

## جائحة كورونا واثرها النفسي على معلمة رياض الاطفال

م.م. دلال جاسم عبد الرضا

رياض الاطفال

وزارة التربية – العراق

البريد الالكتروني: irag.201197@gmail.com

### الملخص

يعدّ الاهتمام بالصحة النفسية في مثل هذه الفترات العصيبة أمرًا غاية في الأهمية، إذ يجب اتخاذ الإجراءات اللازمة للحفاظ على الصحة النفسية للمجتمعات المتأثرة بفيروس كورونا المستجد. ويمكن للمخاوف حول انتقال المرض من شخص إلى آخر أن تؤثر على التماسك الاجتماعي وسهولة الحصول على الدعم الاجتماعي المطلوب، وتترك أثرًا سلبيًا على الصحة النفسية. (عبد القادر، 2015، ص151)

ولسوء الحظ، كان الإعلام عاملاً إضافيًا ساهم في نشر الذعر بين عامة الناس. إلا أنه يمكن الاستعانة بالعديد من التدابير الإيجابية التي تساعد على العناية بالصحة النفسية للمجتمع والأفراد، إذ يترافق تفشي فيروس كورونا المستجد بحالة عامة من عدم اليقين، ومن الطبيعي أن يُصاب الناس بالقلق من إمكانية تشخيص اصابتهم بالفايروس، إلى جانب القلق من إصابة أحد الأشخاص المقربين بالعدوى، والقلق من تعرض النفس أو المقربين للعزلة الاجتماعية أو الحجر الصحي.

تكمن أهمية البحث الحالي في :

1. الأهمية النظرية : كون هذا البحث تناول معلمات رياض الاطفال لرصد المشكلات النفسية التي يعانون منها كنتيجة لتفشي جئحة كورونا المستجد، فضلا عن ندرة الدراسات العربية ذات العلاقة برصد المشكلات النفسية لدى معلمات رياض الاطفال نتيجة هذا المرض

2. الأهمية التطبيقية: التوصل لمجموعة من التوصيات المنبثقة من دراسة علمية بغية المساهمة في التخفيف من حدة المشكلات النفسية التي ربما تعاني منها معلمات رياض الاطفال في العراق كنتيجة محتملة لتفشي فيروس كورونا المستجد.

وتحددت مشكلة البحث لحالي بسؤالين هما:

1. ما طبيعة المشكلات النفسية التي تعاني منها معلمات رياض الاطفال والمترتبة على جائحة كورونا المستجد؟

2. هل هناك اختلاف في نسبة المشكلات النفسية التي تعاني منها معلمات رياض الاطفال والمترتبة من جائحة كورونا المستجد؟

وتحدد البحث برياض الاطفال الحكومي ضمن تربية الرصافة الثالثة للعام الدراسي (2019- 2020 م).

الكلمات المفتاحية: المشكلات النفسية، فيروس كورونا المستجد.

# Corona Pandemic and its Psychological Impact on The Kindergarten Teacher

Dalal Jasim Abdul Ridha  
Kindergarten  
Ministry of Education – Iraq  
Email: Irag.201197@gmail.com

## ABSTRACT

Fears about the transmission of the disease from one person to another can affect social cohesion and ease. Obtaining the required social support, and it has a negative impact on mental health. Unfortunately, the media was an additional factor that contributed to spreading panic among the general public. However, many positive measures can be used that help to take care of the mental health of society and individuals, as the outbreak of Corona virus is associated with The newcomer is in a general state of uncertainty, and it is natural for people to become anxious about the possibility of being diagnosed with the virus, along with anxiety that a close person will be infected with the infection, and anxiety that oneself or those close to being exposed to social isolation or quarantine Health.

The importance of the current research lies in:

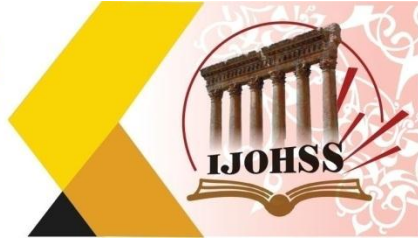
1. The theoretical importance: the fact that this research deals with kindergarten teachers to monitor the psychological problems they suffer as a result of the outbreak of the new Corona pandemic, as well as the scarcity of Arab studies related to monitoring psychological problems of kindergarten teachers as a result of this disease
2. Application importance: reaching a set of recommendations emanating from a scientific study in order to contribute to alleviating the psychological problems that kindergarten teachers may suffer from in Iraq as a possible result of the outbreak of the new Corona virus.

The current research problem is defined by two questions:

1. What is the nature of the psychological problems that kindergarten teachers suffer from and resulting from the new Corona pandemic?
2. What are the most important psychological problems that kindergarten teachers suffer from and resulting from the new Corona pandemic?

The research was determined in governmental kindergartens within the third Rusafa education for the academic year (2019-2020 AD).

**Keywords:** Psychological problems, the emerging corona virus.



## المبحث اول/ الاطار النظري للمبحث

### المقدمة :

اجتاح وباء فيروس كورونا المستجد الصين والعالم بشكل سريع مع حلول موعد الاحتفال بالعام الصيني الجديد؛ وقد تفشى الوباء وانتشر بشكل سريع؛ مما شكّل خطورة على سلامة أرواح الشعوب وصحتهم البدنية والنفسية؛ تفشى هذا الوباء بهدوء، لكنه تطور بشكل مفاجئ لا يمكن تجنبه.

منذ ظهور فايروس كورونا المستجد في نهاية 2019 ، ومع بدء الحظر الاجباري المنزلي للسكان الصينيون نتيجة ارتفاع معدلات الإصابة لهذا المرض في مدينة يوهان الصينية التي تعد نقطة انطلاق هذا الفيروس، بادرت في حينها وزارة الصحة على الفور بتحشيد اعلامي وتنقيفي من اجل توعية السكان فضلا عن توظيف الخطوط الساخنة للارشاد النفسي وتقديم خدمات الصحة النفسية للسكان ، اذ اكد الاطباء بأن الشعب الصيني سيعاني من ضغوط نفسية عديدة كالقلق والاكتئاب ومشكلات نفسية تحتاج الى الدعم النفسي الفوري نتيجة هذا الفيروس الخطير، ومما لاشك فيه بأن معلمة رياض الاطفال في عصر فيروس كورونا قد نالها من الصعاب ما نال غيرها من فئات المجتمع المحلي والدولي، فهناك الكثير من معلمات الرياض باتت الخوف اسيرا لمشاعر الخوف المتعلقة باحتمالية ان تكون السبب في نقل العدوى لعائلاتهم، فضلا عن ما ينتشر من اشاعات لخطورة هذا الفيبروس وما يسببه من امراض نفسية وصدمة تستمر اثارها لفترات طويلة. (العقاد،2019،ص2)

### مشكلة البحث:

تتحدد مشكلة البحث لحالي بسؤالين هما:

3. ما طبيعة المشكلات النفسية التي تعاني منها معلمات رياض الاطفال والمترتبة على جائحة كورونا المستجد؟

4. هل هناك اختلاف في نسبة المشكلات النفسية التي تعاني منها معلمات رياض الاطفال والمترتبة من جائحة كورونا المستجد؟

### اهمية البحث:

تكمن اهمية البحث الحالي في :

3. الاهمية النظرية : كون هذا البحث تناول معلمات رياض الاطفال لرصد المشكلات النفسية التي يعانون منها كنتيجة لتفشي جئحة كورونا المستجد، فضلا عن ندرة الدراسات العربية ذات العلاقة برصد المشكلات النفسية لدى معلمات رياض الاطفال نتيجة هذا المرض

4. الاهمية التطبيقية: التوصل لمجموعة من التوصيات المنبثقة من دراسة علمية بغية المساهمة في التخفيف من حدة المشكلات النفسية التي ربما تعاني منها معلمات رياض الاطفال في العراق كنتيجة محتملة لتفشي فيروس كورونا المستجد.

### حدود البحث: يتحدد البحث بـ:

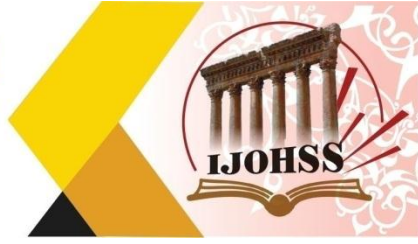
1. رياض الاطفال الحكومي ضمن تربية الرصافة الثالثة.

2. العام الدراسي(2019-2020 م).

### تحديد المصطلحات:

1. **المشكلات النفسية:** وهي مجموعة من السلوكيات المرتبطة بالجوانب النفسية التي تعيق الانسان عن الحياة بصورة طبيعية وتؤدي الى الشعور بالحيرة والغموض والحاجة الملحة للتفسير والتوضيح، كالوسواس القهري والوحدة النفسية وغيرها. (WHO,2020,p22)

2. **فيروس كورونا:** وهو نوع من انواع الفيروسات الكورونا المعروفة والذي يسبب المرض للانسان والحيوان والذي وصفته منظمة الصحة العالمية بالجائحة، ظهر في نهاية 2019 في مدينة يوهان الصينية تتجلى اعراضه المرضية ( الحمى، والارهاق، والسعال الجاف، والالام ) وينتقل هذا الفيروس الى الانسان عن طريق الرذاذ المتطاير من الانف والقم عندما يسعل الشخص المصاب او يعطس، وينتقل ايضا من خلال الرذاذ المتناثر على الاسطح المحيطة بالشخص. ( ابو الفتوح،2020،ص1051 )



## المبحث الثاني

### أولاً: الدراسات السابقة

#### 1. الدراسات العربية :

##### أ. دراسة (الفاقي، 2020م)

هدفت الدراسة الى معرفة المشكلات النفسية المترتبة من فيروس كورونا وتأثيرها على صغار الاطفال في مصر ، اذ بلغت عينة الدراسة العشوائية(240) من الاسر ، و تم جمع المعلومات عن هذه الاسر ومعرفة مدى تأثير حالة الاضطراب النفسي والقلق للاباء والامهات خوفا من هذا الفيروس ومدى انعكاس هذا الاضطراب على اطفالهم الصغار منهم جدا، مما ادى الى حدوث وسواس قهري لديهم.(الفاقي،2020،ص27)

##### ب. دراسة (العكري،2020)

1. هدفت هذه الدراسة الى معرفة الاثر النفسي الذي تسببه جائحة كورونا على كبار السن ممن يعانون من الامراض المزمنة في مدينة الرباط ، اذ بلغت عينة الدراسة (442) من المصابين بالامراض المزمنة والتي اضطرت عليهم اعراض مرض كورونا المستجد، اذ تم جمع المعلومات عنهم وتوصلت الدراسة الى ان هناك عدة اسباب تزيد من حالة الاضطراب لنفسي والقلق لدى المصابين خوفا من الموت نتيجة هذا الفيروس(العكري،2020،ص43)

#### 2. الدراسات الاجنبية:

##### أ. دراسة (Kang et al,2020)

هدفت هذه الدراسة الى معرفة مدى انعكاسات نفسي فيروس كورونا المستجد على مستوى التمتع بالصحة النفسية لدى عينة من الاطباء والممرضين في مدينة يوهان الصينية، اذ بلغت عينة الدراسة العشوائية (775) من الطاقم الطبي العاملين في مستشفيات المدينة ، اذ استخدم فريق البحث لجمع المعلومات مقياسا لتقييم اهم المشكلات النفسية التي يعاني منها افراد العينة تكونت من 21 فقرة ناتجة من ثلاثة ابعاد هي (القلق العام، والارق ، والاكتئاب)، وتوصلت النتائج بان نسبة(33%) يعانون من مستويات مرتفعة جدا للقلق والاكتئاب والارق و (56%) يعانون من درجة متوسطة ، بينما اظهرت النتائج ان (11%) من العينة درجات متدنية من القلق والارق والاكتئاب، وقد خرجت الدراسة بعدة توصيات من اهمها تقديم الدعم النفسي للفرق الطبية والصحية في مدينة يوهان الصينية. (Kang et al,2020 ,p12.)

##### ب. دراسة (Qiu.Et.al,2020)

هدفت الدراسة الى معرفة الكدر الناتج عن فيروس كورونا المستجد في الصين، فهي اول منطقة تم فيها مسح واسع النطاق للكدر النفسي في عموم سكان الصين، وتم تقييم عينة بلغت (52730) شخص بالاعتماد على مؤشر الكدر النفسي حول صدمة كورونا والذي يدور حول القلق والتوتر والاكتئاب والسلوك القهري فضلا عن الاعراض الجسمية الاخرى وفقدان الاداء الاجتماعي ، واقترحت الدراسة عدة توصيات اهمها:

##### أ. اعطاء الاهمية والمزيد من الاهتمام للفئات الضعيفة كصغار السن وكبار السن والنساء والمهاجرين

##### ب. ضرورة زيادة تعزيز امكانية الوصول الى الموارد الطبية ونظام الخدمات الصحية وتحسينها

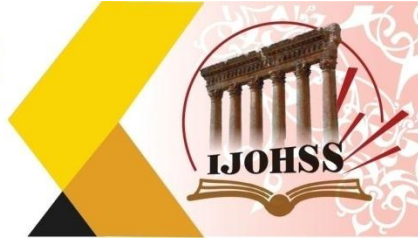
ج. ضرورة بناء نظام وقائي شامل للامراض بما فيها المراقبة الوبائية والفحص والاحالة والتدخل للحد من الكدر النفسي ومنع المزيد من مشكلات الصحة النفسية. (Qiu.Et.al,2020,p33.)

### ثانياً: المشاكل النفسية والعقلية المترتبة من جائحة كورونا لدى افراد المجتمع:

#### 1. : القلق وتوهم المرض:

أدرك معظم الناس في الوقت الحاضر خطورة فيروس كورونا المستجد، فهم يعرفون أنه من الصعب التعرف على حاملي العدوى؛ لذا من المرجح أن يجد الناس صعوبة في يشعروا به هو صعوبة حماية أنفسهم وعائلاتهم، وعدم استيعاب الوضع الجديد للوباء بالقدر الذي يتوقعونه؛ لذلك انخفض إحساسهم بالامن بشكل حاد. يمكن أن يصاب الناس بالقلق العام نتيجة لما سبق، الذي يظهر عادةً في صورة اهتمامهم الخاص بحالتهم الجسدية ؛ فغالبا ما يربطون أي وعكة صحية بأعراض فيروس كورونا المستجد، ويشتبهون في أنهم مصابون؛ حيث يشته الكثير من الناس في الاصابة بالفيروس لمجرد وجود ثقب صغير في قناع الوجه، أو لاحظوا إصابتهم ببعض السعال





العرضي، فإنهم يصبحون أكثر قلقاً؛ وقد تتفاقم حدة شعور بعض الناس بالتوتر والذعر بسبب اهتمامهم المفرط، وأن تكرار الاخبار تطور تفشي الوباء، والتحقق من المعلومات ذات الصلة مراراً قد يميل الناس أيضاً إلى الاعتقاد بأن كل شخص حولهم "حامل للفيروس"، "فلا يجرؤون على الخروج من المنزل، ناهيك عن الذهاب إلى المستشفى"، فيشعرون بأن الحياة مليئة بالشكوك وغيرها من الأفكار، وقد تؤدي هذه الأفكار والسلوكيات إلى تحول القلق إلى نوبات ذعر؛ مما يؤدي إلى سلسلة من السلوكيات العمياء؛ مثل: الاستخدام المفرط للمطهرات، والتدخين المفرط، وشرب الخمر، واكتناز أقنعة الوجه، وتخزين الاطعمة، وغيرها.

## 2. الغضب

يصاحب هذا الفيروس "انتشار فيروسي للغضب" في عالم الانترنت، متمثلاً في كلمات للتنفيس عنه، ومعلومات قد تكون حقيقة أو إشاعة. وفقاً "لنموذج نظرية الاحباط والعدوان" في علم النفس، ففي موقف الضغط في مواجهة الوباء حيث يكون الجميع معرضين للخطر، فإن الغضب التلقائي هو في الواقع رد فعل طبيعي لتعزيز الشعور بالسيطرة والدفاع عن النفس؛ ومع ذلك، فإن توجيه أصابع الاتهام لن يساعد أحداً في الوقت الحالي، بل قد يؤدي هذا النوع من الانفعالات الجماعية إلى جعل عالم الانترنت أرضاً خصبة للعنف، بل قد يستغله المحرضون بسبب نياتهم السيئة.

ينتشر العديد من الشائعات عن قصد لأثارة نوبات الذعر لدى الناس؛ مما يجعلنا نلجأ إلى الغضب المفرط للتنفيس عن إحساسنا بعدم الامان؛ مما يسبب إلحاق الأذى بالأشخاص الأبرياء، سواء أكانت ممن وقعوا داخل تلك الدوامة، أو ممن يراقبون الأوضاع بتوتر؛ فلن يساعد التعبير عن الغضب بشكل أعمى؛ بل ما زلنا بحاجة إلى الحفاظ على مشاعرنا واستجاباتنا السلوكية هادئة وتحت السيطرة، والالتزام بـ"عدم تصديق أي شائعة أو نشرها"، وتتبع الوضع الحالي للوباء بعقلانية.

الاكتئاب والحزن:

يشعر الكثير من الناس في الحجر الصحي والذين لا يخرجون من المنزل بالاكتئاب والحزن واليأس، ويفقدون الاهتمام والمتعة تجاه كل شيء، وعدم قدرتهم على الشعور بالسعادة، ويشعرون كل يوم بالتعب الشديد، وتنخفض معنوياتهم، كما يجدون صعوبة في التركيز أو التفكير، فعندما يفكرون في وضع الوباء الحالي والحياة، فإنهم يشعرون بالآلم والبكاء، وعندما يؤثر الوضع في بعض أعمالهم المهمة ومسائلهم الاسرية؛ فقد يشعرون بأن هذه هي نهاية العالم. وقد يشير هذا إلى الإصابة بنوبة اكتئاب؛ حيث تشبه ردود الفعل هذه ما نعاني منه عند مواجهتنا لخسارة كبيرة في الحياة؛ ففي ظل الوضع الحالي المتوتر للوقاية من الوباء ومكافحته، فإن العدد المتزايد من الحالات المؤكدة إصابتها، والاخبار المتشائمة المنتشرة على الانترنت، والمشاعر السلبية المحيطة التي ينشرها الآخرون من حولنا، كل ذلك قد يصبح القشة الأخيرة التي ستكسر ظهرنا، فقد يؤدي إلى حدوث اضطراب يعطل إذا استمرالاكتئاب لفترة طويلة جداً مسيرة الحياة الطبيعية؛ فقد يفقد بعضهم شهيتهم أو تزداد بشكل مفرط، وقد يعانون من زيادة أو خسارة كبيرة في الوزن، كما يعانون من الارق أو النوم المفرط لعدة أيام متتالية، وغيرها من الاعراض؛ كما يمكن أن يؤدي الاكتئاب لفترة طويلة إلى ضعف المناعة. (جمعية الصحة النفسية الصينية، 2019، ص22)

## المبحث الثالث

### منهجية البحث واجرائته

#### 1. منهج البحث :

تحددت منهجية البحث الحالي باستخدام المنهج الوصفي بأسلوب المسح الميداني لانه من افضل المناهج وايسرها للوصول وتحقيق الاهداف المنشودة، اذ انه يزود الباحث بالمعلومات التي تمكنه من التحليل والتفسير واتخاذ القرارات للكشف عن العلاقات بين المتغيرات المدروسة.

#### 1. مجتمع وعينة البحث:

مجتمع البحث مصطلح علمي منهجي يراد به كل ما يمكن أن تُعمم عليه نتائج البحث سواء أكان مجموعة أفراد أو كتب أو مبانى مدرسية... الخ ، ذلك طبقاً للمجال الموضوعي للمشكلة .

يتكون مجتمع البحث من معلمات رياض الاطفال الحكومي للعام الدراسي (2019-2020) في مدينة بغداد (الرصافة الثالثة) ومجموعهم (70). الجدول (1).

### الجدول (1) مجتمع البحث

العدد	اسم الروضة	ت
10	البلايل	1
10	البستان	2
10	الجنان	3
10	الفردوس	4
10	العسل	5
10	الكناري	6
10	البهجة	7
10	السعادة	8
10	الرياحين	9
10	عطر الورد	10
100	10	المجموع

2- **عينة البحث:** استعملت الباحثة الطريقة العشوائية في اختيار العينة، وهي إحدى طرائق اختيار العينات التي تقوم على العينة، إذ تكتب اسماء الرياض في اقصوصات من الورق ليتم خلطها ومن ثم سحب العدد بشكل عشوائي. وقد اشتملت عينة البحث على (70) معلمة اي ما يمثل نسبة (70%) من مجموع معلمات الرياض الحكومية التابعة لمديرية تربية الرصافة الثالثة، إذ تم اختيار (7) من رياض الاطفال التابعة لها، بواقع (10) معلمات من كل روضة. الجدول (2).

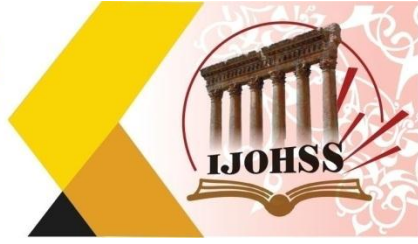
### جدول (2) حجم عينة البحث

اسم الروضة	عدد الاسر الاطفال
البلايل	10
الكناري	10
البهجة	10
الجنان	10
الفردوس	10
السعادة	10
روضة	10
المجموع	70

الجدول من عمل الباحثة بالاعتماد على : وزارة التربية ، قسم الاحصاء المدرسي، 2020، بيانات غير منشورة

### 3- أداة البحث :

قامت الباحثة ب تصميم استبانة الكترونية مفتوحة على عينة عشوائية مكونة من (20) معلمة من معلمات رياض الاطفال وكان مضمونه (ماهي اهم الاثار النفسية التي تعاني منها معلمة رياض الاطفال في ظل تفشي وباء



كورونا، هل هناك تغييرات في نومك؟ أو طعامك أو مشاعرك منذ بداية الحظر المنزلي، وحظر التجوال؟) كإداة لجمع المعلومات، إذ تم بناء استبانة لتحقيق اهداف البحث المشار اليه سابقا من خلال الخطوات الاتية:

**أ: الصورة الاولى للاستبيان:**

بعد الاطلاع على الدراسات السابقة يتم الاعتماد على ادوات لجمع البيانات وبناء استبانة تكونت بصورتها الاولى من (42) فقرة، وبعد عرض الاستبانة الاولى على مجموعة من الخبراء لاعطاء رأيهم فيها من حيث الموضوع والعبارة وسهولة فهمها، وقد تم الاستفادة من الملاحظات التي وجهت اليها في وضع الاستبانة بصورتها النهائية مع الابقاء على الفقرات التي تم الاتفاق عليها وتعديل الفقرات التي تحتاج للتعديل والاضافة. (ملحق 1)

**ب: الصورة النهائية للاستبيان:**

بعد القيام بالتعديلات السابقة تم اعادة صياغة الاستبيان في صورته النهائية بحيث احتوى (39) فقرة من اصل (42) فقرة، إذ احتوت الصفحة الاولى على عنوان البحث ومجموعة من البيانات الاساسية المتعلقة بالبحث، اما الصفحات الاخرى فتضمنت فقرات الاستبيان. (ملحق 2)

#### ج: صدق الاداة:

اكتفت الباحثة بالصدق الظاهري على اساس اراء الخبراء في حكمهم على فقرات الاستبانة، لتحديد مدى ملائمة الفقرات لموضوع البحث، ودقة صياغتها من الناحية اللغوية ووضوح المعنى

#### د: تطبيق الاداة:

تم تطبيق اداة البحث (جائحة كورونا واثرها النفسي على معلمة رياض الاطفال) حيث قامت الباحثة بتوزيع الاستبيان الكترونيا على عينة البحث، وطلب الاجابة على فقرات الاستبيان بصدق وامانة.

**هـ: المعالجة الاحصائية:**

قامت الباحثة باستخدام النسبة المئوية = عدد الاجابة على الفقرات  $\times 100\%$  المجموع الكلي للفقرات

### المبحث الرابع عرض النتائج وتحليلها

يتضمن هذا الفصل عرض النتائج التي توصلت اليها الباحثة على وفق الاهداف المرسومة ومناقشتها وتفسيرها للخروج بتوصيات ومقترحات في ضوء تلك النتائج .

**أ. عرض النتائج:-**

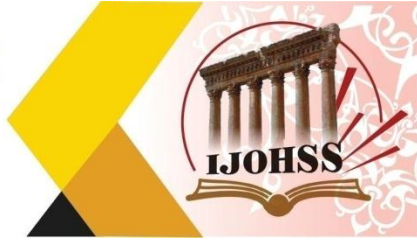
قامت الباحثة بتفريغ بيانات استمارة الاستبيان البالغ عددها (70) استبانة، وقد تم استخراج النسبة المئوية لكل فقرة منها وقوتها في جائحة كورونا واثرها النفسي على معلمة رياض الاطفال، حسب اراء عينة البحث .

#### 1. بالنسبة للسؤال الاول:

تعاني معلمة رياض الاطفال من بعض المشكلات النفسية ( الوسواس القهري، الاكتئاب، الكدر النفسي، الشعور بالوحدة النفسية، اضطرابات الطعام، اضطرابات النوم، المخاوف الاجتماعية) التي تترتب على جائحة فايروس كورونا المستجد.

اذ تم تحديد درجة انتشار المشكلات النفسية بين عينة البحث من خلال حساب النسبة المئوية التي تمثلها كل مجموعة من اجمالي عدد افراد عينة البحث، نلاحظ من الجدول (3) ان نسبة انتشار المشكلات النفسية المترتبة على فايروس كورونا المستجد بين افراد عينة البحث قد بلغت عدد افراد العينة التي حصلت على نسبة (50%)، يعانون للكدر النفسي والاكتئاب، واضطرابات النوم والاكل و(20%) منهم لا يعانون اما للمخاوف الاجتماعية فقد بلغت النسبة (60%) منهم من يعانون هذه المخاوف في حين (10%) لا يعانون منها.

ومن مما تقدم يمكن القول بأن معلمة رياض الاطفال تعاني من بعض المشكلات نفسية المترتبة على جائحة كورونا وبذلك يتحقق الفرض الاول من البحث. جدول (3)



2. بالنسبة للسؤال الثاني :

( هل هناك اختلاف في نسبة المشكلات النفسية المترتبة من جائحة كورونا ( الشعور بالوحدة النفسية، اضطرابات الأكل ، الاكتئاب والكدر النفسي، الوسواس القهري، الضجر، المخاوف الاجتماعية) التي تعاني منها معلمة رياض الأطفال بحسب ادراكها لها .

اذ تبين من الجدول( 3 ) ان اعلى نسبة كانت من نصيب المشكلات النفسية ( مشكلات الخوف من الاصابة بفيروس كورونا المستجد، أو اصابة احد افراد الأسرة ، الابتعاد عن مخالطة الناس والبقاء في المنزل ، فقدان الرغبة بالذهاب الى العمل، الشعور بالضجر ، الشعور بعدم الثقة في كافة الاخبار التي تتناول فيروس كورونا، سيطرة الافكار والهلاوس التي تسبب الارق وعدم النوم بسبب التفكير بعدد الاصابات لفيروس كورونا والوفاة،.... الخ) بنسبة (50%).

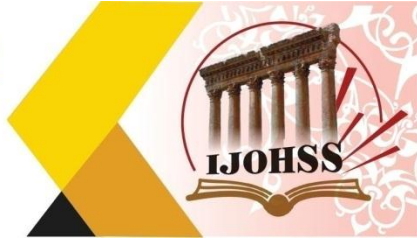
في حين حصلت المشكلات الاخرى ( عدم المشاركة في المناقشات حول الفيروس، عدم القيام بالزيارات الشخصية،..... الخ) بنسبة (20%) ، مما يؤكد الفرض الثاني للبحث بأن هناك اختلاف في المشكلات النفسية التي تعاني منها معلمات رياض الأطفال .جدول (3).

### جدول(3)

#### التحليل الاحصائي للمشكلات النفسية المتلازمة على فيروس كورونا المستجد لدى عينة البحث

ت	البعد	الفقرة	نعم %	لا %
1.	الوحدة النفسية	اصبحت ابتعد عن الناس وابقى في المنزل بعد انتشار فيروس كورونا	50	20
2.		لا اهتم بمعرفة نسبة الوفيات او المتعافين من الفيروس	40	30
3.		لا اشترك في المناقشات حول فيروس كورونا او اي موضوع اخر مع زميلاتي	50	20
4.		اعتقد ان هذا الفيروس هو مكافا لنا لكي نعيش بمعزل عن العالم المريض	50	20
5.		افضل التعليم الالكتروني بدلا من ذهابي للروضة لتقادي الاصابة بالمرض	60	10
6.	المخاوف الاجتماعية	اشعر بالغثيان عندما تفكر احدى صديقاتي بزيارتي في ظل انتشار المرض	40	30
7.		اتصنع المرض عندما يطلب مني الذهاب الى الروضة ( العمل)	30	40
8.		امتنع عن الخروج من منزلي عندما اعلم ان الفيروس يقترب من مكان اقامتي	60	10
9.		عند وفاة احد من زميلاتي او احد من اقاربي لا اقدم واجب العزاء خوفا من الاصابة بالعدوى والمرض	60	10
10.		اخاف بشدة على صحي وصحة اسرتي من هذا الفيروس	70	0
11.		لا اصافح اي شخص خوفا من الاصابة بالمرض والعدوى	50	20
12.		ليس لدي الطاقة للذهاب الى العمل مرة اخرى في ظل معدلات انتشار الفيروس	60	10
13.		المعلومات المقدمة عبر وسائل الاعلام العالمية والمحلية عن فيروس كورونا كاذبة	20	50
14.		اتعجب من ممارسة الناس لحياتهم بشكل طبيعي بالرغم من تصاعد معدلات الوفيات في العالم	40	30
15.		ثقافة المجتمع لاتدربنا على كيفية التعامل مع الاوبئة	70	0
16.	الاكتئاب والكدر	وسائل الاعلام لاتساهم في نشر الوعي بخطورة هذا الفيروس بين افراد المجتمع	60	10
17.		يزعجني متابعة اخبار فيروس كورونا في العالم	70	0
18.		لا يوجد اهتمام من قبل وزارة التربية بتوعية الكوادر التدريسية لكيفية الوقاية من الفيروس	70	0
19.		اعتقد ان اهدافي في الحياة غير جديرة بالتفعيل	30	40
20.		احسن ان مناعتي النفسية لمواجهة فيروس كورونا اصبحت ضعيفة	50	20
21.		لم تعد لدي اي رغبة بالعمل خوفا من الاصابة بالفيروس	60	10
22.		لم يعد هناك شيء يدخل السرور على قلبي	40	30
23.		اشعر ان كل ماتعلمته خلال مسيرتي التعليمية لايفيدني في كيفية انقاذ	50	20





				نفسى من فيروس كورونا		
30	30	40	40	عندما تصاب احدى زميلاتي في العمل اشعر انني لم اقم بدروي نحوها لانقاذها من الفيروس	الوسواس القهري	.24
10	10	60	60	يجب تعقيم الروضة لاني اشعر ان الفيروس منتشر فيها		.25
20	20	50	50	اقوم بتعقيم مكان جلوسي في الروضة لاكثر من مرة		.26
20	20	50	50	اغسل يدي عشرات المرات واعقمها للوقاية من الفيروس		.27
40	40	30	30	اشعر ان هذا الفيروس سيصاب به الجميع وقد يؤدي الى موتهم فلماذا نذهب للعمل		.28
10	10	60	60	الافكار والهلاوس تطاردني ليلا عن مصير من مات جراء هذا الفيروس	اضطرابات النوم	.29
30	30	40	40	اخاف ان اغمض عيني حتى لا اسمع خبار موت احدى زميلاتي في العمل		.30
20	20	50	50	اشعر بالانهك الشديد نتيجة تفكيري طوال الليل بما سمعته فيروس كورونا		.31
20	20	50	50	اجد صعوبة في دخولي للنوم بعد مشاهدتي لاجبار فيروس كورونا		.32
10	10	60	60	نومي منقطع بسبب كثرة تفكيري في احتمالية اصابتي بفيروس كورونا		.33
10	10	60	60	اركز قبل النوم في عدد الوفيات اكثر من عدد المتعافين من الفيروس	اضطرابات الطعام	.34
30	30	40	40	ليس لدي اي رغبة في الطعام خاصة بعد سماعي اخبار انتشار فيروس كورونا		.35
40	40	30	30	الطعام متعه وعلينا الاستمتاع به قبل نهاية العالم		.36
20	20	50	50	اشعر ان وزني زاد بعد انتشار فيروس كورونا		.37
10	10	60	60	اصبح استهلاكي للمواد الغذائية قد ازداد الى الضعف عما كان عليه قبل انتشار فيروس كورونا		.38
20	20	50	50	اشغل نفسي بصنع العديد من الاكلات هروبا من سماع الاخبار عن فيروس كورونا	.39	

### مناقشة النتائج:

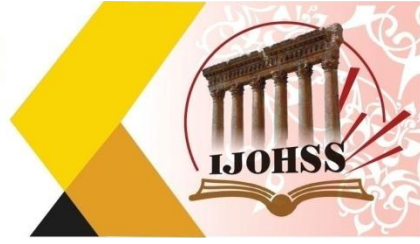
لاشك من ان الازمات تسبب للفرد صدمات عنيفة لا يستطيع معها ادراك الاحداث وتصورها، وقد يصاب الفرد في اغلب الاحيان بالشلل المعرفي والنفسي التام، مما يجعله غير قادر على مواجهة المواقف الصادمة ويفضل الهروب منه، فيصاب حينها بالعجز وتوتر وشعور بخيبة الامل.

جميع دول العالم الان تعيش اصعب مرحلة في تاريخ البشرية، وباء دون سابق انذار تسبب في معدل وفيات عالي جدا اصبح العقل البشري لا يقدر على استيعاب هذا العدد الهائل، مما نتجت عنه حالة من الذعر والخوف حينما يعاني الفرد لاحد اعراض مرض كورونا كالعطاس او السعال، لتدور عدة تساؤلات في ذهن الفرد منها، هل انا مصاب بمرض كورونا، اذ يعد هذا المرض من اشرس الامراض التي واجهت البشرية على سطح الارض الذي لم يصدقه الكثيرون في بداية الامر، لتصبح بين ليلة وضحاها خاضعين للحظر المنزلي بسبب خطورة هذا الوباء الذي لم يرحم صغيرا ولا كبيرا بالعمر، ولم يبالي بطاقة الشباب وقوتهم، اذ تحولت مدن كبرى كانت تعج بالزحام الى مدن صامتة يعتليها الخوف من هذا الوباء، اذ بلغ عدد الوفيات في امريكا ليوم 2020/3/22 حوالي (4233) حالة وفاه بسبب هذا الوباء، فمن المؤكد ان يعيش الانسان ضغوطا نفسية نتيجة هذا الوباء والمخاوف الناتجة عنه.

عرفت الضغوط النفسية بأنها مجموعة من الحاجات النفسية والمادية والاجتماعية غير المشبعة، التي الى زيادة الشعور بالعجز وبالتالي الضغط، مما يدفع الى اتباع بعض الاساليب التكيفية الناجحة أو غير الناجحة، فبعض الضغوط قد تكون ايجابية وبعضها سلبية، وقد تكون اختيارية او اجبارية، اما الازمات فهي تمثل تهديدا وخطرا متوقعا او غير متوقعا لهدف او ممتلكات او حتى لدول. (الكاشف، 2000، ص22)

### الاستنتاجات

1. تبين ان النسبة الكبيرة من معلمات رياض الاطفال تعاني بدرجة عالية من الضجر، والاكتئاب، واضطرابات النوم والاكل، والوسواس القهري، والمخاوف الاجتماعية بسبب هذا الوباء، مما اجهداها من الناحية العملية



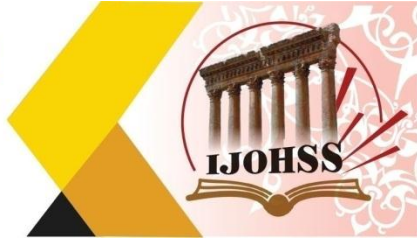
والمجتمعية، فخلق عندها حالة من الخوف والعجز وعدم القدرة على التكيف الايجابي مع متغيرات الحياة المعاصرة.  
2. اصبحت معظم معلمات رياض الاطفال تعيش حالة من عدم التنفيس الانفعالي الذي كانت تجده مع اقرانها من المعلمات ، اذ اصبحت مطالبة باتخاذ الحيطة والحذر وعدم الاقتراب منهم، ومصافحتهم خوفا من اصابتها بالمرض.

#### التوصيات

1. ضرورة قيام وزارة التربية وقسم البحوث النفسية بتعزيز مستوى الصحة النفسية للكوادر التدريسية حتى لا تتفاقم مستوى هذه المشكلات النفسية لدى الكوادر التدريسية عامة و معلمات الرياض خاصة.
2. بث الافلام التعليمية والتوعوية من خلال التلفزيون التربوي بالتعاون مع وزارة الصحة لتوعية الكوادر التدريسية والطلاب لكيفية الوقاية من هذا الوباء وكيفية التعامل معه، وبث روح التفاؤل والثقة في التغلب على هذا الوباء والتغلب على مشكلات الضجر والمخاوف الاجتماعية والنفسية واضطرابات النوم والطعام .
3. ينبغي على الباحثين النفسيين والصحة النفسية القيام بتصميم برامج ارشادية وعلاجية للحد من المشكلات النفسية والاثار الناجمة عن فيروس كورونا سيما مشاكل الخوف والضجر الاجتماعية
4. ينبغي اجراء بحوث ودراسات مشابهة للحد او التقليل من الاثار النفسية لمرض كورونا المستجد .

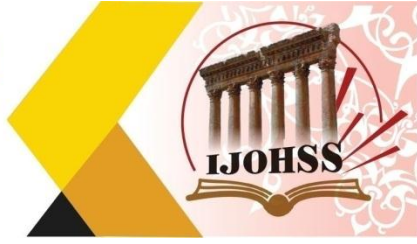
#### المصادر

1. ابو الفتوح، محمد كمال، المشكلات النفسية المترتبة على جائحة كورونا المستجد، المجلة التربوية، العدد 74، 2020
2. جمعية الصحة النفسية الصينية، دليل فعالية الصحة النفسية من فيروس كورونا، ترجمة امينة شكري، بيت الحكمة، القاهرة، مصر، 2019.
3. عبدالقادر، أبوبكر ساسي، الوسواس القهري بين الاسباب والعلاج، مجلة المعرفة، جامعة الزيتونة ، كلية التربية، المجلد 3، العدد2، 2015.
4. العقاد، يسري مصطفى، المجتمع المدني في مواجهة وباء كورونا، مقالة منشورة في جريدة الدستور، العدد2020، 5345.
5. العكري، احمد محمود، الاثار النفسية المترتبة من فيروس كورونا على كبار السن ، مجلة البحوث النفسية، العدد2، 2020.
6. الفقي، أمال ابراهيم ، فعالية الارشاد التربوي في إدارة الضجر لدى طالب الجامعة المتفوقين. مجلة التربية الخاصة، جامعة الزقازيق، العدد2006، 15.
7. كاشف، إيمان فؤاد، دراسة لبعض أنواع الضغوط لدى امهات الاطفال المعاقين وعلاقتها بالاحتياجات الاسرية ومصادر المساندة الاجتماعية. مجلة كلية التربية، جامعة الزقازيق، العدد2020، 63.
8. Kang, L. ; Ma, S. ; Chen, M. ; Yang, J. ; Waing, Y. ; Ruiting, L. et al., (2020). Impact on mental health and perceptions of psychological care among medical and nursing staff in Wuhan during the 2019 novel coronavirus disease outbreak: A cross-sectional study. Brain, Behavior, and Immunity, Available online 30 March 2020, In Press, Corrected Proof.
9. Qiu, J., Shen, B., Zhao, M. ,Wang, Z., Xie, B., & Xu, Y. (2020) A nationwide survey of psychological distress among Chinese people in the COVID-19 epidemic: implications and policy recommendations. General Psychiatry, 33, 2, 1-3
10. WHO (2002). The World Health Report 2002: Reducing Risks, Promoting Healthy Life. Geneva.



ملحق (1)  
استبانة الاختبار بصيغته الاولية (جانحة كورونا واثرها النفسي على معلمة رياض الاطفال)

ت	الفقرة	نعم	كلا
1.	اصبحت ابتعد عن الناس وابقى في المنزل بعد انتشار فيروس كورونا		
2.	لا اهتم بمعرفة و نسبة الوفيات او المتعافين من الفيروس		
3.	لا اشترك في المناقشات حول فيروس كورونا او اي موضوع اخر مع زميلاتي		
4.	اعتقد ان هذا الفيروس هو مكافأ لنا لكي نعيش بمعزل عن العالم المريض		
5.	افضل التعليم الالكتروني بدلا من ذهابي للروضة لتقادي الاصابة بالمرض		
6.	اشعر بالعثيان عندما تفكر احدى صديقاتي بزيارتي في ظل انتشار المرض		
7.	اصبح الاشخاص من حولي سيء الطباع		
8.	تنتابني فكرة الانتحار بدلا من موتي بهذا الفيروس		
9.	اعتقد ان لا احد يستحق المساعدة في هذا العالم خاصة بعد انتشار كورونا		
10.	اتصنع المرض عندما يطلب مني الذهاب الي الروضة ( العمل)		
11.	امتنع عن الخروج من منزلي عندما اعلم ان الفيروس يقترب من مكان اقامتي		
12.	عند وفاة احد من زميلاتي او احد من اقاربي لا اقدم واجب العزاء خوفا من الاصابة بالعدوى والمرض		
13.	اخاف بشدة على صحتي وصحة اسرتي من هذا الفيروس		
14.	لا اصافح اي شخص خوفا من الاصابة بالمرض والعدوى		
15.	ليس لدي الطاقة للذهاب الي العمل مرة اخرى في ظل معدلات انتشار الفيروس		
16.	المعلومات المقدمة عبر وسائل الاعلام العالمية والمحلية عن فيروس كورونا كاذبة		
17.	اتعجب من ممارسة الناس لحياتهم بشكل طبيعي بالرغم من تصاعد معدلات الوفيات في العالم		
18.	ثقافة المجتمع لاتدربنا على كيفية التعامل مع الوبئة		
19.	وسائل الاعلام لاتساهم في نشر الوعي بخطورة هذا الفيروس بين افراد المجتمع		
20.	يزعجني متابعة اخبار فيروس كورونا في العالم		
21.	لا يوجد اهتمام من قبل وزارة التربية بتوعية الكوادر التدريسية لكيفية الوقاية من الفيروس		
22.	اعتقد ان اهدافي في الحياة غير جديرة بالتفعيل		
23.	احس ان مناعتي النفسية لمواجهة فيروس كورونا اصبحت ضعيفة		
24.	لم تعد لدي اي رغبة بالعمل خوفا من الاصابة بالفيروس		
25.	لم يعد هناك شي يدخل السرور على قلبي		
26.	اشعر ان كل ماتعلمته خلال مسيرتي التعليمية لايفيدني في كيفية انفاذ نفسي من فيروس كورونا		
27.	عندما تصاب احدى زميلاتي في العمل اشعر انني لم اقم بدروي نحوها لانقاذها من الفيروس		
28.	يجب تعقيم الروضة لاني اشعر ان الفيروس منتشر فيها		
29.	اقوم بتعقيم مكان جلوسي في الروضة لاكثر من مرة		
30.	اغسل يدي عشرات المرات واعقمها للوقاية من الفيروس		
31.	اشعر ان هذا الفيروس سيصاب به الجميع وقد يؤدي الي موتهم فلماذا نذهب للعمل		
32.	الافكار والهلاوس تطاردني ليلا عن مصير من مات جراء هذا الفيروس		
33.	اخاف ان اغمض عيني حتى لا اسمع خبار موت احدى زميلاتي في العمل		
34.	اشعر بالانهاك الشديد نتيجة تفكيري طوال الليل بما سمعته فيروس كورونا		
35.	اجد صعوبة في دخولي للنوم بعد مشاهدتي لاخبار فيروس كورونا		
36.	نومي منقطع بسبب كثرة تفكيري في احتمالية اصابتي بفيروس كورونا		
37.	اركز قبل النوم في عدد الوفيات اكثر من عدد المتعافين من الفيروس		
38.	ليس لدي اي رغبة في الطعام خاصة بعد سماعي اخبار انتشار فيروس كورونا		
39.	الطعام متعه وعلينا الاستمتاع به قبل نهاية العالم		
40.	اشعر ان وزني زاد بعد انتشار فيروس كورونا		
41.	اصبح استهلاكي للمواد الغذائية قد ازداد الى الضعف عما كان عليه قبل انتشار فيروس كورونا		
42.	اشغل نفسي بصنع العديد من الاكلات هروبا من سماح الاخبار عن فيروس كورونا		



## ملحق (2)

### استبانة الاختبار بصيغته النهائية (جائحة كورونا واثرها النفسي على معلمة رياض الاطفال)

عزيزتي المعلمة..... تحية طبية.....  
تقوم الباحثة بدراسة حول(جائحة كورونا واثرها النفسي على معلمة رياض الاطفال)، لذا تضع الباحثة بين يديك مجموعة من الفقرات نرجو قراتها بتمعن والاجابة عنها بدقة خدمة للبحث العلمي، ولاداعي لذكر الاسم.  
طريقة الاجابة: ضع علامة( ✓ ) تحت البديل الذي يمثل رايتك ، مع مراعاة عدم ترك اي فقرة دون اجابة ز عدم وضع علامتين تحت البديل الواحد.  
مثال:

ت	الفقرات	نعم	كلا
1	اجد صعوبة في دخولي للنوم بعد مشاهدتي لاجبار فيروس كورونا	✓	

الباحثة: م.م. دلال جاسم الذهبي

ت	الفقرة	نعم	كلا
1.	اصبحت ابتعد عن الناس وابقى في المنزل بعد انتشار فيروس كورونا		
2.	لا اهتم بمعرفة و نسبة الوفيات او المتعافين من الفيروس		
3.	لا اشترك في المناقشات حول فيروس كورونا او اي موضوع اخر مع زميلاتي		
4.	اعتقد ان هذا الفيروس هو مكافأ لنا لكي نعيش بمعزل عن العالم المريض		
5.	افضل التعليم الالكتروني بدلا من ذهابي للروضة لتفادي الاصابة بالمرض		
6.	اشعر بالعتيان عندما تفكر احدي صديقاتي بزيارتي في ظل انتشار المرض		
7.	اتصنع المرض عندما يطلب مني الذهاب الى الروضة ( العمل )		
8.	امتنع عن الخروج من منزلي عندما اعلم ان الفيروس يقترب من مكان اقامتي		
9.	عند وفاة احد من زميلاتي او احد من اقاربي لا اقدم واجب العزاء خوفا من الاصابة بالعدوى والمرض		
10.	اخاف بشدة على صحتي وصحة اسرتي من هذا الفيروس		
11.	لا اصفح اي شخص خوفا من الاصابة بالمرض والعدوى		
12.	ليس لدي الطاقة للذهاب الى العمل مرة اخرى في ظل معدلات انتشار الفيروس		
13.	المعلومات المقدمة عبر وسائل الاعلام العالمية والمحلية عن فيروس كورونا كاذبة		
14.	اتعجب من ممارسة الناس لحياتهم بشكل طبيعي بالرغم من تصاعد معدلات الوفيات في العالم		
15.	ثقافة المجتمع لاندربنا على كيفية التعامل مع الوبئة		
16.	وسائل الاعلام لاتساهم في نشر الوعي بخطورة هذا الفيروس بين افراد المجتمع		
17.	يزعجني متابعة اخبار فيروس كورونا في العالم		
18.	لايوجد اهتمام من قبل وزارة التربية بتوعية الكوادر التدريسية لكيفية الوقاية من الفيروس		
19.	اعتقد ان اهدافي في الحياة غير جدية بالتفعيل		
20.	احس ان مناعتي النفسية لمواجهة فيروس كورونا اصبحت ضعيفة		
21.	لم تعد لدي اي رغبة بالعمل خوفا من الاصابة بالفيروس		
22.	لم يعد هناك شي يدخل السرور على قلبي		
23.	اشعر ان كل ماتعلمته خلال مسيرتي التعليمية لايفيدني في كيفية انقاذ نفسي من فيروس كورونا		
24.	عندما تصاب احدي زميلاتي في العمل اشعر انني لم اقم بدروي نحوها لانقاذها من الفيروس		
25.	يجب تعقيم الروضة لاني اشعر ان الفيروس منتشر فيها		
26.	اقوم بتعقيم مكان جلوسي في الروضة لاكثر من مرة		
27.	اغسل يدي عشرات المرات واعقمها للوقاية من الفيروس		
28.	اشعر ان هذا الفيروس سيصاب به الجميع وقد يؤدي الى موتهم فلماذا نذهب للعمل		
29.	الافكار والهلاوس تطاردني ليلا عن مصير من مات جراء هذا الفيروس		
30.	اخاف ان اغمض عيني حتى لا اسمع خبار موت احدي زميلاتي في العمل		
31.	اشعر بالانهك الشديد نتيجة تفكيري طوال الليل بما سمعته فيروس كورونا		
32.	اجد صعوبة في دخولي للنوم بعد مشاهدتي لاجبار فيروس كورونا		
33.	نومي متقطع بسبب كثرة تفكيري في احتمالية اصابتي بفيروس كورونا		
34.	اركز قبل النوم في عدد الوفيات اكثر من عدد المتعافين من الفيروس		
35.	ليس لدي اي رغبة في الطعام خاصة بعد سماعي اخبار انتشار فيروس كورونا		
36.	الطعام متعة وعلينا الاستمتاع به قبل نهاية العالم		
37.	اشعر ان وزني زاد بعد انتشار فيروس كورونا		
38.	اصبح استهلاكي للمواد الغذائية قد ازداد الى الضعف عما كان عليه قبل انتشار فيروس كورونا		
39.	اشغل نفسي بصنع العديد من الاكالات هروبا من سماع الاخبار عن فيروس كورونا		