

السلوك الصحي الوقائي ومصادر الضبط الصحي لدى الشباب في زمن كورونا

Preventive health behavior and Health Locus of control among Young People in the Time of Corona

تاريخ الاستلام : 2022/06/21 ؛ تاريخ القبول : 2023/01/31

ملخص

هدفنا من خلال دراستنا تسليط الضوء على السلوك الصحي الوقائي وعلاقة بمصادر الضبط الصحي لدى الشباب في زمن كورونا، وذلك من خلال إجراء مقابلة نصف موجهة لغرض البحث وتحليل مضمونها كما وكيفا، أجريت الدراسة على 6 حالات، اخترنا نصفهم أصيب بالعدوى، والنصف الآخر لم يصب. وتوصلنا في هذه الدراسة إلى أنه: كان لفيروس كورونا تأثير كبير على كل من الصحة الجسدية والنفسية ذلك بالنسبة لكل من المصابين وغير مصابين بالعدوى، كما صاحبه ظهور العديد من السلوكيات الغير صحية، والمعلومات المغلوطة حول طبيعة هذا الفيروس ودرجة خطورته وكيفية انتشاره والوقاية منه، كما استنتجنا أن مصدر الضبط الصحي يساهم في تعزيز تبني السلوكيات الوقائية بحيث أن مصدر الضبط الداخلي يعزز احترام الإجراءات الوقائية عكس أصحاب الضبط الخارجي الذين يرجعون إصابتهم بالعدوى إلى البيئة المحيطة، دون الأخذ بعين الاعتبار الإجراءات الوقائية اللازمة، وهذا ما يزيد من صعوبة السيطرة على انتشار العدوى.

الكلمات المفتاحية: الصحة ؛ السلوك الصحي ؛ السلوك الصحي الوقائي ؛ مصادر الضبط الصحي ؛ كورونا

1* منال رزيق

2 عبلة رواق

3 إيمان بن حركات

1 مخبر تحليل السيرورات الاجتماعية والمؤسسية، جامعة عبد الحميد مهري قسنطينة-2 (الجزائر).
2 مخبر تحليل السيرورات الاجتماعية والمؤسسية، جامعة عبد الحميد مهري قسنطينة-2 (الجزائر).
3 مخبر تحليل السيرورات الاجتماعية والمؤسسية، جامعة عبد الحميد مهري قسنطينة-2 (الجزائر).

Abstract

This study aimed to investigate the relationship between preventive health behavior and health locus control among young people in the time of COVID, through conducting a semi-oriented interview to be analyzed. In this study, we found out that the impact of the Corona virus was extremely negative on both physical and mental health, for both infected and non-infected people. The results of the study showed that many unhealthy behaviors appeared among adults because of the ignorance of the nature of this virus, its degree of danger, and the way how to prevent it, We have also concluded that the source of health control contributes to the adoption of preventive behaviors, so that the source of internal control promotes respect for preventive measures, unlike external regulators who attribute the infection to the surrounding environment, without taking into account the necessary preventive measures, which makes it more difficult to control the spread of infection.

Keywords: health; health behavior; The preventive healthy; Health Locus of control; corona.

Résumé

Cette étude visait à étudier la relation entre le comportement de santé préventif et le contrôle du locus de santé chez les jeunes à l'époque de Corona, en réalisant un entretien semi-orienté à analyser. Dans cette étude, nous avons découvert que l'impact du virus Corona était extrêmement négatif sur la santé physique et psychologique, tant pour les personnes infectées que non infectées. Les résultats de l'étude ont montré que de nombreux comportements malsains sont apparus chez les adultes en raison de l'ignorance de la nature de ce virus, de son degré de danger et de la manière de le prévenir. Nous avons également conclu que la source de contrôle sanitaire contribue à l'adoption de comportements préventifs, de sorte que la source de contrôle interne favorise le respect des mesures préventives, contrairement aux régulateurs externes qui attribuent l'infection au milieu environnant, sans tenir compte des mesures préventives nécessaires, ce qui rend plus difficile le contrôle de la propagation de l'infection.

Mots clés: santé; comportement sanitaire; comportement sanitaire préventif; Le lieu de contrôle de la santé; corona.

* Corresponding author, e-mail: manel.rezigue@univ-constantine2.dz

I – مقدمة إشكالية

منذ القدم كان هناك اهتمام بصحة الإنسان، وذلك من خلال التطوير المستمر في كل ما يخص الصحة من التشخيص، العلاج، التكفل، إلى الوقاية... إلخ. فتعتبر الوقاية من أهم المجالات البحث والدراسات التي يتم الاهتمام بها في المجال الصحي، لما لها من دور في تحسين نوعية حياة الأشخاص الأصحاء والمرضى، فهي تساهم في تجنب تفاقم أعراض وتعقيدات المرض، كما تسعى لتقليل من الإصابة بالأمراض المتوقعة.

تعود أهمية الوقاية والحديث عنها مع ظهور كل أزمة صحية الذي يصادفه زيادة في الدراسات التي تعنتي بدراسة الصحة في مختلف مجالاتها وبالأخص دراسة السلوكيات الصحية والوقائية، ويعود ذلك لما يصاحبه من انتشار سلوكيات ومعلومات مغلوبة حول الأمراض والوقاية منها، كذلك ظهور بعض السلوكيات المتهورة التي تعرض أفرادها والمحيطين بهم لخطر انتقال العدوى أو المرض.

تعد المفاهيم التي يمتلكها الأفراد حول المرض لها تأثير على كيفية استجابتهم، فلتقافة الصحية والوقائية أهمية كبيرة في مواجهة الأزمات الصحية والسيطرة عليها والتقليل من الأضرار الناجمة عنها. كما أنه هناك العديد من المتغيرات الأخرى التي لها تأثير على السلوكيات المنتشرة وقتها، ونذكر منها المعلومات المدركة حول المرض، فتصاحبها عادة الكثير من الإشاعات والإخبار الكاذبة والتي يساندها حتى بعض الأطباء ومختصون في المجال الصحي، هذا ما يؤثر سلبا في درجة الوعي الصحي، بالإضافة إلى بعض العوامل المتعلقة بالشخصية الأفراد كمصادر الضبط الذي يعبر عن قدرة الأفراد في السيطرة على جوانب من حياتهم، ونعني بمصدر الضبط الصحي هو معتقدات الأفراد حول من الذي لديه القدرة على السيطرة على حالتهم الصحية والتأثير عليها. وحسب كل من دراسات روتر 1966 , Rotter و Levenson 1973 و Wallston 1994 الذين تحدثوا في البداية عن مصدر ضبط داخلي ومصدر ضبط خارجي ومع تطور الدراسات قسم مصدر الضبط الخارجي إلى القضاء والقدر/ الحظ وإلى أشخاص آخرين ذوي النفوذ، وأشارت بعض الدراسات إلى مساهمة مصادر الضبط الصحي في مستوى الاستعداد والرغبة الفرد في القيام بالسلوكيات الصحية الوقائية والاستمرار القيام بها.

شهدنا في زمن كورونا العديد من المشاكل والصعوبات لتبني السلوكيات الصحية الوقائية، هذا ما يعتبر عن مكتسبات الأفراد وتفسيراتهم لإدراكهم للأسباب الكامنة وراء حدوث والإصابة بهذا الفيروس والوقاية منه، وهذا ما دفعنا في هذه الدراسة إلى تسليط الضوء على بعض جوانب السلوك الصحي الوقائي وعلاقته بمصادر الضبط الصحي لدى عينة من الشباب في زمن كورونا، وهذا ما دفعنا للتساؤل حول ما هي مصادر الضبط الصحي لدى حالات الدراسة؟ ما هي السلوكيات الصحية التي تزامنت مع هذه الأزمة الصحية؟.

1- أهداف الدراسة

وتماشيا مع طبيعة دراستنا وللإجابة على التساؤل الذي تم صياغة أهداف البحث التالية:

- التعرف على السلوكيات الوقائية لدى الشباب في زمن كورونا.
- التعرف على مصادر الضبط الصحي لدى الشباب الجزائري في زمن كورونا.

2- أهمية الدراسة

تتمثل أهمية الدراسة في معرفة مصادر الضبط الصحي لدى الشباب الجزائري في زمن كورونا، ذلك لما لها من أهمية في تحديد الثقافة الصحية والتي بدورها تؤثر في تبني السلوكيات الصحية وكذا نجاح عملية الوقاية من الإصابة فايروس كورونا.

3- مصطلحات الدراسة

1-3- الصحة Health

كانت تعرف الصحة سابقا بأنها غياب المرض، وفي منتصف السبعينيات اتخذ تعريف الصحة منحى شموليا وتعتبر الصحة في الوقت الحاضر مقسمة إلى أقسام رئيسية هي: الصحة البدنية، الصحة النفسية، العقلية، الاجتماعية، الروحية، الوظيفية، والمهنية، وحسب تعريف منظمة الصحة العالمية فإن غياب المرض في حالة وجود مشكلات في أي قسم من الأقسام التالية لا يعد صحيا أو تعريفا للصحة.¹

إن لهذا الترابط بين الجوانب البدنية والعقلية والاجتماعية ومحاولة اكتمالها لدى الشخص تعتبر من أهم العوامل التي تؤدي إلى تقدم المجتمع، أي أن صحة المجتمع هي أساس تقدمه ورفاهيته. وهي حالة من تمام الشعور بالسعادة والراحة في كل المجالات البدنية والعقلية والاجتماعية وليست اختفاء المرض.²

2-3- السلوك الصحي Health Behavior

عندما نفكر في السلوك الصحي، عادة ما نربطه بالأداء السلبي مثل تناول الكحوليات بكثرة، أو التدخين، أو تعاطي المخدرات، أو الأكل غير الصحي... الخ. وذلك على الرغم من أن السلوكيات الصحية يمكن إعتبارها أيضا مجموعة التصرفات التي نخرط فيها بشكل قصدي لتحقيق حالة صحية جيدة، وللحفاظ عليها، بالإضافة إلى التصرفات التي من شأنها أن تضمن الوقاية من الأمراض؛ ولذلك لم تعد التصرفات الإيجابية تشمل فقط أداء السلوكيات العكسية للتصرفات السلبية، مثل التوقف عن التدخين أو تناول العقاقير أو التقليل تناول الكحوليات أو تحسين النظام الغذائي أو ممارسة التمرينات الرياضية بشكل منتظم، لكنها أيضا تشمل أداء السلوكيات الوقائية مثل تقبل دعوات فحص الصحة أو ببساطة - الإنخراط في السلوكيات الوقائية مثل تنظيف الأسنان وغسل اليدين.³

ويعرف 1966 kasl coll: "وهو كل نشاط يقوم به الفرد الذي يعتقد أنه معافى لغرض الوقاية من مرض أو اكتشافه قبل ظهور أعراضه"⁴

ولذا فالسلوك الصحي هو التصرف المؤدي إلى تأثير (إيجابي أو سلبي) على صحة الفرد، فالكثير من اهتمام مجال علم النفس الصحي ينصب على السلوك الصحي أو - بشكل أكثر تحديدا- اكتشاف وسائل لتشجيع الأفراد على ممارسة السلوكيات الصحية الإيجابية.⁵

3-3- السلوك الصحي الوقائي The preventive healthy

وهو أي نشاط يقوم به الفرد الذي يعتقد أنه معافى صحيا بغرض الوقاية من الأمراض، وذلك في حالة عدم وجود أعراض مرضية لدى الأفراد.⁶ فالفرد يعتمد على

القيام بممارسة سلوك صحي معين، على عدد من المعتقدات والاتجاهات، فهو يعتمد على مقدار التهديد الصحي الذي يشعر به، وعلى درجة اعتقاده بأن لديه قابلية تزيد من تعرضه لذلك التهديد، وبأنه قادر على أداء الاستجابات الضرورية لتخفيف التهديد، وعلى مقدار الدرجة التي يكون فيها السلوك الصحي المطلوب الوصول إليه فعالاً ومرغوباً، ويمكن تطبيقه.⁷ السلوكيات المرتبطة بالصحة والسلوكيات التي تحافظ على الصحة: حيث نقصد بالسلوكيات المرتبطة بالصحة كل السلوكيات التي يعتمد عليها الناس والمؤثرة أو المرتبطة بصحتهم، سواء كانت سلوكيات صحية (إيجابية) أو غير صحية (السلبية)، أما السلوكيات التي تحافظ على الصحة: فهي الأنشطة التي يقوم بها الناس للحفاظ على صحتهم، وبالتالي فإن مفهوم السلوكيات التي تحافظ على الصحة هي التي تقتصر على السلوكيات الإيجابية فقط.⁸

4-3- مصادر الضبط الصحي Health Locus of control

جاء في قاموس علم النفس (إنجليزي -عربي)، Locus of control يعبر عن مركز التحكم في السلوك. وهو نوعين اما locus of control external أي مركز التحكم الخارجي (حيث يعتقد ان السلوك يتحكم فيه عوامل خارجية مثل القضاء والقدر والصدقة والحظ والاحداث الخارجية الهامة) اما locus of control internal مركز التحكم الداخلي (حين يكون التحكم في السلوك من داخل الفرد أي حسب قدراته وإمكانياته).⁹

يمكن تأكيد دور مركز التحكم الداخلي في الوقاية الصحية من خلال تكوين عادات سليمة صحياً وفي إدارة المرض والتعامل معه أيضاً. وهو ما توصلت إليه نتائج دراسة هالنتهوف وزملائه حول العلاقة بين استراتيجيات التعامل أو المواجهة (Strategies Coping) وبين مركز التحكم لدى المصابين بمرض باركنسون حيث تبين ان المرضى ذوي التحكم الداخلي يتبنون استراتيجيات مواجهة فعالة تعمل على استقرار حالتهم المرضية وتحد من خطورة المرض.¹⁰

5-3- كورونا Corona

تجدر الإشارة إلى أن فيروس كورونا من الأمراض المعدية التي تعرف على أنها: "الأمراض الانتقالية والتي يمكن أن تنتشر من إنسان إلى آخر أو من الحيوان إلى الإنسان بطرق مختلفة، وتسبب بعوامل حيوية متعددة." ¹¹ وأما العدوى فهي "انتقال مسببات الأمراض مثل الفيروسات والبكتيريا والطفيليات والفطريات من الشخص المريض أو حامل المرض إلى الشخص السليم، الذي لديه القابلية للعدوى، سواء عن طريق مباشرة أو غير مباشرة مما يؤدي إلى حدوث العدوى.¹² فهو وباء عالمي بحيث أن "العدوى التي تصيب الإنسان وغيره من الكائنات الحية، وتتميز بالانتشار السريع وإصابة المساحات الكبيرة من العالم ولايات، ودولا وقارات" ¹³ وعليه يعتبر فايروس كورونا "كان مقترنا الفيروس التاجي الجديد، المعروف أيضا باسم COVID 2019، وهو نوع من الفيروسات التي تسبب مرضا للجهاز التنفسي، وهذا والتهاب في مجرى الهواء وفي الرئتين (الالتهاب الرئوي)".¹⁴

II- الطريقة والأدوات

1- منهج الدراسة

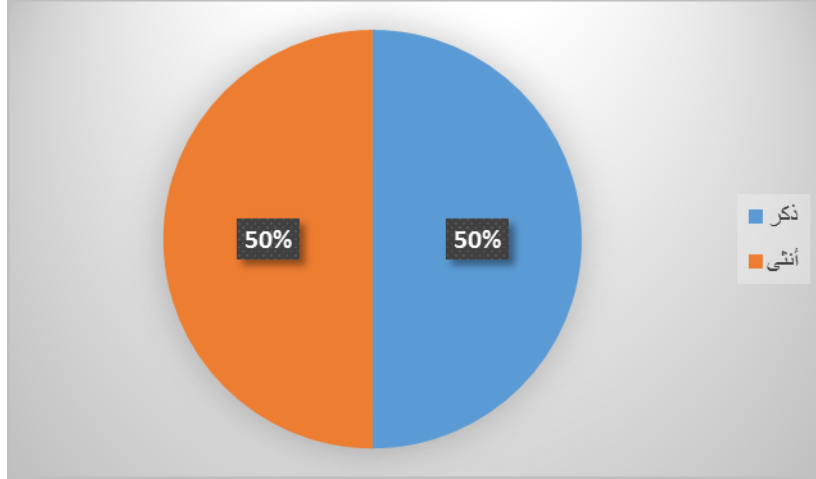
توافقاً مع طبيعة البحث فقد استعملنا المنهج الوصفي لأننا بهدف وصف علاقة مصادر الضبط الصحي بالسلوك الصحي الوقائي لدى الشباب في زمن كورونا، فالمنهج الوصفي يساعدنا على وصف السلوكيات الوقائية ويساعدنا على تحديد مركز الضبط الصحي لدى الشباب المستجوب، وكذلك دراسة العلاقة بين المصدر الضبط الصحي والقيام بالسلوكيات الوقائية، وكان ذلك بالاستعمال المقابلة النصف موجهة لغرض البحث ومن ثم قمنا بتحليل المضمون للمقابلات كما وكيفا.

2- حالات الدراسة

قمنا بإجراء الدراسة على 6 شباب تتراوح أعمارهم بين 21 سنة و25 سنة، وبعدد متساوي من ناحية الجنس فكان متساوي بين الذكور والإناث، قمنا باختيار حالات الدراسة بطريقة قصدية بهدف وجود عدد متساوي بين الشباب الذين أصيبوا بفيروس كورونا أم لا.

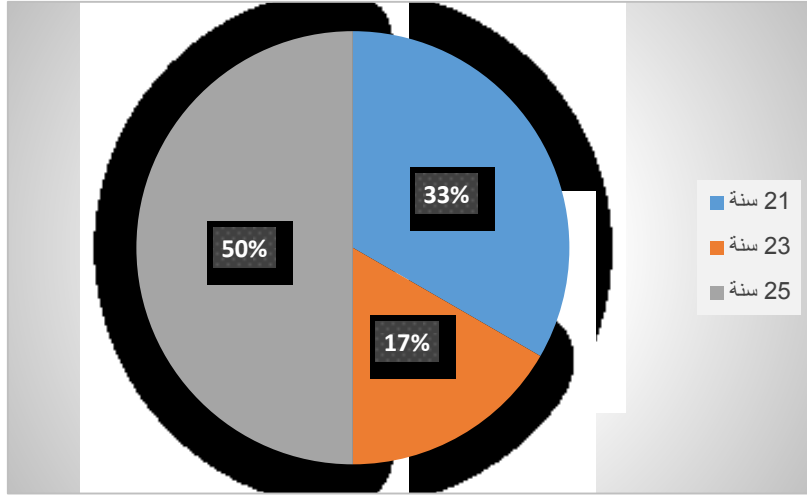
توزيع حالات الدراسة حسب متغير الجنس

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



من خلال الشكل أعلاه نلاحظ توزيع أفراد حالات الدراسة حسب متغير الجنس حيث يتضح لنا أن الدراسة شملت 6 شباب متمثلين في 3 ذكور و3 إناث.

توزيع حالات الدراسة حسب متغير السن
شكل رقم 02: يمثل توزيع حالات الدراسة حسب متغير السن.



من خلال الشكل أعلاه نلاحظ توزيع أفراد حالات الدراسة حسب متغير السن حيث يتضح لنا أنها شملت 6 فرد منهم 3 شاب في سن 25، وشابين في سن 22، بينما نجد شابا في سن 21.

3- أدوات الدراسة

قمنا باستعمال المقابلة النصف التوجيهية لغرض البحث، والتي هي عبارة عن مقابلات فردية، هدفنا من خلالها استخراج البيانات الأولية بهدف تحليل مضمونها كما وكيفا، شملت المقابلة المحاور التالية:

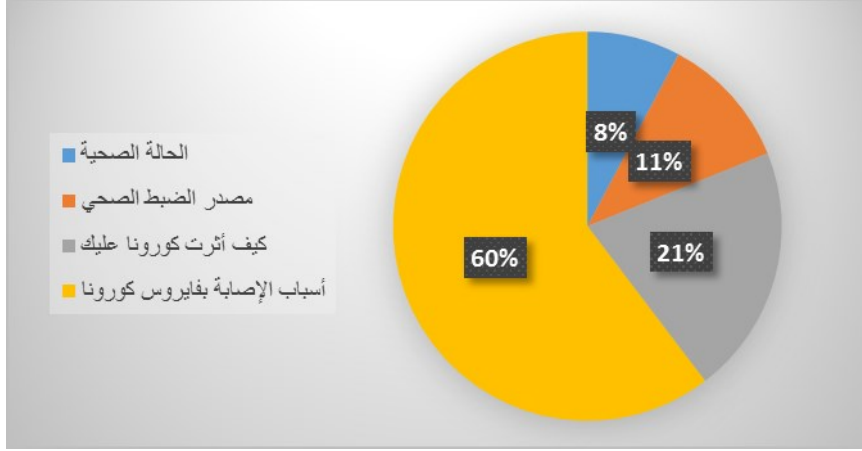
- 1- بيانات شخصية.
- 2- الحالة الصحية وكورونا.
- 3- مصادر الضبط الصحي وكورونا.
- 4- السلوك الوقائي وكورونا.

III- النتائج ومناقشتها

1- عرض نتائج الدراسة

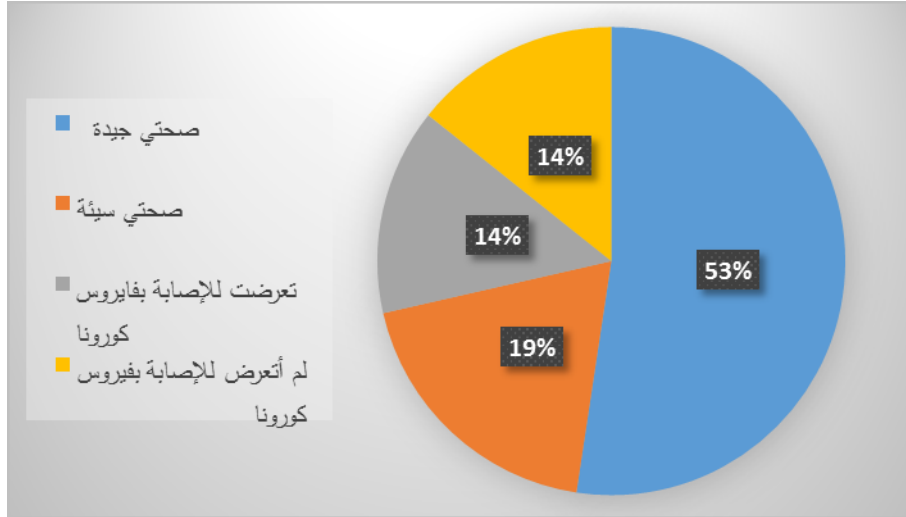
بعد أن تم تحليل كل مقابلة على حدى تم جمع نتائج الستة مقابلات الموضحة في الملاحق الذي يوضح مرحلة تبويب الوحدات المستخرجة من نص المقابلة ضمن فئات وحساب تواترها مع تجميع هذه الفئات ضمن أبعادها الرئيسية، فيما يلي سنعرض نتائج كل بعد على حدى:

1-1- عرض نتائج من حيث توزيع أبعاد المقابلة
شكل رقم 03: يمثل توزيع وحدات المقابلات.



تبعاً لتحليل مضمون المقابلات النصف التوجيهية لغرض البحث تم تجميع نتائج وحدات المقابلة في الشكل الموضح أعلاه، الذي يمثل تواتر أبعاد المقابلات، حيث مثلت أعلى نسبة للبعد أسباب الإصابة بفيروس كورونا كان بنسبة قدرت ب 163 (60,37%) تحدث فيه الشباب المستجوب دور الوقاية في تجنب الإصابة وانتشار هذا الفيروس، يليه بعد كيف أثرت كورونا عليك كانت بنسبة قدرت ب 56 (20,74%) تحدث المستجوبون عن تأثير هذا الفيروس على صحتهم الجسدية والنفسية وجوانب أخرى، يليه بعد مصدر الضبط الصحي بنسبة قدرت ب 30 (11,11%) أين وجدنا أن مؤشرات مصدر الضبط الداخلي أكثر من مصدر الضبط الخارجي، وفي الأخير بعد الحالة الصحية بنسبة قدرت ب 21 (7,78%).

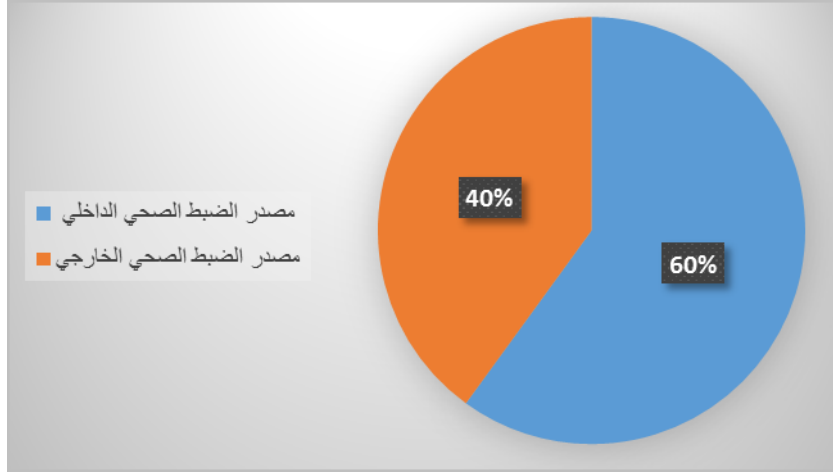
1-2- عرض نتائج بعد الحالة الصحية
شكل رقم 04: يمثل توزيع تواتر فئات بعد الحالة الصحية



تبعاً لتحليل مضمون المقابلات النصف التوجيهية لغرض البحث تم تجميع نتائج وحدات المقابلة في الشكل الموضح أعلاه، الذي يمثل تواتر بعد الحالة الصحية بنسبة قدرت ب 21 (7,78%)، ويحتوي هذا البعد على أربعة فئات بسيادة فئة صحتي الصحية جيدة بنسبة قدرت ب 11 (52,38%) هذا ما يعبر أن الحالة الصحية للشباب

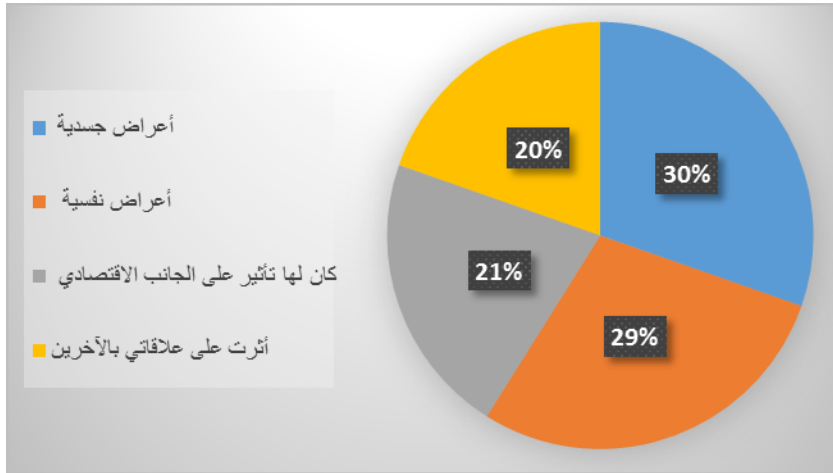
جيدة، بينما شكلت نسبة 4 (19,05%) بالنسبة للاستجابات تدل على وجود بعض المشاكل الصحية، بينما هناك نسبة متساوية من الشباب من تعرض لفيروس كورونا ام ولا وكانت بنسبة قدرت ب 3 (12,29%).

3-1- عرض نتائج بعد مصدر الضبط الصحي شكل رقم 04: يمثل توزيع تواتر فئات بعد مصدر الضبط الصحي



تبعاً لتحليل مضمون المقابلات النصف التوجيهية لغرض البحث تم تجميع نتائج وحدات المقابلة في الشكل الموضح أعلاه، الذي يمثل تواتر بعد مصدر الضبط الصحي بنسبة قدرت ب 30 (11,11%)، ويحتوي هذا البعد على فئتين بسيادة فئة مصدر الضبط الصحي الداخلي بنسبة قدرت ب 18 (60%) وكانت مؤشرات أكثر من مؤشرات مصدر الضبط الصحي الخارجي حيث قدرت نسبته ب 12 (40%).

4-1- عرض نتائج بعد كيف أثرت كورونا عليك شكل رقم 04: يمثل توزيع تواتر فئات بعد كيف أثرت كورونا عليك

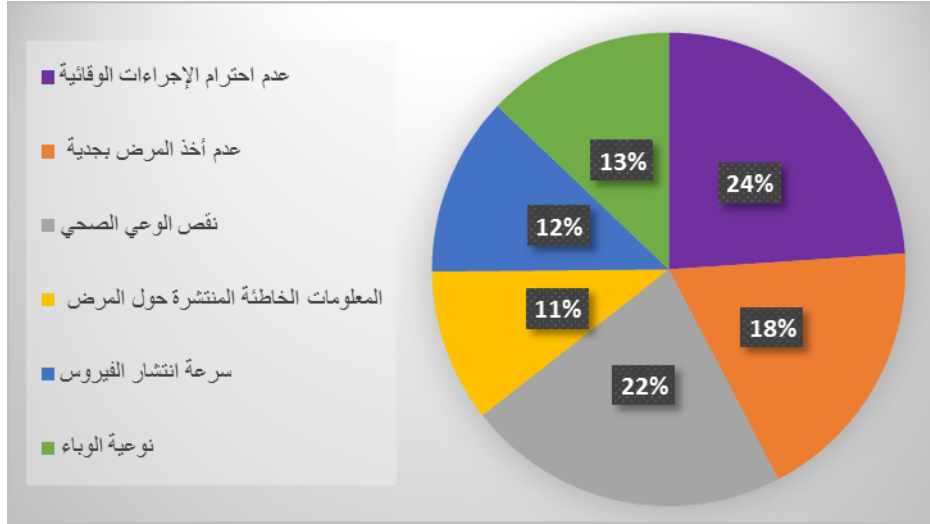


تبعاً لتحليل مضمون المقابلات النصف التوجيهية لغرض البحث تم تجميع نتائج وحدات المقابلة في الشكل الموضح أعلاه، الذي يمثل تواتر بعد كيف أثرت كورونا عليك بنسبة قدرت ب 56 (20,74%)، ويظم هذا البعد على أربع فئات بسيادة فئة

أعراض جسدية بنسبة قدرت ب 17 (30,36%) والتي تتمثل في ضيق في التنفس وارتفاع درجة الحرارة آلام في المفاصل... الخ، وتليها فئة أعراض نفسية بنسبة قدرت ب 16 (28,57%) وكان ذلك ناتجا من الضغوط التي خلفها الحجر الصحي، كما أن لكورونا تأثير على الوضع الاقتصادي لحالات البحث وكان ذلك بنسبة قدرت ب 12 (21,43%)، وفي الأخير فئة أثرت كورونا على علاقاتي بالآخرين بنسبة قدرت ب 11 (19,64%).

5-1- عرض نتائج بعد أسباب الإصابة بفيروس كورونا

شكل رقم 04: يمثل توزيع فئات بعد أسباب الإصابة بفيروس كورونا.



تبعاً لتحليل مضمون المقابلات النصف التوجيهية لغرض البحث تم تجميع نتائج وحدات المقابلة في الشكل الموضح أعلاه، الذي يمثل تواتر بعد أسباب الإصابة بفيروس كورونا بنسبة قدرت ب 163 (60,37%)، ويظم هذا البعد ستة فئات بسيادة فئة عدم احترام الإجراءات الوقائية بنسبة قدرت ب 39 (23,93%)، ثم تليه فئة نقص الوعي الصحي بنسبة قدرت ب 36 (22,09%)، كما أشار المستجوبون أنه من بين ما نلاحظه أن من بين السلوكات المنتشرة هو عدم أخذ المرض بجدية بنسبة قدرت ب 30 (18,40%)، وتليه فئة نوعية الوباء بنسبة قدرت ب 21 (12,88%)، كما أنه نلاحظ أن هناك نسبة معتبرة من قامت بالتطعيم ضد الفيروس فظهر حسب حالات الدراسة أن التطعيم ضد الفيروس ساهم في استمرار الجائحة بنسبة قدرت ب 20 (12,27%)، وحسب المستجوبين فالمعلومات الخاطئة المنتشرة حول المرض ساهمت في ذلك أيضاً وذلك بنسبة قدرت ب 17 (10,43%).

2- مناقشة نتائج الدراسة

استناداً لما تم عرضه من النتائج المتحصل عليها توصلنا إلى أن أغلب الشباب المستجوب يتمتع بصحة جيدة وهذا ما يظهر في هذه المرحلة أي "ما بين العشرينات وأوائل الثلاثينات يصل الفرد إلى ذروة نضجه البيولوجي والفيولوجي، حيث نجد بالنسبة لمعظم الأفراد أن السرعة والتناسق والقوة والتحمل الجسمي عادة ما تكون بصورة أكبر عما كانت عليه في المراحل السابقة، أو ستكون عليه في المراحل اللاحقة" 15 والشباب "كلمة تدل عن الشباب أو الصبا، ومن هم في هذه المرحلة التي تلي المراهقة حتى بداية منتصف العمر، والوصف يدل على الحيوية والنشاط" 16

عند بداية ظهور فيروس كورونا تعامل معه الجميع على أنه فيروس جديد ولم يسبق له مثيل إلا أن فيروس كورونا من المتلازمات التنفسية الحادة الوحيدة (Severe Acute Respiratory Syndrome) هي مرض تنفسي يسببه فيروس كورونا، واختصر ب (SARS Cov) وقد ظهر مرض سارس لأول مرة في آسيا سنة 2003م، وبعد مرور بضعة أشهر من ظهوره، انتشر إلى أكثر من 12 دولة في أمريكا الجنوبية، وأمريكا الشمالية، وأوروبا، وآسيا قبل أن يتم احتواؤه تماما سنة 2003م.¹⁷ وعاد ظهوره هذه المرة بقوة وكان أكثر تأثيرا من المرة الماضية "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".¹⁸ وحسب Mebtoul (2021) فإن الظهور الأول لفيروس كورونا في الجزائر يعود إلى حوالي منتصف مارس 2020 في ولاية البليدة، ثم انتشر بعد ذلك تدريجياً إلى الجزائر العاصمة والمدن الكبرى الأخرى، ومن ثم تقشى في كل مناطق البلاد بما في ذلك المناطق الجنوبية.¹⁹ فحالات الدراسة نصفهم تعرض للإصابة بهذا الفيروس ونصفهم الآخر لم يصب به، فيعد فيروس كورونا "يصيب الأشخاص الآخرين بالعدوى، من خلال انتقال الفيروس عن طريق تناثر الرذاذ من الأنف أو الفم، وذلك عند سعال أو العطس ويتساقط الرذاذ على أسطح الأشياء، وعند لمس هذه الأخيرة ولمس العين أو الفم أو الأنف ينتقل إلى أشخاص غير مصابين".²⁰

تخلف الإصابة بهذا الفيروس العديد من الأعراض حسب حالات الدراسة وبالأخص الأعراض الجسدية منها فظهرت لديهم الحمى، صعوبات في التنفس، السعال الجاف، فقدان كل من حاسة التذوق والشم، وكذلك العياء الجسدي الذي استمر حتى بعد نهاية العدوى. وهذا ما توصلت إليه أيضا دراسة قام بها باحثون بقيادة Nan-Shan Zhong بتجربة على 1099 حالة مصابة بفيروس كورونا، ووجدوا فيها أن مختلف الأعراض عند هؤلاء المرضى، هي الحمى بنسبة 88,7%، والسعال الجاف كان بنسبة 67,8%، وكان العياء بنسبة 38,1%، وبينما وجدوا أن 18,6% كانوا يعانون من ضيق التنفس، وأما التهاب الحلق كان بنسبة قدرت ب 13,9%، بينما الصداع كان بنسبة 13,6%. كما نجد أعراض أخرى بسبب هذا الفيروس مثل التهاب القناة الهضمية، والإسهال، والتقيؤ.²¹

عان أفراد حالات الدراسة من مشاكل نفسية ويعود ذلك للعديد من المتغيرات وذلك سواء لمن أصيب بالمرض أو لم يصب، فهذا الفيروس استمر لمدة طويلة وعليه "الظروف العصبية التي رافق ظهور فيروس كورونا؛ فاقمت من الضغوط النفسية والشعور بالقلق وتوتر والهلع والوسواس القهري والتوهم المرضي، كذلك الخوف مما هو مقبل. مما جعل المجتمع تحت ضغط كبير وحالة نفسية مضطربة وخوف شديد؛ نتيجة الانتشار السريع له، ونتيجة الحجر المنزلي وحالات الطوارئ التي تعد من بين الإجراءات التي قامت بها كل دول العالم المصابة بالوباء كإجراء وقائي للمحافظة على حياة الناس. فهذا الوباء يهدد حقا من حقوق الإنسان الأساسية ألا وهي الحق في الحياة والصحة".²²

كان الضغط النفسي من أهم الأعراض المنتشرة في هذه المرحلة فيعرف حسب نظرية سيللي Seley في الضغوط يعتبر استجابة لعامل ضاغط يميز الشخص ويصفه على أساس استجابات يمكن الاستدلال منها على أن الشخص يقع تحت تأثير بيئي مزعج (موقف ضاغط)، وتعتبر هذه الاستجابة موقف ضغطا فعلا كما يعتبر حدوثها مصحوبا بفعل حدوث ضغط.²³ ويعود الضغط في زمن كورونا الى العديد من الأسباب فأشار محمد محمد كذلك إلى أن "الضغوطات الخاصة بكوفيد 19 تشمل

الخوف من الوقوع في المرض والوفاة، والخوف من الاستبعاد الاجتماعي/ وضعه في الحجر الصحي، وفقدان سبل العيش وفقدان الأحباء، والملل والوحدة بسبب العزل.²⁴ وبدور أشار طالبى عبد اللطيف أن هذه الضغوط عادة ناجمة عن الخوف من الإصابة بالعدوى وتأثيراتها على حالتهم الصحية، كان هناك "خوف وهلع أصاب الكثير من تداعيات وتبعات الإعلان عن اول حالة تم رصدها"²⁵ ويعود ذلك إثر تزايد عدد المصابين بفيروس كورونا عالميا ومحليا، فأصبح الجميع قلقون وخائفون من انتقال العدوى؛ وذلك لخوفهم من العزلة، الموت، نقل المرض لذويهم... الخ. كل هذا جعل الشباب المستجوب أيضا في هذه المرحلة يعانون من أمراض نفسوجسدية جراء هذه الضغوطات التي تعرضوا لها في زمن كورونا "فهذه المشاكل النفسية تحولت إلى بعض الأعراض الجسدية، مثل: الشعور بضيق الصدر، وضيق التنفس، وفقدان الشهية، والصداع، وخفقان سريع في القلب، ويمكن أن يمر بعض الناس بمجموعة من الأعراض الأخرى مثل: صعوبة النوم، النوم الخفيف، الاستيقاظ المبكر، الكوابيس، وحتى زيادة معدل ضربات القلب، وارتفاع ضغط الدم، وارتفاع درجة حرارة الجسم،... الخ."²⁶

كما أشارت حالات الدراسة إلى أن الحيطرة والحذر والترقب المستمر للإصابة يجعلهم يشعرون بالاكتئاب والتشاؤم وخاصة مع تزايد عدد الإصابات واستمرار مدة الحجر "قد يشكل القلق والأعراض الإكتئابية ردود فعل شائعة للأشخاص في سياق الكوفيد 19، خاصة للأشخاص الذين يدخلون إلى المستشفى، بسبب المخاوف على صحة الشخص أو صحة الآخرين، والحاجة إلى العزل الجسدي (الذي قد يؤدي إلى العزل الجسدي) (الذي قد يؤدي إلى العزل الاجتماعي)، والخطر المحتمل للوفاة، المخاوف بشأن خطر إصابة الآخرين، والمخاوف من ترك أفراد الأسرة وحدهم الذين قد يحتاجون إلى الرعاية.²⁷ كما تشير دراسة أمريكية إلى تضاعف اضطرابات الاكتئاب والقلق كثيرا في الولايات المتحدة، خلال الفترة من أبريل إلى يونيو من عام 2020م، مقارنة بالفترة نفسها من عام 2019م.²⁸

وعليه فحسب حالات الدراسة أن الأعراض النفسية كانت الأكثر انتشارا فهي مست كل ممن أصيب بالعدوى أم لا "ففي مواجهة هذا الوباء سيصبح لدى الناس مستويات مختلفة من القلق والتوتر والذعر والخوف، إذ سيصبحون سريعى الانفعال والغضب، بالإضافة إلى ذلك، سيربطون أي وعكة صحية تتناهم ب "الوباء"، ويمكنون في منازلهم قلقين."²⁹

كما توصلنا حسب حالات الدراسة أن هذه الجائحة كان لها تأثير على الجانب الاقتصادي في حياتهم، وهذا ما أشارت إليه دراسة بولعراس صلاح الدين (2020) الى أن الجائحة تسببت في أزمة اقتصاد لكل دول العالم، أدت إلى تراجع معدلات نموها الاقتصادي بسبب حالة الركود والكساد التي تسببت فيها تداعيات هذه الجائحة، مما أدى إلى خسائر ضخمة للاقتصاد العالمى.³⁰ كما أشارت كل من كرامة مروة، وآخرون (2020) أنه يتأثر الاقتصاد بالإنسان، وإذا كان الإنسان هو المتضرر من فيروس كورونا فسيؤثر بالتالى الاقتصاد، فأزمة فيروس كورونا أزمة إنسانية تنعكس على القطاع الاقتصادي الحقيقى الذى يؤثر بالتالى على القطاع المالى.³¹ كما أضافت دراسة لكل من رزىق، رواق وبن حركات أن "لهذه الجائحة تأثير كبير على الاستقرار المادى للأفراد وانعدام الأمن المادى أثر على جودة الحياة للأفراد، وأدى إلى وجود تخوف من المستقبل لدى الشباب"³²

كما لاحظنا أن للحجر الصحي والتباعد الاجتماعى تأثير على العلاقات فمن خلال نتائج الدراسة توصلنا أن لفيروس كورونا تأثير على علاقاتهم بالآخرين، ويعود ذلك

إلى انقطاع التواصل المباشر بين الأفراد وبذلك تقلصت الزيارات والمعابدات أو المواسة وكل مظاهر التآلف الاجتماعي التي تغذي العلاقات الأسرية والاجتماعية، وكان ذلك خوفاً من انتقال العدوى والاكتفاء بالمكالمات الهاتفية واستعمال مواقع التواصل الاجتماعي كبديل لتواصل المباشر، وخلف ذلك فقدان دفة التواصل المباشر أين تتدفق الأحاسيس والمشاعر بقوة وتتماسك صلة الرحم أكثر.³³

استمرار انتشار فيروس كورونا لمدة طويلة من الزمن حيث بلغت ذروتها من الانتشار أزيد من مرة مما يؤدي إلى إعادة فرض إجراءات الحجر الصحي للتقليل من حدة الانتشار ويعود ذلك بالدرجة الأولى إلى عدم احترام الإجراءات الوقائية فهناك "الإجراءات الصحية الوقائية الخاصة وهي الوقاية الموجهة ضد مرض معين قبل أن يحدث" ³⁴ وتعود إلزامية الوقاية هي منع نقل العدوى بين الأفراد عملية العدوى وإصابة الجسم بالمرض المعدى فلا بد من توفير ستة عوامل هي حلقات في سلسلة العدوى والتي يشترط فيها توفر جميعها حتى تستكمل السلسلة وتتم العدوى. وهي: وجود مسبب نوعي معدى للمرض؛ وجود مستودع؛ ومصدر للعدوى؛ وجود مخرج للمسبب النوعي للعدوى من المصدر؛ وجود وسيلة لنقل المسبب النوعي للعدوى في جسم الإنسان العائل المضيف؛ وجود مدخل للمسبب النوعي للعدوى في جسم الإنسان العائل المضيف. ³⁵

صاحب انتشار فيروس كورونا استهتار من قبل بعض الشباب في تبني هذه السلوكيات الوقائية، مما يعرضهم ويعرض ذويهم للخطر الإصابة وانتقال العدوى، وهذا ما يعبر عن نقص الوعي الصحي لديهم، فحسب حالات الدراسة في هذه المرحلة شهدنا ردود فعل كثيرة تعبر عن ضعف الوعي والثقافة في المجال الصحي وخاصة في المجتمعات العربية وهو ما يميز ظهور سلوكيات الاستخفاف بخطورة الوضع ومنه عدم أخذ المرض بجديته بحيث "نزعة قطاعات مجتمعية واسعة إلى تبني مناهج الاستخفاف والتمرد على المنطق العلمي. انتشرت على وسائل التواصل الاجتماعي تعليقات وفيديوهات ونكت ساخرة من فيروس كورونا. بعضها يقلل من خطورته والبعض الآخر يبالغ في تعامله معه." وعليه أضاف إلى ذلك أنه "يشكل الوعي الصحي عند الإنسان العربي اهتماماً ثانوياً ويرجع ذلك إلى تجذر منظومة الفقر والجهل حتى غدا الاهتمام بالصحة قضية في أدنى قائمة اهتمام الفرد في العالم العربي." ³⁶

كما أن المعلومات المغلوطة المصاحبة لانتشار فيروس كورونا "بكل أسف، خرج علينا من ادعوا أنهم "خبراء كورونا"، وملأوا الفضائيات ووسائل الإعلام ومواقع التواصل الاجتماعي ضجيجاً، في الوقت الذي انشغل فيه الأطباء والأساتذة المختصون بالمكوث بمستشفيات العزل لعلاج المصابين والمختبرات للبحث عن عقار لمواجهة الفيروس، وقراءة أحدث المجالات العلمية للتعرف على آخر معلومات توصلت لها الدول التي سبقتنا بالإصابة." ³⁷ أثرت سلباً على إتباع السلوكيات الوقائية وهناك من ذهب إلى أن ذلك يعود إلى أن "الأنظمة العربية لا توفر كل المتطلبات الاجتماعية والصحية لمواطنيها وضمان كرامتهم وسلامتهم الفكرية والجسدية والنفسية" ³⁸

كذلك تجدر الإشارة إلى أن هذا الوباء يتميز بكونه من أنواع الفيروسات الهوائية أن أنها تنقل في الهواء، ومن خطورته أن هذا الأخير يعيش خارج جسم الإنسان لمدة طويلة حيث صرحت (Lisa Lockerd) (2020) "أن فيروس كورونا قد يضل موجوداً على عدة أسطح لعدة ساعات، وقد يصل لعدة أيام، غير أن هذا الفيروس يصعب تشخيصه على البلاستيك إلا بعد 72 ساعة، وعلى الفولاذ المقاوم للصدأ أو الكرتون

إلا بعد 48 ساعة³⁹ وهذا ما يزيد من صعوبة الوقاية من العدوى، حيث تعد الوقاية من أهم خطوات الحفاظ على السلامة الصحية وخاصة بالنسبة لفيروس كورونا وتستلزم الوقاية من العدوى، "وذلك بإتباع التدابير الاحترازية اللازمة كما يلي:

الأولى: غسل اليدين مرارا بالماء والصابون لمدة 20 ثانية على الأقل، خاصة بعد التواجد في الأماكن العامة، وملامسة الأسطح الملوثة بهذا الفيروس مثل مقابض الأبواب، وأكشاك التسوق، وأزرار المصاعد.

الثانية: إذ لم يتوفر الماء والصابون، فمعقم اليدين هو البديل الأنسب، غير أنه يستحسن أن يكون هذا المعقم يحتوي على 60% كحولا على الأقل.

الثالثة: تجنب ملامسة العين والأنف بعد ملامسة الأسطح أثناء الخروج إلى الأماكن العامة، إلا بعد غسل اليدين بالماء والصابون.

الرابعة: تغطية الفم عند السعال بثني المرفق، أو بمنديل ورقي، والابتعاد مسافة لا تقل عن متر واحد (6 أقدام) عن الأشخاص الذين يسعلون أو يعطسون.⁴⁰

ويعد التطعيم من التدابير الوقائية فالتطعيم الذي كان "الهدف الأساسي منه هو منع حصول مرض كوفيد 19" كما أضاف "التطعيم وحدة يستطيع الانتقال من مرحلة الدفاع وإصلاح الأضرار إلى مرحلة الهجوم ومنع الإصابة"⁴¹ وتزامن مع ظهور السلوكيات مقاومة وتخوف كبير منه وذلك بانتشار المعلومات التي تتحدث حول أن من يقوم بالتطعيم سوف يموت بعد سنتين وكذلك من خلال التطعيم سوف يزرعون رقاقات لمراقبة الفرد... الخ من المعلومات الخاطئة المنتشرة حتى من قبل الأطباء وأخصائيين في الصحة هذا ما جعل الأفراد يفقدون الثقة مي التطعيم.

توصلنا في دراستنا أن لمصادر الضبط الصحي دور كبير في تبني السلوكيات الوقائية إلى فمن هنا يتضح أن الفرد ذو الضبط الداخلي يرى أنه باستطاعته تحمل المسؤولية كاملة دون ان يلوم غيره عكس الفرد ذو الضبط الخارجي. فهناك العديد من الدراسات التي تؤكد على العلاقة بين مصدر الضبط والصحة النفسية، وتعكس هذه النتيجة وجود علاقة بين مصدر الضبط الداخلي والتوافق الاجتماعي، والرضا عن الحياة والايجابية، لان ثقة ذوي الضبط الداخلي في قدراتهم وكفاءتهم تؤدي بهم الى النجاح. فهو بهذا قادرين على تغيير العالم من حولهم.⁴² وهذا ما أشارت له الدراسات والبحوث التي تطرقت إلى مصادر الضبط وبالأخص في المجال الصحي وعلاقتها بممارسة السلوكيات الصحية. "حيث أشارت هذه النتائج إلى أن مركز التحكم الصحي الداخلي يرفع من مستوى الاستعداد والرغبة في الممارسة السلوكيات الصحية الوقائية، على عكس مركز التحكم الخارجي وأن مركز التحكم الداخلي لا يوجد فقط السلوك الصحي الوقائي، بل يعمل أيضا على تفعيل أسلوب المواجهة (Coping) أو التعامل مع وضعية المرض."⁴³ وعليه "يتضح أن الفرد ذو الضبط الداخلي يرى انه باستطاعته تحمل المسؤولية كاملة دون ان يلوم غيره عكس الفرد ذو الضبط الخارجي. فهناك العديد من الدراسات التي تؤكد على العلاقة بين مصدر الضبط والصحة النفسية، وتعكس هذه النتيجة وجود علاقة بين مصدر الضبط الداخلي والتوافق الاجتماعي، والرضا عن الحياة والايجابية، لان ثقة ذوي الضبط الداخلي في قدراتهم وكفاءتهم تؤدي بهم الى النجاح. فهو بهذا قادرين على تغيير العالم من حولهم.⁴⁴

IV- الخاتمة:

توصلنا في هذه الدراسة أن أغلب الشباب المستجوب يتمتعون بصحة جيدة وهذا يعود إلى طبيعة المرحلة العمرية التي تتميز بالصحة الجيدة والحيوية والنشاط، كما أننا في دراستنا قصدنا اختيار عدد متساوي بين من أصيبوا بالعدوى ومن لم يصب بها. كما توصلنا أن لكورونا تأثير على الشباب من الناحية الجسدية والنفسية، من الناحية الجسدية نجد عدة أعراض منها فقدان كل من حاستي الشم والتذوق، ارتفاع درجة الحرارة، وصعوبة في التنفس ... إلخ، أما من الناحية النفسية عان الشباب من الضغوط النفسية، الخوف، الاكتئاب ... إلخ. كذلك كانت هناك مشاكل في كل من الجانب الاقتصادي والاجتماعي أي العلاقات مع الآخرين.

لاحظنا في دراستنا أن في هذه المرحلة ظهرت العديد من المعلومات المغلوطة حول طبيعة الفيروس وطبيعة الانتقال، هذا ما تسبب في عدم التزام الأفراد بالسلوكات الوقائية وعليه عدم القدرة السيطرة على العدوى المنتشرة. كما أن مصدر الضبط الصحي يساهم في تعزيز تبني السلوكات الوقائية بحيث أن مصدر الضبط الداخلي يعزز احترام الإجراءات الوقائية عكس أصحاب الضبط الخارجي الذين يرجعون إصابتهم بالعدوى إلى البيئة المحيطة، دون الأخذ بعين الاعتبار الإجراءات الوقائية. كما أن للثقافة الصحية دور كبير في الوعي الصحي ومعرفة خطورة الوضع الصحي، والبحث عن سبل الحفاظ على صحتهم.

وعليه يفترض في الحملات التوعية الأخذ بعين الاعتبار مصدر الضبط الصحي لما له من أهمية في إتباع الإجراءات الوقائية، فمصدر الضبط الصحي الداخلي يعتمد على تحملهم مسؤولية الحفاظ على صحتهم، عكس أصحاب مصدر الضبط الخارجي.

نظرا لأهمية صحة الأفراد والدراسات في المجال الصحي هذا ما يدفع إلى تسليط الضوء على كل ما يتعلق بتبني سلوكات وقائية ومصادر الضبط الصحي من أهم العوامل المؤثرة على القيام الأفراد بالإجراءات الوقائية من عدمه هذا ما يستلزم الاهتمام بالدراسات في هذا المجال لمعرفة سبل تعزيز قيمة القيام بالسلوكات حسب نوع مصدر الضبط الصحي.

الملاحق :

جدول رقم 01: يتضمن تبويب وحدات نص المقابلة تحت فئات مندرجة ضمن ابعاد مع تواترها ونسبها المئوية.

الابعاد	الفئات (ف)	تواتر الفئات	النسبة المئوية
		(ك)	للفئات %
الحالة الصحية	صحتي جيدة	11	52,38%
	صحتي سيئة	4	19,05%
	تعرضت للإصابة بفايروس كورونا	3	12,29%
	لم أتعرض للإصابة بفايروس كورونا	3	12,29%
مج	ف=4	ك=21 ←	7,78%
مصدر	مصدر الضبط الصحي الداخلي	18	60%

الضبط الصحي	مصدر الضبط الصحي الخارجي	12	40%
مج ف=2 ك=30 ← 11,11%			
كيف	أعراض جسدية	17	30,36%
أثرت	أعراض نفسية	16	28,57%
كورونا	كان لها تأثير على الجانب الاقتصادي	12	21,43%
عليك	أثرت على علاقتي بالآخرين	11	19,64%
مج ف=4 ك=56 ← 20,74%			
أسباب	عدم احترام الإجراءات الوقائية	39	23,93%
الإصابة	نقص الوعي الصحي	36	22,09%
بفايروس	عدم أخذ المرض بجدية	30	18,40%
كورونا	نوعية الوباء	21	12,88%
	التطعيم ضد الفيروس	20	12,27%
	المعلومات الخاطئة المنتشرة حول المرض	17	10,43%
مج ف=6 ك=163 ← 60,37%			
مجموع الأبعاد= 4 الفئات= 16 التكرار= 270 ← 100%			

المراجع

- 1- عبد الله الحريري، كيف الصحة، منشورات ضفاف، لبنان، 2013، ص 12.
- 2- يوسف لازم كماش، الصحة والتربية الصحية - الصحة المدرسية والرياضية، دار الخليج للنشر والتوزيع، عمان، 2014، ص 20.
- 3- هناء أحمد محمد شويخ، علم النفس الصحي، مصر، مكتبة الأنجلو المصرية، (د س)، ص 23- 24.
- 4- خشاب سعاد، 2011، علاقة المعتقدات الصحية بالسلوك الجنسي الآمن لدى المتزوجين، مذكرة ماجستير علم النفس العيادي، جامعة الحاج لخضر باتنة، الجزائر، ص 68.
- 5- هناء أحمد محمد شويخ، مرجع سبق ذكره، ص 23- 24.
- 6- خنفار سامرة، رواق عبلة، السلوك الصحي الوقائي من سرطان الثدي لدى عينة من النساء، مجلة Les cahiers du LAPSI، العدد 1، المجلد 17، 2018، ص ص 19- 46، ص 27. <https://www.asjp.cerist.dz/en/article/114550>
- 7- شيلي تايلور، علم النفس الصحي، ترجمة: وسام درويش بريك، فوزي شاعر طعيمة داود، دار الحامد للنشر والتوزيع، عمان، 2008، ص 128.
- 8- خنفار سامرة، رواق عبلة، 2018، مرجع سبق ذكره، ص 28.

- 9- حامد عبد السلام زهران، قاموس علم النفس (إنجليزي –عربي)، دار عالم الكتب للطباعة والنشر والتوزيع، الرياض، (دس)، ص275.
- 10- فاطمة الزهراء الزروق، علم النفس الصحي مجالاته، نظرياته والمفاهيم المنبثقة منه، الديوان الوطني للمطبوعات الجامعية، الجزائر، 2015، ص 32.
- 11- عصام حمدي الصفدي، مبادئ علم وبائيات الصحة، دار الميسرة للنشر والتوزيع والطباعة، عمان، 2012، ص40.
- 12- أحمد محمد بدح، أيمن سليمان مزاهرة زين حسن بدران، الثقافة الصحية، دار الميسرة للنشر والتوزيع، عمان، الأردن، 2009، ص 49.
- 13- محمد ويدوس سيمبو البوغيسي الازهري، عواصف الأوبئة القاتلة من الطاعون إلى فيروس كورونا Covid 19، دار الكتب العلمية، دب، 2020، ص 22.
- 14- شادي محمود أبوا عباس، خالد حسين العلوان، التعلم عن بعد ودافعية التعلم لدى طلبة الصف الثاني. المجلة الدولية للدراسات التربوية والنفسية، المركز الديمقراطي العربي ألمانيا- برلين، مارس 2021، ص ص 235- 257، ص241.
- 15- أحمد عبد اللطيف أبو اسعد، سامي محسن الختاتنة، 2011، علم نفس النمو. عمان – الأردن: دار ديونو للنشر والتوزيع. ص 364.
- 16- لطفي الشربيني. 2015. قاموس شرح المصطلحات النفسية الجنسية، ط1، دسوق: دار العلم والإيمان للنشر والتوزيع. ص 233.
- 17- محمد ويدوس سيمبو البوغيسي الازهري، 2020، مرجع سبق ذكره، ص33.
- 18- سندس علي عبد المنعم أبو سباع، أثر جائحة كورونا في تدني مهارات الطلبة ذوي صعوبات التعلم، المجلة الدولية للدراسات التربوية والنفسية، المركز الديمقراطي العربي ألمانيا- برلين، مارس 2021، ص ص 363-381، ص 367.
- 19- Mohamed Mebtoul, Les pouvoirs publics, les professions sanitaires et les populations: les réponses algériennes à la crise du COVID-19, Santé globale Des acteurs négligés Monde(s), 2021/2 (N° 20). Presses universitaires de Rennes.2021 , P 163 – 181.
- 20- سندس علي عبد المنعم أبو سباع. 2021. مرجع سبق ذكره.
- 21- محمد ويدوس سيمبو البوغيسي الازهري، 2020، مرجع سبق ذكره، ص 36.
- 22- خميس العدوي وشميسة النعمانية، عمان ... في زمن كورونا (قراءة في الجائحة وآثارها على مرافق الحياة)، الجمعية العمانية للكتاب والأدب، الآن ناشرون وموزعون، عمان، الأردن، 2022، ص 36.
- 23- ولاء رجب عبد الرحيم، الضغوط النفسية للمتفوقين وكيفية مواجهتها، دار العلوم للنشر والتوزيع، مصر، 2016، ص 20.
- 24- محمد محمد كذلك، التدبير العلاجي السريري لمرضي كوفيد -19، بالتعاون مع منظمة الصحة العالمية، 2020، ص 35.
- 25- رضا محمد طه، الفيروسات أوبئة وجائحات – كوفيد -19 نموذجاً، أوراق للنشر والتوزيع ، 2021، ص174
- 26- لعرابة هبة، أبحاث المؤتمر الدولي العالم في ظل أزمة كورونا إشكاليات وحلول، حال الإنسان في أزمة كورونا مقاربة نفسية – فلسفية، جامعة جيسون، المنتدى العربي التركي للتبادل اللغوي، 2020، ص484.
- 27- محمد محمد كذلك، 2020، مرجع سبق ذكره، ص 35
- 28- خميس العدوي وشميسة النعمانية، 2022، مرجع سبق ذكره، ص 36.
- 29- لعرابة هبة، 2020، مرجع سبق ذكره، ص484.

- 30- بولعراس صلاح الدين. الإقتصاد الجزائري في ظل التداعيات العالمية لجائحة كورونا بين الإستجابة الأنوية والمواكبة البعدية، مجلة العلوم الاقتصادية وعلوم التسيير. العدد 1، المجلد 20، ص ص 163- 182، 2020، <https://www.asjp.cerist.dz/en/article/132717>
- 31- كرامة مروة، رحال فاطمة وخبيزة أنفال حدة. تأثير الأزمات الصحية العالمية على الإقتصاد العالمي: تأثير فيروس كورونا كوفيد-19 على الإقتصاد الجزائري أنموذجاً. مجلة التمكين الاجتماعي. العدد2، المجلد 2، ص ص 310-332، 2020، <https://www.asjp.cerist.dz/en/article/123162> .
- 32- رزيق منال، رواق عبلة، وبن حركات إيمان، جودة الحياة في الجامعة الجزائرية في زمن كورونا "السلوك الصحي الوقائي وجودة الحياة في زمن كورونا لدى الطالب الجامعي"، البدر الساطع للطباعة والنشر، الجزائر، 2022، ص 209.
- 33- أفراح ملياني، الإتصال والعلاقات الأسرية والاجتماعية في زمن كورونا، مجلة بحوث ودراسات في الميديا الجديدة، العدد 4، المجلد 1، 2020، ص ص 7-15.
- 34- أحمد محمد بدح، أيمن سليمان مزاهرة زين حسن بدران، 2009، مرجع سبق ذكره، ص 27
- 35- المرجع نفسه، ص 49
- 36- حامد يحيى حسين، الصحة والسياسات الصحية في العالم العربي، دار الذاكرة للنشر والتوزيع، العراق، 2021، ص39.
- 37- ضياء السبيري، مصر في زمن الوباء شهادتي حول حقبة مهمة في تاريخ كوفيد -19، ببلومانيا للنشر والتوزيع، مصر، 2020، ص 35.
- 38- حامد يحيى حسين، 2021، مرجع سبق ذكره، ص39
- 39- محمد ويدوس سيمبو البوغيسي الازهري، 2020، مرجع سبق ذكره، ص 39
- 40- مرجع نفسه، ص 39
- 41- عمر الحمادي، الإجتياح ؛ كورونا : ماذا حدث ، وكيف يبدو المستقبل ؟ أبو ظبي، دائرة الثقافة والسياحة – أبوظبي، مركز أبوظبي للغة العربية، 2021، د ص.
- 42- ناصر الدين زبدي، نصيرة لمين، مبادئ الصحة النفسية والإرشاد، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر. 2012، ص95.
- 43- فاطمة الزهراء الزروق، 2015، مرجع سبق ذكره، ص 16.
- 44- ناصر الدين زبدي، نصيرة لمين، 2012، مرجع سبق ذكره، ص95.