

مشروع الحياة لدى الطلبة في ظل جائحة كورونا (دراسة حالتين)

اعداد

الدكتورة:

الطالب :

✍ براوي عبد
السلام

أعضاء لجنة المناقشة

الأستاذ : بن مصطفى عبد

الكريم.....رئيسا

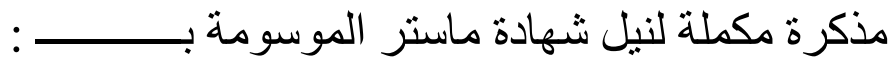
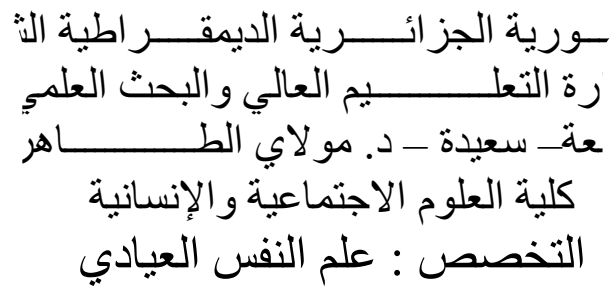
الأستاذة : جدوي

زهية..... مشرفا ومقررا

الأستاذ: عريس نصر

الدين.....مشرقا

السنة الجامعية : 1442هـ / 1441هـ * 2020م / 2021م**



مشروع الحياة لدى الطلبة في ظل جائحة كورونا (دراسة حالتان)

اعداد

الطالب :

✍ براوي عبد
السلام

أعضاء لجنة المناقشة

الأستاذ : بن مصطفى عبد
الكريم.....رئيسا
الأستاذة : جدوي
زهية.....مشرفا ومقررا
الأستاذ: عريس نصر
الدين.....مشرفا

السنة الجامعية : 1442هـ / 1441هـ * 2020م / 2021م**

شكر وتقدير

بسم الله والحمد لله والشكر لله ، والصلاة والسلام على النبي محمد صلى الله عليه وسلم وعلى آله وصحبه أجمعين.

وتطبيقا لقوله صلى الله عليه وسلم: "من لم يشكر الناس لم يشكر الله" رواه أحمد والترمذي وحسنه، ومن هذا الحديث الشريف أتوجه في هذا المقام بالشكر إلى العلي القدير على منحي الصحة والقدرة على إتمام هذا العمل الذي أرجوا أن يكون خالصا لوجهه سبحانه عز وجل.

كما أتقدم بخالص الشكر إلى أستاذتي المؤطرة الفاضلة "جدوي زهية" على مجهوداتها المبذولة من خلال توجيهاتها الواضحة لي في إنجاز هذا العمل. وأخيرا أتوجه بالشكر الجزيل إلى أساتذتنا الكرام أعضاء لجنة المناقشة وإلى جميع أساتذتنا الأفاضل بكلية العلوم الاجتماعية

"عبد السلام"

إهداء

أهدي ثمرة جهدي إلى من علمني الجد والاجتهاد إلى والدي حفظه الله.

إلى أُمي التي جعل الله عز وجل الجنة تحت قدميها.

إلى أفراد عائلتي الصغيرة كل من رفيقة دربي و أبنائي.

إلى جميع أصدقائي وكل زملائي وزميلاتي وكل من ساعدني لانجاز هذه المذكرة.

ملخص الدراسة:

- تمحورت هذه الدراسة تحت عنوان : "مشروع الحياة لدى الطلبة في ظل جائحة كورونا" لمعرفة مدى وضوح مشروع الحياة لدى الطلبة بكل مجالاته (الدراسية، المهنية، والعائلية).
- اعتمدنا في دراستنا على المنهج العيادي الملائم لطبيعة الدراسة الحالية ، التي تمثلت في حالتين من جنس (ذكر، أنثى) طالب ماستر 02 تخصص علم النفس و طالبة السنة الثانية ليسانس تخصص علوم تكنولوجيا بجامعة دمولاي طاهر بسعيدة.
 - الاعتماد على المقابلة نصف الموجهة: التي تمثلت في أربعة مقابلات.
 - الاستبيان تصور مشروع الحياة للباحث أحمد زقاوة
 - الملاحظة العيادية.
 - بتحليل النتائج توصلنا إلى ما يلي :
 - مشروع الحياة لدى الطالبان في ظل جائحة كورونا واضح في كل مجالاته (الدراسي ، المهني ،العائلي) وهذا يعود للأفكار والمخططات المعرفية المكتسبة من المجتمع بصفة عامة ومن المحيط العائلي بصفة خاصة وهذا راجع للمثابرة من أجل فرض الإنسان لنفسه في الحياة من خلال بلوغ أهدافه وتحقيق أحلامه الطفولية و طموحاته الفكرية المستوحاة من البناءات الفكرية المكتسبة. أما بخصوص جائحة كورونا كان لها تأثير نسبي

خاصة على الحالة الأولى (جنس أنثى) ظهر في تأخير المشروع الدراسي لديها، عكس الحالة الثانية حيث لم يظهر تأثير بجائحة كورونا وهذا يعود ربما لعامل الجنس والسن والتخصص الدراسي.
- هذا لا يجعلنا نحكم بمبدأ الكل من خلال الحالتين المدروستين وبالتالي لا نستطيع التعميم على كل الطلبة.

: Résumé de l'étude

Cette étude s'est concentrée sous le titre : « Projet de vie des étudiants à la lumière de la pandémie de Corona » pour découvrir l'étendue de la clarté du projet de vie des étudiants dans tous ses domaines (études, professionnel et familial).

Dans notre étude, nous nous sommes appuyés sur l'approche clinique adaptée à l'étude de cas, qui consistait en deux cas de genre (homme, femme) étudiant en Master 02 avec spécialisation en psychologie et étudiant en deuxième année de Bachelor of Science in Technology à l'Université Dr Moulay Taher. à Saïda

.Le recours à l'entretien semi-dirigé : qui comportait quatre entretiens -

Le questionnaire illustrant le projet de vie du chercheur Ahmed Zakawa

.Observation clinique

: En analysant les résultats, nous avons trouvé ce qui suit

Le projet de vie des talibans à la lumière de la pandémie de Corona est clair dans tous ses domaines (études, - professionnel, familial) et cela est dû aux idées et aux plans de connaissances acquis de la société en général et du milieu familial en particulier, et c'est en raison de la persévérance afin de s'imposer dans la vie en réalisant ses objectifs et en réalisant ses rêves d'enfance et ses ambitions intellectuelles inspirées des structures intellectuelles acquises. Quant à la pandémie de Corona, elle a eu un impact relatif, notamment sur le premier cas (genre féminin) qui est apparu dans le retard de son projet académique, contrairement au deuxième cas, où il n'a pas été affecté par la . pandémie de Corona, et cela s'explique par le facteur sexe, âge et spécialisation académique

Cela ne nous fait pas juger du principe de l'ensemble à travers les deux cas étudiés, et donc nous ne pouvons pas -

.généraliser à tous les élèves

فهرس المحتويات

أ.....	شكر وتقدير.....
ب.....	إهداء.....
ج.....	ملخص الدراسة.....
01.....	مقدمة.....
04.....	الفصل الأول:مدخل إلى الدراسة.....
05.....	- إشكالية الدراسة.....
06.....	- الدراسات السابقة.....
09.....	- تعقيب على الدراسات السابقة.....
10.....	- فرضية الدراسة.....
10.....	- أسباب اختيار الموضوع.....
10.....	- أهمية الدراسة.....
11.....	- أهداف الدراسة.....

- التعاريف الإجرائية.....11

13..... الفصل الثاني: مشروع الحياة..

- تمهيد.....14
- 1- تعريف المشروع.....14
- 2 - أنواع المشروع.....17
- 1-2- المشروع المدرسي.....17
- 2-2- المشروع المهني.....17
- 3-2- المشروع العائلي.....17
- 3- النظريات المفسرة للمشروع.....18
- 4- وظائف المشروع.....20
- 5- أبعاد المشروع.....20
- 6- المشروع الشخصي.....21
- 7- مشروع الحياة.....21
- 1-7- مشروع الطالب و نظرتة المستقبلية.....22
- خلاصة.....22

23..... الفصل الثالث :جائحة كورونا

- تمهيد.....24
- 1- الوباء.....24
- 2- تعريف الجائحة.....24
- 3- فيروس كورونا.....25
- 4- طرق انتقال فيروس كورونا المستجد.....26
- 5- أعراض الإصابة بعدوى فيروس كورونا.....26
- 6- الآثار النفسية الناتجة عن جائحة كورونا وأساليب المواجهة.....27
- 7- التدابير الوقائية من فيروس كورونا المستجد.....30
- 8- الرعاية النفسية.....32
- 9- مهام وخطوات فريق الصحة النفسية خلال جائحة فيروس كورونا المستجد
ncov2019 بالمنشأة الصحية أو المحاجر الصحية ونحوها.....41
- خلاصة.....46

47..... الفصل الرابع: الإجراءات المنهجية

- تمهيد.....48
- 1- الدراسة الاستطلاعية.....48
- 1-1 - الهدف من الدراسة الاستطلاعية.....48
- 2-1- الإطار الزمني والمكاني للدراسة.....48
- 3-1- مواصفات حالات الدراسة الاستطلاعية.....49
- 2- الدراسة الأساسية.....49

49	2-1- الإطار الزمني والمكاني للدراسة.....
49	2-2- مواصفات حالات الدراسة.....
50	3- منهج الدراسة.....
50	4- أدوات الدراسة.....
55	الفصل الخامس: عرض وتحليل النتائج ومناقشتها.....
56	1 - عرض مقابلات الحالة الأولى.....
59	2- تأويل نتائج مقابلات الحالة الأولى.....
61	3- عرض مقابلات الحالة الثانية.....
64	4- تأويل نتائج مقابلات الحالة الثانية.....
66	5- مناقشة الفرضية.....
68	- خاتمة.....
69	- قائمة المصادر والمراجع.....
71	- الملاحق.....

نظرا للأحداث الأخيرة التي طرأت على الحياة خاصة في مجال الصحة و التي أدت إلى تعقدها على مستوى العالم بأسره من خلال ظهور فيروس (كوفيد-19) فجأة غير منحى مجمل الحياة بحصده أرواح بشرية هائلة من أمل وطموحات وتفاؤلات إلى قلق وخوف من المجهول، جراء ما لهذا الفيروس من أثار ومخلفات على الإنسان من ضغوطات نفسية، إذ أصبح الفرد لا يفكر إلا في نهاية كابوس شنت مغزى حياته و اضمحلت وتلاشت أهدافه وطموحاته المستقبلية ووقف وقفة حائر ينتظر إشراق شمس الأمل والنجاة من الموت المفاجئ ، فهذه التغيرات المفاجئة ذات الوتيرة السريعة يمكن أن تعود بالسلب عن حياته الشخصية وما تولده من اضطرابات نفسية مثل الصدمات، وتغير الكثير من حياته.

- فالإنسان بالفطرة يحلم و يتمنى و يثابر من أجل أن يصبح شخص مهم في حياته بالتفاخر بإنجازاته بالوصول إلى مخططاته وأهدافه في الحياة، هذا يعود بالإيجاب على شخصيته، فإذا حقق المرجو منه مما يصبوا إليه فهو في السواء والعكس يعود عليه سلبا مما يجعله في صراع بين الهو و الأنا.

- المشروع الشخصي للإنسان هو جانب من جوانب الحياة من خلال تفاعل الفرد والعالم الخارجي، ووسيلة لإشباع حاجياته من خلال تصورات و إدراكات معرفية تنمو و تتبلور مع مراحل نموه من خلال رسم مخططات للنجاح في حياته وهذا ما يؤكد "نيوتن" بقوله: "إن كل مشروع شخصي هو إعداد معرفي لحاجيات الفرد" (دخوش: 2018، ص 01).

وبالتالي يتطلب مهارات و منهجية معرفية يبنها الفرد حول مستقبله لمجالات مختلفة من الحياة، كالدراسة والمهنة وبناء الأسرة، ومن هذا المنطلق نركز في دراستنا الحالية على تصورات الشباب الجامعي بصفة خاصة باعتباره يمثل قوة المجتمع نظرا لتكوينه وتأثيره لوضع بصمته في حياته الخاصة والمجتمع عامة، فصيرورة التكوين هذه تعني أن الهوية ليست مجرد امتداد للماضي بل انفتاح على المستقبل وإثبات للشخصية من خلال التمسك بفكرة النجاح و الرغبة في تحقيق الذات.

- فمشروع الحياة للفرد يتطلب الرغبة الملحة وتجاوز التحديات وعقبات أدراج الحياة لتجسيده على أرض الواقع، وهذا ما يميزنا عن بعضنا البعض، فهناك من يفشل أو بالأحرى يتخلى عن طموحاته من العثرات الأولى وهناك من يكون له الحافز في تسلق الأدراج العالية وهذا راجع للفوارق الفردية للأشخاص التي تعود للتنشئة الاجتماعية والصلابة النفسية للفرد، فالحياة مليئة بمفاجئاتها السارة والضارة، فالطالب الجامعي ينظر إلى نفسه دائما بأنه الناجح في مستقبله وهذا راجع ببساطة إلى الأفكار الذي تبناه منذ الطفولة من خلال النظرة أو الفكرة التي أستوعبها ورسخت في ذهنه من محيطه بصفة عامة، خاصة من والديه بأن الدراسة هي سر النجاح وبناء المستقبل، وبالوصول إلى المراحل الأخيرة من الدراسة يعني الطالب على بعد خطوات من الولوج إلى المشروع الشخصي للحياة قصد تكوين عالمه الخاص (بناء المستقبل) من خلال المهنة وتكوين الأسرة بعد ثمرة جهد طويل وتدرجات علمية ناضل من أجلها أكثر من نصف حياته، لكن كما ذكرنا في الأسطر السابقة بأن الحياة مليئة بالمفاجئآت بحلوها ومرها وهذه الأخيرة نعيشها اليوم من خلال ظهور جائحة كورونا التي ظهرت عبر قطار غير مبرمج بمحطة الطالب لتخلط الأوراق والحسابات المبرمجة لأكثر المتفائلين في الحياة، وهذا لب دراستنا الحالية معرفة مشروع الحياة لدى الطلبة في ظل هذا التغير المفاجئ في الحياة، من خلال نزولنا للميدان للتعرف على وضوحه في ظل هذه الجائحة، وإذا كان لها تأثير وتغيير مسار التفكير لديهم أم هي مجرد أزمة عابرة، لكننا لا ننكر مخلفاتها التي مست جميع المجالات منها قطاع التعليم العالي دفعنا لمعرفة "مشروع الحياة لدى الطلبة في ظل جائحة كورونا" برسم معالم خطة موزعة على جانبين النظري و التطبيقي وهي كالآتي:

الجانب النظري: الذي يتكون من ثلاثة فصول :

الفصل الأول: الذي يتعلق بمدخل إلى الدراسة من تحديد للإشكالية وعرض للدراسات السابقة مع التعقيب عليها ثم ذكر أسباب اختيار الموضوع، ثم دراسة الفرضية وكذا الأهمية والأهداف، وتحديد التعاريف الإجرائية للمفاهيم.

الفصل الثاني: خصص لمشروع الحياة تم التعرف من خلاله على تعريف للمشروع لغة و اصطلاحا وعلى أنواعه، ثم النظريات المفسرة له ووظائفه وأبعاده، ثم التعرف على المشروع الشخصي وكذا مشروع الحياة وكذلك مشروع الطالب ونظرته المستقبلية.

الفصل الثالث: خصص لجائحة كورونا ،حيث تطرقنا فيه لمفهوم الوباء بصفة عامة ، ثم تعريف الجائحة وفيروس كورونا مع التطرق إلى طرق انتقال فيروس كورونا المستجد وأعراض الإصابة بعدوى فيروس كورونا ،ثم الآثار النفسية الناتجة عن جائحة كورونا وأساليب المواجهة وكذا التدابير الوقائية من فيروس كورونا المستجد وكذلك الوقوف على الرعاية النفسية ومهام وخطوات فريق الصحة النفسية خلال جائحة فيروس كورونا المستجد ncov2019 بالمنشأة الصحية أو المحاجر الصحية ونحوها.

الجانب التطبيقي:الذي يتكون من فصلين هما:

الفصل الرابع:تم التطرق فيه إلى الإجراءات المنهجية للدراسة،من دراسة استطلاعية والهدف منها والإطار الزمني والمكاني للدراسة وكذا مواصفات حالات الدراسة الاستطلاعية.

الفصل الخامس:خصص لعرض وتحليل النتائج ومناقشتها، انطلاقا من عرض مقابلات الحالتين وتأويل نتائجهما وصولا إلى تحليل النتائج(مناقشة الفرضية).

الفصل الأول: مدخل إلى الدراسة

- إشكالية الدراسة
- الدراسات السابقة
- التعقيب على الدراسات السابقة
- فرضية الدراسة
- أسباب اختيار الموضوع
- أهمية الدراسة
- أهداف الدراسة
- التعاريف الإجرائية

الإشكالية:

الإنسان كائن حي ميزه الله سبحانه عن باقي الكائنات بالعقل ليعيش الحياة و ليثبت وجوده بها ولما يملك من قدرات عقلية و تصورات حول الحياة و ما يدور فيها ، فالرؤية التي يبنها الفرد لنفسه حول محيطه تتطور إلى تصورات ذهنية و اجتماعية تلعب فيها الذات المثالية دورا كبيرا في خطة الحياة لديه و ما يسعى لتحقيقه في مستقبله بالتدرج مع مراحل نموه وفق المجالات التالية (المجال المدرسي ، المجال المهني ، المجال العائلي)

الوعي بالمستقبل و فهم تحدياته من المقومات الأساسية لخلق النجاح على الصعيد الشخصي و الاجتماعي عموما وهذا مرتبط بالرؤية الواضحة لمعالم المستقبل وهذا ما يميزنا عن بعضنا البعض ، فهناك من ينجح في الوصول إلى أهدافه وطموحاته و من لا ينجح و الفرق يكمن في التخطيط المحكم و الفوارق الإدراكية و التصورات الذهنية لمشاريع الحياة ، فالشخص الذي يسعى و يكافح من أجل مشروعه الشخصي في الحياة يجب عليه رفع التحدي و يقاوم المعوقات والعثرات التي تواجهه في الطريق التي يسلكها و من هذا الباب وجدا النجاح و الفشل .

فالشباب باعتباره في مرحلة يميز فيها ما يريد من الحياة عكس الطفل الذي تكون له مجرد أحلام فقط، فمشروع الحياة مرتبط به ، لذا ركزنا في الدراسة الحالية على الشباب الجامعي باعتبارهم الشريحة المهمة في المجتمع مما يتوجب الاهتمام و الرعاية بهم لما لهم من أدوار اجتماعية و المشاركة الفعالة في جميع مجالات التنمية للمجتمعات ، وهذا ما يتطلب معرفة طريقة تفكيرهم و مدى تأثيرهم بالمتغيرات الطارئة في الحياة ،وبما أننا في حدث غير مألوف على المجتمع الجزائري عامة و على شبابنا الجامعي بصفة خاصة وهو فيروس كورونا (كوفيد 19) الذي هدد حياة البشرية كلها و أربك العالم بأسره الذي لا زلنا نعيشه الساعة والذي ترك مخلفات نفسية من قلق و ضغوطات على الصغير قبل الكبير، إلى جانب التأثير الواضح لجائحة كورونا في جميع المجالات (الصحية ، الاجتماعية ، الاقتصادية ، الثقافية ...) ،دفعنا لمعرفة تصورات الطلبة لمشروع الحياة في ظل الجائحة والنظرة المستقبلية لديهم و هذا ما أكدته دراسة:

- دراسة بن صافية (2009) : بعنوان المشروع المهني في ذهن المتفوق دراسيا حيث أجريت الدراسة على عينة من 125 تلميذ مع الاعتماد على تقنية الاستبيان في الدراسة ، أين هدفت الدراسة لاستكشاف التصور الذهني للمشروع المهني لدى التلاميذ المتفوقين دراسيا باعتبارهم فئة خاصة من حيث الخصائص المعرفية ، وكانت نتائجها كالتالي : التلاميذ المتفوقين دراسيا لديهم دائما الرغبة في تحقيق النجاح دراسيا ، كما لديهم تصورات على المستوى الذهني لمشاريع مهنية يسعون إلى تحقيقها في مجال التحصيل العلمي العالي ، مما يتطلب من المنظومة التربوية الاهتمام الجاد و التكفل الشامل بهاته الفئة وفق إستراتيجية للحفاظ على ميزة التفوق الدراسي و مرافقتها لتجسيد تصورها الذهني لمشروعها المهني. (بن صافية ، 2009 ، 265)

- دراسة أحمد زقاوة (2012) : بعنوان تصورات الشباب لمشروع الحياة وفق دراسة ميدانية على (100) طالب و طالبة على مستوى المركز الجامعي لولاية غليزان بالاعتماد في الدراسة على المنهج الوصفي التحليلي و استخدام أداة الاستبيان (الاستمارة) ، حيث هدفت الدراسة إلى تشخيص كيفية بناء التصورات لدى الشباب و استراتيجيات اختيار المشروع و توقع احتمال تحقيقه ، مع التعرف على الفروق الموجودة بين الطلاب في تصور مشروع الحياة وفقا للجنس (ذكور، إناث)، والتخصص (علوم التكنولوجيا، علوم اجتماعية)، و المستوى المعيشي للأسرة إلى جانب التعرف على طريقة تفكيرهم نحو مستقبلهم المتعلق بالدراسة و المهنة و بناء الأسرة ، أين خلصت نتائج الدراسة إلى وجود مستوى مرتفع في الدرجة الكلية للأداة ، في مجال المشروع الدراسي، بينما كشفت عن تصور متوسط في مجال المشروع المهني و العائلي ، في حين توصلت الدراسة إلى عدم وجود فروق دالة إحصائية في الدرجة الكلية للأداة تعزى إلى الجنس بينما وجدت فروق دالة إحصائية لصالح الإناث في مجال المشروع المدرسي و لصالح الذكور في مجال المشروع (المهني و العائلي) ، أما بالنسبة للتخصص الدراسي دلت الدراسة عن وجود فروق دالة إحصائية في الدرجة الكلية للأداة في مجال المشروع المدرسي و مجال المشروع الهندي لصالح العلوم التكنولوجية ، وفي الأخير توصلت الدراسة إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في المجالات

الثلاثة تعزى إلى متغير المستوى المعيشي للأسرة (مرتفع ، متوسط ، منخفض) .
(زقاوة، 2012، ص 238)

- دراسة نور الهدى الخالدي (2015): تمحور موضوع الدراسة حول مشروع إنشاء خلية للتوثيق و الإعلام و التوجيه لقسم العلوم الاجتماعية كمصدر لبناء المشروع الشخصي المستقبلي للطالب الجامعي بدراسة وصفية استكشافية أجريت على (120) طالب و طالبة من جامعة حمة لخضر بولاية الوادي بالاعتماد على المنهج التجريبي باستخدام أداة الاستبيان ، حيث هدفت الدراسة للتعرف على الحاجات الإرشادية للطالب الجامعي قصد مساعدته على اتخاذ القرارات السليمة المتعلقة برسم معالم مستقبله، إلى جانب معرفة البعد النفسي المتمثل في تقديم المساعدة للطالب بخصوص تصوراتهِ عن ذاته و رغباتهِ و اهتماماتهِ و مؤهلاتهِ و مساره الجامعي و المهني مما يجعله محصن من تأثيرات البيئة و عالم التربية و الشغل ، كما هدفت الدراسة على تحديد دور خلية التوثيق و الإعلام و التوجيه في مساعدة الطلاب على بعث روح الاستعلام الذاتي حول التخصصات الدراسية و فروعها قصد اقتراح مشروع لخلية التوثيق و الإعلام في الوسط الجامعي كسبيل لمساعدة الطلاب على اتخاذ القرارات الصائبة بشأن اختيار تخصصاتهم الدراسية لتحقيق من خلالها مشاريعهم المهنية ، أين توصلت نتائج الدراسة لمعرفة أهم حاجات الطالب الجامعي الذي من خلالها يستطيع بناء مشروعه الشخصي ، كما ينتظر من مشروع خلية التوثيق و الإعلام و التوجيه أن تكون مصدر من مصادره في بناء المشروع الشخصي المستقبلي الخاص به. (الخالدي ، 2015، ص11، 10)

- دراسة نورة دخوش (2018): بعنوان تصور مشروع الحياة لدى الطلبة الجامعة وفق دراسة ميدانية بقسم علم النفس جامعة المسيلة ، أين أجريت الدراسة على عينة مكونة من (60) طالب و طالبة (السنة الثالثة ليسانس بجميع تخصصاته، السنة الأولى ماستر بكل تخصصاته)، باستخدام أداة الاستبيان في الدراسة و الاعتماد على المنهج الوصفي .

- هدفت الدراسة إلى التعرف على نوع المشروع الأكثر أهمية وبروزا لديهم ، إلى جانب معرفة الرؤى و طريقة تفكير الطلبة لمستقبلهم عموما و المستقبل المهني خصوصا، ومدى رضا الطلبة عن تكوينهم العالي ومن حيث الاختصاص إلى جانب

معرفة ما مدى علاقة دافعية التعلم الأكثر تأثيراً في تصور مشروع الحياة المستقبلية و إذا كانت هناك فروق دالة إحصائية في وجود تصور لمشروع الحياة تعزى لبعض المتغيرات (الجنس، المستوى المعيشي، التخصص) حيث كانت نتائجها كالآتي:

- تصور مشروع الحياة للطلبة قسم علم النفس واضح في المجال الدراسي و في المجال العائلي في حين غير واضح بالنسبة للمجال المهني، أما بخصوص متغير (الجنس) خلصت الدراسة إلى وجود فروق دالة إحصائية بالنسبة للمشروع الدراسي لصالح (الإناث)، والمشروع العائلي لصالح (الذكور)، في حين لا توجد فروق دالة إحصائية لكلا الجنسين لتصور المشروع المهني. (دخوش، 2018، ص08)

- دراسة د. ليال عبد السلام الرفاعي (2020): عنونت الدراسة بقلق المستقبل لدى الشباب الجامعي بظل جائحة كورونا و الأزمة الاقتصادية في لبنان ، حيث تطرقت الدراسة المقامة على عينة مكونة من (300) طالب و طالبة من جامعات لبنان الخاصة و الحكومية مع الاعتماد في الدراسة على المنهج الوصفي التحليلي بهدف معرفة مستوى قلق المستقبل لدى الشباب الجامعيين في ظل انتشار فيروس كورونا في كنف ضيقة اقتصادية خانقة بدراسة الجوانب التالية المتعلقة بمتغير قلق المستقبل (القلق الاقتصادي، القلق الصحي ، القلق الاجتماعي) ، كما هدفت الدراسة إلى كشف و معرفة دلالة الفروق الإحصائية في مستوى قلق المستقبل حسب المتغيرات الديمغرافية: الجنس ، العمر (18 – 20 سنة، 21 - 25 سنة ، 26 سنة و ما فوق)، نوع الجامعة (حكومية ، خاصة)، على جانب الحالة الاقتصادية (ضعيفة ، متوسطة ، جيدة) ، مع مراعاة مكان الإقامة (الريف ، المدينة) ، مع الاستعانة في الدراسة ببعض الاستبيانات و المقاييس الخاصة بقياس القلق مثل مقياس (مسعود.س، 2006) لقياس المجالات سافة الذكر ، بالإضافة إلى المتغيرات الديمغرافية ، والتي خلصت نتائجها كالتالي :- وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات الشباب الجامعيين وفق متغيرين الجنس (ذكور ، إناث) ، ونوع الجامعة في حين عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات مجموعة الشباب الجامعيين حسب المتغيرات الديمغرافية (الفئات العمرية).

كما دلت الدراسة عن وجود فروق دالة إحصائية بالنسبة للحالة الاقتصادية ووجود فروق إحصائية جوهريّة و دالة بين متوسط مجموعة الشباب الجامعيين بخصوص الإقامة لصالح سكان الريف بالنسبة للدرجة الكلية لاستبيان قلق المستقبل في المجالات الأربعة (مجال القلق النفسي، مجال القلق الاقتصادي، مجال القلق الصحي، مجال القلق الاجتماعي). (الرفاعي، 2020)

- **دراسة جيلي وجالبرت:** وضحت الدراسة العوامل المؤثرة في اختيار المشروع المهني و المتمثلة في أربعة عوامل و هي: العوامل الثقافية، العوامل الاجتماعية و العوامل الشخصية و النفسية، أين خلصت هذه الدراسة بأن تلك العوامل مؤثرة في صيرورة الاختيار المهني من خلال مجموعة القيم المحددة لهذه الجوانب (العوامل)، التي لها تأثير و تدخل مباشر في تشكيل الصورة النمطية للفرد لمستقبله المهني.

(بلمقدم، 2015، ص 11)

- **التعقيب على الدراسات السابقة:** من خلال الدراسات السابقة لاحظنا أنه هناك إتفاق بين الدراسات من حيث الموضوع و التي ركزت مجملها على تصورات الطلبة لمشاريع حياتهم رغم اختلاف المتغيرات و الأبعاد.

- **دراسة (نور الهدى)** أكدت على معرفة أهم الحاجات الطالب الجامعي الذي يستطيع من خلالها بناء المشروع الشخصي لديه، كما توصلت بأن مشروع خلية التوثيق و الإعلام و التوجيه مصدر من مصادر بناء المشروع الشخصي المستقبلي للطلبة، وبالتالي الاهتمام بهاته الشريحة، وهذا ما وجدناه في دراسة (بن صافية) التي خلصت إلى الاهتمام الجاد بالتلاميذ المتفوقين دراسياً و التكفل بها بشكل شامل وفق إستراتيجية للحفاظ على هاته الفروق الفردية (الذكاء) و مرافقتها لتجسيد مشروعها المهني

كما نجد دراسة (نورة دخوش) تلتقي مع نفس الدراستين السابقتين من حيث المضمون تصورات مشروع الحياة للطلبة باختلاف أنواعها مع التعرف على رؤى و طريقة تفكير الطلبة لمستقبلهم الدراسي و المهني و العائلي مع ربطها ببعض المتغيرات مثل (الجنس، المستوى المعيشي، التخصص) حسب الغاية، كما أستخدمت معظم الدراسات المنهج الوصفي .

- أما من جانب الاختلافات فتظهر من حيث المتغير ، كل دراسة تناولت مشروع الحياة وربطته بمتغيرات أخرى مثل (التفوق الذهني ،قلق المستقبل، أبعاد جائحة كورونا وتأثيرها على مستقبل الطلبة)، فنجد كذلك نقص الدراسات الخاصة بموضوع دراستنا لكون المتغير الثاني(جائحة كورونا) حدث جديد العهد لازلنا نعيشه اليوم ، لكننا نستفيد من الدراسات المذكورة أنفاً مثل دراسة

(ليال عبد السلام الرفاعي) لكونها عالجت موضوع مرتبط بمتغيرنا الثاني (جائحة كورونا)، كما تمثلت الاختلافات كذلك من حيث حجم العينة من دراسة لأخرى .

-في حين تمت الاستفادة من هذه الدراسات من حيث الأهمية و منهج الدراسة المستخدم،وكذا إعداد الاستبانة الخاصة بالدراسة من حيث المجالات و العبارات و تفسيرها و مناقشتها و النتائج المتوصل إليها و اعتمادها في الجانب الميداني لدراستنا.

و عليه تكون إشكالتنا كالتالي :هل مشروع الحياة لدى الطلبة في ظل جائحة كورونا واضح؟
- فرضية الدراسة :

- مشروع الحياة واضح لدى الطلبة في ظل جائحة كورونا .
- أسباب اختيار الموضوع: من أسباب اختياري لهذا الموضوع :
- أسباب ذاتية:
- شعوري بأهمية الموضوع و ضرورة البحث فيه بصفتي طالب في علم النفس العيادي و هو ضمن تخصصي.
- أسباب موضوعية:
- الرغبة في التعرف على أثار جائحة كورونا على مشروع الحياة للطلبة عن قرب بصفتها أزمة صحية مازلنا نعيشها ،خاصة على طالب علم النفس العيادي لما فيه من خصوصيات في هذا الموضوع.
- أهمية الدراسة: تتمثل أهمية الدراسة فيما يلي:
- التعرف على أثار جائحة كورونا على مشروع الحياة للطلبة ميدانياً.

- التعرف على قدرات الطلبة قسم علم النفس العيادي (ماستر 02) بصفتهم أخصائيين في تجاوز التحديات و الأزمات المستقبلية.
- أهمية الطالب الجامعي باعتباره يمثل قوة المجتمع ، لذا تقع عليه مسؤولية بناء شخصيته علميا و نفسيا و تفعيل مهاراته لمواجهة تحديات الحياة .
- النتائج التي تسفر عنها الدراسة تفيد في تصميم برامج إرشادية و تدريسية لمواجهة التحديات المستقبلية للطلبة.
- أهداف الدراسة :

- لكل باحث أهداف و أسباب خاصة بدراسة موضوع ما ، حيث تكون دراسته دراسة علمية و موضوعية ، فقد اخترنا البحث في هذا الموضوع لكون الأزمة الصحية (أزمة كورونا) مازلنا نعيشها في الوقت الحالي.
- معرفة مدى تأثيرها على مشروع الحياة لدى الطلبة والنظرة المستقبلية لديهم.
- معرفة قدرات الطلبة لتجاوز التحديات المستقبلية و كيفية التعامل معها في ظل جائحة كورونا وما تركته من مخلفات كترك مقاعد الدراسة أو بالأحرى الانقطاع عن الدراسة ، وهل غيرت نظرتهم عن الرؤية المستقبلية لما تحتويه الأزمة من زوايا وجوانب تؤثر على مسار حياتهم ، وهل لجائحة كورونا انعكاسات على مشروع الحياة الشخصي للطلاب.
- الكشف عن صيرورة الطلبة لمشروع الحياة في ظل جائحة كورونا .
- مدى وضوح مشروع الحياة لدى الطلبة في ظل جائحة كورونا.
- معرفة قدرات العلم في تجاوز التحديات و الأزمات .
- التعاريف الإجرائية للمفاهيم:

- 1- مشروع الحياة: هو تصورات و أفكار يبنها طلبة الجامعة عبر مخطط بهدف تحقيقه مستقبلا في حياته في المجالات التالية : المجال المدرسي ، المجال المهني و المجال العائلي ، توضح فقرات استمارة الدراسة للباحث أحمد زقاوة .
- 2- طلبة الجامعة: شباب ينتمون إلى كلية العلوم التكنولوجية والعلوم الاجتماعية يزاوون دراستهم الأكاديمية بالجامعة قصد بناء حياتهم الشخصية.
- 3- جائحة كورونا(كوفيد -19): هي عبارة عن فيروس ظهر في مدينة ووهان بالصين سنة 2019 ، أجتاح أغلب أنحاء العالم حاصدا ملايين الأرواح البشرية.

الفصل الثاني: مشروع الحياة

تمهيد

- 1- تعريف المشروع
 - 2 - أنواع المشروع
 - 1-2- المشروع المدرسي
 - 2-2- المشروع المهني
 - 3-2- المشروع العائلي
 - 3- النظريات المفسرة للمشروع
 - 4- وظائف المشروع
 - 5- أبعاد المشروع
 - 6- المشروع الشخصي
 - 7- مشروع الحياة
 - 7-1- مشروع الطالب و نظرتة المستقبلية
- خلاصة

- تمهيد:

النجاح في الحياة مرتبط بالتخطيط الناجح و النظرة الصحيحة نحو الهدف للوصول إلى التصورات الذهنية المرسومة في ذهن الفرد ، لذا وجب على الإنسان التضحية و التخلي عن لذات الحياة خاصة الشباب و الطلبة الجامعين منهم ورفع التحدي وتجاوز العقبات لتجنب الوقوع في الفشل في مشاريع حياتهم من خلال تحديد أهدافهم برسم تصورات و التخطيط لها في الحاضر حتى يتم تحقيقها في المستقبل ، هذا يتضح جليا من خلال تدرجهم في المجال الدراسي وتبدأ تتضح الرؤية بعد كل خطوة يخطوها نحو الإمام ليقترّب من خط الوصول إلى الحياة المرجوة، وهذا ما يحفزهم أكثر بكسب الثقة و الرفع من قيمة الذات لتحقيق نجاحات أخرى ،بإمكان كل طالب بعد الوصول إلى مرحلة معينة أن يتوقع التسلسل المستقبلي لحياته من خلال القيام بوضع أسس لمشروعه الشخصي من خلال ما أشارت وأوضحته النظريات المختلفة لعلم النفس النمو حاجة الفرد الراشد لوضع توقعات مستقبلية خاصة به في ضوء مجموع المعطيات التي يدركها يبدأ التفكير المنطقي بالتبلور لدى الإنسان في فترة المراهقة مما يسمح بظهور البوادر الأولى للمشروع الشخصي في نظر "بوتيني"

- المشروع الشخصي مرتبط بإتقان المواقف الراهنة بهم فيجب أن يمتلكون الوسائل اللازمة (نفسيا وثقافيا واقتصاديا) لتصور الحالة المستقبلية المرغوبة، حيث تم التركيز في الدراسة الحالية على مشروع الطلبة في ظل جائحة كورونا،ومن هذا نتطرق إلى تعاريف المشروع.

1 - تعريف المشروع:

1-1- لغة:

"المشروع هو ما نخطط له" LAROUSSE عرفه القاموس الفرنسي (بلمقدم، 2015، ص 11)

- أما قاموس معجم الطلاب عرفه مشروع، برنامج، خطة ،عزم،تخطيط.(فياض، 2002، ص232).

- وجاء في معجم لسان العرب كلمة "مشروع" من: شرع ،يشرع ،شرعا و شرعا،والشريعة و الشرعة ،ما سن الله من الدين و أمر به لقوله تعالى: " ثم جعلناك على شريعة من الأمر فاتبعها ولا تتبع أهواء الذين لا يعلمون" (الجاثية ،

(الآية 18)، قيل في تفسير الشريعة : الدين و المنهاج و الطريق.
(دخوش، 2018، ص

(27

1-2- اصطلاحا: بعد تطرقنا لتعريف المشروع اللغوي نتطرق لتعرف على معناه اصطلاحا عرفه "بوتيني" في كتابه:
بأنه الطريقة التي تساعد الأفراد و الجماعات على منح توجيه مناسب لتطلعاتهم و
الذي يكون ذا معنى بالنسبة لهم.
(ANTgropologie du projet)

- ويقصد بالمشروع الشخصي هو الكيان الفكري للفرد عن نفسه (معرفة الذات)
ومعرفة عالمه الخارجي (النظام المدرسي، عالم الشغل، بناء الأسرة).
(بيوط، 2018، ص 26) في حين يراه هيجل بأنه ما يكون عليه الفرد في
هذا العالم أي المشروع الشخصي هو ما يريد الفرد في الوجود بناءا على حريته
،كما يرى بأن المشروع مرتبط بنوع من الشعور بالتهديد في الوقوع في ما يخفيه
المجهول أو الاستسلام للظروف أو الشروط المفروضة على الإنسان
(دخوش، 2018، ص

(28

- أما "أفلاطون" يربط المشروع بالمثل و الطموح إلى الخلود، في حين نجد
ديكارت يربطه بالمعرفة من خلال مقولته "أنا أفكر أنا موجود" أي وجود الإنسان
محدد بالمعرفة إلى إدراك الحقيقة و استيعاب العلل و المعلومات وتحسين ماهية
الإنسان، ويعتبر الحدس و الاستنتاج و التحليل وسائل لهذه المعرفة، كما يؤكد على
ضرورة اعتماد منهج لبلوغ الحقيقة، كما يعتبر ديكارت الإرادة الحرة أساس كل
اختيار و ثمرته و يربط الإرادة بالفعل الذي يصدر عن الإنسان و لا يتوقف على
أي قوة خارجية، فهو يربط المشروع بالحرية الفكرية للناس و عزمهم البواعي
على القيام بالأفعال

(بلمقدم، 2015، ص

(15

- **المشروع عند سارتر:** يربط المشروع بما يرسمه الفرد في المستقبل فالمشروع
يجعل الفرد في حرية دائمة ويقول هنا سارتر عقدة نمط الحياة كشف للماضي

الذي تجاوزه كمستقبل جديد ,كلها تشكل حقيقة واحدة هي المشروع كحياة موجهة كتأكيد للفرد بانجازاته وأفعاله وهي غموض من لا علانية غير مركزة في نفس الوقت والتي تنعكس من المستقبل إلى ذكرياتنا الطفولية ومن طفولتنا في اختياراتنا المنطقية الراشدة ,ومنه فالمشروع محدد بحرية الممكن المتاح ,ومن الممكن لهذا المشروع إن يشهد كما يمكن له أن يؤسس ذاتية المرء ويحقق أحلامه الطفولية. (دخوش ، 2018 ، ص 29)

- في حين "فرانكل" يربط الحياة بالهدف بوجود هذا الأخير يعطيها معنى و يجعل الناس أكثر مقاومة للمشكلات الصحية و النفسية ، فالطلاب الذين يمضون في الحياة وفقا لمعنى وهدف يتمتعون بتوافق فعال و صحة نفسية طيبة و العكس بالنسبة للطلاب الذين يعيشون بدون هدف يكونون عرضة للمشاكل و الاضطرابات النفسية و القلق.
- ومن نظرة فرانكل للمشروع، نحدد إيجابياته على الفرد حيث يرى :
- أن له تأثير على شعور الفرد بالرضا عن الحياة و الارتياح النفسي
- يساهم بقوة في سعادة الأفراد.
- يخفف من حدة قلق المستقبل و يقلل من المخاوف عبر عملية الاستباق والتوقع.
- تحقق الأهداف الدافعية و تركز الطاقة وتدعم التنظيم الذاتي للعمل.
- تعزز الأهداف وظيفة التفاؤل الشخصية.
- يساهم المشروع في حل الصراعات و تجاوز مشكلات التغيير.
- تحقيق التكيف و التوافق النفسي و الاجتماعي للفرد.
- تحديد مسار الفرد.
- كما وافقه الرأي ألان تورني عالم الاجتماع على أهمية المشروع بما يلي:
- يعتبر كعملية دينامية لحل أزمة المراهقة.
- تنظيم الفرد لحياته و هويته من خلال بناء مشاريع.
- يقود الفرد إلى تحقيق الذات و الشخصية.
- المشروع حامل للأمال و الرجاء.

(دخوش ، 2018

، ص32)

- كما تعرفه **charptier g (1992)**: المشروع هو ذلك النشاط الواعي الذي نفكر في تحقيقه بالأخذ بالأبعاد الثلاث (الماضي ، الحاضر ، المستقبل) دون

إهمال الوسائل الممكنة لضمان تحقيق النجاح، فالمشروع يتأسس انطلاقاً من إدراكات حاضرة و تصورات مرغوبة ومن صفاته الاستقرار، التحقيق و الانجاز. (بن صافية، 2009، ص 274)

2- أنواع المشروع:

2-1- المشروع المدرسي للمراهق (التوجيه المدرسي) :

هو مشروع قصير المدى يتضمن نوع الدراسة المرغوب فيها من خلال اختيار الشخص لتخصص التعليم و التكوين، هو مرتبط بالفكرة النابعة من الطالب على تقدير قدراته ورغباته في ظل التوجيه الذي يمنح له حتى تكون له نظرة و تنبؤ للمستقبل مع توافر التحفيز (دخوش، 2018، ص 37)

2-2- المشروع المهني للراشد: يتميز فيه الفرد بالتوجه لاختيار مهنة محددة و يتكون هذا المشروع بثلاث مكونات متنوعة ذاتية مكملة و مترابطة ببعضها:

- مشروع مهني مرتبط بالبحث عن مهنة.

- مشروع مهني لإثبات الهوية وتحقيق الذاتية و الاستقرار في نفس العمل .
- مشروع مهني متحرك بمعنى أن الفرد الراشد لا يستقر في نفس العمل من خلال البحث عن عمل أفضل بهدف السنوات المقبلة .

(بلمقدم، 2015، ص 25)

2-3- المشروع العائلي: يتموضع المشروع العائلي حسب "بوتيني" انطلاقاً من الزواج حيث يكون ملموساً و خاص بالفرد و يكون نتيجة لصيرورة تفاعل مابين أفراد العائلة مابين الأب و الأم (الرجل والمرأة)، بناء أسرة من خلال المشروع الزواجي يتم التخطيط له من قبل الفرد الراشد، كما جاء في المعجم الموسوعي لعلم النفس "لنوربير سلامي" هو اتخاذ رسمي بين رجل و امرأة بغية تأسيس أسرة. (بلمقدم، 2015، ص 26)

- وبالتالي نستخلص أن المشروع الشخصي أو مشروع الحياة يشمل عناصر أكثر عمومية تمس الشخصية والحياة المستقبلية للفرد ، أما المشروع المهني هدفه أساساً مهنيًا ، أما إذا كان هدفه دراسياً فإننا نتحدث عن المشروع الدراسي ، لذلك يكون المشروع الدراسي على المدى القصير ، أما المشروع

المهني فيكون على المدى المتوسط ، بينما يكون مشروع الحياة غالبا على المدى البعيد.

(خلف ، 2016 ،

ص11)

3- النظريات المفسرة لمصطلح المشروع حسب بيار بوتيني:

- حسب ما ورد في كتاب جون بيار بوتيني "أنترولوجيا المشروع 1993 " المشروع مرتبط بإرادة الفعل و النشاط الذي يسمح للإنسان بإبداع طرق جديدة للتوافق و التكيف مع المواقف ما يسمح للفرد من الابتعاد عن العشوائية و تفادي الرتابة و الروتين و إعطاء هدف و معنى لنشاطه وسلوكاته وفيما يلي نذكر أهم النظريات النفسية التي اهتمت بموضوع المشروع حسب "بوتيني".

3-1 المدرسة التحليلية ومصطلح المشروع: ما نعرفه من خلال دراستنا بان التحليليون كان لهم دور فعال في علم النفس و يعتبرون من الأوائل من اهتم بدراسة حياة الأفراد كما يولي هذا التيار أهمية كبيرة لماضي الفرد ليربطه بمستقبله بالإضافة إلى ذلك ما جاء به فرويد رائد هذه النظرية بخصوص المشروع أين يربطه بالآليات الدفاعية بصفاتها مؤثرة في الشخصية و مساهمة في بناء سيكولوجية المشروع.

(2015، ص20)

3-2- المدرسة السلوكية : ما يعرف على هذه النظرية بروادها بافلوف وواطسون أن لكل مثير استجابة ، حيث تربط المشروع بالسلوك كظاهرة لها أهمية أكبر من مجرد تعلم موجه نحو المستقبل أي ربط السلوك بالمثير و الاستجابة ، كما نجد "تولمات" يربطه بالأفعال التي لها موضوع يحركه و يوجهه نحو تحقيق أهداف عن طريق تحديد الاستراتيجيات الضرورية لذلك. (دخوش نورة: 2018 ، 34)

3-3- المدرسة الجشطالتيّة: تتمحور المواضيع التي تناولتها بسيكولوجية التفكير ومن روادها كل من كافكا ، ولورين حيث يعتبرون السلوك نشاط منظم و مترابط بصورة دينامية ، حيث قام كل من كافكا و لورين في إدخال مصطلح المشروع على الجشطالت كمبدأ دينامي و كمنسق بصفة مترابطة لمجموع السلوكيات.

(دخوش نورة : 2018 ، 34)

3-4 سيكولوجية التحكم العلمي و الاتصال ومصطلح المشروع: ساهمت نظرية التحكم العلمي و الاتصال بدورها في إعطاء بعداً آخر للمصطلح مع بداية الستينيات و قبلها في الأربعينات و الخمسينيات مع "وينر" إذ حاول إظهار دور التحكم العلمي في تسيير مشاكل الفرد من خلال كتاب أصدره سنة 1954 بعنوان "التحكم و الاتصال عند الحيوان والآلة" ،ويعتبر أصحاب هذه النظرية الفرد مرتبط بنسق الاتصال إذ ينتقي الفرد مجموعة من المعلومات من الوسط الاجتماعي التي تساعد في عملية التواصل والتكيف الاجتماعي ويرد على هذا بمعلومات جديدة في شكل نشاط وفهم ،إن هذا التوجيه يربط المشروع بحركة التبادل بين الفرد على انتقاء المعلومات التي تتناسب و إرادته على التكيف مع المحيط الذي يعيش فيه ، فأصحاب هذا التوجه يرون الفرد عقلاً ألياً يحاول و بصورة دائمة التوافق مع محيطه ومواجهة توتراته.

3-5 التيار السيكولوجي الإنساني ومصطلح المشروع: هذا التيار يسجل المشروع في إطار دينامي يقوم على الدافعية الموجهة نحو الهدف ، كما يرى بأن كل من الرغبات حالات ذاتية نفسية هي من توجه سلوكيات الفرد و تساعد على استمرارها حيث تحقق الاستجابات وفي نظرهم الدافعية تساعد في تسهيل فهم بعض الحقائق المحيرة في السلوك الإنساني مفسرين ذلك أن الإنسان الفعال و المؤثر هو الذي توجهه الطموحات والمثل التي يتوخى تحقيقها و تحقيق ما أراد أن يكون في المستقبل ، وقد تأثر نيوتن بهذا الاتجاه من خلال مساهمته في تطوير النظرة إلى مصطلح المشروع ، و اعتبره الاتجاه الأساسي في بناء الشخصية التي لا يتحقق تكوينها إلا بحل الصراعات الداخلية الناتجة عن المسافة القائمة بين الهدف المرتقب ووضعيته الحالية ، وبعد حل هذا الصراع تتمكن النفس من بناء مجموعة من المشاريع للانخراط في مشروع يسمى مشروع الحياة. (دخوش، 2018، ص34،35)

3-6 النظرية المعرفية ومصطلح المشروع: فالمشروع من وجهة نظر رواد هذا الاتجاه بزعامتهم "بياجي" ،هو قدرة الشخص على تطوير معرفته بالمواضيع الخارجية ليحصل على الثبات و الاستقرار ، كما يرى بأن قدرة الفرد على التنسيق بين خبراته السابقة و ما يتلقاه من معلومات جديدة يخزنها في ذاكرته و يعالجها و يحولها إلى معارف و هذا راجع لتطور البنية الذهنية التي تعتبر كأساس للنمو

المعرفي السريع و بفضل الوظائف الذهنية التي يستعملها الفرد في التفاعل مع متغيرات البيئة و عناصرها.

(بلمقدم، 2015، ص18)

4- وظائف المشروع :

- يرى نورمي أن المشروع يبني على ثلاث عمليات رئيسية هي : الدافعية ، التخطيط، التقييم ، وأن الدافعية ضرورية لتنشيط الأهداف ، أما التخطيط فهو يتكون من ثلاث مراحل :

- إنشاء مخطط للوصول إلى هذه الأهداف.

- تقييم تنفيذ هذه الأهداف المخطط و المصمم لها.

بينما يذهب أيبار إلى القول أن المشروع مجموعة من الوظائف التفاعلية هي:

- **وظيفة تمثيلية** : تتضمن الممثلات مجموعة من المعتقدات و الاتجاهات و بناءات ذهنية مرتبطة بمواضيع يقوم بتشكيلها.

- **وظيفة تواصلية**: يسمح المشروع للفرد بالتواصل مع العالم المحيط به و يعطيه فرصة لمعرفة أفضل كما يريد.

- **وظيفة توجيهية**: يقوم المشروع بتوجيه الأفراد من خلال المحافظة على التوتر المستمر بين الوضعية المعاشة الراهنة مع حدودها غير المرضية.

- **وظيفة تسيير الزمن**: تشمل صياغة أفقين زمنيين من خلال إدارة الاستباق

(دخوش، 2018)

(ص33)

5- **أبعاده**: يوضح "بوتيني" في دراسته لموضوع المشروع أنه محدد بثلاثة أبعاد هي :

أ- **البعد الحيوي**: و الذي يتمكن من خلاله الإنسان من التكيف المستمر مع التغيرات التي يشهدها محيطه ، فلا يمكننا أن نتصور إنسان في وضعية جمود يكرر سلوكياته بطريقة آلية روتينية من دون الأخذ بعين الاعتبار مجريات محيطه في حركتها التغيرية المستمرة .إن إنكار هذا البعد الضروري في تكيف الإنسان مع محيطه معناه إلغاء لفكرة التقدم ، ولكل ما يميز الإنسان من ذكاء و قدرة على الابتكار.

ب- البعد البركماتي: إذ لا يمكن عزل المشروع كعملية توقعية إجرائية عن العملية الانجازية التي من خلالها يتم تجسيده على أرض الواقع، إن التوقع و الانجاز عمليتان تتسمان بالتلازم و التكامل لدرجة التداخل و التطابق أحيانا.

ج- البعد التنبؤي: إن المشروع كسيرورة هو في نفس الوقت نية و دافعية و برنامج و هذا التركيب الثلاثي في سيرورة المشروع يقتضي التنظيم من جهة و التخطيط و التقويم من جهة أخرى.

(دخوش، 2018

،ص36)

6- المشروع الشخصي :

يكون المشروع الشخصي سيكولوجيا و تربويا ،أي يتبناه الفرد و يتقبله نفسانيا و وجدانيا ويربطه بمنظور مستقبلي أوسع (مشروع حياة) و يعمل الجميع على مساعدته على تحقيقه بواسطة الممارسات التربوية الملائمة بالنسبة " permartin " يبدو غير مناسباً استخدام مصطلح المشروع الشخصي اذا كان الفرد لا يشارك فعليا في بلورته "نتحدث عن المشروع الشخصي أو مشروع الحياة اذا كان يشمل عناصر أكثر عمومية تمس الشخصية و الحياة المستقبلية للفرد 'أما إذا كان هدفه أساسا مهنيا فيمكن أن نتحدث عن المشروع المهني ، و إذا كان هدفه دراسيا فإننا نتحدث عن المشروع الدراسي. لذلك يكون المشروع الدراسي على المدى القصير ،أما المشروع المهني فيكون على المدى المتوسط،بينما يكون مشروع الحياة غالبا على المدى البعيد.

(زواوي، 2015، ص09)

7- مشروع الحياة:

استعمل هذا المصطلح من قبل tmytmn و baaé nanytenoi وذلك من اجل الإشارة إلى مشروع واسع وطويل المدى مقارنة بالمشروع العملي يتعلق الأمر بمشروع مرتبط بميادين عاطفية و عائلية، انه يتعلق بأسلوب الحياة الذي يفكر الفاعل في تبنيه في السنوات المقبلة .

(عيساوي، 2012، ص 39 ،

(40

- في نظر (H/ RODRIGUEZ -TOME ET F/BARRIAUD) هو المشروع المشاعري و العائلي و هو طويل المدى يخص نمط الحياة التي يسعى الإنسان على إتباع نهجه في المستقبل اختيارا لعزوبيته و للحياة الزوجية وغيرها من الاختيارات الأخرى و الطموحات المرغوب فيها ، وكثيرا ما تأثر الإنسان بخلفية مرجعية معينة و نموذج تقليدي وراء اختياراته و بهذا يفضلون هذا الاختيار بدل اختيار آخر حسب قناعتهم ولكن مع تغير الزمن أتخذ مشروع الحياة معنى أكثر مرونة فصار اختيار شخص للزواج وهو معنى ضيق له فتم استبداله بمعنى واسع وشامل و هو اختيار نمط الحياة.

(بلمقدم، 2015، ص24)

- **مشروع الحياة:** من خلال التسمية فهو مشروع مرتبط بحياة الإنسان إلى تحقيقه في مستقبله و يخص المجال العاطفي والعائلي ، كما أنه طويل المدى مقارنة بالمشروع المدرسي والمشروع المهني .

7-1 مشروع الطالب ونظرته المستقبلية:

مشروع الطالب يعطي هدف و معنى للدراسة بقبوله لحاضره ونظرته الثاقبة و الايجابية لمستقبله (وجود المشروع دلالة على وجود نظرة مستقبلية) وترسيخ فكرة المشروع من خلال مخطط تجعل الطالب البسيط فاعلا و ترفع من قدراته المعنوية لينظم أهدافه و يستخدم طاقاته و يعطي لهما معنى واضح المعالم من خلال توجيهاته المعرفية و الاجتماعية ، ففقرة البناء هي المرحلة التي يأخذ فيها الحلم حظه ، ويتأصل بجذوره ليفرض نفسه ويرى التجسد و الانجاز و التحقق الفعل.

(عتيق، 2013)

،(ص62)
خلاصة:

مما سبق نستخلص أن مشروع الحياة لدى الطالب جامعي هو من الأساسيات التي تشغل باله وتفكيره باعتباره مرتبط بالنجاح أو الفشل في حياته الشخصية فالأول يحقق له اللذة من خلال تحقيق رغباته وطموحاته والثقة بالنفس من خلال فرض نفسه في المجتمع و تحقيق الهوية الشخصية والثاني يعود عليه بالانتكاسة مما يولد له الاضطرابات النفسية من تبدل للمشاعر والقلق والخوف...الخ.

الفصل الثالث:جائحة كورونا

تمهيد

1. الوباء
 2. تعريف الجائحة
 3. فيروس كورونا
 4. طرق انتقال فيروس كورونا المستجد
 5. أعراض الإصابة بعدوى فيروس كورونا
 6. الآثار النفسية الناتجة عن جائحة كورونا وأساليب المواجهة
 7. التدابير الوقائية من فيروس كورونا المستجد
 8. الرعاية النفسية
 9. مهام وخطوات فريق الصحة النفسية خلال جائحة فيروس كورونا المستجد ncov2019 بالمنشأة الصحية أو المحاجر الصحية ونحوها .
- خلاصة

تمهيد:

عرفت البشرية عبر مسارها التاريخي انتشار العديد من الأمراض و الأوبئة التي أودت بحياة الملايين من البشر آخرها الحدث المستجد الذي نعيشه فيروس كورونا الذي عرف بكوفيد-19- الذي تميز بالانتشار الواسع عبر الدول أو قارات العالم من بينها المجتمع الجزائري الذي لم يسلم هو الآخر من مخلفات هذه الجائحة حيث كانت و لا تزال آثاره واضحة في جميع المجالات (الصحي ، الاجتماعي ، الاقتصادي...) ، حيث خلف أبعاد نفسية و تغيرات اجتماعية على حياة الأفراد منهم الشباب الجامعي بصفة خاصة وباعتبارهم يمثلون القاعدة الأساسية في بناء المجتمع دفعنا لتسليط الضوء عليهم في دراستنا الحالية لمعرفة تصوراتهم لمشروع الحياة المستقبلي في ظل هذه الجائحة بأخذ عينة من طلبة تمثلت في حالتين من جامعة سعيدة ومن هنا نتطرق إلى التعاريف التالية:

1- **الوباء:** هو كل مرض عام يصيب الإنسان و الحيوان و النبات ،وعادة ما يكون قاتلا كالطاعون ووباء كوليرا،ويمكن تصنيف حالة المرضى على أنها تفشيا و وباء و جائحة تبعا لمدى انتشاره ،فالتفشي زيادة حادة في عدد الأشخاص المصابين بمرض واحد ،والوباء زيادة هائلة في عدد المصابين به،وانتشاره على مساحة كبيرة.

2- تعريف الجائحة :

2-1 **لغة:** جمع جائحات و جوائح ،جدية ،غبراء ،قاحلة ، سنة جائحة أشد من نزول الجوائح ، داهية ، مصيبة تحل بالرجل في ماله فتجتاحه كله ، ما أذهب الثمر أو بعضه من آفة سماوية ، أمر بوضع الجوائح ، نهى عن أخذ صدقة مما تبقي من المحصول المصاب من آفة سماوية ، أما في قاموس فيروس كوفيد-19- الجديد فهي وباء ينتشر بشكل واسع ، و يجتاح عدة دول أو قارات ، ويصيب عددا كبيرا من الناس .

(ص79)

2-2 **اصطلاحا :** الجائحة هي تفشي الأمراض التي تنتشر على نطاق واسع نتيجة لانتشار العدوى بين البشر ،وكان هناك العديد من حالات تفشي الأمراض و الأوبئة الهامة عبر التاريخ مثل الأنفلونزا الإسبانية ، أنفلونزا هونغ كونغ و السارس ...الخ ولم يتم تعريف مصطلح "الجائحة" في العديد من النصوص الطبية

، لكن بعض السمات الرئيسية لها مثل الامتداد الجغرافي الواسع، وحركة المرض، والجدة والشدة، ومعدلات الهجوم العالية و الحد الأدنى من مناعة السكان والعدوى ،وقد ارتبطت الأزمات المرتبطة بالجائحة بتأثيرات سلبية هائلة على الصحة و الاقتصاد و المجتمع وأمن المجتمعات الوطنية و العالمية ،كما أنها تسببت في اضطراب سياسي و اجتماعي كبير.

ويعرف (PORTA:2014) في قاموس علم الأوبئة الجائحة بأنها وباء يحدث على مساحة واسعة جدا يعبر الحدود الدولية ،وعادة ما يصيب عددا كبير من الناس، وتتسبب بعض الأوبئة فقط في أمراض شديدة لدى بعض الأفراد أو على مستوى السكان، ويتسم العامل المعدي الذي يؤثر في انتشار الوباء بما يلي: يجب أن يكون العامل قادرا على إصابة البشر والتسبب في مرضهم ، والانتشار بسهولة من إنسان إلى آخر

ويعرفها (تايلور، 2019): الجائحة بأنها أوبئة واسعة النطاق تصيب الملايين من البشر باختلاف بلدانهم و تنتشر أحيانا في جميع أنحاء العالم ، ولكي يتسبب الفيروس أو البكتيريا في حدوث جائحة يجب أن تكون كائنا لا يملك معظم الناس مناعة سابقة له، ويتميز بسهولة الانتقال بين الأشخاص ، ويسبب مرضا شديدا، وهي مشخصة من الأمراض المعدية، والجائحة هي جزء من مجموعة الأمراض المعدية الناشئة و التي تشمل مسببات الأمراض التي تم تحديدها حديثا.

3- فيروس كورونا:

كثيرا ما يستخدم المصطلحات فيروس كورونا و كوفيد 19 إلى نفس العدوى ، في حين فيروسات كورونا هي عائلة من الفيروسات ، يسبب بعضها أمراضا للإنسان ، في حين لا يتسبب البعض الآخر في ذلك ، والفيروس الذي يشير قلقا بالغيا في الوقت الحالي يسمى (sars-cov-2) ،أو فيروس كورونا المترابط بالمتلازمة التنفسية الحادة الشديدة نوع 02 ، وهو يختلف عن فيروس مرض السارس الذي كان الجميع متخوفا منه عام 2003 إذ أن فيروس " cov02-sars هو المسبب في مرض كوفيد -19 ، هذا الأخير هو الاسم الذي أطلقتته منظمة الصحة العالمية في 11 فيفري 2020 على المرض الذي يسببه

كورونا ، ويكون عادة مصحوبا بأعراض الحمى و العياء و السعال ، إضافة إلى المشاكل التنفسية التي تؤدي إلى الوفاة.

(معزوز ،حجلة ،ملاوي ،لسود،2020

،ص80)

4- طرق انتقال فيروس كورونا المستجد:

يمكن أن يكون المصاب بالعدوى دون أن تظهر عليه تعد مصادر العدوى التي و وجدت حتى الآن هم المرضى المصابون بفيروس كورونا المستجد، كما يوجد أعراض أيضاً مصدراً للعدوى والطرق الرئيسية لانتقال العدوى هي انتقال الرذاذ عن طريق الجهاز التنفسي وانتقال العدوى عن طريق التلامس المباشر، ففي الطريقة الأولى يخرج الرذاذ من المرضى عند العطس أو السعال أو الكلام، وحينما يستنشق شخص آخر يصاب مباشرة بالعدوى، أما في الطريقة الثانية فتحدث العدوى عن طريق ملامسة اليد الملوثة بالفيروس لتجويف الفم أو الأنف أو العين وغيرها من الأغشية لمخاطية. هناك احتمال للتعرض للعدوى عن طريق الهباء الجوي وذلك عند التعرض لفترات طويلة إلى هباء جوي بتركيز عال في بيئة مغلقة، (حيث ينتشر الرذاذ الخارج من المريض ويظل عالق في الهواء مشكلاً تبعثرات غروية . (الدليل الشامل لفيروس كورونا

المستجد،ص05)

5- أعراض الإصابة بعدوى فيروس كورونا المستجد:

بناء على نتائج فحوصات الأمراض الوبائية الحالية، تمتد فترة حضانة فيروس كورونا المستجد من يوم إلى 14 يوماً، وفي أغلب الحالات تظهر الأعراض خلال 3 إلى 7 أيام. أعراض مثل انسداد الأنف أو الرشح والتهاب الحلق وآلام العضلات والإسهال وغيرها. على المريض بعد الإصابة بفيروس كورونا المستجد، ونادراً ما تظهر على المرضى و تعد الحمى والسعال الجاف والإعياء الشديد هي الأعراض الرئيسية التي تظهر وهناك نسبة ضئيلة من المرضى الذي يعانون إلا من حمى منخفضة وتعب خفيف، ولا يحدث لهم التهاب رئوي. وغالبا ما يعاني المرضى في الحالات الشديدة من ضيق في التنفس وانخفاض نسبة الأكسجين في الدم، وتتطور الحالات الخطيرة سريعا إلى ما يسمى بـ"متلازمة الضائقة التنفسية الحادة"، والصدمة الإنتانية، والحمض الاستقلابي الذي تصعب

معالجته، ونزيف الدم وتخثره، وفشل العديد من أجهزة الجسم وغيرها والجدير بالذكر أن المصابين ذوي الحالات الخطيرة والحادة قد يعانون خلال مراحل المرض من حمى منخفضة إلى متوسطة، أو حتى دون حمى بالإضافة إلى أعراض المذكورة أعلاه، فقد تظهر بعض الأعراض "غير الشائعة" على نسبة قليلة من المرضى، مثل:

1- ظهور الأعراض الأولى على الجهاز الهضمي، منها: فقدان الشهية، والإعياء والغثيان والقيء والإسهال وغيرها.

2- ظهور الأعراض الأولى على الجهاز العصبي، منها: الصداع.

3- ظهور الأعراض الأولى على القلب والجهاز الدوري، منها: قوة الخفقان وضيق الصدر.

4- ظهور الأعراض الأولى على منطقة العين، منها: التهاب الملتحمة.

5- قد يعاني من آلام في عضلات الأطراف أو منطقة أسفل الظهر.

(الدليل الشامل لفيروس كورونا المستجد، ص 10)

6- الآثار النفسية الناتجة عن جائحة كورونا و أساليب المواجهة:

يجتمع رأي كل من **فيتيلو و مادييف** من نفس الزاوية عندما يناقشان مسائل الفكر و النفس والمجتمع في ضوء الآثار التي يخلفها انتشار وباء كورونا، فعلى الرغم أن الأزمة الحالية يمكن أن تجلب معها فرصا للنمو الشخصي والتماسك الأسري، إلا أن المضار قد تفوق الفوائد، فالأشخاص الذين يضطرون للتعامل مع أخبار تشخيصهم بكورونا كوفيد -19 بمفردهم دون حضور أحد من أفراد الأسرة، والمرضى الذين يتم إدخالهم إلى وحدة العناية المركزة مع توديع عائلاتهم في قسم الطوارئ، ولا يعرفون ما إذا كانوا سيرون بعضهما مرة أخرى، بالإضافة إلى القلق ونقص الاتصال بين الأقران، والفرص المنخفضة لتنظيم الإجهاد، والخطر الرئيسي يتمثل في خطر الإصابة بالأمراض النفسية والعنف المنزلي وسوء معاملة الأطفال.

1-6 الآثار النفسية لفيروس كورونا:

أ- **التباعد الاجتماعي:** هو أحد تدابير إحتواء المرض لشدة العدوى التي يتسم بها فيروس كوفيد-19، يجب التباعد الاجتماعي في مرحلة مبكرة من ظهور حالات الإصابة بالوباء، وذكر التباعد الاجتماعي في بروتوكولات الوقاية كطريقة مثبتة لإبطاء الانتقال وتسطيح المنحنى البياني لعدد الإصابات والوفيات أو تقليل العدد اليومي للحالات الجديدة للمرض المعدي، وهناك ثلاثة أنواع للتباعد الاجتماعي:

- **العزل الذاتي و الحجر الصحي:** يشير التباعد الاجتماعي المعروف أيضا باسم التباعد الجسدي لتقليل التفاعلات بين الأشخاص الذين يعيشون في مجتمع أوسع، حيث يميل الأفراد إلى نقل العدوى ولكن لم يتم تحديدهم بعد وبالتالي لم يتم عزلهم ببعد، كما ينصح الأفراد بالابتعاد عن بعضهم البعض لمسافة ستة أقدام على الأقل لتجنب انتقال المرض عبر رذاذ الجهاز التنفسي وبالتالي تطبيق الابتعاد الاجتماعي للأشخاص يقلل من انتقال العدوى.

- **الحجر الصحي:** يعتبر مصطلح يقيد حركة الأشخاص الذين يفترض أنهم تعرضوا لمرض معدي ولكنهم ليسوا مرضى، إما أنهم لم يصابوا بالعدوى أو لأن المرض لا يزال في فترة الحضانة، والأشخاص الذين ينصحون بشدة بأداء الحجر الصحي هم أولئك الذين كان لديهم اتصال مباشر مع أي أشخاص مصابين أو سافروا إلى البلدان التي تنتقل فيها العدوى، ويمكن تطبيق الحجر الصحي على مستوى الفرد أو المجموعة، ويتضمن تقييدا على منزلهم أو منشأة معينة، وتشير العزلة الذاتية إلى فصل الأشخاص المصابين بأمراض معدية عن الآخرين لغرض حماية الأشخاص غير المصابين وتحدث العزلة الذاتية عادة في أماكن المستشفى تحت الرعاية الطبية.

- إن التباعد الاجتماعي له أهمية كبيرة في الحد من انتشار الفيروس إلا أن له عواقب نفسية، خاصة عند الأفراد المنعزلين.

بحثت دراسة (okruzaek-ANI SZEWSKA-STAN CZUKA 2020) في العلاقة بين الشعور بالوحدة وأعراض الصحة النفسية و إدراك خطر كوفيد - 19 والاستجابة العاطفية لدى الشباب الذين نفذوا التباعد الاجتماعي خلال أول أسبوعين من حالة التهديد الوبائي في بولندا، حيث توصلت الدراسة إلى أن الشعور بالوحدة ارتبط بأعراض الصحة النفسية و الاستجابة العاطفية لتهديد كوفيد-19

للصحة، وتم ملاحظة تزايد القلق بشأن العزلة الاجتماعية و إدراك المخاطر المتزايدة للمشاكل المالية لدى الأفراد المنعزلين، تم العثور أيضا على التأثير المتداخل للاستجابة العاطفية الأولية لكوفيد-19 على المستويات اللاحقة من الوحدة، وبالتالي قد تمون الروابط المتبادلة بين الوحدة و إستجابة ذات أهمية حاسمة للصحة النفسية أثناء أزمة كوفيد-19 ،هاته الجائحة التي سحقت أجنح التفاعل غير المحدود ،حيث يضطر الأفراد بموجب هذه القيود الاجتماعية، أن يسهم في العنف المنزلي بين الأشخاص و الملل، حيث يؤدي مفهوم الملل و الوحدة إلى الغضب والإحباط ، وهذا ما يمكن أن يؤدي بالكثيرين إلى تحدي قيود الحجر الصحي والتسبب في عواقب وخيمة على الصحة العامة، فعدم الاستعداد العاطفي لمثل هذه الكوارث البيولوجية له آثار ضارة ،لأن هذا الوضع غير مسبق .

ب- الوصمة الاجتماعية: الوصمة هي سمة أو علامة أو خاصية شخصية يتم تخفيض قيمتها الاجتماعية و تشويه سمعتها، هناك مجموعة متنوعة من السمات التي تعبر عن الوصمات ،بما في ذلك الأمراض الجسدية مثل فيروس نقص المناعة البشرية مثل الايدز والسل و الصرع ، والأمراض العقلية مثل الفصام و الإعاقة العقلية ، وانتهاكات القواعد الاجتماعية (الشذوذ الجنسي ،تعاطي المخدرات والسمنة) وبعض الخصائص الديمغرافية على سبيل المثال الخلفية العرقية، الجنس ،الوضع الاجتماعي الاقتصادي،ويتم التعامل مع الأشخاص الذي يعانون من وصمة من قبل الآخرين بشكل سلبي ويعانون في النهاية من نتائج بدنية ونفسية وسلوكية أسوأ من الأشخاص الذين لا يعانون من وصمة العار ، كما يمكن كذلك للمتطوعون و العاملون في هذا المجال أيضا بالوصم ، مما يؤدي إلى ارتفاع معدلات الإجهاد و الإرهاق.

ج- الخوف والقلق: كل شخص يتوقع و يترقب المستقبل في الأوقات العصيبة برهبة و خوف من خلال طرح تساؤلات عن أنفسنا مثل :ماذا سيحدث؟ أو ما الذي يمكن فعله لتحسين وضعنا؟ ،يتم التحقق من توقعاتنا الواعية و غير الواعية أو عدم تأكيدها في حياتنا و معاملتنا اليومية،فلافتراضات بأننا سننجح أو نفشل قد تقودنا إلى اتخاذ إجراءات تنبؤاتنا الذاتية.

- حدد " أرون بيك " ثلاثة تشوهات معرفية تهزم النفس أو أنواع من التفكير الخاطئ التي تزيد من ضعف شخصية الإنسان:
- التقليل من نقاط القوة.
- تضخيم خطورة كل خطأ أو المبالغة فيه.
- الكارثة ، أي توقع الكارثة .
- كما يراه تايلور (2019) : يمكن أن تكون هذه المعتقدات مصدرا رئيسيا للاكتئاب فالمخاوف الكارثية تشمل الافتراضات التي تعيق العمل البناء وتغذي السلوك المهزوم ذاتيا.

(د.عائش، 2021، ص62-69)

7- التدابير الوقائية من فيروس كورونا المستجد:

- تقليل الخروج من المنزل.
- تجنب الذهاب إلى المناطق الموبوءة بفيروس كورونا المستجد.
- التقليل خلال فترة الوباء من زيارة الأصدقاء والأقارب والحفلات، والبقاء في المنزل قدر الإمكان.
- الحد من التواجد في الأماكن العامة المزدحمة، وخاصة الأماكن ضعيفة التهوية، مثل: الحمامات العامة، والينابيع الساخنة، والسينمات، ومقاهي الانترنت، والملاهي الليلية، والمتاجر، ومواقف السيارات، والمطارات، وأرصعة الموانئ، والمعارض وغيرها.

-تنفيذ تدابير الوقاية الشخصية:

- وضع الكمامة خارج المنزل : يلزم وضع كمامة طبية أو كمامة من نوع KN95 N95/ عند الذهاب إلى الأماكن العامة أو زيارة الطبيب أو ركوب المواصلات العامة.

- الحرص على نظافة اليدين بشكل دائم. التقليل من لمس الأشياء في الأماكن العامة، وغسل اليدين بالماء والصابون أو مطهر اليدين، أو استخدام جل معقم لليدين يحتوي على الكحول الايثيلي عند العودة منها، أو عند تغطية فمك بيديك عند السعال، وقبل تناول الطعام، وبعد الذهاب إلى المرحاض، وعندما لا تكون متأكدا من نظافة يديك فتجنب لمس فمك وأنفك وعينيك، كما يجب تغطية الأنف والفم بمنديل ورقي أو بالمرفقين عند السعال أو العطس.

- الحفاظ على العادات الصحية السليمة:

- فتح نوافذ الغرفة دائما والحرص على التهوية الجيدة.
- عدم اشتراك أفراد الأسرة في استخدام منشفة واحدة، والحفاظ على نظافة الأدوات المنزلية، وتعريض الملابس والأغطية للشمس.
- عدم البصق في أي مكان، ولف المناديل الورقية الملوثة بإفرازات الفم في قمامة مغلقة والأنف جيدا والتخلص منها في سلة.

-الوقاية:

-كيف يتم اختيار الكمامة الصحيحة واستخدامها: تعد الكمامات بمثابة خط دفاع مهم للوقاية من الأمراض المعدية للجهاز التنفسي، ويمكن أن تقلل من خطر الإصابة بفيروس كورونا المستجد. فالكمامات ليس بإمكانها فقط أن تمنع الرذاذ المتطاير من فم أو أنف المريض فحسب، والخفض من كمية الرذاذ وسرعة انتشاره، بل تحمي من يضعها أيضا من استنشاق الرذاذ المحتوي على فيروسات، وبناء على المعرفة الحالية بمرض الالتهاب الرئوي الناتج عن فيروس كورونا المستجد، فقد وضعت اللجنة الوطنية للصحة في الصين دليل لتوضيح كيفية الاستخدام الصحيح للكمامة.

-مبادئ ارتداء الكمامة : تعد المبادئ الأساسية هي الارتداء بشكل علمي ومعقول، والاستخدام بمقاييس معينة، والحرص على الوقاية الفعالة، ونتناول ذلك فيما يلي بالتفصيل:

-بالنسبة للمناطق الخالية من الوباء، فال حاجة إلى وضع الكمامة في الأماكن المفتوحة جيدة التهوية مثل الحدائق، والميادين، والمنازل التي تمتع جميع الأفراد فيها بصحة جيدة. لكن يجب وضعها عند التواجد في الأماكن العامة المزدحمة ضعيفة التهوية.

-نصح بارتداء كمامة طبية ذات الاستعمال لمرة.

-بالنسبة لمناطق تفشي الوباء واحدة، أما عند التواجد في الأماكن العامة المزدحمة أو ضعيفة التهوية فيجب ارتداء الكمامات الجراحية الطبية أو استخدام الأقنعة الواقية من الجسيمات.N95

- عند ظهور أعراض الاشتباه في الإصابة والذهاب إلى المستشفى للفحص،يجب ارتداء كمامات N95 لا تحتوي على صمام زفير، أو كمامة جراحية طبية.

- عدم لمس أو شراء أو أكل حيوانات برية، وتجنب الذهاب إلى الأسواق التي تبيع الحيوانات الحية مثل (الدواجن، المأكولات البحرية، الحيوانات البرية وغيرها).
- الاحتفاظ بترمومتر لقياس درجة حرارة الجسم، وكمامات طبية أو كمامات من النوع N95/KN95 ، ولوازم التطهير المنزلي وغيرها.
- يجب على من يعاني من أمراض الجهاز التنفسي استخدام الكمامة تحت إرشاد الطبيب، لا ينبغي وضع الكمامة للرضع الصغار، فمن السهل أن تسبب لهم اختناقاً.

- تعتبر كل من الكمامات المصنوعة من القطن أو الإسفنج أو الكربون النشط غير فعالة في الوقاية من فيروس كورونا المستجد. (الدليل الشامل

لفيروس كورونا المستجد، ص 20-23)

8- الرعاية النفسية:

- ما السلوكيات الشائعة عند الجمهور في مواجهة الوباء؟
- في مواجهة الوباء، سيصبح لدى الناس مستويات مختلفة من القلق والتوتر والذعر والخوف، إذ سيصبحون سريعى الانفعال والغضب. بالإضافة إلى ذلك، سيربطون أي وعكة صحية تنتابهم بـ "الوباء"، وسيولون اهتماماً كبيراً بحالتهم الصحية وحالة عائلاتهم. كما سيطلعون باستمرار على أحدث أخبار "الوباء"، ويمكنون في منازلهم قلقين. ويمكن أن تؤدي هذه التغيرات النفسية إلى بعض الأعراض الجسدية، مثل: الشعور بضيق في 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، وغيرها.

. - ما ردود الأفعال الناجمة عن الضغط النفسي لدى المرضى المعزولين؟
- تكون ردود الأفعال الناتجة عن الضغط النفسي لدى المرضى المعزولين أكثر حدة من الناس العاديين؛ ألن المرضى المعزولين في قلب الوباء، تقيدت حريتهم فجأة، ويشعرون بالذعر والإحباط والوحدة والغضب، كما يقلقون على صحتهم، وعلى أسرهم، وعملهم، ومستقبلهم، ويخشون الموت، ويشعرون بالهجران. وهناك بعض المرضى سيشتكون من ظلم القدر، بينما سيندم آخرون على أفعالهم التي

أدت إلى إصابتهم بالمرض. في هذه الحالة، سيطلب بعض المرضى مرارا إجراء فحوصات طبية، وسيصعب إرضائهم بشأن سلوك زملائهم في المرض أو الطاقم الطبي؛ وسيرفض آخرون تناول أدوية معينة أو سيطلبون أدوية معينة؛ وسيعتمد بعض المرضى على أفراد الأسرة والأطباء بشكل مبالغ فيه، كما يمكن أن يتصرف بعض المرضى بشكل متطرف انفعاليا. وبالتالي، ستؤدي هذه التغيرات النفسية إلى تفاقم الأعراض الجسدية، فتظهر عليهم أعراض مثل: ضيق الصدر، وضيق التنفس، والأرق، وفقدان الشهية، وغيرها من الأعراض التي لا تتوافق مع درجة الالتهاب الرئوي.

-كيف تخبر الأطفال عن الوباء؟

-لدى الأطفال من مختلف الأعمار مستويات مختلفة لفهم الوباء؛ فعندما يفكر الآباء فيما إذا كان عليهم إبلاغ أطفالهم بالوباء أم لا وكيفية إبلاغهم، عليهم أول مراعاة عمر أطفالهم.

1- بالنسبة للرضع والأطفال الصغار، فاليمكنهم فهم الوباء، وتأثير الوباء نفسه عليهم ليس كبير، بينما ردود أفعال المربي هي ما تؤثر عليهم بشكل كبير. فإذا عزل المربي لإصابته بالمرض، أو شعر بالقلق الشديد، فسيشعر الرضيع أو الطفل الصغير بالقلق أيضا، وسيظهر ذلك في البكاء، وارتباك مواعيد النوم، وضعف الشهية، وتأخر النمو.

2- وبالنسبة للأطفال قبل سن المدرسة، فيمكن للوالدين استخدام الكتب المصورة والرسوم المتحركة والقصص والأشكال الأخرى لتعريف أطفالهم بالفيروسات والجسم البشري، والسماح لهم بالتعرف على مخاطر الفيروس الجديد، والتعاون مع الآباء للقيام بالحماية الشخصية.

3- بالنسبة للأطفال في سن المدرسة فلديهم بالفعل قدرة معينة على فهم الوباء، وكثيرا ما تعتمد ردود أفعالهم على شدة الوباء المحلي. لذا يجب على الآباء الانتباه إلى معنويات الأطفال في سن المدرسة أثناء قيامهم ببناء صحتهم النفسية، وترتيب خطط الدراسة المنزلية لهم، وجعل حياتهم المنزلية مليئة وذات مغزى.

4- بالنسبة للمراهقين فقدرتهم على فهم الوضع الوبائي قريبة من الكبار، وهم في فترة ضغط أكاديمي مرتفع. ومن المحتمل أن يقلقوا بشأن دراستهم ومستقبلهم؛ لذا

يجب على الآباء مناقشة الوضع الوبائي معهم بهدوء وموضوعية، وتخفيف الضغط عليهم، وجعلهم يركزون على الدراسة والتعلم.

-كيف تخفف العبء النفسي الناجم عن الوباء؟

- افهم الوضع الوبائي واعرف طرق الوقاية ذات الصلة من وسائل الإعلام الموثوقة، ولا تثق بشكل أعمى بالمقالات المختلفة على الإنترنت والتي تسبب الذعر والقلق لدى الناس، ولا تزعج نفسك بالاستفسار عن القيل والقال من وسائل التواصل الاجتماعي المختلفة.

- اتخذ إجراءات وقائية إيجابية وفعالة. حول الذعر إلى عمل، واحم نفسك جيداً، وقلل من خروجك بقدر الإمكان، وتجنب الذهاب إلى الأماكن المزدحمة، وارتد الكمامة دائماً، واغسل يديك باستمرار، وقم بتهوية غرفتك، وقم بالتنظيف والتطهير فإنه بالوقاية العلمية فقط يمكن أن تتجنب الإصابة بالعدوى.

- تواصل أكثر مع أصدقائك، وابحث عن استشارة نفسية عبر الإنترنت إذا لزم الأمر. يمكنك التواصل مع الأصدقاء من خلال الهاتف ومكالمات الفيديو وما إلى ذلك، لتشجيع ودعم بعضكم بعضاً. وعندما يزداد لديك شعور القلق والذعر بشكل يؤثر على حياتك الطبيعية، فاطلب المساعدة من طبيب نفسي مختص.

- إذا ظهرت لديك أي أعراض مرضية تعامل معها في وقتها. فإذا كنت تعاني من أعراض مثل: الحمى والسعال، وال يمكنك تحديد ما إذا كانت نزلة برد عادية أو عدوى فيروس كورونا المستجد، فال تفكر بمفردك في المنزل واطلب من الطبيب المساعدة في الحال. وحاول استشارة الأطباء عبر الإنترنت، وبهذا تتجنب خطر الإصابة بالفيروس بسهولة نتيجة لذهابك للمستشفى.

- واجه وتقبل مشاعرك. في مواجهة الفيروسات المجهولة، من الصعب علينا أن نكون هادئين، ومن الطبيعي أن نشعر بالقلق والذعر. فال تشك في أنك ضعيف للغاية، أو إذا كنت تعاني من مرض نفسي. واسمح لنفسك بالبكاء، وتقبل هذه المشاعر السلبية، وال تنتقد نفسك بقسوة.

-الأنشطة المنزلية التي يمكن أن تخفف القلق:

1- القراءة: هل قرأت جميع الكتب التي اشتريتها العام الماضي؟ قد ترغب في استغلال هذا الوقت لقراءة كتاب طالما أردت قراءته لكن لم يكن لديك الوقت، فالقراءة يمكن أن تجعل الناس يشعرون بالراحة، كما أن الكتب الجيدة تنير العقل.

2- ممارسة فن الخط والرسم: فللكتابة والرسم عامل كبير في تهدئة العقل والشعور بالسعادة، فيمكن للأشخاص الذين لديهم موهبة الخط أو الرسم أن يخففوا من قلقهم وهم في المنزل من خلال الكتابة أو الرسم.

3- الاستماع إلى الموسيقى: يمكن للموسيقى الهادئة والمريحة أن تحسن الحالة النفسية، وتريح الجسد والعقل، وبالتالي يمكن للأشخاص الذين يشعرون بالقلق والذعر الاستماع إلى المزيد من الموسيقى في المنزل.

4- رتب منزلك: استغل هذا الوقت في تنظيف منزلك، حيث يمكن للمنزل النظيف والمرتب أن يحسن المزاج الجيد، كما أن أولئك الذين يرتبون منازلهم سيشعرون كما لو حققوا إنجازا كبيرا.

5- زراعة الزهور والنباتات: سقي الزهور وتقليب التربة، ورائحة الزهور وخضرة الأوراق، يمكن أن تحرر الإنسان من المشاعر السيئة. لذلك، ودع الحياة سريعة الوتيرة لبعض الوقت، وأرح عقلك، وكرس نفسك للدراسة والعمل بروح أكثر نشاط في المستقبل.

- ما الذي يجب الانتباه إليه عند ممارسة الرياضة في المنزل؟
-لا تعزز ممارسة الرياضة من مناعتنا فحسب، بل تحسن أيضاً من مزاجنا. لذلك احرص على ممارسة الرياضة حتى لو لم تتمكن من الخروج. ولكن عليك أن تنتبه إلى النقاط التالية إذا أردت ممارسة الرياضة في المنزل:

-لا تمارس التمارين التي تحتاج بذل جهد كبير. ففي تلك الفترة، تساعد التمارين على رفع اللياقة البدنية، لكن يجب تجنب التمارين التي تحتاج بذل جهد كبير، خاصة أولئك الذين لا يمارسون الرياضة كثيراً. ألن بعد ممارسة التمارين ذات الجهد الكبير، في بعض الأحيان، يمكن أن تضعف المناعة مؤقتاً خلال وقت قصير. وفي هذا الوقت سيكون الجسم معرضاً للإصابة بمسببات العدوى.

- اختر التمرين المناسب. يمكنك ممارسة التمارين الخفيفة، أو لعب اليوغا، وما إلى ذلك. يمكنك أيضاً القيام ببعض التمارين التي تعزز وظائف القلب والرئتين، مثل تمارين الضغط، والجري في المكان، ونط الحبل وما إلى ذلك. وإذا كنت تتعرق بعد التمرين، يجب أل تفتح النافذة؛ لتجنب البرد.

-الأرق الناتج عن القلق:

في هذه الفترة الحرجة، فترة الوقاية من فيروس كورونا المستجد ومكافحته، قد يشعر الجميع بالقلق أو الخوف بشكل أو بآخر. ومن ثم، يمكن أن تظهر أعراض مثل صعوبة النوم، والاستيقاظ المتكرر خلال الليل، والاستيقاظ المبكر، والنوم الخفيف، ونقص الطاقة خلال النهار، والنعاس، وهذه ردود أفعال طبيعية تظهر حين يواجه الناس مجهدة. لذلك، نحتاج إلى أن نتعامل مع ردود الأفعال هذه خارجية وأحداث ضغوط بشكل صحيح لمواجهةها. ونتعلم أن نتقبلها، ولا نقلق كثيرا بشأنها. فإذا لم نتمكن من ضبط عقليتنا، سيتحول الأرق إلى أرق مزمن، ويمكن أن يتطور إلى مرض القلق أو مرض الاكتئاب. لذلك، من المهم جدا الحفاظ على نوم جيد خلال فترة الوقاية من الوباء.

- ماذا الذي يجب عمله في حالة الإصابة بالأرق؟

-الحفاظ على جدول منتظم لأوقات العمل والراحة أنت فقط تحتاج للنوم حتى اليوم التالي لتستعيد طاقتك. إذ يؤدي البقاء فترة زائدة عن اللزوم في السرير إلى النوم غير الكافي أو النوم الخفيف.

— استيقظ في نفس الوقت كل يوم، سبعة أيام في الأسبوع. فالاستيقاظ والنوم في نفس الوقت كل يوم يساعد على تنظيم ساعتك البيولوجية.

لا يجب أن تحاول النوم إذا استمر الأرق، فقد يزيد ذلك من صعوبة النوم. بل انهض من السرير، وغادر غرفة النوم، ومن الممكن أن تستغل ذلك الوقت في القراءة أو الاستماع إلى موسيقى هادئة تساعدك على الاسترخاء، واذهب إلى السرير فقط عندما تشعر بالرغبة في النوم.

-ضع المنبه تحت السرير أو بعيدا بحيث لا تراه. فيمكن أن يسبب النظر في الوقت بشكل متكرر القلق والغضب والإحباط، مما قد يؤدي إلى زيادة الإصابة بالأرق.

-تجنب قيلولة النهار. إذ يساعد الاستيقاظ طوال النهار على النوم ليلاً.

- بناء عادات جيدة في حياتنا اليومية:

-تعزز ممارسة الرياضة، النوم بشكل أفضل وتجعل نومك عميقا. نظم وقتا محددا لممارسة التمارين والتزم به، لكن اختر وقتا محددا أثناء النهار أو المساء، ولا تمارس الرياضة قبل ساعتين من النوم.

-يمكن أن يساعد أخذ حمام ساخن قبل ساعة ونصف إلى ساعتين من موعد النوم على النوم بعمق.

-تجنب الأنشطة التي تنبه العقل قبل النوم بساعة ونصف. كقراءة الكتب أو مشاهدة البرامج التلفزيونية التي تحفز العقل أو تثير شعور الرعب، وتجنب الجدل مع الآخرين.

-تجنب مشاهدة الشاشات الإلكترونية التي ينبعث منها الضوء سواء الهواتف المحمولة أو ألعاب الفيديو أو أجهزة الكمبيوتر أو التلفاز قبل ساعة من موعد النوم. -لا تفكر في المشاكل قبل النوم. يمكن أن يؤثر القلق على النوم ويسبب نوما خفيفا. حاول أن تحل مشاكلك أو تخطط لليوم التالي في وقت مبكر من المساء، وإذا كنت لا تزال غير قادر على التحكم في أفكارك أثناء الاستلقاء على السرير، يمكنك إتباع طريقة التسجيل في "دفتر المشاكل"، واكتب جميع الأفكار التي تدور في عقلك في الدفتر، ثم أغلقه وضعه في الدرج بجانب السرير، وقل لنفسك: "لقد كتبت مشاكلي في الدفتر، والآن يمكنني النوم". هذا يخفف من القلق ويساعد على النوم.

-خلق بيئة نوم مريحة:

- النوم في غرفة هادئة ومريحة ومظلمة يمكن أن يساعدك على النوم بشكل أفضل، ويقلل من الاستيقاظ المتكرر خلال الليل؛ ألن التعرض للضوء يزيد من صعوبة النوم. ضع عصابة العينين أو سدادات أذن إذا لزم الأمر.

-تأكد أن فراشك مريح، فقد يساعدك الفراش المريح على النوم بشكل أفضل.

- ما إجراءات الوقاية النفسية لك ولعائلتك في مواجهة الوباء؟

- يؤثر فيروس كورونا على قلوب الناس طوال الوقت، وقد دخلت أعمال الوقاية من الوباء والسيطرة عليه فترة حرجة، كما أن الفوز في الحرب النفسية مهم للغاية.

- بشكل عام، يمكنك البدء من الأمور التالية:

- متابعة المعلومات الموثوقة، وفهم المرض فهما شاملاً وعلمي من المجهول. فيجب إتباع المعلومات الصادرة عن الحكومة والمنظمات الرسمية لفهم

حالة الوباء ومعرفة طرق الوقاية منه والسيطرة عليه. وتجنب الاهتمام الزائد بأخبار الوباء، وقلل من الذعر المفرط الناجم عن المعلومات غير العلمية، ولا تصدق أو تنشر الشائعات.

-رتب أمورك اليومية بطريقة منظمة، ولا تتكاسل. فإذا تكاسلت ستهتم أكثر بأخبار الوباء، وكلما عرفت معلومات أكثر حول الوباء، زاد تفكيرك به، وزاد خوفك وقلقك. وعليك أن تحافظ على عادات الأكل الجيدة والعادات الصحية وممارسة التمارين؛ لضمان التغذية الجيدة، والحصول على نوم كاف. كما يمكنك القيام ببعض الأشياء التي أردت القيام بها دائماً ولم يكن لديك وقت، مثل: قضاء المزيد من الوقت مع عائلتك، أو مشاهدة الأفلام، أو الاتصال بأصدقاء لم تتواصل معهم منذ فترة طويلة.

-تخلص من المشاعر السلبية بنفسك، مثل: اعلم أنه من الطبيعي أن يكون لديك مشاعر سلبية، لذا تقبل ردود أفعالك العاطفية، والتم نفسك، وتعلم تقنيات الاسترخاء لمساعدتك على الهدوء وتخفيف القلق، استخدم نظام الدعم الاجتماعي واطلب المساعدة من العائلة والأصدقاء، فمن خلال التواصل معهم، ستحصل على دعم فعال، وتخلص من المشاعر السيئة. وإذا كان من الصعب التحكم في المشاعر السيئة، وصارت تؤثر على عملك وحياتك الطبيعية، فيجب عليك الاستعانة بأخصائي نفسي.

-كيف يمكن للأشخاص الذين يمكثون في العزل المنزلي تحسين حالتهم النفسية؟
- خلال فترة الوباء، يحتاج كثير من الناس للعزل الذاتي في المنزل، فالأشخاص الذين يتلقون الملاحظة الطبية حتماً سيشعرون بالقلق والذعر، وسيحتاجون إلى تحسين حالتهم النفسية.

-يجب أن تفهم أولاً أن العزلة قصيرة المدى لتحمي نفسك والآخرين، لذا يجب أن تقبلها دون أن تشتكي أو تغضب.

-الاتصال بشخص مصاب بالفيروس، لا يسبب العدوى بالضرورة، حتى إذا أصبت بالعدوى، فيمكن عالجك، طالما يتم التعامل مع المرض بشكل علمي. ويجب أن تؤمن أن الفيروس يمكن علاجه.

-حافظ على نمط حياة صحي، وحدد جدول منتظم لأوقات العمل وأوقات الراحة، وحافظ على التغذية المتوازنة، وممارسة الرياضة، فكل ذلك يرفع من مقاومة الجسم.

-تابع فقط المعلومات التي تنشرها وسائل الإعلام الموثوقة، وتجنب الاهتمام المفرط بأخبار الوباء؛ حتى ألا تشعر بالذعر.

-استرخ وهدئ عقلك وجسدك من خلال الاستماع إلى الموسيقى وقراءة الكتب والرسم.

-ابق على اتصال مع أهلك وأصدقائك، وأخبرهم بأفكارك واحصل على التشجيع والدعم.

-كيف يمكن للمرضى المعزولين في المشفى تحسين حالتهم النفسية؟

- تقبل حقيقة مرضك، وثق بقدرتك على التغلب عليه.

-ثق بالطاقم الطبي، وتعاون معهم.

-لا تشته في حالتك المرضية، وافهم التغييرات في حالتك المرضية من الأطباء.

-لا تولي الكثير من الاهتمام لمعلومات الوباء، واهتم أكثر بالأخبار الإيجابية.

-حاول الحفاظ على جدول عادي، وممارسة الرياضة باعتدال، وتشجيع نفسك باستمرار.

-إذا كنت لا تزال في حالة من القلق الشديد والذعر، فاطلب المساعدة من طبيب نفسي .

-كيف يمكن للطاقم الطبي في الخطوط الأمامية تحسين حالته النفسية؟

يكافح الطاقم الطبي في الخط الأمامي عدوى فيروس كورونا، ويواجهون الفحوصات السريرية الشاقة كل يوم، وهم مرهقون جسدي وفي الوقت نفسه يخشون أن تقلق عائلاتهم عليهم، ودائماً يلومون أنفسهم لعدم تمكنهم من الاعتناء، بالإضافة إلى ذلك، عند رؤيتهم للمرضى يعانون ويتألمون، بينما هم يبذلون قصارى جهدهم ولكن التأثير ليس كبيراً، فيشعرون بالإحباط مرة أخرى. وكل هذا ربما يشعرهم بالاكتئاب، ولمواجهة هذه المشاعر السلبية، يمكن للطاقم الطبي تحسين حالته النفسية بالطرق التالية:

-قبل بدء العمل في الخط الأمامي لمكافحة الوباء، وأثناء التدريب المهني، يجب فهم ردود الأفعال المحتملة الناتجة عن الإجهاد بعد العمل، وذلك للاستعداد النفسي.

- أخذ قسط من الراحة لضمان النوم الكافي، وإتباع نظام غذائي متوازن.
- البقاء على اتصال مع العائلة والأصدقاء، والتشجيع والدعم المتبادل بين رفاق العمل.
- اسمح لنفسك بإظهار الضعف، وعند الشعور بأن الضغط لا يطاق، أخبر قائدك أو زملاءك في الحال. وتقبل مشاعرك واسمح لنفسك بالبكاء، فالطاقم الطبي لديهم مشاعر ويشعرون بالقلق والخوف كذلك. واعلم أنه من الطبيعي أن تساورك هذه المشاعر.
- إذا استمرت المشاعر السلبية بشكل يؤثر على عملك وحياتك، استشر طبيباً نفسياً على الفور، ويمكنك أن تتلقى الاستشارة النفسية عبر الإنترنت.
- كيف تهيأ جوا عائلياً مناسباً خلال فترة الوباء؟
- كيف تهيئ جوا عائلياً خلال فترة الوباء: سيعيش جيلان أو ثلاثة أو حتى أربعة أجيال معاً، وبالتالي ستكثر التناقضات بينهم، بسبب المفاهيم والعادات الحياتية المختلفة. إلى جانب الخلافات التي ستندلع بسهولة بين أفراد العائلة بسبب القلق والذعر الناجم عن الوضع الوبائي، وهذا الجو العائلي غير السار سيضر جميع أفراد العائلة؛ لذلك يجب على الشباب ومتوسطي العمر باعتبارهم العمود الفقري للعائلة، أن يحسنوا الجو العائلي حتى يتمكن الجميع من الاتحاد وقضاء هذا الوقت معاً.
- يجب على أفراد العائلة احترام بعضهم بعضاً، ومحاولة التفكير في المشكلات من منظور الآخر، والسعي الجاد لل تفاهم والتسامح.
- يجب على أفراد العائلة التواصل أكثر فيما بينهم؛ حتى يتمكن الآخرون من فهم عملهم وحياتهم والضغط والخيارات الخاصة بهم.
- الاستماع بصبر إلى أفكار أفراد العائلة، وعدم التسرع في رفضها.
- إيجاد حلول للمشاكل معاً ومناقشة حل يمكن للجميع قبوله.
- الهدوء وعدم التعصب والصراخ.
- الاعتزاز بالوقت الذي تقضيه مع أفراد العائلة، والتخطيط لبعض الأنشطة العائلية التي يمكن أن تترك ذكريات جيدة بينكم . (دليل الشامل لفيرس كورونا المستجد، ص48-57)

9-مهام وخطوات فريق الصحة النفسية خلال جائحة فيروس كورونا المستجد

(2019) nCoV-بالمنشأة الصحية أو المحاجر الصحية ونحوها:

في ظل تزايد الحالات حول العالم، سواء الحالات المؤكدة إصابتها بفيروس كورونا المستجد (2019) nCoV-أو المشتبه بها، وما ترتب على ذلك من تزايد في الهلع والخوف وقلق الأفراد والمجتمعات وزيادة الضغط النفسي بسبب هذا الوباء، واليت كانت نتيجة عدة أسباب منها: سرعة انتشار الفيروس على مستوى الأفراد والمجتمعات.

- **تأثيره الصحي الجسدي:** حيث أن فيروس (COVID-19) يؤثر بشكل مباشر على الجهاز التنفسي، ويتدرج تأثيره من الالتهاب الخفيف إلى قصور يف عمل الرئتين وحنو ذلك من تأثيري على أجهزة الجسم الأخرى، مما يستوجب التنويم بالعناية المركزة لبعض الحالات. تزايد الإشاعات والدور السليب الذي يقوم به الإعلام في بعض أنشطته اتجاه هذه الجائحة. ومن هذا المنطلق يقع على عاتق فريق الصحة النفسية بالمنشأة الصحية أو بالمدينة أو المنطقة الإدارية القيام بمهامه النفسية بالتوازي مع الفريق الطبي المعالج للحالات بالمنشأة أو بالمحاجر الصحية. يتضمن عمل الفريق العمل عدة اتجاهات: فهناك اتجاه يخص بالفريق والكادر الطبي بالمنشأة، واتجاه يختص بالمرضى، سواء من كان بالعزل والحجر الصحي أو المحاجر الصحية أو بالمجتمع، وينصح بأن يتكون فريق الصحة النفسية من طبيب نفسي وأخصائي نفسي وأخصائي اجتماعي وممرض للقيام بالمهام المناطة في ظل هذه الجائحة. ويمكن تلخيص هذه المهام والخطوات على النحو التالي:

- القيام بالتواصل الفعال والتثقيف الصحي والطمأنينة

-إبلاغ الزملاء عن ردود الأفعال المرتبطة بالتوتر النفسي

-الاعتراف بأثر التوتر النفسي أثناء تفشي المرض المعدي

-تحديد ودعم المرضى المعرضين لخطورة عالية

-التقييم النفسي

- التداخل النفسي العلاجي

-التأكد من سهولة الوصول إلى خدمات الصحة النفسية في مؤسستك .

9-1 المهام والخطوات:

أ- القيام بالتواصل الفعال والتثقيف الصحي والطمأنينة: المعلومات العلمية الصحيحة عن الجائحة هي المفتاح الأساسي للتواصل الفعال والتثقيف الصحي، ولذلك سيحتاج الناس إلى فهم الوضع الحقيقي عن طريق القنوات الرسمية للدولة أو المنشأة كوزارة الصحة بالمملكة العربية السعودية .

-التواصل الفعال والسريع في المنشأة ضروري، والأفضل أن يكون عن طريق البريد الإلكتروني لجميع الموظفين أو التنسيق مع القسم أو المراكز أو رؤساء الوحدات لنشر المعلومات الدقيقة والصحيحة عن الوباء والجائحة .

ب- إبلاغ الزملاء عن ردود الأفعال المرتبطة بالتوتر النفسي: التوتر الشائع في سياق الخوف وعدم اليقين الناجم عن تفشي المرض .

ج- مساعدة المرضى والزملاء من الكادر الطبي أو العاملين في المنشأة الصحية أو المحاجر الصحية، ممن هم خارج مجال الصحة النفسية على التوقع والاستجابة من خلال:

- الاعتراف و الإقرار بأن ردة الفعل المرتبط بالتوتر أمر طبيعي ومثاله: أرى أنك متوتر، وهذا أمر مفهوم، ويشعر بهذا الكثير من الناس الآن.

- تعليم المرضى كيفية التعرف على ردود أفعالهم اتجاه التوتر وسلوكياتهم المتعلقة بالمخاطر الصحية، وتشجيعهم على المراقبة الذاتية والتواصل مع أفراد الأسرة أو الأصدقاء، ويمكن أن تساعد إدارة هذه الاستجابات مبكراً في ألا تصبح معطلة.

- مناقشة الاستراتيجيات لتقليل التوتر، ومن ذلك: البقاء على استعداد، مثل وضع خطة الاستعداد الشخصي ولأسري لتفشي المرض.

-اتخاذ التدابير الوقائية اليومية، مثل غسل اليدين المتكرر، آداب السعال، الحفاظ على النوم المريح، وتناول وجبات منتظمة، وممارسة الرياضة، والحد من تعاطي التبغ والمواد المخدرة، التحدث مع الأطباء عن المخاوف والقلق، وممارسة استراتيجيات التهدئة مثل التنفس العميق واسترخاء العضلات، الانخراط في الهوايات والأنشطة الممتعة والتي تراعي التباعد الاجتماعي ونحوه من احتياطات أخرى .

-تستوجب الحالات التالية المقابلة من قبل فريق الصحة النفسية المتخصص أو يمكن تقييمها في الطوارئ: إذا كان المريض يعاني من توتر شديد ، انتكاسة أو تفاقم المرض النفسي، تعاطي المواد المخدرة لمواجهة المشاعر السلبية .

- وجود أفكار إيذاء النفس أو الآخرين
- الاعتراف بأثر التوتر النفسي أثناء تفشي المرض المعدي والذي يمكن أن يشمل: الخوف والقلق بشأن صحتك وصحة أحبائك .
- التغيرات الناتجة من الوباء والجائحة في نمط النوم أو الأكل.
- صعوبة النوم أو التركيز
- تفاقم المشاكل الصحية المزمنة
- زيادة تعاطي التبغ أو المواد المخدرة
- تحديد ودعم المرضى المعرضين ذوي الخطورة العالية:وهم: المرضى الذين يعانون من الأوهام أو الهلاوس أو الأفكار والسلوكيات القهرية .
- سيطرة الأعراض الجسدية أو غيرها من الأعراض النشطة والتي يصعب التحكم بها. أولئك الذين تعرضوا سابقاً لصدمة نفسية شديدة قد يكونون عرضة بشكل خاص .
- التواصل الطيب الفعال المستمر مع المرضى يساعد على معالجة المخاوف الناشئة، والذي قد يساهم في اجتناب التفاقم الشديد للاضطراب النفسي، أو استدعاء التنويم في المستشفى.
- ضمان حصول المرضى على إمدادات كافية من الأدوية لتجنب انقطاع الجرعات أثناء الاضطرابات المحتملة في سلاسل التوريد للصيديات
- د - التقييم النفسي يتكون من عدة خطوات:**
- تقييم الضغط النفسي الناتج من مرض فيروس كورونا (CoV-2019): أثناء جائحة فيروس كورونا المستجد
- غالباً ما يعاني مرضى (2019) CoV-فيروس كورونا المستجد المؤكد من أعراض نفسية، مثل الندم والاستياء والوحدة والعجز والاكتئاب والقلق والرهاب واضطرابات النوم، وقد يعاني بعض المرضى من نوبات الهلع.
- أظهرت التقييمات النفسية في أقسام وغرف العزل أن حوالي 48 ٪ من مرضى فيروس كورونا المستجد (2019) CoV المؤكد، قد أظهروا توتراً نفسياً أثناء الحجز المبكر في المستشفى، وذلك في معظمه خلال استجابتهم العاطفية للضغط النفسي

- نسبة الهذيان عالية بين المرضى المصابين بأمراض خطيرة كمحصلة لتفاقم المرض، فهناك دراسة وتقرير طبي ذكرا أعراضاً نفسية لها علاقة بالتهاب الدماغ الناجم عن فيروس السارس 2 CoV-SARS -منها فقدان الوعي والتهيج.

- إنشاء آلية ديناميكية مرنة للتقييم والتحذير من الأزمات النفسية وتحتوي:

-التقييم النفسي لجميع الفئات العمرية والتحقق من تعاطي المخدرات

-فرز الشكاوى الطبية والنفسية والإصابات: تشخيص العلاقة بين العقل والجسم.

-الحزن والمرونة النفسية : تحديد مسار بداية ما بعد الصدمة،

والعوامل النفسية الاجتماعية، والقضايا الثقافية ذات العلاقة

- فحص الحالة العقلية النفسية للمريض (Status Mental . Examination)

-اكتشاف الاضطرابات النفسية بواسطة أدوات التصنيف والاستبيانات ومثالها:

أدوات التصنيف أو الاستبيان الذاتي: استبيان التقييم الذاتي، واستبيان صحة المريض، ومقياس اضطراب القلق العام .

-أدوات تقييم الأقران: مقياس هاملتون لتقييم الاكتئاب، ومقياس هاملتون لتقييم القلق، ومقياس متلازمة الأعراض الايجابية والأعراض السلبية في أقسام وغرف العزل، يقترح أن يُوجه المرضى لإكمال الاستبيانات من خلال هواتفهم المحمولة

-يمكن للفريق الطبيب النفسي (المكون من الطبيب النفسي والأخصائي النفسي والأخصائي الاجتماعي) إجراء المقابلات وأداء المقاييس النفسية الذي يتم من خلالها التقييم إما وجهًا لوجه أو عبر الانترنت من خلال البرامج الافتراضية والتي تكون عن بعد وفق الأنظمة واللوائح .

-النماذج والوثائق الموصى بها في ملف المريض وتتضمن:

-صفحة المريض الأولية والتي تحتوي على التاريخ المرضي ونحوه وكذلك فحص الحالة العقلية والتشخيص.

- الصفحة الخلاصة والتي تحتوي التدخل العلاجي

(مريع القحطاني، البيشي، يحيى سعد، يوسف

ديميروز، ص14-21)

خلاصة:

نستنتج مما سبق بأن لجائحة كورونا الذي لازلنا نعيشها اليوم آثار نفسية على الأشخاص على المدى القريب والبعيد وهذا راجع لما خلفته من قلق وخوف من المستقبل وما حصده من أرواح بشرية في فترة وجيزة، فهذا كله يؤثر على الطالب الجامعي الذي هو موضوع دراستنا ولو نسبيا من خلال تغير النمط الدراسي وتصورات مشروعه حياته وبالتالي يجب وضع تعديلات على المخططات الفكرية السابقة له لمواجهة أي تحدي أو عراقيل مفاجئة مستقبلا في الحياة.

الفصل الرابع :الإجراءات المنهجية للدراسة

تمهيد

1- الدراسة الاستطلاعية:

1/1 – الهدف من الدراسة الاستطلاعية

2/1- الإطار الزمني والمكاني للدراسة

3/1- مواصفات حالات الدراسة الاستطلاعية

2- الدراسة الأساسية :

1/2 – الإطار الزمني والمكاني للدراسة

2/ 2- مواصفات حالات الدراسة

3- منهج الدراسي

4 – أدوات الدراسة

-تمهيد :

الدراسة الميدانية هي همزة وصل بين الجانب النظري والجانب التطبيقي ،والحقائق الموجودة في مجتمع الدراسة ،حيث تم جمع البيانات الخاصة حول الظاهرة المدروسة ثم تحليلها ،وهذا تدعيما للجانب النظري و تأكيده وعرض للإجراءات المنهجية المتبعة ،وذلك من خلال التطرق إلى منهج الدراسة و الأساليب التي استخدمت في معالجة النتائج.

1-الدراسة الاستطلاعية :

-هي الدراسة التي يتم إجراؤها لفحص مشكلة لم يتم دراستها بشكل أكثر وضوحًا، بهدف تحديد الأولويات، وتطوير التعاريف التشغيلية وتحسين تصميم البحث النهائي. تساعد الدراسة الاستطلاعية على تحديد أفضل تصميم للبحث، وطريقة جمع البيانات واختيار الموضوعات.

(أحمد مجدي، موقع مكتبتك 2019)

كما تساعد في التعرف على المكان الذي تجرى فيه الدراسة.

1/1- الهدف من الدراسة الاستطلاعية:

قمنا بالدراسة الاستطلاعية بجامعة د. مولاي طاهر بسعيدة للتأكد من الحالات التي نحن بصدد دراستها ،وبغرض التفكير في إجراء الدراسة عليها ،وإعداد وضبط الأدوات و الوسائل التي يجب الاعتماد عليها في جمع المعلومات.

2/1 - الإطار الزمني والمكاني للدراسة:

- الإطار الزمني للدراسة:

بدأت مجريات الدراسة 2021/04/10 إلى غاية 2021/04/20 .

- مكان إجراء الدراسة: تم إجراء الدراسة الخاصة بموضوع بحثنا بجامعة د.مولاي طاهر بسعيدة .

- تعريف المؤسسة: هي مؤسسة حكومية تابعة لقطاع التعليم العالي تتكون من مجموعة من الإدارات خاصة بالتسيير ومدرجات للمحاضرات وأقسام خاصة بالجانب التطبيقي لمزاولة الطلبة لدروسهم كما تحتوي على عدة تخصصات مثل العلوم الإنسانية و الاجتماعية و لغات الأجنبية والآداب و الفنون

3/1 - مواصفات حالات الدراسة الاستطلاعية:

تم اختيار حالات الدراسة بطريقة قصدية، حيث قمنا باختيار حالتين مختلفتين من حيث الجنس الأولى أنثى بالغة من العمر 21 سنة تخصص علوم تكنولوجيا، الحالة الثانية من جنس ذكر يبلغ من العمر 34 سنة تخصص علم النفس العيادي ماستر 02 بصفته على بعد خطوة من الولوج للميدان المهني وبصفته أخصائي لمعرفة قدراته على مواجهة التحديات والأزمات وخصوصية التخصص والمهام المنوطة إليه في ظل الأزمات .

02- الدراسة الأساسية:

هي خطوة ميدانية مهمة وتعتبر أساس العمل التطبيقي ، حيث أن الباحث من خلالها يحدد العناصر التي تبنى عليها الدراسة، وهذه العناصر تتمثل في حالة الدراسة ومكان إجرائها والأدوات المستخدمة

1 / 2 الإطار الزماني و المكاني للدراسة :

تم تحديد الدراسة الأساسية بعد تحديد الحالات المقصودة من 2021/05/16 إلى 2021/05/22 حيث أجريت في 04 مقابلات لكل حالة بجامعة د. مولاي طاهر بسعيدة

2/2- مواصفات حالات الدراسة:

لقد اقتصرت الدراسة الأساسية على حالتين من جنس أنثى عمرها 21 سنة و ذكر عمره 34 سنة ، والتي تم انتقائهما سابقا في الدراسة الاستطلاعية.

3- منهج الدراسة:

المنهج هو خطوة من أجل الوصول إلى هدف معلوم ، فاختيار منهج الدراسة أمر ضروري تحدده طبيعة مشكلة البحث التي نكون بصدد دراستها ، المقصود منه

الطريقة التي يتبعها الباحث في دراسة ظاهرة ما و تفسيرها و التحكم فيها و التنبؤ بها.

والغرض من هذا البحث هو التعرف على وضوح مشروع الحياة لدى الطلبة في ظل جائحة كورونا، فاستخدمنا المنهج العيادي الذي يسمح لنا بدراسة الحالات.

- **المنهج العيادي** : يرى كل من **فوندت و فيبر و فشر** أن المنهج العيادي هو دراسة إكلينيكية تستند إلى المقابلات و تستعين بالاختبارات للوصول إلى غايات يحددها هذا المنهج و يعتمد على دراسة الحالات الفردية بالاعتماد على عدة وسائل، كالملاحظة المعمقة للأفراد الذين يواجهون مشاكل معينة و التعرف قدر الإمكان على ظروف حياتهم بغية الوصول إلى التأويل كل واقعة في ضوء كل الوقائع الأخرى.

(بلمقدم، 2015، ص37)

- **دراسة الحالة:**

هي عملية التنظيم و التقييم التي يقوم بها الأخصائي النفسي للمعلومات و النتائج التي يحصل عليها الفرد باستعمال أدوات أخرى من بينها المقابلات و الملاحظات (المليجي، 2000، ص 121)

4- أدوات الدراسة: مجموعة من المقابلات و الملاحظات العيادية بالإضافة إلى الاستبيان.

- **المقابلة العيادية:** هي موقف اتصال بين اثنين من الأشخاص أو أكثر بهدف الوصول إلى معلومات من احد الطرفين (الحالة أو العميل) أو التعديل من جوانب معينة من سلوكه.

- **المقابلة العيادية النصف موجهة :** وهي تلك التي تعتمد على دليل المقابلة و التي ترسم خطتها مسبقا بشيء من التفصيل و توضع لها تعليمة موحدة يتبعها جميع من يقوم بالمقابلة لنفس الغرض و فيها تتحدد الأسئلة و صياغتها و يرتب توجيهها و طريقة إلقائها بحيث تكون هناك مرونة تجعل هذه الطريقة بعيدة عن التكلف .

(يعقوب ، 2018 ، ص69)

حيث قمنا بإجراء 04 مقابلات لكل حالة وتم التركيز خلالها على مايلي:

- التعرف على الحالة

- الاتفاق على توقيت الجلسات

- إعطاء فكرة على موضوع البحث

-
- التعرف على المشروع الدراسي للحالة
 - سبب إختيار المشروع
 - رأي الوالدين في المشروع
 - تأثير كورونا على المشروع المدرسي
 - التعرف على المشروع المهني للحالة
 - المشروع المهني واضح.
 - سبب اختيار المشروع المهني.
 - رأي الوالدين في المشروع المهني.
 - النظرة المستقبلية .
 - التعرف على المشروع العائلي للحالة
 - قابلية تكوين عائلة
 - نظرة الحالة حول الزواج
 - المشروع العائلي من الأولويات
 - رأي الوالدين في المشروع العائلي
 - مصير المشروع العائلي مرتبط بالحالة .
 - **الملاحظة العيادية:** هي سلوك من الفحص الدقيق لظاهرة معينة تسمح لنا بتحديد الخصائص السلوكية للمفحوص ودراسة شخصيته. بالاعتماد في بحثنا هذا على الملاحظة المباشرة أثناء المقابلات. باستخدام الحواس لمشاهدة ومراقبة سلوك الحالة (ديبون، 2012، ص69)
 - **فيما يخص الملاحظة تم التركيز على ملاحظة ما يلي:**
 - طريقة الحديث هل هي بعفوية، أو إنتظار طرح الأسئلة.
 - تركيز الملاحظة على الحالة عند التحدث عن المواقف الحساسة مثل التوقف عن الدراسة.
 - طريقة الجلوس (براحة،بتصلب) وملاحظة الإيماءات،الحركات.
 - ملاحظة ردة الفعل عند طرح الأسئلة.
 - تتبع نبرة الصوت.
 - **الاستمارة:**

الاستبيان هي الأداة التي يقوم من خلالها الباحث بجمع البيانات المختلفة لموضوع بحث عن طريق استمارة يجري تعيينها من قبل المستجيب.

تم الاستعانة بالاستبيان التالي من مذكرة الطالبة دخوش نورة، 2018 بعنوان تصور مشروع الحياة لدى الطلبة بجامعة المسيلة.

الذي يتكون من 36 عبارة وأمام كل منها ثلاثة بدائل وأعطيت لها الأوزان الآتية: 1، 2، 3 الفقرات الإيجابية و الأوزان المعكوسة 3، 2، 1 للفقرات السلبية مفتاح التصحيح:

جدول رقم 03 : يوضح توزيع الدرجات لبنود استبيان تصور مشروع الحياة.

سلم التقدير	موافق	محايد	معارض
الدرجة	3	2	1

- الجدول رقم 04: يوضح الفقرات الإيجابية و السلبية للمجالات الثلاثة لأداة البحث

الأبعاد	الفقرات الإيجابية	الفقرات السلبية
مشروع مدرسي	1، 2، 3، 4، 5، 6، 7	8-9-10-11
مشروع مهني	12، 13، 15، 16، 17، 18، 20	14-19-21-22-23-24
مشروع عائلي	36، 25، 26، 27، 28، 29، 30، 31، 32	33-34-35

أولا :الصدق والثبات:

- الخصائص السيكمترية:

1 - صدق الأداة:

أ- صدق المحكمين: للتأكد من صدق أداة الدراسة قمنا بعرضها على خمسة محكمين مختصين في مجال علم النفس، وذلك لإبداء رأيهم وتقديم مقترحاتهم حول الصياغة اللغوية للعبارات و تحديد ما إذا كانت عبارات البند تقيس ما وضعت لقياسه ، وتم حساب صدق المحكمين عن طريق معادلة لاوشي LAWSHE.

$$CVR = \frac{n - N12}{N12}$$

وتم قبول العبارات التي تحصلت على نسبة أعلى من 60 بالمائة وتصحيح بقية العبارات.

حيث تم تصحيح العبارات (9- 13- 15- 25- 26- 33) **2- حساب الثبات:**

تم حساب الثبات عن طريق معامل ألفا كرونباخ.
جدول رقم (05): يوضح ثبات مقياس تصور مشروع الحياة.

معامل ألفا	عدد العبارات
0,62	36

من خلال قيمة ألفا البالغة 0,62 وهي قيمة عالية يمكن الوثوق بها، ومنه نستنتج أن الأداة ثابتة.

انطلاقاً من قاعدة أن كل اختبار ثابت هو بالضرورة صادق، يحسب الصدق الذاتي بجذر الثبات، ومنه قمنا بتجذير الثبات ألفا كرونباخ فتحصلنا على مايلي:

الصدق الذاتي = جذر كرونباخ ألفا

$$\text{صدق الثبات} = \sqrt{0.62} = 0,78$$

ومن خلال قيمة الصدق البالغة 78 % يمكن الحكم على الأداة بالصدق.

(دخوش، 2018، ص61، 60)

الفصل الخامس : عرض وتحليل النتائج ومناقشتها

- 1- عرض مقابلات الحالة الأولى
- 2- تأويل نتائج مقابلات الحالة الأولى
- 3- عرض مقابلات الحالة الثانية
- 4 – تأويل نتائج مقابلات الحالة الثانية
- 5- مناقشة الفرضية

1- عرض مقابلات الحالة الأولى:

- **المقابلة الأولى:** بتاريخ 2021/05/16 بجامعة سعيدة، دامت المقابلة عشرون دقيقة من الزمن .

- قمنا فيها بالتعرف على الحالة، وإعطائها فكرة حول موضوع الدراسة ،حيث كانت متفهمة ومتجاوبة لكونها طالبة جامعية.

- **البيانات الأولية:** شابة تدعى (ل،ز) تبلغ من العمر 21 سنة ،عزباء ، تدرس السنة الثانية ليسانس علوم تكنولوجيا ،تقيم بدائرة بوقطب ولاية البيض .

- **تقديم الحالة :**شابة جامعية تبلغ من العمر 21 سنة ،لا تعاني من أي إعاقة جسدية، متوسطة القامة،لباسها محتشم،متواضعة وتتكلم بطلاقة.

- **تاريخ الحالة :** من عائلة متواضعة متوسطة الدخل ،الوالد يعمل حارس في ابتدائية ،الوالدة تمارس أشغال حرفية يدوية (مربي التمر)، أربعة إخوة ذكر و ثلاثة إناث، الحالة تحتل المرتبة الثانية بعد أخيها البكر، غير متزوجين،تقيم في عمارة ، الأخ الأكبر يعيش بالجزائر العاصمة منذ أربع سنوات حيث يعمل بمسكة هناك والأختين واحدة تدرس في السنة الخامسة ابتدائي و الأخرى الثانية متوسط وبالتالي هي الوحيدة الجامعية ،تدرجت في دراستها بالابتدائية بجانب مقر إقامتها وكذلك المتوسطة،الجانب المادي للحالة ميسور ،تحصلت على شهادة الباكلوريا في عامها الأول والتحقت بجامعة سعيدة تخصص علوم تكنولوجيا ،ثم أعادت اجتيازها في العام الموالي قصد تغيير التخصص إلا أنها لم تنجح،بسبب مرضها،وعادت اجتياز الباكلوريا من جديد في السنة الأخرى حيث نجحت بمعدل 20/12 لكن لم تستطع الالتحاق بتخصص طبية أسنان بسبب معدلها،توفت جدتها خلال تلك الفترة أين تركت هاته الأخيرة فراغ كبير في العائلة بانقطاع زيارة الأقارب لكونها كانت تلم شملها ،توفيت بسبب مرض بالقلب.

- لديها علاقة جيدة مع العائلة خاصة الوالد كما أنها مقربة منه أكثر من الوالدة ،لم يكن لها صديقات كثر،تحب كثيرا صديقتها التي تقيم معها بالإقامة الجامعية ،ليس لديها علاقات مع الشباب مجرد صداقات دراسية.

- **المقابلة الثانية:** كانت بنفس المكان بتاريخ 2021/05/17، دامت المقابلة نصف ساعة من الزمن ،أين قمنا بطرح بعض الأسئلة خاصة (بالمشروع المدرسي) على الحالة والتي كانت كالآتي:

- الزواج من رجل صالح.من عائلة محافظة ومتدينة ،في الوقت الحالي أنا أدرس ومركزة على إتمام دراستي ولا ندري ما يخبأه لنا المكتوب ،(مع ابتسامة)،المشروع الدراسي بالنسبة لي هو إعادة التسجيل مرة أخرى في شهادة الباكلوريا ودراسة تخصص طبية أسنان هذا الحلم كان منذ الطفولة عندما كان في عمري 08 سنوات أتذكر عندما كنت أذهب برفقة والدتي عند الطبيب للعلاج كان يشدني الانتباه كثيرا إلى الطبية و أغراض عملها مثل المنزر والسماعة وعند الخروج من عندها تقول لي أمي قراي باش تولي طبية كيفها وتقوتي عليا أنا وبويك،ومرة كنت برفقة والدي بولاية البيض لاقتضاء حاجيات وعند دخولنا لمحل ألعاب لفت إنتباهي علبة تباع فيها أغراض الطبيب سماعة وحقنة من بلاستيك فألحيت على شرائها ،وعند اللعب مع الأطفال في الحي كنت أقمص دور الطبية نفوت على الأطفال وندير لهم لبرة ، مع الضحك (القهقهة) ،علامة الرضا كانت بادية على وجهها والانبساط في الحديث،لكن في سن المراهقة في سن 16 كنت أعني الأمور فتبلورت الفكرة في ذهني وخصصت في حلمي الطفولي إلى طبية أسنان ،ثم توقفت قليلا عن الكلام ماعنديش الزهر نجحت في شهادة الباكلوريا مرتين متتاليتين لكن المعدل المتحصل عليه 20/12 لم يسمح لي بالالتحاق بتخصص الطب ،(تنهدت المكتوب)،كرهت حياتي في تلك الفترة بالإضافة إلى وفاة جدتي في تلك السنة بسبب مرض في القلب ،(ظهور ملامح الحزن على وجهها مع تحجر دموع في عينيها)،مع التكلم بصوت منخفض جداتي كانت هي التي تلم شمل العائلة من نهار لماتت حتى واحد ما رجع يزورنا من الأهل.الحمد لله مرحلة وعدت وما نيش خاسرة راني نقرا في علوم تكنولوجيا وكلش يفوت،مع ذلك لازالت رغبتني في طبية أسنان و سأكرر التسجيل في شهادة الباكلوريا والتحضير لها جيدا وربني يوفقني إن شاء الله وأدرس لتحقيق الحلم ولازلت صغيرة والفرصة موجودة ،غير الصحة برك.

- عائلتي دائما تحفزني على الدراسة لكي لا أنقطع عنها يخافوني نكره ونبطل ،كما والدي يقول لي

ما تتطليش لي في يدك و تبقي الطائيرة، بمعنى إتمام تخصص علوم تكنولوجيا وإعادة الباكلوريا و ربح تخصصين، هما مساكين المهم نقرا ،كما لدي ابنة خالتي تدرس مجال الطب في ولاية سيدي بلعباس متأثرة بها كثيرا وأنظر إليها بأنها ناجحة في حياتها وحتى العائلة الكبيرة ترى نفس الشيء كما أرى بأن مستقبلها مأمّن إذا لم تعمل عند الدولة تعمل عند نفسها، وحتى من جهة ربي فيها أجر كبير، وبالتالي لها مكانة اجتماعية، وأصلا المجتمع يولي أهمية للطبيب، حتى مستواها الدراسي في الثانوية كان مثل مستواي. ثم توقفت قليلا يليق ثاني الجانب الديني، حنا رانا نجر وغير مور الدنيا، لازم نحفظوا كتاب الله (القرآن الكريم)، هذا هو أحسن مشروع في الحياة، أما الزواج مع ابتسامة عريضة، الزواج هو الصح المستقبل يرزقك ربي بولد فاميلة يكون من عائلة محافظة ومتدينة، المرأة آخرتها الدار والأولاد لبغى طيبية ولا أستاذة.

- في فترة الكورونا فوت أيام كحلة ماننسهاش حبس كلش قعدنا ننتظر غير في دالتنا، الموت مع ابتسامة عريضة (قهقهة)، ثم تغيرت ملامح وجهها فجأة وظهرت ملامح الحزن نقولك فوت في ديك الفترة أيام صعبة قامت والدتي بإجراء عملية جراحية للغدة الدرقية ووصلت إلى حالة حرجة جدا. فوت مرحلة مزيرة مع حركة هز الأرجل والضغط على أصابع اليد، تقلقت كثيرا عليها وكانت تراودني أفكار سلبية مثل موتها، تخيل الكورونا وأمك دير عملية جراحية، ظهور علامات الحزن على وجهها و تحجر دموع في عينيها، تلك الأيام لا تمحى من ذاكرتي، ثم توقفت وعادت إلى هاتفها النقال.

- **المقابلة الثالثة:** التي كانت بتاريخ 2021/05/19 بنفس المكان والتي دامت 30 دقيقة من الزمن بطرح أسئلة على الحالة حول (المشروع المهني).

رغبتي وحلمي هو طبية أسنان وإذا لم أحققه أتزوج، نحن ندرس لتلبية رغباتنا وطموحاتنا وتكون لدينا مكانة اجتماعية ولا كان مجرد دراسة فقط ما فيهاش، أنا نشوف هذا التخصص لراني نقراه علوم تكنولوجيا لا يحقق لي أحلامي، هو مليح بصح أنا ما يخرجش عليا. وأصلا الشهادة في الوقت الحالي ما هي دير والوا. راهم قاع بطالين. أما بخصوص الأطباء يفتح قاعة علاج لنفسه ويعمل مستقل. فيها تأمين للمستقبل، لكن أحيانا تراودني أفكار سلبية ناحية المستقبل والغموض إذا لم يتحقق هذا الحلم. علوم تكنولوجيا واش دير بيها راهم بزاف متخرجين وشوماج. هي وسوسة الشيطان فقط.

- **المقابلة الرابعة:** كانت بتاريخ 2021/05/20 لم نغير المكان لكون الظروف مهيأة ودامت 40 دقيقة، تمحورت حول (المشروع العائلي). مع عرض الاستبيان على الحالة.

العائلة هي الكل خاصة الوالدين بدونهم أضييع، والزواج لابد منه هو سنة متوارثة مع الانبساط وابتسامة وتغير وضعية الجلوس من رجل على رجل إلى الاسترخاء ومد الرجلين إلى الإمام، في الوقت الحالي كون ربي يكتبلي ولد الحلال نتزوج وندير أولاد لعقايبي، ثم الضحك (إبتسامة عريضة) أمنية كل فتاة، الزوج كي يكون متفهم أتمم دراستي عادي، وراه المشكل أنا أصلا على وشك التحصل على شهادة ليسانس ، انا فالحقيقة غير راضية في الوقت الحالي عن وضعيتي الراهنة ،أما إذا نجحت في شهادة الباكلوريا وسجلت في مجال الطب والله مانحبس نهار الأول نفهمه بلي نكمل دراستي وأعمل ، ثم تبسمت شكون لي مايبيغيش يتزوج بطبيبة، انا أرى لا حرج في أن أكون عاملة و زوجة وأم، بالعكس الحياة أصلا تتطلب ذلك باش تعيش غاية فيها. يجب على الإنسان بالتمسك بالله سبحانه ويتقرب منه الدنيا فايئة وما ينفع غير الصح، غدوة ماينفعك لا قراية ولا زوج ولا طبيبة مع إبتسامة.

2- تأويل نتائج مقابلات الحالة الأولى: تحصلت الحالة على درجة 96 من أصل 108 من خلال نتائج الاستبيان وهي درجة جيدة وهذا ما يثبت وضوح مشروع الحياة لديها، من خلال المشروع الدراسي يعود للأفكار الطفولية التي تبنتها ورسخت في مذكرتها من والدتها عند مرافقتها لزيارة الطبيبة للعلاج (تقول لي أمي قراي باش تولي طبيبة وتفوتي عليا) مما جعلها تملك لعبة بها المستلزمات العلاجية للطبيب وتقمص دور الطبيبة في اللعب (كنت كي نلعب فالحى نتقمص دور الطبيبة وندير للأطفال الإبرة)، إلى جانب علاقة القرابة مع ابنة خالتها وتأثرها بها وبمستواها وتخصصها الدراسي (أنظر إليها بأنها ناجحة في حياتها وحتى العائلة الكبيرة ترى ذلك) ساهم في التشبع بأفكار حول ضرورة إتباع نفس النهج الدراسي لابنة خالتها ما جعل بناءاتها المعرفية تسعى لبلوغ هذا الهدف ،من خلال التركيز على مشروعها الدراسي أكثر من إنشاء علاقات مع الآخرين هذا ما يظهر جليا بالرغم من قلة الإمكانيات إلا أنها لم تتخلى على مشروعها وظهر ذلك من خلال إعادتها لشهادة الباكلوريا مرتين وتطمح في الثالثة .

- يفسر عدم حصولها على معدل جيد في شهادة الباكلوريا يمكنها من الالتحاق بتخصص الطب خلال المرة الثانية (فترة كورونا) بالضبط الذي سببته هذه الفترة وعدم وضوح حقيقة هذا الفيروس وتأثيره بالإضافة إلى المرحلة الصعبة التي مرت بها الحالة من وفاة جدتها بمرض القلب ومحاولة الأطباء تحديد سبب الوفاة إلى كورونا(نظرا

لنقص الإمكانيات وصعوبة تشخيص الفيروس) وكذلك خضوع والدتها لعملية جراحية للغدة الدرقية خلال فترة كورونا والحالة الحرجة التي وصلت إليها (ثم توقفت قليلا عن الكلام ما عنديش الزهر تحصلت على معدل 20/12 لم يسمح لي بالالتحاق بتخصص الطب)، (تتهدت المكتوب)، (كرهت حياتي في تلك الفترة)، هذا ما أدى بها إلى إستدخال أفكار سلبية حول إمكانية وفاة والدتها.

- المشروع المهني الخاص بالحالة واضح من خلال النظرة المستقبلية الجيدة (تخصص تكنولوجيا ما تحقق لي والو) ومن خلال رغبة التخصص من أجل توفير منصب شغل (طبيبة أسنان إذا لم أعمل عند الدولة ، أفتح عيادة خاصة بي) غير أنه مرتبط تمام الارتباط بالمشروع المدرسي لديها ويخضع لنفس الأسباب و التأثيرات سواء في تحقيقه أو عدم تحقيقه، نجد أنها لا يمكن أن تلتحق بكلية الطب ما لم تحقق نتائج دراسية تسمح لها بذلك، كما أظهرت الحالة مشروع إحتياطي في حالة عدم بلوغ الهدف وهو الزواج وبناء أسرة متخلفة عن أي مشروع مهني آخر، يفسر ذلك بأن المخططات المعرفية للحالة تصب في اتجاه واحد لا تقبل بديلا عنه (وظيفة طبيبة أسنان)، كما تأثر المشروع المهني بجائحة كورونا نفس تأثر المشروع الدراسي وهذا يظهر في عدم بلوغ النتائج المرجوة وبالتالي تأخير المشروع المهني إلى إشعار لاحق.

- فيما يخص المشروع العائلي أظهرت الحالة وجود مشروع عائلي واضح وهذا من خلال كلامها (المرأة تنفعها دارها وأولادها لبغات طبية ولا أستاذة)، نتج ذلك عن الأفكار التي أستدخلتها وتبنتها واقتنعت بها منذ الصغر حول ظاهرة الزواج وبناء أسرة وهذا من خلال إدراكاتها لطبيعة المرأة المتوارثة وهي مسلمة لذلك، كما أظهرت الحالة ربط مشروعها المهني والدراسي بالمشروع العائلي من خلال كلامها (أما إذا نجحت في شهادة الباكلوريا وسجلت في مجال الطب والله ما نحبس نهار الأول نفهم الزوج بلي نكمل دراستي وأعمل)، إلا أنه لم يتأثر مشروعها العائلي بجائحة كورونا وهذا راجع لعدم إقامتها لعلاقات مع أي شاب بهدف الزواج أو التقدم لخطبتها وتظهر الحالة تتشبع بأفكار دينية ساهمت في وضوح المشروع العائلي من خلال كلامها (المرأة تاليتها الدار).

3- عرض مقابلات الحالة الثانية:

- **المقابلة الأولى:** بتاريخ 2021/05/16 بجامعة بسعيدة ،دامت المقابلة عشرون دقيقة من الزمن قمنا فيها بالتعرف على الحالة، وإعطائه فكرة حول موضوع الدراسة ،حيث كان متفهم ومتجاوب لكونه طالب جامعي.

- **البيانات الأولية:** شاب يدعى (ش، م) يبلغ من العمر 34 سنة، أعزب ،يدرس ماستر 02 تخصص علم النفس العيادي.

- **تقديم الحالة:** شاب جامعي يبلغ من العمر 34 سنة، متوسط القامة والوزن، لا يعاني من أي إعاقة جسدية، مقبول الشكل وحسن المظهر، يتكلم بطلاقة وهدوء .

- **تاريخ الحالة :** من عائلة متواضعة ميسورة الحال تعيش من دخل الوالد (منحة تقاعد)، كما أن الوالد متعلم (متوسط المستوى) يتقن اللغة الفرنسية، ووالدته مأكثة بالبيت غير متعلمة ، هم ستة إخوة يحتل المرتبة الأخيرة (الأصغر) من حيث الترتيب 04 منهم إناث 03 متزوجات و الأخ الوحيد لديه غير متزوج ،كلهم متعلمين متحصلين على مستوى ليسانس موظفين بين الصحة و التعليم ، يقيمون في مسكن واسع و مريح، زاول دراسته الابتدائية و المتوسطة بمنطقة إقامته ،ثم أنتقل إلى المرحلة الثانوية بمنطقة تبعد عن مكان إقامته ب 18 كيلومتر، زاولا بها النظام الداخلي أربع سنوات ،أجتاز خلالها شهادة البكالوريا نظامي سنتين (2005-2006) (شعبة علوم طبيعة وحياة حيث لم ينجح فانقطع عن الدراسة لمدة أشتغل خلالها في أعمال حرة تمثلت بين محل تجاري بمقر إقامته والعمل عند مقاول كرئيس فرقة عمال ،بعدها أشتغل في مجال التعليم بمتوسطة بمكان إقامته من(2011-2017) في إطار عقود الإدماج المهني كمساعد تربوي ،في هاته الفترة سجل من جديد سنة 2013 لاجتياز شهادة البكالوريا كمترشح حر شعبة آداب ،أين نجح ولم يلتحق بالجامعة بسبب عملية جراحية على مستوى العين اليسرى إلى غاية سنة 2016 ألتحق بالمركز الجامعي لدكتور مولاي الطاهر بسعيدة وهو يدرس حاليا ماستر 02 تخصص علم النفس ،أمضى طفولة رائعة كان يحب السفر والرحلات عبر المخيمات الصيفية كل سنة ،كما كان من عائلة محافظة حفظ قدرا من القرآن الكريم وواظب على الصلاة منذ الصغر منذ السنة الثانية ابتدائي ،كان من محبي الرياضة ،ألتحق بالنادي الرياضي لكرة القدم بمنطقة إقامته وتدرج مع أصفافه ،كما لا يذكر أي حدث مميز أو صدمة خلال هاته المرحلة ،أما مراهقته كانت هي الأخرى رائعة كانت هوايته خلالها السفر كذلك ،حيث كان في كل مرة يزور ولاية معينة قصد التجوال واكتشافها .

الفصل الخامس :

ومناقشتها

عرض وتحليل النتائج

- لديه علاقة جيدة مع عائلته، منبسط أكثر مع والده و الأخت الكبرى عزباء المقيمة معه، ليس لديه مشكل مع العلاقات التي تتناسب مع نمط تفكيره، لديه صديق مفضل يقيم معه بنفس المنطقة عرفه في فترة المراهقة إلى يومنا هذا ،كما كانت له في مرحلة الشباب تجربة عاطفية واحدة مع فتاة ثم انقطعت العلاقة ومن ذلك الحين لم يجرب أي علاقة عاطفية أخرى .

- **المقابلة الثانية:** كانت بنفس المكان بتاريخ 2021/05/18، دامت المقابلة نصف ساعة من الزمن ،أين قمنا بطرح بعض الأسئلة خاصة (بالمشروع المدرسي) على الحالة والتي كانت كالآتي:

- لدي طموح كبير منذ طفولتي ،كنت أحلم بدكتور في مجال معين منذ الصغر،ربما يعود أني ترعرعت في عائلة تؤمن بالعلم وتقده فعائلتي كلها متعلمة ماعدا الوالدة(مع التكلم بجدية) ،هذا الحلم قريب من التحقق فأنا على خطوة من ذلك إن شاء الله،لدي الرغبة الكبيرة في تحقيق ذلك ،ثم تريت قليلا للعائلة نسبة كبيرة في هذا الطموح،كما أجد كل الدعم منها خاصة الوالد،كما لا يوجد شخص قدوة لي بل هي رغبة تلقائية منذ الصغر،مع النجاح وتدرجاتي الدراسية زادتني عزيمة للوصول إلى المبتغى المرجو،فالشهادة الجامعية هي الصفة التي تمنحي الراحة والاستقرار في حياتي،ثم ربع أيديه والتحدث بكل ثقة وهدوء ومن فترة لأخرى إشارة باليد أثناء الحديث كما يمكنني تحقيق هذه الرغبة بالإمكانات المتوفرة حاليا المطلوب فقط الحزم والصبر،ثم تريت قليلا (من جد وجد)،كما هناك أيضا بعض المشاريع الأخرى في حياتي مثل الزواج،مع حركة هز الرأس،كما لم أتأثر كثيرا في فترة كورونا إن صح القول حيث استغلّيت انقطاع الدراسة في عمل أموري الخاصة مثل بناء المسكن،وهذا ما جعلها فترة عادية .

- **المقابلة الثالثة:** التي كانت بتاريخ 2021/05/19 بنفس المكان والتي دامت 30 دقيقة ،قمنا فيها بطرح أسئلة على الحالة حول (المشروع المهني).

أريد أن أكون دكتور متفوق في الميدان (وضع يده على خده)،هذا يجعلني شخصية مهمة في المجتمع وأكون صاحب مكانة إجتماعية،ثم عاد إلى وضعية تربع اليدين والتكلم بثقة، أجل الشهادة الجامعية بقدر كبير تحقق لي أحلامي ،كما قلت لك سابقا أنا اليوم أحضر لنيل شهادة ماستر 02 ولم يبق إلا القليل عن ذلك،العمل بشهادتي الجامعية يكسبني ثقة أكبر،لأنني وصلت إلى طموحاتي و أحلامي الطفولية،بعدها تريت

قليلا ويبقى المستقبل مجهول نوعا ما أحيانا تراودني أفكار سلبية الخوف من المجهول لكن قليلا ما يحدث ذلك (مرة في كل 06 أشهر)، مع حركة هز القدمين.

- **المقابلة الرابعة:** بتاريخ 2021/05/22 بنفس المكان لكون الظروف مهيأة ودامت 40 دقيقة، تمحورت حول (المشروع العائلي). إضافة إلى عرض الاستبيان على الحالة.

العائلة هي الكل ولا يمكن أن أتخيل نفسي العيش بدونهم فهم الركيزة في الحياة وبفضلهم نحن اليوم في هذا المستوى بحرصهم علينا ودفعهم لنا حتى أصبحنا رجال، ونحن اليوم مطالبين بالسير ذاته من خلال تكوين أسرة، فالزواج لا بد منه (إبتسامة صغيرة)، لكن لا يمكنني أن أتخيل نفسي أتخلي عن الدراسة في الوقت الحالي، تسما كي لحقت باش نشرب نسيم سوى لقدرة الله أمور خارجة عن النطاق، حلم الطفولة الدكتوراة وحنا الرجال ماننغنوش مالمقراية بعد الزواج، النساء يمكن يفرض عليها الزوج التخلي عن الدراسة، ثم إبتسامة، مع تغيير طريقة الجلوس حيث وضع رجل فوق رجل والحديث مع إشارة اليدين، أنا في سن الزواج وأفكر في تكوين أسرة وحبذا لو في الوقت الحالي (التكلم بجدية مع رفع الحاجبين بعض الشيء)، فهو لا يعيقني عن بلوغ أهدافي بل بالعكس يزيدي شحنة، ولا حرج أن تكون تعمل وتدرس و رب عائلة مع الضحك بالعكس مليحة، ثم التوقف قليلا وحركة العينين إلى الأسفل، فالحقيقة لست راضي على وضعيتي الحالية لأنه يوجد الكثير من الأمور في حياتي أحببت لو أنني أعيشها في الوقت الحالي ولكني لم أستطيع تحقيقها لحد الساعة، مع (إبتسامة باردة) مثل الزواج في الوقت الحالي لكنها الظروف لأنني لم أحصل على كل ما يتطلبه الزواج الهنيئ، ثم غير من طريقة الجلوس من رجل فوق رجلا إلى الوضعية الأولى الجلوس باعتدال مع الاتكاء على الطاولة باليد اليمنى والتعبير بالإشارة اليد اليسرى، هي من الأحسن العمل قبل الزواج والأولاد لكن العمر يجري، نخلوها للمكتوب.

4- تأويل نتائج مقابلات الحالة الثانية: تحصل الحالة على درجة 102 من أصل 108 من خلال نتائج الاستبيان وهي درجة جيدة وهذا ما يثبت وضوح مشروع الحياة لديها وهذا يتجلى في وضوح المشروع الدراسي من خلال إستدخال أفكار منذ الصغر والتي كانت (الدكتوراه في السن الثامنة) وهذا راجع لترعرع الحالة في عائلة متعلمة وتقدير العلم ويثبت وضوح المشروع الدراسي لكون الحالة لم ينجح في شهادة البكالوريا لسنتين (2005-2006) والانقطاع عن الدراسة لمدة زمنية معتبرة 05 سنوات إلا أنه لم يتخلى عن مشروعه الدراسي وأستطاع النجاح في شهادة البكالوريا سنة 2013

كمترشح حر وهذا يدل على الإصرار عن الوصول إلى الأهداف والمخططات المعرفية المتبنية منذ الصغر (دكتوراه) والجو العائلي الذي ترعرع به ،من خلال حديثه أنه من عائلة تؤمن بالعلم وتقعدة إلى جانب نجاحاتها الدراسية فالإخوة كلهم متعلمين ومتحصلين على شهادات جامعية وموظفين في قطاعي التعليم والصحة ومن خلال البناءات المعرفية المكتسبة ومعالجتها من طرف الحالة تم رفع من مستوى أهداف المشروع المدرسي (دكتوراه متفوق في الميدان)،ويتضح جليا المشروع الدراسي أيضا في أن الحالة بالرغم أن عند نجاحه في شهادة البكالوريا بعد انقطاع مدة 05 سنوات عن الدراسة أجرى عملية جراحية للعين أجلت إلحاقه بالجامعة سنة أخرى إلا أنه لم يتخلى عن بلوغ الهدف وهذا إن دل يدل على قوة الأفكار والمخططات المعرفية المكتسبة وهو اليوم على وشك نيل شهادة ماستر رغم الإمكانات المتواضعة للحالة وعمره (34 سنة) وهذا يؤكد حرصه وصب كل اهتماماته وتركيزه عن المشروع الدراسي الخاص به حيث يؤكد ذلك بكلامه (كي لحقت باش نشرب نسمح)،وتأجيل مشروعه المهني(العمل بالشهادة الجامعية يكسبني قدر كبير من الثقة).

- فيما يخص المشروع المهني للحالة واضح من خلال أن الحالة سبق وأشتغل في أعمال حرة لكنه تخلى عن ذلك بسبب مشروعه الدراسي وتأجيل الأول وهذا يدل على ارتباط مشروعه المهني بالدراسي ارتباطا تسلسلي وتكميلي ،كما لم تأثر جائحة كورونا على مشاريعه الخاصة وهذا من خلال اغتنام فرصة تلك الفترة والانقطاع عن الدراسة في أموره الخاصة (بناء مسكن) ،ويفسر هذا وضوح جلي للمشروع العائلي إضافة إلى ما يؤكد كلامه (هناك أمور أخرى في حياتي مثل الزواج ،في الحقيقة لست راضي عن وضعيتي الحالية لأنه يوجد الكثير من الأمور في حياتي أحببت لو أنني أعيشها في الوقت الحالي مثل الزواج)،هذا ما يثبت الحيز الكبير الذي يأخذه المشروع العائلي (الزواج وبناء أسرة) في حياة الحالة وهذا يعود إلى البناءات المعرفية المكتسبة من العائلة و المجتمع والتشبع بالأفكار الدينية منذ الصغر (الصلاة منذ 08 سنوات وحفظ القرآن الكريم)،كما يظهر الحالة تسلسل لأفكاره من حيث الأولويات في مشاريعه (الدراسي ، المهني ، العائلي) رغم التقدم في العمر 34 سنة، كما يثبت ذلك أيضا أنه ليست لديه أي علاقة مع فتاة بعد انقطاع العلاقة الأولى منذ مدة طويلة،وهذا راجع لحرصه على المشروع الدراسي والوصول من خلاله إلى الأهداف المرجوة وبالتالي

الفصل الخامس : ومناقشتها

عرض وتحليل النتائج

وضوح مشروع الشخصي للحالة ، وهذا ما يؤكد "نيوتن" بقوله : "إن كل مشروع شخصي هو إعداد معرفي لحاجيات الفرد".

مناقشة الفرضية:

- انطلاقا من نص فرضية الدراسة " مشروع الحياة لدى طلبة واضح في ظل جائحة كورونا" تشير النتائج إلى تحقيق فرضيتنا:
- أثبتت الدراسة الميدانية التي قمنا بها باستعمال المقابلة العيادية النصف الموجه ، والملاحظة العيادية إضافة إلى الاستبيان على حالتان خلصت الى وضوح مشروع الحياة بجميع جوانبه (المدرسي، المهني، العائلي) لدى الحالتان سواء من خلال تفسير المقابلات أو درجة النتائج الجيدة المتحصل عليها في الاستبيان ، يفسر الاهتمام الكبير للجانب الدراسي للأشخاص وهذا راجع للبناءات المعرفية التي تم إستدخالها منذ الطفولة من الأسرة من خلال حرصها على تعلم أبنائها بتوفير كل الاحتياجات الدراسية لهم والحرص عليهم في هذا الجانب وأيضا من المجتمع من خلال النظرة للشهادة العلمية بأنها وسيلة للنجاح وسلاحا لمجابهة المستقبل وهي حتمية ضرورية للحياة لتحقيق المستقبل والهوية الشخصية وإثبات الذات من خلال تحقيق مكانة اجتماعية ويعود كذلك للتصورات الذهنية الذي يسعون إلى تحقيقها في مجال التحصيل العلمي العالي لتأمين مستقبل وضمان الاستقرار في الحياة. كما يتضح المشروع المهني للطلبة في دور المهنة

في حياة الشخص باعتبارها معيار للنجاح الاجتماعي ومؤشر للاستقلالية المادية وهو نتاج المشروع الدراسي وحتمية للمشروع العائلي لما يتطلبه من ماديات مثل الزواج والسكن و إعانة الأسرة ، هذا يعود لتمثلات الشباب لفكرة الاستقرار العائلي الذي يتبناه الإنسان منذ الصغر من خلال الجو الأسري بين والديه ومن خلال التمثلات و الأفكار التي يجسدها من خلال ألعابه ، فالذكر يركز على لعب دور الأب وتوفير حاجيات البيت، بينما تتقمص البنت دور الأم من خلال ترتيب البيت وإنجاب الأطفال وهذه البناءات المعرفية تلعب دور كبير في مرحلة النضج في بناء المستقبل العائلي باختيار شريك الحياة والمساهمة في تحسين المستوى المعيشي لضمان الحياة الأفضل والشهادة الجامعية تحقق ذلك ، وبالتالي هناك ارتباط وطيد بين المجالات الثلاث لتحقيق مشروع الحياة، كما اتفقت دراستي مع دراسة نورة دخوش (2018)، إذ توصلت النتائج إلى وضوح تصور مشروع الحياة لدى طلبة قسم علم النفس جامعة المسيلة في المجالات الثلاث (الدراسي، المهني، العائلي). وكذلك اتفقت دراستي مع دراسة بن صافية (2009) إذ تشير النتائج إلى أن التلاميذ يرغبون دوما في تحقيق النجاح الدراسي لامتلاكهم تصورات ذهنية لمشاريع مهنية يسعون لتحقيقها من خلال التحصيل العلمي. واتفقت دراستي كذلك مع دراسة جيلي وجالبرت حيث وضحت الدراسة العوامل المؤثرة في اختيار المشروع المهني و المتمثلة في أربعة عوامل و هي: العوامل الثقافية ، العوامل الاجتماعية و العوامل الشخصية و النفسية ، أين خلصت هذه الدراسة بأن تلك العوامل مؤثرة في صيرورة الاختيار المهني من خلال مجموعة القيم المحددة لهذه الجوانب (العوامل)، التي لها تأثير و تدخل مباشر في تشكيل الصورة النمطية للفرد لمستقبله المهني وهذا يثبت في دراستي من خلال جائحة كورونا وتأثيرها على تصورات الطلبة للمستقبل والذي يرتبط بالعوامل الثقافية والاجتماعية والعوامل الشخصية والنفسية التي لها تأثير وتدخل مباشر في تشكيل الصورة النمطية للفرد لمستقبله في الحياة وهذا ما يفسر تأخير مشروع من مشاريع الحياة للحالتين إلى إشعار لاحق. إذ نشير أن دراستي اختلفت عن الدراسات السابقة من حيث المتغير الثاني (جائحة كورونا) باعتبارها حدث جديد نعيشه وقلة المواضيع المتناولة للموضوع.

الخاتمة :

الحياة مرتبطة بنجاح الفرد من خلال الانجازات المحققة فيها سواء على الصعيد الشخصي أو الجماعي وهذا يلعب دور كبير في التأثير على الشخصية، فالنجاح وتحقيق الرغبات والطموحات يعود بالإيجاب والعكس يخلف أثار نفسية واضحة على الفرد تكمن في ضعف الشخصية (الثقة في النفس، قيمة الذات) ،ومن خلال دراسة " مشروع الحياة لدى الطلبة في ظل جائحة كورونا" تبين أنه موضوع جد مهم لارتباطه بالطلبة الجامعيين لما تمثله هذه الشريحة من خصوصيات في المجتمع باعتبارها القاعدة الأساسية في بناء الأمم .

ومن خلال هذه الدراسة سلطنا الضوء على الطلبة الجامعيين لتقييم واقعهم واستكشاف نقائصهم ،وكذا التخطيط الجيد لرسم مشروع شخصي مبني على أهداف محددة من أجل تجسيدها على أرض الواقع لإثبات ذواتهم والتطلع للمستقبل بكل ثقة والوصول لمخططاتهم الذهنية وامتلاك الرغبة والدافعية لتجنب المشكلات المفاجئة في الحياة وحسن التصرف في المواقف الصعبة كالحدث الراهن (جائحة كورونا) التي كان لها تأثير نسبي في تأخير المشروع الدراسي من الجانب الزمني.

توصلت نتائج دراستنا بوضوح مشروع الحياة لدى الطلبة في شتى المجالات رغم الظروف الراهنة وهذه نقطة إيجابية تحسب لهم ،حيث لمسنا الاهتمام الجاد والتطلع الكبير والأهمية البالغة للدراسة والحصول على الشهادة لتأمين المستقبل من خلال الحرص على الوظيفة الثابتة والمؤمنة لبناء عائلة بأعمدة صحيحة للاستقرار في الحياة .

حاولنا في هذه الدراسة تغطية موضوع بحثنا من جميع الجوانب إلا أن هذا الموضوع يبقى واسعا وقلة الدراسات فيه لكونه مرتبط بجائحة كورونا حديثة العهد التي لا نزال نعيشها اليوم وهي لا تزال قيد البحث والدراسة ،هذا ما نلتمسه من عدم القدرة على التحكم في انتشار هذا الفيروس (كوفيد-19) إلى حد الساعة وبالتالي نتائجها الكلية تبقى غير واضحة .

وقد خلصت دراستنا إلى النتائج التالية:

- وضوح مشروع الحياة لدى الطلبة في ظل جائحة كورونا.

الوضوح في دراستنا منحصر على حالتين :طالبة تبلغ من العمر 21 سنة تخصص علوم تكنولوجيا ،وطالب علم النفس ماستر 02 يبلغ من العمر 34 سنة ،وبالتالي فهو لا ينطبق على مبدأ الكل وتعميم النتائج على جميع الطلبة .

قائمة المصادر والمراجع :

❖ قائمة المصادر والمراجع :

- ❖ الدليل الشامل لفيروس كورونا المستجد كوفيد-2019.(2020).اللجنة الوطنية الصينية للصحة ومكتب الإدارة الوطنية للطب الصيني . ترجمة إيمان سعيد . بيت الحكمة للاستثمارات الثقافية . القاهرة .
- ❖ الرفاعي ، عبد السلام .(2020) .قلق المستقبل لدى الشباب الجامعيين بظل جائحة كورونا والأزمة الاقتصادية في لبنان . أوراق ثقافية مجلة الآداب و العلوم الإنسانية . بيروت . لبنان . مجلة نصف صيفية العدد 09 . عبد الله شهاب ،خديجة و الضناوي ،محمد أمين .
- ❖ المليجي ،حلمي.(2000) . علم النفس الإكلينيكي.دار النهضة العربية لدار الطبعة والنشر والتوزيع .ط1 . بيروت لبنان .
- ❖ بلمقدم ، زهرة .(2015) . مشروع الحياة لدى الشخصية التجنبية . رسالة ماستر. دراسة حالة.
- ❖ بن صافي ،عائشة . (2009) . المشروع المهني في ذهن المتفوق دراسيا دراسة ميدانية . مجلة دراسات في العلوم الانسانية والاجتماعية . العدد 01 . جامعة الجزائر .
- ❖ ببوط ، إيمان . (2018) . دور المرشد التربوي في مساعدة تلميذ المرحلة الثانوية على بناء مشروعه المهني الشخصي. رسالة ماستر.
- ❖ خلف ، فتحي .(2016) . الخدمة التوجيهية و الإرشادية لمستشار التوجيه ومساهمتها في بناء المشروع المدرسي والمهني من وجهة نظر تلاميذ السنة الأولى ثانوي . رسالة ماستر دراسة وصفية إحصائية ببعض ثانويات مقاطعة ولاية سعيدة قسم علم النفس . جامعة سعيدة . الجزائر .
- ❖ دخوش ، نورة . (2018) . مشروع الحياة لدى طلبة جامعة المسيلة دراسة ميدانية .رسالة ماستر قسم علم النفس . جامعة المسيلة. الجزائر .
- ❖ ديبون ، محمد .(2012). تحديد الذات والانفصال عند الشباب المصاب بالصرع . رسالة ماجستير. شعبة علم النفس العيادي . جامعة أبي بكر بلقايد . تلمسان .الجزائر .
- ❖ زرواتي ،رشيد.(2004).تدريبات منهجية البحث في العلوم الاجتماعية.ط1 .دار هومه .الجزائر .
- ❖ زقاوة ، أحمد . (2012) . تصورات الشباب لمشروع الحياة دراسة ميدانية. مجلة العلوم الإنسانية والاجتماعية . العدد 08 . المركز الجامعي غليزان . الجزائر .
- ❖ عايش ، صباح .(2021) . الآثار النفسية الناتجة عن جائحة كورونا وأساليب المواجهة. محاضرة . كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية .جامعة ابن خلدون . تيارت. الجزائر .

قائمة المصادر والمراجع :

- ❖ عتيق ، منى .(2013) . الطلبة الجامعيون:تصوراتهم للمستقبل وعلاقتهم بالمعرفة دراسة ميدانية .أطروحة دكتوراة .تخصص علم النفس العيادي .جامعة باجي مختار.عنابة . الجزائر.
- ❖ عيساوي ، أمينة .(2012) . دراسة مفارقة للشخصنة لدى المراهقة غير المتمدرسة والمراهقة المتمدرسة . رسالة ماجستير في علم النفس العيادي.جامعة وهران.الجزائر.
- ❖ مجدي ، أحمد.(2019). موقع مكتبتك .شبكة المعلومات العربية .
(<https://www.maktabtk.com/post>).
- ❖ محمد ملحم ،سامية.(2010).مناهج البحث في التربية وعلم النفس.ط2 .دار المسيرة للنشر والتوزيع.الأردن.
- ❖ مريع القحطاني، عبد الله و البيشي ،حنين خالد و يحيي سعد ، سامي و يوسف ديميروز، ياسمين . الاضطرابات النفسية أثناء جائحة كورونا المستجد(كوفيد-2019-) ودور فريق الصحة النفسية في المنشأة والمحاجر الصحية . المركز الوطني للصحة النفسية.
- ❖ معزوز ، هشام و حجلة ، مريم و ملاوي ، خديجة و لسود، فاتح . (2020) . واقع التعليم الجامعي عن بعد عبر الانترنت في ظل جائحة كورونا دراسة ميدانية على عينة من الطلبة بالجامعات الجزائرية . مجلة مدارات سياسية .المجلة 04 .العدد04 .
- ❖ مليحة فياض ،ليلى . (2002). معجم الطلاب(فرنسي-عربي). دارالكتب العلمية . بيروت . لبنان .
- ❖ ناصر ، زواوي . (2015) . الهوية والمشروع الشخصي لتلاميذ المرحلة الثانوية دراسة إرتباطية . جامعة سعيدة. الجزائر.
- ❖ يعقوب ، أنفال نور الإيمان . (2018). مقاربة سيكودينامية للألم المزمن بعد الجراحة كعاش صدمي . رسالة ماستر . جامعة قاصدي مرباح . ورقلة . الجزائر.

-الأسئلة خاصة بمشروع الحياة حسب المجالات التالية(المشروع المدرسي،المشروع المهني،المشروع العائلي) والتي كانت كالآتي:

1- المشروع الدراسي:

- ما هو هدفك في الحياة؟ هل لديك مشروع دراسي؟
- هل هذا المشروع هو حلم طفولتك،أو تصوراتك في سن المراهقة؟
- ما هي طموحاتك من خلال الدراسة؟
- هل للعائلة رأي في هذا المشروع؟
- هل تجد(ين) الدعم والمساندة من العائلة لبلوغ هذا الهدف؟
- هل يوجد شخص قدوة لك تريد (ين) أن تكوني مثله مستقبلا؟
- هل المشروع الدراسي من أولوياتك في الحياة؟لماذا هو مهم بالنسبة إليك؟
- لديك الدافعية والرغبة الجادة والإمكانات الكافية لبلوغ هدفك؟
- هل لديك برنامج أو مخطط مرسوم في ذهنك سابقا تريد(ين) بلوغه مستقبلا؟
- هل تركيزك و تفكيرك في الوقت الحالي على هذا المشروع فقط أم هناك مشاريع أخرى في حياتك؟
- هل تغيرت نظرتك نحو مستقبلك مع ظهور جائحة كورونا (إنتشار فيروس كورونا (كوفيد-19)؟

- هل تأثرتي بالانقطاع المتكرر عن الدراسة خلال هاته الفترة ؟
- كيف مرت عليك أيام الحجر المنزلي والانقطاع عن الدراسة؟

2- المشرع المهني:

- ماذا تريد(ين) أن تكون(ين) في المستقبل؟
- هل تحب (ين) أن تكون (ين) شخصية مهمة في المستقبل؟
- هل ترى (ين) بأن الشهادة الجامعية ستحقق لك أحلامك ؟
- هل تخصصك الدراسي يتوافق مع مشروعك المهني؟
- هل تفضل (ين) العمل بشهادتك الجامعية أو مهم العمل لتأمين المستقبل؟
- هل تراودك أحيانا شكوك نحو مستقبلك والخوف من المجهول؟

3- المشروع العائلي:

- ماذا تمثل لكي العائلة؟
- هل لديك مشروع آخر في حياتك مثلا الزواج وتكوين أسرة؟

- هل هو من أولوياتك،مثلا التخلي عن الدراسة؟
- لديك تصور عن شريك الحياة؟
- إذا كان من شروط الزوج التوقف عن الدراسة والمكوث بالبيت فهل تقبلين بذلك؟
- هل تفكر(ين) في تكوين أسرة في الوقت الحالي،أو بعد إتمام دراستك؟
- في أي إطار تتخيل(ين) نفسك في المستقبل أكثر (عامل(ة)،زوج(ة) أو(أب، أم)؟
- أنت راضي(ة) عن وضعيتك الحالية؟
- ما هو حلمك في المستقبل(عملك،زوجك(زوجتك)،أولادك)؟

وزارة التعليم العالي و البحث العلمي

جامعة الدكتور مولاي الطاهر- سعيدة -

كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية

قسم علم النفس

استمارة استبيان

في أيطار إعداد مذكرة تخرج لنيل شهادة ماستر 02 تخصص علم النفس العيادي، نضع بين أيديكم هذا الاستبيان الذي نرجو منكم الإجابة على بنوده بوضع العلامة (x) أمام الخانة التي تناسب وجهة نظركم مع العلم أن هذا الاستبيان يهدف إلى جمع المعلومات بغرض البحث العلمي فقط، والتي ستؤخذ بكل صدق وسرية.

ولكم منا الشكر و التقدير على حسن التعاون.

البيانات الأولية:

الجنس: ذكر ☐ أنثى ☐

المستوى الدراسي:

التخصص:

الرقم	العبارة	موافق	محايد	معارض
01	أنا راض عن التخصص الذي أدرسه			
02	أرى أن لهذا التخصص مستقبلا مريضا			
03	أشعر أن التخصص الذي أدرسه سيوصلني إلى ما أريد			
04	يحقق لي هذا التخصص أهدافي الخاصة			
05	أرى أن الشهادة التي سأتحصل عليها تحقق لي مشروعني الخاص			
06	لدي طموحات كثيرة اتجاه مستقبلي الدراسي			
07	لدي تصور حول ما سأقوم به بعد التخرج			
08	كثيرا ما أفكر في التوقف عن الدراسة			
09	الشهادة الجامعية لا تجلب لي المكانة الاجتماعية			
10	بالنسبة لي الدراسة مضيعة للوقت			
11	الشهادة التي لا توصلني إلى منصب يدر أموالا لا قيمة لها			

12	أنا واثق من مستقبلي المهني		
13	التخصص الذي اخترته يفتح لي المجال لممارسة المهنة المستقبلية		
14	تنقصني مهارة التخطيط الجيد لمستقبلي المهني		
15	المهنة التي أفكر في ممارستها مستقبلا تتماشى و سوق العمل		
16	المهنة التي أفكر فيها تمكنني من تحقيق ذاتي		
17	النجاح في المهنة يعني لي النجاح الاجتماعي		
18	لدى معلومات كافية عن المهنة التي سأمارسها مستقبلا		
19	لدي تخوف من مستقبلي المهني		
20	لدي اطلاع عن احتياجات سوق العمل المرتبطة بتخصصي		
21	قليلًا ما أفكر في مستقبلي المهني		
22	أخاف من اتخاذ قرار يخص مستقبلي المهني		
23	أشعر بالقلق عند رؤية خريجين عاطلين عن العمل في نفس تخصصي		
24	ليست لدي المعرفة الكافية عن قدراتي إزاء مشروع المهني		
25	تكوين عائلة هو من أولوياتي المستقبلية		
26	العائلة تمثل لي الاستقرار في الحياة		
27	أنا قادر على تحمل مسؤولية بناء أسرة		
28	الزواج بالنسبة لي هو السعادة		
29	أفضل الزواج في سن مبكر		
30	أرى أن الزواج مهم لكن بعد الدراسة		
31	أحب أن يكون اختياري لشريك حياتي تابع من رغبتني الشخصية		
32	إنجاب الأطفال هو من اهتماماتي الكبيرة		
33	مشروع زواجي يتكفل به أحد أفراد أسرتي		
34	الزواج يمنعني من تحقيق مشاريعي المستقبلية		
35	أخاف من عدم تأمين الظروف المادية المناسبة لأسرتي مستقبلا		
36	أحب أن يكون شريك حياتي مساعدا لي في تحسين مستواي المعيشي		

- الاستبيان الخاص بالحالة الاولى:

الرقم	العبارة	موافق	محايد	معارض
01	أنا راض عن التخصص الذي أدرسه	×		
02	أرى أن لهذا التخصص مستقبلا مريضا	×		
03	أشعر أن التخصص الذي أدرسه سيوصلني إلى ما أريد	×		
04	يحقق لي هذا التخصص أهدافي الخاصة		×	
05	أرى أن الشهادة التي سأحصل عليها تحقق لي مشروعني الخاص	×		
06	لدي طموحات كثيرة اتجاه مستقبلي الدراسي	×		
07	لدي تصور حول ما سأقوم به بعد التخرج	×		
08	كثيرا ما أفكر في التوقف عن الدراسة			×
09	الشهادة الجامعية لا تجلب لي المكانة الاجتماعية			×
10	بالنسبة لي الدراسة مضيعة للوقت			×
11	الشهادة التي لا توصلني إلى منصب يدر أموالا لا قيمة لها		×	
12	أنا واثق من مستقبلي المهني		×	
13	التخصص الذي اخترته يفتح لي المجال لممارسة المهنة المستقبلية		×	
14	تنقصني مهارة التخطيط الجيد لمستقبلي المهني	×		

15	المهنة التي أفكر في ممارستها مستقبلا تتماشى و سوق العمل	×	
16	المهنة التي أفكر فيها تمكنني من تحقيق ذاتي		×
17	النجاح في المهنة يعني لي النجاح الاجتماعي		×
18	لدى معلومات كافية عن المهنة التي سأمارسها مستقبلا	×	
19	لدي خوف من مستقبلي المهني		×
20	لدي اطلاع عن احتياجات سوق العمل المرتبطة بتخصصي	×	
21	قليلا ما أفكر في مستقبلي المهني		×
22	أخاف من اتخاذ قرار يخص مستقبلي المهني		×
23	أشعر بالقلق عند رؤية خريجين عاطلين عن العمل في نفس تخصصي	×	
24	ليست لدي المعرفة الكافية عن قدراتي إزاء مشروع مهني		×
25	تكوين عائلة هو من أولوياتي المستقبلية	×	
26	العائلة تمثل لي الاستقرار في الحياة	×	
27	أنا قادر على تحمل مسؤولية بناء أسرة	×	
28	الزواج بالنسبة لي هو السعادة	×	
29	أفضل الزواج في سن مبكر	×	
30	أرى أن الزواج مهم لكن بعد الدراسة	×	
31	أحب أن يكون اختياري لشريك حياتي نابع من رغبتى الشخصية	×	
32	إنجاب الأطفال هو من اهتماماتي الكبيرة		×
33	مشروع زواجي يتكفل به أحد أفراد أسرتي		×
34	الزواج يمنعني من تحقيق مشاريعي المستقبلية		×
35	أخاف من عدم تأمين الظروف المادية المناسبة لأسرتي مستقبلا		×
36	أحب أن يكون شريك حياتي مساعدا لي في تحسين مستواي المعيشي	×	

- الاستبيان الخاص بالحالة الثانية:

الرقم	العبارة	موافق	محايد	معارض
01	أنا راض عن التخصص الذي أدرسه	×		
02	أرى أن لهذا التخصص مستقبلا مريضا	×		
03	أشعر أن التخصص الذي أدرسه سيوصلني إلى ما أريد	×		
04	يحقق لي هذا التخصص أهدافي الخاصة	×		
05	أرى أن الشهادة التي سأتحصل عليها تحقق لي مشروعِي الخاص	×		
06	لدي طموحات كثيرة اتجاه مستقبلي الدراسي	×		
07	لدي تصور حول ما سأقوم به بعد التخرج	×		
08	كثيرا ما أفكر في التوقف عن الدراسة			×
09	الشهادة الجامعية لا تجلب لي المكانة الاجتماعية			×
10	بالنسبة لي الدراسة مضيعة للوقت			×
11	الشهادة التي لا توصلني إلى منصب يدر أموالا لا قيمة لها			×
12	أنا واثق من مستقبلي المهني	×		
13	التخصص الذي اخترته يفتح لي المجال لممارسة المهنة المستقبلية	×		
14	تنقصني مهارة التخطيط الجيد لمستقبلي المهني	×		
15	المهنة التي أفكر في ممارستها مستقبلا تتماشى و سوق العمل		×	
16	المهنة التي أفكر فيها تمكنني من تحقيق ذاتي	×		
17	النجاح في المهنة يعني لي النجاح الاجتماعي	×		
18	لدى معلومات كافية عن المهنة التي سأمارسها مستقبلا	×		
19	لدي تخوف من مستقبلي المهني		×	
20	لدي اطلاع عن احتياجات سوق العمل المرتبطة بتخصصي	×		
21	قليل ما أفكر في مستقبلي المهني			×
22	أخاف من اتخاذ قرار يخص مستقبلي المهني			×

×			أشعر بالقلق عند رؤية خريجين عاطلين عن العمل في نفس تخصصي	23
×			ليست لدي المعرفة الكافية عن قدراتي إزاء مشروعني المهني	24
		×	تكوين عائلة هو من أولوياتي المستقبلية	25
		×	العائلة تمثل لي الاستقرار في الحياة	26
		×	أنا قادر على تحمل مسؤولية بناء أسرة	27
		×	الزواج بالنسبة لي هو السعادة	28
		×	أفضل الزواج في سن مبكر	29
		×	أرى أن الزواج مهم لكن بعد الدراسة	30
		×	أحب أن يكون اختياري لشريك حياتي نابع من رغبتني الشخصية	31
		×	إنجاب الأطفال هو من اهتماماتي الكبيرة	32
×			مشروع زواجي يتكفل به أحد أفراد أسرتي	33
×			الزواج يمنعني من تحقيق مشاريعي المستقبلية	34
		×	أخاف من عدم تأمين الظروف المادية المناسبة لأسرتي مستقبلا	35
		×	أحب أن يكون شريك حياتي مساعدا لي في تحسين مستواي المعيشي	36