



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة محمد خيضر بسكرة

كلية العلوم الإنسانية والعلوم الاجتماعية

قسم العلوم الاجتماعية

# مذكرة ماستر

شعبة علم النفس

مستوى الصحة النفسية لدى مربيات الروضة في

ظل جائحة كورونا

دراسة عيادية على حالتين بمدينة بسكرة

مذكرة تخرج مكملة لنيل شهادة الماستر في تخصص علم النفس العيادي

إشراف الأستاذ (ة)

- د. مناني نبيل

من إعداد الطالب (ة):

- حديد مبروكة

السنة الجامعية: 2020-2021



# شكرو عرفان

" ربي أوزعني أن أشكر نعمتك علي وعلى والدي

وأن أعمل صالحا ترضاه وأدخلني برحمتك في عبائك الصالحين " [الآية 19 سورة النمل].

بصدق الوفاء والإخلاص أتقدم إلى مشرفي الدكتور " مناني نبيل "

على نصائحه القيمة الذي مكنتني من إخراج هذه المذكرة في شكلها النهائي.

كما لا يفوتني أن أتقدم إلى السادة أعضاء اللجنة على قبولهم مناقشة هذه المذكرة

وصرفهم جزء من وقتهم الثمين لقراءتها:

كما أتوجه بالشكر والإمتنان إلى جميع أساتذة وطلبة علم النفس

إلى كل من جاهد من أجل رفع راية العلم والمعرفة.

وفي الأخير نسأل المولى عز وجل أن يجعلنا ممن يكثر ذكره

ويحفظ أمره وأن يغمر قلوبنا بحبته ويرضى عنا.

# إهداء

بسم الله والصلاة والسلام على خير خلق الله سيدنا محمد خاتم الرسل والأنبياء وعلى أهله وأصحابه ومن والاه وسار على خطاه إلى يوم نلقاه وبعد:

أتقدم بإهداء هذا العامل المتواضع

إلى الشمعة التي أنارت دربي وفتحت لي أبواب العلم والمعرفة، إلى أعز إنسانة في الوجود وقوتي في الحياة التي ضحت من أجلي، إلى صدري الحنون والقلب الرقيق إلى أعز ما أملك في الدنيا الحبيبة الطاهرة الوفية، والملاك الصافي القريب لله سبحانه وتعالى، أمي ثم أمي الجميلة.

إلى الإنسان الذي سعى جاهدا في تربيته وتعليمي وتوجيهي والوقوف بجانبه بكل ما أوتي، أبي الحنون الغالي الطيب الودود مخلوفي جزاه الله خيرا.

إلى كل أصدقائي في الدراسة علم النفس العيادي وخاصة زميلاتي: هبة آية الرحمان، لكحل الهندباء وحملوي خلود وحداد شيماء.

كما أوجه أسمى آيات الشكر والإمتنان لأفراد عينة الدراسة، شاكرة لهم تعاونهم معي.

كما أشكر الأساتذة الذين رافقوا في مشوارنا التكويني ولكل من ذكرهم قلبي ولم يذكرهم قلبي وفي الأخير أطلب من المولى عز وجل الهداية والصلاح والتوفيق والفلاح.

**حديد مبروكة.**

## ملخص الدراسة:

دراسة موسومة بعنوان " مستوى الصحة النفسية لدى مربية الروضة في ظل جائحة كورونا «، هدفت هذه الرسالة إلى محاولة معرفة الصحة النفسية لدى مربية الروضة في ظل جائحة كورونا " روضة ماما زينة " في ولاية بسكرة من خلال طرحنا للسؤال التالي:

- ما هو مستوى الصحة النفسية لدى مربية الروضة في ظل جائحة " كورونا «؟
- ولبلوغ هدفنا إعتدنا في دراستها على المنهج العيادي باستخدام أسلوب دراسة حالة، وتمثلت حالات الدراسة في حالتين من المربيات تراوحت أعمارهم (ما بين 29 و 40 سنة).
- كما قمنا بإستخدام المقابلة العيادية نصف الموجهة وتطبيق مقياس الصحة النفسية " لسيدني كراون وكريسب" على 2 حالات من المربيات، وأظهرت لنا الدراسة الأخير النتيجة التالية: أن مربية الروضة في ظل جائحة كورونا يتمتعون بمستوى متوسط من الصحة النفسية.

الصفحة	العنوان
/	شكر وعرقان
/	إهداء
/	ملخص
/	فهرس المحتويات
/	قائمة الجداول
أ	مقدمة
<b>الجانب النظري</b>	
<b>الفصل الأول: الإطار العام للدراسة.</b>	
ص5	إشكالية الدراسة
ص9	دوافع إختيار موضوع الدراسة
ص9	أهمية الدراسة
ص10	أهداف الدراسة
ص10	التحديد الإجرائي لمتغيرات الدراسة
ص12	الدراسات السابقة
ص14	التعقيب على الدراسات السابقة
<b>الفصل الثاني: مدخل مفاهيمي لمتغيرات الدراسة.</b>	
	أولاً: الصحة النفسية.
ص16	- تمهيد:
ص16	تعريف الصحة النفسية
ص20	المفاهيم المرتبطة بالصحة النفسية
ص21	نظريات الصحة النفسية
ص27	مظاهر الصحة النفسية
ص29	مستويات الصحة النفسية
ص31	معايير الصحة النفسية

32ص	أهمية الصحة النفسية
33ص	أهداف الصحة النفسية
34ص	خصائص الشخصية المتعلقة بالصحة النفسية
37ص	العوامل المؤثرة على الصحة النفسية
39ص	مناهج الصحة النفسية
41ص	خلاصة الفصل
	ثانيا: الإنعكاسات النفسية والإجتماعية لجائحة كورونا على مربيات رياض الأطفال
43ص	تمهيد:
43ص	تعريف فيروس كورونا المستجد covid 19
45ص	الإنعكاسات النفسية لجائحة كورونا
47ص	الإنعكاسات إجتماعية لجائحة كورونا
48ص	الإنعكاسات النفس إجتماعية على مربية رياض الأطفال
49ص	مفهوم مربية أطفال الروضة
51ص	صفات الشخصية يجب توفرها في مربية الروضة
54ص	أدوار مربية الأطفال
55ص	خلاصة الفصل
<b>الجانب التطبيقي</b>	
<b>الفصل الثالث: الإجراءات المنهجية للدراسة.</b>	
57ص	تمهيد:
57ص	الدراسة الإستكشافية
57ص	حدود الدراسة
57ص	منهج الدراسة

فهرس المحتويات :

ص58	حالات الدراسة
ص59	أدوات الدراسة
ص63	خلاصة الفصل:
<b>الفصل الرابع: تحليل ومناقشة نتائج الدراسة.</b>	
ص65	عرض الحالة الأولى وتحليلها العام
ص72	عرض الحالة الثانية وتحليلها العام
ص79	عرض ومناقشة النتائج على ضوء التساؤل.
ص82	خاتمة
ص84	قائمة المصادر والمراجع
ص88	ملاحق



## قائمة الجداول

الصفحة	العنوان	الرقم
50	يوضح لنا خصائص مجموعة البحث	01
60	"يوضح نتائج تطبيق مقياس الصحة النفسية للحالة الاولى "أ"	02
67	"جدول يوضح نتائج تطبيق مقياس الصحة النفسية للحالة الثانية "ك"	03

# مقدمة



يعتبر العمل من العوامل التي لها تأثير على صحة الفرد النفسية، فالعمل هو ميدان نشاط الإنسان المنتظم، وهو البيئة التي يعيش فيها أكبر جزء من حياته، خاصة إذا كان العمل متناسبا مع قدرات الفرد و ميوله المختلفة و خال من المشاكل و الضغوط مما يؤدي بالفرد إلى تحقيق النجاح و تدعيم صحته النفسية، فالصحة النفسية تعتبر عنصرا هاما في حياة الناس عامة و تحقيقها يساعد في تحقيق أهداف الحياة و غايتها، لأن الشعور بالكفاية الصحة النفسية يساعد على الشعور بالسعادة الجسمية في القدرة على مواجهة الضغوط و إنتشار الأمراض التي أصبحت سمة هذا العصر و مصدر معاناة البشرية لما تخلقه من آثار سلبية على الأفراد و المجتمعات، حيث تعتبر سببا في الكثير من حالات العجز و العاهات لأنها أصبحت مصدر لمختلف الضغوطات، ومن بين الأمراض الأكثر تفشيا هو "فيروس كورونا" الذي أصبح يشكل وضعا متأزما لمختلف الأشخاص و كذا عجز الطب عن إكتشاف أدوية شافية تماما، لأن البشرية أصبحت تعيش هلع كبير من هذا الفيروس المستجد (كوفيد 19).

كونه يعد جائحة يختلف نمط إنتشارها عن سابقتها من الفيروسات الناتجة التي تصيب الجهاز التنفسي لأن هذه الجائحة تعتبر أكبر من أن تنحصر في أزمة صحية، هاجمت قلب المجتمعات، خاصة لدى مربيات الروضة لأنها الركن الأساسي لدى رياض الأطفال و التي يجب أن تتمتع بصحة نفسية جيدة بإعتبارها العمود الفقري لروضة فهي تقوم بدور بديلة الأم لتمنح الأطفال الحب و العطف، و أن تكون ثابتة في معاملتها لهم و ممثلة لقيم المجتمع و ثقافته حين أشارت تربية الطفل إهتمام المفكرين عبر العصور فهي العملية التي تهدف إلى تكوين الفرد في جميع نواحيه الجسمية و العقلية و النفسية و الإجتماعية، و تعتبر مرحلة الطفولة المبكرة مرحلة حاسمة في تشكيل شخصية الطفل و من أجل تحقيق هذا يجب أن تتمتع هذه المربية بصحة نفسية جيدة للقيام بمهمتها على أكمل وجه وهذا بالمحافظة على سلامتها وسلامة هؤلاء البراعم الصغار والإلتزام بمختلف القواعد الصحية و

التدابير الوقائية ضد هذا الفيروس الخطير، فالصحة النفسية هي التوافق التام أو تكامل الوظائف النفسية المختلفة مع القدرة على مواجهة الأزمات النفسية التي تطرأ على الإنسان و الإحساس الإيجابي بالسعادة و الكفاية .

و قد جاءت هذه الدراسة التي تسعى إلى تسليط الضوء على فئة مربيات الروضة في ظل جائحة كورونا، ونظرا لأهمية الموضوع ارتأينا تقديم دراسة مستوى الصحة النفسية لدى مربيات الروضة و بناءا على هذا قسمت الدراسة إلى إطارين : الإطار النظري و الإطار التطبيقي بعد الفصل الأول الذي تطرقنا فيه إلى الإشكالية و طرح الفرضيات و دوافع اختيارنا لموضوع دراسة و تطرقنا أيضا إلى أهمية و أهداف الدراسة و تحديد الإجرائي لمتغيرات الدراسة و الدراسات السابقة و التعقيب عليها، أما الإطار النظري فتناولنا في الفصل الثاني يحتوي على مدخل مفاهيمي لمتغيرات الدراسة الذي قسمناه على إثتان و هما الصحة النفسية و الإنعكاسات النفسية والإجتماعية لجائحة كورونا لمربيات رياض الأطفال.

حيث تطرقنا في الصحة النفسية إلى تعريف وأهم مفاهيمها ونظرياتها ومظاهرها وأهم مستوياتها ومعاييرها وأهمية وأهداف خاصة بالصحة النفسية وكذلك الخصائص الشخصية متعلقة بالصحة النفسية وعوامل مؤثرة عليها وأخيرا مناهج الصحة النفسية.

ثم تطرقنا ثانيا فيما يخص الإنعكاسات النفسية والإجتماعية لجائحة كورونا لمربيات رياض الأطفال والذي تناولنا فيه على تعريف جائحة كورونا المستجد (كوفيد 19) وأهم الإنعكاسات سواء النفسية أو الإجتماعية الخاصة بجائحة كورونا ثم الآثار النفس إجتماعية لجائحة كورونا على مربية رياض الأطفال ثم إلى مفهوم مربية الروضة وأهم صفاتها الشخصية التي يجب توفرها وأدوارها كمربية.

أما الإطار التطبيقي فيحتوي على فصلين تمثل الفصل الثالث على إجراءات منهجية الدراسة، حيث تناولنا فيه إلى الدراسة الإستطلاعية ومنهج الدراسة وحالات الدراسة وأهم الأدوات المستخدمة في الدراسة (مقابلة عيادية النصف موجهة ومقياس الصحة النفسية لسيدني كراون وكريسب).

أما الفصل الرابع والأخير فقد عرضنا فيه تحليل النتائج حيث قمنا بتقديم حالتين والتحليل ثم تطرقنا إلى مناقشة النتائج على ضوء الفرضية ثم الخاتمة.

# الفصل الأول: الإطار العام للدراسة.

مقدمة

- (1) إشكالية الدراسة
- (2) دوافع إختيار موضوع الدراسة
- (3) أهمية الدراسة
- (4) أهداف الدراسة
- (5) التحديد الإجرائي لمتغيرات الدراسة
- (6) الدراسات السابقة
- (7) التعقيب على الدراسات السابقة

(1) إشكالية الدراسة:

خلق الله عز وجل الإنسان وأمره بإعمار الأرض والسعي في إصلاحها، ولكي يقوم الإنسان بوظائفه على أكمل وجه، لا بد أن يتمتع بصحة جيدة فغيابها يحول بينه وبين تحقيق ما أمره الله به، والكثير من الأفراد يظنون أن الصحة هي الصحة الجسمية فقط، إضافة إلى الغير المختصين الذين يربطون بين الصحة الجيدة وعدم وجود أعراض جسدية أو علامات سلبية هذه الأفكار المسبقة لدى غالبية الأفراد غير صحيحة أو غير متكاملة. حيث عرف بركنز الصحة بأنها " حالة من التوازن النسبي لوظائف الجسم وأن حالة التوازن هذه تنتج من تكيف الجسم مع العوامل الضارة التي يتعرض لها، وأن تكيف الجسم عملية إيجابية تقوم بها قوى الجسم للمحافظة على توازنه ."

أما هيئة الصحة العالمية 1948 فقد عرفت " بأنها حالة من العافية والسلامة الجسمية والنفسية والاجتماعية وليست مجرد عدم وجود المرض والعجز «لأن الصحة تتمثل في حالة توازن وتلائم الإنسان في الوسط الذي يعيش فيه، ولكن هناك عوامل مختلفة طبيعية، إجتماعية إقتصادية يمكنها أن تتدخل وبالتالي تقوم بإخلال هذا التوازن والذي يعطينا المرض. كما أن ضغوطات الحياة أصبحت تعتبر من الظواهر الطبيعية التي تتطلب من الإنسان التعايش و التكيف معها، فالصحة النفسية تهدف تطبيقيا إلى الوقاية من الإضطرابات النفسية أولا و علاجها و المحافظة على استمرار الصحة و التكيف الأفضل وثانيا تعمل على تحديد الجوانب التي يمكن أن تسبب الإضطرابات و إبعاد الفرد عنها ثم إزالتها و توفير الشروط العامة التي تعطي للفرد قوة عملية لمواجهة الظروف الصعبة خاصة عند تفشي فيروس كورونا كوفيد-19 ، الذي كان له تأثير نفسي سلبي على الصحة النفسية من خلال زيادة انتشار الضغط النفسي و القلق و المخاوف و الإكتئاب و الوسواس لدى الأشخاص بشكل فردي ، كما أثر سلبا على المجتمع بشكل كلي و هذا من خلال ظهور في زيادة تعاطي الكحول و البطالة و العنف الأسري و العزلة الإجتماعية و عدم الإستقرار

المالي . لهذا فالصحة النفسية هي عنصر هام في حياة الناس عامة، وتحقيقها يساعد الإنسان على مواجهة مشاق الحياة وصعوباتها للوصول للعيش الكريم والحياة الهانئة السعيدة، وتساعد في تحقيق أهداف الحياة وغاياتها بل إن الصحة النفسية تتجاوز ذلك بكونها تسعى للوصول إلى رضا الله عز وجل وتحقيق رضوانه. لذلك تبقى غاية الصحة النفسية وصول الفرد للرضا و الإنسجام النفسي و الإجتماعي ، أي توافق الفرد مع نفسه و مع الآخرين و هذا ما أكده ( محمد قاسم عبد الله ، 2016 ص 20 ) أن الصحة النفسية هي حالة انفعالية مركبة دائمة نسبيا من الشعور بالسعادة مع الذات و مع الآخرين ، و الشعور بالرضا و الطمأنينة و الأمن السلامة العقلية و الإقبال على الحياة مع الشعور بالنشاط و القوة ، و تتحقق بذلك أعلى درجات التكيف النفسي و الإجتماعي ، فالصحة النفسية للإنسان تتأثر سلبا و إيجابا نتيجة للمؤثرات التي تعتري العقل و الوجدان، حيث تتعطف هذه المؤثرات بالإنسان و صحته النفسية نحو السواء و اللاسواء و هو يرسم حدود و طبيعة حياته و مستقبله، و من أكثر هذه المؤثرات أثرا الضغوط الحياتية الناتجة عن العمل و الذي يمثل بدوره مكانة هامة في حياة الإنسان، إذ يعتبر من العوامل التي لها دور و تأثيرها على الصحة النفسية . فالعمل هو ميدان نشاط الفرد المنتظم وهو البيئة التي يعيش فيها أكبر جزء من حياته. فإذا كان العمل مناسبا مع قدرات الفرد و بميوله المختلفة خال من المشاكل و الضغوط يؤدي به إلى تحقيق النجاح و تدعيم صحته النفسية ، إلا أن هناك العديد من العمال يعانون من صعوبات تعرقل السير الجيد لعملهم ، لاسيما ممارسي المهن ذات الطابع الإنساني كالتعليم و تربية الأطفال و الإرشاد فهم يتعرضون إلى معوقات تحول دون قيامهم بالدور المطلوب منهم بشكل فعال هذا ما يشعروهم بالعجز و عدم القدرة على أداء العمل بالمستوى الذي يتوقعونه الآخرون منهم ( الطوب و آخرون، 1999 ، ص 169 ) فالعاملون أصبحوا يعيشون أنواعا كثيرة من الضغوطات الناجمة من ظروف العمل خاصة في أزمة كورونا المستجد فقد أشار ( عبد الفتاح 2010 ) في دراسة المعنوية لضغوط العمل على أنه " أصبح



يشكل مصدرا للضغوط التي يشعر بها العاملون على مختلف المستويات ، مما أدى إلى التأثير على حالتهم الصحية ، فالتغيرات الحاصلة في عالم الشغل خلال السنوات الأخيرة أدت إلى وضع مفاهيم جديدة في العمل ، فأصبح هذا الأخير مصدرا للتوتر و هو ما ينعكس على الصحة النفسية للأفراد ، مثلا على ذلك " العمل في رياض الأطفال " لأنها تعتبر الأساس القوي لجميع المراحل التعليمية الهادفة و لا تقل أهميتها عن المراحل التعليمية الأخرى فهذه الأخيرة لها فلسفتها التربوية و أهدافها السلوكية التعليمية الحاصلة بها " (أمل خلف 2005 ، ص 211).

تعتبر روضة الأطفال المكان الأول الذي يتجه إليه الأهل و المرحلة الثانية في حياة الطفل يعتمد على نفسه و يتعرف على البيئة الإجتماعية ، و يكسب مهارات تساعده في حياته اليومية و كل هذا تعمل على تحقيقه " المربية " و إن صح القول " تقوم المربية بمشاركة الأسرة على شكل فعال و بناء القاعدة النفسية و المعرفية الخاصة بالطفل ، فالطفل في مرحلة الروضة ، يكون سريع التأثر بما يحيط به ، لأن رعايته في هذه المرحلة لها أهمية كبيرة بإعتبار أن المربية ومن أهم العوامل المؤثرة في تكيف الطفل و تقبله للروضة ، فهي أول الراشدين الذين يتعامل معهم الطفل خارج نطاق الأسرة مباشرة و بمثابة العمود الفقري للروضة. لهذا يجب على المربية أن تتصف و تتميز و أن تتمتع بصحة نفسية جيدة لتقوم بدورها على أكمل وجه ، فكلما كانت صحتها النفسية متوازنة ، كلما كان أدائها جيد في المعاملة مع الأطفال ، خاصة الأوضاع التي قد تكون مصدرا للقلق و الضغط كأزمة كورونا التي هاجمت قلب المجتمعات ، وانتشارها أصبح يشكل وضعا متأزما لمختلف الأشخاص ، فقد تشعر المربية بأن تنتقل العدوى إليها بواسطة الأطفال أو هي التي تنتقل العدوى إليهم ، لهذا نجدها تبذل قصارى جهدها لتفادي هذه العدوى سواء من طرفها أو من غيرها ، لأن الخوف من انتقال العدوى إليها قد يؤثر على صحتها النفسية و قد تظهر عليها علامات التوتر و القلق ، فمن الشائع أن الوباء ( كورونا) يشعر الأفراد من خلاله بالتوتر و

القلق و الخوف من الإصابة بالمرض أو الموت ، و هذا يؤدي بها إلى عدم القيام بدورها كمسؤولة أو بديلة للأم . لهذا على المربية أن تلتزم بمختلف التدابير الوقائية ضد فيروس "كورونا كوفيد 19 " و مختلف القواعد الصحية التنفسية من خلال ارتداء الكمامة الوقائية و أن تأخذ بعين الاعتبار بالتعليمات الصحية اللازمة و أن تتجنب الإتصال الجسدي بين المربيات و أولياء الأطفال و منع التسليم أو المصافحة مع أي شخص كان لتفادي العدوى لأن هذا الفيروس ينتقل من شخص لآخر و هو يصيب الأطفال و البالغين على حد سواء ، و من هذا على المربية توخي الحذر للحفاظ على صحتها النفسية فقد أشارت بعض الدراسات و التي تناولت بعض جوانب الصحة النفسية كدراسة " ملوكة عواطف 2017" هدفت للكشف عن الجهات العاملين نحو ممارسة مديري المدارس الابتدائية للعلاقات الإنسانية و علاقتها بالصحة النفسية و دراسة " موساوي هناء وبن حمري مروة " هدفت للكشف عن العلاقة بين الإحترق النفسي و أبعاد الصحة النفسية لدى المربيات .

جاءت الدراسة الحالية لتبحث في موضوع الصحة النفسية لدى مربيات رياض الأطفال في ظل جائحة كورونا.

وقد اتخذت الدراسة الحالية كميدان للدراسة مجموعة من المربيات العاملات برياض الأطفال لمدينة بسكرة.

نظرا لأهمية المرحلة العمرية أولا ثم طبيعة المهنة ثانيا والتي تستدعي قدر كبير من التوازن النفسي لدى مربيات الروضة خاصة في ظل الجائحة والتي أصبحت تمثل أزمة صحية عالمية بإعتبار المربية العمود الفقري لرياض الأطفال وعليه يمكن طرح التساؤل التالي وإنطلاقا من الإشكالية نطرح التساؤل التالي:

\* ما هو مستوى الصحة النفسية لدى مربيات الروضة في ظل جائحة كورونا؟

## دوافع اختيار الموضوع:

سمحت لي فرصة العمل كمربية للأطفال بروضة "ماما زينة" الإحتكاك المباشر مع المربيات خلال جائحة كورونا، وكانت ملاحظاتي الأولى لسلوكياتهم دافعا رئيسيا للخوض في موضوع الدراسة.

لقد ضاعفت جائحة كوفيد من الأعباء الملقاة على عاتق المربيات ، فمن جهة هن مجبرات على الإلتزام بالبروتوكول الصحي و من جهة أخرى يستدعي منهن تواجدهن بالروضة التواصل المباشر سواء مع الأطفال أو أولياء الأمور ، ورغم الظرف الإستثنائي إلا أن طبيعة مهنتهن تتطلب التقارب الجسدي مع الأطفال و الذين أكدت البحوث العلمية إمكانية نقلهم للفيروس بإمتياز دون الإصابة به ، الأمر الذي كانت له انعكاسات سلبية على كيفية أدائهن لمهامهن فالخوف من العدوى ، و كم التوتر و التوجس الذي عايشناه لم يعرض صحتهن الجسدية فقط للخطر بل و حتى حالاتهن النفسية ... و عليه ارتأينا تسليط الضوء على هاته الفئة من العاملين بغية الوقوف على الآثار النفسية لجائحة الكوفيد على الصحة النفسية للمربيات برياض الأطفال.

## أهمية الدراسة:

- ❖ البحث في متغير الصحة النفسية فهو جزء مهم من حياة الفرد والذي تهتم به دراسات في علم النفس الصحة باعتبارها مؤشرا قويا للسلامة العقلية.
- ❖ معرفة مستوى الصحة النفسية لدى مربيات الروضة في ظل الجائحة.
- ❖ إبراز الشريحة المتناولة في الدراسة، ألا وهي مربيات الروضة نظرا لأهمية الدور والخدمات التي تقدمها إلى المجتمع.
- ❖ كما تساهم هذه الدراسة في معرفة الإنعكاسات النفسية والإجتماعية لجائحة كورونا على مربية رياض الأطفال.

## أهداف الدراسة:

تهدف الدراسة لتعرف على الصحة النفسية لدى مربيات الروضة في ظل جائحة كورونا بمدينة بسكرة.

### التحديد الإجرائي لمتغيرات الدراسة:

#### (1) التعريف الإجرائي للصحة النفسية:

هي حالة من التوازن والتكامل بين الوظائف النفسية للفرد، ويستدل عليها ميدانيا مقياس لسيدني كوران وكريسب 1966 والذي عرفها على أنها الخلو النسبي من الإضطرابات العصابية والإنفعالية كالقلق، الفوبيا، الوسواس، القلق البدني، الإكتئاب، الهستيريا وتقاس بالدرجات الناتجة عن تطبيق اختبار كراون وكريسب.

#### (2) مفهوم مربية الروضة:

تعتبر المربية من أهم العوامل المؤثرة في تكيف الطفل وتقبله للروضة، فهي أول الراشدين الذين يتعامل معهم الطفل خارج نطاق الأسرة مباشرة، وتساعد على نمو مواهبه، فمربية الروضة تحتل المرتبة الثانية في الأهمية بعد الأسرة مباشرة من حيث دورها في تربية الطفل، حيث أن الطفل يكون تقبلا لتوجيه معلمته، وأكثر إستعدادا وميلا لها من أي شخص آخر، وذلك بالإرتباط العاطفي لمربيته (عصام فارس، 2006، ص 72).

#### (3) مفهوم فيروس كورونا المستجد: Covid 19

مرض كوفيد 19 أو مرض فيروس كورونا 2019، هو مرض يسببه نوع جديد (مستجد) من فيروس كورونا.

كورونا (corona) و "VI" هما أول حرفين من كلمة D وvirus هو أول حرف من مرض "diesase". وفيروس كورونا هي عائلة كبيرة من الفيروسات التي يمكن أن تسبب أمراضا

تتراوح ما بين الأمراض الطفيفة، مثل نزلات البرد الشائعة، إلى أمراض أكثر شدة مثل المتلازمة التنفسية الحادة الشديدة (سارس) ومتلازمة الشرق الأوسط التنفسية (MERS). لأن فيروس كورونا المستجد يرتبط بفيروس كورونا المسبب لمرض سارس (SARS.COV) فقد أطلق عليه اسم فيروس كورونا 2 المرتبط بالمتلازمة التنفسية الحادة الشديدة (SAR.COV.2).

بحيث تتجلى أعراضه المرضية في الحمى والإرهاق والسعال الجاف كما أنه ينتقل من شخص لآخر وهو يصيب الكبار والصغار على حد سواء.

## الدراسات السابقة:

### دراسة عبد العظيم المصدر وياسم أبو كريك المصدر 2007:

هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على العلاقة بين ضغوط مهنة التدريس و أبعاد الصحة النفسية لدى معلمي و معلمات المرحلة الأساسية ، و قد أجريت الدراسة على عينه مشكلة من 220 معلما و معلمة ، وإستخدم الباحثان مقياس ضغوط مهنة التدريس لعماد الكحلوت و مقياس الصحة لحامد زهران و فيوليت ، وقد أظهرت النتائج وجود فروق دالة إحصائيا بين الذكور و الإناث في أبعاد ضغوط مهنة التدريس كما أظهرت النتائج عدم وجود فروق في أبعاد ضغوط مهنة التدريس تبعا لسنوات خبرة المعلمين، ووجود فروق دالة إحصائيا في الصحة النفسية تغري لمتغير الجنس لصالح الذكور ، و متغير الخبرة لصالح ذوي الخبرة العالية ووجود علاقة سالبة دالة إحصائيا بين ظغوط مهنة التدريس و الصحة النفسية.

### دراسة الزبيدي (2000) بعنوان:

الضغوط النفسية وعلاقتها بالرضى المهني والصحة النفسية لدى أعضاء الهيئة التدريسية في الجامعة.

إستهدفت هذه الدراسة معرفة لضغوط النفسية وعلاقتها بالرضا المهني والصحة النفسية لدى أعضاء الهيئة التدريسية، وقد طبق الباحث ثلاث مقاييس لكل من الضغوط النفسية والرضا المهني والصحة النفسية ومقياس جودة الصحة النفسية ومقياس عمليات تحمل الضغوط على عينة من أساتذة الجامعة وبعد تحليل البيانات إحصائيا باستخدام إرتباط بيرسون والإختبار التثائي وتحليل التبين التثائي. -تكونت عينة الدراسة من (80) عضو في هيئة التدريس.

- بينت نتائج الدراسة:

وجود ارتباط دال إحصائياً بين جودة الصحة النفسية وعمليات تحمل الضغوط لدى مجموعة من المعلمين، بينما لا توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين المتغيرين لدى مجموعة غير المعلمين.

دراسة لطيفة 2001:

هدفت الدراسة إلى معرفة عوامل الضغط النفسي عند المرأة العاملة، وقد أجريت الدراسة على عينة قوامها 480 امرأة عاملة وغير عاملة، حيث استخدمت الباحثة المنهج الوصفي التحليلي، ولتحقيق أهداف البحث طبقت الباحثة مقياس الضغط النفسي لفرنثانا ومقياس تقدير الذات لسيدني كراون وكريسب للصحة النفسية، وقد أظهرت النتائج:

-وجود علاقة إيجابية بين مستوى الإضطراب على مقياس الصحة النفسية ومستوى للضغوط النفسية.

-وجود علاقة تنسجم مع التراث العلمي والسيكولوجي للضغوط النفسية.والصحة النفسية لدي فئة المعلمين، لأن هذا يعكس أن المعلمين ذوي الضغوط النفسية يقابلها نقصان في درجة الصحة النفسية.

### التعقيب على الدراسات السابقة:

من خلال الدراسات السابقة التي تم عرضها، يتضح أن مهنة التدريس مهنة صعبة لما تحتويه من مصادر متعددة الضغوط وقد أوضحت الدراسات وجود علاقة بين الضغط النفسي والصحة النفسية مثل دراسة عبد العظيم المصدر ودراسة لطيفة 2001 ودراسة الزبيدي 2000.

حيث اتفقت دراستنا الحالية مع بعض الأهداف ومتغيرات الدراسة خاصة من ناحية الضغوط التي تواجهها المعلمة أو المربية الناتجة عن التدريس، ولكن اختلفت معها في المنهج المستخدم، حيث اعتمدنا في دراستنا على المنهج العيادي وأغلب الدراسات السابقة اعتمدت على المنهج الوصفي.

كما اختلفت دراستنا الحالية أيضا عن الدراسات السابقة في الأدوات المستخدمة في الدراسة، وكذا في حجم العينة الدراسة ومكان إجراء الدراسة.

كما يمكن أن تفيد نتائج هذه الدراسات السابقة في تدعيم نتائج الدراسة الحالية.



## الفصل الثاني: مدخل مفاهيمي لمتغيرات الدراسة.

أولاً: الصحة النفسية.

- تمهيد:

- 1-1- تعريف الصحة النفسية
  - 2-1- المفاهيم المرتبطة بالصحة النفسية
  - 3-1- نظريات الصحة النفسية
  - 4-1- مظاهر الصحة النفسية
  - 5-1- مستويات الصحة النفسية
  - 6-1- معايير الصحة النفسية
  - 7-1- أهمية الصحة النفسية
  - 8-1- أهداف الصحة النفسية
  - 9-1- خصائص الشخصية المتعلقة بالصحة النفسية
  - 10-1- العوامل المؤثرة على الصحة النفسية
  - 11-1- مناهج الصحة النفسية
- خلاصة الفصل

## أولاً: الصحة النفسية.

### تمهيد:

لقد أصبحت الصحة النفسية من أكثر العلوم الإنسانية إثارة للإهتمام والدراسة فصحة الإنسان العقلية لاتقل أهمية عن صحته الجسمية فالصحة النفسية تعتبر عنصراً هاماً في حياة الناس عامة، فتحقيقها يساعد في تحقيق أهداف الحياة وغايتها، وفي هذا الفصل سنعرض تعريف ومفاهيم الصحة النفسية ونظرياتها وأهدافها وأهميتها وأسبابها ومظاهرها، بالإضافة إلى المعايير والخصائص الشخصية ومحاكاتها.

### 1-1 تعريف الصحة النفسية:

ليس من السهولة بمكان وضع تعريف محدد للصحة النفسية لأن ذلك يتطلب تحديد ماهية النفس، فالصحة النفسية تكوين فرضي يمكن التعرف عليه من خلال الظواهر الإنسانية التي تخص سلوك الإنسان وشخصيته، ولقد تعددت وتتنوع تعريفات العلماء والباحثين في الصحة النفسية، فما من نظرية أو مذهب أو مدرسة في علم النفس إلا وافترض تعريفاً في الصحة النفسية ويمكن إجمال التعريفات المقترحة للصحة النفسية.

### \* أصحاب المدارس:

1- التحليل النفسي: مؤلفها سيجموند فرويد : وتركزت هذه النظرية على الخبرات في مرحلة الطفولة في بداية التحليل النفسي كان مفهوم الصحة النفسية يعرف بإعتباره نقيضاً للمرض، فكان مجرد غياب الأعراض ثم أصبح يعني غياب أنواع الصرع اللاشعوري المعطلة لإمكانات الفرد في قطاعي الإنجاز و الحب الناضج بحيث يمكن تعريف الصحة النفسية بحسب فرويد بأنها القدرة على الحب والعمل والإستمتاع بالعمل الخلاق ، فالصحة النفسية وفقاً للتحليل النفسي ليس نفيًا أو إلغاءً لما هو طفلي أو لاشعوري وليس إمتثالاً بواقع جامد بل هو تفاعل دينامي خلاق بين هذه المكونات جميعها، ويعرف فرويد الصحة النفسية بقوله أينما يتواجد الهو تتواجد الأنا وتحصر هذه النظرية على متطلبات الواقع الإجتماعي الذي

يعمل على التوافق بين عناصر الشخصية الثلاثة هو الأنا والأنا الأعلى ( ربيع ، 200 ، ص 42-48)

**الإتجاه السلوكي:** من رواها ثورنديك وواطسون وبافلوف وسكينر .

تعرف المدرسة السلوكية الصحة النفسية بأن يأتي الفرد السلوك المناسب في كل موقف حسب ما تحدده الثقافة والبيئة التي يعيش في كتفها فالمحك المستخدم هنا للحكم على صحة الفرد النفسية محك إجتماعي، فالسلوكية تعتبر البيئة المنزلة الأولى وإعتبارها من أهم العوامل التي تعمل على تكوين الشخصية. (عبد الغفار عبد السلام، 2003، ص 12)

**3-الإتجاه الإنساني:** من روادها كارل روجرز وأبراهام ماسلو:

يرى ماسلو " إن الصحة النفسية هي تحقيق الذات ويذهب ماسلو الى أن أصحاب الشخصية السوية يتميز بحصائص معينة بالقياس الى غير السوي ويعتقد أنه إذا إقتصرت دراسة الأخصائيين النفسانيين على العجزة والعصابيين ومتخلفي النمو فإنهم بالضرورة سيقدمون علما عاجزا ، ولكي يمكن نمو الإنسان أكثر إكتمالا وشمولا يصبح حتما على علماء النفس دراسة الذين حققوا إمكاناتهم إلى أقصى مداها، حيث قام ماسلو بدراسة مجموعة من الأشخاص الذين حققوا ذواتهم فقد إختار الطريقة المباشرة فدرس أصحاب من الناس الذين تجلي وحدة شخصياتهم وكليتها لوضوح اكثر لوصفهم أشخاصا حققوا ذواتهم ( ربيع شحاتة ، 2000 ، ص 47)

**\* كما عرفها العديد من الباحثين كما يلي:**

- عرفها عبد الله 2001: بأنها حالة يتكامل فيها الشعور بالكفاية والسعادة الجسمية والاجتماعية والقدرة على مواجهة الضغوط، مع الإحساس الإيجابي بالتوافق والحيوية. (موسى، 1994، ص 08)

- كما عرفها عبد الخالق: على انها حالة عقلية انفعالية مركبة دائمة نسبيا من الشعور بالسعادة مع الذات مع الآخرين والشعور بالرضا والطمأنينة والأمن والسلامة العقلية والإقبال على الحياة، ويتحقق ذلك أعلى درجة من التكيف النفسي والاجتماعي. (سمية، 2003، ص 4)

- منظمة الصحة العالمية: عرفت على أن الصحة النفسية حالة من الإكتمال الجسدي والنفسي والاجتماعي لدى الفرد. (مراد، ساعو ب س، ص 23)

وهذا التعريف يؤكد على وجود وإرتباط وثيق بين كل من الجسم النفس والناحية الاجتماعية للفرد.

- يعرفها حامد عبد السلام زهران: الصحة النفسية على أنها حالة دائمة نسبيا يكون فيها الفرد متوافقا نفسيا وشخصيا وإنفعاليا واجتماعيا، أي مع نفسه ومع بيئته، ويشعر فيها بالسعادة مع نفسه ومع الآخرين ويكون قادرا على تحقيق ذاته وإستغلال قدراته وإمكاناته الى أقصى حد ممكن ويكون قادرا على مواجهة مطالب الحياة وتكون شخصيته متكاملة سوية، ويكون سلوكه عاديا بحيث يعيش في سلامة وسلام. (حامد زهران، الصحة النفسية والعلاج النفسي. 1988)

عرفها "أدولف ملير" وهو أول من إستهلح مصطلح الصحة النفسية حيث إستخدم هذا المصطلح ليشير إلى نمو السلوك الشخصي والاجتماعي نحو السواء وعلى الوقاية من الإضطرابات النفسية، فالصحة النفسية تعني تكيف الشخص مع العالم الخارجي به بطريقة تكفل له الشعور بالرضا، كما يجعل الفرد قادرا على مواجهة المشكلات المختلفة. (صالح حسن الداهري، 2005، ص 25)

\* تعريف المنظمة الصحية العالمية WHO بأنها:

(( حالة من الراحة الجسمية النفسية والاجتماعية وليس مجرد عدم وجود المرض))

وللصحة النفسية شقان:

أولاً: الشق نظري علمي: يتناول الشخصية والدوافع والحاجات وأسباب الأمراض النفسية وأعراضها وحيل الدفاع النفسي والتوافق وتعليم الناس وتصحيح المفاهيم الخاطئة وإعداد وترتيب الأخصائيين والقيام بالبحوث العلمية،

ثانياً: الشق تطبيقي عملي: يتناول من المرض النفسي وتشخيص وعلاج الأمراض النفسية.

(زهران، 2005، ص 9)

خلاصة القول: إن تعريفات الصحة النفسية لا تختلف كثيرا عن بعضها وتتفق في بعض

الجوانب التي يمكن تلخيصها فيما يلي:

\* أن الصحة النفسية حالة إيجابية تتسم بالنسبة وعدم الثبات.

\* أنها تعكس تكيف الفرد مع نفسه ومع محيطه الخارجي.

\* هي حدث تفاعلي يهدف الى تحقيق الذات.

\* هي حالة موضوعية قابلة للإختبار الطبي والبيولوجي.

\*تعتبر الصحة النفسية حالة توافق بين قدرات الفرد وإمكانياته مع متطلبات المحيط ، كما

تعتبر القدرة على مواجهة مشكلات الحياة وبناءا مما سبق من تعريفات نرى أن الشخص

الصحيح نفسيا هو ذلك الشخص الذي يتمتع بمايلي : الخلاوا النسبي من المرض النفسي ،

أو العقلي أو النفسي أو جسمي، وتوافق الفرد مع ذاته ومع الآخرين في بيئته ، والشعور

بالمسؤولية إتجاه نفسه وإتجاه الآخرين ، وتمثل قيم المجتمع الذي تربي فيه والشعور بالرضا

والسعادة والثقة بالنفس وتحقيق الذات والمرونة والتفاعل البناء في التعامل مع الآخرين

والتطلع والطموح .

## 2- المفاهيم المرتبطة بالصحة النفسية:

أ-التوافق الشخصي: هو مجموعة من الإستجابات المختلفة التي تدل على تمتع الفرد وشعوره بالأمن الشخصي، كما يتمثل في إعتماده على نفسه، وإحساسه بقيمته، وشعوره بالحرية في توجيه السلوك دون سيطرة الغير، والشعور بالإنتماء، والتحرر من ميل إلى لإنفراد، والخلو من الأمراض العصابية، وكذلك شعوره بذاته وبرضاه عن نفسه، وبخلوه من علامات الإنحراف النفسي.

ب-الإحباط: يعتبر الإحباط من المفاهيم الأساسية في مجال الصحة النفسية وهو مواجهة الفرد لما يمنعه وبعيقه في تحقيق أهدافه وإشباع دوافعه، وهو أيضا إنفعالية ودافعية يشعر بها الفرد عندما يجد ما يحول دون إمكانيته لتحقيق ذاته، أو غاياته.

ت-العدوان: هو سلوك يوجه نحو الغير، الغرض منه إلحاق الضرر النفسي والمادي، وقد يوجه نحو الذات فيلحق الضرر.

ج-القلق: نوع من الإنفعال المؤلم يكسبه الفرد ويكون خلال المواقف التي يصادفها، فهو يختلف عن بقية الإنفعالات غير السارة، كشعور بالإحباط، أو الغضب والغيرة لما يسببه من تغيرات جسمية داخلية يحس بها الفرد، وأخرى خارجية تظهر على ملامحه بوضوح.

د-الصراع النفسي: هو تعرض الفرد لقوى متساوية تدفعه بإتجاهات متعددة مما تجعله عاجزا عن إختيار إتجاهها معينا ويترتب عليه الشعور بالضيق وعدم الإرتياح وكذلك القلق، وهذا ناتج عن صعوبة إختياره، أو اتخاذ القرار بشأن الإتجاه الذي يسلكه (أديب محمد الخالدي،

2009، ص 134)

### 3- النظريات المفسرة للصحة النفسية:

#### 3-1- من وجهة نظر التحليل النفسي:

يرى فرويد مؤسس مدرسة التحليل النفسي أن العناصر الأساسية التي يتكون منها البناء النظري للتحليل النفسي هي نظريات المقاومة والكبت اللاشعور تقوم هذه النظرية على بعض الأسس التي تعد بمثابة مسلمات في تفسير السلوك منها الحتمية النفسية والطاقة الجنسية والثبات والإتزان ومبدأ اللذة.

-وأجاب فرويد FREUD عن السؤال حول معيار الصحة النفسية بقوله إنها القدرة على الحب والحياة فالإنسان السليم نفسيا هو الذي تمتلك " الأنا " لديه قدرة الكاملة على التنظيم والإنجاز ويمتلك مدخلا لجميع أجزاء " الهو " ويستطيع ممارسة تأثيره عليه.

- ولا يوجد هناك عداء طبيعي بين " الأنا " و " الهو "، إنهما ينتميان لبعضهما البعض ولا يمكن فصلهما عمليا عن بعضهما في حالة الصحة، ويشكل الأنا بهذا التحديد كثيرا أو قليلا الأجزاء الواعية والعقلانية من الشخص، في حين تتجمع الدوافع والغرائز اللاشعورية في " الهو "، حيث تتمرد ونشق في حالة العصاب، في حين تكون في حالة الصحة النفسية مندمجة بصورة مناسبة. (نبيه إبراهيم، 2001، 44)

- كما هذا النموذج " الأنا العليا «والذي يمكن تشبيهه بالضمير من حيث الجوهر، وهنا يفترض" فرويد FREUD " أنه في حالة الصحة النفسية تكون القيم الأخلاقية العليا للفرد إنسانية ومبهجة، في حين تكون في حالة العصاب مثارة ومتهيجة من خلال تصورات أخلاقية جامدة ومرهقة».

وبناء على ذلك يظهر أن التحليل النفسي ليس إتجاها لا يأخذ القيم بعين الإعتبار، فهو يحدد قيما معينة، تعد من وجهة نظر التحليل النفسي من ضمن الكفاءات النفسية والتي يفترض أن يسعى الإنسان لتحقيقها.

فمن المعروف أن "فرويد" Freud لاحظ وجود نقص في الإنجاز عند المضطربين بحيث يكون هؤلاء منهمكين أو مستنفزين في الكبت والإسقاط والأحكام المسبقة إلى درجة قل بها مجال لعيش حياة منتجة، وبهذا المعنى يكون العصاب عبارة عن وسيط بين الصحة والمرض عبارة عن تقييد جزئي لمجالات متفرقة من الحياة، وبالتالي لا يشكل نمط الحياة العصابي أمراً مرضياً، غير أنه من خلال تشويبه أو تقييده الكمي لواحد من أجزاء الحياة وممارستها لا يمكن إعباره أمراً سليماً أو صحيحاً.

- وقد حاولت نظرية التحليل النفسي من خلال دراستها الموسعة عن العصاب إكتشاف وتحديد الجوانب السوية، إلا أنها ظلت أسيرة الباثولوجي. (العبيدي 2009، 35-36)

- فيما يتعلق بالبعد الجنسي، أكد "فرويد" FREUD " على أن الإنسان السليم نفسياً هو الذي يستطيع الإستمتاع به دون مشاعر الذنب والخجل، ويرى "فرويد" أن نجاح عملية التنشئة الإجتماعية للطفل يمكن قياسها من خلال قدرته على الإنجاز بالمعنى الإجتماعي فضال على قدرته وعلى إشباع حاجاته الجنسية ، ولا يقاس مقدار الصحة النفسية من خلال غياب الصراعات أو عدم وجودها ، وإنما تتجلى الصحة النفسية من خلال القدرة الفردية على حل الصراعات ومواجهتها ، وهذا ما يراه إتجاه "موسكوفسكي" أيضاً في نمودجه حول المنشأ الصحي ، أن هذا النمو في طريقة التحليل النفسي هو سيطرة الطموحات التناسلية ليس كبت الدوافع قبل التناسلية وقد عبر "فرويد" FREUD " عن هذا أيضاً من خلال إشارته الى ضرورة الـتراف بمبدأ " الواقع " و " واقعية الغرائز " .

### 3-2- من وجهة نظر علم النفس الفردي:

- يطرح علم النفس الفردي الذي بمتله " أدلر ADLER " السؤال عن الصحة النفسية بشكل مختلف عن التحليل النفسي التقليدي الإجتماعي " ويرى " بونغرادس BONGRADES " أن لهذه النظرة مميزة، وأن العصائبيين لا يستطيعون التحصن وراء المرض، إنطلاقاً من الملاحظة وأن جملة «أنا مريض " تلاقى تفهما واسع المدى من المحيط.



- إنطلاقاً من الإنتاج الذي توصل إليه " أدلر ADLER " أن المجتمع أو المحيط يشكل بنية أساسية للمخلوق الإنساني لا يمكن إلغاؤها أو إبطالها فقد حدد علم النفس الفردي مصطلح " الشعور الجامعي " معيار للصحة النفسية، وللفرق بين لعصاب والسواء.

-، إستناداً الى ذلك يعد السلوك النافع للمجتمع سلوكاً صحيحاً، وقد نظر " أدلر ADLER " لتصرفات الفرد من منظور المستقبل البعيد لجماعة مستقبلية مثالية وقياسها عليه، إلا أنه عندما يهتم الإنسان بالآخرين على أساس التساوي بينهم والتعاون يمكن إعتبره من وجهة نظر علم النفس الفردي قد شفي. (سامر جميل رضوان، 2007، 37-39)

- وتوجد ثلاثة مجالات حياتية تعبر الصحة النفسية عن نفسها من خلالها وهذه المجالات هي:

- الحب / الشراكة

- العمل / المهنة

- المجتمع الصداقة.

والشرطين الأول والثاني يمثلان معيار " فرويد FREUD " في الصحة النفسية المتمثل في أن الإنسان السليم هو القادر على الحب والعمل، حيث تلعب القدرة على الإنجاز في كل الإتجاهين، ويذكرنا في الشرط الثالث بالمسلمة القائلة " أن الإنسان عبارة عن مخلوق إجتماعي بالدرجة الأولى "

ومن خلال الإجابة عن المهمات الحياتية الثالث أعلاه يتجلى " الشعور الجماعي"، ويتضمن تحقيق مهمات الحياة الثالثة أكثر من مجرد الحصول على المال من خلال المهنة والزواج والإنتساب إلى جمعية أو إتحاد فحسب " أدلر ADLER » لا يمكن إعتبر الإنسان سليم نفسياً إلا عندما يتناسب طموحه مع سعادة المجتمع ويلتزم أخلاقياً بتحقيق عالم أكثر إنسانية، وقد حدد " أدلر ADLER » هدفاً للتربية، يعتبر كذلك هدفاً للعلاج القائم على علم النفس الفردي يتمثل في " نريد أن نكون مساهمين متساوين، مستقلين ومسؤولين في حضارة"

- وهذا إقرار بالمساعدة المتبادلة والتضامن والمساواة وكل القيم الأخرى التي تقوم عليها الطبقة الوسطى والإشترابية الليبرالية.

- العلاج النفسي كما يفهمه " أدلر ADLER " هو الأخلاق التطبيقية التي لا يمكن التعرض لها مباشرة في العلاج وإنما يمكن إيصالها من خلال ربطها بشخص المعالج. (الختاتنة، 2012، 28)

- غير أن " أدلر ADLER " مثل " فرويد FREUD " لم يقدّر بتحديد صورة الإنسان السليم نفسياً، فكتبه كلها تقريباً تدور حول العصابية في ضرورة المتنوعة، إلى درجة يبدو من خلالها كل الناس عصابيين قياساً إلى المثل جداً التي وضعها " أدلر "

### 3-3- نظرية التحليل الوجودي:

لم تهتم هذه النظرية بتحديد السمات الأساسية للصحة النفسية فمنطلقها قائم على الإنسان السليم، ويعتبر المرض فيها شكلاً قاصراً من الصحة.

- يتجنب التحليل الوجودي الحديث عن العصابات وتصورات الإنسان فعندها نقود المريض على أساس الأجزاء السليمة الباقية من نفسيته نحو الإعتراف بنفسه وبالعالم، أو توكيد ذات العالم، بدلاً من البحث في أعماقه عن دوافع شاذة أو عن صدمات لا يمكن إصلاحها. وبناءً على ذلك يرى " بوس " أن الصحة النفسية هي التمكين الغير محدود ن إمتلاك السمات الجوهرية الثمانية للوجود الإنساني وهي:

\* إمتلاك الإنسان تصور عن وجود المكان الذي يعيش فيه.

\* إمتلاك الإنسان تصور عن الزمن.

\* التكامل بين الجسد والنفس.

\* الاهتمام بالآخرين.

\* الاهتمام بالحالة النفسية.

\* دور الذاكرة والإدراك للأحداث.

\* اللاهروب من الموت

\* تساوي المؤشرات السابقة بنفس الدرجة والشدة (جمال أبو دلو، 2009، 30-33)

### 3-4- النظرية السلوكية:

يرى أصحاب هذه النظرية أن السلوك متعلم من البيئة ، وأن عملية التعلم تحدث نتيجة لوجود الدافع والمثير والإستجابة ، التي تتكرر بعملية التعزيز، لكي يتشكل الإنسان ، وأن ما يصيب الإنسان من إضطراب إنفعالي، حسب السلوكيين ، نتيجة عدم قدرة الفرد على إستيعاب المواقف الجديدة في حياته ، هذا ما يؤدي بالإنسان إلى الشعور بعدم الراحة و الإطمئنان ، وتتمثل الصحة النفسية وفق هذه المدرسة في إكتساب الفرد لعادات مناسبة ومرضية تمكنه من مواجهة المواقف الصعبة وإتخاذ القرار الذي تمكنه من التعامل مع الآخرين بما يحقق له حياة مطمئنة وسعيدة. (نبيه إبراهيم، 2001، 63-64)

### 3-5- النظرية الإنسانية:

تؤكد هذه النظرية على دراسة الخبرة الحاضرة للفرد كما يدركها أو يمر بها وليس كما يدركها الآخرون، وإذا كان المرض يحصل على وفق يدركها الفرد، فإن الصحة النفسية عند أصحاب هذا المنظور تتمثل في تحقيق الفرد الإنسانية تحقيقا كاملا سواء لتحقيق حاجاته النفسية كما عند " ماسلو".

- كما عند " روجرز " كذلك الإختلاف بين الأفراد في مستويات صحتهم النفسية يرجع تبعاً لإختلاف ما يصلون إليه من مستويات في تحقيق إنسانيتهم أو المحافظة على الذات.

- فضلا عن ذلك يؤكد الإنسانيون على أن السلامة أو الصحة النفسية في الدراسات النفسية يجب أن تتوجه الى الفرد السليم وليس للفرد العصابي أو الذهاني حيث يرى " روجرز rogers.c " أن مظاهر الصحة النفسية عند الفرد تكون في حريته على إستبصار حل لمشكلاته وفي إختيار قيم تحدد إطاره في الحياة وتعطي معنى لحياته ، أما "ماسلو" فلم يجعل الصحة النفسية في إشباع الحاجات الفسيولوجية والبيولوجية، بل جعلها في إشباع الحاجات النفسية و الإجتماعية وعلى رأسها الحاجة الى تحقيق الذات بوصفها إسمي هذه

الحاجات وقد جعل تحقيق الذات دافعا يدفع الإنسان لأن يكون في مستوى فهمه لنفسه من خلال إدراكه لمعاملة الأفراد المهمين في حياته ومن الأحكام التي يصدرونها عليه .

أما " فروم " فيرى أن عدم التمتع بالصحة النفسية هو أحد مظاهر الفشل الأخلاقي الذي ينشأ من شعور الفرد بالعزلة وعدم إهتمام الآخرين به، وشعوره بضغط الظروف الإجتماعية عليه، حيث أن الفرد ليس كائن منعزل فهو يحتاج إلى الآخرين لإشباع حاجاته المتعددة والحصول على الطمأنينة والأمن النفسي ليؤكد إستمراره في الحياة.

#### 1-4-4 مظاهر الصحة النفسية :

للصحة النفسية مجموعة من المظاهر السلوكية يمكن إجمالها بالمظاهر التالية:

\* الإتجاه نحو الذات ويشمل مفهوم واقعي موضوعي عن الذات وإحساس بالسوية.

\* تحقيق الذات ويعني استخدام الفرد لقدراته وإمكانياته وتوجيهها نحو المستقبل.

\* تكامل الشخصية ويعني الإتساق بين جوانب الشخصية والمقدرة على مواجهة الشدائد وتحمل الإحباط.

\* التوجه الذاتي (التلقائية - الإستقلالية) ويعني تحديد الفرد لأهدافه بما يتفق مع حاجاته وتعديلها بسهولة عند الضرورة.

\* إدراك الواقع ويعني التحرر من مسايرة الواقع دائماً، والحساسية الإجتماعية المعقولة.

\* السيطرة على البيئة وتعني الكفاءة في الحب واللعب والعلاقات الإجتماعية وحل المشكلات بطريقة فعالة.

\* الشعور بالكفاءة والثقة بالنفس ويعني إحساس الفرد بأن لديه من الإمكانيات ما يجعله قادراً على العطاء والمواجهة.

\* المقدرة على التفاعل الإجتماعي وتعني القدرة على تكوين علاقات إنسانية مشبعة وإيجابية

\* النضج الإنفعالي والمقدرة على ضبط النفس ويعني الثبات وعدم التناقض الإنفعالي وعدم التذبذب الإنفعالي وإزاء المواقف المشابهة.

\* المقدرة على توظيف الطاقات والإمكانيات ويعني الإقبال على الحياة بنشاط ومثابرة وتخطيط.

\* الخلو النسبي من الأعراض العصابية ويعني الخلو من الأنماط السلوكية المصاحبة للإضطرابات النفسية مثل: الإكتئاب والقلق والتوتر النفسي.

\* تبني إطار قيمي وإنساني ويعني تبني إطار من القيم الإنسانية والإلتزام بها مثل العدل والأمانة والصدق والوفاء والمساندة.

\*الإقبال على الحياة مع الشعور بالسعادة والرضا. (الحواشي، 2004، ص 03-04)

### 1-5- مستويات الصحة النفسية:

- يمكن تقسيم الناس بحسب مستوياتهم في الصحة الى خمس فئات:  
- المتمعين بالصحة النفسية بدرجة عالية ودرجة أعلى من المتوسط ومتوسطة، وأقل من المتوسط، ومنخفضة.

ويمكن تقسيمهم بحسب وهن الصحة النفسية الى فئات أيضا، واهن النفوس بدرجة عالية، ودرجة فوق المتوسط ومتوسطة، وأقل من المتوسط ومنخفضة.

1-5-الأصحاء نفسيا بدرجة عالية: عددهم قليل وتبلغ نسبتهم في المجتمع حوالي (2.5%) وهم الذين تبدو عليهم علامات الصحة النفسية المرتفعة، تتدرج سلوكيات هذه الفئة في مستوى السلوك الممتاز في مقياس رتب السلوك الذي وضعتة جمعية علم النفس الأمريكية (A.p.a) فهم فعالون في علاقاتهم الإجتماعية وفي العمل وفي قضاء أوقات الفراغ.

- وإعتبرهم التحليل النفسي أصحاب " أنا " قوية قادرة عل تحقيق التوازن بين مطالب اللأنا الأعلى والهو والواقع.

2-5-الأصحاء نفسيا لدرجة فوق المتوسط: تبلغ نسبتهم في المجتمع حوالي (16 %) وهم أصحاء نفسيا أيضا حيث ترتفع عندهم درجة الصحة النفسية وتتنخفض درجة الوهن وتندرج سلوكياتهم في فئة السلوك الجيد جدا من مقياس (A.P.A).

3-5-العاديون في الصحة النفسية: تبلغ نسبتهم في المجتمع حوالي (68 %) وهم أصحاء نفسيا بدرجة متوسطة أو قريبة من المتوسط، وأخطاءهم محتملة لا تعوق توافقهم ولا تمنعهم من تحمل مسؤولياتهم نحو أنفسهم ونحو الآخرين. (أو حريج مروان، 2001، 64)

وتظهر عليهم علامات الصحة النفسية في الشراء ومظاهر الوهن في الضراء لكن بدرجة محتملة ويمكن تغييرها أو تبديلها بالإرشاد والتوجيه من المتخصصين وغير المتخصصين.

4-5-الواهنون نفسيا بدرجة ملحوظة (المستوى أقل من المتوسط): تبلغ نسبتهم في المجتمع حوالي (13.5%) وهم الذين لديهم الصحة النفسية وتزداد علامات وهنها فتكثر الأخطاء وتظهر الإنحرافات النفسية بدرجة تؤثر على صلتهم بالله وبالناس وبأنفسهم كما يسوء توافقهم في مواقف كثيرة مما يجعلهم في حاجة من الرعاية والعلاج على أيدي المتخصصين كذلك تضم هذه الفئة فئات فرعية عديدة منها المضطرين نفسيا المجرمين، المضطرين إنفعاليا، مدمني الخمر والمخدرات (أحمد عبد الخالق، 2001، 52)

5-5-الواهنون نفسيا بدرجة كبيرة (المستوى المنخفض): تبلغ نسبتهم في المجتمع حوالي (2.5%) وهم الذين تتخض صحتهم النفسية بدرجة كبيرة، وتزداد مشكلاتهم الإنحرافية ويسوء توافقهم، وقد يفقدون صلتهم بالواقع، كما لا يقدرّون على تحمل مسؤولية أفعالهم ويصبح وجودهم مع الناس خطرا عليهم وعلى غيرهم، وتنطبق عليهم صفات الفئة السابقة، ولكن بدرجة أشد وتضم هذه الفئة فئات عديدة منها المضطرين عقليا والسيكوباتيون وغيرهم ممن يحتاجون إلى العلاج والرعاية في مصحات أو مراكز التأهيل والعناية المركزية لحالتهم النفسية.

- من كل هذا نستخلص أن الصحة النفسية قابلة للزيادة والنقصان حسب جهود الفرد وإرادته ومدى تفهم الذات وتحقيقها ونوع الصلة بالله ومع الناس وهي قابلة للتغير بحسب أحواله النفسية وظروفه البيئية وما يتعرض له من يسروعسر وما إكتسبه من عادات ومهارات وقدرات وإتجاهات وقيم تسيّر له الأفعال الحسنة أو السيئة.

-إن الصحة النفسية هي حالة نفسية ثابتة نسبيا عند الفرد.



### 1-6- معايير الصحة النفسية:

- هناك اربعة محكات أساسية نستطيع الإعتماد عليها في الحكم على تحقيق الصحة النفسية وهي:

\* **الخلو من الإضطراب النفسي:** هو المعيار الأول الضروري لتوافر الصحة النفسية، ولكن مجرد غياب المرض النفسي لايعني توافر الصحة النفسية لأن هناك معايير وشروط أخرى يجب توافرها هي الثلاث التالية:

\* **التكيف بأبعادة وأشكاله المختلفة:** التكيف النفسي الذاتي من حيث التوفيق بين الحاجات والدوافع والتحكم بها وحل الصراعات، والتكيف الإجتماعي بأشكاله المختلفة، لمهني، المدرسي، الأسري.

### \* **تفاعل الشخص مع محيطة الداخلي والخارجي (الإدراك الصحيح للواقع):**

ويتداخل هذا المعيار مع سابقه، لأن عملية التكيف تجري حين يتفاعل الشخص مع بيئته الداخلية والخارجية، فالتفاعل مع المحيط الداخلي يتضمن فهم الشخص لذاته ومعرفة قدراته ودوافعه وإتجاهاته والعمل على تنميتها وتطويرها وتحقيقها، أما التفاعل مع المحيط الخارجي فيتضمن فهم الواقع وشروطه (ومتغيرات البيئة وظروفها) والعمل على التوافق معه لأبعاد الخطر عن الذات وتعديل السلوك ليحدث الإنسجام المطلوب وأخيرا العمل المنتج خلال سعي الفرد لتحقيق ذاته.

\* **تكامل الشخصية:** والتكامل بالمعنى العلم هو إنسجام الوحدات الصغيرة في وحدة أكبر أي إندماج عناصر متميزة لما بينها علاقات ويقصد بتكامل الشخصية (التناسق والتكامل ضمن وحدة الشخصية) هو إنتظام مقوماتها وسماتها المختلفة وإئتلافها في صيغة، وخضوع هذه المكونات والسمات لهذه الصيغة فالشخصية المتكاملة هي الشخصية السوية (دليل الصحة النفسية) أما تفكك الشخصية وعدم تكاملها فهي الشخصية المضطربة (دليل إختلال الصحة النفسية). (محمد قاسم عبد الله، 2008، ص 22)

### 1-7- أهمية الصحة النفسية:

\*تساعد الفرد على إنسياب حياته النفسية وجعلها خالية من التوترات والصراعات المستمرة مما يجعله يعيش في طمأنينة وسعادة.

\*الفرد الذي يتمتع بالصحة النفسية هو الفرد المتوافق مع ذاته أي الذي لم تستنفذ الصراعات بين قواه الداخلية وطاقته النفسية.

\*الصحة النفسية تجعل الفرد أكثر قدرة على الثبات والصمود حيال الشدائد والأزمات ومواجهتها ومحاولة التغلب عليها.

\*الصحة النفسية تجعل الفرد أكثر حيوية وإقبالاً على الحياة، كما تجعله أقدر على المثابرة والإنتاج.

\*الصحة النفسية تساعد الفرد على سرعة الإختبار وإتخاذ القرار دون جهد زائد أو حيرة شديدة.

\*الصحة النفسية تجعل الفرد بعيداً عن التناقض في سلوكه وتعامله مع الغير.

\*الصحة النفسية تساعد الفرد على فهم نفسه والآخرين ممن حوله، وتجعله يدرك دوافع سلوكه، وهذا يوضح مدى أهمية هذا العلم بالنسبة للأخصائي النفسي والإجتماعي.

\*تساعد الصحة النفسية الفرد على أن يتحكم في عواطفه وإنفعالاته ورغباته مما يجعله يتجنب السلوك الخاطيء ويسلك السلوك السوي.

\*الصحة لنفسية تجنب الفرد من الأمراض النفسية والعقلية والإضطرابات السلوكية.

\*إن الهدف النهائي من الصحة النفسية هو تحقق أكبر نسبة من الأفراد الأسوياء.

\*أنهم يشعرون تجاه إنفسهم بإرتياح ورضى وسرور.

\*يتقبلون أخطاءهم وتقصيراتهم.

\*يشعرون بأنهم قادرين على مجابهة معظم ما يتعرض طريقهم في الحياة (رشيد حميد زغير،

### 1-8- أهداف الصحة النفسية

- تبرز الحاجة إلى الصحة النفسية لتحقيق الأهداف التالية:

\* تسعى إلى تمكين من الإحساس بالسعادة والسرور من خلال إشباع حاجاته الأساسية كما تهدف إلى الكشف عن إمكانيات الفرد وقدراته وتوجيهها الوجهة الصحيحة حيث يمكن الاستفادة منها، وإجراء تعديلات مختلفة والإفادة من الخبرات التي يمر بها.

\* إحداث حالة من التوازن والإنسجام بين مكونات الجهاز النفسي، بحيث لا يطغى جانب على آخر.

\* إقامة توازن وإنسجام بين الفرد بكل مقوماته والبيئة التي يعيش فيها الفرد ليكون متوائماً مع الجماعة التي ينتمي إليها، ومنخرطاً في علاقات إنسانية متوازنة.

\* تؤكد الصحة النفسية على تمتع الفرد بالحياة، وتمكنه من مواجهة الإحباط والصراع في حياته من خلال إجراء تعديلات وتغييرات جوهرية في حياته.

\* كما تهدف إلى توافق الفرد مع نفسه ومجتمعه. (كامل الشريني، 2011، ص 19)

### 1-9- خصائص الشخصية المتعلقة بالصحة النفسية:

- يشير حامد زهران إلى أن الشخصية المتمتعة بالصحة النفسية لها عدة خصائص تميزها عن الشخصية المريضة وفيما يلي أهم هذه الخصائص:

1-9- التوافق: التوافق الشخصي ويتضمن الرضا عن النفس والتوافق الاجتماعي ويشمل التوافق الزوجي والتوافق الأسري والتوافق المدرسي والتوافي المنهي.

2-9- الشعور بالسعادة مع النفس: ودلائل ذلك: الشعور بالسعادة والراحة النفسية للفرد من ماضي نظيف وحاضر سعيد ومستقل مشرق وإستغلال والإستفادة من مسارات الحياة اليومية وإشباع الدوافع والحاجات النفسية الأساسية، والشعور بالأمن والطمأنينة والثقة فيها، ونمو مفهوم موجب للذات وإحترام النفس وتقبلها والثقة فيها ونمو مفهوم موجب للذات وتقدير الذات حق قدرتها.

3-9- الشعور بالسعادة مع الآخرين: حب الآخرين والثقة فيهم وإحترامهم تقبلهم والإعتقاد في ثقتهم المتبادلة، ووجود إتجاه متسامح نحو الآخرين التكامل الاجتماعي والقدرة على إقامة علاقات إجتماعية سليمة ودائمة (الصدقات الإجتماعية) والإنتماء للجامعة والقيام بالدور الإجتماعي المناسب والتفاعل الإجتماعي السليم، والقدرة على التضحية وخدمة الآخرين، والإستقلال الجماعي والسعادة الأسرية والتعاون وتحمل المسؤولية الإجتماعية.

### 4-9- تحقيق الذات وإستغلال القدرات:

فهم النفس والتقييم الواقعي الموضوعي للقدرات والإمكانات والطاقات وتقبل نواحي القصور وتقبل مبدأ الفروق الفردية وإحترام الفروق بين الأفراد وتقدير الذات حق قدرها وإستغلال القدرات والطاقات والإمكانات إلى أقصى حد ممكن ووضع أهداف ومستويات طموح وفلسفة حياة يمكن تحقيقها وإمكان التفكير والتقدير الذاتي وتنوع النشاط وشموله، وبذل الجهد في العمل والشعور بالنجاح فيه والرضا عنه والكفاية والإنتاج.

5-9- القدرة على مواجهة مطالب الحياة: النظرة السليمة الموضوعية للحياة.

9-6- **التكامل النفسي:** الأداء الوظيفي الكامل والمتكامل المتناسق للشخصية ككل جسدياً وعقلياً وإنفعالياً وإجتماعياً والتمتع بالصحة ومظاهر النمو العادي.

9-7- **السلوك العادي:** السلوك السوي المعتدل والمألوف على حياة غالبية الناس العمل على تحسين مستوى التوافق النفسي، والقدرة على التحكم على الذات بضبط النفس.

9-8- **حسن الخلق:** الأدب والالتزام، وطلب الحلال وإجتنب الحرام وبشاشة الوجه وإرضاء الناس في السراء والضراء، وليس القول، وحب الخير للناس، وقول الحق، وبر الوالدين والحياة والصدق والعفة والشفقة.

9-9- **العيش في سلامة وسلام:** التمتع بالصحة النفسية والصحة الجسمية والصحة الإجتماعية والأمن النفسي والسلم الداخلي والخارجي والإقبال على الحياة بوجه عام والتمتع بها والتخطيط للمستقبل بثقة وأمل. (حامد عبد السلام زهران، 1997، 57-5)

أما الدكتور محمد قاسم عبد الله فيرى أن الشخص الذي يتمتع بالصحة النفسية لا بد أن تتوفر فيه السمات التالية وهي:

10- **التوافق التام بين وبين وظائف الجسمية المختلفة :** أي أن يكون هناك إنسجام وتوافق بين كل وظيفة نفسية والوظائف الأخرى بحيث تخدم عملها دون زيادة أو نقصان ، والوظائف النفسية هي : المقومات المعرفية العملية ( إدراك ، إنتباه ، تجريد ، تخيل ، تفكير ... ) والإنفعالية (سلوك إجتماعي وصدقات وتعاون وإتجاهات) فالإنسجام إذ يكون بين هذه المكونات جميعها في شخصيته و بين ذاته المثالية وذاته الواقعية و قدراته وإمكانياته ومستوى طموحه بين حاجاته أو رغباته وإتجاهاته ، فإذا كان مستوى طموحه أعلى من قدراته ، أو كانت الفجوة كبيرة بين ذاته المثالية (التي يرغب أن يكون) وذاته الواقعية ، أو كان خوفاً من مثير ما زائد أو أقل عن الحد الطبيعي الذي يتطلبه المثير والموقف أو كانت ذاكرته أقل ( ضعف الذاكرة ) ، أو أكثر من المعتاد عند الإنسان السوي ، فإن هذه الحالات تؤدي الى خلل في الصحة النفسية وتزيد من الإضطرابات النفسية .

9-11- قدرة الفرد على مواجهة الأزمات والصعوبات العادية المختلفة التي يمر بها.

- أكثر هذه الأزمات والضغوطات التي تمر بها هذا العصر الذي سمي (عصر القلق) فالشخص المتمتع بالصحة النفسية هو قادر على مواجهة ضغوطات الحياة وأزمات وحلها بصورة واقعية متميزة وليس أن يتهرب منها.

9-12- الإحساس بالسعادة والرضا والحيوية: والمقصود بذلك أن يكون الفرد متمتعاً

بعلاقات مع الآخرين، راضياً عن نفسه، وسعيداً وليس متدمراً كارهاً لها، ويرتبط هذا الشعور

بالسمتين السابقتين، فلا يمكن للفرد أن يكون سعيداً وراضياً إلا إذا كان هناك توافق بين

وظائف النفسية وقادراً على مواجهة الأزمات والصعوبات التي يمر بها (محمد قاسم عبد الله،

2001، 19-20)

### 10-1-العوامل المؤثرة على الصحة النفسية:

1- الأسرة : يقول علماء النفس أن الرجل هو امتداد لطفولته ، فالطفولة السوية تؤدي الى رجل سوي والأسرة هي التي تضع نواة وأسس شخصية الفرد في السنوات الخمس الأولى من حياته ، ولذا إذا كانت هذه الأسس سليمة تبين لنا العاملين الأسوياء ، وقد يعاني العاملين من عدم القدرة على التوافق الحسن نتيجة ما اكتسبوه من داخل أسرته من صفات سلوكية شاذة كعدم تحمل المسؤولية وعدم احترام المواعيد و عدم المحافظة على النظام ، الأناية المفرطة وتمثل هذه الصفات كفيلا أن تحول بين العاملين وبين نجاحهم في عملهم ، فعامل الذي لا يتحمل المسؤولية أو لا يحترم مواعيد عمله ولا يحافظ على نظام العمل الذي يحدد سير العمل لا يمكن أن يكون عاملا ناجحا مما يترتب عليه سوء تكيفه مع عمله وبالتالي يؤدي الى سوء صحته النفسية .

2-المدرسة: والعامل الذي عاش في طفولته عددا من السنوات في المدرسة يسودها جو من النظام والإنضباط والحرية يقوده معلمون رأو فيهم نماذج للإخلاص والجدية وحب العمل سيثب دون شك متعليا بهذه الصفات الصالحة التي تجعل منه إنسانا ناجحا في عمله مما يدعم صحته النفسية أما الذي تربية في مدرسة يسودها الفوضى والإضطراب والتسيب وعدم الإحترام العمل فسيكن نصيبه الفشل في عمله وسوء التكيف معه لما إكتسبه في مدرسته من صفات سيئة، وهذا مما يؤثر على سوء صحته النفسية.

3-طبيعة العمل : لقد ثبت أن طبيعة العمل الذي يمارسه العامل من العوامل التي تؤثر على سلوكه فهناك من يضطر العامل فيها الى التعامل مع أشخاص سيئين السلوك كمن يتعامل مع المجرمين والمنحرفين ، وهناك مهن يتعامل فيها الفرد مع أشخاص من بيئات اجتماعية معينة كسائق العربة، مثل هذه المهن تؤثر على سلوك العاملين فيها تأثيرا سيئا مما يجعل قدرًا غير قليل من سلوكهم غير سوي وهذا بدوره يؤدي الى سوء تكيفهم بالتالي، الى سوء صحتهم النفسية وهناك مهن أخرى تدرب العاملين فيها على الصبر والدقة والنظام

وتعودهم على الإحكام الموضوعية في حياتهم ، مثل هذه الصفات الحميدة كفيلة بأن تجعل سلوكهم سلوكا حميدا يساعدهم على التكيف الحسن ويدعم سلوكهم.

**4-ظروف العمل:** لكل عمل ظروفه الخاصة به فمن الأعمال ما يؤدي في مكان نظيف مكيف الهواء، ومنها ما يؤدي في مكان شديد الحرارة، منها ما يؤدي في مكان جوه مليء بالشوائب والأتربة، فإذا كانت ظروف العمل صعبة وغير مناسبة للفرد ولحالته الصحية، فإن هذا سيؤدي الى عدم الإرتباط بهذا العمل وعدم حبه له وكذا عدم الرغبة في بذل الجهد فيه مما يؤثر تأثيرا سيئا على سلوك العامل وعلى صحته النفسية والعكس صحيح.

**5-القيم المرتبطة بالعمل:** إن اتجاهات أفراد المجتمع نحو عمل معين له تأثيره القوي على سلوك العاملين فيه وعلى صحتهم النفسية، لذا نجد أن العاملين في أعمال تقابل بالاحترام وتقدير الآخرين يسعدون بهذا العمل ويرضون عنه يسلكون السلوك الذي ينتسب مكانتهم الاجتماعية كالمهندسين والقضاة والأطباء ورجال الأعمال وكبار الموظفين .... الخ -أما الذين يعملون أعمال لا تقابل بالتقدير والاحترام كمن يعملون في الأعمال اليدوية وصغار الموظفين، فإن هذا ما يجعلهم غير سعداء بهذا العمل وغير راضين عنه مما يؤثر تأثيرا سيئا على تكيفهم وصحتهم النفسية.

**6-حاجات العاملين ومدى إشباعها :** لا شك فيه أن السلوك الافراد وصحتهم النفسية يتأثرون بمدى إشباع حاجاتهم ، فعامل الذي لا يستطيع اشباع حاجته الأساسية لانخفاض أجره مثلا كون مشكلاته السلوكية كثيرة منها عدم القدرة على التركيز في عمله، يكون إهتمامه منصبا على البحث عن وسيلة مشروعة لإشباع هذه الحاجات التي يعجز عن إشباعها ، هذا بجانب إحساسه بالإحباط والفشل مما يؤدي الى العدوان أو الانطواء أو عدم المبالاة في عمله ، وهذه من سمات سوء الصحة النفسية ، أما العمل الذي يمكن أفراد من إشباع حاجاتهم البيولوجية والنفسية والاجتماعية فإنه قطعاً سيؤدي الى رضاهم وسعاتهم وبالتالي سيكون له دوره الهام في تدعيم صحتهم النفسية. (عويد سلطان مشعان، 1993، ص 332).



### 1-11-مناهج الصحة النفسية:

**المنهج الوقائي:** يعتبر المنهج الوقائي من أهم المناهج التي تهدف إليها الصحة النفسية ويعرف هذا المنهج بأنه مجموعة من الجهود التي يبذلها القائمون على الصحة النفسية للتحكم في السيطرة على عدم حدوث اضطراب الصحة النفسية الناتجة عن سوء التوافق والتي تؤدي الإضطرابات والأمراض النفسية وأيضا التقليل من العوامل والمسببات التي تؤدي الى الأمراض العقلية ويعد هذا المنهج ذو أهمية بالغة إذا ما تطرقنا على الإحصائيات العالمية الحديثة والتي تشير الى زيادة معدلات إنتشار الإصابة بالاضطرابات والأمراض النفسية والعقلية في كل بلاد العالم أجمع ، نتيجة تعقد الحياة وتشابكها وعدم الاستقرار وما صاحبه من تغير إجتماعي والتكالب على المادة، البطالة ، الأمية ، الانفجار السكاني ، وغيرها من الأسباب المتعددة التي ذكرت ولكن هذه الأسباب أيضا كانت هناك الحاجة ملحة وضرورية لحفظها عن طريق وقاية القطاع الأكبر من الأفراد الذين يتعرضون الى الخطر أكثر من غيرهم دون إنتظار الوصول الى المرض النفسي والذي يصعب معه الخدمات العلاجية المتاحة حتى في أكثر البلاد تقدما مما يحتم الاهتمام بالوقاية لمنع حدوث المرض أصلا وحتى تتخفف معدلات لإصابة به مستقبلا وأيضا تركز جهود الوقاية على المؤسسات التربوية الأخرى والتي تساهم في التنشئة الاجتماعية بالمدرسة ووسائل الإعلام ومؤسسات رعاية الطفولة ،الأحداث والنوادي وغيرها بهدف دعم هذه الأجهزة بحيث تصبح أفضل قدرة على نشر الصحة النفسية .

**هذا ويمر المنهج والوقائي في ثلاث مراحل هي:**

**1-الوقاية الأولية:** وهي أولى المراحل الوقائية وأهمها إذ تهدف مسبقا منع حدوث اضطرابات نفسية وغيرها من أنواع الشذوذ النفسي السلبي وذلك عن طريق وسائل عدة منها معرفة الأسباب واكتشافها وخفض الضغوط التي تؤدي إلى اضطرابات الشخصية والمساندة الانفعالية ولحد منها الوصول الى الاتزان الانفعالي مع توفير البيئة الصحية المناسبة.

**2-الوقاية الثانوية:** والهدف منها إنقباض شدة الإضطرابات النفسية وذلك عن طريق إكتشافها مبكرا والإهتمام برعايتها بهدف إيقاف هذه الإضطرابات في مرحلة مبكرة وفي حالتها الكامنة والمستمرة وذلك حتى لاتصل هذه الإضطرابات النفسية إلى شدتها وتتحول الى المرض النفسي وأن الكشف المبكر لها يسر تماما شفاؤها مثلما في ذلك الإضطرابات العضوية والتي يتم أكتشافها مبكرا تمنع من التحول الى المرض العضوي.

**3-الوقاية في المرحلة الثالثة:** تهدف الى خفض العجز الناتج عن المرض النفسي في بداية وإنقاص المشكلات المترتبة عليه، وإستخدام الوسائل التي تهدف الى منع الإنتكاسة (حامد عبد السلام زهران، 1997، ص 12-13).

## **2-المنهج العلاجي:**

إذا كان المنهج الوقائي يهدف الى وقاية الناس من الإضطرابات النفسية خشية الوصول الى الأمراض النفسية فإن الوقوع في المرض النفسي أو العقلي يعد أيضا جانبا أساسيا من اهتمام المسؤولين بالصحة النفسية ،فحقيقة أن المنهج الوقائي يهتم بالغالبية الناس التي يمكن أن تقع فريسة للإضطرابات و الإنحرافات و الأمراض النفسية، فإن الإهتمام أيضا فالقلة المريضة يعد هدفا نبيلًا وإنسانيا لذلك كان اهتمام المسؤولين عن الصحة النفسية بالانصراف الى الإهتمام بالمرضى النفسيين والعقليين ويركزون في اهتماماتهم على عدة نواحي منها :

\* دراسة النظريات المختلفة للأمراض النفسية ومعرفة أعراضها ومسبباتها.

\* تحديد الأساليب والوسائل وطرق العلاج النفسي المختلفة لعلاج الأمراض النفسية والحد من مشكلات الأمراض العقلية.

\* توفر الرعاية والخدمات المناسبة للمرض والمعوقين والجانحين في ذلك توفير المستشفيات والمؤسسات العلاجية.

\* إستخدام أفضل الوسائل وأحدثها في علاج والتأهيل والإرشاد.

\* إعداد فريق المعالجين والمرشدين النفسيين للإكفاء. (حامد عبد السلام زهران، 1997، ص 13)

3- المنهج الإنشائي: إذا كان المنهج الوقائي يهدف إلى السيطرة في عدم وصول الإنسان إلى الاضطرابات النفسية والمنهج العلاجي يهدف إلى تقديم طرق العلاج المناسبة للمرض النفسيين والحد من تفاقم المرض لديهم فإن المنهج الثالث في الصحة النفسية، وهو المنهج الإنشائي يهدف إلى العمل مع الأسوياء بقصد الوصول بصحتهم النفسية إلى أقصى حدودها الممكنة والوصول إلى أعلى درجات الشعور بالسعادة والكفاءة والرضى عن الذات والآخرين في مجال الأسرة والمهنة والمجتمع ككل. (فوزي محمد جيل، 1997، ص 27)

#### خلاصة الفصل:

نستخلص من هذا الفصل أن الصحة النفسية ضرورية لكل إنسان في كل مرحلة من مراحل حياته، وحتى نحقق الصحة النفسية لأنفسنا ونعش بأمان، لا بد من السعي والاستمرار لتنمية ذواتنا، والشعور بالرضا وتقبل الذات واحترامها، كما لا بد من الشعور بالآخرين والتواصل معهم من خلال التفاعل الاجتماعي.

ثانيا: الإنعكاسات النفسية والإجتماعية لجائحة كورونا

على مربيات رياض الأطفال

تمهيد:

1-2- تعريف فيروس كورونا المستجد covid 19

2-2- الإنعكاسات النفسية لجائحة كورونا

2-3- إنعكاسات إجتماعية لجائحة كورونا

2-4- الآثار النفسوإجتماعية على مربية رياض الأطفال

2-5- مفهوم مربية أطفال الروضة

2-6- صفات الشخصية يجب توفرها في مربية الروضة

2-7- أدوار مربية الأطفال

خلاصة الفصل

## ثانيا: الانعكاسات النفسية والاجتماعية لجائحة كورونا على مربيات رياض الأطفال

### تمهيد:

مع ظهور فيروس كورونا إلى الوجود والبدء بإدراك المخاطر الناجمة عن العدوى وسرعة الانتشار، ظهرت آثار نفسية وأخرى إجتماعية زادت من انتشار الضغوط النفسية والقلق والمخاوف والعزلة والإكتئاب لدى الأشخاص، خاصة لدى مربيات رياض الأطفال نظرا لمكانتها وأهميتها داخل الروضة، فهي قد تتعرض للإحباط نتيجة خطورة هذا الفيروس. لهذا على المربية أن تتمتع بالجرأة والثقة الكاملة في أداء عملها مع الأطفال على أكمل وجه دون التأثر بالجائحة فمن هذا. ماهو كوفيد 19 وما هي أهم انعكاساته النفسية والاجتماعية خاصة لدى المربية؟ وما هي أهم الصفات الشخصية التي يجب توفرها في مربية رياض الأطفال؟

### 2-1- تعريف فيروس كورونا المستجد: **covide 19** هو مرض تتسبب به سلالة

جديدة من الفيروسات التاجية. وكورونا هو الاسم الإنجليزي للمرض مشتق كالتالي: " co" هما أول حرفين من كلمة كورونا (corona) "VI" هما أول حرفين من كلمة فيروس (virus) و "D" هو أول حرف من كلمة مرض. disease. أطلق على هذا المرض سابقا إسم «corona virus أو novel 2019». إن فيروس كوفيد 19 هو فيروس جديد يرتبط بعائلة الفيروسات نفسها التي ينتمي إليها الفيروس الذي يتسبب بمرض المتلازمة التنفسية الحادة الوخيمة وبعض أنواع الزكام العادي.

\*كذلك هو الفيروس الذي ينتمي إلى فيروسات الكورونا المعروفة التي قد تسبب المرض للإنسان والحيوان، و الذي وضعته منظمة الصحة العالمية بالجائحة و الذي ظهر مؤخرا في مدينة يوهان الصينية في نهايات 2019 ، و تتجلى أعراضه المرضية في الحمى و

الإرهاق و السعال الجاف و الآلام ، حيث ينقل هذا الفيروس إلى الإنسان عن طريق القطيرات الصغيرة التي تنتشر في الأنف أو الفم عندما يسعل الشخص المصاب به أو العطس ، كما يمكن أن ينتقل الفيروس للإنسان مسببا له تلك الحالة المرضية من خلال القطيرات المتناثرة على الأسطح المحيطة بالشخص ( who 2020 )

**\* التعريف الإجرائي لفيروس كورونا:**

تم إعلانه من قبل منظمة الصحة العالمية في 11 مارس 2020، وهو سلالة جديدة من فيروسات الناجية، تم الإبلاغ عنه لأول مرة في 31 ديسمبر 2019 يمكن أن يسبب أمراض الجهاز التنفسي التي تتراوح من نزلات البرد الشائعة إلى أمراض أكثر شدة قد تؤدي للوفاة (خلفاوي رميساء)

- تقدر عدد حالات الإصابة المؤكدة عالميا: 63347492.
- عدد إجمالي عدد الوفيات: 1470456.
- عدد إجمالي عدد المتعافين: 40602957 (منظمة الصحة العالمية).

## 2-2- الإنعكاسات النفسية لجائحة كورونا:

تعد جائحة كورونا و الإجراءات التي إتخذت لمجابهتها تاركة عدة آثار نفسية متنوعة على فئات كثيرة على الناس و هي بدرجات متفاوتة لجذور هذه الآثار تأتي من عاملين أساسيين و متداخلين مع بعضهما البعض لأن الإنتشار السريع و الهائل لفيروس كورونا يؤدي إلى ضغوطات نفسية أهمها القلق و الإكتئاب والوساوس والفوبيا و القلق الجسمي ، بحيث يعيش الناس في حالة من التوتر حيال الأشياء من حولهم ، يؤدي إلى حالة من عدم اليقين حول المستقبل ، والقلق من إمكانية الإصابة بالمرض أو إصابة أفراد الأسرة و الأحبة من حولهم يؤدي إلى حالة من التوتر الدائم والقلق قد تؤدي إلى ضغوطات نفسية كبيرة مرتبطة بالسلوك الواجب إتباعه من هذه الحالات .

بحيث تتفاقم الآثار النفسية نتيجة الإنتشار السريع والكثيف للفيروس مع عدم وجود علاج محدد له أو إيجاد لقاح سريع للمرض مما يؤدي لحالات من الإكتئاب تتراوح حدته من البسيط إلى المزمن، فالإكتئاب يعتبر من الإضطرابات النفسية واسعة الإنتشار سواء بين المصابين أو المتعافين من كورونا وقد تصل إلى 50 بالمائة منهم، ويحتل الإكتئاب الجزء الأكبر الذي يؤثر على الصحة النفسية.

كما يرى علماء النفس أن أحد المشاكل النفسية التي من المرجح أن تستمر بعد وباء كورونا المستجد هي اضطراب الوسواس القهري، حيث يقول تايلور مفسرا أن اضطراب الوسواس القهري محطة لعوامل سواء وراثية أو بيئية لأن الأشخاص الذين لديهم إستعداد وراثي للإصابة بأنواع إضطراب الوسواس القهري (مثل وسواس التلوث والهوس بالتنظيف)، فمن المرجح أن يصابوا بالإضطراب أو تتفاقم أعراضه بسبب الضغوط النفسية من الجائحة، وقد يصاب بعض هؤلاء برهاب الجراثيم المزمن ما لم يتلقوا علاجاً نفسياً ملائماً.

ويرى ستيفن تايلر مؤلف كتاب " علم النفس الأوبئة " وأستاذ علم النفس بجامعة برينثش كولومبيا، أن ما يتراوح بين 10 إلى 15 من المئة من الناس لن تعود حياتهم كسابق عهدها، بسبب تأثير الجائحة على صحتهم النفسية.



## 2-3- الإنعكاسات الإجتماعية لجائحة كورونا:

تعد الأمراض من الظواهر الإجتماعية التي يتعرض لها الأفراد والمجتمعات على نحو عام، فالمجتمعات الإنسانية على مر العصور والأزمان قد تعرضت الأوبئة عديدة إنعكست على طبيعة الحياة الإجتماعية منها جائحة كورونا التي تعتبر أحد الفيروسات المرضية المعدية التي تنتقل عن طريق الملامسة المباشرة للفرد المريض عن طريق ملامسة الأشياء والأسطح التي سبق أن لمسها المريض، والتي أصابت عددا من أفراد المجتمع وتسببت في العزلة خاصة الأشخاص الذين تعرضوا بالعدوى الفيروس المسبب لمرض كوفيد 19. حيث تم توثيق معدلات وفيات مرتفعة بسبب كوفيد 19 في مؤسسات الرعاية الإجتماعية في العديد من البلدان.

وترجع الإنعكاسات الإجتماعية إثر الجائحة في زيادة معدلات تعاطي الكحول وغيره من مواد الإدمان، فضلا عن معدلات اللعب والقمار على الأنترنت في أوساط مختلف الشرائح السكانية، ومن شأن تعاطي الكحول وغيره من مواد الإدمان أن يؤثر على قدرة الناس واستعدادهم للإحتياجات اللازمة ضد العدوى. وفي بعض البلدان، إرتبطت زيادة إستهلاك الكحول أثناء الجائحة بتزايد حالات العنف المنزلي.

و تعد الشدائد عامل خطر مؤكد لإضطرابات الصحة النفسية والمشاكل السلوكية في الأمدن القصير و الطويل، بما أن في ذلك الإكتئاب و إضطراب تعاطي مواد الإدمان ، و قد تعددت الشدائد خلال جائحة كوفيد 19 وكان من بين أكثرها شيوعا مايلي : "البطالة وعدم الإستقرار المالي و فرص التعليم وإنسداد الأفق والعزلة الإجتماعية ، و عنف العشير والعنف الأسري" والخوف من الأمراض التي تهدد أرواح الناس و أحبائهم و فقدان المفاجئ للأحبة، ويؤثر هذا الوباء بشكل خاص على الفئات الإجتماعية الضعيفة، و كبار السن و النساء و الشباب و الأطفال و الأشخاص.

## 2-4- الإنعكاسات النفس إجتماعية على مربية رياض الأطفال:

كلنا نعلم مدى خطورة تفشي فيروس كورونا تاركا إنعكاسات نفسية وأخرى إجتماعية خاصة لدى مربيات رياض الأطفال بالغة الصعوبة سواء على حياتهم أو على صحتهم النفسية، نظرا لتصرفاتهم في التعامل مع الوباء فقد تظهر لدى المربية علامات القلق والتوتر ويصبح لديها وسواس قهري من التلوث والهوس بالتنظيف خوفا من إنتقال العدوى إليها والإصابة بالمرض، هذا يشكل لديها ضغط نفسي كبير في أداء وظيفتها قد يؤدي بها إلى الإكتئاب وعدم الإختلاط بالآخرين وقد يؤثر على حالتها الصحية خاصة في تعاملها مع الأطفال بطريقة غير صحيحة. لهذا على المربية أن تتوخى الحذر وأن تتفادى الأوضاع التي تكون مصدر للقلق والضغط وأن تتعامل وتلتزم بتدابير الوقاية ضد الفيروس للحفاظ على صحتها النفسية التي تعتبر عنصر هام بالنسبة لها للقيام بدورها على أكمل وجه. لأنها بمثابة الركن الأساسي في الروضة، بحيث تقوم بدور هام في توجيه الأطفال نحو التربية البناءة نظرا لطبيعة عملها وكبديلة للأم لمنحهم الحب والعطف اللازم، فالمربية يجب أن تكون كفؤة في كيفية التعامل مع الطفل خاصة خلال تفشي فيروس كورونا المستجد.

## 2-5- مفهوم مربية أطفال الروضة:

هي الركن الأساسي في روضة الأطفال، وهي شخصية يتم إختيارها بعناية بالغة من خلال مجموعة من المعايير الخاصة بالسمات والخصائص الجسدية والعقلية الإجتماعية والأخلاقية المناسبة لمهنة تربية الأطفال.

إن المربية في رياض الأطفال تعتبر النموذج الذي يقتدي به الأطفال في سلوكهم وهي التي تساعد على التوافق مع البيئة المحيطة بهم، وتساهم في إكتساب المهارات والخبرات المختلفة، وتشعر الأطفال بالطمأنينة النفسية وتساعدهم على غرس القيم الأخلاقية والدينية الصحيحة، والمعلمة كمسؤولة عن تعليم الأطفال هي بمثابة المخطط لنمو الأطفال، وتقوم بعمل البرامج التي من خلالها يتم النشاط الذاتي للأطفال وتساعدهم على إكتشاف البيئة المحيطة بهم.

- والمربية هي بمثابة المحور للعمل في الروضة وعمودها الفقري.

فالمربية تقوم بدور هام في توجيه الأطفال نحو التربية البناءة نظرا لطبيعة عملها مع الأطفال، فهي تقوم بدور بديلة الأم، وبذلك يجب أن تمنح الأطفال الحب والعطف، ويتمثل ذلك في معاملة الأطفال برفق، وأن تكون ثابتة في معاملتها لهم وحازمة في نفس الوقت وممثلة لقيم المجتمع وثقافته. (سهير كامل أحمد 2003 ص 58)

كذلك المربية هي التي تقوم بتربية الطفل في مرحلة الروضة وتسعى إلى تحقيق الأهداف التربوية التي يطلبها المنهاج، مراعية الخصائص العمرية لتلك المرحلة. وهي التي تقوم بإدارة النشاط وتنظيمه في غرفة النشاط وخارجها إضافة إلى تمتعها بمجموعة من

الخصائص الشخصية والإجتماعية التي تميزها عن غيرها من معلومات المراحل العمرية الأخرى. (سهير كامل أحمد 2003 ص 58).

وتعتبر المربية من أهم العوامل المؤثرة في تكيف الطفل، وتقبله للروضة فهي أول الراشدين الذين يتعامل معهم الطفل خارج نطاق الأسرة مباشرة وتساعده على نمو مواهبه، فمربية الروضة تحتل المربية الثانية في الأهمية بعد الأسرة مباشرة من حيث دورها في تربية الطفل، حيث أن الطفل يكون أكثر تقبلا لتوجيه، وأكثر إستعدادا أو ميلا لها من أي شخص آخر، وذلك الإرتباط العاطفي بمربيته. (عصام فارس 2006 ص 88)

## 2-6- صفات الشخصية يجب توفرها في مربية الروضة.

### 6-1- صفات مربية الأطفال:

إن نجاح رياض الأطفال في تحقيق رسالتها السامية يتوقف على مدى وجود معلمات مؤهلات تأهيلات تربويا متخصصا للعمل في هذه المرحلة الحساسة من حياة الطفل وينبغي أن تتصف معلمة الروضة بكفاءة مميزة، لأن وظيفتها تضطرها للتعامل مع نوعية من الأفراد بحاجة إلى أساليب ووسائل، بل ومعلمة من نوع خاص بحيث تتصف بما يلي:

1- أن تلم بمبادئ علم النفس، وتربية الطفل، وعلم الاجتماع، ومزايا مراحل النمو المختلفة.

2- أن تهئ البيئة لنمو الطفل وتوجيهه فهي مرشدة تراقب وتكشف قدرات الطفل الخاصة وتعمل على تهئتها، وتدريب مهاراته، وتنمية خبراته وإحساس الطفل بجو من الأمن والطمأنينة، وبذلك يتمكن من التعبير بحرية تامة، وبدون تدخل أو ضغط.

### 6-2- صفات شخصية يجب توفرها في مربية الروضة:

1- الجرأة والقدرة على التعبير والإهتمام بالمظهر العام.

2- النواحي الجسمية التي تتضمن الحيوية والنشاط والخلو من العاهات.

3- الألفة بحيث تبني علاقتها بالأطفال على التفاهم والمودة والتسامح والبهجة.

4- الصفات العقلية كالذكاء والقدرة على التصرف بحيث تستطيع أن تقنع الآخرين بسرعة وبسهولة.

5- الإتزان الإنفعالي والصفات الخلقية المرغوبة كالإخلاص في العمل والتمسك بالمبادئ والمثل العليا.

6- أن تؤهل للقيام بمهنتها على أكمل وجه.

7- صفات أخرى وهي أن يكون لمربية هواية شخصية تستطيع أن تكون رائدة للأطفال فيها، وكذلك مزاولة النشاط الرياضي والاجتماعي وقدرة المربية على حل مشكلات الأطفال بما يكسبها حُبهم.

8- إتصالها بأسرة الطفل كأن تقيم علاقات صداقة مع والدة الطفل لتحقيق الأهداف المرجوة.

3-6- وهناك أيضا عدة خصائص وسمات يجب توفرها في مربية الروضة هي:

1- حب الأطفال وحب مهنتها وتعتبر هذه الصفة الأهم والمميزة التي يجب أن تتمتع بها مربية الروضة.

2- القدرة على توجيه النشاط الذاتي للطفل وتقديرا للتوقيت المناسب للحصول على التعلم لأن الإسراع في إحدى عملية التعليم وعدم توفير الفرص للتعليم والتعلم الذاتي والإكتشاف يقلل من فاعلية التعلم الذي يحدث.

3- الإستعداد النفسي والتحلي بالصبر في التعامل مع الأطفال والبقاء معهم لمدة طويلة تلاعبهم وتعلمهم وتتفاعل وتستمتع إلى أفكارهم.

4- الثقة بالنفس وتقدير الذات وحمل مشاعر إيجابية تجاه مهنتها وقدراتها وإدراكها لأهمية الدور الذي تقوم به، وقد بين التربويين أن المشاعر التي تحملها مربية الروضة وتؤثر على العملية التربوية وبالتالي تؤثر على الأطفال.

5- أن تتمتع بالمرونة الفكرية التي تساعد على الإبتكار، وأخذ زمام المبادرة في المواقف التي تواجهها، وتكون لها قدرة التأثير على الآخرين.

6- أن تكون على خلق يؤهلها لأن تكون مثلا يحتذى به وقدوة بالنسبة للأطفال في كل تصرفاتها. كما أن تكون لغتها سليمة ونطقها صحيح.

7-يفضل أن تكون إمرأة بدلا من الرجل لأن غريزة الأمومة أقرب على مشاعر الطفل وحياته.

8-أن تكون المربية ذات صفات قيادية، ومهارات إتصالية على مستوى عالي ولا تستخدم أسلوب القهر أو التعسف في التعامل مع أطفال الرياض.

9-القدرة على إستخدام أساليب متنوعة وطرق مختلفة في التدريس والتعامل مع الأطفال. والبحث عن الحلول للمشاكل مع الأطفال وتستثير قدرة الخلق والإبداع والتوجيه والتساؤل عند الأطفال. (عصام فارس. 2006 ص 82، 83)

## 2-7- أدوار مربية الأطفال:

إن معلمة رياض الأطفال تلعب دورا بارزا في تربية وتنشئة الجيل الجديد من أبناء الأمة، فهي تقوم بدور الأم، حيث تستقبل الطفل الذي ينتقل فجأة من جو المنزل إلى حجرة الدراسة بين رفاق لم يألفهم، فهي تقوم بدور عظيم داخل الروضة كمرشدة وموجهة لجماعات الأطفال وتهيئتهم للمراحل التعليمية اللاحقة، ويمكن إجمال أدوار معلمة الروضة فيما يلي:

**7-1- دورها كبديلة للأم:** لا يقتصر دور معلمة الروضة على التدريس وتلقين المعلومات للأطفال بل إن لها أدوار ذات وجوه وخصائص متعددة فهي بديلة الأم من حيث التعامل مع أطفال تركوا أمهاتهم ومنازلهم لأول مرة ووجدوا أنفسهم في بيئة جديدة ومحيط غير مألوف لذا فإن مهمتها هي مساعدتهم على التكيف والإنسجام.

## 7-2- دورها في التربية والتعليم:

كما أن دورها يجب أن يكون دور المعلمة الخبيرة في فن التدريس، حيث أنها تتعامل مع أفراد يحتاجون إلى الكثير من الصبر والإلمام بطرق التدريس الحديث.

## 7-3- دورها كممثلة لقيم المجتمع:

تتمثل معلمة الروضة قيم المجتمع وعليها مهمة تنشئة الأطفال تنشئة إجتماعية مرتبطة بقيم وتقاليد المجتمع الذين يعيشون فيه وتستخدم الأساليب المناسبة للحديث.

## 7-4- دورها كقناة إتصال بين المنزل والروضة:

تعتبر المربية حلقة إتصال بين الروضة والمنزل فهي قادرة على إكتشاف خصائص الأطفال وعليها مساعدة الوالدين في حل المشكلات التي تعترض طريق أبنائهم في مسيرتهم التعليمية.



### 7-5- دورها كمسؤولة عن إدارة الصف وحفظ النظام فيه:

من أساسيات العمل التربوي للمربية توفير النظام المرتبط مع الحرية في رياض الأطفال وتعتبر الفوضى من أكبر المعوقات في العمل والمربية الناجحة هي التي تقوم بالجمع بين إنضباط الطفل وحريته وتشجع الطفل على التعبير الحر الخلاق في روح حب الطاعة.

### 7-6- دورها كمعلمة ومتعلمة في الوقت نفسه:

على معلمة الروضة أن تطلع على كل ما هو جديد في مجال التربية وعلم النفس وأن تجدد من ثقافتها وتطور من قدراتها ممتعة الأساليب التربوية الحديثة.

### 7-7- دورها كموجة نفسية وتربوية:

تقوم معلمة الروضة بتحديد قدرات الأطفال وإهتماماتهم وميولهم وتوجه طاقاتهم وبالتالي تستطيع تحديد الأنشطة والأساليب والطرائق المناسبة لتلك الخصائص والتي تميز كل طفل، كما لا بد لمعلمة الروضة من تحديد المشكلات التي يعاني منها الطفل والقيام بالتعاون مع المرشد النفسي في علاج تلك المشكلات وإتخاذ التدابير الوقائية قبل ظهور مشكلات نفسية أخرى (عصام فارس 2006 ص 81).

### خلاصة الفصل:

من خلال ما تم تناوله حول الإنعكاسات النفسية والإجتماعية لجائحة كورونا على مربيات رياض الأطفال إتضح أن نقشي فيروس كورونا أثر على جميع الجوانب سواء الجانب النفسي أو الجانب الإجتماعي خاصة لدى المربية لأنها العنصر الرئيسي والفعال نظرا لمكانتها وأهميتها داخل الروضة، لهذا يجب عليها أن تكون واعية على مخاطر هذا الفيروس وأن تكون حريصة على نظافة الأطفال لأنها مسؤولة على سلامة الأطفال.

## الفصل الثالث: الإجراءات المنهجية للدراسة.

- تمهيد:

(1) الدراسة الإستكشافية

(2) حدود الدراسة

(3) منهج الدراسة

(4) حالات الدراسة

(5) أدوات الدراسة

- خلاصة الفصل:

- تمهيد:

يعد الجانب التطبيقي جانب ذو أهمية في الدراسة العلمية، حيث من خلاله تأخذ الدراسة أهميتها وثقلها العلمي، ويحتاج هذا الجانب التطبيقي إلى بعض الطرق والوسائل التي تساعدنا في تحقيق الأهداف المسطرة للدراسة منها المنهج وأدواته.

**1) الدراسة الإستكشافية:**

تعتبر الدراسة الإستطلاعية خطوة هامة وأساسية وضرورية في الخطوات الميدانية لإجراء البحث، وهي تهدف إلى استطلاع الظروف المحيطة بالظاهرة المراد دراستها وحسب عبد الرحمان العيسوي هي دراسة إستكشافية تسمح للباحث بالحصول على معلومات أولية حول موضوع بحثه، كما تسمح لنا كذلك بالتعرف على الظروف والإمكانات المتوفرة في الميدان ومدى صلاحية الوسائل المنهجية المستعملة قصد ضبط متغيرات البحث.

**2) حدود الدراسة:**

2-1- الحدود الإمكانية: أجريت الدراسة في روضة "ماما زينة" بولاية بسكرة.

2-2- الحدود الزمانية: تمت الإجراءات التطبيقية للدراسة على طول الفترة من 15 ماي الى 30

**3) منهج الدراسة:**

إن طبيعة الموضوع هي التي تحدد نوع المنهج هو الكيفية التي يتبعها الباحث لدراسة مشكلة الموضوع ([www.ufc.dz.com](http://www.ufc.dz.com)).

حيث تتعدد المناهج وتختلف باختلاف موضوع البحث وطبيعة المشكلة المراد دراستها وبما أن بحثنا يتناول موضوعا إكلينيكيا، يتمثل في الصحة النفسية فإننا إتبعنا المنهج العيادي بإعتباره الأنسب في مجال البحوث الإكلينيكية.

### تعريف المنهج العيادي:

هو المنهج الذي يستخدم في تشخيص وعلاج الأفراد الذين يواجهون اضطرابات أو انحرافات حسية أو خلقية أو يعانون من مشكلات توافقية شخصية أو اجتماعية.

دراسية ومهنية. (حسن مصطفى عبد المعطي 1998 ص 141)

وتم إختيارنا لهذا المنهج لأنه يتناسب مع موضوع دراستنا، والمتمثل في معرفة مستوى الصحة النفسية لدى مربيات الروضة في ظل جائحة كورونا.

### 4 حالات الدراسة:

تعرف بأنها نموذج يشمل جانبا أو جزءا من وحدات المجتمع الأصلي.

تعرف بأنها «عبارة عن مجموعة من الأفراد أو المشاهدات أو الظواهر التي تشكل مجتمع الدراسة الأصلي، فبدلا من إجراء البحث أو الدراسة على كامل مفردات المجتمع يتم إختيار جزء من تلك المفردات بطريقة معينة، وعن طريق دراسة ذلك الجزء يمكن تعميم النتائج التي يتم فيها الدراسة الحالية بحيث تكونت عينة الدراسة من حالتين: " مربيين للأطفال في روضة ماما زينة بمدينة بسكرة "

### \* خصائص عينة الدراسة:

الجدول رقم : (01) يوضح لنا خصائص مجموعة البحث:

حالات الدراسة	الجنس	اسم الحالة	عمر الحالة	المستوى الدراسي	المهنة
الحالة الأولى	أنثى	"أ"	29	ليسانس أدب عربي	مربية الروضة
الحالة الثانية	أنثى	"ك"	40	الثالثة ثانوي	مربية الروضة

## 5) أدوات الدراسة:

يحتاج الباحث إلى أدوات لجمع البيانات حول الظاهرة المراد دراستها، وفي دراستنا الحالية " مستوى الصحة النفسية لدى مريبات الروضة في ظل جائحة كورونا " اعتمدت الباحثة على الأدلة التالية:

**1-المقابلة العيادية نصف موجهة:** تعتبر المقابلة العيادية النصف موجهة أكثر ملائمة لموضوع بحثنا، كونها تسمح للمفحوص بأن يجيب بحرية عن الأسئلة من جهة، ويحتفظ بصميم الموضوع وعدم الخروج عن إشكالية البحث من جهة أخرى.

- كما تعرفها إلهام عبد الرحمان خليل: " أنها عبارة عن محادثة بين المعالج والمفحوص لحل المشكلات، وتكون الوسيلة الأساسية لجمع المعلومات، كما تطبق بها بعض المقاييس السيكولوجية التي قد يتطلبها الموقف الإكلينيكي (عبد الرحمان خليل 2001 ص 67).

- كما يعرفها أنجلس: هي محادثة موجهة يقوم بها الفرد مع فرد آخر أو أفراد بهدف حصوله على أنواع من المعلومات لاستخدامها في بحث علمي. أو للإستعانة بها في عمليات التوجيه والتشخيص والعلاج. (بوحوش وآخرون، 1999، ص 75)

ولقد استخدمنا في دراستنا المقابلة النصف موجهة لأنها تسمح لنا بجمع أكبر عدد ممكن من المعلومات وتعطي الفرصة والحرية للتعبير عن المشاعر والأحاسيس لكن الحرية تكون في ضوء المسطر الذي يخدم البحث.

## 2- المقياس المعتمد هو مقياس سيدني كراون وكريسب للصحة النفسية:

تم بناء هذا المقياس نتيجة الحاجة الماسة والملحة للعثور على تقنية ذات كفاءة عالية لدراسة المرض النفسي والعصبي حيث ظهرت هذه الحاجة من خلال البحث العيادي والممارسة العيادية، وقد استخلص الباحثان عام 1966 سلسلة من المقاييس الفرعية استنادا

إلى الخبرة الإكلينيكية وتهدف إلى التعرف السريع والثابت على الإضطرابات العصبية والإنفعالية الآتية:

- القلق

- الفوبيا

- الوسواس (السمات والأعراض)

- القلق الجسمي

- الهستيريا

- الإكتئاب. (شويل، 1993، ص 65)

وقد استعمل المقياس كأداة للبحث مع الأشخاص الذين يعانون من الأعراض البدنية أو من اضطرابات الشخصية أو الأمراض العصبية، ويرتكز الهدف الرئيسي للمقياس على توفير تقديرات كمية لتشخيص الأمراض السيكوعصبية. (شويل 1993 ص 64)

و قد استثار المقياس عددا كبيرا من الدراسات أجريت على عينات كبيرة من الأشخاص المرضى و غير المرضى من العمال و المرضى ، وصل عددهم إلى حوالي تسعة آلاف سيكومترية لاختبار خصائصه السيكومترية من جهة ، و لاختبار فائدته و صلاحيته لأغراض البحث و الممارسة منها دراسة كريسب و بريست ( 1971 ) ، كراون و جماعته

( 1970 ) ، هاويل و كراون ( 1971 ) ، كريسب و جماعته ( 1978 ) ، ودراسة الديرمان و جماعته ( 1983 ) لخصت جميعها إلى مقياس عموما أداة ثابتة وصالحة في تقدير الإضطرابات النفسية العصابية في البحث الأكاديمي ، و في الممارسة العيادية و يمكن الإستفادة من المقياس بطريقتين سواء في البحث أو الممارسة العيادية ، وهما :

1- التعامل مع المقياس ككل بجميع مقاييسه الفرعية للوصول إلى بروفييل للصحة النفسية.

2- التعامل مع كل مقياس فرعي على إنفراد للوصول إلى التشخيص المحدد لكل اضطراب من الاضطرابات الستة المتواجدة في المقياس (شويعل، 1993، ص 65)

### 3- طريقة التطبيق والتصحيح:

يمكن تطبيق المقياس بطريقة جماعية أو فردية، ويعتمد التصحيح على سلم متدرج ويتكون من نقطتين في بعض الأسئلة تمتد بين (0-1) حيث تشير الدرجة 0 إلى عدم وجود العرض. وتشير الدرجة 1 إلى وجوده. ويتكون في أسئلة أخرى من ثلاث نقط تمتد بين (0-2) حيث تشير الدرجة 0 إلى عدم وجود العرض. والدرجة 1 إلى وجود العرض في بعض الأحيان و الدرجة 2 إلى وجوده دائماً و يتم جمع الدرجات التي يحصل على المفحوص في كل مقياس فرعي على انفراد ، أو على المقياس بجمع درجات مقاييسه الفرعية و كلما إرتفعت الدرجة الكلية في المقياس كان ذلك مؤشراً لوجود اضطرابات في الصحة النفسية ، و العكس صحيح ، حيث يشير انخفاض الدرجة إلى خلو من الاضطرابات من ، كما أن ارتفاع الدرجة في كل مقياس فرعي يشير إلى وجود الاضطراب في مجال هذا المقياس في مجال هذا المقياس في حين يشير انخفاضها إلى عدم وجود الاضطرابات . (شويعل 1993 ص 65)

### ملاحظة:

\*الأسئلة التي يتم تنقيطها بين 0 - 1 هي 27، وتحمل الأرقام الآتية:

21 ، 19 ، 18 ، 17 ، 12 ، 10 ، 9 ، 6 ، 5 ، 3 ، ، 1 ، 36 ، 34 ، 33 ، 32 ، 31 ، 27 ، 26 ، 24 ، 23 ، 22 ، ( 48 ، 47 ، 42 ، 40 ، 38 ، 37 )

\* وتم تنقيط الأسئلة الباقية في سلم متدرج بين 0-2 وهذه الأسئلة تحمل الأرقام الآتية:

( 46 ، 45 ، 44 ، 43 ، 41 ، 39 ، 35 ، 30 ، 29 ، 28 ، 25 ، 20 ، 16 ، 15 ، 14 ، 13 ، 11 ، 8 ، 7 ، 4 ، 2 )

\*كل بعد من أبعاد إختبار الصحة النفسية لسيدني كراون وكريسب له أسئلة خاصة به:

1- القلق: 1، 7، 13، 19، 25، 32، 37، 43.

2- الفوبيا: 2، 8، 14، 20، 26، 31، 38، 44.

3- الوسواس (السمات والأعراض): 3، 9، 15، 21، 27، 33، 39، 45.

4- القلق الجسمي: 4، 10، 16، 22، 28، 34، 40، 46.

5- الهستيريا: 6، 12، 18، 24، 30، 36، 42، 48.

6- الإكتئاب: 5، 11، 17، 23، 29، 35، 41، 47.

ولإيجاد الصحة النفسية العامة نعتمد على الطريقة الآتية:

الصحة النفسية العامة: ن ج / 6.

\*إذا كانت درجة الصحة النفسية  $\geq 8$  فإن الصحة النفسية غير مضطربة.

\*إذا كانت الصحة النفسية  $\geq 8$  فإن الصحة النفسية مضطربة.

\*وقد استعمل المقياس كأداة للبحث عن الأشخاص الذين يعانون من الأعراض البدنية أو من اضطرابات الشخصية أو الأمراض العصبية ويركز الهدف الرئيسي للمقياس في توفر تقديرات كمية لتشخيص الأمراض السيكولوجية العصبية.

\*ويتم جمع الدرجات التي يتحصل عليها المفحوص على كل المقياس الفرعي على انفراد أو على المقياس بجميع المقاييس الفرعية، وكلما ارتفعت الدرجات الكلية للمقياس كان ذلك مؤشرا على وجود اضطراب في الصحة النفسية، حيث يشير انخفاض الدرجة إلى الخلو من الإضطرابات كما أن ارتفاع الدرجة في كل مقياس فرعي يشير إلى وجود الإضطراب في مجال هذا المقياس في حين يشير إنخفاضها إلى عدم الإضطراب.



### ملاحظة:

إن أعلى درجة في المقياس هي (69) درجة ونقسمها على (02) نتحصل على المتوسط (وسط العلامة) يقترب من (34.5) ومنه فإذا كانت الدرجة التي يتحصل عليها المفحوص أكبر (34.5) هذا دليل على أن الصحة النفسية مضطربة، وإذا كانت الدرجات المتحصلة لدى المفحوص أقل من فإن هذا يشير إلى الإنخفاض في وجود أعراض الإضطرابات النفسية وإلى صحة نفسية جيدة.

### خلاصة الفصل:

تطرقنا في هذا الفصل إلى عرض أهم الإجراءات المنهجية، من دراسة استطلاعية إلى تحديد حالات الدراسة والمنهج المتبع، سنحاول في الفصل الموالي لعرض الحالات، وتحليل ومناقشة نتائج المشكلة المطروحة.

## الفصل الرابع: تحليل ومناقشة نتائج الدراسة.

- (1) عرض الحالة الأولى وتحليلها العام
- (2) عرض الحالة الثانية وتحليلها العام
- (3) عرض ومناقشة النتائج على ضوء التساؤل.

## 1- تقديم الحالة الأولى:

الإسم: "إ"

الجنس: أنثى.

السن: 29 سنة

المستوى الدراسي: شهادة ليسانس (أدب عربي)

المستوى الاقتصادي: متوسط

الحالة الاجتماعية: عازبة

المهنة: مربية أطفال

مدة العمل: 4 سنوات

عدد الاخوة: 5 أخوة

## 2 - ملخص المقابلة مع الحالة "إ"

الحالة تبلغ 29 سنة من مواليد 1992، مستواها التعليمي الثالثة ليسانس "أدب عربي" أما من الناحية الاقتصادية تقطن الحالة في بيت مستقل ولديها تعمل الحالة كمربية اطفال منذ أربعة سنوات وهي اجتماعية نظرا لتعاملنا معها لديها 5 إخوة وهي المرتبة الثالثة بينهم الحالة الاجتماعية عازبة كانت الحالة متجاثوبة معنا أثناء المقابلة نصف الموجهة وتطبيق المقياس الصحة النفسية حيث عبرت الحالة خلال المقابلة عن معاناتها من ضغوط و تحملها المسؤولية الاطفال داخل الروضة وأصبحت تميل الى الوحدة وسرعة القلق والتعب والعياء بمجرد بذل مجهود كبير في عملها خاصة عندما يكون لديها ضغط كبير مع الاطفال لكن

الحالة لديها صحة جيدة لعدم تأثرها بفيروس كورونا والالتزام بمختلف التدابير سواء مع نفسها او مع الاطفال .

### \* تحليل المقابلة مع الحالة "

من خلال نتائج المقابلة العيادية نصف موجهة التي أجريت مع الحالة نظرا لإيجابتها على كل الأسئلة دون تردد وبصراحة تامة تبين بأن الحالة أن لديها الثقة في نفسها بعض الشيء من خلال قولها ((عندي بصح حسب المواقف)) كما عبرت الحالة عن معاناتها لضغط العمل في ظل جائحة كورونا من خلال قولها ((عندي الإمكانية باش نخدم مع لولاد مي مغديش القدرة على مواجهة الضغوط في العمل خاصة كي عود عندي لاشارج معاهم في الأعمال المكثفة أثناء اية مناسبة كعيد الأم نقري و نزيد ندير الأعمال)) كما أن الحالة لديها شعور داخلي بأن حالتها النفسية قد تغيرت إثر جائحة كورونا في قولها ((حسيت بزاف أن الكورونا أثرت على نفسيتي و عدت نتقلق خاصة في بداياته من ناحية الخدمة عادي نتقلق إلا كي نتعب في إلقاء الدرس و كي نحس بضغط في العمل)) كما أن الحالة تشعر بقدان الشهية أثناء أداء عملها خاصة في ظل الجائحة من خلال قولها ((أنا قليلة الأكل و فقدت الشهية ماشي كيما قبل باسكو عدت نتعب بزاف)) كما عبرت الحالة على إحساسها بالتوتر و القلق الدائم أثناء عملها نظرا لإنتشار السريع للفيروس و الذي كان يبدو من إمءات وجهها و إستجاباتها في قولها ((نتقلق بزاف خاصة كي كون عندي ضغط مع الأطفال من ناحية الإكتظاظ في القسم، لازم كل طفل تفهمو حسب العقل أنتاعو باش مايملش و يروح فرحان، مذيبا نقوم بعملية على أكمل وجه خاصة في الجائحة)) ويظهر لدى الحالة بعض الأعراض الإكتئابية التي تتجل في الأرق و أحيانا قلة النوم نتيجة لضغوط العمل و صعوبات التعامل مع الفيروس و هذا في قولها ((عادي صح نتعب من الضغط تاع العمل بصح نحاول ننسى الإكتئاب من الوجع تاع راسي خاصة كي نروح لدار)) كما عبرت الحالة على عدم الشعور بتحمل المسؤولية لأحد المربيات أثناء ضغط

العمل من أجل إرضائهم خاصة في ظل جائحة كورونا في قولها ((إرضاء الناس غاية لا تدرك،باه ندير ضغوطات على نفسي و نزيد على المجهود أنتاعي هاذي منديرهاش نحب نقوم بالعمل أنتاعي على أكمل وجه سواء من إلقاء الدرس أو الإلتزام بقواعد الصحة للطفل بصح باش نرضي شخص آخر هاذي منديرهاش))

بإضافة إلى إحساسها بعدم الإنتماء وسط المربيات أثناء عملها في الروضة في ظل الجائحة من خلال قولها ((أنا طبيعتي منخاطشمع المربيات،نحب نجلس في قسمي عندي مربية وحدة برك في قسم التحضيري ،لكن في مجال العمل فقط،ديما في قسمي)) ويظهر لدى الحالة شعور بالوسواس من ناحية النظافة في عملها سواء من الأطفال أو من طرف المربيات نظرا للضغط الذي تواجهه خوفا من إنتقال العدوى إليها أو إلى أحد أقاربها و ذلك في قولها ((عندي وسواس من النظافة لأنني نحب النظام ياسر ونحب الطفل ديما نظيف و نحافظ على التباعد بين الأطفال للوقاية من إنتقال العدوى بينهم،وأنا نوقي روعي بإرتداء الكمامة للحفاظ على سلامتي)) كما عبرت الحالة على مدى صعوبة الحياة لقيامها بمجهود أكثر لتوافق بين عملها و صحتها النفسية نظرا للظروف الناتجة عن كورونا من خلال قولها ((الحياة ولات أصعب وأصعب مع الحالة مع الجائحة،الزم نتوخي الحذر وتعامل مع الناس لا، وليت نتعب ونقوم بمجهود مضعف باش نوفق بين خدمتي وصحتي )) كما أن الحالة لديها قابلية التعامل مع الاخرين من حيث اللاتعاطف لكن بدون ان تختلط مع الاشخاص كثيرا وهذا في قولها ((أنا بطبيعتي ديما متعاطفة مع الناس سواء داخل او خارج الروضة لكن منحبش نخلط ديما في اطار حدودي )) ويظهر لدى الحالة الشعور بالتعب والعياء من اجل اللاللتزام بالقواعد الصحية ضد فيروس كورونا للاطفال تقاديا للعدوة بينهم في قولها (( نتعب أو نعيا بزاف خاصة في بداية العام باش ننصحهم ونفهمهم ميقدموش لبعضهم يلبسوا الكمامة نتاعهم هذي واعرة باسكوا راهم صغار ميعرفوش لكن مع التكراروالفت )) كما عبرت الحالة عن قمة سعادتها أثناء مغادرتها للعمل من الروضة و

هذا من خلال ايمائات وجهي من خلال قولها ((نحب نروح لدار باش نريح )) والحالة من النوع الذي يتوخى الكلا في الاشياء وهذا في قولها (( نحب يكون عندي درس نكملوا ، منحش نخلي العمل اليوم الى الغد)).

### 1 -تحليل مقياس الصحة النفسية:

جدول رقم02: يوضح نتائج تطبيق مقياس الصحة النفسية للحالة الاولى "إ"

التفسير	المستوى	درجة الحالة	المتوسط	الدرجة القصوى	الأبعاد
وجود أعراض القلق	مرتفع	9	6	12	القلق
وجود مقدار متوسط من أعراض الفوبيا	فوق المتوسط	8	5.5	11	الفوبيا
عدم وجود أعراض الوسواس	متوسط	5	5.5	11	الوسواس
وجود أعراض القلق الجسدي	مرتفع	9	6	12	القلق الجسدي
عدم وجود أعراض الهستيريا	منخفض	3	4.5	9	هستيريا
عدم وجود أعراض الاكتئاب	منخفض	4	5	10	إكتئاب
الصحة النفسية غير مضطربة	متوسط	38	32.5	65	المجموع

مستوى الصحة النفسية متوسط  $34.5 < 32.5 = 2/65$

الصحة النفسية  $8 < 6.33 = 6/38$

على ضوء نتائج الموضحة بالجدول أعلاه، تبين أن الحالة تعاني من أعراض القلق لحصولها على درجة (9)، مستواها مرتفع وهذا من خلال شعورها بإنزعاج بدون سبب واضح وإحساسها الداخلي بالضيق وعدم الإرتياح وعدم الإنقاض عندما تكون في الأماكن المغلقة، كما تحصلت الحالة على درجة (8) في بعد الفوبيا كان لها مستوى فوق المتوسط يعني وجود بعض الأعراض نتيجة شعورها بخوف لا مبرر له عندما تكون في الأماكن

العالية ويصيبها كذلك الخوف من إحتمال أن تصاب بمرض لا علاج له ، كما تعاني الحالة كذلك من أعراض القلق الجسمي لحصولها على درجة (9) ومستواها مرتفع نتيجة فقدانها للشهية وشعورها بوخزات وتشنجات في جسدها وأطرافها ومعاناتها وم ن سوء الهضم والإستفراغ وضيق التنفس، أما في بعد الوسواس فتبين أن الحالة لا يوجد لديها أعراض ومستواها متوسط لحصولها على درجة (5) وأنها ليست حريصة أكثر مما ينبغي.

كذلك لا تعاني الحالة من أعراض الإكتئاب لحصولها على درجة 4 مستواها منخفض يعني أن لديها القابلية لتعاطف مع الآخرين أما الهستيريا فدرجتها (3) أي لا توجد أعراض ومساواها منخفض وهذا لعدم تأثرها بأراء الآخرين بسهولة و أن تكون محطة للأنظار .

وإعتامادا على هذه النتائج تبين أن الحالة تحصلت على مستوى متوسط ولديها صحة نفسية غير مضطربة نتيجة تحصلها على درجة (6.33) في مقياس الصحة النفسية لمقياس لسيدني كراون وكريسب.

### التحليل العام للحالة الأولى:

من خلال تحليل المقابلة و بالإستناد مع نتائج تطبيق مقياس الصحة النفسية و جملة الملاحظات المسجلة ، تم التوصل إلى أن الحالة تعاني من حالة القلق نتيجة ما أكدته في المقابلة بأنها كثيرة القلق ناتج من ضغوط العمل في الروضة، و شعورها الدائم بالإنزعاج دون سبب واضح و إحساسها بالضيق و عدم الإرتياح خاصة في وضع نقشي فيروس كورونا، وهذا ما أكد عليه سوليفان "أن القلق هو حالة مؤلمة للغاية من معاناة عدم الإستحسان في العلاقات الشخصية" (السيد عثمان، 2009، ص25)

ويعرف كذلك فرويد القلق على أنه "شيئ ما يشعر به الإنسان أو حالة إنفعالية نوعية غير سارة لدى الكائن العضوي ويتضمن مكونات فيزيولوجية وسلوكية" (معربة 2009، ص.25)

كما تصاحبها أيضا حالة الفوبيا نتيجة شعورها بخوف لا مبرر له عندما تكون في الأماكن العالية والخوف من إحتمال أن تصاب بمرض لا علاج له خاصة في وضع نقشي فيروس كورونا.

كما وجدنا من خلال المقابلة ان الحالة تعاني الشعور بتعب الكبير والعياء نتيجة المجهود المضاعف ضد فيروس كورونا على الأطفال ولديها شعور بوخزات وتشنجات في جسدها وأطرافها وسوء الهضم والإستقراغ، كل هذه المؤشرات تدل على وجود أعراض القلق الجسمي لدى الحالة، والذي بلغت درجتها في مقياس الصحة النفسية.

بينما تبين ت نتائج المقاييس الفرعية الأخرى "الوسواس، الهستيريا، الإكتئاب" والتي تحصلت فيها الحالة على درجة أقل من 8 في كل المقاييس الفرعية ويعني ذلك ان الحالة خالية من أعراض هذه الإضطرابات.



من خلال المقابلة إتضح أن الحالة رغم الضغوط الناتجة عن العمل إثر الجائحة و رغم وجود بعض الإضطرابات التي لا تصل إلى مستوى المرضي، حيث وجدنا أنها تتمتع بصحة نفسية جيدة لحصولها على مستوى متوسط للمقياس و المقدر (34.5) بحيث تحصلت الحالة على درجة (32.5).

كما أن الحالة متكيفة مع وضع تفشي فيروس كورونا من خلال الإلتزام بمختلف القواعد الصحية سواء على نفسها أو على أطفال الروضة ولديها الشعور بالمسؤولية المهنة كمربية رياض الأطفال.

ثانيا: عرض وتحليل نتائج الحالة الثانية:

1- تقديم الحالة الثانية :

الإسم: "ك"

الجنس: أنثى.

السن: 40 سنة

المستوى الدراسي: سنة الثالثة ثانوي (الباك)

المستوى الاقتصادي: متوسط

الحالة الاجتماعية: متوسطة

المهنة: مربية أطفال في القسم التحضيري

مدة العمل: 9 سنوات

عدد الاخوة: 6 أخوة

2- ملخص المقابلة مع الحالة "ك"

- الحالة تبلغ 40 سنة من مواليد 1981، مستواها التعليمي سنة الثالثة ثانوي "الباك" تسكن الحالة مع أمها وأخواتها تعمل كمربية أطفال منذ تسعة سنوات وهي إجتماعية نظرا لتعاملها معنا ،لديها 6 إخوة وهي المرتبة الثانية بينهم، الحالة الإجتماعية عازية كانت الحالة متجاوبة معنا أثناء المقابلة نصف الموجهة وتطبيق المقياس عليها للصحة النفسية حيث عبرت الحالة خلال المقابلة عن معاناتها وحزنها على والدها الذي توفى إثر الجائحة وأصبحت تشعر بالقلق وعدم الصبر في الأشياء التي تقوم فيها بمجهود مضعف أثناء العمل خاصة عندما

يكون لديها ضغط كبير مع الأطفال ،لكن الحالة لديها صحة جيدة لعدم تأثرها بفيروس كورونا والإلتزام بمختلف التدابير سواء مع نفسها أو مع الأطفال .

#### - تحليل المقابلة مع الحالة " ك "

من خلال نتائج المقابلة العيادية نصف موجهة التي أجريت مع الحالة و نظرا لإجابتها عن كل الأسئلة دون تردد وبصراحة تامة، تبين لنا الحالة لديها القدرة على مواجهة ضغوطات العمل في ظل جائحة كورونا لكن في حدود إمكانياتها وهذا في قولها ((عندي القدرة باش نواجه الضغوط افي العمل لكن في حدود إمكانياتي . إذا كان هناك إمكانية أي نكفي ونوفي في العمل نواجهوا عادي )) كما أن الحالة لديها شعور داخلي بأن حياتها قد تغيرت إثر جائحة كورونا وأصبحت قلقة في قولها (( إيه نحس بزاف حياتي بلي حياتي تبدلت خاصة كي نتفكر بلي فقدت أعز إنسان في حياتي وهو والدي العزيز لكن قدر الله وماشاء فعل وصبري عاد قليل وعدت نتقلق كي نتعب)) أما على الشهية فقد صرحت الحالة أنها بعد فقدانها لأبيها المفاجئ أصبحت تأكل إلا للحاجة في قولها ((فقدت الشهية بزاف ناكل غير باش يولي عندي طاقة في الخدمة )) كما عبرت الحالة عن إحساسها بالتوتر والقلق الدائم أثناء عملها نظرا لإنتشارالسريع للفيروس والذي كان يببوا من إماتات وجهها وإستجابتها في قولها ((في إطار العمل نتقلق ونتوتر بزاف ومنقدرش نخدم من الضغط الناتج عن الأطفال خاصة في ظل الجائحة )) ويظهر لدى الحالة عدم الإلتزان الإنفعالي والهدوء أمام الناس في قولها ((ساعات نتحكم في روعي وساعات ننفعل ونتقلق بزاف منقدرش نسكت لي غلط معايا نرجعلوا صرفوا )) وتظهر كذلك بعض الأعراض الإكتئابية التي تتجلى في الأرق وأحيانا بقلّة النوم نتيجة ضغوط العمل وصعوبات التعامل مع الفيروس من خلال قولها(( عندي إكتئاب ونحب نجلس وحدي بزاف أحيانا منقدرش نرقد من كثرة التعب والضغط تاع العمل وأحيانا نتفكر والدي منأمنش ،يروح النعاس باسكوا التعامل مع الفيروس صعب بزاف ))

كما عبرت الحالة على عدم شعورها بتحمل المسؤولية إتجاه أحد المربيات من أجل نظرا إرضائهم نظرا لطبيعة الضغط التي تعانیه في العمل خاصة في ظل جائحة كورونا وهذا في قولها ((كل واحد مسؤول على نفسوا أنا نتحمل المسؤولية نتاعي برك مع الأطفال حتى ونكون تعبانة لازم نتحمل ظغوطاتي في برك، خاصة من جهة الطفل لبناء قاعدة صحيحة له)).

بالإضافة إى أن الحالة لديها شعور داخلي مرتبط بالخوف وضيق التنفس أثناء إختلاطها بالناس لتفادي إنتقال العدوى سواء إليها أو إلى أحد أهلها وهذا في قولها ((نخاف ونتخلع محبش نتجمع مع الناس أصلا ، نحب نتفادي التجمعات خاصة كي مات والدي عدت نحافظ على سلامة صحتي خوفا لإنتقال العدوى لنفسي أو الى امي وأخواتي )) كما أن الحالة لديها الإحساس بالانتماء وسط المربيات أثناء العمل من خلال قولها (( نتواصل مع صديقاتي نحس بالانتماء عادي )) ويظهر لدى الحالة شعور بالوسواس من ناحية النظافة في العمل سواء مع الاطفال أو مع المربيات نظرا للضغط الذي تواجهه خوفا من إنتقال العدوى إليها او إلى أحد أقاربها وذلك في قولها ((إيه عندي وسواس سواء من جهتي أو من جهة الأطفال كي نولي نقري لازملي نتبع صغير سواء في المكان أو الطاولة أو الكرسي لي يكون فيه ، لتفادي العدوى بينهم )) كما عبرت الحالة عن مدى صعوبة الحياة ونها تقوم بمجهود قدرالإمكان مع الاطفال لتوافق بين عملها و صحتها النفسية نظرا للظروف التي مرت بيها إثر جائحة كورونا وهذا في قولها ((أكيد الحياة صعبة ديما نقدر المجهود أنتاعي قدر المستطاع،نحب نمد المجهود قاوي باه منفشش الطفل وما يتأثرش بنفسيتي .لكن رغم الظروف التي مرت بي إثر الجائحة دائما نوفق بين عملي و صحتي)) ويظهر لدى الحالة الشعور بالتعب في القيام بمختلف القواعد الصحية ضد الجائحة على الأطفال كما أن لديها قابلية التعامل مع هذه الظروف في صالح الطفل وهذا من خلال قولها ((نحس بالتعب بصح ماشي خسارة .المهم تكون حياة الطفل و حياتي عادية ويكون

مستريح للوقاية من تفشي الفيروس)) كما عبرت الحالة عن مدى راحتها في العمل مع الأطفال من ناحية التعامل معهم رغم الضغوط التي تعاني منها و التي تتجلى في ((نحب نخدم خدمتي و نحب التعامل مع الاطفال و نخدم معاهم باش ينوسوني في الضغط لي عندي)) الحالة من النوع الذي يتوخى الكمال في الأشياء هذا في قولها ((نحب كي نكون عندي خدمة نكملها باش نتهني منها منحشش أي خدمة تستناني))

\* تحليل مقياس الصحة النفسية

-جدول رقم (03): يوضح نتائج تطبيق مقياس الصحة النفسية للحالة الثانية "ك"

الأبعاد	الدرجة القصوى	المتوسط	درجة الحالة	المستوى	التفسير
القلق	12	6	9	مرتفع	وجود اغراض القلق
الفوبيا	11	5.5	7	فوق المتوسط	عدم وجود اغراض الفوبيا
الوسواس	11	5.5	4	منخفض	عدم وجود اعراض الوسواس
القلق الجسمي	12	6	5	منخفض	عدم وجود اعراض القلق الجسمي
هستيريا	11	5.5	5	متوسط	عدم وجود أعراض الهستيريا
الإكتئاب	10	5	9	مرتفع	وجود اعراض الاكتئاب
المجموع	67	33.5	39	متوسط	الصحة النفسية غير مضطربة

مستوى الصحة النفسية متوسط  $33.5 = 2/67$

الصحة النفسية  $8 < 6.50 = 6/39$

على ضوء النتائج الموضحة بالجدول أعلاه ، تبين أن الحالة تعاني من أعراض القلق لحصولها على درجة (9) ومستوا مرتفع وهذا من خلال شعورها بالإنزعاج بدون سبب واضح وإحساسها الداخلي بالضيق وعدم الإرتياح وأنها إنسانة كثيرة القلق الدائم، كما تعاني الحالة من أعراض الإكتئاب لحصولها على نفس الدرجة (9) ومستواها مرتفع نتيجة الفترات الطويلة

من الملل والإكتئاب الذي تمر به، ولدى الحالة الحاجة إلى البكاء لكن لديها القابلية في التعاطف مع الآخرين، أما في بعد الفوبيا فتبين أن الحالة لا يوجد لديها أعراض ومستواها فوق المتوسط لحصولها على الدرجة (7) لعدم شعورها بالضيق عند إنتقالها في الحافلة أو القطار حتى عندما تكون أوساط النقل غير مزدحمة التنفس. كذلك لاتعاني الحالة من أعراض الوسواس لحصولها على درجة (4) مستواه منخفض لأنها ليست حريصة أكثر مما ينبغي ولا تراودها أفكار سخيفة وغير منطقية، أما مستوى القلق الجسمي فهو متوسط لحصولها على الدرجة (5) كما ليس لديها شعور بوخزات أو تشنجات في جسمها و أطرافها. أما الهستيريا فدرجتها (5) نفس درجة القلق الجسمي مستواها متوسط نظرا لعدم وجود أعراض وهي لا تحب التظاهر ولا تتأثر بأثار الآخرين بسهولة .

-واعتمادا على هذه النتائج تبين أن الحالة تحصلت على مستوى متوسط ولديها صحة نفسية غير مظطربة نتيجة تحصلها على درجة (6.50) في مقياس الصحة النفسية لسيدني كراون وكريسب.

\* التحليل العام للحالة الثانية:

من خلال المقابلة وتحليلها ومقياس الصحة النفسية وجملة الملاحظات المسجلة تم التوصل إلى أن الحالة تعاني من حالة القلق وهذا ما أكدته في المقابلة بأنها تقلق وتتوتر وهي كثيرة الإنزعاج والضيق الناتج عن العمل إثر جائحة كورونا وهو ما أكد عليه فرويد على أنه "شيء ما يشعره الإنسان أو حالة إنفعالية نوعية غير سارة لدى الكائن العضوي ويتضمن مكونات فيزيولوجية وسلوكية".

كما ظهر لدى الحالة بعض الأعراض الإكتئابية كصعوبة النوم والأرق، كما يشير المقياس في فرع الإكتئاب إلى حصول الحالة على 9 درجات وهي مؤشر مرتفع يؤكد هذا الأمر، وإضطراب النوم لديها والشعور بالملل والإكتئاب لفترات طويلة، حيث يرى جمال أبو دلو "إن أعراض الإكتئاب تنحصر في إختقار الضجر، الشكوى الجسمية، القلق، الأرق، إضطرابات الشهية والإنفعال والتعب وعدم الإستقرارن التشاؤم".

بينما تبين نتائج المقاييس الفرعية الأخرى "الفويا، الوسواس، القلق الجسمي، الهستيريا" والتي تحصلت فيها الحالة على درجة أقل من 8 في كل المقاييس الفرعية ويعني ذلك أن الحالة خالية من أعراض هذه الإضطرابات.

من خلال المقابلة إتضح أن الحالة رغم الضغوط الناتجة عن العمل إثر تفشي فيروس كورونا ورغم وجود بعض الإضطرابات التي لا تصل إلى المستوى المرضي إتضح أن الحالة تتمتع بصحة نفسية جيدة لحصولها على مستوى متوسط للمقياس والمقدر ب(34.5)، والحالة تحصلت على درجة (33.5).

كما أن الحالة متكيفة مع وضع تفشي فيروس كورونا من خلال الإلتزام بمختلف القواعد الصحية سواء على نفسها أو على أطفال الروضة، كما أنها لديها شعور بالمسؤولية المهنة

كمرية في رياض الأطفال، فالتمتع بالصحة النفسية يجعل الفرد يشعر بالرضا والسرور والنجاح وذلك يزيد من قيمته.



\* مناقشة النتائج على ضوء التساؤل:

من خلال المقابلة العيادية النصف الموجهة وتطبيقنا لمقياس الصحة النفسية على حالتين من المربيات وإعتمادا على نتائج التحليل العام أسفرت النتائج أن مستوى الصحة النفسية لدى مربيات الروضة في ظل جائحة كورونا لديهم صحة نفسية متوسطة ، بحيث ظهرت بعض مؤشرات الإضطراب التي لا تصل إلى المستوى المرضي، كما ظهرت كذلك بعض أعراض الاضطراب لدى الحالتين في الأبعاد الثلاثة التالية ( القلق، الاكتئاب، القلق الجسمي) نظرا للمستوى المتحصل عليه خاصة في وضع تفشي فيروس كورونا فقد يزيد الضغط على المربيات إثر الجائحة سواء في التدريس أو التعامل مع هذا الوضع لإن هذه الضغوط التي يتعرضون لها اذا كانت في أدنى مستوياتها فهذا ينعكس إيجابا على نفسياتهم، أما إذا كانت هذه الضغوط التي يتعرضون لها في مستويات عالية فإن ذلك ينعكس سلبا على نفسياتهم ويجعلهم ينفرون من مهنة التدريس لإن هذا الفيروس أجهد حياتهم وأثر على صحتهم النفسية ،حيث يذكر كل من **طلعت منصور وفيولا البلاوي** أن الضغوط المهنية قد تكون عاملا هاما يساهم في مختلف الإضطرابات والضغوط التي تؤثر على الصحة النفسية .

حيث إتفقت نتائج دراستنا مع دراسة **عبد الغظيم باسم اوكرينك** 2007 والتي أشارت إلى وجود علاقة سالبة إحصائيا بين ضغوط مهنية التدريس والصحة النفسية للمعلمين.

إتفقت كذلك دراستنا الى ما ذهب اليه **الشافعي** فقد أشار لمستوى الصحة النفسية للمعلمين أنه يتأثر بمستوى ضغوط مهنة التدريس التي يتعرضون لها.

في حين إختلفت دراستنا هذه مع ما توصلت إليه دراسة **(لطيفة 2001)** والتي أكدت على وجود علاقة إيجابية بين الصحة النفسية والضغوط النفسية.

ونظرا لأهمية الصحة النفسية يرى فروم أن عدم التمتع بالصحة النفسية هي أحد مظاهر الفشل الأخلاقي الذي ينشأ من شعور الفرد بالعزلة وعدم إهتمام الآخرين به وشعوره بضغط الظروف الإجتماعية عليه. حيث أن الفرد ليس كائن منعزل فهو يحتاج إلى الآخرين لإشباع حاجته المتعددة والحصول على الطمأنينة والأمن النفسي ليؤكد إستمراره في الحياة ولكن ورغم كل المشكلات والأحداث اليومية هناك الكثير من القلق والتوتر والأزمات النفسية في حياتنا وهذا يؤدي إلى إختلال التوازن النفسي وسوء صحتنا النفسية، لذا كلما كان الفرد قادرا على مواجهة مشاكله وحلها بطريقة سوية كلما كان الفرد قادرا على مواجهة الأحداث اليومية التي تمر عليه بتكيف سليم وكافي في تدعيم صحته النفسية ودليل ذلك نظرة الفرد السليمة والموضوعية للحياة.

وفي ضوء هذه النتائج يمكن القول إن المربيات يواجهون الكثير من الضغوطات نتيجة المهمة الصعبة التي يقومون بها من تحمل المسؤولية وبذل الجهود الكبيرة نحو الطفل خاصة في ظل جائحة كورونا لأنها قد تؤثر بشكل سلبي على نفسياتهم وأدائهم ومشاعرهم وإتجاهاتهم نحو مهنتهم ونحو أفراد أسرتهم أيضا، لهذا على المربية القيام والتقيد بمختلف إجراءات الوقاية ضد هذا الفيروس وأن تكون دائمة الإستعداد لمواجهة الضغوط ومختلف الإضطرابات التي قد تكون سببا في التأثير على صحتها النفسية.

ومن خلال النتائج المتحصل عليها وأهمية المرحلة العمرية لدى الطفل التي يجب على المربية النظر إليه بعين الإعتبار لقيامها بمختلف الأدوار إتجاه الطفل، لهذا فعلى المربية أن تتمتع بصحة نفسية جيدة للقيام بعملها على أكمل وجه خاصة في ظل تفشي فيروس كورونا لرفع مستوى الصحة النفسية لديها وهذا ما إستنتجناه في دراستنا الحالية أن مستوى الصحة النفسية لدى مربية الروضة في ظل جائحة كورونا متوسط نظرا لتحصلهما على درجات متقاربة فيما بينهم.



من خلال دراستنا لهذا الموضوع، والمتمثل في مستوى الصحة النفسية لمربية الروضة في ظل جائحة كورونا، وما جعلنا نتقرب من هذه الفئة هو أهمية المربية التي تعمل جاهدة في إنشاء الطفل مشبع بقيم مجتمعه ومعدا للحياة المدرسية خاصة في ظل انتشار فيروس كورونا. ومن خلال دراستنا بجانبها النظري والتطبيقي للكشف ع مستوى الصحة النفسية للمربية في ظل جائحة كورونا. توصلت نتائج هذه الدراسة و بالإعتماد على مقياس سيدني كراون و كريس للصحة النفسية لدى الحالتين إلى اختلاف مستوى الصحة النفسية من ناحية الدرجات و ذلك راجع لاعتبار الدراسة كميكانيزم دفاعي لتعويض النقص و السعي نحو الأحسن إلا أن الحالتين الأولى و الثانية يتمتعان بصحة نفسية جيدة راجعة لقدرة الحالات على التعامل مع جميع الظروف التي يواجهونها إثر الجائحة و حتى الصعبة منها ، حيث لاحظنا وجود ارتفاع في مقاييس مشتركة بين الحالات و هي القلق ، القلق الجسمي ، الإكتئاب راجع للمجهود المضعف لرغبة الحالات في تحمل المسؤولية في كل ما يتعلمه الطفل باعتبارها مكملة لدور الأسرة و مهنتها تتطلب بذل مجهودات أكبر.

كما أن هذه النتائج لا يمكن تعميمها فهي خاصة بحالات الدراسة لكون الظاهرة يسمها التغيير والإختلاف عند نفس الحالة ومن حالة لأخرى.

وفي الأخير نهدف إلى إلقاء الضوء على الصحة النفسية لدى المربيات في ظل جائحة كورونا باعتبار هذه الفئة مهمة ونخبة في تنشئة المجتمع. فتحقيق الصحة النفسية يساهم بصفة عامة في تنمية الفرد وحل مشكلاته.



قائمة المصادر  
والمراجع

المراجع باللغة العربية :

1. ابتسام أحمد أبو العمرين (2008): مستوى الصحة النفسية للعاملين بمهنة التمريض في المستشفيات الحكومية وعلاقتها بمستوى أدائها، رسالة ماجستير غير منشورة، الجامعة الإسلامية، غزة، فلسطين.
2. اتحاد طلبة النفس العيادي الجزائر (48 ولاية) بعنوان: البحث "كورونا والصحة النفسية" من إعداد طالبة العلم خلفاوي رميساء.
3. أحمد محمد عبد الخالق (2001): أصول الصحة النفسية، ط1، دار المعرفة الجامعية، الإسكندرية، مصر.
4. أديب محمد الخالدي (2009): المرجع في الصحة النفسية، ط1، دار وائل، الأردن.
5. أمل خلف (2005): مدخل إلى رياض الأطفال، ط1، عالم الكتب.
6. بشير معمري (2009): دراسات نفسية في الذكاء الوجداني، ط1، المكتبة العصرية، باتنة.
7. جمال أبو الدلو (2009): دراسات الصحة النفسية، ط1، الأردن.
8. حامد عبد السلام زهران (1997): الصحة النفسية، ط2، عالم الكتاب للنشر والتوزيع، القاهرة، مصر.
9. حمود هناء قاسم (2009، 2010): دور معلمة الروضة في بناء القيم الاقتصادية لدى الأطفال الرياض ما بين 5-6 سنوات، رسالة ماجستير في رياض الاطفال، ط1، جامعة دمشق.
10. الحواشي أحمد (2004): مظاهر الصحة النفسية - www-ta-u-net/up/up/ouds/files/ta-u-0:11aradoic@SVerigesradio.SeK07guillet2014M1

11. الختاتنة سامي محسن (2012): مقدمة في الصحة النفسية، ط1، دار الحامد، الأردن.
12. الداهري عبد الفتاح (2005): مبادئ الصحة النفسية، ط1، دار وائل عمان.
13. ربيع محمد شحاتة (2000): أصول الصحة النفسية، ط1، مؤسسة نبيل للطباعة، مصر.
14. رشيد حميد زعير (2010): الصحة النفسية للمرض النفسي والعقلي، ط1، دار الثقافة للنشر والتوزيع، عمان.
15. رضوان سامر جميل (2007): الصحة النفسية، ط2، دار المسيرة، عمان.
16. زهران حامد عبد السلام (2005): علم النفس النمو "الطفولة والمراهقة"، ط1، عالم الكتب، بيروت.
17. سمير حمدي العداسي، موسى جويل (1994): الصحة النفسية لدى الاطفال، الاخوة المعاقين، ماجستير التربية الخاصة، كلية الدراسات العليا، جامعة الاردن.
18. سهير كامل أحمد (1999): الصحة النفسية والتوافق، ط1: مركز الإسكندرية للكتاب، القاهرة، مصر.
19. سهير كامل أحمد (2003): أساليب تربية الطفل بين النظرية والتطبيق، ط1، مركز الإسكندرية للكتاب، القاهرة، مصر.
20. صالح حسن الداهري (2005): مبادئ الصحة النفسية، ط1، دار وائل، عمان.
21. صبرة محمد علي (2003): الصحة النفسية والتوافق النفسي، ط1، دار المعرفة الجامعية.
22. طارق عبد الرؤوف (2006): الاتجاهات الحديثة للرياض الاطفال، ط1، المؤسسة العربية للعلوم والثقافة، القاهرة.

23. الطواب سيد وآخرون (1999): الظغوط النفسية لدى المعلمات والمعلمين في مدارس دولة قطر في ضوء بعض العوامل الديمغرافية، حولية كلية التربية، السنة 15، العدد 15، جامعة قطر، الدوحة.
24. عبد الحميد محمد شاذلي (2001): الصحة النفسية لسيكولوجية النفسية، ط2، المكتبة الجامعية، الإسكندرية
25. العبيدي محمد جاسم (2009): مشكلة الصحة النفسية أمراضها وعالجها، ط1، دارالثقافة، عمان.
26. عصام صدفى، أبو حريج مروان (2001): المدخل الى الصحة النفسية، ط1، دار المسيرة للنشر والتوزيع، عمان، الاردن.
27. عصام فارس (2006): رياض الأطفال (التنشئة، الإدارة، الأنشطة)، ط1، دار المشرق للنشر، عمان، عبد الغفار عبد السلام(2003): مقدمة في الصحة النفسية دط، دار النهضة العربية، مصر.
28. عويد سلطان مشعان، علم النفس الصناعي، ط1، دس، مكتبة للنشر والتوزيع، بيروت.
29. فاروق السيد عثمان (2001): القلق وادارة الضغوط النفسية، دط، دار الفكر العربي، القاهرة.
30. فهمي مصطفى (1995): الصحة النفسية ودراسات في سيكولوجية التكيف، ط3، مكتب الخانجي، القاهرة.
31. فوزي أبو حيل، عبد الحميد محمد الشاذلي (1997): الصحة النفسية، المكتب العلمي للنشر والتوزيع، الاسكندرية.
32. مجدي أحمد محمد عبد الله(2012): الصحة النفسية ودينامياتها بين الفرد والمجتمع، ط1، الاسكندرية.



33. محمد السيد الهابط (1987): دعائم صحة الفرد النفسية، دط، دار النهضة العربية، بيروت.

34. محمد قاسم عبد الله (2008): مدخل الى الصحة النفسية، ط1، دار الفكر، عمان.

35. مراد ساعو (ب، س): تأثير السند الاجتماعي في الصحة النفسية لدى مرضى الغدة الدرقية، دراسة عيادية لعشر حالات مذكورة، لنيل شهادة الماجستير، جامعة مولود معمري، تيزي وزو.

36. نبيل إبراهيم إسماعيل (2001): عوامل الصحة النفسية السليمة، دط، ايتراك للنشر والتوزيع مصر الجديد.

37. يونس فكري عبد العزيز: (2003): الوسواس القهري، مجلة نادي التجارة 604، 42، 43.

\*المراجع باللغة الأجنبية:

1. covid WITH ASSOCl A TEDSTI GAMA SOCIAL AddreSSING AnD PnE vEn tIng To guide A) 2020 c who K uncef K lfrcpdf 20002–guide– stigma covid 19 /02/2020/2/ scted /4phocds co:temt.
2. WHO(2020. STATEMENT AM TE SE CAMD MEETING OFTHE I NTERMAIAMAL HEALITH.



ملاحق

## مقياس الصحة النفسية لسيدني كروان وكريسب

### تعليمة المقياس:

عزيزي(ة) فيما يلي مجموعة من العبارات، أرجو منك أن تقرأ كل منها وتفهمها جيدا، فإذا رأيت أن العبارة تتفق مع وجهة نظرك ضع علامة (X) في الخانة أمام الإجابة الأكثر ملائمة مع أنه لا توجد إجابة صحيحة وأخرى خاطئة.

- أرجو أن تتأكد أنك وضعت العلامة في كل مرة أمام رقم العبارة نفسها التي سبق ان قرأتها.

### بنود المقياس:

- 1- غالبا ما أشعر بإنزعاج دون سبب نعم ( ) لا ( )
- 2- اشعر بخوف لا مبرر له عندما أكون في مكان مغلق نعم ( ) لا ( )
- 3- يمكن ان اقول عن نفسي بانني حريص اكثر مما ينبغي نعم ( ) لا ( )
- 4- أعاني من الدوار وأحيانا أشعر بضيق التنفس كثيرا ( ) أحيانا ( ) مطلقا ( )
- 5- أفكر بنفس السرعة التي إعتدت أن أفكر بها سابقا نعم ( ) لا ( )
- 6- أتاثر بأراء الآخرين بسرعة نعم ( ) لا ( )
- 7- شعرت مرة أنه قد يغمى علي كثيرا ( ) أحيانا ( ) مطلقا ( )
- 8- يصيبني خوف من إحتمال أن أصاب بمرض لا علاج له نعم ( ) لا ( )
- 9- أعتقد أن النظافة من لإيمان نعم ( ) لا ( )
- 10- أعاني من سوء الهضم والإستفراغ نعم ( ) لا ( )
- 11- أشعر بأن الحياة متعبة جدا نعم ( ) لا ( )

## ملاحق:

- 12- أشعر بأن الحياة متعبة ( ) نعم ( ) لا ( )
- 13- أحس بالضيق وعدم الإرتياح غالبا ( ) أحيانا ( ) مطلقا ( )
- 14- أشعر بالامان عندما اكون في البيت او مكان مغلق على عكس ما اكون في الحديقة او الشارع غالبا ( ) أحيانا ( ) مطلقا ( )
- 15- ترودني أفكار سخيفة غير منطقية غالبا ( ) أحيانا ( ) مطلقا ( )
- 16- أشعر بتشنجات أو بوخزات في جسدي أو في أطرافي غالبا ( ) أحيانا ( ) مطلقا ( )
- 17- أنسى كثيرا من سلوكي السابق نعم ( ) لا ( )
- 18- أنا عادة إنسان عاطفي بدرجة كبيرة نعم ( ) لا ( )
- 19- اشعر بالفراغ الشديد في بعض الأحيان نعم ( ) لا ( )
- 20- أشعر بالضيق عندما أنتقل في الحافلة أو القطار حتى عندما تكون أوساط النقل غير مزدحمة التنفس غالبا ( ) أحيانا ( ) مطلقا ( )
- 21- أكون في قمة سعادتي عندما أزالو عملي نعم ( ) لا ( )
- 22- صرت مؤخرا اشعر بفقدان الشهية نعم ( ) لا ( )
- 23- أستيقظ مبكرا في الصباح نعم ( ) لا ( )
- 24- يعجبني أن أكون محط الأنظار نعم ( ) لا ( )
- 25- أنا إنسان كثير القلق دائما غالبا ( ) أحيانا ( ) مطلقا ( )
- 26- اكره الخروج لوحدني نعم ( ) لا ( )
- 27- أنا من النوع الذي يحب الكمال في كل شئ نعم ( ) لا ( )

- 28- أشعر بالتعب والإعياء بدون سبب غالبا ( ) أحيانا ( ) مطلقا ( )
- 29- تمر بي فترات طويلة من الملل والاكتئاب غالبا ( ) أحيانا ( ) مطلقا ( )
- 30- أجد أنني أنتهز الفرص لتحقيق أغراضي الشخصية غالبا ( ) أحيانا ( ) مطلقا ( )
- 31- أشعر بالانقباض عندما أكون في الاماكن المغلقة نعم ( ) لا ( )
- 32- أقلق دون سبب عندما يتأخر قريب لي بالعودة إلى البيت نعم ( ) لا ( )
- 33- أتحقق من الاشياء التي أنجزها بدرجة مبالغ فيها نعم ( ) لا ( )
- 34- أستطيع ان اذهب الى الفراش في هذه اللحظة نعم ( ) لا ( )
- 35- أبذل جهدا استثنائيا في مواجهة الازماتو الصعوبات نعم ( ) لا ( )
- 36- أنفق كثيرا على ملابسى نعم ( ) لا ( )
- 37- راودني يوما ما شعور بأنني على وشك الإنهيار نعم ( ) لا ( )
- 38- أخاف من الأماكن العالية نعم ( ) لا ( )
- 39- يضايقتني إختلاف حياتي عن سيرها المؤلف غالبا ( ) أحيانا ( ) مطلقا ( )
- 40- أعاني كثيرا من تصبب العرق أو إخفاق القلب نعم ( ) لا ( )
- 41- أجد أنني في حاجة الى البكاء غالبا ( ) احيانا ( ) مطلقا ( )
- 42- تسهوني المواقف الدرامية التي تحمل إنفعالات كثيرة نعم ( ) لا ( )
- 43- تراوجني كوابيس مزعجة تجعلني أشعر بالضيق عندما إستيقظ غالبا ( ) أحيانا ( ) مطلقا ( )
- 44- أشعر بالفراغ عندما أكون بين حشد من الناس غالبا ( ) أحيانا ( ) مطلقا ( )
- 45- أجد نفسي قلقا دون مبرر من اشياء لا تستحق القلق غالبا ( ) أحيانا ( ) مطلقا ( )
- 46- لقد حدث تغير في اهتماماتي الجنسية أقل ( ) كماهي ( ) إزدادت ( )

ملاحق:

47- فقدت قابليتي للتعاطف مع الآخرين

نعم ( )

لا ( )

48- أجد نفسي أحياناً انني اداعى واتظاهر

نعم ( )

لا ( )

-نموذج رقم (01) للمقابلة كما وردت مع الحالة الأولى:

س1: مساء الخير

ج1: مساء النور

س2: هل أنت راضية على نفسك وعلى إمكانياتك ؟

ج2: شوية حسب المواقف.

س3: هل لديك القدرة و الإمكانية على مواجهة ضغوطات العمل في ظل جائحة كورونا ؟

ج3 : عندي الإمكانية باش نخدم مع الأطفال مي معنديش القدرة على مواجهة الضغوط في العمل خاصة كي يعود عندي لاشارج معاهم في الأعمال المكثفة أثناء أية مناسبة مثلا عيد الأم نقري ونزيد ندير الأعمال .

س4: هل تحسبن أن فيروس كورونا غير حياتك (عدتي تقلقي بزاف مثلا.....)؟

ج4 : نعم حسيت بزاف أن الجائحة أثرت على نفسيتي وعدت نتقلق وخاصة في بداياته بصح من ناحية الخدمة عادي نتقلق إلا كي نتعب في إلقاء الدرس ونحس بضغط في العمل.

س5: هل تشعرين بفقدان الشهية أثناء أداء عملك في ظل الجائحة ؟

ج5: إيه أنا قليلة الأكل فقدت الشهية مش كيما قبل باسكو نتعب بزاف.

س6 هل تحسبن بالتوتر والقلق الدائم أثناء عملك نظرا الإنتشار السريع للفيروس ؟

ج6: إيه بزاف خاصة كي كون عندي ضغط مع الأطفال من ناحية الإكتظاظ في القسم نتاعهم نتقلق ونتوتر لازم كل طفل تفهموا على حساب العقل أنتاعوا باش مايملش و يروح فرحان ، مذبيا نقوم بأعمالي على أكمل وجه .

س7: هل تشعرين بالإتزان الإنفعالي والهدوء أمام الناس؟

ج7: نعم حسب الموقف.

س8: هل تعانين من ظهور أعراض إكتئابية كصعوبة النوم والأرق نظرا لضغوط العمل الذي تواجهينه وصعوبات التعامل في ظل فيروس كورونا؟

ج8: عادي صح نتعب من ضغط العمل ونحاول ننسن ومعديش إكتئاب كي نروح لدار نحي كلش من راسي.

س9: هل لديك الشعور بالتحمل المسؤولية أحد المربيات أثناء ضغوطات العمل من أجل إرضائهم في ظل الجائحة؟

ج9: لا. إرضاء الناس غاية لا تدرك. باه ندير ضغوطات على نفسي ونزيد على مجهود نتاعي هاذي منديرهاش. نحب نقوم بالعمل نتاعي على أكمل وجه سواء إلقاء الدرس أو الإلتزام بقواعد الصحة للطفل. بصح باش نرضي شخص آخر هاذي منديرهاش.

س10: هل تشعرين بضيق التنفس أو الفزع أثناء إختلاطك بالناس خوفا من إنتقال العدوى سواء إليك أو إلى أحد أهلك؟

ج10: نعم لكن في بدايات الكورونا أصلا مخليتش روجي نتخلط مع الناس، تقاديت الإكتظاظ مثل ركوب الحافلة أو ماشابه

س11: هل تشعرين بالإنتماء وسط المربيات أثناء عمالك في ظل الجائحة؟

ج11: لا أنا بطبيعتي منتخلطش مع المربيات، نحب نجلس في قسمة عندي مربية وحدة برك في قسم التحضير لكن في مجال العمل فقط . دايمًا في قسمة.



س12: هل تشعرين بوسواس النظافة في عملك سواء مع الأطفال أو من المربيات نظرا للضغط الذي تواجهينه خوفا من إنتقال العدوى إليك أو الى أحد أقاربك؟

ج12: نعم خاصة من ناحية النظافة أكيد لأنني نحب النظام ياسر نحب الطفل ديما نظيف ونحافظ على تباعد بين الأطفال للوقاية من إنتقال العدوى بينهم وأنا نوقى روعي بإرتداء الكمامة للحفاظ على صحتي.

س13: هل لديك شعور بأن الحياة صعبة جدا وأنت تقومين بمجهود أكثر للتوافق بين عملك فصحتك النفسية نظرا للظروف الناتجة عن جائحة الكورونا؟

ج13: أكيد الحياة ولات أصعب وأصعب مع الجائحة، لازم نتوخى الحذر في تعاملي مع الناس نقص، وليت نتعب ونقوم بمجهود مضاعف باش نوافق بين خدمتي وصحتي.

س14: هل لديك قابلية التعامل مع الآخرين في ظل جائحة كورونا؟

ج14: أنا بطبيعتي حساسة ديما متعاطفة مع الناس سواء داخل أو خارج الروضة لكن منحشب نخلط، دائما في إطار حدودي.

س15: هل تتفادين الخروج مع زملائك خوفا من إنتقال العدوى إليك نظرا لتفشي فيروس كورونا؟

ج15: نعم خاصة في بداية المرض تفاديت الخروج مع أي زميلة لكن مع نقص النسبة أنتاعوا الحمدالله، بصح الخروج بزاف أو كثرة الإختلاط ما عنديش.

س16: هل لديك شعور باتعب والعياء بالقيام أو الإلتزام بالقواعد الصحية ضد فيروس كورونا على الأطفال تفاديا من العدوى بينهم إتجاه الجائحة؟

ج16: أكيد نتعب ونعيا بزاف خاصة في بداية العام باش نتصحيهم وتفهميهم مايقدموش لبعضاهم ويلبسوا الكمامة نتاعهم هاذي واعرة باسكوا راهم صغار ميعرفوش لكن مع التكرار والفت.

س17: هل تكوني في قمة سعادتك هندا تزاولين عمالك في الروضة؟

ج17: إيه خاصة عندما أتعب نحب غير نروح لدار باش نريح.

س18: هل يصيبك الخوف من أن تصابي بمرض لا علاج له؟

ج18: نعم خاصة عند ظهور الفيروس خفت بزاف ليعدونني ونعدي أهلي.

س19: هل أنت من النوع الذي توخى الكمال في الأشياء؟

ج19: إيه نحب كي يكون عندي درس نكملوا منجمش نخلي العمل اليوم إلى الغد وفي قولها: "لاتؤخر عمل اليوم إلى الغد".

- نموذج رقم (2) للمقابلة كما وردت مع الحالة الثانية :

س1: مساء الخير

ج1: مساء النور

س2: هل أنت راضية على نفسك وعلى إمكانياتك؟

ج2: إيه نورمال عندي

س3: هل لديك القدرة والإمكانية على مواجهة ضغوطات العمل في ظل جائحة كورونا؟

ج3: عندي القدرة في حدود إمكانياتي حسب القدرة أنتاعي ، إذا كان هناك إمكانية أني  
نكفي ونفي في العمل نواجهوا عادي

س4: هل تحسبن إن فيروس كورونا غير حياتك (عدتي تقلقي بزاف مثلا.....)؟

ج4: ايه بزاف خاصة كي نتفكر أني فقدت أعز إنسان في حياتي وهو والدي العزيز لكن  
قدر الله ومشاء فعل - صبري عاد قليل وعدت نتقلق خاصة كي نتعب.

س5: هل تشعرين بفقدان الشهية أثناء أداء عملك في ظل الجائحة؟

ج5: ايه فقدت الشهية بزاف نأكل غير باش يولي عندي طاقة في الخدمة.

س5: هل تحسبن بالتوتر والقلق الدائم أثناء عملك نظرا للإنتشار السريع للفيروس؟

ج6: نعم خاصة في إطار العمل ساعات نقلق ونتوتر بزاف منقدرش نخدم من الضغط الناتج  
من الأطفال خاصة في ظل الجائحة.

س7: هل تشعرين بالإتزان الإنفعالي والهدوء أمام الناس؟

ساعات نتحكم في روحي وساعات ننفعل ومنتقل بزاف منقدرش نسكت لي غلط معايا نرجعوا صرفوا.

س8: هل تعانين من ظهور أعراض اكتئابية كصعوبة النوم والأرق نظرا لضغوط العمل الذي تواجهينه وصعوبات التعامل في ظل فيروس كورونا؟

ج8: نعم عندي اكتئاب نحب نقعد وحدي بزاف وأحيانا منقدرش نرقد من كثرة التعب والضغط نتابع العمل وأحيانا نتفكر والذي منأمنش يروح النعاس باسكو التعامل مع الفيروس صعب بزاف.

س9: هل لديك الشعور بالتحمل المسؤولية لأحد المربيات أثناء ضغوطات العمل من إرضائهم\* في ظل الجائحة؟

ج9: لا.كل واحد مسؤول على نفسه. أنا نتحمل المسؤولية نتاعي برك مع الأطفال حتى ونكون تعبانة. لازم نتحمل الضغوطات من أجل وصول المعلومة الى الطفل لي تكون له قاعدة صحيحة.

س10: هل تشعريين بضيق التنفس أو الفزع أثناء إختلاطك بالناس خوفا من إنتقال العدوى سواء إليك أو الى أحد الى أحد أهلك؟

ج10: ايه نخاف أو نتخلع أو منحش نتجمع مع الناس أصلا نحب نتفادي التجمعات خاصة كي مات والدي عدت نحافظ على سلامتي خوفا من انتقال العدوى الى أمي وأخواتي.

س11: هل تشعريين بالإنتماء وسط المربيات أثناء عملك في ظل الجائحة؟

ج11: عادي نتواصل مع صديقاتي معاهم ونحس بالإنتماء عادي.

س12: هل تشعرين بوسواس النظافة في عملك في ظل الجائحة سواء مع الأطفال أو المربيات نظرا لضغط الذي تواجهينه خوفا من انتقال العدوى إليك أو الى أحد أقاربك؟

ج12: ايه بزاف سواء من جهتي او من جهة الاطفال كي نكون نقري لازمتي نتبع الصغير سواء في المكان والطاولة والكرسي لي يكون فيه. لازمني نكون نظيفة وهو ثاني يكون نظيف ألتزم بتدابير الوقائية كالتعقيم وارتداء الكمامة للحفاظ على سلامتي وسلامته الأنا والدي مات بالكورونا مكنتش مدايرة في بالي، لكن قضاء الله سبحانه.

س13: هل لديك شعور بأن الحياة صعبة جدا وأنك تقومين بمجهود أكثر للتوافق بين عملك وصحتك النفسية نظرا للظروف الناتجة عن جائحة الكورونا؟

ج13: أكيد الحياة صعبة نحاول دائما نقدم المجهود نتاعي بقدر المستطاع نحب نمد مجهود قاوي باه منفشش الطفل ومايتأشش بنفسيتي لكن رغم الظروف التي مرت بي إثر الجائحة دائما نحب نوفق بين عملي وصحتي.

س14: هل لديك قابلية التعامل مع الاخرين في ظل جائحة كورونا؟

ج14: هو أنو الانسان في خدمتي ولا عائلتي نقدر نتعامل معاه لآكن انسان آخر لا معنديش.

س15: هل تتفادين الخروج مع زملائك خوفا من انتقال العدوى اليك نظرا لتفشي فيروس كورونا؟

ج15: نعم أحسن نتفادي خير باه منضر روعي منضر صحباتي.

س16: هل لديك شعور بتعب والعياء بالقيام أو الالتزام بالقواعد الصحية ضد فيروس كورونا على الأطفال تفاديا من العدوى بينهما تجاه الجائحة؟

ج16: نحس بتعب لآكن ماشي خسارة المهم نكون حياة الطفل عادية وحياتي ثاني المهم يكون مستريح سواء مع الطفل او انا خاصة من ناحية الوقاية من الفيروس.

س17: هل تكوني في قمة سعادتك هندا تزاولين عمك في الروضة؟

ج17: لا. نحب نخدم خدمتي. أكيد أي إنسان يحب يريح في المنزل أنتاعو باش يريح لكن أنا نحب التعامل مع الأطفال ونخدم معاهم باش ينسوني في الضغط لي عندي.

س18: هل يصيبك الخوف من أن تصابي بمرض لا علاج له؟

ج18: نعم نخاف خاصة بعد ما خسرت والدي نحب نحافظ على صحتي وصحة عائلتي لتفادي أي مرض.

س19: هل أنت من النوع الذي يتوخى الكمال في الأشياء؟

ج19: نعم بزاف نحب كي تكون عندي خدمة نكملها باش نتهنى منها منحش أي حاجة تسنى فيا.

تمت بحمد الله

