

جامعة محمد خيضر بسكرة
مركز المساعدة النفسية الجامعي

الجيل المساعد للأطباء

في الدخول الجامعي

2020/2021



مركز المساعدة النفسية جامعة بسكرة





HAND SANITIZER

KILLS 99.99% OF ILLNESS CAUSING GERMS

8 FL OZ (236ML)



فهم مرض كوفيد 19

01

- ما هي فيروسات كورونا coronavirus؟
- لماذا يختلف اسم الفيروس عن اسم المرض؟
- ما هي متلازمة الشرق الأوسط التنفسية (MERS) و الكوفيد 19 (COVID 19)؟
- ما هي أعراض فيروس كورونا المستجد؟
- من هي الفئة الأكثر عرضة في الإصابة؟
- هل يمكن أن يصاب شخص بعدوى فيروس كورونا دون أن يصاب بالاعتلال؟
- هل يوجد لقاح مضاد لفيروس كورونا؟
- كيف تكون الوقاية من الفيروس؟

آثار فترة الحجر الصحي على الطالب الجامعي

02

- ما هو الحجر الصحي؟
- ما هو التباعد الاجتماعي؟
- ماهي آثار الحجر الصحي؟
- الأثر النفسي السلبي للحجر قصير الأمد / طويل الأمد
- الأثر النفسي الإيجابي للحجر
- ما هو الفرق بين العزل الذاتي والحجر الصحي الذاتي والتباعد الجسدي؟
- ما هو الشعور بالوصم الاجتماعي؟

المرونة و استراتيجيات التكيف مع الدخول الجامعي

03

- ماذا نقصد بالمرونة؟
- ما هي الخطوات الإجرائية للمرونة؟
- ما هي مراحل المرونة و التكيف النفسي مع مرض كوفيد 19؟
- الاستراتيجيات المُساعدة في توظيف المرونة في مرض كوفيد 19
- إختار الإستراتيجية الصحيحة





السلوك و الوقائية عند الطالب الجامعي

04

- ما هو دور سلوك الطالب في انتقال العدوى ؟
- لماذا قد يمانع الطالب في تغيير سلوكه رغم خطورة الوضع ؟
- السلوكيات الملائمة التي يجب أن يتبعها الطالب ؟
- إجراءات الوقاية من العدوى ؟
- إجراءات التعامل في حالات الشك في الإصابة ؟

جودة التعليم و التوافق مع الحياة الجامعية الجديدة

05

- لماذا غلقت الجامعة أبوابها و فتحت منصاتنا الرقمية (من 12 مارس إلى 23 أوت 2020) ؟
- كيف يمكن للطالب الجامعي تطبيق إجراء التعليم عن بعد ؟
- كيف طبقت جامعة بسكرة بسرعة التعليم عن بعد ؟
- ما هو نموذج البروتوكول الصحي المقترح للعودة إلى الحياة الجامعية ؟
- بماذا يتميز هذا البروتوكول ؟
- ما هي اقتراحات وزارة التعليم العالي في هذا البروتوكول ؟
- ماهو مرسوم 633 بتاريخ 26 أوت 2020 ؟
- تعليمة السيد الوزير الأول رقم 4 المؤرخة في 31 أوت 2020
- ما هي الطريقة العملية لتسيير نهاية السنة الجامعية 2019/2020 بجامعة بسكرة ؟

دور مركز المساعدة النفسية الجامعي

06

- من هو مركز المساعدة النفسية الجامعي ؟
- ماهي أهداف مركز المساعدة النفسية الجامعي ؟
- ما دور مركز المساعدة النفسية في ظل الكوفيد 19 ؟



لقد أصيب العالم فجأة بانتشار مرض كوفيد 19 ، حيث انقلبت موازين الإنسان بمختلف مجالات حياته ، مما أفرز صراعات وضغوط سواء بسبب المرض في حد ذاته أو بسبب ضغوطات الحجر و تعطيل المصالح الخاصة و العامة . و الجامعة الجزائرية كمؤسسة من المؤسسات الأخرى تأثرت بهذه الجائحة التي غلقت أبوابها وعزلت الطالب عن ممارسة حياته الطبيعية بها فيها تعليمه، وهذا العمل الذي بين أيديكم هو عبارة عن كتيب أو دليل توجيهي مساعد (الجزء الأول) مقدم من طرف مركز المساعدة النفسية بجامعة بسكرة ، حاولنا من خلاله أن نتناول مختلف المعطيات التي عاشها الطالب منذ ظهور وباء كوفيد 19 و كيفية التعايش معه ، لتوضيح الوضع للطالب ومساعدته في تحسين مساره الحياتي و التعليمي الأكاديمي ضمن إطار المرافقة النفسية و البيداغوجية .

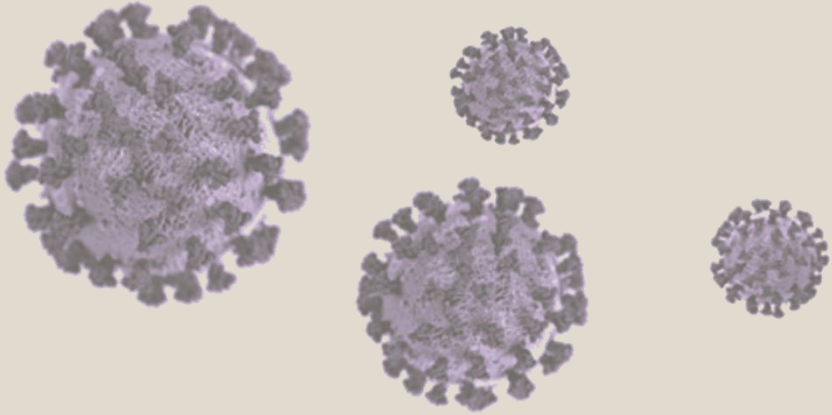




- ما هي فيروسات كورونا coronavirus؟
- لماذا يختلف اسم الفيروس عن اسم المرض؟
- ما هي متلازمة الشرق الأوسط التنفسية (MERS) و الكوفيد 19 (COVID 19)؟
- ما هي أعراض فيروس كورونا المستجد؟
- من هي الفئة الأكثر عرضة في الإصابة؟
- هل يمكن أن يصاب شخص بعدوى فيروس كورونا دون أن يصاب بالاعتلال؟
- هل يوجد لقاح مضاد لفيروس كورونا؟
- كيف تكون الوقاية من الفيروس؟

ما هي فيروسات كورونا؟ CORONAVIRUS

فيروسات كورونا هي فصيلة كبيرة من الفيروسات التي يمكن أن تتسبب في طائفة من الأمراض تتراوح بين نزلة البرد الشائعة والمتلازمة التنفسية الحادة الوخيمة (سارس). وحسب وثيقة منظمة الصحة العالمية الموثقة بتاريخ 21 ماي 2020، فإن الفيروس المسبب لمرض MERS أو ما يسمى بمتلازمة الشرق الأوسط التنفسية هو الفيروس (MERS-CoV) و الذي ينتمي لعائلة فيروسات كورونا.



في الأصل هي فيروسات شائعة يصاب بها معظم الأشخاص خلال حياتهم ، و تسبب هذه الفيروسات عادة أمراض بالجهاز التنفسي العلوي تصل شدتها من معتدل إلى متوسط . لكن يختلف فيروس MERS-CoV هذا عن أي فيروس كورونا آخر تم اكتشافه في وقت سابق بين البشر ، كما أنه يتشابه مع المتلازمة التنفسية الحادة الشديدة (سارس) Severe Acute Respiratory Syndrome (SARS).

اسم الفيروس

الفيروس المسبب لمرض كوفيد-19 يسمى SARS – COV 2 . ينتهي هذا الفيروس لعائلة فيروسات كورونا coronavirus . و معنى التسمية كالتالي:

SARS: Severe Acute Respiratory Syndrome **COV:** Corona Virus **2:** type 2

فبداية ظهر فيروس سارس SARS – COV في الصين. بعدها، ظهر فيروس جديد في عائلة الفيروسات التاجية (كورونا) الذي تفشى في منطقة الشرق الأوسط، و سبب ما يعرف بمتلازمة ضيق التنفس الشرق الأوسطية MERS. ثم استحدثت تسمية فيروس كورونا المستجد SARS – COV 2، للفيروس المسبب لمرض كوفيد 19 ، لأنه يشبه فيروس السارس الأول لكنه متطور عليه من حيث البنية الجينية و الخصائص¹.

تم اختيار هذا الاسم لارتباط الفيروس جينياً بفيروس كورونا (SARS-CoV) الذي سبب فاشية متلازمة الالتهاب الرئوي الحاد الوخيم (سارس) في عام 2003. غير أن الفيروسين مختلفان رغم ارتباطهما الجيني.

(منظمة الصحة العالمية)

ما هي متلازمة الشرق الأوسط التنفسية MERS و ماهو الكوفيد 19 ؟

متلازمة الشرق الأوسط التنفسية مرض تنفسي فيروسي يتسبب فيه فيروس كورونا مستجد (فيروس كورونا المسبب لمتلازمة الشرق الأوسط التنفسية)، اكتُشف لأول مرة في المملكة العربية السعودية في عام 2012.

مرض كوفيد-19 هو مرض معد يسببه آخر فيروس تم اكتشافه من سلالة فيروسات كورونا-SARS COV 2 . و معنى تسمية المرض كالتالي:

CO: Corona **VI:** Virus **D:** Disease **19:** 2019

ولم يكن هناك أي علم بوجود هذا الفيروس الجديد ومرضه قبل بدء تفشيه في مدينة ووهان الصينية في ديسمبر 2019. وقد تحوّل كوفيد-19 الآن إلى جائحة تؤثر على العديد من بلدان العالم.

(منظمة الصحة العالمية)

لماذا يختلف اسم الفيروس عن اسم المرض ؟

تستند تسمية الفيروسات إلى تركيبها الجينية لتسهيل تطوير الاختبارات التشخيصية واللقاحات والأدوية. وهو العمل الذي يضطلع به أخصائيو الفيروسات والمجتمع العلمي الأوسع نطاقاً، حيث تحدد أسماء الفيروسات اللجنة الدولية لتصنيف الفيروسات (ICVTV).

و عليه، أعلنت اللجنة الدولية لتصنيف الفيروسات تسمية " فيروس كورونا المسبب لمتلازمة الالتهاب الرئوي الحاد الوخيم 2 " (SARS-CoV-2) اسماً رسمياً للفيروس الجديد في 2020/02/11. وأعلنت المنظمة بدورها أن "كوفيد-19" هو الاسم الرسمي للمرض الجديد. عملاً بالإرشادات التي وضعتها سابقاً المنظمة العالمية لصحة الحيوان ومنظمة الأغذية والزراعة للأمم المتحدة (الفاو).

(منظمة الصحة العالمية)

ما هي أعراض فيروس كورونا المستجد ؟

إنّ أغلب المصابين بفيروس SARS-CoV-2 يتعرضون لأعراض تنفسية شديدة. حيث يعانون من الحمى والسعال وضيق التنفس. بينما تم تسجيل إصابة آخرين بأعراض معدية معوية، مثل الإسهال والغثيان/القيء والفشل الكلوي. قد يسبب الفيروس الوفاة أيضا، حيث لقي بالفعل العديد من المصابين حتفهم.

بالإضافة الى اعراض اخرى :



- الحرارة (37,5-40)
- السعال الجاف
- ألم في المفاصل و أسفل الظهر
- فقدان حاسة الشم و الذوق
- الإسهال
- التقيؤ و الغثيان
- ألم في الرأس و صداع حاد
- انتفاخ في البطن و كثرة الغازات
- الدوار – الدوخة-
- فشل عام و وهن
- التهاب في الحلق و سيلان في الأنف
- ضيق في التنفس أو صعوبة في التنفس
- مع انخفاض نسبة الأوكسجين في الجسم.

تلك الأعراض قد تكون كلها موجودة في بعض الحالات، و قد تكون جزء منها كما قد يكون الإنسان مصاب، و لكن بدون أعراض أو ما يعرف بالناقل للفيروس و تمتد فترة الحضانة و بداية الأعراض من يوم 1 إلى 14 يوما.

بصفة عامة:

• الحمى و الإعياء

الجهاز التنفسي:

• سيلان في الأنف

• عطاس

• التهاب الحلق

• سعال جاف

• ضيق النفس

الكليتين:

• انخفاض وظيفي

الأمعاء:

• إسهال

جهاز الدوران:

• نقص الكريات البيضاء

من هم الفئة الأكثر عرضة للإصابة ؟

حسب موقع منظمة الصحة العالمية، يستهدف هذا الفيروس البالغين الأكثر من 14 سنة، و يؤثر بشكل كبير على من تجاوزوا 60 سنة، و من لديهم أمراض مزمنة كالسكري خاصة و الضغط الدموي و أمراض القلب و السرطان و أصحاب الربو و حساسية التنفس و أمراض المناعة و من لهم أمراض على مستوى الكبد و الكلى و الغدد و أيضا الحوامل .

لكن لا يصيب الأطفال ما دون 12 سنة في الغالب، و لم تحدد بعد أسباب ذلك بشكل علمي .

كما تتراوح نسب الإصابة حسب الأشخاص ما بين أعراض خفيفة الى الوفاة.

كبار السن الفئة الأكثر تعرضا للخطر و هم الذين ترتفع نسبة الوفاة عندهم ابتداء من (60 - 65 عاها) . ففي الصين مثلا تصل نسبة الوفاة لدى المصابين حتى الأربعين عاها إلى 0.2 %، و بين 70 و 79 عاها تصل إلى 8 %، و ابتداء من 80 عاها تصل لـ 14.8 %.

المرضى بمرض مزمن أمراض القلب و السكري وارتفاع ضغط الدم و أمراض التنفس المزمنة و السرطان

(موقع منظمة الصحة العالمية)

و حسب موقع DW.COM الإنجليزي، فإن فيروس كورونا يصيب الرجال أكثر من النساء حسب معطيات منظمة الصحة العالمية يموت الرجال في الغالب أكثر من النساء. و حسب احصائيات دولة الصين ، فإن نسبة الوفاة في الصين في منتصف فبراير/ شباط للرجال وصلت إلى 2.8 % وللنساء إلى 1.7 %.

و توزيع مشابه سبق و أن حصل في 2003 عند تفشي فيروس سارس في هونغ كونغ. وحتى الزكام العادي تكون له تبعات أكثر قسوة عند الرجال منها لدى النساء.

للمقارنة يكون نظام المناعة النسوي أقوى من مثيله عند الرجال، و يعود ذلك بالأساس لهرمون أوستروجين النسوي الذي يحفز نظام المناعة، و يكافح بشكل أسرع و أقوى ضد الجراثيم. كما توجد "أسباب جينية"، كما يقول الاختصاصي في الفيروسات توهاس بيتشمان لـ DW. فالنساء لهن مؤهلات جينية أكبر تحمي نظام المناعة ، إضافة إلى أن النساء يهتمن بأسلوب حياة أكثر صحية من أسلوب حياة الرجال ، فغالبا الرجل يتجه نحو التدخين و الإدمان و العمل المتواصل و السهر و عدم ممارسة الرياضة ، ما يضعف المناعة أو يسبب مشاكل في الرئة و التنفس.

(موقع DW.COM الانجليزي)



أين يقع الأستاذ في سلم العرصة للإصابة بالفيروس ؟

حسب مقال بعنوان:

The Front Line: Visualizing the Occupations with the Highest COVID-19 Risk

نشره موقع Visualcapitalist أن الأستاذ المساعد احتل الرتبة 48 من قائمة 100 مهنة معرضة للإصابة مع نسبة قُدرت ب 55.7% للإصابة ، بينما احتل الأطباء و الممرضين و أطباء الأسنان المراتب الأولى على مستوى الولايات المتحدة الأمريكية .

Occupation	COVID-19 Risk Score
Nurse Practitioners	60.9
Correctional Officers and Jailers	60.4
Social and Human Service Assistants	60.3
Healthcare Social Workers	58.1
Childcare Workers	57.9
Pharmacists	56.8
Amusement and Recreation Attendants	56.0
Teacher Assistants	55.7
Preschool Teachers, Except Special Education	55.1
Elementary School Teachers, Except Special Education	53.8

www.visualcapitalist.com/the-front-line-visualizing-the-occupations-with-the-highest-covid-19-risk/

الأطباء أكثر عرضة:

إن فيروس كورونا قد يهدد الأشخاص العائدين إلى وظائفهم وفقا لنوع مهنتهم. ومن خلال دمج البيانات الصادرة عن مكتب الإحصاءات الوطنية ووزارة العمل في الولايات المتحدة، من الممكن تحديد أكثر المهن تعرضا لخطر مرض كوفيد-19.

حيث أقر أن أبرز المهن من حيث القرب المكاني بين الموظف والأشخاص الآخرين، مثل المراجعين أو المرضى، مما يعني أن هؤلاء يكونون أكثر عرضة -نظريا- لخطر انتقال العدوى، خاصة فيروس كورونا المستجد (ممرضات و ممرضو طب ، أطباء الأسنان، القابلات، المسعفون و طواقم الإسعاف، مختصون العلاج الطبيعي...).

في المقابل، فإن من يعملون في وظائف مكتبية قد يكونون أقل عرضة للعدوى لأنهم أقل احتمالية للاختلاط مع أشخاص على مسافة قريبة.

و بتاريخ 2020.03.17 أصدرت هيئة الصحة العامة بإنجلترا قائمة بالأشخاص الأكثر عُرضة للإصابة بالفيروس، حيث قامت بتوسيع قائمة التحذيرات من المخاطر بعد أن كانت للنساء الحوامل للمرة الأولى، وكبار السن والضعفاء الذين يعانون من ظروف صحية أساسية.

• وتشمل القائمة الجديدة الفئات الأكثر عُرضة للإصابة بالفيروس :

- كبار السن فوق 70 عامًا، بغض النظر عن الحالة الصحية.
- الأشخاص أقل من 70 عامًا مع وجود حالة صحية سيئة.
- الأشخاص الذين يعانون من أمراض الجهاز التنفسي المزمنة، مثل الربو ومرض الانسداد الرئوي المزمن، وانتفاخ الرئة أو التهاب الشعب الهوائية.
- أصحاب الأمراض المزمنة، مثل أمراض القلب والفشل الكلوي والتهاب الكبد.
- الحالات العصبية المزمنة، مثل مرض باركنسون وأمراض الخلايا العصبية الحركية والتصلب المتعدد وإعاقة التعلم والشلل الدماغي.
- مرضى السكر.
- مشاكل الطحال، مثل مرض الخلايا المنجلية أو من قاموا بإزالة الطحال.
- ضعف المناعة نتيجة حالات مثل فيروس نقص المناعة والإيدز.
- الأشخاص الخاضعون للعلاج الكيميائي النشط أو العلاج الإشعاعي.
- الحوامل.
- السمنة، أي مؤشر كتلة الجسم 40 أو أعلى.
- الأشخاص الذين يعانون من سرطانات الدم أو نخاع العظمي في أي مرحلة من مراحل العلاج.
- الأشخاص الذين يعانون من حالات شديدة في الصدر، مثل التليف الكيسي.
- الأشخاص المعرضون لغسيل الكلى.



هل يمكن أن يصاب شخص بعدوى فيروس كورونا دون أن يصاب بالاعتلال؟

حسب وثيقتي منظمة الصحة المؤرخة في (17 / 05 / 2017) نعم، فالعدوى بفيروس كورونا قد تكون عديمة الأعراض.

وقد اكتُشف بعض الأشخاص المصابين بالعدوى بلا أعراض، عندما خضعوا لاختبار الكشف عن فيروس كورونا، أثناء تحري مخالطي الأشخاص المعروفة إصابتهم بالعدوى.



هل يوجد لقاح مضاد لفيروس كورونا؟ وما هو العلاج؟

لا يوجد حالياً أي لقاح أو علاج محدد لمتلازمة الشرق الأوسط التنفسية. والعلاج متاح هو علاج داعم ويتوقف على الحالة السريرية للمريض.

هل يسهل الكشف عن الأشخاص المصابين بالعدوى بفيروس كورونا؟

لا يمكن دائماً الكشف عن الأشخاص المصابين بالعدوى بفيروس متلازمة الشرق الأوسط التنفسية نظراً لأن أعراض هذا المرض المبكرة غير محددة. ولهذا السبب، ينبغي لجميع مراقق الرعاية الصحية أن تطبق والممارسات القياسية للوقاية من العدوى ومكافحتها. كما أنه من الأهمية بمكان تحري سوابق السفر لدى الأشخاص المصابين بالعدوى التنفسية لتحديد إذا ما كانوا قد زاروا مؤخراً بلدان يسري فيها فيروس كورونا بنشاط أو خالطوا الجمال العربية.

(منظمة الصحة العالمية)





حسب منظمة الصحة العالمية أن مركز مكافحة الأمراض والوقاية، أوصى الأمريكيين بحماية أنفسهم من الأمراض التنفسية عن طريق غسل الأيدي بكثرة وتجنب الاتصال الوثيق مع أشخاص مرضى وتجنب ملامسة عيونهم وأنفهم وفمهم بأيدي غير مغسولة والحرص على تطهير الأسطح التي يكثر ملامستها .



يجب أن نعلم أنه لا يوجد حالياً علاج أو لقاح لعلاج فيروس كوفيد 19 . و أن الحجر هو الطريقة الوحيدة لحماية نفسك و الآخرين من انتشار الوباء.



كيف تكون الوقاية من هذا الفيروس ؟

• للوقاية من هذا الفيروس لابد من مراعاة النقاط الآتية:

-غسل اليدين بالمعقم خارج المنزل أو بالماء و الصابون

عند الدخول الى المنزل لمدة 20 ثانية.

-الالتزام بارتداء الكمامة و المحافظة على نظافتها.

-عدم المصافحة و التسليم بين الأشخاص.

-الابتعاد عن التجمعات .

-احترام مسافة الأمان 1.5 م الى 2 متر بين الأشخاص.

-تعقيم الأماكن العمومية.

-تعقيم الأشياء الشخصية عند دخول المنزل.

-وضع أرضيات و مساحات أرجل عند دخول أماكن عامة

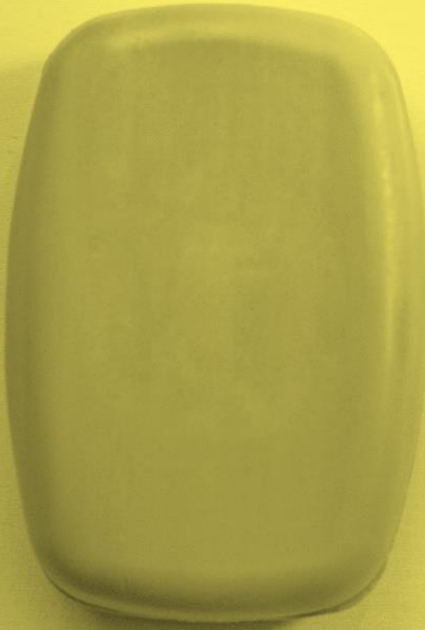
فيها مواد معقمة .

-التباعد في وسائل النقل الجماعي .

-الغذاء السليم و الصحي.

-الإكثار من شرب الماء.





- ما هو الحجر الصحي ؟
- ما هو التباعد الاجتماعي ؟
- ماهي آثار الحجر الصحي؟
- الأثر النفسي السلبي للحجر قصير الأمد / طويل الأمد
- الأثر النفسي الإيجابي للحجر
- ما هو الفرق بين العزل الذاتي والحجر الصحي الذاتي والتباعد الجسدي؟
- ما هو الشعور بالوصم الاجتماعي ؟

ما هو الحجر و ما هي مدته عند المشتبه به ؟

الحجر الصحي هو فصل أو عزل الأشخاص المشتبه في إصابتهم بالعدوى، من أجل منع انتشاره إلى الآخرين في حالة الإصابة بالفيروس، في فترة لا تقل عن أسبوعين (بالنسبة إلى 14 يومًا).

الحجر الصحي في الجزائر

إن إجراء الحجر يتخذ كفعل وقائي لضمان أمن و استقرار المجتمع ، و بدأت الجزائر بتطبيق هذا الإجراء يوم 12/03/2020، ولهذا فإن الجامعة كغيرها من مؤسسات الدولة توقفت عن العمل بذات التاريخ، واستخدمت منصات التعليم عن بعد كحل للتعليم و التعليم (كما سنتناول في عنصر التعليم عن بُعد).

ماذا يعني " التباعد الاجتماعي " ؟

هو مسافة تفصل الأشخاص عن بعضهم البعض من 1.5 إلى 2 متر. بهدف منع تلوّث محتمل ينتقل مباشرة (من قبل الشخص المصاب) و / أو بشكل غير مباشر (السعال والعطس).

ما هو التأثير النفسي السلبي للحجر؟

قصير المدى:

الخوف والقلق من الموت (الوضع ، العدوى) ، مخاوف صحية ، الشعور بالعجز، تركيز ضعيف ، التفرغ للتفكير في المواقف الحياتية و صعوبة تقييمها ، اختلال النوم، كوابيس، الضغط، الإحباط و اليأس، القلق، نوبات الاكتئاب.

طويل المدى:

اضطراب الإجهاد الحاد ، الوحدة و الملل مرتبطان بالحجر الصحي لفترات طويلة ، سوء المزاج ، الخوف الاجتماعي ، نوبات البكاء ، التعب ، خطر الإصابة بالاكتئاب ، خطر الإصابة باضطراب ما بعد الصدمة (PTSD stress post traumatique)، خطر الاحتراق النفسي (بالنسبة للمهنيين) .



ما هو الفرق بين العزل الذاتي و التباعد الجسدي و الحجر الصحي الذاتي ؟

العزل الذاتي يعني عزل الأشخاص المرضى الذين تظهر عليهم أعراض كوفيد-19
ويمكنهم نقل العدوى، وذلك لمنع انتشار المرض.

أما التباعد الجسدي فهو الابتعاد عن الآخرين جسدياً. وتوصي المنظمة بالابتعاد عن
الآخرين مسافة متر واحد (3 أقدام) على الأقل. وهي توصية عامة يتعين على الجميع
تطبيقها حتى لو كانوا بصحة جيدة ولم يتعرض لعدوى كوفيد-19.

و أخيراً، العزل الصحي، يقصد به فصل المصاب أو المشتبه بإصابته عن الأشخاص
الأصحاء خلال فترة العدوى في أماكن صحية، قد يكون مستشفى وقد يكون بيت
يتوفر على ظروف صحية مناسبة لا يسمح بانتقال العدوى لأشخاص آخرين.
فهو يعني تقييد الأنشطة و عزل الأشخاص غير المرضى هم أنفسهم، ولكنهم
ربما تعرّضوا للإصابة بعدوى كوفيد-19.

والهدف من كل هذه الإجراءات يبقى منع انتشار المرض
في الوقت الذي لا تكاد تظهر أي أعراض على الشخص.

ما هي فكرة المعاناة من الوصم الاجتماعي للإصابة بكوفيد 19؟

وصمة العار في ثقافة بعض المناطق أو الأشخاص هي أمر يتعلق بالمعتقدات الثقافية والاجتماعية حول الإصابة بمرض معد.

ما هو خطر الشعور بالوصم الاجتماعي للإصابة بكوفيد 19؟

إن الشعور بالوصم الاجتماعي للإصابة بكوفيد 19 يعني الشعور بالعيب في الاعتراف والتبليغ عن المرض، وهو ما سيسهم في عدم الالتزام بالحجر و انتشار المرض بقدر أكثر.

كيف نتخلص من الشعور بالوصم الاجتماعي للإصابة بكوفيد 19؟

أصل الوصم فكرة خاطئة تعني أن الكثير من الناس لا يفهمون أننا جميعاً معرضون للإصابة بكوفيد 19، و نصح ذلك من خلال توضيح أن الإصابة بالمرض، يمكن أن تحدث لأي شخص، و يجب أن نركز على فكرة نشر الوعي والتثقيف الجيد بشأن الإجراءات الوقائية بدل فكرة الوصم.



من هي الفئات التي تتعرض للوصم الاجتماعي؟



- المنحدرون من أصل أسيوي (الصين مثلا).
- الأشخاص العائدون من السفر.
- العاملون في مجال الرعاية الصحية و طواقم الطوارئ.
- الأشخاص المصابون بالفيروس وعائلاتهم وأصدقائهم.
- الأشخاص الذين تم تسريحهم من الحجر الصحي.

ما الذي يحدث للفئات التي تتعرض للوصم الاجتماعي؟

- قد يتعرضون للاستبعاد أو النبذ في المواقف الاجتماعية.
- قد يُحْرَمون من فرص العمل والتعليم.
- قد يُحْرَمون من الحصول على رعاية صحية كافية.
- قد يوجه إليهم البعض إساءات لفظية وعاطفية وجسدية.

لماذا يتسبب فيروس كورونا في الشعور بوصمة العار؟

- يُرجع هذا الشعور بوصمة العار إلى ثلاثة عوامل رئيسية:
- إنه مرض جديد و لا يزال هناك الكثير من المجهول حوله.
- غالبًا ما يخاف الناس من أي شيء مجهول "الانسان عدو ما يجعل".
- من السهل ربط هذا الخوف بـ "الأخرين"، كنوع من العزو السببي بالقاء اللوم على الغير.

ماذا يمكنك فعله الحد من الوبم الاجتماعي بخصوص كوفيد 19؟

- أصدر الاتحاد الدولي لجمعيات الصليب الأحمر، والعلال الأحمر، ومنظمة الأهم المتحدة للطفولة (اليونيسيف)، ومنظمة الصحة العالمية، دليلاً لمنع ومعالجة الوبم الاجتماعي، بتاريخ (24 فيفري 2020).
- وضع الدليل ثلاث نصائح رئيسة حول كيفية معالجة وتجنب تفاقم الشعور بوصمة العار الاجتماعية، و هي ذات صلة أيضاً بالمختصين في الرعاية الصحية، و الصحة النفسية.

أ. اختر الكلمات بعناية:

- حيث يمكن أن تؤثر الطريقة التي نتواصل بها في مواقف الآخرين، وتحدث الدليل حول “ما يجب فعله و ما لا يجب فعله” أثناء التعامل مع مرضى فيروس كورونا، حيث لا يجب استخدام بعض المصطلحات السلبية انطباعاً بأن أولئك الذين يعانون من المرض، قد ارتكبوا شيئاً ما بطريقة خاطئة، ويقوض التعاطف، ويغذي الشعور بالوبم.

ب. قم بدورك:

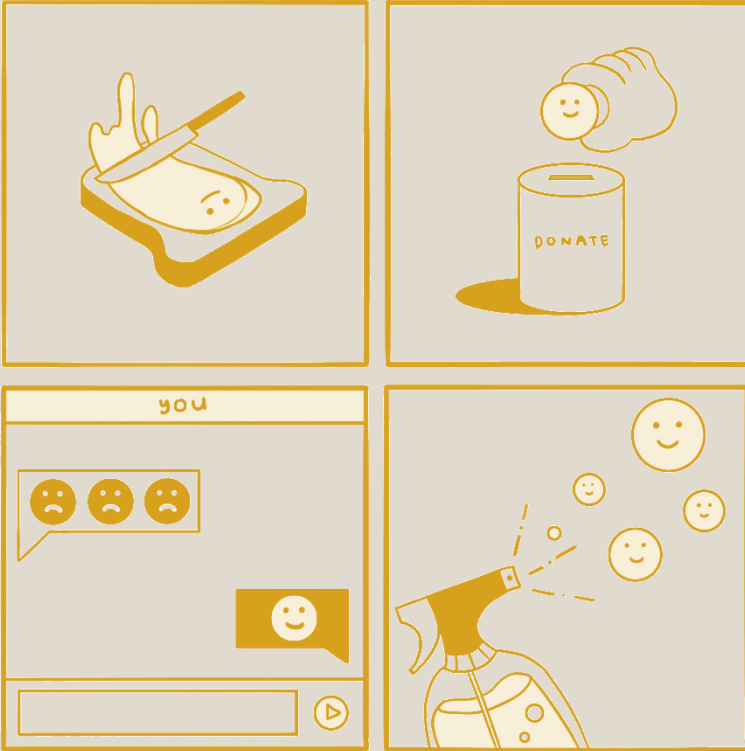
- يتضمن هذا الجزء من الدليل، بعض النصائح والإجراءات حول إشراك المؤثرين الاجتماعيين، مثل رجال الدين والمشاهير والعلماء في توصيل الرسائل التي تقلل من وصمة العار.
- ضف إليه أهمية نشر وتبادل الحقائق العلمية الموثوقة حول المرض، مع البعد عن المصطلحات الصعبة، وتقديم الدعم الاجتماعي والنفسي والذي يعتبر عاملاً مهماً في مواجهة هذا المرض.



ج. نشر الحقائق وليس الخوف:

- تنتشر المعلومات المضللة والشائعات بسرعة أكبر من انتشار الفيروس، وهذا يسهم بدوره في تفاقم الآثار السلبية، بما في ذلك الوصم والتمييز ضد الأشخاص المتضررون من تفشي المرض، واستجابة لذلك يحتاج الأفراد إلى التأكد من المعلومات قبل إعادة نشرها، على أن تكون معلومات دقيقة من جهات رسمية، مع ضرورة استخدام لغة بسيطة يفهمها الجميع.

SPREAD POSITIVITY



NOT THE VIRUS.



- ماذا نقصد بالمرونة و التكيف ؟
- ما هي مراحل المرونة و التكيف النفسي مع مرض كوفيد 19 ؟
- إستراتيجيات المرونة و التكيف مع جائحة الكوفيد 19
- اختر الإستراتيجية الصحيحة

ما هي مراحل المرونة و التكيف النفسي مع جائحة كوفيد - 19 ؟

بالنسبة لـ Geneviève Aurouze، يمر تشكيل المرونة عند
البشر بثلاث مراحل:

المرحلة 1:

La Victimisation (نحن ضحية لهذا السبب)

يبحث الشخص في المرحلة الأولى عن أي عامل خارجي ليبرر
كل الأخطاء و كل المسؤوليات التي تقع عليه.
مثال: "بسبب عدم الكفاءة لا يوجد علاج لهذا الفيروس /
"إنه بسبب الصينيين / بسبب الدولة و نقص المرافق
الإحصائيات في تزايد".

المرحلة 2:

Malgré la situation (على الرغم من الوضع)

بدأنا نحاول التأقلم و التعايش مع الوضع.
مثال: "على الرغم من خطورة الوضع، يمكن أن يكون الحجر و
أخذ الإجراءات الوقائية حلاً للبقاء على قيد الحياة".

المرحلة 3:

Grace à cette situation (بفضل هذا الوضع)

و تتميز هذه القدرة على رؤية الجانب الايجابي من الوضع .
مثال: بفضل انخفاض معدل العدوى و الإجراءات الوقائية
يُتوقع أن يتوقف / بفضل الحجر طور البعض من إمكانياتهم و
قدراتهم أو أصلحوا من أسرهم .

ماذا نقصد بالمرونة و التكيف ؟

هي القدرة على المقاومة أو التعافي و
إعادة التأقلم ، مع نتائج الصدمة أو التغيير
الذي حدث نتيجة سبب ما .
هي القدرة على العيش و النمو بشكل
إيجابي ، وبطريقة مقبولة اجتماعيًا ، على
الرغم من الإجهاد و الضغط الخاص بظرف
معين .

المرحلة 1

LA VICTIMISATION

المرحلة 2

MALGRÉ
LA SITUATION

المرحلة 3

GRACE À
CETTE SITUATION

إستراتيجيات المرونة و التكيف

• حاول التكيف مع الوضع الجديد:

ابدأ بتقبل الحجر و الظروف الخاصة به، و حاول التركيز على الايجابيات التي تتميز بها هذه الفترة .

• اعلم و كيف اعلم:

يجب أن نتصل على المعلومة الصحية، لأن المعلومة الصحية هي أمان للمتلقي، لذلك يجب أخذها من مصادر موثوقة، حيث يسهم غياب أو نقص المعلومات أو تشوهها في الشعور بعدم الأمان والعجز و إدراك غير واقعي أو موضوعي للوضع ، مما يؤدي إلى عدم رضا الأشخاص والأقارب عن الحجر أو إجراءات الوقاية .

• من أين آخذ المعلومة الصحية حول

كوفيد 19؟

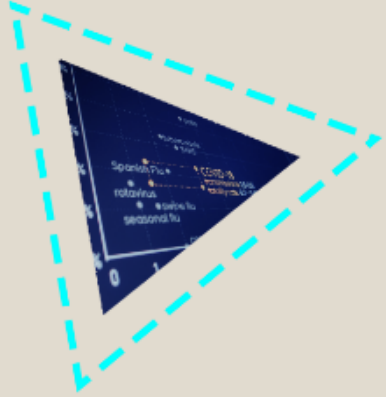
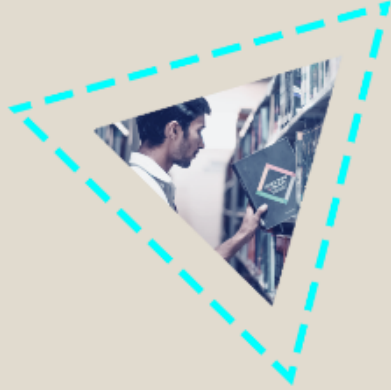
المصادر الرسمية و أهمها: التلفزيون الوطني / موقع وزارة الصحة و السكان / الموقع الوطني لرصد تطورات الوباء.

www.covid19.sante.gov.dz/carte/

• طبّق العزل الصحي في حالة الشك

بالإصابة أو الإصابة:

لحماية نفسك وأجائك في حالة مرضك أو في حالة ارتفاع الإحصائيات في منطقتك.



• ما هي التوصيات الخاصة

بالمعلومة و الأخبار؟

احرص على متابعة آخر المستجدات عن فاشية مرض كوفيد-19، على الموقع الإلكتروني لمنظمة الصحة العالمية ومن خلال سلطات الصحة العامة المحلية والوطنية ، أي التأكد من صحة المعلومة ، لأن أغلبية المعلومات التي نتناولها كأخبار قد تكون إشاعات او معلومات منتقصة .

مقدار الوقت المحدد للوقت الذي يقضيه الفرد في ركن في الأخبار:

• حدد وقتاً معيناً من اليوم يكون أقل احتمالية في الإصابة بالزجاج مثلأ أوقات "قبل النوم مباشرة" أو "بداية يومك" أو "أثناء التنقل لمكان عملك أو مكان آخر" (هذه الأوقات نسبية كل يختار ما يريه).

• فكر في نشاط يمكنك ممارسته بعد الانتهاء من مشاهدة الأخبار أو قراءتها للمساعدة في إعادة التركيز ما يساعدك أكثر في التوازن .

• قلل من استخدام هاتفك او الغي متابعتك لصفحات او الأشخاص الذين ينقلون الأخبار كثيرا ، ضع إزالة مصادر التشتيت مثل إشعارات الأخبار من هاتفك حتى لا تتعرض للإغراء أو الانزعاج.

• نحن نواجه وباء بدون لقاح أو علاج ، و ليس لدينا حل في الوقت الحالي إلا تقبل الوضع، مع التركيز على النجاحات اليومية و الجوانب الإيجابية.

إستراتيجيات المرونة و التكيف

• تعلم إدارة انفعالاتك:

لنتهكن من التعامل مع مشاعرك، ستحتاج بالفعل إلى التعرف عليها من خلال الانفتاح على نفسك. لهذا لا تقاوم المشاعر أو الانفعال المصاحب لهذه الحالة، بل حدد نوعية مشاعرك (خوف ، غضب ، قلق، ملل) و حاول التعبير عنها بشكل صحيح من خلال اختيار شكل التفريغ (رسم ، كتابة أو أشكال أخرى) ، وفي حالة عدم التحسن يُستحسن طلب استشارة نفسية أو استخدام تقنية من تقنيات التنفيس الانفعالي الصحيحة (تقنية الورقة البيضاء ، مشاركة صديق ايجابي لمشاعرك).



• تحكم في ردات فعلك من خلال

المراقبة:

إنه كلما راقبنا السلوك استطعنا التحكم فيه أكثر و تعديله.

مثال : حين تشعر بالغضب أو الصراخ و تبدي ردة فعل عنيفة اتجاه الموقف أو الأشخاص في الموقف، سجل ذلك على " دفتر تعديل السلوك الخاص بك " و تقبل ما حدث فذلك لا يعني أنك شخص سيء ، بل يعني أن هناك شيء يستدعي التصليح ، و حاول ألا تفعل نفس ردة الفعل في الموقف الموالي و حافظ على تسجيل السلوك الخاطئ و محاولة تصحيحه.



• حافظ على التوكيد الإيجابي:

قد يبدو موضوع التفاؤل صعبا في ظل الجائحة ، لكن لكي نستطيع الخروج من هذه الأزمة بأفضل الأحوال، يجب أن نحافظ على الشعور بالأمل.

مثال على توكيد إيجابي : " نحن فعلا نعيش هذه الأزمة لكنها ستنتهي قريبا ."

• تعلم التعاطف الصحيح مع الآخرين:

من الجيد التعرف على مشاعر الآخرين و تفهم احتياجاتهم ، لكن التعاطف السليم لا يلغي تركيز الفرد على أهدافه، بينما التفاعل غير السليم.

• اعتقد بالكفاءة الذاتية:

ترتبط فكرة الكفاءة الذاتية باعتقاد الفرد على أنه قادر على التعايش مع الظروف الضاغطة، الذي نواجهه و قادر على مواجه مشكلاته و التراجع إلى الوراء إذا انفلتت الأمور و تطلب الأمر ذلك.

• حافظ على الممارسات الصحية:

إن الممارسة الصحية خلال هذه الفترة، كفيلة بتحسين صحتك و مساعدتك على التكيف مثل ممارسة الرياضة و التغذية السليمة ، إنشاء برامج يومية و تطبيقها ، وتنظيم توقيت الأنشطة.



تعبّر عواطفنا عن احتياجاتنا للرضا و الإشباع، لهذا فلا يجب تجاهل مشاعرنا الداخلية، لأنها تتيح لنا التعرف على هذه الحاجة و كيفية التعامل معها، وما يحدد فعلا سلامة الظرف الذي نعيشه هو اختيار الإستراتيجية المناسبة للموقف.



1. إستراتيجية التجنب أو الإنكار:

يعتبران آلية دفاع نفسي مؤقتة، حيث أن هذه الآلية تجعلنا نحول بشكل نشط عن حالة الصراع ، إلا أن الصراع يظل قائم، و يشكل خطرا حقيقيا سواء كان هذا الصراع داخلي أو خارجي أو ربما معا كما هو الحال في أزمة كورونا مثال : الشخص الذي لا يستطيع الالتزام بإجراءات الدخول الجامعي كما حُددت في البروتوكول الجامعي ، سيمتد على إجراء الوقاية بعدم احترامه و إنكار وجود covid -19، ما يعرض حياته و حياة الآخرين للخطر .

في هذه الحالة يصبح من الضروري التحول إلى استراتيجيات أخرى أكثر تكيّفًا مع الموقف ، و تختلف من شخص لأخر.

2. إستراتيجية التركيز على الهدف:

يكشف علم الأعصاب أن أدهغتنا تعهل بطريقة تدعم اكتساب العادات ، الأمر الذي يجعل هذا التفسير منطقي هو أن شعورنا بالتعب و عدم التوازن عند الخروج عن مسار العادة ، حيث أن فرض الحجر أو في حالة العزل الصحي، يجعل الأفراد في حالة توتر نتيجة الخروج عن الروتين الذي اعتادوا عليه طوال حياتهم. لذا فإن النصيحة التي غالبا يقدموها المستشارون في حالة الأزمة هو خلق روتين جديد حتى في وضعك الجديد و ذلك فقط باتباع هدف أو مجموعة أهداف تناسب الظروف الذي نعيشه.

• مثال: للتغلب على الملل والإحباط الناجم عن الحجر، يمكننا البدء بوضع جدول زمني لهذه الفترة.

• مثال : ماذا يمكنني أن أفعل خلال فترة الدخول الجامعي ؟

1.

2.

3.

4.

3. إستراتيجية المحافظة على الاتزان الداخلي و الخارجي:

يجب أن نعلم أنه ليس بمقدور الجميع الانجاز في الأزمات ، حيث هدف البعض ليس الانجاز ، بل التعايش و المحافظة على السلامة الداخلية و تخفيف الضغط الناتج عن آثار الحجر و متطلبات هذه المرحلة ، و هنا يتحول الهدف من الانجاز في المجال المهني أو الذاتي إلى حفظ السلامة النفسية .

•4. تعلم التنفس الصحيح:

إن عملية التنفس الصحيحة تركز على التنفس البطني بالضغط مثل طريقة تنفس الرضيع ، لكن غالبا كلما كبر الإنسان أصبح التنفس مقيدا بسبب التنفس القصير والسريع، ما يحول التنفس من البطن إلى الصدر ، بينما التنفس البطني يساعد في الهدوء و التحكم في الانفعالات ، يقلل التوتر و يساعد على إدارة أفضل للعواطف ، يحسن أكسجه الدم ، يساعد في تحسين العمليات المعرفية و التركيز ، يعزز جودة النوم.

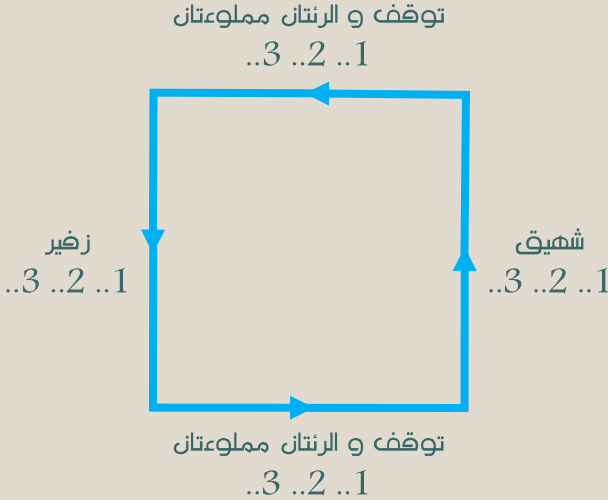
•5. توضيح كيفية التنفس من خلال تهرين تنفس المربع (4 مرات مكافئة)

-استخدم العد الذهني و استنشق الهواء 3 مرات

-توقف عند مستوى الصدر من خلال حبس الهواء فيه و استخدم العد الذهني 1... 2 ... 3.

-اخرج الزفير بنفس تقنية العد الذهني 1... 2 ... 3

-أوقف عملية التنفس لبرهة ثلاث ثواني (الرئتين الفارغتين 1... 2 ... 3).



فيديو مساعد:

هذا الصباح - هل تتنفس بطريقة صحية سليمة؟

www.youtube.com/watch?v=Y8w8lxMv8mw

•6. توجيه عدد مرات الممارسة:

10 مرات في اليوم لتشعر بالفعالية الأولى لعملية التنفس الصحيحة.

20 مرة في اليوم لتشعر بتحسن مثالي من حيث الهدوء الداخلي و صحة الجسم.

إما تكرار التمرين من مرتين أو ثلاثة 2-3 مرات في اليوم، حتى يصبح عادة فهو يحسن مستوى السلوك اليوم من حيث التحكم في الانفعالات و الاستجابة للآخر.

• 7. تعلم تقنية الاسترخاء:

- هي تقنية علاجية تساعد في خفض التوتر و القلق والاختلال العاطفي لموضوعها، من خلال العمل بشكل محدد على النظام العصبي العضلي الذهني، الهدف منه الوصول الى حالة من توقف النشاط العضلي و الذهني طلبا للراحة .
- يستخدم للوصول لهذه الحالة (استرخاء جاكوبسون Jacobson، اليوغا، المساج، تدريب ذاتي، تأمل، عملية التنفس الصحيحة)

(Guide des étudiants préserver le bien-être pendant le confinement du COVID-19, 2020)

فيديو مساعد :

تمارين التوتر والأسترخاء (Arabic) Progressive Muscle Relaxation

www.youtube.com/watch?v=6txS-PNHoYI

• حافظ على الصلاة و الذكر:

- إن للصلاة وظيفة نفسية تُعنى بإزالة القلق و التوتر، لها ينتج عن سلوك الإنسان في التواصل مع ربه ، فأن يفزي العبد بربه بحديث دواخله و مخاوفه هو نوع من أنواع التنفيس الانفعالي ، و في مفهوم التوكل و التسليم خروج من دائرة المخاوف التي يمارعها الإنسان في ذاته ، كما أن إيمان البشر بأن الله قاضي أمره بين الرحمة و العوض هو ما يوفر له شعور الاطمئنان و يخفف عليه داخليا شعور تحمل مسؤولية الوضع .
- كما أن التواصل مع الله و ممارسة الذكر شفاء لقوله تعالى في سورة الاسراء (الآية 82) :

﴿ وَذَكَرْنَا مِنَ الْقُرْآنِ مَا هُوَ شِفَاءٌ وَمَرْجَمَةٌ لِلْمُؤْمِنِينَ ﴾

• حدد قائمة المهام الخاصة بالدخول الجامعي:

- حدد ماذا يمكنك فعله من سلوكيات صحيحة كي أقلل الضغط الخاص بهذا الدخول الجامعي الاستثنائي (دفتر مهام ، برنامج خاص بالمكتبة ، تقنيات و أدوات مساعدة ، تحديد دائرة التعاملات و الأصدقاء)
- 1 2 3

• تواصل مع مركز المساعدة النفسية للطلبة:

- في حالة ما كنت تعاني عزيزي الطالب من مشاكل آثار الحجر أو الوصم الاجتماعي أو مخاوف الإصابة بالمرض، أو تعاني من ألم فقد أهد الأقراب جراء هذه الجائحة ، أو تحتاج إلى استشارة تخص حياتك الصحية أو الأكاديمية تواصل مع مركز المساعدة النفسية الجامعي .





- ما هو دور سلوك الطالب في انتقال العدوى ؟
- لماذا قد يهانع الطالب في تغيير سلوكه رغم خطورة الوضع ؟
- السلوكيات الملائمة التي يجب أن يتبعها الطالب ؟
- إجراءات الوقاية من العدوى ؟
- إجراءات التعامل في حالات الشك في الإصابة ؟

كيف يؤثر سلوك الطالب في انتقال العدوى ؟

يعتبر المجتمع الجامعي لمهد خيضر بسكرة أنه ضمن مجتمعات المناطق الداخلية الجنوبية، والتي تصنف كمجتمعات جماعية تتميز بالاحتكاك الاجتماعي و القرب بين أبنائه ، و يفسر ذلك سواء لثقافة المنطقة أو لحجمها الذي يعين على التواصل و التجاور الشديد ، و بالتالي يحمل الطالب الجامعي البسكري هذه السمة معه الى المحيط الجامعي مجسدا مختلف السلوكات التي تعبر عن ثقافة المجتمع الجماعي (التسليم ، العناق ، الأكل و الشرب من ذات الإناء ، المجاورة الشديدة في وسائل النقل ، الدراسة الجماعية في المكتبة)، و قد تعتبر هذه السلوكات خاطئة في ظل الوضع الراهن الذي يفرض التباعد الاجتماعي لتفادي العدوى .



لماذا قد يمانع الطالب في تغيير سلوكه رغم خطورة الوضع ؟

عادة يتجه الأفراد نحو التعامل مع التوتر الناتج عن الحاجة أو الأزمة ، و الرغبة غير المشبعة بطريقتين شائعتين إما التجنب و الإنكار أو إيجاد حل يحافظ على التوازن ، وأغلب الأفراد غير الواعين يتجهون نحو الاستراتيجية الأولى ، غير أنه يفترض أن الطالب الجامعي هو فرد واعي بحكم المرحلة التعليمية التي وصل إليها و وجب عليه المحافظة على صحته و صحة المجتمع، من خلال اختيار سلوكات ملائمة وقائية تتوافق مع الأزمة التي نعيشها.



ما هي السلوكيات السليمة التي يجب أن يتبعها الطالب ؟

- إجراءات الوقاية من العدوى :

- التزام جميع منسوبي الجامعة و طلابها و زوارها بارتداء الكمامة الواقية طوال تواجدهم داخل الجامعة بهختلف منشآتها.
- إتباع إرشادات الدخول كالتعقيم و قياس درجة الحرارة إذا طلب ذلك.
- إتباع إرشادات التوعية الموجودة على الملصقات أو المنشورة على مستوى موقع الجامعة.
- الالتزام بالتباعد الاجتماعي مسافة لا تقل عن 2 متر في مختلف الأماكن.
- غسل اليدين بالماء و الصابون لمدة لا تقل عن 30 ثانية بشكل متكرر و تجنب المصافحة باليد.
- الحرص على اقتناء وسائل الحماية الشخصية و المطهرات مع مراعاة تغييرها عند الحاجة و رميها في الأماكن المخصصة (المناديل الورقية و الكمامات).
- الحرص على استغلال الخدمات الالكترونية التي توفرها الجامعة.
- عدم الحضور للجامعة في حالة الشعور بالحمى أو أحد أعراض الأنفلونزا.
- المحافظة على مسافة التباعد و التحكم في المشاعر، التي تقتضي تحية المصافحة باليد أو التسليم تلك المحافظة تعني سلامتك وسلامة زملائك وأحبائك.
- ضرورة تعقيم كل الأدوات التي تتبادلها مع زملائك و تم لمسها فقد تكون حاملة للفيروس.
- التعقيم المستمر للأسطح التي يكثر استخدامها كالطاولات و الكراسي و لوحات المفاتيح...الخ.

- إجراءات التعامل في حالات الشك في الإصابة:

- الالتزام بالمراقبة الذاتية لعلاجات و أعراض الفيروس بشكل يومي حسب البروتوكول المعتمد من منظمة الصحة العالمية.
- الإبلاغ الفوري في حالة الشك عند وجود حالات مصابة بالفيروس.
- الالتزام بالحجر المنزلي في حالة وجود إصابات في العائلة.



- لماذا غلقت الجامعة أبوابها و فتحت منصاتها الرقمية (من 12 مارس إلى 23 أوت 2020) ؟
- كيف يمكن للطالب الجامعي تطبيق إجراء التعليم عن بعد ؟
- كيف طبقت جامعة بسكرة التعليم عن بعد ؟
- ما هو نموذج البروتوكول الصحي المقترح للعودة إلى الحياة الجامعية ؟
- بماذا يتميز هذا البروتوكول ؟
- ما هي اقتراحات وزارة التعليم العالي في هذا البروتوكول ؟
- ما هو مرسوم 633 بتاريخ 26 أوت 2020 ؟
- تعليمية السيد الوزير الأول رقم 4 المؤرخة في 31 أوت 2020
- ما هي الطريقة العملية لتسيير نهاية السنة الجامعية 2019/2020 بجامعة بسكرة ؟

لماذا غلقت الجامعة أبوابها وفتحت منصاتها الرقمية ؟

بسبب الظروف التي عاشتها الجامعة الجزائرية كغيرها من جامعات العالم، وبتصريح الوزير الأول بإقامة الحجر 12/03/2020 تم غلق أبوابها ككافة المؤسسات في إطار تطبيق الإجراءات الاحترازية والوقائية، تفاديا لإصابة الأساتذة أو الطلبة أو العمال من المستخدمين الإداريين و التقنيين بهذا الوباء ، الذي ينتقل عن طريق العدوى ما يسهم في الحفاظ على سلامة المجتمع. و تبعا لهذا الإجراء و وفق التعليمية الأولى لوزارة التعليم العالي و البحث العلمي الخاصة بتمديد الحجر الأول الذي كان (من 05 أفريل إلى غاية 19 أفريل 2020) و تواصل التصريح بضرورة التعليم عن بعد بوثيقة 2020. 05. 14 و بالتالي قطاع التعليم العالي تحول النظام فيه من النظام الحضورى إلى النظام الافتراضى أو التعليم عن بعد، حيث يعتبر هذا التوجه حديثا لدينا أين يعتبر تحديا فرضه واقع مفاجئ .



الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
République Algérienne Démocratique et Populaire

Ministère de L'Enseignement Supérieur
et de la Recherche Scientifique

وزارة التعليم العالي
والبحث العلمي

Le Ministre

الوزير

الجزائر، في 14 ماي 2020

الرقم: 1634/خ.و / 2020

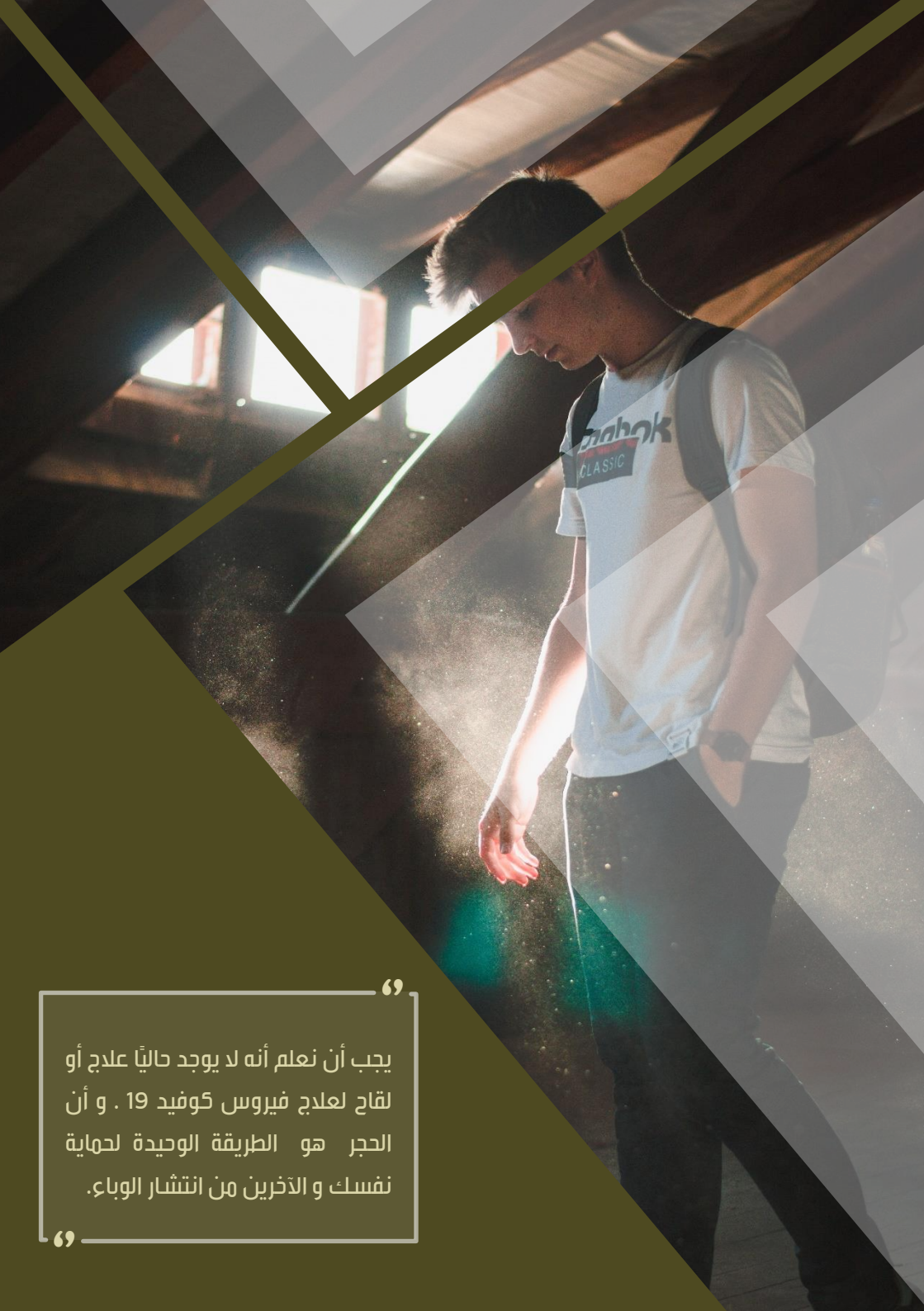
السادة رؤساء الندوات الجهوية للجامعات
بالاتصال مع السيدات والسادة منراء المؤسسات الجامعية

الموضوع: مواصلة النشاطات البيداغوجية واختتام السنة الجامعية 2019 - 2020

إن الوضعية الصحية التي تمر بها بلادنا فرضت علينا التعليق المؤقت للنشاطات البيداغوجية حضوريا في مؤسسات التعليم والتكوين العالين، واثّر ذلك تم اللجوء لمواصلة التعليم عن بعد وذلك عبر منصات بيداغوجية مخصصة بالإضافة إلى وسائل رقمية للاتصال.

لقد ساهم تجنّد الأمانة في دعم هذا الاختيار والانخراط التدريجي للطلبة في هذا النمط التعليمي في استمرارية النشاطات البيداغوجية لمؤسسات التعليم والتكوين العالين، وعليه يجب تدعيم هذا الجهد بفرض اختتام السنة الجامعية 2019 - 2020 في ظروف مقبولة في كنف احترام المعايير البيداغوجية ومراعاة الوضعية الصحية الاستثنائية التي نعيشها. في هذا الصدد، فإن للفرق البيداغوجية والمجالس العلمية دورا محوريا في التنسيق والمتابعة البيداغوجية وكذا المصادقة على محتوى التعليم المتجز.





”

يجب أن نعلم أنه لا يوجد حالياً علاج أو لقاح لعلاج فيروس كوفيد 19 . و أن الحجر هو الطريقة الوحيدة لحماية نفسك و الآخرين من انتشار الوباء.

”

كيف طبقت جامعة بسكرة التعليم عن بعد ؟

بدأت بوادر دخول جامعة بسكرة مجال التعليم الإلكتروني منذ أكثر من سنة تقريبا من خلال التعاقد مع منصة مودل Moodle، أين تم تكوين الأساتذة في كيفية استخدامها (وضع المحاضرات، التفاعل، إدراج الفيديوهات المرئية) لكن في الآونة الأخيرة كثفت الجهود في هذا المجال بعد أن أصبح الأمر إجباريا و توسع التعليم الافتراضي في جامعة بسكرة إلى استخدام وسائل أخرى، هي:

• منصة مودل : Moodle

نشأت سنة 2002، هي أحد الوسائط الإلكترونية العالمية التي تضمن التفاعل بين الأستاذ و الطالب، سواء من خلال وضع المحاضرات، الأعمال الموجهة، الأعمال التطبيقية، فيديوهات، أو من التواصل خلال المشاركة في المنتدى. فهي بذلك برنامج حر مفتوح المصدر والهدف من هذه المنصة هو خلق محيط تعليمي

مناسب يسهل استخدامه من طرف الجميع
(يدعم أكثر من 70 لغة في أكثر من 196 بلد).

-رابط المنصة:

elearning.univ-biskra.dz/moodle

• موقع إديكس : EDX

هو موقع الكتروني تعليمي مفتوح على الإنترنت، أطلق سنة 2012 بغرض محاضرات تعليمية للمستوى الجامعي في عدة تخصصات و مجالات، مقدمة من طرف أكثر من 140 مؤسسة جامعية مرموقة و أكثر من 2500 درس أون لاين.

-رابط الموقع:

www.edx.org

• موقع كورسيرا : Coursera

هي شركة تعليمية ربحية توفر مجموعة كبيرة من المحاضرات في تخصصات عديدة، انشأتها مدرسون من جامعة ستانفورد (بريطانيا).

-رابط الموقع:

www.coursera.org

MOODLE EDX COURSERA



لكن لماذا ندرس من خلال التعليم عن بعد ؟

- ضمان عدم انقطاع التعليم خاصة في ظروف الأزمات ، كالظرف الذي تعيشه الجامعة الجزائرية في ظل هذه الجائحة.
- يواكب تغيرات العصر و يساهم في خلق منظومة تعليمية متطورة.
- إكساب الطالب مهارات إضافية.
- تخفيض تكاليف الوقت، المال، التنقل ...
- تنمية مهارات التواصل لدى الطلبة.
- تعزيز الشعور بالمسؤولية و الانضباط لدى الطالب.

ما هو نموذج البروتوكول الصحي المقترح من طرف الوزارة للعودة إلى الحياة الجامعية ؟

تم تحديد 23 أوت المقبل كتاريخ لاستئناف السداسي الثاني من أجل إتمام الموسم الجامعي الحالي لسنة 2019-2020 إلى غاية نهاية أكتوبر، و الذي بتماهه يبدأ الموسم الجامعي الجديد 2020-2021.

واقترحت وزارة التعليم العالي بروتوكول صحي مؤقت من المقرر تعزيزه لاحقا بالاتفاق مع رؤساء الجامعات و ممثلي الطلبة و عرضها فيها بعد على السلطات العليا لا سيما على لجنة رصد و متابعة تفشي فيروس كورونا للتأكد من إمكانية تطبيق هذا البروتوكول بشكل آمن على صحة الطلبة.

بماذا يتميز هذا البروتوكول ؟

- حسب تصريحات وزير التعليم العالي و البحث العلمي فان هذا البروتوكول يتميز :
1. مستوحى من البروتوكول الصحي
 2. الدينامكية و المرنة في التكيف.
 3. خصوصية الجامعة و المنطقة.
 4. التدريجية في التطبيق .
 5. التأطير الطبي.

ما هي اقتراحات وزارة التعليم العالي في هذا البروتوكول؟

- تنظيم التعليم عن بعد (دروس وأعمال موجهة) لاستكمال السنة الدراسية الحالية.
- التعليم بالنمط الجزئي عندها تسمح الظروف بذلك (يتم تحديد أقسام أو مجموعات الطلاب اسهيا).
- تقليص مدة التدريس (ساعة واحدة للدروس وساعة واحدة للأعمال الموجهة وساعتان للأعمال التطبيقية).
- فيها يتعلق بالنقل، تم اقتراح نقل 25- طالبا الى 50 طالب -كحد أقصى بكل حافلة تظهن عدة رحلات يوميا إلى غاية الساعة السادسة مساءً. وستضع الخدمات الجامعية أكثر من 6 آلاف حافلة تحت تصرف الطلبة.
- تحسين نظام التعليم عن بعد انطلاقا من 2020/ 2021 بحيث أن 72 ألف درس يغطي جميع المواد الواجب تدريسها في جميع الأطوار. حيث أن الأهمثل سيكون إعداد قاعدة بيانات تحتوي على كل هذه الدروس ليتم وضعها على الإنترنت وفقا للمعايير التعليمية الخاصة بنظام التعليم عن بعد.
- بالنسبة لمناقشة الأطروحات والمذكرات، أمر وزير التعليم العالي والبحث العلمي من رؤساء الجامعات على تحفيز الطلبة المقبلين على مناقشة مذكرات التخرج ، بتقديم ملخص لعلمهم باللغة الانجليزية، ومناقشة مذكرات التخرج يجب أن تتم خلال شهر جوان وسبتمبر 2020 كأقصى حد.
- بالنسبة لأطروحات الدكتوراه والتأهيل الجامعي، يمكن تنظيم مناقشاتها باستمرار كلما اقتضى الأمر وهذا بمراعاة التدابير الوقائية ومراعاة التباعد الاجتماعي في كل الحالات.
- فيها يتعلق بالتسجيلات الإدارية لاهلي شهادة البكالوريا الجدد أوضح أن البروتوكول المؤقت يقترح إجراء خاص بالتسجيل عن بعد.
- أما بشأن التدابير الصحية، فتوصي الوزارة بأخذ درجة الحرارة عند مدخل الجامعة وارتداء القناع الإجباري وتوفير معقم اليدين.
- هذا البروتوكول، يتألقم مع كل المؤسسات الجامعية، حسب الظروف الجوية ودرجات الحرارة، وكذا توزيع الإصابات على مختلف الولايات.

(نقلت عن وكالة الأنباء الجزائرية Algérie presse service بتاريخ الجمعة، جويلية 2020 08:35)

www.aps.dz/ar/sante-science-technologie/89416-19

ما هو قرار 633 المتعلق بالأحكام الاستثنائية في ما يخص نظام الجامعة ؟

لقد تمت مراسلة السيد الأمين العام لوزارة التعليم العالي و
البحث العلمي المتضمن القرار 633 المتعلق بتحديد الأحكام
الاستثنائية المصرح بها فيما يتعلق بالإدارة التعليمية والتقويم
وتقدم الطلاب ، خلال فترة الكوفيد19 ، للسنة الدراسية
.2020-2019



الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

الأمين العام

رقم 898/أع/2020

الجزائر، في 26 أوت 2020

السادة رؤساء الندوات الجهوية للجامعات
بالإتصال مع مدراء المؤسسات الجامعية

الموضوع: القرار رقم 633 المؤرخ في 26 أوت 2020.

الملحق: نسخة من القرار باللغتين الوطنية والفرنسية.

في إطار تنفيذ خطة قطاع التعليم العالي والبحث العلمي الهادفة لإعادة بعث النشاطات البيداغوجية في ظل أزمة كوفيد-19، لاسيما من خلال استكمال السنة الجامعية 2019-2020، يشرفني أن أحيل إليكم نسخة باللغتين الوطنية والفرنسية من القرار رقم 633 المؤرخ في 26 أوت 2020 والذي يُحدد الأحكام الإستثنائية المرخص بها في مجال التنظيم والتسيير البيداغوجيين والتقييم وإنتقال الطلبة، في ظل فترة كوفيد-19، بعنوان السنة الجامعية 2019 - 2020.

أولي أهمية قصوى لضمان النشر الواسع لمضمون القرار في وسط الأسرة الجامعية.

تقبلوا السادة رؤساء الندوات الجهوية للجامعات، تحياتي الخالصة.

الأمين العام
مضام: غوالي نورالدين



- وتمتضى القرار رقم 547 مؤرخ في 26 شعبان عام 1437 الموافق 02 جوان سنة 2016، بإعداد كينيات تنظيم التكوين في الطور الثالث وشروط إعداد أطروحة الدكتوراه ومناقشتها،
- وتمتضى القرار رقم 12 مؤرخ في 10 ربيع الثاني عام 1438 الموافق 08 جانفي سنة 2017، بإعداد تنظيم التكوين ونظام التقييم والانتقال في المدرسة العليا،
- وتمتضى القرار رقم 13 مؤرخ في 10 ربيع الثاني عام 1438 الموافق 08 جانفي سنة 2017، بإعداد كينيات الالتحاق والتسجيل وإعادة التوجيه في المدرسة العليا،
- وتمتضى القرار رقم 272 مؤرخ في 11 جمادى الثانية عام 1438 الموافق 09 مارس سنة 2017، بإعداد شروط الحصول على شهادة الماستر للطلبة المسجلين لبل شهادة مهندس دولة ، دبلوم المهندس المعماري أو شهادة دكتور بيطري، في بعض مؤسسات التعليم العالي،
- وتمتضى القرار رقم 55 مؤرخ في 14 جمادى الأولى عام 1440 الموافق 20 جانفي سنة 2019، بإعداد كينيات تنظيم الدراسات للسنة الأولى في مرحلة التدرج في الطب وتقييمه والتدرج فيه،

يقرر

المادة 1. بهدف هذا القرار إلى تعديده الأحكام الاستثنائية المرخص بها في مجال التنظيم والتسيير البيداغوجيين والتقييم وانتقال الطلبة في ظل فترة الكوفيد - 19 بعنوان السنة الجامعية 2020/2019.

الفصل الأول: التنظيم والتسيير البيداغوجيين

المادة 2. التعليم عن بعد وأو عبر الخط أسلوب تعليمي بيداغوجي معترف به ضمن مسارات التكوين العالي للطلبة.

المادة 3. حضور الطلبة لمختلف الأنشطة التعليمية غير إلزامي، باستثناء بعض الأعمال التطبيقية وأو التبرعات التي صدر بشأنها رأي مخالف للجنة البيداغوجية.

المادة 4. حالات الغياب المبررة بدواعي القوة القاهرة المقبولة:

- المرض، الاستشفاء المؤكدة من قبل الهيئات الصحية المختصة (أطباء القطاع العام أو الخاص)،
- تسخير المعني أو استدعائه من قبل السلطات العمومية،
- وفاة الأصول، الفروع، الأقرباء أو الزوج (ثلاثة (03) أيام مسموح بها)،
- زواج المعني (ثلاثة (03) أيام مسموح بها)،
- عطلة الأيوة أو الأمومية (ثلاثة أيام (03) مسموح بها بالنسبة للأب و المدة القانونية بالنسبة للأم)،
- الحجر الصحي المنصوص عليه في الكوفيد 19 للمرور،
- حدوث مانع يعجز الالتحاق بتونس في التعليم العالي لعدة أسباب، لاسيما تعليق نشاط وسائل النقل وغلق الحدود.



المادة 5. يمكن أن تمنح العطلة الأكاديمية الاستثنائية بطلب من المعني لدواعي شخصية (تعب نفسي، نقص الوسائل الكفيلة بمتابعة التعليم ...)، ينبغي إيداع الطلب لدى الإدارة، أسبوع كحد أقصى قبل بداية الامتحانات.

يحتفظ الطالب بالمواد المكتسبة خلال السنة الجامعية 2020/2019.

الفصل 2. تقييم الطلبة

المادة 6. أنماط التقييم.

يمكن أن يجري تقييم الطلبة وفقاً لأحد الأشكال التالية وذلك بعد أخذ رأي الفرقة البيداغوجية:

- حضورياً،
- عن بعد، بالنسبة للمواد الأفقية أو الإستكشافية،
- بالنظر للأعمال المنجزة من قبل الطلبة.

المادة 7. التقييم المستمر والتقييم النهائي.

تدعيم قدر المستطاع التقييم المستمر عن بعد، باستثناء الوحدات التعليمية الأساسية.

يمكن المصادقة على المادة المعنية من خلال إحدى الآليات الثلاثة التالية:

- التقييم النهائي والتقييم المستمر،
- التقييم النهائي،
- التقييم المستمر.

تنظم مناقشات مذكرات غاية الطور بالطرق المناسبة، المحددة من قبل اللجان البيداغوجية. اما المذكرة التي لم تناقش يتم تقييمها من قبل المشرف وبممتحنين.

المادة 8. الإطلاع على أوراق الإمتحان.

يتم تعليق الحق في الإطلاع على أوراق الإمتحان، بالنظر للظرف الصحي الحالي وخطودية الوقت المخصص لتقييم الطلبة، كما يتم وضع سلم تقيظ مفصل بالنسبة لكل إمتحان، يبلغ للطلبة.

المادة 9. تسيير الغيابات.

في حالة غياب عن الامتحان، مبررة وفقاً للمادة 4 المذكورة أعلاه، يمنح الطالب الحق في إجراء امتحان بديل، الذي يتم تنظيمه وتحديد شكله من قبل الفرقة البيداغوجية بالشاور مع الهيئة الإدارية المعنية.

الفصل 3. الانتقال في الدراسات

المادة 10. يتم التصادقة على المواد المكتسبة وفقاً لمحتوى التعليم المنفذ حضورياً وعن بعد، بعد تقدير الفرق البيداغوجية.



المادة 11. لا يأخذ بعين الإعتبار في قرارات القبول والتقييم أشكال التعليم التي لم يتم تنفيذها بسبب الإستحالة المادية، لا سيما تلك المتعلقة بالحجر الصحي وتعلق الأمر خصوصاً بالمواد التي تتضمن أعمال تطبيقية، ورشات، خرجات ميدانية وترصات.

يتم خصم الأرصدة المخصصة لهذه النشاطات من المستوى المقرر للإنتقال الطلبة، يمكن قيد هذه الأشكال من التعليم كديون مبرجة بعنوان السنة الجامعية المقبلة.

المادة 12. بالنسبة لطلبة نظام الليسانس، الماستر والدكتوراه (ل. م. د).

- يتم الإنتقال من السنة الأولى إلى السنة الثانية ليسانس إذا تحصل الطالب على مجموع 30 رصيد (مع خصم أرصدة المواد غير المنجزة) بغض النظر عن توزيعهم بين السداسين.
- يتم الإنتقال من السنة الثانية إلى السنة الثالثة ليسانس إذا تحصل الطالب على مجموع 90 رصيد (مع خصم أرصدة المواد غير المنجزة) دون الإعتداد بالمواد الأساسية المقررة.
- يتم الإنتقال من السنة الأولى إلى السنة الثانية ماستر إذا تحصل الطالب على مجموع 45 رصيد (مع خصم أرصدة المواد غير المنجزة) دون الأخذ بعين الإعتبار بالمواد الأساسية المقررة.
- يسمح بالتعويض بين الوحدات التعليمية للسداسين لظلة السنة أولى ماستر.

المادة 13. بالنسبة لطلبة النظام الكلاسيكي والمدارس العليا.

- لا تأخذ بعين الإعتبار النقطة الإقتصائية للمادة و/أو للوحدة التعليمية، لتحصل عليها خلال السداسي الثاني.

المادة 14. لا يُعد الرسوب في المسار الدراسي للسنة الجامعية 2020/2019 تأخرًا بيداغوجياً، بالنسبة لطلبة كل الأطوار.

المادة 15. يمكن أن تنظم عن بعد دروس الدعم المترجمة لطلبة السنة الأولى دكتوراه.

الفصل 4. أحكام ختامية

المادة 16. تبقى الأحكام المنصوصة في النصوص البيداغوجية الخاصة بكل نمط تكويني، الغير مذكورة في هذا القرار الوزاري، سارية المفعول.

المادة 17. تسري أحكام هذا القرار بصفة إستثنائية بعنوان السنة الجامعية 2020/2019 في إطار إجراءات الوقاية ضد



الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

الأمين العام

رقم 946/ع.أ.ج/2020

03 سبتمبر 2020
الجزائر، في

السادة رؤساء الندوات الجهوية للجامعات
بالاتصال مع السيدات والسادة مدراء المؤسسات الجامعية والبحثية

الموضوع: بخصوص تعليمة السيد الوزير الأول رقم 4 مؤرخة في 31 أوت 2020.

تطبيقاً لمضمون تعليمة السيد الوزير الأول رقم 4 مؤرخة في 31 أوت 2020 والمتعلقة بتعديل تدابير الحجر الجزئي المنزلي وتعزيز تدابير تخفيف نظام الوقاية من إنتشار فيروس كورونا "كوفيد 19" ومكافحته، يشرفني أن أرسل إليكم فيما يلي تذكيراً بالجوانب التي تتعلق بتسيير المؤسسات الجامعية والبحثية في ذات التعليمة.

فيما يخص الأنشطة الترويية والتفافية والرياضية :

يرخص باستئناف نشاط المكتبات وقاعات المطالعة شريطة تطبيق بروتوكول صحي لكل نشاط والذي يتضمن على الخصوص التدابير الآتية :

- إستخدام 50% من قدرات إستقبال المؤسسة في مرحلة أولى،
- إحترام التباعد الجسدي،
- الإرتداء الإجباري للقناع الواقي لجميع المستخدمين والمرتفقين،
- الإستعانة بملصقات تتضمن التذكير بتدابير الوقاية على مستوى مختلف نقاط الدخول،
- وضع ممسحات لتطهير الأحذية عند المداخل،
- وضع المحلول المطهر تحت التصرف،
- التطهير المنتظم للقاعات والمراحيض والنظاومات والكراسي وغيرها من الأماكن والمعدات:

ما هي الطريقة العملية لتسيير نهاية السنة الجامعية 2019/2020 والدخول الجامعي 2020/2021 في ظل مرض كوفيد-19 بجامعة محمد خيضر بسكرة؟

ماذا نعني بالطريقة العملية :

هي طريقة مساعدة لتنظيم و تسيير العملية
التعليمية التعلوية من حيث مختلف سياقاتها .

ماذا تناولت هذه الطريقة من
إجراءات مساعدة في تنظيم الحياة
الجامعية ؟

حسب الموقع الرسمي لجامعة محمد خيضر بسكرة
www.univ-biskra.dz
تم وضع البروتوكول العملياتي التالي :



• أولاً : برنامج التوقيت العام لاستئناف النشاطات البيداغوجية

ابتداءً من الأحد 16 أوت 2020

استئناف العمال الإداريين والصيانة والنظافة لإعداد الفضاءات البيداغوجية وظروف استقبال الطلبة سواء كان ذلك على مستوى الجامعة أو على مستوى الإقامات الجامعية، لا سيما وضع نظام صحي مناسب. تذكير الأسرة الجامعية بنظام "بروتوكول التسيير" لنهاية الموسم الجامعي 2019-2020 والدخول الجامعي 2020-2021، وذلك باستخدام جميع وسائل الاتصال.

يوم الأحد 23 أوت 2020

توقيع محضر استئناف العمل عن بعد، عن طريق الخط مع التزام الأساتذة بمواصلة الأنشطة البيداغوجية التي بدأت منذ شهر مارس 2020 عن بعد. إعلام الطلبة ببرنامج التوقيت الخاص بنهاية السنة الجامعية 2019-2020، والدخول الجامعي لسنة 2020-2021، المعهد من طرف الجامعة، طبقا للبروتوكول "الإطار" للتسيير مع استعمال كل وسائل الاتصال.

يوم الثلاثاء 01 سبتمبر 2020 (استئناف جميع الأنشطة البيداغوجية المسطرة حسب كل كلية أو معهد) فترة إيداع مذكرات التخرج ما بين الأحد 23 أوت إلى غاية الأربعاء 30 سبتمبر 2020. تقييم الطلبة حسب المجموعات باستعمال كل الوسائل ومشاركة كل الهيئات البيداغوجية للتضير للاختبارات العادية والاستدراكية من 04 إلى 05 نوفمبر 2020.

• ثانيا : برنامج الامتحانات

- الامتحانات العادية من الأحد 04 إلى الخميس 15 أكتوبر 2020.
- الامتحانات الاستدراكية من الأحد 25 أكتوبر إلى الخميس 05 نوفمبر 2020.
- غياب الطلبة حسب القرار 633 المؤرخ في 26 أوت 2020 فإنه يمكن إعادة الامتحان للطلبة الذين تغيّبوا لظروف القاهرة.
- تنظيم المداولات حسب الترتيب الزمني للاختبارات المبرمجة.

• ثالثاً : الدخول الجامعي 2020-2021

- يكون الدخول الجامعي 2020-2021 يوم الأربعاء 18 نوفمبر 2020.
- السنة الأولى ليسانس: التعليم يكون عن بعد.
- الأطوار الأخرى، تفضيل التعليم عن بعد.
- عندها تكون الدراسة بصفة حضورية، يجب تنظيم الطلبة في شكل دفعات لفترات 15 يوها، من أجل تقليص عدد الطلبة في المجموعات.



- من هو مركز المساعدة النفسية الجامعي ؟
- ماهي أهداف مركز المساعدة النفسية الجامعي ؟
- ما دور مركز المساعدة النفسية في ظل الكوفيد 19 ؟

ما هو CAPU

مركز المساعدة النفسية الجامعي؟

هو مركز تأسس بتاريخ 19 سبتمبر 2019 و أعلن عن افتتاحه السيد مدير الجامعة حدد مقره بكلية الحقوق والعلوم السياسية، يشرف عليه مجموعة من الأساتذة في علم النفس، موجه لطلبة الجامعة باختلاف تخصصاتهم ومستوياتهم.

يسعى هذا المركز لإيجاد الآلية المناسبة للمساعدة النفسية الجامعية من خلال الاستشارات النفسية والمرافقة النفسية الفعالة، وذلك بتقديم برامج مساعدة تسهل سيرورة المساعدة النفسية لطلبة الجامعة، حيث نتج عن هذا المشروع إنشاءً خديا -ضمن نفس الاطار- تنشيط بصورة تكاملية مع بقية مرافق المؤسسة الجامعية.

والمساعدة النفسية تمثل العلاقة المهنية بين المختص في علم النفس (الأستاذ الباحث) و المسترشد (الطالب)، تتم في إطار شخص لشخص، كما قد تشتمل في بعض الأحيان على أكثر من شخصين، معدة لمساعدة الطلبة على تفهم واستجداء نظرتهم في حياتهم، وأن يتعلموا أن يصلوا الى أهدافهم المحددة، من خلال اقتراح برامج وقاية و نهائية و مساعدة لحل مشكلات تعرقل تحصيلهم الأكاديمي بالدرجة الأولى.

يسعى المركز إلى تيسير المرافقة النفسية و البيداغوجية للطلبة من حيث تذييل مختلف انشغالاتهم وأشكالها (استشارات فردية، أيام دراسية، تظاهرات توعوية، أبواب مفتوحة)، كما يهدف لتأطير الطلبة أو الأخصائيين و التكوين، و تبعا لهذه الأهداف يتكون من خمسة وحدات:



- وحدة الاستشارات النفسية
- وحدة اعداد البرامج الوقائية
- وحدة الدورات التكوينية
- وحدة الترقيات
- وحدة الدراسات و الأبحاث

مركز المساعدة النفسية جامعة بسكرة

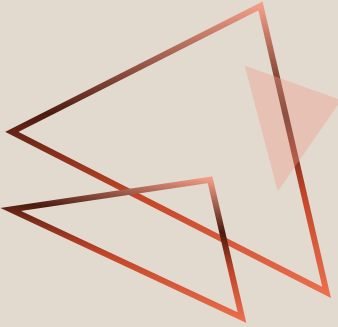
ماهي أهداف

مركز المساعدة النفسية الجامعي ؟



يهدف مركز المساعدة النفسية منذ نشأته إلى:

- تقديم الخدمات الإرشادية و الاستشارات النفسية للطلبة (في إطار الوقاية الوقاية و المساعدة)
- إجراء الفحوص النفسية للطلبة الذين يعانون من مشكلات نفسية وأكاديمية.
- مساعدة الطالب على اتخاذ القرارات المناسبة.
- إعداد البرامج الوقائية لمساعدة الطالب في تنمية وتطوير قدراته.
- تسهيل الوصول الى ترشيد توجهات الطلبة ومساعدتهم على تحسين مساراتهم.
- الدراسية خاصة الطلبة الجدد وكذلك ترشيد توجهاتهم المهنية المستقبلية.



- تقديم الاستشارة بالتنسيق مع أعضاء هيئة التدريس للمشكلات الطارئة في صفوف الطلبة.
- إعداد الأنشطة العلمية الهادفة لتطوير قدرات الطالب.
- تزويد الطالب الجامعي بالمهارات الأكاديمية التي ترفع من مستوى تحصيله العلمي.
- تجويد حياة الطالب الجامعي النفسية والاجتماعية من خلال اكتسابه للمهارات الحياتية اللازمة.
- التأطير الخاص بالتربصات والتكوين لفائدة طلبة علم النفس.
- توفير فرص التدريب لطلبة الدفعات التي على وشك التخرج حسب التخصصات المطلوبة.
- تنظيم دورات تكوينية خاصة بالممارسين النفسيين المتواجدين على مستوى الاقامات الجامعية.

ما دور مركز
المساعدة النفسية
في ظل الكوفيد 19 ؟



يعمل المركز في ظل الجائحة على:

-القيام بدورات توعوية عن بعد أو منظمة لفائدة الطالب في كيفية التعايش مع كوفيد 19 .

-مساعدة الطالب خلال الفترات القادمة في ظل الجائحة على تقديم مجموعة من التقنيات (منها ما تم الاشارة اليه في عنصر سابق حول (المرونة و استراتيجيات التكيف)، التي قد تساعده على تحسين مستوى المرونة النفسية. -مساعدة الطالب نفسيا في حل مشكلاته المتعلقة بفترات الحجر الصحي، وما نتج عنها من أزمات.

-مساعدة الطالب في توجيه انفعالاته لا سيما السلبية منها.

-توجيه الطالب نحو الحديث الايجابي مع الذات.

-مساعدة الطالب على التكيف مع الأوضاع الجديدة.

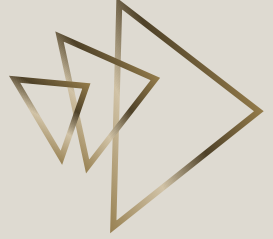
-مساعدة الطالب في الإجابة على كل الأسئلة التي تساعده في تذييل صعوبات يواجهها ولها صلة بهساره الدراسي وذلك من خلال التواصل عن طريق صفحة المركز أو الأرقام الهاتفية الموجودة في غلاف الدليل.

-تحديد احتياجات الطالب من خلال دراسة مشكلات الطلبة وإعداد الخطط لمساعدته من خلال اعداد دراسات وبحوث.

- تقديم الدعم النفسي للمتضررين من الجائحة، وذلك من خلال خدمات الارشاد النفسي ، التي تساعد على التكيف مع الواقع ، والتعايش معه وتقبل الطول الممكنة التي يراها الطالب تخفف من معاناته، وتعزز ثقته بنفسه.

معاً نحو
جامعة أفضل.

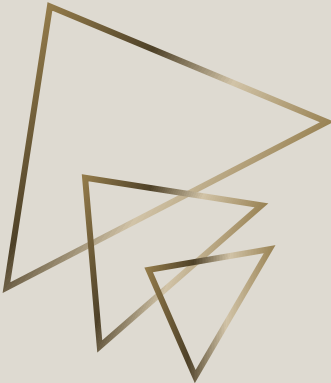




- www.aps.dz/ar/sante-science-technologie/89416-19
- khaleej.online/mxzPKP
- www.facteurh.com/O32016/manon
- [www.unicef.org/media/65931/file/Social stigma associated with the coronavirus disease 2019 \(COVID-19\).pdf](http://www.unicef.org/media/65931/file/Social%20stigma%20associated%20with%20the%20coronavirus%20disease%202019%20(COVID-19).pdf)
- [www.unicef.org/media/65931/file/Social stigma associated with the coronavirus disease 2019 \(COVID-19\).pdf](http://www.unicef.org/media/65931/file/Social%20stigma%20associated%20with%20the%20coronavirus%20disease%202019%20(COVID-19).pdf)
- www.who.int/ar/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/advice-for-public?gclid=EAlalQobChMIhv-D3-yc6gIVHcayCh2xgwcwEAAYASAAEglaOfD_BwE
- www.univ-biskra.dz
- www.visualcapitalist.com
- www.dw.com/ar//ولهاذا-عرضة-للخطر-ولهاذا/52723163

الفيديوهات المساعدة :

- <https://www.youtube.com/watch?v=6txS-PNHoYI>
- <https://www.youtube.com/watch?v=Y8w8lxMv8mw>



- وثيقة منظمة الصحة العالمية المؤرخة في مارس 2020
- وثيقة منظمة الصحة العالمية المؤرخة في 17 ماي 2017
- الوثيقة الوزارية رقم 603 المؤرخة في 12 ماي 2020
- وثيقة منظمة الصحة العالمية المؤرخة في 21 ماي 2014
- وثيقة منظمة الصحة العالمية المؤرخة في فيفري 2020
- القرار الوزاري رقم 633 المؤرخ في 26 اوت 2020
- تعليمة السيد الوزير الأول رقم 4 المؤرخة في 31 أوت 2020

إشراف

أ.د. وسيلة بن عامر

مديرة مركز المساعدة النفسية الجامعي

تنسيق و تحرير

د. صوريا عثمانجي

مراجعة

أ.د. مبارك بجرج

رئيس خلية ضمان جودة التعليم العالي

إعداد

أ.د. وسيلة بن عامر

د. صوريا عثمانجي

د. عائشة حمحو

د. حسام الدين غضبان

د. فؤاد جدو

تصميم

أحمد ماهر دالي علي

تواصلوا معنا على

0664 48 29 98

0698 27 98 43

WWW.UNIV-BISKRA.DZ

WWW.FACEBOOK.COM

مركز- المساعدة- النفسية- الجامعية- جامعة- بسكرة /

-CAPU-BISKRA-101377147937807/

WASSILA.BENAMEUR@UNIV-BISKRA.DZ

