

# تأثير الأنشطة اليومية على الصحة النفسية خلال جائحة فيروس كورونا المستجد COVID-19

مايو 2020

## المقدمة:

قامت العديد من الدول خلال جائحة فيروس كورونا المستجد COVID-19 بفرض أنظمة وقرارات لمنع انتشار الفيروس، منها تعطيل المدارس، إيقاف الصلوات في المساجد، حظر التجوال الكلي والجزئي وإلزام المواطنين والمقيمين بالبقاء في المنازل (الحجر المنزلي) والعمل عن بعد لجميع القطاعات. أدى ذلك إلى اختلاف الروتين اليومي المعتاد للأفراد والتزامهم بتطبيق مفهوم التباعد الاجتماعي (الجسدي) والتوقف عن ممارسة العديد من الأنشطة اليومية وتقليل الاجتماع مع الأهل والأصدقاء، مما أثر على الصحة النفسية لدى العديد من أفراد المجتمع. تفشي الفيروس شدد من الأنظمة الوقائية وجعل الأفراد عرضة للخوف من المجهول أو الخوف من الإصابة بالفيروس ونقله لمن حولهم، بالإضافة إلى القلق، العصبية، الاكتئاب، الوحدة وغيرها من المشاعر السلبية التي يمكن أن تؤثر سلبًا على مستوى جودة حياة الأفراد بشكل عام وقد تتطور إلى اضطرابات نفسية لدى البعض (جونز هوبكنز أرامكو الطبي، 2020).

عملنا في هوؤز على استطلاع أنشطة الأفراد خلال فترة الحجر المنزلي (حظر التجوال الجزئي) في أغلب مدن المملكة، للمساهمة في تحليل الوضع النفسي خلال الجائحة وتحديد الأنشطة التي قد تساعد في تحسين الصحة النفسية للأفراد خلال فترة الحجر المنزلي.



تم نشر استبانة رقمية صممت باستخدام منهجية "أداة إعادة بناء اليوم" المبنية على طرق علمية لفهم الصحة النفسية، تهدف إلى معرفة التأثير النفسي للأنشطة اليومية (السلبية أو الإيجابية) خلال فترة الحجر المنزلي وعلاقته بالعديد من المتغيرات: مثل الجنس، العمر، الحالة الوظيفية وغيرها، وذلك للخروج بتوصيات عامة تساعد صنّاع القرار في الحد من الآثار السلبية لانتشار الجائحة من خلال معرفة العوامل المؤثرة على الصحة النفسية للأفراد.

يمكن الاستفادة من نتائج وملاحظات هذه الدراسة لقياس الصحة النفسية للأفراد خلال الأزمات التي تتطلب إجراءات احترازية ووقائية مثل الحجر/العزل الصحي أو الحظر الكلي أو الجزئي، سواءً في المنازل أو بيئات العمل لأجل اتخاذ القرارات اللازمة التي بمقدورها تحسين سياسات الصحة النفسية.

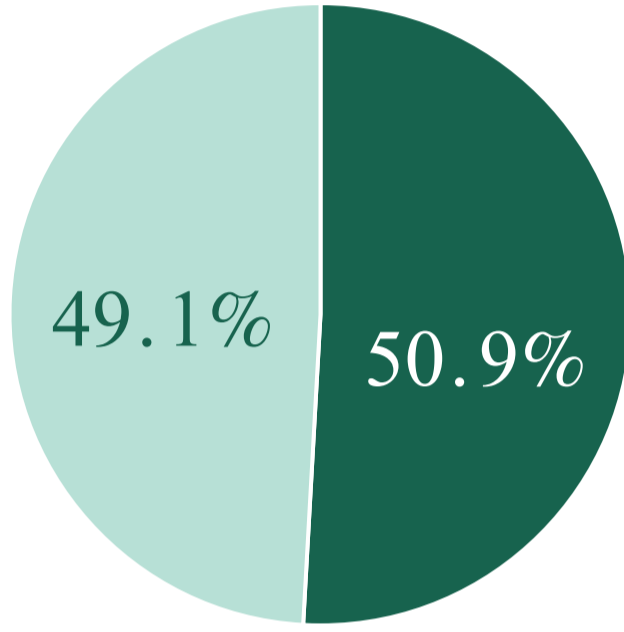


## خصائص عينة الدراسة:

338

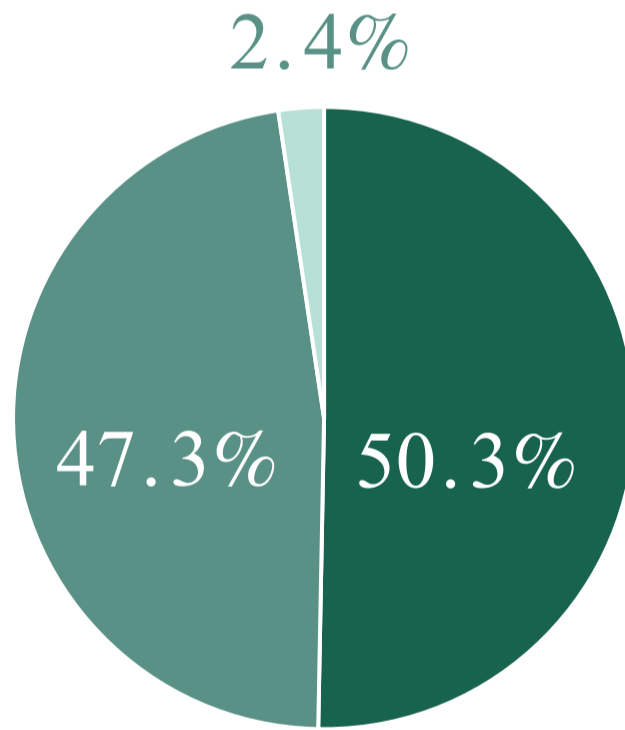
حجم العينة 

ذكور  
إناث



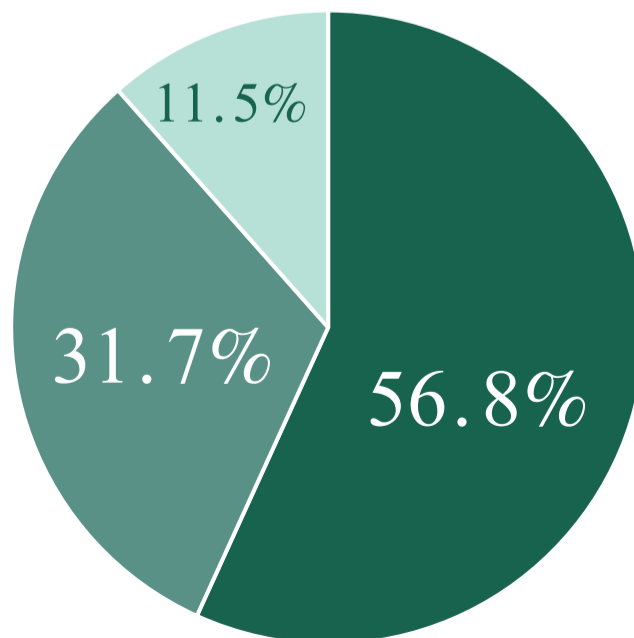
الجنس 

أعزب  
متزوج  
أخرى



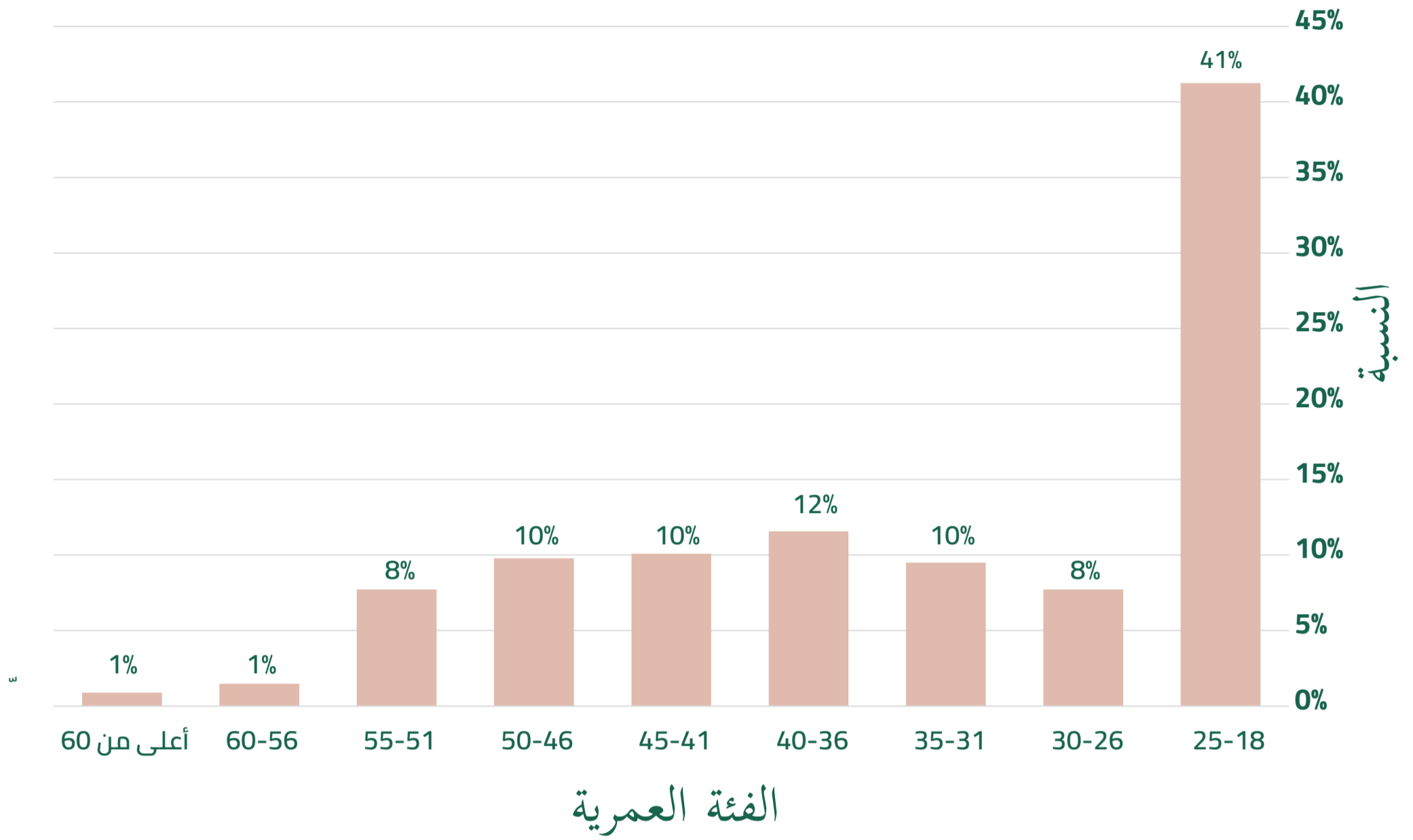
الحالة الاجتماعية 

عاملين  
طلاب  
غير عاملين

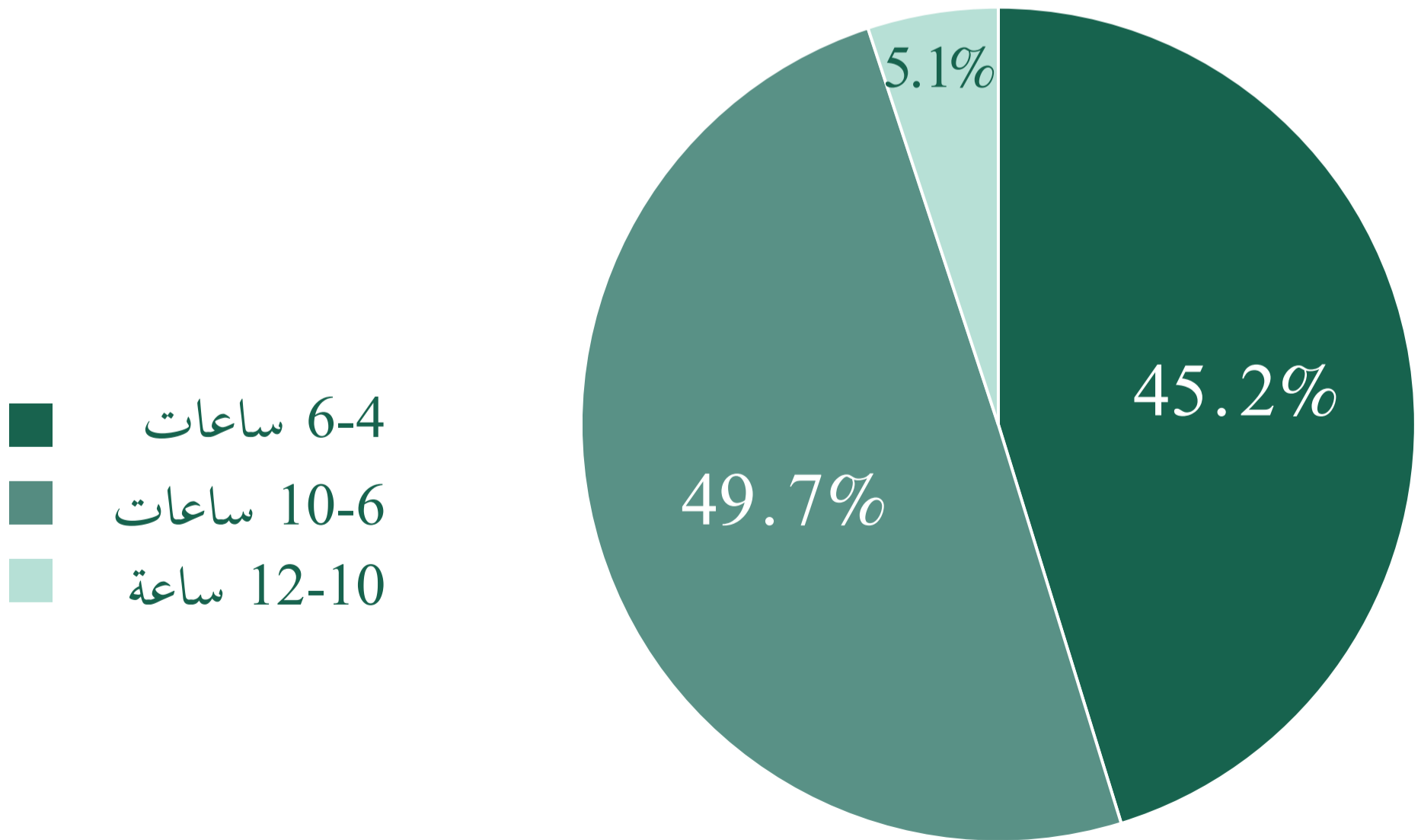


الحالة الوظيفية 

## الفئة العمرية



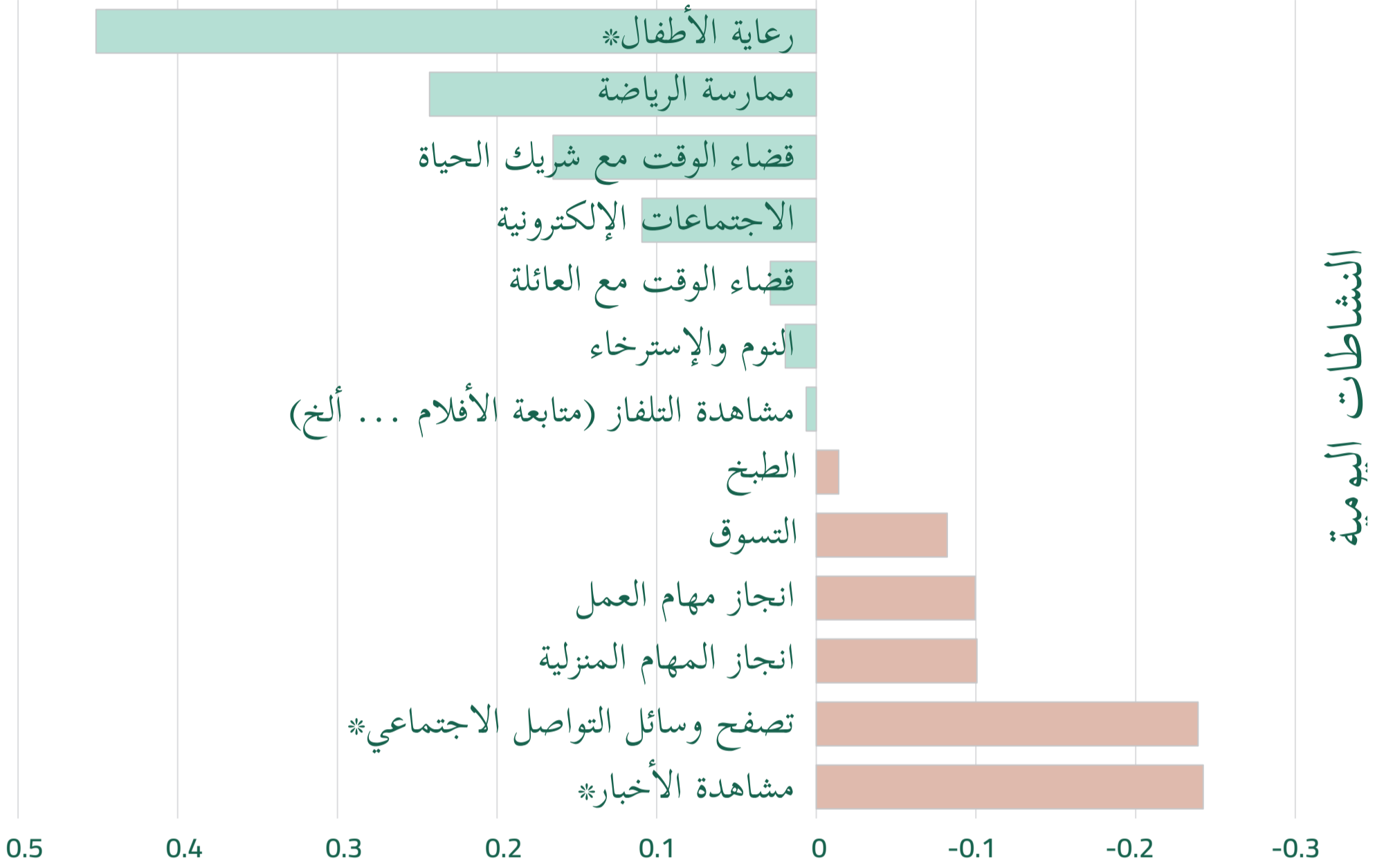
## عدد ساعات النوم



## المنهجية والنتائج:

صممت الاستبانة باستخدام منهجية أداة إعادة بناء اليوم ( The Day Reconstruction Method-DRM ) وهي أداة مصممة لجمع بيانات الأنشطة اليومية للفرد وتحليل تجربته ومشاعره المرتبطة بنشاطاته في اليوم السابق (يوم أمس)، حيث يستحضر الفرد جميع الأنشطة بالتفصيل في اليوم الحالي. استخدمت أداة (DRM) لمرونتها وارتكازها على تقنيات العلوم المعرفية التي تساهم في تحسين معرفتنا بالتأثير النفسي للنشاطات اليومية بشكل دقيق وتغطي أنشطة اليوم بالكامل. في الاستبانة تم تحديد الأنشطة اليومية (مثل: إنجاز مهام العمل، الطبخ) خلال فترات مختلفة من اليوم (الصباح، المساء، الليل).

أظهرت النتائج تأثير الصحة النفسية للفرد بشكل إيجابي عند ارتباطها بأنشطة يتشاركها مع أفراد العائلة والأصدقاء وكذلك عند القيام بالنشاط الرياضي، في المقابل ارتبط تأثير الصحة النفسية بشكل سلبي عند العمل عن بعد ومتابعة الأخبار وكذلك النوم لساعات طويلة والتي قد تسبب شعور الغضب والاستياء. كذلك وجدنا بأنه هناك بعض الأنشطة التي قد تكون معتادة وروتينية ولا تؤثر سلباً أو إيجاباً على الفرد (الشكل 1).



معدل تأثير النشاط على شعور السعادة لدى الأفراد

■ شعور إيجابي ■ شعور سلبي \* دلالة إحصائية

الشكل 1: نتائج تأثير الأنشطة اليومية على الوضع النفسي للأفراد

## التأثير الإيجابي :

أظهرت النتائج أن الأنشطة المرتبطة بأفراد العائلة أو الأصدقاء لها تأثيرات إيجابية على الفرد تزيد من سعادته، وقد يفسر ذلك بقوة الروابط الاجتماعية (Social Effects) لدى سكان المملكة. تأتي رعاية الأطفال والاهتمام بهم \* بمتوسط = 4.41 (SD=0.75)، ونشاط ممارسة الرياضة بمتوسط = 4.59، (SD=0.71)، كأعلى نشاطين في رفع السعادة، كما وقد أظهرت النتائج اختلافاً في التفاعل مع بعض الأنشطة بين الجنسين. فممارسة الرياضة ومشاهدة التلفاز كان لهما تأثير إيجابي أعلى لدى الإناث مقارنة بالذكور. بالمقابل، الانضمام للاجتماعات الإلكترونية والنوم والاسترخاء وقضاء الوقت مع شريك الحياة كان لها تأثير إيجابي أعلى لدى الذكور مقارنة بالإناث (الشكل 2).

## التأثير السلبي :

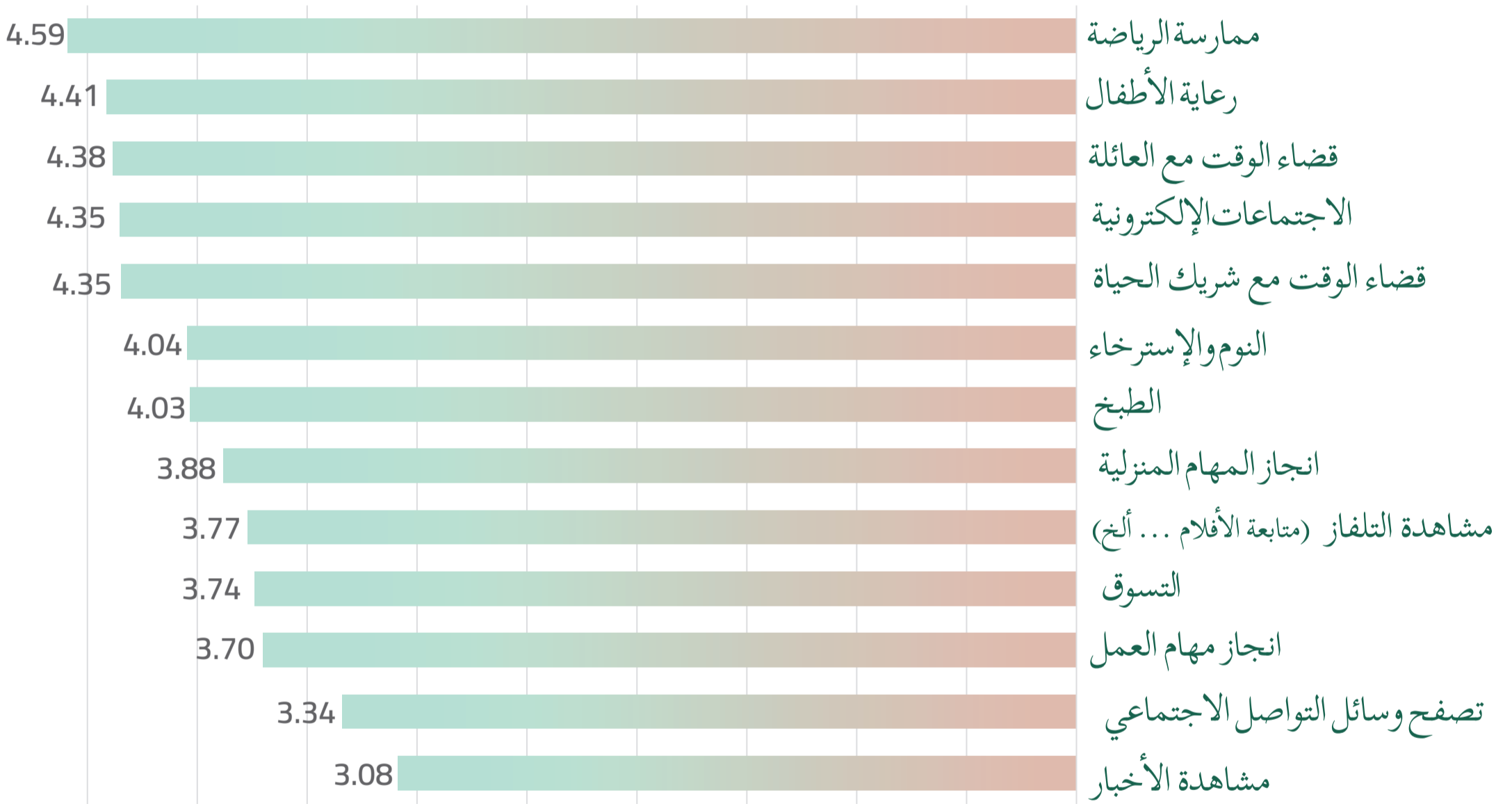
قد ترتبط بعض الأنشطة بتحيز السلبية والمقصود به ان (NEGATIVITY BIAS) الأفراد يتأثرون بالأحداث السلبية أكثر من الإيجابية، وقد ينتج عنه تأثير الفرد بشعور سلبي متزامن بوقت النشاط مما ينعكس على مشاعره المتعلقة بأداء النشاط نفسه. إلا أن هناك نشاطين كان لهما تأثير واضح في رفع معدل استياء الأفراد هما نشاط تصفح وسائل التواصل الاجتماعي \* بمتوسط = 3.34 (SD=0.99)، ومشاهدة الأخبار \* بمتوسط = 3.08 (SD=1.10)، ومنها ما أظهر اختلاف بين الجنسين، فأنشطة إنجاز مهام المنزل وتصفح مواقع وسائل التواصل الاجتماعي ومشاهدة الأخبار كان لها تأثير سلبي أعلى على الإناث مقارنة بالذكور، بالمقابل، إنجاز مهام العمل والتسوق كان له تأثير سلبي أعلى على الذكور مقارنة بالإناث (الشكل 2).

P-value < 0.005\*



من المتوقع أن بعض الأنشطة اليومية قد لا تساهم كثيراً في رفع أو تدني الصحة النفسية كونها روتينية ومعتادة، بالتالي كانت بعض نتائج الأنشطة ليس لها تأثير ملحوظ على الأفراد ولكنها ترتبط بمشاعر سلبية (الاستياء) منها: الطبخ، التسوق، إنجاز مهام العمل عن بعد وإنجاز مهام المنزل.

### متوسط معدل المشاعر للنشاطات اليومية



■ شعور إيجابي ■ شعور سلبي

### الشكل 2: متوسط معدل المشاعر للنشاطات اليومية

(1) غاضب (2) مستاء (3) لا أشعر بشيء (4) مرتاح (5) سعيد جداً

## الخاتمة:

- يؤثر العامل الاجتماعي (Social Effect) على سعادة الأفراد كون الأنشطة التي ترتبط بالعائلة أو الأصدقاء ترفع من معدل سعادة الفرد. وعليه يجب الأخذ بالاعتبار تعزيز تواصل الأفراد من خلال الاجتماعات المرئية وغيرها من الوسائل الإلكترونية للتواصل الاجتماعي والترفيه والدعم النفسي. والتشديد على توسيع مفهوم حماية الآخرين والخسارة المترتبة على عدم اتباع التعليمات الوقائية (Loss Aversion Effect) أثناء التجمعات العائلية وسلوكيات التعامل مع المسنين والفئات المعرضة للخطر لبناء عادات جديدة. لذا فإن تعديل سياسات العمل أو الدراسة وغيرها لتصبح عن بعد (إلكترونية) خلال الأزمات قد يساهم في تخصيص وقت أكبر للعائلة وبالتالي تعزيز الصحة النفسية.

- التأثير الإيجابي للنشاط البدني وممارسة الرياضة حسن من الصحة النفسية بالإضافة الى انه ساعد في الحد من آثار الأمراض المزمنة كالسمنة والسكري التي قد تتفاقم مع انخفاض معدل الحركة والتنقل. ولأن خيارات ممارسة الرياضة أثناء فرض الإجراءات الاحترازية محدودة يمكن العمل على توفير منصات إلكترونية أو برامج مخصصة لتعزيز النشاط البدني في المنازل أو بيئات العمل لتحقيق الالتزام بالتباعد الاجتماعي وتحسين صحة الفرد.

• تأثر بعض الموظفين سلبا بتطبيق العمل عن بعد، كونه مفهوم جديد لكل القطاعات، خاصة فيما يتعلق بساعات العمل، الالتزام والتواصل. لذا يكمن دور المنشآت في التخطيط لآلية العمل عن بعد بفاعلية أكبر من خلال استخدام المنصات المناسبة، تحديد ساعات العمل، المتابعة الجيدة، الدعم، القياس والتأهيل النفسي المستمر للموظفين والذي قد يساهم في رفع فعالية الأداء وتقبل والتزام الموظفين لسياسة العمل عن بعد.

• كان لتصفح مواقع التواصل الاجتماعي ومتابعة الأخبار (خاصة المتعلقة بالجائحة) أثرا سلبيا على عينة الدراسة. لذا نرى وجوب الانتباه الى أثر هذه الرسائل و قيام الجهات المعنية بصياغة وتصميم المعلومات والأخبار بطريقة تراعي المؤثرات النفسية على المجتمع وتركز على النظرة الإيجابية لما بعد زوال الجائحة، والتحسين من عملية التواصل من خلال القنوات المختلفة لتوفير المعلومات الصحيحة والحد من آثار الشائعات.

ننصح بتطوير واعتماد منهجية علمية لقياس الوضع الصحي النفسي للأفراد خلال الأزمات وأثناء فرض الإجراءات الوقائية، لجمع البيانات التي تساعد صنّاع القرار على الخروج بسياسات تضمن صحة وسلامة أفراد المجتمع.



- Daily emotional well-being during the COVID-19 pandemic. Leonhard K. Ladesab, Kate Laffan, Michael Daly, and Liam Delaney, 2020.
- A survey method for characterizing daily life experience: The day reconstruction method. Science 306: 1776-1780. Kahneman D, Krueger AB, Schkade DA, Schwarz N, Stone AA, 2004.
- United Nations Policy Brief: Covid-19 And the Need for Action on Mental Health. 2020.
- COVID-19 Mental Health Tool Kit: Guide for communities and patients in isolation or quarantine and their families and friends. Johns Hopkins Aramco Healthcare. 2020.
- The Negativity Bias: Why the Bad Stuff Sticks. Margaret Jaworski. PSYCOM. 2020

