

بسم الله الرحمن الرحيم

أنماط السلوك بعد جائحة كورونا

د. خالد السيد محمد زيادة

قسم علم النفس كلية الآداب جامعة المنوفية

مقدمة: الفيروس والسياق التاريخ

لا يمكن قرن من الزمان إلا ويضرب العالم وباء يحصد الأرواح بالآلاف وان لم يكن بالملايين وتستغرق الدورة الفيروسية مائة عام يتم خلالها التحور الجيني للفيروس بحث يستعيد عافيته ويظهر في صورة جديدة تقاوم الأمصال التي قضت على سالفه. ففي عام ١٧٢٠ ضرب العالم مرض الطاعون وقتل في زمن قصير ١٠٠ ألف شخص وتم السيطرة عليه، وفي عام ١٨٢٠ اجتاحت الكوليرا جنوب شرق آسيا ومنها الهند وجنوب آسيا والشرق الأوسط وراح ضحيتها ١٠٠ ألف شخص وفي عام ١٩٢٠ اجتاح وباء الأنفلونزا الاسبانية والتي تسببت في وفاة من ٢٠ إلى ٥٠ مليون شخص ليختفي ويعود بعد ثلاثين عاما في صورة الأنفلونزا الآسيوية وانتشر في سنغافورة وهونج كونج والولايات المتحدة الأمريكية، وتسبب وباء الايدز في وفاة ٣٥ مليون شخص منذ اكتشافه عام ١٩٨١ وعدد الإصابات بهذه الجائحة تزيد على ١١ مليون شخص على مستوى العالم، وفي عام ٢٠٠٩ هاجمت أنفلونزا الخنازير العالم كله وتوفي جراه ١٨ ألف شخص، وبعد مائة عام من حدوث الأنفلونزا الآسيوية ظهر فيروس كورونا المستجد المعروف (COVID-19) Corona Virus Disease في مدينة ووهان الصينية مع نهاية عام ٢٠١٩، وما لبث أن انتشر في معظم دول العالم في بداية عام ٢٠٢٠، وتسببت جائحة كورونا في العزل والخطر في كل دول العالم وإتباع سياسة التباعد الاجتماعي(عامر، ٢٠٢٠، فلسطين، ٢٠٢٠).

ومن المعروف أن عددا من فيروسات كورونا تسبب لدى البشر حالات عدوى الجهاز التنفسي التي تتراوح حدتها من نزلات البرد الشائعة إلى الأعراض الأشد، وخاصة مثل متلازمة الشرق الأوسط التنفسية والمتلازمة التنفسية الحادة الوخيمة(السارس). تتمثل الأعراض الأكثر شيوعا لمرض كوفيد ١٩ في الحمى والإرهاق والسعال الجاف وقد يعاني بعض المرضى من الآلام والأوجاع، أو احتقان الأنف، أو الرشح، أو ألم الحلق، أو الإسهال. وعادة ما تكون هذه الأعراض خفيفة وتبدأ تدريجياً. يصاب بعض الناس بالعدوى دون أن تظهر عليهم أي أعراض ودون أن يشعروا بأعراض. يتعافى معظم الأشخاص (نحو ٨٠%) من المرضي دون الحاجة إلى علاج خاص، تزداد احتمالات إصابة المسنين والأشخاص المصابين بمشكلات طبية أساسية مثل ارتفاع ضغط الدم أو أمراض القلب أو السكر.

وينتمي فيروس كورونا لمجموعة من الفيروسات المسماة الفيروسات التاجية حيث أن الفيروس يظهر تحت الميكروسكوب مثل التاج ومن المعروف أن الفيروسات تتطور وتتحوّر وتتج سلالات جديدة كل عام تقريبا.

وفيروس كورونا يصيب الحيوانات فقط وينتشر بينها بسهولة لكن هذا الفيروس الجديد كسر الحاجز البيولوجي وأصاب البشر لهذا المسمى بالمستجد وهو يصيب الجهاز التنفسي فقط وتحديدا نسيج الرئتين ويسبب الالتهاب الرئوي الفيروسي. ويصيب الفيروس البشر من كل الأعمار بدرجات مختلفة من الشدة ولكن المضاعفات تحدث أكثر عند كبار السن والمصابين أصلا بأمراض مزمنة بالكلي والقلب والسكر. أما الأطفال حتى سن ١٥ سنة لديهم مقاومة أعلى لهذا الفيروس فهم أقل فئة عمرية تحدث بينها المضاعفات(فلسطين، ٢٠٢٠). وتتصح منظمة الصحة العالمية الأشخاص من جميع الأعمار بإتباع الخطوات اللازمة لحماية أنفسهم من الفيروس (منظمة الصحة العالمية، ٢٠٢٠).

أما عن طريق انتقال العدوى فهي بين المخالطين للحيوانات المصابة بالمرض ثم ثبت بعد ذلك ظهور المرض أنه ينتقل من إنسان إلى إنسان عن طريق استنشاق الفيروس عن طريق الهواء والرذاذ الناتج عن السعال والعطس أو ملامسة الأسطح المعرضة للتلوث أو تناول لحوم حيوانات مصابة بدون ظهور كامل.

واختلفت حياة الناس اختلافا جوهريا فيما نعيشه اليوم وكل يوم لم يسبق لنا التعود عليه من قبل فكل منا قد فرض عليه الحبس الاختياري راضيا أو مرغما في بيته (إلزم بيتك) ضمانا لسلامته الشخصية وسلامة أسرته. فإذا فرض الأمر من شرفة البيت طلبا لتوفير الاحتياجات أو قضاء المهمة فالقيود المفروضة للخروج الأيمن لا تعد ولا تحصى. هكذا تغير إيقاع الحياة بكل جوانبها التي اعتدنا عليها من قبل فالمدارس والجامعات أغلقت أبوابها والمصانع توقفت والشوارع تم إخلؤها بقوانين الحظر وعدم التجول وأصبح القرب من الآخر خطرا وراحت وسائل التواصل والإعلام تفيض كل دقيقة بأعداد هائلة من المصابين ونحصى الآلاف من المتوفين (حافظ، ٢٠٢٠).

وفى كلمته أمام مؤتمر ميونخ للأمن قال المدير العام لمنظمة الصحة العالمية في ١٥ فبراير " لا نكافح وباء فقط، نحن نكافح وباء الأخبار المزيفة التي تنتشر بشكل أسرع وأكثر سهولة من هذا الفيروس، وهي بنفس الخطورة".

وعلى المستوى النفسي هناك مسوحات ذات قيمة كبيرة يتم إجراؤها تقوم بتتبع مسارات متغيرات نفسية مختلفة منها ما تقوم به شركة ipsos وهي شركة عالمية لأبحاث السوق ومقرها العالمي باريس على عينة ١٤٠٠٠ مستطلع في ١٢ دولة هي استراليا والبرازيل والصين واليابان والمكسيك وروسيا وفيتنام وألمانيا وفرنسا وبريطانيا والهند. كشفت النتائج أن ٤٣% من الألمان

و ٧٧ % من الصين و ٧٥% من الهند و ٧٤% من فيتنام أشاروا إلى أن العدوى المحتملة ستلحق الضرر بصحتهم النفسية(رضوان، ٢٠٢٠).

سيكولوجية الأوبئة

ويمثل فيروس كورونا حدثاً ضاغظاً شديداً الوطأة ربما يضيف ضمن اضطرابات كرب ما بعد الصدمة. بالإضافة إلى انه وباء اجتماعي منتشر على مستوى العالم(محمد، ٢٠٢٠).

ويهتم علماء النفس والأطباء النفسيون بدراسة الآثار النفسية المترتبة على الأوبئة وكيفية الوقاية منها. ويمر الوباء بمرحلتين: المرحلة الأولى: مرحلة يسمى فيها وباء EPID وهي المرحلة التي ينتشر فيها المرض في مساحة كبيرة من المكان ويصاب فيها عدد كبير من الناس، فإذا ما زاد انتشار المرض على مساحة أكبر وأصاب عدد أكبر من الناس سمي جانحة Pandemic ومن هنا فقد نقلت منظمة الصحة العالمية في الحادي عشر من مارس ٢٠٢٠ وصفها لكوفيد-١٩ الذي سببه كورونا من وباء إلى جانحة. ويذكر تايلور في كتاب علم نفس الجانحات تمهيدا لتقسي وباء عالمي جديد لأمراض معدية أننا دائما ما نتوقع حدوث الأوبئة وهو ما يحدث بالفعل كل فترة زمنية وأخرى ومن ثم ندرك أهمية علم النفس لاحتواء المرض والمشكلات النفسية المتعلقة به(محمد، ٢٠٢٠).

ويرى (Wang, 2020) أن هذا الفيروس أحدث حالة من الهلع والخوف بين جميع الشعوب. وتغيرت أنماط الحياة والعلاقات الاجتماعية، فتوصل باحثون إلى حدوث مستويات عالية من الضغوط والقلق والاكتئاب في المجتمعات أثناء الجانحة ولا توجد مؤشرات لانخفاض مستويات القلق والاكتئاب أثناء وبعد انتشار فيروس كورونا(عامر، ٢٠٢٠).

لاحظ علماء النفس بوجه عام وعلماء النفس الاجتماعي بوجه خاص أن ثمة أنماط سلوكية ونفسية وجماعية ارتبطت بأوقات الأوبئة مثل الطاعون، أو وباء الأنفلونزا الإسبانية،

فضلا عن ارتباطها بانتشار أمراض مثل الايدز لأول مرة بين المجموعات، وهو ما دفع إلى دراسة أنماط استجابات المجتمعات خلال أوقات انتشار الأوبئة وظهر في هذا الإطار مفهوم سيكولوجية الأوبئة Epidemic Psychology .

تشير سيكولوجية الأوبئة إلى وجود طبيعة مزدوجة للسلوك الإنساني، حيث يغلف بقشرة من العقلانية تخفي اتجاهات وتحيزات لا منطقية. في الأوقات الطبيعية، يتمكن غالبية البشر من الحفاظ على قدر من العقلانية بطريقة أو بأخرى، غير أنه في الأزمات تأخذ اللاعقلانية بزمام الأمور ويدفع الخوف والقلق والارتباك الفرد نحو سلوكيات متناقضة غير منطقية غير منطقية تشبه في بعض الأحيان مطاردة الساحرات ويستبعد الفرد نمطا أشبه بالحياة البدائية غير المختصرة التي تحركها المشاعر والاحتياجات البدائية حتى تسيطر على الفرد تماما(مكتب التربية العربي لدول الخليج، ٢٠٢٠).

نتيجة لحجم وتأثير الوباء فإن هذه المشكلة لا تقتصر على أنها مشكلة صحية عامة فقط. إن الوباء والاستجابات اللازمة لاحتوائه ستؤثر على الحياة الاجتماعية والاقتصادية والسياسية، القيود المفروضة على التنقل بسبب التباعد الاجتماعي أدى إلى تقليص العرض والطلب الاقتصاديين مما أثر بشدة على الأعمال والوظائف، وسيكون هذا التأثير أكثر صعوبة على السكان الأكثر ضعفا. وفي البلدان التي لديها ضعف في البنية الصحية(يمرر وشلايشر، ٢٠٢٠).

ومع ذلك ما زالت مجالات عديدة من الدراسات والأبحاث النفسية في مجال الاستجابات والتعامل مع جانحة كورونا غير متوفر بشكل كبير نظرا لان مثل هذه الدراسات بحاجة إلى وقت لتجميع البيانات وتحليلها وتحكيمها ونشرها ونظرا لان الوباء قد طال الجميع وانعكس آثاره على المستويات كافة(رضوان، ٢٠٢٠).

وللعامل النفسي في حالة وجود مرض بدني كموقف ضاغط له دور خطير في زيادة حدة المرض أو الشفاء منه، فحينما تشعر بالخوف والتوتر الشديد وحالة الذعر نتيجة ما نحن فيه من شعور باقتراب المرض يؤدي ذلك عمليا إلى ضعف جهاز المناعة لدينا وقد تزيد من فرص تمكين المرض فينا، حيث يزيد مع الضغط النفسي الشديد هرمون الكورتيزول الذي يحفز الجسم على الهروب أو المواجهة ومع استمرار هذه الحالة يتمخض كمية البروتين المطلوب لتحفيز الخلايا المناعية كما يؤدي ذلك إلى مزيد من الالتهابات والمشاكل الجسدية الأخرى كالفرح وأمراض الأوعية الدموية(محمد، ٢٠٢٠).

ويمكن حصر ردود فعل البشر تجاه الأوبئة في ثلاثة أنواع هي:

- أشخاص يعترتهم الرعب والفرع المبالغ فيه الذي قد يؤذيهم نفسيا وجسديا.
 - أشخاص غير مهتمين ولا يبالون ويستخفون بها وقد يعترتهم الأذى البدني نتيجة استخفافهم الذي قد يجنبهم سبل الوقاية السليمة.
 - أشخاص معتدلون ويضعون الأمور في نصابها ولهم توجهات ايجابية في التعامل مع الوباء وطرق الوقاية منه وهو النوع الأفضل القادر على المواجهة الايجابية ويحاول أن يحتفظ قدر الإمكان بصحته النفسية والجسدية دون تدهور(محمد، ٢٠٢٠).
- ووفقا للاستطلاع الذي أجرته جريدة واشنطن بوست وخدمة ABC للأخبار ٧٧ % من النساء الأمريكيات، و ٦١ % من الرجال الأمريكيين يبلغون عن الشعور بالضغط الشخصي، و ٦٩ % من الأمريكيين قلقين بشأن إصابتهم وإصابة أفراد عائلتهم بالعدوى
- وفقا للاستطلاع الذي أجرته الرابطة الأمريكية للطب النفسي أن أكثر من ثلث الأمريكيين يعتقدون أن كارثة فيروس كورونا تؤثر بجدية علي صحتهم النفسية، وقد تزايدت المكالمات

والرسائل على الخطوط الساخنة للصحة العقلية . وسوف نتناول بعض السلوكيات التي تأثرت وتغيرت بعد ظهور جانحة كورونا على النحو التالي:-

أ- العلاقات الإنسانية ما بعد كورونا

يرى البعض أن العلاقات الإنسانية ستعود أفضل مما كانت عليه ولا يمكن التحقق من هذا الافتراض إلا بعد انتهاء جانحة كورونا وعودة الحياة الإنسانية إلى طبيعتها، في حين يرى باحثون آخرون أن ما مرت به البشرية من إجراءات احترازية وتباعدان اجتماعية لن يمر بسهولة وإنما سيكون له تبعات كبيرة وخطيرة.

ويري علماء النفس أن الإنسان بطبعه مرن ومن السهل عليه العودة لما كان عليه من قبل وبالتالي سيرجع لما كان عليه من حياة قبل وجود هذا الفيروس، في حين يرى علماء أن هذه السلوكيات الجديدة ستترك أثر كبير خاصة على الأجيال الصغيرة ولكن ليس بالضرورة أن تستمر مع الأفراد(الغد، ٢٠٢٠).

ب- السلوك الاستهلاكي

أحدثت سرعة انتشار وباء كورونا عالميا تحولات كبيرة في سلوك الناس مثل الشراء بالجملة أو العزلة الذاتية. كما أدى انتشار هذا الفيروس إلى أن تصبح بيوتنا عرضة للتغيير والعمل بدون سياق مألوف وأنماط يمكن التنبؤ بها، فقد حددت دراسة أجرتها شركة Nielsen للسوق الأمريكية وجود مستويات رئيسية لسلوك المستهلك ترتبط ارتباطا مباشرا بالمخاوف المتعلقة بانتشار فيروس كورونا. وأظهرت إشارة مبكرة لحدوث تغيير في أنماط الإنفاق خاصة بالنسبة للمستلزمات الصحية. كما أظهرت نتائج هذه الدراسة وجود علاقة بين الأحداث الإخبارية لفيروس كورونا مثل إعلانات الصحة العامة والمؤتمرات الصحافية الحكومية مع إنفاق المستهلكين على مواد مثل المطهرات والأطعمة المستقرة. فقد علمت هذه التجربة الأفراد ضرورة

الاهتمام بالأساسيات وليس الكماليات، فمن الناحية السيكولوجية اختلف السلوك الاستهلاكي، خاصة وأن الأفراد سيملون أكثر لان يكون معهم وفرة مالية بسبب طبيعة الظرف الحالي(جريدة الغد الأردني، ٢٠٢٠). كما زاد الوعي عند الناس في الاستهلاك كزيادة لتفريغ الضغط النفسي وهى سلوكيات مرتبطة بالمرحلة وستحمل معنا لفترات طويلة من وعى داخل المنزل أو وعى خارج المنزل.

أصبح التباعد الاجتماعي وقيود البقاء في المنزل لفترات طويلة من العادات الجديدة التي طرأت على الحياة اليومية وتغير سلوك المستهلك بشكل كبير مثل خفض الإنفاق وسط جانحة كوفيد-١٩ إلا أنهم منفتحين أمام العروض الرقمية وتحول الطلب الاستهلاكي عبر الانترنت. ووفقا للاستطلاع الذي أجرته شركة ماركيز لأبحاث التسوق الأمريكية، أن ما يقرب من نصف مستخدمي الانترنت الأمريكيين الذين شملهم الاستطلاع يتجنبون الذهاب إلى مراكز التسوق العامة.

تغيير عادات الاستهلاك الجديد في العالم خلال جانحة كوفيد ١٩ في العالم قد يؤدي إلى تغيير الفكر الاستهلاكي. كما أن الأنماط الاستهلاكية الجديدة قد تصبح طويلة المدى، أي تستمر في حقبة ما بعد كورونا وهذا يتفق مع ما يشير إليه المستهلكون في بعض الدول حيث يعتزمون تبني تغيرات سلوكية طويلة المدى لتستمر إلى ما بعد الوضع الحالي (Arabic News, 2020).

فكشفت دراسة (Husaim and Ashkanani, 2020) لفهم التغييرات في السلوكيات الغذائية ونمط الحياة والتي تعد من المحددات الرئيسية أثناء تفشي وباء كورونا باستخدام استبيان طبق عبر الانترنت على عينة تتراوح أعمارهم من ١٨ إلى ٧٣ سنة (ن = ٤١٠) زاد الوزن لدى المشاركين في هذه الدراسة بنسبة ٣٧,٢ % وزادت السمنة بنسبة ٣٣,١ % أظهرت هذه

الدراسات وجود تغييرات كبيرة في العادات الغذائية وسلوكيات نمط الحياة للمشاركين خلال وباء كوفيد ١٩ ، وبشكل عام هناك تناول أربع وجبات أو أكثر يوميا، تناول وجبات خفيفة متكررة في أوقات متأخرة من الليل، انخفاض حاد في تناول الوجبات السريعة، وزيادة النسبة المئوية للمشاركين الذين تناولوا وجبتهم الرئيسية. وتشير الأدلة إلى أن العزلة الذاتية الإلزامية الحالية المرتبطة بالوباء قد تؤدي إلى الاكتئاب واضطراب ما بعد الصدمة وكونك عامل في مجال الرعاية الصحية أو العاملين مع المرضى المصابين بكوفيد-١٩ هي عوامل خطر للعديد من الاضطرابات النفسية المرتبطة بالتوتر. ونظرا لعدم وجود علاجات طبية فعالة لوباء كورونا، فإن التدخلات غير الدوائية تعتبر إلزامية وذلك لتقليل المرض وتشتمل التدخلات غير الدوائية على القيود الشخصية وسياسات التباعد الاجتماعي والتباعد الجسدي مثل العزل الإجباري أو العزل المنزلي وقد تؤدي العديد من التدخلات العلاجية غير الدوائية بتعديل أنماط السلوك الحياتية للأفضل أو للأسوأ فمن المتوقع حدوث زيادة في التغذية غير الصحية والسلوك المستقر وتقليل الوقت في الهواء الطلق وزيادة مشاهدة التلفزيون وقد يكون لهذه السلوكيات عواقب غير متوقعة على المدى المتوسط والمدى الطويل للصحة العقلية والبدنية.على سبيل المثال، قد يؤدي انخفاض ممارسة النشاط البدني الناتج عن العزلة في المنزل إلى زيادة الآثار السلبية مثل مشاكل أمراض القلب والتمثيل الغذائي والمشكلات النفسية والعقلية. ركزت البحوث في الغالب على التأثير النفسي، بدلا من قضايا نمط الحياة في ظل سياسات التباعد الجسدي.

لا تزال سلوكيات نمط الحياة مما في ذلك التغييرات الغذائية والنشاط البدني المقيد وتأثير طول الوقت داخل ومشاهد التلفزيون مسار بحث حالي، تجدر الإشارة إلى أنه في نهاية وباء السارس ارتبط الدعم الاجتماعي والوعي بالصحة العقلية وتغييرات أنماط الحياة (التمرين، المزيد من الوقت للاسترخاء، النوم الصحي) بانخفاض التوتر الملحوظ وحدث اضطراب ما بعد

الصدمة أدى تفشي وباء كوفيد ١٩ إلى وجود أزمات صحية عامة غير مسبوقه في جميع أنحاء العالم.

ويرى (Stanciv, et al., 2020) أن ظهور بعض الحوادث الخطيرة من أزمات اقتصادية وبيولوجيا ونزعات مسلحة، ويمكن أن تؤثر الكوارث الطبيعية بشكل كبير على نشاط المجتمع وظهور العديد من الأنشطة للمستهلك خاصة تغطية الضروريات الأساسية وشراء الأدوية والأطعمة والأنشطة المالية في الوحدات المصرفية، وقلة الأنشطة الرياضية وإجبار شريحة كبيرة من المستهلكين التقليديين إلى اللجوء إلى أساليب التجارة الحديثة القائمة على التسوق عبر الانترنت والتوجه نحو المنتجات المحلية.

علاوة على ذلك، ظهر انخفاض كبير في النشاط البدني وزيادة مقدار الوقت الذي يقضيه الفرد في مشاهدة التلفزيون والسلوكيات الخاملة، زيادة ملحوظة في النوم أثناء النهار وانخفاض النوم ليلا بين المشاركين. وانتشار العادات التي تؤدي إلى زيادة الوزن والسمنة أثناء تفشي وباء كوفيد ١٩ نتيجة العادات الغذائية ومقدار النوم (Pietrobelli, et al, 2020) . وقيم Akdwniz,etal,(2020) انتشار وتكرار السلوكيات الوقائية والعاطفية والقلق بين الجمهور العام باستخدام مسح سريع لكوفيد ١٩ حيث تم استخدام استبيان عبر الانترنت على ٣٠٤٠ مما تراوح أعمارهم بين ١٨ و ٣٠ عام، أعد هذا الاستبيان أعضاء قسم النفسية والعصبية بكلية الطب بالإضافة إلى مقياس بيك للقلق، أسفرت النتائج أن ٩٠ % قرر غسل اليدين بشكل متكرر منذ تفشي الوباء ويرتدى ٥٠ % منهم قفازات واقية وأظهر المشاركون خوفاً مبالغاً فيه من إصابة أقاربهم بمرض فيروس كورونا أكثر من إصابتهم هم به وكما وجد ارتباط بين القلق والمعلومات المستهلكة من وسائل الإعلام حول كوفيد ١٩.

ت- مخاوف العيش في ظل المجهول

أثناء انتشار الأوبئة لا يواجه الفرد مخاطر انعدام اليقين المرتبط باحتمالات الإصابة بالمرض من عدمه، بل انه يواجه عبئاً أثقل مرتبط بحالة كاملة من المجهول وهو ما يتسبب في تصاعد مشاعر الخوف والقلق مقارنة بالأمراض العادية. والتي قد تكون أكثر خطورة على حياة الفرد مقارنة بالوباء إذا أصاب الفرد. يضاف إلى ما سبق الخوف من وقوع الشخص في دوامة الوباء ذاته؛ إما بنفسه أو بفقدان أحد المحيطين به، كلما طالت مدة تفشي الوباء زاد الضغط على الفرد (مكتب التربية العربي لدول الخليج، ٢٠٢٠).

وللخوف المنقول اجتماعياً تأثير "الجانحة" فإذا كان المعادل السلوكي للوقاية من العدوى بالفيروس والتقليل من المخاطر يتمثل في التباعد الجسدي والحظر المنزلي وغيرها من الإجراءات الصحية التي ترتبط بتجنب التهديد أو مواجهته والقضاء عليه فان لذلك أعراض اجتماعية وخيمة تتمثل في اكتساب سلوكيات غير مرغوبة ظهرت مثل حمى التسوق والتخزين العشوائي وفي اعتبار الآخر خط مهدد محتمل دفع الناس في بعض الأماكن إلى تصرفات "هستيرية" واستجابات عدوانية ضد مصدر الخطر المحتمل (رضوان، ٢٠٢٠). ومن المخاطر التي قد تهدد المجتمع خلال الأوبئة أو الحروب هو مواجهة المجهول ومخاطر انعدام اليقين المرتبط باحتمال إصابته بالمرض من عدمه فتتصاعد مشاعر الخوف والقلق على نفسه أو فقدان أحد من المحيطين.

وجد Balkhi, etal,(2020) أن فيروس كورونا أدى إلى تطور مذهل للمخاوف لدى الجمهور، وبلغت نسبة القلق اليومي من الفيروس إلى ٦٢,٥ % وبلغ نسبة خوف المشاركين من الذهاب إلى الأسواق إلى ٨٨.٨% وقلق ٩٤,٤% من أفراد العينة على صحتهم العامة وشعر ٧١% من أفراد العينة بعدم الثقة في الإجراءات الحالية لمكافحة العدوى، كما لوحظ زيادة مستويات الخوف لدى أفراد العينة التي تزيد أعمارهم عن ٣٥ سنة، أما الأشخاص الأقل من ٣٥

سنة فأدت الأخبار المتزايدة التي تبيث عبر وسائل التواصل الاجتماعي إلى سلوكيات تجنبية، هناك نزعة عامة متزايدة للأفراد للخوف على سلامتهم الصحية حتى في المنزل، بالإضافة إلى ذلك أفاد أكثر من ٣ / ٤ المشاركين بدمج تغييرات في سلوكياتهم لضمان سلامتهم الصحية مثل تقليل الاتصال الجسدي، زيارات مرافق الرعاية الصحية، الخطط الملغاة ، المبالغة في غسيل اليدين.

وأشار Balanza,et al, (2020) إلى أن الوحدة والعزلة الاجتماعية ترتبط بالصحة العقلية والجسدية الضعيفة وقد تزيد من احتمالية الإصابة بالاضطرابات النفسية الشائعة(مثل اضطراب القلق والاكتئاب) وتعاطي المواد المخدرة والتدهور المعرفي ونظرا لما تعرض له الأفراد في جميع أنحاء العالم من العزلة الذاتية والامتناع عن التفاعل بسبب جائحة كوفيد ١٩، ومن وجهة نظر الصحة العامة والرعاية الوقائية، هناك حاجة ملحة بتزويد الأفراد والمجتمعات و الهيئات الصحية بالمعلومات والعلاجات للمحافظة على نمط صحي أثناء الوباء، ارتبطت السلوكيات الصحية بالانخفاض المستمر في معدل الوفيات لجميع الفئات خاصة المسنين في حين ارتبطت السلوكيات غير الصحية(نظام غذائي رديء الجودة، نقص ممارسة الرياضة، التبغ، وتناول المواد المخدرة) بالعبء المرضي على مستوى العالم. وتشير الأدلة العالمية أن أنماط الحياة غير الصحية قد تكون قوة دافعة في انتشار العديد من الاضطرابات النفسية وقت الوباء وبعده.

ويساعد التواصل الاجتماعي الناس على تنظيم المشاعر والتعامل مع التوتر والبقاء مرنا في الأوقات العصيبة. على العكس من ذلك، تؤدي الوحدة والعزلة إلى زيادة الإجهاد والتوتر وغالبا ما ينتج عنها آثار سلبية على الصحة النفسية والعقلية والبدنية والأوعية الدموية والمناعة.

ث- زيادة الادخار

أحدثت أزمة كورونا تغييرا كبيرا في أنماط الاستهلاك وهناك توجه للادخار في ظل الحجر المنزلي حيث يتجه الأفراد إلى ادخار على الأقل ٢٥% من دخولهم الشهرية، مع تراجع شرائهم للكماليات والتركيز على شراء السلع الاستهلاكية كالأغذية.

حدثت تغيير في نمط حياة الأفراد والأسر، فيما سبق كان يخرج الناس للمطاعم ودور العرض (السينما والمسرح) والشوارع والحدائق والمتنزهات وبعد الحظر إجراء احترازي لمواجهة الفيروس أصبح الناس توجه نحو تخزين المواد الغذائية خصوصا في ظل الأزمة العالمية الراهنة (أوليرا، ٢٠٢٠).

تقنين الادخار بشكل عام وتقنين الإنفاق في ظل عدم وضوح الرؤية في كثير من الوظائف فيما يتعلق باستمرارية الوظائف، تقليل الرواتب، أو حتى فقدان الوظائف أو الإجازات غير المدفوعة للموظفين.

ج- التفاعل مع الأسر

تواجد الأفراد في البيت لفترات زمنية طويلة يجعلهم يهتمون باحتياجات وتفصيل معينة من أهم التفاعل خاصة الأسر التي لديها ضعف في العلاقات والمهارات والإمكانيات والتواصل، وبالتالي هذه الأزمة ستخلق تغييرات جوهرية في تنظيم الأسر واهتمامها. كذلك إعادة ترتيب الأولويات فيما يتعلق بالتفاعلات الاجتماعية بدلا من النوادي والكافيتريات والأصدقاء وإحساسه بفقدان أحد من أصدقائه أو أقاربه هذا يجعل وجود صياغة مختلفة للتفاعلات الاجتماعية في الفترة ما بعد كورونا أن الناس تعيد أولوياتها. وقد ينتج عن استمرار هذه الأوبئة أثار سلبية منها اختلال العلاقات الاجتماعية، اضطرابات انفعالية، تناقص الدخل الاقتصادي. ويرى khosravi, 2020 أن الاستعانة بتدخل غير طبي يعزز الحماية الشخصية ويحفز تفضيلاتهم فمثلا قد ينتج عن التباعد المكاني جفاء اجتماعي أو عزلة فيكون التغلب عليها بتصرف يوازن بين استمرار

العلاقات الاجتماعية والحفاظ عليها دون إخلال بالمسافات الفاصلة المقررة للحد من انتشار العدوى(شحاته، ٢٠٢٠).

ح- الشعور بالشك

يرتبط بهذه الحالة أيضا تصاعد الشعور بالشك في كل شيء حول الفرد، والشك في الآخر، وفي الآخر القريب من أن يكون مصدر وباء، أو الشك المرتبط بظهور العديد من الشائعات، وهو ما يمثل عائقا أمام ممارسة التفاعلات الاجتماعية، بل وقد يصل نظريا إلى ما وصفه هوبز بحرب الكل ضد الكل. كما يرتبط بالعزل المنزلي معاناة البعض من الشعور بالوحدة النفسية والاكتئاب والأفكار الانتحارية والبدانة نتيجة الجلوس لساعات طويلة ووجود اضطرابات بالنوم بسبب السهر أمام التلفاز أو منصات التواصل الاجتماعي. وقد يصاحب الحرص على النظافة استهلاك أكثر للمياه وربما بدء المعاناة من وسواس قهري، وقلق فيكون التصرف بوعي وسيلة للاعتدال في التنظيف ترشيدا لاستهلاك المياه، والحرص على التصرف بتوازن بين الأناية والايثار بين المصلحة الفردية والمصلحة العامة(الحفاوى، ٢٠٢٠ و شحاته، ٢٠٢٠)

خ- الخوف الجماعي

لا حظ علماء النفس الاجتماعي أن المجتمعات تشهد موجات من الخوف الجماعي. كما تحدث ثورة في التفسيرات المرتبطة بأسباب هذه المعاناة الجماعية وأيضا موجه من التناقضات القيمية، والكثير من السلوكيات. وكلما كان الوباء خطير زادت المدة الزمنية بلا علاج واضح وتصبح الساحة متروكة للاجتهادات الفردية والاجتماعية، والتمسك بأي أمل في الخلاص حتى وان كان ذلك يتمثل في ممارسات غير منطقية. وسلوكيات لا عقلانية للأفراد ومشاعرهم خاصة الخوف والشعور بالضغط والقلق والارتياح ومع تفاقم الوضع تتغير ممارسات الحياة اليومية والروتين الشخصي(حسن، ٢٠٢٠).

د- صعود وهبوط أنماط التدين وارتباك القيم

وفقا للخبرات التاريخية، لوحظ تأثير منظومة القيم وأنماط التدين لدى بعض الفئات بفترات انتشار الأمراض والأوبئة الأكثر خطورة، حيث يظل الفرد متمسك بمنظومة القيم التي تفسر ما يحدث، وترشده نحو سلوكيات بعينها ، مثل الطقوس الدينية أو الخيرية وغيرها والتي من شأنها أن تخفف من معاناته بحسب معتقداته وإيمانه، غير أنه مع طول المدة وارتفاع مستوى الخطورة وتفاشي الوباء وزيادة الضغط النفسي يرتبك الفرد ويتشكك في معتقداته وقيمه، وقد يذهب إلى ممارسات ذات صلة بعقائد أخرى لعله يكون خاطئا فيما يعتقد وتظهر تناقضات لدى الأفراد بين الرغبة في الاحتماء بالقيم والدين والمعتقدات الشعبية، وبين شكوكه في قدراتها على نجاة الفرد. على سبيل المثال، أشارت دراسة ميدانية عن سيكولوجيا الأوبئة، إلى تسجيل حالات تحول ديني بين المصابين بمرض الإيدز في التسعينيات. وعلى النقيض من ذلك، تحفز الأزمات الكبرى والأوبئة -في سياقات أخرى- تصاعدَ التدين والتردد على دور العبادة، وزيادة في ممارسة الشعائر الدينية، أو على الأقل إعادة التفكير في دور الدين، خاصة من الفئات التي لم تكن تمارس هذه الأنماط من التدين. فعلى سبيل المثال، وفقاً لجالوب، منذ الستينيات كانت هناك نسبة أقل من ٤٠% من الأمريكيين يعتقدون أن الدين له أي تأثير على حياتهم، غير أنه بعد حادث انهيار البرجين، وصلت نسبة الأمريكيين الذي يرون أنهم بحاجة إلى الدين إلى ٧١%.

(الحفناوى، ٢٠٢٠).

ذ- الاتجاه إلى الاستخدام المفرط للتكنولوجيا

دفع فيروس كورونا إلى الاتجاه نحو التقنية بشكل كبير للغاية أو التحول نحو الرقمية ربما يحتاج إلى ثلاث أو أربع سنوات لتقييم استخدامه.

ر- الوباء والشائعات

أشار فرانك سنودين في كتابه الأوبئة والمجتمع إلى انه حينما انتشر وباء الكوليرا ظهرت في فرنسا نظرية المؤامرة بأن الوباء معد من قبل الإنسان، وانتشرت شائعة تفيد بأن حكومة الملك لويس فيليب قد وضعت الزرنيخ في أبار المياه وأصبحت الحكومة متوجسة ممن أسمتهم بالطبقات الخطرة الفقيرة التي تأثرت بهذه الشائعة(فلسطين، ٢٠٢٠ و الحفاوى، ٢٠٢٠). هذا ما حدث مع فيروس كورونا من اتهام الصين بإنتاج فيروس كوفيد-١٩ المخلوق من السارس والكورونا. والأشد خطورة هو ما يحدث في مواقع التواصل الاجتماعي واستغلال بعض التيارات المتطرفة لهذا الوباء واتهام الحكومات بالتقصير وتأليب الجماهير عليها ونشر معلومات حول الوباء والتعامل معه(الحفاوى، ٢٠٢٠). ولم يحدث في التاريخ أن أصاب العالم ما أصابه هذه الأيام من تخبط وفوضى أحاطت بكارثة وباء كورونا . ظهرت النظريات والتفسيرات العلمية الزائفة ونشطت نظريات المؤامرة حتى أن هناك من ادعى أن الوباء ليس وباء وليس فيروسا بل هو نتيجة استخدام أمريكا لغاز السيرين السام لذلك كان هناك الدعوة بالبقاء بالمنزل (حسن، ٢٠٢٠).

ز- التعاطف والتراحم والتماسك بين أفراد المجتمع

إن العالم يعيش أزمة واحدة مما زاد من التماسك والتعاطف، وأصبح من يخالف ذلك السلوك يعتبر منفرا من الناس وانه شخص يهدد أمن وسلامة المجتمع وعليه ستبدأ صور التراحم والتماسك في الظهور في المجتمع، وهو ما يظهر الآن من خلال الحملات الاجتماعية للتعاون بعد ظهور المتضررين من وباء كورونا مثل العمالة اليومية. وقد ولد فيروس كورونا ثقافة اجتماعية مختلفة، قد تتحول لثقافة مجتمع كاملة، خاصة فيما يخص التعاملات الإنسانية، مبينا أن نمط التفكير عند الناس قد يتغير بتغير بعض المعتقدات(جريدة الغد الأردني، ٢٠٢٠). كما قام العديد من الأفراد من خلال مواقع التواصل الاجتماعي بعرض مساعدات للمرضى وكبار السن ممن يعانون من أزمات صحية ومعرضين لخطر الإصابة بالفيروس عن غيرهم في إعانتهم على سبل الحياة بالتسوق بدلا منهم.

س- إعادة النظر في الإنتاجية

حدوث نقلة كبيرة في بيئة العمل وتقييم العمل عن بعد، كما سيعاد النظر في قضية الإنتاجية، بعض أصحاب العمل وجدوا أن الإنتاجية زادت خلال فترة العمل عن بعد. ونحتاج إلى العمل عن بعد وتعليم أطفالنا في المنزل وحضور اجتماعات افتراضية حيث يرى جوناثان ابرامويتز أستاذ علم النفس الإكلينيكي بجامعة نورث كاليفورنيا يستطيع الدماغ أن يفعل الكثير فحسب حين يمتص فيروس كورونا انتباهنا ، سنواجه صعوبة أكبر في التركيز على أي شئ آخر نحاول أن نفعله في هذه اللحظة. وكشف علم اتخاذ القرار أن الناس يميلون إلى تكوين تصورات دقيقة للمخاطر حين تعرف الحقائق وتبلغ إلى الجمهور بشكل فعال عبر وسائل الإعلام. ويمكن أن يؤدي الغموض إلى تعاضم تقييمات التقدير، حدث هذا في سياق أزمة H1N1 حيث تسبب عدم اليقين ومشاعر عدم إمكانية السيطرة في زيادة القلق (السباعي، ٢٠٢٠). قد تزداد العزلة الاجتماعية خلال مرحلة التباعد الاجتماعي/الحجر الصحي، كما أن العزلة الاجتماعية مكلفة عبر مختلف الفئات العمرية، وخاصة بالنسبة للمسنين الذين من المحتمل أن تبتعد عنهم أسرهم للحد من فرص العدوى حيث أن كبار السن هم عرضة للمضاعفات الخطيرة للمرض العمل من المنزل حيث يمكن للشركات والمصانع أن تعيد النظر وتزيد من قبول العمل عن بعد في المستقبل وذلك لتوفير المزيد من المرونة للعاملين ، كما يمكن يؤدي إلى تقليل الازدحام في الموت. حسب تقديرات هيئة الأمم المتحدة يتأثر الآن أكثر من ٧٧٠ مليون تلميذ بإغلاق المدارس والجامعات. كيفية تعامل الناس مع الإجهاد المرتبط بالوباء وتؤكد أن الأشخاص الذين يستخدمون إستراتيجية التكيف مع المواقف العصبية أو غير السارة يمكن أن يكونوا في صحة عقلية ونفسية أفضل.

ش- ارتفاع مستوى الحس الفكاهي

مع انتشار وباء كورونا ارتفع مستوى الحس الفكاهي كآلية للتخفيف من وطأة القلق النفسي (حلوة، ٢٠٢٠).

س-رسخ مفهوم الانتماء لدى الأبناء

ساعد وجود الوالدين مع الأبناء بالمنزل لفترات طويلة على فهم أن المشاركة المجتمعية هي واجب وطني وإعطاء أمثلة بسيطة يمكن تطبيقها كأن تكون قدوة له في عدم

اكتناز الأظعمة والمواد المطهرة ولكن عند الشراء تحدث معهم أننا سنأخذ ما يكفينا لكي نترك غيرنا يستفيد، وأعمل مع أبنائك قائمة بالجيران كبار السن أو ممن ليس لهم عائل وفكروا معا في طريقة مساعدة لهم. ويفضل أن يشجع الوالدين أبناءهم للتواصل مع أصدقائهم وأقاربهم ممن هم في نفس أعمارهم من خلال المكالمات التليفونية الصوتية أو من خلال مكالمات الفيديو وحثهم على إيجاد أنشطة يمكن تنفيذها معا عن بعد سواء تعليمية أو ترفيهية الأمر الذي قد يسهم في الحد من الشعور بالملل(جابر، ٢٠٢٠).

قائمة المراجع:

- الحفناوى، هالة (٢٠٢٠). "سيكولوجيا الأوبئة": ماذا يحدث للمجتمعات عند تعرّضها لوباء مفاجئ؟. <https://futureuae.com/ar-AE/Mainpage/Item/5379>
- جابر، منى (٢٠٢٠). التعامل مع الأبناء في ظل أزمة فيروس كورونا. مجلة علم النفس، ١٢٥ (٢): ٧٤-٧٧.
- حافظ، أحمد خيرى (٢٠٢٠). علم النفس الايجابي ومواجهة الكوارث: تأملات معالج نفسي. مجلة علم النفس، ١٢٥ (٢): ٢٩-٣٠.
- حلوة، رشا (٢٠٢٠). كيف يغيّر الكورونا في حياتنا؟. <https://www.dw.com/ar/%D8%B1%D8%B4%D8%A7-%D8%AD%D9%84%D9%88%D8%A9-%D9%83%D9%8A%D9%81-%D9%8A%D8%BA%D9%8A%D9%91%D8%B1-%D8%A7%D9%84%D9%83%D9%88%D8%B1%D9%88%D9%86%D8%A7-%D9%81%D9%8A-%D8%AD%D9%8A%D8%A7%D8%AA%D9%86%D8%A7/a-52761995>
- حسن، مرسلينا (٢٠٢٠). مفهوم الواقعى عند جاك لاكان والكيفية النفسية للتعامل معه "كورونا نموذجاً". مجلة علم النفس، ١٢٥ (٢): ٤٦-٦٠.
- رضوان، سامر (٢٠٢٠). علم النفس في مواجهة تأثير أزمة كورونا على الصحة النفسية. مجلة علم النفس، ١٢٥ (٢): ٣٧-٤٥.
- سمير، سمر (٢٠٢٠). كيف أثر وباء كورونا على السلوك البشرى. جريدة الشروق <https://www.shorouknews.com/news/view.aspx?cdate=13072020&id=8ec5903e-458f-449a-9dd9-103c1fa4c30d>
- شحاته، عبدالمنعم (٢٠٢٠). ما بعد الجائحة. مجلة علم النفس، ١٢٥ (٢): ٣١-٣٧.
- فلسطين، عادل (٢٠٢٠). فيروس كورونا المستجد. مجلة علم النفس، ١٢٥ (٢): ٦٦-٧٠.
- محمد، النابعة (٢٠٢٠). أعراض قلق فيروس كورونا المستجد وطرق الوقاية النفسية منها. مجلة علم النفس، ١٢٥ (٢): ٦٠-٦٥.
- منظمة الصحة العالمية (٢٠٢٠). فيروس كورونا. <https://www.who.int/ar/health-topics/coronavirus>

منظمة الصحة العالمية (٢٠٢٠). رسائل وأنشطة رئيسية لوقاية من كوفيد ١٩ والسيطرة عليه.

<https://www.unicef.org/media/65871/file/%D8%B1%D8%B3%D8%A7%D8%A6%D9%84%20%D9%88%D8%A3%D9%86%D8%B4%D8%B7%D8%A9%20%D8%B1%D8%A6%D9%8A%D8%B3%D9%8A%D8%A9%20%D9%84%D9%84%D9%88%D9%82%D8%A7%D9%8A%D8%A9%20%D9%85%D9%86%20%D9%85%D8%B1%D8%B6%20%D9%83%D9%88%D9%81%D9%8A%D8%A7%D9%88%D8%A7%D9%84%D8%B3%D9%8A%D8%B7%D8%B1%D8%A9%20%D8%B9%D9%84%D9%8A%D9%87%20%D9%81%D9%8A%20%D8%A7%D9%84%D9%85%D8%AF%D8%A7%D8%B1%D8%B3.pdf>

الغد الأردني (٢٠٢٠). ما بعد "كورونا" .. هل تعود العلاقات الإنسانية لسابق عهدها أم يتغير

[شكلاها؟-
شكلاها؟-
شكلاها؟-
شكلاها؟-](https://alghad.com/%D9%85%D8%A7-%D8%A8%D8%B9%D8%AF-%D9%83%D9%88%D8%B1%D9%88%D9%86%D8%A7-%D9%87%D9%84-%D8%AA%D8%B9%D9%88%D8%AF%D8%A7%D9%84%D8%B9%D9%84%D8%A7%D9%82%D8%A7%D8%AA-%D8%A7%D9%84%D8%A5%D9%86%D8%B3%D8%A7/)

السباعي، سها (٢٠٢٠). قلق جانحة كورونا وأعراض القلق، النسيان والغضب. مجلة علم النفس، ١٢٥ (٢): ٧٧-٨٠.

الأونوروا (٢٠٢٠). فايروس كورونا المستجد - دليل توعوي صحي شامل

عامر، عبدالناصر (٢٠٢٠). إسهام الصمود النفسي بجودة الحياة في ظل ظل جائحة كورونا ١٩ (Covid-19).

المجلة التربوية - العدد السادس والسبعون - أغسطس .

file:///C:/Users/N.A.S/Desktop/%D9%83%D9%88%D8%B1%D9%88%D9%86%D8%A7/EDUSO_HAG_Volume%2076_Issue%2076_Pages%201-12.pdf

عامر، عبدالناصر (٢٠٢٠). الخصائص السيكمترية لمقياس الخوف من جائحة كورونا (COVID-19) في المجتمع

العربي. ٣٦ (٢). <https://journals.nauss.edu.sa/index.php/AJSS/article/view/1264>

المعهد الديمقراطي الوطني (٢٠٢٠). دليل عملي للسياسيين للتعامل مع جائحة كورونا المستجد.

دليل لتقليل ومنع العدوى من الفيروس COVID-19 في مكان العمل (٢٠٢٠).

مجلس الصحة لدول التعاون (٢٠٢٠). دول مجلس التعاون تواجه كورونا

مجلس الصحة لدول التعاون (٢٠٢٠). وتستمر الحياة: العودة بعد كورونا.

- Akdeniz, G., Kavakci, M., Gozugok, M., Yalcinkaya, S., Kucukay, A., & Sahutogullari, B. (2020). A survey of attitudes, anxiety status, and protective behaviors of the university students during the COVID-19 outbreak in Turkey. *Frontiers in Psychiatry*, 11.
- Balanzá-Martínez, V., Atienza-Carbonell, B., Kapczinski, F., & De Boni, R. B. (2020). Lifestyle behaviours during the COVID- 19-time to connect. *Acta Psychiatrica Scandinavica*
- Balkhi, F., Nasir, A., Zehra, A., & Riaz, R. (2020). Psychological and Behavioral Response to the Coronavirus (COVID-19) Pandemic. *Cureus*, 12(5).
- Husain, W., & Ashkanani, F. (2020). Does COVID-19 Change Dietary Habits and Lifestyle Behaviours in Kuwait?.
- Pietrobelli, A., Pecoraro, L., Ferruzzi, A., Heo, M., Faith, M., Zoller, T., ... & Heymsfield, S. B. (2020). Effects of COVID- 19 lockdown on lifestyle behaviors in children with obesity living in Verona, Italy: a longitudinal study. *Obesity*.
- STANCIU, S., RADU, R. I., SAPIRA, V., BRATOVEANU, B. D., & FLOREA, A. M. (2020). Consumer Behavior in Crisis Situations. Research on the Effects of COVID-19 in Romania. *Annals of the University Dunarea de Jos of Galati: Fascicle: I, Economics & Applied Informatics*, 26(1).
- Van Bavel, J. J., Baicker, K., Boggio, P. S., Capraro, V., Cichocka, A., Cikara, M., ... & Drury, J. (2020). Using social and behavioural science to support COVID-19 pandemic response. *Nature Human Behaviour*, 1-12.
- Van Nguyen, Duy, Giang Hoang Pham, and Dat Ngoc Nguyen. "Impact of the Covid-19 pandemic on perceptions and behaviors of university students in