التداعيات النفسية والاجتماعية لجائحة كوفيد 19، بين العزلة الاجتماعية، الخوف واللامبالاة

دراسة سيكوسوسيولوجية للجائحة

بلبسعي رشيد[1]،* سوالمية عبد الرحمان[2]

جامعة عبد الرحمن ميرة بجاية، الجزائر

The psychological and social implications of the Covid-19 pandemic, between social isolation, fear and indifference

A psychosocial study on the pandemic

Belbessai Rachid[1],* Soualmia Abderrahmane[2]

rachidbelbes@gmail.com soualmia-halim@hotmail.fr

rachid.belbessai@univ-bejaia.dz abderahmane.soualmia@univ-bejaia.dz

[1,2] University of Abderrahmane Mira-Bejaia (Algeria)

Receipt date: 27/10/2020; Acceptance date: 09/02/2021; Publishing Date: 31/08/2021

ملخص. تهدف هذه الدراسة إلى إبراز دور وأهمية العلوم الإنسانية والاجتماعية في مواجهة فيروس كوفيد 19 على الصعيد العلمي والعملي من خلال التركيز على التداعيات النفسية والاجتماعية لجائحة كوفيد 19، بين العزلة الاجتماعية، الخوف واللامبالاة، لذالك فإن الفهم العميق للظاهرة والتفكير في عواقب هذا الوباء الذي اجتاح العالم أجمع، يستدعي تكثيف الجهود عن طريق الاستعانة بعدة مجالات وتخصصات، كالطب والبيولوجيا وعلم النفس وعلم الاجتماع وعلم التاريخ والحفريات، بينما تقع على عاتق الباحثين والمختصين في علم النفس وعلم الاجتماع مهمة أساسية تتمثل في البحث والكشف عن أساليب التعامل مع الجائحة، واقتراح بعض الحلول العلاجية الممكنة وطرق التكفل النفسي والتدخل والمتابعة ولقد اعتمدنا من خلال هاته الدراسة على المنهج الوصفي التحليلي.

الكلمات المفتاحية. الأوبئة، فيروس كوفيد19، التداعيات النفسية والاجتماعية.

Abstract.This study aims at highlighting the role and importance of the humanities and social sciences in confronting the Covid 19 virus at the scientific and practical level.

This by focusing on the psychological and social repercussions of the Covid-19 pandemic, between social isolation, fear and indifference. Therefore, a deep understanding of the phenomenon and thinking about the consequences of this epidemic that has swept the whole world calls for intensifying efforts through the use of several fields and disciplines, such as medicine, biology, psychology, sociology, history and paleontology. While it is the responsibility of researchers and specialists in psychology and sociology, a basic task is to research and discover methods of dealing with the pandemic, and to suggest some possible remedial solutions, methods of psychological support, intervention and follow-up. **key words.** Epidemics, Covid 19 virus, psychological and social implications.

1. مقدمة

لم يسبق أن عاشت البشرية المعاصرة كما عاشت اليوم أمام مرآة واقعها المأساوي، فالأمر لا يتعلق هذه المرة بالحروب والمعارك وما قد ينتج عنهما من فضاعات يتم تناقلها من جيل إلى جيل، ولا يتعلق الأمر أيضا بأزمة من الأزمات الاقتصادية والمالية وآثارها المترتبة على الشعوب والمجتمعات، ولا حتى بكارثة طبيعية محدودة الأثر وبطيئة الانتشار من فئة الأعاصير والزلازل والبراكين. إننا أمام وباء عالمي غير مسبوق، قد فاجأ العالم بأكمله، حيث مس شماله وجنوبه، وشرقه وغربه، غنية وفقيرة، كما لم تتهيأ له الدول والحكومات، ففي فترة وجيزة استطاع فيروس كوفيد -19- Covid، أن يحول العالم من عولمة الاقتصاد والاتصال إلى عولمة الخوف والفوبيا. (أحرشاو، أ. 2020 ب. ص، 4).

لقد أظهر انتشار الفيروس هشاشة معظم أنظمة دول العالم، وأن قادتها ليسوا على قدر كاف من المسؤولية، وانعدام الخبرة أو القدرة على التعامل مع انتشار الأوبئة بكفاءة، وبان جلياً كم أن دورة أخذ القرار تمر ببيروقراطية قاتلة كانت سبباً في تأخر اتخاذ أي خطوات فاعلة في أوقاتها المناسبة، مما أدى إلى زيادة انتشار الوباء بسرعة كبيرة في العديد من الدول، فلم تجد الحكومات طريقة للحد من انتشار فيروس كوفيد 19 سوى دعوة أو إجبار مواطنيها على البقاء في منازلهم لفترات غير محددة، من خلال فرض الحجر على مدن كاملة، أو إيقاف جميع الأنشطة والتجمعات، بدءاً بتحويل التعليم من المدارس والجامعات لأنظمة التعليم عن بعد، وانتقال الكثير من الموظفين للعمل من منازلهم، وإغلاق أماكن التجمعات والترفيه، والحد من الصلوات الجماعية في المساجد، وإيقاف الأعراس والاحتفالات وحتى تجمعات العزاء، وحظر السفر لدول كثيرة بإيقاف الطيران وإغلاق الحدود، وأصبح من غير الممكن للفرد أن يصافح أحداً، أو يتعامل مع أي إنسان إلا عن بُعد، خشية أن ينتقل إليه الفيروس ويمسي طريح الفراش، خائف من أن لا يجد مكاناً يسعه في بُنية النظام الصحي، أو يكون مصيره العزلة القسرية وأحيانا أخرى خوفا من أن تكون نهايته موتة شنيعة وبدفن في ظروف قاسية أو نحرق جثته.

يعد إذن فيروس كورونا المستجد كوفيد-19- Covid، جائحة عالمية مدمرة لكثير من شروط الحياة المألوفة، فضلا عن تداعياته الاقتصادية والاجتماعية و الخدماتية، كتوقف نشاطات الحياة، الإفلاس والبطالة والعنف الأسري، وتشديد الرقابة على الأفراد والمجتمعات، فهو من الناحية النفسية يولد لدى الإنسان شحنات انفعالية قوية يصعب التحكم فيها، تتولد عنها في الغالب تداعيات نفسية من قبيل الخوف الزائد، القلق الحاد، اضطراب المزاج والنوم، والشعور بالوحدة والعزلة. فهذا الوباء الذي لا يزال علاجه ولقاحه لحدود الأن من باب المجهول، سيؤثر على ما يبدو على الصحة النفسية لسكان العالم بأكمله بشكل من الأشكال وبدرجة من الدرجات. (أحرشاو، أ. 2020ب. ص، 6).

وهذا بالإضافة إلى اتخاذ معظم دول العالم بما فيها الجزائر، لتدابير وقائية جد صارمة قصد الحد والحماية من انتشار الوباء، حيث تعد هذه الطرق الغير المعتادة سابقة في تاريخ البشرية، من شأنها أن تؤدي إلى ظهور استجابات متعددة تتراوح بين الخوف المفرط وبين الإنكار واللامبالاة.

وانطلاقا من هذه الحادثة الخاصة الذي تعيشها البشرية اليوم، يطرح عددًا من الأسئلة حول التداعيات النفسية والاجتماعية لهذه الجائحة، وحول ما هي ردود الأفعال المصاحبة لانتشار الوباء، وكيف يمكننا تقييم هذه الظاهرة سيكولوجيا و اجتماعيا؟ ولفهم التداعيات النفسية للوباء سوف نتطرق في هذا المقال الى تحليل وصفي للانعكاسات النفسية والاجتماعية لجائحة كوفيد 19 من خلال النتائج المترتبة على جائحة كورونا في الجزائر وفي العالم.

2. نبذة تاريخية وجيزة عن الأوبئة والأزمات الصحية العالمية الأكيد أن فيروس كورونا المستجد (كوفيد -19- Covid) الذي أصبح يشكل جائحة كونية، لا يمثل أول وباء عرفه العالم. فأغلبنا قرأ أو سمع عن أوبئة اجتاحت العالم خلال عصور

خلت، أو عايش بعضها خلال سنوات ليست بالبعيدة. لهذا فالجديد هذه المرة هو أن هذه الجائحة اكتست عبر أقطار العالم انتشارا سريعا وصيتا واسعا. (أحرشاو، أ. 2020 ب. ص، 1).

يجدر الإشارة أنه "في العصر الحجري القديم حتى ما قبل 10000 عام، لم يكن هناك أثر حقيقي للأوبئة. يجب أيضًا معرفة أنه لم يكن هناك عدد كبير من السكان كما كان يمكن أن يكون لدينا في العصر الحجري الحديث. من الممكن أن تكون هناك فيروسات أو أمراض مهمة أدت إلى إبادة مجموعة ولكن ليس لدينا أثر لكل ذلك.

أما فيما يخص العصر الحديث، فقد سبق أن واجهت الإنسانية منذ بداية القرن الماضي أوبئة حصدت عدة أرواح فبعد الطاعون الأسود الذي أودى بحياة ثلث سكان أوروبا 25 مليون من 75 مليون جملة سكان القارة حينها (1378-1347)، فالأنفلونزا الإسبانية لسنة 1918 التي قدر عدد ضحاياها 50 مليون و100 مليون نسمة وهو ما يقارب (5%) من سكان المعمورة ثم كان وباء السارس (SARS)، 2002، 2003، وكذلك إيبولا وسط وغرب إفريقيا والذي أصاب ثلثي السكان وخلف 11 ألف ضحية، ومرض فقدان المناعة الإيدز الذي عرف ذروة انتشاره بداية القرن حيث بلغ عدد المصابين عبر العالم 40 مليون و95 % منهم في البلدان الفقيرة و25 مليون في القارة الإفريقية وحدها وعرفت كذلك كوارث بيئية ناتجة عن الاستخدام اللاعقلاني للطاقة النووية مع انفجار مفاعل تشارنوبيل في أفريل 1986 وهي كلها ذكريات أليمة لا تزال أثارها الفعلية والنفسية حية ومسكوت عنها. (حنين، م 2020، ص، 4).

لقد أحدثت الأوبئة الكبرى خصوصاً تغييراً "في أنظمتنا الصحية" كما لاحظ خبراء علم الاجتماع الصحة والديموغرافيا، فقد أنتجت مفهوم الحجر الصحي وابتكار أساليب للتعقيم.

وبجدر الإشارة أن الأنفلونزا المسماة "الإسبانية" التي انتشرت أواخر الحرب العالمية الأولى كان لها "أثر هيكلي على تاريخ الصحة"، حيث خلف هذا الوباء العالمي الحديث حوالي 50 مليون قتيل، وترك دروسا قاسية مفادها، أهمية التوعية الفردية والجماعية وضرورة خلق إدارة عالمية لمخاطر الأمراض المعدية، وإنشاء جيلاً من الأطباء الشباب المختصين بالفيروسات. "وعلى صعيد السلوك، أدى إلى خلق حد أدنى من المسافة بين الأشخاص، تفوق في المجتمعات الغربية ما هي عليه في المجتمعات الأخرى".

ومنذ أن أعلنت منظمة الصحة العالمية وباء كورونا جائحة عالمية، عملت المنظمات الدولية على نشر الوعي بخصوص التحولات على الصعيد المجتمعي والاقتصادي والسياسي والإنساني، والتي نالت بشكل واضح من الفئات الأكثر هشاشة من المجتمع خاصة كبار السن وذوي الاحتياجات الخاصة وذوي الأمراض المزمنة والمحرومين من حريتهم والمتشردين.

3. التعريف بجائحة كوفيد -19- Covid

الجائحة على العموم هي تفشي واسع النطاق للأمراض المعدية التي يمكن أن تزيد بشكل كبير من حيث الإصابات والوفيات في منطقة جغرافية واسعة، وتتسبب في اضطراب اقتصادي واجتماعي وسياسي كبير، وتشير الدلائل إلى أن انتشار الجـوائح قد ازداد خلال القرن الماضي بسبب زيادة السفـر، والتحضر، والتغيرات في استخدام الأراضي، واستغلال أكبـر للبيئة الطبيعية، ومن المرجح أن تستمر هذه الاتجاهات وسوف تتكثـف. (Madhav, N., & Al., 2017)

وفي حين يعرف (Taylor, 2019) من جهته الجائحة، بأنها أوبئة واسعة النطاق تصيب الملايين من الناس عبر بلدان متعددة، وتنتشر في بعض الأحيان في جميع أنحاء العالم، ولكي يتسبب الفيروس أو البكتيريا في حدوث جائحة يجب أن يكون كائنًا لا يملك معظم الناس مناعة سابقة له، وينتقل بسهولة من شخص إلى آخر، ويسبب مرضًا شديدًا، والأمراض التي تسبب جائحة هي جزء من مجموعة من الحالات المعروفة باسم الأمراض المعدية الناشئة والتي تشمل مسببات الأمراض التي تم تحديدها حديثًا بالإضافة إلى ظهورها مرة أخرى.

أما فيما يخص فيروس الكوفيد -19- Covid، فقد اكتشف لأول مرة لدى الحيوانات في الثلاثينات من القرن الماضي، حيث سبق وأن أصاب الدجاج، كما خص في الأربعينات أنواع أخرى من الحيوانات كالفئران مثلا. وقد أكد كثير من علماء الإحياء والطبيعة على أن هناك عشرين نوع من فيروس كورونا معظمها تجتاح الحيوانات، ومن ضمنها ثمانية فقط تصيب وتؤثر على الإنسان منها خمسة تسبب له ضرر ضئيل وثلاثة منها شديدة الضرر.

وفيما يتعلق ظهور هذا الوباء لأول مرة عند الإنسان، فقد كان بالتحديد في الستينات من القرن الماضي، حيث سُمي آنذاك بفيروس كورونا البشري. أما عن الفيروسات الثلاثة الخطيرة والضارة بالإنسان والتي صنفها العلماء ضمن عائلة كورونا، فإنها تتمثل في كل من: سارس كورونا فيروس2003 **(SARS Coronavirus)**، ميرس كورونا فيروس2012 (**MERS Coronavirus)**، وفي ديسمبر 2019 ظهر ما يسمى بكوفيد **(Covid 19)** ويسمى أيضا عند عامة الناس بفيروس كورونا المُستجد، وهو أحد أخطر الفيروسات التاجية السريعة العدوى، وهو مرض فيروسي جديد يصيب خصوصا المجاري التنفسية للإنسان مُحدثا بذلك التهاب رئوي حاد، مؤديا في حالات كثيرة إلى الموت. وحسب منظمة الصحة العالمية، فقد ظهر هذا الوباء لأول مرة وتمت استكشافه في أواخر شهر ديسمبر 2019، ابتدأ من مدينة ووهان الصينية، ومن ثم انتشر وأصبح وباء عالميا مس كل القارات الخمس لتتزايد الإصابة به يوما بعد يوم. حيث تأكد أنه لحد الآن، وعلى الرغم من البحوث العلمية المتواصلة، لم يتوصل العلماء بعد إلى إيجاد علاج فعّال لهذا الفيروس القاتل.

4. مقاربة نظرية لجائحة كوفيد -19- Covid

من الراجح هو أنه لم يسبق للعلماء أن تنبؤا باحتمال وقوع وباء مدمّر بهذا الحجم والمستوى، وبهذه السرعة والحدة، على الرغم أن العالم يعيش منذ سنوات عصر ازدهار الاكتشافات المكروبيولوجية والثورات الرقمية التنبؤية والذكاءات الاصطناعية والاستشرافية، ... فالفيروس الكامن ورائها يتجاهل ويتحدي مختلف الأجناس وشتى الحدود. (أحرشاو، أ. 2020 أ. ص، 2).

يجدر الإشارة إلى أن خلال الكوارث والأوبئة المفاجئة غالبا ما يحصل ارتباك خطير بين الخطاب المبرر بالتفسيرات العلمية والخطاب المعلل بالتأويلات الغيبية. فمتى تعذر شرح ما لا يمكن تفسيره بالعلم والمنطق، إلاّ وتم التوسل في شرحه (خصوصا للعامة من الناس) إلى الغيب والخرافة والإشاعة. وهذا الأمر عاشته البشرية خلال الكثير من الأوبئة السابقة، حيث تتحدث نصوص بلاد ما بين الرافدين عن استمتاع الآلهة بنشر الأوبئة على الأرض، وفي المقابل تلقى نصوص الطبيب الحكيم أبوقراط اللوم في تفشي وباء التيفوس باليونان في القرن الخامس قبل الميلاد على متسببي تلويث الهواء والماء والطعام بالميكروبات. (أحرشاو، أ. 2020 أ. ص، 4).

وقد عملت الحضارة اليهودية المسيحية من جهتهما على تقديم تفسيرات أكثر أخلاقية للأوبئة، بدعوى أن الله يتخذ من الموت بفعل الوباء العقاب المستحق للمقبلين على الخطيئة والعصيان. ففي العصور الوسطى كان السائد عدم الثقة في الطب لأنه يمثل عقبة أمام الآلهة في تدنيس الجسد بالمرض والوباء. (Balaise, M, 2020).

ومع هذا، فإنه على الرغم من الأبحاث العلمية الهائلة التي تقام سنويا على دراسة الأوبئة والأمراض في مختلف التخصصات الطبية، إلاّ أن التفسير الغيبي والغير العقلاني يبقى صامدا حينما تحدث أوبئة جديدة غير معروفة أو حينما يعود وباء قديم إلى الواجهة، فتنتعش حينئذ التفسيرات الغيبية والخرافية تارة أخرى، للتخفيف من وطأة الخوف والهلع المصاحب للوباء.

في حين تدل حالات الخوف الجماعي التي عاشتها البشرية على مر التاريخ الأوبئة المختلفة، فإن الخوف الفردي لا يمكنه إلاّ أن يتغذى من الخوف الجماعي، والعكس صحيح. وفي ظل جائحة الكوفيد 19 يبدو أن هذه الواقعة حاضرة بالفعل وبالقوة نتيجة المنسوب السريع للمعلومات والأخبار، التي تنشرها وسائل الإعلام والاتصال المتنوعة بما فيها شبكات التواصل الاجتماعي، من خلال انتشار لصور الطابورات الطويلة والرفوف الفارغة والمستشفيات المكتظة وطواقم الأطباء المنهكة، وفيديوهات ورسائل للترهيب والتخويف والإشاعات المغرضة التي تعج بها هذه الشبكات، كما تشكل مادة دسمة لزرع مشاعر الخوف والهلع، مما يؤدي إلى الرفع من وتيرة الاستجابات وردود الأفعال الآلية وغير مراقبة. (أحرشاو، أ. 2020. ص، 5).

بينما تركز التفسيرات السيكولوجية على الانعكاسات السلبية للوباء على الصحة النفسية للفرد من خلال الضغط الناتج عن الجائحة، فإن الكثير من المتابعين والمتخصصين في علم اجتماع الصحة توجهت اهتماماتهم في الحديث عن الآثار الاجتماعية الناجمة عن انتشار الوباء، حيث يوشك أن يتحول إلى وباء اجتماعي، بعد توقف الأنشطة الحيوية في المجتمع، مما أدى إلى تفاقم المشاكل الاجتماعية، كالبطالة، العنف، التهميش.

5. الآثار النفسية لجائحة كوفيد -19- Covid

لقد ترك فيروس كوفيد -19- Covid الجديد بصمته على كل نواحي الحياة: فدول بأكملها شُلَّت وحدودٌ أُغلقت واقتصاديات عالمية تباطأت ومدارس أُقفلت. وقد كان انتشار الجائحة بمثابة امتحان صعب للمجتمع البشري، حيث تكمن التداعيات النفسية لهذه الجائحة التي ساوت بين جميع البشر، على شكل رهاب جماعي، حيث أضحى يعيش تقريبا نفس نوبات الخوف والهلع والقلق حيث أصبح نصف تعداد سكان الأرض رهينة سجن كوني تحكمه عولمة رهاب هذه الجائحة. (أحرشاو، أ. 2020 أ. ص، 2، 3).

تخلف طرق الأفراد والجماعات والدول في تعاملهم مع الجائحة، فالافتراضات بأننا سننجح أو نفشل قد تقودنا إلى اتخاذ إجراءات تحقق نبوءاتنا الذاتية، حدد "آرون بيك" ثلاثة تشوهات معرفية تهزم النفس، أو أنواع من التفكير الخاطئ ، التي تزيد من ضعف الإنسان:

- ❖ التقليل من نقاط القوة.
- ❖ تضخيم خطورة كل خطأ أو المبالغة فيه.
- ❖ الكارثة، أي توقع الكارثة.

يمكن أن تكون هذه المعتقدات مصدرًا رئيسيًا للاكتئاب، فالمخاوف الكارثية تشل الافتراضات التي تعيق العمل البناء وتغذي السلوك المهزوم ذاتيًا. (Taylor, 2019).

إذن، حسب ملاحظاتنا الشخصية واليومية في طريقة استجابة وتعامل بعض أفراد المجتمع مع الوباء، فقد توصلنا في نتيجتين سيكولوجيتين متعاكستان وهما: إما إفراط في الخوف والقلق أو اللامبالاة والإنكار.

ومن بين أهم الآثار النفسية الناتجة عن جائحة كوفيد -19- Covid العالمية، نذكر باختصار ما يلي:

❖ **انتشار وتصاعد الخوف والقلق:** مع تصاعد جائحة كوفيد-Covid-19، تغمر وسائل الإعلام بجميع أنواع المعلومات حول Covid-19، بما في ذلك عدد متزايد من الشائعات والأكاذيب. كما أن الجمهور حريص أيضًا على تلقي أحدث المعلومات حول الوباء من وسائل الإعلام. ومع ذلك، فإن التعرض المتكرر والدائم لوسائل الإعلام لأزمات الصحة العامة، بما في ذلك الأمراض المعدية ونتائجها، من شأنه أن يسبب ضائقة نفسية متزايدة، وما زلنا إلى حد الآن لا نعرف ما إذا كانت المستويات العالية من التعرض لوسائل الإعلام لكوفيد-Covid-19 يمكن أن تؤدي إلى تضخم القلق والاكتئاب في عامة السكان.

قد تكون مخاوف الناس من الفيروس التاجي مرتبطة بموضوعات مختلفة، وبالنظر إلى أن الخوف هو عاطفة تكيفية تطورية لزيادة البقاء على قيد الحياة، فإن أحد الشواغل المهمة للناس هو احتمال أن يصبحوا هم أنفسهم مرضى أو حتى الموت بسبب الإصابة بالفيروس التاجي.

يشكل الخوف البدائي من الطبيعة والبحث عن الأمن والطمأنينة الوجوديين، الدافع الواقعي اللاواعي الذي أوجد الحضارة الإنسانية، أي البعد الخيالي والرمزي الذي يحدثه الإنسان، كحماية، ودفاع ضد الواقعي، الحقيقي، أي الطبيعة، وخوفه ورعبه من ظواهرها التي لا تعبأ به. وقد يمثل أما الحجر الصحي استعارة، ومجاز، وكناية بلغة التحليل النفسي هو عودة المكبوت الواقعي، حيث يمكن أن يعاش كعودة مؤلمة إلى الخوف والذعر البدائي من الطبيعة، والوجود.

تظهر النتائج النفسية الوخيمة في تأثير الخوف على الأفراد والطبقات الهشة نفسيا، حيث يشل الحياة ويجعلها مستحيلة على الناس، فقد يندفع مثلا الخائف كل صباح إلى التحقق من أن والدته أو أحد أقربائهم أنهم على قيد الحياة، كما يمنعهم بالقيام بأدنى نشاط خارج المنزل، لأن ذات يدعو للريبة والخطر. كما هو الحال منذ (فرويد، س)، فإن المخاوف الأكثر شيوعًا في العيادة هي الخوف من الجنون والخوف من الموت. كل منهم له جذوره في الصراع العصابي حيث يعاش القلق (أو القلق) الطفولي كتهديد خارجي بينما هو يأتي من الداخل. بمعنى، نجد تقريبا وفي جميع الحالات، أن الخوف ينشأ من خلال النمو والسير نحو البلوغ وبالتالي التحرر من الاعتماد على الموضوعات الأولى، ولاسيما على موضوع الأم، وأشكال هذه المخاوف تدور كلها حول مواضيع الخسارة، والانفصال، والضياع، تتعلق بالصراع أوديبي، وقد تكون قديمة جدا، حيث ترتبط حينها بمواضيع الفناء والموت والتحلل، حيث صرح (فرويد، س) إزاء ذلك أن ما يغذي الخوف والقلق هو الشيء المجهول عند الموت (Freud, 1987, p,122)

وعلى الرغم من أن هذه الموضوعات المختلفة التي تثير الخوف هي أسباب معقولة تجعل الناس يخشون من جائحة فيروس كورونا الحالي، إلا أنه لا توجد حاليًا بيانات حول الانتشار النسبي لمثل هذه المخاوف (Mertens, Gerritsen, Salemink, & Engelhard, 2020).

أما بالنسبة للقلق، فإن مستوى معين من القلق يعمل كإجراء وقائي من خلال تشجيع الناس على إتباع البروتوكول الموصى به من قبل مستشاري الصحة العامة، إلا أن زيادة القلق قد تؤدي إلى سلوك غير مبرر، في بعض الحالات يمكن أن يكون هذا القلق منهكًا ويؤدي إلى أداء مكثف لسلوكيات السلامة (السلوكيات التي تقلل من خطر الإصابة بالمرض)، مثل التعقيم المفرط وغسل اليدين. كما أن تفشي الأوبئة قد يثير القلق بشأن ظهور المرض لدى بعض الأشخاص الأصحاء مما يجعلهم يفرطون في الانتباه للأعراض أو إساءة تفسير علامات جسدية، ويمكن لتجارب التعلم لدى المرء، والمعتقدات غير المتكيفة حول الصحة والمرض، والتفسيرات الخاطئة للأحاسيس الجسدية أن تعزز بداية القلق غير الصحي، حيث يميل الفرد إلى المبالغة في تقدير قيمة التهديد للمحفزات المتعلقة بالصحة. (Mathew, R., 2020).

❖ **مظاهر الإنكار واللامبالاة:** بينما يعيش البعض لحظات عارمة من الهلع والخوف، وسيطرة الوساوس، المصاحب لانتشار الفيروس المستجد، بالمقابل يعيش آخرون في وئام مع الوضع الطارئ في لحظات يشوبها الهدوء والسكينة واللامبالاة، حيث يعتقد البعض –خاصة شريحة الشباب والغير الغير المثقفين- بأنهم أقل عرضة لعدوى هذا الفيروس إما لصغر سنهم أو لمناعتهم القوية، فإنهم بالتالي يتحدون كل المحاذير والاحتياطات المفروضة، ويتخطون كل الأخطار الناجمة عن عدم احترام تدابير العزل الصحي والتباعد الاجتماعي، حيث يمكننا تفسير مثل هذه المواقف والسلوكيات الطائشة والعدوانية الكامنة من الناحية النفسية، بمثابة تمرد صارخ على القواعد والقوانين الصارمة التي تفرضها العائلة من جهة والمجتمع مؤسسات الدولة من جهة أخرى.

وقد يضطر بعض الأفراد والأزواج والعائلات بموجب هذه القيود الاجتماعية إلى التصالح مع هذا الواقع المرعب للعزلة الذي يمكن أن يسهم في العنف المنزلي بين الأشخاص والملل، حيث لا الحياة ولا المجتمع معدة على الأرجح لمثل هذه الظروف الصعبة للغاية، مما قد يؤدي إلى بروز الميل نحو الغضب والإحباط على السلطات ويمكن أن يؤدي بالكثيرين إلى تحدي قيود الحجر الصحي والتي يمكن أن تسبب عواقب وخيمة على الصحة العامة.

يرى ماهر حنين في إصدار خاص حول معالجة أزمة الكوفيد من زاوية سيكوسوسيولوجية، أننا أمام تمثل اجتماعي أخر للوباء داخل مجتمع الهامش، فالخوف والقلق يتعايش مع اللامبالاة ومع التسليم بالقدر، هذا التداخل هو في حد ذاته تجلي للعناصر المكونة لسوسيولوجيا الهامش، فالتدين والعدمية وضعف درجة الوعي بالمخاطر كلها عناصر تتعايش مع الفقر والشعور بالعزلة والخوف المحبط. (حنين، م 2020، ص، 4).

إن ردة الفعل عند البعض للجائحة تميزت بالمقاومة، والإنكار، وهي عبارة عن وسائل دفاعية لجأ اليها البعض في البداية في التصدي للإجراءات الوقائية، حين يظن الكثير منهم أن خطر الإصابة لا يعنيهم، ما داموا أنهم في صحة جيدة وأن المرض يكمن فقط لدى ضعفاء البنية أو الذي يعانون من أمراض مزمنة. فهم لا يلزمون أنفسهم الأخذ بالتدابير الاحترازية مما يعرض غيرهم للخطر في كل لحظة.

6. انعكاسات التباعد الاجتماعي والحجر الصحي على الصحة النفسية

لقد استطاع فيروس كوفيد -19- Covid أن يشل جُل حركة سكان الأرض ويحد من قدرتهم على الحركة والنشاط نظرا للوضعية الخاصة التي يعيشها العالم حاليا في فترة الحجر الصحي الإلزامي، والتي قد تكون عواقبها النفسية أكثر عمقا.

يجد الإشارة أن هناك ثلاثة أنواع من العزلة الاجتماعية وهي: التباعد الاجتماعي والعزل الذاتي والحجر الذاتي.

1-6 يشير التباعد الاجتماعي Social distancing (المعروف أيضًا باسم التباعد الجسدي) لتقليل التفاعلات بين الأشخاص الذين يعيشون في مجتمع أوسع، حيث يميل الأفراد إلى نقل العدوى ولكن لم يتم تحديدهم بعد وبالتالي لم يتم عزلهم بعد، علاوة على ذلك يُنصح الأفراد بالابتعاد عن بعضهم البعض لمسافة ستة أقدام على الأقل نظرًا لقدرة المرض على الانتقال من خلال رذاذ الجهاز التنفسي، مما يستلزم مستوى معين من القرب من الناس، والابتعاد الاجتماعي للأشخاص عن عدم التجمع في مثل هذه المناطق سيقلل من انتقال العدوى.

يشير إذن مصطلح التباعد الاجتماعي إلى ضرورة التخلي والابتعاد عن جميع السلوكيات الاجتماعية والأماكن التي من شأنها تزيد في احتمالية الإصابة بالوباء، كالمصافحة مع الأهل أو الغير، الاحتكاك بالآخرين، التجمعات التي يكثر فيها الغرباء، كالمقاهي والأسواق والأماكن العامة ... الخ.

2-6 الحجر الصحي Self-quarantine هو مصطلح يقيد حركة الأشخاص الذين يُفترض أنهم تعرضوا لمرض معدي ولكنهم ليسوا مرضى، إما لأنهم لم يصابوا بالعدوى أو لأن المرض لا يزال في فترة الحضانة، والأشخاص الذين ينصحون بشدة بأداء الحجر الصحي هم أولئك الذين كان لديهم اتصال مباشر مع أي أشخاص مصابين، أو سافروا إلى البلدان التي تنتقل فيها العدوى على نطاق واسع ولديهم أعراض تشمل الحمى والسعال بعد الذهاب إلى المناطق المزدحمة، ويمكن تطبيق الحجر الصحي على مستوى الفرد أو المجموعة والذي يتضمن عادةً تقييدًا على منزلهم أو منشأة معينة.

وبهذا فإن إذن مصطلح الحجر الصحي يشير إلى تدبير أو إجراء طبي لمنع انتشار الوباء، يمس جميع الأشخاص المصابين والغير مصابين، وذلك من خلال ضرورية الالتزام بالقواعد الصحية لمنع انتشار الفيروس، كالمكوث في المنزل، والتقليل أو الحد من التنقل...الخ. وقد كان الغرض من الحجر الصحي، هو طبي وقائي، للحد من انتشار الوباء، حيث يتم إنشاء حواجز للاتصال

الجسدي والتنقل لحماية الأشخاص من احتمالية الإصابة، حيث يتم إبعاد المرضى الذين يعانون من أعراض الوباء، من خلال عزلهم في أماكن خاصة، كالمستشفيات، لكن القاعدة تطورت، لتشمل الجميع، حيث جاءت القاعدة الطبية والصحية الأبرز في التعامل مع جائحة "كورونا": "ابق في المنزل مع عائلتك ولا تغامر".

3-6 وتشير العزلة الذاتية Self-isolation إلى فصل الأشخاص المصابين بأمراض معدية عن الآخرين لغرض حماية الأشخاص غير المصابين. بالنسبة للأشخاص المصابين تحدث العزلة الذاتية عادة في أماكن المستشفى تحت الرعاية الطبية. (Piwat, Pakara, & Pratchayapong, 2020).

يشير إذن مصطلح العزلة الذاتية إلى إجراء طبي يمس الأشخاص المصابين، من خلال فصلهم عن المجتمع حيث يتم إبقائهم منعزلين لمدة زمنية معينة، في إحدى حجرات المنزل أو المستشفي، دون اتصال جسدي مباشر مع الأهل أو الغير إلى غاية الشفاء التام من المرض.

في حين يمكننا تعريف وتوضيح مصطلح التباعد الاجتماعي أو الحجر الصحي، على أنه إجراء وقائي صحي، حيث يفرض على المواطنين من طرف السلطات المسؤولة إلزامية البقاء في البيت احترازا من حدوث أية تعقيدات إضافية من جراء خطر عدوى انتشار الفيروس المعدي والذي بإمكانه أن يشكل خطرا كبيرا ومميتا، وقد يسبب معاناة جسدية ونفسية شديدة من جراء الإصابة بالعدوى والتي يصل مداها إلى الموت والفناء بطريقة شنيعة.

يندرج التباعد الاجتماعي ضمن الإجراءات الوقائية للاحتراز من انتشار الوباء: إغلاق الحدود مع دول الخارج، العزل المنزلي فضلا عن الحجر الصحي، منع التنقل بين المدن والقرى، ضبط ومراقبة التجوال نهارا ومنعه ليلا، نزول السلطات الأمنية بمختلف أجهزتها إلى الشوارع، وبالتالي الانخراط في عملية عزل قسري وحصار طوعي. (أحرشاو، أ. 2020 أ. ص، 6).

وفي ظل عدم وجود لقاح للوقاية من الفيروس، وعدم وجود أدوية معتمدة لتخفيف الأعراض، كان الخيار الطبي الوحيد خيارًا اجتماعيًا، وهو التباعد الاجتماعي، أي إنشاء حواجز أمام المرضى الذين يعانون من المرض، لكن القاعدة تطورت، لتشمل الجميع، حيث جاءت القاعدة الطبية والصحية الأبرز في التعامل مع جائحة" كورونا: "ابق في المنزل مع عائلتك ولا تغامر"، مما جعل في الآونة مصطلح "التباعد الاجتماعي" الأكثر انتشاراً على وسائل التواصل الاجتماعي وشاشات التلفزة وألسنة المسؤولين، باعتباره الطريقة الوحيدة لإنقاذ البشرية من جائحة فيروس Covid-19.

يشكل التباعد الاجتماعي أو الحجر الصحي إلى حد الساعة، الأسلوب العلاجي الوحيد الواقي من احتمال الإصابة بهذا الوباء، رغم تداعياته النفسية الكبيرة المتمثلة في وصم المصاب اجتماعيا وتهميشه وإشعاره بالذنب نتيجة نقله للعدوى إلى أهله ومحيطه. وبتعبير وجيز فإن العزل الصحي ورغم أهميته وفعاليته فهو يمثل تجربة نفسية مريرة نترجمها لدى الشخص المصاب والغير المصاب على حد سواء اضطرابات ففي المزاج والانفعال والنوم. (أحرشاو، أ. 2020 ب. ص، 6).

وفي الغالب ما تودي التدابير الوقائية من خلال التباعد الاجتماعي والعزلة القسرية إلى خطر الإصابة بالاكتئاب والقلق عند طبقات الأفراد الهشة، خاصة عند كبار السن والأطفال، حيث يتم فصلهم أو وضعهم في عزلة داخل الغرفة لفترات طويلة دون التمكن من التواصل الطبيعي مع المحيط، مما قد يعرضهم لأزمات نفسية خطيرة.

7. الآثار الاجتماعية لجائحة كوفيد -19- Covid

لقد أظهر النظام الاجتماعي، بما في ذلك الأسرة، صمودا حتى الشهر الأول من التباعد الاجتماعي، لكن مع تفشي الوباء وصعوبة القضاء عليه، ظهرت مؤخرا بوادر الاختلال الاجتماعي من خلال اضطراب الأنشطة الحياتية وبنية العلاقات الاجتماعية، والتي يمكن أن نحصرها في ما يلي: السكن، العنف الأسري، التسوق، العمل والبطالة، التعليم، الترفيه.

7-1 السكن: أدى البعد الجسدي والحسي إلى تقليص أماكن للقاء أفراد الأسرة، وأصبحت نشاطات الحياة متباعدة مكانيا، مما يجعل المجتمع عرضة للتفكك الأسري وفقدان التفاعل. حيث أن بناء المنازل والشقق بشكل يتوقع قضاء وقت كبير في الخارج. فهي ليست مصممة للبقاء المستمر من قبل الجميع. كما أن ضغط الحميمية على مدار 24 ساعة إلى جانب وضع ليس له نقطة نهاية واضحة يمكن أن يخلق توترا بين حتى أكثر العائلات حميمية.

7-2 العنف الأسري: لقد احدث فيروس كوفيد 19 هلعا كبيرا في الأسرة، نتيجة الحجر الصحي فالعنف الأسري هو شكل من أشكال العنف وأهمها وأخطارها، وقد حظي بالاهتمام والدراسة كون الأسرة هي أهم بنية أساسية في المجتمع، والعنف الأسري هو نمط من أنماط السلوك العدواني والذي يظهر فيه القوي سلطته وقوته على الضعيف لتسخيره في تحقيق أهدافه وأغراضه الخاصة مستخدماً بذلك كل وسائل العنف، سواء كان جسدياً أو لفظياً أو معنوياً، وليس بالضرورة أن يكون الممارس للعنف هو أحد الأبوين، وإنما الأقوى في الأسرة، ولا نستغرب أن يكون الممارَس ضده العنف هو أحد الوالدين إذا وصل لمرحلة العجز.

ويعرف العنف الأسري بأنه "كل عنف يقع في إطار العائلة من قبل أحد أفرادها، بما له سلطة أو ولاية أو علاقة بالمجني عليه". (نجلاء عبد القادر،2005، ص 56).

7-3 التسوق، العمل وانتشار البطالة: في ظل الأزمة الاجتماعية التي نحن بصدد تناولها، فقد خلق هذا التباعد الاجتماعي أزمة اقتصادية، حيث بات الكثيرون لا يستطيعون الذهاب إلى العمل، وأصبح التسوق وتناول الطعام والأنشطة الأخرى محدودة، وارتفعت البطالة، وانخفض الطلب على السلع والخدمات. وبالرغم من أن الحكومات وضعت استراتيجيات للتخفيف من حدة الأزمة، وتخفيف حدة البطالة، ومنع فشل الأعمال التجارية من خلال حزم التحفيز والدعم، لكن من الواضح أن الاقتصاد لن يعمل كما كان من قبل، ولن تنتهي هذه الحالة التي سببت تشويها في الحياة بسرعة، في حين ستكون العواقب الاجتماعية أكثر شدة.

والجزائر كغيرها من الدول عاشت و تعيش أزمة خانقة بسبب توقف العمال عن العمل جراء إجراءات الحجر الصحي وكذا عدم استطاعة العامل اليومي إيجاد قوت يوميه، وعلى هذا الأساس قامت السلطات العليا بتقديم منح تقدر ب 10000دج شهريا لكل عامل كحل لهاته المعضلة و قامت أيضا بتعويض خسائر النقل بقيمة 30000دج لكل ناقل.

7-4 التعليم: يعتبر قطاع التربية والتعليم ركيزة أساسية ب تسع ملاين تلميذ و 250 ألف أستاذ ولذالك فان إجراءات الحجر الصحي المتبعة في الجزائر جراء فيروس كوفيد19 أحدثت خلل في الجانب البيداغوجي والتحصيل الدراسي للتلميذ وأجرة مدفوعة الأجر للمعلم جراء الحجر الصحي المفروض.

ولقد أجبرت هاته الإجراءات الى إحداث جملة من الآليات والاستراتجيات، من اجل إنقاذ السنة الدراسية منها الانتقال إلى السنة الأعلى بفصلين فقط، وتأخير البكالوريا إلى شهر سبتمبر2020 وتخفيض معدل النجاح في شهادة البكالوريا إلى معدل 09 من 20.

7-5 الترفيه: لقد أدت سياسة الحجر الصحي المتخذة من طرف السلطات العليا الى عزلة اجتماعية وانطواء نفسي نتيجة غلق كل المرافق السياحية والترفيهية في البلاد خاصة مع انقضاء شهر رمضان الكريم وحلول فصل الصيف هاته الإجراءات قللت من عدد المصابين بالفيروس لكن خلقت نوع من النرفزة وعدم تقبل أفراد المجتمع لهاته الإجراءات الصارمة وقد أدت إلى خسائر كبيرة في قطاع السياحة ولخدمات.

8. التداعيات النفسية والاجتماعية لجائحة كوفيد 19 على الجزائريين

إن الدراسات العلمية والأكاديمية في الجزائر حول التداعيات النفسية والاجتماعية لجائحة كوفيد 19 قليلة جدا بالمقارنة مع الدول الأخرى، خاصة البلدان المتطورة، ومازال الكثير من الجزائريين يعتمدون على صفحات الفايسبوك والإعلام الصحفي، حيث أصبحت وسائل الإعلام بالخصوص مواقع التواصل الاجتماعي هي المتنفس الرئيسي لجميع الأفراد، ليس فقط كوسيلة للتواصل وتنفيس الهموم، بل أيضًا كوسيلة للحصول على المعلومات.

وعلى قلة المصادر حول موضوع انعكاسات الوباء على الحالة النفسية والاجتماعية للجزائريين، فقد اعتمدنا على الملاحظات الشخصية واليومية والتي من نحاول من خلالها فهم الواقع الجزائرين انطلاقا من الردود الأفعال المشادة يوميا في المجتمع.

إذن، إن الفيروس على الرغم من عالميته إلا أن كل بلد يعيش أزمته على حسب التركيبة البشرية والاجتماعية، السياسية والاقتصادية وعلى حسب الخصوصيات النفسية التي يتميز بها شعب ما من الشعوب. والجزائر، مثل العالم بأسره ككل، تعيش هي كذلك مرحلة جديدة حاسمة وخطيرة، وليس لأسباب مادية فقط في هذه المرة، وإنما بسبب تهديد جرثومي، قد تؤدي أثاره وتداعياته إلى هلاك أشخاص كثيرين وتدهور الحالة الصحية والعقلية عند آخرين، كما يهدد من جهة أخرى استقرار بعض الأسر وتهديد أمنهم الداخلي، فبعدما كان المنزل مصدر للأمن والطمأنينة فقد يكون بعد الآن مصدر للانزعاج والقلق.

وفي سياق الأزمة الصحية، تعاني جميع شرائح المجتمع دون إستثناء من ضغوطات نفسية شديدة. يأتي في المقدمة المنتمين إلى قطاع الصحة والصحة العمومية، وجميع الذين يعانون من صعوبات التنقل جراء الحجر المفروض، وأولئك الذين يجدون صعوبات الخروج للعمل.

الخاتمة

من خلال هاته الدراسة، نجد أن جائحة كورنا أو ما يسمى علميا كوفيد 19، لها تداعيات صحية ونفسية تختلف درجة خطورتها من شخص إلى أخر، حسب وضعيته الاجتماعية والاقتصادية وحالته الصحية والمرضية، كما تختلف الاستجابات السلوكية والنفسية لدى الأشخاص حسب الفروق الفردية، والتي تتراوح بين القلق العادي والمفرط، كما تشكل بعض السلوكيات الغير متكيفة نحو الوباء والحجر الصحي، كالعنف، والفراغ، والهلع كمؤشر نحو خطر الإصابة بالانهيار العصبي.

أما التداعيات الاجتماعية لجائحة كورونا فيروس، من شأنها أن تؤدي إلى إختلالات متفاوتة العمق والخطورة والتي تظهر على شكل اضطراب الأنشطة الحياتية وبنية العلاقات الاجتماعية، والتي حصرنها في السكن، العنف الأسري، التسوق، العمل والبطالة، التعليم، الترفيه.

وخوفا من انتشار موجة ثانية لهذا الفيروس في الجزائر خلال هاته المرحلة الحرجة يبقى الوعي وتطبيق إجراءات السلامة للبرتوكول الصحي خير واقي من هذا الفيروس.

References

Abdel Moneim Madbouly, Hanafi (1997), Encyclopedia of Psychiatry. 1st floor, Cairo Library. Naglaa Abdel Qader (2005). The phenomenon of violence against women and children. Qatar, 2005. [In arabic]

Achaou, El Ghaly (2020a). Science and Scientists, in the Era of the Covid 19 Pandemic. Arab Psychological Science Network Website. http://www.arabpsynet.com. [In arabic]

Achaou, El Ghaly (2020b). The Covid-19 Pandemic and the Psychology of Intervention and Response. Tunisia: The Arab Psychological Science Network Facebook website, April 2020. http://www.arabpsynet.com. [In arabic]

Balaise, M. (2020). **Une brève histoire des épidémies**, Article paru dans le numéro 7 d'Usbek & Rica. 23. 03. 2020)

Freud, S. (1987). **Inhibition symptôme et angoisse**. Paris, PUF. 6eme édition.

Haneen, Maher (2020). The sociology of the margin in the time of corona: fear, fragility, expectations, the forum Tunisian Economic and Social Rights, FTDES, April 2020). [In arabic]

Madhav, N., Oppenheim, B., Gallivan, M., Mulembakani, P., Rubin, E., & Wolfe, N. (2017). Chapter 17. **Pandemics: risks, impacts, and mitigation**. *Disease control priorities, 9*.

Mathew, R. (2020). **Psychological Correlates of a Pandemic (COVID-19).** International Journal of Psychosocial Rehabilitation, 24, 6944-6949 .

Mertens, G., Gerritsen, L., Salemink, E., & Engelhard, I. (2020). **Fear of the coronavirus (COVID-19):** *Predictors in an online study conducted in March 2020 .*

Piwat, S., Pakara, Y., & Pratchayapong, Y. (2020). **Effects of Social Distancing, Self-Quarantine and Self-Isolation during the COVID-19 Pandemic on People's Well-Being, and How to Cope with It**. *International Journal of Science and Healthcare Research, 5*(2), 12-20 .

Taylor, S. (2019). **The Psychology of Pandemics: Preparing for the Next Global Outbreak of Infectious Disease**: Cambridge Scholars Publishing.

قائمة المراجـــع

أحرشاو، الغالي (2020 أ). **العلوم والعلماء، في عهد جائحة كوفيد 19.** موقع شبكة العلوم النفسية العربية. http://www.arabpsynet.com.

أحرشاو، الغالي (2020 ب). **جائحة كوفيد 19– Covid وسيكولوجية التدخل والمواجهة.** تونس: موقع شبكة العلوم النفسية العربية على الفايسبوك، افريل 2020. http://www.arabpsynet.com.

حنين، ماهر (2020). **سوسيولوجيا الهامش في زمن الكورونا**.الخوف الهشاشة، الإنتظارات، المنتدى التونسي للحقوق الاقتصادية والاجتماعية، FTDES، أفريل 2020).

عبد المنعم مدبولي، حنفي (1997)، **موسوعة الطب النفسي**. ط1، مكتبة القاهرة.

نجلاء عبد القادر (2005). **ظاهرة العنف ضد المرأة والطفل**. قطر،2005.