

السلوكيات الإيجابية المكتسبة من الحجر الصحي في ظل جائحة كورونا

فاطمة الزهراء مرياح¹ حياة غيات^{2*}

^{2,1} مخبر علم النفس وعلوم التربية . جامعة وهران2. محمد بن احمد (الجزائر).

Acquired positive behaviors from quarantine under the Corona pandemic

Fatima Zohra Meriah¹

Hayat Ghat^{2,*}

meriahfatimazohra@univ-oran.2

ghiat.hayat@univ-oran2.dz

^{1,2} psychology & educational sciences lab, University Oran 2, Mohamed Ben Ahmed (Algeria)

Receipt date: 20/11/2020; Acceptance date: 03/01/2021; Publishing Date: 31/08/2021

Abstract. Corona virus is the world's largest pandemic, imposing quarantine as an emergency solution, and inevitably depriving individuals of their normal daily lives. In addition to the negative repercussions, it was found that the quarantine has many positive repercussions that affected individuals and their relationships within the family and society through the acquisition of new behaviors, and the discovery of hobbies and interests. That led the researchers to conduct a field study to reveal the most important positive behaviors gained under the pandemic.

An electronically applied questionnaire was designed and applied on a sample of 333 cases, after making sure of its psychometric qualities. The reached results were as follows:

- Be able to complete a lot of stuck things.
- Be able to discover and develop new talents.
- To adopt healthy and balanced eating pattern.
- To increase people's faith in God's judgment and destiny.

Keywords. Corona pandemic, quarantine, new behaviors, positive, hobbies.

ملخص. يُعد فيروس كورونا أكبر جائحة حلتّ بالعالم، أدت إلى انتشار مشاعر الخوف والقلق بين الأفراد، مما أدى إلى تحويل العالم من قرية صغيرة إلى سجن كوني، بفرض الحجر الصحي كحل اضطراري، أدى حتما إلى حرمان ممارسة الأفراد لحياتهم اليومية بشكل عادي. إلى جانب الانعكاسات السلبية، تبين أن للحجر الصحي العديد من الانعكاسات الإيجابية التي مست الفرد واثرت على العلاقات داخل الأسرة والمجتمع من خلال اكتساب سلوكيات جديدة، واكتشاف هوايات واهتمامات، ما جعل الباحثان تقومان بدراسة ميدانية للكشف عن أهم السلوكيات الإيجابية المكتسبة في ظل الجائحة.

وقد تمّ الاعتماد على المنهج الوصفي من خلال تصميم استبيان طبق إلكترونيا، على عينة من 333 حالة. وبعد التأكد من خصائصه السيكومترية. وجمع المعلومات ومعالجتها إحصائيا تم التوصل للنتائج التالية:

- التمكن من إتمام الكثير من الأمور العالقة.
- التمكن من اكتشاف المواهب وتطويرها.
- اعتماد نمط من الأكل الصحي المتوازن.
- زيادة إيمان الناس بقضاء الله وقدره.

كلمات مفتاحية. جائحة كورونا، الحجر الصحي، السلوكيات الجديدة، الانعكاسات الإيجابية، هوايات.

1. مقدمة

قامت الجزائر بعد ظهور وباء كوفيد-19 بمجموعة من الإجراءات، تمثلت أهمها في إطلاق عملية الحجر الصحي بمختلف الولايات ضمن الإجراءات الصحية المتبعة لتقليل خطر انتشار فيروس كورونا، مما ترتب عن ذلك مجموعة من التداعيات التي تمس الأفراد المعافين والخاضعين للحجر الصحي.

وقد كانت للحجر الصحي تداعيات اجتماعية، تتمثل أهمها في الامتناع عن الزيارات بين أفراد العائلة والأصدقاء، والتوقف عن إجراء بعض الممارسات الاجتماعية مثل الالتقاء، المصافحة والعناق كما ساهم الحجر الصحي في نشوب بعض المشاكل الأسرية نتيجة الشجار وعدم التفاهم بسبب التوقف عن العمل، والمكوث بالبيت لفترات طويلة في ظل سوء الظروف المعيشية، وضيق السكن وارتفاع عدد أفراد الأسرة الواحدة، إضافة إلى الظروف المادية المزرية والتي مست جل الأسر، ناهيك عن المشاكل بين الزوجين والذي يصل الأمر إلى العنف ضد المرأة، وفي الحالات القصوى إلى الطلاق، كما اشارت إليه وسائل الإعلام بزيادة حالات الطلاق اثناء فترة الحجر الصحي. كلها موجات من المشاكل والغضب قد تنصب على الأطفال في فترة توقفها عن مزاولة الدراسة وإمكانية الخروج للعب مما يؤدي بالوالدين في كثير من الأحيان إلى استعمال العنف ضد الأطفال كما نعرف توسع في مستوى الغضب، خاصة مع تزايد الضغوطات في المجتمع. وتبرز التداعيات الاجتماعية السلبية خاصة عند الطبقات الهشة في المجتمع، إذ تعاني فئة واسعة من المجتمع الجزائري بمشاكل مادية واجتماعية، نتيجة أزمة السكن بين سكان الأحياء الغير مهيأة في المدن الكبرى، ورغم كل هذه السلبيات المذكورة سالفا إلا ان هذه الأزمة نشرت العديد من التداعيات الإيجابية التي اكتسبها المجتمع مؤخرا سواء على المستوى الخاص للفرد او على المستوى العام للبيئة وللمجتمع وهذا ما سنركز على حصره في هذه الدراسة الميدانية، فما هي اهم التداعيات الإيجابية المكتسبة في ظل جائحة كورونا؟

2. إشكالية البحث:

الزمت الجزائر تطبيق الحجر الصحي، لمواجهة انتشار وباء كوفيد 19، وقد كان للحجر الصحي تداعيات سلبية بسبب الصعوبات الاجتماعية والاقتصادية، وما زاد من التداعيات الاجتماعية للحجر الصحي ضيق المساكن وسوء المحيط في الأحياء الهشة، وتعدّد أفراد الأسر، وتدني مستوى المعيشة، وقلة الوعي كلها عوامل تؤدي إلى تداعيات اجتماعية (غيات:2020). غير ان للحجر الصحي كذلك مجموعة من التداعيات الإيجابية وهي جوانب سنتطرق لها من خلال هذه الدراسة الميدانية، من أجل فهم هذه الظاهرة والتعامل الإيجابي معها طرحنا مجموعة من التساؤلات التالية:

من خلال إشكالية البحث، ومن أجل توجيه البحث الميداني، قمنا بطرح مجموعة من الأسئلة وهي كالتالي:

1. في ظل جائحة كورونا، وخلال فترة الحجر الصحي هل قضى معظم الناس أوقاتهم مع أهاليهم؟

2. وفي ظل الحجر والوقت المتسع هل استطاعوا التمكن من إتمام الأمور العالقة والمتأخرة؟

3- وفي ظل التوقف عن العمل لدى الكثيرين هل استطاعوا إنشاء مشاريع خاصة بهم خلال الحجر الصحي، او على الأقل هل استطاعوا اكتشاف مواهبهم وقدراتهم والتمكن من تطويرها، او التمكن من القيام بتكوينات

4. فيما يخص الأشخاص الذين كانوا يعتمدون على الأكل السريع وفي ظل إغلاق المطاعم كيف أصبحت سلوكياتهم

الغذائية؟ وكيف أصبحت ممارساتهم الغذائية في ظل النصائح الطبية المقدمة لتقوية المناعة ضد الفيروس؟

- 5- كيف أصبحت علاقة الفرد مع إقامته الصلوات التي كانت متاخرة بسبب ضيق الوقت، وكيف تحول القلق من المستقبل بعد أن توقف كل شيء بشكل مفاجئ؟
- 6- كيف استفاد الجزائري من السلوكيات الإيجابية المنتشرة في المجتمع في الآونة الأخيرة كعمليات النظافة والتعقيم والتشجير، وكيف اكتسب أعد على المستوى الشخصي؟
- وهي أسئلة سنحاول الإجابة عنها من خلال نتائج هذه الدراسة الميدانية.
- 3- الدراسات السابقة:

أ- دراسة (غيات: 2020) دور الرفاه النفسي في تدعيم الحصانة النفسية والجسدية لمواجهة وباء كوفيد-19.

تهدف هذه الدراسة إلى التعرف على خصائص الحصانة النفسية وعوامل تدعيم قوة الشخصية، وإيجاد العلاقة بين الحصانة النفسية والحصانة الجسدية. كما يتطرق إلى التداعيات النفسية والاجتماعية للحجر الصحي، في صورته، الكلي أو الجزئي. كما يناقش طريقة استغلال الحصانة النفسية في التغلب على تداعيات الحجر الصحي ومواجهة الخوف من عدوى الوباء، وتمثلت نتائج الدراسة في أن أهم عامل للشفاء من جائحة كورونا (19) هي المناعة البدنية، حتى قبل اكتشاف العلاجات المناسبة إلا أن الصحة الجسدية مرتبطة بمستوى الرفاه والحصانة النفسية، ذلك أن قوة الشخصية تساعد الفرد على التحمل وتدعيم صحته البدنية، وتمنحه القدرة على مواجهة الأمراض وتسهيل عملية الشفاء.

رغم ذلك نجد قلة البحوث المركزة على الحصانة النفسية، والعوامل المؤثرة عليها، وكيفية استغلالها في مواجهة جائحة كورونا. خاصة أن للجائحة عدة تداعيات نفسية واجتماعية واقتصادية، لا يستطيع الأطباء دراستها، لكونها خارجة عن مجال اختصاصاتهم. وهو ما يتطلب تدخل علماء النفس لإلقاء الضوء على أهمية الصحة النفسية وسبل تدعيمها، واستغلالها لمواجهة جائحة كورونا 19. (306 285 2020)

ب- دراسة: (امال كزيز: 2020)، تحت عنوان ثقافة الحجر الصحي في ظل وباء كورونا Covid19: دراسة ميدانية على عينة من الخاضعين للحجر الصحي في فندق مزفران () .

ركزت هذه الورقة البحثية على الإحاطة بأبعاد ثقافة الحجر الصحي الخاص بعينة من المواطنين الجزائريين الذين كانوا عالقين بمطار اسطنبول الدولي، بحيث خضعوا للحجر الصحي في فندق () . هدفت الدراسة إلى فهم ورصد المعاني والرموز التي يحملها الفرد حول مفهوم الحجر الصحي والتباعد الاجتماعي في ظل ثقافة التقارب الاجتماعي السائدة التي تعكس طبيعة المال الثقافي في الجزائر، فعمدت نتائج هذه الدراسة طبيعة ثقافة الحجر الصحي المحصورة في مجموعة من الأفعال الاجتماعية التي تعبر عن تشتت معان ثقافة الحجر الصحي بين التقارب والتباعد الاجتماعي لمفردات الدراسة. (كزيز، 2020، 31 47)

ج- دراسة: (محمد لونيس: 2020) : أهمية الحجر الصحي والتباعد الاجتماعي في الوقاية من الأمراض

ت الدراسة الضوء على مختلف الطرق المستعملة من الأمراض المعدية حيث أظهرت إجراءات الحجر الصحي والتباعد الاجتماعي تتكون من مجموعة من المفاهيم المتداخلة والمتكاملة والتي كانت جد فعالة لمواجهة مختلف الأوبئة والجائحات فإنها تبقى متعلقة بعدة عوامل كملاءمتها لخطورة المرض بسرعة تنفيذها بعد ظهوره إضافة إلى مدى تجاوب المجتمع معها. كما أظهرت نتائج تجارب العديد من الدول أن

استعمال الوسائل التكنولوجية الحديثة في تتبع وتشخيص المصابين لها أهمية كبيرة في تكملة ونجاح هذه (2020. 06. 30).

د دراسة: (سنوسي و جلولي:2020) ؛ : الصحة النفسية في ظل انتشار فيروس كورونا والتباعد الاجتماعي واستمرار الحجر الصحي.

الدراسة إلى التعرف على أهم مؤشرات الدلالة على انخفاض الصحة النفسية في ظل التباعد الاجتماعي، واستمرار الحجر الصحي تكونت عينة الدراسة من (464)

الباحثان بتصميم استبيان والتأكد من خصائصه السيكومترية بعد جمع المعلومات ومعالجتها.

الباحثان إلى أهم المؤشرات الدالة على انخفاض الصحة النفسية هي (أ) الخوف من أن

يشعر بالعجز عن حمايته كما تم الكشف عن مستوى الصحة النفسية في ظل أزمة كورونا على أنه منخفض بسبب الخوف والقلق. (سنوسي ، 2020 06 30)

ه — دراسة بن عيشوش، ب ورسوب (2020)هدفت هذه الدراسة إلى الكشف عن مدى مساهمة شبكة الفاسبوك وما لهذه الاستخدامات من دعم وتعزيز التوعية الصحية في المجتمع الجزائري وتحديد الدور

تلعبه في بلورة وتحقيق ونشر التوعية الصحية، انطلاقا من طرق وانماط الاستخدام لدى متبعي صفحة اخبار فيروس كورونا والتوعية الصحية نموذجا ومن اجل اختبار فرضيات الدراسة ؛ المنهج الوصفي التحليلي مع تطبيق اداتي الملاحظة بالمشاركة

والاستبيان الإلكتروني على عينة قصدية عبر استطلاع آراء المستخدمين للمجتمع الافتراضي متبعي

فيروس كورونا والتوعية الصحية من الفيروس كوفيد19، حيث تكونت من 220 مفردة، وأسفرت الدراسة على عدة نتائج أهمها: تؤدي شبكة الفاسبوك دورا فعال في تعزيز التوعية الصحية السليمة، وان أهم المواضيع التي تقدمها هي زيادة الوعي، والتواصل مع الجهات الطبية، الفحص الدوري (بن عيشوش، 2020. 06. 02)

ودراسة غربي احسن (2020) تدابير الضبط الإداري في الحد من انتشار فيروس وجاءت هذه لتبين الإجراءات التي

للحد من انتشاره ومكافحته، إذ تتنوع هذه التدابير بعض الحريات حرية التنقل والتجمع لة الاقتصادية وتنظيم المرافق العامة بغرض التكيف مع الوضع والحد من انتشار الوباء وحسب الدراسة

ونتايجها تتمثل اهم التدابير التي تخذها السلطات المختصة بالضبط الإداري في الغلق لبعض الانشطة التجارية، تعطيل وسائل النقل، منح العطل الاستثنائية للمستخدمين، الحجر المنزلي، التباعد الملزم، مع إتباع

هذه التدابير وغيرها بعقوبات إدارية وجزائية حتى يتم احترامها وتفادي العدوى قدر الإمكان، بحيث هدفت هذه الدراسة إلى التطرق للتدابير المتخذة في الجزائر للحد من انتشار (كوفيد 19) وذلك من خلال

التنظيمية المتضمنة للتدابير، واستنتاج لنقاط الإيجابية والنقائص إن وجدت ومن

اهم التدابير الإيجابية هي فرض الحجر الصحي المكثف، وغلغ النشاطات التجارية التي تستدعي الاكتظاظ والاهم من ذلك هي فرض عقوبات وغرامات مالية للمخالفين، أم السلبية هي حد حركة النقل نهائيا وغلغ الحركة بين

الولايات ما انجم انعكاسات سلبية على الفرد والمجتمع. (29 07 2020)

4. منهج البحث:

حسب طبيعة الموضوع الذي يسعى إلى جمع معلومات حول موضوع محدد داخل مجتمع معين اعتمدت الباحثتان على المنهج الوصفي، وذلك من خلال () على استمارة إلكترونية بهدف حوصلة أهم السلوكيات الإيجابية وأكثرها انتشارا داخل المجتمع الجزائري خلال الحجر الصحي في ظل انتشار فيروس كوفيد19.

5. المفاهيم الإجرائية للبحث:

أ - جائحة كورونا: - 19 هو الاسم الذي اطلقته منظمة الصحة العالمية للفيروس المسبب

الالتهاب الرئوي الحاد والمعروف باسم () والذي اعلنته منظمة الصحة العالمية جائحة عالمية بحيث يؤثر المرض على الناس بشكل مختلف حيث تظهراً معظم الحالات اعراض خفيفة خاصة عند الاطفال والشباب لدى فئات اخرى تظهر بشكل حاد وخطير تحتاج إلى النقل إلى المستشفى فحوالي 20% من المصابين للرعاية الطبية في المستشفى، وهذه الجائحة تعيشها الجزائر كباقي الدول واثرت تأثيرا كبيرا على المعاش اليومي للأفراد، وفي هذه الدراسة سنتطرق إلى التأثيرات الإيجابية لهذه الجائحة على الفرد والمجتمع.

ب - الحجر الصحي: عزل الأشخاص المخالطين لحالات مؤكدة أو لحالات يُحتمل إصابتها بالمرض لفترة زمنية تحدد وفقاً لفترة حضانة المرض - الفترة ما بين حدوث العدوى وظهور الأعراض - وقد قدرت بـ 14 يوماً في حالة - 19 " فيُعرف بأنه حجز المرضى الذين ظهرت عليهم الأعراض بالفعل بعيداً عن الأشخاص " التباعد الاجتماعي" بأنه الحفاظ على مسافة -متر واحد على الأقل- بين الأفراد الأصحاء،

والحجر الصحي في هذه الدراسة يقصد به غلق بعض الأنشطة وتحديد اوقات الخروج والدخول الى المنازل

ج - السلوكيات الإيجابية: هي بعض السلوكيات المرغوبة التي اكتسبها الفرد خلال فترة الحجر الصحي، كالتشديد في التعقيم والتباعد الاجتماعي واحترام مسافات التباعد، وغيرها من السلوكيات التي سنسعى إلى حوصلتها في هذه الدراسة من خلال تطبيق استمارة قامت الباحثتان ببنائها وتطبيقها إلكترونياً وتوزيعها بشكل عشوائي شرق، غرب،

6 - أهمية الدراسة: تكمن أهمية الدراسة في تبيان أهم السلوكيات الإيجابية المكتسبة في ظل جائحة كورونا،

منها من طرف الفرد والمجتمع حين تعود الحياة إلى طبيعتها بإذن الله.

7. اهداف الدراسة: تهدف هذه التعرف على السلوكيات الناتجة عن الحجر الصحي في صورته كما يناقش طريقة استغلال فترة الحجر الصحي من اجل تطوير القدرات والمهارات والعمل على استغلال الوقت والمكوث في البيت في كل ما هو إيجابي يخدم الصحة النفسية للأفراد.

أ. الجانب النظري:

1- أهم الانعكاسات الإيجابية للحجر الصحي في ظل جائحة كورونا:

لقد اجتمع العديد من الباحثين حول رأي مشترك يخص أهم الانعكاسات الإيجابية التي طرأت على كوكب الأرض بسبب الوباء، أهمها ما يلي:

خلال صور الاقمار الاصطناعية التي نشرتها وكالة الفضاء الأمريكية () ووكالة الفضاء الأوروبية، رُصد تراجع نه الصين خلال شهري يناير/كانون الثاني وفبراير/شباط، في انبعاثات ثاني اكسيد النيتروجين، التي تنتج في الغالب عن استخدام الوقود الاحفوري. ونجم ذلك عن التباطؤ الاقتصادي الذي شهده هذا البلد، خلال فترة الحجر الصحي.

وتفيد نتائج استخلصها باحثون من مركز "أبحاث الطاقة والهواء النقي"، المتخصص في دراسة التبعات الصحية لتلوث الهواء، بأن غاز ثاني أكسيد الكربون، الناجم بدوره عن استخدام الوقود الأحفوري، تراجعت هي الأخرى، بنسبة 25 في المئة بسبب الإجراءات المتخذة لاحتواء التفشي الوبائي لفيروس كورونا المستجد. ولم يختلف الحال في إيطاليا، إذ كشفت بيانات مسقاة من صور أقمار اصطناعية مماثلة، عن ان انبعاثات ثاني أكسيد النيتروجين تراجعت أيضا في شمالي البلاد، بل وبدت الممرات المائية في مدينة البندقية أكثر نقاء، بفعل التراجع الحاد في حركة القوارب السياحية. وفي الهند، أدى حظر التجول الذي فرض في مختلف أنحاء البلاد في الثاني والعشرين من مارس/أذار، إلى أن يصل مستوى التلوث بسبب ثاني أكسيد النيتروجين إلى أدنى مستوياته خلال فصل الربيع على الإطلاق، وفقا لمركز "أبحاث الطاقة والهواء النقي".

أما في أمريكا الشمالية، وهي إحدى أكثر البقاع التي تشكل مصدرا للتلوث في العالم، فستشهد تطورات مماثلة على الأرجح، بالتزامن مع بدء حالة انكماش اقتصادي واسعة النطاق في مختلف أنحاءها. لا يعني هذا - بطبيعة الحال - أن محاربة الانبعاثات الغازية المسببة لظاهرة الاحتباس الحراري تستلزم أن يواجه العالم أزمة صحية حادة كتلك التي يمر بها الآن. لكن ما يحدث حاليا، يجب أن يمنحنا سببا للتفكير مليا في تأثير الأنشطة البشرية - بما في ذلك التنقل والسفر - على طبيعة الوضع على سطح وادى فرض قيود على السفر والتنقلات غير الضرورية، إلى أن تبقى شركات الطيران طائراتها على الأرض، ما أفضى إلى أن تقلص هذه الشركات عدد رحلاتها الجوية بشكل حاد، أو توقفها بشكل و رغم أن البيانات التي تكشف التأثيرات التي خلفها تقليص حركة الطيران على البيئة، لم تنشر بعد فإننا ندرك بالفعل أن ذلك أحدث أثرا كبيرا على الأرجح. ولعل بوسعنا هنا الإشارة إلى نتائج دراسة أجريت عام 2017 بالشراكة بين مركز دراسات الاستدامة في جامعة لوند السويدية وجامعة بريتيش كولومبيا الكندية، أفادت بأن بمقدور كل فرد منا، اتخاذ ثلاثة قرارات ذات طابع شخصي، من شأنها إحداث تقليص سريع في انبعاثات الغازات المسببة للاحتباس الحراري، وهي تقليل حركة السفر بالطائرات والسيارات، وكذلك استهلاك اللحوم. وقد أظهرت دراسة نشرت عام 2018، أن ثمانية في المئة من الانبعاثات الغازية في العالم، ناجمة عن النشاط السياحي وأن لحركة السفر الجوي نصيب الأسد في هذا الشأن، بحيث (كيمبرلي نيكولاس)، الباحث في مركز دراسات الاستدامة في جامعة لوند، إن "التوقف عن استخدام الطائرات في التنقل أو تقليص اللجوء إلى هذه الوسيلة في السفر هو التحرك الأكثر فعالية الذي يمكننا القيام به" لتقليص الانبعاثات الغازية، وبفارق كبير في أثره المحتمل، عن أي تحرك مماثل له على هذا (2020/05/01).

2 الممارسات | الحجر الصحي في المجتمع الجزائري:

يتصرف الأفراد بطرق مختلفة أثناء الحجر الصحي، وذلك حسب المستوى الثقافي ومهنة الفرد ومستواه المادي ومكان إقامته. ذلك أن ارتفاع المستوى الثقافي للفرد يؤدي به إلى تبني طرق خاصة بحيث يتم الانشغال باستعمال الوسائل الحديثة في التواصل كالإنترنت، ووسائل التواصل الاجتماعي إلى جانب المطالعة في حين أن الأفراد الأقل مستوى من حيث الثقافة يلتجئون إلى أساليب أخرى، ومنها الخروج وعدم احترام توصيات وإجراءات الحجر الصحي | يلتجئون إلى أساليب دينية مثل الإكثار من صلاة النوافل وقراءة وحفظ القرآن يستغل البعض الحجر الصحي في القيام بأعمال مفيدة، كل حسب طبيعة وظيفته، واهتماماته.

فالموظف والعامل الذي يقضي وقت الحجر في بيته، يقوم بإصلاح ما يجب إصلاحه في المنزل، والعناية بأسرته، والقيام بكل ما لم يجد وقتا لإنجازه في الايام العادية. وقد تمت ملاحظة إقبال كبير من المواطنين في الايام الاولى لحجر الصحي على محلات الخردوات، لاستغلال فرصة الحجر، لشراء ما يحتاجونه لإصلاح امور في بيوتهم. اما السيدات فهن اشغالهن ايضا فيالنسبة للمرأة الماكثة في البيت فلا شيء يتغير بالنسبة لها. اما المرأة العاملة، فتجد دائما نشاطات تنجزها، ومنها ممارسة هواياتها وتعلمها، وتعلم ما تحتاجه كالخياطة والحلويات والطبخ، وغيرها من النشاطات والهوايات النسوية. بينما ينشغل المربون والطلبة بإنجاز البحوث المختلفة والمراجعة والمطالعة، خاصة مع توفر الإنترنت الذي يسمح بالحصول على المعرفة العلمية عن بعد. اما الاساتذة فيستغلون اوقاتهم في إعداد محاضراتهم وتجديدها، إلى جانب البحث والكتابة والنشر والعمل المفيد. (35 2020:)

ب. الجانب :

1. وصف اداة جمع المعطيات:

الكثروينة ، بينائها وتوزيعها عبر وسائل التواصل الاجتماعي بشكل عشوائي، عبر كل ولايات الوطن، المقياس يحتوي على 15 فقرات الاولى تخص جمع البيانات من جنس و سن ومستوى دراسي، اما 12 فقرة الموالية كانت عبارة عن أسئلة الغرض منها حوصلة أهم المنتشرة في ظل الحجر الصحي، ولتبني المقياس يجب التأكد من صدقه وثباته قبل المباشرة في الدراسة الميدانية أجريت الدراسة : على 35 شخصا 19 ، 16 انثى من ولايات مختلفة وذلك من اجل التأكد من صدق وثبات المقياس، لتبينه في الدراسة الأساسية:

1. :

أكد من صدق الاستبيان من خلال صدق الاتساق الداخلي وهذا بحساب معامل ارتباط كل فقرة بالمجموع الكلي، والجدول التالي يوضح النتائج المت إليها:

جدول رقم (1)

1	* 0.39	0.05	2	* 0.37	دال عند 0.05
3	** 0.49	دال عند 0.01	4	** 0.68	دال عند 0.01
5	** 0.48	دال عند 0.01	6	** 0.69	دال عند 0.01
7	** 0.62	دال عند 0.01	8	** 0.54	دال عند 0.01
9	** 0.58	دال عند 0.01	10	** 0.56	دال عند 0.01
11	** 0.49	دال عند 0.01	12	** 0.76	دال عند 0.01

يبين الجدول اعلاه معاملات ارتباط الفقرات بالمجموع الكلي، وما يلاحظ ان كل الفقرات كانت دالة عند مستوى 0.01 ، 0.05 وهذا ما يدل على ان الاستبيان صادق.

2. :

تم حساب ثبات الاستبيان بطريقة الاتساق الداخلي معامل الفا كرونباخ، بحيث قدرت نسبة ربا: 0,57 وهي قيمة تدل على ثبات المقياس.

بعد التأكد من صدق وثبات المقياس يتم الشروع في الدراسة الأساسية.

4 5 :

تمثلت عينة الدراسة في 327 فردا، وهي موزعة حسب الجنس، والسن، والمستوى الدراسي

والولايات كما هو مبين في المخ :

1. مواصفات العينة حسب الجنس: (2) يبين مواصفات العينة حسب الجنس

الجنس	النسبة %
96	29 4
231	70 6
327	%100

الجدول 1 (2) يتبين لنا ان نسبة الإناث اكبر من نسبة الذكور، بحيث قدرت نسبة الإناث ب 70,6% ونسبة الذكور قدرت ب 29,4% وحسب تحليل النسب هناك تفاوت بين عدد الذكور وعدد الإناث وهذا ما منعنا من حساب الفروق بين الجنسين في هذه الدراسة.

ب. مواصفات العينة حسب السن: الجدول رقم (3) يبين مواصفات العينة حسب السن

النسبة	25 15	40 25	40
44 2	43 6	12 3	%100

الجدول 1 (3) يتبين لنا ان اكبر نسب للمجيبين عن الاستمارة تتراوح اعمارهم بين 25 15 ، 44,2% وهي نسبة غير متفاوتة مع فئة الذين تتراوح اعمارهم من 40 25 سنة والتي قدرت ب 43,6% اما فئة الذين تتراوح اعمارهم 40 ، 12,3%.

ج. مواصفات العينة حسب المستوى التعليمي:

الجدول رقم (4) يبين مواصفات عينة الدراسة الأساسية حسب المستوى التعليمي

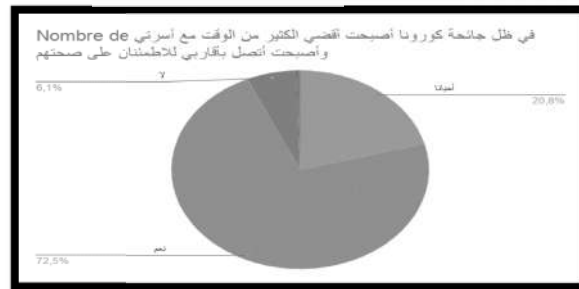
	جامعي		
%0	%91 1	%8 9	%100

(4) يتبين لنا ان اكبر نسبة للمجيبين عن الاستبيان مستواهم التعليمي جامعي حسب النتائج المبينة في الد حيث قدرت النسبة ب 91.1% . تحليل نتائج الدراسة:

1. تحليل نتائج التساؤل الاول:

في ظل جائحة كورونا، وخلال فترة الحجر الصحي هل قضى معظم الناس اوقاتهم مع اهلهم؟

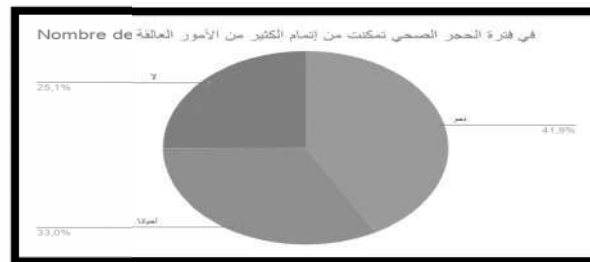
(1) يبين نتائج التساؤل الاول



حسب النتائج المبينة في الرسم البياني (1) يتبين لنا انه 72,5 % من أفراد العينة كانوا يقضون الكثير من الوقت مع أفراد عائلاتهم، وأصبحوا يتصلون على أقرانهم للاطمئنان على صحتهم، وهذه النسبة الكبيرة من الإجابات بنعم تدل على اكتساب هذا السلوك الإيجابي في ظل هذه الظروف الصعبة، وفي ظل فترة الحجر الصحي.

2- تحليل نتائج التساؤل الثاني:

في ظل الحجر والوقت المتسع هل يمكننا من إتمام الأمور العالقة والمتأخرة؟



الرسم البياني (2) يبين نتائج التساؤل الثاني

حسب النتائج المبينة في الرسم البياني (2) يتبين ان اكبر نسبة إجابات كانت بالاجابة بنعم بحيث قدرت ب 41,9% فيما يخص إتمام الكثير من الامور العالقة، وتلها الإجابة باحيانا والتي قدرت ب 33% وحسب تحليل النتيجة فهذا سلوك إيجابي انتشر خلال فترة الحجر الصحي.

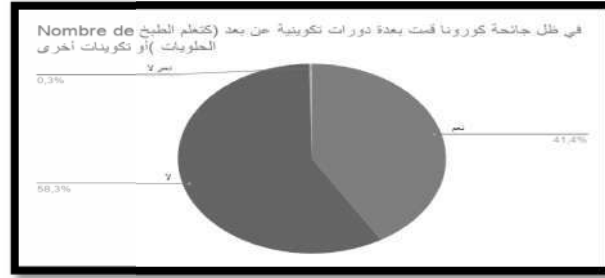
3. تحليل نتائج التساؤل الثالث :

في ظل التوقف عن العمل لدى الكثيرين هل استطاعوا إنشاء مشاريع خاصة خلال الحجر الصحي، أو على الأقل استطاعوا اكتشاف مواهب وقدراتهم وتطويرها، أو التمكن من القيام بتكوينات خاصة؟

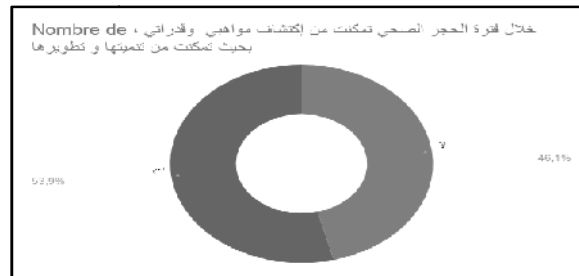


الرسم البياني (3) (4) (5) يبين نتائج التساؤل الثالث.

حسب الإجابات الواضحة في المخطط (3) فإنه حسب إجابيات افراد العينة الاساسية فإنه في ظل جائحة كورونا وخلال فترة الحجر الصحي الذي تسبب في توقف العمل لدى الكثيرين، وضعف الدخل الفردي نسبة كبيرة من افراد العينة لم يتمكنوا من إنشاء مشاريع خاصة، وهذا ما تفسره اعلى نسبة للإجابيات ب لا والتي قدرت ب %87.

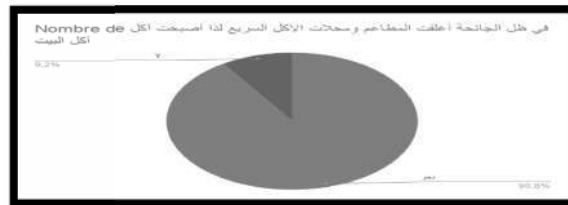


(4) النتائج المتحصل عليها تدل على ان اكبر نسبة من المجيبين على السؤال لم يستفيدوا من تكوينات خاصة، لتطوير المهارات بحيث قدرت نسبة الإجابيات بلا ب %58,3 على انها نسبة غير متفاوتة مع المجيبين بنعم بحيث قدرت نسبة المستفيدين من تكوينات خاصة ب %41,4 وهي نسبة معتبرة وإيجابية في حد ذاتها، ففي ظل جائحة كورونا وفي ظل التوقف عن العمل وخلال فترة الحجر الصحي الذي انعكس سلبا على الفرد والمجتمع هناك أشخاص استفادوا إ فترات فراغهم في القيام بتكوينات خاصة حتى ولو كانت عن



أما حسب الرسم البياني (5) فإن أكبر نسبة إجابيات كانت بنعم حول استغلال فترة الحجر الصحي في اكتشاف المواهب القدرات والتمكن من تنميتها وتطويرها، بحيث قدرت نسبة المستفيدين ب %53,9 هي نسبة جيدة تساهم في التحليل الجيد للنتائج.

4 . تحليل نتائج التساؤل الرابع؛ فيما يخص الأشخاص الذين كانوا يعتمدون على الاكل السريع وفي ظل إغلاق المطاعم كيف أصبحت سلوكياتهم الغذائية؟ وكيف أصبحت ممارساتهم الغذائية في ظل النصائح الطبية المقدمة لتقوية المناعة ضد الفيروس؟



البياني رقم (6) يبين نتائج التساؤل الرابع

حسب النتائج المبينة على الرسم البياني رقم (6) يتبين لنا ان الاغلبية المجيبة بنعم قدرت ب 90,8 % البيت في ظل إغلاق المطاعم ومحلات الاكل السريع، وهذه النسبة تعتبر جيدة وتدل على اهم جدا الا وهو التخلص من العادات الغذائية الغير مرغوبة واهمها التخلص من الاكل في الخارج، لانه عادة ما يكون غذاء غير صحي ومتوازن ولا يخدم صحة الفرد وبالتالي ينعكس سلبا على مناعة جسمه ويضعفها لمواجهة مختلف الامراض والفيروسات. وما يؤكد نتائج المخطط رقم (6) المخطط رقم (7) والتي يدل على ان نسبة 50,2 % من الاشخاص أصبحوا ياكلون اكلا صحيا ومتوازنا خاصة في ظل النصائح المتعددة والمنتشرة والتي قدمها الأطباء والمختصون عبر كل وسائل التواصل الاجتماعي من اجل تقوية مناعة الجسم ومواجهة الفيروسات بدون اثار مرضية وخيمة.

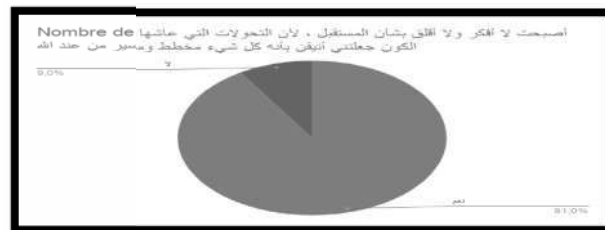


5. تحليل نتائج التساؤل الخامس

كيف أصبحت علاقة الفرد مع الرب من خلال إقامة الصلوات التي كانت متاخرة بسبب ضيق الوقت، وكيف تحول القلق من المستقبل بعد ان توقف كل شيء بشكل مفاجئ؟



حسب النتائج المبينة على الرسم البياني (8) يتضح لنا ان فترة الحجر الصحي كان ا إيجابي فيما يخص خالق الكون بحيث ان 79,7% من المجيبين أصبحوا يصلون صلواتهم في اوقاتها، وهذه من اهم السلوكيات الإيجابية في ظل جائحة كورونا.



الرسم البياني رقم (9) يبين نتائج التساؤل حول القلق من المستقبل

وفيما يخص الخوف من المستقبل، فحسب النتائج المبينة في المخطط (9) 91 % من الاشخاص أصبحوا لا يقلقون بشأن المستقبل، لأن فيروس كوفيد احدث تغيرات وتحولات مفاجئة للكون، اكدت للأفراد ان كل شيء مسير ومخطط من رب الكون ، وانه على الفرد الاقتناع بقضاء الله وقدره، وعدم التخطيط للمستقبل لان كل شيء قابل للتغير في اي زمان و مكان.

.7

حسب النتائج المبينة في المخططات والرسوم البيانية السابقة نقوم بمناقشة نتائج التساؤلات والتي كانت نتائجها موزعة كالتالي، فحسب النتائج المبينة في الرسم البياني (1) يتبين لنا انه 72,5% من افراد العينة كانوا يقضون الكثير من الوقت مع افراد عائلاتهم، واصبحوا يتصلون على اقربائهم للاطمئنان على صحتهم، وهذه النسبة الكبيرة من الإجابات بنعم تدل على اكتساب هذا السلوك الإيجابي في ظل هذه الظروف الصعبة، وفي ظل فترة الحجر الصحي.

وحسب النتائج المبينة في (2) يتبين ان اكبر نسبة إجابات كانت الاجابة بنعم بحيث قدرت ب 41,9% فيما يخص إتمام الكثير من الامور العالقة، تلمها الإجابة باحيانا والتي قدرت ب 33% ، النتيجة فهذا سلوك إيجابي انتشر خلال فترة الحجر الصحي.

كما ان الإجابات الواضحة في الم (3) فإنه حسب إجابات افراد العينة الاساسية فإنه في ظل جائحة كورونا وخلال فترة الحجر الصحي الذي تسبب في توقف العمل لدى الكثيرين، وضعف دخالفرد ،سبة كبيرة من افراد العينة لم يتمكنوا من إنشاء مشاريع خاصة، هذا ما تفسره أعلى نسبة للإجابات ب لا والتي قدرت ب 87%.

(4)، فإن النتائج المتحصل عليها تدل على ان اكبر نسبة من المجيبين على السؤال لم يستفيدوا من تكوينات خاصة، لتطوير المهارات بحيث قدرت نسبة ا بلا ب 58,3% على انها نسبة غير متفاوتة مع المجيبين بنعم بحيث قدرت نسبة المستفيدين من تكوينات خا 41,4 %وهي نسبة معتبرة وإيجابية في حد ذاتها، ففي ظل جائحة كورونا وفي ظل التوقف عن العمل وخلال فترة الحجر الصحي الذي سلبا على الفرد والمجتمع هناك اشخاص فترات فراغهم في القيام بتكوينات خاصة حتى ولو كانت عن

اما حسب الرسم البياني (5) فإن اكبر نسبة إجابات كانت بنعم حول ، فترة الحجر الصحي في اكتشاف المواهب القدرات والتمكن من تنميتها وتطويرها، بحيث قدرت نسبة المستفيدين ب 53,9 %وهي نسبة جيدة تساهم في التحليل الجيد للنتائج.

حسب النتائج المبينة على الرسم البياني رقم (6) بين لنا ان الاغلبية المجيبة بنعم قدرت ب 90,8% حول اكل البيت في ظل إغلاق المطاعم ومحلات الاكل السريع، هذه النسبة تعتبر جيدة وتدل على سلوك إيجابي مهم جدا الا وهو التخلص من العادات الغذائية الغير مرغوبة واهمها التخلص من الاكل في الخارج، لانه عادة ما يكون غذاء غير صحي ومتوازن ولا يخدم صحة الفرد وبالتالي ينعكس سلبا على مناعة جسمه ويضعفها لمواجهة مختلف الامراض والفيروسات.

(7) والتي يدل على ان نسبة 50,2% من الاشخاص اصبحوا ياكلون اكلنا صحيا ومتوازنا خاصة في ظل النصائح المتعددة والمنتشرة والتي قدمها الاطباء والمختصون عبر كل وسائل التواصل الاجتماعي من أجل تقوية مناعة الجسم ومواجهة الفيروسات بدون اثار مرضية وخيمة.

حسب النتائج المبينة على الرسم البياني (8) يتضح لنا ان فترة الحجر الصحي كان لها إيجابي فيما يخص علاقة الفرد مه خالق الكون بحيث ان 79,7% من المجيبين اصبحوا يصلون صلواتهم في اوقاتها، وهذه من اهم السلوكات الإيجابية في ظل جائحة كورونا.

وفيما يخص الخوف من المستقبل، فحسب النتائج المبينة في المخطط (9) 91% من الأشخاص أصبحوا لا يقلقون بشأن المستقبل، لأن فيروس كوفيد أحدث تغيرات وتحولات مفاجئة للكون، أكدت للأفراد أن كل شيء مسير ومخطط من رب الكون الإنسان إلا الرضا بقضاء الله وقدره، لأن ما نخطط له في حياتنا شيء وما هو مقدر شيء آخر.

الجزائري من السلوكات الإيجابية المنتشرة في المجتمع في الآونة الأخيرة كعمليات النظافة والتعقيم والتشجير وكيف اكتسب التعقيم والتباعد على المستوى الشخصي التي يجيب عنه المخطط (10) تبين أن 81 % من المجيبين على الاستمارة تيقنوا أن المجتمع الجزائري اكتسب في ظل جائحة كورونا كالتالي بعمليات التعقيم، وتظافر الجهود وعمليات التشجير والتنظيف.

وما يؤكد نتائج التساؤل السادس هي النتائج المبينة في الرسم البياني (11) والذي يؤكد أن 96% تعلموا ضرورة التعقيم والتباعد وترك مسافة أمان بينهم لتفادي العدوى وانتقال الفيروس، وهذه عادة حميدة انتشرت في ظل فيروس كورونا المستجد.

وما يزيد التأكيد على انتشار سلوكات إيجابية في ظل جائحة كورونا وخلال فترة الحجر الصحي، هو الإجابات عن السؤال المفتوح المبين في الرسم البياني رقم (12) والذي طلب فيه من المجيبين التحدث عن المستفادات المكتسبة على مستواهم الشخصي في ظل فترة الحجر لصحي، فكانت أغلب الإجابات تدل على أن هناك الكثير من الأفراد من هذه الجائحة في إنجاز أعمالهم ومشاريعهم العالقة أو المتأخرة، والقيام ببعض بتكوينات خاصة حتى ولو كانت عن بعد فبعض النساء استغلوا وقت فراغهم في تعلم الطبخ وصنع الحلويات، وتعلم الخياطة والعديد من المهارات وخاصة النساء العاملات اللواتي فترة فراغهم و اوقات توقفهم عن العمل في تنمية مهاراتهم وتعلم أمور إيجابية أخرى ومنهم ما من تنظيم حياته والتعرف على الذات والتصالح معها وغيرها من الإجابات الإيجابية. هذا ما أكدته دراسة (بوفلجة غيات: 2020: 45)

ومناقشة لهذه النتائج بات واضحا أن فيروس غير العالم والكون وائر في الفرد والمجتمع بحيث كانت له تداعيات سلبية لا تحصى من توقف النشاطات الاقتصادية وكثرة الوفيات بسبب الفيروس والتوقف عن الدراسة بشقي مراحلها، والتباعد الاجتماعي والأسري والذي سبب العزلة لدى الكثيرين ولكن في نفس الوقت لا يمكننا نكران الإيجابيات والفوائد المكتسبة في ظل هذه الظروف من تحسن العلاقات الأسرية والعائلية بحيث الفرد يقضي أكبر وقت مع أسرته أكثر، العائلة سواء من خلال التواجد معهم أو

البقاء على اتصال بهم، عليهم خاصة في وقت توفرت في كل وسائل التواصل الاجتماعي بحيث وصورة، ومن الإيجابيات المنتشرة في ظل فترة الحجر الصحي هي التقرب من الله وخاصة

فيما يخص الالتزام بإقامة الصلوات في وقتها المحددة والتضرع والدعاء إلى الله من أجل رفع البلاء، ان علاقة الفرد بالخالق تحسنت لدى الكثير من الأشخاص وهذا، واضحا من خلال الإجابات المقدمة عن السؤال المفتوح والذي تم التعبير فيه عن كل التي استنتجها المجيبون عن الاستمارة وأهمها أن التمسوا المرض والموت لدى أقربائهم ما جعلهم يعيدون حساباتهم و خوفا من المرض وخوفا من الموت جراء الوباء، بعضهم يلتزمون بإقامة الصلوات في أوقاتها وبكثرة الدعاء والاستغفار، الرجوع إلى السلوكيات الغير مرغوبة قبل الوباء، ومن بين أهم الإيجابيات المكتسبة في ظل هذه الظروف هو تعلم سبل الوقاية والنظافة والتعقيم في الحياة اليومية بحيث أصبح الاستغناء عنها والتي يجب أن

تصبح عادة يومية في الحياة العادية من اجل الحماية والوقاية من الفيروسات والامراض المعدية وليس كورونا فقط، وما كان واضحا للعيان هو انتشار المبادرات والتضامن بين الافراد من اجل تعميم النظافة والتعقيم داخل المجتمع سواء داخل المؤسسات او العمارات والحدائق التي شهدت عمليات تشجير وتنظيف كبرى على المستوى الوطني وهذه هي انواع العدوى التي : ان تنتشر بكثرة داخل مجتمعاتنا، كما انه من : ما عاشه من إيجابيات مست الجزائر وباقي دول العالم حسب تقرير العلماء والباحثين من وكالة الفضاء الامريكية () ووكالة الفضاء الاوروبية : رُصد تراجع في انبعاثات ثاني اكسيد النيتروجين التي تنتج في الغالب عن استخدام الوقود الاحفوري ونجم ذلك عن التباطؤ الاقتصادي الذي شهده هذا الكون، خلال فترة الحجر الصحي ، باحثون من مركز "ابحاث الطاقة والهواء النقي" المتخصص في دراسة التبعات الصحية لتلوث الهواء، بان انبعاثات غاز ثاني اكسيد الكربون، الناجم بدوره عن استخدام الوقود الاحفوري تراجعت هي الاخرى بنسبة 25 في المئة بسبب الإجراءات المتخذة لاحتواء التفشي الوبائي لفيروس كورونا (2020/05/01)، وهذا كان بسبب توقف المصانع عن العمل، وقلّة حركة السيارات والمركبات، وتوقف النقل الجوي الذي اتاح فرصة للأرض والكوكب بان يعود الى طبيعته من خلال التخلص من التلوث الكبير الذي كان سيحدث كارثة لولا تقدير الله لهذه الجائحة التي كانت نعمة للأرض والكون رغم مخاطرها على صحة البشر.

وأهم ما عاشه المجتمع هو حسن وسائل التواصل الاجتماعي والتي بينت للعالم انها من انجح الطرق ، النصائح والتحذيرات والتي كان لها دور كبير وفعال في نشر التوعية بين الاشخاص، والتي كان لها دور الاعلام والإعلان وكذلك الإبلاغ عن المخاطر والإصابات المشكوكة وكذلك المساهمة في تقديم المساعدات بشتى انواعها سواء كانت طبية، نفسية، مادية ، خاصة في مناطق الظل وهذا الدور الفعال لوسائل التواصل الاجتماعي اكدته دراسة بن عيشوش، وبوسرسوب 2020 ، ت الدور الفعال لشبكة ي في تعزيز التوعية الصحية حول فيروس كورونا كما ان هذه الوسائل المهمة ساهمت بشكل كبير في مواصلة التعليم عن بعد عبر شتى مناطق العالم على غرار الجزائر التي اعتمدت على مواصلة التدريس عبر مواقع التواصل الاجتماعي ، فتح باب جديد : ضرورة النظر في تدفق الانترنت، وفي ضرورة التحول من التعلم الورقي الى التعليم التكنولوجي.

ومن اهم ، الإيجابية المنتشرة داخل المجتمع الجزائري بشكل خاص و العالم بشكل عام هو تغيير النمط الغذائي من السيئ الى الجيد بسبب التوعية الطبية بحيث اصبح افراد المجتمع يعتمدون على نظام غذائي متوازن وغني بالفيتامينات التي من شأنها ان تقوي المناعة وتعززها من اجل مواجهة الفيروسات والامراض ، كالأكثر من العصائر الغنية بالفيتامين C، والالتزام بالاكل الغني بشتى انواع الخضار والبروتينات الحيوانية الغنية بالز، وأهم ما جاء ليؤكد هذه الانعكاسات الإيجابية هو القدرة على التخلي عن الاكل السريع والاكل في المطاعم وتعويضه باكل المنزل المتوازن والنظيف.

ومن ابرز الانعكاسات الإيجابية التي شهدتها الجزائر هي الإعانات التي قدمتها الدولة الجزائرية للمحتاجين والمعوزين وللمتضررين من فيروس كورونا، والدعم المادي والمعنوي المقدم للطواقم الطبي جعل الاطباء والممرضين يتحفزون ويواصلون مجاهبتهم لهذا الوباء بكل عزم وقوة، كما ان الوباء جاء ليبين النقائص التي تعيشها المستشفيات والتي حركت روح التضافر والتبرع لدى رجال المال والاعمال لتوفير مستلزمات طبية ضرورية كاجهزة

التنفس الصناعي وتوفير معدات الحماية والوقاية ومساهمة الجمعيات في محاربة ومجابهة هذا الفيروس من خلال توفير الأقنعة والمعقمات وغيرها من المعدات، وما يجعلنا نتحدث أكثر عن الانعكاسات الإيجابية التي عاشها المجتمع الجزائري في ظل الجائحة هو البقاء على مجانية العلاج رغم تعقد الأمور وتدهور الجانب الاقتصادي للبلاد وتوفير الدواء للمصابين بدون مقابل أمر لا يمكن نكرانه، فهو ضمن التدابير الإدارية والوزارة الإيجابية التي شهدها المجتمع الجزائري في ظل هذه الجائحة الكارثية .

كما ان الحكومة الجزائرية اعتمدت تدابير إدارية ومجتمعية ساهمت بشكل كبير في الحد من انتشار الفيروس كغلق المرافق العامة، والحد من حركة النقل، ووسائل النقل الجماعي، وكذلك فرض التباعد والتعقيم داخل وفرض مخالفات وغرامات مالية على المخالفين لهذه التعليمات هي أمور إيجابية باتت ضرورية للمواصلة فيها حتى في ظل الحياة اليومية العادية بعد زوال الوباء وهذه النتائج جاءت لتؤكد ما استنتجته دراسة الباحث غربي احسن 2020 حول دور تدابير الضبط الإداري في الحد من انتشار وباء فيروس كورونا.

8. الخا

شهد العالم فترات صعبة بسبب فيروس كورونا المستجد مسببا تداعيات سلبية على صعيد الفرد المجتمع والدولة، فالوباء جعل الكون في حالة صدمة ورعب وخوف بسبب انتشاره الرهيب بسبب تزايد الإصابات وحالات الوفيات التي أصبحت تقدر بالملايين عبر العالم، ولكن في نفس الوقت احدث هذا الفيروس تغيرات إيجابية متعددة، هذا ما جاءت هذه الدراسة لتؤكد من تحسين العلاقات وتوطيدها، لتقرب من الاهل، كما ان الفرد استفاد من تحسين علاقته بخالق الكون والتقرب الى اللهم خلال الانضباط في الصلوات التي أصبح يصلها في اوقاتها وكذلك من خلال الدعاء والتضرع إليه، وتحسين حياته من خلال تعديل سلوكياته التباعد الاجتماعي واعتماد التعقيم والتنظيف اليومي، كما ان الافراد حسنوا من عاداتهم الغذائية من اجل الحفاظ على صحتهم وتقوية مناعتهم من اجل مجابهة الفيروس، أمراض دون تعقيدات صحية تستدعي التواجد في المستشفى كما ان الوباء خلق روح التعاون وتضافر الجهود بين افراد المجتمع الواحد من اجل تخطي الوباء كل هذه الفوائد قمنا بحصرها لهدف حوصلتها وبناء مجموعة من التوصيات من أجل المواصلة فيها في ظل

9.

لقد ساعدت هذه الدراسة على الكشف عن اهم الإيجابية المنتشرة خلال فترة

تبقى كدراسة اولية تحتاج إلى توسيع عينتها، لأنها تعبر عن جزء بسيط من المجتمع الجزائري.

من بين التوصيات التي يمكن استخراجها من هذه الدراسة هي تقديم نصائح يجنب تباعها في ظل الظروف العادية بعد زوال الوباء:

المواصلة في عمليات التعقيم والتنظيف على مستوى الفرد والمحيط، والتي من شأنها ان تحد من انتشار الأمراض والفيروسات بشتى انواعها.

تنظيم الوقت وحسن توزيعه واستغلال اوقات الفراغ في بناء الذات وتطويرها تنمية قدراتها ومواهبها.

توطيد العلاقة بالخالق من خلال الحفاظ على الصلوات والتضرع إلى الله وتسليم الأمور لخالقها والتصالح مع الذات وعدم الخوف من المستقبل لأنه بيد الخالق وحده.

سلوكات غذائية متوازنة كما ونوعا من أجل تقوية البدن وتقوية مناعته ضد الفيروسات.

- إعادة النظر في المنظومة التربوية، وإيجاد بدائل لشتى المخاطر المحتمل حدوثها فجائحة كورونا ما هي إلا نموذج لمخاطر أخرى وارد حدوثها، ومن أهم السبل الواجب دراستها والتخطيط لها بشكل جيد هي تنظيم عملية التكوين والتعليم عن بعد، والتفكير في حلول وبدائل من بينها استغلال الميزانية المخصصة للإقامات الجامعية والمخصصة للجامعات في اقتناء أجهزة كمبيوتر موصولة بالانترنت لتسهيل عملية التعليم عن بعد في حالة تطور انتشار الوباء، أو في حالة جوائح أخرى.

- المواصلة في عمليات تعقيم المحيط والتشجير وتنظيف البيئة، وتظافر الجهود بين أبناء المجتمع من أجل مجابهة الفيروسات، ومن أجل تفادي انتشارها في الأيام العادية.

- تشجيع الزراعة والصناعة للتخلص من التبعية ومن الاستيراد وتقليص ميزانيته، وهذا من أجل تحقيق الأمن الغذائي في ظل مثل هذه الظروف الطارئة التي تسببت في توقف النقل بكل أنواع وبالتالي عدم القدرة على الاستيراد أو التصدير.

سنوسي بومدين وجلولي زينب (2020) الصحة النفسية في ظل انتشار فيروس كورونا والتباعد الاجتماعي واستمرار الحجر الصحي. تمكين الاجتماعي، المجلد 02. 30.02 . : 65 80.

(2020) مواجهة جائحة كورونا في الجزائر: الحضارة والماساة. ماساة في مصير الإنسانية. مخبر الدراسات الفلسفية وقضايا الإنسان والمجتمع في الجزائر. (35 89).

(2020) دور الرفاه النفسي في تدعيم الحصانة النفسية والجسدية لمواجهة وباء كوفيد 19. المجلة الدولية للدراسات التربوية وال... 10. سبتمبر ص: 285-306

(2020) ثقافة الحجر الصحي في ظل وباء كورونا Covid19: دراسة ميدانية على عينة من الخاضعين للحجر الصحي في () . للبحوث في العلوم الاجتماعية، المجلد 01. 30.02 . : 31 47.

كلوي بيرغ (2020) الانعكاسات الإيجابية التي طرأت على كوكب الأرض بسبب الوباء، جريدة الكترونية BBC News 01. 2020.

(2020) أهمية الحجر الصحي والتباعد الاجتماعي في الوقاية من الأمراض. التمكين الاجتماعي، المجلد 02. 30.02 .

بن عيشوش عمر، حسان (2020) دور شبكة الفايبروبوك في تعزيز التوعية الصحية حول فيروس كورونا كوفيد 19، مجلة التمكين الاجتماعي، المجلد 2. 2. 309 288:

الاداري في الحد من انتشار وباء كورونا، حويلات جامعة الجزائر 1، المجلد 2020 29 07: 34

Baberjee, D. (2020) The Covid-19 outbreak :Crutial role the psychologists can of the Total Environment. 728 – (138861) pp. 1-6.

www.eipss-eg.org