



المعاش النفسي- الاجتماعي للأفراد في ظل جائحة كوفيد- 19

People's psychosocial life in light of the COVID-19 pandemic

د. عفيفة جديدي

جامعة العقيد أكلي محند أولحاج بالبويرة (الجزائر). a.djedidi@univ-bouira.dz

تاريخ القبول: 2021-12-08

تاريخ الاستلام: 2021-10-18

ملخص:

أدى انتشار جائحة كوفيد- 19 إلى العديد من الأزمات، سواء كانت اقتصادية أو اجتماعية أو نفسية. كما أن كيفية تعامل الأفراد مع هذه الجائحة، اختلفت من فرد لآخر تبعا للسن والجنس ودرجة الوعي، نظرا لعنصر المفاجأة (فالجائحة لم تكن مستعدين لها) والجهل بطبيعتها (إذ لم يكن لدينا معلومات واضحة عنها). وسنحاول من خلال هذا المقال، تسليط الضوء على جانبين مهمين لتجاوز الأزمة والتعايش معها إذا اقتضت الضرورة ذلك؛ هما الجانب النفسي والجانب الاجتماعي. حيث سنتطرق إلى بعض الأبحاث التي تناولت موضوع جائحة كوفيد- 19 بالدراسة، من أجل الوصول إلى اقتراحات قد تساعد في تحسين المعاش النفسي- الاجتماعي للأفراد، والسيطرة قدر الإمكان من انتشار فيروس كورونا عن طريق التوعية والتحكم في المخاوف والانفعالات السلبية.

الكلمات المفتاحية: المعاش النفسي- الاجتماعي؛ الفرد؛ الجائحة؛ كوفيد- 19.

Abstract

The spread of the COVID-19 pandemic has led to many crises, whether economic, social or psychological. Additionally, the way people deal with this pandemic differed from person to person based on age and gender and degree of consciousness, due to the element of surprise (we weren't prepared for the pandemic) and ignorance of its nature (because we did not have clear information about it). Through this article, we will try to highlight two important aspects to overcome the crisis and coexist with it if necessary; are the psychological aspect and the social aspect. Where we will address some studies that have dealt with the subject of the Covid-19 pandemic, in order to offer suggestions that can help improve the psycho-social livelihoods of individuals, and control the spread of the Corona Virus as much as possible; through awareness and control of fears and negative emotions.

Keywords: Psychosocial life; person; pandemic; covid- 19.

مقدمة:

انتشرت جائحة كوفيد-19 كانتشار النار في الهشيم، وزادت من معاناة الدول والشعوب الضعيفة، بل تضررت منها حتى تلك الدول المتقدمة والقوية؛ نتيجة لما فرضته من حد وتقليص للنشاطات الاقتصادية والتجارية، وحظر للتنقلات الجوية والبحرية والبرية. وقد أدى انتشار هذا الوباء إلى مضاعفات نفسية واجتماعية على الكبار والصغار، وتسبب في حالات من التوتر والهلع، كما امتدت آثاره إلى العلاقات بين الأفراد؛ فبعد أن كان لكل واحد منهم دوره ومركزه في المجتمع (سواء في الوظيفة أو داخل الأسرة أو في المؤسسة التعليمية أو التكوينية) أضى مقيدا بضوابط وإجراءات احترازية، حدث من حريته في الحركة والنشاط الذي كان معتادا عليه، ليجد نفسه محبوسا بين أربعة جدران نتيجة الحجر المنزلي. مما ضاعف من المخاوف وسبب الوسواس والهواجس، خاصة لدى الذين يعانون من اعتلال في الصحة النفسية. كما أدى إلى بروز الخلافات والمشاكل بين أفراد الأسرة الواحدة نتيجة وجودهم مع بعض باستمرار، خاصة إذا كانت المساكن ضيقة وينعدم فيها الفضاء المخصص لكل فرد.

لقد خلفت أزمة كوفيد-19 مستويات غير مسبوقة للاحتياجات في مجال دعم الصحة النفسية والدعم النفسي-الاجتماعي لدى ضحايا الفيروس وعائلاتهم والعاملين في مجال الصحة وغيرهم ممن يستجيبون للتصدي للجائحة، وكذلك عامة الناس. وقد فاقم هذا الوضع الكرب النفسي لآلاف الناس، فالآثار المجتمعية لقيود الإغلاق وانعدام التفاعل الاجتماعي والضغط الاقتصادي توجّه ضربات للصحة النفسية للناس وفرص حصولهم على الرعاية الصحية. (اللجنة الدولية للصليب الأحمر، 2020)

وقد أجريت بعض الدراسات حول تأثير جائحة كورونا على الأفراد في مختلف الأصعدة، نذكر من بينها:

* دراسة (أميطوش وسكاي، 2020) حول آثار جائحة كورونا على أساتذة وإداريي التكوين المهني، حيث بلغ حجم العينة 132 فردا، تم انتقاؤهم من بعض مؤسسات التكوين المهني التابعة لولاية تيزي وزو. تم التوصل إلى النتائج الآتية:

- مستوى آثار جائحة كورونا على أفراد العينة متوسط، واحتلت الآثار النفسية المرتبة الأولى ثم الاجتماعية وتلتها الاقتصادية.

- توجد فروق في مستوى الآثار بدلالة الجنس لصالح الإناث، والحالة الاجتماعية لصالح المتزوجين. في حين لا توجد فروق دالة في مهام العمل (أساتذة/إداريين) وفي الحالة الصحية. كذلك.

وأكد الباحثان على ضرورة التحلي بالروح المعنوية والنظر إلى الحياة بتفاؤل وأمل، كذلك ضرورة احترام الإجراءات الصحية وتطبيقها بحذافيرها، وعدم التهاون مع الوضع الحالي في ظل تأزمه.

* دراسة للباحثين (العزيز وخماد، 2021) حول الآثار النفسية والاجتماعية الناتجة عن الحجر الصحي المطبق في ظل انتشار فيروس كوفيد-19، حيث أعد الباحثان استبياناً إلكترونياً لهذا الغرض، وتم تطبيقه على 145 فرداً. وقد تبين من النتائج أن للحجر الصحي آثار نفسية واجتماعية على المواطن الجزائري؛ حيث أن أكثر من نصف أفراد العينة (59.5%) أعربوا بأن مشاعر الغضب زادت حداثها أحياناً في فترة الحجر الصحي، كما شعر 64.5% منهم بالملل و82% انتابهم أحياناً الشعور بالخوف، كذلك شعر 53.2% منهم بحالة من الاكتئاب أحياناً بينما 30.6% كانت حالة الاكتئاب لديهم دائمة. أيضاً عانى أحياناً 65.5% منهم من الأرق أثناء الحجر.

* دراسة الباحث (عبد الله جوزة، 2021) حول موضوع الصحة النفسية في زمن جائحة كورونا، حيث هدفت الدراسة إلى الوقوف على واقع الصحة النفسية في الجزائر في ظل انتشار جائحة كورونا، وتداعيات الحجر المتزلي ونوعية برامج الدعم النفسي الاجتماعي التي عملت الحكومة الجزائرية على تقديمها لأفراد المجتمع؛ من أجل تخفيف وطأة الأزمة النفسية عليهم والتي أفرزتها الجائحة. وتحقيقاً لهذا المقصد العلمي، استعانت الدراسة بالمنهج الوصفي التحليلي؛ من خلال تحليل الأدب النظري السابق حول الموضوع، فضلاً على الوقوف على نتائج جملة من الدراسات الميدانية التي أجراها عدد من الخبراء في الميدان والهيئات الدولية المهتمة بالموضوع. ومن استنتاجات الدراسة، أن الحكومة الجزائرية فشلت في مواكبة تداعيات الجائحة في الجانب النفسي لأفراد المجتمع؛ وهو ما ترجمه وتيرة تزايد الاضطرابات النفسية لديهم على اختلافها منذ بداية انتشار الجائحة. ويؤكد أن الصحة النفسية خلال جائحة كورونا، قد اهتزت بشكل واضح لدى كل المجتمعات بلا استثناء، وعملت على ظهور وتفاقم عدد من الاضطرابات النفسية كالقلق والاكتئاب واليأس، بل عملت على الرفع من مستوياتها إلى معدلات قياسية رهيبية، جعلت من التمتع بصحة نفسية سليمة لدى الجميع على المحك، في ظل التراخي والإهمال المسجل من قبل عدد من الحكومات والدول -بالخصوص في العالم النامي- في التكفل بهذا الجانب، نتيجة القصور الواضح لديها بسبب غياب أية استراتيجية حول ذلك.

وقد أظهرت دراسة استقصائية حديثة أجرتها شركة إيسوس في سبعة بلدان (كينيا، اليمن، بنغلاديش، النيجر، كولومبيا، الفلبين وإيطاليا) بتكليف من اللجنة الدولية،

هذا التزايد في الكرب النفسي الذي تشعر به المجتمعات المحلية. وتشمل أبرز نتائج الدراسة ما يلي: (اللجنة الدولية للصليب الأحمر، 2020)

- 51% من البالغين يقولون إن أزمة كوفيد-19 أثرت سلبًا على صحتهم النفسية؛
- يتفق قرابة ثلثي المشاركين في الدراسة من البلدان السبعة أن الاهتمام بالصحة النفسية والبدنية أصبح أكثر أهمية الآن مما كان عليه قبل أزمة كوفيد-19؛
- يعتقد ثلاثة من كل أربعة مشاركين تقريبًا أن العاملين في الخطوط الأمامية والمستجيبين الأوائل لجائحة كوفيد-19، يحتاجون إلى دعم في مجال الصحة النفسية أكثر من الشخص العادي.

وتقول يوكو نيبودا (الأخصائية النفسية والمتحدثة باسم مجلس العلاج النفسي بالمملكة المتحدة): "أن اضطراب القلق العام يعد واحدا من المشاكل النفسية التي قد تنتشر في الأيام المقبلة. إذ يعاني الكثيرون في مجتمعاتنا المعاصرة من القلق بالفعل، لكن وباء كورونا القاتل، قد يفاقم القلق والمخاوف لدى الأشخاص الذين يميلون للشعور بالقلق. وحتى بعد انحسار الوباء، سيشعر البعض بقلق مفرط خوفا من ظهور سلالة أخرى من الفيروس". (BBC، 2020)

ونتيجة لحجم وتأثير الوباء، فإن هذه المسألة لا تقتصر على أنها مسألة صحة عامة فقط. إن الوباء والاستجابات اللازمة لاحتوائه، ستؤثر على الحياة الاجتماعية والاقتصادية والسياسية، حيث أدت القيود المفروضة على التنقل بسبب التباعد الاجتماعي إلى تقليص العرض والطلب الاقتصاديين، مما أثر بشدة على الأعمال والوظائف. وسيكون هذا التأثير أكثر صعوبة على السكان الأكثر ضعفا. (ريمرز وشلايشير، 2020)

ويبدو من خلال نتائج الدراسات السابقة، حجم الأضرار المختلفة (صحية، نفسية، اجتماعية واقتصادية) التي سببتها هذه الجائحة، وهذا يستدعي ضرورة الإسراع في إيجاد حلول لهذه الأزمة بغرض التخفيف من آثارها النفسية والاجتماعية على الأفراد والمجتمعات عموما. ولن يتحقق هذا الهدف إلا ببذل الجهود كل في مجال اختصاصه، والعمل على وضع استراتيجية مشتركة بين مختلف الهيئات المتخصصة للتخفيف من معاناة المواطنين.

1. الوضعية النفسية للأفراد جراء انتشار الوباء:

تعد الصحة النفسية مطلب جميع الشعوب؛ إذ لا يخفى ارتباطها بالصحة الجسدية والعقلية، وأهميتها في تطور الفرد ونجاحه في الحياة الخاصة والعامة. إلا أن انتشار الوباء سبب اضطرابا لدى أغلبية الأفراد (وهذا ما أوضحتته نتائج الدراسات السابقة الذكر)، مما

انعكس على سلوكياتهم اليومية سواء في مكان العمل أو الدراسة أو في العلاقة مع أفراد الأسرة أو المعارف (الأهل والأصدقاء والجيران).

ويرى ستيفن تايلور (مؤلف كتاب "علم نفس الأوبئة" وأستاذ علم النفس بجامعة برينثيس كولومبيا)، أن ما يتراوح بين 10 - 15% من الناس، لن تعود حياتهم كسابق عهدها، بسبب تأثير الجائحة على صحتهم النفسية. وأثارت مؤسسة "بلاك دوغ" المستقلة لبحوث الصحة النفسية مخاوف حول "الأقلية التي ستعاني من القلق طويل الأمد". وحذرت مجموعة من الأخصائيين الصحيين البارزين مؤخرا في الدورية الطبية البريطانية من أن "آثار الجائحة على الصحة النفسية من المرجح أن تبقى لفترة أطول مقارنة بآثارها على الصحة البدنية". (BBC، 2020)

ويوضح كريس سيجرين (عالم سلوكي في جامعة أريزونا الأمريكية)، أن هناك تنوعاً هائلاً في قدرة الناس على التعامل مع العزلة الاجتماعية والشعور بالتوتر، قائلاً أنه من المهم أن نتذكر أنه ليس كل من يخوض الأزمة الحالية يكون بمستوى الصحة العقلية ذاته، مشدداً على أن الشخص الذي يعاني بالفعل من مشكلات مع القلق الاجتماعي، والاكئاب، والشعور بالوحدة، وتعاطي المخدرات، أو غيرها من المشكلات الصحية، سيكون أكثر عرضةً للتأثر بإجراءات التباعد الاجتماعي على نحو سلبي. (بلح، 2020)

ويقول جوشوا مورغانستين (نائب مدير مركز دراسات الكرب التالي للصدمة Angoisse post-traumatique في الولايات المتحدة): "أن الآثار السلبية للكوارث على الصحة النفسية تطال عدداً أكبر من الناس وتدوم لفترات أطول بمراحل من أثرها على الصحة البدنية. ولهذا من المتوقع أن نشهد زيادة في احتياجات الرعاية النفسية التي قد تستمر لفترة طويلة بعد انحسار الوباء". ويشير مورغانستين إلى استعراض للدراسات امتد 25 عاماً عن تأثير حادثة تشيرنوبيل النووية في أوكرانيا، إذ لاحظ الباحثون ارتفاع معدلات الاكتئاب واضطراب ما بعد الصدمة بين أول المستجيبين للكارثة بعد عقدين من وقوعها. (BBC، 2020)

ويعتبر (الشرماني، 2020) أنه لكفالة تلبية احتياجات الأشخاص والمجتمع، يجب إدماج الدعم النفسي والاجتماعي في الاستجابات التي تلي احتياجات الأفراد والمجتمعات في ظروف الأزمات والكوارث الطبيعية والوبائية المختلفة، ويجب أن يصاحب هذا خدمات موجهة وأكثر تخصصاً في مجال الصحة النفسية والدعم النفسي والاجتماعي، وسيساعد إدماج الاعتبارات النفسية والاجتماعية في المجالات الأخرى على التعامل الجيد مع الكوارث

والحفاظ على الأفراد من الاضطرابات التي تحصل لهم بسبب الخوف والهلع من انتشار الأمراض والكوارث المختلفة.

ويتنبأ علماء النفس بأن أحد المشاكل النفسية -التي من المرجح أن تستمر على المدى الطويل بعد وباء كورونا المستجد- هي اضطراب الوسواس القهري. ويقول تايلور مفسراً، أن اضطراب الوسواس القهري هو محصلة لعوامل وراثية وبيئية. ويقول: "إن الأشخاص الذين لديهم استعداد وراثي للإصابة بأنواع من اضطراب الوسواس القهري (مثل وسواس التلوث والهوس بالتنظيف)، من المرجح أن يصابوا بالاضطراب أو تتفاقم أعراضه بسبب الضغوط النفسية من الجائحة. وقد يصاب بعض هؤلاء برهاب الجراثيم المزمن ما لم يتلقوا علاجاً نفسياً ملائماً". (BBC، 2020)

إن الأزمات التي يتعرض لها الأفراد (باختلاف طبيعة هذه الأزمات ومصدرها)، تغير من أسلوب العيش وطريقة التفكير؛ مما يؤدي إلى ازدياد حالات القلق والاكتئاب قد تصل إلى الانطواء واعتزال الآخرين، كما قد يؤدي ذلك إلى إهمال الواجبات المنوطة بهم؛ من رعاية أسرهم والاهتمام بتوفير متطلبات العيش الكريم. لذلك يجب الاعتناء بالجانب النفسي، وتحصين الأفراد من خلال التدخل المبكر لتوعيتهم وبث الطمأنينة وبعث الأمل في مستقبل أكثر إشراقاً.

2. ماذا عن الأطفال باعتبارهم يمثلون شريحة واسعة من أفراد المجتمع:

الأطفال أعضاء أساسيون في المجتمع، وهم فئة تتفاعل بقوة مع الأحداث المتسارعة؛ خاصة وأن هذا الوباء يبقى غامضاً من حيث قوة وسرعة انتشاره والفئات المعنية بالإصابة به. كما أن تداعيات الإجراءات المتخذة للسيطرة من انتشار الجائحة تعد مربكة ومهمة للأطفال؛ فكيف على الطفل أن يبقى في البيت دون أن يستطيع الذهاب للمدرسة أو أن يمارس نشاطاته المعتادة (اللعب، ممارسة الرياضة، القيام بالنشاطات الفنية، ...). وهذا الأمر بدوره يؤثر من الناحية النفسية والاجتماعية إضافة إلى تأثر المستوى التحصيلي للأطفال.

وقد تحدثت الكاتبة فاليريا ساباتيير -في تقرير نشرته مجلة "لا منتي إس مرافيوستا" الإسبانية- أن الأطفال الفئة الأكثر تضرراً من المرض. فهم يواجهون الواقع الجديد بصمت، خاصة وأنهم يعانون من أقصى تبعاته، وهي حرمانهم من الفصول الدراسية. فقد انقطع أكثر من 300 مليون تلميذ حول العالم عن دراستهم، في وقت تحاول معظم الدول حل المشكلة بتقديم الدروس عبر الإنترنت. لكن، الفجوة الرقمية تفرض نفسها، إذ لا تملك

جميع العائلات الوسائل اللازمة لذلك، إضافة إلى عدم جاهزية الكثير من المدارس للتعليم عن بُعد. (الصحافة الإسبانية، 2020)

وفي إحصائية أخرى، تسببت جائحة كوفيد-19 في انقطاع أكثر من 1.6 مليار طفل وشاب عن التعليم في 161 بلداً؛ أي ما يقرب من 80% من الطلاب المنتهين بالمدارس على مستوى العالم. وجاء ذلك في وقت نعاني فيه بالفعل من أزمة تعليمية عالمية، فهناك الكثير من الطلاب في المدارس، لكنهم لا يتلقون فيها المهارات الأساسية التي يحتاجونها في الحياة العملية. ويظهر مؤشر البنك الدولي عن "فقر التعلم" -أو نسبة الطلاب الذين لا يستطيعون القراءة أو الفهم في سن العاشرة - أن نسبة هؤلاء الأطفال قد بلغت في البلدان منخفضة ومتوسطة الدخل قبيل تفشي الفيروس 53%. وإذا لم نبادر إلى التصرف، فقد تفضي هذه الجائحة إلى ازدياد تلك النتيجة سوءاً. (سافيدرا، 2020)

وفي تقرير للأمم المتحدة (صادر في شهر أوت من العام 2020)، تسببت جائحة كوفيد-19 في أكبر انقطاع للتعليم في التاريخ، حيث كان لها حتى الآن بالفعل تأثير شبه شامل على طالبي العلم والمعلمين حول العالم، من مرحلة ما قبل التعليم الابتدائي إلى المدارس الثانوية ومؤسسات التعليم والتدريب التقني والمهني والجامعات وتعلم الكبار ومنشآت تنمية المهارات. وبحلول منتصف أبريل 2020، كان 94% من طالبي العلم على مستوى العالم قد تأثروا بالجائحة، وهو ما يمثل 1.58 مليار من الأطفال والشباب من مرحلة ما قبل التعليم الابتدائي إلى التعليم العالي في 200 بلد. وتختلف القدرة على الاستجابة لإغلاق المدارس اختلافاً هائلاً حسب مستوى التنمية؛ فعلى سبيل المثال، كان 86% من الأطفال في التعليم الابتدائي خارج المدارس من الناحية الفعلية في الربع الثاني من العام 2020 في البلدان التي توجد بها مستويات متدنية للتنمية البشرية، مقابل 20% فقط في البلدان التي توجد بها مستويات عالية جداً للتنمية البشرية. (الأمم المتحدة، 2020، ص4)

لقد تفاقمت معاناة الأطفال النفسية خلال هذه الجائحة، خاصة بعد فرض الإغلاق الشامل وفرض الحجر المنزلي؛ حيث زادت عزلتهم عن العالم الخارجي بعد غلق المدارس ودور الحضانه وأماكن التسلية، بالإضافة إلى زيادة مشاكلهم النفسية والاجتماعية والعقلية في ظل عدم وجود أي دعم نفسي أو اجتماعي مؤهل من قبل المحيطين بهم، كذلك زيادة العنف الممارس عليهم من قبل بعض أفراد الأسرة أو المحيطين بهم، كما نجد زيادة الخوف لديهم من المستقبل وعدم اليقين فيه. (جوزة، 2021)

وترى (Ravizza & al, 2021) أن الحجر يمكن أن ينطوي على آثار إيجابية. كما يمكن أن يؤدي إلى آثار كارثية، أبرزها ما يلي:

- التأثيرات على الأطفال: يهدف الحجر الصحي لتأمين حماية الطفل وعائلته من الفيروس، ولكن مثل معظم التدابير الصحية له آثار جانبية كغياب التعليم الحضوري، واختفاء إيقاع الحياة المنتظم، وفقدان الاتصال بمجموعة الأقران أو التوترات بسبب الاختلاط. بالنسبة للمراهقين والشباب، ربما تسبب الخوف من البطالة والصعوبات في تطورهم المهني في قلق إضافي كبير. ومن الأعراض التي يبدونها الأطفال بشكل متكرر هي: التهيج، نقص الانتباه، الإرهاق، اضطرابات النوم وانخفاض الشهية. بالإضافة إلى ذلك، نجد زيادة في خطر الانتحار وأعراض تشبه اضطراب ما بعد الصدمة والسلوك الإدماني وحتى الذهاني.

- التأثيرات على العائلات: الضغوطات الرئيسية للعائلات هي الملل أو الخسارة الاقتصادية أو عدم الاستقرار المهني أو طول فترة الحجر. بالإضافة إلى ذلك، كان على الأسر مواجهة تحديات جديدة، مثل التعليم المنزلي والتعايش (Cohabitation) على مدار 24 ساعة في اليوم في سياق فقدان المعايير المعتادة. كانت هناك مشكلة إضافية للآباء والأمهات الذين لديهم أطفال يعانون من اضطرابات نفسية أو إعاقات وكذلك للعائلات المنفصلة حيث قد تتحول القضايا المتعلقة بالحضانة إلى ساحة حرب بين الوالدين. ساهمت هذه العوامل المختلفة أحياناً في تدهور المناخ العاطفي للأسرة. في هذه الحالات، قد يواجه أفراد الأسرة صعوبة في إدارة عواطفهم، والتي يمكن أن تعزز ظهور أو انتكاس الاضطرابات النفسية وكذلك العنف الأسري.

ويضع كليمنس (Clemens) تصميمياً (Modélisation) وفقاً لثلاثة سيناريوهات عائلية: (Ravizza & al, 2021)

- المجموعة الأولى من الأطفال الذين يعيشون في سياق عائلي سليم وملتزمون برفاههم، قد ازدهرت إلى حد ما وتوطدت الروابط الأسرية.

- المجموعة الثانية من الأطفال تأثرت جزئياً بالحجر المنزلي بسبب محدودية الوصول إلى التعليم عبر الإنترنت (لأسباب مادية أو نقص الدعم الأبوي) والتفاعلات الاجتماعية والعائلية الفقيرة.

- في المجموعة الأخيرة، عانى الأطفال من أضرار كبيرة؛ فقد عانوا من التوترات داخل الأسرة أو غياب كامل عن التعليم؛ هؤلاء الأطفال فقدوا أمن الأسرة وربما تعرضوا لسوء المعاملة دون إبلاغ السلطات العامة.

إن تفاعل الأطفال مع هذا الوباء، يتوقف على مدى تعاون أفراد الأسرة وفهمهم للتركيبية النفسية لأطفالهم؛ فالأسر التي تنتهج الحوار والنقاش البناء نجد عادة أن أبناءها أكثر وعياً وفهماً للأمور، وأكثر تقبلاً للتغييرات التي تطرأ على نظام الحياة اليومي. بينما الأسر

التي لا تشجع على الحوار ويسود لديها الأسلوب التسلطي أو الإهمال في التعامل مع أبنائهم، يكون أطفالهم رافضين للتغييرات الطارئة على حياتهم ولمختلف الإجراءات الوقائية التي فرضتها الجائحة.

وأشارت (دومي، 2020) أن مختصين في علم النفس والأمراض العصبية، قد حذروا من آثار الانعزال بين أربعة جدران والابتعاد عن الأصدقاء ومقاعد الدراسة التي بدأت تظهر على سلوكيات الأطفال، حيث وجد الأولياء صعوبة بالغة في تقويم سلوك صغارهم الذين أدمنوا السهر والألعاب الإلكترونية والإنترنت. ويبدو أن الخروج من هذه الدوامة لن يكون قريباً حسب المختصين -حتى مع رفع الحجر- إذا لم يتدارك الأولياء الأمر قبل أن يفقدوا السيطرة تماماً على أطفالهم.

وقد اختارت معظم البلدان نهجاً متعددة الوسائط تشمل التكنولوجيا العالية، والتكنولوجيات التقليدية القائمة على النشر الورقي. ولزيادة إمكانية الوصول، تقوم بعض الحكومات بتوزيع أجهزة رقمية وتحسين خيارات الاتصال. وهذا هو الحال في كرواتيا، حيث وافق مقدمو خدمات الاتصالات السلكية واللاسلكية على توزيع بطاقات SIM على الطلاب ذوي الدخل المنخفض كي يتمكنوا من الوصول إلى الإنترنت مجاناً. وبالمثل، فإن كازاخستان تتيح إمكانية الوصول غير المحدود إلى 380 من المنصات والموارد التعليمية المحلية من خلال خطة رسوم معينة "بيليم" (المعرفة) التي توفرها جميع شركات الاتصالات المتنقلة للطلاب والمعلمين. (شمبس وآخرون، 2020)

وفي محاولة لدعم الرفاهية العاطفية للأطفال أثناء الجائحة، يوصى مركز تدريب بجامعة ماساشوستس بالولايات المتحدة الأمريكية (Child Trends and Child Trauma Training Center of Massachusetts University بما يلي: (INESSS, 2020, pp. 11-12)

- إدراك أن الاستجابات للوباء قد تختلف من طفل إلى آخر.
- التأكد من وجود والد أو وصي متفهم وسريع الاستجابة؛
- تمييز المسافة الجسدية أثناء الانعزال الاجتماعي (Isolation social).
- توفير المعلومات المناسبة لعمر الطفل.
- خلق بيئة مادية وعاطفية آمنة من خلال ممارسة الاسترخاء (l'apaisement) واتباع روتين يومي واحترام القواعد.
- إبقاء الطفل مشغولاً.
- إعطاء مزيد من المسؤولية إلى الطفل إذا كان ذلك ممكناً.
- إبراز القوة والأمل والإيجابية في المقدمة.

3. العلاقات الاجتماعية خلال الجائحة:

قبل مئة عام، استخدم عالم الاجتماع الفرنسي إميل دوركهايم عبارة "الانفعال الجماعي" لوصف الإثارة العاطفية المشتركة التي يمر بها الناس خلال الاحتفالات الدينية. ينطبق المفهوم ذاته على الأحداث الرياضية؛ إذ يعاني المتفرجون في الوقت نفسه من صعود المشاعر وهبوطها في أثناء اللعبة، كما يقول ماريو سمول (عالم الاجتماع في جامعة هارفارد)، ويوضح: "إنها تضخم الإحساس بشكل كبير بالنسبة لك في حين تعمل أيضًا على تعزيز فكرة أنك أكبر من نفسك"، مضيفًا أن مثل هذه الأحداث تساعد على بناء التماسك، وعلى الرغم من أنه لا أحد يتوقع أن ينهار المجتمع لمجرد أن البطولات الرياضية علقت موسمها، فبالنسبة للعديد من محبي الرياضة وعشاق الموسيقى ورواد المهرجانات، فإن القائمة المتزايدة للأحداث الملغاة كانت تمثل آلياً للتأقلم مع أعباء الحياة، وسيتعين عليهم العيش مؤقتًا من دونها. (بلج، 2020)

لقد سبب انتشار الجائحة ارتباكًا كبيرًا لدى الأفراد، خاصة وأن المجتمع الجزائري -على غرار العديد من المجتمعات- يتميز بحب الاجتماعات العائلية واللقاء مع الأصدقاء، إضافة إلى التجمعات المختلفة (مباريات كرة القدم ومختلف التظاهرات الرياضية، الحفلات الموسيقية والغنائية خاصة في موسم الاصطياف، مختلف النشاطات الجموعية سواء كانت سياسية أو ثقافية أو خيرية). حيث تعتبر هذه اللقاءات داعما هاما لصحة الأفراد بدنيا ونفسيا، وغياها يؤدي إلى خلل واعتلال في سلوك الأفراد.

والتباعد الاجتماعي هو ببساطة تجنّب التجمعات والاتصال الوثيق بالآخرين. ويعتبره الخبراء في مجال الصحة أمرًا بالغ الأهمية لإبطاء وتيرة انتشار الفيروس، وتفادي إرهاق نظم الرعاية الصحية، وربما حمايتها من الانهيار في حالة ارتفاع معدلات الإصابة إلى مستوى لا يمكن التعامل معه بكفاءة. ولكن كيف لنا أن نتكيف مع هذا الظرف الطارئ مع تجنّب أي آثار سلبية على النفس أو المجتمع؟ إحدى الدراسات العلمية التي أجريت حول هذا الأمر، هي دراسة مرجعية أجرتها عام 2015، جوليان هولت- لونسداد (باحثة علم النفس في جامعة بريجهام يونج الأمريكية Brigham Young University) وزملاؤها، وارتكزت على عمل تحليل بعدي *Meta-Analysis* لنتائج عدد من دراسات سابقة حول آثار العزلة الاجتماعية المزمّنة. تقول "هولت- لونسداد": إنه فيما يتعلق بالآثار السلبية التي قد يسببها التباعد الاجتماعي، تجاوبًا مع جائحة فيروس كورونا المستجد، "سيظل الأمر بمنزلة سؤال مفتوح"، مضيفاً أن لديها في هذا الصدد فرضيتين تتنافسان، فهي قلقة من أن يؤدي ذلك إلى تفاقم الأمور بالنسبة لأولئك الذين يعانون فعليًا من مشاعر العزلة

والوحدة، ولكنها تشدد- في الوقت ذاته- على أنه قد يكون نقطة تحفيز لآخرين على التواصل المجتمعي، مفسرةً ذلك بأن الاحتمال الأكثر تفاعلاً هو أن الوعي المتزايد بطبيعة الوباء سيدفع الناس إلى البقاء على اتصال واتخاذ إجراءات أخرى إيجابية. (بلح، 2020) ويذكر (جوزة، 2021) أن الجزائر (على غرار بعض الدول والحكومات) لم تكلف نفسها عناء الاهتمام بتداعيات جائحة كورونا على حياة الأفراد بشكل جدي وحققي، بل كل ما قامت به هو لجوؤها إلى فرض إجراءات الحجر المنزلي والصحي والتباعد الاجتماعي وتقييد حركة الأفراد- إلا بترخيص من طرف الهيئات الرسمية-، في حين تركت المواطنين يواجهون مصاعب الحياة بإمكانياتهم الذاتية، وهو ما تسبب في مضاعفات كبيرة في كيفية ضمان استمرار وجودهم. لقد ساهمت هذه الإجراءات في فرض عزلة ووحدة قاسية على الأفراد خصوصاً كبار السن، حيث أن فقدانهم للأجواء الأسرية وافتقارهم لأصدقائهم وإصابتهم بالأمراض المزمنة، كل ذلك جعل من الصعب عليهم تكفلهم بأنفسهم. فضلاً عن كل ذلك، ساهم الحجر في التأثير على الصحة النفسية للفرد بما يصله من أخبار سيئة حول خطورة الفيروس وانتشاره، أو ما يصله عن الحالة الصعبة لبعض أفراد أهله، أو وفاة البعض منهم حتى من دون إمكانية حضور مراسيم الدفن.

وفي دراسة ميدانية للباحث (حمادي، 2020)، حول الكلفة الاجتماعية لأزمة جائحة فيروس كورونا في العراق، وجد أن 79.2% من مجموع العينة تكونت لديهم حالة من الرهاب الاجتماعي لدى سماعهم بأخبار توسع جائحة المرض، وأن نسبة 55.1% قد أشاروا لعدم مواجهتهم مشكلات أسرية بسبب البقاء في البيت، وأن نسبة 44.9% قد أشاروا لتعرضهم مشكلات أسرية وكان من أكثرها الخلاف بين الأبناء والآباء. وأن كل المبحوثين قد عانوا أضراراً وتكاليف مالية واجتماعية نتيجة بقاءهم في البيوت، كما عانوا من القلق والخوف من ترك العمل والتعرض للبطالة والفقر. (في العزير وخماد، 2021، ص434)

وهناك العديد من التساؤلات تحتاج إلى إجابات شافية، ومن ذلك: هل من دور حقيقي لأنماط التواصل الإلكتروني التي تجتاح كل مكان في العالم الآن في هذه المعركة غير المتكافئة؟ وهل يمكن للتكنولوجيا المساعدة على تعويض بعض سلبيات التباعد الاجتماعي؟ هل يمكن أن تساعد تطبيقات الرسائل النصية والبريد الإلكتروني والحوارات والاجتماعات الافتراضية بين الأصدقاء أو زملاء العمل على البقاء في حالة اتصال مع المجتمع المحيط بنا. يقول نيكولاس كريستاكيس (عالم اجتماعي وطبيب في جامعة ييل الأمريكية): "نحن محظوظون لأننا نعيش في عصر تساعدنا فيه التكنولوجيا على رؤية أصدقائنا وأفراد عائلتنا والاستماع إليهم، حتى عندما تتباعد المسافات بيننا". (بلح، 2020)

وتقول نيبودا أن الأخصائيين النفسيين يخشون أيضا من انتشار الوحدة المزمنة أو "انعدام الهدف" في الحياة بسبب إجراءات التباعد الاجتماعي أثناء الجائحة. فقد أرغم التباعد الاجتماعي البعض على الابتعاد عن الكثير من معارفهم، وقد يجدون صعوبة في ترميم علاقاتهم بأصدقائهم بعد انحسار الوباء. وقد انسحب آخرون طوعا من العالم الخارجي وانكفئوا على أنفسهم بحثا عن الأمان في عالمهم الخاص. وقد يجدون صعوبة في الخروج من العزلة ومخالطة الآخرين. وتشير نيبودا إلى أن ضغوط الوباء قد تصبح أشد تأثيرا على أولئك الذين مروا بتجارب مؤلمة في الماضي، مضيفة: "قد تستدعي الضغوط ذكريات الصدمة شعوريا أو لاشعوريا، وعندها ستصبح المشاكل النفسية طويلة الأمد". (BBC، 2020)

وبالإضافة إلى ذلك، قد تُلبى احتياجات المتضررين النفسية والاجتماعية بكفاءة أكبر عن طريق الدعم النفسي والاجتماعي في التشريعات الوطنية، وقوانين الكوارث والأزمات الوبائية والفيروسية وإدماجها ضمن تشريعات الدول والمنظمات، ويُستعان بالدعم النفسي في مجموعة من الأنشطة الإنسانية ذات الصلة بالتأهب لمواجهة الجوائح الوبائية والفيروسية كما هو الحال الآن في مواجهة جائحة وباء كورونا، ومواجهتها من خلال الإسعافات الأولية الصحية والنفسية، والصحة في حالات الطوارئ وبرامج الوقاية مثل المشاريع المتعلقة بصحة المجتمعات. (الشرماني، 2020)

وبالنسبة للشباب، تعد التنشئة الاجتماعية والحياة الجماعية أبعاد مهمة يجب مراعاتها في تنميتهم ونضجهم وشعورهم بالإنجاز. ويولي المراهقون على وجه الخصوص أهمية كبيرة لشبكاتهم الاجتماعية، مما يساهم بشكل كبير في نموهم ورفاههم. إذ يمكن لبعض المبادرات أن توفر الوصول إلى مستوى معين من الحياة الاجتماعية، مع احترام تدابير التباعد الجسدي، مثل: (INESSS, 2020, pp. 13-15)

• اتساع الدائرة الاجتماعية؛ ففي مقاطعة نيويورك الكندية (Nouveau-Brunswick) تم وصف التدابير لكل مرحلة من مراحل فك الحجر (أو التخفيف منه)، بما في ذلك تدابير للحد من العزلة الاجتماعية للعائلات. بمجرد انخفاض مستوى منحنى التزايد في عدد الحالات بمرور الوقت لمدة 2-4 أسابيع، إذ يمكن للعائلة أن تشكل "فقاعة" مع عائلة أخرى لتقليل العزلة الاجتماعية. بالإضافة إلى ذلك، يُسمح بالتجمعات التي تضم 10 أشخاص أو أقل مع مراعاة التباعد الجسدي. بعد هذه المرحلة، إذا لم تظهر موجة جديدة لمدة أسبوعين إلى أربعة أسابيع، فقد تشمل "الفقاعة" العائلة والأصدقاء المقربين الذين تقضي معهم الوقت بانتظام. في هذه المرحلة، يُسمح أيضًا بالتجمعات التي تضم 50

شخصاً أو أقل في هذه المقاطعة، مع مراعاة التباعد الجسدي. وفي إسبانيا يُسمح باللقاءات مع الأصدقاء أو العائلة حتى عشرة أشخاص، في المنزل أو في الشارع في مرحلتها الأولى من فك الحجر.

• التطوع والأنشطة الاجتماعية؛ حيث يقترح إفوربي ومعاونوه (Efuribe et ses collaborateurs) بالولايات المتحدة، أن الشباب يجب أن يشاركوا بشكل أكبر في القرارات التي تؤثر على حياتهم، ولا سيما في تطوير وتنفيذ برامج وسياسات صحة المراهقين. وبالتالي، قد يمثل هذا الوباء فرصة لتطوير آليات مستدامة للمشاركة في بناء الشباب وإشراكهم بشكل كبير، لا سيما في التدابير أو مشاريع إعادة التنظيم أو الممارسات لحماية صحتهم ورفاههم. وفي مقال علمي يدرس الروابط بين التجارب الاجتماعية الإيجابية (تقديم المساعدة أو تلقيها)، والصحة العقلية والتعلق بالمجتمع مع 437 مراهقاً تتراوح أعمارهم بين 13 و 20 عامًا، تم إجراؤها في الولايات المتحدة في سياق كوفيد-19. برزت نتائج مثيرة للاهتمام؛ فالجدير بالذكر أن أكثر السلوكيات الاجتماعية الإيجابية التي أبلغ عنها المراهقون كانت تقديم الدعم للأصدقاء أو الجيران أو الأقارب الذين كانوا قلقين بشأن الوباء، مع 90% من الشباب الذين يقدمون على الأقل بعض الدعم. كما تضمن السلوك الاجتماعي الإيجابي الثاني الأكثر شيوعاً تقديم هدية للأصدقاء أو العائلة أثناء الحجر الصحي.

خاتمة:

من خلال ما سبق، يظهر لنا حجم تأثير الوباء على مختلف أفراد المجتمع؛ سواء في الجانب النفسي أو في الجانب الاجتماعي. فقد سبب انتشار الوباء زيادة في حالات الخوف والقلق والاكئاب، كما أدى إلى تغيير في العادات الاجتماعية كاللقاءات العائلية أو مع الأصدقاء، وزيارة المرضى أو حضور المناسبات (كالأفراح وحفلات التخرج، وغيرها). مما دفع إلى العزلة الاجتماعية والهلج الدائم من انتقال العدوى إليهم أو التسبب في نقلها إلى الآخرين. لكن أشارت نيبودا إلى أن الوباء انعكس إيجاباً على الصحة النفسية لبعض الناس، وترى أن تجربة الحجر الصحي خففت مستويات القلق لدى بعض الذين كانوا يعانون من الضغوط النفسية في العالم الخارجي قبل الوباء. وذلك لأنهم أحسوا بالحرية والأمان عند قضاءهم ساعات أطول في المنزل. وترى أن الوقت الإضافي الذي أمضاه البعض في المنازل شجعهم على الحرص في تحقيق التوازن بين الحياة العملية والحياة العائلية أو التمهّل عند مخالطة الآخرين؛ بوضع حدود بين الحياة الشخصية والحياة الاجتماعية. واستغل البعض التباعد الاجتماعي لترتيب منازلهم والتخلص من الفوضى. وتقول نيبودا إن المساحات

المنظمة في منازلهم انعكست إيجاباً على صحتهم النفسية. ويرى الخبراء أن ممارسة الهوايات في وقت الفراغ الإضافي، أسهمت في زيادة الشعور بالرضا وخففت الضغوط النفسية لدى الكثيرين. (BBC، 2020)

في هذا الإطار، يقدم هاني هنري (أستاذ مشارك في قسم علم النفس بالجامعة الأمريكية بالقاهرة) مجموعة من النصائح للمساعدة في التحكم في مشاعر القلق والتوتر بسبب انتشار فيروس كورونا المستجد، ومنها: (بلج، 2020)

– التقليل من التعرض للأخبار السلبية، التي قد تؤدي إلى زيادة الإحساس بالهلع، ووضع حد أقصى لمعرفة الأخبار عن تطور الفيروس، وليكن 30 دقيقة في اليوم مثلاً.

– ضرورة الاستمرار في الحفاظ على الروتين اليومي، مثل الاستيقاظ في الموعد نفسه. ومحاولة الفصل بين الالتزامات العائلية والالتزامات العمل أثناء العمل في المنزل.

– محاولة تعلّم هوايات جديدة أو خلق روتين جديد حتى انتهاء هذه الفترة، أو أداء بعض المهمات المؤجلة.

– اختيار الانحياز إلى التفاؤل، بالرغم من الوضع الحالي، والالتفات إلى قيمة اللحظة الحالية وإلى قيمة الصحة. كذلك محاولة الابتعاد عن الأشخاص السلبيين وعن مصادر التوتر.

– من الممكن تسجيل مقاطع من الفيديو مع أفراد العائلة والتحدث عن كيفية مواجهتهم لهذه الأزمة، فمثل هذه الطرق تعطي الإنسان نوعاً من التحكم والأمل.

– التعبير عن مشاعر الغضب أو الألام النفسية والتحدث عنها؛ لأن الكبت قد يؤدي إلى الاكتئاب أو زيادة الأمراض النفسية التي قد لا تظهر آثارها الآن.

ويقترح (الشرماني، 2020) وضع استراتيجية شاملة للدعم النفسي والاجتماعي وإرشادات تنفيذها، ووضع آليات واضحة للمواجهة وحماية الأفراد وتعزيز صحتهم النفسية والجسدية في مواجهة الجائحة، من خلال:

– منهج وقائي يهدف إلى حماية الأفراد وتعزيز الثقة لديهم والقدرة النفسية في التحمل والمواجهة، لأن الدعم النفسي المبكر هو عامل وقائي يساعد الأشخاص على التكيف بطريقة أفضل مع الظروف ويعزز قدرتهم على التفاعل بشكل أفضل، فإهمال ردود الفعل الانفعالية قد يخلق ضحايا سلبيين بدلاً من ضحايا ناشطين.

– مساعدة مباشرة للأشخاص من خلال تقديم المعلومات والتثقيف النفسي والصحي في التعامل مع الأزمات والكوارث.

– المساعدة على توفير الاحتياجات النفسية والاجتماعية للأفراد (الاحتياجات الفيزيولوجية، احتياجات السلامة والأمان، الاحتياجات النفسية، احتياجات الحب والانتماء، احتياجات التقدير، احتياجات تحقيق الذات، احتياجات سمو الذات، الحاجة إلى تقديم خدمة للمصلحة العليا والعامه).

– تحسين السمات الحيوية للأشخاص على المدى القصير لأنه مع ردود الأفعال البسيطة والمباشرة قد تتطور إلى مشكلات ذات نتيجة سلبية مع الزمن.

– التدخل النفسي المبكر من شأنه أن يخفف من التوتر بشكل كبير ويحد من تطور ردود الفعل البسيطة إلى ردود فعل حادة.

لقد عايش الإنسان الأهوال والمصائب والأزمات منذ أن خلق الله سبحانه وتعالى الأرض وما عليها، فما حدث سابقا (من أمراض وحروب وكوارث طبيعية) وما نعيشه حاليا (من أزمة عالمية وبائية صحية) هو بإرادة الله ومشيئته. لذلك على الإنسان -إضافة إلى المقترحات السابقة- أن يتدارك ما فاتته من تقصير؛ وذلك من خلال تقوية علاقته بالخالق، والبحث عن الحلول الموضوعية والفعالة لهذه الجائحة التي أودت بحياة أزيد من 5 ملايين شخص في العالم، ناهيك عن عدد الإصابات الذي تجاوز 260 مليون مصاب. فتقوية الجانب الروحي سيعزز لا محالة من الصحة النفسية والجسدية، كما أنه يهذب النفس ويدعم أواصر التكافل والتراحم والإيثار، مع ضرورة الحفاظ على النظافة الشخصية ونظافة المكان كي لا نترك بؤرة لنقل العدوى. كذلك على الجميع -كبارا وصغارا- أن يتعودوا على التدابير الموصى بها، لتصبح نمط حياة ورد فعل طبيعي (كارتداء القناع الواقي وتجنب المصافحة والعناق)، خاصة وأن بوادر انفراج الأزمة ما زالت لم تتضح بعد، وفي هذه الحالة علينا التعايش مع هذا الوضع والتعود على الإجراءات سالفة الذكر.

المراجع:

– BBC. (03, 11, 2020). فيروس كورونا: ماذا تعرف عن الآثار النفسية طويلة الأمد للإصابة بكوفيد-19؟ تاريخ الاسترداد 08, 12, 2021. من <https://www.bbc.com/arabic/vert-cap-54774100> BBC News:

– الأمم المتحدة. (08, 2020). موجز سياساتي: التعليم أثناء جائحة كوفيد-19 وما بعدها.
– أميطوش موسى وسكاي سامية. (2020). آثار جائحة كورونا على أساتذة وإداريي التكوين المهني. دراسة ميدانية. مجلة روافد للدراسات والأبحاث العلمية في العلوم الاجتماعية والإنسانية، 04 (02)، 479-451.

- بلح أحمد حسن. (26 04, 2020). الصحة العقلية والنفسية: الهدوء النفسي في زمن كورونا.. لا
Scientific American: داعي للذعر ولكن احذروا. تاريخ الاسترداد 12 08, 2021، من للعلم
<https://www.scientificamerican.com/arabic/articles/news/psychological-calm-in-coronavirus-time-do-not-panic-but-beware/>
- جوزة عبد الله. (2021). الصحة النفسية في زمن جائحة كورونا (كوفيد-19) المستجد وتداعيات
الحجر المنزلي. التجربة الجزائرية على المحك. مجلة العلوم القانونية والاجتماعية، 06 (01)، 201-231.
- دومي كتزة. (2020). الآثار النفسية المترتبة على الحجر الصحي على الصحة النفسية للطفل
والأسرة وسبل تجنبها. مجلة دراسات في سيكولوجية الانحراف ، 05 (01)، 64-71.
- ريمز فرناندو وشلايشر أندرياس. (2020). إطار عمل لتوجيه استجابة التعليم تجاه جائحة
فيروس كورونا المستجد 2020. OECD منظمة التعاون الاقتصادي والتنمية.
- سافيدرا خايي. (30 03, 2020). التعليم في زمن فيروس كورونا: التحديات والفرص. تاريخ
الاسترداد 28 07, 2021، من مدونات البنك الدولي:
<https://blogs.worldbank.org/ar/education/educational-challenges-and-opportunities-covid-19-pandemic>
- الشرماني رفيق. (17 03, 2020). الدعم النفسي والاجتماعي في مواجهة جائحة كورونا. تاريخ
الاسترداد 12 08, 2021، من مدونة الجزيرة. نت:
<https://www.aljazeera.net/blogs/2020/3/17/%D8%A7%D9%84%D8%AF%D8%B9%D9%85-%D8%A7%D9%84%D9%86%D9%81%D8%B3%D9%8A-%D9%88%D8%A7%D9%84%D8%A7%D8%AC%D8%AA%D9%85%D8%A7%D8%B9%D9%8A-%D9%81%D9%8A-%D9%85%D9%88%D8%AC%D9%87%D8%A9>
- شمبس تيغران ، بارون ماريا وقازي-هق كاليوبي. (18 08, 2020). عام دراسي جديد يبدأ في ظل
جائحة كورونا. تاريخ الاسترداد 28 07, 2021، من مدونات البنك الدولي:
<https://blogs.worldbank.org/ar/voices/am-drasy-jdyd-ybda-fy-zl-jayht-kwrwna>
- الصحافة الإسبانية. (17 04, 2020). جيل فيروس كورونا.. 5 تأثيرات لعدم زهاب الأطفال إلى
المدرسة أثناء الجائحة. تاريخ الاسترداد 28 07, 2021، من موقع الجزيرة:
<https://www.aljazeera.net/news/women/2020/4/17/%D8%AC%D9%8A%D9%84-%D9%81%D9%8A%D8%B1%D9%88%D8%B3-%D9%83%D9%88%D8%B1%D9%88%D9%86%D8%A7-%D8%AE%D9%85%D8%B3-%D8%AA%D8%A3%D8%AB%D9%8A%D8%B1%D8%A7%D8%AA-%D9%84%D8%B9%D8%AF%D9%85>

— العزیزوردة وخماد محمد. (2021). الآثار النفسية والاجتماعية الناتجة عن الحجر الصحي المطبق في الجزائر في ظل انتشار فيروس كوفيد-19. مجلة وحدة البحث في تنمية الموارد البشرية، 12 (01)، 443-426.

— اللجنة الدولية للصليب الأحمر. (2020, 10 06). أزمة داخل أزمة: الضغط النفسي يتزايد في ظل جائحة كوفيد-19. تاريخ الاسترداد 12 08 2021، من اللجنة الدولية للصليب الأحمر ICRC:

<https://www.icrc.org/ar/document/%D8%A3%D8%B2%D9%85%D8%A9-%D8%AF%D8%A7%D8%AE%D9%84-%D8%A3%D8%B2%D9%85%D8%A9-%D8%A7%D9%84%D8%B6%D8%BA%D8%B7-%D8%A7%D9%84%D9%86%D9%81%D8%B3%D9%8A-%D9%8A%D8%AA%D8%B2%D8%A7%D9%8A%D8%AF-%D9%81%D9%8A-%D8%B8%D9%84-%D8%AC%D8%A7%D8%>

— INESSS. (2020). *Covid-19 et les moyens ou interventions mis en place pour limiter les conséquences négatives des mesures restrictives sur le développement et le bien-être des jeunes*. Québec: Une production de l'Institut National d'Excellence en Santé et en Services Sociaux.

— Ravizza, B., Auberjonois, K., & Itty, S. (2021). *Impact du Covid-19 sur les enfants et leurs familles*. Consulté le 08 13, 2021, sur Revue Médicale Suisse: <https://www.revmed.ch/revue-medicale-suisse/2021/revue-medicale-suisse-726/impact-du-covid-19-sur-les-enfants-et-leurs-familles>