# الآثار النفسية و الإجتماعية الناتجة عن الحجر الصحي المطبق في الجزائر في ظل انتشار فيروس (كوفيد-19)

# Psychological and social effects of the quarantine in Algeria during the spread of the (Covid-19) virus

**د. العزيز وردة[1] * ،د. خماد محمد[2]**

**1- جامعة الشلف ( الجزائر)**، Ouarda.alazi@hotmail.fr

**2- جامعة الوادي (الجزائر)**

**تاريخ الاستلام:2020/11/03 تاريخ القبول:2021/01/13**

**الملخص:**

إن تفشي فيروس كورنا كوفيد -19 المستجد جعل العديد من الدول ومن بينها الجزائر تتخذ في إطار استراتيجياتها لاحتواء الفيروس ومنع انتشاره أكثر، عددا من التدابير الاحترازية، ويعد الحجر الصحي من أهم الإجراءات المتخذة، وتهدف الدراسة الحالية إلى التعرف على أهم وأكثر الإنعكاسات السلبية لهذا الحجر، سواء النفسية أو الإجتماعية على المجتمع الجزائري. وقد اعتمدت الدراسة في جمع المعلومات على استبيان إلكتروني أعد لهذا الغرض، وطبق على (145) فردا جزائريا، وأسفرت النتائج إلى أن للحجر الصحي آثارا نفسية واجتماعية على الفرد الجزائري، سنتحدث عنها بالتفصيل ضمن هذه الدراسة.

**الكلمات المفتاحية:** الحجر الصحي – جائحة كوفيد-19 – الآثار النفسية - الآثار الإجتماعية.

**Abstract**

The outbreak of the new Corona virus, Covid 19, has made many countries, including Algeria, take a number of precautionary measures within the framework of their strategies to contain the virus and prevent its spread, and quarantine is one of the most important measures taken.In this study aims to identify the most important psychological and social effects of home quarantine on Algerian society.

*د. العزيزوردة، المؤلفة المرسلة

The study relied on gathering information on an electronic questionnaire prepared for this purpose, and it was applied to (145) Algerian individuals. The results indicated that home quarantine has psychological and social effects on the Algerian individual, which we will talk about in detail in this study.

**Keywords:** Quarantine; COVID-19 Pandemic; Psychological Effects; Social Impacts.

**مقدمة:**

في ديسمبر من عام 2019 ظهر على الخريطة الصحية في المجتمعات الإنسانية بوادر جائحة فيروس كورونا المسبب لمرض (كوفيد 19)، والذي سرعان ما تخطى حدود العديد من الدول وأضحى جائحة عالمية بأشهر قليلة، وعاش العالم كله بصدمة من انتشاره السريع ولا سيما أنه عمل على بعثرة العديد من الثوابت والتَيَقُنات المجتمعية بقدرة العلم على تخطي أي أزمة مرضية، وإرجاع الفكر الإنساني للدهشة البدائية من كل الأمور التي تصيبه وتحيط به، فضلا عن تنامي حالة الرهاب المجتمعي من نهاية الوجود البشري على الأرض ...وبات الإجراء الأسلم للوقاية من عدوى هذا الفيروس هو العزل المنزلي للأفراد وعدم الخروج إلا للضرورات الحياتية، الأمر الذي سينعكس على الأفراد بإتجاه سلبي وإيجابي بنفس الوقت، إذ أن تفادي أي تجمعات ومقابلات بين الأفراد من خارج المحيط الأسري، يسهم بالحد من نقل عدوى المرض للآخرين، وإن هذه الأزمة المرضية عملت على اختبار الروابط، والتماسك، والتكافل المجتمعي، فضلا عن اختبار العدالة الإجتماعية في المجتمعات الإنسانية، واختبار علاقة الأفراد بدولتهم ومدى ثقتهم بإجراءاتها الوقائية لسلامتهم.(حمادي،2020،ص397)

وقد كان أول انتشار للفيروس خارج الصين في فيتنام، وألمانيا في 22 يناير، وكرد فعل أولي صيني، قامت حكومة ووهان و15 مدينة في محيط مقاطعة هوبي بعمل منع تنقل شمل أكثر من 57 مليون شخص، وانطوى ذلك على ايقاف جميع وسائل النقل العام في المناطق الحضرية، إلى الخارج عن طريق القطار، والطيران والحافلات ذات

المسافات الطويلة (بي بي سي،2020)عن (الحقوي،الشهري،النيل، 2020). وفي الجزائر اضطرت الحكومة فرض حجر صحي على ولاية البليدة، والتي عرفت انتشارا متسارعا لحالات الإصابة والوفايات ابتداء من 24 مارس، بالإضافة إلى العاصمة، ثم فرضت حجرا جزئيا على تسع ولايات سجلت عددا معتبرا من الحالات (راشدي، هاشم،2020).

وبهذا لم تنحصر آثار ظاهرة كورونا في الجانب الصحي عند الإصابة، بل تعدتها إلى مجموعة من التداعيات التي تمس الأفراد المعافين من الوباء، من خلال خضوعهم للحجر الصحي، ذلك أن سرعة انتشار العدوى بين أفراد المجتمع، وغياب المعلومات العلمية عن الوباء وخصائصه، وعدم توفر أدوية متفق عليها لمعالجته، وارتفاع أعداد المصابين والمتوفين بصورة مذهلة في دول لها امكانيات مادية وعلمية كبيرة، كلها عوامل دفعت نحو تطبيق إستراتيجية الحجر الصحي. (بوفلجة، 2020، ص294)

وعلى الرغم من أن إجراءات الحجر الصحي تحمي من انتشار الفيروس التاجي، إلا أنها تنطوي على العزلة والوحدة التي تسبب ضغطًا نفسيًا اجتماعيًا كبيرًا ويمكن أن تؤدي إلى مرض نفسي أو تفاقمه(Vahia et al ،. ,2020)

وفي ظل الاهتمام المتزايد بالصحة الجسدية إثر انتشار وباء كورونا، فإنه ينبغي عدم اهمال أن الاهتمام بالصحة النفسية لا يقل أهمية، ذلك أن التوتر والخوف يؤثران بشكل كبير على مناعة الإنسان (فرويز، 2020)، وقد ذكرت منظمة الصحة العالمية أن العافية النفسية هي جزء لا يتجزأ من الصحة. (الأسمري،2020)

وبات المشهد المألوف في العالم، شوارع مهجورة ومدارس ومطاعم مغلقة، وطوابير من الناس على بعد مترين للقيام بالتسوق، توصيات عامة للعمل عن بعد، هكذا غير بشكل جدري فيروس كورونا الحياة اليومية للسكان في جميع أنحاء العالم.(Salamin & al,2020) ، كما توالت جل دول العالم في تطبيق الحجر العام بين الكلي والجزئي أملا في

احتواء المرض والذي أثبت أنه يبقى الحل الوحيد لمجابهة هاته الجائحة خصوصا وكل الأمراض المعدية على العموم.(لونيس،2020،ص87)

ويجمع الأخصائيون في الصحة النفسية أن الحجر الصحي المفروض على أكثر من مليار شخص حول العالم بسبب جائحة فيروس كورونا، ليس أمرا سهلا ولا موضوعا يستهان به، إذ أنه إجراء استثنائي وغير مسبوق يقيد الحريات الفردية حتى في الدول الديمقراطية. وهذا الوضع يتسبب بمشاكل نفسية للعديد من الأشخاص، خاصة بالنسبة للذين يفشلون في التعاطي بشكل إيجابي مع هذا الظرف. (غبشي،2020)

كشف مسح أجراه منتدى الإقتصاد العالمي قبل فترة الإغلاق على عينة من السكان البلجيكين، أن 32 في المئة من السكان يتمتعون بمرونة عالية وصحة نفسية متوازنة ولا يعانون من أي قلق بسبب الفايروس، وأن نحو 15 يشعرون بالخوف من الفايروس، وبعد أسبوعين من الإغلاق (الحجر) تغيرت المعطيات، وأشارت البيانات إلى انخفاض نسب السكان الذين يتمتعون بمرونة وصحة نفسية متوازنة إلى 25 في المئة وارتفاع نسبة القلق إلى 23 في المئة. (القيزاني،2020).

ومن خلال ما تقدم ذكره، من مخلفات فيروس كورونا وكذا تداعيات الحجر الصحي، يجعلنا نتساءل عن الآثار التي خلفها هذا الأخير في الجزائر، وكيف تأثر الفرد الجزائري نفسيا واجتماعيا.

**5- تساؤلات الدراسة:**

نحاول من خلال الدراسة الحالية الإجابة على التساؤلات التالية:

4- ماهي الآثار النفسية للحجر الصحي على الفرد الجزائري؟

5- ماهي الآثار الإجتماعية للحجر الصحي على الفرد الجزائري؟

**2.أهداف الدراسة:**

*الكشف عن التداعيات النفسية التي خلفها الحجر الصحي لدى الأفراد في ظل جائحة كورونا.

*الكشف عن أهم الانعكاسات الاجتماعية للحجر الصحي في المجتمع الجزائري أثناء جائحة كورونا.

**3.أهمية الدراسة:**

استمدت الدراسة الحالية أهميتها من عدة اعتبارات أهمها:

- الفترة الحرجة التي يعيشها العالم بسبب الجائحة، وحاجة العام والخاص إلى معرفة تداعيتها وتحليلها تحليلا علميا.

- الندرة الواضحة في الدراسات التي تبحث في أحد أكبر وأهم مخلفات الفيروس على الفرد والمجتمع الجزائري وهو الحجر الصحي. حيث أنه ما من شك أن الحجر الصحي قد حد وبشكل كبير من انتشار المرض لكن هذا لا يعني أنه لم تكن لديه تداعيات سلبية على الأفراد ومجتمعاتهم.

- ومن الناحية التطبيقية فإنه من الممكن الاستفادة من نتائج الدراسة الحالية، في الإعداد المسبق للأفراد قبل إخضاعهم للحجر الصحي، وذلك بإعداد استراتيجيات قصد الاستعداد للأزمات والأوبئة وتوعية الأفراد قبل وقوعها، كنوع من الوقاية، أو حتى متابعتهم أثناء الحجر الصحي والصحي.

**4.مفاهيم ومصطلحات الدراسة:**

**1.4.الحجر الصحي**

تبعا لما يوصي به خبراء الأوبئة ومراكز البحث البيولوجي ومنظمة الصحة العالمية، هناك إجماع على أن العزل أوالحجر الصحي يمثل في الوضع الحالي، الإجراء الصحي في الوضع الحالي، الإجراء المضمون النتيجة لتفادي الإصابة بفيروس كورونا المستجد، السريع الانتشار والوخيم العواقب، فهو يشكل الاسلوب العلاجي الوحيد الواقي من

احتمال الإصابة بهذا الوباء، رغم تداعياته النفسية الكبيرة المتمثلة بالخصوص في وصم المصاب اجتماعيا وتهميشه وإشعاره بالذنب نتيجة نقله للعدوى إلى أهله ومحيطه. (الغالي، 2020).

وهو " يعني تقييد الأنشطة وعزل الأشخاص غير المرضى هم أنفسهم ولكنهم ربما تعرضوا للإصابة بعدوى كوفيد-19، والهدف هو منع انتشار المرض في الوقت الذي لا تكاد تظهر أي أعراض على الشخص" (العبسي وتجانية،2020، ص92). وقد فرضت الجزائر في البداية الحجر الصحي الكلي على ولاية البليدة، حيث تقرر الحجر الكلي في المنازل عشرة أيام قابلة للتمديد، مع منع الحركة من وإلى هذه الولاية، ولا يتم الخروج إلا برخصة من السلطات المختصة. أما العاصمة والولايات التي شهدت حالات اصابة كثيرة بالفيروس حيث فرض عليها حجر صحي جزئي، حيث يمتد الحجر من الساعة السابعة مساء إلى الساعة السابعة صباحا لليوم الموالي، مع منع التجمعات لأكثر من شخصين. كما تقرر غلق كل المقاهي والمطاعم والمحلات باستثناء محلات المواد الغذائية، وغلق قاعات الحفلات والاحتفالات والأعراس العائلية، كما منعت سيارات الأجرة من التنقل عبر كافة التراب الوطني.

**2.4.جائحة كورونا كوفيد 19**

بحسب منظمة الصحة العالمية، فإن فيروسات كورونا تعد فصيلة كبيرة من الفيروسات التي من الممكن أن تصيب الإنسان والحيوان، وتسبب فيروسات كورونا عادة مشاكل في الجهاز النفسي (المرصد الأورومتوسطي لحقوق الإنسان،2020، ص5)

"تمثل فيرروسات كورونا فصيلة كبيرة من الفيروسات التي تسبب أمراش متنوعة للإنسان كالزكام/نزلات البرد العادية، ومتلازمة كورونا الشرق الأوسط التنفسي (MERS-CoV) ومتلازمة الالتهاب الرئوي الحاد الوخيم (سارس ) ويعد فيروس كورونا المستجد (SARS-CoV-2) سلالة جديدة لم يسبق تحديدها وإصابتها للبسر من قبل.وقد أعلنت

اللجنة الدولية لتصنيف الفيروسات تسمية " فيروس كورونا 2 المسبب لمتلازمة الالتهاب الرئوي الحاد الوخيم (SARS-CoV-2)" اسما رسميا رسميا للفيروس الجديد في 11 فيفري 2020، واختير هذا الاسم لارتباط الفيروس جينيا بفيروس كورونا الذي سبب فاشية متلازمة الالتهاب الرئوي الحاد الوخيم (سارس) في عام 2003 وأعلنت اللجنة ومنظمة الصحة الدولية أن "كوفيد-19" هو الاسم الرسمي لهذا المرض الجديد الذي يسببه هذا الفيروس " (ملكاوي،2020،ص16)

**5.الدراسات السابقة:**

**1. في الآثار النفسية للحجر الصحي:**

نشرت مجلة The Lancet الطبية مراجعة لـ24 دراسة توثّق التأثير النفسي للحجر الصحي. ووفق تقرير نشرته المجلة تحت عنوان: "الأثر النفسي للحجر الصحي وكيفية الحدّ منه"، فإنّ الأبحاث تؤكّد الآثار النفسية المدمّرة والسلبية، بما في ذلك أعراض الإجهاد بعد الصدمة والارتباك والغضب، للعزل المنزلي. وستزداد حدّة الضغوطات كلّما طالت فترة الحجر الصحّي، والمخاوف من العدوى والإحباط والملل، وعدم كفاية الإمدادات والخسارة المالية. كما تشير أبحاث مجلة The lancet الطبية، إلى أنّه في الحالات التي تمّ فيها عزل الوالدين مع الأطفال، فإنّ ما لا يقلّ عن 28% من الآباء المعزولين يعانون من "اضطراب الصحّة العقلية المرتبط بالصدمات"، كما تبيّن أنّ نحو 10% من موظّفي المستشفى المعزولين يعانون من "أعراض اكتئاب عالية."(العربي الجديد،2020) وحسب (الأسمري،2020) فإن هناك 23 دراسة تتعلق بالسارس والإنفلونزا والإيبولا وجدت علاقة بين الحجر والآثار النفسية الضارة، وذلك أن الإنسان بطبيعته لا يقدر على تحمل مثل هذه القيود، لاسيما إذا اجتمع مع مدة غير معلومة ووضع صحي خطير، وبالتالي يكون تحت ضغط وتحد نفسي كبير، فالحرية والشعور بالأمان من حاجاته الأساسية.

ويعاني المتواجدون بالحجر الصحي من الملل والغضب والوحدة النفسية واليأس( Xiange et al,2020) عن (الرقاص،2020) ومن أهم أسباب الخوف من جائحة كورونا هو التعرض للضغوط من خلال الأخبار التي يسمعها الفرد كل يوم عن الإصابات والوفيات في وسائل الإعلام، وهذا يصاحبه أعراض مثل الشعور بالخوف والرعب وغيرها. وهو ما جعل الأفراد يتجنبون بعضهم البعض (Lin,2020).

وجد (Huang, &al,2020) في دراسة حول أعراض القلق والإكتئاب واضطرابات النوم لدى 7235 صيني، أن القلق العام انتشر بنسبة 35.1% وانتشرت أعراض الاكتئاب بنسبة 20.1% أما اضطرابات النوم فبلغت نسبتها 18.2% عند أفراد العينة.

وفي دراسة اخرى في أجريت في الصين على 1593 فرد من طرف ( Lei & al,2020) أن نسبة انتشار القلق كانت 8.3 % أما الإكتئاب فبلغت 14.6%. كما قامت الدراسة بالمقارنة بين أولئك الذين تأثروا بالحجر وأولئك الذين لم يتأثروا، حيث انتشرت أعراض القلق والاكتئاب عند الذين تأثروا بالحجر (12.9% ،22.4%) على التوالي، أما الذين لم يتأثروا به فكانت (6.7% ، 11.9%).

وفي دراسة أخرى اجريت على 1556 إيطالي في فترة الحجر، وجد ( Altena & al,2020) أن أعراض القلق انتشرت بنسبة 24.7 % ، أما انتشار اضطراب القلق فكان 23.2%، بينما 42 % من أفراد العينة عانوا من اضطرابات النوم.

وقد بينت دراسة (Gulano & al,2020) أن معظم الأفراد يتعرضون لموقف مرهق غير مسبوق بسبب الحجر المنزلي نظرا تفشي كوفيد-19، وقد لا يؤدي هذا إلى زيادة التوتر أثناء النهار والقلق ومستويات الإكتئاب فحسب، بل يؤدي أيضا إلى اضطراب النوم، بسبب الدور الأساسي الذي يلعبه النوم في تنظيم المشاعر.

**2. في الآثار الاجتماعية للحجر الصحي:**

يرى كلا من (أرحالي و بولوح،2020) أنه "ليست جميع الأسر في مستوى واحد من الرفاهية أو الاحتياج، فمن الأسر من تمارس الحجر داخل قصر أو ضيعة فاخرة، ومنهم من يحاصر داخل كوخ أو مسكن من القصدير أو البناء الهش، ومنهم من يسكن المدينة وإمكانية وصوله إلى البضاعة أو السلعة متاح في أسواق كبرى تحترم قانون الأسعار، ومنهم من يسكن الأحياء الشعبية أو الأرياف وإمكانية وصوله إلى السلعة وإن توفرت غير مؤكدة، وحتى وإن كانت مؤكدة في الواقع، فبينه وبينها فراغ جيب وغياب القدرة الشرائية، وبالتالي فالمتوقع ألا تعود الحياة الإجتماعية إلى مستوياتها ما قبل الجائحة بالنسبة لشرائح اجتماعية واسعة جدا، مما يرجح تحول هذه الأسر إلى فقراء ومعوزين ومشاريع بؤر اجتماعية خامدة في وجه السياسات الرأسمالية."(ص11)

في دراسة ميدانية لحمادي (2020) حول الكلفة الإجتماعية لأزمة جائحة فيروس كورونا، في العراق، وجد أن 79.2 % من مجموع العينة تكونت لديهم حالة من الرهاب الإجتماعي لدى سماعهم بأخبار توسع جائحة المرض. وأن نسبة 55.1% قد أشاروا لعدم مواجهتمه لمشكلات أسرية بسبب البقاء في البيت، وإن نسبة (44.9%) قد أشاروا لتعرضهم لمشكلات أسرية وكان أكثرها مشكلات يتعرض لها الأبناء مع آبائهم. وأن كل المبحوثين قد عانوا أضرارا وتكاليف مالية واجتماعية نتيجة بقائهم في البيوت للوقاية من فيروس كورونا سواء من خلال القلق والخوف أو ترك العمل والتعرض للبطالة والفقر.

ويبين الأسمري (2020) أنه في ظل أزمة كورونا، أصبح عمل رب الأسرة من المنزل، ودروس الأطفال جميعها عبر شبكة الإنترنت، واستمر كل فرد في الأسرة بالقيام بجميع نشاطاته دون الخروج من المنزل، ما أدى إلى زيادة التعامل والاحتكاك مع أفراد الأسرة، الذي يعد من الأمور الإيجابية بوجه عام، إلا أنه مع طول مدة الحجر وتزايد أوقات

الفراغ، إلى جانب عدم استقرار الوضع المادي والقلق بشأن الإصابة بالمرض. ازداد الضغط النفسي والتوتر الذي سبب بعض المشكلات الأسرية. (ص269)

كما يرى (برقوق وبورزق، 2020)، أن فقدان السلوكيات اليومية المعتادة وتقليل الاتصال البشري إلى الشعور بالملل والإحباط والقلق، لذلك من المهم الحفاظ على ايقاع يومي على الرغم من كل شيء، لتنظيم روتين جديد في المنزل.

**6.الطريقة و الأدوات.**

**1.6.منهج البحث:** استخدم الباحثان في الدراسة الحالية المنهج الوصفي، لملاءمته لأهداف البحث الحالية.

**2.6.عينة الدراسة وخصائصها:** أقيمت الدراسة الحالية على عينة قوامها 145 فردا من المجتمع الجزائري، بواقع 60 ذكرا و 85 أنثى، 93 % منهم ذوي مستوى تعليم جامعي، و 7% ذوي تعليم ثانوي.

**3.6.أداة الدراسة:**

من أجل جمع البيانات اللازمة لتحقيق أهداف الدراسة الحالية قمنا بتصميم استبيان، يحتوي على مجموعة من الأسئلة حول الآثار النفسية للحجر الصحي (ثمانية اسئلة)، ومجموعة أخرى من الأسئلة حول الآثار الإجتماعية (ثمانية أسئلة)، وكانت الإجابة على الاسئلة وفقا لسلم ليكرت الثلاثي (أبدا، أحيانا، دائما)، وقد اعتمدنا في بناء أسئلة الإستبيان الحالي على دراسة ملياني و مجادي (2020)، التي اهتمت بدراسة استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية للحجر الصحي لانتشار فيروس كوفيد-19 لدى عينة من أساتذة التعليم العالي العائدين من خارج الوطن، وقد تم توزيعه إلكترونيا و تفاعل معه مجموعة من الافراد الجزائريين، خلال شهر أوت من عام 2020 (05-30 أوت).

**3.6.الخصائص السيكومترية لأداة الدراسة**

**أ.حساب الصدق التمييزي:**

تم التأكد من هذا الصدق عن طريق المقارنة الطرفية بين متوسط درجات الثلث الأعلى (27%) من توزيع درجات العينة الاستطلاعية ، ومتوسط درجات الثلث الأدنى (27%) من هذا التوزيع (أفراد العينة الاستطلاعية عددها 30، ومنه 08 =0.27×30=N، إذن عدد أفراد كل من المجموعتين الدنيا والعليا يساوي 08)، حيث تم اختبار الفرق بين المجموعتين (العليا والدنيا) بواسطة اختبار ت **(t-test)** لعينتين مستقلتين، ولخصت النتائج في الجدول الآتي:

**جدول (01): نتائج الصدق التمييزي لاستبيان الدراسة الحالية.**

| العينة N= 16 | المتوسط الحسابي | الانحراف المعياري | قيمة (t) | مستوى دلالة (t) |
|---|---|---|---|---|
| المجموعة العليا | 38.76 | 3.22 | *Tc= 9.76 | دالة عند 0.01 |
| المجموعة الدنيا | 33.85 | 4.53 | ** Tt= 2,75 | |

Tc *= قيمة T المحسوبة ، Tt** = قيمة T المجدولة

نلاحظ من خلال الجدول رقم (01) أن قيمة T المحسوبة أكبر من قيمتها المجدولة (Tc=9.76 > Tt= 2,75). وعليه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي المجموعتين العليا والدنيا عند مستوى الدلالة ($\alpha$ = 0.01) و عند درجة الحرية (df=14) ، بمعنى أن أداة الدراسة تتسم بالقدرة على التمييز بين ذوي الدرجات العليا و ذوي الدرجات الدنيا ، ومنه فاستبيان الأثار النفسية والاجتماعية يمتاز بدرجة عالية من الصدق التمييزي .

**ب.الثبات:**

**1.طريقة التجزئة النصفية:**

جدول (02): نتئج التجزئة النصفية لاستبيان الدراسة الحالية

| المقياس | معامل الارتباط | تعديل معامل الثبات |
|---|---|---|
| | **0.69** | **0.81** |

يتضح من الجدول أعلاه أن معامل الثبات قوي وهو ما يبين أن المقياس ثابت.

**2.طريقة معامل ألفا كرونباخ :**

جدول(03): قيمة ألفا كرونباخ لاستبيان الدراسة الحالية.

| البعد | معامل ألفا كرونباخ |
|---|---|
| المقياس ككل | **0.73** |

يتضح من الجدول السابق أن معامل ألفا كرونباخ للمقياس ككل يساوي (0.73) ، مما يبين أن المقياس يتمتع بدرجة عالية من الثبات .

**7.النتائج:**

**الاجابة عن التساؤل الأول: ماهي الآثار النفسية للحجر المنزلي على الفرد الجزائري؟**

من أجل الإجابة على هذا التساؤل قمنا بعرض مجموعة من الاسئلة على أفراد العينة تدور حول ما يمكن أن يكون قد خلفه الحجر الصحي وأثر على نفسيتهم، ويبين الجدول أدناه نتائج استجابة الأفراد نحو هذه الأسئلة

**جدول (04): الآثار النفسية للحجر الصحي**

| االبند | | أبدا | أحيانا | دائما |
|---|---|---|---|---|
| زادت حدة غضبي أثناء الحجر الصحي | N | 21 | 87 | 37 |
| | % | 14.5 | 59.5 | 25.8 |
| أعاني من الأرق أثناء الحجر | N | 35 | 95 | 15 |
| | % | 24.2 | 65.5 | 10.3 |
| تنتابني نوبات من القلق أثناء الاستماع إلى أخبار الوباء | N | 30 | 70 | 52 |
| | % | 16.1 | 48.4 | 35.5 |
| أشعر بالملل من الروتين اليومي في فترة الحجر | N | 9 | 42 | 94 |
| | % | 6.9 | 29 | 64.5 |
| أشعر بالخوف المستمر من الإصابة بالعدوى | N | 26 | 82 | 37 |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| | % | 17.7 | 56.5 | 25.8 |
| ألجأ إلى تعاطي الأقراص المهدئة في بعض الحالات | N | 138 | 7 | 00 |
| | % | 95.2 | 4.8 | 00 |
| أتجنب الحديث عن الفيروس ومخاطره | N | 35 | 68 | 42 |
| | % | 24.2 | 46.8 | 29 |
| أشعر بحالة من الاكتئاب في فترة الحجر | N | 23 | 77 | 45 |
| | % | 16.2 | 53.2 | 30.6 |

نلاحظ من خلال قراءة الجدول أعلاه أنه أكثر من نصف عينة البحث أعربت عن أن مشاعر الغضب زادت حدتها أحيانا في فترة الحجر الصحي وأن 25.8 % زادت حدتها دائما، و48.4% انتابتهم نوبات الغضب احيانا، و35.5% انتابتهم دائما، كما شعر 64.5 %منهم بالملل، و82% شعروا بالخوف أحيانا، و53.2% شعرو كذلك بحالة من الإكتئاب أحيانا بينما 30.6% فكانت حالة الاكتئاب عندهم دائمة. كما عانى أفراد العينة ولو أحيانا(65.5%) من الأرق أثناء الحجر.

وقد اتفقت هذه النتائج مع الأبحاث والدراسات الحديثة التي أجريت على النتائج التي خلفها الحجر الصحي على الصحة النفسية للأفراد ( Huang, (Xiange et al,2020 (Lei & al,2020 (&al,2020 )

**الإجابة على التساؤل الثاني: ماهي الآثار الإجتماعية التي خلفها الحجر الصحي على الفرد الجزائري؟**

بهدف الوقوف على الآثار الاجتماعية للحجر المنزلي قمنا بعرض مجموعة من الاسئلة، على عينة من الجزائريين الذين أبدوا تجاوبهم وقاموا بالاجابة على هذه الأسئلة، ويمثل الجدول أدناه نتائج استجابتهم.

**جدول(05): الآثار الإجتماعية للحجر الصحي.**

| البند | | أبدا | أحيانا | دائما |
|---|---|---|---|---|
| قل نشاطي في عملي (دراستي) | N | 23 | 70 | **52** |
| | % | 16.1 | 48.4 | **35.5** |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| **قلت ممارسي للرياضة** | N | 41 | 46 | **58** |
| | % | 28.3 | 31.7 | **40** |
| **أتجنب مخالطة زملائي في العمل** | N | 44 | 42 | **59** |
| | % | 30.5 | 28.8 | **40.7** |
| **زادت مشاهدتي للتلفاز بدرجة مفرطة** | N | 75 | 53 | **17** |
| | % | 51.7 | 36.7 | **11.7** |
| **أقضي ساعات طوال في تصفح شبكات التواصل الإجتماعي** | N | 7 | 40 | **98** |
| | % | 4.9 | 27.4 | **67.7** |
| **قلّ تواصلي مع أصدقائي** | N | 28 | 82 | **35** |
| | % | 19.4 | 56.5 | **24.2** |
| **أشعر بالعزلة عن أفراد أسرتي** | N | 48 | 73 | **24** |
| | % | 33.3 | 50 | **16.7** |
| **أشعر بالعزلة عن أصدقائي وجيراني** | N | 17 | 78 | **50** |
| | % | 11.3 | 53.3 | **35.5** |

يتبين لنا من خلال قراءة نتائج اجابات أفراد العينة على استبيان الآثار الاجتماعية للحجر الصحي على الأفراد، والمبين في الجدول أعلاه أن 35.5% قل نشاطهم في العمل أو في الدراسة، 40 % منهم قلت ممارستهم للرياضة، 40.7% تجنبوا مخالطة زملائهم، و 67.7% تذهب جل ساعت يومهم في تصفح وسائل التواصل الاجتماعي، كما أعرب 56.5 % من أفراد عينتنا أن تواصلهم قل مع أصداقهم أحيانا، ويشعر 50 % بالعزلة عن أفراد أسرتهم، أما أولئك الذين شعروا بالعزلة عن أصداقائهم وجيرانهم بصفة دائمة فمثلت نسبتهم 35.5 % ، و 53.5 % شعروا بهذا أحيانا.

إن النتائج المتوصل إليها والتي تخص الآثار الإجتماعية للحجر على الفرد الجزائري تُبين أن أغلب أفراد العينة أعربوا عن تأثرهم إجتماعيا بالحجر الصحي بشكل أو بآخر وقد اتفقت هذه النتائج مع ما توصلت إليه البحوث المهتمة بهذا الموضوع، منها (برقوق و بورزق، 2020).

تبين لنا من خلال الإجابة على تساؤلي الدراسة أن الفرد الجزائري عانى ولو أحيانا من آثار نفسية واجتماعية سلبية، بسبب الحجر الصحي، ذلك ان هذا الأخير، فرض فجأة على الجزائريين اثرى انتشار فيروس كورونا كوفيد -19، فناهيك عن تداعيات الفيروس على الجانب النفسي والاجتماعي، وجد الأفراد أنفسهم محبوسين في بيوتهم، لا عمل ولادراسة ولا تبادل للزيارات، وحتى أمور دنياهم الضرورية ليس لهم الحرية التامة في اختيار الوقت لقضائها.

وأصبح كل أفراد الأسرة في البيت صباحا ومساءا مما زاد من حدة التوتر والغضب لدى البعض، واضطرب الروتين اليومي لجميع الأفراد وعانى الكثير منهم بسبب الأرق. كل هذه المخلفات للحجر الصحي وأخرى كانت لها الأثر الكبير على مشاعر الأفراد وحياتهم الاجتماعية.

**8.الخلاصة.**

خلفت جائحة كوفيد -19 ولازالت تخلّف آثارها الصحية سواء الجسدية أو النفسية، على المجتمعات أجمع، حيث لم يكن لها حدود جغرافية، ولا يعلم لها كذلك حدود زمنية، تأثرت كل المجتمعات ومنها الجزائر بتداعيات هذه الظاهرة، وقد بيّنت هذه الدراسة كيف تأثر الأفراد الجزائريين نفسيا واجتماعيا جراء الحجر الصحي المفروض بسبب انتشار الفيروس.

وإننا نقترح أن تجرى دراسات حول الأثار الإيجابية للحجر الصحي، حيث يرى الأسمري (2020) أنه وبالرغم من الآثار السلبية للحجر إلا أن له ايجابيات عديدة فالكثير منا كان يرغب في الحصول على بعض أوقات الفراغ لاستغلالها في الراحة، أوتطوير النفس والرجوع إلى الذات والإهتمام بالهوايات، أولقضاء وقت أطول مع العائلة بالإضافة إلى تقوية الإيمان وتحسين العلاقة بالله تعالى، وقد جاءت هذه الفرصة المتمثلة في الحجر الصحي لتتيح للناس الكثير من الأوقات التي يمكن استغلالها لتحقيق ما سبق،

وبالتالي فينبغي للناس النظر للنصف الثاني الممتلئ من الكوب، العمل على اقتناص هذه الفرصة واستحضار إيجابياتها وفوائدها واستثمارها.

## المراجع والمصادر:

1. أحرشاو الغالي(2020)، جائحة – Covid 19-وسيكولوجية التدخل والمواجهة، دراسات ومقالات، شبكة العلوم النفسية والعربية.

2. أحمد بن محمد الحقوي، محمد بن ظافر الشهري، عثمان محمد حمد النيل (2020)، التدابير الصحية في مواجهة جائحة كورونا (COVID-19) في المملكة العربية السعودية، المجلة العربية للدراسات الأمنية، المجلد 36، العدد2، عدد خاص بجائحة كوفيد19، جامعة نايف العربية للعلوم الأمنية، ص338-343.

3. بوفلجة، غياث (2020)، دور الرفاه النفسي في تدعيم الحصانة النفسية والجسدية لمواجهة وباء كوفيد-19، المجلة الدولية للدراسات التربوية والنفسية، المركز الديمقراطي العربي ألمانيا-برلين، ص285-306.

4. حسين ابراهيم حمادي(2020)، الكلفة الإجتماعية لأزمة جائحة كورونا: دراسة ميدانية في ناحية العبارة (محافظة ديالي)، مجلة كلية التربية، العدد 39، ج2، جامعة واسط، العراق.

5. خالد بن ناهس الرقاص(2020)، التعلم الموجه ذاتيا كمدخل للتعليم في ظل أزمة فيروس كورونا المستجد (COVID19): تصور مقترح، المجلة الدولية للبحوث في العلوم التربوية، المجلد3، العدد 4، ص357-388.

6. خضرة راشدي، أمال هاشم (2020)، جائحة كوفيد- 19 في الجزائر: مقاربة ديموغرافية لواقع وأفاق هذه الجائحة، مجلة التدوين، المجلد 7، عدد16، ص1-27.

7. راضية القيزاني (2020)، كورونا يغير خارطة الصحة النفسية في العالم، نشرت في 2020/05/13 https://alarab.co.uk

8. سعيد سالم الأسمري(2020)، مهددات الصحة النفسية المرتبطة بالحجر المنزلي إثر فيروس كورونا المستجد (COVID-19)، المجلة العربية للدراسات الأمنية، المجلد36، العدد2، عدد خاص بجائحة COVID-19، 265-278

9. عبد الكريم ملياني، مصطفى مجادي (2020)، استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية للحجر الصحي لانتشار فيروس كوفيد-19 لدى عينة من أساتذة التعليم العالي العائدين من خارج الوطن، مجلة التمكين الاجتماعي، المجلد2، العدد2، ص 201-206.

10. العبسي علي، تجانية حمزة، (2020)، تداعيات فيروس كورونا (كوفيد-19): الآثار الاجتماعية والاقتصادية وأهم التدابير المتخذة للحد من الجائحة في الجزائر، مجلة العلوم الإقتصادية وعلوم التسيير، المجلد20، العدد الخاص حول الآثار الإقتصادية لجائحة كورونا، سبتمبر، ص 091-100.

11. العربي الجديد، (2020) الحجر المنزلي يضع العالم أمام أكبر تخد نفسي، نشرت في 2020/04/17 https://www.alaraby.co.uk

12. غبشي بوعلام (2020)، فيروس كورونا: ماهي الآثار النفسية للحجر الصحي وكيف يمكن تجنبها؟،نشرت في 2020/04/02 -https://www.france24.com/ar/20200402،

13. لونيس محمد، (2020)، أهمية الحجر الصحي والتباعد الاجتماعي في الوقاية من الأمراض المعدية، مجلة التمكين، المجلد 2، العدد2، جوان، 81-90.

14. المرصد الأورو متوسطي لحقوق الإنسان (2020)، كورونافوبيا سلوكيات وممارسات سلبية نتاج ضعف سياسات رسمية،

15. ملكاوي، حنان عيسى، (2020)، تداعيات جائحة فيروس كورونا المستجد على الامن الصحي العربي، نشرية الألكسو العلمية، نشرية متخصصة-العدد2، جائحة كورونا كوفيد -covid19 وتداعياتها على أهداف التنمية المستدامة2030، طباعة رقمية للمنظمة العربية للتربية والثقافة والعلوم.

16. ميلود ارحالي، ابراهيم بولوح(2020)، جائحة كوفيد 19 وإرهاصات تحول ثلاثي: المجال، والرابط الاجتماعي والسلطة، مجلة الأكاديمية للبحوث في العلوم الاجتماعية، المجلد1، العدد2، ص1-30

17. يمين برقوق، كمال بورزق، (2020)، تداعيات الحجر الصحي عل الصحة النفسية، مجلة التمكين الاجتماعي، المجلد02، العدد02، جوان، ص 217 -226.

18. Altena, E.; B(2020)aglioni, C.; Espie, C.A.; Ellis, J.; Gavrilo_, D.; Holzinger, B.; Schlarb, A.; Frase, L.; Jernelöv, S.; Riemann, D. Dealing with sleep problems during home confinement due to the COVID-19 outbreak: Practical recommendations from a task force of the European CBT-I Academy. https://doi.org/10.1111/jsr.13052

19. Gulano,M.Moro,G.Voglino,G.Bert, F.Siliquini,R .(2020), Effects of Covid-19 Lockdown on Mental Health and Sleep Disturbances in Italy,International Journal of Environmental Research and Public Health,17, 4779; doi:10.3390/ijerph17134779

20. Huang, Y.; Zhao, N.(2020), Generalized anxiety disorder, depressive symptoms and sleep quality during COVID-19 outbreak in China: A web-based cross-sectional survey,Psychiatry Research.v 288. Doi: https://doi.org/10.1016/j.psychres.2020.112954

21. 19.Lei, L.; Huang, X.; Zhang, S.; Yang, J.; Yang, L.; Xu, M. (2020)Comparison of prevalence and associated factors of anxiety and depression among people affected by versus people un affected by quarantine during the COVID-19 epidemic in Southwestern China. DOI: 10.12659/MSM.924609

22. Salamin V, Rossier V, Joye D, Nolde C, Pierrehumbert T, Gothuey I, Guenot F.(2020) .Adaptations de la thérapie comportementale dialectique ambulatoire en période de pandémie COVID-19 et conséquences du confinement sur des patients souffrant d'un état-limite, Annales Médico-psychologiques, revue psychiatrique doi:https://doi.org/10.1016/j.amp.2020.08.006