

التأثيرات الجسدية والمعرفية ،
ة والأسرية للحجر المنزلي في ظل فيروس كورونا
امينة بن قويدر²
الإنسانية والاجتماعية جامعة البليدة2 (الجزائر) كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية جامعة تيارت ()

The physical, cognitive, emotional and family effects of home quarantine during Coronavirus

Fatiha Kerkouche^{1,*}

f.kerkouche@gmail.com

Faculty of Humanities and Social Sciences,
University of Blida 2 (Algeria)

Amina Benkouider²

aminabenkouider@gmail.com

Faculty of Humanities and Social Sciences,
University of Tiaret (Algeria)

Receipt date: 18/11/2020; Acceptance date: 22/04/2021; Publishing Date: 31/08/2021

Abstract. Home quarantine has many effects on various levels, whether in terms of adapting to the new situation imposed by the Coronavirus, or in terms of physical, cognitive, psychological and family aspects. Therefore, through this study, we aim to uncover the various effects, as we applied an electronic questionnaire that included 05 dimensions (Attitudes, the physical dimension, the cognitive dimension, the psychological dimension and the family dimension), and it was applied to a sample of 470 respondents adopting the descriptive approach.

We concluded that there are Statistical significance regarding the respondents' attitudes towards home quarantine, despite the absence of these effects on other levels (physical, cognitive ...).

Keywords: Home quarantine; Physical effects; Cognitive effects; Psychological effects; Family effects.

للحجر المنزلي تأثيرات كثيرة على مختلف الأصعدة، سواء من حيث التأقلم مع الوضع الجديد الذي فرضه فيروس كورونا، او من النواحي الجسمية والمعرفية والنفسية والأسرية لذلك، نهدف من خلال هذه الدراسة إلى الكشف عن مختلف هذه التأثيرات، بحيث عملنا على تطبيق استبيان الكتروني شمل 05 أبعاد (الاتجاهات، البعد الجسدي، البعد المعرفي، البعد النفسي والبعد الاسري) وطبق على عينة مكونة من 470 مبحوث في ظل المنهج الوصفي. خلصنا إلى وجود دلالات إحصائية بالنسبة لاتجاهات المبحوثين نحو الحجر المنزلي، بالرغم من غياب هذه التأثيرات على المستويات الأخرى(الجسدية و المعرفية...).

. حجر منزلي؛ تأثيرات جسمية؛

تأثيرات معرفية؛ تأثيرات نفسية؛ تأثيرات أسرية.

*corresponding author

1

لم تستطع دول العالم خصوصاً الغنية منها من منع انتشار فيروس كورونا كوفيد19 سواء في أوروبا أو في أمريكا أو في آسيا، إذ نجد انفسنا امام وضع يكاد يخرج عن السيطرة الإنسانية. وتحديدا امام ارقام مهولة في الإصابات وحالات الوفاة مع تواضع حالات الشفاء.

كما ان انتشار وباء الكورونا في العالم تزامن مع جملة من التغيرات مست مختلف مناحي حياتنا الإنسانية وشبكة علاقاتنا الأسرية والاجتماعية وغيرها من الأمور التي تستدعي منا التمعن فيها بدقة ودراستها بموضوعية، لما لها من تأثيرات على الحياة الاقتصادية والسياسية لأي دولة.

في هذا السياق تعتبر الاوبئة و الجوائح ضمن الازمات الإنسانية، ومن الطبيعي ان تكون موضوعاً تهتم به الإنسانيات بالقدر الذي تهتم به علوم الطب والبيولوجيا. إن التقليل من أهمية الإنسانيات والدراسات النقدية في مثل هذه الظروف ليس خطأ وحسب، بل هو افتراض قد يحول دون الاستفادة من الدور بالغ الأهمية للإنسانيات في سبر الجوانب الاجتماعية المتعلقة بهذا الوباء أو أي وباء. وليس ادل على ذلك ربما من حقيقة ان بعض اهم المفكرين في الإنسانيات اليوم، من امثال جيورجيو اغامبين، وجوديث بتلر، ونعوم تشومسكي، وجان لوك نانسي، وسلافوي جيچك، تحدثوا كلهم عن وباء فيروس كورونا الجديد وتناولوا بعض القضايا المتعلقة بالوباء المتفشي حول العالم. ما يثبت ان للإنسانيات دوراً مكملاً للنموذج الطبّي البيولوجي في "قراءة" المرض (زيدان، 2020).

لذلك، اعتبر احرشاو (2020) ان العلاقة بين علوم الطبيعة وعلوم الإنسان علاقة تفاعل وتكامل وليست علاقة تفاضل وتباين؛ فمخرجات وتطبيقات كليهما صارت مطلوبة وضرورية في التعامل مع الجائحة الحالية، إن على مستوى التجهيزات والطواقم والتدخلات الطبية، او على مستوى مساهمات وتدخلات الاخصائيين في علوم النفس والطب النفسي (احرشاو، 2020).

من هذا المنطلق تأتي هذه الدراسة لتقدم قراءة علمية لما يمكننا ان نعيشه في ظل ما اجبرنا عليه من حجرٍ منزلي وذلك في خضم الانتشار الهائل لفيروس كورونا، حيث ان نبي الحجر المنزلي يعد وسيلة وقائية لحماية الذات والآخرين من عواقب العدوى الخطيرة والتي قد تمتد خطورتها إلى حد الموت. إضافة إلى أن للحجر المنزلي تأثيرات متدرجة على عديد الأصعدة سواء من حيث التأقلم مع هذا الوضع الجديد، أو من النواحي الجسمية والمعرفية والنفسية والأسرية. ففي هذا المنحى، تكمن أهمية هذه الدراسة في كونها تناولت موضوع الساعة والذي يتمثل في الحجر المنزلي واتجاهات عينه من المبحوثين بخصوصه. ومنه، فإننا نهدف إلى:

- الكشف عن اتجاهات المبحوثين بخصوص أهمية الحجر المنزلي في ظل فيروس كورونا كوفيد (19).
- البحث في مختلف تأثيرات الحجر المنزلي من مستويات متعددة: جسمية ومعرفية ونفسية وأسرية.

عموماً، نعتبر هذه الدراسة إطلالة علمية متواضعة تزامنت والبدایات الأولى لتبني أفراد المجتمع الجزائري للحجر المنزلي ولمعاشتهم لهذا المستجد.

2.

في ظل انتشار جانحة كورونا بشكل رهيب اقتضى الأمر من كل دول العالم تبني العديد من الاستراتيجيات التي تحافظ على الأرواح وتحمي السلامة الصحية، حيث عملت الجزائر -على غرار بقية دول العالم- على اتخاذ مختلف الإجراءات الوقائية والتدابير الإستراتيجية لمواجهة هذه الجائحة والوقاية منها والسعي للحد من انتشارها ومن بين تلك الإجراءات المعلنة، يعتبر الحجر المنزلي ضمن الاختيارات المثلى لتجسيد هدف حماية الافراد والجماعات من خطورة هذا الوباء العالمي.

المؤكد حاليا أن الحجر الصحي صار ضرورة مُلزمة لنا جراء تفاقم فيروس كورونا الذي يجب أن نتعايش معه في غياب اللقاح الكفيل بالقضاء عليه، لذلك اعتبر احرشاو(2020) أن "رهاب كوفيد" عولم العالم من جديد ليُحوّله من قرية صغيرة إلى سجن كوني كبير بفعل العزل الصحي، وذلك في انتظار الخلاص بحدوث معجزة قريبة في مجال اكتشاف علاج منتظر أو صناعة لقاح مرتقب.

وقد يكون الحجر الصحي حسب ما ذكر ويلدر وفريدمان (Wilder & Freedman, 2020) في البيوت أو في أماكن مهيئة لهذا الغرض، حيث أن الهدف منه هو ضمان عدم انتقال المرض في حال الشخص الموضوع تحت الحجر مصابا من خلال قطع كل اتصال له مع أي شخص غير مصاب وبالتالي تخفيض احتمال نشر العدوى.

إلا أن هذه المعايضة المستحدثة في مستوى نمط حياتنا جراء الحجر الصحي لا يمكن أن تمر مرور الكرام دون أن تبصم حياتنا بعواقب مختلفة تختلف من جماعة إلى أخرى باختلاف كيفية الإدراك ونوعية استراتيجيات التعامل ومستوى النضج والمناخ وغيرها من المتغيرات ذات الصلة بالشخصية وأخرى ذات الصلة بعوامل اجتماعية وثقافية.

ضمن هذا الإطار، وفي مراجعة منهجية تمت في عام 2017 لعدد 40 من الدراسات والبحوث التي أجريت فيما بين عامي 1950 و 2016، "مجلة الصحة العامة" (Journal Of Public Health)، وجد الباحثون ارتباطا كبيرا بين الانعزال الاجتماعي وبين الشعور بالوحدة بما له من نتائج سيئة على الصحة النفسية (: 2020).

من جهته أضاف مونجي وآخرون (Mengin,2020) أن الحجر المنزلي المرتبط بفيروس كورونا يمكن أن يولد ضغطا ناتجا عن هذا الوباء وأن يؤدي إلى اضطرابات خطيرة على مستوى الريثم الطبيعي لجسم الإنسان ولنومه، إذ أن الحجر المنزلي قد يعيق عملية النوم ويعمل على الإصابة بالارق. وهو نفس التأثير الذي ذكره جيوفري وآخرا (Geoffroy & al,2020) حيث أنه من ضمن الانعكاسات والتأثيرات السلبية للحجر الصحي على صحة الأفراد النفسية أن يجعلهم يعيشون نوعا من الملل، العزلة الاجتماعية، الاكتئاب، الضغط، نقص النوم والعنف المنزلي.

في ذات المنحى أوضح بروكس وآخرون (Brooks & al,2020) أن الحجر الصحي هو في حد ذاته تجربة غير سارة بالنسبة للمعزولين، وذلك بحكم تأثيراتها على صحتهم (فقدان الحرية، الشعور بالملل...)، حيث ذكر أن بعض الدراسات أظهرت وجود أعراض نفسية عامة واضطرابات انفعالية ومزاج سيء، إضافة إلى الاكتئاب والارق واضطراب ما بعد الصدمة، مضيفا أنه توجد دراسة مقارنة بين طلبة في وضعية الحجر الصحي وآخرين لم يخضعوا إلى هذه الوضعية، خلصت نتائجها إلى عدم وجود فروق دالة بين المجموعتين في ما يخص أعراض ضغط ما بعد الصدمة أو مشكلات الصحة النفسية، وقد أرجع ذلك إلى كون مرحلة الشباب يكون فيها الشباب أقل مسؤولية عن غيره من الراشدين الذين لديهم مهام وأعباء كثيرة إضافة إلى ما ذكره بروكس وآخرون، فقد ساق لنا نتائج لثلاثة دراسات توصلت إلى أن مدة الحجر الصحي الطويلة تكون ذات ارتباط بصحة عقلية سيئة وأعراض ضغط ما بعد الصدمة وسلوكيات التجنب؛ بمعنى أن فقدان الفرد للممارسات الروتينية المعتادة وتقليص اتصالاته الاجتماعية والجسدية مع الآخرين يؤدي في الغالب إلى الشعور بالملل والإحباط والانعزال.

بناء على ما أفرزته نتائج هذه الدراسات السابقة والأدبيات التي تناولت وضعية الأفراد في الحجر الصحي، يمكننا أن نساؤلاتنا البحثية وفق ما يلي:

- ما هي أفراد العينة لأهمية الحجر المنزلي؟

- ير الحجر المنزلي على الجانب الجسدي والمعرفي والنفسي والاسري لأفراد عينة الدراسة؟

:

• يعتبر أفراد العينة أن إجراء الحجر المنزلي عملية مهمة.

- من تأثيرات جسدية مضرّة بصحتهم أثناء الحجر المنزلي.
- للحجر المنزلي تأثيرات معرفية سلبية على أفراد العينة.
- يؤثر الحجر المنزلي سلباً على المعاش النفسي لأفراد .
- الأسري لدى أفراد : أثناء الحجر المنزلي.

3. التعريفات الإجرائية لمتغيرات الدراسة:

لتحديد المفاهيم اهمة بالغة وذلك لاختلاف التناولات العلمية من جهة، وتعدّد وصعوبة هذه المفاهيم من جهة اخرى. بالنسبة لدراستنا فان المفاهيم المتصلة بها هي فيروس كورونا والحجر المنزلي.

1.3.1. التعريف بفيروس كورونا:

فيروس سلاله جديدة من الفيروسات التاجية التي لم تكتشف في البشر من قبل. ثم اكتشفه 2019 بسبب حالات الالتهاب الرئوي الفيروسي التي بدأت تظهر في ووهان عام 2019، وقد اطلقت منظمة الصحة العالمية في 12 . 2020 مؤقّتا على هذا الفيروس اسم "Covn-2019". وفي 12 ، 2020 اطلقت عليه اللجنة الدولية لتصنيف الفيروسات SARS-Cov-2 (الدليل الشامل لفيروس كورونا، 2020).

حسب ما جاء عن ناهي (2020: 3) تشمل الاكثر شيوعاً لمرض كوفيد 19 كل من الحمى والإرهاق والوتشمل الاعراض الاخرى الاقل شيوعاً ولكن قد يصاب بها بعض المرضى: الالام والاورعاع، احتقان الانف، الصداع، الم الحلق، الإسهال، فقدان حاسة الذوق او الشم، وظهور طفح جلدي أو تغير لون اصابع اليدين او القدمين وعادة ما تكون هذه الاعراض خفيفة وتبدأ بشكل تدريجي.

2.3. الحجر المنزلي:

العزل الصحي إجراء ضروريا في الوضع الحالي، وهو إجراء مضمون النتيجة لتفادي الإصابة بالفيروس؛ لأنه يشكل الاسلوب العلاجي الوحيد الواقي من احتمال الإصابة بهذا الوباء. رغم ما يمثله من تجربة نفسية مريرة ترجمها لدى اشخص المصاب وغير المصاب على حد السواء اضطرابات في المزاج والانفعال والنوم (2020).

يتجسد إجراء الحجر المنزلي إلى ما يُشار إليه بمصطلح "التباعد الاجتماعي" الذي يُعبّر عنه بتجنب التجمعات الكبيرة من الناس في الاسواق أو النوادي أو المسارح أو السينما أو اماكن الترفيه والرياضة... والاحتفاظ بمسافة محددة بين الناس الذين نتعامل معهم في مختلف المواقف، وتجنب المصافحة باليد، وحتى الخروج من المنزل إلا للضروريات فقط. وإذا كان العزل بسبب الإصابة بالفيروس أو الشك في ذلك فقد يشعر الإنسان بأنه موصوم أو مشجوب أو مرفوض (2020: 2).

3.3. التأثيرات الجسمية:

ترجمت هذه التأثيرات وفقاً لما جاء في العبارات الدالة على هذا البعد في استبيان الدراسة والتي قدر عددها بستة عبارات: مشاعر الالم والضيق في الصدر، المعاناة من اضطرابات في الاكل، الشعور بالتعب والإرهاق وبالصداع او الدوخة وغيرها من التعبيرات الجسمية.

4.3. التأثيرات المعرفية:

تم قياس هذا البعد بواسطة تعكس هذه التأثيرات، منها:

في أي شيء من صعوبة في تذكرها، التغيير في القدرة على تحمل الوضع توقع الافكار

5.3. التأثيرات النفسية:

تجسدت هذه التأثيرات من خلال ستة . "لم اعد اهتم بما يحيط

"تسيطر علي مشاعر الخوف من الموت" "

6.3. التاثيرات الاسرية: هدف هذا البعد إلى معرفة تأثيرات الحجر المنزلي على أفراد العينة على المستوى الاسري، وذلك من خلال سبعة . ، من بينها: د التباعد بين افراد ا اوقات في تصفح

شبكات التواصل الاجتماعي كل فرد من افراد ا في عالمه الخاص.

4. الطريقة والادوات .

يعد الجانب المنهجي . بين أهم الجوانب التي يتناولها الباحث في دراسته، بحيث سنتناول المنهج المستخدم وعينة وأداة الدراسة التي تم اعتمادها في جمع البيانات.

1.4. المنهج المستخدم:

بما أننا نسعى إلى التعرف على مختلف التأثيرات الناجمة عن الحجر المنزلي للأفراد، فإن الحاجة تدعو إلى استخدام منهج يتماشى مع اهدافنا ولقد استخدمنا في الدراسة الحالية المنهج الوصفي، إذ يقوم هذا المنهج على دراسة الظاهرة كما هي موجودة في الواقع من خلال وصفها وصفا دقيقا وجمع المعلومات وتحليلها وتفسيرها ومن ثم عرض النتائج المتحصل عليها.

2.4 .

اشتملت عينة دراستنا على 470 مبحوث من كلا الجنسين ومن مختلف الفئات العمرية، بحيث أننا وزعنا استبيانا وتلقينا إجابات هؤلاء الافراد المتعاونين بطريقة تطوعية. بإمكاننا تقديم بعض خصائص العينة كما يلي.

(01): يمثل توزيع افراد العينة وفقا لمتغير السن.

الفئة العمرية	النسبة المئوية
19 - 29	44.25%
30 إلى 39	34.68%
40 إلى 49	13.61%
50 إلى 49	5.95%
60	1.48%
	100%

من خلال الجدول المبين اعلاه نلاحظ ان الفئة العمرية بين (19- 29) 208 مفردة اي ما يمثل نسبة 44.25% النسبة الإجمالية لافراد العينة، (30 39) 163 مفردة ما نسبته 34.68%، في حين جاءت الفئة (60) في خرتيبيب 07 مفردة وهو ما يمثل نسبة 1.48% .

(02): توزيع افراد العينة وفق متغير الجنس.

الجنس	النسبة المئوية
	57.77%
	42.23%
	100%

يظهر في الجدول رقم (02) عدد الإناث كان أكبر مقارنة بعدد الذكور، حيث قدر عددهن بـ 270 مفردة وهو ما يمثل نسبة 57.77%، في حين بلغ عدد الذكور بـ 200 اي ما نسبته 42.23% من النسبة ا .

مع العلم أننا أنجزنا هذه الدراسة في بدايات تطبيق إجراء الحجر المنزلي مع انتشار فيروس كورونا، وذلك في الاسبوع الثاني من شهر افريل 2020.

(03): يمثل توزيع افراد العينة وفق متغير المستوى التعليمي.

المستوى التعليمي	العدد	النسبة المئوية
جامعي	394	83.82%
	34	7.2%
	31	6.59%
	11	2.34%
	470	100%

يظهر من خلال الجدول المبين اعلاه ان عدد افراد العينة ذوي المستوى التعليمي الجامعي كان مرتفعا، حيث قدر بـ 394 اي ما يعادل نسبة 83.82%، المجموع الكلي، تليه المستوى التعليمي المتوسط المقدر بنسبة 7.2% الثانوي الذي بلغت نسبته 6.59%. وفي الاخير المستوى الابتدائي بنسبة 2.34%.

(04): يمثل توزيع افراد العينة وفق متغير الحالة الاجتماعية.

الحالة الاجتماعية	العدد	النسبة المئوية
	261	55.53%
متزوج	198	42.12%
	10	2.12%
	01	0.12%
	470	100%

بخصوص الحالة الاجتماعية لأفراد العينة فان الجدول اعلاه يبيّن ان الغلبة في العدد كانت للعزاب، بحيث بلغ عددهم 261 اي ما يعادل نسبة 55.53%، تليه فئة المتزوجين بنسبة 42.12% ثم المطلقين بنسبة 2.12% (0.12%).

3 4 الحدود الزمانية والمكانية للدراسة:

تم توزيع استبيان هذه : في منتصف شهر افريل وتحديدًا في يوم 16 2020 وامتد إلى غاية نهاية نفس الشهر. وذلك من اجل الحصول على عينة كبيرة من المجيبين المتطوعين. وقد استعملنا على صفحات الفايسبوك بطريقة الكترونية.

4.4 :

اعتمدنا على استبيان الكتروني تم تصميمه خصيصا لاهداف هذه الدراسة وذلك ، انتشار فيروس كورونا.

احتوى الاستبيان على معلومات عامة (السن، الجنس، المستوى التعليمي...)، وقد قسمناه إلى : محاور كبرى، وذلك بحسب متطلبات هذه الدراسة واهدافها.

- الفرد إزاء الحجر المنزلي بعد انتشار فيروس كورونا (19 -): هذا المحور على 06 عبارات لقياس سلوكيات الافراد اثناء الحجر المنزلي.
- التأثيرات الجسمية للحجر المنزلي بعد انتشار فيروس كورونا (19 -): ضم هذا المحور 06 عبارات تخدم اهدافه من حيث التأثيرات الجسمية للحجر المنزلي.
- التأثيرات المعرفية للحجر المنزلي بعد انتشار فيروس كورونا (19 -): ضم هذا المحور 09 عبارات تخدم اهدافه من حيث التأثيرات : للحجر المنزلي.
- التأثيرات النفسية للحجر المنزلي بعد انتشار فيروس كورونا (19 -): شمل هذا المحور على 06 .

- التأثيرات الأسرية للحجر المنزلي بعد انتشار فيروس كورونا (19 -) : احتوى هذا المحور على 06 حددنا الإجابة على ثلاث اختيارات (- ن -) (0) في حالة لا و(2) في حالة الإجابة () (1) في الإجابة ب() وذلك في العبارات الايجابية وتعكس العملية في العبارات السلبية. (05) .

سلم بدائل الإجابة			اتجاه العبارة
			العبارة
0	1	2	
2	1	0	

مع العلم أنه بعد انتهاء من بناء الاستبيان : عرضه مجموعة من أساتذة العلوم الإنسانية والاجتماعية بجامعة 2 للإبداء بآرائهم بخصوص الصياغة اللغوية ومدى ملاءمة العبارات لأهدافها وبناء على ملاحظاتهم عدلنا في صياغة بعض العبارات على المستوى اللغوي واتفق كلهم ان كل العبارات تخدم اغراض الدراسة.

أما فيما يخص للمقياس فقط تم عرض الاستبيان على 3 أساتذة محكمين في التخصص، وقد تم الاتفاق على محاور وبنود الاستبيان، مع بعض الملاحظات التي تم تعديلها.

فيما يخص الثبات فقد تم حسابه عن طريق معامل ألفا كرونباخ على عينة مكونة من 300 ، في

(06).

الجدول رقم (06): يوضح قيم ألفا كرونباخ لمحاور الاستبيان.

قيمة معامل ألفا كرونباخ	
0.76	التأثيرات الجسمية للحجر المنزلي
0.81	التأثيرات المعرفية للحجر المنزلي
0.73	التأثيرات النفسية للحجر المنزلي
0.64	التأثيرات الأسرية للحجر المنزلي

يتضح من خلال الجدول (06) أن قيم معامل ألفا كرونباخ لمحاور الاستبيان مرتفعة تراوحت ما بين (0.64 ، 0.81) وبالتالي فإن الاستبيان له درجة مقبولة من الثبات، مما يسمح لنا باستخدامه في هذه الدراسة.

4.5 الأساليب الإحصائية المستخدمة:

- والنسب المئوية، وقد تم استخدامها لتحديد خصائص العينة، ومعرفة اتجاهات الباحثين نحو وضعية الحجر.
- المقارنة بين المتوسط الحسابي والنظري، وذلك للتأكد من صحة الفرضية الثانية والثالثة والرابعة والخامسة.
- للتوضيح فقد تم حساب المتوسط الحسابي لكل بعد عن طريق:
$$X = \frac{\text{مجموع قيم البدائل}}{\text{عدد درجات الافراد على البعد}}$$

5.

سنعمل على تقديم النتائج المتوصل إليها من خلال عرضها ومناقشتها وفق تسلسل فرضيات 1.5. عرض نتائج الفرضية الأولى و :

صيغت الفرضية الأولى على النحو الآتي: يعتبر أفراد العينة ان إجراء الحجر المنزلي عملية مهمة.

(07) يقدم لنا إجابات : نحو وضعية الحجر المنزلي وفق عبارات المحور التي تقيس هذا البعد.

(07): اتجاهات المبحوثين نحو وضعية الحجر المنزلي.

النسب المئوية		النسب المئوية		الحجر المنزلي
0.85%	04	99.14%	466	إجراء مهم لمنع انتشار فيروس كورونا
0.85%	14	97.02%	456	طريقة مكملة لعمل المؤسسات الاستشفائية
12.12%	57	87.87%	413	يغَيّر من النمط الحياتي بشكل كبير
16.38%	77	83.61%	393	الممارسة عادات صحية جديدة
27.65%	130	72.34%	340	وضعية تخيفني لكون مدته غير محددة
28.72%	135	71.27%	335	يعيق الفرد من ممارسة أنشطته

من خلال الجدول المبين أعلاه : (99.14%) اعتبروا الحجر المنزلي : هما لمنع انتشار الفيروس؛ بل ان نسبة لا يستهان بها (97.02%) رأت في الحجر المنزلي طريقة مكملة لعمل المؤسسات الاستشفائية، وفرصة لممارسة عادات صحية جديدة (83.61%) وهذا ما أشارت إليه أخانة (2020) كون الحجر المنزلي عند البعض يعد فرصة لترتيب بعض اولوياتهم وبالتالي سمح لهم بالقيام ببعض الأشياء التي لم يكن بمقدورهم فعلها في ما سبق، بالرغم من ان نسبة لا يستهان بها ايضا (71.27%) اعتبرته يحد من حريتها ويعيق من ممارستها لانشطتها. كما ابدى المبحوثون : الفيروس، حيث ان معظمهم (72.34%) اجاب ان مدة الحجر المنزلي غير المحددة تبعث مشاعر الخوف بالرغم من اننا في بداياته الاولى (منتصف شهر افريل 2020).

بناء على هذه المعطيات، فان هذه الفرضية المصاغة على اعتبار ان الحجر المنزلي يعد إجراء مهما قد :

ان نرجع هذه النتيجة إلى أن إجراء الحجر المنزلي يعد إستراتيجية جديدة بالنسبة للأفراد والجماعات الذين لم يالفوا ممارسته سابقا هذا من جهة، ومن جهة فان الاخبار المتداولة من مختلف المصادر في وسائل الإعلام سواء الرسمية منها وغير الرسمية اظهرت الطابع الخطير لهذا الفيروس الذي يفتك بالجميع دون رحمة، وبالتالي اوجب التصدي له بتبني كل الوسائل المتاحة بما في ذلك الحجر المنزلي ومختلف إجراءات الحماية الأخرى. ومثل هذه المخاوف هي مشروعة بطبيعة الحال؛ حيث شعر الناس بالخوف عندما تحوّل هذا الفيروس إلى جائحة عالمية. وهذا ما عبّر عنه (2020: 10) بقوله أن: "رهاب

19 عوّلم العالم من جديد ليحوّله من قرية صغيرة إلى سجن كوني كبير بفعل العزل الصحي...". وبالتالي، ان

افراد العينة كان لها تأثيرات ايجابية : من حيث شدة التزام تدابير الحجر المنزلي، بحيث قدر

(94.46%) الذين يحترمون هذا الإجراء، مقابل (5.53%) الذين يتهاونون في تطبيقه.

2.5. عرض نتائج الفرضية :

من المهم ان نوضح في مستهل هذا التحليل ان قيمة المتوسط الحسابي المذكورة في كل التي سنعرضها هي قيمة المتوسط الحسابي من الاستبيان.

بنيت هذه الفرضية على اعتبار ان الافراد يعانون من تأثيرات جسمية مضرّة بصحتهم اثناء الحجر المنزلي. وهذا ما يوضحه الجدول رقم (08).

(08): يوضح نتائج المتوسط الحسابي والمتوسط النظري للفرضية الثانية.

الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي		
2.70	2.90	6	يعاني الافراد من تأثيرات جسمية مضرّة بصحتهم اثناء الحجر المنزلي

نلاحظ من خلال الجدول (08) الخاص بالتأثيرات الجسمية للأفراد أثناء الحجر المنزلي أن المتوسط الحسابي قدره 2.90 ، قيمة منخفضة عن المتوسط النظري الذي جاءت قيمته عالية (6)؛ معنى ذلك أن المبحوثين في هذه العينة لم يتأثروا على المستوى الجسدي بالحجر المنزلي الذي لم يدرك أنه مضر من هذه الناحية ومنه، فإن هذه الفرضية لم تتحقق.

نعتقد أن الناحية الجسمية للمبحوثين لم تتأثر بعملية الحجر المنزلي لعدة أسباب، لعل من أهمها:

- أن تطبيق هذا الاستبيان كان في البدايات الأولى لعملية الحجر المنزلي وبالتالي لم يستوعبوا بعد مثل هذه التأثيرات،
- أن المبحوثين انصب تركيزهم بشكل أساسي على البحث في مخاطر هذا الفيروس الجديد والياته وكل ما يرتبط به خاصة وأن معظمهم من الفئة الجامعية (83.82%) المدفوعين بالشغف وحب الفضول الشخصي

كما أنه يمكننا الحجر المنزلي تجربة جديدة لم يتوصل معظم المبحوثين بعد إلى تقييمها لا بالإيجاب ولا بالسلب ، يتمشى مع الخلاصات التي قدمها (Brooks & al,2020) كون أن مدة الحجر الصحي الطويلة تكون ذات ارتباط بصحة عقلية سيئة وأعراض ضغط ما بعد الصدمة وسلوكيات التجنب. كما أن هذه النتيجة تتماشى كذلك وما قدمه الدليل الصحي للحجر المنزلي (2020) الذي اعتبر أن الحجر المنزلي القصير من حيث مدته، يجعل الأفراد مستعدين لاحتماله والتعامل الفعال إزاءه.

3.5. عرض نتائج الفرضية : ومناقشتها:

بُنيت هذه الفرضية على اعتبار أن للحجر المنزلي تأثيرات سلبية على الجانب المعرفي لأفراد العينة لمعالجة هذه الفرضية فإن (09) يقدم لنا البيانات

(09): يوضح نتائج المتوسط الحسابي والمتوسط

الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
4.2	7.2	يعيق الحجر المنزلي القدرات المعرفية لدى الأفراد
9		

نلاحظ من خلال الجدول المبين أعلاه أن قيمة المتوسط الحسابي (7.2) أقل من قيمة المتوسط ال (09) وهذا يدل على عدم وجود تأثيرات سلبية للحجر المنزلي على الجانب المعرفي لأفراد العينة بمعنى أنه جاء منخفضاً وهذا يدل على أن التأثيرات المعرفية لم تصل إلى مستوى كبير من حيث دلالتها ومنه فإن هذه الفرضية لم تتحقق.

بالرجوع إلى عبارات هذا المحور نلمس أن المبحوثين احتفظوا إلى حد كبير بعاداتهم المعرفية من حيث "القدرة على اتخاذ" "القدرة على تحمل الوضع"، وربما يعود هذا إلى كون المبحوثين معظمهم شباب جامعي عرف كيف يحافظ على توازنه الحياتي خاصة وأنهم في بدايات تدابير الحجر المنزلي، كما نجد أن نسبة كبير (70%) أجابت أن "مفهومها للحياة لم يتغير بعد"، وهذا يدل على تكيفهم مع هذه المستجدات.

وتتماشى هذه النتيجة مع ما خلصت إليه مختلف الدراسات العلمية التي اقيمت على عينات من الطلبة (Brooks & al,2020) التي توصلت إلى أن مدة الحجر الصحي الطويلة تكون ذات ارتباط بصحة عقلية سيئة وأعراض ضغط ما بعد الصدمة وسلوكيات التجنب معنى ذلك أن تأثيرات الحجر المنزلي لا تظهر بشدة في مراحله الأولى.

4.5. عرض نتائج الفرضية :

جاءت هذه الفرضية على خلفية أن الحجر المنزلي يؤثر سلباً على المعاش النفسي للمبحوثين. (10) يبيّن ذلك.

(10): يوضح نتائج المتوسط الحسابي والمتوسط

الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
3.14	4.03	يؤثر الحجر المنزلي سلباً على المعاش النفسي
6		

يظهر في الجدول رقم (10) أن المعاش النفسي للأفراد المبحوثين أثناء فترة الحجر المنزلي لم يتأثر كثيراً ولم يأخذ منحى سلبياً، بدليل أن المتوسط الحسابي قدر بـ 4.03 والمتوسط النظري وصل إلى قيمة 6 وهو غير دال إحصائياً؛ معنى ذلك أن أفراد العينة تمكنوا من معايشة فترة الحجر المنزلي بطريقة مقبولة؛ وبالتالي فإن هذه الفرضية لم تتحقق.

وقد نرجع هذه النتيجة إلى أن تسخير المبحوثين لمختلف استراتيجيات التعامل مع الوضع الجديد (انتشار الفيروس وتبني الحجر المنزلي) أهلهم لتطوير مناعتهم السيكلوجية بشكلٍ موفق؛ وهذا الأمر بدوره كان له تأثيراً جيداً في معايشة عملية الحجر المنزلي بشكل فعال.

المبحوثين في فيروس كورونا يمكن أن تكون مثيراً جعلتهم أكثر وعياً بوجوب الوقاية والتصدي له، هذا من جهة. ومن جهة أخرى نعتقد أن إدراك المبحوثين لخطورة الفيروس بسبب انتشاره الرهيب في جل بلدان العالم ومتابعتهم له من خلال مختلف القنوات ولد لديهم استعداداً نفسياً أهلهم لمعايشة الحجر المنزلي بنوع من القناعة الذاتية بضرورة تبني هذا الإجراء.

394 من مجموع المبحوثين أي ما يمثل نسبة (83.82%) هم من فئة الجامعيين، وقد يكون مستوى تعليمهم عاملاً مهماً في تعاملهم الإيجابي لإستراتيجية الحجر المنزلي. من جهة أظهرت دراسة (2020: 67) أن التأثيرات النفسية تختلف باختلاف السن، بحيث خلصت إلى أن تفشي فيروس كورونا "أثر سلباً على

الصحة النفسية للأطفال خاصة بعد فرض مكوثهم بمنزلهم" ، يميلون أكثر إلى اللعب والحركة. على عكس الكبار الذين يميلون في تعاملهم مع الوضعيات المختلفة بنوع من الحكمة إلى حد ما.

في ذات المنحى أوضح أحرشاو (2020) الإنسان في أوضاع الأزمات والمحن (كما هو الحال مع انتشار فيروس كورونا) عليه أن يدبر عالمه الداخلي ومختلف مشاعره وأفكاره المدمرة و "الكابحة لكل ما هو إيجابي في السلوك الناجح والتصرف "مطالب بالسيطرة على انفعالاته ومخاوفه بعيداً عن التهويل والمبالغة في ردود فعله"؛ وهذه الإستراتيجية التي

تركز على الحاضر نعتقد أنها مفيدة في مثل هذا الوضع بدلاً من استحضار الأفكار الهدامة والسلبية.

5.5. عرض نتائج الفرضية ومناقشتها:

صيغت الفرضية الخامسة على النحو الآتي: يزداد التماسك الأسري للمبحوثين أثناء الحجر المنزلي وقد عالجتنا هذه الفرضية من خلال النتيجة المقدمة في الجدول (11).

(11): يوضح نتائج المتوسط الحسابي والمتوسط

الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
1.89	5.3	التماسك الأسري أثناء الحجر المنزلي
6		

نلاحظ من خلال الجدول المبين أعلاه أن قيمة المتوسط الحسابي (5.3) أقل من قيمة المتوسط (06) وهذا يدل على عدم وجود تأثيرات سلبية للحجر المنزلي على التماسك الأسري أثناء الحجر المنزلي لأفراد العينة؛ وهي قيمة عالية مقارنة بالمتوسط الحسابي ومنه، فإن هذه الفرضية لم تتحقق.

قد نرجع هذه النتيجة إلى أن الكثير من المبحوثين لم يستفيدوا من إيجابيات وضعية الحجر المنزلي كنسق أسري بالرغم من نجاحهم في التعامل معه على ؛ وهذا على عكس ما أشارت إليه أخانة (2020) التي اعتبرت أن الحجر المنزلي

-رغم بعض سلبياته...¹ يات خاصة على وضعية بعض الاسر التي تعرف كيفية استغلاله بالطريقة الايجابية: بل انها اعتبرته فرصة لاستعادة العلاقات الاسرية لانه قد يُشكل مناسبة ثمينة لتوطيد هذه العلاقات. من جهة اخرى، يمكن ان يكون المبحوثين -بحكم ان معظمهم شباب اعزب (55.53%)، قاتم بشكل كبير مع اصدقاءهم عبر تواصلهم بمختلف الوسائط الالكترونية وذلك على حساب التواصل الاسري، وهو ما جاء في الدليل الصحي للحجر المنزلي (2020) كون التحدث مع الاصدقاء والاقارب يعد وسيلة مفيدة للتعامل مع الحجر المنزلي القصير زمانيا ويجعل الافراد مستعدين لاحتماله والتعامل الفعال إزاءه.

4. :

-بناء على المعطيات السابقة المستمدة من النتائج المتوصل إليها.. ان للحجر الصحي المنزلي اثار ايجابية واخرى سلبية؛ فالبقاء في المنزل له تاثيراته على مختلف مستويات حياتنا اليومية، بحيث انه قد يُظهر هشاشة البعض في الوقت الذي يُظهر كذلك مناعة الآخرين وقوتهم في التعامل الصائب مع المستجدات الخطيرة. كما ان هذه التأثيرات المختلفة تشتد خاصة إذا امتدت مدة الحجر المنزلي؛ لأن طول المكوث في البيت وإجبارية ذلك بسبب وجود تهديدات حيوية (تجعلنا في موقف في غاية الصعوبة. لذلك فانه بالنسبة للنتائج الخاصة بالمبحوثين في هذه الدراسة يبدو انهم لم يشعروا بعد بتأثيرات الحجر المنزلي من ناحيتها السلبية بشكل كبير، وقد يعود هذا -إضافة إلى ما ذكر- إلى انهم حافظوا على نمط حياتهم المعتاد كونهم كانوا في بدايات مرحلة الحجر المنزلي؛ وهو الامر الذي اشارت إليه منظمة الصحة العالمية في الكثير من السياقات "كون محافظة الإنسان على روتين قريب من الروتين المعتاد" يعتبر أمراً مهماً لتحسين عملية الحجر المنزلي. ومنه، يمكننا ان نبلور جملة من الاقتراحات لعل من أهمها ما يلي:

- سعي مختلف مؤسسات المجتمع المدني نحو تحسيس المواطنين بأهمية الحجر المنزلي في الوضعيات المتزامنة والتعامل معه كثقافة مجتمعية.
- بدراسات ميدانية مماثلة تبحث في نفس هذه التأثيرات (المعرفية والنفسية والجسمية والاسرية) حجر منزلي ممتد زمانيا، بحيث قد تعطينا مثل هذه الدراسات المزيد من الوضوح بتأثير الزمن على تلك الجوانب.
- دراسات علمية تتناول الحجر المنزلي على عينات مختلفة (نساء ماكنات بالبيت، موظفون، بطالون...) في مختلف استراتيجيات تسيير الضغوطات باختلاف خلفياتهم،
- تعزيز الجوانب الايجابية. لحجر المنزلي والعمل على محافظة الافراد على ريثم صحي بصفة مستمرة.

References

- Aharshaw, El Ghaly (2020). The Covid-19 Pandemic and the Psychology of Intervention and Response, The Arab Psychological Science Network. Akhana, Fatima Zahra (2020), The Effects of Quarantine on the Status of Women in the Family, Al-Baheth's Journal for Legal and Judicial Studies. Corona pandemic file. n/a (20).116-130.
- Aharshaw, El-Ghaly (2020): Science and Scientists in the Era of the Corona Pandemic 19. The Arab Psychological Sciences Network.
- Al-Toukhi, Taha Abdel-Baqi (2020). How to cope with social distancing. Cultural fountains, bi-monthly electronic journal, Cairo. March 1-7.
- Brooks,S.K & al(2020).L'impact psychologique de la quarantaine et comment le réduire :Examen rapide des données disponibles. *The Lancet*.14 Mars 2020.
- Comprehensive Guide to Novel Coronavirus (2020), the updated version issued by the Chinese National Health Commission and the Office of the National Administration of Chinese Medicine. First edition . Translation: Iman Saeed, Rana Muhammad Abdo and Basma Tariq.
- Domi, Kanza (2020). Psychological implications of quarantine on the mental health of children and families and ways to avoid them. Journal of studies in the psychology of delinquency. 5(1), 64-71.
- Geoffroy,P.A && al(2020).Pour bien dormir et garder le rythme chez les adultes et les enfants en période de confinement liée au COVID-19.Médecine du sommeil. Published online 2020 Avril.
- House of wisdom for cultural investments. Home Health Guide for Coronavirus Covid-19 (2020). Ministry of Health and Prevention: Dubai. Abu Dhabi Public Health Center. https://www.who.int/fr/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019?gclid=Cj0KCQiA-rj9BRCAARIsANB_4AAdcswYLIeCYP8mRK7Q64cweork7TewnpN53eXUUauHrr-MNILsVBEaAkd5EALw_wcB-consulté le20 Mai2019
- Mengin, Amaury ; Alle, Mélissa Julie ; & al (2020). Conséquences psychopathologiques du confinement. *L'Encéphale*. Published by Elsevier.
- Nahi, Hussain Hadi (2020) What is Covid (19). Al-Qaim Green University, Iraq.
- Wilder,S ; Freedman, D.(2020).Isolation quarantine, social distancing and community containment: pivotal rele for old-style public health measures in the novel coronavirus.Outbreak. Jtravel Med. 1-4/
- Zidane, Mohamed (2020). What is the importance of the humanities in the time of Covid 19 ? : From the Sout Ultra website - <https://www.ultrasawt.com/%D9%85%D8%A7-Browsing day: April 13, 2020 am>.

الإحالات والمراجع

- أحرشاو، الغالي(2020).العلوم والعلماء في عهد جائحة كورونا19.شبكة العلوم النفسية العربية.
- أحرشاو، الغالي(2020). جائحة كوفيد 19وسيكولوجية التدخل و المواجهة.شبكة العلوم النفسية العربية.
- أخانة، فاطمة الزهراء (2020)تأثيرات الحجر الصحي علة وضعية المرأة داخل الأسرة.مجلة الباحث للدراسات القانونية والقضائية. ملف خاص بجائحة كورونا. العدد 20.116 20.130.

الدليل الشامل لفيروس كورونا المستجد (2020) النسخة المستحدثة الصادرة عن اللجنة الوطنية الصينية للصحة ومكتب الإدارة الوطنية للطب الصيني. ط1. ترجمة: إيمان سعيد، رنا محمد عبده ويسمة طارق. بيت الحكمة للاستثمارات الثقافية.

الدليل الصحي المنزلي لفيروس كورونا كوفيد 19 (2020). وزارة الصحة ووقاية المجتمع: دبي. مركز أبو ظبي للصحة العامة.

الطوخي، طه عبد الباقي (2020). كيف تتعايش مع التباعد الاجتماعي. **مناهل ثقافية**. دورية الكترونية نصف شهرية. القاهرة. مارس. 7 ±.

دومي، كنزة (2020). الآثار النفسية المترتبة على الحجر الصحي على الصحة النفسية للطفل والأسرة وسبل تجنبها. **مجلة دراسات في سيكولوجية الانحراف**. المجلد 5. العدد 1. 64 71.

ناهي، حسين هادي (2020). ماهية كوفيد (19). جامعة القائم الخضراء. العراق.

زيدان، محمد (2020). ما أهمية الإنسانيات في زمن كوفيد19؟: من موقع صوت التراث

13: أبريل 2020 صباحا. <https://www.ultrasawt.com/%D9%85%D8%A7>