل المعلومات باستخدام أداة تتمثل في ظل مناقشة الدراسات السابقة، وما لاحظته الطالبة الباحثة في اطار التعامل مع الكوفيد، بغية التأكيد على أن للوعي الصحي له دور في فعال في بناء تدخلات صحية قصد الوقاية من كوفيد-19، وما توصلت اليه هذه الدراسة النظرية من نتائج مفادها أن وجود الوعي الصحي من خلال التثقيف الصحي أثناء أزمة كوفيد-19 كان له دور في الالتزام بالسلوك الصحي، مما أدى الى التقليل من الإصابات وقللة الوفيات و انخفاض الوعي الصحي يؤدي الى انخفاض معرفة التعامل مع الأمراض.

الكلمات المفتاحية: الوعي الصحي؛ السلوك الصحي؛ الالتزام الصحي؛ البروتوكول الصحي؛ التدخل الوقائي.

Abstract:

This study aims to learn about the role of health awareness to raise commitment to health behaviour for the prevention of COVID-19, especially since during the life stages of the individual is experiencing many health problems that involve innate diseases that are born with it In the course of dealing with the latter, he acquires different experiences and beliefs that qualify him to interact with other similar satisfactory situations. Raise his awareness to

* رزيقة شيبية، علي حمايدية

deal in a proper manner with the circumstances which makes it more committed to health behaviour and other deadly infectious diseases such as COVID-19, and for a health protocol to be developed as a preventive intervention involving health behaviours. This must be based on health awareness, based on an information treatment and analysis approach, using a tool to discuss previous studies. What the student researcher observed in dealing with COVID, in order to emphasize that health awareness has an active role in building health interventions to prevent COVID-19, and the findings of this theoretical study that the existence of health awareness through health education during the COVID-19 crisis has played a role in the commitment to health behaviour infections, low mortality and low health awareness lead to reduced knowledge of disease management.

Keywords: health behavior health commitment, Health Awareness, Health protocol, preventive intervention

مقدمة:

مع نهاية 2019 ظهرت متلازمة الجهاز التنفسي الحادة لفيروس كورونا، المسؤولة عن عدوى Covid-19 (سلالة Sars). انتشرت هذه الأخيرة بسرعة هائلة في جميع أنحاء العالم وبسلالات متحورة وخطيرة، ليتم الإبلاغ في التقرير الأخير لتفشي الكوفيد (17 أغسطس 2021) عن إجمالي 211,774,028 حالة covid-19 و4,431,497 حالة وفاة ذات صلة من أصل 225 دولة ومنطقة. كما كشفت التقارير في 24 أغسطس 2021 عن إجمالي 7,574,781 حالة Covid-19 و189,989 حالة وفاة في 55 دولة عضوة بالاتحاد الإفريقي (AU) (الاتحاد الإفريقي 2019، ص1). خلفت هذه الأرقام خسائر بشرية ومادية ضخمة مست بأصعدة مختلفة، الاقتصاد، الصحة، الثقافة، وغيرها. و دعت إلى تفعيل الوعي الصحي الذي اختلف في بداية الجائحة بالمقارنة مع مراحلها المتقدمة، أدى هذا التذبذب في الوعي إلى التأثير على التقبل والالتزام المرتبط بالسلوك الصحي على المستوى الشخصي والجماعي، ولدى المؤسسات أيضا، ما أفضى إلى اجراء دراسات كثيرة ومعقدة لتحديد العوامل المرتبطة بسلوكيات النظافة والخوف من عدوى كوفيد-19 (lippke and all,2022,p1)، هذا يشير إلى مدى اهتمام الدول بتعزيز الوعي الصحي لزيادة دافعية الأفراد لممارسة السلوكيات الصحية بالأخص خلال الأوضاع الصحية التي تستدعي اهتماما جاد. خلال هذا المقال سنحاول الإشارة إلى بعض المفاهيم الأساسية المرتبطة بالوعي الصحي ومدى أهميتها في تحديد البروتوكولات الصحية الموجهة نحو القيام بتدخلات وقائية للتعامل مع الأمراض المعدية والخطيرة ولأن الطالبة الباحثة تشغل مهنة أخصائية نفسانية بالصحة العمومية فان بإمكانها أن تفيد من ناحية خبرتها في التعامل مع فئات وشرائح مختلفة أثناء الجائحة سمحت لها بالحصول على فكرة محددة حول درجة الوعي الذي يمتلكه الجزائريون ودرجة تخليهم أو تمسكهم بالسلوك الصحي والوقائي خلال تعاملهم مع الجائحة أو مع أمراض أخرى قد يكونون عرضة لها مستقبلا، وتعزيز دور التربية الصحية في تحقيق الجانب الوقائي قبل الوقوع في خطر الإصابة وحدوث تعقيدات صحية قد تستدعي تربية علاجية مكثفة.

1. الإشكالية:

تراوحت مشاعر الأفراد مع بدايات ظهور الفيروس بين الإنكار وعدم التصديق، الغضب والسخط لدى غالبية الأفراد، فيما أن فئة قليلة جدا تعاملت مع الوضع بجدية وأدركت مدى خطورته، ما أفضى إلى انتشار سريع وسهل للجائحة، بسبب غياب الوعي ليتصاعد الوضع ويأخذ شكلا مخيفا لدى العاملين بالصحة والسلطات، ما دفع بالهيئات إلى وضع بروتوكولات صحية صارمة، والزام الأفراد باتباعها سواء على مستوى المؤسسات أو المدارس، أو المستشفيات والأماكن العمومية كافة. لتبدأ حملات التثقيف الصحي عبر وسائل الإعلام والشبكات العنكبوتية وتزايد مع التشديد وتؤكد على أن هذه الجائحة معدية وخطيرة تتجاوز سابقتها من الأمراض المعدية وتضع العاملين بالرعاية الصحية أمام تحد للتعامل معها والحد من انتشارها تقليلا للوفيات وحفاظا على صحة الأفراد المعرضين للجائحة (كوفيد 19). كشفت هذه البروتوكولات الصحية عن عوامل خطر عدة مرتبطة بكوفيد-19 والتي تلعب دورا مركزيا في إمكانية التفشي بسرعة هائلة وتحديدا في حالة غياب الوعي الصحي المتغير الرئيس بين الوقاية والتعرض ، وخاصة وأن هذه الجائحة مرت بعدة مراحل (موجات) كل واحدة تختلف عن الأخرى ، سواء من ناحية الأعراض أو سرعة الانتشار، ففي دراسة على الصعيد العالمي توجه المجتمع السعودي والمصري إلى فحص استجابات الأفراد اتجاه جائحة كوفيد-19 والبحث في صلابة المجتمعات النفسية ودرجة وعيهم اتجاه الجائحة (pandémie)، إذ بلغ مستوى الوعي لدى السعوديين 91,50 بالمئة والذي اعتبر دليلا على امتلاكهم لمستوى عال من الوعي (aljawharah and all,2020,p1)، وفي دراسة قامت بها ثراء سعد حول درجة الوعي الصحي لدى معلمات الرياض الأطفال في ظل جائحة كورونا بتطبيق استبيان على (66) معلمة أظهرت درجة الوعي مرتفعة بشكل عام أما درجة الوعي الصحي بأبعاده الصحة الشخصية مرتفعة، التغذية الصحية متوسطة، ممارسة النشاط الرياضي متوسطة (سعد، 2021، ص1)، كما قام عدیل أحمد ال شرمان بدراسة حول دور الإعلام الصحي في نشر الوعي عبر الوقاية من الأوبئة والأمراض المعدية، والتعرف على الشائعات التي رافقت وباء كورونا ومختلف توجهاته (ال شرمان، 2020، ص1)، فالاختلاف في درجة الوعي الصحي لدى الأفراد، واختلاف في كيفية الالتزام بالوقاية واتخاذ التدابير الوقائية اللازمة، ومدى فعالية الوقاية الأولية في عدم الوقوع في خطر المرض وتطوره الى تعقيدات قد تؤدي الى الوفاة، مما يؤدي الى ضرورة معرفة الآليات الفاعلة للتصدي للجائحة من جهة ، وما ان كان يعد الوعي الصحي أحد هذه الآليات ومعرفة إمكانية تدخل المختصين في علم نفس صحة لأجل رفع مستوياته.

أمام هذه الوضعية جاءت إشكالية الدراسة للإجابة على التساؤل التالي: هل للوعي الصحي دور في التزام الأفراد بالسلوكيات الصحية من أجل تحقيق الوقاية الأولية قبل التعرض للأمراض المعدية كفيروس كوفيد-19 التي تؤدي بحياتهم؟

1.1 الأهمية والأهداف:

إن أهمية هذا الموضوع تنبع من أهمية الدور الذي يلعبه الوعي الصحي لدى الأفراد في مواجهة الأوبئة والأمراض سريعة الانتشار كفيروس كوفيد-19 وذلك من خلال الالتزام بالسلوكيات الصحية للتقليل من عدد الإصابات والحفاظ على الصحة بشكل عام.

أما الأهداف التي تسعى الدراسة الى كشفها فتتمثل في:

- التعرف على مدى سرعة انتشار وباء كوفيد-19 في حالة غياب الوعي الصحي.
- تحديد فعالية الوعي الصحي ودوره في الالتزام بالسلوك الصحي، من أجل التدخل الوقائي للوقاية من وباء كوفيد-19 وأوبئة أخرى واردة مستقبلا من خلال النظر الى مدى تطبيق الإجراءات الصحية المطلوبة.
- التحقيق في تباين مستويات الوعي الصحي بناء على سيرورة المرض او الوباء.
- التأكيد على دور الاعلام بمختلف وسائله في التثقيف الصحي وأهميته في نشر الوعي الصحي الذي يترجم في شكل سلوكيات يقوم بها الافراد بناء على ما تلقوه من معلومات صحية.
- يترجم المقال محاولة متواضعة لتقييم بعض التدابير المتخذة محليا للتصدي لتفشي العدوى الفيروسية (وأخذنا فيروس كورونا نموذجا) وتأثير بعض العوامل الخارجية مثل الاعلام على الوعي الصحي.

2. مفهوم الوعي الصحي:

يقصد بهذا الأخير تجاوز مجرد مستوى الامام بجمللة المعلومات والمعارف المكتسبة المرتبطة بالصحة والانتقال إلى الإحساس بالمسؤولية نحو صحتهم وصحة غيرهم من خلال ترجمة تلك المعارف إلى ممارسة فعلية عن قصد نتيجة الفهم والاقناع وتحويلا إلى عادات تمارس طوعيا دون تفكير والتي تعد عين الوعي الصحي (درياس، بركو، 2019، ص284). اذن فالوعي الصحي يكون نتاج معلومات يتزود بها الفرد عن طريق التثقيف الصحي..

يشير المفهوم أعلاه إلى ان هذا ما احتجنا اليه فعليا خلال فترة الكوفيد الماضية، إذ كان من الصعب أن نوجه الأفراد إلى كيفية التعامل مع الجائحة دون الإلمام بهذه الأخيرة وتقديم معلومات كافية حول الجائحة، طبيعتها، انتقالها، وغيرها من الحقائق التي تغطيها، والذي كان صعبا إلى حد ما حسبنا بسبب عدم الوضوح والارباك حول الكوفيد 19، رغم ذلك كان من الممكن توجيه فئات عدة إلى ممارسة سلوكيات صحية بدء من الإشارة إلى عوامل الخطر والأشخاص الأكثر عرضة على سبيل المثال الأفراد ذوي الأمراض التنفسية، والأفراد الذين يعانون من أمراض مزمنة والملزمين بالتعامل مع الوضع بجدية أكبر. فما هو ملاحظ في فترة الجائحة كان السعي في رفع مستوى الوعي الصحي من خلال عملية التثقيف الصحي التي تهدف الى غرس السلوكيات الصحية لدى الأفراد.

3. الدور الذي لعبه التثقيف الصحي في نشر الوعي الصحي خلال جائحة كوفيد-19:

يشير مفهوم التثقيف الصحي إلى تزويد الأفراد عن طريق وسائل الإعلام والاتصال بالمعلومات حول الممارسات الصحية والتي ترفع من مستواهم الثقافي ووعيهم الصحي، لتحثهم على تغيير آرائهم واعتقاداتهم حول المفاهيم الخاطئة التي لديهم في المجال الصحي، إذ يمكن الاعتماد على التثقيف الصحي كأداة لتغيير السلوكيات الصحية غير السليمة (بريك، 2019، ص5) عبر نشر المفاهيم الصحيحة، وتلعب الأدوات والوسائل دورا مهما في التثقيف إذ ترى الطالبة الباحثة أن انتظام وسائل وطرق نشر الوعي الصحي المصممة لأجل تعزيز هذا الأخير، من شأنه أن يسهم في رفع مستويات الوعي لدى الأفراد بالأخص إذا ما اعتمد نقل المعلومات على وسائل تكنولوجية متطورة تكون أكثر دقة ووضوحا في إيصال المعلومة، ليسهل بذلك على الأفراد التعرف على الكيفية الصحيحة للممارسات الصحية بشكل عام ومعرفة الأساليب الناجعة لمواجهة الأمراض وخاصة سريعة الانتشار كالأمراض المعدية فيكون بالإمكان الحفاظ على الصحة وتحقيق الرفاهية النفسية. وحتى يتم نجاح التثقيف الصحي لابد من اعتماد خطة تقوم على وسائل ومواد تعليمية، ومعلومات دقيقة، وممنهجة فخلال فترة انتشار الكوفيد-19 لعبت وسائل الإعلام دور كبير في نشر الوعي الصحي، بتقديم معلومات للمختصين حول العالم عن عدد الوفيات، والاصابات، والمناطق التي ينتشر فيها الوباء ومدى خطورته والطريقة الصحيحة لتطبيق البروتوكولات الصحية. فالذي رأيناه خلال هذه للجائحة كان عبارة عن موجة مرت اختلفت عن سابقتها والتي تلمها، إذ كان التثقيف الصحي قبل ظهور اللقاح مختلفا عنه بعد ظهوره، فقد بدأت حملات توعية وتحسيس كبيرة من أجل التعريف باللقاح وتشجيع الأفراد على اعتماده. أي أن الهدف الأساسي للتثقيف الصحي هو نشر الوعي الصحي لدى الأفراد من خلال التأثير في ميولهم ومعرفتهم وبالتالي على السلوكيات الصحية التي تساعد في الوقاية الأولية وعدم الوقوع في المرض منذ البداية، وكذا في كيفية التصرف في حالة حدوث مضاعفات للمرض.

4. السلوك الصحي والإجراءات الوقائية لتحقيق الصحة ضمن مستويات الوقاية (كوفيد-19 كنموذج)

يشير سرا فينو (sarafino) إلى السلوك الصحي على "أنه أي نشاط يمارسه الفرد يهدف إلى الوقاية من المرض أو التعرف عليه أو تشخيصه في مرحلة مبكرة" (تازي، 2021، ص228). أيضا يصفه جوشمان (Gauchmun) بأنه "تجسيد الفرد لمعتقداته وتوقعاته واندفاعاته وادراكاته وعناصر معرفية وشخصية أخرى والتي من شأنها أن تساعد في الحفاظ على الصحة تجديدها وتحسينها" (حسين، وآخرون، 2017، ص113)

كما أشار ترو وشكة واخرون (Troscker& all) أن العوامل المحددة للسلوك الصحي هي:

-العوامل المتعلقة بالجماعة والمجتمع، المهنة، التأهيل أو التعليم، توقعات السلوك ومتطلباته المتعلقة بمركز الشخص، الدعم الاجتماعي. العوامل الاجتماعية الثقافية على مستوى البلديات، العروض المتوفرة، سهولة الاستخدام والوصول إلى مراكز الخدمة الصحية بمعنى التربية والتوعية الصحية ومنظومات التواصل العامة

-العوامل الثقافية الاجتماعية عموما، منظومة القيم الدينية والعقائدية، الأنظمة القانونية.

-عوامل المحيط المادي، الطقس، الطبيعة، البنى التحتية. (عرعار، 2021، ص48)

أيضا قدم كل من (صمادي والصمادي 2011) صورا للسلوك الصحي والتي تضمنت:

-**السلوك الصحي الوقائي:** أي النشاط الذي يقوم به الفرد الذي يعتقد أنه معافى صحيا، وذلك بهدف الوقاية ضد الأمراض. فيما أن السلوك الصحي المرضي: يمثل كل نشاط يقوم به الفرد حين يدرك أنه مريض ليصل إلى حالة من الصحة والشفاء بالعلاج المناسب له وذلك من خلال ممارسة التمرينات الرياضية، أو تناول الطعام الصحي، الرعاية الذاتية، النوم، تجنب التدخين وغيرها (فلاحي، بعلي، 2022، ص408). تشير صور السلوك الصحي أن:

الإجراءات الوقائية اللازمة لتحقيق الصحة العامة تتمثل في مستويات محددة:

بحيث يركز المستوى الأول على السعي إلى منع تشكل الاضطراب وظهوره، عبر عمل الفرد ووسطه الذي يشغله، وتمثل عمليا في: التربية، والإعلام، وتهيئة واعداد الوسط الحياتي بما يلائم الفرد ويجنبه ظهور المشاكل، ويقصد بالوسط الحياتي: الوسط العائلي والمدرسي والمهني الخ إضافة إلى إعطاء الارشادات الكافية لتفادي أسباب ظهور المشكلات والبنيات المرضية، وحماية الصحة البدنية والنفسية، وبالتالي منع حدوث حالات عدم التكيف النفسية والاجتماعية ليأتي بعدها المستوى الثاني: الذي يركز على الكشف المبكر جدا للإشارات الأولى للاضطراب أو المشكلة، بغية تدارك الأمر بالتدخل السريع والفعال. أما الوقاية في المستوى الثالث: فتكون من خلال تعطيل أو تأخير تطور الاضطراب بعد حدوثه، مع اتخاذ التدابير الكفيلة لمنع حدوث الانتكاسات عقب الانتهاء من متابعة علاج ما، ويكون ذلك عن طريق متابعة "بعد-علاجية"، أو بمساعدة الفرد على إعادة تكيفه مع وسطه وادماجه فيه. (حمائديه، 2014، ص ص 59-60).

وترى الطالبة الباحثة أن ما أحدثته أزمة كوفيد-19 خلال بدايات ظهوره بمجتمعنا، تمثل في حالة من عدم التقبل وإدراك مدى خطورة المرض، والذي ترجم في سلوكيات خاطئة لدى الكثيرين مثل عدم ارتداء الكمامات الصحية، وعدم تطبيق التباعد الاجتماعي، مع ممارسة نشاطات الحياة اليومية بشكل عادي دون ادنى درجة من الحذر، أيضا عدم استخدام الطرق الوقائية، مع تكذيب وجود الوباء والإشارة اليه على ادعاءات كاذبة أو محض انفلونزا عابرة أودت بحياة كثيرين وانتشار نسبة الوفيات، والذي عاد إلى نقص تدني اعتماد برامج التربية الصحية لدى الأفراد

4. فيروس كوفيد-19 وسلوكيات الخطر الناجمة عن غياب الوعي الصحي:

يعد فيروس كورونا Covid-19 أحد الفيروسات التي تهاجم الجهاز التنفسي، وتسبب بارتفاع درجة الحرارة وأعراض أخرى مثل السعال وصعوبة التنفس، إلى جانب أنه معد، وسريع الانتشار إذ انتشر هذا الأخير بالفعل لدى العديد من الفئات. وصف هذا الفيروس على أنه أكثر فصائل الفيروسات التي تصيب الحيوان والانسان على حد سواء، ومن المعروف أن فيروسات كورونا تسبب لدى البشر حالات عدوى على مستوى الجهاز التنفسي بحيث تتراوح حدتها بين نزلات البرد الشائعة إلى أعراض أشد مثل متلازمة الشرق الأوسط التنفسية والمتلازمة الحادة الوخيمة (سارس)، مما يخلف لدى الأفراد ضيقا في التنفس، إلى جانب أعراض أخرى يتطلب بعضها النقل إلى المشفى. وعلى العموم تشمل الأعراض الأساسية للإصابة بفيروس كورونا: السعال الجاف، ارتفاع درجة الحرارة، التهاب الحلق، ضيق التنفس، الشعور بالألم،

ضيق في الصدر، الام في العضلات أو الجسم، الصداع، فقدان التذوق الشم، احتقان الأنف أو سيلان يعد الأنف، الاسهال، الغثيان أو القيء، الام البطن، الطفح الجلدي (بوعموشة، بشته، 2021، ص 61، 62)

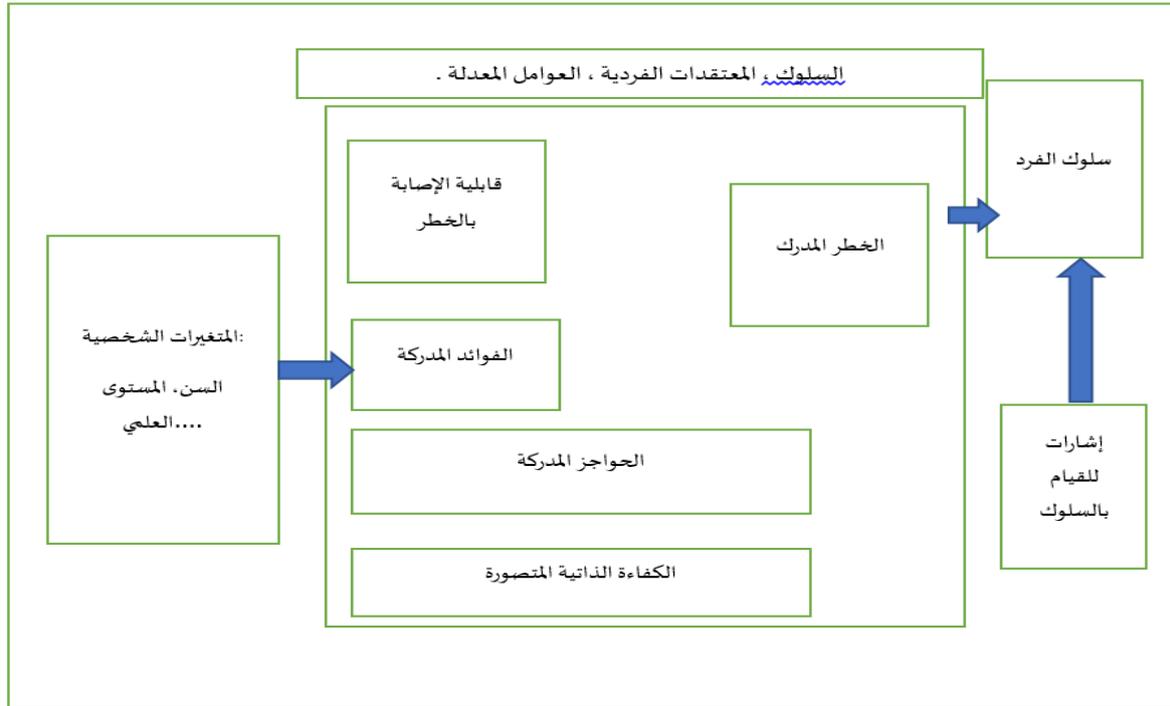
فعدم الالتزام بالتدابير الاحترازية، وتجاوز الأساليب الوقائية كالنظافة الضرورية والحجر المتزلي المفروض، والأمر الأشد خطورة عدم الإعلان عن الإصابة أو إجراء الفحوص الطبية في حالة الشك خوفا من الوصم الاجتماعي تعد سلوكيات ناجمة عن غياب الوعي الصحي، إلى جانب سلوكيات أخرى ترجمت بقوة غياب الوعي وبشدة لدى الأفراد، إذ أن البعض منهم ذوي النظرة الانتقامية اتجاه المجتمع لم يهتموا بتعرضهم للإصابة أم لا، أو نقلهم العدوى بل وتعمدوا نقلها بشكل كارثي. والذي مثل بشكل واضح عدم امتلاك هؤلاء للوعي لتحمل مسؤولية سلوكياتهم الطائشة، بحيث كان ذلك واضحا خلال الفترة الأولى لوجود الوباء، إذ لا حظنا أن مستوى الوعي الصحي كان ضعيفا، والذي عاد حسبنا إلى عدم تفعيل الثقافة الصحية للتعامل مع الأمراض والأوبئة، وأيضا نتيجة ظهور معلومات عشوائية لدى بعض المصادر الإعلامية التي زادت في تشويش المعلومات حول الوضع العام.

5. الالتزام الصحي وارتباطه بنموذج المعتقد الصحي للوقاية من الأمراض المعدية (الكوفيد 19 كنموذج):

مصطلح الالتزام الصحي هو الأساس مصطلح طبي ، يستخدم للدلالة على مدى استجابة المريض لمفاهيم الامتثال أو الالتزام أو الاتفاق والتي تستخدم جميعا للدلالة على اتباع المريض للنصائح الطبية بطريقة صحيحة، وقد اتسع مفهوم الالتزام الصحي في العصر الراهن ليشمل جميع الأساليب والإجراءات الصحية، والسلوكيات التي يمارسها الفرد من أجل الحفاظ على مستوى مناسب على اعتبار صحة الفرد هي نتاج تكامل جوانب النمو الجسمية والعقلية والانفعالية والحركية (العجمي، العتيبي، 2021، ص 89) ، ويعتبر الالتزام الصحي جزء من الالتزام الشخصي ، الذي يشار اليه على انه نوع من التعاقد النفسي الذي يلتزم به الفرد تجاه نفسه والأخرين لتحقيق ما يريد وحسب نوافك ولزاروس (Novack& lazarus,1990) فهو الرغبة الأكيدة في أداء وإنجاز مجموعة من المهام والمسؤوليات التي تتضمن الشعور بالانتساب والمسؤولية والسعي لتحقيق السيطرة والقوة والمشاركة الوجدانية والتدعيم للأخرين، وممارسة الأدوار والواجبات الاجتماعية والشعور بالرضا رغم التضحيات وحمل الضغط والإحباط في سبيل ذلك والسعي الحثيث والإصرار على تحقيقها الالتزام بنظريات علم نفس الصحة (معمريه، 2021، ص 5) ففي علم نفس الصحة نموذج المعتقدات الصحية تحديدا احد أقدم النظريات في تفسير السلوك ذي الصلة بالصحة والذي تم تطويره من قبل مجموعة من العلماء في الخمسينات لتفسير فشل الأفراد في المشاركة في البرامج للوقاية والكشف عن الأمراض، بحيث يشير هذا الأخير إلى احتمالية أن يأخذ المرء إجراء وقائيا لأربعة أنواع من العوامل:

- يحتاج الأفراد إلى الاعتقاد بأنهم سريعو التأثر بالحالة أو الظرف (سرة التأثير).
- لا بد أن يعتقد الأفراد بأنهم إذا ما أصيبوا بمرض معين، فإن له نتائج وخيمة(الحدة).
- لا بد أن يعتقد الناس أن الانخراط في سلوك معين له فوائد من حيث تقليل تهديد مرض معين(الفوائد)
- أن فوائد التصرف بشكل وقائي تتفوق على العوائق(عوائق)، (عيسى، شواش، 2019، 691).

شكل رقم 1: يوضح مكونات نموذج المعتقد الصحي.



المصدر (خامت، 2019، ص336)

ثم أن المبدأ الأساسي لتغيير السلوك الصحي هو جعل الاختيار الصحي هو الاختيار الأسهل، أن وضع هذا الشعور موضع التنفيذ يتطلب منا إزالة الحواجز التي يواجهها الأفراد، ويمكن أن تسبب العوامل البيئية إجهادا يشكل تحديات للأشخاص الذي يحاولون تطوير صحة جيدة والحفاظ عليها، وعند محاولة العيش بأسلوب حياة صحي، يجب أن نخطو خطوات واسعة لتغيير السلوكيات الغير لائقة بحيث تصبح أنماط الحياة المثلى هي القاعدة، وليس الاستثناء ولهذا النموذج دور كبير في الالتزام بممارسة السلوك الوقائي الذي يعود بالفائدة والايجاب على الفرد، في حال تم اتباعه وتطبيقه من طرف مختصي علم نفس الصحة إذ يلعب الدور الكافي في نشر الوعي الصحي، كما انه يسهم وبشكل فعال في مواجهة والوقاية من الأمراض المعدية.

6. الوعي الصحي وممارسة السلوك الصحي (البروتوكول الصحي) كتدخل وقائي ضد كوفيد-19:

ان صناعة الوعي تعد المؤشر على سلامة إدراك الموقف مع ضمان استيعاب الأفراد لظاهرة التي لم يتم تجربتها أو معاشتها سابقا، وعلى النشاط الذي يسلكه نحو الهدف الموجه وهو الوقاية من الجائحة، وعدم نقل العدوى للغير وتفادي سلوك رفض الالتزام (قادري، 2021، ص 247) والوعي الصحي عبارة عن ترجمة للمعارف والمعلومات والخبرات الصحية إلى أنماط سلوكية والتي يمكن انجازها بأي سلوك إيجابي له ردود ومؤثرات إيجابية على الصحة والقدرة على تطبيقها ويكون ذلك في سن مبكر سواء على مستوى الاسرة والمدرسة وما تتضمنها المناهج التعليمية في تنمية الوعي الصحي (تازي، 2021، ص232). فعند ظهور الجائحة تبين أن معظم دول العالم تنقصهم المعرفة بالوباء، فالناس كلهم

في حيرة، فمنهم من أنكر وجود الوباء واعتبره كذبة، ومنهم من أعطاه مفهوم خاص به، مما دل كل هذا على نقص أو انعدام الوعي الصحي، ولكن بعد انتشار الوباء على نطاق واسع وظهر بعدة تحويرات وكانت الأخبار تنتشر كسرعة البرق عبر مواقع التواصل الاجتماعي، فحسب دراسة حول اتجاهات الأسرة نحو اعتماد التواصل الاجتماعي لرفع الوعي الصحي في ظل جائحة كورونا للباحثين (قراد، أونيس 2022)، أنه يوجد اتجاه إيجابي نحو التأثيرات المترتبة عن اعتماد مواقع التواصل الاجتماعي للرفع من الوعي الصحي في زمن كورونا من خلال تنوع هذه التأثيرات بين المعرفية كتوسيع المعارف والمعتقدات وتكوين الاتجاهات الجديدة وتنمية القيم من خلال إدراك الفرد لأهمية التضامن والتعاون في ظل الجائحة، والتأثيرات السلوكية كتغيير سلوك الفرد إلى سلوك صحي (قراد، أونيس، 2022، ص62).

كل ما تضمنه البروتوكول الصحي عبارة عن سلوكيات صحية، فقد خصصت الدولة الجزائرية مراسلات لمعظم مؤسساتها سواء على مستوى الجامعات وقطاع الخدمات الجامعية، والمدارس بمختلف المستويات، قطاع الصحة، من أجل تنظيم أيام تحسيسية لنشر الوعي الصحي، وكذلك من أجل تقييم الوضع الوبائي في البلاد في ظل التدابير الوقائية لمكافحة جائحة كورونا، ورغم ذلك فكان إدراك المشكل يختلف حسب الأفراد، والمستوى الثقافي والخبرات التي مروا بها، فالذين شهدوا الوفيات في أسرهم وذاقوا مرارة فقدان الأحبة والأقارب وصبراً، وحتى من عاش صعوبة المرض والألم، كان الالتزام بتطبيق البروتوكول الصحي أكثر انضباطاً ووعياً وإدراكاً بخطورة الوضع، وقد كان لوسائل الإعلام دوراً كبيراً في نشر الوعي الصحي، ففي دراسة (هبة محمد فهد العطار 2020) حول دور وسائل الإعلام الجديدة في زيادة وعي الجمهور المصري لمواجهة الأزمات الصحية أظهر أنه لوسائل الإعلام أظهرت دور وزارة الصحة والأطباء ورفعت من قيمة العلم والأطباء خلال المرتبة الأولى، أما المرتبة الثانية التركيز على أخبار المشاهير وكيفية التعامل مع حالاتهم الصحية أما المرتبة الثالثة كيفية التصدي الإلزامية، وجاءت التأثيرات السلوكية من خلال وسائل الإعلام الجديدة لاتخاذ القرارات الصحيحة والقيام بسلوكيات إيجابية مع الفرد نفسه والقدرة على التعامل الواعي للإلزام ومواصلة الحياة بشكل أكثر انتباهاً وحرصاً (العطار، 2020، ص 268، 269) كما أنه هناك دراسة قام بها الدكتور أحمد عيسى الزغلول (2022) حول دور شبكات التواصل الاجتماعي في تنمية الوعي الصحي لدى طلبة الجامعات الأردنية في ظل جائحة كورونا، يوصي الباحث بضرورة التركيز على استخدام شبكات التواصل الاجتماعي في نشر الوعي الصحي للمشكلات الصحية الأكثر شيوعاً (الزغلول، 2022، ص13) وقد أكدت وزارة الصحة أن الوعي الصحي بخطر فيروس كورونا في الجزائر مهم لعودة الحياة إلى طبيعتها تدريجياً، وعدم الالتزام يدفع الجهات المعنية إلى فرض عقوبات على المخالفين لتدابير المتخذة للتصدي لفيروس كورونا.

7. بعض التدابير المتخذة لتصدي لفيروس كورونا في الجزائر (لبروتوكول الصحي):.

يشار البروتوكول الصحي على أنه القاعدة التي توجه الكيفية التي يجب أن يؤدي بها تصرف أو نشاط ما في مجال الصحة، عبر مجموعة قواعد أو توجيهات خاصة بالوقاية أو بالعلاج أو بالسلامة الصحية للمريض والعامل في المجال الصحي أو العامة (جيلالي، فرنان، 2021 ص90) والجزائر كانت من بين الدول التي حرصت على نشر الوعي الصحي قبل ظهور اللقاح وبعد ظهوره، إذ اعتمدت على توصيات منظمة الصحة العالمية وتوجيهاتها من تدابير لمواجهة الفيروس الا

أنها أضافت إلى ذلك استطاعتها التحكم بطريقة منهجية في كيفية تسيير تطبيق الحجر الصحي الذي كان على شكل مراحل، مع التوقيف المؤقت للرحلات بمختلف أنواعها، وهي كباقي الدول مع ظهور جائحة كوفيد-19 لم تستوعب أو تستدرك الوضع، فمعظم الدول لم يجدوا الطريقة المناسبة أو البروتوكول الصحي الذي يجب اتباعه للحد من انتشار هذا الوباء، ورغم الجهود المبذولة فقد حصدت أرواح كثيرة جراء هذا المرض، وخاصة أنه يتحور من حالة إلى حالة أخرى، ففي البداية كانت البروتوكولات الصحية ملزمة للراشدين، ومع الوقت أصبح حتى الأطفال معنيين، ومن هنا بدأت البروتوكولات الصحية تطبق في المدارس، حيث وضعت اجراءات صارمة لذلك مما دفع المسؤولين والمعلمين بالالتزام الكامل بها، وإلزام التلاميذ بالانضباط في تطبيقها، حتى أنه في فترة من فترات انتشار الفيروس قررت الحكومة الجزائرية غلق المدارس وهذا حفاظا على سلامة التلاميذ والأولياء خاصة وأن هذا الفيروس لم يرحم بالخصوص كبار السن وأصحاب الأمراض المزمنة، ومن التدابير المتخذة للتصدي لتفشي فيروس كورونا في الجزائر:

- على المستوى الصحي:

غسل اليدين بالماء والصابون أو باستخدام معقم، تغطية الأنف والفم عند العطاس أو السعال، تجنب ملامسة العينين والأنف، مع استشارة الطبيب عند ظهور الأعراض. كذلك ترك مسافة متر بين الأشخاص.

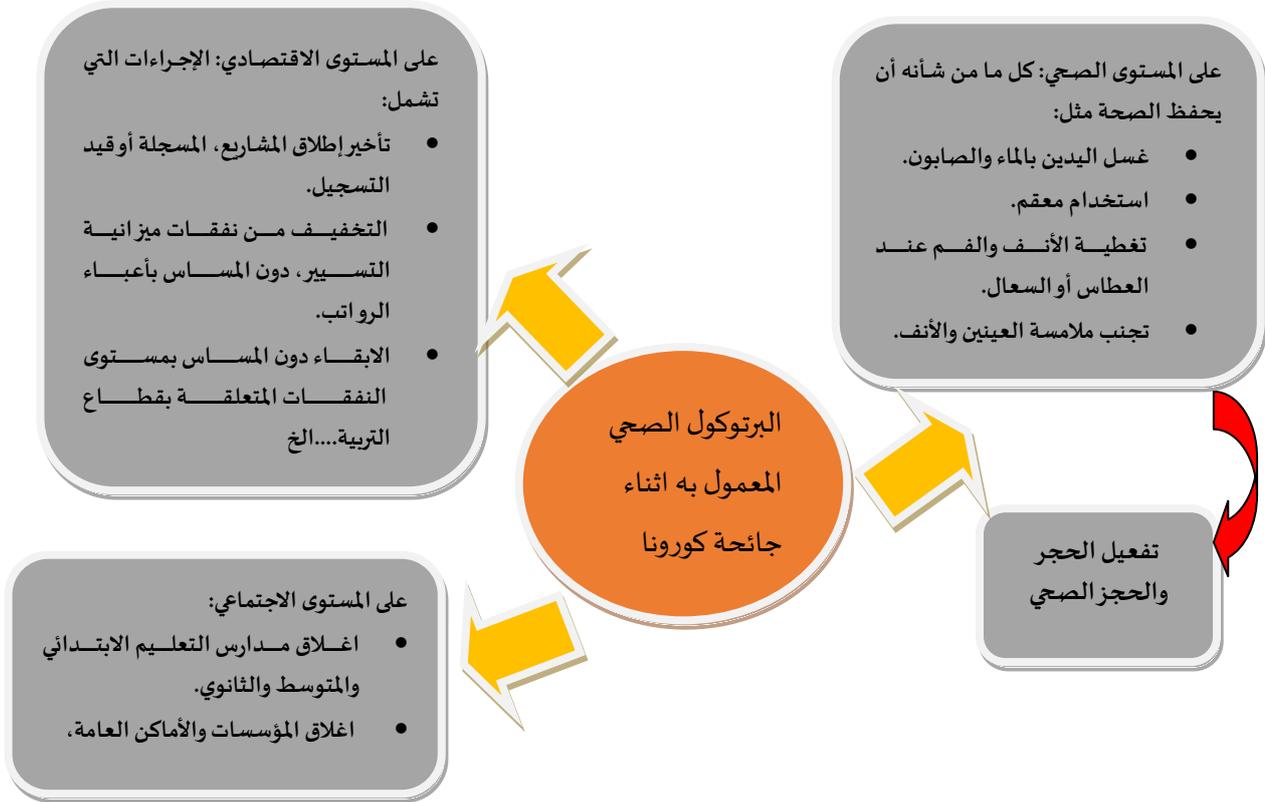
- على المستوى الاجتماعي:

شملت اهم الإجراءات إغلاق مدارس التعليم الابتدائي والمتوسط والثانوي. رغم أنه أدى ذلك إلى نتائج سلبية على الأطفال والمراهقين، فهذا يعرض الأطفال لمخاطر متعددة وكلما طال أمد إغلاق المدارس، كلما عانى الأطفال من خسائر كبيرة في التعلم مع آثار سلبية طويلة الأمد، بما في ذلك على دخلهم المستقبلي وصحتهم، وتبعاً لسنهم ووضعهم الاجتماعي والاقتصادي، لا يعود كثيرون من الأطفال وخاصة المراهقين إلى المدرسة بعد الإغلاق، ومن الطبيعي يعاني الكثير منهم نقص دائم في تعليمهم. (يونيسيف، 2020، ص5). جراء إغلاق الجامعات ومعاهد التعليم العالمي، إغلاق المؤسسات التكوينية، إغلاق مدارس التعليم القرآني والزوايا، وأقسام محو الأمية. (سهايلية، 2020، ص32).

الى جانب تفعيل الحجر الصحي: والذي يعد من أقدم الطرق المستعملة للوقاية من الأمراض المعدية، كما أن له دور رئيس في الوقاية من الأمراض السريعة الانتشار كالأوبئة والجائحات. وهذا يختلف عن العزل الذي يتم فيه فصل المشتبه بإصابتهم بمرض معد (الأشخاص الذين كانوا في اتصال مع المرضى أو القادمون من مكان به مرض معد).. إضافة إلى فرض التباعد الاجتماعي والذي يهدف إلى التقليل من التواصل والاختلاط بين أفراد المجتمع في حال ما كان العديد منهم حاملين للفيروس قبل تشخيص المرض وعزلهم، وتكون مفيدة خاصة في الوقاية من الأمراض التنفسية. كما أنها تكون مفيدة إذا كانت العدوى قد حدثت بين أفراد المجتمع الواحد (لونيس، 2020، ص85) -تطبيق التدابير لمدة 14 يوماً، فقد جاء في المادة الثانية من المرسوم التنفيذي، أن تطبيق التدابير موضوع هذا المرسوم على مستوى كافة التراب الوطني لمدة أربعة عشر يوماً، ويمكن عند الاقتضاء رفع هذه التدابير أو تمديدها. كذلك تعليق نقل الأشخاص، تنظيم نقل الأشخاص، غلق المحلات والمؤسسات.

- على المستوى الاقتصادي: تمثلت أهم الإجراءات في تأخير إطلاق المشاريع، المسجلة أو قيد التسجيل. إلى جانب التخفيف من نفقات ميزانية التسيير، دون المساس بأعباء الرواتب، الإبقاء دون المساس بمستوى النفقات المتعلقة بقطاع التربية. أيضا التكفل في قانون المالية التكميلي عند اعداده بخسائر المتعاملين الذين تضرروا من انتشار فيروس كورونا (سهايلية، 2020، ص 33).

شكل رقم 2: يوضح اهم الإجراءات التي تم تفعيلها على كوفيد 19.



المصدر: (سهايلية، 2020)

خاتمة:

مما سبق نجد أن موضوع الوعي الصحي له دور كبير في حياة المجتمعات وأصبحت دول العالم تعطيه أهمية كبيرة، وخصصت له تكوينات من طرف مختصين، من أجل جعله جزء سلوكيات الأفراد وخاصة مع ظهور أزمة كورونا التي غيرت موازين العالم رأسا على عقب، وما لفت الانتباه أن بالوعي الصحي استطاعت المجتمعات أن تطبق البروتوكولات الصحية في شكل ممارسة سلوكيات صحية إيجابية قللت من نسبة الوفيات بسبب هذا الوباء القاتل. ومنه نتوصل إلى النتائج التالية: - كل ما كان جمع المعلومات من مصادر مختلفة وذات مصداقية، كان الوعي الصحي بشكل جيد وبالتالي الالتزام بالسلوك الصحي صحيح هذا ما التمسناه عند ظهور فيروس كوفيد-19، وظهور الكثير من المواقع تشجع على صنع خلطات كيميائية من أجل التطهير قد تؤدي إلى تعقيدات أخطر من الفيروس في حد ذاته. - مواقع التواصل الاجتماعي سلاح ذو حدين، قد أصاب في نشر الوعي واتباع البروتوكول الصحي لمواجهة الكوفيد-19، مع أخذ الحيطة والحذر، لكن ساهم كثيرا في نشر الشائعات والتي سببت أمراضا وصدمات نفسية، ونشر الهلع والخوف الذي

أدى بدوره إلى اضعاف المناعة النفسية التي ساهمت في تفاقم إصابة المريض بالكوفيد-19 والتي أدت به إلى حد الوفاة. التربية العلاجية التي تتمثل في الوعي الصحي مع الالتزام بالسلوك الصحي ضرورية للتقليل من الإصابة، أو الشفاء لمختلف الأمراض. لعبت وزارة الصحة الجزائرية دورا مهما في نشر الوعي الصحي من أجل الالتزام بالسلوك الصحي رغم بعض النقائص التي عانت منها الدولة الجزائرية من وسائل وعتاد طبي خاصة في نقص الأوكسجين خلال الموجة الثالثة التي أدت بحياة الكثيرين، وذلك بإرسال مراسلات إلى مختلف المؤسسات التي تنص على القيام بأيام تحسيسية للالتزام بالبروتوكولات الصحية.

-خلال أزمة كورونا ظهر أفراد المجتمع بمستويات مختلفة، فمنهم من أنكر وجود الفيروس بصورة نهائية، ومنهم من اظهر تفاؤل لاواقعي حول عدم خطورته وبالتالي ليس بالضرورة تطبيق البروتوكول الصحي، ومنهم من بالغ في الالتزام بالبروتوكول الصحي إلى درجة والوقوع في نوبات الهلع. زيادة درجة التثقيف الصحي، تزيد من درجة الوعي وخاصة إذا كان في سن مبكرة وبالتالي تزيد منهجية وضع بروتوكولات وبرامج صحية والالتزام الجيد بالسلوك الصحي. أزمة كورونا، كأزمة العصر جعلت الكثير من المجتمعات يعي ويفهم معنى السلوك الصحي والبروتوكولات الصحية، والدور الذي يلعبه علم نفس الصحة في ذلك.

المقترحات: تتمثل المقترحات فيما يلي:

على الدولة أن تضع في سياستها أنه من الضروري وضع برامج دراسية، انطلاقا من مرحلة الابتدائية هدفها نشر التثقيف الصحي، بهدف تنمية الوعي الصحي فيسهل الالتزام بالسلوك الصحي، حتى يتم التخلص من المعتقدات الخاطئة التي تعرق تطبيق السلوكيات الصحية التي تلعب دور كبير في الوقاية وخاصة منها الأولية، أي جعل ممارسة السلوك الصحي جزء من شخصية الفرد منذ الطفولة.

-كذلك تصميم دورات تكوينية ، لتكوين مختصين في مجال التثقيف الصحي وفهم الأوبئة والأمراض حتى يتم توصيل المعلومات بصورة دقيقة وذات منهجية للأفراد، والعمل على تغيير المعتقدات الخاطئة وتبديلها بمعتقدات سليمة. تعزيز حملات التحسيس في مختلف المؤسسات مع وضع مبالغ مالية من أجل المنشورات واللافتات على نطاق واسع، وذلك برمجة محاضرات للاستفادة من دروس التوعية الصحية في مختلف المجالات. للجامعة دور كبير في تكوين المختصين في علم نفس الصحة، وبالتالي من الأفضل اختيار الطلبة الأكفاء مع توفير تكوين جيد، أي التركيز على الجودة أكثر من العدد. مراقبة مواقع التواصل الاجتماعي، والقنوات في بث المعلومات للقضاء على تغليب الأفراد، والتسلح بالأفكار الخاطئة. محاولة نشر الوعي الصحي حول الغذاء المتوازن، منذ الطفولة لتعزيز المناعة، والحث على الغذاء الطبيعي، لان كل ما كان الغذاء صحي، كل ما كانت المناعة ذات مستويات عالية، تواجه مختلف الأمراض. توفير الأخصائيين النفسيين في مختلف المؤسسات، لتكملة عمل الأطباء ومساعدة الأفراد على تقوية المناعة النفسية.

المراجع:

- الاتحاد الإفريقي (24 أغسطس 2021)، تقرير تفشي المرض رقم 84: جائحة فيروس كورونا 2019 (covid)، إفريقيا م أ مراكز مكافحة الأمراض والوقاية منها الحفاظ على صحة إفريقيا، (10-1).
- بريك الزهرة (2019، 12، 1)، وسائل الاعلام ودورها في نشر الوعي والتنقيف الصحي، مجلة معالم للدراسات الإعلامية والاتصالية، المجلد 2، العدد 1، ص ص 10-28
- بوتفنوشات حياة (جوان 2014)، وضعية الأمراض المعدية بالجزائر، جامعة البليدة 2-قسم علم الاجتماع والديموغرافيا، مجلة الحكمة للدراسات الاجتماعية، المجلد 2، العدد 4.
- بوعموشة نعيم، بشته حنان (2021، 4، 27)، تجربة الجزائر في التعامل مع جائحة فيروس كورونا (كوفيد-19)، مجلة الميدان للدراسات الرياضية والاجتماعية والإنسانية، المجلد 3، العدد 2، ص ص 59-74.
- تازي، أمينة (جويلية 2021)، علاقة الوعي الصحي بممارسة السلوك الصحي (دراسة على عينة من التلاميذ الممارسين للأنشطة الرياضية)، مجلة ضياء للبحوث النفسية والتربوية، مجلد 2، عدد (1)، ص ص 222-234
- جيلالي وردة، مجيد فرنان، واقع البروتوكول الصحي الوقائي من فيروس كوفيد-19 خلال حصة التربية البدنية والرياضية في مرحلة التعليم المتوسط، المجلد (3)، العدد (خاص 2) أكتوبر 2021، الصفحات: 85-98
- حمادية على (2014)، الدور الوقائي للأخصائي النفسي العيادي في قطاع الصحة العمومية، مجلة تنمية الموارد البشرية، المجلد 9-العدد 2، ص ص 58-72.
- حميدة حسين، فاطمة ربابي، خالد ربابي، السلوك الصحي للأولياء وعلاقته بمركز التحكم الصحي لدى أبنائهم المتدربين بالمرحلة الثانوية، مجلة دراسات في علم نفس الصحة، مجلد 2-العدد 2، ص ص 111-123، 2017/06/30
- خامت سعدي (2019، 12، 25)، أثر التسويق الاجتماعي الوردي في تشكيل الوعي بالسلوك لدى النساء-دراسة استطلاعية حول برنامج أكتوبر الوردي للكشف المبكر عن سرطان الثدي في ولاية لبويرة، مجلة دراسات في الاقتصاد والتجارة والمالية، المجلد 8، العدد 1، 329-354.
- درياس ليلي، مزوز بركو (2019)، مستوى الوعي الصحي في بعدي السلوكيات الغذائية والنشاط البدني لدى المرأة العاملة، جامعة الحاج لخضر باتنة 1، الجزائر، مجلة العلوم الإسلامية والحضارة، المجلد 4، العدد 1، السنة 2019، رقم التسلسلي 9
- راشد مانع راشد العجمي، عبد الله حزام على العتيبي، الالتزام الصحي للحماية من فيروس كورونا وعلاقته بالمرونة المعرفية لدى عينة من الراشدين وكبار السن من المجتمع الكويتي، مجلة العلوم التربوية والنفسية، المجلد (5)، العدد (13) 30 أبريل 2021 ص ص 84-111
- الزغلول أحمد عيسى (2022)، دور شبكات التواصل الاجتماعي في تنمية الوعي الصحي لدى طلبة الجامعات الأردنية في ظل جائحة كورونا، رسالة مكملة للحصول على درجة الماجستير في تكنولوجيا المعلومات والاتصالات في التعليم جامعة شرق الأوسط الأردن.

العجمي راشد مانع راشد، العتيبي عبد الله حزام علي (30 أبريل 2021)، الالتزام الصحي للحماية من فيروس كورونا وعلاقته بالمرونة المعرفية لدى عينة من الراشدين وكبار السن من المجتمع الكويتي، *مجلة العلوم التربوية والنفسية*، المجلد 5، العدد 13، ص ص 84-111.

عرعار غنية (2021/7/17)، *السلوك الصحي وعلاقته بجودة الحياة لدى المرضى-دراسة ميدانية بمستشفى الزهراوي-جامعة أطروحة مقدمة لنيل شهادة دكتوراه الطور الثالث*، في علم النفس تخصص علم نفس الصحة، محمد بوضياف المسيلة، كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية، قسم علم النفس،

القطار هبة محمد فهيم (يناير 2021)، دور وسائل الاعلام الجديدة في زيادة وعي الجمهور المصري لمواجهة الأزمات الصحية *المجلة المصرية لبحوث الرأي العام*، المجلد 20، العدد 1، ص ص 229-273.

عيسى مراد علي، شواش تيسير الياس (2019)، *علم نفس الصحة فهم العلاقة بين العقل والجسد*، الطبعة الأولى، دار الفكر للنشر، المملكة الأردنية الهاشمية-عمان.

فلاحي بشير، بعلي مصطفى. (2022)، *الوعي الصحي وعلاقته بالسلوك الصحي لدى ممارسي رياضة كمال الأجسام مجلة الابداع الرياضي*، المجلد رقم (13)، العدد (01)، ص ص 403-421.

قادري حليلة (14 مارس 2021)، *صناعة الوعي في وقت الأزمات- فيروس كورونا نموذجاً- قراءة نظرية لسلوك الأفراد أثناء الحجر الصحي*، *مجلة الأكاديمية للبحوث في العلوم الاجتماعية*، المجلد 3، العدد 1، ص ص 236-253

قراد راضية، أونيس ابتسام (2022، 3، 31)، *اتجاهات الأسرة نحو اعتماد مواقع التواصل الاجتماعي لرفع الوعي الصحي في ظل جائحة كورونا دراسة لعينة من الأسر بمدينة تبسة*، *مجلة الرسالة للدراسات الإعلامية*، المجلد 6، العدد 1، ص ص 46-63

محمد لونيس (2020)، *أهمية الحجر الصحي والتباعد الاجتماعي في الوقاية من الأمراض المعدية*، *مجلة التمكين الاجتماعي*، جامعة زيان عاشور، الجلفة، (الجزائر)، المجلد 2، العدد 2 (جوان 2020) ص ص 81-90.

معمرية بشير (2021)، *الالتزام الشخصي وتقنين استبيان لقياسه على البيئة الجزائرية*، *مجلة المرشد*، جامعة سطيف 2 (الجزائر)، المجلد 11، العدد 2، ديسمبر 2021، ص ص 10-27.

منظمة الصحة العالمية. (14 أيلول 2020) *يونسيف لكل طفل*، اعتبارات بشأن الصحة العمومية الخاصة بالمدارس في سياق جائحة كوفيد-19.

Aljawharah ibrahim alsukan,nourah,abdulrhman algadheb nourah, abdulrahman almeqren,sayer alhrbi fatima,abdullah alanazi rassis,abdulrahman alshehri amal, nasha alsubie futiem, khalid ahajri reem (14 december 2020),***individuals self-reactions toward COVID-19 pandemic in relation to the awareness of the disease,and psychological hardiness in saudi arabia***, *Frontiers*,volume 11_2020.

Lippke sonia,M.keller Franziska,Deksen christina, dahmen alina,(6 january 2022)·***associations with fear,SARS-COV-2 risk,and mental health in a general population vs. A psychosomatic patients sample in Germany***,*MDPI-Publisher of open Access journal*, volume 2, issue 1,pp(28-43) .