

سيكولوجية ارتداء الكمامة في ظل جائحة كورونا

The Psychology of Wearing a Mask in light of the Corona Pandemic

طهراوي ياسين

جامعة أبي بكر بلقايد - تلمسان (الجزائر)، good_707@hotmail.com

تاريخ النشر: 2022 / 02 / 05

تاريخ القبول: 2022 / 01 / 08

تاريخ الإستلام: 2021 / 08 / 25

ملخص:

الانتشار الواسع لفيروس كورونا (كوفيد-19)، جعل الدول والمنظمات تتخذ العديد من الإجراءات والتدابير الاستثنائية، وتسطير بروتوكولات استعجالية للوقاية من هذا الوباء، ومن بين التوصيات التي خرجت بها منظمة الصحة العالمية (WHO) هي التباعد الاجتماعي وارتداء الكمامة، هذا الأخير الذي عرف جدلا كبيرا لدى العوام والمختصين، وعرف تباين بين القبول والرفض، فهو أمر لم يعتد عليه المواطنين، بما يعني أنه لم يحدث إجماع تام على ارتداء الكمامة في المجتمعات، ففي الوقت الذي أبدى فيه الكثير من الأشخاص مقاومة شديدة في العمل بهذا الإجراء، اختلفت وجهات النظر حول التأثير الفسيولوجي والاجتماعي له إضافة إلى الجانب النفسي، ومدى تأثيره على التفاعلات الاجتماعية. والتكيف الشخصي الاجتماعي، فهناك من يرتديها بدافع الخوف من العدوى والآخر يرتديها بدافع الخوف من القانون، ناهيك على أنها تعطي لمستخدميها إحساسا زائفا ومبالغا فيه بالأمن، ومن جهة أخرى هي تحول بين الشخص وتفسيره لمشاعر وإيماءات الآخرين. الكلمات المفتاحية: قناع الوجه، الكمامة، كورونا فيروس، جائحة كورونا، سيكولوجية الكمامة.

Abstract:

The widespread spread of the Corona virus (Covid-19), made countries and organizations take many exceptional measures and measures, and underlined emergency protocols to prevent this epidemic, and among the recommendations that came out of the World Health Organization (WHO) are social distancing and wearing a muzzle, the latter who knew a great controversy among the public and specialists, and a discrepancy was known between acceptance and rejection, as it is something that citizens are not accustomed to, which means that there was no complete consensus on wearing a muzzle in societies, at a time when many people showed great resistance to working with this procedure, the views differed About its physiological and social impact in addition to the psychological aspect, and the extent of its impact on social interactions, and personal social adjustment. Between a person and his interpretation of the feelings and gestures of others.

Keywords: Mask, face mask, corona virus, corona pandemic, mask psychology.

1. مقدمة

من المفترض أن استخدام الكمامة (قناع الوجه) في زمن كورونا (Coronavirus) هو بغاية الوقاية من عدوى انتشار فيروس كورونا (كوفيد-19) بين الأشخاص تجسيدا لمبدأ التباعد الاجتماعي والوقاية خير من العلاج، لكن ارتداء الكمامة أصبح يعطي شعورا وانطبعا لدى الأفراد أنهم يعيدون عن أي خطر وأن التصرفات الأخرى لا تشكل أي دعوى للقلق، ما يجعلهم يهملون إجراءات السلامة والوقاية التي توصي بها الجهات المختصة في الصحة سواء كانت مؤسسات أو منظمات كمنظمة الصحة العالمية (WHO)، مبتعدين بذلك على تعليمات الاحتياط في مثل هذه الأزمات والأوبئة الفتاكة. ومع الانتشار الواسع لفيروس كورونا (كوفيد 19)، والتحول السريع من وضع الوباء إلى الجائحة، بات الاهتمام بالجانب النفسي في الأزمات والنكبات أمر ضروري جدا ويجب أن يأخذ بعين الاعتبار، والخوض فيه بالتوازي مع الجوانب المختلفة الأخرى، لكن للأسف لا تزال الاجتهادات في هذا الخصوص محتشمة بحيث يذكر (Rigotti & all, 2021) أن ظهور هذه الجائحة أدى إلى بروز عدد وكم هائل من الدراسات والمنشورات المتنوعة، فعلا سبيل المثال وفي الموقع الشهير (Web of Science) شهد زيارة كثيفة وبالأخص البحث فيه عن كلمة كوفيد 19 (Covid-19) ما يفوق (43000) زيارة، وأما البحوث النفسية فيها كانت حوالي اثنان (2) في المائة فقط.

بحيث أن الفكرة الرئيسية لارتداء الكمامة هو للوقاية من عدوى الفيروس والجوهر في ذلك هو تجنب القطرات والإفرازات المعدية الناتجة عن الجهاز التنفسي بما في ذلك الأنف والفم والرئتين، والسعال والعطاس، والرذاذ الذي يخرج من الفم خصوصا إذا كان الإنسان مصاب بالفيروس، غير أن هناك مجموعة من التأثيرات لم تخطر على بال المستخدمين وحتى المختصين، وهي غير المتوقعة لارتداء الكمامة بغرض الوقاية من الفيروس، وجب الوقوف عندها ووضعها تحت المجهر العلمي بموضوعية تامة. وبالرغم من وجود احتمالية ولو ضئيلة أن تكون إجراءات الوقاية وارتداء الكمامة قضية مسيئة (Xu & Cheng, 2020)، فهذه الظاهرة وهذه المعطيات تحتاج إلى دراسات رصينة اجتماعية ونفسية كذلك، فمع مرور الزمن منذ أول ظهور للمرض المرتبط بفيروس كورونا باتت الآثار الاجتماعية والنفسية له تتفاقم أكثر فأكثر (Ayalon, 2020). وفرضها كنظام يعاقب مخالفه بغرامة مالية، خصوصا في الأماكن والولايات التي تعرف كثافة سكانية كبيرة، جعل الفرد يتخبط بين خوفين خوف من القانون وخوف من الإصابة. فالبقاء في المنزل في معزل عن الحياة الاجتماعية، والروتين اليومي، من شأنه أن يحدث اضطرابات نفسية على المدى القصير والبعيد خصوصا ما تعلق الأمر بالقلق (قلق فيروس كورونا)، وقلق ما بعد الصدمة، إضافة إلى التفكير الانتحاري، مع الإشارة إلى أن التدابير والإجراءات المتخذة ذات المنحى الاجتماعي كالعزلة الاجتماعية والحجر المنزل هي اشد وطأ على الصحة النفسية من تلك التدابير غير الاجتماعية كغسل اليدين وارتداء الكمامة (Milman & all, 2020). ولا شك أن لارتداء الكمامة بشكل إجباري أو طوعي آثار وعواقب سلوكية واجتماعية، وانتشار ما يسمى بوصمة العار (Feng & all, 2020)، وبالتالي يجب ترجيح الجانب الإجباري الإلزامي بقوة القانون على الجانب الطوعي الاختياري (Betsch & all, 2020)، وفي نفس السياق يرى أن الاستيعاب الكبير هو الذي يمكن أن يخفف بشكل كبير من وصمة العار. وفي نفس النقطة أوضح (Pan & all, 2021) أن وصمة العار المرتبطة بفيروس كورونا هي مشكلة عرقية بالدرجة الأولى، ومرتبطة بالأقليات العرقية، ولا يمكن إخفاء دورها الخطير في القلق والتوتر.

١١. الإشكالية

أصبح ارتداء القناع والكمامة هو المظهر السائد في شوارع الدول بعد انتشار جائحة كورونا، خصوصا تلك الدول التي تأثرت أكثر مع تطور هذا الوباء وظهور ما يسمى المتحورة، وأصبحت الكثير من الحكومات تسنّ قوانين ردعية من أجل المحافظة على ارتداء الكمامة عند المواطنين، بعد خروجهم من المنزل كإجراء من إجراءات الوقاية، وبروتوكول من بروتوكولات المنتهجة من طرف اللجان العلمية المتخصصة التي نصبت في شتى الدول، بغاية ترصد وتتبع الحالة الوبائية ومناقشة ذلك مع الرؤساء والحكومات والوزراء، وأصبحت الكمامة شيء قيم والاستحواذ عليه من الأولويات، ظهر هذا عند بداية الوباء وانتشاره في بقاع العالم، الأمر الذي جعل الكمامة شيء ثمين، وإن كان هنا يذكرنا بالفيلم المشهور القناع (The Mask) (Goh & all, 2020)، كتشبيه لقيمة القناع عند مرتديه، خصوصا في ظل ندرته في عز الأزمة. لكن تبقى علامات الاستفهام قائمة عن فعاليتها من عدمه، وكذا وجود تأثير لارتداء الكمامة على الجانب الاجتماعي وكذا الجانب النفسي لدى الفرد، مثل الشعور بالقلق والتوتر، واحترام الفرد وتوجهه فيما يخص التباعد الاجتماعي وامتناله لهذه التدابير، وبالأخص وجود دراسات تشير إلى ووصمة العار، والسخرية من مرتديها، كما أنه الأمر الذي أصبح يطرح العديد من التساؤلات التي تحتاج إلى أجوبة مقنعة، خصوصا ما تعلق بالفائدة المرجوة من ارتداء الأقنعة وهل هي مجدية فعلا، أم هي مجرد خطوة نحوى المجهول. ووجب التساؤل حول ما هي الدوافع النفسية الكامنة وراء ارتداء الناس للكمامة كنوع من اتخاذ إجراء لا يمكن الاستفادة منه بشكل مباشر؟ (Nakayachi & all, 2020). إذ أنّ تخطيط الفرد منا بارتداء الكمامة سرعان ما يضمحل ويتلاشى عند مشاهدة الطرف الآخر لا يلبس الكمامة، ظلنا منه أنه لا بد أن هؤلاء الذين لا يرتدونها لهم سبب مقنع في ذلك. ومن جهة أخرى ونتيجة لفرض ارتداء القناع مثل سيارات الأجرة أصبح سواء السائق أو الزبون يتحايلون بشكل أو بآخر في ارتدائها، كأن يرتديها السائق عند اقترابه لمكان تواجد الشرطة وعناصر الأمن، أو أن يرتديها بشكل غير سليم وغير صحي، بعيدا عن التوصيات المعمول بها بخصوص الاستعمال الصحيح لها، هذا بالإضافة إلى عدم تغييرها لمدة طويلة جدا كأن يبقى يستعملها لمدة شهر أو أكثر من ذلك، وعدم احترام المدة التي ينصح بها المختصون، لا وبل تعدى الأمر إلى إعطاء الزبون كمامة مستعملة وفي حالة يرثى لها، وعدم احترام نوع الكمامة، ما يجعل تدابير الوقاية تضرب عرض الحائط وتعرض صحة الآخرين للخطر.

كما أن الاستخدام المطول ولساعات لأقنعة الوجه يؤثر على التنفس الصحيح وكمية الهواء المستهلكة، وتوصيل الأكسجين للرئتين، فالآثار المترتبة عن استخدام الكمامة على الجانب الفيزيولوجي للأفراد إنه ينعكس كذلك سلبا على الجانب النفسي لديهم، لأن عدم القدرة على التنفس والقناع على الفم والأنف يغطيهما يحدث نوع من المضايقة وعدم الارتياح عند الشخص الذي يرتديها. وقد يعود الأمر إلى بعض التناقضات من طرف بعض الهيئات في تصريحاتها وإرشاداتها فمنظمة الصحة العالمية (WHO) كانت قد أشارت إلى أنه من غير الموصى به أن يرتدي الأشخاص العاديون الكمامة، والعكس بالنسبة للمرضى والصفوف الأولى، لكن نلاحظ أن هذا الأمر تغير فيما بعد، ما يجعل قيمة المصدقية تنخفض عند المتلقي (Asmundson, Taylor & 2021). وهذا ربما لأن الأفراد يميلون إلى إعطاء قيمة كبيرة وبجدية لحرياتهم خصوصا الشخصية، فبيديهم ومن حقهم التساؤل عن مدى تلك الحماية التي تقدمها وتوفرها الكمامة من أجل الوقاية من فيروس كورونا، أو أنها لا تتعدى مجرد كونها قناع وقطعة قماش يوضع على الوجه، يعبر في الحقيقة عن خيبة الأمل والوصول إلى اللامقاومة ضد هذا الفيروس الخطير، والحل الوحيد الذي يراهن عليه الجميع، والخطوة التي يقوم بها الكثير من الناس بدون شعور منهم وكردة فعل يائسة ومجهولة. وبالتالي ضريري جدا على الأخصائيين وأصحاب القرار معرفة التصور الذي يرسمه الأفراد من خلال ارتدائهم للكمامة، ودراسة أساليب تشجيع

وتحفيز سلوكيات الوقاية. بحيث أصبحت برامج التلفزيون والإذاعات تعج بالأخبار الخاصة بفيروس كورونا صباحا مساء، وبمختلف الصيغ، ناهيك عن وسائل التواصل الاجتماعي التي لا يمكنك أن تمر عليها بدون أن تتشبع بأخبار الجائحة والإشاعات، إضافة إلى أخبار الوفيات هنا وهناك، فكل هذا الزخم والازدحام في المعلومات والمعطيات أصبحت تشكل نوع من الانزعاج لدى المواطنين الذي عكس صفوة حياتهم، وقلقهم عن مستقبلهم وصحتهم، وهو الأمر كذلك الذي انعكس سلبا على صحتهم النفسية ومناعتهم النفسية كذلك، وتأثرت جود الحياة لديهم، نتيجة للشعور المستمر والمتواتر واللامحدود بالخطر (Amin, 2020). خصوصا مع تراجع النشاط البدني وممارسة الرياضة منذ ظهور هذا الوباء وإجراءات الغلق التي شملت الكثير من المجالات والحجر المنزلي المفروض. وما يوضح الأمر أكثر ويجعله جليا هو عمليات البحث عن عبارة قناع الوجه في محرك البحث الشهير (Google) ارتفعت جدا، وهو ما يعكس زيادة القلق لدى الأفراد الذي أحدثته هذه الجائحة (Szczesniak & all, 2020). في الوقت الذي أصبح فيه ارتداء الكمامة كمسألة جدلية، يجعلنا نطرح العديد من التساؤلات لعل أهمها هو ما هي الأسباب النفسية الكامنة وراء رفض ارتداء الكمامة؟ وما هي الآثار النفسية لارتدائها؟

III. مدخل مفاهيمي:

تعريف الكمامة (Mask): وتسمى كذلك أقنعة الوجه (The Face Mask)، والكمامة، والقناع، وهي عبارة عن أغطية وقطع من القماش، يتم وضعها على وجه المريض بهدف التقليل من انتقال العدوى منه للطرف الآخر، أو وضعها الفرد العادي من أجل الوقاية وحماية نفسه من انتقال المرض إليه، أو يضعها الطبيب الجراح خصوصا والطبيب العام. ويذكر (Taylor & Asmundson, 2021) أن الكمامة (قناع الوجه) أثبتت تاريخيا أنها ذات فعالية في مواجهة الأوبئة المختلفة. كما يمكن اعتبارها احد الأدوات الطبية المشهورة. وتعرف كذلك بأنها "القناع الحاجز الذي يعمل على تغطية الأنف والفم والذقن، بحث أنها لا تحوي صمامات الشهيق والزفير، وإنما يدخل الهواء المستنشق من خلال المادة المكونة للكمامة " (Saso, p:03) تطور الكمامة (القناع):

مرّ القناع (الكمامة) برحلة طويلة قبل الوصول إلى ما هو عليه اليوم (Goh & all, 2020) ، فمن غاية أنه يمنع الرائحة الكريهة في القرن (18)، ثم ساد الاعتقاد أن الأمراض المنتشرة هي نتيجة استنشاق الهواء غير النقي، تولد عنه انتشار أقنعة يتم تعطيها بواسطة بعض الأعشاب المعروفة المعطرة، وكان شكله آنذاك يشبه المنقار مع وجود ثقبين تساعد على عملية التنفس لمرتيديه، ومع حلول القرن (19) عرفت الكمامة تحولا جذريا ودخلت ميدان الجراحة، واستخدامه مع المرضى الذين يعانون من أمراض خطيرة معدية كالالتهاب الرئوي، ثم في أواخر القرن الماضي ظهرت توصيات باستخدام الكمامة في أماكن العمل الصناعية خصوصا تلك التي تحوي على غبار سام. كانت هذه إحدى مراحل التطور في استخدام الكمامة إلى أن وصلت إلى جائحة كورونا أين أوصت بها منظمة الصحة العالمية (WHO).

تعريف فيروس كورونا (Coronavirus):

فيروس كورونا المستجد تم اكتشافه لأول مرة في سوق كبيرة لبيع المأكولات ذات الطابع الحيواني والبحري، وهذا في شهر ديسمبر من سنة 2019، ما أدى بإعلان حالة طوارئ للصحة العامة عبر العالم (Zhou, 2020). وفي شهر مارس من سنة 2020 أعلنت منظمة الصحة العالمية (WHO) أن فيروس كورونا لم يبقى وباء فقط بل أصبح جائحة (Scheid & all, 2020). وينتمي هذا الفيروس (كوفيد-19) إلى عائلة المتلازمة التنفسية الحادة الوخيمة (SARS-CoV)، وتذكر منظمة الصحة العالمية (WHO) أن مرض كورونا هو مرض معدي يسببه فيروس كورونا تم اكتشافه حديثا (Amin, 2020). ووصفه (Yang, Peng, Wang, Guan, & Jiang, 2020) في (طهراوي، 2020: 49) انه من الفيروسات التاجية المميته، قامت منظمة الصحة العالمية (WHO) بتسميته بشكل رسمي باسم كوفيد 19 (Covid - 19)، وذلك اختصار لعبارة Coronavirus Disease (2019) التي تعني مرض فيروس كورونا 2019 أي سنة اكتشافه وظهوره، وتشمل أعراض هذا الفيروس المستجد على ما يلي: الحرارة المرتفعة، السعال، صعوبة في التنفس، وإعياء شديد، وغيرها. وهذا مع التذكير أنه مع ظهور السلالات الجديدة والمتحورة تغيرت الأعراض وتباينت.

أنواع الكمامات (الأقنعة) في جائحة كورونا:

تصميم الكمامة يعكس الغرض والهدف المنشود من استعمالها، (Scheid & all, 2020). بحيث تضاربت الآراء حول ماهية القناع الأفضل والمحبذ والذي يتميز بالخصائص الصحية السليمة، ومتى يجب ارتدائه وما هو الوقت الحقيقي والصحي الذي لا يجب تجاوزه أثناء ارتدائه، ومن هم المعنيون حقا بارتدائه عن سواهم، إذ يشير (Feng & all, 2020) أن هناك تضارب حول استخدام نوع من أنواع الكمامات، في الوقت الذي يفضل فيه بعض الأشخاص استخدام النوع الذي يستخدم في العمليات الجراحية ومن ثم التخلص منها، الكمامة غير الطبية: تسمى أغطية الوجه كذلك، يمكن تجهيزها واستخدامها بمجموعة مختلفة من المواد المتاحة، مثل القطن، القماش، الحرير... الخ، والغرض المنشود منها هو التقليل من الرذاذ الناتج عن الجهاز التنفسي والسعال والعطس والحديث، وتعطي نسبة حماية ضئيلة مقارنة بالكمامة الطبية. الكمامة الطبية (N95): وهي مصممة بغرض حماية من يستخدمها من الجزيئات والرذاذ المحمول عن طريق الهواء جوا، والسوائل الجسمية وسائر السوائل التي تصنف في خانة الخطيرة، وتشير دائرة الغذاء والدواء الأمريكية المعروفة باسم (FDA)، بأنها أي هذا النوع من الكمامة تتميز بكونها فضفاضة، وتتيح لمستخدمها التخلص منها عند استعمالها. (Scheid & all, 2020).

٧. سيكولوجية رفض ارتداء الكمامات

توجد العديد من الأسباب المتشعبة الكامنة وراء رفض الأفراد لارتداء الكمامة (Mask) بالرغم من جميع الإجراءات الوقائية والبروتوكولات الصارمة التي اتخذتها الدول في سبيل ذلك، فارتداء الكمامة يوهم الأشخاص أنهم يظهرون بمظهر ضعيف ومستسلم، ويظهرون كأنه ليس بيدهم حيلة، وكأنهم مرضى إذ الكمامة بذلك هي رمز الضعف والمرض (Zagury, 2020). ومن ناحية أخرى يمكن النظر إلى مرتدي الكمامة على أنه سلوك مسؤول لحماية الذات والطرف الآخر، يندرج ضمن المسؤولية الجماعية الاجتماعية. وغالبا ما تنجح مخرجات نظرية التعلم بالملاحظة والتقليد للعالم الأمريكي ألبرت باندورا (Albert Bandura) المتوفي في صيف 2021، في مثل هذه الأمور فترويج وتسويق بأن الشخص المرتدي للكمامة هو في دائرة الحماية من فيروس كورونا، وحظوظه أكبر في أن يبقى في منأى عن هذا المرض، هو كفيل في رفع نسبة

المقتدين بهذا السلوك، خصوصا عند مشاهدة الفرد الذي يرتدي الكمامة وهو في الشارع أو في مكان عمله الآخرون لا يرتدونها، قد يؤثر على توجهه وقناعاته. وإن كان الأمر أخذ اتجاها سلبيا سياسيا في بعض الدول كظهور الرئيس الأمريكي الأسبق دونالد ترامب (Donald Trump) وهو غير مرتدي للقناع في حملاته الانتخابية، جعل مشاهديه وأتباعه يتخذون نفس هذا السلوك، يبقى هنا ضرورة الأخذ بتوصيات ومخرجات العلم بعيدا عن تسييس الصحة (Kahane, 2021).

فبالإضافة إلى أن الصداع وآلام في الرأس هي علامات فيسيولوجية ناتجة عن إطالة استخدام الكمامة ، قد تكون تعبيراً صريحا على رفض ارتدائها، فمعرفة الأسباب التي تقف وراء رفض الأشخاص لارتداء الكمامة ومقاومتهم لها هو أمر ضروري للغاية ومهم، لا وبل يعتبر الخطوة الأولى حسب تعبير (Zagury, 2021) لضمان الالتزام فيما بعد بهذا الإجراء، حتى لا يقع المجتمع ضحية تفسيرات خاطئة تؤدي بصحتهم إلى الهلاك. وفي الوقت الذي يرى الكثير من الناس أن ارتداء الكمامة هو بمثابة عقد اجتماعي، إذ أن الأشخاص الأكثر تعاطفا هم كذلك الأكثر التزاما واستجابة لتعليمات ارتداء الكمامة (Betsch & all, 2020). ويذكر (Xu & Cheng, 2020) أنه توجد دراسات حديثة بينت أنه أولئك الأشخاص الذين يمثلون لقرار ارتداء الكمامة كإجراء احترازي، لديهم أفضلية على مستوى سعة ذاكرة العمل (Working Memory) لديهم، ما ينعكس عليهم بفهم أفضل للفائدة المرجوة من ذلك والغاية المنشودة. يمكننا كذلك القول أن الفرض ولّد الرفض، إذ يميل الكثير من الأشخاص إلى رفض كل ما هو مفروض عليهم بلغة القانون والوسائل الردعية المتعارف عليها، وهو ما تحدّث عنه (Taylor & Asmundson, 2021) حيث قامت العديد من التظاهرات المعادية والمناهضة لارتداء الكمامة في الكثير من مناطق العالم، فالأمر هنا يشبه الرفض القائم ضد عملية التلقيح، وأضف إلى ذلك فبعض الأشخاص يميلون إلى رفض كل ما هو إجباري، ويواجهون منتقديهم بالغضب، متشبثين بذلك بقوة بمعتقداتهم حتى وإن كانت خاطئة. وقد تلعب هنا سمات الشخصية دورا مهما في رفض أو قبول ارتداء الكمامة، وكذا الامتثال لإجراءات الوقاية الأخرى.

ومما لا شك فيه هو أن المعلومات المتضاربة هنا وهناك، والمتناقضة في بعض الأحيان تؤثر بشكل كبير على إصدار الحكم واتخاذ القرار لدى الفرد والتشويش عليه، فتجعله مرتبك فيما يخص ارتدائه للكمامة من عدمه. باعتبار أن ارتداء الكمامة لا ينتهي إلى السلوكيات المعتادة ولا إلى التقاليد التي تعارف عليها الناس، فعمليتي صنع القرار واتخاذ القرار أمر مهم في مثل هذه الأزمات كما يشير إلى ذلك (Xu & Cheng, 2020). ومن جهة أخرى نجد (Carbon, 2021) يشير إلى أن ارتداء الكمامة في الحقيقة يوهم الأفراد ويعطيهم إحساس زائف ومغلوط ومبالغ فيه أنهم في حماية وفي معزل عن الإصابة بالمرض مادامت الكمامة متربعة على وجوههم، وهذا تفكير خاطئ لأن هذا الشعور سوف يحول دون قيامهم ببقية الإجراءات الأخرى التي تعتبر أنها متكاملة فيما بينها. ومن ناحية عامل الجنس نجد أنّ الرجال يرفضون استخدام الكمامة لأنها تشعرهم بعدم الاستقلالية، والنساء بعدم الراحة، وتبين أن الرجال هم الأكثر عزوفا عن ارتداء الكمامة إذا قمنا بمقارنتهم بالنساء، وهو ما بينته دراسة (Howard, 2021) حول العلاقة بين الجنس وارتداء الكمامة، والأمر هنا هو ذو علاقة بادراك وتصورات كل من الذكور والإناث لقناع الوجه في هذه الجائحة أكثر من أي شيء آخر. ونشير هنا إلى أنه وفي دراسة قام بها (Howard, 2020) حول مقياس إدراك قناع الوجه، من خلال تطوير هذا المقياس لذلك، ومن أجل تحديد ما هي مبررات رفض ارتداء الكمامة، إذ انه هناك علاقة بين الرفض والتعليم والتحفيز والإكراه، والتصورات. وهو كذلك ما توصل إليه (Zagury, 2020) أن الرجال هم يعتبرون أنفسهم أقل عرضة للإصابة بالفيروس مقارنة بالنساء ما يجعلهم يرفضون ارتداء الكمامة. أما جانب النساء فإنها مشكلة بالنسبة إليهن، لأن غريزة الأنوثة لديهن تجعلهم يبحثون ويسعون من أجل الظهور بأحلى حلة،

وارتداء الكمامة يخفي جمالهن ما يجعلهن يحسسن بالتوتر والقلق جراء هذه الحالة، فالوجه هو أهم شيء بالنسبة للمرأة خصوصا عند خروجها من المنزل، لكن في الدول الإسلامية نجد أنهم قد تعودن على الحجاب والستر، وبالتالي الكمامة ليست عائق في تكيفهن الشخصي أو الاجتماعي وتفاعلاتهم الاجتماعية. ومن ناحية أخرى ذهب (Ayalon, 2020) إلى أنه قد ظهر ما يسمى بصراع الأجيال وهذا لأن أول ظهور للفيروس كان أكثر انتشارا لدى فئة كبار السن، وبقاء الفيروس وانتشاره في العديد من المناطق جعل ذلك سببا في التوتر بين الأجيال، وتحميل المسؤولية لكبار السن الذين يرفضون ارتداء الكمامة. والتصور بأن الجودة عندما تأتي إلى المنزل بدون كمامة وتعاقد حفيدها هنا يكمن المشكل. وبالتالي ما يعتقد الفرد حول موضوع معين له أهمية لا ينكرها احد، فالاعتقاد القوي لدى الفرد بأن الكمامة توفر له الحماية سيوجه سلوكه لا محالة نحوها ونحو استخدامها بشكل من الأشكال، فالإيمان بشيء ما يوجه السلوكيات ويصبح قوة دافعة لإتيانها، وتعكس مدى الوثوق بالعلم والإيمان به، وبالتالي لزم إتاحة العلوم المتعلقة بالجائحة وبالخصوص ارتداء الكمامة متاحة للوصول أمام الجميع للاطلاع عليها وزيادة الإيمان والوثوق بها (Stosic & all, 2021). وفتح المجال على مصراعيه أمام ما يسمى التثقيف النفسي (Psychoéducation) للمواطنين (طهراوي، 2020)، وفهم الموضوع يزيل الحواجز الوهمية وتوضح الصورة وتتلاشى الضبابية، فارتداء الكمامة يشير إلى مدى الفهم والاستيعاب حيث يشير (Xu & Cheng, 2020) أن هؤلاء الأفراد هم يتميزون كونهم أكثر بعدا عن المخاطرة وتعريض أنفسهم للأذى وأكثر ضبط للنفس، وبالتالي يوجد فروق فردية بين الأفراد في كل من إتباع إجراءات الوقاية والامتثال لتوصيات ارتداء الكمامة. وهذا الفهم عدوه اللدود هو الإشاعات والأخبار الكاذبة والمضللة، بحيث وإن كانت تروج وسائل الإعلام في حملاتها التوعوية على أن ارتداء الكمامة هو سلوك صحي، يمكنك أن تلمس صدى الشارع بأن ارتداء الكمامة وفرضها عبارة عن مؤامرة لإضعاف مناعة المجتمعات، وبالتالي تجعل الفرد في الانصياع لأي حل كان بعد ذلك، وقد يتطور الأمر إلى نوع من التمرد على القوانين الردعية، نتيجة أن قرار فرض ارتداء الكمامة أحدث ارتباك كبير في جموع المواطنين، (Szczeniak & all, 2020). ولكن الأفراد الذين لديهم ما يسمى بالحاجة إلى الإدراك (NFC) بمستوى أعلى، لديهم في المقابل الدافع القوي والاتجاه نحو البحث عن المعلومة ذات الصلة بالموضوع أي هنا هي ارتداء الكمامة، بعكس أولئك الذين يعانون انخفاض في تلك الحاجة (Xu & Cheng, 2020). ما يعني ضرورة تكافل الجهود من أجل التدخل لتغيير الذهنيات والقناعات لدى الأفراد ورسم التوجه الايجابي ومحاربة الأفكار السلبية، على أسس علمية صحيحة منطقية ومقنعة في نفس الوقت.

٧. تأثير ارتداء الكمامة على الجانب النفسي للأفراد:

عدم الدراية بحديثيات المرض بالضبط ومتى سوف ينتهي كابوس كورونا، وهل هو قريب أم بعيد، خصوصا مع ظهور سلالات جديدة في مختلف بقاع العالم، وقابلية الفيروس للتطور والتحول، جعل الأشخاص يدخلون في دوامة الاكتئاب، وقواهم النفسية بدأت في الانهيار تدريجيا، ويطرحون التساؤل التالي إلى متى أبقى مرتدي هذه الكمامة وإلى متى تبقى هذه قطعة القماش ملتصقة بوجهي؟ هذا الأمر جعل الأخصائيين النفسانيين يدقون ناقوس الخطر، خصوصا أن المدة طالت، وحتى إن حددنا تاريخ انتهاء كورونا فان الاضطرابات النفسية ما بعد كورونا لا يستهان بها ويجب التجند لذلك وتاما مثل إعلان حالة طوارئ للصحة العامة، يجب الأخذ بعين الاعتبار وبمسؤولية واعية حالة الطوارئ للصحة النفسية. خصوصا مع تزامن الأمر مع ظهور سلوكيات سلبية شهدتها العديد من الدول والمجتمعات، وبرزت بشكل واسع في التغطيات الإعلامية لأخبار الجائحة في الأيام والأشهر الأولى من ظهورها، فالندرة التي عرفتها والمتاجرة بها من طرف منتهزي الفرص واكتنازها لرفع أسعارها والمضاربة بها،

فهو كما معلوم لدينا أن انتشار الوباء على نطاق واسع في العالم قد أثر بشكل كبير على رفاهية الإنسان، ومعاناة شديدة لمستخدمي الصحة من أطباء وممرضين وموظفين من رهاب كورونا (Coronaphobia) (Amin, 2020). كما يترتب على استخدام القناع في ظل جائحة كورونا وبالأخص أولئك الذين هم ملزمون على تركها على وجوههم لساعات طوال آثار سلبية متفاوتة الخطورة على الجانب النفسي لديهم. حيث يظهر العديد من الأشخاص نوع من المقاومة اتجاه ارتداء الكمامة خصوصا ما تعلق الأمر بارتدائها بشكل صحيح سليم وصحي. كما أن تتبّع الأخبار الخاصة بمدى انتشار الفيروس، بشكل يومي والإحصائيات الخاصة بالإصابات وعدد المتوفين، في وسائل الإعلام والتواصل الاجتماعي، تجعل المواطنين يعيشون حالة من القلق والتوتر اليومي، ويفكرون في أي وسيلة من شأنها أن تحمهم من هذا المرض، ولعل الكمامة هي إحدى تلك السبل والخيارات المتاحة، من أجل إنقاذ الذات والآخرين، هذا الإجراء الذي اعتبره (Carbon, 2021) على أنه عبارة عن حاجز مادي يقف بين الفيروس والفرد ويحول بينهما، نجد أن (Goh & all, 2020) يرون أنه عبارة عن رمز نفسي، ورمز كذلك للأمن النفسي إن صح التعبير، فعند مشاهدتك لفرد آخر يرتدي الكمامة يعطيك نوع من الانطباع السليم والطمأنينة والأمان، خصوصا أولئك الذين تتعامل معهم بشكل يومي سواء في العمل أو بينات اجتماعية أخرى مشابهة، وهو تقريبا ما ذهب إليه (Pfattheicher and all, 2020) إذ يشيرون إلى العامل العاطفي الاجتماعي في تفسير ارتداء الكمامة لدى الأشخاص، إذ أن التعاطف مع الأشخاص الأكثر عرضة للإصابة بفيروس كورونا من شأنه أن يعزز الدافع لدى الأفراد، من أجل الالتزام أكثر بهذا الإجراء من بين التدابير المتخذة للوقاية من انتشار المرض.

ومن ناحية أخرى الشعور بأن التفاعل الاجتماعي يضطرب ويتأثر بشكل كبير عن ارتداء الكمامة خلال جائحة كورونا، بحيث أنه لا يستطيع الفرد قراءة مشاعر الطرف الآخر وهو مرتدي للكمامة، ولا يستطيع فهم الإيماءات وتعبيرات الوجه هذه الأخيرة التي لها أهمية كبيرة في العلاقات والتفاعلات الاجتماعية، بحيث أن تقييم الفرد لتعبيرات وجه من يتفاعل معه له أهمية كبيرة في ردة الفعل المناسبة، وتفسير المشاعر المختلفة، إذ أن سوء التعرف عليها أي تعبيرات الوجه ينجر عنه ردة فعل خاطئة وغير ملائمة ولا مناسبة للحدث والموقف الاجتماعي، فعدم ظهور تلك التعبيرات والإيماءات أمام الطرف الأخرى في أغلبية الأحيان أن ذلك الشخص هو محايد نتيجة لتقليل المعلومات والمعطيات المرئية (Carbon, 2020). ولربما هذا الأمر جعل لإيماءات الوجه بالبروز، وبالتالي سهولة قراءتها كأحد الإجراءات التعويضية وبالتالي تزيد من فعالية التفاعل الاجتماعي والتكيف الشخصي الاجتماعي في ظل هذه الجائحة.

كما لا يمكن إنكار أن الكمامة يمكن أن تعطي انطباعا إيجابيا ففي دراسة أخرى قام بها (Szczesniak & all, 2020) مستخدما مقياس استبيان الصحة العامة (GHQ28) بحث في إن كان هناك آثار سلبية لارتداء الكمامة على الصعيد النفسي للفرد، توصل إلى أن ارتداء الكمامة قلل من الأعراض النفسية السلبية بالنسبة إلى أولئك الذين عادوا للعمل تحت احترام البروتوكولات المتخذة، وان كانت هذه الدراسة أهملت بعض الجوانب، فهي تشير إلى عنصر الأمن الزائف في مضامينها والتي أشارت إليه دراسات أخرى، فالقيود المفروضة بقوة القانون لارتداء الكمامة له نتائج غير مرغوب فيها على الصحة النفسية، وبالتالي من هنا يمكن القول أن علاج المرض يكون بإحداث مرض آخر شيء وقع فيه الكثير حتى من المختصين بدون قصد طمعا في إنقاذ الأرواح. وهذا لأن قناع الوجه يصبح رطبا عند استخدامه لمدة معينة، وبالتالي فإنه يصبح أكثر عائق أمام مرور الهواء النقي والتنفس السليم، تجعل الفرد بذلك في حالة غير مريحة ويتأثر عنده شعور حسن الحال، ما يجعله عرضة للتوتر والقلق. فهي بذلك تؤثر من جانب آخر على التواصل الاجتماعي للأفراد،

ويضيف (Carbon, 2021) إلى أن ارتداء الأفراد للكمامة يؤثر بصفة أكيدة على الصورة الجسمية لديهم، ويشعرون بالغرابة وعدم الاندماج، ناهيك عن أنه تلتصق بهم ما يسمى "وصمة العار" فقد أشار (Pan & all, 20221) إلى انه يجب الأخذ بعين الاعتبار معالجة وصم العار لفيروس كورونا العرقي نتيجة آثاره الوخيمة على الصحة النفسية، وكذا الرفاهية لدى المواطنين. خصوصا في دولة الصين منشأ المرض (Zagury, 2020).

٧١. خاتمة:

فكرة أن استخدام الكمامة للوقاية من فيروس كورونا، لا يلغي إجراءات التباعد الاجتماعي الموصى بها، وبالتالي الوعي مهم جدا في مثل هذه الأزمات، والتباين بين الرفض والقبول في الامتثال لإجراء ارتداء الكمامة يعكس مجموعة من الدوافع والميولات والاتجاهات التي لا يجب أن نغفل عنها، ما يعني ضرورة اعتماد الإغاثة الصحية النفسية في جائحة كورونا (طهراوي، 2020)، وبالتالي لا بد من تأهيل الأفراد الذين يواجهون ويجندون لمحاربة الكوارث وتدريبهم بناء على مخرجات علم نفس الأوبئة، لفهم أوسع لسلوك الأفراد سواء السلبية منها أو الايجابية. أين أشارت نتائج دراسة (Nakayachi & all, 2020) إلى انه صانعي القرارات ورجال السياسة الذين لديهم تأثير في المشهد الصحي المحلي والعالمي يجب أن يأخذوا بعين الاعتبار الدوافع الاجتماعية النفسية والإحاطة بها عند تسطير أي بروتوكول صحي بهدف الوصول إلى إجماع كبير ونتائج ايجابية على أوسع نطاق. فمثلا مبدأ الإيثار يحتاج إلى نوع من التحليل والتفسير، إذ أنه تجسيدا لمبدأ الإيثار، أي أنني البس الكمامة من اجل أن احمي عائلتي واحمي الآخرين، والآخر كذلك يملك نفس التفكير فيرتدي الكمامة هو الآخر لحمايتي لأنني أكون بذلك ضمن زمرة الآخرين بالنسبة له. ومن جهة أخرى لا بد من حصر الآثار السلبية على الصحة النفسية للأشخاص الذين يرتدون الكمامة لمدة طويلة من الزمن، والخروج بحلول لذلك من اجل توجيه السلوكيات توجيهها يكفل صحة المجتمع الجسمية والنفسية معا بدون فصل بينهما لان الواحد منهما يكمل الآخر. ويمكننا أخيرا الخروج بمجموعة من التوصيات والاقتراحات التي نرى أنها لها علاقة وطيدة بالموضوع الذي تناولناه، والتي يمكن كذلك أن تلهم الباحثين والدارسين من بعدنا:

- ضرورة الاهتمام بالصحة النفسية بالتوازي مع الصحة الجسمية في الأزمات.
- غرس ثقافة ارتداء القناع خصوصا بالنسبة للمصابين عن طريق الإرشاد والتوجيه.
- تجنيد الأخصائيين النفسيين ومشاركتهم في التوعية حول إجراءات الوقاية.
- تنظيم دورات تدريبية لفائدة مستخدمي قطاع الصحة حول المناعة النفسية
- وضع سياسات واستراتيجيات تشجع وترغب ارتداء الكمامة بشكل سليم وصحي.
- تسطير بروتوكولات نفسية لمواجهة جائحة كورونا و السهر على تطبيقها ميدانيا.
- تخصيص لجان لأخصائيين نفسيين يتابعون تطور الأزمة الصحة لجائحة كورونا.

الإحالات والمراجع:

- الهيئة السعودية للمواصفات والمقاييس والجودة (SASO). (د.ت). الدليل الإرشادي للكمامات غير الطبية. <https://www.saso.gov.sa/ar/Laws-And-Regulations/guidelines>(consulté le 23/12/2020)
- طهراوي، ياسين (2020)، تداعيات أحداث فيروس كورونا (كوفيد-19) على الصحة النفسية، مجلة استراتيجيات ضمان الجودة، المجلد (01)، العدد (01)، ص ص 46-58.
- Amin, S. (2020). The psychology of coronavirus fear: Are healthcare professionals suffering from corona-phobia? *International Journal of Healthcare Management*, 13, 249 - 256. <https://doi.org/10.1080/20479700.2020.1765119>
- Ayalon, L. (2020). There is nothing new under the sun: Ageism and intergenerational tension in the age of the COVID-19 outbreak. *International Psychogeriatrics*, 32(10), 1221-1224. doi:10.1017/S1041610220000575
- Betsch, C., Korn, L., Sprengholz, P., Felgendreff, L., Eitze, S., Schmid, P., & Böhm, R. (2020). Social and behavioral consequences of mask policies during the COVID-19 pandemic. *Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America*, 117(36), 21851–21853. <https://doi.org/10.1073/pnas.2011674117>
- Carbon C. C. (2020). Wearing Face Masks Strongly Confuses Counterparts in Reading Emotions. *Frontiers in psychology*, 11, 566886. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.566886>
- Carbon, C.-C. (2021). About the Acceptance of Wearing Face Masks in Times of a Pandemic. *I-Perception*. <https://doi.org/10.1177/20416695211021114>
- Feng, S., Shen, C., Xia, N., Song, W., Fan, M., & Cowling, B. J. (2020). Rational use of face masks in the COVID-19 pandemic. *The Lancet. Respiratory medicine*, 8(5), 434–436. [https://doi.org/10.1016/S2213-2600\(20\)30134-X](https://doi.org/10.1016/S2213-2600(20)30134-X)
- Goh, Y., Tan, B., Bhartendu, C., Ong, J., & Sharma, V. K. (2020). The face mask: How a real protection becomes a psychological symbol during Covid-19?. *Brain, behavior, and immunity*, 88, 1–5. <https://doi.org/10.1016/j.bbi.2020.05.060>
- Howard M. C. (2020). Understanding face mask use to prevent coronavirus and other illnesses: Development of a multidimensional face mask perceptions scale. *British journal of health psychology*, 25(4), 912–924. <https://doi.org/10.1111/bjhp.12453>
- Howard M. C. (2021). Gender, face mask perceptions, and face mask wearing: Are men being dangerous during the COVID-19 pandemic?. *Personality and individual differences*, 170, 110417. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2020.110417>
- Kahane L. H. (2021). Politicizing the Mask: Political, Economic and Demographic Factors Affecting Mask Wearing Behavior in the USA. *Eastern economic journal*, 1–21. Advance online publication. <https://doi.org/10.1057/s41302-020-00186-0>
- Matuschek, C., Moll, F., Fangerau, H., Fischer, J. C., Zänker, K., van Griensven, M., Schneider, M., Kindgen-Milles, D., Knoefel, W. T., Lichtenberg, A., Tamaskovics, B., Djiepmo-Njanang, F. J., Budach, W., Corradini, S., Häussinger, D., Feldt, T., Jensen, B., Pelka, R., Orth, K., Peiper, M., ... Haussmann, J. (2020). Face masks: benefits and risks during the COVID-19 crisis. *European journal of medical research*, 25(1), 32. <https://doi.org/10.1186/s40001-020-00430-5>
- Milman, E., Lee, S. A., & Neimeyer, R. A. (2020). Social isolation and the mitigation of coronavirus anxiety: The mediating role of meaning. *Death studies*, 1–13. Advance online publication. <https://doi.org/10.1080/07481187.2020.1775362>

- Nakayachi, K., Ozaki, T., Shibata, Y., & Yokoi, R. (2020). Why Do Japanese People Use Masks Against COVID-19, Even Though Masks Are Unlikely to Offer Protection From Infection?. *Frontiers in psychology*, 11, 1918. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.01918>
- Pfattheicher, S., Nockur, L., Böhm, R., Sassenrath, C., & Petersen, M. B. (2020). The Emotional Path to Action: Empathy Promotes Physical Distancing and Wearing of Face Masks During the COVID-19 Pandemic. *Psychological Science*, 31(11), 1363–1373. <https://doi.org/10.1177/0956797620964422>
- Pan, S. W., Shen, G. C., Liu, C., & Hsi, J. H. (2021). Coronavirus stigmatization and psychological distress among Asians in the United States. *Ethnicity & health*, 26(1), 110–125. <https://doi.org/10.1080/13557858.2020.1849570>
- Rigotti, T., Yang, L. Q., Jiang, Z., Newman, A., De Cuyper, N., & Sekiguchi, T. (2021). Work-Related Psychosocial Risk Factors and Coping Resources during the COVID-19 Crisis. *Applied psychology = Psychologie appliquée*, 70(1), 3–15. <https://doi.org/10.1111/apps.12307>
- Song LJ, Xu S, Xu SL, et al. Psychology of wearing face masks to prevent transition of COVID-19. *General Psychiatry* 2020;33:e100297. <https://doi:10.1136/gpsych-2020-100297>
- Scheid, J. L., Lupien, S. P., Ford, G. S., & West, S. L. (2020). Commentary: Physiological and Psychological Impact of Face Mask Usage during the COVID-19 Pandemic. *International journal of environmental research and public health*, 17(18), 6655. <https://doi.org/10.3390/ijerph17186655>
- Santos-Silva, Paulo Roberto, Greve, Júlia Maria D'Andrea and Pedrinelli, André. (2020). during the coronavirus (covid-19) pandemic, does wearing a mask improve or worsen physical performance?. *Revista Brasileira de Medicina do Esporte* 26(4):281-284. DOI: [10.1590/1517-869220202604esp001](https://doi.org/10.1590/1517-869220202604esp001)
- Szczeniak, D., Ciulkowicz, M., Maciaszek, J., Misiak, B., Luc, D., Wieczorek, T., Witecka, K. F., & Rymaszewska, J. (2020). Psychopathological responses and face mask restrictions during the COVID-19 outbreak: Results from a nationwide survey. *Brain, behavior, and immunity*, 87, 161–162. <https://doi.org/10.1016/j.bbi.2020.05.027>
- Taylor S, Asmundson GJG .(2021). Negative attitudes about facemasks during the COVID-19 pandemic: The dual importance of perceived ineffectiveness and psychological reactance. *PLoS ONE* 16(2): e0246317. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0246317>
- Stosic, M. D., Helwig, S., & Ruben, M. A. (2021). Greater belief in science predicts mask-wearing behavior during COVID-19. *Personality and individual differences*, 176, 110769. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2021.110769>
- Xu, P., & Cheng, J. (2020, August 14). Individual Differences in Social Distancing and Mask-Wearing in the Pandemic of COVID-19: The Role of Need for Cognition, Self-control, and Risk Attitude. <https://doi.org/10.31234/osf.io/5k4ve>
- Zagury-Orly, I. (2020). Unmasking reasons for face mask resistance. *Global Biosecurity*, 2(1), None. DOI: <http://doi.org/10.31646/gbio.80>

-Zhou X. (2020). Psychological crisis interventions in Sichuan Province during the 2019 novel coronavirus outbreak. *Psychiatry research*, 286, 112895. Advance online publication. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2020.112895>