مستوى السلوك الصحي لدى الطلبة الجامعيين المتعافين من فيروس كوفيد 19

Level of health behavior among university students recovering from COVID-19

صليحة عدودة[1]

[1]جامعة بسكرة، الجزائر، Saliha.adouda@univ-biskra.dz

تاريخ الاستلام: 2023/02/10 تاريخ القبول: 2023/07/09 تاريخ النشر: 2023/12/31

ملخص

هدفت الدراسة الحالية إلى الكشف عن مستوى السلوك الصحي لدى الطلبة الجامعيين المتعافين من فيروس كورونا "كوفيد19"، و ذلك بالإعتماد على المنهج الوصفي، وشملت الدراسة عينة قوامها 30 طالبا جامعيا معافى من فيروس كوفيد 19 ، يدرسون بجامعة محمد خيضر بسكرة، تراوحت أعمارهم بين 20- 35 سنة.

وتم الاعتماد على استبيان السلوك الصحي من تصميم الباحثة بعد التأكد من الكفاءة القياسية لأداة الدراسة، واستخدمت الأساليب الإحصائية المناسبة لطبيعة التساؤل، و بينت نتائج الدراسة أن الطلبة الجامعيين المتعافين من فيروس كوفيد 19 لديهم سلوك صحي مرتفع.

كلمات مفتاحية: السلوك الصحي؛ طلبة الجامعة؛ فيروس كوفيد 19.

Abstract

The current study aimed to reveal the level of health behavior among university students recovering from the Corona virus "Covid 19", and the descriptive approach was relied on, and the study included a sample of 30 university students recovered from the Covid-19 virus, studying at Mohamed Khider University in Soukra, aged between 20-35 years.

The health behavior questionnaire was designed by the researcher after confirming the standard efficiency of the study tool, and statistical methods appropriate to the nature of the question were used, and the results of the study showed that university students recovering from the Covid-19 virus have high health behavior.

Keywords: Health behavior - University students - Covid 19.

المؤلف المرسل: صليحة عدودة، **الإيميل:**saliha.adouda@univ-biskra.dz

1.مقدمة

لطالما شهد العالم العديد من الأزمات والأوبئة منذ العصور القديمة، فخلال القرون السابقة كانت الأمراض تصيب الملايين من البشر، كالطاعون، والملاريا، والكوليرا.....، وفي الوقت الراهن أصبح العالم يواجه تفشي فيروس جديد وهو فيروس كورونا "كوفيد 19"، ومنذ ظهور هذه الجائحة والعالم يعاني من هذا الفيروس والذي وقف العلماء والأطباء عاجزين أمامه وأصبح بمثابة تحدي علمي لهم، ولا زالوا يحاولون فك لغز تطوره وتركيبته وكيفية انتشاره. وبالرغم من الإجراءات الاحترازية التي طبقتها معظم دول العالم إلا أن فيروس كورونا المستجد يواصل انتشاره وحصد الأرواح.

يعتبر فيروس كورونا من الفيروسات التاجية المعدية والتي كان لها تأثير كبير و واسع على صحة البشر مما أدى إلى تضاعف عدد الوفيات خلال فترة زمنية معينة، حيث غيّر أنظمة جميع القطاعات المؤسساتية التربوية والصحية وحتى قطاع التعليم العالي، إذ فرض هذا الفيروس على جميع المنتمين إلى الجامعة و منهم الطلاب إلى تغيير أسلوب حياتهم خلال الجائحة، فكما نعلم أن طلبة الجامعة يعيشون في بيئة مختلفة داخل الحرم الجامعي، هاته الأخيرة التي تضم أفرادا يأتون من مناطق مختلفة مما يزيد من فرص انتقال العدوى، زد على ذلك التجمعات الطلابية سواءا في المدرجات أو في الإقامات أو في حافلات النقل الجامعي تجعل من الجامعة مجالا خصبا لانتشار الوباء، و كذلك أثناء تواجدهم بالجامعة قد يكتسبون بعض السلوكيات التي تضر بصحتهم الجسدية كالأكل السريع و التدخين، المصافحة،...الى غير ذلك من سلوكيات الخطر التي تنعكس على أدائهم بشكل سلبي.

و بذلك فإن ممارسة السلوك الصحي يعد مطلبا رئيسيا لمواجهة الوباء، و لعل ما لفت انتباه الباحثة خلال عملها الأكاديمي أن أغلب الطلبة الذين يلتزمون بممارسة الإجراءات الوقائية (ارتداء الكمامة، التباعد الإجتماعي، التعقيم...) هم أولئك الذين تعرضوا للإصابة من قبل و تعافوا منها، وذلك نظرا لإدراكهم و وعيهم بخطورة الوباء، إذ أن هاته الخبرة جعلتهم أكثر وعيا بفوائد الإلتزام بالإجراءات الوقائية وإتباع السلوكات الصحية، إذ أن الخبرات السابقة المرتبطة بالمرض تكون منظمة على شكل مخططات معرفية، و تكون للمرضى معتقدات حول الانعكاسات الجسمية للمرض ، وهذه التصورات تؤثر بدورها على السلوكات الصحية، إذ من المتوقع أن يصبح أكثر إدراكا لخطورة المرض.

إن السلوك الصحي هو مفهوم جامع لأنماط السلوك والمواقف القائمة على الصحة و المرض و على استخدام الخدمات الطبية، كما يتضمن أيضا حسب **هيبلي** Hubley:1993 كل الإجراءات التي يتخذها الأشخاص الأصحاء اتجاه أنفسهم واتجاه الآخرين من أجل تعزيز الصحة والوقاية من الأمراض والحد من الأضرار الصحية (السيد و سليمان، 2021، صفحة 383)، و بذلك إن مسألة السلوك الصحي وتنميته يحتل أهمية متزايدة ليس فقط فيما يتعلق بالجوانب الجسدية فحسب وإنما بالجوانب النفسية أيضا، وقد قاد الفهم المتزايد للعلاقة الكامنة بين السلوك والصحة إلى حدوث تحولات كبيرة في العقود الثلاثة الأخيرة من القرن العشرين، وذلك في فهم الصحة وتنميتها وإمكانية التأثير فيها على المستوى الفردي، وتعد دراسة وفهم الممارسات السلوكية المضرة بالصحة والمنمية لها والاتجاهات نحو الصحة والسلوك الصحي الخطوة الأولى نحو إيجاد الموارد المساعدة على تنمية الصحة والعمل على تطويرها، وكذلك تحديد العوامل والاتجاهات المعيقة للصحة من أجل العمل على تعديلها، وينعكس في النهاية على النمو الصحي وتخطيط تنميته وتطوير برامج الوقاية المناسبة (عرعار و بوضياف، 2020، صفحة 377)

و في هذا الصدد فإن السلوك الصحي يشير إلى مجموعة السلوكات التي يمارسها الطلاب للحفاظ على مستوى صحي مناسب ، إلا أن الإلتزام بممارسة هاته الإجراءات الوقائية يتطلب مستوى من الوعي و الإدراك بأنهم مهددين في صحتهم و لديهم قابلية للإصابة خاصة بالنسبة للطلبة الذين أصيبوا من قبل بفيروس كوفيد19 و تعافوا منه، بحيث أن ادراكهم لخطورة المرض وبالتالي خبراتهم السابقة في التعامل مع الفيروس، قد تجعلهم أكثر التزاما بممارسة السلوكيات الصحية، وبناءا عليه فالدراسة الحالية تهدف إلى البحث عن مستوى السلوك الصحي لدى الطلبة الجامعيين المتعافين من فيروس كورونا.

وإنطلاقا مما ذكرناه مسبقا فإن دراستنا الحالية تحاول إلقاء الضوء على مستوى السلوك الصحي الوقائي لدى الطلبة الجامعيين المتعافين من فيروس كورونا "كوفيد 19"، حيث جاء التساؤل على النحو التالي:

– ما مستوى السلوك الصحي لدى الطلبة الجامعيين المتعافيين من فيروس كورونا؟.

و للإجابة على اشكالية الدراسة تم افتراض ما يلي:

– نتوقع ارتفاع مستوى السلوك الصحي لدى الطلبة الجامعيين المتعافين من فيروس كورونا.

و تجدر الإشارة إلى أن أهمية هذه الدراسة تكمن في أنها تسهم في سد الفجوة البحثية في دراسات السلوك الصحي لدى الأفراد المتعافين من فيروس كوفيد 19 عامة، و طلبة الجامعة خاصة، فالسلوك

الصحي يتجلى في إنعكاسه الإيجابي على صحة الأفراد، فكما نعلم أن فيروس كورونا المستجد يرتبط بإجراء تغييرات في أسلوب الحياة كالتعقيم، والتباعد، والإلتزام بتناول الأدوية الخاصة لتقوية الجهاز المناعي للمصاب، وغير ذلك من السلوكيات للحفاظ على صحة الطالب الجامعي، و تحقيق هاته الأنماط السلوكية الإيجابية يتطلب مستوى من الوعي الصحي و إدراك الخطر من طرف الطلبة المتعافين من فيروس كوفيد 19، و ذلك أن خبراتهم السابقة المرتبطة بالتعرض للإصابة و الآثار الجسدية و النفسية و الإجتماعية التي سببها المرض تلعب دورا حاسما بالإلتزام بالسلوك الصحي الوقائي، كما أن نتائج هذه الدراسة تعكس دور التعرض لخبرات سابقة متعلقة بالصحة و المرض في التنبؤ بالسلوك الصحي الوقائي، وهي نتائج يمكن أخذها بعين الاعتبار عند تصميم و وضع برامج توعوية و وقائية، و مما يزيد من أهمية الدراسة أيضا من الناحية التطبيقية هو تصميم مقياس السلوك الصحي المرتبط بكوفيد19 خاصة في ظل عدم وجود مقاييس و استبيانات خاصة بالسلوك الصحي المرتبط بهذا الوباء.

و بما أن موضوع دراساتنا هو:" السلوك الصحي لدى الطلبة الجامعيين المتعافين من فيروس كورونا", فإن المنهج الذي تم اعتماده هو المنهج الوصفي الذي يعرف على أنه:" مجموعة الإجراءات الدراسية التي تتكامل لوصف الظاهرة أو الموضوع اعتمادا على جمع الحقائق والبيانات, وتصنيفها, ومعالجتها, وتحليلها تحليلا كافيا ودقيقا, لاستخلاص دلالتها, والوصول إلى نتائج أو تعميمات عن الظاهرة, أو الموضوع قيد الدراسة.

2.الدراسات السابقة

توالت الدراسات لمعرفة مستوى السلوك الصحي لدى فئات متباينة، إلا أننا حاولنا التركيز على الطلبة الجامعيين بصفة عامة، و الطلبة الذين عايشو الجائحة بصفة خاصة، وسنذكر منها ما يلي بحسب ترتيبها الزمني:

-دراسة (عرعار و بوضياف، 2020):

هدفت الدراسة إلى التعرف على مستوى السلوك الصحي لدى طلبة ليسانس بقسم علم النفس بجامعة محمد بوضياف المسيلة، إلى جانب التعرف على الفروق بين الطلبة في متغير الدراسة والمتمثل في السلوك الصحي حسب الجنس، وتكونت عينة الدراسة من 50 طالبا وطالبة حيث بلغ عدد الذكور 29 طالبا بنسبة 58% وبلغ عدد الإناث 21 طالبة بنسبة 42 % ، وقد اختيروا بالطريقة العشوائية البسيطة، و تم الاعتماد

في جمع البيانات على أداة تمثلت في مقياس السلوك الصحي من إعداد الصمادي عبد الغفور والصمادي عبد المجيد 2011 ، واعتمدت الباحثتان على المنهج الوصفي المناسب للدراسة و قد أسفرت الدراسة على النتائج التالية:

– مستوى السلوك الصحي لدى طلبة ليسانس بقسم علم النفس كان مرتفع.

– عدم وجود فروق دالة إحصائيا في السلوك الصحي لدى طلبة ليسانس بقسم علم النفس والتي تعزى لمتغير الجنس.

–دراسة (السيد و سليمان، 2021):

و التي هدفت إلى التعرف على مستوى التزام السودانيين بالسلوك الصحي الواقي من الإصابة بفيروس "كوفيد" 19 ، ولتحقيق ذلك استخدم الباحثان المنهج الوصفي المسحي من خلال تصميم مقياس السلوك الواقي من فيروس كورونا وتطبيقه إلكترونيا عبر نماذج جوجل بعد نشرها في وسائط التواصل الإجتماعي للسودانيين، فبلغ عدد المستجيبين 600 سوداني ، وبعد تحليل البيانات الإحصائية أشارت النتائج إلى تمتع السودانيين بمستوى متوسط من السلوك الصحي الواقي من كورونا" 19كوفيد ". (السيد و سليمان، 2021)

–دراسة ملال و ملال (2021):

استهدفت الدراسة موضوع " السلوك الصحي لدى الطلبة الجامعيين"، حيث تم إجراء هذه الدراسة على عينة قوامها 200 طالب(ة) من جامعة حسيبة بن بوعلي بالشلف، وتم الاعتماد على المنهج الوصفي وذلك باستخدام استبيان السلوك الصحي من تصميم الصمادي والصمادي (2011) وذلك بعد التأكد من صدقه وثباته، وتم التوصل إلى أن الطلبة الجامعيين يتمتعون بمستوى سلوك صحي متوسط، ويتجلى ذلك من خلال الأبعاد التالية :العناية بالجسم، الصحة العامة، التعامل مع الأدوية ، كما توصلت الدراسة إلى وجود فروق دالة إحصائيا في مستوى السلوك الصحي تبعا للجنس لصالح الإناث، كما توجد فروق في مستوى العناية بالجسم والصحة العامة لصالح الإناث (ملال و ملال، 2021، صفحة 376).

–دراسة العنزي، (2021):

هدفت الدراسة إلى رصد وتحليل الآثار النفسية السلبية لتفشي وباء كورونا لدى أفراد عينة الدراسة من المجتمع الكويتي، والتعرف على الفروق في النواتج النفسية السلبية لتفشي هذا الوباء وفقًا لتباين السلوك الصحي، إذ بلغ عدد أفراد العينة البحثية 82 مستجيبًا، تراوحت أعمارهم بين 25 و 57 سنة، وقد

استخدمت الاستبانة كأداة رئيسية للدراسة و شملت جزأين : الأول تمثل في المعلومات والبيانات الأولية للمستجيب، والثاني جاء مكونًا من قائمة النواتج النفسية السلبية للوباء، و قد توصلت النتائج إلى انتشار النواتج النفسية السلبية بين أفراد العينة (تراوح بين 1.6%و 45%) وكانت أعلى النواتج الشكاوى الجسمية، يليها الاكتئاب والأرق، كما كشفت الدراسة عن عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين مرتفعي ممارسة السلوك الصحي ومنخفضيها في النواتج النفسية السلبية لوباء كورنا.

-(دراسة الجبوري، 2022):

هدفت الدراسة إلى التعرف على العلاقة بين القلق الصحي المرتبط بفايروس كورونا Covid) (19والسلوك الصحي لدى منتسبي جامعة بغداد، ولتحقيق أهداف البحث تم بناء مقياس لقياس القلق الصحي واعتماد مقياس السلوك الصحي المعد من قبل (Renner& Schwarzer ,2005) ، تم تطبيق المقياسين على عينة بلغ عددها(1150) بواقع ((277) مدرساً و (206) موظف، أما الطلبة فقد بلغ عددهم (667) و قد تم اختيار العينة بطريقة التطبيق الإلكتروني من عدد من الكليات في مجمع الجادرية، توصل البحث إلى أن عينة البحث لديهم قلق صحي مرتبط بفايروس كورونا بمستوى متوسط، وسلوك صحي بمستوى مرتفع، كما تبين أن هناك علاقة طردية دالة إحصائيا بين القلق الصحي والسلوك الصحي، كما أسفرت النتائج إلى عدم ظهور فروق دالة إحصائيا في القلق الصحي بحسب متغيرات (الجنس، المهنة، والعمر)، في حين ظهر وجود فرق دال إحصائيا في السلوك الصحي تبعا لمتغير(العمر ولصالح الفئات العمرية الأعلى موازنة بالفئات الأقل عمرا. (التخاينة و الضلاعين، 2022، صفحة 679)

-دراسة التخاينة و الضلاعين (2022):

هدفت الدراسة للتعرف على مستوى التشوهات المعرفية وعلاقتها بالسلوك الصحي لدى المتعافين من فيروس كورونا في محافظة الكرك ، وقد تم استخدام المنهج الوصفي الارتباطي التحليلي، وتم أيضا تطوير مقياسين هما مقياس التشوهات المعرفية ومقياس السلوك الصحي والتحقق من خصائصهما السيكومترية، وقد تم تطبيق الدراسة على عينة من (156) فردا من المتعافين من فيروس كورونا ممن يقعون في مرحلة منتصف العمر في محافظة الكرك، وقد توصلت نتائج الدراسة إلى وجود مستوى منخفض من التشوهات المعرفية ومستوى مرتفع من السلوك الصحي لدى المتعافين من فيروس كورونا، كما تبين من الدراسة عدم وجود علاقة ارتباطية بين التشوهات المعرفية والسلوك الصحي، كما أشارت النتائج أن الذكور

لا يختلفوا عن الإناث في التشوهات المعرفية بينما أشارت النتائج أن الإناث أفضل في السلوك الصحي مما لدى الذكور.

3..تحديد مفاهيم الدراسة

1.3تعريف السلوك الصحي:

يشير السلوك الصحي إلى كل أنماط السلوك التي يقوم بها طلبة الجامعة المتعافين من كوفيد 19 للحفاظ على صحتهم و صحة الآخرين، و اتباع الإجراءات الوقائية التي أوصت بها منظمة الصحة العالمية لتجنب انتقال العدوى، و تمثلت هذه السلوكيات تحديدا في غسل اليدين بانتظام، وضع الكمامة، التباعد الإجتماعي، تجنب التجمعات داخل الحرم الجامعي و في حافلات النقل الجامعي، الإلتزام بنظام التفويج، تجنب المصافحة، الغذاء الصحي،.... ويستدل على السلوك الصحي في الدراسة الحالية من خلال الدرجة الكلية التي يتحصل عليها الطلبة المتعافين من فيروس كورونا من خلال تطبيق مقياس السلوك الصحي من تصميم الباحثة.

2.3فيروس كورونا:

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

4.الاطار النظري للدراسة

1.4السلوك الصحي:

1.1.4تعريف السلوك الصحي:

تعرف **تايلور** السلوك الصحي بأنه : " السلوكيات التي يؤديها الأفراد بهدف تعزيز وضعهم الصحي، و الحفاظ على صحتهم، و يقصد بالسلوك الصحي أيضا جميع الاستجابات وردود الفعل الواعية وغير الواعية، مثل الاستشعار بالأعراض المرضية بصورة ذاتية أو عن طريق الآخرين، بسبب خلل أو اضطرابات جسدية أو نفسية، وتتضمن الكثير من الاستجابات المحتملة في اتخاذ القرارات و في

البحث عن الجهات الطبية المتخصصة، والاعتقاد بأسباب المرض والإجراءات الوقائية والعلاجية التي يقوم بها الأفراد للحفاظ على صحتهم (النصيرية، 2017، الصفحات 17-18)

و يعرفه سرافينو sarafino بأنه" أي نشاط يمارسه الفرد بهدف الوقاية من المرض أو لغرض التعرف على المرض أو تشخيصه في المراحل المبكرة ".

ويعرفه **نولدنر** " noeldner بأنه :كل أنماط السلوك التي تهدف إلى تنمية وتطوير الطاقات الصحية عند الفرد".

كما عرف السلوك الصحي على أنه : "هو التصرف الصحي السليم للأفراد في المواقف المختلفة فيما يتعلق بصحتهم الشخصية وصحة المجتمع ككل". (عرعار و بوضياف، 2020، صفحة 382)

أما **كازل و كوب** فيعرفان ثلاث فئات للسلوك الصحي كما يلي:

- **السلوك الصحي الوقائي:** وهو أي نشاط يقوم به الفرد الذي يعتقد انه معافى صحيا بغرض الوقاية من الأمراض، و ذلك في حالة عدم وجود أعراض مرضية لدى الفرد.
- **السلوك المرضي:** وهو أي نشاط يقوم به الفرد الذي يدرك انه مريض ليصل إلى حالة من الصحة والشفاء بالعلاج المناسب له.
- **سلوك الدور المرضي:** وهو أي نشاط يقوم به الفرد الذي يعتبر نفسه مريضا، بغرض أن يصبح بحالة جيدة، ويشمل هذا السلوك تلقي العلاج من الأطباء، كما يشمل بشكل عام مدى واسعا من السلوكيات، و يؤدي إلى درجة من إعفاء الشخص من القيام بمسؤوليات معتادة بالنسبة له. (محمد الدق، 2011، الصفحات 17-18)

1.4. 2النماذج النظرية المفسرة للسلوك الصحي:

تتمثل أهم النماذج النظرية المفسرة للسلوك الصحي في الآتي:

-نظرية المعتقدات الصحية:

تبلور هذا النموذج بشكل كامل على يد روزنستوك Rosenstock عام 1966 بهدف شرح سلوكيات الوقاية الصحية من قبيل الفحوصات الدورية و التطعيمات، ثم طوره بعد ذلك بيكر عام 1974 و تم تطبيقه في مجالات متعددة في علم نفس الصحة تشمل الإذعان للأوامر الطبية، و سلوكيات دعم الصحة (محمد الدق، 2011، صفحة 105) **و** يتمثل الإفتراض الرئيس لهذا النموذج في أن انخراط الأفراد أو

عدم انخراطهم في السلوك الواقي للصحة يعتمد على عدد من المعتقدات الصحية تعمل مُجتمعة هي القابلية المدركة للإصابة والخطورة المدرك للمرض والفوائد المدركة للفعل والمعوقات أو التكاليف المدركة للسلوك. (السيد و سليمان، 2021، صفحة 384)

-نظرية فيشبين في السلوك المبرر: "*Theory of reasoned action*"

هو نموذج انبثق من علم النفس الاجتماعي، و طُور من طرف مارتين فيشبين و أيسك أجزين سنة 1975، و هو يحدد العلاقة القائمة بين كل من المعتقدات ، المواقف، المعايير، النية، سلوك الأفراد (Fishbein & etAjzen, 1975)، فالفرضية الأساسية لهذه النظرية أن نية الشخص لتبني سلوك معين يتحدد بمواقفه حيال هذا السلوك و معتقداته الخاصة بعواقب هذا السلوك أي ما يترتب على هذا السلوك من نتائج إيجابية أو سلبية و تقييمه لنتائج أفعاله (موقف شخصي)(Samuelle, 1994, p. 380) ، زد على ذلك إدراكه للمعايير الاجتماعية الواردة في ثقافته أو المتبعة في مجتمعه حول سلوك ما، أي إدراك الشخص للضغط الإجتماعي المفروض عليه لأداء الفعل أو عدم أدائه .(Sylvie & E, 2001, p. 61)

3.1.4العوامل المؤثرة في السلوك الصحي:

يقوم السلوك الصحي على الإجراءات التي يتخذها الفرد من أجل التعرف المبكر على حدوث الأمراض ومنع حدوثها وهذا يشتمل أنماط السلوك التي تبدو ملائمة من أجل الحفاظ على الصحة وتنميتها وإعادة الصحة الجسدية وهنالك خمسة عوامل يمكن أن تحدد السلوك الصحي وهي:

- ❖ العوامل المتعلقة بالفرد والبيئة، مثل العمر والحقائق والمفاهيم والاتجاهات.
- ❖ العوامل المتعلقة بالوقاية والمجتمع مثل المهنة والتعليم وتوقعات السلوك ومتطلباته المتعلقة بمكانة الشخص الاجتماعية والدعم الاجتماعي.
- ❖ العوامل الاجتماعية والثقافية مثل دور المؤسسات الاجتماعية (المراكز الثقافية والوقائية والشبابية والمدارس والجامعات ودور العبادة والمؤسسات الإعلامية والجمعيات المحلية).
- ❖ العوامل الثقافية والاجتماعية بشكل عام (منظومات القيم الدينية ,والعقائدية ,والأنظمة القانونية).
- ❖ عوامل المحيط المادي (الطقس، الطبيعة، البنى التحتية...). (رضوان، 2001)

2.4 فيروس كورونا (كوفيد-19)

1.2.4تعريف فيروس كورونا (كوفيد-19):

هو فيروس مستحدث وهو سلالة جديدة من الفيروسات التاجية وتكمن خطورة الفيروس في انه يصيب الجهاز التنفسي للإنسان مع عدم معرفة علاج نهائي له حتى الآن و هو أيضا فيروس كبير الحجم ويبقى على الأسطح لفترات طويلة ولكبر حجمه فان بقاءه و مدته بالهواء لا تتجاوز الثلاث الساعات وهذه فتره كافية لالتقاط الفيروس ما لم يتم اتباع طرق الوقاية والسلامة .

2.2.4أعراض مرض كوفيد19 :

تتمثل الأعراض الأكثر شيوعا 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 تدريجيا، و يصاب بعض الناس بالعدوى دون أن تظهر عليهم أي أعراض ودون أن يشعروا بالمرض. ويتعافى معظم الأشخاص (نحو 80 %) من المرضى دون الحاجة إلى علاج خاص. وتشتد حدة المرض لدى شخص واحد تقريبا من كل 6 أشخاص يصابون بعدوى كوفيد 19-حيث يعانون من صعوبة التنفس. وتزداد احتمالات إصابة المسنين والأشخاص المصابين بمشكلات طبية أساسية مثل ارتفاع ضغط الدم أو أمراض القلب أو داء السكري. (الأونروا، 2020)

5.الجانب التطبيقي

1.5أدوات الدراسة :

1.1.5استبيان السلوك الصحي المرتبط بالكوفيد19:

من خلال الاطلاع على أهم السلوكات الوقائية التي أقرتها منظمة الصحة العالمية جراء هاته الجائحة قامت الباحثة ببناء استبيان يشمل على أهم السلوكات الصحية التي يمكن أن يمارسها الشخص، (غسل اليدين باستمرار، ارتداء الكمامة، تجنب المصافحة، تجنب التجمعات الطلابية داخل الحرم الجامعي و في حافلات النقل الجامعي و الأماكن العامة، الغذاء الصحي، احتوام نظام التفويج،...), وقد تكون من 15 بند, تتم الاجابة عليه من خلال طريقة ليكرت الثلاثية: حيث يصحح الاستبيان بإعطاء البدائل: لا يقابله 1, أحيانا يقابله 2 , نعم يقابله 3 .

ومنه فأعلى درجة للاستبيان هي 45 وأدناها 15، حيث تشير الدرجة المرتفعة إلى ارتفاع سلوكات الوقائية.

2.5الخصائص السيكومترية لأداة الدراسة

- الصدق:

تم حساب صدق الاستبيان من خلال الصدق التمييزي بحيث قمنا بالترتيب درجات العينة تصاعديا ثم اختيار مجموعتين على طرفي المنحنى يمثلان 27% لكل مجموعة وتم حساب الفروق بين متوسطات درجات مجموعة الفئة العليا ومتوسط درجات الفئة الدنيا باستخدام اختبار"ت" لدلالة الفروق والجدول التالي يبين النتائج.

جدول رقم (1): يبين نتائج صدق التمييزي

	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة "ت"	الدلالة
الفئة العليا	17.63	3.32	6.32	**0.00**
الفئة الدنيا	13.57	2.48		

من خلال النتائج المبينة في الجدول يتضح لنا وجود فروق جوهرية بين متوسطات الفئة العليا ومتوسطات الفئة الدنيا لصالح الفئة العليا حيث قدرت قيمة"ت" 6,32 وهي قيمة دالة إحصائيا.

-الثبات:

تم حسابه من خلال معامل ألفا كرومباخ وكانت النتيجة 0.89 وهي قيمة تدل على ثبات المقياس.، حيث بعد التأكد من الكفاءة القياسية للأداة تم تطبيقها أحيانا فرديا وأحيانا جماعيا حسب تواجد العينة، اذ تم:

توزيع استبيان السلوك الصحي.

إعطاء التعليمات اللازمة.

التأكد من أوراق الإجابة.

تصحيح الإجابات.

6.حدود الدراسة الأساسية:

1.6الحدود المكانية: جامعة محمد خيضر – بسكرة– .

2.6الحدود الزمنية: امتدت الدراسة الأساسية 2022/2021.

3.6الحدود البشرية:

-عينة البحث:

لتحقيق أهداف البحث تم تطبيق أداة الدراسة على عينة قوامها (30) طالبا، وذلك للتعرف على مستوى السلوك الصحي لدبهم بعد تعافيهم من فيروس كورونا.

جدول رقم(2): يمثل التوزيع التكراري للجنس

الجنس	التكرار	النسبة المئوية
ذكور	12	%40
إناث	18	%60
المجموع	30	%100

7.عرض النتائج:

1.7 دلالة المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستبيان السلوك الصحي:

للتحقق من صحة الفرضية " نتوقع ارتفاع مستوى السلوك الصحي لدى الطلبة الجامعيين المتعافين من فيروس كورونا"، تم استخراج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية على استبيان السلوك الصحي، فكانت كما يلي:

جدول رقم (3): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستبيان السلوك الصحي:

المتغير	العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	مستوى الدلالة
السلوك الصحي	30	33.86	5.19	0.01

يلاحظ من الجدول أن المتوسط الحسابي لاستجابات أفراد العينة الدراسة بلغت (33.86) بانحراف معياري مقداره (5.19).

8.تفسير ومناقشة النتائج

تنص الفرضية على أنه: "نتوقع مستوى مرتفع للسلوك الصحي لدى الطلبة الجامعيين المتعافين من فيروس كورونا"، وللتحقق من صحة الفرضية تم حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستجابات أفراد العينة على استبيان السلوك الصحي، وقد أدلت النتائج بأن المتوسط الحسابي بلغ (33.86) بانحراف معياري مقداره (5.19) مما يدل على ارتفاع مستوى السلوك الصحي لدى الطلبة الجامعيين المتعافين من فيروس كورونا، وعليه فالنتيجة تشير إلى تحقق الفرضية ، بمعنى أنه: "لدى الطلبة المتعافين من فيروس كورونا سلوك صحي مرتفع".

إن النتائج المتحصل عليها تتفق مع الدراسات السابقة التي تم ذكرها في الجانب النظري كدراسة (السيد و سليمان، 2021)، و التي أشارت النتائج إلى تمتع السودانيين بمستوى متوسط من السلوك الصحي الواقي من كورونا، -" 19، و دراسة ملال و ملال (2021) التي توصلت إلى أن الطلبة الجامعيون يتمتعون بمستوى سلوك صحي متوسط، ويتجلى ذلك من خلال الأبعاد التالية :العناية بالجسم، الصحة العامة، التعامل مع الأدوية، و هو نفس الأمر الذي أوضحته (دراسة الجبوري، 2022) إذ توصل إلى أن عينة البحث لديهم قلق صحي مرتبط بفايروس كورونا بمستوى متوسط، وسلوك صحي بمستوى مرتفع، كما تبين أن هناك علاقة طردية دالة إحصائيا بين القلق الصحي والسلوك الصحي، و كذلك بينت دراسة التخاينة و الضلاعين (2022) أن المتعافين من فيروس كورونا لديهم مستوى مرتفع من السلوك الصحي.

كما أن النتائج المتحصل عليها تتفق مع توقعات الباحثة إذ أن الخبرة السابقة للمرض و التعافي منه جعلتهم أكثر قدرة على ادراك أهمية الإلتزام بالسلوكيات الصحية كغسل اليدين بانتظام و ارتداء الكمامة، و تجنب التجمعات، .... حيث يشير كابلان وزميله إلى أن القابلية للإصابة بالمرض وخطورته المدركة يشكلان معا التهديد المدرك للمرض، و بذلك فإن الدافعية لاتخاذ فعل وقائي ضد هذا المرض سوف تكون مرتفعة لأن مستوى التهديد مرتفع، فإدراك الطلبة بأنهم مهددون فعلا و لديهم قابلية للإصابة جعلهم أكثر اقبالا على الإلتزام بالسلوكيات الصحية الوقائية، فإدراكهم لخطورة هذا الفيروس، والآلام الناجمة عنه وما يخلفه من آثار (جسمية، نفسية)، واحتمالية الإصابة بالانتكاسات، والقيود الاجتماعية التي يفرضها هذا الفيروس، جعلهم يتبعون أهم السلوكيات الوقائية، وأخذ الحيطة والحذر لتفادي الإصابة بهذا الفيروس، و هذا ما أشارت إليه نظرية فيشبين في السلوك المبرر إذ أن نية الشخص لتبني سلوك معين يتحدد بمواقفه حيال هذا السلوك و معتقداته الخاصة بعواقب هذا السلوك أي ما يترتب على هذا السلوك من نتائج إيجابية أو

سلبية و تقييمه لنتائج أفعاله (موقف شخصي) ، زد على ذلك إدراكه للمعايير الاجتماعية الواردة في ثقافته أو المتبعة في مجتمعه حول سلوك ما، أي إدراك الشخص للضغط الإجتماعي المفروض عليه لأداء الفعل أو عدم أدائه.

ويمكن تفسير هذه النتيجة إلى طبيعة هذا الفيروس ومتطلباته، ففيروس كورونا يعد من الفيروسات الخطيرة القابلة للتطور، والذي يتطلب على الطلبة الجامعيين أن يبذلوا قصارى جهدهم من أجل الاعتناء بأنفسهم وأخذ الحيطة والحذر للسيطرة على انتشار هذا الفيروس، فالإصابة تجعل المريض يحدد معالم أهدافه الشخصية بما يتناسب مع وضعه الصحي، وذلك لا يأتي إلا من خلال اكتساب معتقدات شخصية حول مشاعر القدرة على التحكم في الأحداث المحيطة به،

وعليه فإن عينة الدراسة ألا و هم الطلبة الجامعيين المتعافين من فيروس كورونا لديهم تجربة عن مدى خطورة هذا الفيروس،ضف إلى ذلك مستواهم التعليمي الذي عزز ثقافتهم الصحية، وذلك من خلال إطلاعهم على مختلف البرامج الصحية التوعوية و ادراكهم لفوائد الالتزام بالسلوك الصحي (الإجراءات الوقائية كوضع الكمامة، تعقيم اليدين، التباعد الاجتماعي....)، أدى إلى حرص هذه الفئة (الطلبة) على صحتهم ومحاولتهم الابتعاد عن السلوكات الغير صحية.

9.خاتمة

لقد توصلت نتائج الدراسة إلى ارتفاع مستوى السلوك الصحي لدى الطلبة الجامعيين المتعافين من فيروس كورونا، وعليه فالنتيجة تشير إلى تحقق الفرضية، بمعنى أنه: "لدى الطلبة المتعافين من فيروس كورونا سلوك صحي مرتفع"، و هي نتيجة منطقية من وجهة نظر الباحثة و ذلك أن تجربة التعرض للإصابة جعلت المتعافين من كوفيد 19 أكثر ادراكا لخطورة الوباء ، و بأنهم مستهدفين للإصابة، مما انعكس ذلك ايجابا على مستوى وعيهم الصحي، و أصبحوا أكثر إقبالا على السلوكيات الصحية الوقائية، كما أن للمستوى التعليمي أثر واضح في صقل المهارات الشخصية للطلبة بما يتلاءم مع متطلبات البيئة كما الحال في وباء كوفيد 19، لذا فإن الخبرة السابقة للإصابة و ارتفاع المستوى التعليمي يعزز من كفاءة ممارسة السلوكية الصحية الوقائية.

وبناءا على النتائج المتحصل عليها فإن الباحثة تقترح مجموعة من التوصيات و التي تتمثل أساسا في:

- ❖ بناء برامج توعوية و تثقيفية و حملات تحسيسية خاصة بطلبة الجامعة قصد إشعارهم بكيفية مواجهة مختلف المواقف الصحية الطارئة، وكيفية مواجهة و التعامل بفعالية مع الأوبئة، باعتبار أن هاته الفئة هي التي ستحمل مشعل نشر الثقافة الصحية مستقبلا.
- ❖ و كذلك تحسيسهم بأهمية السلوكيات الصحية الإيجابية كممارسة الرياضة، الإبتعاد عن مصادر الضغوط، الغذاء الصحي.....باعتبارها عوامل تساعد على تحسين موارد صحة الفرد و المجتمع.
- ❖ أهمية دراسة عامل الإنتكاسة لدى الطلبة و فهم أسباب ذلك، ووضع خطة استراتيجية لمواصلة الإلتزام بالسلوكيات الصحية على المدى البعيد.
- ❖ دراسة أنماط السلوك الصحي الوقائي في علاقته ببعض المفاهيم التي تطرقت لها نظريات السلوك الصحي و التي تساعد على التنبؤ بهذه الأنماط مثل المقاصد، و حث الفعل، و التهديد المدرك الإعتقادات الصحية الإيجابية و السلبية.
- ❖ و كذا بناء مقاييس و اختبارات تتلاءم و خصوصية المجتمع الجزائري.

المراجع

1. الأونروا (2020). فيروص كورونا المستجد (covid-19)، دليل توعوي شامل، مدون في:- http://www.emro.who.int/ar/health-topics/corona-virus/information-resources.html 1/3/2020

2. أميرة محمد الدق، أنماط السلوك الصحي لدى مرضى الكبد الفيروسي (س) المزمن في ضوء فاعلية الذات الصحية والحالة العقلية، ط1، مصر: ايتراك للطباعة و النشر و التوزيع، 2011.

3. خديجة ملال، و صافية ملال، السلوك الصحي لدى الطلبة الجامعيين، . المجلة المغاربية للدراسات التاريخية والاجتماعية – جامعة سيدي بلعباس، المجلد 13، العدد 02 ، 2021، الصفحات 376-393.

4. راية بنت مسلم بن خميس النصيرية، العلاقة بين الكفاءة الذاتية و السلوك الصحي لدى عينة من طلبة الحلقة الثانية من التعليم الأساسي في ولاية صور. ، دراسة مقدمة استكمالا لمتطلبات الحصول على درجة الماجستير في التربية، كلية العلوم والآداب، تخصص إرشاد نفسيكلية العلوم والآداب ، 2017.

5. سامر جميل رضوان، السلوك الصحي والاتجاهات نحوه لدى طلاب الجامعة، دراسة مقارنة سوريا–ألمانيا، . مجلة شؤون اجتماعية، جمعية الاجتماعيين و الجامعة الأمريكية في الشارقة، ع72، 2001.

6. عثمان فضل السيد، و محمد محمد الهادي حسن سليمان، مستوى الإلتزام بالسلوك الصحي الواقي من جائحة كورونا "كوفيد 19 "لدى السودانيين. *مجلة وحدة البحث في تنمية الموارد البشرية المجلد 12 العدد 01 ، الجزء1*، 2021.

7. غنية عرعار، و نوال بوضياف، مستوى السلوك الصحي لدى طلبة ليسانس بقسم علم النفس دراسة ميدانية بجامعة المسيلة. *مجلة الجامع في الدراسات النفسية و العلوم التربوية، المجلد 5، العدد 2* ،2020 الصفحات 378-397.

8. قصي خالد أحمد التخاينة، و أنس صالح ربيع الضلاعين، مستوى التشوهات المعرفية وعلاقتها بالسلوك الصحي لدى المتعافين من فيروس كورونا في محافظة الكرك. *المجلة العربية للنشر العلمي، ع 45*، 2022.

9. Fishbein, M., & etAjzen, i. Belief, attitude, intention and behavior an introduction to theory and research, Reading, M,A, . Addison on Wesley: 1975.

10.Samuelle, n Models of Health Behaviors and Compliance:. Applications to Audiological Rehabilitation Research: 1994.

11.Sylvie, R., & E. Les modèles de comportements de santé; . Recherche en soins infirmiers N-64: 2001.