

التكوين وجودة الحياة لدى الشباب في زمن كورونا.

The formation and quality of life among youth during COVID-19

* رزيق منال¹ ** رواق عبلة² *** بن حركات إيمان³

* طالبة دكتوراه، قسم علم النفس، مخبر تحليل السيرورات الاجتماعية والمؤسسية، جامعة عبد الحميد مهري، قسنطينة2.
** أستاذة التعليم العالي، قسم علم النفس، مخبر تحليل السيرورات الاجتماعية والمؤسسية، جامعة عبد الحميد مهري، قسنطينة2.
*** أستاذة محاضرة أ، قسم علم النفس، مخبر تحليل السيرورات الاجتماعية والمؤسسية، جامعة عبد الحميد مهري، قسنطينة2.

تاريخ الإرسال: 2022/03/25 تاريخ القبول: 2023/05/25 تاريخ النشر: 2023/12/31

ملخص: خلفت جائحة كوفيد 19 العديد من آثار على الأفراد والمجتمعات، فمن خلال هذه الدراسة حاولنا معرفة مدى تأثير كورونا على الجانب التكويني التعليمي للشباب، وكيفية تعاملهم مع هذه الظروف الاستثنائية وتكيف معها. تم إجراء هذه الدراسة على مستوى منطقة الشرق الجزائري، مستعملين المنهج الوصفي، أين شملت 27 شابا وشابة، تتراوح أعمارهم بين 20 و35 سنة. اعتمدنا فيها على إجراء المجموعات البؤرية، وقمنا بتحليل مضمونها، توصلنا من خلالها إلى أن: لجائحة كوفيد تأثير على نمط حياة الشباب، كذلك لها تأثيرها على المجال التكويني التعليمي، أين وجدنا أن هناك من استغل هذه المرحلة لتطوير قدراته معتمدا على منصات التعليم الإلكتروني. في حين أن هناك من رأى أن في هذه ظروف الاستثنائية توقف فيها عن التقدم في المجال التكويني، وذلك راجع إلى عدم رضاهم عن الحلول التي قدمتها الجامعة حول التعليم عن بعد، وطريقة إنجاز الامتحانات الإلكترونية لضعف الأنترنت. بينما هناك من رأى أنها أثرت على الجانب المهني لتأخره نيل شهادة تخرجه.

كلمات المفتاحية: جودة الحياة؛ كورونا؛ الحجر الصحي؛ التكوين؛ الشباب.

¹ manel.rezigue@univ-constantine2.dz

² abla.rouag@univ-constantine2.dz

³ imene.benharkat@univ-constantine2.dz

Summary: The Covid-19 pandemic has had many effects on individuals and communities. This study aimed to investigate the impact of Corona virus on the formative and educational aspect of young people, and how they cope with these exceptional circumstances. This study was conducted at the east of Algeria, using the descriptive method, which included 27 young men and women, aged between 20 and 35 years. This research work relied on the focus groups technique. The results showed that Corona affected both the lifestyle of young people, and the educational and training methods and techniques used by teachers and learners. The teaching and learning process and progress was affected by the new circumstances created by the state of emergency under Corona era.

Keywords: quality of life ; corona ; quarantine ; formation ; young.

1- مقدمة- إشكالية:

ظهر فيروس كورونا المعروف ب كوفيد-19 (COVID-19) في أواخر 2019، أين كانت أول بؤرة لانتشاره في مدينة ووهان الصينية، وانتقل منها لكل أرجاء العالم، خلفا العديد من الآثار في مجالات مختلفة نذكر منها: الصحية، الاقتصادية، الاجتماعية، التعليمية... الخ، فيعد من بين أهم الأزمات الصحية التي شهدها العالم، نظرا لتفشي السريع وللآثار الناجمة عن الإصابة به، فهذا التفشي الواسع دفع الدول إلى انتهاج تدابير خاصة للحد من انتشاره في العالم. والجزائر من بين الدول التي سارعت إلى اتخاذ هذه التدابير الخاصة، علما أن فايروس كورونا رُجح دخوله إلى الجزائر في 17 فيفري 2020، حيث تم إعلان عن اكتشاف أول إصابة به في ولاية البلدية، ليتوسع بعد ذلك في الانتشار إلى باقي أرجاء الوطن، هذا ما دفع الدولة إلى غلق الحدود الجزائرية، وتنظيم عودة

التكوين وجودة الحياة لدى الشباب في زمن كورونا

الجزائريين العالقين في الخارج إلى أرض الوطن مع أخذ تدابير وقائية صارمة، فكان يشترط إجراء تحليل للكشف عن عدم الإصابة بالعدوى قبل السفر بـ 72 ساعة، وكذلك الحجر الالزامي لمدة 15 يوم لحظة دخولهم إلى الوطن، مع كل هذه الإجراءات التي اتخذتها الدولة إلا أن هذا الفيروس مستمر في الانتشار. مما أدى إلى توقف العديد من النشاطات من بينها التظاهرات العلمية والتعليمية والترفيهية، النشاطات الرياضية، حتى المناسبات والحفلات الخاصة... إلخ، هذا الإغلاق أو الإيقاف مس كل النشاطات التي تستدعي تجمع الأفراد في مكان واحد وذلك بهدف التقليل من الاحتكاك بينهم ومنه السيطرة على انتشار العدوى.

وهذه العدوى كان في البداية من الشائع أن الإصابات بالعدوى تخص فقط كبار السن، إلا أنه ومع مرور الوقت تم اكتشاف عكس ذلك، فالإصابات بالعدوى تمس مختلف الفئات العمرية دون أي استثناء، وحتى الشباب منهم معرض للإصابة بهذا الفيروس، ولها نفس التأثير على صحتهم.

إن جائحة كوفيد 19 أثرت على حياة الشباب، فقد أخلت بنمط حياتهم المسقر، فالحجر الصحي المفروض والمفاجئ والغير مسبوق له تأثير على مختلف جوانب الحياة، ومن جهة أخرى إحساسهم بالتهديد والخطر من الانتقال العدوى وتأثيرها على صحتهم كان الأكثر بروزا. كما أن هذه الجائحة أثرت على الجميع النشاطات التي تتطلب تجمع الأفراد، ومن بينها النشاطات التعليمية، فتم إيقاف الدراسة الحضورية في 12 مارس 2020، حيث أغلقت المؤسسات التعليمية بمختلف أطوارها، هذا ما دفع المسؤولين إلى البحث عن حلول بديلة لمواصلة هذه النشاطات التعليمية، هذا ما جعلهم يلجؤون إلى التعليم عن بعد، هذا الأخير الذي يتطلب وجود استعدادات مادية وتعليمية، وقدرات ومهارات في استعمال الحاسب الآلي لكل من المعلم والمتعلم، وكان قبل الجائحة في بعض المقاييس الثانوية في المستوى الجامعي، ولم يستعمل في بقية المستويات التعليمية الأخرى، وهذا ما جعلنا نتطرق إلى كل من التعليم الجامعي وكذلك التكوين المهني، وهذا ما دفعنا لتساؤل حول ما هي تأثيرات جائحة كوفيد 19 على جودة الحياة لدى الشباب؟، وما هو تأثيرها على العملية التكوينية للشباب؟

رزيق منال ، رواق عبلة ، بن حركات إيمان

وللبحث في هذا الإشكال قمنا بتتبع خطوات منهجية في إتمام هذا البحث تمثل في الإحاطة بجانب مختصر مفاهيمي حول أساسيات الدراسة، ثم تخصيص عنصر للشكل المنهجي للدراسة الميدانية، أين يتم توضيح المنهج المعتمد وهو المنهج الوصفي، وحالات الدراسة إضافة إلى أدوات الدراسة المتمثلة في المقابلة البورية، ثم لإتمام الدراسة والخروج بنتائج خُصص عنصر لتحليل النتائج ثم مناقشتها وخاتمة تجيب عن تساؤلات الدراسة، ثم عرض قائمة المراجع التي تم الاعتماد عليها في الاستدلال بهم في دراستنا.

2- جودة الحياة والتكوين في زمن كورونا:

1-2- جودة الحياة (Qualité de vie):

يعتبر مفهوم جودة الحياة من المفاهيم المتشعبة ذلك لأنها تمس العديد من الأبعاد والمجالات، والمؤشرات. ف جاء تعريفها في قاموس The Cambridge Dictionary Of Psychology على أنها "درجة الرضا التي يتمتع بها شخص على قيد الحياة، والتي تتعلق بالصحة الجسدية والعاطفية، والراحة الاقتصادية، والمشاركة الاجتماعية، وفرصة التعبير عن ذاته وتنميتها، والقدرة على اتخاذ القرارات بنفسه." (David Matsumoto. 2009. P416)

كما نجد أن هناك من عرفها على أنها مستوى الرضا أو السعادة المرتبط بالمؤشرات موضوعية: كالدخل، الصحة الجسدية، العمل، ونوع السكن... إلخ، بينما هناك من يراها من منظور مستوى الرضا المتعلق بالمؤشرات الذاتية والتي تتمثل في درجة الرضا أو السعادة في الحياة. فيما يعد تعريف منظمة الصحة العالمية (WHOQOL 1994) من التعاريف الأكثر شمولاً والذي يعرف جودة الحياة بأنها: "تصور الفرد أن له مكانة في الوجود، في سياق ثقافة ونظام القيم التي يعيش فيها، فيما يتعلق بأهدافه وتوقعاته ومعاييرها واهتماماته".

(Cité par Bruchon-Schweitzer & Boujut. 2014. p40)

التكوين وجودة الحياة لدى الشباب في زمن كورونا

وأضاف مرجع آخر عن ذات المصدر أنها: "كيفية إدراك الناس لوضعهم في الحياة، في سياق الثقافة، ونظام القيم الذي يعيشون فيه، وفيما يتعلق بأهدافهم وتوقعاتهم ومعاييرهم واهتماماتهم." (Cité par Serge Sultan & Isabelle Varescon. 2012. p22

بينما اتفق ذات المرجعين أن تعريف منظمة الصحة العالمية هو المفهوم التكاملي، حيث اعتبرها متعلقة بالصحة الجسدية، والحالة النفسية، ومستوى استقلاليتها، والعلاقات الاجتماعية، والمعتقدات الشخصية، ولها علاقة بأجزاء مهمة من الحياة. (Bruchon-Schweitzer & Boujut, 2021, p. 45).

تعرف جودة الحياة بالنسبة لدراستنا على أنها مدى الرضا والسعادة لدى الشباب والمتعلقة ببعض مؤشرات حياتهم وهي الصحة الجسدية، وتكوينهم الدراسي في ظل جائحة كورونا.

2-2- جائحة كورونا:

تزامن مع ظهور فيروس كورونا استعمال العديد من المفاهيم من بينها: كورونا أو ما يعرف بكوفيد - 19، الجائحة، الوباء، الحجر الصحي، التباعد الاجتماعي... الخ.

يعرف **فايروس كورونا** بأنه: "كان مقترنا الفيرس التاجي الجديد، المعروف أيضا باسم COVID 2019، وهو نوع من الفيروسات التي تسبب مرضا للجهاز التنفسي". (شادي محمود أبوا عباس، خالد حسين العلوان، مارس 2021، ص241) أما بالنسبة لمنظمة الصحة العالمية **2020** تعرفه بأنه: "فيروس من سلالة كورونا تم التعرف عليه لأول مرة في عدد من المصابين بأعراض الالتهاب الرئوي في مدينة ووهان في الصين، وأنه مرض معدي." (ذكر من قبل علي عبد المنعم أبو سباع، مارس 2021، ص 367)

رزيق منال ، رواق عبلة ، بن حركات إيمان

أما في دراستنا فيعرف فيروس كورونا على أنه: فيروس يصيب الجهاز التنفسي يخلف التهابا في المجاري التنفسية، كما أنه ينتقل من شخص مصاب إلى آخر غير مصاب عن طريق تناثر الرذاذ في الهواء، وهذا ما يسبب له العدوى، وعليه يعتبر من الأمراض المعدية.

الجائحة: حسب منظمة الصحة العالمية (2020) بأنها: "أعلى درجات انتشار المرض وفق الطبيعة الجغرافية بحيث أنه لا تكاد تخلو منطقة من التأثير المباشر منه؛ مما يتطلب تدخلات مباشرة وإشراف من قبل المنظمات الدولية وخاصة منظمة الصحة العالمية لمتابعة الإجراءات الوقائية وتحديد السياسات الصحية العالمية، على اعتبار أن المنظمة تمثل اليد العليا في رسم ملامح التعاطي مع الجائحة على الصعيد العالمي." (محمود عبد المجيد عساف، 2021، ص 14).

في دراستنا نقصد بالجائحة هي: الدرجة القصوى من انتشار المرض في العالم والجزائر على وجه الخصوص، ويتطلب ذلك اتخاذ إجراءات وقائية لسيطرة عليه والحد من انتشاره.

أما **الوباء العالمي** فهو: في أصله كلمة اليوناني هو (Pandemic)، والتي تتكون من كلمة (Pan) التي تعني الجميع، وكلمة (Demos) التي تعني الناس، فالوباء العالمي إذن هو العدوى التي تصيب الإنسان وغيره من الكائنات الحية، وتتميز بانتشارها السريع وإصابة المساحات الكبيرة من العالم ولايات، ودولا وقارات، والوباء العالمي له من السمات ما يميزه عن غيره من أجناس الأوبئة، وهي كالاتي:

- 1- الانتشار الواسع جغرافيا.
- 2- سرعة الانتشار.
- 3- الفيروس المسبب للوباء يعد نوعا جديدا من سلالة الفيروس المعين كفيروس كورونا الذي يظهر أكثر من مرة بنوعه المتجدد كفيروس كورونا المسبب مرض سارس (SARS-CoV) وفيروس كورونا الحالي (COVID-19).

التكوين وجودة الحياة لدى الشباب في زمن كورونا

- 4- الآثار التي خلفها للعالم سينة للغاية، وذلك مع ظهور الأضرار المادية والمعنوية واسعة النطاق التي تشمل قطاعات الاقتصاد، الصحة، الاجتماع، التربية، الأمن، السياسة على الصعيد المحلي والإقليمي والدولي.
 - 5- معدل الإصابة والوفاء سجل بنسبة عالية وفي ارتفاع مستمر، مما يؤدي إلى الذعر والارتباك بين المعنيين بتفشي الوباء وكيفية التصدي له.
 - 6- الفيروسات المسببة للوباء تضعف المناعة البشرية نوعاً ما، حيث تتأثر نسبياً بمجرد الإصابة، وقد تنهار أمام هجماتها ولم يعد لها القدرة في مواجهتها. (محمد ويدوس سيمبو البوغيسي الأزهرى، 2020، ص ص 22- 23)
- في دراستنا نقصد بالوباء العالمي: هو إصابة الأفراد بمرض ينتقل من غيره، ويتميز بسرعة انتشاره وكذلك المساحة الكبيرة التي ينتشر فيها، ويخلف ذلك العديد من الآثار السلبية في مختلف المجالات كالصحية، النفسية، الاقتصادية، والاجتماعية... الخ.

3-2- الحجر الصحي:

يعرف الحجر الصحي على أنه: "فرض للقيود على تحركات الأشخاص المصابين بعدوى الأوبئة سريعة الانتشار من الخروج إلى الأماكن العامة، وذلك لمنع تفشي العدوى وانتقالها إلى الأصحاء من الناس. والحجر الصحي على وفق هذا تعريف هو وضع الأشخاص المصابين، أو الحيوانات، أو النباتات الذين تأكدت إصابتهم بالعدوى في الأماكن الخاصة، وإخضاعهم للمراقبة الصارمة فترة معينة منعا للعدوى من الانتشار بشكل واسع." (محمد ويدوس سيمبو البوغيسي الأزهرى، دس، ص 47)

في دراستنا نقصد بالحجر الصحي: هو الفترة الزمنية محددة قابلة للتجديد، تفرض فيها قيود على تحركات الشباب للحد من التجمعات، بهدف التقليل من تفشي الفيروس.

4-2- التكوين:

رزيق منال ، رواق عبلة ، بن حركات إيمان

يعرف "أ.بتي" وآخرون (Petit.A & al) أن التكوين قبل كل شيء هو وسيلة للمؤسسة من أجل تكييف الموارد البشرية مع التطور التقني والمهني. كما يرى "رايموند فاتتي" (Raymond Vatier) التكوين بأنه مجموعة العمليات القادرة على جعل الأفراد والجماعات تشتغل بجدارة في مناسبة الحالية أو تلك التي سوف تسند إليهم، وذلك لتحقيق فائدة المنظمة. (ذكر من قبل نجاته بزايدي، 2011، ص ص86 87).

في دراستنا نقصد بالتكوين: هو كل النشاطات التعليمية التي تهدف إلى رفع المستوى العلمي التعليمي للشباب، وفق برامج خاصة، ويكون ذلك إما في مؤسسات تعليمية أو التكوينية.
5-2- الشباب:

ينظر إلى الشباب على أنهم بناء اجتماعي يتسم بشكل أساسي بمحدوديته. وإنه يقع بين الاعتماد في مرحلة الطفولة واستقلالية في مرحلة البلوغ، فهو في فترة التغيير والقلق التي لا يمكن اختزالها في مجرد جوانب فسيولوجية. وكما أنه مؤشر ثقافي للمجتمعات البشرية، اعتمادا على طريقة تحديدها وترتيبها وإعطاء معنى لما يبدو مؤقتا وغير منظم وحتى فوضوي. وما يميز الشاب هو طابعه الهامشي أو المحدود، وهو شيء لا يمكن اختزاله في تعريف ثابت وملمس. (Diana Dadoorian.2007. p26)

تعريف إجرائي: نعني بمرحلة الشباب في دراستنا كل الأفراد الذين ينتمون إلى المرحلة بين 18 و35 سنة، وهم في حالة مزاولة نشاطهم التعليمي.

3- الإجراءات المنهجية:

توافقا مع طبيعة البحث فقد تم اللجوء إلى المنهج الوصفي لأننا بصدد وصف كيفية تأثير جائحة كوفيد-19 على التكوين وجودة الحياة لدى عينة من الشباب، ويعد هذا المنهج هو الذي يسمح لنا بوصف الظاهرة وصفا دقيقا من وجهة نظر

التكوين وجودة الحياة لدى الشباب في زمن كورونا

الشباب الجزائري، وإبراز اختلاف آراءهم وتصورهم حول تأثيرات جائحة كورونا على مسارهم الدراسي.

وتم استعمال المقابلة من خلال المجموعات البورية أو ما تعرف أيضا ب **مجموعات التركيز (Focus group)**، والتي هي عبارة عن مقابلات جماعية بين مجموعة من الشباب، والتي هدفنا من استعمالها استخراج أكبر قدر من المعلومات، فهي تسمح بتفاعل مباشر مع أفراد المجموعة. ويتم بعد مراحل فبعد أن تتم في المرحلة الأولى بناء شبكة المقابلات، والمتكونة من خمس محاور كالتالي:

- 1- بيانات شخصية.
- 2- كورونا وجودة الحياة.
- 3- الحياة قبل كورونا.
- 4- جودة الحياة التعليمية.
- 5- كورونا والتعليم.

ثم بعد ذلك تأتي المرحلة الثانية وهي اختيار أفراد المجموعات، ونظرا إلى أن هذه المقابلات أجريت في ظروف استثنائية تعذر ضبط عدد متساوي في المجموعات، بحيث أن المجموعة الأولى ضمت 8 مشاركين، أما المجموعة الثانية فشملت على 11 مشاركا، والمجموعة الأخيرة شملت 8 مشاركين، حيث قمنا باختيار أفراد المجموعات بعناية بهدف الحفاظ على وجود تنوع من حيث الجنس، المستوى الدراسي. تم إجراؤها في جامعة عبد الحمدي مهري قسنطينة 2، في شهر نوفمبر 2019، شملت الدراسة على 27 شابا وشابة، من شرق الجزائري مست عدة ولايات كقسنطينة، ميله، أم البواقي، خنشلة، جيجل، بجاية. والذين تتراوح أعمارهم بين 20 و35 سنة. وفيما يلي عرض لأهم الخصائص الديموغرافية لحالات الدراسة:

حسب متغير الجنس:

الشكل رقم 01: يمثل توزيع أفراد حالات الدراسة حسب متغير الجنس.

رزيق منال ، رواق عبلة ، بن حركات إيمان

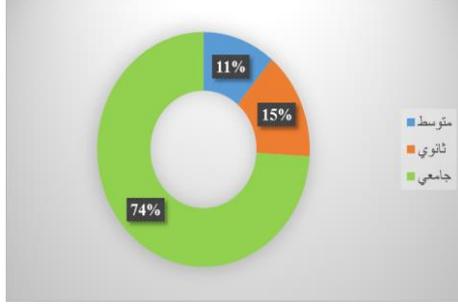
من خلال الشكل أعلاه نلاحظ توزيع أفراد حالات الدراسة حسب متغير الجنس

حيث يتضح لنا أنها شملت 27 فردا

متمثلين في 15 شابا و12 شابة.

حسب متغير المستوى الدراسي:

شكل رقم 02: يمثل توزيع حالات الدراسة حسب متغير المستوى الدراسي.



من خلال الشكل أعلاه نلاحظ توزيع

أفراد حالات الدراسة حسب متغير المستوى الدراسي حيث يتضح لنا أنها شملت

27 فرد منهم 20 شابا جامعيًا، و4 ذو مستوى الثانوي، بينما نجد 3 من مستوى

تعليمي المتوسط.

4- عرض نتائج مجموعات التركيز:

بعد أن تم تحليل كل مقابلة على حدى تم تجميع الإجابات لعرض نتائجها وتم

ذلك من خلال أشكال بيانية سنعرضها

حسب الأبعاد:

4-1- من حيث توزيع أبعاد

المقابلات:

شكل رقم 03: يمثل توزيع محاور المجموعات.



نلاحظ من النتائج المتحصل

عليها، أن أغلب المستجوبين (35%) تحدثوا عن بعد كورونا والتكوين، حيث

عبروا من خلاله على التأثيرات والصعوبات وإيجابيات هذه المرحلة، بينما

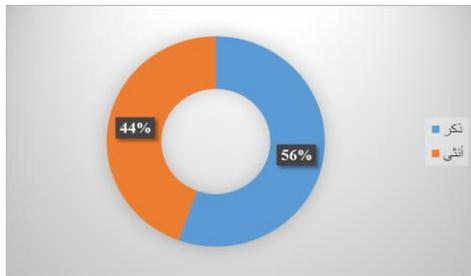
نجد (32%) من استجاباتهم تعبر

عن بعد جودة الحياة التعليمية، أين

يتحدثوا عن قيمة العملية التعليمية

في حياتهم اليومية، في حين شكل

بعد كورونا وجودة الحياة



التكوين وجودة الحياة لدى الشباب في زمن كورونا

(23%)، أين تم الإشارة من خلاله تأثير كورونا على جودة حياة المستجوبين، كما أن (10%) لبعد الحياة قبل كورونا، أين تحدث الشباب

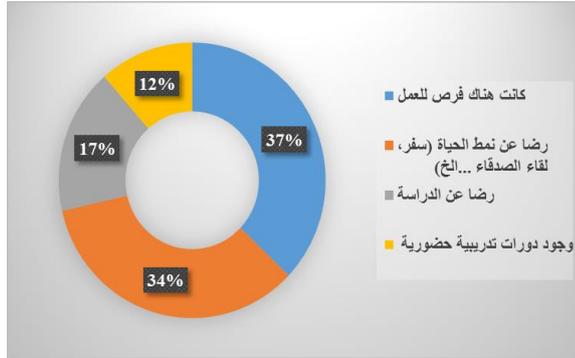


المستجوب عن نمط حياته قبل كورونا.

2-4- وحدات البعد الأول:
شكل رقم 04: يمثل توزيع تواتر الفئات بعد كورونا وجودة الحياة.

نلاحظ من نتائج

المتحصل عليها أن بعد كورونا وجودة الحياة ضم سبعة فئات كانت أعلى استجابة لشباب المستجوب (26,32%) تعبر عن توقف ممارسة النشاطات وتحديد وقتها "الحجر"، فأدى ذلك (23,68%) حسبهم لتأثير سلبي على في مختلف الجوانب، بينما نجد (13,16%) عبروا عن استغلهم هذه المرحلة في تطوير قدراتهم، في حين هناك من يرى أن هذه المرحلة سمحت لهم الفرصة لمراجعة العلاقات (11,84%) وهذا ما يجعل لهذه المرحلة تأثير إيجابي في مختلف الجوانب، في حين (9,21%) عبروا بأن هذه المرحلة خلفت تأثير على نفسية الشباب، وذلك لراجع لتغيير نمط حياتهم بشكل استثنائي، كما أشاروا (3,95%) إلى أن من أهم



إيجابيات هذه المرحلة حسبهم انها كان لديهم الوقت للبقاء مع العائلة.

3-4- وحدات البعد الثاني:
شكل رقم 05: يمثل توزيع تواتر فئات بعد الحياة قبل كورونا:

نلاحظ من النتائج

رزيق منال ، رواق عبلة ، بن حركات إيمان

المتحصل عليها أن يعد الحياة قبل كورونا (10,36%)، والذي يضم أربعة فئات، نجد أغلب المستجوبين (37,14%) بأنه كانت هناك فرص للعمل، فمن بين أهم سلبيات هذه المرحلة توقف العمل في العديد من المؤسسات وخاصة الوظائف الغير دائمة، كما انهم عبروا (34,29%) عن رضاهم بنمط حياتهم (سفر، لقاء الصداق... الخ)، فهو من بين أهم ما يميز مرحلة الشباب هو نمط الحياة الثري بالنشاطات، كما ان أشار للشباب المستجوب (17,14%) عن رضا عن الدراسة، فهم يعملون على تحسين قدراتهم الخاصة ومكتسباتهم القبلية. كما نجدهم تطرقوا



(11,43%) لوجود دورات تدريبية حضورية فهي تساعدهم على تحسين مستواهم الدراسي.

4-4- وحدات البعد الثالث:

شكل رقم 06: يمثل

توزيع تواتر فئات بعد جودة الحياة التعليمية.

من خلال مخرجات المقابلة نلاحظ أن أغلب الشباب المستجوب (22,94%) عبروا عن أهمية الدراسة في حياتهم اليومية، كما أشار بعضهم (19,27%) أنهم غير راضون عن مسارهم الدراسي، في حين أن (15,60%) أبدوا رغبتهم في تغيير تخصصهم الدراسي، بينما عبر آخرون (9,17%) عن راض بمسارهم الدراسي، في حين أن (7,34%) أشاروا بأن معدل البكالوريا يحدد لك اختيارك، وكان منهم (6,42%) يتمنون لو لم أتوقفوا عن الدراسة مبكرا، في حين أن (5,50%) لم يتوقعوا المستوى الذي وصلوا إليه في دراستهم، وعبروا بنسب ضعيفة أولا (4,59%) عبروا عن عدم التخطيط إلى الوصول للمستوى دراسي معين، ثانيا (3,67%) عبروا على أن التخصص الذي أدرس فيه غير تطلعاتهم المستقبلية، ثالثا (2,75%) بنسبة ضعيفة جدا لا أملك معلومات كافية عن تخصصي الدراسي وأتمنى لو بدأت دراسة اللغات الأجنبية مبكرا.

التكوين وجودة الحياة لدى الشباب في زمن كورونا

4-5 وحدات البعد الرابع: شكل رقم 07: يمثل توزيع تواتر فئات بعد كورونا والتكوين.



نلاحظ من نتائج المقابلات لبعء كورونا والتكوين (34,91%)، والذي يضم اثني عشرة فئات، كانت أغلب الإجابات (25,42%) تشير لأن نظام الدفعات كان مضغوط من ناحية الزمن والأعمال الموجهة، كما نجد تساوي في آراء المستجيبين (12,71%) بين دروس مكثفة وجافة على شكل pdf وهناك صعوبات في إجراء الامتحانات الإلكترونية، بينما نجد (7,63%) أن التفويج قلل من سرعة انتشار الفيروس، في حين (6,78%) عبروا عن التوقف الاستثنائي عن الدراسة، كما أن المستجوبين (5,93%) أشاروا إلى أنهم كان لديهم تأثير على العملية الإشرافية وتحضير المذكرة، بينما (5,08%) تساوت استجاباتهم أيضا في صعوبة إعداد البحوث والأعمال المكثفة ونقص اكتساب الكفاءات الخاصة بالتخصص المدروس، في حين أن (4,24%) من المستجوبين أشاروا إلى أنهم كان لديهم الوقت للدراسة عن بعد، وبنسبة ضعيفة (3,39%) عبروا فيها عن أسعدتهم بعدم احتساب الغيابات والحضور غير إجباري، وكذلك نجد (2,54%) عبروا عن توقفهم عن تحقيق أهدافهم التعليمية والعلمية.

5- تحليل ومناقشة النتائج:

رزيق منال ، رواق عبلة ، بن حركات إيمان

مرحلة الشباب تتسم بالحيوية والنشاط، حيث نجد أن هذه الأخيرة تتميز بنمط حياة مختلف عما يلاحظ في بقية المراحل العمرية الأخرى، فـ "الشباب يمثل قوة المجتمع، وهو الشريحة الاجتماعية التي تشتغل وضعا متميزا في بنية المجتمع والشباب من أكثر الفئات العمرية حيوية، فلهم القدرة على العمل والنشاط، كما أنها الفئة العمرية التي يكاد بناءها النفسي والثقافي أن يكون مكتملا. هذا فضلا عما يتسم به الشباب من مرونة وقدرة على التكيف مع المواقف التي تواجههم من جهة، ودعامة يعتمد عليها المجتمع في رسم سياسات استثمار جهود الشباب من أجل التنمية والبناء من جهة أخرى." (كلير فهيم، 2007، ص41).

كان الشباب المستجوب قبل جائحة كوفيد 19 يتمتعون بنمط حياة جيد، حيث يرى بعضهم أن فرص العمل كانت متوفرة عكس ما شهدناه بعدها، فهي أدت إلى توقف العمل في بعض المؤسسات الخاصة وحتى العامة منها، وهذا ما عبروا عنه بـ "بكري على الأقل تقدر دبر خديمة وتنافيكي درك مكايين والوا" نفس الشيء بالنسبة لبقية النشاطات التي تأثرت كمزاولة الدراسة، العمل، الاستجمام، التسوق والسفر... الخ. ونجد أيضا أن الشباب كانوا يستمتعون بلقاء أصدقائهم، وهذا ما يؤكد رضاهم عن نمط حياتهم قبل كورونا، عكس ما أصبح عليه بعدها.

ففي الأونة الأخيرة ومع انتشار فيروس كورونا، الذي كان له تأثير على حياة الأفراد في مختلف المجالات: الصحية، الاقتصادية، السياسية، التعليمية... الخ، كان أمرا لا مفر منه أن يتم التوقف المفاجئ والإجباري للعديد من النشاطات بسبب الحد من تفشي هذه العدوى، حيث أنه ومنذ البداية خلف آثارا كبيرة على الصحة الأفراد، فصرحت منظمة الصحة العالمية أنه يستوجب إتباع إجراءات وقائية للحد من انتشاره: "فينبغي اتخاذ قرارات بشأن إغلاق أماكن العمل أو إعادة فتحها وتعليق أنشطة العمل أو تقليصها في ضوء تقييم المخاطر، والقدرات اللازمة لتنفيذ التدابير الوقائية، وتوصيات السلطات الوطنية لتكييف تدابير الصحة العمومية والتدابير الاجتماعية في سياق كوفيد-19." (منظمة الصحة العالمية، 10 ماي 2020، ص 2)

وكان ذلك علما أن استمرار جائحة كوفيد -19 أنه يعود بالدرجة الأولى إلى أنه: "يصاب الأشخاص بعدوى كورونا عن طريق الأشخاص الآخرين المصابين

التكوين وجودة الحياة لدى الشباب في زمن كورونا

بالفيروس، ويمكن للفيروس أن ينتقل من شخص لآخر عن طريق الرذاذ الذي يتناثر من الأنف أو الفم، وعندما يسعل الشخص أو يعطس ويتساقط الرذاذ على الأشياء والأسطح المحيطة بالشخص، يمكن حينها أن يصاب الأشخاص الآخرون بالفيروس عند ملامستهم لهذه الأشياء أو الأسطح ثم لمس العين أو الفم أو الأنف." (سندس علي عبد المنعم أبو سباع، مارس 2021، ص 368)

أشار الشباب المستجوب إلى أنه قد تم رفض الإجراءات الصحية المفروضة في البداية، فلم يتقبلوا ويلتزموا بالسلوكات الوقائية، حيث كان ينظر إلى كل هذه إجراءات بنظرة المؤامرة وخطة سياسية نتيجة للوضع السائد آن ذاك، فشهدنا ادعاءات كثيرة بخصوص هذا الموضوع. ويظهر ذلك في قولهم: "أنا في لول مكنتش مأمّن بكورونا هذي خلاص جاتني كذبة باه يحبسوا الحراك" وكذلك "في لول مدخلتش خلاص لراسي حتى تقست بيها باه امنت". ثم تم التعامل مع الحجر الصحي على أنه أمر مرحلي، إلا أن تمديدات الحجر الصحي أثرت سلبيا على نفسياتهم، فهم لم يعلموا متى سوف تنتهي هذه المرحلة وهذا ما أشار له المستجوبين بقولهم "كل سمنتين نسنى فيهم يقولوا خلاص" وأضاف آخر "انا كل سمانتين نقول هنا خلصنا حتى شويا ونفقد الامل خلاص باه يجي نهار نرجعوا نخرجوا ولدرك موش مليحة مناه في أي لحظة قادر يسكروا كلش". كل هذا التغيير الذي فرض على الشباب كان له تأثير سلبي حسب آرائهم، أنه فرض عليهم تم تغيير نمط حياتهم، إلا أنهم وبعد مدة من الزمن تيقنوا أن كل هذه الإجراءات هدف منها الحد من انتشار العدوى.

كان لبقاء الشباب المستجوب في حالة مستمرة من التوتر الناجم عن الحذر والتأهب الدائم لخطر إصابتهم بالعدوى، أدى إلى أن أغلبهم يشعرون بالقلق والاكتئاب نتيجة عدم تكيفهم مع هذه الوضعية، وأكثر ما جعلهم في حالة من التوتر هو خوفهم من نقلهم العدوى إلى أهلهم. وهذا ما أشار إليه أحدهم بقوله: "... مكنتش خايف غير على روجي كونت خايف على والديا كون نعيهم بالكورونا وكيشما يسرالهم ونكون أنا السبب". ف"يجمع الأخصائيون في الصحة النفسية أن الحجر الصحي المفروض على أكثر من مليار شخص حول العالم بسبب جائحة

رزيق منال ، رواق عبلة ، بن حركات إيمان

فيروس كورونا، ليس أمرا سهلا ولا موضوعا يستهان به فالآثار السلبية متداخلة صحيا ونفسيا واجتماعيا، إذ أنه إجراء استثنائي وغير مسبوق يقيد الحريات الفردية حتى في الدول الديمقراطية. وهذا الوضع يتسبب بمشاكل نفسية للعديد من الأشخاص، خاصة بالنسبة للذين يفشلون في التعاطي بشكل إيجابي مع هذا الظرف. فالانغلاق القسري 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، تفتضي المتابعة والعلاج لدى المختصين. " (مثنى فائق مرعي واخرون، 2021، ص205).

والجدير بالذكر أن الشباب المستجوب أشار إلى أن الدراسة تعد من أهم نشاطاتهم في الحياة اليومية، وهذا ما عبر عنه بعضهم بقولهم: "أنا قرأتي هي حياتي" وآخر "كل نشاطاتي تنحصر في لقراءة مندير والوا بغيرها". كما توصلنا إلى أن بعض المستجوبين عبروا عن رضاهم حول مشوارهم الدراسي، وذلك بسبب النجاح الذي أحرزوه في مجال تخصصهم، وتكوينهم في تخصص من مجال اهتماماتهم، وبينما اختلف معهم بعض المستجوبين، ويعود ذلك إما لعدم تحقيقهم مستوى علمي جيد أو لأنهم يدرسون تخصصات لا تتلاءم مع تطلعاتهم المستقبلية هذا ما أشار إليه بعضهم بقولهم "أرغب في تغيير تخصصي الدراسي"، وهذا ما يجعل بعضهم أقل دافعية لتعلم ويدفعه إما لتخلي عن الدراسة أو يجعله لا يبذل جهد لملاك المعلومات الكافية حول تخصصه. هذا ما يعبر عن أهمية تحسين المستوى العلمي وتعليمي للشباب ف: "تعتبر الحاجة الى المعرفة ضرورية ولازمة للأفراد ولا سيما في مرحلة الشباب فهي متصلة بالبعد النفسي لحياته. إذ أن المعرفة تجعله أكثر اطمئنانا وقدرة على تسير حياته. وهي على صلة أيضا بالواقع الاجتماعي الذي يعيش فيه، نظرا لأن الوسط الاجتماعي هو الذي يمدّه بهذه المعرفة في مراحل العمر المختلفة فمن خلال اشباع الحاجة إلى المعرفة تساعد الشباب على نضج شخصياتهم حاليا ومستقبلا من خلال الاعتماد على النفس واكتساب الثقة بها وتجنب الإحساس بالنقص." (كلير فهيم، 2007، ص47).

التكوين وجودة الحياة لدى الشباب في زمن كورونا

أشار بعض الشباب المستجوب إلى أنهم تخلوا عن الدراسة في وقت مبكر لأنهم لم يدركوا أهميتها ومع مرور الوقت عادوا إلى الدراسة في التكوين المهني والمعاهد، وذلك بهدف تحسين مستواهم، وامتلاك بعض المهارات تساعدهم في نيل وظيفة مستقبلاً. بينما أشار بعضهم إلى أنه لم يتوقع النجاح الذي حققه في مشواره الدراسي، وهذا ما جعلهم يختلفوا في مستوى دافعتهم لتعلم. فالجانب التكويني التعليمي يلعب دوراً مهماً في حياة الشباب.

وكما سبق وأن أشرنا سابقاً أن الإغلاق شمل العديد من النشاطات منها التعليمية، أين مس مختلف المستويات (الاطوار التعليمية الثلاثة، والجامعة، المدارس العليا، كذلك التكوين المهني، والمعاهد، مراكز التدريب... إلخ). دام التوقف أكثر من 8 أشهر وكانت العودة إلى التدريس بنظام استثنائي وفق بروتوكول خاص، حيث كان هذا الأخير بنظام الدفعات فتم تقسيم الأفواج التعليمية إلى مجموعات صغيرة وكل مجموعة لها توقيتها الخاص، كذلك تم تقليص الحجم الساعي للمواد التعليمية سواء الأساسية أو الثانوية منها، كما تم الإعتماد على التعليم الإلكتروني في بعض المواد، وإختلفت الإستعدادات من مؤسسة إلى أخرى، إلا أن أغلب الجامعات والمعاهد قد وضعوا محاضرات على شكل pdf في أرضية لتعليم الإلكتروني، وكل هذه الإجراءات تهدف إلى تكملة البرنامج التعليمي، فتجدر الإشارة إلى أن غلق المدارس وعدم التكوين الكافي لديه أثار وخيمة على الصعيد البعيد، هذا ما يستلزم بذل مجهودات أكبر إلى إيصال معلومات أجود وأوفر للمتمدرسين، مما يعود إليهم بالإيجاب من خلال مزاولة عملهم في المستقبل، ومواصلة دراساتهم. فحسب تقرير لمنظمة الأمم المتحدة للطفولة: "أنه عندما بلغ الأمر ذروته، كان إغلاق المدارس بسبب كوفيد-19 يؤثر على نحو 90 بالمئة من الطلاب في جميع أنحاء العالم -بما في ذلك 743 مليون فتاة. توجد أكثر من 111 مليون طفلة منهن في أقل البلدان نمواً." (منظمة الأمم المتحدة للطفولة، 20 نوفمبر 2020، ص 3).
علما أن لنظام التعليمي الجديد الذي فرضته الجائحة له إيجابيات وسلبيات متعددة، فمن الناحية السلبية عبر الشباب المستجوب عن عدم رضاهم بنظام الدفعات، حيث كان هذا الأخير مضغوط من ناحية الزمن والأعمال الموجهة المطلوب إنجازها، فأشاروا إلى أن وضع دروس مكثفة وجافة على شكل pdf،

رزيق منال ، رواق عبلة ، بن حركات إيمان

سبب لهم ضغوط في استيعاب وإنجاز الامتحانات وتقييمات اللاحقة للمقاييس. ويظهر ذلك في قول أحدهم: "باه يحطوك مقياس فالأرضية فيه 56 صفحة ويقلك فالامتحان جاوب وأنت ماك فاهم والوا" وأضاف آخر "وزيد هم كاينين مقاييس تاع فهامة متفهمش متقدرش تحفظ وجاوب". كما أن مستجوبين أشاروا إلى أنهم شهدوا وصعوبة في إعداد البحوث والأعمال العلمية المطلوب منهم إنجازها، ويعود ذلك إلى نقص المراجع الإلكترونية بالدرجة الأولى، وكذلك بعضهم لا يمتلكون جهاز حاسب آلي، مما جعل لديهم مشكلة في كيفية كتابة وإرسال أعمالهم المطلوبة هذا من جهة، ومن جهة أخرى أشار بعضهم أنه يشعر بالتوتر والقلق حول كيفية العودة للدراسة، فتزامن عودة كل دفعة لمدة 21 يوما وإجراء الامتحانات، وهذه المدة لا تكفي لشرح واستيعاب الدروس كما ينبغي، كما أن هذه المدة الوجيزة تجعل الطالب مضغوط من ناحية إعداد الأعمال الموجهة واستيعاب المادة العلمية للمحاضرات، هذا ما يؤدي بالضرورة إلى عدم اكتساب للمعلومات اللازمة، وهذا ما عبر عنه أحد الشباب المستجوب: "منحسش روجي فاهم حجا في تخصصي وكى نكمل منتوقعش تكون عندي كفاءة باه نخدم".

كما أن من أبرز المشاكل التي برزت في هذه الجائحة هي الصعوبة التحكم في التقنيات التكنولوجية، التي لها تأثير على العملية التعليمية في هذه الظروف الخاصة فهي تعتمد بدرجة أولى على الاستعمال مواقع التواصل مثل: البريد الإلكتروني ومنصات التعليمية الإلكترونية، كذلك شهدنا اعتماد الجامعة على الامتحانات الإلكترونية في المواد الثانوية وكل ذلك لتخفيف من احتكاك الطلبة فيما بينهم لتفادي استمرار انتشار العدوى، إلا أن هاته الأخيرة لقت صعوبات جمة بسبب نقص تدفق الأنترنت في الجزائر، وبالأخص شبكات الهاتف النقال من جهة، والظروف الاقتصادية لبعض الطلبة التي تحول دون امتلاك هاتف نقال أو الحاسوب، وهذا ما جعلهم يتذمرون من استعمال هذه الأسلوب المتبع من قبل الجامعة، وهذا ما أشار إليه الشباب المستجوب.

أشار بعض المستجوبين الذين هم بصدد إعداد مذكراتهم أن إنجازها عن بعد كان في غاية الصعوبة، سواء من ناحية انقطاع التواصل المباشر بالأساتذة وحتى

التكوين وجودة الحياة لدى الشباب في زمن كورونا

الإلكتروني، الذي جعلهم لا يستطيعون فهم كيفية إنجازها وتصحيح أخطائهم، كما أن المذكرات في أغلب التخصصات تحتاج إلى إجراء تربية وتطبيقات ميدانية، هذا ما أدى إلى قيام بعض التخصصات بإلغاء الجانب التطبيقي من المذكرة أو إجراءه بشكل تخيلي، وهذه الخطوة أفقدت المذكرات قيمتها العلمية. في فترة التي أجريت الدراسة كان التعليم في التكوين المهني متوقف ولم يعد بعد بحث أنهم أعادوا مزاولة الدراسة بعد عودة التعليم الجامعي والمدرسي، وهذا ما عبر عنه الممتحنين بأن الدراسة متوقفة هذا ما جعلهم يشعرون بالقلق من عدم معرفتهم لمصيرهم من هذه السنة، وبالأخص من لم يتبقى لهم فترة طويلة للحصول على شهادات تخرجهم، فكان منهم من هو بصدد إعداد مشروع مستقبلي، ويظهر ذلك في قولهم: "حتى في ثلاثة عندنا مشروع رايعين نديروه عليها قاعدين نقرأ في التخصص" وأضافت إلى ذلك: "نستناو برك وكتاه نهزوا الديبلوم تاعنا باه نبدأو نخدموا". فحسب منظمة الأمم المتحدة للطفولة ف "تعطلت نحو 70 بالمئة من خدمات الصحة العقلية للأطفال والمراهقين. ولأن معظم مشاكل الصحة العقلية تتطور خلال فترة المراهقة، فإن الشباب والشابات عرضة لخطر أكبر. ومما يزيد من أثر تعطيل الخدمات أن الشباب أصبحوا يفتقدون دعم أقرانهم وبعض أهم اللحظات في حياتهم بسبب إغلاق المدارس أو إلغاء المناسبات أو تأجيل الامتحانات. كما قد تضاعفت الفرص الاقتصادية". (للمنظمة الأمم المتحدة للطفولة، 20 نوفمبر 2020، ص3).

أما من ناحية الإيجابية فهناك من كان ينظر لهذه الجائحة بشكل إيجابي من الشباب المستجوبين، فكان لنظام الدفعات دور في تقليل من تفشي انتشار الفيروس، فالحجر الكلي أو الجزئي وإيقاف الدراسة في البداية كان من بين الأمور التي ساهمت في التقليل من آثار جائحة كوفيد - 19. ومن جهة أخرى هناك من تقبل هذا التغير وتكيف معه، واستغل هذا الوقت لتطوير قدراتهم ومهاراتهم الخاصة، وتعلم أشياء جديدة، تتوافق مع رغباتهم وميولاتهم. كما أن أغلب المستجوبون أجمعوا على أن هذه المرحلة أثر على علاقاتهم بالاجتماعية، فكان لديهم الفرصة لمراجعتها وتحديد أهميتها بالنسبة لهم، وبرزت معها دور العلاقات العائلية ذلك راجع إلى أنهم كانت لديهم الفرصة للبقاء معهم لوقت أطول،

رزيق منال ، رواق عبلة ، بن حركات إيمان

وحرصهم على عدم نقل العدوى لهم جعلهم يشعرون بأهميتها، كما ساهمت بتحسين روابط أفراد العائلة الواحدة وتنمية التواصل بينهم خاصة مع إجراءات الحجر والإزامية البقاء مع بعضهم البعض لوقت أطول.

كما أن هناك من استغل هذه المرحلة من الحجر الصحي في الدراسة عن بعد وفي تطوير كفاءاته الخاصة مثل تعلم اللغات الأجنبية ومهارات الحاسب الآلي ومهارات خاصة بتخصصات مختلفة، كما ساهم في إعطاء الوقت بالنسبة للطلبة لمطالعة الكتب والمحاضرات فهناك من لهم قدرات خاصة لتعلم الذاتي. ومن الطلبة من كان سعيدا بعدم احتساب الغيابات، وإلغاء الحضور الإجباري، هذا ما جعلهم يشعرون بالراحة ويعود ذلك إما إلى التوتر والخوف الذي يعيشون به جراء نقل العدوى إلى عائلاتهم، أو يعود إلى عدم رغبتهم في الدراسة بجد واجتهاد.

6- خاتمة:

يحظى الشباب قبل جائحة كوفيد 19 بنمط حياة جيد، حيث أنهم كانوا يستمتعون بالقيام بالعديد من النشاطات المختلفة: كالنشاطات الرياضية، الاستجمام، التسوق، السفر، العمل، الدراسة... الخ، وهذا ما جعلهم راضين عن حياتهم. إلا أن لهذه الأزمة الصحية آثار على مختلف المجالات، كما أنها عرقلت نمط حياة الشباب بشكل مفاجئ وغير مسبوق، فبقاء الشباب في منازلهم لمدة غير معلومة من الزمن، في ظل كل الأخبار المنتشرة حول الوضع الصحي السائد، جعلهم في حالة من التوتر والقلق وأثر عليهم سلبا، وهذا لا يمنع أن بعض الشباب تكيف مع هذه الوضعية واستغلها لصالحه.

كما يعد المجال التعليمي من بين أهم المجالات التي تأثرت بهذه الجائحة وبالأخص أن جل الشباب يزاول نشاطات تعليمية مختلفة، فالتوقف النشاط التعليمي فجأة وبشكل غير معهود أثر كثيرا على العملية التعليمية، فوجدنا أن شباب عبر عن عدم رضاه على ما قدمته الجامعة من دروس إلكترونية على شكل pdf جافة لم ترتقي لتطلعات الطلبة، كذلك عانوا من صعوبات في إجراء الامتحانات الإلكترونية، جراء انقطاعات الانترنت وضعفها في البلاد، كما أنها عرقلت إنجاز مذكرات تخرجهم بشكل جيد، في ظل غياب الجانب التطبيقي

التكوين وجودة الحياة لدى الشباب في زمن كورونا

للمذكرات، ومن جهة أخرى ام يكن هناك استعداد مسبق لتعليم الإلكتروني، فهناك من الأساتذة والطلبة من لا يجيدون استعمال تقنيات الحاسب الآلي وهذا ما أدى إلى وجود خلل في السير الحسن لهذه العملية. كما أن هناك شباب لم يقيم باستغلال هذه المرحلة واعتبر أن مساره التعليم متوقف، وأن حياته توقفت في هذه المرحلة، كما أن هذه الظروف لم تسمح له بنيل شهادته للانطلاق في المجال العملي.

ومن الناحية الإيجابية وجدنا أن هناك من الشباب من عمل على تطوير مكتسباته العلمية، وذلك بالاعتماد على الدورات التدريبية الإلكترونية وعلى مطالعته الخاصة، إلا أنه هناك من كان سعيد بأنه في هذه المرحلة ومع التعليم الإلكتروني وبداية الحضور الغير إجباري حيث أن الغيابات لم تحتسب، ومن جهة أخرى نظام التفويج الذي قلل من انتشار هذه العدوى بالرغم من العودة للدراسة.

قائمة المراجع:

- سندس علي عبد المنعم أبو سباع. (2021). أثر جائحة كورونا في تدني مهارات الطلبة ذوي صعوبات التعلم. المجلة الدولية للدراسات التربوية والنفسية، المركز الديمقراطي العربي ألمانيا- برلين. ص ص 363-381.
- شادي محمود أبوا عباس، خالد حسين العلوان. (2021). التعلم عن بعد ودافعية التعلم لدى طلبة الصف الثاني، المجلة الدولية للدراسات التربوية والنفسية، المركز الديمقراطي العربي ألمانيا- برلين. ص ص 235-257.
- كلير فهميم. (2007). الصحة النفسية في مراحل العمر المختلفة. مصر: مكتبة الانجلو المصرية.
- لمنظمة الأمم المتحدة للطفولة. (20 نوفمبر 2020). تفادي ضياع جيل كورونا: خطة النقاط الست للاستجابة والتعافي ووضع رؤية جديدة لعالم ما بعد الجائحة لكل طفل، لمنظمة الأمم المتحدة للطفولة (اليونيسف).
- مثنى فائق مرعي، أحمد علي محمد، زمن ماجد عودة، سيف نصرت توفيق، سعد فضالة حمزة، رؤى خليل سعد. (2021). أزمة جائحة كورونا والنظام العالمي، مصر: العربي للنشر والتوزيع.
- محمد ويدوس سيمبو البوغيسي الازهري. (2020). عواصف الأوبئة القاتلة ... من الطاعون إلى فيروس كورونا (COVID-19). بيروت، لبنان: دار الكتب العلمية.

رزيق منال ، رواق عبلة ، بن حركات إيمان

- محمود عبد المجيد عساف. (2021). درجة تقدير الطلبة الجامعات الفلسطينية لدور الممارسات التدريسية، المجلة الدولية للدراسات التربوية والنفسية، المركز الديمقراطي العربي ألمانيا- برلين. ص ص 10 39.
- منظمة الصحة العالمية. (10 ماي 2020). الاعتبارات المتعلقة بما ينبغي اتخاذه من تدابير الصحة العمومية والتدابير الاجتماعية في مكان العمل في سياق كوفيد-19، ملحق الاعتبارات المتعلقة بتكييف تدابير الصحة العمومية والتدابير الاجتماعية في سياق جائحة كوفيد-19.
- نجاه بزاید. (2011). التكوين واستراتيجية تسيير المهارات التسييرية لدى إطارات شركة "سوناطراك"، أطروحة لنيل شهادة دكتوراه في علم النفس العمل والتنظيم، قسم علم النفس وعلوم التربية، جامعة وهران.
- Bruchon-Schweitzer, Marilou & Boujut, émilie. (2021). Psychologie de la santé. Concepts, méthodes et modèles. (3^e ed) . Malakoff: DUNOD.
- Bruchon-Schweitzer, Marilou, Boujut, émilie. (2014). Psychologie de la santé Concepts, méthodes et modèles. (2^e ed) Paris : DUNOD.
- David Matsumoto. (2009). The Cambridge Dictionary Of Psychology. San Francisco State University: Cambridge University Press 2009.
- Diana Dadoorian. (2007). Grossesses adolescentes. Dans.
- Serge Sultan & Isabelle Varescon. (2012). Psychologie de la santé. (1^e ed). Paris: PUF.