



فعالية برنامج إرشادي معرفي سلوكي لخفض حدة بعض الانعكاسات النفسية  
السلبية الناتجة عن الحجر المنزلي لجائحة كورونا  
Covid-19 لدى طفل ما قبل المدرسة

**The effectiveness of a cognitive-behavioral counseling  
program to reduce the severity of some negative  
psychological repercussions resulting from the home  
quarantine of the covid-19 pandemic in a preschool child**

إعداد

منى جابر محمد رضوان

مدرس علم نفس الطفل - كلية التربية للطفولة المبكرة - جامعة بورسعيد

**Mona Gaber Mohamed Radwan**

**Lecture of Psychology**

**Faculty of Early childhood Education**

**Port Said University**

الإستشهاد المرجعي:

رضوان، منى جابر محمد. (٢٠٢١). فعالية برنامج إرشادي معرفي سلوكي لخفض حدة  
بعض الانعكاسات النفسية السلبية الناتجة عن الحجر المنزلي لجائحة كورونا  
covid-19 لدى طفل ما قبل المدرسة. مجلة بحوث ودراسات الطفولة. كلية التربية  
للطفولة المبكرة، جامعة بني سويف، ٣(٥)، يونيو، ٨٢٥ - ٨٨٦

## ملخص البحث

استهدف البحث الحالي التحقق من فعالية برنامج إرشادي معرفي سلوكي في خفض حدة بعض الانعكاسات النفسية السلبية الناتجة عن الحجر المنزلي لجائحة كورونا-covide 19 لدي طفل ما قبل المدرسة. وقد تكونت عينة البحث من (١٥) طفلاً وطفلةً من روضة الصديق التابعة لوزارة التضامن بمحافظة بورسعيد للعام الدراسي ٢٠٢٠/٢٠٢١ . ولتحقيق أهداف البحث أعدت الباحثة برنامج إرشادي معرفي سلوكي، وبطاقة ملاحظة تكونت من (٣٥) عبارة موزعة على سبع أبعاد أساسية هي ( الحزن - الشعور بالتوتر -الخوف- مشكلات الأكل - مشكلات النوم - الضجر او الملل- السلوك العدواني ) .وبعد تطبيق أدوات البحث ، تم معالجة البيانات إحصائياً باستخدام البرنامج الإحصائي ( SPSS )، وأظهرت نتائج البحث، وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى دلالة ( $a \geq 0.05$ ) بين متوسطي رتب درجات أطفال المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي علي بطاقة ملاحظة الإنعكاسات النفسية السلبية ككل وأبعادها الفرعية ، كما أكدت النتائج عدم وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات الأطفال ( عينة البحث) بعد شهر من التطبيق في القياسين البعدي والتتبعي على بطاقة ملاحظة الإنعكاسات النفسية السلبية، وانتهي البحث بمجموعة من التوصيات والمقترحات التي قد تفيد المعنيين بالصحة النفسية والإرشاد النفسي لاسيما في مجال الطفولة المبكرة في ظروف الحجر المنزلي الناتج عن جائحة كورونا.

**الكلمات المفتاحية:** برنامج إرشادي معرفي سلوكي-الإنعكاسات النفسية السلبية - جائحة كورونا.



## Abstract

The current research aimed to verify the effectiveness of a cognitive-behavioral counseling program in reducing the severity of some negative psychological repercussions resulting from the home quarantine of the covid-19 pandemic in a preschool child.

The research sample consisted of (15) children from Al-Siddiq Kindergarten of the Ministry of Solidarity in Port Said Governorate for the academic year 2020/2021. To achieve the objectives of the research, the researcher prepared a cognitive-behavioral counseling program, and a note card consisted of (35) words distributed on seven basic dimensions: (sadness - feeling anxious - fear - eating problems - sleep problems - boredom or boredom - aggressive behavior).

After applying the research tools, the data were processed statistically using the statistical program (spss), and the results of the research showed that there were statistically significant differences at the level of significance ( $0.05 \leq a$ ) between the mean scores of the experimental group children in the pre and post measurements on the observation card of negative psychological reflections as a whole. And its sub-dimensions, and the results also confirmed that there were no statistically significant differences between the mean ranks of the scores of children (the research sample) after a month of application in the post and tracer measurements on the negative psychological reflection notes, and the research ended with a set of recommendations and proposals that may benefit those concerned with mental health and psychological counseling, especially In the field of early childhood in conditions of home quarantine resulting from the Corona pandemic.

**Key words:** Cognitive-behavioral counseling program - Negative psychological reflections - Corona pandemic.

## مقدمة

يمثل وباء فيروس كورونا المستجد او ما يطلق عليه (كوفيد - ١٩) أحد الأوبئة العالمية، التي اجتاحت العالم في نهاية عام ٢٠١٩ . حيث يعد فيروس كورونا أحد الفيروسات التي تصيب الجهاز التنفسي للإنسان ،كما يشتمل علي زمرة واسعة من الفيروسات، التي تتسبب في العديد من الاعتلالات لدي البشر، تراوحت ما بين نزلة البرد العادية وبين المتلازمة التنفسية الحادة الوخيمة. وقد ظهر لأول مرة في مدينة ووهان الصينية ، تلك المدينة التي تمتاز بالكثافة السكانية العالية .حيث أصبحت مدينة ووهان الصينية بؤرة تفشي فيروس كورونا، والتي صدرته إلي باقي المدن الصينية ثم إلي العالم بأسره .

وقد زاد من شهرة هذا الفيروس إنتشاره السريع بين الأفراد ،ليصيب ملايين من البشر علي مستوى أنحاء العالم، ليوصف ما يحدث بالأزمة ، ويدخل العالم في حالة من الطوارئ ، وتتخذ جميع الحكومات والمؤسسات كافة التدابير الاحترازية لمنع تفشي وانتشار هذا الفيروس.

وفي ضوء المخاوف المتزايدة نتيجة انتشار كوفيد-١٩ والدعوات المستمرة لاحتواء فيروس كورونا ،تم إغلاق مؤسسات التعلم المختلفة واتجهت مؤسسات التعليم للتحويل إلي التعلم عن بعد أو التعليم الإلكتروني كمحاولة لإحتواء هذه الأزمة واستمرار التعلم (Ali,2020).

وقد حرصت العديد من الدراسات علي رصد واقع إحتواء الأزمة في العديد من الدول ، فقد قامت دراسة (السيسي والمغاسي،٢٠٢٠ ) بالكشف عن واقع إدارة الأزمات في المدارس في ظل مواجهة فيروس كورونا .

وقد عاش العالم في الآونة الأخيرة حالة من التوتر والخوف من جراء تفشي هذا الفيروس، حيث تعد هذه الجائحة من الأحداث غير المعتادة التي تحدث في التاريخ البشري، والتي تشبه فترة تعرض العالم للحروب العالمية ،حيث ترتب علي الجائحة توقف المطارات واغلاق الحدود بين الدول وتوقف كافة الأنشطة والفعاليات وركود تجاري واقتصادي عالمي في ظل الزيادات المتسارعة في عدد المصابين واضطراب إيقاع الحياة اليومية لملايين من البشر حول العالم (الليثي ، ١٨٣ ، ٢٠٢٠).

وقد أكدت دراسة (Brahams, Zeitlin, 2020) أن معدل الموت بسبب فيروس كورونا يتراوح بين ٥% - ١٠% وهي أشبه بزمان الحروب بل أكثرها ضراوه حيث لا يوجد صفارات إنذار أو غارات جوية تشير إلي وجود خطر ما .

ومع بداية ظهور جائحة فيروس كورونا في العالم بأكمله، كانت الإصابة بالفيروس في بداية الأمر مصدر قلق بشكل رئيسي لأولئك الذين تتخطى أعمارهم ال ٧٠ عاما، أو الأفراد الذين يعانون من أمراض مزمنة ، لذا كانت الدعوة للتباعد الاجتماعي في البداية موجهه الي هذه الفئة بصفة خاصة ."

غير أنه بعد ذلك لوحظ أن فيروس كورونا المستجد يمكن أن يصيب الأطفال أو الشباب ، بالرغم من أن معظم الشباب والأطفال لا تظهر عليهم سوي أعراض أسوأ قليلا من أعراض الأنفلونزا. حيث تكمن خطورة هذا الفيروس في إصابة العديد من الأشخاص دون ظهور أي أعراض عليهم، بالرغم من قدرتهم علي نقل العدوي للآخرين من حولهم .

وعلي الرغم من تصاعد الجهود لاحتواء هذا الفيروس الغامض إلا انه قد ألقى بظلاله على جوانب عديدة من حياة الأطفال وقد تسببت أزمة كورونا في العديد من الانعكاسات السلبية سواء من الناحية الجسدية او النفسية أو الانفعالية او الاقتصادية أو الاجتماعية علي أفراد المجتمع عامةً والطفل خاصةً. وظهرت أهمية الخدمات الإرشادية وخدمات الدعم النفسي كمتطلب لمواجهة كافة الضغوط و المشكلات النفسية الناتجة عن الأزمة بشكل عاجل حيث لم تكن هناك خبرات نفسية كافية لمواجهة الانعكاسات السلبية الناتجة عن الأزمة (رضوان، ٢٠٢٠، ٣٧).

وحيث أن فئة أطفال ما قبل المدرسة تقع ضمن الفئات المعرضة للإصابة بهذا الفيروس خاصة في الموجه الثانية لإنتشار الفيروس وهي الفئة التي يخاف عليها الوالدين خلال فترة أزمة كورونا، وقد أشارت إلي ذلك دراسة (الفاقي، أبو الفتوح، ٢٠٢٠) التي أكدت علي تعرض عينة الدراسة للعديد من المشكلات النفسية المترتبة علي جائحة فيروس كورونا المستجد.

وقد أشارت دراسة (Torales et al,2020) إلي أن إنتشار فيروس كورونا أثر علي الصحة النفسية العالمية كما تسبب في إرتفاع معدلات الإضطرابات والضغط النفسية بالإضافة إلي ظهور أعراض الغضب،المخاوف المرضية، القلق والإكتئاب.

لذلك يعد الاهتمام بالصحة النفسية للأطفال في هذه الفترة العصبية أمراً غاية في الأهمية حيث يجب إتخاذ الإجراءات والتدابير اللازمة للحفاظ علي الصحة النفسية لهؤلاء الأطفال خاصة أن المخاوف التي تصيب الأطفال وأسره من انتقال العدوي اليهم يمكن أن تؤثر علي صحتهم النفسية بفقدانهم للأمن النفسي كما تؤثر علي التماسك الإجتماعي للأسرة .

### مشكلة البحث وتساؤلاته

اهتزت البشرية في جميع أنحاء العالم ،من جراء إنتشار فيروس كورونا المستجد (جائحة كوفيد-19) والذي تسبب في حدوث حالة من الزعر في كل مكان،حيث أصيب آلاف من الناس بالأعراض المرضية لهذا الوباء ومات الآلاف(Buana,2020).

ووسط اندلاع COVID-19 في جميع أنحاء العالم،أعلنت جميع الحكومات الوطنية تقريباً"إغلاق"جميع المؤسسات في محاولة للحد من انتشاره (Sasere;Makhasane2020) لذلك فقد أعلنت منظمة الصحة العالمية منذ يناير ٢٠٢٠ دخول العالم في حالة طوارئ عالمية .ومع تأثير جائحة فيروس كورونا علي العديد من الأشخاص حول العالم ،تم إجراء الحجر الصحي الإلزامي للأفراد الذين يثبت إصابتهم بالفيروس ،والبقاء بالمنزل وفرض الحظر وتجنب التجمعات وتوقف كامل لكافة الأنشطة والزيارات والفعاليات في العالم ،مما أدى إلي توقف كامل للحياة في بعض الدول وغلق المؤسسات التعليمية وتعطيل معظم الوظائف والأعمال وعدم الخروج من المنزل إلا للضرورة القصوي لفرد او فردين من الأسرة خلال فترة الحجر الصحي، مما أدى إلى شعور الفرد بالعزلة الاجتماعية (أبو عشة ، ٢٠٢٠، ٦).

حيث مثلت العزلة الاجتماعية للطفل خبرة مؤلمة وقاسية، أدت إلى الشعور بالحزن والإكتئاب والخوف والقلق من الإصابة بالمرض، وبعض الاضطرابات السلوكية كالعنف

والعدوان، وقد قامت العديد من الدراسات التي تناولت هذا الموضوع بعمل حصر للأثار السلبية في مختلف الجوانب الاجتماعية والاقتصادية والنفسية للفرد.

فقد قامت دراسة (شويخ، ٢٠٢٠) بالكشف عن إدراك جائحة كورونا كحدث صدمي وأثرة علي الاختلالات النفسية، كما حرصت دراسة (الظفيري، السعيد، ٢٠٢٠) علي التعرف علي مستوى الوعي بجائحة فيروس كورونا وطرق الوقاية من الإصابة به لدي عينة من الطلبة ذوي صعوبات التعلم، بينما سلطت دراسة (قريبي، ٢٠٢٠) الضوء علي الحالة النفسية للفرد المصاب بفيروس كورونا ومدى تأثيره علي الخصائص السلوكية والإنفعالية وعلاقتها باستراتيجيات المواجهة وقلق الموت للفرد المشتبه في إصابته بالفيروس. كما يتعرض الفرد لإضطرابات النوم والقلق والاكتئاب والانسحاب الإجتماعي والوصمة الإجتماعية بالإضافة إلى تعرضه لهواجس التعرض للموت مما يتسبب في سوء التكيف للفرد (قريبي، ٢٠٢٠، ٤٦).

وبما أن الأطفال هم أكثر الفئات تأثراً بهذا الوباء، كما أن الحالة النفسية للأطفال تتأثر سلباً بالأمراض بالإضافة إلي أن الانعكاسات النفسية للحجر الصحي قد تختلف من طفل إلي آخر حسب الحالة الصحية له (أيلول، ٢٠٢٠، ٢٤٩).

وقد تسبب الخوف من الإصابة بالفيروس القاتل خلال الحجر المنزلي وعدم اختلاط الأطفال او التواصل مع الآخرين كالمعتاد إلي الشعور بالملل والإكتئاب والحزن وكلها عوامل ضاغطة علي الحالة النفسية للطفل كما أثرت علي حالة المواءمة والتكيف مع ذاته ومع البيئة المحيطة به (العادلي، الأمامي، ٢٠٢٠، ٩٧).

وقد قامت الباحثة بتقديم استبيان لأمهات أطفال ما قبل المدرسة عبر وسائل التواصل المختلفة علي الإنترنت، للتعرف علي مدى معاناة أطفالهم خلال فترة الحجر المنزلي لجائحة كورونا حيث أظهرت نتائج الإستبيان معاناة الأطفال من بعض الأعراض النفسية والسلوكية، كما تسببت الجائحة في التوتر والحزن والخوف للأطفال بسبب خوفهم علي أنفسهم وعلي أقاربهم من الإصابة بالفيروس كما أصبحوا أكثر عدوانية وشعورهم الدائم بالضجر من طول

فترة الحجر كما زادت معدلات تناولهم للطعام مما أثر علي شكل أجسامهم وصحتهم وتشاجرهم الدائم مع إخوتهم لاتفه الأسباب .

وانطلاقاً مما سبق فقد رأت الباحثة أن طفل ما قبل المدرسة يحتاج إلي التأهيل والإرشاد النفسي للتخفيف من الآثار والإنعكاسات النفسية السلبية الناتجة عن جائحة كورونا.

وبناء على ما سبق يمكن تحديد مشكلة البحث الحالي في الإجابة على السؤال الرئيس التالي:

ما فعالية برنامج إرشادي معرفي سلوكي لتخفيف حدة بعض الانعكاسات النفسية السلبية الناتجة عن الحجر المنزلي لجائحة كورونا19-covide لدي طفل ما قبل المدرسة؟

ويتفرع من هذا التساؤل الاسئلة الفرعية التالية :

- ما أهم الإنعكاسات النفسية السلبية الناتجة عن الحجر المنزلي؟
- ما أنشطة البرنامج الإرشادي المعرفي السلوكي للحد من بعض الإنعكاسات النفسية السلبية الناتجة عن الحجر المنزلي لجائحة كورونا لدي طفل ما قبل المدرسة؟
- ما أثر البرنامج الإرشادي في الحد من بعض الإنعكاسات النفسية السلبية الناتجة عن الحجر المنزلي لجائحة كورونا لدي طفل ما قبل المدرسة؟
- ما الفروق بين درجات أطفال المجموعة التجريبية (عينة البحث ) في القياسين القبلي والبعدي على بطاقة ملاحظة الإنعكاسات النفسية السلبية الناتجة عن الحجر المنزلي لجائحة كورونا لدي طفل ما قبل المدرسة ؟
- ما الفروق بين درجات أطفال المجموعة التجريبية (عينة البحث ) في القياسين البعدي والتتبعي على بطاقة ملاحظة الإنعكاسات النفسية السلبية الناتجة عن الحجر المنزلي لجائحة كورونا لدي طفل ما قبل المدرسة ؟





## أهداف البحث

استهدف البحث الحالي

- 1- التحقق من فعالية برنامج إرشادي معرفي سلوكي لتخفيف حدة بعض الانعكاسات النفسية السلبية الناتجة عن الحجر المنزلي لجائحة كورونا 19-covide لدي طفل ما قبل المدرسة.
- 2- التعرف علي اهم الإنعكاسات النفسية السلبية الناتجة عن الحجر المنزلي لجائحة كورونا.
- 3- تقديم الدعم النفسي والإرشادي لطفل ما قبل المدرسة لمساعدته علي مواجهه ما يعتره من مشكلات نفسية سلبية ناتجة عن الحجر المنزلي لجائحة كورونا.

## أهمية البحث

الأهمية النظرية:

- تتبع أهمية البحث من إهتمامه بموضوع من موضوعات الساعه وهو (جائحة كورونا 19-covide) والذي يهدد العالم بأكمله والطفل بصفة خاصة.
- ندرة الدراسات العربية التي تناولت الإنعكاسات النفسية السلبية الناتجة عن الحجر المنزلي لجائحة كورونا لطفل ما قبل المدرسة في حدود علم الباحثة.
- قد يساعد هذا البحث في تسليط الضوء علي موضوع هام وهو الحالة النفسية للطفل والإنعكاسات السلبية الناتجة عن فترة الأوبئة والكوارث وذلك من خلال التطبيق علي فترة جائحة كورونا .

الأهمية التطبيقية :

- قد يقدم هذا البحث مقترحات وآليات لدعم الحالة النفسية للطفل في ظل الضغوط الناتجة عن جائحة كورونا.
- قد يكون للبحث أهمية في توجيه سلوك الأطفال لاتباع الإجراءات الوقائية والصحية للحد من انتشار الفيروس.

-قد يستفاد من برنامج البحث من خلال تطبيقه علي عينات أخرى من قبل المتخصصين والمرشدين النفسيين للحد من الإنعكاسات السلبية لجائحة كورونا.

### مصطلحات البحث : يتناول البحث الحالي المصطلحات التالية

#### البرنامج الإرشادي المعرفي السلوكي:

ويتبنى البحث تعريف مكي " بأنه برنامج إرشادي نفسي تعليمي قائم علي فنيات وأساليب معرفية وسلوكية لتعليم وتدريب أطفال ما قبل المدرسة علي استخدام بعض التقنيات التي تساعدهم في خفض حدة الإنعكاسات النفسية السلبية للحجر المنزلي خلال فترة جائحة كورونا (مكي، ٢٠١٣، ٦٠٢).

#### الإنعكاسات النفسية السلبية:

وتعرفها الباحثة بأنها "مجموعة من المظاهر السلوكية المرتبطة بالحالة النفسية الإنفعالية للطفل والتي تؤثر علي أداءه والتي تعيق الطفل عن ممارسة حياته بصورة طبيعية مثل الشعور بالتوتر والملل والعدوان ومشكلات النوم والأكل وغيرها .

**الحجر المنزلي :** وتعرفه الباحثة بأنه "عزل الأشخاص داخل المنزل لفترة زمنية مع الحفاظ علي التباعد الإجتماعي بين الأفراد.

**جائحة كورونا :** وتعرفها الباحثة "بأنها فيروس معدي ظهر حديثاً في مدينة ووهان الصينية ينتقل بسرعة كبيرة بين البشر ويؤثر علي الجهاز التنفسي للإنسان ويتسبب في العديد من الوفيات علي مستوي انحاء العالم".

#### محددات البحث :

**محددات زمنية:**تم تطبيق البحث في الفترة من ١٧/١٠ إلي ١٩/ ١١ بواقع خمس أيام اسبوعياً.

**محددات مكانية :**تم تطبيق البحث بروضة الصديق التابعة لوزارة التضامن بمحافظة بورسعيد.

**محددات بشرية:**تم تطبيق البحث علي (١٥) طفلاً وطفلة في المرحلة العمرية من (٤-٧)

سنوات

## الإطار النظري

### جائحة كورونا:

تعرض العالم أجمع منذ يناير ٢٠٢٠ لأحداث غير مسبوقة، خاصة بعد انتشار جائحة كورونا (covid-19)، حيث بلغت تداعياتها مدي لم يكن لأحد أن يتخيله من قبل، خاصة مع انتشار الإصابة بهذا الفيروس إنتشاراً سريعاً ليحصد أرواح آلاف من البشر علي الرغم من اتخاذ جميع الدول لكافة التدابير والإجراءات والتدابير الإحترازية إلي حد إغلاق الحدود بين الدول وتوقف حركة النقل والطيران.

كما بدأت دول العالم في السعي وراء بنية ميكروبات غير معروفة تنتمي إلى عائلة فيروس كورونا. حيث يُعد مرض فيروس كورونا ٢٠١٩ (المُختصر "COVID-19") أحد الأمراض التنفسية المستجدة التي يسببها فيروس كورونا الجديد ، وقد تم اكتشافه لأول مرة في ديسمبر ٢٠١٩ في ووهان بالصين. حيث يعد المرض شديد العدوى ، تشمل أعراضه السريرية الرئيسية الحمى والسعال الجاف والتعب والألم العضلي وضيق التنفس. وبحلول ٢٢ أبريل ٢٠٢٠ ، وصل الفيروس إلى ٢١٠ دولة تمامًا ، مما أدى إلى إصابة ١٦،٩٢٨٦٠ حالة مؤكدة مختبرياً (مع ١٦٣٥٦٤١ حالة خفيفة و ٥٧٢١٩ حالة خطيرة) و ١٧٨٥٥٨ حالة وفاة. واستجابةً لهذا الوضع الخطير فقد أعلنت منظمة الصحة العالمية (WHO) أنها حالة طوارئ صحية عامة ذات اهتمام دولي في ٣٠ يناير ودعت إلى بذل جهود مشتركة من جميع البلدان لمنع الإنتشار السريع للفيروس (Sathyamurthi.& Lakshmi Devi ,2020).

لذلك تعد جائحة الفيروس التاجي الجديد لعام ٢٠١٩ أكثر الكوارث الصحية تدميراً منذ اندلاع السارس عام ٢٠٠٣ ، وهو أول تفشٍ للأمراض المعدية في الوقت المعاصر. وقد أدى تزايد عدد حالات الإصابة ، ونقص المعرفة المتعلقة بالفيروس والتبادل السريع للمعلومات ، إلى إصابة العديد من الأفراد ببعض الإضطرابات النفسية • Peng Cheng • Zhi Xu • (Hong Zheng • Hui,2020).

فكان لتفشي مرض كوفيد -19 تأثير نفسي كبير على مختلف مستويات المجتمع. وقد أدي التزايد السريع في عدد الحالات المصابة بالفيروس إلي إصابتهم بمستويات مرتفعة من القلق والاكتئاب والتوتر والخوف والملل والوحدة وأعراض الإجهاد اللاحق للصدمة والارتباك والغضب والوصمة وتقلب المزاج ، وانخفاض القدرة الذهنية ، ومشاكل النوم ، والتغيب عن العمل ، وهي علامات تدل علي الضيق النفسي بسبب الحجر الصحي.(2020, Alizadeh, el al

ومما لا شك فيه أن الأطفال هم أول وأكثر الفئات تأثراً في فترة الأزمات والكوارث علي اعتبار أنهم أكثر الفئات ضعفاً وأكثرهم هشاشة .فلم تقتصر تداعيات هذه الجائحة علي الجانب الصحي للطفل فقط بل شملت الجانب النفسي والتعليمي والاجتماعي والاقتصادي (بهي الدين ، ٢٠٢٠، ١٩١).

حيث إنتاب الأطفال في فترة جائحة كورونا الشعور بالخوف والتوتر ، كما اغلقت دور الحضانة ورياض الأطفال أبوابها ، وحرم الأطفال من اللعب مع أصدقائهم وزيارة أقاربهم أو حتي الخروج من المنزل .هذه التغيرات المتسارعة قد شكلت عبئاً وضغطاً نفسياً عليهم مما اصابهم بالصدمة والحزن والخوف من الإصابة بالمرض او التعرض للموت سواء لأحد افراد أسرته او لنفسه .حيث أن الحالة النفسية السلبية للطفل تؤثر علي جهازه المناعي وتجعله يتوهم الإصابة بالمرض أو الشعور بالوهن والضعف و قد تؤثر سلباً علي ادائه وممارسته للحياه الطبيعية، لذلك يجب علي جميع الأسر التحدث مع أطفالهم حول هذا الفيروس وكيفية الوقاية منه وتقديم النصح والإرشاد لتجنب الإصابة بهذا الفيروس(العتار،١٦٩،٢٠٢٠).

حيث أثرت فترة الحجر المنزلي علي الأطفال تأثيراً سلبياً علي صحتهم النفسية لحرمانهم من ممارسة روتينهم اليومي وممارسة جميع الأنشطة التي كانوا يقومون بها خارج المنزل(أنور،١٦٣،٢٠٢٠).

## الإنعكاسات النفسية السلبية

### الحزن

لم يحظ مصطلح الحزن بالدراسة في الأدبيات السيكولوجية العربية مثلما حدث في الأدب السيكولوجي الغربي . بل إنصب الإهتمام علي دراسة الصدمة واضطراب ما بعد الصدمة فمصطلح الحزن أو فقدان لم يكن مستخدم حتي عام ١٩٨٢ (السراج، ٢٠١١، ١٥) .

حيث عرف الحزن بأنه مشاعر إنفعالية مؤلمة تحدث نتيجة التعرض لأحداث ضاغطة وصارمة للفرد كفقدان شخص عزيز لديه(عليان، و الكحلوت، ٢٠١٦، ٢٦٥).

وتعد استجابة الحزن من المصطلحات المرتبطة بالفقدان وقد ركزت معظم الدراسات والأبحاث علي فقدان المرتبط بفقدان الآباء أو أي شخص عزيز لديه أما في البحث الحالي أرتبط مفهوم الحزن بفقدان الطفل لأمنه النفسي وفقدانه لحريةته وحرمانه من ممارسة أنشطته بحرية بالإضافة إلي إصابة و وفاة العديد من حولة مما سببت له حالة من الحزن .

ويعد مصطلح الحزن والفقد حالة طبيعية ومباشرة يمر بها الكبار والأطفال ،كما أنها تؤثر علي حياة الطفل العادية ولها تأثير سلبي علي ثقته بنفسه وبالعالم من حوله وعلي أمنه النفسي وتطور شخصيته ،كما تؤثر مشاعر الحزن علي توافق الطفل وتكيفه مع بيئته ( عبد الأمير ، ٢٠١٨، ٢٨٤).

### الشعور بالتوتر:

يؤثر التوتر علي الأفراد باختلاف سماتهم وشخصياتهم ووظائفهم وهواياتهم وبيئتهم ،كما يختلف باختلاف مشاعرهم وهمومهم وضغوطاتهم .فمن الناس ما يساعده القلق علي تحقيق أهدافه في الحياة ومنهم من يؤدي به إلي الشعور بالإحباط واليأس والحرمان من الإستمتاع بالحياة ويقلل من إنتاجيتهم وثقتهم بأنفسهم وهناك عدة إستجابات للتوتر منها علي المستوي الإنفعالي الخوف والغضب والشعور السلبي ومنها علي المستوي الفسيولوجي كارتفاع ضغط الدم وزيادة ضربات القلب ودرجة حرارة الجسم والتوتر العضلي،ومنها علي المستوي السلوكي

الحركي كالإرتجاف وتعابير الوجه واضطراب الكلام وعلي المستوي المعرفي كضعف في الإدراك والتكيف الإجتماعي وتشنت التفكير وصعوبة إتخاذ القرارات(سوليم، ٢٠١٩، ١٥٥).

ويعرف التوتر بأنه ردود فعل عاطفية وفسولوجية لضغوط معينة (يلي، ٢٠١٩، ٢٠٩). كما يعرف بأنه مجموعة الإستجابات السلوكية التي تظهر علي الفرد في شكل استجابته فسيولوجية كالقلق والأرق والخوف أو عقلية كشروود الذهن (الشرعية، ٢٠١٩، ٧).

### الخوف :

يعد الخوف حالة شعورية وجدانية يصاحبها انفعال نفسي وبدني يحدث للطفل عندما يشعر بالخطر بسبب مؤثر خارجي وأحياناً قد ينبع من داخل الطفل وهو حالة انفعالية طبيعية(قشوط، ٢٠١٠، ٢).

وسلوك الخوف بصفة عامة مثل أي سلوك آخر ينمو من خلال ثلاثة مظاهر وهي الفطرة، ثم الإعتماد علي النضج، ثم التطور من خلال التعلم الفردي والخبرة الإجتماعية (المدهون، ٢٠١٥، ٢٣٣).

كما يعد الخوف أحد القوي التي تعمل علي الهدم او البناء في تكوين الشخصية ونموها. كما أنه إدراك مريع لشيء يحتمل أن يضر أو يؤذي ، ويصبح رهاباً عندما يخرج عن السيطرة(الخفاف، ٢٠١٥، ٢٤).

ونتيجة تعرض الطفل للعديد من الضغوط النفسية الناتجة عن جائحة كورونا كالخوف من الإصابة أو الخوف من فقد إنسان عزيز عليه خاصة مع ما يشاهده الطفل عبر وسائل الإعلام المختلفة، فهو يحتاج للدعم النفسي والبرامج الإرشادية تحد من خوفه فقد حرصت دراسة هيد (٢٠٢٠) علي خفض المخاوف المرضية المستحدثة نتيجة فيروس كورونا باستخدام برنامج إرشادي لأطفال ما قبل المدرسة .

## مشكلات الأكل:

تتعدد المشكلات النفسية التي أنتشرت بين أفراد المجتمع في الآونة الأخيرة نتيجة لتعرض الإنسان للضغوط النفسية المختلفة. حيث إتخذت اشكالاً وصوراً متعددة شملت النواحي النفسية والجسمية والنفسجسمية للفرد . (عنو، ٢٠١٣، ١٧).

ومع أن تناول الطعام يعد سلوكاً غريزياً ومطلباً فسيولوجياً لكل الكائنات الحية بشكل عام وذلك لتحقيق أغراضهم الصحية والاجتماعية والنفسية. إلا أنه قد يتخذ طقوساً غير عادية منها خلل في الإستجابة الطبيعية للجوع والشبع وزيادة الوزن نتيجة الإفراط في تناول الطعام (إبراهيم، ٢٠١٤، ١٥٠).

فمشكلات الأكل تمثل خلل في سلوك تناول الأكل يتمثل في الإفراط في تناول الطعام أو فقدان الشهية في تناول الطعام (عبادي، ٢٠١٥، ٣٦٣).

هو اختلال في سلوك تناول الطعام يتمثل في عدم الانتظام في تناول الوجبات سواء من حيث تناول كميات تزيد عما يتطلبه النمو الطبيعي للفرد أو في عدم تناول الطعام في موعده المناسب يصحبه محاوله الجسم للتخلص من الطعام الزائد عن حاجته (حملة، ٢٠١٨، ٢١).

وقد أكدت العديد من الدراسات التي تناولت الإفراط في تناول الأكل علي زيادة نسبة انتشار الإفراط في الأكل في العقدين الأخيرين. مما يمثل خطورة كبيرة علي صحة الإنسان قد تصل إلي درجة الوفاة حيث تتراوح نسبة الأفراد المعرضين للإصابة بالإفراط في تناول الأكل من (١٥%-٢٠%) من الأفراد (سعود، ٢٠١٠).

لذا يعد الإهتمام المتزايد والملحوظ بالإفراط في الأكل ليس من قبيل الصدفة. فهناك اتفاق تام بين الباحثين علي أن معدلات انتشار الإفراط في تناول الأكل في تصاعد مستمر خاصة في الآونة الأخيرة فهي أكثر المشكلات النفسية إثارة للجدل وقد شاع انتشارها في مرحلة المراهقة والشباب (قنديل، ٢٠١٥، ٧٢٥).

لذا فقد حظيت مشكلة الأفراد في تناول الأكل باهتمام علماء النفس في مختلف التخصصات والميادين خاصة في علم النفس الإكلينيكي والإرشاد النفسي وعلم النفس العصبي والإكلينيكي بالإضافة إلي المتخصصين في مجالات التغذية والطب السيكوسوماتي والجهاز الهضمي وغيرها (العويضة، ٢٠٠٩، ٢٥٨).

وقد قامت العديد من النظريات بتفسير مشكلات في الأكل، حيث أشارت نظرية التحليل النفسي إلي أن مرجع فقدان الشهية العصبي يتمثل في القلق والصراع الجنسي أما الشره العصبي فقد يرجع إلي خوف المريض من الجوع الذي يرمز إلي فقدانه للحب ويصبح الطعام بمثابة اشباع للميول العدوانية للفرد. أما النظرية المعرفية السلوكية يعتبر الفرد الذي يعاني من مشكلات الأكل لدية سوء في التكيف لأن إنتباههم عادة ما يكون مرتبط بشكل الجسم والوزن (حملة، ٢٠١٨، ٣٣).

كما يمثل الإفراط في تناول الأكل العلاقة بين الحالة النفسية للفرد وبين رغبته الملحة لتناول الطعام أو العزوف عنه. فهذه العلاقة ليست علاقة جديدة ، فهي معروفة منذ زمن بعيد. حيث يعتبر الغذاء والرغبة فيه وسيلة للتعبير عن توتر الفرد واضطرابه او سواءه(عزت، ٢٠١٥، ١). حيث انتابت الأطفال حالة من الشره لتناول الطعام وزادت أوزانهم بشكل ملفت للغاية خلال فترة الحجر المنزلي لجائحة كورونا.

### الضجر (الملل) :

مما لا شك فيه أن بقاء الأطفال في المنزل لفترات طويلة خلال الحجر المنزلي لجائحة كورونا من أجل الوقاية من الإصابة بعدوي كوفيد -١٩ أدى إلي شعورهم بالملل والرتابة نتيجة قيامهم بنفس المهام والأعمال القليلة التي يفعلونها يومياً،خاصاً أن هناك ملايين من البشر حول العالم منعزلون داخل منازلهم لأيام وأسابيع في محاولة منهم لإحتواء فيروس كورونا حيث يعد الملل حالة عاطفية يشعر بها الفرد عندما لا يجد ما يفعله أو عندما لا يجد اهتماماً ممن حوله .

وعلي الرغم من أن الشعور بالملل يعد من الإنفعالات المنتشرة بين المراهقين إلا أن الأطفال في فترة الحجر المنزلي كانوا يشعرون بالملل نتيجة توقف جميع أنشطتهم اليومية



التي كانوا معتادين عليها مثل الذهاب للروضة أو الخروج مع الأسرة لقضاء بعض الأشياء أو الذهاب للنادي لممارسة إحدى الرياضات .

وقد عرف الملل بأنه الشعور بالفطور وانعدام المتعة في قضاء أوجه النشاط اليومية وفقدان الإثارة والإهتمام والشعور بالإحباط وعدم التركيز (الخالدة، ٢٠١٣، ٨٥).

وقد تناولت العديد من الدراسات مصطلح الملل مرتبطاً دائماً بالتحصيل الأكاديمي والدراسي مثل دراسة (عيسي، ٢٠١٩) التي ربطت بين استراتيجيات تناول الإختبار في التنظيم المعرفي والضجر الأكاديمي ودراسة (نصار، ٢٠١٨) التي استخدمت استراتيجية (فكر - زوج - شارك) لخفض السلوك الفوضوي والضجر الدراسي ودراسة (علي، ٢٠٢٠) التي ربطت قلق الموهبة بالضجر الأكاديمي ودراسة (محمود .محمد، ٢٠١٨) التي هدفت دراسة بروفيلات الضجر الدراسي والطفو الأكاديمي وعلاقته بالعبء المعرفي والرجاء والتحصيل الدراسي . غير أنه في ظل الظروف الراهنة أصبح الطفل يشعر بالملل نتيجة الفراغ الكبير الذي يقضيه الطفل في المنزل نتيجة الحجر المنزلي خلال جائحة كورونا.

كذلك ذكرت العديد من الدراسات أن الضجر كالمريض الذي يصيب الفرد دون أن يشعر به. فالأطفال والكبار والمراهقين يملون ويضجرون. كما أن التعرض للضجر يصاحبه العديد من المشكلات النفسية والاجتماعية والسلوكية مثل عدم التفاعل مع المحيطين والإنخفاض في الأداء والمهام وظهور بعض الحالات الوجدانية السلبية كالوحدة النفسية والإكتئاب واليأس وعدم الرضا عن الحياة والقلق والعنف وغيرها (الحميدي، اليوسف، ٢٠١٩، ١٨٢).

حيث يعد الملل من الحالات الإنفعالية التي يشعر بها الفرد خلال فترات الفراغ أو إنعدام النشاط أو عند الإهتمام بالأمر التي تجري حوله فالممل هو إنفعال الذات بفراغ يعيشه ولا يستطيع التعايش معه أو المكوث فيه (الدويلة، ٢٠١٩، ١٩٧).

كما ينشأ الضجر من حالة التكرار والرتابة في حياة الفرد حيث يمكن للفرد أن يشعر بالضجر من الأشخاص أو الأشياء دون أن يدرك مما يضجر ولماذا (الفتحي، ٢٠١٦، ٥٤).

وهناك عدة أنواع للضجر منها الضجر الإجتماعي وهو ما يعكس سوء تكيف الفرد مع من حوله ، والضجر السلوكي وهو ما يعكس اغتراب الفرد عن كافة الأنماط الإجتماعية الرسمية الخاصة ، والضجر الديني ويقصد به محتوى الفرد الإنفعالي تجاه المعايير الدينية في الأسرة والمجتمع ، والضجر الإقتصادي ويقصد به فقدان الفرد للدوافع تجاه تنافسه مع غيره في الحصول علي وظيفه أو متطلبات حياته، والضجر الأسري ويتضمن أشكالاً متعددة من العنف داخل الأسرة سواء بين الزوج والزوج او بين الأبناء حيث يتخذ اشكالاً متعددة منها اللفظي والنفسي والجسدي والديني والضجر النفسي وتتضمن عدم تقدير الشخص لنفسه بالإضافة إلي الضجر الدراسي(عبد العال، ٢٠١٢، ٤٦١).

ويتكون الضجر من عدة أبعاد منها البعد الأول وهو البعد الإنفعالي ويقصد به الحالة الإنفعالية التي يعيشها الفرد وتحتوي علي مشاعر الإحباط، الغضب، القلق، الحزن، والتهيج والبعد الثاني بعد الإضطراب ويقصد به حالة التقيد والإضطراب للقيام بشئ ما لا يريد القيام به أو عدم القيام بشئ يريد القيام به . والبعد الثالث وهو بعد الإستثارة الخارجية والداخلية ويعني مدي إدراك الفرد لفقدان الإثارة والجاذبية والدافعية للنشاط أو العمل مما يؤدي إلي انخفاض طاقته ودافعيته الذاتية لادائه . والبعد الرابع فهو بعد إدراك الوقت وعدم الإنتباه ويعني مدي إدراك الفرد لبطئ الوقت أثناء أداءه للنشاط مما لا يؤدي إلي تسويفه أو إرجاءه أو المماطله فيه (مظلوم، ٢٢٧، ٢٠١٤).

ويتسم الأفراد المصابين بالضجر بالميل إلي الإكتئاب والقلق والعدائية والشعور بالوحدة والغضب وضعف الأداء التعليمي والإغتراب والخجل والتوجيه الإجتماعي السلبي ، بالإضافة إلي اللامبالاه والميل إلي الإنتحار والغفلة ، والشعور بالفراغ والرتابه والإعتيادية والشعور بالدونية وفقدان الشعور بالمعني وانعدام الدافعية وعدم الرضا عن حياتهم وعدم القدرة علي حل المشكلات التي تعترضهم وعدم الرغبة في إيجاد معني للحياة وتسيطر عليهم قيم اللاهدفية والرتابه والعدمية (المالكي، ٢٠٢٠، ١٥٦-١٥٧).

أما مكونات الضجر فقد شملت المكون الإنفعالي وهو يتكون من المشاعر غير السارة والمكروه والمكون المعرفي مثل تعديل الأفكار المتعلقة بالموقف وتغيير إدراكه للموقف وايضاً



المكون التحفيزي ويقصد به الدافع لترك الموقف أو تغيير النشاط واخيراً المكون الفسيولوجي (علي، ٢٠١٨، ٩٩).

### مشكلات النوم :

يعد النوم مطلباً أساسياً للصحة النفسية والجسمية، حيث يعد من الحاجات الفسيولوجية الضرورية لحياة الأفراد ، وعنصر ضروري لاستعادة الجسم لحيويته وعامل أساسي لتقوية الجهاز المناعي للفرد ، وتعزيز ذاكرته وتقويتها ، حيث يؤثر النوم غير الكافي علي أشكال السلوك اليومي للأطفال ، حيث يصعب علي الجسم أن يقوم بمهامه وأن يعمل في أفضل حالاته وهو محروم من النوم (البهنساوي، عبد الخالق ، ٢٠١٩، ٥٦٥).

فالنوم الكافي أمر ضروري لسلامة الأبنية النفسية والعصبية والإجتماعية والمهنية ، وتعتبر مشكلات النوم من المشكلات المتداخلة التي تؤثر علي الوظائف الفسيولوجية ، النفسية ، الأكاديمية ، الإجتماعية والمهنية (الزهراتي ، ٢٠١٨، ٣٥١).

وتعرف مشكلات النوم بأنها معوقات خطيرة تواجه النموذج الطبيعي للنوم ، تؤدي إلي قلة النوم أو عدم إستمراره ، وقد تظهر في بداية النوم أو أثناءه وتؤثر علي أداء الجسم لوظائفه المختلفة، وتأخذ صوراً متعددة منها الأرق ، نقص التنفس أثناء النوم ، فرط النوم ، الكوابيس ، غفوات النوم... الخ (الطار، ٢٠١٧، ٣٨٦).

وتعتبر مشكلات النوم لدي الأطفال من أكثر المشكلات انتشاراً في العصر الحالي خاصة مع إنتشار فيروس كورونا المستجد ، حيث ارتبط انتشارها بتعدد الحضارة وكثرة الأعمال وأعباء الحياة وما يترتب عليه من ضغوط نفسية وإجهاد نفسي رغم تباين تأثيرها السلبي علي الأفراد (عكاشة ، ٢٠١٧، ٣٠٢). وقد أكدت دراسة صالح (٢٠١٧) علي وجود علاقة بين جودة الحياة ومشكلات النوم كمنبئات لاضطرابات الإنتباه .

حيث تحدث مشكلات النوم لدي الفرد نتيجة حرمانه من النوم سواء كلياً أو جزئياً وقد يكون في بداية النوم أو آخره وقد تظهر في شكل شكاوي متكررة ومستمرة من حيث قلة النوم أو اختلاله في عدد ساعات النوم أو كثرة الأحلام المؤلمة والمفزعة (أنور ، ٢٠١٩، ٥٣٢).

وقد أشارت العديد من الدراسات إلي خطورة الحرمان من النوم وتأثيره السلبي علي حياة الفرد حيث يعزي إلي مشكلات النوم الكثير من المشكلات النفسية والصحية منها عدم الراحة النفسية والعقلية بجانب العديد من الأمراض كالصداع والتهاب المفاصل وإضطراب الأمعاء بالإضافة إلي تأثيرها علي جوانب الفرد اليومية مثل حالته المزاجية ومستوي أدائه ومستوي طاقته الجسمية والعقلية واليقظة العقلية بالإضافة إلي التعب وضعف التركيز العقلي والإكتئاب والخمول (الحازمي، ٢٠١٥، ٢٩).

ونتيجة لتعرض الفرد للعديد من الضغوط النفسية الناتجة عن الصدمات والأزمات والكوارث مثل الزلازل والبراكين أو الحوادث كحوادث الطائرات والقطارات بالإضافة إلي الأوبئة والكوارث المتعلقة بالصحة أو فقدان شخص عزيز، قد ينجم عنها الكثير من الآثار النفسية والإجتماعية (حنور، ٢٠٠٩، ٢٥٨) والتي زادت في الآونة الأخيرة نتيجة إنتشار فيروس كورونا. وهناك العديد من الأسباب التي تؤدي إلي مشكلات النوم منها الأسباب الوراثية حيث تسهم الوراثة بدور هام في ظهور مشكلات النوم خاصة نوبات النوم المفاجئة والتي تعود إلي أصول وراثية وجينية حيث تشير نتائج الأبحاث والدراسات إلي أن نصف الأطفال الذين يمشون أثناء النوم ينتمون إلي أسر يعاني فيها فرد و أكثر من مشكلات النوم ، أما الأسباب العضوية لمشكلات النوم فقد ترجع إلي تغير بيوكيميائي في جزء من الدماغ وهو المسؤول عن ضبط النوم واليقظة بالإضافة إلي الأسباب النفسية والإجتماعية حيث تؤثر التغيرات المتباينة التي تحيط بالفرد في هذا العصر سواء كانت سياسية أو إجتماعية أو اقتصادية أو ثقافية علي حالة الفرد الصحية والنفسية كما أنها قد تفسد توافقه النفسي والشخصي ، فتزداد ضغوطه مما ينعكس علي صحته الجسمية والنفسية . مما يؤدي إلي إصابته بالأرق وعدم الراحة وتزداد مشاكله النفسية ليرتفع معدل قلقه وإكتابه (مجد وآخرون، ٢٠١٩، ١٥١-١٥٢).

### السلوك العدواني

تعد ظاهرة العدوان ظاهرة سلوكية قديمة قدم الإنسان علي وجه الأرض .حيث أصبح السلوك العدواني ظاهرة تعاني منها معظم المجتمعات النامية والمتقدمة علي حد سواء (الجبالي، ٢٠١٠، ٦٠١). خاصة في ظل انتشار العديد من التغيرات والمشكلات المجتمعية

التي ظهرت في الأونة الأخيرة والتي أثرت سلباً علي الصحة النفسية للطفل (أبشير، ٢٠١٨، ٧). وقد أشارت دراستي محمد (٢٠١٧) واليماني (٢٠٢٠) إلي وجود علاقة بين الشعور بالأمن النفسي والسلوك العدواني للفرد.

ومما لاشك فيه ان انتشار جائحة فيروس كورونا قد شكل اعلى واشد مصدر ضغط نفسي عانت منه البشرية في كل بقاع العالم ، وانتشرت حالة من التوتر والقلق بين المجتمعات المختلفة مما انعكس هذا القلق علي الأطفال حيث تأثرت نفسية الأطفال بشكل سلبي نتيجة الحجر المنزلي واتخاذ العديد من الإجراءات الإحترازية التي فرضتها الحكومات على مواطنيها من حجر صحي وتقييد للحرية والتنقل والتوقف عن العمل وانقطاع سبل العيش والخوف والهلع بسبب جائحة كورونا، وقد لاحظت العديد من الأسر ميل أطفالهم لممارسة السلوك العدواني نتيجة الشعور بالإكتئاب والإحباط والتوتر بسبب قضاء معظم أوقاتهم دون ممارسة لاي نشاط يساعدهم علي إفراغ طاقتهم الزائدة مما أدى إلي تشاجرهم مع أحد أفراد أسرتهم لاتفه الأسباب أو إتلاف لبعض محتويات المنزل ، حيث أصبح السلوك العدواني عند الأطفال وسيلة للتعبير عن رفضهم للعزلة وإفراغ طاقتهم الزائدة .

وقد عرف السلوك العدواني بأنه إلحاق الأذي بالأفراد المحيطين بالطفل بشكل مقصود ظاهرياً كالعض والضرب وإلقاء الأشياء وتكسيورها أو نفسياً مثل التحقير والاستهزاء أو لفظياً كإطلاق الأسماء أو الشتم أو التخطيط لإيذاء المحيطين به (السعيد، ٢٠١٧، ٢٣٥).

ويذكر قوعيش (٢٠١٧) أن السلوك العدواني سلوك متصل يبدأ بحالة الغضب وينتهي بالعنف والعدوان .

كما أن السلوك العدواني يختلف من طفل إلي آخر في مظهره وصوره باختلاف كمية القلق والإحباط والتوتر التي يعاني منها الطفل حيث يندرج من الإعتداء الفعلي علي الآخرين كالضرب أو التهجم بألفاظ غير لائقة أو الإستهزاء والسخرية إلي اتخاذ النمط التخيلي خوفاً من الآلام السيئة التي قد تلحق به حيث يعد هذا الأسلوب أخطر الأعراض علي الصحة النفسية

للطفل لانه قد يدفعه إلي الإنطواء والانسحاب والتمركز حول ذاته (الحريشي ،مريحيل ،٢٠١٦، ٢٣٩).

بالإضافة إلي تعددت أشكال السلوك العدواني الذي يمارسها الطفل علي من حوله منها العدوان المباشر الذي يوجهه الطفل للشخص مباشرة أو العدوان الغير مباشر حيث يوجه الطفل سلوك العدوان لشخص لآخر ليس له علاقة بشعور الطفل بالغضب وقد يكون العدوان مؤقتاً نتيجة التعبير عن حالة توتر نفسي سرعان ما تنتهي أو يكون عدوان عام يتكرر في العديد من المواقف والأوقات وهناك العدوان الفردي أو الجمعي وعدوان علي الذات نفسها (مخلوفي ،٢٠١٥، ١٤٣).

وقد اختلف العلماء والباحثين في تفسيرهم لظاهرة السلوك العدواني وفقاً لمنطلقاتهم النظرية حيث أشارت النظرية البيولوجية إلي أن سبب العدوان بيولوجي يرجع إلي تكوين الفرد أساساً وأن هناك اختلافاً بين البناء الجسماني للمنحرفين عن الأسوياء بينما ركزت النظرية الإجتماعية علي الدور الذي تلعبه البيئة الإجتماعية والأسرية في نشأة السلوك العدواني بينما ركزت النظرية النفسية في تفسيرها للسلوك العدواني علي العديد من العوامل النفسية مثل الإحباط والقلق والميل والدوافع (الغندوري ،٢٠١٥، ١٥٨).

وهناك العديد من الإستراتيجيات التي يمكن الإستفادة منها لخفض السلوك العدواني لدي الأطفال منها، التعزيز التفاضلي حيث يتم تعزيز السلوكيات الإجتماعية الإيجابية المرغوب فيها وتجاهل السلوكيات غير المرغوب فيها بالإضافة إلي استخدام العزل حيث يتم عزل الطفل عن البيئة التي تثير لديه سلوك العدوان لفترة من الزمن وأيضاً استخدام التصحيح ويقصد به إرغام الطفل علي إصلاح ما قام بإتلافه وكذلك تقديم نموذج للطفل إلي جانب العلاج النفسي المستخدم في خفض حدة السلوك العدواني وذلك باستخدام طرق التنفيس الإنفعالي وتفرغ الشحنات العدوانية وتفرغ الإنفعالات والتوترات وتعليم الطفل للعديد من المهارات الإجتماعية وتجنب الأساليب والممارسات الخاطئة في تنشئة الطفل (يوسف ،علي ،٢٠١٦، ١٨٠-١٨١).

## فروض البحث

يحاول البحث الحالي التحقق من صحة الفروض التالية :

- "توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطي رتب درجات أطفال المجموعة التجريبية علي بطاقة ملاحظة الانعكاسات النفسية السلبية الناتجة عن الحجر المنزلي لجائحة كورونا-19 covide قبل / بعد تطبيق البرنامج لصالح القياس البعدي".

- "لا توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطي رتب درجات أطفال المجموعة التجريبية علي بطاقة ملاحظة الانعكاسات النفسية السلبية الناتجة عن الحجر المنزلي لجائحة كورونا-19 covide في القياسين البعدي والتتبعي".

## الإجراءات المنهجية للبحث

### عينة البحث

تكونت عينة البحث من (١٥) طفلاً وطفله في مرحلة ما قبل المدرسة في المرحلة العمرية من (٤-٧) سنوات، تم إختيار العينة بطريقة قصدية من روضة الصديق التابعة لوزارة التضامن الإجتماعي بمحافظة بورسعيد لاحتوائها علي عدد من الأطفال في ظل الظروف العصيبة التي تمر بها البلاد وقد قامت الباحثة بالبحث عن الروضات التي تتوفر بها عدد من الأطفال خاصة أن معظم الروضات كان العمل بها شبه متوقف فاتجهت الباحثة إلي الروضات الخاصة التابعه لوزارة التضامن الإجتماعي، وتتميز العينة بصغر حجمها وذلك لعدم حضور عدد كبير من الأطفال للروضة بفترة الجائحة علي أن يتوفر بها الشروط التالية

- أن يتم اختيار العينة من الأطفال ممن يتراوح عمرهم الزمني بين ٤-٧ سنوات

- ألا يعاني الطفل من أي إعاقة أو أمراض مزمنة.

- أن تلتزم عينة البحث بالحضور إلي الروضة يوميا .

- أن يحصلوا علي درجات عالية علي بطاقة ملاحظة الإنعكاسات النفسية السلبية للجائحة.

جدول (١) يوضح وصف العينة الأساسية

الإجمالي	العينة		المجموعات	
	بنين	بنات		
١٥	٦	٩	المجموعه التجريبية	روضة الصديق

ثم قامت الباحثة بحساب تجانس أفراد العينة من حيث مستوى الذكاء والعمر الزمني ومستوي الإنعكاسات النفسية لديهم . بايجاد دلالة الفروق بين متوسطات رتب الاطفال أفراد عينة البحث. حيث قامت الباحثة بتطبيق اختبار إجلال سري لحساب مستوى الذكاء. ثم حساب متوسط العمر الزمني لعينة الدراسة باستخدام (كا٢) كما يتضح بالجدول التالي (٢).

جدول (٢) يوضح دلالة الفروق بين متوسطات رتب مجموعة الاطفال

عينة البحث من حيث الذكاء والعمر الزمني (ن=١٥)

المتغيرات	المتوسط	الانحراف المعياري	كا٢	درجة الحرية	مستوي الدلالة
الذكاء	٩٧.٢٦	١.٧٥	٠.٦٠٠	٥	غير دالة
العمر الزمني	٥.٣٩	٠.٥٤	١.٨٦	١٠	غير دالة

يتضح من جدول (٢) عدم وجود فروق دلالة احصائية بين متوسط رتب درجات الاطفال من حيث الذكاء والعمر الزمني مما يشير الي تجانس افراد العينة. كما قامت الباحثة بايجاد التجانس بين متوسط رتب درجات أطفال المجموعة في القياس القبلي من حيث مستوى الإنعكاسات النفسية قبل تطبيق البرنامج كما يتضح من الجدول التالي (٣)

جدول (٣) يوضح دلالة الفروق بين متوسطات رتب مجموعة الاطفال

عينة البحث من حيث مستوى الإنعكاسات النفسية (ن=١٥)

المتغيرات	المتوسط	الانحراف المعياري	كا٢	درجة الحرية	مستوي الدلالة
الإنعكاسات النفسية السلبية	٨٩.٨	٥.٧٠	١.٨٠٠	١١	غير دالة

يتضح من جدول (٣) عدم وجود فروق دلالة احصائية بين متوسط رتب درجات الاطفال من حيث الإنعكاسات النفسية مما يشير الي تجانس افراد العينة.



## منهج البحث

استخدم البحث الحالي المنهج شبه التجريبي للتحقق من فاعلية البرنامج الإرشادي المعرفي السلوكي لخفض حدة بعض الانعكاسات النفسية السلبية الناتجة عن الحجر المنزلي لجائحة كورونا covid-19 لدى طفل ما قبل المدرسة ، واستخدمت الباحثة التصميم ذي المجموعة الواحدة (القبلي - البعدي ) وذلك لمناسبته لطبيعة البحث الحالي، وذلك لعدم توافر كمية كبيرة من الأطفال لعدم حضور الأطفال إلي الروضة في فترة الجائحة.

## أدوات البحث

-بطاقة ملاحظة الانعكاسات النفسية السلبية الناتجة عن الحجر المنزلي لجائحة كورونا covid-19 (إعداد الباحثة).

-برنامج إرشادي معرفي سلوكي (إعداد الباحثة).

أولاً: بطاقة ملاحظة الانعكاسات النفسية السلبية الناتجة عن الحجر المنزلي لجائحة كورونا:

### الهدف من بطاقة الملاحظة

تهدف بطاقة الملاحظة في البحث الحالي التعرف علي الإنعكاسات النفسية الناتجة عن تعرض الأطفال في مرحلة ما قبل المدرسة للحجر المنزلي أثناء جائحة كورونا

### (ب) إعداد بطاقة الملاحظة :

تم إعداد الصورة الأولية لبطاقة الملاحظة بعد الإطلاع على ما توافر من معلومات عن موضوع البحث ، من خلال التراث السيكولوجي المرتبط بهذا الموضوع ، وكذلك بعض الأدوات التي أعدت لقياس بعض المشكلات والإضطرابات النفسية لمرحلة ما قبل المدرسة المستخدمة في البحث الحالي وهي : الحزن ، الشعور بالتوتر، الخوف ، مشكلات الأكل ، مشكلات النوم ، الشعور بالضجر (الملل) ، السلوك العدواني ، وقد تم الإطلاع على بعض المقاييس الخاصة بالإنعكاسات السابقة في الأبحاث المختلفة ، ومنها على سبيل المثال لا الحصر : دراسة العجوري (٢٠٠٧)، ودراسة جودة (٢٠١٥) ، ودراسة إبراهيم (٢٠١٤) ،

ودراسة عبد العال (٢٠١٢)، ودراسة خليل (٢٠٠١)، ودراسة الإسي (٢٠١٤)، ودراسة البطنجي (٢٠١٥)، ودراسة صادق، نوري (٢٠١٣)، ودراسة البحيري، ومفضل (٢٠١٤)، وغيرهم من الدراسات السابقة ذات الصلة بموضوع البحث الحالي.

بالإضافة إلي ما سبق قامت الباحثة باستطلاع رأي أولياء أمور الأطفال حول الإنعكاسات النفسية الناتجة عن جائحة كورونا علي أطفال مرحلة ما قبل المدرسة ، وقد استخلصت الباحثة من الإستطلاع مجموعة من المشكلات والإنعكاسات النفسية موضوع البحث.

وفي ضوء ما سبق، ومن خلال ما تم الإطلاع عليه تم إعداد الصورة الأولية لبطاقة الملاحظة حيث تتكون البطاقة من (٣٥) مفردة موزعة علي سبع أبعاد وفقاً للإنعكاسات النفسية الناتجة عن الحجر المنزلي للجائحة .

#### جدول (٤) مواصفات بطاقة الملاحظة

م	الإنعكاسات النفسية السلبية	رقم السؤال	عدد المفردات	النسبة المئوية
	الحزن	١-٢-٣-٤-٥	٥	١٤.٢٨%
	الشعور بالتوتر	٦-٧-٨-٩-١٠	٥	١٤.٢٨%
	الخوف	١١-١٢-١٣-١٤-١٥	٥	١٤.٢٨%
	مشكلات الأكل	١٦-١٧-١٨-١٩-٢٠	٥	١٤.٢٨%
	مشكلات النوم	٢١-٢٢-٢٣-٢٤-٢٥	٥	١٤.٢٨%
	الشعور بالملل والضجر	٢٦-٢٧-٢٨-٢٩-٣٠	٥	١٤.٢٨%
	السلوك العدواني	٣١-٣٢-٣٣-٣٤-٣٥	٥	١٤.٢٨%
	المجموع		٣٥	١٠٠%

ثم عرض بطاقة الملاحظة على مجموعة من المحكمين من أعضاء هيئة التدريس في مجال التربية وعلم النفس والصحة النفسية ، وذلك للتأكد من ملائمة الأبعاد والعبارات للهدف الذي وضعت من أجله بطاقة الملاحظة ومدى وضوح العبارات وملائمة صياغتها للفئة المستهدفة.

وفي ضوء آراء السادة المحكمين أجريت بعض التعديلات على بطاقة الملاحظة لإعدادها في صورتها النهائية ، وقد كانت التعديلات كالتالي :



- إعادة صياغة العبارات لتكون موجّهة للأُم بدلاً من توجيهها للطفل .
- حذف بعض العبارات لتشابهها .
- تعديل بعض العبارات ، بحيث تكون ملائمة للمرحلة العمرية موضوع البحث.

### تحديد معايير تصحيح البطاقة:

قامت الباحثة بوضع معايير لتصحيح البطاقة بثلاث اختيارات بالترتيب ( دائما - أحيانا - نادرا) للحكم على استجابة الطفل ويحصل الطفل على درجات هذه الاستجابات بترتيب مواز للدرجات (٣-٢-١) على الترتيب في العبارة الموجبه وفي العبارة السالبة تنعكس الدرجات. وبذلك تتراوح الدرجة الكلية للبطاقة بين ( ٣٥ ) أقل درجة في بطاقة ملاحظة مظاهر الانفعالات النفسية السلبية لدى اطفال ما قبل المدرسة , حيث تدل الدرجة المنخفضة على ان الانعكاسات السلبية لديهم منخفضة , بينما ( ١٠٥ ) الدرجة المرتفعة في بطاقة الملاحظة وتدل على ارتفاع مظاهر الانعكاسات النفسية السلبية لدى اطفال ما قبل المدرسة , حيث تتألف درجت البطاقة الكلية من حاصل مجموع الدرجات التي يحصل عليها الطفل في كل اختيار من الاختيارات الثلاثة الموجودة أمام كل مفردة من مفردات بطاقة الملاحظة , وتتراوح درجات البعد الواحد بين ( ٥ ) أقل درجة في البعد الى ( ١٥ ) أعلى درجة. وقامت الباحثة بالتعبير عن ذلك كما يلي:

- يعطى الطفل "درجة واحدة" عن كل علامة تحت العمود " نادرا"
- يعطى الطفل "درجتان" عن كل علامة تحت العمود "أحيانا"
- يعطى الطفل "ثلاث درجات" عن كل علامة تحت العمود " دائما".

ويقوم القائم بتطبيق البطاقة بالاتي:

- وضع علامة (٧) تحت عمود "نادرا" في حالة عدم قيام الطفل بإظهار مؤشر الاستجابة أو عدم تكرارها.

- وضع علامة (✓) تحت عمود "أحيانا" في حالة تكرار مؤشر الاستجابة مرة أو مرتان.
- وضع علامة (✓) تحت عمود "دائما" في حالة تكرار مؤشر الاستجابة بصفة مستمرة.

### الخصائص السيكومترية لبطاقة الملاحظة

قامت الباحثة بتطبيق بطاقة الملاحظة علي عينة استطلاعية قوامها ( ن = ٨٠ ) من أطفال ما قبل المدرسة غير عينة البحث الأساسية تتراوح أعمارهم ما بين (٣-٦) سنوات من الملحقين بالروضات الخاصة والروضات التابعة لمنطقة بورسعيد الأزهرية موزعين كما في الجدول التالي:

#### جدول (٥)

توزيع عينة تقنين بطاقة ملاحظة الانعكاسات النفسية السلبية لدى أطفال ما قبل المدرسة (ن = ٣٠)

المكان	عدد الاطفال
حضانة معهد فتيات الزهور التجريبي الأزهرى	١٥ أطفال
أكاديمية براعم الخاصة للغات	٢٥ أطفال
أكاديمية rainbow الخاصة للغات	١٥ أطفال
حضانة الفاروق الخاصة للغات	٢٥ أطفال

#### صدق بطاقة الملاحظة

#### صدق التحليل العاملي factor analysis validity

قامت الباحثة بالتحقق من صدق بطاقة ملاحظة الانعكاسات النفسية السلبية لدى طفل ما قبل المدرسة من خلال اجراء التحليل العاملي الاستكشافي للبطاقة, على عينة قوامها (٨٠) طفلا وطفلة, وذلك بتحليل المكونات الأساسية بطريقة هوتلنج , حيث أنها تؤدي الى تشبعات دقيقة المصفوفة الارتباطية تؤدي الى اختزال أقل عدد من العوامل, وأسفرت نتائج التحليل العاملي عن وجود سبعة عوامل للجذر الكامن ويتراوح قيم الجذر الكامن بين ( ٢.٠٧ - ٤.٣٣ ) وهى دالة احصائياً حيث قيمة كل منها أكبر من الواحد الصحيح على معامل 852aiser ثم قامت الباحثة بتدوير المحاور بطريقة varimax وتوضح الجداول



( ٦-٧-٨-٩-١٠-١١-١٢ ) التشبعات الخاصة بهذه العوامل بعد التدوير. وقد اعتبر محك التشبع الجوهري للعامل وفقاً لمحك جليفورد والذي يكون ذو دلالة لا تقل عن ٠.٣٠ .

### جدول (٦)

#### التشبع الخاص بالعامل الأول " الحزن "

رقم المفردة	المفردة	التشبعات
١	لا يهتم بأداء أى عمل	٠,٧٣
٢	لا يهتم بالاستمتاع بالحياة	٠,٦٨
٣	يبكى كثيراً وهو يشاهد مناظر المصابين أو الموتى بوسائل الاعلام	٠,٧١
٤	لا يرغب فى ممارسة أنشطته اليومية	٠,٦٩
٥	يفضل الجلوس بمفرده	٠,٦٣
الجذر الكامن		٣,٠٢

ويتضح من جدول (٦) أن جميع التشبعات دالة احصائياً حيث أن قيمة كل منها أكبر من ٠.٣٠ على محك جليفورد.

### جدول (٧)

#### التشبع الخاص بالعامل الثانى " الشعور بالتوتر "

رقم المفردة	المفردة	التشبعات
١	يصاب برعشة عند الخروج من المنزل	٠,٦٥
٢	يشعر بالمغص كثيراً و زيادة الغازات والشعور بالنفخة.	٠,٧٢
٣	يشعر بالصداع كثيراً	٠,٦١
٤	السعال المفاجئ وعدم القدرة على الكلام	٠,٧٥
٥	عند سماع اخبار زيادة الإصابات تزداد ضربات قلبه	٠,٥٨
الجذر الكامن		٣,٢٦

ويتضح من جدول (٧) أن جميع التشبعات دالة احصائياً حيث أن قيمة كل منها أكبر من ٠.٣٠ على محك جليفورد.

### جدول (٨)

#### التشبع الخاص بالعامل الثالث " الخوف "

رقم المفردة	المفردة	التشبعات
١	يشعر بالخوف من التعامل مع أي شخص	٠,٥٠
٢	لا يلمس أي شئ لمسه غيره	٠,٤٥
٣	يشعر بان شئ سي سيحدث له	٠,٥٦
٤	يبكي عند إصابته بأي عرض من أعراض البرد خوفا من الإصابة	٠,٤٣
٥	يصاب بنوبات ضيق تنفس عندما يسمع عن أخبار المصابين	٠,٥١
	الجذر الكامن	٢,٠٢

ويتضح من جدول ( ٨ ) أن جميع التشبعات دالة احصائياً حيث أن قيمة كل منها أكبر من ٠,٣٠ على محك جليفور.

### جدول (٩)

#### التشبع الخاص بالعامل الرابع " مشكلات الاكل "

رقم المفردة	المفردة	التشبعات
١	يتناول كميات كبيرة من الطعام	٠,٥٥
٢	ازداد وزنه منذ فترة الحجر المنزلي	٠,٦٤
٣	يتناول الطعام حتي وإن لم يشعر بالجوع	٠,٦٩
٤	يتناول كميات كبيرة من الحلوي	٠,٧١
٥	يرغب في تناول الطعام دائما	٠,٥١
	نسبة التباين	
	الجذر الكامن	٣,٠١

ويتضح من جدول ( ٩ ) أن جميع التشبعات دالة احصائياً حيث أن قيمة كل منها أكبر من ٠,٣٠ على محك جليفور.

### جدول (١٠)

#### التشبع الخاص بالعامل الخامس " مشكلات النوم "

رقم المفردة	المفردة	التشبعات
١	يلجأ إلي النوم كثيراً خوفاً من سماع الأخبار عن كورونا	٠,٤٠
٢	يجد شعوبية في الإستيقاظ من النوم	٠.٤٤
٣	يشاهد أحلام مزعجة عن الموت	٠.٤٩
٤	نومه متقطع طول الليل	٠.٥٥
٥	يفكر كثيراً طول الليل في أخبار كورونا	٠.٤٢
الجذر الكامن		٢,٠٧

ويتضح من جدول ( ١٠ ) أن جميع التشبعات دالة احصائياً حيث أن قيمة كل منها أكبر من ٠.٣٠ على محك جليفورد.

### جدول (١١)

#### التشبع الخاص بالعامل السادس " الشعور بالملل والضجر "

رقم المفردة	المفردة	التشبعات
١	يشعرياًن الأحداث التي تمر به متشابهه	٠,٣٩
٢	لا يرغب في مشاركة نفس الأنشطة المنزلية	٠.٣٨
٣	يميل من مشاهدة التلفزيون أو التليفون	٠.٤٠
٤	عندما يستيقظ من النوم لا يعرف ماذا يفعل	٠.٣٥
٥	يشعر بعدم الفائدة من حياته	٠.٤٠
الجذر الكامن		١.٢٢

ويتضح من جدول ( ١١ ) أن جميع التشبعات دالة احصائياً حيث أن قيمة كل منها أكبر من ٠.٣٠ على محك جليفورد.

## جدول (١٢)

### التشبع الخاص بالعامل السابع" السلوك العدواني"

رقم المفردة	المفردة	التشبعات
١	يكسر الأشياء الموجودة بالمنزل	٠,٤٩
٢	يتشاجر مع إخوته كثيراً لأتفه الأسباب	٠,٣٨
٣	يشاغب الكبار كثيراً	٠,٤٠
٤	كثير الحركة وقليل التركيز	٠,٥٦
٥	يصرخ في وجه من يتعامل معه	٠,٤٥
	الجزر الكامن	٢,٠٢

ويتضح من جدول ( ١٢ ) أن جميع التشبعات دالة احصائياً حيث أن قيمة كل منها أكبر من ٠,٣٠ على محك جليفرود.

### ٢. صدق الإتساق الداخلي Test Homogeneity

لجأت الباحثة الى تحليل التجانس الداخلي لبطاقة الملاحظة وذلك للاستدلال عما اذا كانت البطاقة تقيس سمة أو قدرة أو عدداً من السمات والفقرات , وهو اسلوب احصائي يهدف الى تحديد الحد الأدنى من العوامل التحتية التي تفسر الارتباطات البينية بين مجموعة من الاختبارات التي نستخدمها في تقدير صدق التكوين الفرضي للاختبارات النفسية .وللتأكد من أحادية البعد لبطاقة الملاحظة تم حساب معامل الارتباط لجميع الأبعاد المكونة لبطاقة الملاحظة وقد تبين وجود قيم ارتباط مرتفعة بين الابعاد الرئيسية السبع مما يشير الى وجود عامل واحد رئيسي بشكل عام. وتم ايجاد معاملات الارتباط البينية كما يلي:

أولاً:" تم ايجاد معامل الارتباط بين درجات كل مفردة والدرجة على البعد الذي يحتويها وجدول يوضح ذلك.



جدول (١٣)

معاملات الارتباط بين درجة كل مفردة والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي اليه  $n=80$

السلوك العدواني		الشعور بالملل والضجر		مشكلات النوم		مشكلات الاكل		الخوف		الشعور بالتوتر		الحزن	
معامل الارتباط	المفردة	معامل الارتباط	المفردة	معامل الارتباط	المفردة	معامل الارتباط	المفردة	معامل الارتباط	المفردة	معامل الارتباط	المفردة	معامل الارتباط	المفردة
**٠.٦٨٩	(1)	**٠.٥٧٨	(1)	**٠.٧٠٧	(1)	**٠.٦٧١	(1)	**٠.٧١٧	(١)	**٠.٦٥٥	(1)	**٠.٧٢٥	(١)
**٠.٨٠٦	(2)	**٠.٦٢٧	(2)	**٠.٦٤٨	(2)	**٠.٦٥٥	(2)	**٠.٦١٧	(٢)	**٠.٥٧٦	(2)	**٠.٧٨٠	(٢)
**٠.٧٦٧	(3)	**٠.٧٠٧	(3)	**٠.٥٢٩	(3)	**٠.٧٥٦	(3)	**٠.٦٧٠	(٣)	**٠.٥٧٧	(3)	**٠.٦٤٣	(٣)
**٠.٨٣٢	(4)	**٠.٥٨٠	(4)	**٠.٦٤٨	(4)	**٠.٧٩٥	(4)	0.624**	(٤)	**٠.٧٨٢	(4)	**٠.٧٣٧	(٤)
**٠.٦٨٩	(5)	**٠.٥٣٠	(5)	**٠.٥٢٩	(5)	**٠.٦٣٩	(5)	**٠.٥٩٨	(٥)	**٠.٦٣٥	(5)	**٠.٧٨٢	(٥)

ويتضح من جدول ( ١٣ ) أن قيم معاملات الارتباط بين درجة كل مفردة والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي اليه قد تراوحت ما بين (\*\*٠.٥٢٩ - \*\*٠.٨٠٦) ، وهذه المعاملات كانت دالة عند مستوى ٠.٠١ . وبذلك تاكدت الباحثة من تمتع بطاقة ملاحظة مظاهر الانعكاسات النفسية السلبية بدرجة مرتفعة من الثبات على العينة الاستطلاعية للبحث الحالي.

ثانياً: تم حساب الاتساق الداخلي للبطاقة ككل بايجاد معامل الارتباط بين درجات كل بعد والدرجة الكلية على البطاقة كما يتضح في الجدول التالي:

جدول (١٤)

معاملات الارتباط بين درجة كل بعد والدرجة الكلية على بطاقة ملاحظة الانعكاسات النفسية السلبية

البعـد	معامل الارتباط	الدلالة الاحصائية
الحزن	٠,٨٦	٠,٠١
الشعور بالتوتر	٠,٨٤	٠,٠١
الخوف	٠,٧٩	٠,٠١
مشكلات الاكل	٠,٨٥	٠,٠١
مشكلات النوم	٠,٧٨	٠,٠١
الشعور بالملل والضجر	٠,٨١	٠,٠١
السلوك العدواني	٠,٧٩	٠,٠١

يتضح من الجدول السابق أن جميع معاملات الارتباط دالة عند مستوى دلالة ( ٠,٠١ ) مما يدل على تمتع بطاقة الملاحظة باتساق داخلي قوى.

### ثبات بطاقة الملاحظة

#### ١ . طريقة التجزئة النصفية split half method

استخدمت الباحثة في حساب ثبات بطاقة الملاحظة طريقة التجزئة النصفية وهي احدى طرائق حساب الثبات , حيث تم تقسيم مفردات البطاقة الى نصفين متساويين , ومن وسائل ذلك التقسيم تقسيم المفردات الى مفردات فردية ومفردات زوجية , وقد استخدمت الباحثة طريقة التجزئة النصفية نظراً لأنها تعطى أعلى معامل للثبات , وذلك نظراً لقلّة العوامل التي تؤثر في قيمة معامل الثبات على نحو سلبي , أى نظراً لقلّة العوامل التي تزيد من التباين الخطأ في درجات الأفراد على البطاقة , وللتحقق من ثبات بطاقة الملاحظة قامت الباحثة بحساب التجزئة النصفية باستخدام معامل سبيرمان براون spearman- brown coefficient فكانت النتائج كالتالى:

#### جدول ( ١٥ )

معاملات الثبات لبطاقة ملاحظة الانعكاسات النفسية السلبية بالتجزئة النصفية باستخدام معامل سبيرمان براون ومعادلة سبيرمان التصحيحية

الثبات بطريقة التجزئة النصفية		أبعاد بطاقة الملاحظة
معامل الارتباط بيرسون بين نصفي المقياس	معامل الثبات بمعادلة سبيرمان التصحيحية	
0,792	0,884	الحزن
0,728	0,876	الشعور بالتوتر
0,764	0,866	الخوف
0,772	0,865	مشكلات الاكل
0,877	0,935	مشكلات النوم
0,902	0,948	الشعور بالملل والضجر
0,86٠	0,92٠	السلوك العدوانى
0,972	0,983	البطاقة ككل



ويتبين من جدول (١٥) أن بطاقة الملاحظة تتمتع بدرجة عالية من الثبات ولذلك يمكن الثقة بنتائجها , حيث بلغ معامل الثبات للبطاقة ككل (٠.٩٧٢) بينما تراوح معاملات الثبات على الأبعاد الرئيسية للبطاقة بطريقة التجزئة النصفية وباستخدام معادلة سييرمان براون التصحيحية ما بين (٠.٨٦٥ - 0,948) مما يشير إلى ارتفاع درجة ثبات بطاقة الملاحظة , وهذا يعني أن بطاقة الملاحظة تتسم بدرجة عالية من الثبات.

## ٢. طريقة ألفا كرونباخ

تم حساب ثبات أبعاد بطاقة ملاحظة الانعكاسات السلبية النفسية مع الدرجة الكلية للبطاقة باستخدام طريقة ألفا كرونباخ , ويوضح الجدول التالي قيم معاملات الثبات لأبعاد البطاقة وللبطاقة ككل.

### جدول (١٦)

معاملات الثبات لبطاقة ملاحظة الانعكاسات النفسية السلبية باستخدام ألفا كرونباخ

أبعاد بطاقة الملاحظة	عدد المفردات	معامل ألفا كرونباخ
الحزن	٥	٠.٨٦٦
الشعور بالتوتر	٥	٠.٨٩٩
الخوف	٥	٠.٨٠٢
مشكلات الأكل	٥	٠.٨٩٥
مشكلات النوم	٥	٠.٨٢٠
الشعور بالملل والضجر	٥	٠.٩٠٢
السلوك العدواني	٥	٠.٧٨٠
الدرجة الكلية	٣٥	٠.٨٨٩

## ثانياً: برنامج إرشادي معرفي سلوكي

قامت الباحثة بإعداد برنامج إرشادي بعد الإطلاع علي العديد من الدراسات السابقة والبرامج الإرشادية ذات الصلة بموضوع البحث وقد إستفادت الباحثة من هذه البرامج في إعداد محتوى البرنامج والجلسات الإرشادية والأنشطة المصاحبة للبرنامج .

### الهدف العام للبرنامج :

يتمثل الهدف العام للبرنامج في التخفيف من حدة بعض الإنعكاسات النفسية السلبية الناتجة عن الحجر المنزلي لجائحة كورونا لدي أطفال ما المدرسة من خلال استخدام بعض الفنيات الإرشادية ومجموعة من الأنشطة المتكاملة .

### الأهداف الخاصة

- تبصير المرشدين النفسيين بالآثار النفسية الناتجة عن جائحة كورونا.
- إلقاء الضوء علي أهم الاستراتيجيات والأساليب المستخدمة في تخفيف بعض الآثار السلبية لجائحة كورونا علي طفل ما قبل المدرسة .
- تعديل بعض الأفكار والسلوكيات غير المرغوبة والتي يمارسها الطفل
- تقديم الدعم النفسي للأطفال للتخفيف عن بعض معاناة الأطفال في هذه الفترة .
- تدعيم وتقوية الروح المعنوية والمناعة النفسية عند الأطفال.

### الأهداف الإجرائية للبرنامج:

تحدد الأهداف الإجرائية للبرنامج فيما يلي :

- أن يتعرف الطفل علي أعراض الإصابة بفيروس كورونا.
- أن يتعلم الطفل الإلتزام بالإجراءات الاحترازية الوقائية .
- أن يتعرف الطفل علي فيروس كورونا المستجد.
- أن يصنع الطفل الكمامة من ورق الكوريشة



- أن يحدد الطفل السلوكيات الصحيحة للوقاية من الإصابة بفيروس كورونا.
- أن يمثل الطفل مسرحية عن فيروس كورونا .
- أن يتدرب الطفل علي ضبط النفس والإسترخاء
- تعليم الطفل طرق التفرغ الإنفعالي من خلال فنيات الإرشاد النفسي
- إتاحة الفرصة للأطفال للتعبير عن أفكارهم
- التخلص من المشاعر السلبية الناتجة عن الجائحة
- تدريب الأطفال علي طرق الوقاية من الفيروس

### خطوات بناء البرنامج المقترح

#### مصادر إعداد البرنامج

- الإطلاع علي العديد من الدراسات السابقة التي تناولت متغيرات البحث
- الإطلاع علي الكتب والمراجع التي تناولت كيفية بناء وإعداد البرامج الإرشادية
- الإطلاع علي الإتجاهات التربوية الحديثة وأساسيات العمل مع الأطفال.
- الإطلاع علي الدراسات السابقة التي تناولت أبعاد بطاقة الملاحظة بالبحث الحالي.

#### عرض الصورة المبدئية للبرنامج

قامت الباحثة بعرض البرنامج الإرشادي المقترح في صورته المبدئية علي مجموعة من المحكمين والأساتذة من المتخصصين في الصحة النفسية وعلم النفس ورياض الأطفال وذلك للتحقق من :

- مدي ملائمة محتوى جلسات البرنامج للأهداف المراد تحقيقها .
- مدي ملائمة الفنيات الإرشادية المستخدمة في جلسات البرنامج للأهداف المراد تحقيقها.
- مدي مناسبة أساليب التقويم.

- ابداء الرأي بالتعديل أو الحذف أو الإضافة علي كل بنود البرنامج .
- وتلخصت اهم نتائج التحكيم في مناسبة الأهداف العامة والإجرائية للبرنامج المعد مع تعديل لبعض الأفعال والصياغات اللغوية للعبارات ، كذلك مناسبة أساليب التقويم .

### أسس بناء وتطبيق البرنامج

راعت الباحثة في بناء البرنامج الإرشادي توافر مجموعة من الأسس حتي تتحقق أهداف البرنامج وهي كما يلي :

- تحديد أهداف جلسات البرنامج الإرشادي بما يتلائم مع موضوع البحث
- مراعاة الخصائص السيكولوجية والفيولوجية لعينة البحث عند إعداد وتصميم الجلسات الإرشادية .
- الحرص علي توافر الثقة والأمان النفسي بين الأطفال والباحثة عند تطبيق البرنامج
- تحديد أهداف الجلسات كل جلسة علي حدة بوضوح مع تحديد الأدوات والفنيات المناسبة لتحقيق الهدف .
- الحرص علي تدرج جلسات البرنامج الإرشادي من السهل إلي الصعب ومن البسيط إلي المعقد وبما يتناسب مع قدرات الأطفال.
- الحرص علي التباعد بين الأطفال أثناء تطبيق الأنشطة المختلفة بالبرنامج.

### الاستراتيجية المستخدمة في البرنامج :

قامت الباحثة باستخدام استراتيجية الإرشاد النفسي المعرفي السلوكي كإستراتيجية أساسية يتم من خلالها استخدام بعض الفنيات اللازمه لتخفيف بعض الإنعكاسات النفسية السلبية للحجر المنزلي لجائحة كورونا .

### الفنيات المستخدمة :

المناقشة والحوار - النمذجة والمحاكاة - لعب الدور - الألعاب الترفيهية والتعاونية- التنفيس الإنفعالي - الاسترخاء - التدعيم والتعزيز الايجابي-الواجبات المنزلية - التحصين التدريجي.



## الأدوات والوسائل المستخدمة :

بطاقات ملونة - مواقف مصورة - CD - عرائس عصا وجوانتي - ألوان - فوم وغيرها.

## حدود البرنامج :

**الحدود المكانية :** تم تطبيق البرنامج علي عينة من أطفال مدرسة الصديق

**الحدود الزمانية:** تم تطبيق البرنامج في الفصل الاول للعام الدراسي ٢٠٢٠/٢٠٢١ وقد استغرق تطبيق البرنامج شهرين ونصف .

**الحد الموضوعي:** يتمحور هذا البرنامج الإرشادي حول الإنعكاسات النفسية السلبية الناتجة عن الحجر المنزلي لجائحة كورونا.

## إجراءات تطبيق البرنامج الإرشادي

- اتبعت الباحثة في تنفيذ البرنامج الإرشادي الإجراءات الآتية :

- تحديد الفئة المستهدفة للبرنامج :تم تطبيق البرنامج علي مجموعة من أطفال ما قبل المدرسة تم اختيارهم من مدرسة الصديق وعددهم (١٥) أطفال ممن حصلوا علي درجات عالية علي بطاقة ملاحظة الإنعكاسات النفسية السلبية .

- تحديد مكان تطبيق البرنامج :حيث تم عقد جلسات البرنامج داخل قاعات النشاط

- تحديد عدد جلسات البرنامج: تبلغ عدد جلسات البرنامج ٢٠ جلسة .

- تحديد المدة الزمنية للجلسة : تتراوح المدة الزمنية للجلسة ٣٠-٤٥ دقيقة .

## تحديد محتوى جلسات البرنامج:

يحتوي البرنامج علي (٢٠) جلسه ، خلال (١٠) أسابيع في الفصل الدراسي الأول للعام الجامعي ٢٠٢٠/٢٠٢١

## خدمات البرنامج الإرشادي

يمكن تلخيص الخدمات التي يجب أن يتضمنها البرنامج الإرشادي فيما يلي:

**الخدمات النفسية التربوية:** وتتضمن هذه الخدمات تحديد أهم الإنعكاسات النفسية السلبية الناتجة عن الحجر المنزلي لجائحة كورونا، كذلك اعطاء الاستشارات النفسية والتربوية اللازمة لتخفيف هذه الإنعكاسات.

**الخدمات الاجتماعية:** ويكون الاهتمام فيها موجه إلى طرق التكيف اللازمه بين المنزل والمدرسة وبين المدرسة والمجتمع الخارجي للحد من الإنعكاسات النفسية السلبية الناتجة عن الحجر المنزلي لجائحة كورونا.

**الخدمات الصحية:** وتدور هذه الخدمات حول الطب الوقائي والتربية الصحية للوقاية من الأثار النفسية خلال فترة الكوارث والأزمات.

**الخدمات الإرشادية:** وتتضمن المساعدات الفردية لحل المشكلات الفردية عند الأطفال.

### التخطيط العام للبرنامج الإرشادي:

قامت الباحثة بإعداد تخطيط عام للبرنامج الإرشادي المقترح يقوم علي تحديد عدد جلسات البرنامج الإجمالية وعدد الجلسات الإسبوعية بالإضافة إلي تحديد الفترة الزمنية لكل جلسة وتحديد المواد والأدوات اللازمة لتنفيذ أنشطة البرنامج كذلك أهم الفنيات الإرشادية والأنشطة المستخدمة في البرنامج وهي كما يلي .

### جدول (١٧) يوضح التخطيط العام لجلسات البرنامج الإرشادي

الأدوات المستخدمة	الأنشطة	الفنيات المستخدمة	المدة الزمنية للجلسة	عدد الجلسات الإيسبوعية	عدد الجلسات الإجمالية	الفترة الزمنية للبرنامج الإرشادي
بطاقات ملونة - مواقف مصورة - cd - عرائس عصا وجوانتي - الوان - فوم وغيرها	أنشطة فنية وموسيقية حركية مسرحية قصصية وغيرها	المناقشة والحوار - النمذجة والمحاكاة - لعب الدور الألعاب الترفيهية والتعاونية - التنفيس الإنفعالي الاسترخاء - التدعيم والتعزيز الايجابي - الواجبات المنزلية	٤٥-٣٠	٢ جلسة إسبوعياً	٢٠ جلسه	الفصل الدراسي الأول للعام الجامعي ٢٠٢٠/٢٠٢١ لمدة شهرين ونصف





### تقويم البرنامج :

**التقويم القبلي :** تم تطبيق بطاقة ملاحظة الإنعكاسات النفسية السلبية علي أطفال ما قبل المدرسة قبل تطبيق البرنامج الإرشادي.

**التقويم التكويني :** حيث يتضمن المناقشات الشفوية والواجبات المنزلية أثناء تطبيق البرنامج الإرشادي .

**التقويم البعدي (الختامي) :** تم تطبيق بطاقة ملاحظة الإنعكاسات النفسية السلبية علي أطفال ما قبل المدرسة بعد تطبيق البرنامج الإرشادي.

**التقويم التتبعي :** تم تطبيق بطاقة ملاحظة الإنعكاسات النفسية السلبية علي أطفال ما قبل المدرسة بعد شهر من التطبيق البعدي.

### خامساً : الأساليب الإحصائية المستخدمة :

١- اختبار كا ٢

٢- اختبار الفا كرونباخ

٣- اختبار t - test

٤- اختبار ويلكوكسون Wilcoxon اللابارامتري للأزواج المرتبطة غير المستقلة ذات الإشارة للرتب .

### مناقشة نتائج البحث

#### نتائج الفرض الأول ومناقشته

ينص الفرض الأول علي أنه "توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات أطفال المجموعة التجريبية علي بطاقة ملاحظة الانعكاسات النفسية السلبية الناتجة عن الحجر المنزلي لجائحة كورونا-19 covid قبل /بعد تطبيق البرنامج لصالح القياس البعدي.

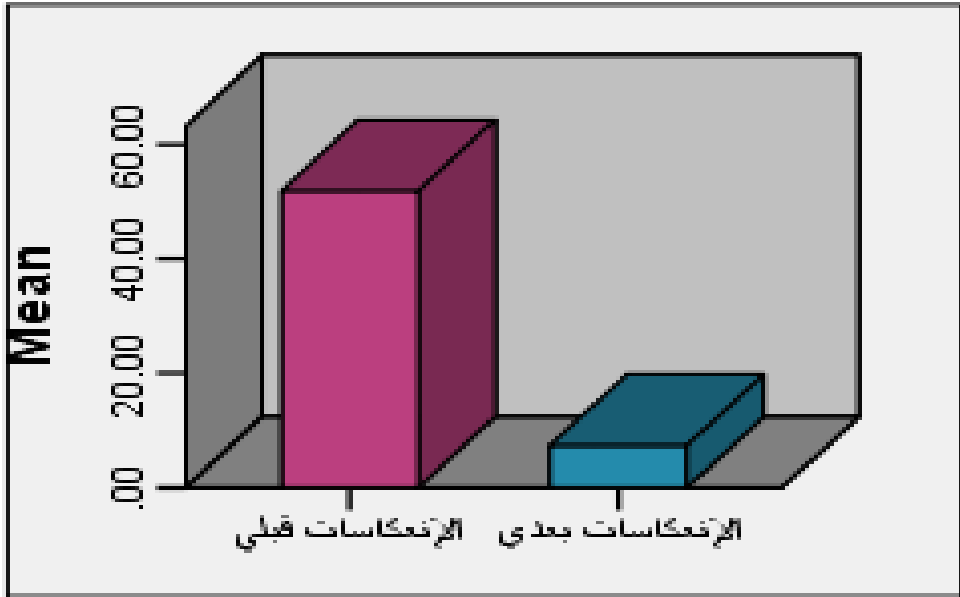
وللتحقق من صحة هذا الفرض قامت الباحثة باستخدام اختبار ويلكوكسون للمجموعات المترابطة، لإيجاد دلالة الفروق بين متوسطى رتب درجات أطفال المجموعة التجريبية قبل تطبيق البرنامج ومتوسطى رتب درجات أطفال المجموعة التجريبية بعد تطبيق البرنامج كما هو موضح بالجدول التالي:

جدول ( ١٨ ) يوضح قيمة Z ودلالاتها الإحصائية بالنسبة للدرجة الكلية علي بطاقة ملاحظة الإنعكاسات النفسية السلبية وأبعاده الفرعية للعينة التجريبية قبل وبعد تطبيق البرنامج الإرشادي ن=١٥

المتغيرات	القياس (البعدي-القبلي)	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	Z	الدلالة	اتجاه الدلالة
الحزن	الرتب السالبة	٠	٠	٠	-٣.٤١٣	٠.٠٠٠١	لصالح التطبيق البعدي
	الرتب الموجبة	١٥	٨.٠٠	١٢٠.٠			
	الرتب المحايدة	٠					
	المجموع	١٥					
الشعور بالتوتر	الرتب السالبة	٠	٠	٠	-٣.٤١٥	٠.٠٠٠١	لصالح التطبيق البعدي
	الرتب الموجبة	١٥	٨.٠٠	١٢٠.٠			
	الرتب المحايدة	٠					
	المجموع	١٥					
الخوف	الرتب السالبة	٠	٠	٠	-٣.٤٢٢	٠.٠٠٠١	لصالح التطبيق البعدي
	الرتب الموجبة	١٥	٨.٠٠	١٢٠.٠			
	الرتب المحايدة	٠					
	المجموع	١٥					
مشكلات الأكل	الرتب السالبة	٠	٠	٠	-٣.٤١٧	٠.٠٠٠١	لصالح التطبيق البعدي
	الرتب الموجبة	١٥	٨.٠٠	١٢٠.٠			
	الرتب المحايدة	٠					
	المجموع	١٥					
مشكلات النوم	الرتب السالبة	٠	٠	٠	-٣.٤٢٥	٠.٠٠٠١	لصالح التطبيق البعدي
	الرتب الموجبة	١٥	٨.٠٠	١٢٠.٠			
	الرتب المحايدة	٠					
	المجموع	١٥					

لصالح التطبيق البعدي	٠.٠٠٠١	-٣.٤٢٢	٠	٠	٠	الرتب السالبة	الشعر بالململ والضجر
			١٢٠.٠	٨.٠٠	١٥	الرتب الموجبة	
					٠	الرتب المحايدة	
					١٥	المجموع	
لصالح التطبيق البعدي	٠.٠٠٠١	-٣.٢٦٠	٣.٠	٣.٠	١	الرتب السالبة	السلوك العُدواني
			١١٧.٠	٨.٣٦	١٤	الرتب الموجبة	
					٠	الرتب المحايدة	
					١٥	المجموع	
لصالح التطبيق البعدي	٠.٠٠٠١	-٣.٤١١	٠	٠	٠	الرتب السالبة	الإنعكاسات النفسية السلبية
			١٢٠.٠	٨.٠٠	١٥	الرتب الموجبة	
					٠	الرتب المحايدة	
					١٥	المجموع	

أشارت نتائج الجدول السابق (١٨) إلى دلالة الفروق بين متوسطى رتب درجات أطفال المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي علي بطاقة ملاحظة الإنعكاسات النفسية السلبية الناتجة عن جائحة كورونا وأبعاده الفرعية وقد بلغت قيمة الفروق ( -٣.٤١١ ) وهي دالة احصائياً عند مستوي ٠.٠٠٠١ مما يدل علي فعالية البرنامج الإرشادي في خفض حدة بعض الإنعكاسات النفسية السلبية وبذلك تحقق صحة الفرض الأول والشكل التالي يوضح ذلك .



شكل ( ١ ) يوضح التمثيل البياني للفروق بين القياسين القبلي والبعدي .

كما قامت الباحثة بإيجاد نسبة التحسن بين القياسين القبلي و البعدي على بطاقة ملاحظة الانعكاسات النفسية السلبية الناتجة عن الحجر المنزلي لجائحة كورونا covid-19 كما يتضح في جدول ( ١٩ )

جدول (١٩) نسبة التحسن بين القياسين القبلي و البعدي على بطاقة ملاحظة

الانعكاسات النفسية السلبية الناتجة عن الحجر المنزلي لجائحة كورونا covid-19

المتغيرات	متوسط القياس القبلي	متوسط القياس البعدي	نسبة التحسن
الحزن	١٢.٩٣	٧.٢٦	٤٣.٨٥
الشعور بالتوتر	١٢.٩٣	٧.١٣	٤٤.٨٥
الخوف	١٢.٤٦	٧.٨٠	٣٧.٣٩
مشكلات الاكل	١٢.٠٦	٧.٥٣	٣٧.٥٦
مشكلات النوم	١٣.٠٦	٧.٤٠	٤٣.٣٣
الشعور بالملل والضجر	١٣.٥٣	٧.٣٣	٤٥.٨٢
السلوك العدواني	١٢.٨٠	٧.٣٣	٤٢.٧٣
الإجمالي	٨٩.٨٠	٥١.٨٠	٤٢.٣١

## نتائج الفرض الثاني ومناقشته

ينص الفرض الثاني علي أنه "لا توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات أطفال المجموعة التجريبية علي بطاقة ملاحظة الانعكاسات النفسية السلبية الناتجة عن الحجر المنزلي لجائحة كورونا covid-19 في القياسين البعدي والتتبعي"

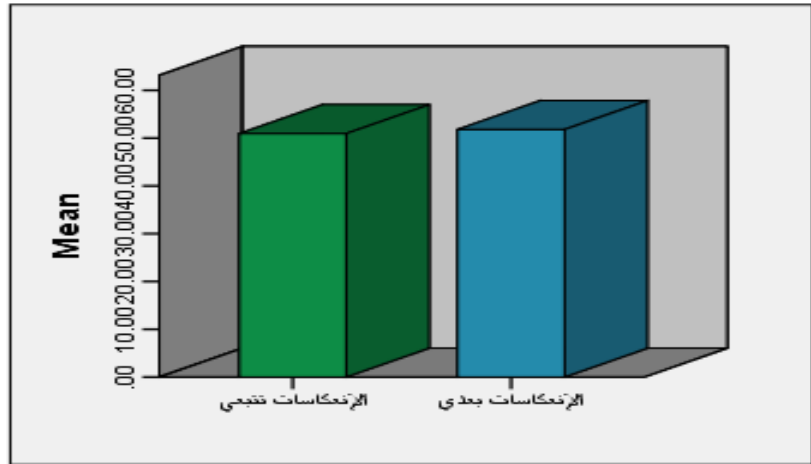
وللتحقق من صحة هذا الفرض قامت الباحثة باستخدام اختبار ويلكوكسون للمجموعات المترابطة، لإيجاد دلالة الفروق بين متوسطي رتب درجات أطفال المجموعة التجريبية بعد تطبيق البرنامج ومتوسطي رتب درجات أطفال المجموعة التجريبية بعد مرور شهر علي تطبيق القياس البعدي كما هو موضح بالجدول التالي:

جدول ( ٢٠ ) يوضح قيمة Z ودلالاتها الإحصائية بالنسبة للدرجة الكلية علي بطاقة ملاحظة الإنعكاسات النفسية السلبية وأبعاده الفرعية في القياسين البعدي والتتبعي ن=١٥

المتغيرات	القياس (البعدي-القبلي)	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	Z	الدلالة	اتجاه الدلالة
الحزن	الرتب السالبة	١	٢.٥٠	٢.٥٠	-١.٤١٤	٠.١٥٧	غير دال
	الرتب الموجبة	٤	٣.١٣	١٢.٥٠			
	الرتب المحايدة	١٠					
	المجموع	١٥					
الشعور بالتوتر	الرتب السالبة	٢	١.٥٠	٣.٠٠	-١.٤١٤	٠.١٥٧	غير دال
	الرتب الموجبة	٠	٠	٠			
	الرتب المحايدة	١٣					
	المجموع	١٥					
الخوف	الرتب السالبة	٠	٠	٠	-١.٠٠٠	٠.٣١٧	غير دال
	الرتب الموجبة	١	١.٠٠	١.٠٠			
	الرتب المحايدة	١٤					
	المجموع	١٥					

مشكلات الأكل	الرتب السالبة	١	٣.٥٠	٣.٥٠	-١.٦٣٣	٠.١٠٢	غير دال
	الرتب الموجبة	٥	١٧.٥٠	٣.٥٠			
	الرتب المحايدة	٩					
	المجموع	١٥					
مشكلات النوم	الرتب السالبة	٠	٠	٠	-١.٤١٤	٠.١٥٧	غير دال
	الرتب الموجبة	٢	٣.٠٠	١.٥٠			
	الرتب المحايدة	١٣					
	المجموع	١٥					
الشعر بالملل والضجر	الرتب السالبة	٢	٦.٠	٣.٠	-٠.٤٤٧	٠.٦٥٥	غير دال
	الرتب الموجبة	٣	٩.٠	٣.٠			
	الرتب المحايدة	١٠					
	المجموع	١٥					
السلوك العدوانى	الرتب السالبة	٨	٤٨.٥٠	٦.٠٦	-٢.٥٥	٠.٧٩٨	غير دال
	الرتب الموجبة	٦	٥٦.٥٠	٩.٤٢			
	الرتب المحايدة	١					
	المجموع	١٥					
الإنعكاسات النفسية السلبية	الرتب السالبة	٦	٣٧.٠	٦.١٧	-١.٣٢٤	٠.١٨٦	غير دال
	الرتب الموجبة	٩	٨٣.٠	٩.٢٢			
	الرتب المحايدة	٠					
	المجموع	١٥					

يتضح من الجدول السابق (٢٠) عدم وجود فروق دالة احصائياً بين متوسطي رتب درجات المجموعة التجريبية بعد تطبيق البرنامج الإرشادي ومتوسطي رتب درجات نفس المجموعة في القياس التتبعي حيث بلغت قيمة  $Z$  ( -1.324 ) وهي غير دالة احصائياً وهذا يعني أن الدرجات التي حصل عليها الأطفال في القياسين البعدي والتتبعي كانت متقاربة علي بطاقة ملاحظة الإنعكاسات النفسية السلبية مما يدل علي استمرار أثر البرنامج علي أطفال ما قبل المدرسة وبذلك فقد تحقق صحة الفرض الثاني للبحث. والشكل التالي يوضح ذلك.



شكل ( ٢ ) يوضح التمثيل البياني للفروق بين القياسيين البعدي والتبعي

### تفسير نتائج الفرض الاول والثاني

مما لا شك فيه أن تعرض الفرد للآزمات والكوارث لا سيما التي تتعلق بصحته وحياته تتسبب في حدوث صدمة نفسية وهزة عنيفه لا يستطيع معها الفرد إدراك ما يحدث حوله حيث يعد فيروس كورونا وباءً عالمياً لا ينحصر خطره فقط علي النواحي الجسمية بل يمتد إلي الجوانب النفسية للفرد ،خاصة أن هذا الوباء قد انتشر في كافة انحاء العالم بكل بقسوة وبشكل مفاجئ لتنتشر معه حالة من الذعر والقلق لدى الشعوب في مشارق الأرض ومغاربها ، ومع أن الحادث الصدمي واحد من حيث النوع والشدة والأثر ، إلا أن المشاهد تؤكد اختلاف الإنعكاسات النفسية الناتجة عن الحجر المنزلي للجائحة من فرد إلى آخر حيث يجمع الأخصائيون في الصحة النفسية علي مستوي العالم أن الحجر الصحي بسبب جائحة فيروس كورونا ، ليس أمراً سهلاً ولا موضوعاً يستهان به، إذ أنه إجراء استثنائي وغير مسبوق يقيد الحريات الفردية حتى في الدول الكبرى . وهذا الوضع قد تسبب في العديد من الآثار النفسية السلبية للأفراد خاصة الأطفال.حيث يحتاج الأطفال الذين هم أكثر الفئات ضعفاً إلى اهتمام خاص خلال هذه الأوقات. خاصة مع إغلاق المدارس والملاعب والتباعد الاجتماعي ، ومع اضطرار الأطفال إلى البقاء في المنزل. ( Aman MahajanCharu Mahajan ,2020 )

مما أدى ذلك إلى نقص الدعم الاجتماعي وزيادة الشعور بالوحدة والعزلة وتعطيل الأداء الاجتماعي فقد توصلت دراسة (الفقي، أبو الفتوح، ٢٠٢٠) إلى أهم المشكلات النفسية المترتبة علي جائحة فيروس كورونا المستجد وهي (الشعور بالوحدة النفسية - اضطراب الأكل - الاكتئاب والكدر النفسي - الأعراض الوسواسية - المخاوف الإجتماعية) لذلك يعدّ الاهتمام بالصحة النفسية في هذه الفترة العصبية أمرًا غاية في الأهمية، إذ يجب علينا اتخاذ كافة الإجراءات والتدابير اللازمة للحفاظ على الصحة النفسية للمجتمعات المتأثرة بالفيروس. حيث تؤثر المخاوف حول انتقال المرض من شخص إلى آخر على التماسك الاجتماعي للأسرة، وتترك أثرًا سلبيًا على الصحة النفسية. ولسوء الحظ، فقد تسبب الإعلام في نشر الذعر بين عامة الناس. إلا أنه يمكن الاستعانة بالعديد من التدابير الإيجابية التي تساعد على العناية بالصحة النفسية للمجتمع والأفراد، حيث قامت دراسة (إيلول، ٢٠٢٠) بالتعرف علي كافة التدابير اللازمة لمواجهة الإنعكاسات السلبية للحجر الصحي علي الجانب النفسي والاقتصادي في فترة تفشي جائحة كورونا. كما هدفت دراسة (الأسمرى، ٢٠٢٠) إلى تسليط الضوء علي أبرز المهددات النفسية الناتجة عن الحجر المنزلي خلال فيروس كورونا وكذلك وضع الحلول المقترحة لمواجهة هذه المهددات، والتعريف بأهم الجهات التي قدمت نماذج من الخدمات والتدخلات النفسية والمجتمعية المحلية للتخفيف من هذه الآثار، كما حاولت دراسة (بن زيان، زيات، زيتوني، ٢٠٢٠) التعرف علي الآثار السلبية الناجمة عن العزلة الإجتماعية التي فرضتها علينا جائحة كورونا مع عرض لبعض الإجراءات التي يمكن انتهاجها للحد من هذه الآثار. بينما حاولت دراسة (الليثي، ٢٠٢٠) الكشف عن العلاقة الإرتباطية بين المناعة النفسية والقلق وتوهم المرض المترتب علي جائحة كورونا المستجد، بينما القت (السكافي، ٢٠٢٠) الضوء علي استراتيجيات تكيف الأسرة مع الحجر الصحي في زمن فيروس كورونا، كما هدفت دراسة (شويخ، ٢٠٢٠) الكشف عن إدراك جائحة كوفيد - ١٩ كحدث صدمي وأثره علي بعض الإختلالات النفسية في المساندة الاجتماعية واضطراب ما بعد الصدمة والإكتئاب والقلق العام ونوعية الحياة، في حين هدفت دراسة (الظفيري، السعيدى، ٢٠٢٠) التعرف علي مستوى الوعي بجائحة فيروس كورونا وكيفية الوقاية منها، في حين هدفت دراسة (زكراوي، ٢٠٢٠) إعطاء رؤية شمولية لأهمية الإرتباط بين منظورين إحداهما





يهتم بالجوانب النفسية الإيجابية للفرد ودعمها لمواجهة الأزمات، الصدمات والشدائد علي اختلاف زمنها، نوعيتها، درجتها وذلك من خلال دعم المناعة النفسية. كما سلطت دراسة (قريري ٢٠٢٠) الضوء علي نفسية الفرد المصاب بفيروس كورونا ومدى تأثيرها علي الفرد وخصائصه السلوكية والانفعالية والكشف عن العلاقة بين استراتيجية المواجهة وقلق الموت وكذلك الإستراتيجية التي يعتمد عليها الفرد المشتبه فيه في إصابته بكورونا. ودراسة Xie • (Rahman, Muralidharan, ) ودراسة (Luo, • Li • Ge, • Xing • Miao, 2020) Quazi, Saleem, Khan, 2020 اللذين أكدوا علي التأثير السلبي للجائحة علي الحالة النفسية للفرد. كما أشارت دراسة ( هبد ٢٠٢٠) إلي فعالية البرنامج الإرشادي في خفض حدة المخاوف المرضية المستحدثة لدي الأطفال خلال فترة جائحة كورونا . كما أشارت دراسة (AlAtee. Aljhani, & AlEesa . 2020) إلي أن تفشي مرض فيروس كورونا له عواقب وخيمة علي الصحة النفسية

## نتائج البحث :

### توصل البحث الحالي إلي

١. وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطي رتب درجات أطفال المجموعة التجريبية علي بطاقة ملاحظة الانعكاسات النفسية السلبية الناتجة عن الحجر المنزلي لجائحة كورونا covid-19 قبل /بعد تطبيق البرنامج لصالح القياس البعدي.
٢. " عدم فروق دالة إحصائياً بين متوسطي رتب درجات أطفال المجموعة التجريبية علي بطاقة ملاحظة الانعكاسات النفسية السلبية الناتجة عن الحجر المنزلي لجائحة كورونا covid-19 في القياسين البعدي والتتبعي " .

## توصيات البحث:

- في ضوء نتائج البحث الحالي يمكن التوصية بمجموعة من التوصيات :
- ضرورة الإهتمام بالحالة النفسية للطفل خلال فترة الأزمات والكوارث.

- إجراء مزيد من الأبحاث حول الآثار النفسية لجائحة كورونا علي أفراد المجتمع.
- تقديم التدريب المتخصص حول طرق تقديم الخدمات النفسية والعلاجية والإرشادية للأطفال خلال فترة الأزمات والكوارث.
- عقد الندوات والمحاضرات للأباء والمعلمين حول الإنعكاسات النفسية السلبية الناتجة عن جائحة كورونا
- إعداد برامج إرشادية للمراحل العمرية المختلفة لمواجهة الإنعكاسات النفسية الناتجة عن جائحة كورونا

### البحوث المقترحة:

- فاعلية برنامج إرشادي لخفض حدة بعض الانعكاسات النفسية السلبية الناتجة عن الحجر المنزلي لجائحة كورونا-19 covid لمراحل عمرية مختلفة .
- فاعلية برنامج إرشادي لخفض حدة بعض الإضطرابات النفسية الناتجة عن الحجر المنزلي لجائحة كورونا-19 covid لدي طفل ما قبل المدرسة
- فاعلية برنامج إرشادي لخفض حدة بعض الانعكاسات النفسية السلبية الناتجة عن الحجر المنزلي لجائحة كورونا-19 covid لذوي الإحتياجات الخاصة .



## المراجع

إبراهيم، بان. (٢٠١٤). مقياس اضطراب الأكل وعلاقته بفقدان الشهية العصبي لدي المراهقات بعمر ١١-١٥ سنة. مجلة علوم التربية الرياضية. كلية التربية الرياضية جامعة بابل. العراق.

أبشير، نندي. (٢٠١٨). التوافق النفسي وعلاقته بالسلوك العدواني لدى الأحداث الجانحين بولاية الخرطوم رسالة ماجستير. كلية الآداب. جامعة النيلين. السودان  
أبو عيشة، زاهدة. (٢٠٢٠). عوامل البيئة الأسرية كمنبئات للسلوكيات الإبتكارية لمواجهة العزلة الإجتماعية أثناء الحجر الصحي المنزلي (كوفيد - ١٩). مجلة كلية التربية. كلية التربية. جامعة أسيوط، ٣٦، (٧) ١-٣٦.

الأسمرى، سعيد. (٢٠٢٠). مهددات الصحة النفسية المرتبطة بالحجر المنزلي إثر فيروس كورونا المستجد ( COVID-19). المجلة العربية للدراسات الأمنية. جامعة نايف العربية للعلوم الأمنية، ٣٦، (٢) ٢٦٥-٢٧٨.

الإسبي، هدير. (٢٠١٤). العلاج المعرفي السلوكي لإضطراب القلق العام "دراسة إكلينيكية". رسالة ماجستير. كلية التربية. الجامعة الإسلامية بغزة.

أنور، عبير. (٢٠١٩). دور بعض أنماط اضطراب النوم وشدتها في التنبؤ بضعف الذاكرة المستقبلية عبر مرحلة الشيخوخة المتوسطة والمتأخرة. المجلة المصرية لعلم النفس الإكلينيكي والإرشادي، ٧، (٤) ٥٢٧-٥٨٦.

أيلول، خديجة. (٢٠٢٠). تدابير مواجهة الإنعكاسات السلبية للحجر الصحي علي الجانب النفسي والإقتصادي في زمن تفشي وباء كورونا. مسارات في الأبحاث والدراسات القانونية، ٣٤١-٣٧٦.

البحيري، عبد الرقيب، ومفضل، مصطفى. (٢٠١٤). دراسة سيكومترية لبعض اضطرابات النوم لدي الأطفال والمراهقين وعلاقتها باضطراب نقص الإنتباه مفرط الحركة في

- ضوء كل من العمر والنوع. مجلة الإرشاد النفسي. مركز الإرشاد النفسي. جامعة عين شمس، (٣٧)، ٣٥٣ - ٤٢٠ .
- البطنيجي، عايدة. (٢٠١٥). فعالية برنامج معرفي سلوكي لخفض مستوى القلق النفسي لدي طلاب المدارس في المناطق الحدودية بشرق غزة. رسالة ماجستير. كلية التربية. جامعة الأزهر. غزة .
- بن زيان، مليكة، زيان، وسيلة، وزيتوني، نسبية. (٢٠٢٠). العزلة الإجتماعية بسبب جائحة كورونا كوفيد-١٩ وإنعكاساتها علي الصحة النفسية والجسدية للفرد. مجلة دراسات في العلوم الإنسانية والإجتماعية. مركز البحث وتطوير الموارد البشرية - رماح، (٥)، ٢٤٦ - ٢٦٢ .
- البهنساوي، أحمد، وعبد الخالق، زيد. (٢٠١٩). البناء العاملي لمقياس عادات النوم للأطفال " CSHQ " لدي عينة من أطفال التوحد في البيئة المصرية. مجلة الإرشاد النفسي. مركز الإرشاد النفسي. جامعة عين شمس، (٦٠)، ٥٦٣ - ٦٠٨ .
- بهي الدين، إيمان. (٢٠٢٠). تحت شعار حماية أطفالنا من كورونا: حملة المجلس العربي للطفولة والتنمية لمواجهة تداعيات جائحة كورونا المستجد كوفيد ١٩ علي الأطفال. مجلة الطفولة والتنمية. المجلس العربي للطفولة والتنمية، (٣٨)، ١٩١ - ١٩٧ .
- الجبالي، داليا. (٢٠١٠). دور السيكدراما في علاج السلوك العدواني للأطفال: دراسة نظرية. مجلة كلية التربية. كلية التربية جامعة عين شمس، (٣٤)، ج١، ٦٠١ - ٦٣٠ .
- جودة، إيناس. (٢٠١٥). فاعلية برنامج علاجي بإستخدام السيكدراما في خفض أعراض اضطراب الإكتئاب لدي النساء. رسالة ماجستير. كلية التربية. الجامعة الإسلامية.
- الحازمي، بلسم. (٢٠١٥). العلاقة بين كفاءة الأداء المعرفي وعادات النوم لدي عينة من طالبات جامعة أم القرى. رسالة ماجستير. كلية التربية. جامعة أم القرى. المملكة العربية السعودية .



الحريشي، ناصر، ومريحيل، توفيق. (٢٠١٦). السلوك العدواني والغضب عن الأطفال والحد منه وكيفية إرشاد الوالدين لعلاج (دراسة ميدانية). *مجلة العلوم الإنسانية والتطبيقية*. كليتي الآداب والعلوم. الجامعة الأسمرية الإسلامية زليتن، (٢٩)، ٢٣٦-٢٥٢.

حملة، بسمة. (٢٠١٨). صورة الجسم لدي المراهقات المصابات باضطراب الأكل. رسالة ماجستير. كلية العلوم الإجتماعية والإنسانية. جامعة العربي بين مهدي. أم البواقي. الجزائر.

الحميدي، حسن، واليوسف، هيفاء. (٢٠١٩). الضجر الأكاديمي وعلاقته بعادات العقل لدي طلبة جامعة الكويت. *المجلة الدولية التربوية المتخصصة*. دار سمات للدراسات والأبحاث، ٨(٢)، ١٧٨-١٩٧.

حنور، قطب. (٢٠٠٩). اضطراب ضغط ما بعد الصدمة وعلاقتها بالإكتئاب والوسواس القهري واضطرابات النوم لدي طلاب الجامعة المعرضون للصدمة. *المجلة المصرية للدراسات النفسية*. الجمعية المصرية للدراسات النفسية، ١٩(٦٥)، ٢٥٧-٢٩٢.

الخفاف، إيمان. (٢٠١٥). المخاوف لدي أطفال الرياض وعلاقتها ببعض المتغيرات. *مجلة الدراسات والبحوث الإجتماعية*. جامعة الشهيد حمة لخضر. الوادي، (١٢)، ٢٣-٣٥.

خليل، نجوي. (٢٠٠١). اضطراب القلق وعلاقته بأساليب التسلط والقسوة الوالدية كما يدركها الطفل في مرحلة الطفولة المتأخرة. *مجلة كلية التربية بالزقازيق*. كلية التربية. جامعة الزقازيق، (٣٧)، ١-٤٨.

الخالدة، تيسير. (٢٠١٣). الملل الأكاديمي لدي طلبة كلية العلوم التربوية في جامعة آل البيت. *مجلة المنارة*، ١٩(١)، ٧٩-١٠٤.

- الدويلة ،ريم .( ٢٠١٩). الملل الأكاديمي وعلاقته بالسلوك العدواني لدى طلبة المرحلة الثانوية بدولة الكويت .مجلة كلية التربية .جامعة الأزهر، (١٨٤)، ج١٩١، ٢- ٢١٦
- رضوان ،سامر .( ٢٠٢٠). علم النفس في مواجهة تأثير أزمة فيروس كورونا covid ١٩ .علم النفس.الهيئة المصرية للكتاب، ١٢٥، (٣٣)، ٣٧-٤٥ .<http://orcid.org>
- الزهراني، عبد الرحمن.(٢٠١٨). اضطراب أرق النوم في ضوء تباين مستوي قوة الأنا وما وراء المعرفة والحساسية الإنفعالية لدى طلاب المرحلة الجامعية .مجلة البحث العلمي في التربية .كلية البنات للآداب والعلوم والتربية .جامعة عين شمس، ١٩، (١٥)، ٣٤٩-٣٧٠ .
- السراج، هالة .( ٢٠١١). استجابة الحزن والتوافق النفسي لدى الأطفال بعد الحرب الأخيرة علي غزة وعلاقتها ببعض المتغيرات .رسالة ماجستير .كلية التربية .الجامعة الإسلامية . غزة .
- سعود ،أمير .( ٢٠١٠). نمذجة العلاقة السببية بين بعض المتغيرات المرتبطة باضطراب الأكل لدى المراهقات الصم .رسالة دكتوراة .كلية التربية .جامعة بني سويف .
- السعيد ،صالح .( ٢٠١٧). سلوك إيذاء الذات والسلوك العدواني وعلاقتها بمرحلة المراهقة .دراسات العلوم الإنسانية والاجتماعية .عمادة البحث العلمي .الجامعة الأردنية، (٤٤)، ٢٣٣-٢٤٣ .
- السكافي، فاتن.(٢٠٢٠). تكيف الأسرة مع الحجر الصحي المنزلي في زمن فيروس كورونا .مجلة جيل العلوم الإنسانية والاجتماعية .مركز جيل البحث العلمي، (٦٣)، ٩-٣٠ .
- سويلم ،سعيد .( ٢٠١٩).فاعلية برنامج إرشادي قائم علي السيكدراما في تحسين الوعي الذاتي وخفض مستوي التوتر لدى طلبة الصف العاشر في مدينة قلقيلية .مجلة العلوم التربوية والنفسية .المركز القومي للبحوث غزة ،٣، (١٨)، ١٤٩-١٦٦ .
- السيسي ،أريج، والمغاسي، مها .(٢٠٢٠). واقع استخدام نظام إدارة الأزمات في مدارس المملكة العربية السعودية في ظل مواجهة كوفيد " ١٩ " covid-19 .المجلة الدولية



للعلوم التربوية والنفسية. المؤسسة العربية للبحوث العلمي والتنمية البشرية  
(٥١)، ٨٨-١٢٩،

الشرعة، أحمد. (٢٠١٩). درجة ممارسة مديري مدارس البادية الشمالية الشرقية لأدوارهم في  
تخفيف التوتر النفسي لدى الطلبة. رسالة ماجستير. كلية العلوم التربوية. جامعة آل  
البيوت. الأردن.

شويخ، هناء. (٢٠٢٠). إدراك جائحة كوفيد - ١٩ كحدث صدمي وأثره في بعض  
الإختلالات النفسية لدى عينة من المصريين. المجلة المصرية للدراسات النفسية.  
الجمعية المصرية للدراسات النفسية، ٣٠ (١٠٩)، ٤١-٧٨.

صادق، سالم، ونوري، مروة. (٢٠١٣). أثر الإرشاد بأسلوب قطع الأفكار في خفض  
اضطراب النوم لدى طالبات جامعة ديالى. مجلة آداب الفراهيدي، (١٧)، ٢٢٧-٢٥٩  
صالح، مرسى. (٢٠١٧). جودة الحياة ومشكلات النوم كمنبئات لاضطراب الإنتباه لدي  
عينة من تلاميذ المرحلة الابتدائية. مجلة كلية التربية. كلية التربية. جامعة أسيوط  
(١) ٣٣، ٩١-١٣٣.

الظفيري، نواف، والسعيد، أحمد. (٢٠٢٠). مستوي الوعي بجائحة فيروس كورونا  
والوقاية منه لدى فئة صعوبات التعلم بدولة الكويت. المجلة العربية للعلوم التربوية  
والنفسية. المؤسسة العربية للتربية والعلوم والآداب، (١٨)، ٦٣٣-٦٤٦.

العادلي، كاظم، والأمامي، عباس. (٢٠٢٠). الحالة النفسية للأزواج في ظل جائحة فيروس  
كورونا: دراسة عبر ثقافية. مجلة أكاديمية شمال أوروبا المحكمة للدراسات والبحوث.

أكاديمية شمال أوروبا المحكمة للعلوم والبحث العلمي، ٢ (٨)، ٩٥-١٠٨  
عبادي، عادل. (٢٠١٥). استراتيجيات التنظيم الإنفعالي واضطراب الأكل لدي طالبات  
الجامعة. مجلة كلية التربية. جامعة أسوان، (٣٠)، ٣٥٨-٣٩٩.

عبد الأمير ،سحر .( ٢٠١٨). استجابة الفقد والحزن وعلاقته بالتوافق النفسي لدى الأطفال .مجلة الفنون والآداب وعلوم الإنسانيات والإجتماع.كلية الإمارات للعلوم التربوية (٢٧)، ٢٨٣-٢٩٧ .

عبد العال ،تحية .( ٢٠١٢). الضجر وعلاقته بمعنى الحياة لدى طلاب الجامعة :دراسة في سيكولوجية الضجر .مجلة كلية التربية .كلية التربية .جامعة بنها . ٢٣ (٩٢) ،٤٣٣ - ٥٢١ .

العجوري، وجاد . ( ٢٠٠٧).فاعلية برنامج إرشادي مقترح لتخفيف الإكتئاب لدى أمهات الأطفال المصابين بمرض سوء التغذية . رسالة ماجستير .كلية التربية .الجامعة الإسلامية بغزة.

عزت ،شيماء .( ٢٠١٥). الأمل وأساليب مواجهة الضغوط كمنبئات باضطراب الأكل .حوليات مركز البحوث النفسية ،١( ١١)، ١-٨٨.

العتار ،محمد .(٢٠٢٠). واقع تنشئة الطفل في زمن كورونا .مجلة الطفولة والتنمية .المجلس العربي للطفولة والتنمية،( ٣٨)، ١٦٩-١٨٠ .

العتار،محمود .( ٢٠١٧).خبرات العنف الأسري الموجه نحو الأبناء في مرحلة الطفولة وتأثيرها علي المعاناة من الإكتئاب والوسواس القهري واضطرابات النوم خلال مرحلة المراهقة .المجلة التربوية .كلية التربية .جامعة سوهاج،( ٤٧)، ٣٧٥-٤٢٨ .

عكاشة ،نعيمة .( ٢٠١٧). بعض اضطرابات النوم وعلاقتها بالسمنة لدى عينة من الأطفال ذوي اضطراب طيف التوحد .المجلة المصرية لعلم النفس الإكلينيكي والإرشادي ،٥( ٢)، ٣٠١- ٣٣٦ .

علي ،أماني .( ٢٠٢٠).قلق الموهبة وعلاقته بالضجر الأكاديمي دراسة مقارنة بين الموهوبين مرتفعي ومنخفضي التحصيل بالمرحلة الإعدادية .المجلة المصرية للدراسات النفسية .الجمعية المصرية للدراسات النفسية ،٣٠( ١٠٩)، ١٢٧- ١٨٨





- علي، إيهاب. (٢٠١٨). الضجر وعلاقته بدافعية الإنجاز الأكاديمي لطلاب الخدمة الإجتماعية. *الجمعية المصرية للإخصائين الاجتماعيين*، (٦٠)، ج١، ١٢٨-١٢٨.
- عليان، محمد، والكحلوت، عماد. (٢٠١٦). أساليب مواجهة الضغوط وعلاقتها بالحزن لدي أبناء شهداء الحرب علي غزة - فلسطين. *المجلة العربية للعلوم ونشر الأبحاث*. المركز القومي للبحوث بغزة، ٢٠(١)، ٢٥٩-٢٨٤.
- عنو، عزيزة. (٢٠١٣). الشره العصبي من حيث علاقته ببعض المتغيرات النفسية لدي المرأة ضحية العنف. *عالم التربية*. المؤسسة العربية للاستشارات العلمية وتنمية الموارد البشرية، ١٤(٤٣)، ٤٣-١٥.
- العويضة، سلطان. (٢٠٠٩). علاقة اضطرابات الأكل بكل من صورة الذات والقلق والكفاءة الذاتية المدركة وبعض المتغيرات الديموغرافية لدي عينة من طالبات جامعة عمان الأهلية. *المجلة الأردنية للعلوم الإجتماعية*، ٢(٢)، ٢٥٦-٢٧٦.
- عيسي، ماجد. (٢٠١٩). فعالية التدريب علي بعض استراتيجيات تناول الإختبار في التنظيم الإنفعالي المعرفي والضجر الأكاديمي لدي طلاب جامعة الطائف. *المجلة التربوية*. كلية التربية. جامعة سوهاج. ١-٥٠.
- الغندوري، سناء. (٢٠١٥). السلوك العدواني لدي تلاميذ المرحلة الأساسية داخل المؤسسات التعليمية المغربية: دراسة ميدانية. *المجلة التربوية الدولية المتخصصة*. دار سمات للدراسات والأبحاث، ٤(١)، ١٥٤-١٧٠.
- الفقهي، أمال. (٢٠١٦). فعالية الإرشاد التربوي في إدارة الضجر لدي طلاب الجامعة المتفوقين دراسياً. *مجلة التربية الخاصة*. كلية علوم الإعاقة والتأهيل. مركز المعلومات التربوية والنفسية والبيئية. جامعة الزقازيق، (١٥)، ١٠٥-٥٠.
- الفقهي، أمال، وأبو الفتوح، محمد. (٢٠٢٠). المشكلات النفسية المترتبة علي جائحة فيروس كورونا المستجد COVID-19 "بحث وصفي استكشافي لدي عينة من طلاب وطالبات

- الجامعة بمصر". *المجلة التربوية*. كلية التربية. جامعة بنها، (٧٤)، ١٠٤٨-١٠٨٩.
- قريري، رشدي. (٢٠٢٠). استراتيجيات المواجهة وعلاقتها بقلق الموت لدى المشتبه في إصابتهم بفيروس كورونا. *المجلة العلمية للعلوم التربوية النفسية*. المؤسسة العلمية للعلوم التربوية والتكنولوجية والتربية الخاصة، ٢(١)، ٤٥-٦٩.
- قشوط، إنتصار. (٢٠١٠). المخاوف المرضية السائدة وعلاقتها بإدراك القبول / الرفض الوالدي لدى الأبناء في مرحلة الطفولة المتأخرة. رسالة ماجستير. كلية الآداب. جامعة الفاتح. ليبيا.
- قنديل، نهال. (٢٠١٥). اضطراب الأكل وعلاقتها بالمناخ الأسري لدى المراهقين. *مجلة كلية التربية*. جامعة بورسعيد، (١٨)، ٧٢٢ - ٧٤٧.
- قوعيش، مغنية. (٢٠١٧). السلوك العدواني وعلاقته بالتحصيل الدراسي. *مجلة الحوار الثقافي*. كلية العلوم الإجتماعية. جامعة عبد الحميد بن باديس، ٦(٢)، ٢٠٢-٢٠٦.
- الليثي، أحمد. (٢٠٢٠). المناعة النفسية وعلاقتها بالقلق وتوهم المرض المترتب علي جائحة كورونا المستجد "COVID-19" لعينة من طلاب الجامعة. *مجلة البحث العلمي في التربية*. كلية البنات للآداب والعلوم والتربية. جامعة عين شمس، (٢١)، ٨ج، ١٨٣-٢١٩.
- المالكي، سامي. (٢٠٢٠). الضجر وعلاقته بالإنتماء لدي طلاب المرحلة الثانوية بالمدارس الحكومية والمدارس الأهلية. *مجلة مسالك للدراسات الشرعية واللغوية والإنسانية*. إبراهيم بن عطية الله السلمي، (٦)، ١٤٥ - ١٩٠.
- محمد، وفاء. (٢٠١٧). العلاقة بين الأمن النفسي والسلوك العدواني لدي الأطفال في المرحلة العمرية من ٩ - ١٢ سنة. *مجلة دراسات الطفولة*. كلية الدراسات العليا للطفولة. جامعة عين شمس، ٢٠(٧٦)، ١٤١-١٤٤.
- محمد، سامية، سماحة، عبد الرحمن، وأبو يوسف، آلاء. (٢٠١٩). النزعة إلي الكمال وعلاقتها باضطرابات النوم لدي عينة من طلاب الجامعة المتفوقين دراسياً. *مجلة كلية التربية*



- كلية التربية . جامعة بنها، ٣٠ (١٢٠)، ١٣٨-١٦٦ .
- محمود ،جيهان ،ومحمد ،نرمين . (٢٠١٨) . بروفيلات الضجر الدراسي والطفو الأكاديمي في علاقتها بالعبء المعرفي وارجاء التحصيل الدراسي لدي طلاب المرحلة الثانوية .  
مجلة كلية التربية . كلية التربية . جامعة كفر الشيخ ، ١٨ ، ( ٢ ) ، ٣٤٩ - ٤٢٤ .
- مخلوفي ،اسعيد . (٢٠١٥) . استراتيجيات علاج السلوك العدواني لدي المراهقين : تصور مقترح . مجلة دراسات لجامعة الأغواط . جامعة عمار ثليجي بالأغواط . (٣٧)، ١٤١-١٥٥ .
- المدهون، عبد الكريم . (٢٠١٥) . فاعلية برنامج إرشادي للحد من المخاوف المرضية وتحسين مستوى تقدير الذات لدي عينة من طلاب كلية التربية - بجامعة فلسطين - غزة . مجلة الإرشاد النفسي . مركز الإرشاد النفسي، (٤٣)، ٢٣٣-٢٦٧ .
- مظلوم ،مصطفى . (٢٠١٤) . فاعلية برنامج إرشادي لتخفيف الضجر لدي عينة من طلاب الجامعة . مجلة دراسات عربية في التربية وعلم النفس . رابطة التربويين العرب . (٥٢) . (٢٢٣ - ٢٤٦) .
- مكي، هبه . (٢٠١٣) . فاعلية برنامج إرشادي في خفض الأعراض الإكتئابية لدي الأطفال المحرومين من الرعاية الوالدية . مجلة كلية التربية . جامعة بورسعيد . (١٤)، ٥٩٦-٦٣١ .
- نصار ،عصام . (٢٠١٨) . فاعلية استراتيجية (فكر - زواج - شارك) . في خفض السلوك الفوضوي والضجر الدراسي وزيادة التحصيل في العلوم لدي تلاميذ الحلقة الثانية من التعليم الأساسي . مجلة كلية التربية . جامعة طنطا . ١٧١ (٣) ، ١-٦٧ هبد، مني . (٢٠٢٠) . فاعلية برنامج إرشادي لخفض بعض المخاوف المرضية المستحدثة لدي الأطفال من جائحة فيروس كورونا المستجد . المجلة العلمية لكلية رياض الأطفال كلية التربية للطفولة المبكرة . جامعة بورسعيد . (١٦)، ٩٢٨-٩٨٣ .

يلي، نادر. (٢٠١٩). التوتر النفسي للإخصائيين الاجتماعيين وعلاقته بالإحتراف المهني في الخدمة الاجتماعية. مجلة جامعة أم القرى للعلوم الاجتماعية. جامعة أم القرى، ١١(٢)، ١٩٩-٢٣٢.

اليمني، خيرية. (٢٠٢٠). الأمن النفسي وعلاقته بالسلوك العدواني لدى عينة من تلميذات المرحلة الابتدائية في مدينة جدة. مجلة العلوم التربوية والنفسية. المركز القومي للبحوث بغزة، ٤(١١)، ١١٠-١٣١.

يوسف، صديق، وعلي، ندي. (٢٠١٦). غياب الآباء وأثره على السلوك العدواني لدى الأطفال. مجلة الدراسات العليا. كلية الدراسات العليا. جامعة النيلين، ٧(٢٥)، ١٧٣-١٩٥.

- Ali, Wahab.(2020). Online and Remote Learning in Higher Education Institutes: A Necessity in Light of COVID-19 Pandemic. Higher Education Studies, v10 n3 p16-25 . doi:10.5539/hes.v10n3p16URL: <https://doi.org/10.5539/hes.v10n3p16>
- AlAtee , Deemah A. Aljhani, Sumayah & AlEesa ,Dalal.(٢٠٢٠). Perceived stress among students in virtual classrooms during the COVID-19 outbreak in KSA, Journal of Taibah University Medical Sciences (2020) 15(5), 398e403.
- Alizadeh Azizeh, Khankeh Hamid Reza, Barati Mohammad, Yazdan Ahmadi, Arash Hadian & Maryam Azizi. (2020). Psychological distress among Iranian health-care providers exposed to coronavirus disease 2019 (COVID-19): a qualitative study. BMC Psychiatry 20, 494. <https://doi.org/10.1186/s12888-020-02889-2>.



- Aman Mahajan • Charu Mahajan.(2020). Psychosocial Issues Related to Corona Virus Disease. In: Prabhakar H., Kapoor I., Mahajan C. (eds) Clinical Synopsis of COVID-19. Springer, Singapore. [https://doi.org/10.1007/978-981-15-8681-1\\_9](https://doi.org/10.1007/978-981-15-8681-1_9)
- Buana, Dana Riksa.(2020). Analisis Perilaku Masyarakat Indonesia dalam Menghadapi Pandemi Virus Corona (Covid-19) dan Kiat Menjaga Kesejahteraan Jiwa. SALAM: Jurnal Sosial dan Budaya Syar-I, gbb Vol 7, No 3. DOI: <https://doi.org/10.15408/sjsbs.v7i3.15082>
- Peng Cheng • Li-Zhi Xu • Wan-Hong Zheng • Wei-Hui L.(2020). Psychometric property study of the posttraumatic stress disorder checklist for DSM-5 (PCL-5) in Chinese healthcare workers during the outbreak of corona virus disease 2019. Journal of Affective Disorders. Volume 277, 1 December 2020, Pages 368-374. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2020.08.038>
- Rahman J, Muralidharan A, Quazi SJ, Saleem H, Khan S.(2020). Neurological and Psychological Effects of Coronavirus (COVID-19): An Overview of the Current Era Pandemic. June 5; 12 (6); e8460
- Sasere, Oluwasola Babatunde; Makhasane, Sekitla Daniel ٢٠٢٠ .(.). Global Perceptions of Faculties on Virtual Programme Delivery and Assessment in Higher Education Institutions during the 2020 COVID-19 Pandemic. International Journal of Higher Education. Vol. 9, No. 5; .doi:10.5430/ijhe.v9n5p181 URL: <https://doi.org/10.5430/ijhe.v9n5p181>



- Sathyamurthi Karibeeran,; Lakshmi Ramaswamy, Devi.(2020). Knowledge, Attitude and Practice on SARS-CoV-2 among the Young Indian Residents during Lockdown Due to SARS-CoV-2 Outbreak--A Cross Sectional Survey. Online Submission, International Journal of Research and Analytical Reviews v7 n2 p294-305 Jun. www.ijrar.org (E-ISSN 2348-1269, P-ISSN 2349-5138)
- Torales,J.,O'Higgins,M.,Maia,J., Ventriglio,A.(2020). The outbreak of covid-19 coronavirus and its impact on global mental health, International Journal of social psychiatry,1-4
- Xie, Lin • Luo, Hong • Li, Mei • Ge, Wenjie • Xing, Bingyu • Miao, Qunfang.(2020). The immediate psychological effects of Coronavirus Disease 2019 on medical and non-medical students in China. Int J Public Health, Volume 65, Issue 8; Pages 1445-1453.