



جامعة عبد الحميد بن باديس – مستغانم –

كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية

قسم العلوم الاجتماعية

شعبة علم النفس

مذكرة لنيل شهادة الماستر في علم النفس

تخصص: علم النفس العيادي

التوافق النفسي لدى المختصين النفسانيين العياديين في

ظل جائحة كوفيد 19

مقدمة من طرف:

الطالب(ة): بن مغني خيرة

أمام لجنة المناقشة:

اللقب والاسم	الرتبة	الصفة
د. صافة أمينة	أستاذة محاضرة (أ)	رئيسا
د. غاني زينب	أستاذة محاضرة (أ)	مشرفا ومقررا
أ. دويدي سامية	أستاذ مساعدة (أ)	ممتحنا

السنة الجامعية 2021-2022

مذكرة لنيل شهادة الماستر في علم النفس  
تخصص: علم النفس العيادي



التوافق النفسي لدى المختصين النفسانيين العياديين في  
ظل جائحة كوفيد 19

مقدمة من طرف:

الطالب(ة): بن مغني خيرة

أمام لجنة المناقشة:

اللقب والاسم	الرتبة	الصفة
د. صافة أمينة	أستاذة محاضرة (أ)	رئيسا
د. غاني زينب	أستاذة محاضرة (أ)	مشرفا
ومقررا		
أ. دويدي سامية	أستاذ مساعدة (أ)	ممتحنا

السنة الجامعية 2020-2021

تاريخ الإيداع: 28/06/2022. إمضاء المشرف بعد الاطلاع على التصحيحات



# الإهداء

إلى الوالدين حفظهما الله  
إلى من دفعوني إلى التقدم والإنجاز  
إلى أصدقائي الأحباء  
وإلى كل من دعا لي أن أنجح في مشواري الدراسي

# الشكر والعرفان

أولا وأخيرا الشكر لله على توفيقه لي لإتمام هذا العمل اللهم لك الحمد حتى ترضى ولك الحمد عن الرضى ولك الحمد بعد الرضى  
يشرفني أن أتقدم بجزيل الشكر وعظيم الإمتنان والتقدير إلى أستاذتي الفضيحة " غاني زينب " على كل ما قدمته لي من نصائح وإرشادات ودعم لإنجاز هذا العمل.  
وكذلك أتقدم بالشكر إلى جميع أساتذة علم النفس العيادي، ولا أنسى بالذكر لجنة المناقشة.  
نسأل الله التوفيق لهم وأن يجازيهم خير الجزاء.

## ملخص الدراسة:

هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على مستوى التوافق النفسي لدى المختصين النفسيين العياديين في ظل جائحة كوفيد 19، في بعض المؤسسات الاستشفائية والمراكز الخاصة بولاية مستغانم، كما كشفت هذه الدراسة كذلك إلى التعرف على مدى تأثير جائحة كوفيد 19، لدى الأخصائيين النفسيين على مستوى التوافق الشخصي الانفعالي، بالإضافة إلى تسليط الضوء على مدى تأثير جائحة كوفيد 19 على الأخصائيين النفسيين على مستوى كل من التوافق الصحي والأسري والاجتماعي، حيث استعملت الباحثة في هذه الدراسة المنهج الوصفي وكأداة للبحث تمثلت في مقياس للتوافق النفسي لزينب محمود شقير يقيس أربعة محاور ومقنن على البيئة المحلية من طرف لطيفة جماح، وتكونت عينة البعث من 30 أخصائي نفسي عيادي ممارسا حيث دامت مدة دراستنا من 13 مارس 2022 إلى غاية 28 أبريل من نفس السنة، وتوصلنا إلى النتائج التالية:

- عدم وجود تأثير لجائحة كوفيد 19 لدى الأخصائيين النفسيين العياديين الممارسين على مستوى التوافق النفسي.

- مستوى التوافق النفسي لدى المختصين النفسيين في ظل جائحة كوفيد 19 مرتفعا.

**الكلمات المفتاحية:** التوافق النفسي، الأخصائي النفسي العيادي، جائحة كوفيد 19.

## **Abstract:**

This study aimed to identify the level of psychological compatibility of clinical psychologists in light of the Covid 19 pandemic, in some hospital institutions and private centers in the state of Mostaganem. In addition to highlighting the impact of the Covid-19 pandemic on psychologists at the level of health, family and social compatibility, In this study, the researcher used the descriptive approach and as a research tool represented in a measure of psychological compatibility by Zainab Mahmoud Shukair that measures four axes and is codified on the local environment by Latifa Jamah. 2022 until April 28 of the same year, and we reached the following results:

- The lack of impact of the Covid-19 pandemic among practicing clinical psychologists on the level of psychological compatibility.
- The level of psychological compatibility among psychiatrists in light of the Covid-19 pandemic is high.

## **key words:**

Psychological adjustment, clinical psychologist, COVID-19 pandemic.

## فهرس المحتويات

أ.....	إهداء
ب.....	شكر والعرفان
ج.....	الملخص بالعربية
ح.....	الملخص بالإنجليزية
ذ.....	فهرس المحتويات
ش.....	قائمة الجداول
02.....	مقدمة البحث

### الفصل الأول: "مدخل الدراسة"

04.....	1. الإشكالية
06.....	2. الفرضيات
07.....	3. أهمية الدراسة
07.....	4. أهداف الدراسة
08.....	5. التعاريف الإجرائية

### الفصل الثاني: "التوافق النفسي"

10.....	تمهيد
10.....	1. تعريف التوافق النفسي
12.....	2. النظريات المفسرة للتوافق النفسي

3. مستويات التوافق النفسي ..... 15.....
4. أبعاد التوافق النفسي..... 17.....
5. معايير التوافق النفسي ..... 19.....
- 22..... خلاصة الفصل

### الفصل الثالث: الأخصائي النفسي العيادي

- 24..... تمهيد
1. تعريف الأخصائي النفسي العيادي..... 24.....
2. دور الأخصائي النفسي العيادي..... 26.....
3. سمات شخصية الأخصائي النفسي العيادي..... 28.....
4. أخلاقيات المهنة الخاصة بالأخصائي النفسي العيادي..... 31.....
5. أدوات الأخصائي النفسي العيادي ..... 32.....
6. مجالات العمل الإكلينيكي الخاصة بالأخصائي النفسي العيادي ..... 34.....
- 35..... خلاصة الفصل

### الفصل الرابع: جائحة كوفيد 19

- 37..... تمهيد
1. نبذة تاريخية عن جائحة كوفيد 19..... 37.....



2. مفهوم جائحة كوفيد19.....38
3. أعراض جائحة كوفيد19 ..... 39
4. طرق الوقاية من جائحة كوفيد19 ..... 41
- 43 ..... خلاصة الفصل

## الفصل الخامس: الإجراءات المنهجية للدراسة التطبيقية.

تمهيد.....51

### ا. الدراسات الاستطلاعية

1. مكان الدراسة الاستطلاعية.....51
2. مدة الدراسة الاستطلاعية.....51
3. مواصفات العينة المدروسة.....51
4. المنهج المتبع في الدراسة الاستطلاعية.....52
5. أهداف الدراسة الاستطلاعية.....52
6. نتائج الدراسة الاستطلاعية.....52

### ب. الدراسة الأساسية.

1. مكان الدراسة الأساسية.....54
2. مدة الدراسة الأساسية.....54
3. مواصفات العينة المدروسة.....54
4. المنهج المتبع.....55

## الفصل السادس: عرض وتحليل نتائج الدراسة ومناقشة الفرضيات."

1. عرض نتائج الدراسة التطبيقية ..... 60
2. مناقشة الفرضيات..... 63
- الخاتمة..... 67
- اقتراحات الدراسة..... 68
- قائمة المصادر والمراجع..... 70
- الملاحق..... 75

## قائمة الجداول:

الصفحة	عنوان الجدول
41	1 يوضح تسميات مختلفة لسلاسل كوفيد 19
56	2 توزيع فقرات المقياس حسب المحاور
59	3 يوضح توزيع أفراد عينة الدراسة الأساسية حسب متغير الجنس
62	4 يوضح عرض نتائج مقياس التوافق النفسي لزينب محمود شقير

مقدمة

احتاج العالم بأسره إلى الأخصائي النفسي أكثر نظرا للوضعية الوبائية التي شهدها العالم في السنوات الأخيرة، وهي جائحة كوفيد 19، هنا تدخل الأخصائي والنفساني ليساعد المصابين بالجائحة ويقلل من الخوف والقلق لديهم، ولم يقتصر عمله مع المصابين بالجائحة فقط، بل تعدى ذلك وتعامل مع كل فئات المجتمع وذلك التأثيرات النفسية التي قد يتركها هذا الفيروس في نفسية المصابين وغير المصابين (المحيطين به)، لكن في نفس الوقت يعتبر هذا الأخصائي شخصا قابلا للتعرض للضغط النفسي، وعدة معيقات نفسية تعيق توافقه النفسي ولهذا جاء هذا البحث لتبيان ذلك طبعاً إن وجد.

تمت دراستنا في جانبين مهمين هما الجانب النظري والجانب التطبيقي، حيث تم تقسيم الجانب النظري إلى أربعة فصول، حيث يحتوي الفصل الأول على العام للدراسة من إشكالية وأهمية الدراسة وتعريف إجرائية، أما الفصل الثاني تناول التوافق النفسي، وفيما يخص الفصل الثالث الذي يحمل عنوان الأخصائي النفسي الإكلينيكي، يليه الفصل الرابع تحت عنوان جائحة كوفيد 19، أما فيما يخص الجانب التطبيقي فقد تضمن بدوره على فصول حيث الفصل الخامس يضم الإجراءات المنهجية للدراسة، في حين خصص الفصل السادس لعرض نتائج الدراسة وتحليلها، وفي نهاية هذه الدراسة قامت الباحثة بتقديم مجموعة من التوصيات وخالصة عامة.

# الفصل الأول:

## "مدخل الدراسة"

1. الإشكالية

2. الفرضيات

3. أهداف ودوافع اختيار الموضوع.

4. أهمية الدراسة.

5. التعاريف الإجرائية.

### 1. الإشكالية:

في نهاية عام 2019، واجهت كل بلدان العالم ومنها الجزائر أزمة صحية عالمية هي جائحة كوفيد 19 إذ تعتبر وباء يهدد الصحة الجسمية للفرد وكذلك الصحة النفسية، حيث دخلت البلاد في ظروف استثنائية جراء الجائحة، مما استدعى بالجميع إلى ضرورة التأقلم مع التغيرات التي حدثت في مختلف مجالات الحياة. ونظرا لعدد الإصابات المتزايد كل يوم وعدد الوفيات سبب الكثير من الخوف داخل المجتمعات، وخلفت جائحة كوفيد 19 آثار على الصحة العالمية، كما أدت إلى إغلاق كل المؤسسات وفرضت التباعد الاجتماعي للحد من انتشار الفيروس أو الوباء. إذ تعتبر جائحة كوفيد 19 ضغط من الضغوطات التي يواجهها الجميع، وخاصة عمال قطاع الصحة (الأطباء، الممرضين والأخصائيين النفسيين) حيث أخذنا الأخصائيين النفسيين كعينة لدراسة.

ويلعب الأخصائي النفسي الإكلينيكي دورا هاما في دراسة سلوكيات الفرد السوية واللاسوية وذلك باستعمال أدوات علمية خاصة، وهذا يهدف إلى تحقيق التوازن والصحة النفسية للفرد، وأيضا يقوم بالتشخيص وعلاج الاضطرابات النفسية والشخصية و اضطرابات أخرى في المؤسسات الاستشفائية أو مراكز خاصة، وهو يعتبر أحد عمال القطاع الصحي ويتأثر بالضغوطات التي تواجهه في عمله، ودائما يسعى في عمله إلى أن يحصل على درجة رضا وإشباع لدوافعه، ولكنه كثيرا ما يتلقى صعوبات وضغوطات وهو معرض لاحباطات تفقده التوازن الانفعالي، ودائما يسعى إلى الانسجام والتوفيق بين دوافعه ليحقق شيء من التوازن ويتغلب على الصعوبات إلا أن شخصية الأخصائي النفسي الإكلينيكي ومهاراته و آدائه وخبرته في مواجهة تلك الضغوطات ما تسمى بالتوافق النفسي كميزة خاصة أساسية في تكيف الأخصائي النفسي العيادي مع المواقف الضاغطة في العمل ونجاحه في وسط المؤسسات الاستشفائية أو مراكز خاصة، حيث يعد التوافق النفسي من أهم المفاهيم المتداولة في علم النفس والصحة النفسية التي تعرف بأنها حالة من السلامة يستطيع الفرد فيها التكيف مع المواقف الضاغطة، ومنه أطلعنا على العديد من الدراسات منها: "دراسة "دودو"

(2017) بولاية المسيلة تحت عنوان "التوافق النفسي لدى شبه الطبي"، حيث استعملت المنهج الوصفي في هذه الدراسة، استعملت كأداة مقياس التوافق النفسي الذي كان من إعدادها، تكونت عينة البحث من (207) من أعوان الفريق شبه الطبي كما توصلت النتائج إلى أن مستوى التوافق النفسي لدى الفريق شبه الطبي مرتفعا. وكذلك عدم وجود فروق دالة إحصائية في التوافق النفسي لدى الفريق شبه الطبي تعزى لمتغير الرتبة المهنية على مقياس التوافق النفسي (دودو، 2017، ص. 731).

كما نجد دراسة "منصوري" (2015) بولايتي وهران ومستغانم بعنوان "الأخصائي النفسي العيادي بين التكوين الجامعي والممارسات العملية" مستعملا المنهج الوصفي التحليلي وتمثلت الأداة في استبيان يقيس أربعة محاور، تكونت عينة البحث من (41) أخصائيا، حيث توصلت النتائج إلى مجموعة من صعوبات تتعلق بالأخصائي النفسي العيادي وتكوينه الجامعي بنسبة 81.46%، صعوبات تتعلق بالبيئة المحلية والمحيط الاجتماعي والثقافي بنسبة 76.82% وكذلك صعوبات تتعلق بالمؤسسة الاستشفائية أو المركز الصحي الذي يعمل فيه بنسبة 39.63% وصعوبات تتعلق بالحالات التي يتابعها وبأسرهم بنسبة 34.75%.

كما سعت دراسة "تواتي" (2021) بولاية قالمة المعنونة: "بالخوف من جائحة كوفيد 19 وعلاقته بقلق الموت لدى عينة من الممرضين العاملين بقطاع الصحة العمومية"، مستعملة المنهج الوصفي للدراسة، وتمثلت أداة الدراسة في مقياس الخوف من كوفيد 19 (عامر، 2020)، وقلق الموت (عبد الخالق، 1996)، وتكونت عينة البحث من (102) ممرضين من الجنسين توصلت الدراسة إلى عدم وجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين الخوف من كوفيد 19 وقلق الموت لدى الممرضين وكذلك عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الخوف من كوفيد 19 تعزى للنوع أو السن أو التفاعل بينهما، بينما أسفرت هذه الدراسة على وجود فروق ذات دلالة إحصائية في قلق الموت تعزى للنوع فقط من دون تأثير السن أو التفاعل بينهما على نفس المتغير.



هدفت دراسة كل من "عمر تدمري و فواز و حمية" (2020) بالمجتمع اللبناني تحت عنوان "الصحة النفسية لدى اللبنانيين خلال جائحة كوفيد 19 في ضوء بعض المتغيرات الديمغرافية" مستخدمي المنهج الوصفي، حيث تمثلت استمارة خاصة بالبيانات الديمغرافية كأداة للدراسة، وتضمنت عينة قوامها (2347) فردا من الأعراض المرضية، وأظهرت النتائج أن اللبنانيين يتمتعون بدرجة مرتفعة من الصحة النفسية، كما أظهرت وجود فروق دالة إحصائية في الصحة النفسية تعزى للفئة العمرية وال نوع والوضع الاجتماعي والمستوى التعليمي والوضع الوظيفي والمستوى الاقتصادي.

واستكمالا للدراسات السابقة تطرقت الباحثة في هذه الدراسة إلى فئة من المختصين النفسانيين العياديين من أجل التعرف على مستوى التوافق النفسي لديهم في ظل جائحة كوفيد 19، منطلقة من الإشكالية التي مفادها: ما مستوى التوافق النفسي لدى المختصين النفسانيين في ظل جائحة كوفيد 19؟

ومن هذا الإشكال تفرعت منه عدة تساؤلات كانت كالتالي:

- هل تؤثر جائحة كوفيد 19 على الأخصائيين النفسانيين على مستوى التوافق الشخصي الانفعالي؟
- هل تؤثر جائحة كوفيد 19 على الأخصائيين النفسانيين على مستوى التوافق الصحي؟
- هل تؤثر جائحة كوفيد 19 على الأخصائيين النفسانيين على مستوى التوافق الأسري؟
- هل تؤثر جائحة كوفيد 19 على الأخصائيين النفسانيين على مستوى التوافق الاجتماعي؟

## 2. فرضيات الدراسة:

### 1.2. الفرضية العامة:

- هناك تأثير لجائحة كوفيد 19 على مستوى التوافق النفسي لدى الأخصائيين النفسانيين الممارسين.

### 2.2. الفرضيات الجزئية:

- هناك تأثير لجائحة كوفيد 19 على الأخصائيين النفسانيين على مستوى التوافق الشخصي الانفعالي.

- هناك تأثير لجائحة كوفيد19 على الأخصائيين النفسانيين على مستوى التوافق الصحي.
- هناك تأثير لجائحة كوفيد19 على الأخصائيين النفسانيين على مستوى التوافق الأسري.
- هناك تأثير لجائحة كوفيد19 على الأخصائيين النفسانيين على مستوى التوافق الاجتماعي.

### 3. أهمية الدراسة:

- تكتسب هذه الدراسة أهمية خاصة، إذ تعتبر من الدراسات النادرة على علم الباحثة التي اهتمت بدراسة التوافق النفسي لدى المختصين النفسانيين في ظل جائحة كوفيد19.
- هذه الدراسة هي دراسة ميدانية تقف على واقع الفعلي للتوافق النفسي لدى المختصين النفسانيين في ظل جائحة كوفيد19.

- هذه الدراسة تعطي لنا فكرة عن أهمية الأخصائي النفساني في ظل جائحة كوفيد 19.

### 4. أهداف الدراسة:

- التعرف على مستوى التوافق النفسي لدى المختصين النفسانيين في ظل جائحة كوفيد19.
- التعرف على مدى تأثير جائحة كوفيد 19 على الأخصائيين النفسانيين على مستوى التوافق الشخصي الانفعالي.
- التعرف على مدى تأثير جائحة كوفيد 19 على الأخصائيين النفسانيين على مستوى التوافق الصحي.
- التعرف على مدى تأثير جائحة كوفيد19 على الأخصائيين النفسانيين على مستوى التوافق الأسري.
- التعرف على مدى تأثير جائحة كوفيد 19 على الأخصائيين النفسانيين على مستوى التوافق الاجتماعي.

### 5. التعاريف الإجرائية:

- التوافق النفسي:

هو الدرجة الكلية التي يتحصل عليها الفرد باستخدام مقياس التوافق النفسي "لزينب محمود شقير"

المكيف من طرف الطالبة "لطيفة جماح" على البيئة الجزائرية مكون من أربعة أبعاد (شخصي، انفعالي، صحي، أسري، اجتماعي)

### الأخصائي النفسي:

هو ذلك الشخص المتحصل على شهادة (ليسانس، ماستر، دكتوراه) في علم النفس العيادي

والمختص في السلوك السوي واللاسوي، وهو مهياً ومدرب للتشخيص وعلاج اضطرابات نفسية وشخصية، وهو الذي يقوم بنشاطه في المؤسسات الاستشفائية أو المراكز الصحية.

### جائحة كوفيد19:

هي سلالة من الفيروسات المسببة أمراض للإنسان وتتراوح هذه الأمراض ما بين الخفيفة مثل: نزلات

البرد الشائعة إلى أمراض خطيرة مثل: المتلازمة التنفسية الحادة، وإذا كان لدى الشخص مناعة جيدة يتغلب

على هذا الفيروس، أما إذا كانت لديه مناعة ضعيفة يتغلب عليه الفيروس ويؤدي به إلى الموت.

# الفصل الثاني:

## التوافق النفسي

تمهيد.

1. تعريف التوافق النفسي.
2. النظريات المفسرة للتوافق النفسي.
3. مستويات التوافق النفسي.
4. أبعاد التوافق النفسي.
5. معايير التوافق النفسي.

خلاصة الفصل.

تمهيد:

يعتبر التوازن النفسي من المصطلحات المتداولة في علم النفس، وخاصة بمفهوم واسع في الصحة النفسية، بحيث يحاول الفرد دائماً تحقيق وإشباع رغباته ودوافعه وعندما يحدث هذا الإشباع يؤدي إلى رضا الفرد عن نفسه وتقبل ذاته والآخرين وسنحاول في هذا الفصل التفصيل في هذا المتغير.

1. تعريف التوافق النفسي:

هناك العديد من التقارير من أهمها:

- التوافق عملية ديناميكية يقوم بها الفرد بصفة مستمرة في محاولاته لتحقيق التوافق بينه وبين نفسه أولاً، ثم بينه وبين البيئة التي يعيش فيها. تلك البيئة التي تشمل كل ما يحيط بالفرد من مؤثرات عديدة ويتحقق هذا التوافق بأن يقوم الفرد بتغيير سلوكه للمؤثرات المختلفة للوصول إلى حالة من الاستقرار النفسي، والتكيف الاجتماعي مع بيئته(شريت، 2008، ص. 126).
- يشير مفهوم التوافق إلى وجود علاقة منسجمة مع البيئة، تتضمن القدرة على إشباع معظم حاجات الفرد، وتلبية معظم مطالبه البيولوجية والاجتماعية، التي يكون الفرد مطالباً بتلبيتها، وعلى ذلك فالتوافق يشمل كل البيانات والتغيرات في السلوك والتي تكون ضرورية حتى يتم الإشباع في إطار العلاقة المنسجمة مع البيئة(كفافي، 2011، ص. 158).
- يقول صلاح مخيمر (1978) إن التوافق هو الرضا بالواقع المستحيل على التغير (وهذا جمود وسلبية واستسلام)، وتغيير الواقع قابل للتغيير (وهذا مرونة وإيجابية وابتكار وصيرورة)، ويرى أن عملية التوافق تتضمن إما تضحية الفرد بذاتيته نزولاً على مقتضيات العالم الخارج ي وثمناً للسلام الاجتماعي، أو تتضمن تشبث الفرد بذاتيته وفرضها على العالم الخارجي، فإذا فشل أصبح عصابياً وإذا نجح كان عبقرياً (زهران، 2001، ص. 27).

- يعرف "يونج" young التوافق بأنه المرونة التي يشكل بها الفرد اتجاهاته وسلوكه لمواجهة المواقف الجديدة، بحيث يكون هناك نوع من التكامل بين تعبيره عن طموحه، وتوقعاته ومطالب المجتمع (خالدي، 2007، ص.99).

- يعرف "جورج لينر"، "الايوب" (1964) George Lehmer et Ella Kube التوافق بأنه : عملية تفاعلمستمرة غير مكتملة تلاحظ فيها العلاقات بين السبب والنتيجة فالتوافق عملية تفاعل بيننا وبين بيئتنا يتضمن إما التوافق معها أو تعديلها فنعدل ما يحيط بنا من ظروف أو نعدل في سلوكنا، وهذا التفاعل بين أنفسنا وبين بيئتنا جزء مكمل لحياتنا، ويعتمد التوافق السليم على التفاعل الناجح، والتوافق عملية مستمرة فلا الفرد ولا العالم من حوله جامدا فكل منهما يتغير بعملية استمرارية التفاعل يؤدي بنا إلى التحقق من أنه ليس هناك توافق بشري كامل أو مثالي فالتوافق محاولة لإقامة علاقة مرضية مع البيئة والتوافق عملية أسباب ونتائج فعند دراستنا للتوافق نفترض أن هناك علاقة منظمة وقانونية بين أي سلوك وظروفه السابقة أي بين الأسباب والنتائج (مسكين، 2012، صص. 53-54).

- ويعرف كل من عبد المنعم الملبجي وآخرون: " التوافق هو أسلوب الذي بواسطته يصبح الشخص أكثر كفاءة في علاقته مع البيئة " (الختاتنة، 2011، ص. 71).

- يعتبر "شافر" SHAFFER (1956) الحياة سلسلة من عمليات التوافق التي يعدل فيها الفرد سلوكه في سبيل استجابة للموقف المركب ينتج عن حاجته وقدرته على إشباع تلك الحاجات، ولكي يكون الفرد سويا لا بد أن يكون توافقه مرنا وينبغي أن تكون لديه القدرة على استجابات متنوعة لثائم المواقف المختلفة (حسين و صالح، 2018، ص. 08).

تعريف "كارل روجرز" C.ROGERS التوافق هو قدرة الفرد على تقبل الأمور التي يدركها بما في ذلك ذاتهم العمل بعد ذلك على تبنيها في تنظيم شخصيته (دودو، 2017، ص. 737).

- التوافق حسب "القريطي" (1998): يتضمن شقين هما: اتزان الفرد مع نفسه، أو تناغمه مع ذاته، بمعنى مقدرته على مواجهة وحسم ما ينشأ داخله من صراعات، وما يتعرض له من احباطات، ومدى تحرره من التوتر والقلق الناجم عنها ونجاحه في التوفيق بين دوافعه ونوازعه المختلفة، ثم انسجام الفرد مع ظروف بيئته المادية والاجتماعية عموماً بما فيها من أشخاص آخرين وعلاقات وعناصر وموضوعات وأحداث ومشكلات" (زبيدي و لمين، 2012، ص. 121)

- تعريف "جود" GOOD في القاموس بأن التوافق هو عملية اكتشاف وتبني أساليب من السلوك تكون ملائمة للبيئة أو التغييرات فيها (حشمت و باهي، 2006، ص. 44).

### التعقيب على التعريفات الخاصة بالتوافق النفسي:

من خلال التعريفات التي قدمها علماء النفس حول مفهوم التوافق تبين أن للتوافق عدة مفاهيم منها من يرى أن التوافق عملية ديناميكية يقوم بها الفرد بصفة مستمرة، فيما يرى بعض منهم أن التوافق يشير إلى وجود علاقة منسجمة مع البيئة، ويرى البعض الآخر أن التوافق عملية اكتشاف وتبني أساليب ملائمة للبيئة. وكذلك نجد تعريف آخر للتوافق وهو قدرة الفرد على تقبل الأمور التي يدركها بما في ذاته، رغم اختلاف مفاهيم التوافق النفسي إلا أنها تلتقي في نقطة مشتركة ألا وهي انسجام الفرد مع ذاته والبيئة التي يعيش فيها.

## 2. النظريات المفسرة للتوافق النفسي:

### 1.2. نظرية التحليل النفسي:

يرى "سيجموند فرويد" S.Freud أن عملية التوافق الشخصي غالباً ما تكون لا شعورية لا يحي الأسباب الحقيقية لكثير من سلوكياته، فالشخص المتوافق هو من يستطيع إشباع المتطلبات الضرورية للهو بوسائل مقبولة اجتماعياً، ويرى "فرويد" أن العصاب والذهان ما هما إلا عبارة عن شكل من أشكال سوء

التوافق، ويقرر أن السمات أساسية للشخصية المتوافقة والمتمتعة بالصحة النفسية تتمثل في ثلاث سمات هي: قوة الأنا، القدرة على العمل، القدرة على الحب.

كما يرى فرويد Frennd أن الشخصية تتكون من ثلاث أبنية نفسية هي الهو والأنا والأنا الأعلى فالهو هو المصدر للطاقة النفسية ومستقر الغرائز، وهي تحتاج إلى التنظيم وطاقتها غير مستقرة بحيث يتم التخلص منها أو تحويلها من موضوع إلى آخر والهو لا يتغير بمضي ولا ينفعل بالخبرة أو التجربة لأنه لا يتصل بالعالم الخارجي، ومع ذلك يمكن السيطرة عليه، والهو لا تحكمه قوانين العقل أو المنطق ولا القيم الأخلاقية ولا يدفعه إلا تحصيل الإشباع للحاجات الغريزية، وفقا لمبدأ اللذة، أما الأنا فتخضع لمبدأ الواقع تفكيرا موضوعيا ومعتدلا ومتمشيا مع الأوضاع الاجتماعية المتعارف عليها، أما وظيفته فهي الدفاع عن الشخصية والعمل على توافقها مع البيئة وحل الصراع بين الكائن الحي والواقع أو بين الحاجات المتعارضة للكائن الحي فالأنا هي ذلك الجزء المنظم من الهو، وهي تخرج إلى الوجود لتحقيق أهداف الهو ولا تحبطها، وكل قوتها مستمدة من الهو وليس لها وجود مستقل عنه، أما الأنا الأعلى فهو أداة نقل الأفكار والمعلومات إلى الضمير الذي يعاقب على الأفكار والأفعال المحرمة، وتزود الأنا الأعلى الأنا بالمثالية التي تتمتع بها وتكافؤها على التصرفات المرغوبة التي تأتي بها.

وبالتالي فإن فرويد يربط التوافق بقوة الأنا الذي يعتبر المنفذ الرئيسي الذي يتحكم ويسيطر على الهو ويعمل كوسيط بين العالم الخارجي ومتطلبات الهو (مسكين، 2012، ص. 65-66).

## 2.2. النظرية السلوكية:

يرى رواد هذه النظرية وعلى رأسهم "واطسن" watson و "سكينر" weston أن التوافق: "هو استجابات مكتسبة من خلال الخبرة التي يتعرض لها الفرد والتي تؤهله لل حصول على توقعات منطقية وعلى الإثابة. فتكرار إثابة سلوك ما من شأنه إلى أن يتحول إلى عادة، فعملية التوافق لا يمكن أن تنمو عن طريق ما يبذله الجهد الشعوري للفرد ولكنها تتشكل بطريقة آلية بواسطة تلميحات أو إثابات البيئة. أما السلوكيون المعرفيون



أمثال "ألبرت بندورة" و "مايكل ماهوتي" فقد استبعدوا أن يحدث توافق الفرد بطريقة آلية تبعده عن الطبيعة البشرية واعتبروا أن كثيرا من الوظائف البشرية تتم و الفرد على درجة عالية من الوعي والإدراك.

وفي الحقيقة حتى أنصار النظرية السلوكية "بندورة Bandoura" و "ماهوتي Mahouti" اعترضوا على تفسير طبيعة الإنسان على أنها تحدث بطريقة ميكانيكية، وعليه فإن عملية التوافق في مفهوم السلوكيين المعرفيين تختلف عن تفسير للتوافق عند رواد النظرية السلوكية فمنهم من يرى عملية التوافق نحدث نتيجة اكتساب خبرة ونتيجة لذلك يتم التوافق آليا أمثال "سكينر Skinner"، "واسطن Watson" أما الآخرون يرون أن عملية التوافق تتم بوعي وإدراك "

ورغم هذا الاختلاف في وجهات النظر بين المنظرين ورواد النظرية السلوكية إلا أنها تبقى أكثر واقعية حسب رأي الباحث، في تفسيرها لعملية التوافق فإنها لا تستثني الوعي والخبرة التي يتمتع به الشخص في تفاعله مع الآخرين (سني، 2015، ص.64).

### 3.2. النظرية الإنسانية:

أما أصحاب المذهب الإنساني فقد رفضوا نظرية (فرويد) التشاؤمية ونظرة السلوكية السلبية للتوافق فالإنسان عندهم ليس شريرا، ولا تتعارض مصالحه مع مصالح مجتمعه، وليس آلة تستجيب آليا لسلوكيات حتمية، وليس صفحة بيضاء ينقش المجتمع عليها ما يشاء، بل الإنسان خير بطبعه ومطالبه تتفق مع مطالب المجتمع، وهو حر وله إرادة في اختيار أفعاله، التي يتوافق بها مع نفسه ومع مجتمعه، وعنده القدرة على تحمل مسؤولية هذا السلوك أو ذلك، وهو يقبل عادة على اختيار السلوك المقبول اجتماعيا، ويتوافق حسنا مع نفسه ومجتمعه، ولا يتوافق توافقا سيئا إلا إذا تعرض لضغوط في بيئته، فالطفل لا ينحرف ولا يعتدي إلا إذا شعر بضغوط في الأسرة والمدرسة وتعرض للظلم، وشعر بالتهديد وعدم التقبل (أبو جويح والصفدي، 2009، ص.49).

تعقيب على النظريات:

من خلال هذه النظريات التي قدمها علماء النفس كل واحد منهم له مفهوم محدد للتوافق، بحيث يرى التحليل النفسي بأن التوافق مرتبط بقوة الأنا الذي يعتبر المنفذ الرئيسي للسيطرة على الهو ، أما بالنسبة للسلوكيون فينظروا إلى عملية التوافق تحدث نتيجة اكتساب خبرة وكذلك تتم بالوعي والإدراك ، فحين ترى النظرية الإنسانية أن الإنسان حرّ في اختيار أفعاله التي يتوافق بها مع نفسه ومجتمعه. بالرغم من هذا الاختلاف إلا أنه يوجه نوع من التكامل ما بين هذه النظريات وذلك ب اعتبارها كلها تفسر التوافق، ويبقى الإنسان وحدة متكاملة.

3. مستويات التوافق النفسي:

يمس التوافق النفسي جميع مجالات حياة الإنسان البيولوجية والنفسية (السيكولوجية) والاجتماعية، ويتكون التوافق النفسي من مستويات رئيسية وهي كالتالي:

1.3. التوافق على المستوى البيولوجي:

يشترك "لورانس Loranse" مع "شوبين Chopine" في القول إن الكائنات الحية تميل إلى أن تغير من أوجه نشاطها في استجاباتها للظروف المتغيرة في بيئاتها، ذلك أن تغير الظروف ينبغي أن يقابله تغيير وتعديل في السلوك بمعنى أنه ينبغي على الكائن الحي أن يجد طرقاً جديدة لإشباع رغباته وإلا كان الموت حليفه، أي أن التوافق هنا إنما هو عملية تتسم بالمرونة والتوافق المستمر مع الظروف المتغيرة" (سهير، 1999، ص.35).

2.3. التوافق على المستوى الاجتماعي:

يقول "لورانس شافير Loranse chaffer": "أن الحياة إنما هي سلسلة من عمليات التوافق التي يعدل فيها الفرد سلوكه في سبيل الاستجابة للموقف المركب الذي ينتج عن حاجاته وقدرته على إشباع هذه

الحاجات ولكي يكون الإنسان سوياً ينبغي أن يكون توافقه مرناً، وينبغي أن تكون لديه القدرة على استجابات متنوعة لتلائم المواقف وتتجح في تحقيق دوافعه" (الداهري، 2007، ص.69).

ويرى "روش Roush" أن الشخص المتوافق هو الذي يسلك وفقاً للأساليب الثقافية السائدة في مجتمعه، والفرد الذي ينتقل من الريف إلى المدينة، ينبغي عليه أن يساير أساليب الحياة في المجتمع الجديد، وإلا نبتته البيئة الجديدة، وعليه أن يدرك أن محور العلاقات الاجتماعية في المدينة هو "أنا" وليس "نحن" وعلى هذا ينبغي أن يكون أساليب الفرد أكثر مرونة مع قابلية شديدة للتشكيل وفقاً لمعايير الثقافة السائدة في بيئته، وهو أنه من الملاحظ أن هناك فروقاً في سرعة التوافق بين الأفراد، ترجع إلى الفروق الفردية، وبالتالي إلى الفروق الثقافية وهذا بطبيعة الحال ينطبق على الأفراد الذين يهاجرون في مجتمع للآخر (سهير، 1999، ص 36-37).

### 3.3. التوافق على المستوى النفسي:

يقول "مورار و كلايكون Mourer and kluckion": "أن الكائنات الحية تميل إلى أن تحتفظ بحالة من الاتزان الداخلي إلا أن الصراع ملازمة لكل سلوك، فلا يمكن أن تحدث صورة من صور التوافق (متفق التوتر) إلا ويكون هناك نوع من عدم التوافق لزيادة التوتر، ولا تتعارض هذه الحقيقة -بأي حال- مع الافتراض القائل بأن الكائنات الحية تميز إلى أن تنتقي أشكال التوافق التي لا تتحمل إلا أقل صراع ممكن أي التي تؤدي إلى أقصى تكامل (مسكين، 2012، ص.59).

ويعرف "سميث Smith" التوافق السوي بأنه "اعتدال في إشباع عام للشخص عامة، لا إشباع لدوافع واحد شديد على حساب دوافع أخرى، والشخص المتوافق توافق ضعيف هو الشخص غير الواقعي وغير المشبع بل والشخص المحيط الذي يميل إلى التضحية بـ اهتمامات الآخرين كما يميل إلى التضحية بـ اهتماماته، أما الشخص حسن التوافق فهو الذي يستطيع أن يقابل العقبات والصراعات بطريقة بناءة تحقق له إشباع حاجاته، ولا تعوق قدرته على الإنتاج أي أن "سميث" يرى أن توافق الفرد يعني: توفر قدر من الرضا

القائم على أساسي واقعي كما يؤدي في المدى الطويل إلى التقليل من الإحباط والقلق والتوتر الذي يتعرض له الفرد، يقوم التوافق الفردي كذلك على تحقيق نوع من الرضا العام بالنسبة للشخص ككل، أكثر من استناده إلى إشباع دافع معين على حساب الدوافع الأخرى، كما يقوم كذلك على تحقيق التوافق مع الآخرين و يمكن أن يتصف الشخص غير المتوافق بأنه شخص غير واقعي. يعاني من إحباط يهتم فقط بإشباع رغباتها الخاصة" (الداهري، 2008، ص.71).

### 4. أبعاد التوافق النفسي:

#### 1.4. التوافق الشخصي:

ويتضمن السعادة مع النفس والرضا عنها، وإشباع الدوافع والحاجات الداخلية الأولية الفطرية والعضوية والفيسيولوجية والثانوية والمكتسبة، ويعبر عن سلم داخلي حيث لا صراع داخلي، كما أن التوافق الشخصي مجموعة من الاستجابات المختلفة التي تدل على تمتع الفرد وشعوره بالأمن الشخصي، وأن يكون الشخص راضيا عن نفسه غير كاره لها، أو نافر منها أو ساخط عليها، أو عديم الثقة بها، كما تتسم حياته النفسية بالخلو من الصراعات والتوترات النفسية التي تقترن بمشاعر الذنب والقلق والنقص، ويتضمن التوافق الشخصي السعادة مع النفس والرضا عنها وإشباع الحاجات والدوافع الأساسية" (زبيدي ولمين، 2012، ص.126).

يتمثل في إشباع الفرد لحاجاتها النفسية، وفهمه لذاته واقعيا، وتقبله لذاته واحترامها، ثقته بنفسه، تحمله المسؤولية، قدرته على اتخاذ القرار، حل لمشكلاته تحقيق أهدافه" (مدنية وأبكر، 2018، ص.10).

#### 2.4. التوافق الاجتماعي:

ويتعلق بالعلاقات بين الذات والآخرين إذ أن تقبل الآخرين مرتبط بتقبل الذات ومما يساعد على ذلك قدرة الفرد على عقد صلات اجتماعية مرضية وعلاقات تتسم بالتعاون والتسامح والإيثار وتعتمد على

ضبط النفس وتحمل المسؤولية والاعترافبحاجته للآخرين والعمل على إشباع حاجاتهم المشروعة ويجب ألا يشوب هذه العلاقات العدوان والارتياب أو الاتكال أو عدم الاك بثلاث لمشاعر الآخرين (مسكين،2012،ص.62).

كما يعرف التوافق الاجتماعي: "هو تلك العملية التي يتحقق بها حالة من الانسجام والاتزان في علاقاته بأصدقائه وأفراد أسرته وبيئته المحلية ومجتمعه الكبير يستطيع من خلالها إشباع حاجاته مع قبول ما يفرضه المجتمع عليها من مطالب والتزامات ومايرضيه له من معايير وقيم" (حشمت و باهي،2006،ص.55).

#### 3.4. التوافق الأسري:

أي أن الفرد يتمتع بحياة سعيدة داخل أسرة تقدره وتحبه وتحنو عليه وشعوره بأنه شخص فعال بالأسرة إلى جانب حسن الظن به وتقبله ومساعدته في إقامة علاقات مودة ومحبة سل يمة (مختار وفرجاني،2021،ص.90).

ويشير "القريطي" في تعريفه للتوافق الأسري إلى مدى انسجام الفرد مع أعضاء أسرته وعلاقات الحب والمودة والمساندة والتراحم والاحترام والتعاون بينه ووالديه وإخوانه، بما يحقق لهم حياة أسرية مشبعة وسعيدة (زبيدي ولمين،2012،ص.128).

#### 4.4. التوافق الصحي:

هو تمتع الفرد بصحة جيدة خالية من الأمراض الجسمية والعقلية والانفعالية مع تقبله لمظهره الخارجي والرضا عنه وخلوه من المشاكل العضوية المختلفة وشعوره بالارتياح النفسي تجاه قدراته وإمكاناته وتمتعه بحواس سليمة، وميله إلى النشاط والحيوية معظم الوقت وقدرته على الحركة والاتزان وسلامة في التركيز مع الاستمرارية في النشاط والعمل دون إجهاد أو ضعف لمهمته ونشاطه ، وأخير ما يذكر في هذا

المقام حديث المصطفى عليه السلام "من أصبح منكم آمنا في سربه معاني في جسده عنده قوت يومه فكأنما حيزت له الدنيا بحذاقها" "فتمتع الإنسان بالصحة والعافية دليل على أنه يمتلك الكثير وقد حيزت له الدنيا" (الكحلوت، 2011، ص.20).

### 5. معايير التوافق النفسي:

هناك العديد من المعايير لتحديد التوافق من أهمها:

#### 1.5. المعيار الإحصائي:

يرى أن السوي هو من لا ينحرف كثيرا عن المتوسط. وبعبارة أخرى فالسوي هو المتوسط إذ أنه يمثل الشطر الأكبر من مجموعة الناس وفق المنحنى الاعتدالي ومن ميزات هذا المعيار أنه يراعي ما بين أنواع الانحراف من تدرج فيميز بين الحالات الخفيفة والمتوسطة والعنيفة من سوء التوافق" (شاذلي، 2001، ص.60).

ويمكن القول بأن المعيار الإحصائي يعتبر من الطرق التي تستخدم لتعريف السواء وعدم السواء بصورة عامة، ويفهم من هذا المعيار أن هناك مظاهر للسلوك يشترك فيها جميع الناس، فإذا خرج بعضهم عن ذلك الإطار وأظهر ما يخالف ذلك فإن سلوكهم يعتبر شذوذا وخروجا عن المألوف وميلا عن السواء" (القدافي، 1998، ص.50).

#### 2.5. المعيار القيمي:

يستخدم المنظور القيمي مفهوم التوافق لوصف مدى اتفاق السلوك مع المعايير الأخلاقية وقواعد السلوك السائدة في المجتمع. وعلى هذا النحو ينظر للتوافق على أنه مسابرة أي اتفاق السلوك مع الأساليب أو المعاني التي تحدد التصرف أو المسلك السليم في المجتمع. ولذلك فالشخص المتوافق هو الذي تفق

سلوكه مع القيم الاجتماعية السائدة في جماعته، وقد ينظر للتوافق بنظرة أخلاقية، وذلك في ضوء مبادئ أخلاقية أو قواعد سلوكية تقرها ثقافة المجتمع (صبرة وشریت، 2004، ص ص. 152-153).

### 3.5. المعيار الإكلينيكي:

إن السلوك الشاذ وفق هذا المعيار هو نتيجة حالة مرضية أو مضطربة تستدل عليها من وجود أعراض إكلينيكية معينة (مثلا مخاوف لا أساس لها كما هو الحال عند العصائيين. أو هذات وهلوسات كما هو الحال عند الذهانيين أو سلوك مضاد للمجتمع كما هو الحال عند السيکوباتيين). وطبقا لهذا المعيار فالشخص ذو الشخصية السوية هو شخص بلا أعراض مرضية وبالرغم من ذلك فإن الخبرة تعلمنا أنه نادرا ما نجد فردا خاليا تماما من هذه الأعراض وبخاصة في ظل الظروف الضاغطة (شاذلي، 2001، ص. 61).

### 4.5. المعيار الذاتي:

هو التوافق كما يدركه الشخص ذاته بصرف النظر عن المسايرة التي قد يبديها الفرد على أساس المعايير السابقة فالمحك الهام هنا ما يشعر به الشخص وكيف يرى في نفسه الاتزان والسعادة، أي أن السواء هنا إحساس داخلي وخبرة ذاتية فإذا كان الشخص وفقا لهذا المعيار يشعر بالقلق أو التعاسة فهو يعد غير متوافق (مسكين، 2012، ص. 65).

### 5.5. المعيار الثقافي:

أي أن ثقافة المجتمع ومعاييره هي التي تحد سلوك الأفراد وبذلك نجد أن ما هو مقبول في مجتمع معين نجد أن ما هو مقبول في مجتمع معين نجده مرفوضا في مجتمع آخر، كما انه على مستوى المجتمع الواحد نجد أن هناك بعض الممارسات الاجتماعية تختلف من منطقة إلى أخرى (رشاد موسى، 2001، ص. 28).

إن المجتمع وثقافته يمثلان محددات رئيسية لبناء الشخصية الانسانية ومن هنا يعتبر الإنسان بصفة عامة انعكاسا للواقع الثقافي الذي يعيشه (صبرة و شریت، 2004، ص. 153).

### 6.5. المعيار المثالي:

يسمى الشخص سويا كلما اقترب أكثر من المثل الأعلى فيكون مثاليا في ذكائه أو جماله أو صحته، لكن المعيار المثالي ربما كان نادر التكرار جدا من الناحية الإحصائية أو غير موجود على الإطلاق في المجتمع المدروس. وهكذا يصبح مفهوم قول المطلل النفسي أن ليس هناك فرد سوي، حيث يكون في ذهنه المعيار المثالي للسواء وهذا المعيار يعطي للسواء معنى أكثر وضوحا ودقة وهو مدى اقتراب الشخص من الكمال بالنسبة للسمة أو الخاصية المعينة ومدى بعده عن الضعف والخلل بالنسبة لهذه السمة أو تلك الخاصية كما أننا في حياتنا العملية نميل للاستفادة من هذا المعيار فنحن مثلا نختار للعمل المعين كفوؤ الناس للقيام به قبل أن نختار متوسط الكفاءة(شاذلي، 2001، ص.62).

### 7.5. المعيار الطبيعي:

يشق التوافق طبقا لهذا المفهوم من حقيقة الإنسان الطبيعية، ويستخلص مفهوم التوافق طبقا لهذا المعيار بناء على خاصيتين يتميز بهما الإنسان هي قدرة الإنسان الفردية على استخدام الرموز، وطول فترة الطفولة لدى الإنسان إذا ما قورن بالحيوان والشخص المتوافق طبقا لهذا المفهوم هو من لديه إحساس بالمسؤولية الاجتماعية، كما أن إكتساب المثل والقدرة على ضبط الذات طبقا لهذا المفهوم من معالم الشخصية المتوافقة(عسيري، 2003، ص.43).



### خلاصة الفصل:

من الواضح أن كل فرد يسعى إلى تحقيق التوافق سواء في الجانب النفسي الخاص به أو الجانب الاجتماعي. فسلوكات الفرد ما هي إلا محاولة التغلب على صراعات وإشباع الدوافع وتحقيق الأهداف بطريقة مرضية لها وللآخرين، مهما اختلفت الآراء في تعريف التوافق النفسي إلا أنه يبقى عملية مهمة في حياة الفرد ويهدف إلى تصدي العقبات.

## الفصل الثالث:

### "الأخصائي النفسي العيادي"

تمهيد.

1. تعريف الأخصائي النفسي العيادي
2. دور الأخصائي النفسي العيادي
3. سمات شخصية الأخصائي النفسي الإكلينيكي
4. أخلاقيات المهنة الخاصة بالأخصائي النفسي العيادي
5. أدوات الأخصائي النفسي العيادي
6. مجالات العمل الإكلينيكي الخاصة بالأخصائي النفسي العيادي

خلاصة الفصل

تمهيد:

يمارس الأخصائي النفسي دور مهم في المستشفيات أو المراكز الصحية ويتعاون مع غيره من الأخصائيين في تفاعل ايجابي بهدف فهم شخصية المفحوص وتشخيص حالته وعلاج مشكلاته والسعي به إلى أقصى درجة من التوافق الشخصي، وسنحاول في هذا الفصل عرض كل ماله علاقة بالأخصائي النفسي.

1. تعريف الأخصائي النفسي العيادي:

هو ذلك الشخص المتخصص الذي يستخدم أسس والتقنيات والطرق والإجراءات السيكولوجية، ويتعاون مع غيره من الأخصائيين في الفريق الإكلينيكي مثل: الطبيب والطبيب النفسي، والأخصائي الاجتماعي والمرضة النفسية-كل في حدود إعداده وتدريبه إمكانياته- في تفاعل ايجابي بقصد فهم ديناميات شخصية العميل (المريض) وتشخيص مشكلاته، والتنبؤ ب احتمالات تطور حالته ومدى استجابته لمختلف أساليب العلاج، ثم العمل على الوصول به إلى أقصى درجة تمكنه من التوافق الشخصي والاجتماعي (عبد المعطى، 1998، ص. 99).

يعرف "ألانياينو Alan baynu " بأن الأخصائي النفسي العيادي هو الذي يدرس الحياة العاطفية والعقلية والسلوكية للأفراد، فهو يستعمل طرق خاصة للتحليل التقييم والعلاج النفسي والإرشاد والوقاية، وهو في الواقع مختص في العلوم الإنسانية، متخصص في تحليل السلوك والأفكار والانفعالات الإنسانية فهو يدرس الإنسان في ديناميكية الفردية وفي علاقته مع الآخرين، كما أنه يهتم بخصوصيات التوظيف النفسي للشعور واللاشعور للأفراد، وتوظيف النظم العائليّة والجماعات والفرق المهنية وغيرها (برزاون، 2016، ص. 357).

الأخصائي الإكلينيكي هو العنصر الفعال وحلقة الوصل بين المريض والتشخيص الدقيق فيجب أن يتخلى بالصفات الإيجابية حتى يكون عنصرا ناجحا في التعامل مع الأسوياء وغير الأسوياء. كما ينبغي أن تكون لديه قدرة خاصة على فهم الآخرين ودوافعهم واحباطاتهم وتكون لديه شخصية ثابتة وناضجة ذات توازن انفعالي ونظرة شاملة (عسكر، 2004، ص.39).

الأخصائي النفسي هو الحاصل على درجة الماجستير في علم النفس الإكلينيكي بعد حصوله على درجة البكالوريوس أو الليسانس في علم النفس مع خبرة لا تقل عن ثلاث سنوات في ميدان القياس والعلاج النفسي، ويقوم بمهمة القياس النفسي للمساعدة على التشخيص الدقيق وتحديد خطة علاجية خاصة بكل مريض (علاج فردي) والمشاركة والمساعدة لقائد الجماعة العلاجية والمشاركة في القرارات الإكلينيكية وحضور اجتماعات الفريق العلاجي لوضع أنسب الخطط بإشراف الاستشاري النفسي (إبراهيم وعسكر، 2009، ص.42).

### تعقيب على التعريفات الخاصة بالأخصائي النفسي العيادي:

تعددت مفاهيم الأخصائي النفسي و اختلفت منها من يرى أنه ذلك الشخص الذي يستخدم أساليب سيكولوجية، والبعض الآخر يرى بأنه الشخص الذي يدرس الحياة العاطفية والعقلية والسلوكية للأفراد، أو هو ذلك الشخص الحاصل على درجة الماجستير في علم النفس الإكلينيكي، ورغم اختلاف هذه التعاريف إلا أن هناك تشابه فيما بينها لأن الأخصائي النفسي العيادي يهتم بدراسة الحياة النفسية للأفراد.

## 2. دور الأخصائي النفسي العيادي:

### 1.2. دور الأخصائي النفسي الإكلينيكي بالنسبة لاحتياجات المجتمع:

يحتاج أي مجتمع إلى أن تقوم له خدمات معينة، ولكن الأخصائي الإكلينيكي يلزمه أن يحاول اكتشاف وتحديد الاحتياجات التي لم يتوصل هذا المجتمع نفسه إلى معرفتها بعد (رأفت، 2004، ص.43).

### 2.2. التشخيص:

فتشخيص الحالة عملية يستخدم فيها الأخصائي الإكلينيكي مختلف أدوات القياس وسائل الاختبارات المقننة الملائمة لأغراضه، إلى جانب الاختبارات الاسقاطية والملاحظات والمقابلات الشخصية، ودراسة الحالة وغيرها من وسائل الدراسة الشمولية للشخصية للكشف عن بناء الشخصية وتركيبها وقدراتها واهتماماتها وميولها وقيمها، أو ما قد تعاني منه من أعراض نفسية مرضية واضطرابات في السلوك وفي هذه العملية يتركز الاهتمام حول تحديد طبيعة المرض أو الاضطراب وذلك عن طريق دراسة أصوله ونشأته وخصائصه وتطوره، والعوامل المسببة إلى جانب التعرف على مصدر الاضطراب إن كان عضوياً أو وظيفياً، ومسار هذا الاضطراب مستقبلاً، والمناهج العلاجية التي تصلح لهذا المريض، ولهذا يفضل العلماء أن يستبدل مفهوم التشخيص بمفهوم التقييم النفسي للحالة بالمعنى العريض (عبد المعطى، 1998، ص.104-105).

### 3.2. الاستشارة:

وتهدف الاستشارة -كما التدريس- إلى زيادة فعالية أولئك الأفراد الذين تتجه الجهود للوصول بهم إلى درجة من الخبرة والمهارة، وتأخذ الاستشارة أشكالاً لا حصر لها. فعلى سبيل المثال: قد يقوم أحد زملاء الأخصائي الإكلينيكي باستشارته حول بعض الصعوبات التي يواجهها في علاج حالة ما، ومثل هذه

الاستشارة قد تكون لمرة واحدة ومع شخص واحد يحتاج إلى مساعدة تتعلق بحالة محددة، لكن في أحيان أخرى قد يتم تكليف الأخصائي الإكلينيكي بتقديم المساعدة لفريق عامل في مؤسسة ما بشكل دائم، فقد يكون الأخصائي الإكلينيكي خبيراً في التعامل مع مشكلات الإدمان على المخدرات مثلاً، ويعمله مع الفريق يمكنه المساهمة في زيادة فعالية المؤسسة بشكل عام. وقد تقدم الاستشارة لكل حالة على حدة، أو قد يطلب من الأخصائي مناقشة مشكلات عامة مرتبطة بالإدمان على المخدرات. إضافة إلى ذلك فقد بدأنا نشهد زيادة في لجوء أقسام الشرطة إلى الاستعانة بالأخصائيين الإكلينيكيين كمستشارين في التفاوض مع محتجزي الرهائن، كما نلاحظ تزايداً في عدد الأخصائيين الإكلينيكيين الذين يعملون كمستشارين للأطباء القائمين على تقديم خدمات الرعاية الأولية (ثيمولي، 2006، ص.38).

## 4.2. العلاج:

لم تصبح هذه الوظيفة جزءاً من عمل الأخصائي النفسي الإكلينيكي إلا بعد الحرب العالمية الثانية حيث بدأ الطلب يشتد على النشاطات ذات الطابع النفسي الإكلينيكي لمواجهة الاحتياجات النفسية الشديدة للمجندين المصابين بعصاب الحرب.

ويتضمن العلاج النفسي معالجة المرضى النفسيين وجهاً لوجه لفترة من الزمن وتوجيه التوصيات

للآباء أو المعلمين أو للمرضى أنفسهم مباشرة، والقيام بإحداث تغييرات في الظروف المحيطة للأفراد

المودعين في المؤسسات، أو توجيه إحداث هذه التغييرات وبعبارة أخرى: تتضمن هذه الطرق أية أساليب أو

توصيات لزيادة توافق الفرد.. ومن ثم يستخدم الأخصائي النفسي الإكلينيكي أنسب أساليب العلاج النفسي،

مثل العلاج بالتحليل النفسي، أو العلاج النفسي الموجه، أو العلاج الغير الموجه (الاستبصار)، أو العلاج

السلوكي، أو العلاج المعرفي أو العقلاني الانفعالي أو العلاج البيئي أو العلاج باللعب أو بالعمل أو

بالسيكودراما.. ويتم العلاج إما فردياً أو علاجاً جماعياً.. الخ، و يلاحظ أن هناك تحولاً من المنحنى البيولوجي

إلى المنحنى الاجتماعي النفسي (عبد المعطى، ص ص.105-106).

يمثل القيام بالبحوث وظيفه هامة من الوظائف التي يجب أن يقوم بها الأخصائي النفسي، ويحدد

(مكي 1975) خمسة أنماط عريضة من البحوث ذات الطابع الإكلينيكي:

أ. إجراء التجارب السلوكية على الحيوانات بهدف الوصول إلى فروض محددة عن الطبيعة البيولوجية بالاضطرابات النفسية والعقلية.

ب. التحقق من الفروق التي تتم عن طبيعة الاضطرابات النفسية في مختلف الجماعات والفئات المرضية.

ج. التفحص والتدقيق العلمي في دراسة أسباب الاضطرابات النفسية.

د. المقارنة بين الأشكال المختلفة من العلاج.

هـ. الكشف عن العلامات التي تمكن من الحكم على إمكانية شفاء مريض معين ( إبراهيم

وعسكر، 2009، ص 28).

### 3. سمات شخصية الأخصائي النفسي الإكلينيكي:

أوردت اللجنة الخاصة لعلم النفس الإكلينيكي في جمعية علم النفس الأمريكية السمات التي يجب

توافرها لدى الأخصائي النفسي ونعرض أبرزها:

- الرغبة في معاونة الآخرين ومساعدتهم، دون محاولة لفرض سيطرته عليهم واحترام حرية الآخرين.
- أن يتمتع الأخصائي النفسي بقدر عال من الاستبصار لدوافعه ومشاعره و رغباته وحاجاته حتى لا تعرقل رغباته الذاتيه الحياذ في عمله.
- أن يتمتع بصفة التسامح واحترام وجهات نظر الآخرين.

- أن يتمتع بمستوى عال من الضبط الانفعالي والذاتي لأن تكامل الشخصية والاتزان من العناصر الضرورية التي توحى بالثقة وأن يكون مخلصا أميناً محافظاً على وعوده، مستخدماً كافة مهاراته ومعلوماته لمصلحة المريض.
- أن يكون على مستوى أكاديمي عالي و مستوى لائق من الذكاء الاجتماعي (السيد عسكر، 2004، ص ص. 30-31)
- فيما يلي بعض الخصائص التي توافرها في الأخصائي النفسي الإكلينيكي:
- يتطلب الإكلينيكي كفاءة شخصية وقدرة على اتخاذ القرارات الملائمة في أكثر المواقف غموضاً.
- القدرة على تطوير علاقات إنسانية، ولكن مهنية بمرضاة وجمهوره، ويحتاج الأخصائي النفسياً الإكلينيكي إلى أن ينمي بجمهوره علاقة إنسانية دافئة ولكنها يجب أن تكون في نفس الوقت واقعية ومهنية، ولهذا يؤكد كثير من المعالجين أهمية التعاطف بالمريض، والتعاطف معناه إحساس المعالج بمشكلة المريض كما يعيشها المريض وتشجيعه على الحديث عن نفسه بتقبل واهتمام دون نقد.
- إدراك المريض في إطاره الاجتماعي والتصرف بمقتضى ذلك، فإن المعالج الإكلينيكي الناجح هو من يحاول أن يفهم الإطار الاجتماعي والبيئة التي أتى منها المريض بهدف فهم كيفية تكون المرض وكيفية علاجه.
- التعامل مع الزملاء ومؤسسات العمل.
- احترام الذات وفهمها: احترام الذات وفهمها وتطوير إمكانياتها عمل ضروري لكل إكلينيكي سواء كان اهتمامه موجهاً للبحث أو العلاج أو الاستشارة، ولهذا فإن الأخصائي الإكلينيكي المؤثر هو من يستطيع أن يحقق التوافق بين حاجته والانغماس أو البعد عن عمله، وأن يعرف متى ينشط ويتحمس ومتى ينسحب ويتراجع (إبراهيم و عسكر، 2009، ص ص. 35-36-37).



بالإضافة إلى بعض السمات التي يجب أن تتوافر في كل من يريد العمل في المجال الإكلينيكي

مثل:

- أ. القدرة العلمية الممتازة
- ب. الأصالة وسعة الحيلة
- ج. حب الاستطلاع
- د. الاهتمام بالأشخاص كأفراد
- هـ. الحساسية لتعقيدات الدوافع
- و. التحمل
- ز. القدرة على تكوين علاقات طيبة ذات أثر مع الآخرين
- ح. المثابرة
- ط. المسؤولية
- ك. اللياقة
- ل. القدرة على ضبط النفس
- م. الإحساس بالقيمة الجمالية
- ر. الاهتمام العميق بعلم النفس عامة وعلم النفس خاصة (غانم، 2009، ص.79).
- ويجب أن تتصف شخصية المعالج النفسي بصفات أساسية أهمها:
- الرغبة في مساعدة الآخرين.
  - إقامة علاقات فعالة مع الآخرين.
  - الضبط الانفعالي.
  - الأمانة في ممارسة المهنة.
  - المسؤولية المهنية(حمود و عبدالله، 2015، ص.71).

4. أخلاقيات المهنة الخاصة بالأخصائي النفسي العيادي:

هناك عدة مبادئ أخلاقية التي ترتبط بمهنة الأخصائي النفسي العيادي نذكر من أهمها ما يلي:

**المبدأ الأول: التمسك بالمعايير الأخلاقية والقانونية:**

على الأخصائي الإكلينيكي عند ممارسته لمهنته أن يظهر احتراماً واضحاً للأوضاع الاجتماعية السائدة في مجتمعه والقيم والعادات والتقاليد لأن خرقه للمعايير الاجتماعية والقانونية والأخلاقية السائدة يترك أثراً سلبية على مرضاه (جاسم، 2004، ص.23).

**المبدأ الثاني: السرية:**

حماية أي معلومات يكون قد حصل عليها من فرد معين بطريق التعليم، أو الممارسة أو البحوث مطلب والتزام أخلاقي أساسي على الأخصائي النفسي العمل به، يجب تجنب إفشاء هذه المعلومات بأي حال من الأحوال لأي شخص إلا تحت شروط ضرورية (إبراهيم و عسكر، 2009، ص ص.39-40).

**المبدأ الثالث: تفسير الاختبارات والمقاييس:**

إن الدرجات التي يحصل عليها الأخصائي النفسي باستخدام المقاييس النفسية والاختبارات يجب معاملته بنفس المعامل التي يعامل بهذا هذه الأدوات فلا يجعلها متاحة إلا للأشخاص المدربين على تفسيرها أو الذين يستخدمونها بطريقة لائقة (العبيدي، 2009، ص.24).

**المبدأ الرابع: الإعلان عن الخدمات:**

على الأخصائي النفسي أن يتمسك بالمعايير المهنية، وليس بالمعايير الدعائية أو التجارية عند محاولته التعريف بخدماته (فمثلاً يجب تجنب الإعلان عن عمله، وأن لا يتحيز في اختباره للخالات التي تأتي وأن لا يضع عند تقديم خدماته متطلبات مغالى فيها (إبراهيم و عسكر، 2009، ص.40).

المبدأ الخامس: الحيطة عند ممارسة البحث العلمي:

يتحمل الأخصائي النفسي المسؤولية كاملة لحماية صالح الأشخاص أو الحيوانات التي تكون موضوعا لبحثه (العبيدي، 2009، ص.24).

#### 5. أدوات الأخصائي النفسي العيادي:

للأخصائي النفسي العيادي عدة أدوات يستخدمها في عمله ونذكر أهمها كالآتي:

##### 1.5. المقابلة:

هي أداة من أدوات البحث، يتم بموجبها جمع المعلومات التي تمكن الباحث من الإجابة عن تساؤلات البحث أو اختيار فروضه، وتعتمد على مقابلة الباحث لمن تجرى معه المقابلة وجها لوجه بغرض طرح عدد من الأسئلة من قبل الباحث والإجابة عنها من قبل من تجرى معه المقابلة.

##### أ. المقابلة المفتوحة:

وفيهما يكون المستجيب حرا في أن يتكلم بدون تحديد للزمن أو للأسلوب، وقد يكون هذا النوع كلاما لي له علاقة بموضوع البحث.

##### ب. المقابلة شبه المفتوحة:

وفيهما عدم فسح الحرية للمقابل بطرح السؤال بصيغة أخرى ويطلب من المستجيب مزيدا من التوضيح.

وفيها عدم فسح المجال للشرح المطول بل تقتصر على طرح السؤال وتسجيل الإجابة التي يقررها

المستجيب (الدعيلج، 2009، ص ص 102-103).

### 2.5. الملاحظة:

هي إحدى الوسائل الهامة في جمع البيانات وتنقسم الملاحظة كأداة لجمع البيانات إلى قسمين هما:

أ. **الملاحظة الغير الموجهة**: تسمى أيضا الملاحظة البسيطة ويقصد ملاحظة الظواهر كما تحدث تلقائيا دون إخضاعها لأي نوع من الضبط العلمي ولا يلجأ الباحث فيها إلى استخدام آلات وأدوات دقيقة للقياس أو وسائل للتأكد من دقة الملاحظة وموضوعها.

ب. **الملاحظة الموجهة**: وتسمى أيضا الملاحظة المنظمة أي الملاحظة التي تخضع الضبط العلمي أي أنها تقوم على أسس منظمة وخطط محددة تسيق عملية الملاحظة نفسها، حيث يتم استخدامها الوسائل والآلات الدقيقة والاختبارات وكل ما يساعد على دقة الملاحظة وموضوعياتها (الغريب، 1996، ص ص 142-143).

### 3.5. الاختبارات:

يعرف الاختبار بأنه أداة قياس يتم إعدادها بخطوات منظمة للخروج بخصائص مرغوبة في هذا

الاختبار بحيث يوفر بيانات كمية تخدم أغراض البحث.

كما أن الاختبار المقنن هو اختبار موضوعي بعيد عن العوامل التحيز والتأثير والتأثر، صادق:

يقيس ما وضع له فقط ثابت يعطي نتائج متشابهة حال التكرار وتحيط به ظروف إجرائية واحدة، سهلة وواضحة

(الدعيلج، 2009، ص 113).

6. مجالات العمل الإكلينيكي الخاصة بالأخصائي النفسي العيادي:

لا يكون العمل الإكلينيكي في مساعدة المرضى داخل المستشفيات أو المراكز الصحية فقط، وإنما

يقصر على العديد من المجالات. ويمكن أن نحدد بعض مجالات العمل الإكلينيكي في ما يأتي:

- العمل في العيادات النفسية أو المستشفيات الخاصة بالأمراض النفسية أو العقلية ويقوم فيها بالتشخيص أو العلاج أو بهما معاً، كما يشرف على البحوث الإكلينيكية (عسكر، 2004، ص.42).

- العمل في مجالات التوجيه النفسي والتربوي والمهني في المدارس والجامعات: و يرجع هذا المجال

إلى التطور المتواصل الذي أحرزه علم النفس الإكلينيكي في تصميم الاختبارات النفسية للذكاء والقدرات

والتحصيل والميول... الخ مما دفع الأخصائي النفسي الإكلينيكي إلى اهتمام بتوجيه الأفراد للاختيار

المناسب: دراسياً أو مهنياً بما يلائم إمكانياتهم وقدراتهم على ضوء ما تكشف عنه بنتائج الاختبارات

والمقاييس... فالأخصائي الإكلينيكي يؤدي هنا عمليتي التشخيص والتوجيه والإرشاد (عبدالمعطي، 1998، ص.108-109).

- فمن حيث مجالات عمل الخبير النفسي الإكلينيكي لا نجدها تقتصر على المستشفيات العقلية أو

المصحات النفسية بل تمتد لتشمل مدى متنوعاً لا حصر له من الميادين منها: العيادات النفسية الخارجية،

والعيادات المدرسية، والعيادات العسكرية، فضلاً عن هذا فقد أصبح الآن دور الأخصائي النفسي الإكلينيكي

مطلوباً في مراكز التوجيه والإرشاد في المدارس والجامعات، ومؤسسات التخلف العقلي، ومؤسسات

الجانحين، ومؤسسات علاج الإدمان على الكحول والخمور والمخدرات (إبراهيم و عسكر، 2009، ص.26).

- العمل في ميادين الخدمة الاجتماعية، والإسكان، والتعمير، والصناع والشركات، ووسائل الإعلام،

ومكاتب التدريب والتوجيه المعنوي للقوات المسلحة (عسكر، 2004، ص.42).

بالإضافة إلى تلك المجالات التي يعمل بها الأخصائي النفسي الإكلينيكي نجد كذلك:

-مستشفيات الصحة النفسية.

-في مجال العمل والعمال في المصانع والمؤسسات الإنتاجية متعددة الأشكال

-معاهد المعاقين بأشكالها المختلفة، ومراكز المتفوقين.

-مراكز العلاج الأسري، ورعاية الطفولة (حمود و عبدالله، 2015، ص ص 88-89).

### خلاصة الفصل:

يحتل الأخصائي النفسي الإكلينيكي (العيادي) مكانة مهمة في المجتمع، وله دور يقوم به (التشخيص، العلاج، الإرشاد والتوجيه)، وله سمات تتصف بها شخصيته. وعندما يقوم بعمل يجب أن يحترم حقوق المريض، وأن يكتفم أسرارهم (سر المهنة) لأنها ضمن أخلاقيات المهنة، وفي هذا الإطار يعود الأخصائي النفسي العيادي بعدة منافع على الأفراد والمجتمع.

## الفصل الرابع: "جائحة كوفيد 19"

### تمهيد

1. نبذة تاريخية عن جائحة كوفيد 19

2. مفهوم جائحة كوفيد 19

3. أعراض جائحة كوفيد 19

4. طرق الوقاية من جائحة كوفيد 19

### خلاصة الفصل

## تمهيد:

تعتبر جائحة كوفيد 19 من أخطر الفيروسات التي شهدها العالم بأسره، وهو مرض يصيب الرئة مما يصعب على الفرد التنفس ويمكن أن ينتهي بالمصاب إلى الوفاة، ولقد تضرر منه كل العالم بسبب انتشاره السريع.

## 1. نبذة تاريخية عن جائحة كوفيد 19:

ظهر الوباء القاتل والذي عرف باسم كورونا، ثم باسم كوفيد-19 في ديسمبر 2019م في منطقة (ووهان) بالصين، وقد ذكر أن مصدر الوباء يعود إلى السوق العمومي للأسماك، حيث تناولت سيدة في التاسعة والأربعين من عمرها حساء الوطواط فأصيبت بأعراض مرض فتاك لم تعرف حقيقته في أول الأمر، إلا أن أحد الأطباء الشباب، دكتور "لي ونليانق"، 33 سنة استطاع في الثالث والعشرين من ديسمبر 2019م، أن يتعرف علنا لفيروس القاتل، فقام على الفور بتحذير صارم لزملائه الأطباء على صفحته الخاصة، ولكن سرعان ما تم استدعاؤه إلى مكتب الأمن العام ووجه له اتهام بأنه ينشر معلومات كاذبة تضر بالنظام الاجتماعي، وطلب منه سحب الإعلان، وبعد أيام قليلة أصيب الدكتور (لي) نفسه بأعراض المرض فأخذ إلى المستشفى حيث قام للمرة الثانية بنشر صورته وهو على سرير الموت، يتنفس من خلال الأجهزة الصناعية، وكان ذلك هو المشهد الذي أربع العالم كله، أما إعلان وفاته فقد أحدث رنة حزن عميقة في طول البلاد وعرضها، كما أثار موجة من الغضب العارم في الوسائط الاجتماعية في الصين، مطالبة الحكومة المحلية بالاعتذار، ومطالبة الحكومة المركزية بحرية الكلام، ولم تصبح وفاة الدكتور (لي) كارثة سياسية للرئيس شي جينبنغ وحسب، وإنما غمدت كارثة عالمية (بن صغير وغانم، 2021، ص.630).

إذ تعتبر جائحة كوفيد 19 وباء سريع الانتشار، حيث أصيب به كل العالم في فترة قصيرة وأدى إلى وفاة الكثير من المصابين به، وأصيب آخرون بالرعب، وقد فرضت عليهم دولهم البقاء في المنازل.



## 2. مفهوم جائحة كوفيد19:

هناك العديد من التعاريف نذكر منها ما يلي:

- جائحة كوفيد19 أو فيروس كورونا "فيروس كورونا المستجد هو نوع من الفيروسات جديد من نوعه يصيب الجهاز التنفسي للمرضى المصابين ب التهاب رئوي. وهو مجهول السبب، ظهر في مدينة"ووهان" الصينية في أواخر 2019، وفي 8 فبراير عام 2020 أطلقت لجنة الصحة الوطنية في جمهورية الصين الشعبية تسمية"فيروس كورونا المستجد" على الالتهاب الرئوي الناجم عن الإصابة بفيروس كورونا الجديد إلى "كوفيد19"، قبل أن تعتمد هذه التسمية رسميا من قبل منظمة الصحة العالمية في 11 فبراير، في حين بقي الاسم الصيني لهذا الفيروس بلا تغيير(بلقاسمي ومسعودي،2021،ص.240).
- يصنف فيروس كورونا ضمن فصيلة كبيرة من الفيروسات التي قد تسبب المرض للحيوان والإنسان، ويسبب عدد منها حالات عدوى الجهاز التنفسي لدى البشر، التي تتراوح حدتها من نزلات البرد الشائعة إلى الأمراض الأشد وخامة، مثل متلازمة الشرق الأوسط التنفسية والمتلازمة التنفسية الحادة الوخيمة"السارس".
- أما مرض "كوفيد 19"، فهو مرض معد ناجم عن الإصابة بفيروس كورونا المستجد،وكوفيد 19 هي التسمية العلمية للمرض" (بتول،2021،ص.11).
- كما عرف الدليل المساعد للطلاب في الدخول الجامعي ( 2021،2020)(ص.06) على أن كوفيد 19 هو مرض معد يسببه آخر فيروس تم اكتشافه من سلالة فيروسات كورونا.
- كما يشير الدليل الإرشادي للوقاية من مرض فيروس كورونا (كوفيد 19) إلى أن كوفيد 19 هو فيروس مستحدث وهو سلالة جديدة من الفيروسات التاجية وتكمن خطورة الفيروس في أنه يصيب الجهاز التنفسي للإنسان مع عدم معرفة علاج نهائي له حتى الآن وهو أيضا فيروس كبير الحجم ويبقى على الأسطح لفترات طويلة ولحجمه فإن بقاءه بالهواء مدة لا تتجاوز ثلاث ساعات وهذه فترة كافية لانتقال الفيروس ما لم نتبع طرق الوقاية والسلامة.

## 3. أعراض جائحة كوفيد19:

تتمثل أعراض جائحة كوفيد19 في:

الحمى والسعال وضيق التنفس، وفي الحالات الشديدة، يمكن للمرض أن يتسبب بالتهاب الرئة أو صعوبة في التنفس، أو أن يؤدي إلى الوفاة في حالات أقل عددا، تتشابه هذه الأعراض مع أعراض الأنفلونزا أو الزكام العادي، وهما أكثر انتشارا بكثير من مرض كوفيد19، ولهذا يلزم إجراء فحوصات للتأكد ما إذا كان الشخص مصابا بهذا المرض (بن صغير وغانم، 2021، ص.630).

وأیضا تشمل أعراض جائحة كوفيد19 ما يلي:

- الحمى (فوق 38 درجة مئوية).
- السعال واحتقان الأنف.
- الصعوبة في التنفس.
- آلام في الحلق.
- الصداع الشديد.
- الإسهال.
- التعب.
- فقدان حاستي الذوق أو الشم أو كلاهما.

كما نجد في الدليل المساعد للطلاب في الدخول الجامعي (2020، 2021) بعض الأعراض نذكرها:

حيث يعانون أغلب المصابين بفيروس كوفيد 19 بالحمى والسعال وضيق التنفس وبداية الأعراض

من يوم إلى 14 يوم وأهمها:

سيلان في الأنف

نقص الكريات البيضاء

عطاس

الكليتين:

التهاب الحلق

انخفاض وظيفي

سعال جاف

الأمعاء:

ضيق التنفس

إسهال

بصفة عامة:

الحمى والإعياء

إضافة إلى انخفاض نسبة الأوكسجين في الجسم والدوار وفشل عام ووهن والتقيؤ والغثيان.

#### 4. أنواع جائحة كوفيد 19:

ظهرت مع جائحة كوفيد19 عدة أنواع نذكرها فيما يلي:

- **متحور دلتا:** هو متحور مثير للقلق، ويصيب الطيور والثدييات وهو ينتشر بسرعة.
- **متحور ألفا:** رصد أول مرة في بريطانيا، وانتشر في ما يزيد على 50 دولة.
- **متحور بيتا:** رصد أول مرة في جنوب إفريقيا، انتشر في نحو 20 دولة أخرى، بما في ذلك بريطانيا، وهو أسرع انتشارا.
- **متحور غاما:** رصد أول مرة في البرازيل، ولكنه انتشر في 1 دول، بما في ذلك بريطانيا.

- متحور أوميكرون: هو متحور مثير للقلق وينتشر بسرعة كبيرة جدا من سرعة انتشار متحور دلتا في البلدان التي يوجد فيها. وهو يضاعف عدد الإصابات بعد مرور فترة ما بين 2 إلى 3

أيام. <https://www.unicef.org/ar/2022>

جدول رقم: 01 التسميات الجديدة المقترحة للسلاسل كوفيد المتحورة: (منظمة الصحة العالمية)

البلد/المنطقة	الاسم العلمي	تسمية منظمة الصحة العالمية
بريطانيا	B.1.1.7	ألفا
جنوب إفريقيا	B.1.351	بيتا
البرازيل	P.1	غاما
الهند	B.1.617.2	ديلتا

تعليق على الجدول:

نجد أن منظمة الصحة العالمية أعطت تسمية للمتحورات وتختلف التسمية من بلد إلى آخر.

## 5. طرق الوقاية من جائحة كوفيد 19:

أهم طرق الوقاية من المرض تتمثل في:

- المحافظة على النظافة العامة كالمداومة على غسل اليدين و استخدام المواد المطهرة وإتباع عادات صحية سليمة كالتوازن الغذائي والنشاط البدني والنوم الكافي، ولبس الكمامات الطبية الوقائية في التجمعات والأماكن المزدحمة، وتجنب الاحتكاك بالمصابين قدر الإمكان (بتول، 2021، ص.13).
- وفقا (لدليل المساعد للطالب في الدخول الجامعي ( 2021، 2022)، فإن هناك العديد من الأساليب الصحية التي يمكن تطبيقها للوقاية من الإصابة بجائحة كوفيد 19 ولا بد من مراعاة النقاط التالية:
- غسل اليدين بالمعقم خارج المنزل أو بالماء والصابون عند دخول المنزل لمدة 20 ثانية.

- الالتزام بلوتداء الكمامة والمحافظة على نظافتها.
  - عدم المصافحة والتسليم بين الناس.
  - الابتعاد عن التجمعات.
  - احترام مسافة الأمان 1.5م إلى 2 متر بين الأشخاص.
  - تعقيم الأماكن العمومية.
  - تعقيم الأشياء عند الدخول إلى المنزل.
  - وضع أرضيات وماسحات أرجل عند دخول أماكن عامة فيها مواد معقمة.
  - التباعد في وسائل النقل الجماعي.
  - الغذاء السليم والصحي.
  - الإكثار من شرب الماء.
- وتبعا لدليل (الإرشادي للوقاية من فيروس كورونا(كوفيد 19)(ب.س) كذلك هناك العديد من الممارسات  
الوقاية التي يجب على الأفراد إتباعها للحد من انتشار جائحة كوفيد 19 ويجب:
- تجنب لمس العينين أو الفم أو الأنف.
  - الاهتمام بالنظافة الشخصية في جميع الأوقات.
  - الامتناع عن المصافحة أو العناق أو التقبيل والاحتفاله بالسلام تحية.
  - الابتعاد مسافة تزيد على متر عن كل من حولك في أي مكان كالتجمعات الكبيرة.
  - تطبيق الحجر المنزلي للمصابين بنزلات البرد في المنزل وتجنب مخالطتهم المباشرة.
  - عند السعال والعطاس استخدم المناديل الورقية ورميها في المكان المخصص فور الانتهاء من استخدامها.
  - إذا لم تتوفر مناديل أثناء السعال أو العطاس فيمكن ثني الذراع بديلا مؤقتا.

- استخدام الكمادات الوقائية أثناء الجلوس مع أكثر من اثنين أو عند الخروج من المنزل.
- العزل الصحي أي فصل المريض المصاب بالفيروس عن الأشخاص الأصحاء.
- تنظيف وتعقيم الأسطح.
- ضرورة تغطية الأنف والفم بالكمادات عند الخروج.

### خلاصة الفصل:

تصنف جائحة كوفيد 19 ضمن فصيلة من الفيروسات الكبيرة التي قد تسبب مرض للإنسان تتميز بالزيادة السريعة في انتشار المرض، وهي تعتبر وباء خطير يهدد كل العالم ويؤدي إلى الموت، ولكن لحد الساعة لم يوجد له علاج نهائي هناك اللقاح فقط.

## الفصل الخامس: الإجراءات المنهجية للدراسة التطبيقية.

### I. الدراسة الاستطلاعية:

1. مكان الدراسة الاستطلاعية.
2. مدة الدراسة الاستطلاعية.
3. مواصفات العينة المدروسة.
4. المنهج المتبع في الدراسة الاستطلاعية.
5. أدوات الدراسة الاستطلاعية.
6. نتائج الدراسة الاستطلاعية.

### II. الدراسة الأساسية.

1. مكان الدراسة الأساسية.
2. مدة الدراسة الأساسية.
3. مواصفات العينة المدروسة.
4. صعوبات الدراسة.
5. المنهج المتبع.
6. أدوات الدراسة الأساسية.

تمهيد:

تعد الدراسة التطبيقية تكملة لما جاء في الجانب النظري، فهي وسيلة نقل لمشكلة الدراسة إلى الميدان وتحديدتها. ولذلك تم في الفصل الخامس استعراض الإجراءات المنهجية للدراسة، بحيث تم التطرق إلى الدراسة الاستطلاعية ونتائجها وكذا الدراسة الأساسية.

1. الدراسة الاستطلاعية

1.1 مكان الدراسة:

تم إجراء هذه الدراسة بولاية مستغانم بالمؤسسة العمومية للصحة الجوارية بمستغانم وحدة المتابعة النفسية والبيداغوجية (شارع بوخديمي سيد أحمد) التي فتحت في 12 جانفي 2019، حيث تم الإفتتاح من طرف السيد مدير الصحة والسكان لولاية مستغانم والسيد مدير المؤسسة العمومية للصحة الجوارية مستغانم، كانت آنذاك تتكون من ثلاث أخصائيين نفسانيين عياديين و إثنين أطفونيا و واحدة في الإستقبال.

2. مدة الدراسة:

تم إجراء هذه الدراسة في الفترة الممتدة من 21 مارس 2023 إلى غاية 24 مارس 2022.

3. مواصفات الحالة المدرسية:

أخذت الباحثة في الدراسة الاستطلاعية حالة واحدة لإجراء المقابلة، في حين أن الحالة (هـ) تبلغ من العمر 50 سنة من جنس أنثى، لديها مستوى جامعي ليسانس في علم النفس العيادي، وهي مختصة نفسانية عيادية ممارسة.



#### 4. المنهج المستخدم:

تطرقنا الباحثة إلى استخدام المنهج العيادي إذ رأينا أنه يناسب هذه الدراسة. وهو منهج موجه إلى الفرد

أي أنه يتجه إلى دراسة الحقائق السلوكية الخاصة بفرد معين وتقييم دوافعه

وتوافقه (<https://www.mlzamty.com.2022>)

ومن التقنيات المستعملة في هذه الدراسة المقابلة العيادية وهي تعتبر نقاش موجه وهو إجراء اتصالي

يستعمل سيرورة اتصالية لفظية للحصول على معلومات على علاقة بأهداف محددة، حيث حدد نوع المقابلة

وهي المقابلة المباشرة إذ تنحصر هذه المقابلة في موضوع معين وتسير وفق خطوات معدة

مسبقا (<https://www.psyco-dz.info.2022>)

#### 5. أهداف الدراسة الاستطلاعية:

من خلال هذه الدراسة اكتشفنا عدة أهداف متمثلة في:

- التعرف على الأداة المناسبة للدراسة الأساسية وضبط عينة الدراسة الأساسية.

- التعرف على الصعوبات التي ستواجهنا عند إجراء الدراسة الأساسية.

- اكتشاف الظروف التي ستجرى فيها الدراسة الأساسية.

#### 6. نتائج الدراسة الاستطلاعية:

أجريت 04 مقابلات مع مختصة نفسانية عيادية بتاريخ 21- 22- 23- 24- مارس 2022، بحيث

كانت المقابلة تدور حول مستوى التوافق النفسي لدى المختصين النفسانيين في ظل جائحة كوفيد 19، أجابت

على بعض الأسئلة المطروحة والمتمثلة في أن كان لديها ثقة بنفسها خاصة في الموجة الأولى من جائحة

كوفيد 19. إذ أنها لم تكن تعرف هذا الفيروس ومن أين أتى وأعراضه وكيفية انتشاره، وكما صرحت الحالة

أنها هي شخصيا لم يكن لها قلق أثناء جائحة كوفيد 19، وكانت تقوم بتحقيقات مع عائلة المرضى المصابين بالجائحة، حيث لاحظت أن الأطفال لديهم مخاوف على أهاليهم، كما يراودها شعور بأنها تقوم بعمل خيري، و أن المرافقة النفسية ساعدتها لكي تعمل مع أولئك الأطفال، حيث واجهت الجائحة بطريقة عادية وعندما كانت تذهب عند المصابين بجائحة كوفيد 19 تشعر بنوع من الهدوء الانفعالي، ولكن دائما كان لديها التحكم في نفسها من أجل التباعد وتفادي الإصابة، وأيضا كما صرحت في قولها أنه كان لديها عائلة تدعمها، ولكن عندما بدأت العمل مع المصابين بكوفيد 19، قامت الحالة بعزل كل أشيائها وغرفة نومها وحتى أكلها من أجل تفادي العدوى والخوف على طفلها المتوحد وأصيبت في أربع مرات وذلك في الموجات الأربعة في الجائحة إلا عائلتها (زوجها وأولادها)، حتى لم ترغب أن تتأثر بالجائحة، بحيث كان لديها مسؤولية ثقيلة اتجاه المصابين بجائحة كوفيد 19، وأثناء الموجة الأولى والثانية والثالثة من الجائحة كان لديها القدرة على مساعدة المصابين كوفيد 19، ولكن في الموجة الرابعة من الجائحة لم تعد لديها القدرة ونفذت طاقتها نتيجة للضغوطات لأن الموجة الأولى من الجائحة لم يكن لديها فترة من الراحة، حيث كانت لديها مهام تحسيس لأثار جائحة كوفيد 19 وطرق العدوى وكذا التحسيس بأهمية التلقيح، حيث كانت الحالة تتجنب الإصابة كوفيد 19 ولكن أصيبت في كل مرة، وفي الموجة الأولى والثالثة من الجائحة كان لديها خوف أما في الموجة الثانية والرابعة كانت عادية وكان لديها خوف على عائلتها من أن تنقل إليهم العدوى. ولم تعد تخاف من العدوى في حين ركزت المخاوف على عائلتها وخاصة على أسرتها، وبالتالي لاحظنا أن الحالة مرت بأربع مراحل، الأولى تمثلت في خوف شديد على نفسها وعلى الآخرين مع الإصابة بكوفيد 19، أما المرحلة الثانية فتلاشى الخوف وبقي تركيزها على خوفها على عائلتها وتليها المرحلة الثالثة رجعت إلى نفس ما كانت تحس به في المرحلة الأولى، وبعد الموجة الرابعة تلاشت المخاوف وركزت فقط على عائلتها، بحيث بنيت أسئلة المقابلة طبقا لبعض بنود مقياس التوافق النفسي من إعداد "زينب محمود الشقير"، في حين أن هذه الأسئلة لم تكن كافية لمعرفة مستوى التوافق النفسي لدى الأخصائيين النفسيين العياديين الممارسين في ظل جائحة

كوفيد19، لذا لجأت الباحثة إلى تطبيق هذا الاستبيان أو مقياس التوافق النفسي من إعداد زينب محمود الشقير سنة 2003" والمقنن سنة 2017 على البيئة الجزائرية من طرف لطيفة جماح.

## II. الدراسة الأساسية

### 1. مكان الدراسة:

تم إجراء هذه الدراسة بولاية مستغانم ب

-المؤسسة العمومية للصحة الجوارية بمستغانم وحدة المتابعة النفسية والبيداغوجية(شارع بوخديمي سيدأحمد).

-المؤسسة الاستشفائية بلطرش العجال(عين تادل).

-المركز النفسي البيداغوجي للأطفال المعاقين ذهنيا(مزهران).

-المركز الاستشفائي الجامعي بمستغانم مستشفى المجاهد الدكتور بن سماعيل بومدين(1915- 1974 ).

-المؤسسة العمومية الإستشفائية شقيفارا مستغانم.

-المؤسسة الاستشفائية المتخصصة الأمومة والطفولة مستغانم(وحدة كوفيد 19 )

### 2. مدة الدراسة:

تمثلت مدة الدراسة في الفترة الممتدة من 13 مارس 2022 إلى غاية 28أفريل من نفس السنة.

### 3. مواصفات العينة:

تكونت عينة الدراسة الأساسية من (30) مختصا نفسانيا عياديا ممارسا، من الجنسين ذكور وإناث.

## 4. المنهج المستخدم:

استخدمت الباحثة في الدراسة الأساسية المنهج الوصفي إذ رأيناه مناسباً لهذه الدراسة، بحيث يعرف المنهج الوصفي بأنه طريقة لدراسة الظواهر أو المشكلات العلمية من خلال القيام بالوصف بطريقة علمية، ومن ثم الوصول إلى تفسيرات منطقية لها دلائل وبراهين تمنح الباحث القدرة على وضع أطر محددة للمشكلة، ويتم استخدام ذلك في تحديد نتائج البحث (<https://mobt3ath.com.2022>)

وهو يعبر عن الظواهر تعبيراً كيفياً وكمياً أي يصف الظاهرة ويوضح خصائصها، وكذلك التعبير الكمي أي يعطي وصف رقمي يوضح حجم العينة. ومن التقنيات المستعملة في هذه الدراسة مقياس التوافق النفسي صمم من طرف زينب محمود الشقير سنة 2003، وقنن من طرف الطالبة لطيفة جماح على البيئة الجزائرية سنة 2017، حيث توصلت المؤلفة إلى أربعة أبعاد رئيسية للتوافق تتمثل في المحاور التالية:

-التوافق الشخصي الانفعالي (قد رأت المؤلفة ضم هذين البعدين معا لارتباطهما الوثيق ببعض).

-التوافق الصحي.

-التوافق الأسري.

-التوافق الاجتماعي.

وتم التوصل إلى 30 فقرة يبرز من خلالها التوافق لدى الفرد والتي انتهت إلى عشرون فقرة لكل بعد من أبعاد المقياس الفرعية وذلك بعد الانتهاء من التقنيين الخاص بالمقياس، وبذلك أصبح عدد الفقرات الكلية 80 فقرة مقسمة إلى 20 فقرة لكل بعد فرعي على حدى، كما هو موضح في الجدول التالي:

جدول رقم 2: يوضح توزيع فقرات المقياس حسب المحاور

المجموع	فقرات المقياس		محاور المقياس
	الفقرات السالبة	الفقرات الموجبة	
20	من 15 إلى 20	من 1 إلى 14	التوافق الشخصي الانفعالي
20	من 29 إلى 40	من 21 إلى 28	التوافق الصحي
20	من 56 إلى 60	من 41 إلى 55	التوافق الأسري
20	من 75 إلى 80	من 61 إلى 74	التوافق الاجتماعي
80	29	51	عدد الفقرات الإجمالي

وقد صمم هذا المقياس على طريقة "ليكرت" وذلك بإعطاء تقدير دقيق على مقياس متدرج من

(موافق، محايد، معارض)، حيث أعطت الباحثة لها درجات ( 0،1،2) وهذا في حال كان اتجاه التوافق

إيجابيا، أما إذا كان اتجاهه سلبيا فمنح الإجابات الدرجات (2،1،0) ومنه فإن:

-أعلى درجة يمكن الحصول عليها هي (160) وهذا إذا أجاب الفرد على كل عبارات المقياس بالبديل الذي

يأخذ الدرجة "2" سواء في الفقرات السلبية أو الإيجابية.

-متوسط الدرجة التي يمكن الحصول عليها هي (80) وهذا إذا أجاب الفرد على كل عبارات المقياس بالبديل

الذي يأخذ الدرجة "1".

-أدنى درجة يمكن الحصول عليها هي (0) وهذا إذا أجاب الفرد على كل عبارات المقياس بالبديل الذي يأخذ

الدرجة "0" سواء في الفقرات الإيجابية أو السلبية (جماح، 2017، ص ص 64-65).

صعوبات البحث:

- نقص بعض المراجع التي لها أهمية في البحث.

- قلة الدراسات السابقة الخاصة بجائحة كوفيد 19.
- صعوبة في توزيع وجمع الاستمارة.

### خلاصة الفصل:

في هذا الفصل تم عرض خطوات الدراسة الاستطلاعية والأساسية من مكان الدراسة والمدة ومواصفات العينة المدروسة والمنهج وأهداف الدراسة، وقامت الباحثة بتطبيق مقياس التوافق النفسي من إعداد زينب محمود شقير 2003 والمقنن سنة 2017 على البيئة الجزائرية من طرف لطيفة جماح، وسوف يتم عرض نتائجه في الفصل الموالي.

## الفصل السادس

### " تحليل النتائج الدراسة ومناقشة الفرضيات "

1. عرض نتائج الدراسة التطبيقية

2. مناقشة الفرضيات

• عرض نتائج مقياس التوافق النفسي ككل لزينب محمود شقير:

- لحساب النسبة المئوية لأفراد العينة المدروسة قمنا بالعملية الحسابية التالية :

- مجموع الإناث 25

- مجموع الذكور 05

$$x = \frac{100 \times 25}{30} \quad 100\% \longleftarrow 25$$

$$x \longleftarrow 30$$

$$x = \frac{2500}{30}$$

النسبة المئوية للإناث  $x = 83.33\%$

$$x = \frac{100 \times 5}{30} \quad 100\% \longleftarrow 05$$

$$x \longleftarrow 30$$

$$x = \frac{500}{30}$$

النسبة المئوية للذكور  $x = 16.67\%$

جدول 03 : توزيع أفراد عينة الدراسة الأساسية حسب متغير الجنس

المجموع	ذكور	إناث	
30	05	25	العدد
100%	16.67%	83.33%	النسبة المئوية



1. عرض نتائج الدراسة التطبيقية :

- لحساب مجموع نتائج مقياس التوافق النفسي "لزينب محمود شقير" قمنا بالعملية الحسابية التالية :
- مجموع نتائج البعد الأول (كما هو موضح في الجدول رقم 04) + مجموع البعد الثاني + مجموع البعد الثالث + مجموع البعد الرابع مثلا: نأخذ الحالة رقم 08:
- $139 = 37 + 39 + 27 + 36$  ، وبالتالي وجدنا أن النتيجة مرتفعة.
- حساب النسبة المئوية للنتائج المتوصل إليها :

$$30 \text{ عينة} \longleftarrow 100\%$$

- كل العينة تحصلت على نتائج مرتفعة للتوافق (من خلال مقياس التوافق النفسي لزينب محمود شقير) حيث تراوحت النتائج بين [87 - 150].

100% من العينة المدروسة تحصلوا على مؤشر مرتفع للتوافق النفسي، ولذلك لا نحتاج إلى الحساب كون كل الحالات تحصلت على مؤشر مرتفع.

1.1. عرض نتائج المحور الأول:

من خلال الجدول رقم 04 يوضح نتائج هذا البعد (التوافق الشخصي الانفعالي)، ولحساب النسبة المئوية للنتائج المتحصل عليها في البعد الأول قمنا بمجموع النتائج المرتفعة للتوافق الشخصي الانفعالي مثلا:

$$x = \frac{100 \times 29}{30} 100\% \longleftarrow 30$$

$$x \longleftarrow 29$$

$$x = \frac{2900}{30} \quad \times = 96.67\%$$

ومنه التوافق الشخصي الانفعالي لدى المختصين النفسانيين العياديين الممارسين في ظل جائحة كوفيد 19 بلغ نسبة 67، 96 % أي أنه يدل على مؤشر مرتفع.

## 2.1. عرض نتائج المحور الثاني:

لحساب نتائج هذا البعد قامت الباحثة بحساب مجموع النتائج المرتفعة للبعد الثاني التوافق الصحي كما هو مبين في الجدول رقم 04، ونظرا لتشابه المحور الثاني (التوافق الصحي) مع المحور الأول (التوافق الشخصي الانفعالي) في النسبة المئوية لا نحتاج إلى الحساب كون أن النتيجة المتحصل عليها في كلي المحورين متشابهة 67، 96 %، ومنه أن مستوى التوافق الصحي لدى المختصين النفسانيين العياديين الممارسين في ظل جائحة كوفيد 19 مرتفع.

## 3.1. عرض نتائج المحور الثالث:

من خلال الجدول رقم 04 يبين نتائج المحور الثالث (التوافق الأسري).

ولحساب النسبة المئوية للنتائج المتحصل عليها في المحور الثالث، وكون أن كل العينة (30أخصائيا) تحصلت على نتائج مرتفعة للتوافق الأسري، حيث تراوحت ما بين [21-40].

100% من العينة المدروسة تحصلوا على مؤشر مرتفع للتوافق الأسري، ولذلك لا نحتاج إلى الحساب كون أن جميع الحالات تحصلت على نسبة مرتفعة.

## 4.1. عرض نتائج المحور الرابع :

من خلال الجدول رقم 04 يبين نتائج المحور الرابع الذي تناول (التوافق الاجتماعي)، وبما أن كل العينة تحصلت على نتائج مرتفعة في التوافق الاجتماعي، لا داعي لحساب النسبة المئوية، حيث تراوحت النتائج ما بين [27-37].

ومنه 100 % من العينة المدروسة تحصلوا على نسبة مرتفعة لمحور التوافق الاجتماعي.

جدول رقم 04 : عرض نتائج مقياس التوافق النفسي لزينب محمود شقير

العينة	المحور 01: التوافق الشخصي الانفعالي	المحور 02 : التوافق الصحي	المحور 03: التوافق الأسري	المحور 04: التوافق الاجتماعي	المجموع
01	32	27	37	32	128
02	36	23	33	32	133
03	29	32	35	33	129
04	38	35	40	37	150
05	28	29	37	31	125
06	34	32	39	33	138
07	33	31	40	31	135
08	36	27	39	37	139
09	37	29	39	35	140
10	30	15	29	35	109
11	36	24	40	32	132
12	38	35	40	32	145
13	15	24	21	27	87
14	36	33	39	36	144
15	27	31	30	33	121
16	38	33	37	37	145
17	32	34	36	34	136
18	35	25	38	35	133
19	36	35	40	32	143

125	26	40	26	33	20
128	34	39	26	29	21
138	28	37	36	37	22
109	25	23	30	31	23
116	23	39	25	29	24
128	32	38	28	30	25
121	29	36	28	28	26
120	29	38	25	28	27
131	34	39	23	35	28
126	27	39	32	28	29
128	30	38	28	32	30

## 2. مناقشة الفرضيات :

### 2.1. مناقشة الفرضية العامة :

فيما يخص الفرضية العامة التي تقول : "هناك تأثير لجائحة كوفيد 19 على مستوى التوافق النفسي لدى المختصين النفسانيين العياديين الممارسين" لم تتحقق.

ويمكن مناقشة النتائج من خلال التركيز على أبعاد المقياس، حيث تبين أن جميع محاور المقياس تدل على مؤشر مرتفع بنسبة 100%، و منه يتضح لنا أنه لا يوجد تأثير لجائحة كوفيد 19 على مستوى التوافق النفسي لدى المختصين النفسانيين العياديين الممارسين، حيث تراوحت نتائج المقياس عند الحالات ككل من 87 إلى 150 كأعلى مجموع متحصل عليه وهذا دال على مؤشر مرتفع، وتتفق نتائج دراستنا مع نتائج دراسة "دودو" 2017 التي وجدت أن مستوى التوافق النفسي لدى الفريق الشبه، الطبي مرتفعا، وأقيمت هذه الدراسة في ولايتي ورقلة و مسيلة، ومستعملة كذلك المنهج الوصفي.

## 2.2. مناقشة الفرضية الجزئية الأولى:

فيما يخص الفرضية الجزئية الأولى التي تحمل عنوان: "هناك تأثير لجأى حة كوفيد 19 على الأخصائيين النفسانيين العياديين على مستوى التوافق الشخصي الانفعالي" لم تتحقق.

يمكن تحليل النتائج من خلال التركيز على المحور الأول للمقياس ، حيث تبين أن 29 من 30 عينة تحصلوا على مؤشر مرتفع في المحور الأول الذي تناول (التوافق الشخصي الانفعالي)، وبالتالي وجدنا أن نسبة 96،67% من العينة لديها مؤشر مرتفع للتوافق الشخصي الانفعالي ، وقد توافقت نتائج دراستنا مع نتائج دراسة عيسى تواتي إبراهيم 2021 المعنونة "بالخوف من جائحة كوفيد 19 وعلاقته بقلق الموت لدى عينة من الممرضين العاملين بقطاع الصحة العمومية" بولاية قالمة (الجزائر)، توصلت نتائج هذه الدراسة إلى عدم وجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين الخوف من كورونا و قلق الموت لدى الممرضين.

## 3.2. مناقشة الفرضية الجزئية الثانية:

هذه الفرضية التي تحمل عنوان: " هناك تأثير لجائحة كوفيد 19 على الأخصائيين النفسانيين على مستوى التوافق الصحي " لم تتحقق.

من خلال نتائج المحور الثاني الذي تناول (التوافق الصحي) المبيّن في الجدول رقم 04 اتضح لنا أن معظم الأخصائيين النفسانيين العياديين الممارسين لديهم توافق صحي مرتفع، حيث بلغت نسبة توافقتهم الصحي ب 96،67% من 30 عينة.

## 4.2. مناقشة الفرضية الجزئية الثالثة:

فيما يخص الفرضية الجزئية الثالثة المعنونة بـ : "هناك تأثير لجائحة كوفيد 19 على الأخصائيين النفسانيين العياديين على مستوى التوافق الأسري" لم يتحقق.

ومن خلال ما أسفرت عليه نتائج المحور الثالث (التوافق الأسري) في الجدول رقم 04 تبين للباحثة أن كل الأخصائيين النفسيين العياديين الممارسين لديهم توافق أسري مرتفع، حيث بلغت نسبتهم 100% من 30 عينة، وتراوحت نتائج المحور الثالث عند الحالات ككل من 21 إلى 40 كأعلى مجموع متحصل عليه في المحور، وتفسر الباحثة أنه كان لدى الأخصائيين النفسيين العياديين الممارسين دعم من طرف أسرهم.

## 5.2. مناقشة الفرضية الجزئية الرابعة:

فيما يخص هذه الفرضية التي تحت عنوان: "هنالك أثر لجائحة كوفيد 19 على الأخصائيين النفسيين على مستوى التوافق الاجتماعي" لم تتحقق.

ومن خلال النتائج المتحصل عليها في المحور الرابع الذي تناول (التوافق الاجتماعي) في الجدول رقم 04، حيث تراوحت نتائج هذا المحور من 25 إلى 37 كأعلى درجة متحصل عليها في المحور الرابع، ومنه تبين لنا أن كل العينة المدروسة من الأخصائيين العياديين الممارسين لديهم توافق اجتماعي مرتفع، حيث بلغت نسبتهم 100% من 30 عينة، وتفسر الباحثة أنها لأخصائيين النفسيين العياديين الممارسين تلقوا الدعم من جهة المجتمع.

# الخاتمة

يعد موضوع جائحة كوفيد19 من أهم المواضيع البحثية التي اهتمت بها دراستنا نظرا لتأثيرها الواسع على نفسية الفرد، وخاصة العاملين بقطاع الصحة. إذ يعتبرون الواجهة الأولى في تصدي مثل هذه المواقف وبالأخص الأخصائي النفسي العيادي وهو كذلك يتأثر بالضغوطات ولكن رغم خبرته ومهاراته يواجه هذه الضغوطات وهذا مايسمى بالتوافق النفسي.

ومنه جاءت دراستنا لدراسة مستوى التوافق النفسي لدى المختصين النفسيين العياديين الممارسين في ظل جائحة كوفيد 19 لدى عينة من الأخصائيين النفسيين العياديين الممارسين. وقد توصلت هذه الدراسة إلى أن مستوى التوافق النفسي لدى المختصين النفسيين العياديين والممارسين في ظل جائحة كوفيد 19 مرتفع. وبالإضافة عدم وجود تأثير لجائحة كوفيد 19 على كل من التوافق الشخصي الانفعالي، والتوافق الصحي، والتوافق الأسري، والاجتماعي.



### اقتراحات:

- دعم الأخصائيين النفسيين العياديين لمواجهة مثل هذه المواقف.
- الكشف عن مفاهيم أخرى من الصحة النفسية لدى الأخصائيين النفسيين العياديين.
- اكتشاف المعاش النفسي لدى المختصين النفسيين العياديين في ظل الضغوطات التي يتعرض لها.
- توفير فترات الراحة للأخصائيين النفسيين.

# قائمة المصادر والمراجع

## قائمة المراجع والمصادر

### قائمة المراجع والمصادر:

1. إبراهيم، عبد الستار، وعسكر، عبدالله. (2008). علم النفس الإكلينيكي في ميدان الطب النفسي (الطبعة 4)، مكتبة الأنجلو المصرية.
2. أبو جويح، مروان، والصفدي، عصام. (2009). مدخل إلى الصحة النفسية (الطبعة 1) دار المسيرة.
3. برزاون، حسبية. (2016). الرضا المهني والكفاءة المهنية لدى الأخصائي النفسي العيادي في الجزائر. مجلة العلوم الإنسانية والاجتماعية، العدد (27)، ص. 357-362.
4. بلقاسمي، بوعبدالله، وأمحمد، مسعودي. (2021). تأثيرات جائحة كوفيد 19 على جودة الحياة النفسية لدى معلمي التعليم الإبتدائي. مجلة وحدة البحث في تنمية الموارد البشرية، المجلد 16، العدد (3) الخاص (الجزء الثاني)، ص. 233-256.
5. بن صغير، كريمة، وغانم، إبتسام. (2021). التصورات الاجتماعية لجائحة كوفيد 19 لدى الشباب الجامعي الجزائري والقيم المصاحبة لها. مجلة الدراسات النفسية والتربوية، المجلد 14، العدد (02)، ص. 627-641.
6. ترول، ثيمولي ج. (2006). علم النفس الإكلينيكي (فوزي شاكر طعيمة داوود، وحنان لطفي زين الدين، ترجمة)، (طبعة 1). دار الشروق 2007.
7. جماح، لطيفة. (2017). تقنين مقياس التوافق النفسي لزوينب محمود شقير على البيئة الجزائرية (رسالة الماستر في شعبة علوم التربية تخصص القياس النفسي وبناء الروايز، جامعة محمد بوضياف). المسيلة.
8. حسين، مصطفى عبد المعطى. (1998). علم النفس الإكلينيكي (دون طبعة). دار القباء.

## قائمة المراجع والمصادر

9. حشمت، سيدأحمد، وباهي، مصطفى حسين. (2006). *التوافق النفسي والتوازن الوظيفي* (دون طبعة). دار العالمية.
10. حمود، محمد عبد الحميد، وقاسم، محمد عبدالله. (2015). *علم النفس العيادي وتطبيقاته الإرشادية* (الطبعة 1). دار الإعصار العلمي.
11. الخالدي محمد أديب. (2007). *المرجع في الصحة النفسية (نظرية جديدة)* (دون طبعة). دار وائل للنشر.
12. ختاتنة، سامي محسن. (2012). *مقدمة في الصحة النفسية* (الطبعة 1). دار ومكتبة الحامد.
13. الدعليج، إبراهيم بن عبد العزيز. (2009). *مناهج وطرق البحث العلمي* ، (طبعة 1)، دار الصفاء.
14. *الدليل الإرشادي للوقاية من مرض فيروس كورونا (كوفيد19)*. (دون سنة).
15. *الدليل المساعد للطالب في الدخول الجامعي*. (2021). مركز المساعدة النفسية جامعة بسكرة.
16. دودو، صونيا. (2017). *التوافق النفسي لدى الفريق الشبه الطبي* . مجلة العلوم الإنسانية، العدد(47)، ص.731-746.
17. زبدي، ناصر الدين، ولمين، نصيرة. (2012). *مبادئ الصحة النفسية والإرشادية* (دون طبعة). ديوان المطبوعات الجامعية.
18. زهران، حامد عبدالسلام. (2001). *الصحة النفسية والعلاج النفسي* (طبعة 3). عالم الكتب(نشر، توزيع، طباعة).
19. سني، أحمد. (2015). *تقدير الذات وعلاقته بالتوافق النفسي لدى المسن* (رسالة ماجستير في علم النفس الأسري. جامعة وهران2). وهران.

## قائمة المراجع والمصادر

20. السيد مصطفى، بتول. (2021). الإعلام في زمن الكورونا (مدخل نظري ودراسات مسحية)، (دون طبعة). دار الجنان.
21. شانلي، عبدالحميد محمد. (2001). الواجبات المدرسية والتوافق النفسي (دون طبعة). المكتبة الجامعية.
22. شريت، أشرف محمد عبد الغني. (2008). الصحة النفسية بين الإطار النظري والتطبيقات الإجرائية (الطبعة 2008). مؤسسة حورس الدولية للنشر والتوزيع.
23. صبرة، محمد علي، وشريت، أشرف محمد عبد الغني. (2004). الصحة النفسية والتوافق النفسي (دون طبعة)، دار المعرفة الجامعية.
24. الطاهري، صالح حسن. (2008). أساسيات التوافق النفسي والاضطرابات السلوكية والانفعالية (طبعة 1). دار الصفاء.
25. العبيدي، محمد جاسم. (2009). علم النفس الإكلينيكي (الطبعة 1). مكتبة دار الثقافة.
26. عسكر. رأفت السيد أحمد. (2004). علم النفس الإكلينيكي (التشخيص والتنبؤ في ميدان الاضطرابات النفسية والعقلانية) (دون طبعة).
27. عسيري، عبير بنت محمد حسن. (1424هـ، 2003). علاقة تشكل هوية الأنا بكل من مفهوم الذات والتوافق النفسي والاجتماعي والعام" لدى عينة من طالبات مرحلة الثانوية بمدينة طائف (رسالة الماجستير بجامعة أم القرى). أم القرى.
28. غانم، محمد حسن. (2007). مقدمة في العلم النفس الإكلينيكي (التقييم، التشخيص، العلاج) (الطبعة 1). المكتبة المصرية.
29. الغريب، محمد عبدالكريم. (1996). البحث العلمي (التصميم والمنهج والإجراءات) (الطبعة 3). مكتبة نهضة الشرق.

## قائمة المراجع والمصادر

30. الفرجاني أبو بكر حسن مختار، ياسمين. (2021). دلالات الصدق والثبات لمقياس التوافق النفسي لطلاب الجامعة، مجلة البحث في التربية وعلم النفس، المجلد 36، العدد (1)، ص. 85-101.
31. القذافي، رمضان محمد. (1998). الصحة النفسية والتوافق (طبعة 3). المكتب الجامعي الحديث.
32. كامل أحمد سهير. (1999). الصحة النفسية والتوافق (دون طبعه). مركز الإسكندرية للكتاب.
33. الكحلوت، أماني حمدي شحادة. (2011). دراسة مقارنة للتوافق النفسي والاجتماعي لدى أئناء العاملات في المؤسسات الخاصة (رسالة ماجستير في علم النفس، جامعة غزة). غزة.
34. الكفافي، علاء الدين. (2012). الصحة النفسية والإرشاد النفسي (الطبعة 1). دار الفكر.
35. ماذا تعرف عن المتحورات الفيروسية ألفا وبيتا وغاما ودلتا؟ (16 مارس 2022). الغد مستخرج عن: <https://alghad-com.cdn.ampproject.org/v/s/alghad.com/%D9%85%D8%A7%D8%B0%D8%A7%D8%AA%D8%B9%D8%B1%D9%81%D8%B9%B9%86%D8%A7%D9%84%D9%85%D8%AA%D8%AD%D9%88%D8%B1%D8%A7%D8%AA%D8%A7%D9%84%D9%81%D9%8A%D8%B1%D9%88%D8%B3%D9%8A%D8%A9-%D8%AF%D9%84%D8%AA%D8%A7>.
36. ماهو متحور أوميكرون؟ (16 مارس 2022). يونيسف. مستخرج عن: <https://www.unicef.org/ar/%D9%85%D8%A7-%D8%A7%D9%84%D8%B0%D9%8A-%D9%86%D8%B9%D8%B1%D9%81%D9%87-%D8%B9%D9%86-%D9%85%D8%AA%D8%AD%D9%88%D9%91%D8%B1-%D8%A3%D9%88%D9%85%D9%8A%D9%83%D8%81%D9%88%D9%86%D9%81%D9%8A%D8%B1%D9%88%D8%B3-%B9%83%D9%88%D8%B1%D9%88%D9%86%D8%A7>.
37. محمد، محمد جاسم. (2004). علم النفس الإكلينيكي (الطبعة 1). مكتبة دار الثقافة.
38. مدينة، حسين دوسة، وأبكر، موسى صالح حسن. (2018). دراسة عن التوافق النفسي وعلاقته بالسمات الشخصية (الإنبساط والعصاب) لدى طلاب وطالبات المرحلة الثانوية النازحين . المجلة العربية للعلوم التربوية والنفسية، العدد (03)، ص. 1-39.

## قائمة المراجع والمصادر

39. مسكين، عبدالله. (2012). مصدر الضبط - حسب نظرية التعلم الاجتماعي بالتوقع وقيمة التعزيز لروتر - وعلاقته بالتوافق النفسي (رسالة ماجستير علم النفس المدرسي، جامعة مستغانم) - مستغانم.
40. المقابلة العيادية وانواعها. (10 أبريل 2022). بسيكو. مستخرج عن: <https://www.psycodz.info/2009/12clinical-interview-pdf-html?m=1>.
41. المنهج الوصفي. (10 أبريل 2022). مبعث. مستخرج <https://mobt3ath.com/dets.php?page=185&title=%D8%A7%D9%84%D9%85%D9%86%D9%87%D8%AC%D8%A7%D9%84%D9%88%D8%B5%D9%81%D9%8A%D8%8C-%D8%AA%D8%B9%D8%B1%D9%8A%D9%81%D9%87-%D9%88%D8%AE%D8%85%D8%A7%D8%A6%D8%B5%D9%87>.
42. موسى، رشاد علي عبدالعزيز. (2001). أساسيات الصحة النفسية والعلاج النفسي (الطبعة 1). مؤسسة المختار.

<https://www.mlzamty.com/clinical-approach-psychology/>

الملاحق



## الملحق رقم -1-

## مقياس التوافق النفسي

إعداد: زينب محمود شقير (2003)

الاسم: \_\_\_\_\_  
 المدرسة: \_\_\_\_\_  
 القسم الدراسي: \_\_\_\_\_  
 السن: \_\_\_\_\_  
 الجنس:  ذكر  أنثى  
 تاريخ إجراء الاختبار: \_\_\_\_\_

هل تريد أن تعرف شيئاً أكثر عن شخصيتك؟

إليك بعض المواقف التي تقابلك في حياتك العامة، لذا نرجو التعرف على كل موقف بدقة وتحديد درجة انطباق كل منها على حالتك:

\* تنطبق تماما                      \* تنطبق أحيانا                      \* لا تنطبق

حاول أن تحدد الإجابة التي تتفق مع طريقتك المعتادة في التصرف والشعور الصادر منك اتجاه كل موقف. فإذا أجبت بأمانة ودقة على جميع المواقف فسيكون من الممكن أن تعرف نفسك معرفة جيدة. أجب بوضع علامة (X) تحت الاختيار المناسب، لا تترك موقف بدون الإجابة عليه، لا توجد إجابة صحيحة وأخرى خاطئة.  
 \* معلوماتك سرية للغاية.

شكرا لتعاونك

لا تنطبق	متردد أحيانا	نعم تنطبق	العبارة
<b>المحور الأول: التوافق الشخصي - الانفعالي</b>			
			1 هل لديك ثقة في نفسك بدرجة كافية؟
			2 هل انت متفائل بصفة عامة؟
			3 هل لديك رغبة في الحديث عن نفسك وعن انجازاتك أمام الآخرين؟
			4 هل انت قادر على مواجهة مشكلاتك بقوة وشجاعة؟
			5 هل تشعر أنك شخص له فائدة ونفع في الحياة؟
			6 هل تتطلع لمستقبل مشرق؟
			7 هل تشعر بالراحة النفسية والرضا في حياتك؟
			8 هل انت سعيد وبشوش في حياتك؟
			9 هل تشعر أنك شخص محظوظ في الدنيا؟
			10 هل تشعر بالاتزان الانفعالي والهدوء أمام الناس؟
			11 هل تحب الآخرين وتتعاون معهم؟
			12 هل انت قريب من الله بالعبادة والذكر دائما؟
			13 هل انت ناجح ومتوافق مع الحياة؟
			14 هل تشعر بالأمن والطمأنينة النفسية وأنت في حالة طيبة؟
			15 هل تشعر باليأس وتهبط همته بسهولة؟
			16 هل تشعر باستياء وضيق من الدنيا عموما؟
			17 هل تشعر بالقلق من وقت لآخر؟
			18 هل تعتبر نفسك عصبي المزاج إلى حد ما؟
			19 هل تميل إلى أن تتجنب المواقف المؤلمة بالهرب منها؟
			20 هل تشعر بنوبات صداع أو غثيان من وقت لآخر؟
<b>المحور الثاني: التوافق الصحي</b>			
			21 هل حياتك مملوءة بالنشاط والحيوية معظم الوقت؟
			22 هل لديك قدرات ومواهب متميزة؟
			23 هل تتمتع بصحة جيدة وتشعر بأنك قوي البنية؟
			24 هل انت راض عن مظهرك الخارجي (طول القامة، حجم الجسم)
			25 هل تساعدك صحتك على مزاولة الاعمال بنجاح؟
			26 هل تهتم بصحتك جيدا وتتجنب الإصابة بالمرض؟
			27 هل تعطي نفسك قدر من الاسترخاء والراحة للمحافظة على صحتك في حالة جيدة ؟
			28 هل تعطي نفسك قدرا كافيا من النوم (أو تمارس رياضة ) للمحافظة على صحتك؟

			29 هل تعاني من بعض العادات مثل (قضم الأظافر والغمز بالعين)؟
			30 هل تشعر بصداخ أو ألم في رأسك من وقت لآخر؟
			31 هل تشعر أحيانا بحالات برودة أو سخونة؟
			32 هل تعاني من مشاكل أو اضطرابات الاكل ( سوء هضم، فقدان شهية، شره عصبي )؟
			33 هل يدق قلبك بسرعة عند قيامك بأي عمل؟
			34 هل تشعر بالإجهاد وضعف الهممة من وقت لآخر؟
			35 هل تتصبب عرقا ( أو ترتعش يداك ) عندما تقوم بعمل؟
			36 هل تشعر أحيانا أنك قلق وأعصابك غير موزونة؟
			37 هل يعوقك وجع ظهرك أو يداك عن مزاولة العمل؟
			38 هل تشعر أحيانا بصعوبة في النطق والكلام؟
			39 هل تعاني من أسماك ( أو اسهال ) كثيرا؟
			40 هل تشعر بالنسيان ( أو عدم القدرة على التركيز ) من وقت لآخر؟
<b>المحور الثالث: التوافق الأسري</b>			
			41 هل تشعر أنك متعاون مع أسرتك؟
			42 هل تشعر بالسعادة في حياتك وأنت مع اسرتك؟
			43 هل أنت محبوب من أفراد اسرتك؟
			44 هل تشعر بأن لك دور فعال وهام في اسرتك؟
			45 هل تحترم أسرتك رأيك ويمكن أن تأخذ به؟
			46 هل تفضل أن تقضي معظم وقتك مع اسرتك؟
			47 هل تأخذ حقا من الحب والعطف والحنان والأمن من اسرتك؟
			48 هل التقاهم هو أسلوب التعامل بين اسرتك؟
			49 هل تحرص على مشاركة اسرتك افراحها وأحزانها؟
			50 هل تشعر أن علاقاتك مع افراد اسرتك وثيقة وصادقة؟
			51 هل تقدر أمام الآخرين أنك تنتمي لهذه الأسرة ؟
			52 هل انت راض عن ظروف الاسرة الاقتصادية ( والثقافية ) ؟
			53 هل تشجعك اسرتك على اظهار ما لديك من قدرات ومواهب؟
			54 هل افراد اسرتك تقف بجوارك وتخاف عليك عندما تتعرض لمشكلة ما؟
			55 هل تشجعك اسرتك على تبادل الزيارات مع الاصدقاء والجيران؟
			56 هل تشعرك اسرتك انك عبء تقيل عليها؟
			57 هل تتمنى احيانا ان تكون لك اسرة غير اسرتك ؟

58	هل تعاني من كثير من المشاكل داخل اسرتك؟		
59	هل تشعر بالقلق او الخوف وأنت داخل اسرتك؟		
60	هل تشعر بأن اسرتك تعاملك على انك طفل صغير؟		
<b>المحور الرابع: التوافق الاجتماعي</b>			
61	هل تحرص على المشاركة الايجابية الاجتماعية والترويحية مع الآخرين؟		
62	هل تستمتع بمعرفة الآخرين والجلوس معهم ؟		
63	هل تشعر بالمسؤولية تجاه تنمية المجتمع مثل كل مواطن؟		
64	هل تتمنى ان تقضي معظم وقت فراغك مع الآخرين؟		
65	هل تحترم رأي زملائك وتعمل به إذا كان رأيا صائبا؟		
66	هل تشعر بتقدير الآخرين لأعمالك وإنجازتك؟		
67	هل تعتذر لزميلك إذا تأخرت عن الموعد المحدد؟		
68	هل تشعر بالولاء والانتماء لأصدقائك؟		
69	هل تشعر بالسعادة لأشياء قد يفرح بها الآخرون كثيرا؟		
70	هل تربطك علاقات طيبة مع الزملاء وتحرص على ارضائهم؟		
71	هل يسعدك المشاركة في الحفلات والمناسبات الاجتماعية؟		
72	هل تحرص على حقوق الآخرين بقدر حرصك على حقوقك؟		
73	هل تحاول الوفاء بوعدك مع الآخرين لأن وعد الحر دين عليه؟		
74	هل تجد متعة كبيرة في تبادل الزيارات مع الأصدقاء والجيران؟		
75	هل تفكر كثيرا قبل ان تقدم على عمل قد يضر بمصالح الآخرين ( أو ترفضه ) ؟		
76	هل تعتقد الثقة والاحترام المتبادل مع الآخرين؟		
77	هل يصعب عليك الدخول في منافسات مع الآخرين حتى ولو كانوا في مثل سنك؟		
78	هل تخجل من مواجهة الكثير من الناس ( أو ترتبك أثناء الحديث أمامهم )؟		
79	هل تتخلى عن إساءة النصيح لزميلك خوفا من أن يزعل منك؟		
80	هل تشعر بعدم قدرتك على مساعدة الآخرين ولو في بعض الأمور البسيطة؟		