

المرأة الجزائرية العاملة في المؤسسة  
التربوية  
دراسة نفسية في ظل جائحة كورونا  
Algerian women working in the educational  
institution  
Psychological study in light of the Corona  
pandemic

سميرة مرداس

جامعة يحيى فارس المدية (الجزائر)

merdassamira5@gmail.com

تاريخ القبول: 2022/05/02

تاريخ الاستلام: 2022/03/09

**ملخص:**

هدفت الدراسة الحالية للكشف عن سيكولوجية المرأة الجزائرية العاملة في المؤسسة التربوية في ظل جائحة كورونا للكشف عن خصائصها النفسية، و هذا من خلال دراسة حالة طبق معها مقياس تشخيص اضطرابات الشخصية ودليل مقابلة عيادية مقسم إلى 5محاور. توصلنا إلى أن الحالة لا تعاني من أي اضطراب نفسي أي أنها لا تعاني من اضطراب الوسواس القهري أو اضطراب الاكتئاب، لأن الدرجة الكلية المتحصل عليها في المقياس ودرجة اضطراب الوسواس القهري وكذا درجة اضطراب الاكتئاب كانت أقل من العتبة الباتولوجية. بالمقابل اتسمت الحالة بأعراض وسواسية قهرية و أعراض اكتئابية لم تصل إلى حد الاضطراب.  
**الكلمات المفتاحية:** المرأة الجزائرية العاملة؛ المؤسسة التربوية؛ جائحة كورونا؛ مقياس تشخيص اضطراب الشخصية.

## Abstract:

The current study aimed to reveal the psychology of the Algerian women working in the educational institution under the Corona pandemic by revealing the psychological characteristics that distinguish them. This was done through a case study with which a personality disorder diagnosis scale was applied and a clinical interview guide divided into 5 axes.

We concluded that the case does not suffer from any mental disorder, this means she does not suffer from obsessive-compulsive disorder or depressive disorder. Because the total score obtained on the scale and the degree of obsessive-compulsive disorder, also the degree of depressive disorder was lower than the pathological threshold.

On the other hand, the case was characterized by obsessive-compulsive symptoms and depressive symptoms that did not reach the level of disorder.

**key words:** Algerian working women; educational institution; Corona pandemic; Personality Disorder Diagnostic Scale.

## مقدمة:

انتشر في العالم خلال نهاية سنة 2019 و الأشهر الأولى من سنة 2020 جائحة أطلق عليها اسم كورونا، هددت هذه الجائحة الوجود البشري ومست كل دول العالم على حد سواء النامية و المتطورة، إذ خلفت أعدادا كبيرة من الإصابات و الموتى. أجبرت هذه الجائحة معظم دول العالم على الانغلاق على نفسها، من خلال تطبيق الحجر المنزلي و حظر الانتقال وصولا إلى غلق المدارس و الجامعات وحتى الأسواق.

فيروس كورونا المستجد أو ما يعرف بكوفيد 19، هو مرض تسببت به سلالة جديدة من الفيروسات التاجية (كورونا)، الاسم الانجليزي للمرض مشتق كالتالي: CO أول حرفين من كلمة (corona)؛ vi أول حرف من كلمة (virus)؛ D أول حرف من كلمة مرض (disease)، وقد أطلق على هذا المرض سابقا اسم (nouvel corona virus 2019)، فهو فيروس جديد يرتبط بعائلة الفيروسات الذي يسبب مرض المتلازمة التنفسية الحادة (سارز) و بعض أنواع الزكام العادي.<sup>1</sup>

أدت جائحة كورونا إلى تعرض كافة فئات المجتمع لتغيير غير مسبوق في فترة زمنية قصيرة، طرأ هذا التغيير القهري على نمط حياتهم، فدمر اقتصاد العديد من الدول، وأثر على أنظمة الرعاية الصحية في جميع دول العالم، ومنع التنقلات ووقف رحلات الطائرات، وبات العالم أسيرا لفيروس كورونا.<sup>2</sup>

كان لكوفيد 19 تأثيرا مباشرا على المجتمع، بأفراده و مؤسساته و مدارس و جامعاته، فقد التزم الجميع المنازل، وخضع للبروتوكول الصحي من حجر منزلي وتباعد جسدي عن الأقرباء والأصدقاء والزملاء. و برز في المجتمع مصطلحات جديدة مثل: الحجر، الحظر الجزئي، الحظر الشامل، التباعد الجسدي، التعقيم وارتداء الكمامات.

## أولاً: الإشكالية:

مس فيروس كورونا الجانب العضوي للفرد، و تأثر الجانب النفسي هو الآخر بدرجة كبيرة، فالفرد الجزائري على غرار كل الأفراد تعرض لضغط كبير في هذه الجائحة. اختلطت المفاهيم عند الفرد الجزائري، الأشخاص الذين اخذوا احتياطيهم على قدر استطاعتهم من أطباء، ممرضين... أصيبوا بالفيروس وماتوا، الأشخاص الذين لم يلتزموا بقواعد السلامة أيضا تعرضوا للإصابة و الموت؛ هذه الظروف الضاغطة أو الصادمة ساهمت في إصابتهم بالقلق والاكتئاب و الإحباط.

عند انتشار أي وباء لابد أن يشعر الأفراد بالتوتر و القلق الذي بدوره ينعكس على ردود أفعالهم، فغالبية الردود تتم على الشكل التالي: الخوف من الإصابة و المرض و الموت، الخوف من فقدان العناية الطبية في المرافق الصحية، الخوف من فقدان سبل العيش و عدم القدرة على العمل أثناء فترة العزل مع الخوف من الطرد من العمل، التخوف من الاستبعاد الاجتماعي، شعور الأفراد أنهم عاجزين عن حماية المقربين لهم و الخوف من فقدانهم بسبب الإصابة بالفيروس، الشعور بالملل، الوحدة و الاكتئاب بسبب العزل، الخوف من إعادة إحياء تجربة المرور من محنة وبائية سابقة.<sup>3</sup>

من الناحية النفسية هناك حاجات أساسية يجب تحقيقها حتى يتمتع الشخص بالاتزان النفسي أو الصحة النفسية، إننا جميعا مدفوعين أو مساقون من قبل أربع حاجات نفسية هي: الحاجة إلى الانتماء، الحاجة إلى القوة، الحاجة إلى الحرية، الحاجة إلى المرح و المتعة. نحن لا يمكننا تجاهل هذه الحاجات مثلما لا يمكننا تجاهل الطعام الذي يساعدنا على البقاء، وإشباع واحدة أو أكثر من الحاجات يجلب شعورا جيدا.<sup>4</sup>

تلاحظ الدراسات البسيكو-سوسولوجية تغيرا في أنماط سلوك الأفراد و الجماعات في زمن الكوارث والأوبئة، فما كان يعرف "بالعقلانية" التي تحكم السلوك و التصرفات في مسار الحياة اليومية حتى و إن كانت هشة ينهار فجأة.<sup>5</sup>

أكدت اغلب دول العالم من خلال رؤسائها و مسئوليتها، مثل: الصين، فرنسا، أمريكا، ألمانيا... أن شعوبها جراء هذا الوباء سوف تعيش ضغوط نفسية كبيرة، و سوف يختبرون مشاعر القلق، الخوف، الاكتئاب وحتى المشكلات النفسية. بالرغم من أن هذه التصريحات كانت واقعية ومنطقية، إلا أنها أثرت على اغلب الأفراد في تلك البلدان أو حتى البلدان العربية بما فيها الجزائر، لا سيما الأشخاص الذين كانوا أكثر قابلية للتأثر بتلك الأحداث.

الخوف من العدوى جعل نسبة مهمة من عينة أفراد الدراسة تتحلّى بروح المسؤولية، و تلتزم بالحجر الصحي، و بشروط الوقاية والحماية من الفيروس. لأن الوعي بخطورة الفيروس ينشط غريزة الحياة و حب البقاء لدى الفرد، و يدفعه إلى وقاية نفسه و حمايتها. صاحب فترة الحجر الصحي أشكالاً متعددة من الاضطرابات منها اضطرابات النوم و الشهية و اضطراب السلوك (العصبية) و الإحساس بالفراغ وبالأيأس من الوضع الراهن.<sup>6</sup>

تعتبر من أهم العوامل التي تؤثر على حياة الفرد و على عملية التوافق هو شعور الفرد بعدم الاتزان النفسي في أي جانب من جوانب حياته و تتضمن أمثلة: عدم الراحة، حالات الاكتئاب والقلق و مشاعر الذنب وأفكار الوسواس المتسلطة و توهم المرض أو عدم الإقبال على الحياة و التحمس لها.<sup>7</sup>

تأثر الأفراد الذين أصيبوا بفيروس كورونا نفسياً فبعضهم عايش موقف صادم من خلال تلك الأعراض الجسدية التي هددت حياتهم، و عايشوا خبرة الموت. الأفراد الذين لم يصابوا بالفيروس أيضاً تأثروا نفسياً، فأعراض الصدمة، الخوف و القلق كان عند معظم الأفراد. لوحظ على المواطنين بشكل عام عدم الشعور بالأمان و عدم الاستقرار النفسي و بروز اضطرابات انفعالية متعددة وصلت عند بعض الأشخاص إلى حد ظهور الاضطرابات النفسية ( اضطراب ما بعد الصدمة، الاكتئاب و الوسواس القهري...).

الأرقام المخيفة و المرعبة التي تناقلتها و سائل الإعلام المحلية و العالمية المختلفة على مدار الساعة من أعداد مهولة للإصابات والوفيات بسبب فيروس كورونا المستجد، جعل الناس يعيشون حالة من الهلع و القلق والتوتر على نطاق واسع ربما لم تشهد البشرية من قبل على الأقل منذ فترة ليست بقصيرة.<sup>8</sup>

بعد نقشي الوباء و فرض الحجر الصحي، بدأت تتداعى مجموعة من الأحاسيس المرتبطة بالخوف والقلق و الحزن، و مع طول مدة الحجر أصبح عنصر الملل يسيطر على الأشخاص الذين لم يتعودوا الجلوس في المنزل، و لم يتمكنوا من خلق أنشطة بديلة تغنيهم عن الحياة التي تعودوا عليها من قبل، و بالتالي فقد اختلطت الأدوار الاجتماعية و أصبح من غير الممكن ممارسة حياتهم بشكل طبيعي.<sup>9</sup>

من هذا المنطلق تساءلنا عن سيكولوجية المرأة الجزائرية العاملة في المؤسسة التربوية في ظل جائحة كورونا، و هل يمكن أن يصل التغيير في السلوك إلى حد الاضطراب؟ أو أنها مجرد مشكلات نفسية عابرة تتضاءل أو تنتهي بانتهاء هذه الجائحة؟

فكان التساؤل العام كما يلي: ما هي الخصائص النفسية للمرأة الجزائرية العاملة في المؤسسة التربوية في ظل جائحة كورونا؟

ينفرد من هذا السؤال العام السؤالين التاليين:

هل تتسم المرأة الجزائرية العاملة في المؤسسة التربوية في ظل جائحة كورونا بأعراض وسواسية قهرية؟

هل تتسم المرأة الجزائرية العاملة في المؤسسة التربوية في ظل جائحة كورونا بأعراض اكتئابية؟

### ثانيا: الفرضيات

#### 1 الفرضية العامة:

تتسم المرأة الجزائرية العاملة في المؤسسة التربوية في ظل جائحة كورونا بالخصائص النفسية التالية: أعراض وسواسية قهرية وأعراض اكتئابية.

#### 2 الفرضيتين الفرعيتين:

تتسم المرأة الجزائرية العاملة في المؤسسة التربوية في ظل جائحة كورونا بأعراض وسواسية قهرية.

تتسم المرأة الجزائرية العاملة في المؤسسة التربوية في ظل جائحة كورونا بأعراض اكتئابية.

### ثالثا: مفاهيم البحث:

#### 1 المرأة الجزائرية العاملة:

##### التعريف الاصطلاحي:

هي المجاهدة و المقاتلة في فترة حرب التحرير الوطنية، وهي العاملة المتفانية في عملية التنمية الوطنية في السبعينات، و المواطنة المندفعة للحصول على حقوق مواطنة كاملة في الثمانينات، وأخيرا مقاومة.<sup>10</sup>

##### التعريف الإجرائي:

نقصد بالمرأة الجزائرية العاملة الحالة التي طبقنا عليها مقياس اضطرابات الشخصية، هي امرأة تبلغ من العمر 40 سنة وتعمل بمؤسسة تربوية بالجزائر العاصمة.

#### 2 المؤسسة التربوية:

##### التعريف الاصطلاحي:

تعتبر المدرسة مؤسسة تربوية أقامها المجتمع لتقابل حاجة من حاجاته وهي تنشئة الفرد التنشئة السليمة ببناء شخصيته على أسس تربوية متينة، تجعل منه عضوا فعالا في المجتمع من خلال التطور و النمو الشامل لجميع جوانب شخصيته.<sup>11</sup>

### التعريف الإجرائي:

المؤسسة التربوية هي مؤسسة تعليمية تعمل بها حالة الدراسة، و التي خضعت للحجر الكلي ككل المؤسسات التربوية في الجزائر.

### 3 جائحة كورونا:

#### التعريف الاصطلاحي:

فيروس كورونا هو فيروس جديد يرتبط بعائلة الفيروسات نفسها التي ينتمي إليها الفيروس الذي يتسبب بمرض المتلازمة التنفسية الحادة الوخيمة (سارز)، و بعض أنواع الزكام العادي. يمكن أن تتضمن الأعراض: الحمى، و السعال و ضيق التنفس. و في الحالات الشديدة يمكن أن يتسبب بالتهاب الرئة أو صعوبة التنفس.<sup>12</sup>

#### التعريف الإجرائي:

هو فيروس أصيبت به حالة الدراسة و عائلتها، سبب لها أعراض جسمية مثل: الحمى، السعال، ضيق التنفس و لكن دون أن تدخل المستشفى.

#### رابعا: المنهج المستعمل:

تم الاعتماد في هذه الدراسة على المنهج العيادي القائم على دراسة الحالة، نظرا لطبيعة الموضوع المراد دراسته فهو يهتم بالتحليل المعمق والمفصل للحالة. فهو منهج معرفي للسير النفسي يهدف إلى تصميم بنية معقولة لأحداث نفسية صادرة من شخص معين.<sup>13</sup> إن المنهج العيادي يتضمن دراسة السلوك في إطاره الحقيقي، و يكشف بكل أمانة ممكنة عن طرق التعايش والتفاعل لكائن بشري محسوس و كامل ضمن وضعية ما. ويعمل على إقامة العلاقات بينها في المعنى، البنية والتكوين، ويكشف عن الصراعات التي تحركه. يطبق هذا المنهج مع السير المنكيفة، كما يطبق مع السير المضطربة، فهو منهج جدير بتنمية المعارف في ميدان علم النفس.<sup>14</sup>

و يتفق هذا المنهج مع طبيعة الدراسة المتمثل في دراسة حالة لمرأة عاملة في مؤسسة تربوية في ظل جائحة كورونا من خلال تطبيق مقياس تشخيص اضطرابات الشخصية والمقابلة العيادية؛ فدراسة الحالة هي المجال الذي يسمح للأخصائي النفسي أن يكون أكثر دقة من المعلومات حتى يتمكن من إصدار حكم قيم نحو الحالة.

## خامسا: دراسة الحالة:

الحالة س 40 سنة متزوجة و أم لثلاثة أطفال تعمل بإحدى المؤسسات التربوية بالجزائر العاصمة، رحبت بإجراء البحث معنا، طبقنا عليها أولا مقياس اضطرابات الشخصية ثم المقابلة العيادية، لتكون النتائج أكثر مصداقية وحيادية، و ذلك بتقادي التحدث عن كل ما يتعلق بجائحة كورونا حتى نكمل تطبيق المقياس؛ أبدت الحالة ارتياحا في المقابلة العيادية التي كانت متنفسا لها للتعبير عن كل ما هو مقلق وضاعط في حياتها النفسية والاجتماعية.

## سادسا: أدوات البحث:

تمثلت أدوات البحث في مقياس تشخيص اضطرابات الشخصية حسب الدليل التشخيصي الرابع وكذا تقنية المقابلة العيادية، اللذان نقدمهما فيما يلي:

### 1 مقياس تشخيص اضطراب الشخصية:

صمم هذا المقياس من طرف هيلر ومعاونوه (Hyler et al, 1988)، ويهدف إلى تقدير اضطرابات الشخصية وفق المحكات التشخيصية للدليل التشخيصي والاضطرابات العقلية، وهناك طبعتان تم تطبيق الطبعة الثانية (PDQ +4) مع حالة الدراسة. تهدف هذه الطبعة إلى تقدير الاضطرابات العشرة و هي: شبه الهذائية، الفصامية النموذجية، شبه الفصامية، الهستيرية، النرجسية، المضادة للمجتمع، الوسواسية القهرية، التجنبيه، التابعة والاكنتابية. يتكون هذا المقياس من 99 بند موزعة ما بين 7، 8 أو 9 بنود لكل شخصية. يشخص كل نوع من أنواع اضطرابات الشخصية إذا ما تجاوز العتبة الباتولوجية، حيث لكل اضطراب عتبه. وتعد الدرجة الكلية للمقياس مؤشرا عاما لاضطراب الشخصية.<sup>15</sup>

### 2 المقابلة العيادية:

المقابلة هي موقف عيادي ينبغي أن يتسم باللطف و الود حتى يسترسل المفحوص على سجيته في غير ما اضطراب؛ وبديهي أن خصوبة المقابلة تتطلب الكشف في عمق عن جنبات الشخصية و لا يتأتى هذا إلا عندما يندمج المفحوص في الموقف.<sup>16</sup>

تم تطبيق المقابلة العيادية بعد المقياس حتى نكون أكثر حيادية، و لا نؤثر على نتائج المقياس. وتكون دليل المقابلة من 5 محاور، محور خاص بالمعلومات الشخصية، محور خاص بالأعراض النفسية في ظل جائحة كورونا (الوساوية القهرية و الاكنتابية)، محور العلاقات الأسرية، محور العلاقات الاجتماعية و محور العمل. احتوى كل محور على 5 أسئلة حتى لانثقل على المفحوصة لأن المقياس لوحده كان جد طويل لاحتوائه على 99 بند موزعة على عدة شخصيات.

## سابعاً: نتائج الدراسة:

توصلنا من خلال تطبيق مقياس تشخيص اضطرابات الشخصية و المقابلة العيادية إلى النتائج التالية:

تبين من نتائج مقياس تشخيص اضطرابات الشخصية أن الحالة لا تعاني من أي اضطراب في الشخصية لأن الدرجة الكلية (20) كانت أقل من العتبة الباثولوجية المقدره بـ 25 حسب دافيدسون و معاونوه (Davison et al, 2001). و لكن ما يثير الانتباه هو ارتفاع سمات الوسواسية القهرية بـ 3 بنود (العتبة الباثولوجية= 4 بنود) والاكنتابية بـ 4 بنود (العتبة الباثولوجية= 5 بنود).

جاءت نتائج المقابلة لتؤكد وجود هذه السمات في شخصية المبحوثة إذ ظهر عندها صفات وسواسية وكذا الأفعال القهرية. كما ظهر لديها السمات الاكنتابية.

### 1 مناقشة الفرضية العامة:

تحققت الفرضية العامة التي مفادها أن الحالة تتسم بأعراض وسواسية قهرية و أعراض اكنتابية، و هذا من خلال وجود الأعراض الوسواسية القهرية و الاكنتابية على حد سواء بالرغم من أنها لم تصل إلى العتبة الباثولوجية؛ أي أنها لا تعد كاضطراب في الشخصية، فالحالة لا تعاني من اضطراب الوسواس القهري و لا من اضطراب الاكنتاب، و إنما تملك سمات وسواسية قهرية و اكنتابية في شخصيتها، فسرنا ذلك بالضغوط التي مرت بها الحالة في ظل جائحة كورونا.

نتائج المقابلة جاءت لتؤكد نتائج المقياس، فالحالة أظهرت الخوف الكبير من الفيروس، وما ترتب عنه من القيام بالنظافة المفرطة باستعمال مواد التنظيف التي تحتوي على مواد كيميائية تضر بالجسم، مما أدى إلى الإصابة بمرض جلدي. كل هذا ساهم في اتسام الحالة ببعض الأعراض الوسواسية كالخوف من الإصابة بالفيروس، و الخوف من أي شيء يقتنى من الخارج. ظهرت الأفعال القهرية من خلال: التنظيف المستمر والمتكرر لنفس الغرض أو الشيء.

أعراض الاكنتاب هي الأخرى كانت حاضرة عند الحالة مثل: التشاؤم اتجاه المستقبل، فقدان الأمل، الشعور بالحزن و العجز، سيطرت هذه الأعراض على الساحة النفسية للحالة، وكأن العالم أصبح مظلماً و لا أمل فيه، الحالة تقول: "كنت أنتظر الأسوأ، الموت أصبح يوميا وبالمنأث"؛ كل الأحاديث الاجتماعية و المشاعر النفسية كانت باتجاه واحد وهو الخوف من الموت، الخوف من الإصابة بالفيروس و التفكير المستمر فيه. بالإضافة إلى اعتزال المناسبات الاجتماعية المفرحة (الأعراس) و المحزنة (تقديم العزاء) على حد سواء.

## 2 مناقشة الفرضيتين الفرعيتين:

بالنسبة للفرضية الفرعية الأولى تتسم المرأة الجزائرية العاملة في ظل جائحة كورونا بأعراض وسواسية قهرية، إذ قدر عدد الأعراض الوسواسية بـ 3 أعراض و هي اقل من العتبة الباتولوجية (4) لمقياس تشخيص اضطراب الشخصية في اضطراب الوسواس القهري، بمعنى أن الحالة لا تعاني من اضطراب الوسواس القهري إلا أنها تمتلك سمات وسواسية قهرية. يتطابق هذا و نتائج المقابلة العيادية، فالحالة أظهرت القلق والخوف على حياتها و حياة الأطفال و حتى على كبار السن أو الأشخاص الذين يعانون من أمراض مزمنة في العائلة. هذا الخوف و القلق ساهما في ظهور بعض الأعراض الوسواسية القهرية، إذ غالبا ما كانت تشك الحالة بأنها قامت بغسل يديها و تعقيم الحاجيات التي يحضرها الزوج من الخارج، مما يضطرها إلى إعادة الغسل والتنظيف لعدة مرات.

فسرنا ذلك من الناحية النفسية بالخوف من الموت أو على الأقل الخوف من إصابتها بالفيروس وكذا أفراد عائلتها، وهذا في ظل نقص الأكسجين الذي كانت تعاني منه الدول و من بينهم الجزائر، فنسب الموت كانت جد مرتفعة. من المؤكد أن هذه الأعراض تعكس عدم التمتع بالصحة النفسية أو على الأقل عدم الاتزان النفسي.

ظهرت الأعراض الوسواسية أيضا عند الحالة من خلال هاجس تتبع النشرات الإخبارية والاطلاع على عدد الإصابات والوفيات من جراء جائحة كورونا، و كانت هذه النسب والأعداد حديث الصباح و المساء في العائلة، و لكن مع مرور الأشهر تمكنت الحالة من إيجاد حلول للتعايش مع هذه الأزمة، من خلال عدم الانغماس في المشاعر السلبية من قلق، خوف وعدم الشعور بالأمان. ربما هذا ما يفسر عدم إصابتها باضطراب الوسواس القهري وإنما مجرد اعرض وسواسية قهرية جاءت كرد فعل لمواجهة جائحة كورونا.

تبين في دراسة حول الضغط النفسي في زمن الكورونا أن إدراك الأفراد للوباء وللتدابير الوقائية يختلف من شخص لآخر حسب بنيته النفسية وتجربته في الحياة. فكثيرا ما نسمع عبارات مثل: " أشعر بتوتر شديد وإني منهك، لا استطيع النوم، لا أستطيع التركيز"، أو "أنا خائف، وأحس بقلق...." بل تصل أحيانا إلى حد توهم الإصابة بفيروس كوفيد 19. كلها عبارات تحيل على حالة نفسية غير مستقرة وتعبر عن الحاجة إلى مساعدة ودعم ومواكبة من أجل استعادة استقرار وتوازن الوضع النفسي.<sup>17</sup>

بالنسبة للفرضية الفرعية الثانية تتسم المرأة الجزائرية العاملة في المؤسسة التربوية في ظل جائحة كورونا بأعراض اكتئابية إذ قدر عدد الأعراض الاكتئابية بـ 4 أعراض و هي اقل من

العتبة الباثولوجية (5) لمقياس تشخيص اضطراب الشخصية في اضطراب الاكتئاب، بمعنى أن الحالة لا تعاني من اضطراب الاكتئاب إلا أنها تمتلك سمات اكتئابية. يتطابق هذا ونتائج المقابلة العيادية، فالحالة أظهرت أعراض اكتئابية من: التشاؤم اتجاه المستقبل، فقدان الأمل، الشعور بالحزن، أرجعتها الحالة إلى الضغط الذي عاشته لا سيما في ظل الحجر الكلي، إذ واصلت العمل من المنزل فأصبحت مضطرة للقيام بالعمل في المنزل، و في نفس الوقت القيام بالمسؤوليات الأسرية و الاجتماعية (من تربية أولاد ورعايتهم، الطبخ ، التنظيف...الخ)؛ فلما كان العمل خارج المنزل كانت تحاول التوفيق بين العاملين، و لكن القيام بكل الأعمال في نفس المكان و الزمان هي أمور صعبة أو شبه مستحيلة. لا سيما إن تكلمنا عن ظروف اجتماعية واقتصادية غير مناسبة كضيق المنزل، مما صعب من إيجاد مساحة للعمل في ظل جو هادئ يسمح بالتركيز.

وجود مؤشرات الاكتئاب و المعاناة النفسية في العينة المدروسة له أكثر من تأويل: قد يكون رد فعل مباشر لحالة الحجر الصحي لدى البعض، بسبب عدم قدرتهم نفسيا على التكيف مع الوضع الجديد، أو رد فعل على فقدان المورد المادي للأسرة لدى البعض الآخر بسبب فقدانهم للعمل، و عدم تمكنهم من الخروج للبحث عن لقمة العيش. و كلا الحالتين تؤيدان لنفس النتيجة: المعاناة النفسية.<sup>18</sup>

بالرغم من أن حالة الدراسة لم تفقد المورد المادي لأسرتها إلى أن العمل داخل المنزل في ظل وجود جميع أفراد الأسرة أشعرها بالعجز، أضف إلى ذلك مشكل تعليق الدراسة الذي خلق عندها قلق حيال إمكانية عودة أبناءها للمدرسة و كيفية إكمال العام الدراسي. كما وجدت نفسها وعائلتها مجبرين على القيام بالحجر المنزلي، والامتناع عن ممارسة نشاطاتهم الترفيهية لا سيما الأطفال من لعب ورياضة...الخ.

دراسات أخرى بينت أن المرأة الحامل في ظل جائحة كورونا تعاني من مستوى مرتفع من الاكتئاب تتمثل أعراضه حسب حالتها في الدراسة في الشعور بالحزن العام، الذي يترافق مع الانسحاب الاجتماعي، كما تميل لإدانة الذات و توقع العقاب، و يظهر عليها التردد وصعوبة الحسم في قراراتها، و قد كانت درجة الاكتئاب شديدة عند الحالتين.<sup>19</sup>

ما زاد من يأس الحالة هو عباً تدريس الأولاد في المنزل، فبعدما كانوا يتمرسون بصفة عادية قبل الجائحة، أصبحوا خاضعين للحجر الكلي. فأصبح على عاتق الأم العاملة عباً تحميل الدروس للأبناء الذين هم في مستويات مختلفة (ابتدائي و متوسط) في ظل غياب جهاز الكمبيوتر؛ وعند اقتنائه اصطدمت بمشكل تدفق الانترنت السيئ أو البطيء، مما صعب من

تحميل الدروس؛ كل هذا زاد من الضغط النفسي و الاجتماعي للحالة في المنزل من حيث مراقبة الأطفال و هم يدرسون أو حتى مساعدتهم في فهم الدروس.

ما أثار انتباهنا هو أن الحالة ترى في تواجد أفراد الأسرة في المنزل طيلة اليوم زيادة في حجم الضغوط عليها و على الأفراد ككل، وتعتقد أنه سبب الخلافات التي نشبت بين أفراد الأسرة " كلهم أصبحوا قلقين و لا مجال للتحدث معهم"، إذ ظهر السلوك العدواني عند أفراد الأسرة ، بما فيهم الأطفال. كل هذا يعطينا فكرة عن الصعوبات التي واجهتها الحالة والأسرة ككل لتجاوز ومواجهة هذه الأزمة.

تتفق نتائجنا مع دراسة إذ ذكرا أن العزل المنزلي و حظر التجوال، كل ذلك شكل ضغطا عليهم، وولد حالة من عدم التوازن النفسي ناتجة من الصراع بين الوضع القائم والمطالب البيئية والاستجابة المناسبة لهذه المطالب، فالبعض استطاع أن يجد أساليب مناسبة لإشباع مطالبه وإعلاء مشاعره السلبية بممارسة الرياضة أو تفعيل مواهبه كالرسم أو الموسيقى و غيرها، والبعض الآخر جلس يجتر مشاعره النفسية السلبية و بات أسير التفكير السلبي فبدأ عليه بوادر المشكلات النفسية.<sup>20</sup>

وجود الأطفال كلهم في المنزل دون الخروج لأي مكان لتفريغ طاقاتهم الكبيرة، صعب و أعاق من عمل الحالة داخل الأسرة، لا سيما في ظل الجو الضاغط لجائحة كورونا، ومما زاد من صعوبة الأمر هو غلق كل الأماكن المتعلقة بالنشاطات الرياضية والترفيهية للصغار والكبار.

كذلك الخروج من البيت في الماضي (الأشهر التي سبقت جائحة كورونا) كان يتم بصفة عادية دون خوف ودون وضع أي كمامة وحمل المعقم، على عكس ما هو حاصل في هذه الفترة. كما أن زيارة الأقارب، حضور الأفراح، الجنازات أو حتى الذهاب إلى المستشفى لم يكن فعلا مؤرقا أو مهددا لحياة الفرد؛ أما حاليا فأصبح فعل محفوف بالمخاطر ويسبب القلق الفرد.

تم التأكيد في مداخلة موسومة بـ "الحفاظ على الهدوء النفسي في وقت كورونا" بالجامعة الأمريكية بالقاهرة عبر الانترنت، على ضرورة تأزر الأسر في مثل هذه الأوقات الصعبة، وخاصة أن المرأة العاملة والزوجة حاليًا تتحمل الكثير من الضغوطات، لذا من الضروري تقديم المساعدة للأمهات والزوجات في المنزل وإظهار التقدير لهن.<sup>21</sup>

من وجهة نظر أخرى حاولنا تفسير عدم إصابة الحالة بالاضطراب بالرغم من وجود عدد معتبر من الأعراض الوسواسية القهرية والاكنتابية على حد سواء، بوجود مشاعر ايجابية عند الحالة فهي شاكرة لله سبحانه وتعالى على نعمه الكثيرة فما كانت تعتقده شيء موجود مثل: الصحة ومن الطبيعي أن تتمتع بها، و كل النشاطات التي كانت تقوم بها بسهولة و دون أي خوف أو قلق

مثل: الخروج من المنزل، الذهاب للعمل، أصبحت تدعو لحصوله دون الإصابة بفيروس كورونا.

بالمقابل تدريس أولادها عبر الانترنت رأت فيه أمورا ايجابية بالرغم من الصعوبات التي تحدثت عنها، فهي ترى أن هذه الرقمنة التي مست مجال التعليم و مجالات أخرى ساعد كثيرا الأساتذة و التلاميذ لتصبح هناك دروس عبر مواقع معينة خاصة بكل مستوى (ابتدائي، متوسط وثانوي)، و حتى أن هناك مساعدات (دروس، تمارين، كتب... إلخ) تجدها الأمهات في مواقع التواصل الاجتماعي. و كان عند الحالة أمل كبير و تفاعل أن نصل مستقبلا في الجزائر إلى خلق منصات دائمة يضع فيها الأساتذة الدروس مع الشرح.

التوقف عن العمل هو الآخر حمل معه أمورا ايجابية فقد قلل من مشاعر الخوف عند هذه المرأة العاملة من احتمالية نقل الفيروس لأفراد الأسرة لا سيما لكبار السن من العائلة أو أفراد العائلة الذين يعانون من أمراض مزمنة كالسكري و ضغط الدم... إلخ. كما سمح لها برؤية أفراد الأسرة والاطمئنان عليهم، وقضاء وقت أكبر مع أطفالها فهم كلهم يخضعون للحجر المنزلي (أطفال، مراهقين و راشدين)، باستثناء الشخص الذي تتطلب الظروف خروجه و تنقله لقضاء حاجات العائلة.

### خاتمة:

يظهر من كل ما سبق، أنه كلما كان تقييم الفرد موضوعيا و ايجابيا لحالة الوباء ووضعية الحجر الصحي، و لنفسه وإمكانياتها (الإيمان بقدرته على المواجهة من خلال التدابير الوقائية)، ولمحيطه (الأسرة، الأصدقاء والمصالح الطبية) في التدخل والمساعدة، كلما طور استراتيجيات فعالة لتجاوز هذه الأزمة. من خلال النتائج السابقة توصلنا إلى مجموعة من التوصيات تتمثل فيما يلي:

- الاهتمام أكثر بالأشخاص المصابين بالاضطرابات النفسية والذين كانوا يخضعون للعلاج النفسي قبل الجائحة، أو الذين يملكون سمات مرضية بالرغم من أن الاضطراب لم يظهر عندهم (الفئة الهشة نفسيا)، باعتبار أن هذه الفئة أكثر عرضة للإصابة بالاضطراب واختلال توازنها النفسي.

- بسبب التداعيات السلبية لجائحة كورونا على الجوانب الاقتصادية، الاجتماعية وحتى الجسدية والنفسية، لا بد من محاولة إكساب الأشخاص الأكثر تضررا من فيروس كورونا استراتيجيات متمركزة حول حل المشكل، تقوم هذه الاستراتيجيات على بذل مجهود معرفي وسلوكي من طرف الفرد للتخفيف من الضغط الذي يشعر به.

- تمت معايشة جائحة كورونا كحدث صادم من خلال الخوف والرعب الذي عاشه الأفراد، وذلك بسبب ارتفاع عدد الوفيات و كذا الإصابة بهذا الفيروس؛ كل هذا خلف صدمات نفسية متفاوتة الشدة من شخص لآخر؛ مما يتطلب عناية نفسية واهتمام فعالين.
- لابد من لفت الانتباه أن تجربة الحجر الصحي تمت معايشتها بطريقة مختلفة بالنسبة للفئات العمرية المختلفة (أطفال، مراهقين وراشدين)، وكذلك بالنسبة للجنسين (ذكور وإناث). و لابد من اخذ هذا الاختلاف بعين الاعتبار في الكفالة النفسية.
- تعزيز مستوى الصحة النفسية لكافة شرائح المجتمع من خلال حصص تلفزيونية توعوية تستضيف مختصين نفسانيين، للحد من المشكلات النفسية التي نجمت عن هذه الجائحة.
- تشكيل وحدات تعرف باسم الاستجابات النفسية أو الإسعافات النفسية لاستقبال الأشخاص المتضررين نفسيا من جائحة كورونا. إذ يؤكد العلاج النفسي على أهمية أن يثق الفرد في قدراته، الأمر الذي يساعده على تجاوز الفترات الصعبة التي يمر بها.
- من المهم أن نقوم بما نسميه توثيق المعاناة، أي الاعتراف بمشاعر الأطفال، المراهقين وحتى الراشدين السلبية وعدم التقليل منها؛ مع إعطائهم الأمل والانحياز للتفاؤل. وكذا تشجيعهم ومحاولة تبسيط فكرة أن التغيير سيحدث، أي لابد أن تتغير ظروفهم التي مروا بها بسبب الجائحة إلى الأحسن، مثل: رفع الحجر الكلي أو الجزئي والعودة مع مرور الوقت إلى ممارسة حياتهم بصفة عادية كما كانوا سابقا.

## قائمة المراجع:

- 1 بيندير، ليسا، 2020، رسائل و أنشطة رئيسية للوقاية من مرض كوفيد 19 و السيطرة عليه في المدارس، مقر اليونيسف في نيويورك، ص 3.
- 2 Viswanath A., Monga P. (2020). Working through the covid-19 outbreak : Rapid review and recomon dation for MSK and allied heath personnel. **Journal of clinical orthopaedic and trauma**. DOI : <https://doi.org/10.116/j.j14>.
- 3 اللجنة الدائمة للوكالة الدولية، 2020، مذكرة مختصرة تتناول الجوانب المتعلقة بالصحة النفسية و الدعم النفسي الاجتماعي خلال تفشي فيروس كورونا المستجد، IASC MHPSS، ص 1-24.
- 4 صامويل تامر، بشرى، 2007، الاكتئاب و العلاج بالواقع، مكتبة الانجلو المصرية، ط1، مصر.
- 5 ماهر، حنين، 2020، سوسيولوجيا الهامش في زمن الكورونا- الخوف- الهشاشة- الانتظارات-، المنتدى التونسي للحقوق الاقتصادية و الاجتماعية، تونس.
- 6 مجموعة من الأساتذة و باحثي جامعة محمد الخامس بالرباط، 2020، الدليل المعرفي لجائحة كوفيد 19 لجامعة محمد الخامس بالرباط، الرباط، المغرب، ص 72.
- 7 أحمد الرمادي، نور، 2015، الصحة النفسية، مكتبة الانجلو المصرية، مصر.
- 8 VelavanT. and Mayer C. (2020). **the Covid-19 epidemic**. Tropical medicine and international health : TM/IH.
- 9 الدليل المعرفي لجائحة كوفيد 19، مرجع سابق، ص 64.
- 10 عباسي بصله، فضة، 2008، المرأة الجزائرية و تطور الإعلام: من موضوع كتابة إلى مساهمة في بناء الرسالة الإعلامية، مجلة جامعة القدس المفتوحة للأبحاث و الدراسات، العدد 14، ص 199-248، ص 202.
- 11 قادري، الحاج، 2011، واقع الممارسات الرياضية في الطور الابتدائي و أثره على النمو النفسي و الاجتماعي للتلاميذ، مذكرة ماجستير غير منشورة، معهد التربية البدنية و الرياضية، جامعة الجزائر 3، الجزائر، ص 58.
- 12 بيندير، ليسا، 2020، مرجع سابق، ص 3.
- 13 Perron R (1964). **les problèmes de preuves dans les démarches de psychologie technique**, éd Dollon, Paris.
- 14 Reuchlin M. (1998). **Les méthodes en psychologie**, Casbah, Alger.

- 15 حدار، عبد العزيز، 2013، **تشخيص اضطرابات الشخصية- مرجع في علم النفس العيادي و الإرشاد النفسي-**، جسور للنشر والتوزيع، الجزائر، ط1، ص 116.
- 16 القطان، سامية، 2013، **كيف تقوم بالدراسة الاكلينيكية**، مكتبة لأنجلو المصرية، مصر، ج1، ص 83.
- 17 الدليل المعرفي لجائحة كوفيد 19، مرجع سابق، ص 67.
- 18 الدليل المعرفي لجائحة كوفيد 19، مرجع سابق، ص 73
- 19 بلريدوح، كوكب الزمان و بجة، حياة و جلول، أحمد (2021)، **المعاش النفسي للمرأة الحامل في ظل جائحة كورونا (كوفيد 19)**، مجلة قبس للدراسات الإنسانية و الاجتماعية، المجلد 5، العدد 1، ص 765-788، ص 786.
- 20 إبراهيم الفقي، آمال ، كمال أبو الفتوح، محمد، 2020، **المشكلات النفسية المترتبة على جائحة كورونا 19-covied-** بحث وصفي استكشافي لدى عينة من طلاب و طالبات الجامعة بمصر، **المجلة التربوية**، العدد 74، كلية التربية، مصر، ص 1048- 1089، ص 1054.
- 21 هنري، هاني، 2020، **الحفاظ على الهدوء النفسي في وقت كورونا**، مداخلة بالجامعة الأمريكية بالقاهرة عبر الانترنت-<https://middle-east->