

ألعاب وأنشطة الأطفال الترفيهية

خلال فترة حظر التجوال (مارس- مايو) ٢٠٢٠ كمؤشر للصحة النفسية
” دراسة مسحية ”

Children games & their recreational activities

During the curfew period (March–May) 2020 as an indicator
of mental health
"a survey"

إعداد

د / ايمان احمد صالح حشاد

مدرس بكلية التربية للطفولة المبكرة

جامعة مدينة السادات

ملخص الدراسة

هدفت الدراسة الحالية إلي عمل دراسة مسحية للألعاب والانشطة الترفيهية التي انتشرت بين الاطفال خلال فترة حظر التجوال بسبب جائحة كورونا من مارس الي مايو ٢٠٢٠ في جمهورية مصر العربية كمؤشر للصحة النفسية ، وقد اعتمدت الدراسة على المنهج الوصفي بالدراسة المسحية لمنطقة الدرب الاحمر بمحافظة القاهرة ، وكانت أدوات الدراسة عبارة عن استمارة استطلاع رأي الكترونية (اعداد الباحثة)، وكان من أبرز نتائج الدراسة ان جاء في الترتيب الاول لأكثر الالعاب ممارسة بين الاطفال في مصر خلال فترة الحظر للعب بالطائرات الورقية فوق اسطح المنازل او في الافنية وذلك بنسبة (30.7 %) ، بالنسبة للروتين اليومي للاطفال في وقت الحظر كان الاستيقاظ متأخرا في الظهيرة و قضاء اليوم بين تناول الطعام او اعداد الطعام ومشاهدة التلفزيون وخاصة الاخبار ومتابعة مواقع التواصل، النوم متأخرا قبل الفجر وذلك بنسبة (٤١%) من اجمالي حجم العينة ، وبالنسبة

للشعور الذي انتاب الاطفال بكثرة في مصر وقت الحظر جاء الشعور بالخوف في المرتبة الاولى بأعلي النسب والتكرارات وذلك باجمالي تكرار (٢٩٦) ويمثل نسبة (٦٦.٤ %) من اجمالي حجم العينة ، وقد أوصت الدراسة بضرورة الاهتمام باللعب والانشطة الترفيهية التي من شأنها تحسين مستوي الصحة النفسية للأطفال، لذلك نأمل أن تسهم نتائج الدراسة الحالية في توثيق واقع الصحة النفسية للاطفال في مصر من خلال اللعب والانشطة الممارسة خلال فترة زمنية هامة تعرض لها العالم بأسره لازمة صحية و مصر كجزء من العالم .

Study Summary

The current study aimed to conduct a survey study of games and recreational activities that spread among children during the curfew period due to the Corona pandemic from March to May 2020 in the Arab Republic of Egypt as an indicator of mental health. The study is an electronic opinion poll form (prepared by the researcher), One of the most prominent results of the study was that playing with kites on rooftops or in yards came in the first place in the first place for the most played games among children in Egypt during the ban period, with a percentage of (30.7%). Today, between eating food or preparing food and watching television, especially news and following up on social media, sleep late before dawn, with a percentage (41%) of the total sample size. As for the feelings that children experienced in abundance in Egypt at the time of the ban, the feeling of fear came in the first place with the highest percentages and recurrences. With a total frequency of (296), it represents a percentage of (66.4%) of the total sample size ,The study recommended the need to pay attention to games and recreational activities that would improve the level of children's mental health, so we hope that the results of the current study will contribute to documenting the reality of children's mental health in Egypt through games and activities practiced during an important period of time to which the whole world was exposed to a health crisis and

Egypt as part From the world .

المقدمة

أجمع الأخصائيون في الصحة النفسية أن الحجر الصحي المفروض على أكثر من مليار شخص حول العالم بسبب جائحة فيروس كورونا، ليس أمراً سهلاً ولا موضوعاً يستهان به، إذ أنه إجراء استثنائي وغير مسبوق يقيد الحريات الفردية حتى في الدول الديمقراطية. وهذا الوضع يتسبب بمشاكل نفسية للعديد من الأشخاص ، وخاصة بالنسبة للأطفال حيث أنهم لا يجيدون التعامل بشكل إيجابي مع هذا الظرف.

الانغلاق القسري او حظر التجوال بين جدران البيت لعدة أيام أو أسابيع نتيجة للحجر الصحي المفروض في عدة بلدان عبر العالم في خطوة لاحتواء تفشي فيروس كورونا، هو أمر غير اعتيادي بالنسبة لعامة الناس إلا في الظروف الاستثنائية، وهو ما يتسبب في الكثير من الحالات بآثار نفسية وخيمة ، الامر الذي قد يحدث اثار اكبر لدي الاطفال قد تقتضي المتابعة والعلاج لدى المختصين .

لقضاء وقت الحجر الصحي يوميا في أجواء "هادئة ونافعة"، اقترح الاخصائيون النفسيون وضع جدول زمني محدد، يتضمن كل ما يجب القيام به خلال اليوم، مع تحديد ساعات دعم للأطفال في تلقي دروسهم وإنجاز تمارينهم. ويرى أن الحجر الصحي فرصة للاستفادة من الدفء العائلي بمشاركة الأسرة أنشطة ترفيهية، دون أن ينسى أهمية الرياضة للجميع في مثل هذه الأوقات ، حتي لا يؤثر غير ذلك بالسلب علي الصحة النفسية للأطفال . (موقع فرنسا ٢٤ ، ٢٠٢٠)

يُحِبُّ الأطفال الصغار أن يلعبوا معاً، ولكن مع انتشار جائحة فيروس كورونا (كوفيد-١٩)، من المؤسف أن لقاء الأصدقاء واللعب في جماعات لم يعد آمناً. والتباعد الاجتماعي هو طريقة مسؤولة لحماية أنفسنا والآخرين، ولكن بالنسبة

للأطفال الصغار الذين يتعلمون عن العالم من حولهم ويتواصلون مع أقرانهم من خلال اللعب، قد يكون التباعد الاجتماعي صعباً بصفة خاصة. ولكن كون أطفالك عالقين في داخل البيت لا يعني أنه لا يمكنهم أن يتعلموا ويتمتعوا. وقد اقترحت اليونيسيف بعض الأنشطة التي للخروج ببعض الطرق المبتكرة تتيح الاستمتاع بلحظات لعب مع الأطفال وتوسيع عالمهم عندما يكون الفضاء المادي محدوداً تنوعت جميعها ما بين ألعاب حركية بسيطة وصغيرة وانشطة ترفيهية فنية ومنزلية وداخل المطبخ . (موقع اليونيسيف ، ٢٠٢٠)

مشكلة الدراسة

مشاكل الصحة النفسية تؤثر على واحد من كل عشرة أطفال في مراحل الطفولة المختلفة، وتشمل الاكتئاب والقلق واضطرابات السلوك، وفي مرحلة الطفولة تكون المشكلات النفسية مرآة لما يحدث في حياتهم داخل المنزل وفي المجتمعات التي يتعرضون فيها للصددمات المختلفة .

الصحة النفسية للطفل لا تقل أهمية عن صحته البدنية، عندما يتمتع الطفل بنفسية سوية يتمكن من التكيف مع كل الحوادث والأمور التي يمر بها في حياته فيما بعد، ومن أهم العوامل المؤثرة في تكوين نفسية الطفل ممارسة التمارين الرياضية بانتظام، تناول طعام صحي، وتغذية سليمة ومتوازنة، حرية اللعب في المنزل وخارج المنزل، ومنحه الوقت الكافي للعب، أن يكون جزءاً من أسرة متوافقة جيداً ولا يوجد بينها مشكلات كبيرة، خصوصاً بين الأم والأب، الذهاب إلى مدرسة جيدة تراعي نفسية طفلك وتتعامل مع المشكلات التي يمر بها بطريقة سوية أو على الأقل تستجيب لكلامك وملاحظاتك عن طفلك، المشاركة في الأنشطة الاجتماعية التي تتيح له الدخول في المجتمع من حوله والتعامل مع الواقع ، الشعور بالحب والثقة ممن حوله، إتاحة الفرص له للاستمتاع بالحياة ومرحلة الطفولة التي لن تتكرر، عدم إقبال طفلك بالهموم منذ الصغر ومنحه الفرصة للتجربة والصواب والخطأ، قبوله والاعتراف بقدراته دون التقليل منه، منحه الشعور بالانتماء إلى الأسرة والمجتمع مهما كان مختلفاً عن غيره، منحه الشعور بالسيطرة على حياته والقدرة على اتخاذ

القرارات البسيطة حسب عمره ، كل العوامل السابقة تؤثر بقوة في تكوين نفسية الطفل وتشكيلها والحفاظ على التوازن النفسي والعقلي له . (موقع سوبر ماما ، ٢٠٢٠) من المرجح أن يعاني غالبية الأشخاص والاطفال المعرضين لحالات طوارئ إن لم يكن كلهم من ضائقة نفسية، ومعظمهم يمكن أن تتحسن حالتهم بمرور الوقت ، هناك أنواع شتى من المشكلات الاجتماعية والخاصة بالصحة النفسية تجلبها أي حالة طوارئ كبرى ، ومن مشكلات الصحة النفسية التي تظهر في حالات الطوارئ الحزن والأسى، وردود الفعل الحادة الناجمة عن الإجهاد، وتعاطي الكحول ومواد الإدمان، والاكتئاب والقلق الناتج عن انعدام المعلومات بشأن توزيع الغذاء أو كيفية الحصول على الخدمات الأساسية . (موقع منظمة الصحة العالمية ، ٢٠٢٠) اذا كانت الخدمات والالعب والانشطة الترفيحية من النقاط الهامة في دعم الصحة النفسية الجيدة للاطفال وخاصة في حالات الطوارئ ومع مرور العالم كله بجائحة كورونا وفرض حظر التجوال بسببها الامر الذي من شأنه ايقاف تقديم وتوفير هذه الخدمات والالعب والانشطة الترفيحية وبالطبع يؤثر بالسلب علي الصحة النفسية ، من هذا المنطلق ذهبت الباحثة الي عمل دراسة مسحية الالعب والانشطة الترفيحية التي انتشرت بين الاطفال في مصر خلال فترة حظر التجوال من مارس الي مايو ٢٠٢٠ بسبب جائحة كورونا لبيان مدي ونوعية انتشارها بين الاطفال في مصر كمؤشر للصحة النفسية .

تساؤلات الدراسة

انطلقت مشكلة الدراسة الحالية متمثلة في تساؤل رئيسي وهو هل احتاج الاطفال في مصر لممارسة العاب وانشطة الترفيحية خلال فترة حظر التجوال من مارس الي مايو ٢٠٢٠ بسبب جائحة كورونا لدعم صحتهم النفسية ؟ وينطلق منه عدة تساؤلات فرعية هي :

- ١- ما هي نوعية و نسب انتشار العاب وانشطة ترفيحية خلال فترة حظر التجوال من مارس الي مايو ٢٠٢٠ بسبب جائحة كورونا بين الاطفال في مصر ؟
- ٢- ما هو الروتين اليومي الذي كان يعيشه الاطفال في مصر خلال فترة حظر

التجوال من مارس الي مايو ٢٠٢٠ بسبب جائحة كورونا كمؤشر للصحة النفسية؟
٣- ما هو الشعور الغالب علي الاطفال في مصر خلال فترة حظر التجوال من
مارس الي مايو ٢٠٢٠ بسبب جائحة كورونا كمؤشر للصحة النفسية ؟

أهداف الدراسة

تهدف الدراسة الحالية إلى عمل دراسة مسحية للألعاب والانشطة الترفيهية التي انتشرت خلال فترة حظر التجوال من مارس الي مايو ٢٠٢٠ بسبب جائحة كورونا بين الاطفال في مصر كمؤشر للصحة النفسية:-

٤- حصر وتحديد نوعية و نسب انتشار العاب وانشطة ترفيهية خلال فترة حظر التجوال من مارس الي مايو ٢٠٢٠ بسبب جائحة كورونا بين الاطفال في مصر.

٥- تحليل الروتين اليومي الذي كان يعيشه الاطفال في مصر خلال فترة حظر التجوال من مارس الي مايو ٢٠٢٠ بسبب جائحة كورونا كمؤشر للصحة النفسية.

٦- تحديد الشعور الغالب علي الاطفال في مصر خلال فترة حظر التجوال من مارس الي مايو ٢٠٢٠ بسبب جائحة كورونا كمؤشر للصحة النفسية .

فروض الدراسة

١. انتشرت العاب وانشطة ترفيهية خلال فترة حظر التجوال من مارس الي مايو ٢٠٢٠ بسبب جائحة كورونا بين الاطفال في مصر كحاجة للدعم الصحة النفسية .

٢. فترة حظر التجوال من مارس الي مايو ٢٠٢٠ بسبب جائحة كورونا لها تأثير سلبي علي الروتين اليومي للاطفال في مصر .

٣. فترة حظر التجوال من مارس الي مايو ٢٠٢٠ بسبب جائحة كورونا لها تأثير سلبي علي مشاعر الاطفال في مصر .

مصطلحات الدراسة*** الألعاب والأنشطة الترفيهية : Games & recreational activities**

- يعرف الترفيه بأنه نشاط يقوم به الانسان في وقت الفراغ وهو يتضمن الربط بين المرح والتسلية ، فالترفيه يكون بغير المتعة ، وهو مهم لسلامة الصحة العقلية والنفسية والجسدية . (ويكيبيديا ، ٢٠٢٠)
- اما الألعاب والأنشطة الترفيهية تعرفها الباحثة اجرائياً بانها الملاذ المثالي من الالتزامات اليومية للبالغين أو الأطفال أو المراهقين ويلجأ اليه كل منهم في اوقات الفراغ او للهروب من الضغوط والمسئوليات وهي وسيلة ممتازة للاسترخاء والاستمتاع ، يمكن تنفيذها سواء في الهواء الطلق أو في داخل المنازل ومن الممكن أن تكون أنشطة الترفيه جماعية أو فردية، وفعالة أو غير فعالة، وصحية أو غير صحية، ومفيدة أو ضارة للمجتمع ، ومن الأمثلة على ذلك؛ القراءة، وعزف الموسيقى أو سماعها، ومشاهدة الأفلام أو التلفاز، والبستنة، والصيد، وممارسة الهوايات والرياضات، والسفر، و لا تعدّ جميع أنواع أنشطة الترفيه هادفة أو صحية أو مفيدة أو مقبولة اجتماعياً .

*** جائحة كورونا : Corona pandemic**

- عرفتها اليونسيف " إن كوفيد 19 -هو مرض تتسبب به سلالة جديدة من الفيروسات التاجية[كورونا .] الاسم الإنجليزي للمرض مشتق كالتالي "CO" :هما أول حرفين من كلمة كورونا (corona ،) و "VI" هما أول حرفين من كلمة فيروس (virus) ، و "D" هو أول حرف من كلمة مرض . (disease) وأطلق على هذا المرض سابقاً اسم "2019 novel coronavirus" أو "2019-nCoV" إن فيروس ' كوفيد ' 19 -هو فيروس جديد يرتبط بعائلة الفيروسات نفسها التي ينتمي إليها الفيروس الذي يتسبب بمرض المتلازمة التنفسية الحادة الوخيمة(سارز) وبعض أنواع الزكام العادي (UNICEF , 2020)"

*** الصحة النفسية : psychological health**

الصحة النفسية عنصر مكمل لصحة الجسدية و العقلية فهي قدرة الانسان على الشعور بالسعادة و قدرته على بناء علاقات متينة مع الاخرين (القيوتي، ٢٠٠١، ص ٤٩)

تعريف معجم علم النفس للصحة النفسية: هي حالة عقلية تتميز بالسلامة و الصحة الانفعالية و بالتححر النسبي من القلق وأعراض العجز و القدرة على إنشاء علاقات ايجابية .و بالتالي مواجهة متزنة من المطالب العادية و ضغوط الحياة(ناجي ، ٢٠١٥، ص ٣٦)

وتعرفها الباحثة اجرائيا بأنها " حالة من التوافق النفسي والجسدي والعقلي تمكن الانسان من الشعور بالسعادة وبناء علاقات سليمة مع الاخرين ومواجهة ضغوط الحياه والتحرر من القلق والتوتر "

خطوات الدراسة**اولا : الإطار النظري والدراسات السابقة****المحور الأول: الألعاب والأنشطة الترفيهية:**

يؤدي اللعب والترفيه دوراً هاماً في تحقيق التوازن الانفعالي للانسان وخاصة في مرحلة الطفولة ، وتنمية وتنشيط علاقاته الاجتماعية. بالإضافة إلى تخفيف الضغوط اليومية، وامتلاك القدرة على إدارة هذه الضغوط بتوازن.

تعد الحاجة للقيام بأنشطة ترفيهية عنصراً هاماً وأساسياً في علم النفس وعلم الأحياء البشري. كما يتضمن الترفيه الربط بين سلامة العقل والصحة البدنية، لأنّ الترفيه يتضمن تحريك العضلات والقيام ببعض الحركات الرياضية، فيما قد نعتبره نحن مجرد فعل نقوم به بغرض المتعة أو التسلية وإضافة بعض المرح لإيقاع الحياة اليومي لكسر الروتين، وإضفاء البهجة على حياة الفرد ليستطيع مواصلة مهامه بكفاءة.

هذا الأمر يحتاج إلى تنظيم وإدارة. فعلى جميع أفراد الأسرة التكيف مع الأعباء

والضغوط الملقاة على عاتق كل منهم، والنظر إليها على أنها جزء من أدوارهم في الحياة، مع العمل على تخفيف هذه الضغوط أو حسن توزيعها ، وخصوصا لدي اطفالهم .(الانروا ، ٢٠١٦)

الالعب والانشطة الترفيية وتأثيرها على الصحة النفسية للأطفال: اهمية الترفيه للصحة النفسية :

يعتبر الترفيه من العناصر المهمة التي يحتاجها الإنسان في حياته اليومية والتي تساعد على الاسترخاء بعد يوم عمل طويل وشاق أو حتى بعد فترة عصيبة. فالترفيه يؤثر بشكل مباشر على طاقته الإنتاجية تماماً كما على صحته النفسية ، وتظهر اثاره في :

- السعادة والفرح :

إن الترفيه يساعد الشخص على الشعور بالسعادة من خلال القضاء على التوتر والحزن وتحفيز الدماغ على إفراز هرمون السعادة المعروف بالسيروتونين. فالترفيه يمكن أن يكون مصدره الأنشطة الخارجية مثل التنزه في الطبيعة أو ممارسة الالعب والتمارين الرياضية التي تجعل الإنسان يبتعد على همومه ومشاكله ويشعر براحة نفسية كبيرة.

- السيطرة على الانفعالات :

إن الترفيه يساعد الإنسان على التحكم بانفعالاته وعصبيته في أكثر المواقف الصعبة في حياته. فالترفيه بعد يوم شاق وطويل يعدل المزاج ويخفف من التعب ويمنع تراكمه وتحوله إلى نوع من الإكتئاب الذي يؤثر على الاعصاب وينتج عنه بعض الانفعالات غير الإرادية.

- تقدير الذات :

إن الترفيه يجعل الإنسان يستمتع بالنواحي الإيجابية في الحياة ويعرف أنه بعد التعب يستحق المكافأة. كما أنه يعزز ثقة الإنسان بنفسه ويجعله يقدر تعبه وجهده وزيادة ثقته بنفسه وقدراته.

- تقوية العلاقات الاجتماعية :

إن بعض الأنشطة الترفيهية تساعد الإنسان في التعرف على أشخاص جدد وتوسيع شبكة علاقاته الاجتماعية. فتمكّن العلاقات الاجتماعية الشخص من بناء صداقات جديدة وقوية تكون سندا له في أوقاته الصعبة ، كما تساعد الالعاب والانشطة الترفيهية الاطفال علي التفاعل بينهم وبين بعضهم وتبادل الخبرات بينهم وبين من هم اكبر منهم سنا . (موقع صحتي ، ٢٠٢٠)

كما تؤكد كلير فهيم (٢٠٠٧) علي اهمية الترفيه والانشطة الترويحية للصحة النفسية في مراحل العمر المختلفة وقسمت انواع الانشطة الترفيهية الي اربعة اقسام:

- ١- الالعاب الرياضية والنشاط الخارجي كالتنزه والرحلات .
- ٢- النشاط الابداعي كتمارس الهوايات .
- ٣- النشاط الاجتماعي كالمشاركة في الحفلات والندوات .
- ٤- النشاط المنزلي كالمطالعة والتلفزيون واعمال المطبخ .

وان ممارسة هذه الانشطة الترفيهية تحقق الصحة النفسية والشخصية الناضجة المتكاملة ، وتجدد النشاط والحماس ، وتعود بالفائدة علي الطفل او المراهق نفسه وعلي اسرته وعلي وطنه . (كلير فهيم ، ٢٠٠٧ ، ص ٤٧ : ٤٨)

- اهمية الالعاب والانشطة الترفيهية علي الصحة النفسية للطفل :

اظهرت أحدث الدراسات والبحوث السابقة التي اجريت في مجال الدراسة الحالية ، اهمية لالعاب والانشطة الترفيهية للطفل علي صحته النفسية ، ويمكن توضيحها كما يلي :

- ١- في دراسة (Pei-Yi Weng,2020) كان الهدف منها هو استكشاف آثار الأنشطة الترفيهية المختلفة على تقليل القلق واستعادة الانتباه. ، تم اختيار خمسة أنشطة وتصنيفها إلى مجموعتين: داخلية وخارجية. قام كل من الطلاب التايوانيين (N = 203) بواحد من الأنشطة الخمسة. أظهرت النتائج أن: (أ) النشاط الترفيهي المعتدل ، مثل المشي ، كان أفضل نشاط خارجي لتحسين الصحة العقلية.

(ب) أدت الدردشة أيضاً إلى تقليل القلق واستعادة الانتباه ؛
 (ج) تصفح الإنترنت وممارسة التمارين فشلت في تحسين الصحة العقلية بشكل ملحوظ. بالإضافة إلى ذلك ، كانت الأنشطة الخارجية أفضل لاستعادة الانتباه مقارنة بالأنشطة الداخلية ، مما يشير الي أن المشاركة في الأنشطة الترفيهية لا تمنع المرض وتحسن الصحة البدنية فحسب ، بل تفيد أيضاً الصحة العقلية من خلال تقليل القلق. (Pei-Yi Weng,2020)

٢- دراسة (عبد التواب إبراهيم ٢٠٠٦) بعنوان (فعالية برنامج ترويحي رياضي على ترشيد السلوكيات الصحية للأطفال المعاقين عقليا) هدفت إلى التعرف على فعالية برنامج ترويحي رياضي في ترشيد السلوكيات الصحية للأطفال المعاقين عقليا، و استخدم الباحث المنهج التجريبي على عينة تكونت من ٤٢ تلميذا تم اختيارهم بالطريقة العمدية تتراوح أعمارهم بين (١٤ - ١٥) سنة، ونسبة ذكائهم بين (٦٠ - 70) درجة ذكاء وطبق عليهم البرنامج الترويحي الرياضي المقترح . وأظهرت النتائج أن البرنامج المقترح أحرز نجاحا ملحوظا واثبت فعاليته في ترشيد السلوكيات الصحية لدى عينة الدراسة ، مما يظهر أن الأنشطة الترويحية المقترحة أحرز نجاحا ملحوظا واثبت فعاليته في ترشيد السلوكيات الصحية لدى عينة الدراسة من الاطفال غير العاديين ، وهو يعتبر دليلا علي فعاليته الاكبر لدي الاطفال العاديين . (عبد التواب إبراهيم ، ٢٠٠٦)

المحور الثاني: الصحة النفسية للطفل:

تعد الصحة النفسية دائماً وعبر كل المراحل الحياتية في حياة الإنسان من الطفولة إلى المراهقة إلى البلوغ ثم الشيخوخة متغيرا مؤثرا ومتأثرا ، وبلغة منهج البحث العلمي مستقلا مرة وتابعا مرة أخرى ولكنه لا ينفصل إطلاقا من قوة تأثيره على الفرد حتى وإن تغيرت الظروف أو تنوعت . (حامد زهران ، ٢٠١١)
 جائحة كورونا وتأثيرها علي الصحة النفسية والجسمية للأطفال :
 في ٢٧ كانون الثاني (يناير) ٢٠٢٠ ، أصدرت لجنة الصحة الوطنية في البر

الرئيسي للصين أول إرشادات شاملة حول التدخل الطارئ في الأزمات النفسية لدى الأفراد المتأثرين بـ COVID-19 ؛ ١٩ كان التركيز على تقديم خدمات دعم الصحة العقلية للمرضى و HCW من قبل فرق متعددة التخصصات تتكون من متخصصين في الصحة العقلية ، ففي سنغافورة ، أبقّت وزارة الصحة الجمهور على اطلاع دائم بتقديم تفشي المرض من خلال نشرات إخبارية وإعلانات منتظمة على وسائل التواصل الاجتماعي. كما تم إنشاء قنوات التواصل الاجتماعي من قبل الدولة للحد من انتشار المعلومات الكاذبة و "الأخبار الكاذبة" (Ho، 2020).

بينما ينتظر الأطفال الحكومة لفتح المدارس ، فإنهم يواصلون المشاركة في أنشطة مختلفة في المنزل بما في ذلك التعلم ، والمساعدة في الأعمال المنزلية ، وقبل كل شيء ، ممارسة الألعاب المفضلة لديهم. في الوقت الذي يشعر فيه الأطفال بالقلق بشأن المستقبل ، والعديد منهم عالقون في المنزل من أجل سلامتهم ، يكون اللعب أمرًا مهمًا. يمكن للأطفال لعب الألعاب الداخلية أو الخارجية باستخدام مواد اللعب المتوفرة في محيطهم. تساعدهم أنشطة اللعب على التركيز على شيء آخر غير وباء COVID-19. يشارك ثلاثة أطفال من قرية Rujungu في منطقة Kikuube الألعاب التي تبقيهم مشغولين أثناء إغلاق مدارسهم. (UNICEF، 2020)

ينصح مركز السيطرة على الأمراض (CDC) الآباء بمراقبة التغيرات في سلوك أطفالهم. نظرًا لأنه لا يستجيب جميع الأطفال والمراهقين للتوتر بنفس الطريقة، فإن البحث الشامل وفي الوقت المناسب عن علامات التنبيه أمر مهم. تتضمن بعض التغييرات الشائعة التي يجب مراقبتها ما يلي : -

(الصحة العقلية والتكيف أثناء COVID-19 | CDC، 2020): أي

البكاء المفرط أو التهيج لدى الأطفال الأصغر سنًا ، والعودة إلى السلوكيات التي تجاوزوها (مثل حوادث استخدام المراض أو التبول اللاإرادي) ، والإفراط في القلق أو الحزن ، عادات الأكل أو النوم غير الصحية ، التهيج وسلوكيات "التصرف" عند المراهقين ، ضعف الأداء المدرسي أو تجنب المدرسة ، صعوبة الانتباه والتركيز ،

تجنب الأنشطة التي كان يتم الاستمتاع بها في الماضي ، الصداق غير المبرر أو آلام الجسم ، استخدام الكحول أو التبغ أو العقاقير الأخرى. (outlookindia.com , 2020)

من أجل مساعدة الأطفال المتضررين على استعادة صحتهم النفسية من آثار الكوارث والابوئة ، يتطلب الأمر تكاتفاً لجهات مجتمعية مختلفة أفراداً وعائلات ومنظمات إذ يساعد ذلك الأطفال على الانخراط في عملية التعافي من محتهم، ويعزز الثقة في أنفسهم لإعادة بناء حياتهم من جديد

١- توفير الاحتياجات المعيشية الأساسية التي تضمن عودة الاستقرار واستتباب الأمن

عبر توفير الخدمات الضرورية كالغذاء والصحة والمياه والصرف الصحي وغيرها من الحاجيات الأساسية. إضافة إلى تعزيز الأنشطة الاجتماعية عبر المدارس او مراكز رعاية الأطفال والمراهقين او داخل المنازل لدي الاسر .

٢- تقديم الرعاية والدعم النفسي للأطفال :

من خلال العمل على لم شمل الأطفال مع عائلاتهم أو تقديم خدمات الرعاية المتواصلة ودعم الأنشطة الترفيهية الموجهة للأطفال ضمن الخطط التي تهدف إلى مساعدة الناس على العودة إلى حياتهم الطبيعية .

٣- توفير خدمات علاجية متخصصة :

خاصة للأطفال الذين يعانون من اضطرابات نفسية وعقلية (كالذهان والاكنتاب الحاد والقلق)، إضافة إلى الأطفال الذين قد يشكلوا خطراً على أنفسهم أو ذويهم .

٤- دعم التعليم والانشطة الترفيهية :

التي من شأنها أن تنتشل الأطفال من البيئة المليئة بالمخاطر والضغوط وتجنبهم كل ما يذكرهم بها. وتساعدهم على رسم طريق جديد يسوده الأمل في مستقبل أفضل لهم ولذويهم . (موقع مؤسسة قطر الخيرية ، ٢٠٢٠)

في دراسة مسحية أجرتها منظمة الصحة العالمية (٢٠٢٠) عن الاختلالات التي حدثت في خدمات الصحة النفسية الحاسمة خلال جائحة كورونا ظهرت النتائج التالية :

أجري هذا المسح خلال الفترة الممتدة من حزيران/ يونيو إلى آب/ أغسطس ٢٠٢٠ وشمل ١٣٠ بلداً في أقاليم المنظمة الستة. ويرمي المسح إلى تقييم مدى تأثير جائحة كوفيد-١٩ على تقديم الخدمات اللازمة لعلاج الحالات النفسية والعصبية وتلك الناجمة عن تعاطي المخدرات، وأنواع الخدمات التي تعطلت، وإجراءات التكيف التي تتخذها البلدان للتغلب على تلك التحديات.

وأفادت البلدان بتعطل الكثير من أنواع خدمات الصحة النفسية الحاسمة الأهمية على نطاق واسع، كالتالي:

- أفادت نسبة زادت على ٦٠% من البلدان بتعطل خدمات الصحة النفسية المقدمة للفئات الضعيفة من السكان، بمن في ذلك الأطفال والمرهقون (٧٢%) والمسنون (٧٠%) والنساء اللاتي يحتجن هذه الخدمات في مرحلتي قبل الولادة وبعدها. (61%)
- شهدت نسبة ٦٧% من البلدان تعطل خدماتها المقدمة في مجالي المشورة والعلاج النفسي؛ وشهدت نسبة ٦٥% منها تعطل خدماتها الحاسمة الأهمية المقدمة في مجال تخفيف الضرر؛ ونسبة ٤٥% منها من تعطل خدمات العلاج المداوم بنواهض الأفيونيات اللازم لمن يعانون من إدمان المواد

الأفيونية.

- أفادت بلدان زادت نسبتها على الثلث (٣٥%) بتعطل تنفيذ التدخلات الطارئة فيها، ومنها تلك اللازمة لمن يعانون من نوبات صرعية طويلة؛ ومن المتلازمات الوخيمة للانسحاب من تعاطي المخدرات؛ والهذيان، الذي غالباً ما ينذر بالإصابة بحالة طبية أساسية خطيرة.
- أفادت نسبة ٣٠% من البلدان بتعطل إتاحة الأدوية اللازمة لعلاج الاضطرابات النفسية والعصبية وتلك الناجمة عن تعاطي المخدرات.
- أفادت ثلاثة أرباع البلدان تقريباً بتعطل خدمات الصحة النفسية في المدارس وأماكن العمل، جزئياً على الأقل (بنسبة ٧٨ و ٧٥% على التوالي).

ومع أن العديد من البلدان (٧٠%) نفذت تدخلات التطبيب عن بعد أو العلاج عن بعد للتغلب على مشكلة تعطل الخدمات المقدمة وجهاً لوجه، فإن هناك أوجه تفاوت كبيرة في معدلات الانتفاع بتلك التدخلات. كما أفادت نسبة زادت على ٨٠% من البلدان المرتفعة الدخل بتطبيق تدخلات التطبيب عن بعد والعلاج عن بعد لسد الثغرات في مجال الصحة النفسية مقارنة بنسبة قلت عن ٥٠% من البلدان المنخفضة الدخل.

وأصدرت المنظمة إرشادات إلى البلدان بشأن كيفية الحفاظ على الخدمات الأساسية - بما فيها خدمات الصحة النفسية - أثناء جائحة كوفيد-١٩، وأوصتها بتخصيص موارد للصحة النفسية بحيث تشكل جزءاً لا يتجزأ من خططها بشأن الاستجابة والتعافي. كما تشجع المنظمة البلدان على رصد التغييرات والاختلالات الطارئة على الخدمات كي يتسنى التصدي لها على النحو اللازم.

ورغم أن ٨٩% من البلدان المشمولة بالمسح أفادت بأن الصحة النفسية والدعم النفسي والاجتماعي يشكلان جزءاً من خططها الوطنية بشأن الاستجابة لجائحة كوفيد-١٩، فإن نسبة ١٧% منها فقط خصصت تمويلاً إضافياً كاملاً للاضطلاع

بتلك الأنشطة.

وتسلط هذه الاستنتاجات جميعها الضوء على ضرورة توفير المزيد من الأموال للصحة النفسية. ففي ظل استمرار الجائحة، سيزداد الطلب بشكل أكبر على البرامج الوطنية والدولية للصحة النفسية التي لطالما عانت من نقص مزمن في تمويلها. فإففاق أقل من ٢% من ميزانيات الصحة الوطنية على الصحة النفسية ليس كافياً، كما يلزم أن تقدم جهات التمويل الدولية المزيد، لأن حصة الصحة النفسية من المساعدات الدولية المخصصة لمجال الصحة ما زالت أقل من ١%. (منظمة الصحة العلمية ، ٢٠٢٠)

ثالثا : إجراءات الدراسة

أولا منهج الدراسة: اتبعت الدراسة المنهج الوصفي بعمل دراسة مسحية شملت منطقة قسم الدرب الاحمر بوسط القاهرة حيث يُعد من المناطق الاهلة بالسكان التي يمكن ان تمثل نطاقاً جغرافياً متنوعاً يمكن ان يمثل الدراسة الحالية .

رابعا : حدود الدراسة: ينقل في الجزء الأول من الدراسة

أ. **الحدود الجغرافية :** منطقة الدرب الاحمر وتقع جغرافياً وسط محافظة القاهرة وسط محافظة القاهرة.

ب. **الحدود البشرية :** شملت الدراسة اهالي واطفال منطقة الدرب الاحمر.

ج. **الحدود الزمنية :** قامت الباحثة باجراء الدراسة في الفترة من ٢٠ مارس حتي ١٥ مايو ٢٠٢٠ .

خامسا : مجتمع وعينة الدراسة

يضم مجتمع البحث منطقة الدرب الاحمر بوسط القاهرة و عدد سكانها ٦٠٦٣٣ نسمة وفقا لآخر احصائية للجهاز المركزي للتعبئة والاحصاء عام ٢٠١٩ تم جمع اراء عدد (٦٣٠) شخص بالطريقة العشوائية من خلال استمارة استطلاع رأي الكترونية (اعداد الباحثة) تم رفعها علي مواقع التواصل الاجتماعي لاهالي منطقة الدرب الاحمر خلال الفترة من ٢٠ مارس ٢٠٢٠ حتي ١٥ مايو ٢٠٢٠ ، ثم تم

اختيار العينة منهم بالطريقة العمدية حيث بلغ عددهم النهائي (٤٤٦) وفقا للشروط التالية :

- ١- ان يكون السن اقل من ١٨ سنة .
 - ٢- ان لا يعاني الطفل من مشاكل صحية .
- يوضح جدول رقم (١) التجانس بين عينة الدراسة من حيث (ن = ٤٤٦)

النوع	ك	%
ذكر	٢١٣	%٤٧.٧٥
انثى	٢٣٣	%٥٢.٢٥
الإجمالي	٤٦٦	%١٠٠.٠

يتضح من الجدول السابق رقم (١) والذي يشير الي التجانس بين افراد العينة الاستطلاعية للدراسة أن الافراد الذين تجاوبوا مع استمارة استطلاع الرأي الالكترونية التي اعدتها الباحثة بأسلوب المسح الاجتماعي للألعاب والانشطة الترفيحية التي انتشرت خلال فترة الحظر الصحي المنزلي بسبب جائحة كورونا من مارس الي مايو ٢٠٢٠م في مصر وتأثيرها علي الصحة النفسية والجسمية للمعاقين حركيا حيث جاء اجمالي العينة التي اجابت علي استطلاع الراي (٤٤٦) مفردة تمثلت العينة من حيث توزيع الجنس والنوع في (٢١٣) ذكر بنسبة (٤٧.٨ %)، (٢٣٣) وانثى بنسبة (٥٢.٢ %) ويشير ذلك الي التجانس النسبي بين افراد عينة الدراسة من حيث الجنس والنوع وذلك يشير الي امكانية الحصول علي استجابات عادلة من الجنسين حول الاثار المترتبة علي الحظر المنزلي التي فرضته جائحة كورونا علي الاسر المصرية خلال فترة الحظر .

سادسا : أدوات الدراسة

- ١- استمارة استطلاع رأي الكترونية (اعداد الباحثة) .

سابعا المعالجة الإحصائية

استخدمت الباحثة في هذه الدراسة البرنامج الإحصائي للعلوم الاجتماعية (SPSS) في إجراء التحليلات الإحصائية والأساليب المستخدمة في هذه الدراسة ، وهى:

١- حساب النسب المئوية والتكرارات .

٢- اختبار **T.test** لمتوسطى درجات عينة البحث

عرض ومناقشة نتائج الدراسة

انطلقت مشكلة الدراسة الحالية متمثلة في تساؤل رئيسي وهو هل احتاج الاطفال في مصر لممارسة العاب وانشطة الترفيهية خلال فترة حظر التجوال من مارس الي مايو ٢٠٢٠ بسبب جائحة كورونا لدعم صحتهم النفسية ؟

وينطلق منه عدة تساؤلات فرعية هي :

١- ما هي نوعية و نسب انتشار العاب وانشطة ترفيهية خلال فترة حظر التجوال

من مارس الي مايو ٢٠٢٠ بسبب جائحة كورونا بين الاطفال في مصر ؟

٢- ما هو الروتين اليومي الذي كان يعيشه الاطفال في مصر خلال فترة حظر

التجوال من مارس الي مايو ٢٠٢٠ بسبب جائحة كورونا كمؤشر للصحة

النفسية ؟

٣- ما هو الشعور الغالب علي الاطفال في مصر خلال فترة حظر التجوال من

مارس الي مايو ٢٠٢٠ بسبب جائحة كورونا كمؤشر للصحة النفسية ؟

وللاجابة علي هذه التساؤلات قامت الباحثة بما يلي :

أولا : عرض نتائج الفرض الأول ومناقشتها:

• **لاختبار صحة الفرض الأول** والذي ينص علي أنه انتشرت العاب وانشطة

ترفيهية خلال فترة حظر التجوال من مارس الي مايو ٢٠٢٠ بسبب جائحة

كورونا بين الاطفال في مصر كحاجة للدعم الصحة النفسية ، قامت الباحثة

بعمل الاتي :

جدول رقم (٢)

يوضح اكثر الالعاب والانشطة الممارسة لعينة الدراسة خلال فترة الحظر

حيث (ن = ٤٤٦)

التكرار	%	ما الالعاب او الانشطة الترفيهية التي تمارسها للتسلية والترفيه خلال الحظر؟
٥٧	١٢.٨%	مشاهدة التلفزيون .
٤٠	٩.٠%	اعداد اطعمة وحلويات بالمطبخ
١٣٧	٣٠.٧%	العب بالطائرات الورقية فوق اسطح المنازل او في الافنية .
١٣	٢.٩%	لعب الشطرنج و الدومينو .
٤٥	١٠.١%	لعب الكوتشينة و العاب ذكاء بالورقة والقلم .
١٧	٣.٨%	ممارسة تمارين منزلية .
٢٢	٤.٩%	لعب العاب حركية او شعبية في الافنية .
٤٠	٩.٠%	سماع او عزف موسيقي وغناء في البلكونات .
٧٥	١٦.٨%	لعب العاب علي الموبايل او الكمبيوتر او متابعة مواقع التواصل الاجتماعي .

عند تحليل الاستجابات لافراد العينة في جدول رقم (٢) حول اكثر الالعاب والانشطة الممارسة لعينة الدراسة خلال فترة الحظر الذي سببه وباء وفيروس كورونا (covid 19) جاءت الاستجابات لافراد العينة كالتالي :

١. جاء في الترتيب الاول لأكثر الالعاب ممارسة خلال فترة الحظر للعب بالطائرات الورقية فوق اسطح المنازل او في الافنية وذلك بنسبة (30.7 %) لعدد (١٣٧) مفردة من اجمالي حجم العينة البالغ (٤٤٦) وذلك يرجع الي انها من اكثر الالعاب مفردة الشعبية المنتشرة داخل المجتمع المصري من فترات زمنية طويلة (حسب ظن الباحثة) وذلك الي سهولة اعدادها من الخامات البيئية المتوفرة داخل المجتمع المصري وسهولة الحصول عليها مثل (البوص والخشب والخيط والبلستيك) الي دانب سهولة ممارستها فوق اسطح المنازل واجراء

المنافسات بين اللاعبين من حيث الارتفاعات والشكل الجمالي للطائرة ودخول جو المرح بينهم بشكل جماعي في ظل الاحتفاظ بالتباعد مما ساعد علي انتشارها خلال تلك الفترة .

٢. جاء في الترتيب الثاني للألعاب الممارسة خلال فترة الحظر هي اللعب بالعاب الموبايل او الكمبيوتر او متابعة مواقع التواصل الاجتماعي وذلك بنسبة (16.8 %) لعدد (٧٥) مفردة من اجمالي حجم العينة البالغ (٤٤٦) و ذلك يرجع الي الفترات الطويلة التي قضاها الافراد خلال الحظر وانتشار الكثير من البرامج التي ساعدت علي جذب الافراد الي الانترنت ومنها برامج التيك توك وغيرها من برامج البث المباشر وبرامج الالعاب وتعدد مواقع التواصل الاجتماعي التي اصبحت الاداة الرئيسية للتواصل في تلك الفترة الي دانب التلفزيون الارضي والمحمول .

٣. جاء في الترتيب الثالث وبنسب متقاربة و بنسب تتراوح من (12.8 %) الي (9.0 %) من اجمالي حجم العينة البالغ (٤٤٦) كلا من الذين اتجهوا الي العاب (مشاهدة التلفزيون - اعداد اطعمة وحلويات بالمطبخ - لعب الكوتشينة و العاب ذكاء بالورقة والقلم - سماع او عزف موسيقي وغناء في البلكونات) حيث جاءت جميعها بنسب بسيطة وقد يرجع ذلك الي عدم توفر الادوات لدي الاسر او انها لا تتمكن من ممارسة تلك الرياضات لعدم معرفتها باساليب ممارستها .

٤. جاء في الترتيب الرابع والاخير وبنسب متقاربة و بنسب تتراوح من (4.9 %) الي (2.9 %) من اجمالي حجم العينة البالغ (٤٤٦) كلا من الذين اتجهوا الي العاب (حركية او شعبية في الافنية- ممارسة تمارين منزلية - لعب الشطرنج و الدومينو) حيث جاءت جميعها بنسب بسيطة وقد يرجع ذلك الي عدم توفر الادوات لدي الاسر او انها لا تتمكن من ممارسة تلك الرياضات لعدم معرفتها باساليب ممارستها .

مما يدل علي ان الاطفال والمراهقين في مصر كانت لديهم الحاجة لممارسة العاب وانشطة ترفيهية خلال فترة حظر التجوال لدعم صحتهم النفسية

وهذا ما اكدته دراسة (Pei-Yi Weng,2020) أن المشاركة في الأنشطة الترفيحية لا تمنع المرض وتحسن الصحة البدنية فحسب ، بل تقيد أيضاً الصحة العقلية من خلال تقليل القلق . (Pei-Yi Weng,2020)

• **لاختبار صحة الفرض الثاني** والذي ينص علي أنه فترة حظر التجوال من مارس الي مايو ٢٠٢٠ بسبب جائحة كورونا لها تأثير سلبي علي الروتين اليومي للاطفال في مصر ، قامت الباحثة بعمل الاتي :

جدول رقم (٣) يوضح الروتين اليومي لعينة الدراسة خلال فترة الحظر

التكرار	%	ما روتين يومك خلال فترة حظر التجوال بسبب جائحة كورونا منذ الاستيقاظ حتي النوم ؟
١٨٣	٤١.٠%	الاستيقاظ متأخرا في الظهيرة ، قضاء اليوم بين تناول الطعام او اعداد الطعام ومشاهدة التلفزيون وخاصة الاخبار و متابعة مواقع التواصل ، النوم متأخرا قبل الفجر .
١٥٣	٣٤.٣%	الاستيقاظ في مواعيد العمل العادية وممارسته اون لاين او بالتناوب ، قضاء باقي اليوم بين تناول الطعام او اعداد الطعام ومتابعة التلفزيون والابحار ومواقع التواصل ، نوم قبل منتصف الليل .
١١٠	٢٤.٧%	الاستيقاظ باكر قبل الفجر ، ممارسة العمل اون لاين او ممارسة اعمال منزلية ، قضاء باقي اليوم بين تناول الطعام او ممارسة رياضة منزلية او العباب جماعية في المنزل او هوايات فردية ، نوم قبل العاشرة ليلا .

عند تحليل الاستجابات لافراد العينة في جدول رقم (٣) حول الروتين اليومي لعينة الدراسة خلال فترة الحظر الذي سببه وباء وفيرس كورونا (covid 19) يتضح من تحليل الجدول السابق انه توجد تغييرات قد طرأت علي الروتين اليومي لافراد العينة مما يشير الي انه هناك علاقة بين الخوف والقلق الذي سببه مرض كورونا وفترة العزل المنزلي علي العينة من حيث وجود اضطرابات في النوم

او تعديل في الروتين اليومي للعينة .

حيث جاءت الاستجابات لافراد العينة كالتالي :

١- بالنسبة الاستيقاظ متأخرا في الظهرية و قضاء اليوم بين تناول الطعام او اعداد الطعام ومشاهدة التلفزيون وخاصة الاخبار و متابعة مواقع التواصل ، النوم متأخرا قبل الفجر ، جاءت الاستجابات حولها بواقع عدد (١٨٣) مفردة من اجمالي (٤٤٦) مفردة وذلك بنسبة (٤١%) من اجمالي حجم العينة مما يشير الي ان غالبية العينة كانت تعاني من اضطرابات في النوم وهو ما يشير الي عدم انضباط الروتين اليومي لافراد العينة بسبب الخلل الذي سببه فيروس كورونا في عادات الاستيقاظ من النوم وغيرها من السلوكيات والروتين اليومي وهو ما أكدته دراسة (Douglas , 2020) التي تشير الي في هذه الورقة ، الي توثيق الاضطرابات في النشاط البدني ، والنوم ، واستخدام الوقت بين الشباب عند بداية الوباء ، ونفحص العلاقة بين هذه الاضطرابات والصحة العقلية. نحن نستفيد من دراسة العافية التي سجلت مجموعات متعددة من طلاب الجامعات الأمريكية من فبراير ٢٠١٩ حتى يوليو ٢٠٢٠. تلقى المشاركون أجهزة يمكن ارتداؤها (Fitbits) وأجابوا على استطلاعات متكررة حول رفاهيتهم واستخدامهم للوقت على مدار فصل دراسي ،بدأ المشاركون في مجموعة ٢٠٢٠ الدراسة في فبراير واستمروا في المشاركة بعد أن نقلت الجامعة جميع الفصول الدراسية عبر الإنترنت في مارس وشجعت الطلاب على عدم العودة إلى الحرم الجامعي

٢- ثم جاءت الاستجابات حول المحور الخاص ب (الاستيقاظ في مواعيد العمل العادية وممارسته اون لايين او بالتناوب ، قضاء باقي اليوم بين تناول الطعام او اعداد الطعام ومتابعة التلفزيون والاخبار ومواقع التواصل ، نوم قبل منتصف الليل) في المركز الثاني وذلك بنسبة مئوية (٣٤.٣%) لعدد (١٥٣) مفردة من اجمالي عدد مفردات العينة البالغ عددها (٤٤٦) مفردة وهو ما يشير الي الباحثين من عينة الدراسة قد اكدوا علي ان هناك علاقة اكيدة بين

سلوكيات افراد العينة اثناء مدة الحظر وواتجاههم الي استخدام وسائل التواصل او مشاهدة التلفزيون لفترات اطول داخل البيت وهو ما اشارت اليه ايضا دراسة (Smeth. A, Anderson M , 2018) التي اشارت الي ان منصات التواصل الاجتماعي جزءاً من نسيج الحياة الأمريكية. يستخدم معظم الأمريكيين وسائل التواصل الاجتماعي ويتحققون من حساباتهم يومياً على الأقل، وانه يجب علي المتخصصين في الصحة العامة ان يقوموا بالفهم الأفضل للآثار الصحية الإيجابية والسلبية لاستخدام وسائل التواصل الاجتماعي، حيث تتجاوز هذه المخاوف حماية خصوصية الجمهور ، حيث يجب علينا أيضاً مراعاة هيكل بيانات وسائل التواصل الاجتماعي لدينا وإيجاد طرق لتغييرها لتعزيز الصحة العامة للأفراد .

٣- ثم جاء في الترتيب الاخير المحور الخاص بانه اصبح من الروتين اليومي الذي يشير الاستيقاظ باكر قبل الفجر ، ممارسة العمل اون لايين او ممارسة اعمال منزلية ، قضاء باقي اليوم بين تناول الطعام او ممارسة رياضة منزلية او العاب جماعية في المنزل او هوايات فردية ، نوم قبل العاشرة ليلا وذلك بنسبة مئوية (٢٤.٧%) لعدد (١١٠) مفردة من اجمالي عدد مفردات العينة البالغ عددها (٤٤٦) مفردة وهو ما يشير الي المبحوثين من عينة الدراسة اصبح لديهم تغييرا في سلوكياتهم والروتين اليومي في الاستيقاظ وترتيب الاعمال التي يقومون بها ، وهو ما اكدته ايضا دراسة (جونسون : ٢٠٢٠) الت تشير الي وجود اضطرابات في النوم نتيجة للتأثر بمرض كوفيد ١٩ حيث وجد ان هناك تغييرات كبيرة في النشاط البدني والنوم. على مدار الفصل الدراسي المكون من ٣ أشهر ، ينخفض متوسط الخطوات بأكثر من النصف من ١٠٠٠٠ إلى ٤٦٠٠ خطوة في اليوم ، وينخفض النشاط البدني الإجمالي بحوالي الثلث من ٤.٤ ساعة إلى ٢.٩ ساعة يومياً ، ويزداد النوم بحوالي ٢٥ إلى ٣٠ دقيقة لليلة الواحدة. نجد أيضاً تحولات دراماتيكية في التقارير الذاتية استخدام الوقت. ينخفض الوقت المستغرق في التواصل مع الآخرين بما يزيد

عن النصف إلى أقل من ٣٠ دقيقة في اليوم ، بينما يتضاعف الوقت المستغرق أمام الشاشة لأكثر من ٥ ساعات في اليوم (باستثناء وقت الشاشة للفصول أو العمل). تقف هذه الاضطرابات في نمط الحياة جنباً إلى جنب مع الزيادات الصارخة في الاكتئاب أثناء الوباء. نقدر أنه في نهاية الفصل الدراسي لربيع ٢٠٢٠ في أبريل ، كان ما يقدر بنحو ٦١٪ من المشاركين معرضين لخطر الإصابة بالاكتئاب السريري. وهذا يمثل زيادة بنسبة ٩٠٪ عن معدلات ٣٢٪ في نفس السكان قبل شهرين فقط من انتشار الوباء

• **لاختبار صحة الفرض الثالث** والذي ينص علي أنه فترة حظر التجوال من مارس الي مايو ٢٠٢٠ بسبب جائحة كورونا لها تأثير سلبي علي مشاعر الاطفال في مصر ، قامت الباحثة بعمل الاتي :

جدول رقم (٤) يوضح شعور عينة الدراسة خلال فترة الحظر ن = (٤٤٦)

م	ما شعورك خلال فترة حظر التجوال بسبب جائحة كورونا	التكرار	%
١	شعور بالقلق والخوف	٢٩٦	٦٦.٤%
٢	شعور بالحزن	٣٠	٦.٧%
٣	شعور باليأس	٤٥	١٠.١%
٤	شعور بالاكتئاب	٥٠	١١.٢%
٥	شعور بالملل	٢٥	٥.٦%

باستقراء الجدول السابق رقم (٤) والذي يوضح شعور عينة الدراسة خلال فترة الحظر جاءت استجابات العينة حول شعورهم خلال فترة الحظر حيث جاءت الاستجابة حول الشعور بالخوف في المرتبة الاولى بأعلي النسب والتكرارات وذلك باجمالي تكرار (٢٩٦) ويمثل نسبة (٦٦.٤ %) من اجمالي حجم العينة البالغ عددها (٤٦٦) كما جاء في الترتيب الثاني شعور العينة بالاكتئاب تكرار (٥٠) ويمثل نسبة (١١.٢%) وجاء في الترتيب الثالث الشعور باليأس بتكرار (٤٥) ويمثل نسبة (١٠.١ %) من اجمالي حجم العينة ثم جاء في الترتيب

- الاخير الاستجابة الخاصة بالشعور بالملل حيث تم تكرارها (٢٥) مفردة بنسبة (٥.٦%) من اجمالي حجم العينة البالغ (٤٤٦) وهذا يشير الي ان افراد العينة ازداد لديهم الشعور بالخوف والقلق اثناء فترة الحظر بسبب جائحة كورونا عن غيره من نواحي الشعور وهو ما أكده ايضاً "النموذج المتكامل لوضع خريطة الأزمات (ICM) Integrated Crisis Mapping Model " توصل كل من:- (Jin et al. 2007, 81-95) إلى النموذج المتكامل لوضع خريطة الأزمات (ICM) والذي يسعى لفهم المشاعر المختلفة التي تسيطر على الجماهير إبان الأزمات. ويفترض النموذج أن هناك أربعة مشاعر رئيسية سلبية يتم إثارتها طبقاً لطبيعة الأزمة وما يؤثر بدوره على استراتيجية التعامل مع الجماهير من قبل المنظمات طبقاً لاحتياجات الجماهير العاطفية، فقد حدد (Jin et al.) المشاعر الأساسية المسيطرة والتي تبدو على الجماهير أوقات الأزمات، وهي:
- ١- الغضب: ويحدث على وجه التحديد عندما تمارس المؤسسة تصرفات مهينة ضد جماهيرها، ويكون تصرف الجماهير الأساسية في تلك الحالة هو الهجوم على المؤسسة.
 - ١- الخوف: ويتولد هذا الشعور نتيجة مواجهة تهديدات وجودية غير مؤكدة، ويكون الجمهور في تلك الحالة على غير علم بكيفية التعامل مع الأزمة وكذلك كيفية تعامل المؤسسات تجاه هذا الوضع، وقد يتم محاولة الهروب من الأزمة طبقاً لقدرة الموارد والقوة المتاحة.
 - ٢- القلق: ينبع القلق من مواجهة خطر فوري وملمس وساحق، وفي تلك الأزمات وما يتولد عنها من شعور بالقلق يشعر الأفراد بالضغط ومحاولة إيجاد الحلول الفورية، وغالباً ما ينظرون للمؤسسة أنها السبب الأساسي لهذا الخطر وقد يلجأون لإلقاء اللوم عليها أو عدمه.
 - ٣- الحزن: ينتج هذا الشعور نتيجة حدوث خسائر لا رجعة فيها حيث يعاني الجمهور من خسارة ملموسة أو غير ملموسة حيث يستشعرون أن هدفهم في البقاء مهدد، وهنا يكون تصرف الجمهور مبنياً فيما تراه المؤسسة في التعامل مع

الأزمة، ويتولد الشعور بالخوف و القلق مع الأزمات الخاصة بالكوارث الطبيعية والحوادث والأعمال الإرهابية.

توصيات الدراسة

في ضوء ما توصلت إليه الباحثة من نتائج وما قدمته من تفسيرات توصي بالآتي:

- ١- ضرورة الاهتمام باللعب والانشطة الترفيهية التي من شأنها تحسين مستوي الصحة النفسية للأطفال.
- ٢- من الممكن اعداد مسابقات بين الاطفال والمراهقين في اللعب بالطائرات الورقية لادخال جو من المرح واطهار المهارات لديهم في فنون اعداد تلك اللعبة .
- ٣- العمل علي تنفيذ برامج تعمل علي ازالة الاضطرابات والضغوط النفسية عن الذكور خلال تلك الفترة لدي الاطفال والمراهقين .

ابحاث مقترحة

- ١- برامج مقترحة للدعم النفسي للطفل والمراهقين بعد الحظر بسبب جائحة كورونا .
- ٢- دراسة تأثير نظام التعليم الهجين المستخدم جراء انتشار فيروس كورونا علي الصحة النفسية للاطفال والمراهقين .

المراجع**أولاً : المراجع العربية:**

١. الأنشطة الترفيهية للدعم النفسي والاجتماعي (دليل مرجعي) (٢٠١٦) ، الانروا ، وكالة الامم المتحدة لاغاثة اللاجئين .
٢. حامد عبد السلام زهران (٢٠١١) : الصحة النفسية والعلاج النفسي ، عالم الكتب .
٣. رسائل وأنشطة رئيسية للوقاية من مرض كوفيد - ١٩ والسيطرة عليه في المدارس، مارس، ٢٠٢٠، UNICEF/UNI220408/Pacifi
٤. عبد التواب محمود عبد التواب ابراهيم ٢٠٠٦ : فعالية برنامج تروحي رياضي على ترشيد السلوكيات الصحية للأطفال المعاقين عقليا ،رسالة دكتوراه غير منشورة تخصص فلسفة في التربية الرياضية ،جامعة طنطا مصر .
٥. كلير فهيم (٢٠٠٧) : الصحة النفسية في مراحل العمر المختلفة ، مكتبة الانجلو المصرية ، القاهرة .
٦. يحي ناجي ٢٠١٨ : الصحة النفسية لدى تلميذ ضحية الطلاق ، مذكرة ماستر علم النفس المدرسي ، جامعة سعيدة .
٧. يوسف القريوتي ، عبد العزيز السرطاوي، جميل الصمادي ٢٠٠١ : المدخل الى التربية الخاصة ، مكتبة الجامعة.

ثانياً : المراجع الاجنبية :

1. Edited by Douglas S. Massey, Princeton University, Princeton, NJ, and approved December 12, 2020 (Received for review August 5, 2020)
2. Ho C. S., Chee C. Y., Ho R. C. (2020). Mental health strategies to combat the psychological impact of COVID-19 beyond paranoia and panic. Annals of the Academy of Medicine, Singapore, 49(1), 1-3.

- [5. https://www.unicef.org/ar/%D8%A3%D9%81%D9%83%D8%A7%D8%B1-%D9%84%D8%A3%D9%84%D8%B9%D8%A7%D8%A8-%D8%AF%D8%A7%D8%AE%D9%84%D9%8A%D8%A9-%D9%84%D8%AA%D8%AD%D9%81%D9%8A%D8%B2-%D8%A7%D9%84%D8%A3%D8%B7%D9%81%D8%A7%D9%84-%D8%A7%D9%84%D8%B5%D8%BA%D8%A7%D8%B1-%D9%81%D9%8A-%D8%A7%D9%84%D8%A8%D9%8A%D8%AA/%D9%81%D9%8A%D8%B1%D9%88%D8%B3-%D9%83%D9%88%D8%B1%D9%88%D9%86%D8%A7](https://www.unicef.org/ar/%D8%A3%D9%81%D9%83%D8%A7%D8%B1-%D9%84%D8%A3%D9%84%D8%B9%D8%A7%D8%A8-%D8%AF%D8%A7%D8%AE%D9%84%D9%8A%D8%A9-%D9%84%D8%AA%D8%AD%D9%81%D9%8A%D8%B2-%D8%A7%D9%84%D8%A3%D8%B7%D9%81%D8%A7%D9%84-%D8%A7%D9%84%D8%B5%D8%BA%D8%A7%D8%B1-%D9%81%D9%8A-%D8%A7%D9%84%D8%A8%D9%8A%D8%AA/%D9%81%D9%8A%D8%B1%D9%88%D8%B3-%D9%83%D9%88%D8%B1%D9%88%D9%86%D8%A7)
6. [الصحة-النفسية-للطفل](https://www.supermama.me/posts/الصحة-النفسية-للطفل)
7. <https://www.who.int/ar/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-in-emergencies>
8. <https://www.qcharity.org/blog/8085/%D8%A7%D9%84%D8%AF%D8%B9%D9%85-%D8%A7%D9%84%D9%86%D9%81%D8%B3%D9%8A-%D9%84%D9%84%D8%A3%D8%B7%D9%81%D8%A7%D9%84-%D8%A7%D9%84%D8%A3%D8%B2%D9%85%D8%A7%D8%AA>
9. <https://www.sohati.com/Article/%D8%B1%D8%A7%D8%B4>

