

---

**جودة الحياة الرقمية وعلاقتها بالممارسات الوقائية للتعايش مع جائحة كورونا  
(كوفيد-١٩) المستجد كما تدركها الزوجات**

**إعداد**

**أ.م.د/ سماح عبد الفتاح عبد الجواد**

**أستاذ إدارة المنزل والمؤسسات المساعد**

**كلية التربية النوعية - جامعة الزقازيق**

**مجلة بحوث التربية النوعية - جامعة المنصورة**

**عدد (٦٧) - مايو ٢٠٢٢**

---



## جودة الحياة الرقمية وعلاقتها بالممارسات الوقائية للتعايش مع جائحة كورونا (كوفيد-١٩) المستجد كما تدركها الزوجات

أ.م.د/ سماح عبد الفتاح عبد الجواد \*

### الملخص:

يهدف البحث بصفة أساسية إلى دراسة وعى الزوجات بجودة الحياة الرقمية وعلاقتها بالممارسات الوقائية للتعايش مع جائحة كورونا (كوفيد- ١٩) المستجد، مع وضع تصور لمبادرة تطويرية مقترحة لتعزيز الوعي لدى الزوجات بجودة الحياة الرقمية وبالممارسات الوقائية للتعايش مع جائحة كورونا (كوفيد- ١٩) المستجد والعلاقة بينهم، وتمثلت أدوات البحث فى إستمارة البيانات الأولية للزوجات وأسرههم، إستبيان جودة الحياة الرقمية بأبعادها الأربعة (القدرات الرقمية، السلوك الرقمية، الحماية والسلامة الرقمية، المحتوى الرقمية)، إستبيان الممارسات الوقائية للتعايش مع جائحة كورونا (كوفيد- ١٩) المستجد بمحاورها الستة الممارسات الوقائية (النفسية، الصحية، الإجتماعية الإقتصادية، الغذائية، الملابسية، السكنية) وتم تطبيق الأدوات على عينة البحث الأساسية (٢٧٦) زوجة تم إختيارهن بطريقة صدفية غرضية منهن زوجات عاملات وغير عاملات يقمن بالعديد من الأدوار داخل المنزل وخارجه ومن مستويات تعليمية واجتماعية وإقتصادية مختلفة من محافظة الشرقية وتم تصنيف وتبويب البيانات واستخدام الأساليب الإحصائية ببرنامج Sps21، وتبع البحث المنهج الوصفي التحليلي، وكان من أهم النتائج توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠,٠١) بين الزوجات فى كل من الوعي بجودة الحياة الرقمية بأبعادها المتعددة والممارسات الوقائية للتعايش مع جائحة كورونا (كوفيد- ١٩) المستجد بمحاورها المختلفة تبعاً لإختلاف محل الإقامة لصالح الحضريات، كما يوجد تباين دال إحصائياً عند مستوى دلالة (٠,٠١) بين الزوجات فى كل من الوعي بجودة الحياة الرقمية بأبعادها المتعددة والممارسات الوقائية بمحاورها المختلفة للتعايش مع جائحة كورونا (كوفيد- ١٩) المستجد تبعاً لإختلاف عدد أفراد الأسرة والحالة الوظيفية للزوجة والمستوى التعليمى للزوجة ومستوى الدخل الشهري للأسرة وكانت النتائج على التوالي لصالح الأسرة صغيرة الحجم والموظفة الحكومية والمستوى التعليمى الأعلى ومستوى الدخل المرتفع، كما تبين وجود علاقة إرتباطية ذات دلالة إحصائية بين مستوى وعى الزوجات بجودة الحياة الرقمية وبين الممارسات الوقائية للتعايش مع جائحة كورونا (كوفيد- ١٩) المستجد، كما إختلفت نسبة مشاركة المتغيرات الديموغرافية (محل الإقامة، عدد أفراد الأسرة، السن، الحالة الوظيفية، المستوى التعليمى للزوجة، مستوى الدخل الشهري) فى تفسير نسبة التباين فى المتغيرات التابعة جودة الحياة الرقمية لدى الزوجات بأبعادها المتعددة والممارسات الوقائية للتعايش

مع جائحة كورونا ( كوفيد - ١٩) المستجد بمحاورها المختلفة تبعاً لأوزان معاملات الإنحدار ودرجة الارتباط. وكان من أهم التوصيات ضرورة إعداد وتقديم البرامج التوعوية الإرشادية والتدريبية والثقافية موجّهة للزوجات مع ضرورة نشر نموذج المبادرة التطويرية المقترحة لتعزيز الوعي بجودة الحياة الرقمية والممارسات الوقائية للتعايش مع جائحة كورونا (كوفيد - ١٩) المستجد والعلاقة بينهم على كافة المنصات الإلكترونية التابعة للجهات المعنية والوزارات المصرية ووزارة التضامن الاجتماعي ومؤسسات الأسرة والطفولة ووسائل الاعلام ووسائل التواصل الاجتماعي والجهات ذات الصلة، مع تضمين المناهج الدراسية حول موضوعات جودة الحياة الرقمية والممارسات السلوكية الإيجابية في كافة مناحى الحياة لتحقيق الرفاهية الأسرية والمجتمعية.

**الكلمات المفتاحية:** جودة الحياة الرقمية، الممارسات الوقائية، التعايش مع جائحة كورونا (كوفيد-

١٩) المستجد

### مقدمة ومشكلة البحث:

شهد العالم اليوم تحولات كبرى سريعة شاملة في كافة مجالات الحياة الإقتصادية والإجتماعية والمعرفية والتعليمية والسياسية ، وذلك أحدث تغير ملحوظ في المجتمع بإنشاء أنماطاً جديدة فكرية وعلمية وحياتية (منى النقيب، ٢٠٢٢) ، فجودة الحياة وتحسينها تُعد هدف أسمى يسعى إليه كل شخص ، فالإنسان يعيش في الوقت الحاضر في عالم متغير وتحت تأثيرات إجتماعية وثقافية وإقتصادية وسياسية ، وقد تعقدت الحياة التي يعيشها الإنسان وتحولت من البسيطة إلى المركبة ، لم يعد الإنسان قادراً على تحقيق هدفه ولم تعد الأهداف قادرة على أن تجلب الطمأنينة والأمن النفسى (رحاب خليفة، ٢٠٢٢)

تعكس جودة الحياة إحساس الفرد بسعادته وحزنه وفرحه النابعة من رضاه عن وضعه الإجتماعى والنفسى والعائلى والصحى ويتضمن مفهوم جودة الحياة جوانب الحياة المختلفة والسعادة والرضا عن الحياة كالصحة النفسية والجسمية والعلاقات الاجتماعية والأسرية وفى العمل والمنزل وغيرها (عبدالناصر عامر، ٢٠٢٠) ،وقد إرتبط مفهوم جودة الحياة إرتباطاً وثيقاً مع الكثير من المفاهيم والمتغيرات كما تعددت إستخدامات هذا المفهوم في كافة المجالات منها جودة التعليم وجودة الإنتاج وجودة المستقبل وأصبحت الجودة هدفاً لأى برنامج من الخدمات المقدمة للفرد (رحاب خليفة، ٢٠٢٢) ،ومن بين المجالات ذات الإهتمام بجودة الحياة مجال التحول الرقوى ذلك أنه أوسع الميادين الآن وخاصة في ظل التعايش مع الأحداث الراهنة (جائحة كورونا) ،حيث أكد ثابت غنم (٢٠٢٢) على أن موضوع التحول الرقوى يعد موضوعاً هاماً ومتداولاً بكثرة في هذه الأيام ، فالعالم يجرى رقميةً وحتى تستطيع أى دولة البقاء في المنافسة يجب عليها أن تتحول رقمياً لما للتحول الرقوى من إيجابيات عديدة.

حيث يُلقب العصر الحالى بالعصر الرقوى وعصر التقنية ،وامتزجت فيه التكنولوجيا بجميع تفاصيل ومجالات الحياة ، وأصبحت جزء لا يتجزأ ومكوناً أساسياً من حياة الفرد والمجتمع ،وأصبحت في متناول أيدي الصغار قبل الكبار، فلم تعد متطلباً ثانوياً للإنسان بل تطورت لتكون حاجة

أساسية لا يُستغنى عنها، واكتسبت أهمية بالغة في تسهيل عمليات التواصل الاجتماعي والتعليم والصحة والتجارة والأعمال.. وغيرها (ظافر القرنى، ٢٠٢١). فنحن نشهد التطورات المتسارعة في مجال الحاسب الآلى والاتصالات والإنترنت والتي إقتحمت الحياة في كافة مجالاتها مما يجعلها من متطلبات العصر ويجب الإستفادة من هذه المستجدات ومواكبة التقدم في هذه التقنيات (مريم تركستاني، ٢٠٢٢) ولذلك صارت المجتمعات والدول في عالمنا المعاصر تنقسم إلى مجتمعات متقدمة وغنية معلوماتياً وأخرى متخلفة، كما أن المجتمع الواحد كذلك إنقسم معلوماتياً على أسس إجتماعية واقتصادية. لذلك توصلت الدراسات إلى نفاذ التقنيات الرقمية في جميع جوانب الحياة اليومية (رحاب كامل، ٢٠٢٢).

فقد كان لإقتحام التكنولوجيا الرقمية لحياتنا الأثار العميقة على المستوى الفردي أو الجماعى، حيث أدت إلى ما يعرف بعصر المعلومات والمعرفة، عصر أصبحت فيه المعلومات موارد لا تقل أهمية عن باقى الموارد التى يحتاج إليها أفراد المجتمع، حيث تجسدت هذه المعلومات فى إستخدام تطبيقات الثورة الرقمية بأنماطها المختلفة كاستعمال الإنترنت والهاتف المحمول والفضائيات (محمد ومان ورشيد زوزو، ٢٠١٧)، وللتكنولوجيا الرقمية أهمية كبيرة فى الحياة الإجتماعية مما جعل العالم قرية صغيرة يستطيع أفرادها الإتصال فيما بينهم بسهولة، وذلك لسهولة تبادل المعلومات ونقلها فى أى وقت ومكان وبنفس اللحظة وبأقصى سرعة ودون مجهود وبأقل تكلفة ممكنة (عائشة أوماحى ومصطفى بوادى، ٢٠١٩)، وبذلك تمثل التكنولوجيا الحديثة أداة فاعلة وعنصرًا قوياً فى تحقيق جودة الحياة لما تتمتع به من سيطرة عملية تتسم بالشمولية، فقد فرضت نفسها فى الواقع بشكل أزاح سائر التقليدية وأبرز دورها فى تحقيق جودة الحياة (محمد عبد الخالق، ٢٠٢٠)

ويذكر تقرير الجهاز القومى لتنظيم الإتصالات أن عدد مستخدمى مواقع التواصل الاجتماعى ٢ مليون مستخدم وعدد الزيارات ٥٢ مليون زيارة وحجم البيانات المستهلكة ١٩ تيرابايت خلال ٦٠ دقيقة كما أن ١.٤ مليون مشاهد للفيديوهات بواقع ٨٩ ألف ساعة مشاهدة، كما أن عدد مشاهدات فيديوهات البث المباشر (فيديو لايف) من خلال فيسبوك ويوتيوب وإنستجرام ٣٥ ساعة بواقع ٢٠٠٠ صانع وحجم بيانات المستهلكة ١٥ جيجابايت (رياب مشعل، ٢٠٢١)، ولذلك أضاف شريف حورية وأمل حسنين (٢٠٢٢) بأن إستهلاك أفراد الأسرة والمجتمع لتكنولوجيا العصر الرقمة يزداد يوماً بعد يوم فإحتلت قارة أفريقيا المستوى الثالث على مستوى قارات العالم بإستخدام الإنترنت بنسبة ١٠.٩% وفى مصر عدد ٤٩ مليون و٢٣١ ألف و٤٩٣ مواطن مصرى يستخدمون الإنترنت .

وفى هذا الصدد نشر المركز الإعلامى لمجلس الوزراء (٢٠٢١) تقرير كشف فيه عن تقدم مصر فى المؤشرات الدولية، حيث إحتلت مصر المركز الأول أفريقياً وإقليمياً والخامس عشر عالمياً فى مؤشر كيرنى لمواقع الخدمات العالمية، كما بينت الإحصاءات فى عام ٢٠٢٢ حيث كان Face book هو الشبكة الإجتماعية الرائدة مع ٢.٧٠ مليار مستخدم من أصل ٣.٩٦ مليار مستخدم لوسائل التواصل الاجتماعى فى جميع أنحاء العالم تبعه You Tube و WhatsApp مع ٢ مليار مستخدم ثم Messenger و WeChat و Instagram مع مليار مستخدم أو أكثر لكل منهما وبحلول ٢٠٢٢

إنضم Tik Tok إلى نادى يضم مليار مستخدم ، وفى عام ٢٠٢٢ بلغ متوسط الوقت الذى يقضيه المستخدم على مواقع التواصل الاجتماعى يومياً فى جميع أنحاء العالم حوالى ساعتين و٢٤ دقيقة ، وقد أكدت وزارة الاتصالات وتكنولوجيا المعلومات (٢٠٢٢) بأن مشتركو الأنترنت فائق السرعة ADSL فى مصر وحتى شهر مارس ٢٠٢٢ فإن معدل النمو السنوى وصل إلى ١١.٦٢ % ، ونسبة مستخدمي الأنترنت عن طريق المحمول من إجمالى المشتركين فإن معدل النمو السنوى كان ١١.٢٥ %

فمن خلال الإحصائيات السابقة استطاعت الثورة الرقمية بدورها اليوم أن تستقطب شرائح كبيرة من فئات المجتمع ، ومن مختلف المراحل العمرية وبذلك أصبحت من سمات حياة الفرد اليومية التى فتحت له آفاق واسعة يخطى بها حدود الزمان والمكان وتبحر به فى عالم العلم والمعرفة والترفيه (مها الناجى ، ٢٠١٩) ، ولذلك ظهر ما يسمى بالمجتمع الرقوى والذى يوفر لأفراده فرص التعلم والتسويق والترفيه والتجارة والعمل والتفاعل الاجتماعى من خلال التطبيقات الرقمية المختلفة ، وقد أشار (Correa et al ., 2021) إلى استخدام الأنترنت والتقنية بوسائنها المتعددة أصبح أمراً حتمياً فى جميع مجالات الحياة اليومية لأفراد المجتمع بمختلف فئاته بدءاً بالسياسة وريادة الأعمال والتعليم وانتهاءً بالروتين اليومى لحياة الأفراد .

فالتكنولوجيا الحديثة تساعد على تقوية المؤهلات العقلية للإنسان مثل القدرة على التفكير والبرهنة وحل المشكلات والقدرة على التعلم والانتاج ، كما أنها تساعد فى تفسير وتحليل الخبرة التى فى عقله وإعادة إستخدامها لتوليد خبرة جديدة وتناقل المعلومات والبيانات بين المستويات المختلفة فى المنظمة (إيناس عزيز ووفاء جاسم ، ٢٠١٣) ، ولقد أثرت التكنولوجيا الحديثة فى حياتنا اليومية وأصبحنا نعتمد عليها فى جميع شئون الحياة مثل مجال التعليم والصحة والتواصل والنظافة والزراعة والصناعة والنقل والسياسة بتوفير الوقت والجهد ومواجهة التلوث وتحقيق النظافة العامة والإتصال مع الآخرين وأداء المهام وإنجازها وزيادة الإنتاج والخدمات التنموية وعمل المشاريع القومية (Nalkoo, Thakur, Guroo, Lona, 2018) ، ومع أواخر عام ٢٠١٩م شهدت دول العالم القوية منها والضعيفة على حدٍ سواء إنتشار لمرض جديد عرف بفيروس كورونا المستجد (كوفيد- ١٩) والذى إخترق الحدود وانتشر فى كافة بقاع العالم بعد أن ظهر لأول مرة فى مدينة ووهان الصينية فى أوائل شهر ديسمبر عام ٢٠١٩م والتي أعتبرت بؤرة إنتشار هذا الوباء العالمى ومنها إلى جميع أنحاء العالم (زينب يوسف ، ٢٠٢٠) .

وقد أوضح ظهور فيروس كورونا المستجد (Covid-19) مدى أهمية مجال تكنولوجيا المعلومات والإتصالات السلكية واللاسلكية فى نقل المعلومات وتسهيل عملية التواصل والإتصال ، وفى هذا الإطار برزت العديد من المفاهيم العالمية التى ترتبط بالمجال التكنولوجى ، إذ يُطلق على هذا العصر إسم " المجتمع الرقوى " (Digital Society) ، بل ظهر كذلك مفهوم "المواطن الرقوى" (Digital Citizen) ، الذى أطلقه "مارك برينسكى" فى عام ٢٠٠١ ليشير إلى الأفراد الذين نشأوا فى عصر التكنولوجيا المتقدمة الذى يُعد إستخدام أجهزة وبرمجيات الحاسب والهواتف المحمولة فى أداء

الأنشطة المختلفة للحياة اليومية من أبرز الملامح المميزة له ، كما صُبح على الإقتصاد سمة الرقمية وأصبح هناك ما يُسمى بالإقتصاد الرقمي (Digital Economy) ، كل ذلك يُعد دليلاً على مدى أهمية مجال تكنولوجيا المعلومات والاتصالات الذي أصبح مُرتبطاً بشتى المجالات وهو ما جعله أحد وأهم المعايير التى يُقاس من خلالها مدى تقدم الدول وتحسن أوضاعها الإقتصادية وتصنيفها ، حيث ظهرت مؤشرات تُصنف الدول وفقاً لموقعها على الخريطة الرقمية وداخل مجال أو قطاع تكنولوجيا الاتصالات والمعلومات (رحاب كامل، ٢٠٢٢).

ولذلك أكد **زكريا إبراهيم (٢٠٢٠)** على أن التطورات المتلاحقة فى عالم التكنولوجيا أحدثت ثورة هائلة فى كافة المجالات الحياتية بومع التطور الهائل والمستمر لتكنولوجيا الاتصالات ظهرت كثيراً من المواقع والتطبيقات الجديدة لتكنولوجيا الاتصالات ، فأحدثت تغيير كبير فى حياتنا وأسلوب المعيشة والعمل واللعب والترفيه ووحى فى التفكير ، وأوضح **غنام (٢٠٢٢)** أن التحول نحو الاقتصاد الرقمي أصبح مساراً حتمياً لمواكبة ما يحدث فى العالم ، وذلك لما قامت به الرقمنة من تغييرات عميقة فى تنظيم الاقتصاد العالمى ودفع التوجه نحو إنجاز المهام فى أقل وقت وبأقل مجهود ممكن ، حيث أصبحت المنظومة الإفتراضية جزءاً لا يتجزأ من حياتنا اليومية ، والأكد أن فيروس كورونا أسرع وتيرة ظهور بعض ملامحها ومدى أهميتها .

فقد أدت جائحة كورونا إلى تعرض كافة فئات المجتمعات لتغير غير مسبوق فى فترة زمنية قصيرة تغيراً طرأ قهراً على نمط حياتهم ، فدمر إقتصاد العديد من الدول وأثر على أنظمة الرعاية الصحية فى جميع دول العالم ومنع التنقلات وأوقف رحلات الطيران وبات العالم أسيراً لفيروس كورونا (**Viswanath, A& Monga, P.٢٠٢٠**) ، وقد أشار **أحمد شراك (٢٠٢١)** إلى أن هذا الوباء فرض على الدول والشعوب إقامة جبرية ، حيث أرغم العالم بأسره على مواجهة أحد أكثر التحديات صعوبة فى التاريخ المعاصر ، حيث تسبب فى إصابة الملايين ووفاة مئات الآلاف من الناس ، غير أنه سيكون من الخطأ الجسيم وصف هذا التحدى بالأزمة الصحية فقط ، فهو أزمة إنسانية واسعة النطاق تفضى إلى بؤس ومعاناة بشرية جمعاء وتدفع برفاهها الإجماعى والاقتصادى إلى حافة الإنهيار، حيث أدت إلى تعطيل النشاط الإقتصادى الإعتيادى والحياة اليومية العامة فى جميع أنحاء العالم .

فرضت الجائحة على الإنسان تعديل طريقة معيشته ليجد نفسه ممتنع عن فعل ما هو بشرى بطبيعته فخفف تفاعلاته مع العائلة والأصدقاء وأفراد المجتمع بل واستغنى عن هذه التفاعلات نهائياً لتجنب الإصابة بفيروس كورونا المستجد ، فهذا الوباء أكبر من مجرد أزمة صحية فهو عبارة عن جائحة سياسية وإقتصادية وإجتماعية ستظهر آثاره لعقود قادمة (**نجلاء عيسوى، ٢٠٢٠**) ، بونتج عن هذا كله إصابة الإنسان بشحنات إنفعالية قوية يتولد عنها تداعيات نفسية نتيجة الخوف والقلق الحاد واضطراب المزاج والنوم وذلك لخوفه من الإصابة بالعدوى والمرض (**مرورة عويس، ٢٠٢٠**) ، فقد أعلنت **رئاسة مجلس الوزراء (٢٠٢١)** تسبب كورونا المستجد فى مصر فى إصابة ١٥٥،٥٠٧ شخص ، بوفاة ٨،٥٣٨ شخص ، وبذلك تحتل مصر المركز ١٥٣ من حيث إجمالى الإصابات

لكل مليون نسمة، والمركز ٦٢ فى عدد المصابين بالفيروس مقارنة بالدول والمناطق على مستوى العالم التى ظهرت بها حالات الإصابة بفيروس كورونا المستجد (صافى الطویشى وإيمان حواس، ٢٠٢٢).

فقد إحتكرت كورونا لنفسها لقب أول أزمة تشمل جميع دول العالم دون إستثناء فى القرن الواحد والعشرين ، وعلى تأثیرها منع التنقل بين الدول وداخلها تبادياً لإنتقال العدوى وإنتشارها ، مما أدخل العالم فى حالة تشبه السبات الكونى أمام كائن مجهول لا يعرف كيف يحاربه، ونتج عن ذلك حالة من الجمود أدت إلى توقف الاقتصاد وأثرت على ملايين البشر سلباً، وتحول العديد من المنتمين للمهن الحرة والتى كانت تدر دخلاً يكفل لهم العیش إلى شرائح تنتظر الدعم والمساعدات من الدولة التى تضمن لهم البقاء فى مستوى الحد الأدنى من العیش (سعید الحاجى، ٢٠٢٠)، ونتج عن ذلك إنخفاض متوسط دخل الأسرة وتعطيل التعليم وتضرره بشكل كبير وعدم وجود دعم نفسى وتلف أكبر للممتلكات ، وقد أدى هذا الفيروس وما نتج عنه من بقاء الناس فى الحجر المنزلى إلى تغيير فى عادات الأفراد الصحية، حيث أظهرت نتائج دراسة إختلال الروتين الیومى للأفراد أثر على ظهور أعراض القلق والتوتر الذى دفع بهم إلى إتجاههم إلى الإفراط فى تناول الأطعمة والمشروبات غير الصحية لتخفيف من حدة الشعور بالإكتئاب (Lei et al., 2020)، وفى نفس الوقت نجد أنه قد حدث تسابق لتخزين المواد الغذائية والسلع الأساسية مما أدى إلى إرتفاع ملحوظ فى الأسعار مما يكشف عن ما ىسمى بالأنانية الإستهلاكية دون مراعاة للقيم الإنسانية (رشید أمنشوك، ٢٠٢٠).

وفى ظل النشوب السريع لهذه الجائحة ظهرت إنعكاسات مادية على جميع القطاعات الإقتصادية وكافة شرائح المجتمع ، إذ یشهد النمو الإقتصادى تقلصاً حاداً وإرتفاع مستويات البطالة والفقر بشكل كبير فى جميع أنحاء العالم بسبب إجراءات حظر التنقل وقلة فرص العمل وتوقف التبادلات التجارية فأثر ذلك على التعایش الإقتصادى للأسرة (نبیل دبور، ٢٠٢٠)، فالأسر فى القرن الحادى والعشرين تواجه تحديات عديدة ، ولعل من أبرز تلك التحديات ما شهده العالم من أزمة فيروس كورونا "كوفيد- ١٩" والتى شكلت ومازالت تشكل خطراً داهماً على البشرية بأكملها وتحتاج إلى جهود دولية وتكاتف جميع المؤسسات للحد من إنتشار المرض وتقليل ضرره على البشر ، فأضرار الأوبئة تتعدى المصابين بها وقد تصل إلى حدوث خوف وهلع وإضطرابات وعبء نفسى ينتشر فى المجتمع بأكمله (منظمة الصحة العالمية، ٢٠٢٠)، الأمر الذى يجعل من بناء القدرة على التكيف والتأقلم والتعایش من الأولويات والأكثر أهمية، فالأسرة تحتل مكانة كبيرة فى المجتمع فهى نواة المجتمع والعنصر المتمم لكیانه تؤثر وتتأثر به فبتوازنها يتوازن المجتمع ويتماسكها يتماسك الجميع (صاحب الجنابى، ٢٠٢٠).

وتعد المرأة هى أساس الأسرة وما تمتلكه من وعى وإدراك وممارسات یمثل نصف الطريق لإجتياز ما تواجه من أزمات ویمکنها من المحافظة على أسرتها خاصة فى ظل جائحة كورونا ومن ثم الحفاظ على المجتمع ككل (سارة الأسود، ٢٠٢١)، وتظهر مهاراتها فى القدرة على الإستجابة لإحتياجات ومتطلبات أفراد أسرتها والتغيير والتجديد لإعادة تشكيل حياتها الیومية بشكل منظم



وإيجاد حلول مرنة وعصرية وذلك من خلال النظر للجوانب الإيجابية لتأثير الأزمة والأمل فى مستقبل أفضل (سناء النجار وفاطمة عبد العاطى، ٢٠٢١).

ولذلك أكدت إيمان المحمدى ونجوى العتيبي (٢٠٢١) أن جودة حياة الفرد أو بعض أبعادها قد تتدهور لكل تهديد مباشر لسلامته الصحية أو شعوره بالقلق والخوف من المستقبل وإضطراب علاقاته الاجتماعية وشعوره بعدم الأمان وأنه بالنظر فى هذه الفترة التى تشهد فيها المجتمعات المختلفة على نطاق واسع إنتشار فيروس كورونا من نهاية ديسمبر (٢٠١٩) وفى ظل إستمرار الجائحة ،ولذلك إتخذت العديد من الدول والمجتمعات المتضررة حزمة من الإجراءات الاحترازية فى سبيل السيطرة على الوضع الصحى وحماية المواطنين والمقيمين على أرضها ، فقد أدت هذه الأزمة وما تبعها من تغييرات كبيرة وغير مسبوقه فى النظام الحياتى للأفراد والمجتمعات تمثلت بعدم قدرة الأفراد فى أغلب دول العالم للخروج من منازلهم وتقييد حركة تنقلاتهم إلا فى الضرورة القصوى ، مع وجوب الإلتزام بالضوابط المصرح بها من قبل الدولة والإهتمام بدراسة جودة الحياة فى ظل بعض المتغيرات الديموغرافية خلال أزمة كوفيد - ١٩ .

ولذلك أكدت زينب يوسف (٢٠٢٠) أن فكرة ممارسات المواجهة الوقائية اليومية من أهم ما يجب أن تفعله ربات الأسر فى الوقت الحالى للتعایش مع الفيروس ،ويجب أن تتضمن الممارسات الشخصية والغذائية والملبسية والسكنية ،وترى الباحثة أنها يجب أن تضم أيضاً الممارسات النفسية والصحية والاجتماعية الاقتصادية ،كما بينت فاطمة محمود (٢٠٢٠) أن فكرة التعايش تستند على توفير كافة السبل الممكنة من أجل التأقلم مع الوباء الجديد ،وإتخاذ كافة التدابير اللازمة من قبل الدول والحكومات من أجل إلتزام الشعوب بإجراءات التعايش المتنوعة ،والتعايش يحث على التكيف مع الوضع الحالى ،وببدء ممارسة الكثير من الأنشطة التى كان يمارسها الأفراد قبل نفى الأزمة ولكن بأساليب مستحدثة والحرص الشديد واتباع القواعد الاحترازية، ولذلك أشار سالم أبو القاسم (٢٠٢٠) إلى مساهمة كورونا فى تغير نمط الحياة الأسرية والعلاقات الاجتماعية وعملية التواصل الاجتماعى ،وقد أوضحت سلوى عيد وإلهام السواح (٢٠٢١) أنه من الأمور المتوقعة أن ممارسات الناس فى مرحلة ما بعد كورونا لن تكون كممارستهم فى مرحلة ما قبلها ،حيث بدأت تتعمق لدى الناس ثقافات وممارسات جديدة مثل التباعد الجسدى وعدم التدافع والتراحم فى الأسواق والمحال التجارية والمناسبات الاجتماعية ،إضافة إلى الإستعاضة عن النشاطات الإجتماعية التقليدية بإجتماعات افتراضية عبر تقنية الإتصال المرئى ، ما من شأنه تغيير ممارسات الحياة اليومية للكثيرين من أفراد المجتمع على نحو قد يوفر لهم الوقت والجهد والنفقات وأنه بزيادة الوعى بتداعيات التعايش مع جائحة كورونا تزداد المحاولات فى تعديل ممارسات الحياة لمواجهة مخاطر فيروس كورونا .

إن الرقمنة والإستفادة من خدماتها كانت ولا تزال فى ظل هذه الفترة الراهنة تعتبر من الأولويات بإعتبارها آلية قوية وواحدة من أفضل طرق مجابهة آثار كورونا عند مختلف الدول من جهة وإحدى ركائز النهوض بالتنمية إذا ما أحسن إستخدامها ،وقد أشارت سماح عبد الجواد (٢٠١٩) إلى أنه يجب أن تتسلح المرأة بمهارة إدارة الأولويات بأسلوب علمى منظم وللتكيف مع كافة المواقف

التوترية والضاغطة و بإعتبارها واحدة من أفضل المهارات لتحقيق النجاح وتحسين جودة الحياة والشعور بالسعادة ،وفى هذا الصدد رأت سلمى بشارى (٢٠٢٠) أن أزمة جائحة كورونا أثرت فى جميع مجالات الحياة ، وإختارت معظم دول العالم التعايش مع الفيروس ،فكاد تعزيز دور الرقمنة وتعميمها إحدى أهم السبل المنتهجة من طرف الحكومات والشركات وذلك بإعادة النظر فى الأنماط العادية للعمل والتوجه نحو العمل عن بعد والتوظيف عن بعد والطب عن بعد والتعليم عن بعد والدفع الإلكتروني والإدارة الرقمية... الخ ،ولذلك أكد ثابت غنام (٢٠٢٢) أن التحول الرقمى فى مصر أصبح "مساراً إجبارياً " فى ظل الظروف الراهنة من خلال تسخير كل التكنولوجيا لمواصلة التعايش خلال أزمة كورونا ، وكانت جهود الحكومة فى ضرورة التعايش الآمن وسط هذه الظروف بأن تكون مستعدة للتحول الرقمى فى وقت قياسى لإستكمال عملية الإصلاح الاقتصادى والتنمية الشاملة وبناء الرؤية المستقبلية التى وضعتها الحكومة قبل فترة أزمة كورونا .

وقد تطرق Fagherazzi et al.,(2020) إلى أهمية الطب عن بعد والى إستخدام وسائل التواصل الاجتماعى من أجل الحد من خطر إنتقال العدوى ،كما أبرز Kapoor et al.,(2020) دور الحلول الرقمية فى مواجهة هذا الفيروس وإعتبارها كأفضل حلول متاحة حالياً عبر العالم ،وقدم Van Spall et al.,(2020) رؤية لإستغلال التكنولوجيا الرقمية لتسيير وحصر وباء كورونا من خلال المراقبة الإستباقية وتوسيع الإختبارات والعزل المقيد للمصابين وهى رؤية أثبتت حسب الباحثين نجاحها فى بعض الدول المتقدمة ، وقد أكدت سلمى بشارى (٢٠٢٠) فى قطاع الصحة أن الصحة الإلكترونية تعتمد على الذكاء الإصطناعى وقواعد البيانات الضخمة والسجلات الصحية الإلكترونية والرعاية الصحية عن بعد ولذلك لخصت مزاياها فى تحسين جودة الرعاية و كفاءة التكلفة وتخطيط الموارد وتعزيز قاعدة البيانات والأدلة لإستخدامها فى الوقت المثالى و متابعة الأوبئة وحصرها جغرافياً وديمغرافياً مثل ما يحصل مع كوفيد ١٩ وتشخيص حالات المرضى ومتابعتها ومعالجتها بشكل أدق .

وفى إطار التعليم أظهر(Grawford et al.,(2020) من خلال تحليل وثنائقى دقيق لإستراتيجيات التعليم العالى خلال جائحة كورونا عبر ٢٠ دولة موزعة على جميع القارات أن الإعتماد على التعلم عن بعد كان أهم وأقوى إستراتيجية إتبعتها هذه الدول لمواصلة العملية التعليمية مع تسجيل فوارق فى نتائجها حسب درجة تطورالتكنولوجيا الرقمية فى كل بلد،كما بين (Mulenga and Marban(2020) أن التعلم الرقمى (عن بعد) يمكن أن يكون إستجابة إيجابية لفترة الحجروالغلق خلال إنتشار الجائحة ،وقد أشارت سلمى بشارى (٢٠٢٠) إلى أن جائحة كورونا قد تسببت فى إنقطاع أكثر من ١.٦ مليار طالب عن الدراسة أى ما يقارب ٨٠٪ من الطلاب ،وجاء ذلك فى وقت تعانى فيه العديد من الدول من أزمة تعليمية تظهر من خلال التسرب المدرسى وضعف الهياكل التعليمية والإختلال الجغرافى لفرص التعليم وضعف الجودة ،ولذلك فإن التعلم / التعليم الإلكتروني برزتا ليس فقط كأفضل سياسة لمواصلة العملية خلال جائحة كورونا ،وإنما دخولهم كمسار لتعميم وتحسين الخدمات التعليمية لمختلف الفئات والمناطق الجغرافية والخروج من الأزمة بشكل أقوى وفى أفضل مسار، فالرقمنة فى ظل جائحة كورونا تعتبر إحدى الإستراتيجيات

الكفيلة بتحقيق التباعد الإجتماعى ومواصلة العمل عن بعد وهو ما يقلص من حجم الخسائر المتوقعة وتقدم هذه التكنولوجيا العديد من الحلول لضبط الجودة وتحسين أنظمة الإدارة والتسويق وهذا ما ينتج عنه زيادة سرعة الإبتكار وكذلك تحسين رضا المستهلكين وكسب ثقتهم والحفاظ على أعمال الشركات وتحسين قدرتها التنافسية.

وقد أكد (Melluso et al.,(2020)، Javid et al.,(2020) أن الإعتماد المكثف لهذه الحلول الرقمية يمكن أن يسرع من الثورة الصناعية الرابعة، وفى ظل التطورات والقفزات التكنولوجية الهائلة وتطور المساكن الذكية ظهرت التكنولوجيا الخضراء كأحد الأساليب والطرق الحديثة التى تسعى إلى توفير تقنيات وتطبيقات صديقة للبيئة من أجل الحفاظ على التوازن البيئى وتحقيق التنمية المستدامة (حسنة صيفى، ٢٠٢٠) وامتد تأثيرها لتشكل مركزاً وبؤرة لتوفيق الإهتمامات الثلاثية من العدالة الإجتماعية والحكمة البيئية والكفاية الاقتصادية (سحانين المليود، ٢٠٢٠).

فضلاً عن دعم الجودة البيئية من خلال التخلّى عن التكنولوجيا الملوثة وتعويضها بأخرى نظيفة لمنع التدهور البيئى ومحرك أساسى لتعزيز النمو الاقتصادى المستدام والقدرة على تحسين مستوى المعيشة دون تعريض الأجيال القادمة إلى مخاطر بيئية كبيرة (حليمة قريشى ومحمد زرقون، ٢٠١٨)، (ريم النجداوى، ٢٠١٩) وبات التوجه الحديث نحو الإعتماد على الخامات والأدوات المستدامة وتقنيات ذكية ذات جودة عالية لزيادة العمر الافتراضى للمسكن مراعية البصمة الكربونية من خلال تقليل الإنبعاثات الضارة وتقليل هدر الطاقة والمياه بإستخدام أجهزة إستشعار ذاتية أو بربطها بنظام التحكم عن بعد أمر بالغ الأهمية، وقد أشارت دعاء عبد الرحمن وعلى النجادى (٢٠١٩) إلى أن تقنيات الخامات والأثاث والأجهزة الذكية تساهم فى تحقيق جودة المسكن وفقاً للتغيرات والإحتياجات والمتطلبات الإستخدامية، ومع ظهور تكنولوجيا النانو أكدت دراسة زكريا إبراهيم (٢٠١٩)، فاطمة عبد العاطى (٢٠٢٢) أنها من التقنيات الفائقة التى تساهم فى تحقيق التصميم الداخلى المستدام لتمييزها فى تقديم حلولاً بيئية جديدة وتحسين متقن للعديد من خامات الدهانات والأرضيات والإضاءة والمفروشات وقللت من التكلفة الاقتصادية، ولذلك أكدت نعمة رقبان وإلهام السواح (٢٠٢٢) على وجود علاقة إرتباطية موجبة بين المرونة التصميمية المستدامة مع البصمة البيئية للمسكن.

وبفضل الإندماج الإبداعى للحوسبة المدمجة فى السنوات القليلة الماضية تغير المفهوم التقليدى لوحدات الأثاث والأجهزة من مجرد جماد يستخدمه الإنسان إلى وحدات قادرة على إستشعار المستخدمين والتعرف عليهم والتفاعل معهم لتلبية إحتياجاتهم ورغباتهم (على محمد وآخرون، ٢٠٢١)، كما أنها ساعدت على ترشيد الموارد وتلبية إحتياجات أفراد الأسرة فى مراحلهم العمرية المختلفة بجانب القدرة على التكيف مع الإحتياجات المستقبلية مع تحقيق الجوانب الوظيفية والجمالية وجودة الحياة بالبيئة الداخلية (وئام معروف، ٢٠٢١).

وفى قطاع الخدمات المالية والتجارية فإنه يعتبر أعلى القطاعات المستثمرة فى تكنولوجيا المعلومات والاتصالات ، حيث أن تطبيقات البنوك والخدمات المصرفية الرقمية وتطبيقات التجارة الإلكترونية تساعد على زيادة شفافية وأمن المعاملات وتخفيض تكاليفها ، كما أنه فى ظل إجراءات العزل خلال جائحة كورونا تعتبر أفضل خيار للتجار والمستهلكين والشركات من أجل مواصلة النشاط والتغلب على الندرة مع إحترام كل إجراءات الغلق والتباعد الاجتماعى والحد من التنقل (سلمى بشارى ،٢٠٢٠) ، فى هذا الإطار أكد (Arner et al.,2020) أن الوسائل والطرق والخدمات المالية الرقمية التى طورت يمكن أن تلعب دوراً بارزاً فى مواجهة الرهانات الآنية التى تخلفها جائحة كورونا، كما بين (Winarsih et al.,2020) أن التجارة الإلكترونية هى أحد أهم السبل لمواصلة وإستدامة نشاط المؤسسات الصغيرة والمتوسطة خلال هذه الجائحة .

ومن هنا يظهر جلياً أهمية الرقمنة فى حياتنا وفى عصرنا الحالى ،فهى أدت إلى تغيير فى أنماط السلوك البشرى وإدراكه للواقع المحيط ،بوترق الإتصال والتعامل مع المعلومات ،وبالتالى فإن الرقمنة ليست ظاهرة تقنية وتكنولوجية بقدر ما هى ظاهرة إجتماعية ، فهى تسمح اليوم للمجتمعات والشعوب والحكومات بالتوسع فى مجالات وجودها وتنافس بعضها مع بعض فى السوق العالمية ،وبالتالى زيادة نوعية ومستوى معيشة السكان داخل الدولة الواحدة وطرق إستيعابهم لمجريات الأحداث المحيطة ،و لذلك تظهر أهمية توافر الثقافة الرقمية لدى المجتمعات وسد الفجوة الرقمية بين فئاته لتحقيق الإستدامة وضمان تحقيق العدالة الاجتماعية فى المستويات كافة ، لاسيما أهميتها الحالية فى ظهور الأزمات المختلفة وكيفية إدارتها على سبيل المثال خلال إنتشار جائحة كورونا وظهور فصائل جديدة للفيروس ( متحورات ) (رحاب كامل ،٢٠٢٢) .

فقد أسهم التقدم التقنى ونمو شبكة الاتصالات الرقمية فى تدعيم التدفق السريع للمعلومات والأخبار والتبادل المعلوماتى بين الأفراد التى أصبحت لها دور مهم ومحورى فى تشكيل الإتجاهات والآراء وتكوين وجهات النظر تجاه القضايا المختلفة ،وخاصة أوقات الأزمات والقضايا الساخنة والمستجدة على الساحة المحلية أو الاقليمية أو الدولية (فاطمة فرج ،٢٠٢١) ،وفى ظل الظروف المتلاحقة وسريعة التغيير إلى محاولة معاشة جودة الحياة والشعور بتحسين الحال والتوافق النفسى والاجتماعى مما يقتضى صحة نفسية إيجابية ( رحاب خليفة ،٢٠٢٢) ،ومن خلال تسخير خدمات الرقمنة فى جميع مناحى الحياة بطريقة سليمة وإيجابية تشعرنا بالسعادة والرضا وخاصة فى ظل التعایش مع جائحة كورونا (كوفيد - ١٩ المستجد) ،فقد أكد شريف حورية وأمل حسائين (٢٠٢٢) أن الحياة داخل الأسرة المصرية أصبحت حياة رقمية قائمة على إستخدام أجهزة الحاسب والهواتف الذكية بما تحمله من مواقع وتطبيقات توفر عوامل الجذب وسهولة الإستخدام لتلبية متطلبات الحياة.

ولذلك أوضح ظافر القرنى (٢٠٢١) أن كل هذا أدى إلى أن ملازمة الجميع لأجهزتهم الرقمية من أجهزة حاسوب وهواتف ذكية لأوقات طويلة داخل المنازل وخارجها مما قد يعرضهم إلى بعض الإشكالات النفسية والفكرية والجسدية والاجتماعية ، وهو أمر يؤكد على وجوب تسليحهم

بالمعرفة والوعى التام بقوانين ومبادئ التعامل الأمثل مع هذه المعطيات التكنولوجية من جميع النواحي ، وكما رأَت فاطمة فرج (٢٠٢١) فيروس كورونا شكّل في العالم بيئة خصبة لإنتشار الشائعات والمعلومات المغلوطة عن طبيعة المرض وخطورته وآثاره على البشرية خصوصاً في ظل تعطش الكثير من المتابعين إلى أى معلومة ذات قيمة عن الوباء الذى سبب الهلع والخوف ليس على المستوى المحلى فقط بل على مستوى العالم أجمع ، حيث أصبح وباء كورونا حديث الساعة فى مختلف وسائل الإعلام خاصة مواقع التواصل الاجتماعى وتنوعت الشائعات والأخبار المضللة التى تداولتها بين التى يقصد بها المزاح أو التسلية وبين تلك العنصرية التى تنم عن جهل وعدم دارية الأشخاص الذين يرددونها وبين الإشاعات المغرضة التى تساق لأهداف وأجندات غير معلومة ، مما جعل الوضع يظهر أكثر تازماً عما هو عليه فى الواقع .

وبالنظر لواقع الحياة المعاصرة فى المجتمع المصرى تحديداً يلحظ وجود مجموعة من الممارسات السلبية غير المرغوبة والبعيدة عن منظومة القيم تحدث أثناء استخدام تقنيات الحاسوب تفاقمت ووصلت لحد الإدمان الرقوى والذم والتشهير والقرصنة والنصب والإحتيال والإعتداء على حرية الأفراد ومناقشة قضايا الدين والسياسة ونشر الأخبار الكاذبة والإشاعات والتطاول على الآخرين وإساءة إستخدامها وتخريب نظام الحاسب بإستخدام الفيروسات أو إتلاف أو محو أو طمس عمدى للبيانات والغش المعلوماتى والاقتصادى والنصب ببطاقات الإئتمان والتلاعب بالأرصدة وتزويد الحاسب ببيانات غير دقيقة ، بالإضافة إلى الجرائم المتصلة بالمحتوى وإنتاج مواد إباحية للأطفال والجرائم المتصلة بالإعتداءات الواقعة على الملكية الفكرية والإعتداء على حق المؤلف للأعمال الأدبية والتصويرية السمعية والبصرية والتزوير، وذلك أدى إلى إنتشار أدواتها من قبل كافة الفئات العمرية لفترة زمنية طويلة مما قاد لضرورة السعى للحماية من الحروب الرقمية والجريمة الرقمية ومن الأضرار الصحية والاجتماعية والاقتصادية والفكرية الناجمة عن الاستخدام غير السليم للتقنيات الرقمية (هادى طولبة، ٢٠١٧) .

فأصبحت التكنولوجيا تعكس جميع إهتمامات مستخدميها فى كافة نواحي الحياة الصحية والاجتماعية والثقافية والتعارف والإخبارية وتعتبر مواقع التواصل الأكثر إنتشاراً والأكثر سرعة ، وفى ضوء هذا التطور الهائل الذى شهدته تكنولوجيا الإتصال برزت ظاهرة التحرش الإلكتروني التى تسللت إلى جسم مواقع التواصل الاجتماعى والتى تشكل خطراً كبيراً على المجتمع (جيهان المعبى، ٢٠٢٠) ،وقد أكدت ريهام حجاج (٢٠٢٢) أن الدراسات أثبتت أن الزوجات أكثر فئات المجتمع استخداماً لمواقع التواصل الاجتماعى، ولذلك أوصت بتصميم برامج توعية وإرشاد للزوجات فى المجتمع عن كيفية الوقاية والتصدي لمشكلة التحرش الإلكتروني وعدم قبول الطلبات التى تحمل أسماء مستعارة وإتباع قواعد الخصوصية فى الصفحات الاجتماعية للمستخدمين وتفعيلها بشكل آمن وتنظيم حملات توعية وبرامج إعلامية تستهدف مناقشة قضايا المرأة وإستثمار البرامج الناجحة فى بث المفاهيم الإيجابية لتوعية الزوجات بخطورة الإستخدام الخاطى للتكنولوجيا وكيفية تجنب المشاكل التى تحدث خلالها ووضع سن قوانين وأنظمة وإجراءات رادعة للحد من التحرش عبر الإنترنت.

وقد رأَت فاطمة الزهراء محمود (٢٠٢٠) أن سلامة المعاملات الافتراضية تتطلب وضع ضوابط تضمن الحماية والخصوصية وتأمين المعلومات والبيانات أثناء تفعيل الاعتماد على الخدمات الإلكترونية والتطبيقات المختلفة في إدارة شؤون الحياة بما يضمن مواجهة التحديات والمخاطر الإلكترونية بإيجابية تحفظ حياة الأفراد والمجتمعات ، ولذلك أكد محمد عبد الخالق (٢٠٢٠) أن التكنولوجيا ليست خيراً خالصاً ولا شراً تاماً ، وإنما العبرة بتوظيف إمكاناتها الهائلة وقدراتها الفائقة لصالح الأفراد والمجتمعات ، ومما لا شك فيه أن أسلوب حياتنا سوف يتغير أكثر وأكثر نتيجة استخدام التكنولوجيا بإطلائها المتجدد والأمل أن يكون التغيير نحو الأفضل ، واتفقت معه نبيل عطيه (٢٠٢٢) للتقنية مزاياها الإيجابية وأضرارها إذا أسء استخدامها .

وهكذا وكإستجابة سريعة وحاسمة تعالت الأصوات بضرورة ترسيخ وتعميم قيم الحياة الرقمية وتوسيع نطاق أبعادها وللإستفادة من خدماتها في القيام بالممارسات الوقائية للتكيف والتعايش مع جائحة كورونا ، فالزوجة ليست بمنأى عما يدور محليا وعالميا ولأنها المسؤولة الأولى عن تربية النشء وإعداده أخلاقياً واجتماعياً وتعليمياً وإمداده بالقيم والسلوكيات المرتبطة بالتكنولوجيا ، كما يقع على عاتقها العديد من الأدوار والمسئوليات داخل المنزل وخارجه ، ولذلك فرض عليها التعامل مع التكنولوجيا الرقمية المتسارعة ، وقد أكد محمد صادق (٢٠١٩) أن ذلك يتطلب ضرورة وجود إطار قيمي حاكم لها في تعاملها الرقمي مع مفردات التكنولوجيا الرقمية ولتحقيق إستفادة قصوى من إمكاناتها المتنوعة مع تخفيف آثارها السلبية على المجتمع وأفراده لأنها لم تعد ترفيهاً أو تسلية بل ضرورة إجتماعية لتنشئة مواطن رقمي قادراً على التواصل والحصول على الخدمات التعليمية والمعرفية والحكومية وإدراك حقوقه وواجباته ومسئولياته ، فالزوجة هي العنصر المحرك الرئيسي في الدائرة كلها (محمد عبد الناصر، ٢٠٢٠) ، وهي اليوم لم تعد تمارس أدوار تقليدية كالأمس ، فالزوجة اليوم تلعب أدوار متعددة لتواجه متطلبات ومهارات جديدة لعصر جديد ، ولابد من أن تعي وتدرك تلك الأدوار وتستوعبها جيداً حتى تستطيع القيام بها وبأساليب العصر الحديث ، ولذا كان من الأهمية بمكان النظر إلى ما يحقق لها جودة الحياة والإنسجام مع مستجدات العصر باستخدام مدخل التكنولوجيا الرقمية ، وهذا ما أدى إلى ظهور مصطلح جديد ألا وهو " جودة الحياة الرقمية " .

تُشكل جودة الحياة الرقمية نظام حماية ودرع واقى لجميع الأفراد وخاصة الزوجات عند استخدام أجهزة الحاسب الآلى والأجهزة المحمولة وشبكة الإنترنت بصورة إيجابية وذلك من خلال الوعي بها وبأبعادها المختلفة المتمثلة في (القدرات الرقمية ، السلوك الرقمي ، الحماية والسلامة الرقمية ، المحتوى الرقمي ) وتوظيفهم في كافة نواحي الحياة ، وهذا ما أكده ظافر القرني (٢٠٢١) أنه في ظل التوجه الحديث للرقمنة وتوظيف البرامج والتطبيقات التكنولوجية في جميع المجالات ، فقد أشار أنها تساعد ولي الأمر لفهم ما يجب فهمه من أجل الإستخدام الأمثل للتكنولوجيا وأن التصدي الحقيقي للتغلب على تلك المشكلات يعتمد بالدرجة الأولى على تزويده بالمعرفة ووضع الضوابط التي تسمح لأبنائه لفهم الكيفية المناسبة لاستخدام التكنولوجيا .

ويتمثل البعد الأول في القدرات الرقمية وهي تعنى تعليم وتعلم التكنولوجيا واستخدام تطبيقاتها وتقنياتها وأدواتها المختلفة وذلك للقضاء على محو الأمية الرقمية، وقد بينت **إيمان سيد (٢٠٢١)** أن مقياس الأمية حديثاً أصبح مرتبطاً بقدرة الفرد على استخدام التكنولوجيا لذا فإن المساهمة في محو الأمية الرقمية هي مسئولية فردية وجماعية .

الإتيكيت هو "آداب التعامل والسلوك الراقى وأصول الذوق واللباقة"، والسلوك الرقمية هو البعد الثانى، فقد بينت **فاطمة أبو الفتوح وسناء النجار (٢٠٢٠)** بأنه القيم المتعلقة بالذوق العام والتصرف الراقى وفن اللباقة في التعامل مع الآخرين وفق عادات وأعراف ناتجة من الثقافة بما يحقق الشعور بالرضا والإحترام مع الآخر بالإضافة إلى الإجراءات السليمة واللانثقة أخلاقياً ودينياً وإجتماعياً وأمنياً في ظل عالم رقمى مفتوح وبلا حدود ، ثم يأتى البعد الثالث وهو الحماية والسلامة الرقمية ويتضمن إجراءات ضمان السلامة الشخصية وأخذ التدابير الكافية للوقاية والحماية في العالم الرقمية، وقد وضحت **هدير خليل وآخرون (٢٠٢١)** أننا لى نحمل أنفسنا لابد من حفظ الملفات المهمة في ملفات محمية بكلمة مرور وعدم فتح الرسائل مجهولة المصدر وتغيير كلمة مرور الحساب باستمرار، وفحص الأجهزة دائماً واستخدام برامج مكافحة الفيروسات .

المحتوى الرقمية وهو البعد الرابع ويتمثل في كل ما يتم إدراجه من معلومات وبيانات بمختلف صورها سواء سمعية أو بصرية ونشرها عبر الوسائل التقنية والتكنولوجية باستخدام شبكة المعلومات الدولية (**رحاب كامل، ٢٠٢٢**)، وبذلك تسعى جودة الحياة الرقمية بأبعادها لإيجاد الطريق الصحيح لتوجيه وحماية جميع المستخدمين وخاصة الزوجات بإعتبارهن عماد الأسرة وذلك بتشجيعهن على السلوكيات المرغوبة ومحاربة السلوكيات المنبوذة في التعاملات الرقمية من أجل مساعدتهن في ظل التعايش مع جائحة كورونا على إتباع الممارسات الوقائية الجيدة على كافة أصعدة الحياة سواء النفسية أو الصحية أو الإجتماعية الإقتصادية أو الغذائية أو الملابسية أو السكنية وصولاً للإرتقاء بمستوى معيشتها وتحقيق الرفاهية الأسرية والمجتمعية .

فالرقمنة أصبحت تحتل جوهر التحول الحكومى في العصر الحديث وأن إعتداد التقنيات الرقمية في الحكومة يعود بفؤائد عظيمة على الحكومة والإقتصاد من خلال السعى إلى إعداد مجتمع مؤهل للتعامل مع القضايا الإلكترونية بنشر ثقافة الأمن الإلكتروني بين مختلف المراحل العمرية في المجتمع ومن خلال توفير مرجع متكامل للقضايا الإلكترونية الشائعة وإيضاح الطرق المثلى في التعامل معها وفق قيم المجتمع وحاجاته (**محمد صادق، ٢٠١٩**)، ولذلك نجد أن التواصل عبر الإنترنت من خلال الوسائل الرقمية المتنوعة للتواصل يعد أداة قوية وفعالة في تحقيق إستراتيجية التباعد الاجتماعى في ظل التعايش مع الجائحة.

ولذلك بذلت الدولة المصرية جهوداً حثيثة لدعم عملية التحول الرقمية والتي ظهرت جلياً خلال تنفيذ عدد من المشروعات خلال الأعوام القليلة السابقة، فقد تم تنفيذ خطة بناء مصر الرقمية من خلال رؤية شاملة تهدف إلى تطوير بنية تحتية رقمية مرنة وأمنة إلى جانب تطوير الأطر التشريعية والتنظيمية الداعمة للتحول الرقمية، ولكن بينت **رحاب كامل (٢٠٢٢)** أن إنتشار الوباء

العالمى (كوفيد- 19) أدى إلى ظهور فجوة رقمية تؤدي إلى اضطراب المجتمعات فى ظل إدارة الأزمة ،وقد إتضح جليا مدى تأثير إمتلاك الأفراد للقدرات والمهارات الرقمية للتفاعل مع مجريات الأحداث ،ويُعد مصطلح الفجوة الرقمية وليد ثورة تكنولوجيا المعلومات والاتصالات ،حيث ظهرت فوارق بين الدول وفى داخلها فى إمتلاك المعرفة والقدرة على إستخدام هذه التكنولوجيا .

ولذلك أكدت **نعمة رقبان وآخرون (٢٠١٨)** إن درجة الوعى بتلك التكنولوجيا وتوظيفها داخل المسكن لدى الغالبية فى المجتمع المصرى يرتكز على توفير وتيسير الأمن والرفاهية فى المنزل ويقتصر توجيههم نحو توفير الطاقة على إختيار نوعيات الأجهزة والتحكم فى تشغيلها وإيقافها ويفغل الكثيرين عن قدرتهم على التوفير فى تكلفة التشغيل والصيانة وتلبية إحتياجات أفراد الأسرة المتغيرة فى أطوار حياتهم المختلفة ولذلك قد أوصت **سماح عبد الجواد (٢٠١٨)** بأن المجتمع المصرى يمر بمرحلة تحتاج إلى تآزر وتكاتف كافة الجهود لإيجاد حلول لقضايا المرأة وخلق ثقافة واعية حول تمكين المرأة ومدى قدرتها كقوة فعالة وكامنة للتنمية.

ولذلك وجدت الباحثة أن الاحساس بالمشكلة نبع من الظروف الطارئة المفاجأة لتداعيات جائحة كورونا والتي فرضتها على كافة أصعدة الحياة البشرية والتي كان لزاما التوجه نحو التحول الرقمية كأقوى إستراتيجية وأفضل آلية تستطيع أن تستخدمها الزوجات ولن يتحقق ذلك إلا من خلال التغلب على كافة المعوقات والتحديات التى تقف أمامهن ،فمن خلال إستقراء الباحثة للتقارير والاحصائيات ونتائج الدراسات السابقة وجدت أن التجربة المصرية قطعت شوطا فى مسيرة التحول الرقمية ولكن هناك بعض المعوقات منها ضعف الانفاق الحكومى على توطين الاتصالات وتكنولوجيا المعلومات يعد من أهم التحديات التى تواجه التحول الرقمية ولذلك سعت الدولة بكل مؤسساتها لمواجهة تلك التحديات ، كما أن الأمر يحتاج إلى نوع من التحسين والتغيير فى مستوى الخدمات الإلكترونية المقدمة فى مصر سواء من حيث الجودة أو العدد ، وبذل الجهود بشكل أكبر والعمل على التوسع فى انتشار الخدمات الرقمية والبنية التحتية التكنولوجية لتصل للمناطق الريفية والفئات المهمشة هذا التحسن يتأتى تماشيا مع توجهات الدولة وإهتمامها الملحوظ بالتقنيات الرقمية ، فضلا عن قلة الوعى بخدمات الرقمنة والجهود المبذولة من قبل المواطنين وخاصة الزوجات ، وذلك راجع إلى لقللة الموارد لدى الفئات الفقيرة والأمية الرقمية ورفض ثقافة التغيير الإيجابى والتمسك بعادات وتقاليد تعوق التقدم والتطور فى ظل العصر الرقمية وأثناء التعايش مع متحورات كورونا .

وفى ضوء ما سبق إستوجب الأمر السعى قدوما لتنمية وعى الزوجات بجودة الحياة الرقمية والممارسات الوقائية للتعايش مع الجائحة من خلال حث الدولة على التوسع فى خدمات الرقمنة والسعى للقضاء على الفجوة والأمية الرقمية بين الفئات والمناطق المختلفة وتقديم كل أنواع الدعم لأفراد المجتمع وخاصة الزوجة فهى أساس المجتمع والقائمة على التنشئة وغرس القيم ولكى تستطيع الزوجة حماية أسرتها من خلال تحقيق التوازن والمزيج الصحى بين الإستخدامات والأنشطة على شبكة الانترنت وخارجها بطريقة تُقنعها بأن هذه التكنولوجيا تحسن حياتهن وحياة



أسرهن وتعمل على تسهيلها بعيداً عن التعقيد ، فقد يكون لحياتها الرقمية تأثير كبير على عالمها الحقيقي عندما تدرك وتعى مدى أهميتها وكيفية التعامل الذكي معها وخاصة فى ظل التعايش مع جائحة كورونا ،وبناء على ماسبق وجدت الباحثة أن مشكلة البحث متشعبة وأسبابها كثيرة وذات أبعاد مركبة فجودة الحياة الرقمية هى مسئولية جماعية تقع على عاتق الجميع ويجب عليهم أن يجتمعوا على تعزيزها والتصدى للتحديات التى تواجهها وخاصة الزوجة التى تقوم بعدة أدوار داخل المنزل وخارجه وتمثل خط الدفاع الأول لأسرتها والدرع الواقى ،فعلى قدر جداراتها الرقمية وقدراتها ومهاراتها ووعيتها تستطيع أن تسخر تلك التقنيات الحديثة لخدمتها وللتصدى لأى أوبئة وللتعايش السلمى الأمن مع جائحة كورونا ،فمثلما تستطيع أن تعيش حياة واقعية ناجحة وصحية وإيجابية ومُرضية فإنها تستطيع أن تعيش حياة صحية وإيجابية ومُرضية فى البيئة الرقمية.

ولذا يحاول البحث التأكيد على ذلك من خلال الإجابة على السؤال الرئيسى والذى تتبلور من خلاله مشكلة البحث وهو: ما مدى وعي الزوجات بجودة الحياة الرقمية بأبعادها المتعددة وبالممارسات الوقائية بمحاورها المختلفة للتعايش مع جائحة كورونا (كوفيد - ١٩) المستجد وهل توجد علاقة بين وعي الزوجات بجودة الحياة الرقمية بأبعادها المتعددة والممارسات الوقائية بمحاورها المختلفة للتعايش مع جائحة كورونا ( كوفيد - ١٩) المستجد ؟

#### أهداف البحث:

يهدف البحث الحالي بصفة أساسية إلى دراسة الوعى بجودة الحياة الرقمية وعلاقته بالممارسات الوقائية للتعايش مع جائحة كورونا (COVID-19) المستجد لدى الزوجات.

#### وذلك من خلال مجموعة من الأهداف الفرعية الآتية:

- ١- تحديد مستويات الوعى بجودة الحياة الرقمية بأبعادها المتعددة لدى عينة من الزوجات.
- ٢- تحديد مستويات الوعى بالممارسات الوقائية للتعايش مع جائحة كورونا (COVID-19) المستجد بمحاورها المتعددة لدى الزوجات.
- ٣- الكشف عن الفروق فى كل من الوعى بجودة الحياة الرقمية لدى الزوجات بأبعادها المتعددة والممارسات الوقائية للتعايش مع جائحة كورونا (COVID-19) المستجد بمحاورها المختلفة تبعاً لإختلاف (محل الإقامة).
- ٤- تحليل طبيعة التباين فى كل من الوعى بجودة الحياة الرقمية لدى الزوجات بأبعادها المتعددة والممارسات الوقائية للتعايش مع جائحة كورونا (COVID-19) المستجد بمحاورها المختلفة وفقاً لكل من (عدد أفراد الأسرة ،السن ، الحالة الوظيفية ،المستوى التعليمى للزوجة ،مستوى الدخل الشهرى).
- ٥- دراسة طبيعة العلاقة بين الوعى بجودة الحياة الرقمية لدى الزوجات بأبعادها المتعددة والممارسات الوقائية للتعايش مع جائحة كورونا (COVID-19) المستجد بمحاورها المختلفة.

٦- تختلف نسبة مشاركة المتغيرات المستقلة" المتغيرات الاجتماعية الاقتصادية " في تفسير نسبة التباين في المتغيرات التابعة جودة الحياة الرقمية لدى الزوجات بأبعادها المتعددة والممارسات الوقائية بمحاورها المختلفة للتعايش مع جائحة كورونا (COVID-19) المستجد تبعاً لأوزان معاملات الإنحدار ودرجة الإرتباط.

### أهمية البحث:

ترجع أهمية البحث الحالى من خلال أهمية المتغيرات التى تناولها وتوظيف النتائج فى مجالين هامين المجال العلمى النظرى والمجال التطبيقى فى ظل الظروف الإستثنائية التى يمر بها العالم بسبب جائحة كورونا وهى فترة غير مسبوقة فى التاريخ المعاصر ، وكونها خطوة إستباقية هامة مطروحة فى وقتنا الحاضر ومحاولة لمسايرة التوجهات والتطورات العالمية المعاصرة للتحويل الانسانى نحو الإستفادة من خدمات الرقمنة لتحقيق جودة الحياة الرقمية ورفع الوعي بها أصبح ضرورة ملحة للزوجات لمساعدتهم على إتباع ممارسات وقائية للتعايش الأمان مع جائحة كورونا، فذاك يعد أمر بالغ الأهمية ويمكن تصنيف أهمية الدراسة كما يلي:

### أولاً: الأهمية النظرية فى مجال خدمة التخصص :

- ١- تأتى أهمية البحث الحالى إنطلاقاً مما يشهده الوقت الراهن من أحداث وتحديات معاصرة على الساحة الداخلية والخارجية لم تشهدها مصر من قبل بناء مصر الجديدة ، لذا يتطلب من الأسر المصرية وخاصة الزوجات أن تنهض بمستوى ثقافتها الرقمية وتتخذ الخطوات والإجراءات اللازمة للقيام بدور أكثر إيجابية فى تحقيق مفهوم جودة الحياة الرقمية والممارسات الوقائية السليمة وجعلهم أسلوب حياة صحى وراقى .
- ٢- حداثة متغيراته التى تتمثل فى (جودة الحياة الرقمية ،الممارسات الوقائية للتعايش مع جائحة كورونا المستجد ) والذى ينتمى إلى "علم النفس الإيجابى" يعد هذا البحث إستجابة سريعة للدعوات والأولويات والنداءات العالمية حول ضرورة التحول الرقمية والاستفادة من الايجابيات الكبيرة للتطبيقات الرقمية من خلال زيادة وعى الزوجات بقيم وأبعاد الحياة الرقمية كونها تعتبر الحل السحري والأفضل فى التغلب على المشكلات والصعوبات التى أحدثتها كورونا ومساعدتها على إتباع أفضل الممارسات الوقائية للتعايش مع الجائحة مما يساعد على شعورها بالراحة والإطمئنان والسعادة.
- ٣- تنبع أهمية البحث من التأثير الاجتماعى المتزايد للتطبيقات الرقمية والولع الشديد بها من كافة الشرائح الاجتماعية وإبراز الدور الذى تقوم به الوسائط والخدمات الرقمية على أرض الواقع ،فقد أسهمت فى إختصار المسافات وسرعة تناقل المعلومات بالصوت والصورة مما جعل لها قوة تأثير لا تقاوم فى تشكيل وتكوين الإتجاهات والممارسات الوقائية السليمة للتعايش مع جائحة كورونا المستجد على مساحات واسعة من المجتمع المصرى.
- ٤- على الرغم من الإهتمام المتزايد بموضوع التحول الرقمية والثورة التكنولوجية والممارسات الوقائية للتعايش مع جائحة كورونا (كوفيد- 19) المستجد ،إلا أنه فى المقابل تكاد تخلو

المكتبة العربية - فى حدود علم الباحثة من دراسات تلقى الضوء بعين ثاقبة على متغيرات البحث (جودة الحياة الرقمية وعلاقتها بالممارسات الوقائية للتعايش مع جائحة كورونا) وصولاً لتحقيق السعادة والرفاهية الأسرية والاجتماعية، وبالتالي تعمل على إثراء وتأصيل الجانب النظرى لكل منهما كحقل معرفى جديد ، مما قد يفتح الباب أمام الباحثين الجدد لمعالجة الموضوع ذاته من جوانب أخرى.

- ٥- يستمد أهميته من تناول شريحة هامة من المجتمع وهم فئة الزوجات والتي تعد المحرك الرئيسى وخط الدفاع الأول فهم أكثر إستهدافاً من غيرهم للضغوط سواء نفسية أو إجتماعية مادية أو صحية وغيرها ،ويضاف إلى ذلك الضغوط التي أفرزتها جائحة كورونا وأن تلك الضغوط تمثل تحدياً كبيراً أمام الزوجات وقد تضر بأسلوب حياتهن وتعايشهن الأسرى والمجتمعى ،لذلك يمثلن أساس المنزل ولهن دور عظيم وهام وما ينطوى على هذا الدور من آثار لا تقف حدودها على حدود تلك الدور بل تمتد لتؤثر بالمجتمع بأكمله.
- ٦- معرفة الوضع الراهن لأداء عينة من الزوجات بجودة الحياة الرقمية وبالممارسات الوقائية للتعايش مع جائحة كورونا وذلك للوصول إلى الوعى الفعلى القائم ومحاولة تنميته .
- ٧- تسليط الضوء على (إيجابيات وسلبيات ) الرقمنة وأهم المعوقات التي تواجه الزوجات والتي تقف حائلاً دون الوصول لجودة الحياة الرقمية واتباع الممارسات الوقائية للتعايش مع كوفيد - ١٩ المستجد مما يجعل التغلب على مواجهتها مطلباً حيوياً وأكثر إلحاحاً ومحاولة جادة لسد الفجوة المعرفية الرقمية وأثرها فى تحقيق التنمية المستدامة.
- ٨- تعد الدراسة من المحاولات الأولى على حد علم الباحثة كونها تكشف عن قيم جودة الحياة الرقمية والممارسات الوقائية للتعايش مع جائحة كورونا ومدى أهميتها ،فهذه الدراسة تأتى كإستجابة طبيعية لتحفيز الزوجات على إتباعهم بوعى وسلوك أكثر إيجابية كونها أصبحت ضرورة لا يمكن الإستغناء عنها فى ظل التحول الرقمية وجائحة كورونا .
- ٩- الإستفادة من نتائج هذا البحث فى إحداث نقلة نوعية من خلال إعادة تخطيط وتنظيم المناهج الدراسية والأنشطة من خلال تبني الإستراتيجيات التعليمية والتطويرية لرقمنة المناهج لتكون أكثر فعالية لتعزيز قيم وجودة الحياة الرقمية والمردود الإيجابى على الأسرة فى جميع النواحي الحياتية من خلال إعداد جيل واعي ولديه جدارة وكفاءة رقمية تمكنه من تحقيق الشعور بالرضا والسعادة .
- ١٠- يقدم البحث الحالى فتحاً جديداً لإستخدام مقاييس علمية جديدة مقننة تأخذ أبعاداً غير تقليدية تم إعدادها وبناء تقديمها لتنمية وعى الزوجات بجودة الحياة الرقمية بأبعادها والممارسات الواقية للتعايش مع جائحة كورونا مصممة ومصاغة فقراتهم من واقع المتغيرات الثقافية والاجتماعية ،ومن المتوقع أن تكون أداة مناسبة فى يد المسؤولين فى مجال التخصص والمجالات ذات الصلة لتقييم بعض البرامج والخطط ،حيث تمثل منحى جديداً لفحص أبعاد غير تقليدية لدى عينة من الزوجات.

## ثانياً: الأهمية التطبيقية في مجال خدمة المجتمع:-

- ١- تتجلى أهمية البحث في التطلع إلى تعميم وتوطين جودة الحياة الرقمية باعتبارها أداة قوية لتنمية المجتمع ولتحفيز الزوجات على التوجه للتعامل الذكي معها لمساعدتها في مشاكل أسرته الجوهرية، فالرقمنة أصبحت تفرض نفسها على كافة الأصعدة ويجب وضعها في بؤرة الإهتمام .
- ٢- تناغمها مع جهود جمهورية مصر الجديدة من خلال المساهمة الجوهرية، فهي تتماشى مع توجهات الدولة في الانطلاق نحو التحول الرقمي وتنمية وعى المواطنين بتلك الجهود وخدمات الرقمنة المتعددة للإستفادة منها وذلك عن طريق التعليم والتدريب على كيفية الاستخدام الآمن لأدواتها
- ٣- محاولته القوية لإبراز وتفعيل الدور الإيجابي للحياة الرقمية في تقليل وتوفير الوقت والجهد والطاقة والتكاليف وسرعة إجراء الإجراءات الرقمية تفوق الإجراءات التقليدية وبالتالي تكون هذه الطرق سهلة وسريعة في ظل الظروف الراهنة وللتعايش مع الجائحة بشكل صحى سليم بما قد يفيد صناع القرار في صنع سياسات ووضع إستراتيجيات وتحديد آليات للعمل الجاد لتوفير البيئة المناسبة لتحقيق جودة الحياة الرقمية لدى الأفراد .
- ٤- يعد البحث ترجمة ميدانية لما جاءت به إستراتيجية التنمية المستدامة (رؤية مصر ٢٠٣٠) والذي ينص على ضرورة التوصل إلى الصيغ التكنولوجية الأكثر فاعلية في عرض المعرفة المستهدفة وتداولها بين الأفراد وما يبين لنا أهمية الرقمنة كخيار إستراتيجى سواء لمواجهة تبعات كورونا وكذلك تطوير وزيادة كفاءة كافة القطاعات من خلال توظيف إمكاناتها الهائلة وقراتها الفائقة لصالح الأفراد والمجتمعات.
- ٥- الإستفادة من نتائج البحث في توجيه المرشدين الأسريين والنفسيين، التربويين، متخذى القرار، والجهات المعنية وذات الصلة سواء من أخصائى التكنولوجيا الرقمية وأخصائى إدارة المنزل والمؤسسات لإعداد وتصميم برامج إرشادية للأمهات وتسهم في توعيتهن بجودة الحياة الرقمية وجائحة كورونا (متحورات الفيروس) وتبنيهن لأساليب حياة سليمة تعزز تعايشهن النفسى الاجتماعى الاقتصادى والصحى ع هذه الجائحة بشكل يضمن إستمرارية الحياة وعدم توفيقها .
- ٦- وضع رؤى مستقبلية من خلال إعداد مبادرة تطويرية مقترحة كخطوة إستباقية لتعزيز الوعى بجودة الحياة الرقمية والممارسات الوقائية للتعایش مع جائحة كورونا كونها أصبحت ضرورة معاصرة وكأولوية وطنية من خلال تمكين الزوجات على الإستخدام الأمثل لها .

## فروض البحث:

- ١- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الزوجات فى كل من الوعى بجودة الحياة الرقمية بأبعادها المتعددة والممارسات الوقائية للتعايش مع جائحة كورونا (كوفيد- ١٩) المستجد بمحاورها المختلفة تبعاً لإختلاف محل الإقامة .
- ٢- يوجد تباين دال إحصائياً بين الزوجات فى كل من الوعى بجودة الحياة الرقمية بأبعادها المتعددة والممارسات الوقائية للتعايش مع جائحة كورونا (كوفيد- ١٩) المستجد بمحاورها المختلفة تبعاً لإختلاف عدد أفراد الأسرة.
- ٣- يوجد تباين دال إحصائياً بين الزوجات فى كل من الوعى بجودة الحياة الرقمية بأبعادها المتعددة والممارسات الوقائية للتعايش مع جائحة كورونا (كوفيد- ١٩) المستجد بمحاورها المختلفة تبعاً لإختلاف سن الزوجة.
- ٤- يوجد تباين دال إحصائياً بين أفراد عينة البحث فى كل من الوعى بجودة الحياة الرقمية بأبعادها المتعددة والممارسات الوقائية للتعايش مع جائحة كورونا (كوفيد- ١٩) المستجد بمحاورها المختلفة تبعاً لإختلاف الحالة الوظيفية للزوجة.
- ٥- يوجد تباين دال إحصائياً بين أفراد عينة البحث (الزوجات) فى كل من الوعى بجودة الحياة الرقمية بأبعادها المتعددة والممارسات الوقائية للتعايش مع جائحة كورونا (كوفيد- ١٩) المستجد بمحاورها المختلفة تبعاً لإختلاف المستوى التعليمى للزوجة .
- ٦- يوجد تباين دال إحصائياً بين الزوجات فى كل من الوعى بجودة الحياة الرقمية بأبعادها المتعددة والممارسات الوقائية للتعايش مع جائحة كورونا (كوفيد- ١٩) المستجد بمحاورها المختلفة تبعاً لإختلاف مستوى الدخل الشهرى للأسرة.
- ٧- توجد علاقة إرتباطية دالة إحصائياً بين الوعى بجودة الحياة الرقمية بأبعادها المتعددة والممارسات الوقائية للتعايش مع جائحة كورونا (كوفيد- ١٩) المستجد بمحاورها المختلفة لدى الزوجات .
- ٨- تختلف نسبة مشاركة المتغيرات الديموغرافية (محل الإقامة، عدد أفراد الأسرة، السن، الحالة الوظيفية، المستوى التعليمى للأم، مستوى الدخل الشهرى) فى تفسير نسبة التباين فى المتغير التابع جودة الحياة الرقمية لدى الزوجات بأبعادها المتعددة والممارسات الوقائية للتعايش مع جائحة كورونا (كوفيد - ١٩) المستجد بمحاورها المختلفة تبعاً لأوزان معاملات الإنحدار ودرجة الإرتباط.

## الأسلوب البحثي:

### أولاً: مصطلحات البحث العلمية والمفاهيم الإجرائية:

- **جودة الحياة Quality of life**: وتعرفها رحاب خليفة (٢٠٢٢) بأنها "تعنى إستمتاع الفرد بحياته وشعوره بالسعادة والتفاؤل والتمتع بالصحة الجسمية والنفسية والإيجابية ورضاه عن حياته فى جوانبها المختلفة الجسمية والصحية والبيئية وقدرته على إشباع حاجات الصحة

النفسية مثل الحاجات البيولوجية والعلاقات الاجتماعية الإيجابية والإستقرار الأسرى والرضا عن العمل والإستقرار الإقتصادى والقدرة على مقاومة الضغوط الاجتماعية والاقتصادية".

• **جودة الحياة الرقمية Digital quality of life**: وتعرف إجرائياً " شعورا الزوجة بالسعادة والرضا من خلال قدرتها على تسخير واستخدام التطبيقات الرقمية ومن خلال عدة أبعاد تتمثل فى (القدرات الرقمية، السلوك الرقمية، العلاقات والسلامة الرقمية، المحتوى الرقمية) ووعياها بكيفية توظيفها فى إدارة نواحي الحياة فى مواقف مختلفة منها (النفسية، الصحية، الاجتماعية الاقتصادية، الغذائية، الملبسية، السكنية) وتحقيق المشاركة الوثيقة والأمنة مع المجتمع الرقمية بطريقة فعالة وإيجابية فى ظل مستجدات العصر (جائحة كورونا)".

وقد تم تقسيمها إلى أربعة أبعاد:

١- **القدرات الرقمية Digital capabilities** : وتعرف بأنها "عملية تعليم وتعلم التكنولوجيا واستخدام أدواتها (إيمان سيد، ٢٠٢١). وتعرف إجرائياً بأنها تتمثل فى" وعى الزوجات بالمعارف والمعلومات والمهارات الرقمية والإتجاهات الإيجابية للتعامل مع الوسائل الرقمية واستخدام تطبيقاتها فى المواقف الحياتية المتعددة بسهولة ويسر فى ظل جائحة كورونا"

٢- **السلوك الرقمية Digital behavior**: وقد عرفته إيمان سيد (٢٠٢١) على أنه "المعايير الرقمية للسلوك والإجراءات من خلال الحرص على أن نكون على قدر من اللياقة عندما نتعامل مع الآخرين والبعض يحتاج إلى تدريب لإكتساب المهارة لأنها تخضع إلى معايير وإجراءات ونشر ثقافة الإتيكيت الرقمية بين الأفراد وتدريبهم ليكونوا مسئولين فى ظل مجتمع رقمى جديد ليتصرفوا بتحضر مراعين القيم والمبادئ ومعايير السلوك الحسن، ويعرف إجرائياً بأنه "السلوك الذى تتبعه الزوجات لتعزيز اللياقة الرقمية من خلال الإلتزام بأصول وأسس الإتيكيت وأخلاقيات التعامل الرقمية فى كافة منصات التواصل الإجتماعى والتعايش مع المجتمعات الرقمية وفيروس كورونا".

٣- **الحماية والسلامة الرقمية Digital security and safety** ، وتعرفها فاطمة ابو الفتوح وسناء النجار (٢٠٢٠) بأنها " تلك القيم التى يكتسبها المستخدم وعليه الإلتزام بها لحماية الخصوصية والمعلومات الشخصية من خلال توخى الحذر بشأن مشاركة المعلومات عبر الإنترنت، ولتجنب تتبع أو محاولة وصول الآخرين لحساباته الخاصة و الشخصية داخل مجتمع العالم الافتراضى، وتعرف إجرائياً بأنها" قدرة الزوجات إتباع القيم عند إجراء الإتصال الرقمية وحماية وسلامة إستخداماتها المتعددة من المخاطر الرقمية المحتملة من خلال المحافظة على خصوصياتها وتأمين معلوماتها وإجادة التعامل مع الخدمات والتطبيقات الإلكترونية بكفاءة وبأمان وقت الجائحة".

٤- **المحتوى الرقمية Digital content**: وتعرفه خلود الغامدى (٢٠١٨) بأنه " يشير إلى مجموعة من المعارف والخبرات والمهارات المراد إكتسابها " ويضيف ياسر بدر (٢٠٢١) بأنه "

مجموعة من عناصر التعلم تم إعدادها بصورة رقمية مدعومة بالوسائط المتعددة ليتمكن الفرد من التفاعل معها ذاتياً أو مع أقرانه أو معلمه بصورة تمكنه من تحقيق أهدافه"ويقصد به إجرائياً بأنه "وعى الزوجات بالمحتوى الإلكتروني متعدد الوسائط والذي يقدم من خلال الحاسوب وشبكة الأنترنت مع توفير التفاعل المتزامن وغير المتزامن تستطيع الزوجات من خلاله إكتساب وتبادل المعارف والخبرات والمهارات وسعيها في البحث عن المحتوى الإيجابي والمعلومات المفيدة والصحيحة لتحقيق أهدافها المنشودة ومع الحد من التعرض للمحتوى الضارو الذي يحرض على العنف أو الكراهية أو نشر الأكاذيب والشائعات بواسطة الوسائل الإلكترونية أثناء التعايش مع جائحة كورونا"

• الممارسات الوقائية للتعايش مع جائحة كورونا (Covid-19) المستجد :

**Preventive practices to coexist with the emerging Corona (Covid-19) pandemic**

ويقصد بها "تلك الأفعال والسلوكيات الإستباقية والتدابير والممارسات الصحية الإحترازية التي تتبعها الزوجات والمستندة إلى الهيئات المسؤولة كمنظمة الصحة العالمية ومراكز السيطرة على الأمراض والوقاية منها بهدف الحماية والوقاية والتعايش مع جائحة كورونا ( Covid-19) المستجد سواء كانت هذه الممارسات نفسية أو صحية أو إجتماعية إقتصادية أو ملبسية أو غذائية أو السكنية" وفي ضوء الإستفادة من خدمات الرقمنة".

وقد تم تقسيمها إلى ست محاور وهي :

١- الممارسات الوقائية النفسية: **Psychological preventive practices**

ويقصد بها إجرائياً "هي تلك الممارسات والأفعال الصحية الإحترازية التي تقوم بها الزوجة لحماية نفسها وحماية أفراد أسرتها من خطر الإصابة بفيروس كورونا المستجد من خلال إتباع الإرشادات الصحية المعلنة في قدرتها على التأقلم مع الفيروس المستجد وقبوله من النواحي السيكولوجية مع التسلح بطرق وإستراتيجيات التكيف والقبول له والإستعانة بخدمات الرقمنة.

٢- الممارسات الوقائية الصحية: **Hygienic preventive practices**

وتعرف إجرائياً بأنها " هي تلك الممارسات والأفعال الصحية الإحترازية التي تقوم بها الزوجة لحماية نفسها وحماية أفراد أسرتها من خطر الإصابة بفيروس كورونا المستجد من خلال إتباع الإرشادات الصحية المعلنة في النظافة والعناية الشخصية والتباعد الإجتماعى عن الآخرين مع حسن الاستفادة من الخدمات الصحية الإلكترونية وقت الجائحة .

٣ - الممارسات الوقائية الاجتماعية الاقتصادية **Socio-economic preventive practices**

ويقصد بها إجرائياً "هي تلك الممارسات والأفعال الصحية الإحترازية التي تقوم بها الزوجة لحماية نفسها وحماية أفراد أسرتها من خطر الإصابة بفيروس كورونا المستجد من خلال

إتباع الإرشادات الصحية المعلنة من خلال التأقلم مع فرض حظر التجول والعزل الاجتماعي والأزمات الاقتصادية والحد من الإتصال الوثيق مع الآخرين أثناء فترة الجائحة وفى ضوء التأقلم مع المجتمع الرقمى والتعاملات الإلكترونية".

#### ٤- الممارسات الوقائية الغذائية **Nutritional precautions** :

**ويقصد بها إجرائياً** "هى تلك الممارسات والأفعال الصحية الإحترازية التى تقوم بها الزوجة لحماية نفسها وأفراد أسرتها من خطر الإصابة بفيروس كورونا المستجد من خلال إتباع الإرشادات الصحية المعلنة عند إختيار وشراء وإعداد واستخدام وتناول المواد الغذائية وعبر التعامل الرقمى أثناء فترة الجائحة".

#### ٥- الممارسات الوقائية الملبسية **Protective clothing practices** :

**وتعرف بها إجرائياً** "هى تلك الممارسات والأفعال الصحية الإحترازية التى تقوم بها الزوجة لحماية نفسها وأفراد أسرتها من خطر الإصابة بفيروس كورونا المستجد من خلال إتباع الإرشادات الصحية المعلنة عند إختيار وشراء واستخدام والعناية بالملابس وإكسسواراتها مع حسن إستغلال للتطبيقات الرقمية فى ذلك أثناء فترة الجائحة".

#### ٦- الممارسات الوقائية السكنية **Residential precautionary practices** :

**ويقصد بها إجرائياً** "هى تلك الممارسات والأفعال الصحية الإحترازية التى تقوم بها الزوجة لحماية نفسها وأفراد أسرتها من خطر الإصابة بفيروس كورونا المستجد من خلال إتباع الإرشادات الصحية المعلنة داخل المسكن من خلال إتباع سلوكيات النظافة والتعقيم والتطهير للبيئة السكنية وأثناء تصميم وتأثيث وتجميل مسكنها مع الإستعانة بالتطبيقات الذكية والتعامل الرقمى".

• **فيروس كورونا Corona Virus** : وقد عرفته **نورا شحاته (٢٠٢٢)** بأنه " فيروس جديداً من نوعه ظهر فى مدينة "ووهان" الصينية ، وتكمن خطورة الفيروس بأنه يصيب الجهاز النفسى للإنسان مع عدم معرفة علاج نهائى له حتى الآن ،وهذا الفيروس نتج عنه مجموعة من المخاطر الإجتماعية والنفسية والصحية .

• **كوفيد- ١٩ (Covid-19)** : هو الأسم الذى أطلقته منظمة الصحة العالمية فى ١١ فبراير ٢٠٢٠ على المرض الذى يسببه فيروس كورونا ويكون مصحوباً عادة بالحمى والإعياء والسعال إضافة إلى المشاكل النفسية ، وقد تكون بعض الحالات المصابة به بشدة تصل إلى حد الوفاة ، وقد تم إضافة الرقم ١٩ إشارة إلى العام ٢٠١٩ الذى إكتشف فيه أول حالة للفيروس **(المنظمة العربية للتربية والثقافة والعلوم "ألكسو" ،٢٠٢٠)** ، كما عرفت **الجائحة Pandemic** بأنها وباء ينتشر بشكل واسع ويحتاج عدة دول أو قارات ويصيب عدد كبير من الناس ،وقد عرف **أحمد محمد (٢٠٢١)** جائحة كورونا بأنها " جائحة عالمية مستمرة حالياً لمرض فيروس كورونا سببها فيروس كورونا (٢) المرتبط بالمتلازمة التنفسية الحادة الشديدة (سارس- كوف- ٢)



• **التعايش مع جائحة كورونا Living with the Corona pandemic** : ويعرفه شريف حوريه ،هناك سلامه (٢٠٢٢) بأنه " قدرة الأمهات على التأقلم مع المتغير الحادث المتمثل في جائحة كورونا ومساعدة أفراد أسرهن على التأقلم وقبول هذا المتغير من النواحي النفسية والاجتماعية والاقتصادية والصحية **ويقصد به إجرائياً بأنه** " قدرة الزوجات على التحلى بحالة من السلام والثوم الإنسانى والتأقلم مع مستجدات العصر المتمثلة فى جائحة كورونا ومساعدة نفسها وأفراد أسرتها ومجتمعها على قبول هذه الجائحة من النواحي النفسية والصحية والاجتماعية الاقتصادية والغذائية والملبسية والسكنية فى ضوء الإستفادة من التحول الرقمى .

### ثانياً: منهج البحث:

يتبع هذا البحث المنهج الوصفي والتحليلي ،فالمنهج الوصفي التحليلي يقوم على الوصف الدقيق والتفصيلي للظاهرة أو موضوع الدراسة قيد البحث ويصفه وصفاً كمياً أو نوعياً وبالتالي يهدف إلى جمع بيانات ومعلومات كافية ودقيقة عن الظاهرة ومن ثم دراسة وتحليل ما تم جمعه بطريقة موضوعية وصولاً إلى العوامل المؤثرة على تلك الظاهرة(ذوقان عبيدات وآخرون،٢٠٢٠).

### ثالثاً: حدود البحث:

وتتمثل حدود البحث فيما يلي:

#### ١- الحدود البشرية:

أ- **عينة البحث الإستطلاعية:** قوامها (٦٠) زوجة عاملة وغير عاملة بنفس مواصفات العينة الأساسية للبحث تم تطبيق الأدوات عليها بعد قياس صدق الأدوات عن طريق صدق المحكمين ،وذلك لتقنين أدوات البحث إحصائياً .

ب - **عينة البحث الأساسية:** ويقصد بها الأفراد الذين طبقت عليهم أدوات البحث ، حيث تكونت عينة البحث الأساسية من (٢٧٦) مفردة تم إختيار العينة بطريقة صدفة غرضية من الزوجات ، وتم تجميع المعلومات من خلال المقابلة الشخصية وكانت العينة من مستويات اقتصادية واجتماعية مختلفة من محافظة الشرقية

#### ٢- الحدود الزمنية:

- **التطبيق الميدانى على عينة البحث الأساسية:** إستغرق تطبيق أدوات البحث على عينة البحث الأساسية وقوامها (٢٧٦) زوجة فى فترة زمنية ٢٠٢٢/٣/٢١ إلى ٢٠٢٢/٤/١٧ وذلك عن طريق المقابلة الشخصية وإستغرق زمن الإجابة على أدوات البحث حوالي (٢٠) دقيقة مع إتباع كافة الإجراءات الوقائية لمواجهة فيروس كورونا .

#### ٣- الحدود المكانية:

تم تحديد محافظة الشرقية كمجال جغرافى للبحث ، وقد تم تطبيق أدوات البحث من خلال المقابلة الشخصية مع الزوجات من ربات الأسر غير العاملات والعاملات بمؤسسات حكومية منها ( الجامعات ، المدارس ، دور الحضانة ، المستشفيات وغيرها ) وعاملات بقطاع خاص وعاملات

بمشاريع حرة بمركز (فاقوس) أبو كبير، هيهيا، الزقازيق، أبو حماد، القرين، منيا القمح، الحسينية، مشتول السوق، ديرب نجم) مع إتباع الإجراءات الوقائية لمواجهة فيروس كورونا

## رابعاً: تصميم وبناء وتقنين أدوات البحث :

أعدت الباحثة أدوات البحث التالية :

- 1- إستمارة البيانات العامة للزوجات وأسرهم
- 2- إستبيان جودة الحياة الرقمية بأبعادها الأربعة (القدرات الرقمية - السلوك الرقمية - الحماية والسلامة الرقمية - المحتوى الرقمية).
- 3- إستبيان الممارسات الوقائية للتعایش مع جائحة كورونا ( كوفيد- 19) المستجد بمحاورها الستة وهى الممارسات الوقائية (النفسية - الصحية - الاجتماعية الاقتصادية - الغذائية - الملابسية - السكنية)

أولاً: إستمارة البيانات العامة واشتملت على:

- أ- بيانات أولية عن الزوجات وأسرهم: تم إعداد إستمارة البيانات العامة للزوجات بهدف تجميع معلومات وبيانات عامة عن الفئة عينة البحث ووصفها والإستفادة منها للتحقق من فروض البحث، وقد اشتملت على ما يلي:

**محل الإقامة:** وتم تقسيمه إلى فئتين (ريف، حضر)، عدد أفراد الأسرة: تم تقسيمه إلى ثلاث فئات (٢- ٤ أفراد، ٥- ٦ أفراد، ٧ أفراد فأكثر)، السن: قسم إلى ثلاث فئات وهم من أقل من ٣٨ عام، من ٣٨ إلى أقل من ٥٠ عام، من ٥٠ عام فأكثر، **الحالة الوظيفية** وتم تقسيمه إلى أربع فئات (لا تعمل، موظفة حكومية، موظفة قطاع خاص، أعمال حرة)، **ومعدل ساعات الاستخدام للتطبيقات الرقمية** وتم تقسيمها إلى أقل من ساعة، من ساعة إلى أقل من ٣ ساعات، من ٣ ساعات إلى ٦ ساعات، من ٧ ساعات فأكثر، **دوافع استخدام التطبيقات الرقمية في ظل التعایش مع جائحة كورونا** وتم تقسيمها إلى عشر فئات ( الحصول على المعلومات والأخبار، التواصل مع الآخرين، التسلية والترفيه عن النفس لقضاء وقت الفراغ، متابعة الأخبار والتوجهات الجديدة فى مجال العمل، التسوق الإلكتروني، التعلم وتنمية المهارات، تبادل الخبرات ومعرفة الآراء والإتجاهات حول موضوع معين، عمل مجموعات وحلقات نقاش، التسويق /التجارة الإلكترونية، أخرى تذكر)، **سرعة الإنترنت** وتم تقسيمه إلى ثلاث فئات (سريعة، متوسطة، ضعيفة)؛ **المستوى التعليمي للزوجة:** وتم تقسيمه إلى ثلاث مستويات (أمي، يقرأ ويكتب، حاصل على الابتدائية، حاصل على الاعدادية (مستوى منخفض)، حاصل على دبلوم أو شهادة ثانوية عامة، مؤهل فوق متوسط، (مستوى متوسط) شهادة الجامعية، دراسات عليا) (مستوى مرتفع)، **الدخل الشهري للأسرة:** تم تقسيمه إلى ثلاث فئات (أقل من ١٢٠٠ جنيه إلى أقل من ٢٥٠٠ جنيه)، (من ٢٥٠٠ إلى أقل من ٣٥٠٠ جنيه)، (من ٣٥٠٠ جنيه فأكثر)

## ٢- إستبيان جودة الحياة الرقمية

- **بناء الإستبيان:** تم بناء الإستبيان طبقاً للمفهوم الإجرائي وبعد الإطلاع على البحوث والدراسات السابقة والتي ترتبط بجودة الحياة الرقمية للإستفادة منها في وضع بنود الإستبيان، مثل دراسة إيمان المحمدى ونجوى العتيبي (٢٠٢١) بعنوان "جودة الحياة لدى السعوديين في ظل بعض المتغيرات الديموغرافية خلال أزمة كوفيد- ١٩" ودراسة فاطمة فرج (٢٠٢١) بعنوان "دور مواقع التواصل الاجتماعي في نشر وتداول الشائعات المتعلقة بجائحة كورونا" ودراسة ظافر القرني (٢٠٢١) بعنوان "دور الجامعات السعودية في تعزيز قيم المواطنة الرقمية (دراسة إلكترونية للجامعات المصرية)" ودراسة هدير خليل وآخرون (٢٠٢١) بعنوان "إستخدام طلاب الثانوية العامة لمواقع التواصل الاجتماعي وعلاقته بتنمية مفاهيم المواطنة الرقمية"، شريف حورية وأمل حساين (٢٠٢٢) بعنوان "دور التكنولوجيا الرقمية في إدارة الأزمات الأسرية وعلاقتها بالقلق المستقبلي لربات الأسر ودراسة نهاد عثمان (٢٠٢٢) بعنوان "مشاركة المعرفة من خلال شبكات التواصل الاجتماعي في قطاع ريادة الأعمال في ظل جائحة كورونا"

**وصف الإستبيان:** إشتهل الإستبيان على (٧٠) عبارة خبرية بعضها إيجابية والأخر سلبية مقسمة إلى أربعة أبعاد هم (القدرات الرقمية - السلوك الرقمي - الحماية والسلامة الرقمية - المحتوى الرقمي)، وكانت الإستجابة على هذا الإستبيان وفقاً لمقياس ثلاثي متصل (نعم، إلى حد ما لا)، بتقييم (٣، ٢، ١) للعبارة موجبه الإتجاه، وتقييم (١، ٢، ٣) للعبارة سالبة الإتجاه، وتم تقسيم مستوياته بطريقة النسب المئوية للدرجات المطلقة للإستبيان حيث كانت الدرجة العظمى لهذا الإستبيان  $3 \times 70 = 210$ ، والدرجة الصغرى  $1 \times 70 = 70$ ، وبذلك قسم إجمالي استبيان جودة الحياة الرقمية إلى المستوى المنخفض (أقل من ٥٠٪) من الدرجة العظمى (أقل من ٣٥ درجة)، مستوى متوسط (من ٥٠٪ إلى أقل من ٧٠٪) من الدرجة العظمى (٣٥ لأقل من ٤٩ درجة)، مستوى مرتفع (٧٠٪ فأكثر) من الدرجة العظمى (٤٩ درجة فأكثر). وكانت أبعاده كالآتي:

### ١- البعد الأول: القدرات الرقمية

إشتهل هذا البعد على (٢٥) عبارة خبرية محددة وواضحة وذات صلة بموضوع البحث و بعضها إيجابية والأخر سلبية وكان من هذه العبارات إكتسبت العديد من المهارات التكنولوجية لتساعدني على تخطي أزمة كورونا بأمان، أساعد أفراد أسرتي على حل أى مشكلة تواجههم عند التعامل مع التطبيقات الألكترونية، قدرتي الرقمية ساعدتني على الحصول على المعلومات المطلوبة من مصادرها الصحيحة أثناء أزمة كورونا، أدى أنتشار جائحة كورونا إلى إستخدام محركات البحث المختلفة لخدمة إحتياجات أسرتي الحياتية، قدرتي على تحميل التطبيقات المختلفة وإستخدامها سهلت على التواصل عن بعد وقت الجائحة، عزفت عن تعلم المهارات الرقمية لقلّة إستيعابي لفهم الشرح عبر المنصات الألكترونية، أوجه أنظار أفراد أسرتي لتعلم كيفية الإستفادة من التكنولوجيا في النواحي الحياتية المختلفة بطريقة إيجابية، إستخدم التطبيقات الذكية ومقاطع الفيديو

المتعلقة بشرح وتوضيح الممارسات الوقائية الصحيحة، أفترقد القدرة على إستخدام طرق إسترجاع الملفات والبيانات المحذوفة إلكترونياً، حرصت على حضور ندوات وأبرامج ارشادية لمعرفة التعامل الصحيح مع التكنولوجيا، لدى القدرة على طرق التعامل الواعى مع الأجهزة الرقمية ساعدتني الاستماع لفيديوهات تعليمية على ذلك، أستطيع الوصول إلى كل ما هو جديد عن الأوبئة العالمية عن طريق تطبيقات الأخبار الطبية الإلكترونية، أشعر بالإحباط لعدم تنمية قدراتي الرقمية نظراً لضعف الإنترنت، قدراتي الإلكترونية غير ملائمة لمتطلبات العصر في ظل إنتشار فيروس كورونا، أبحث أفراد أسرتي لإستخدام تطبيقات التنقل الإلكتروني للحماية من التعرض للخطر في المواصلات العامة، يقلقني جهلى بكيفية التعامل مع التطبيقات الرقمية والإستفادة من مزاياها، شعرت بالإطمئنان لأنى تمكنت من إستخدام الدروس التعليمية الإلكترونية لحل أزمة تعليم الابناء، أستطاعت إستخدام خاصية الاجتماعات عن بعد (Meeting Zoom-Video Conference) عن حضور الإجتماعات المباشرة، تمكنت من وضع خطة للترفيه عن أفراد أسرتي من خلال تطبيقات الألعاب الإلكترونية مع ظروف الحظر، إستطعت ترتيب توقيتات الدروس التعليمية الإلكترونية لحل مشكلة الإهمال الدراسى، إستطعت إستخدام التطبيقات الذكية للنانو التكنولوجى فى تجديد وتأثير وحدتى السكنية، إستطاعت إستخدام التطبيقات البنكية الألكترونية فى سداد الفواتير توفيراً للوقت والجهد وحفاظا على الصحة، أصبحت رائدة أعمال رقمية فقد تمكنت من إنشاء موقع / صفحة إلكترونية لمشاركة الآخرين مشاريعى، بتحدت استجابات الزوجات على بُعد القدرات الرقمية وفق إستجابات (نعم، إلى حد ما، لا)، وكانت على مقياس (٣ - ٢ - ١) وفقاً لإتجاه العبارة، وكانت الدرجة العظمى لهذا البُعد  $3 \times 25 = 69$  والدرجة الصغرى  $1 \times 25 = 25$  مقسمة إلى ثلاث مستويات حيث كان المستوى المنخفض (أقل من ٥٠٪) من الدرجة العظمى (أقل من ١٢.٥ درجة)، مستوى متوسط (من ٥٠٪ إلى أقل من ٧٠٪) من الدرجة العظمى (١٢.٥ لأقل من ١٧.٥ درجة)، مستوى مرتفع (٧٠٪ فأكثر) من الدرجة العظمى (١٧.٥ درجة فأكثر).

## ٢- البُعد الثانى: السلوك الرقمية

ضم هذا البُعد على (١٥) عبارة خبرية محددة وواضحة وذات صلة بموضوع البحث بعضها إيجابى والأخر سلبى وكان من هذه العبارات: أحرص على إنتقاء ألفاظى عند تعاملى مع كافة الوسائل الرقمية، أتبادل الرسائل والمحادثات مع الغير دون إهتمام بالتوقيت، أشارك معلومات الآخرين بدون الرجوع إليهم أمر عادى طالما أتأحوها على صفحاتهم، أبحث أفراد على إستخدام طرق وأساليب التصدى لأى سلوك غير مقبول عبر التطبيقات الرقمية، أسهر لفترات طويلة من الليل على الإنترنت بدون فائدة، أتبع طرق وأساليب مناسبة تمكنى من نشر سلوكيات مقبولة إجتماعياً، أرفض أشكال السلوك غير المقبول فى المجتمعات الرقمية كنشر الشائعات والصور والرسائل غير المناسبة، أرفض الإعتذار إذا إتصلت برقم هاتف خطأ، أعرف حقوقى ومسئولياتى فى العالم الرقمية، أرى أن أدوات التواصل الرقمية خير سبيل للتواصل مع أصدقائى أثناء جائحة كورونا، أبتعد عن الأفكار المتطرفة عند إستخدامى للشبكة العنكبوتية، إلتزم بعدم الإنخراط فى التنمر والنقاشات الحادة على مواقع الانترنت، أستخدم التطبيقات الرقمية من خلال (الهاتف، مواقع التواصل وغيرها) للتهنئة

بالمناسبات الاجتماعية، أحرص على توضيح آداب التعامل والإتيكيت الرقمي ومميزاته لأفراد أسرتي، أتعاون مع الجهات الأمنية في التعرف على الصفحات التي تنشر سلوكيات غير لائقة، وتحددت إستجابات الزوجات على بُعد السلوك الرقمي وفق إستجابات (نعم، إلى حد ما، لا)، وكانت على مقياس (٣- ٢- ١) وفقاً لإتجاه العبارة، وكانت الدرجة العظمى لهذا البعد  $3 \times 15 = 45$  والدرجة الصغرى  $1 \times 15 = 15$  مقسمة إلى ثلاث مستويات حيث كان المستوى المنخفض (أقل من ٥٠٪) من الدرجة العظمى (أقل من ٢٢,٥ درجة)، مستوى متوسط (من ٥٠٪ إلى أقل من ٧٠٪) من الدرجة العظمى (٢٢,٥ لأقل من ٣١,٥ درجة)، مستوى مرتفع (٧٠٪ فأكثر) من الدرجة العظمى (٣١,٥ درجة فأكثر).

### ٣- البُعد الثالث: الحماية والسلامة الرقمية

ضم هذا البُعد على (١٥) عبارة خبرية محددة وواضحة وذات صلة بموضوع البحث وبعضها إيجابي والأخر سلبي وكان من هذه العبارات: أتحقق باستمرار من إعدادات الأمان والخصوصية لحساباتي، أحرص على توعية أفراد أسرتي بأنواع الجرائم المشهورة في المجتمعات الرقمية، أستخدم تطبيقات الحماية الإلكترونية للتحذير في حالة تعرض أحد الأبناء للتنمر الإلكتروني، أضع لاصق على فتحات الكاميرا حفاظاً على الخصوصية وتحسباً للتعرض للمواقف المحرجة، أعرف طرق الإتصالات الرقمية الملائمة وغير الملائمة، أحرص على التأكد من أمان المواقع الإلكترونية التي أتصفحها، أعرف خطوات وإجراءات الإبلاغ عن أى عمل غير قانوني عبر التطبيقات الرقمية، لدى الفضول في استخدام برامج الهكر، سهلت التطبيقات الإلكترونية إرسال التهينة بالمناسبات الاجتماعية لأكثر عدد في وقت قياسي، أحرص على قراءة تعليمات وسياسات الصفحات الرقمية قبل الإنضمام إليها، أحذر أفراد أسرتي من متابعة الحسابات الإلكترونية المشبوهة، أهتم بنشر التوعية بمخاطر التطبيقات الإلكترونية من عمليات (سرقة وإختراق للحسابات الشخصية.. وغيرها)، أغير كلمات المرور بانتظام لحماية خصوصياتي، أحذر أفراد أسرتي من إنتهاك الحقوق الخاصة بالصفحات الرقمية للآخرين، أحرص على حذف الرسائل مشبوهة المصدر أو المرسل مباشرة، وتحددت إستجابات الزوجات على بُعد الحماية والسلامة الرقمية وفق إستجابات (نعم، إلى حد ما، لا)، وكانت على مقياس (٣- ٢- ١) وفقاً لإتجاه العبارة، وكانت الدرجة العظمى لهذا البعد  $3 \times 15 = 45$  والدرجة الصغرى  $1 \times 15 = 15$  مقسمة إلى ثلاث مستويات حيث كان المستوى المنخفض (أقل من ٥٠٪) من الدرجة العظمى (أقل من ٢٢,٥ درجة)، مستوى متوسط (من ٥٠٪ إلى أقل من ٧٠٪) من الدرجة العظمى (٢٢,٥ لأقل من ٣١,٥ درجة)، مستوى مرتفع (٧٠٪ فأكثر) من الدرجة العظمى (٣١,٥ درجة فأكثر).

### ٤- البُعد الرابع: المحتوى الرقمي

ضم هذا البُعد على (١٥) عبارة خبرية محددة وواضحة وذات صلة بموضوع البحث وبعضها إيجابي والأخر سلبي وكان من هذه العبارات: أحرص على تبادل المعارف والقيم الاجتماعية الهادفة عبر التطبيقات الإلكترونية، أسعى لنشر وإظهار الحقائق تجاه ما ينشر من شائعات عبر مواقع

التواصل الاجتماعي، عالجت تطبيقات الكتب الإلكترونية لدى أبنائى أزمة التشويش الثقافى والأخلاقي، أعبر عن مشاعري المختلفة سواء (فرح، حزن.. الخ) بما يتناسب مع المبادئ والقيم الطيبة، أعبر عن آرائى السلبية عن أزمة كورونا على مواقع التواصل الاجتماعي، أهتم بضرورة إنتقاء المواقع الإلكترونية الآمنة ذات المصداقية والسمة الطيبة، أحرص على الإستماع لنشرات الأخبار عبر الإنترنت لفهم الأوضاع الخاصة ببلدى فى ظل أزمة كورونا، أشارك زملائى الآراء عبر الإنترنت حول مشاكل المجتمع وكيفية علاجها وقت أزمة كورونا، أحرص على أن يكون محتوى منشوراتى هادف، ساهمت الكتب الإلكترونية فى تعديل سلوكيات الأبناء غير السوية مثل (الكذب، الجبن، النفاق.. الخ) ،قمت بالانضمام للجروبات تقدم النصح والمشورة فيما يخص الكورونا، لعبت المنصات التعليمية الإلكترونية بما تقدمه فى حياتنا دوراً هاماً أثناء تعليق الدراسة، ساهم التركيز الاعلامى على برنامج التوعية بمخاطر جائحة كورونا على مساعدتنا على الوقاية منها، قدمت تطبيقات البنوك الإلكترونية أفكار جيدة لمواجهة نقص دخل الأسرة، أصبحت التكنولوجيا الرقمية بتطبيقاتها مصدراً من مصادر الدعم المعلوماتى والمساندة المعنوية، وتحددت إستجابات الزوجات على بُعد المحتوى الرقمية وفق إستجابات (نعم، إلى حد ما، لا)، وكانت على مقياس (٣- ٢- ١) وفقاً لإتجاه العبارة، وكانت الدرجة العظمى لهذا البعد  $3 \times 15 = 45$  والدرجة الصغرى  $1 \times 15 = 15$  مقسمة إلى ثلاث مستويات حيث كان المستوى المنخفض (أقل من ٥٠٪) من الدرجة العظمى (أقل من ٢٢.٥ درجة)، مستوى متوسط (من ٥٠٪ إلى أقل من ٧٠٪) من الدرجة العظمى (٢٢.٥ لأقل من ٣١.٥ درجة)، مستوى مرتفع (٧٠٪ فأكثر) من الدرجة العظمى (٣١.٥ درجة فأكثر).

### ٣- إستبيان الممارسات الوقائية للتعايش مع جائحة كورونا (Covid-19) المستجد:

- بناء الإستبيان: تم بناء الإستبيان طبقاً للمفهوم الإجرائي وبعد الإطلاع على البحوث والدراسات السابقة والتي ترتبط بالممارسات الوقائية للتعايش مع جائحة كورونا (Covid-19) المستجد للإستفادة منها في وضع بنود الإستبيان، مثل دراسة زينب يوسف (٢٠٢٠) بعنوان "قلق الإصابة بفيروس كورونا المستجد (كوفيد- ١٩) وعلاقتها بإدارة الأسرة لسلوكيات الوقائية اليومية من الفيروس أثناء الجائحة" ودراسة سلوى عيد، وإلهام السواح (٢٠٢١) بعنوان "تداعيات التعايش مع جائحة كورونا (كوفيد - ١٩) وعلاقته بتعديل ممارسات الحياة الأسرية كما تدركه الزوجات" ودراسة نعمة رقبان وإلهام السواح (٢٠٢٢) بعنوان "فاعلية برنامج إرشادى لتنمية وعى المعاقين حركياً بالمرونة التصميمية المستدامة وتأثيره على البصمة البيئية للمسكن، ودراسة نورا شحاته (٢٠٢٢) بعنوان "المسئولية الإجتماعية للرائدات الريفيات بالوحدات الصحية وتنمية الوعى لدى المرأة الرياضية بمخاطر جائحة فيروس كورونا"، ودراسة فاطمة عبد العاطى (٢٠٢٢) بعنوان " القدرات الديناميكية لربة الأسرة وإنعكاسها على توظيف تقنيات التكنولوجيا الخضراء فى المسكن كمدخل لتحقيق الأداء المتوازن المستدام، ودراسة شريف حوريه وهناء سلامة (٢٠٢٢) بعنوان " إدراك الأمهات لجائحة كورونا وعلاقته بالتعايش الأسرى "

**وصف الإستبيان:** إشتمل الإستبيان على (٩٠) عبارة خبرية بعضها إيجابى والأخر سلبى وكانت الإستجابة على هذا الإستبيان وفقاً لمقياس ثلاثي متصل (نعم، إلى حد ما، لا)، بتقييم (٣، ٢، ١) للعبارة موجبه الإتجاه، وتقييم (١، ٢، ٣) للعبارة سالبة الاتجاه، إشتمل هذا المحور على عبارات محددة وواضحة وذات صلة بموضوع البحث وتحددت إستجابات الزوجات على إستبيان الممارسات الوقائية للتعايش مع جائحة كورونا (Covid-19) المستجد وفق إستجابات (نعم، إلى حد ما، لا)، وكانت على مقياس (٣- ٢- ١) وفقاً لإتجاه العبارة، وتم تقسيم مستوياته بطريقة النسب المئوية للدرجات المطلقة للإستبيان حيث كانت الدرجة العظمى لهذا الإستبيان  $3 \times 90 = 270$ ، والدرجة الصغرى  $90 = 1 \times 90$ ، وبذلك قسم إجمالي إستبيان معوقات ريادة الأعمال الاجتماعية إلى المستوى المنخفض (أقل من ٥٠٪) من الدرجة العظمى (أقل من ١٣٥ درجة)، مستوى متوسط (من ٥٠٪ إلى أقل من ٧٠٪) من الدرجة العظمى (١٣٥ أقل من ١٨٩ درجة)، مستوى مرتفع (٧٠٪ فأكثر) من الدرجة العظمى (١٨٩ درجة فأكثر).

#### ١- المحور الأول: الممارسات الوقائية النفسية

ضم هذا البُعد على (١٥) عبارة خبرية محددة وواضحة وذات صلة بموضوع البحث وبعضها إيجابى والأخر سلبى وكان من هذه العبارات: أحث أفراد أسرتى بالتوجه إلى الله بالدعاء لرفع هذا الوباء ، لجأت إلى تعاطى المهدئات عندما شعرت بالتوتر والقلق من الإصابة بالكورونا ،أنام لفترات طويلة أكثر من ١٠ ساعات هروباً من الواقع أثناء الأزمة ،أمتنعت عن القيام بالأنشطة اليومية خوفاً من الإصابة بالفيروس ،أصبحت فى فترة كورونا أكثر اندفاعاً وشاجراً مع أفراد أسرتى ،أوعى أفراد أسرتى بعدم الاستلام لأعراض كورونا النفسية لأنها تسبب الشعور بعدم قيمة الوجود فى الحياة ، أعرف أن الإصابة بفيروس كورونا تسبب الشعور بعدم الإرتياح النفسى عن التعافى ،إمتنع عن فتح الرسائل التليفونية التى تتحدث عن جائحة كورونا ، أتجنب متابعة أعداد المصابين والمتوفين بالكورونا، أصدق كما ما ينشر من أخبار عبر مواقع التواصل الاجتماعى عن أزمة كورونا دون التأكد من مصدرها ،أقاوم جاهدة شعورى بضيق فى التنفس عند سماع الأخبار أو الإحصائيات اليومية للوفيات ،سعبت للتخلص من فكرة ان نهاية العالم قد إقتربت بكل إيمان وقرب من الله، أحرص على توجيه أفراد أسرتى بأن الإصابة بكورونا تحدث آثار نفسية ،وتحددت إستجابات الزوجات محور الممارسات الوقائية النفسية وفق إستجابات (نعم، إلى حد ما ،لا)، وكانت على مقياس (٣- ٢- ١) وفقاً لإتجاه العبارة، وكانت الدرجة العظمى لهذا البعد  $3 \times 15 = 45$  والدرجة الصغرى  $1 \times 15 = 15$  مقسمة إلى ثلاث مستويات حيث كان المستوى المنخفض (أقل من ٥٠٪) من الدرجة العظمى (أقل من ٢٢.٥ درجة) ،مستوى متوسط (من ٥٠٪ إلى أقل من ٧٠٪) من الدرجة العظمى (٢٢.٥ لأقل من ٣١.٥ درجة) ،مستوى مرتفع (٧٠٪ فأكثر) من الدرجة العظمى (٣١.٥ درجة فأكثر).

#### ٢- المحور الثانى: الممارسات الوقائية الصحية

ضم هذا البُعد على (٢٠) عبارة خبرية محددة وواضحة وذات صلة بموضوع البحث وبعضها إيجابى والأخر سلبى وكان من هذه العبارات: أتخلص من المناديل والكمامات والقفازات المستخدمة

بإلقتها فى سلة المهملات ، أغسل اليدين مراراً وتكراراً بالماء والصابون للوقاية من الإصابة بكورونا ، أتوجه مباشرة للأماكن المخصصة للعناية الطبية إذا شعر أحد أفراد أسرتى بالحمى ، أخرج من منزلى للضرورة مع إلتزامى بإرتداء الكمامة واستخدام المطهر، أتجنب لمس الأيدي للعين والأنف والضم أثناء الجائحة ، أستخدم الكمامات والقفازات أكثر من مرة ترشيداً للإستهلاك ، أبحث أفراد أسرتى على تجنب المصافحات مع الآخرين أثناء الجائحة ، أوعى أبنائى بحقيقة فيروس كورونا وأعراضه الصحية الحادة والشديدة وسبل الوقاية منه ، ألتزم بتطبيق كافة التعليمات الوقائية المعلنة من وزارة الصحة لأن الإصابة بالفيروس تسبب أمراض مزمنة ، أحرص على فهم أعراض الإصابة بالفيروس والطرق الصحية لتجهيز المنزل لعزل المصاب بها، ألاحظ الحالة الصحية لأفراد أسرتى أول بأول للتوجه للمستشفى فور ظهور أى أعراض ،أستخدم تطبيقات الشراء الالكترونى للأدوية فى حالة فرض العزل المنزلى الصحى، أشجع أفراد أسرتى على ممارسة النظافة الشخصية الجيدة ،أوجه أفراد أسرتى بالإبتعاد عن أماكن تدخين الشيشة أو السجائر من أهم طرق الوقاية من الفيروس، إتبعت أنا وأفراد أسرتى الخطوات الرقمية لتسجيل البيانات لأخذ اللقاح طبقاً لإرشادات وتعليمات وزارة الصحة ، أتصل بالطبيب رقمياً لمعرفة التشخيص والعلاج عند ظهور أى أعراض مرضية لأحد أفراد أسرتى ،أستعين بالأجهزة التكنولوجية المتطورة لإنجاز المهام والمسئوليات المتعددة بأقل جهد ووقت وبكفاءة ، أحرص على أخذ قسط مناسب من النوم والراحة على مدار اليوم ، وتحددت إستجابات الزوجات على محور الممارسات الوقائية الصحية وفق إستجابات (نعم - إلى حد ما - لا) ، وكانت على مقياس (٣- ٢- ١) وفقاً لإتجاه العبارة، وكانت الدرجة العظمى لهذا البعد  $3 \times 20 = 60$  والدرجة الصغرى  $1 \times 20 = 20$  ، مقسمة إلى ثلاث مستويات حيث كان المستوى المنخفض (أقل من ٥٠٪) من الدرجة العظمى (أقل من ٣٠ درجة) ، مستوى متوسط (من ٥٠٪ الى أقل من ٧٠٪) من الدرجة العظمى (٣٠-٤٢ درجة) ، مستوى مرتفع (٧٠٪ فأكثر) من الدرجة العظمى (٤٢ درجة فأكثر).

### ٣- المحور الثالث:الممارسات الوقائية الاجتماعية الاقتصادية

ضم هذا البعد على(١٥) عبارة خبرية محددة وواضحة وذات صلة بموضوع البحث وبعضها إيجابى والأخر سلبى وكان من هذه العبارات: أشارك زملائى وأقاربى مناسباتهم الإجتماعية عبر الإنترنت أو بالهاتف ،أبحث أفراد أسرتى على الإلتزام بالتباعد الإجتماعى ،أتجنب التواجد فى الأماكن المزدحمة بالتجمعات البشرية للوقاية من الإصابة بكورونا ،منحنى العزل المنزلى فرصة لاستعادة مشاعر الألفة مع زوجى ، أوجه أفراد أسرتى على الإبتعاد عن الأشخاص المصابين بالأنفلونزا ، شعرت بالسعادة عند مشاركتى لأفراد أسرتى نشاط رياضى مناسب معى بالمنزل يومياً ،أترك مسافة لا تقل عن متر عند تعاملى مع الآخرين ،أحرصت على تحسين سرعة الإنترنت فى المنزل نظراً للحاجة الملحة إليه فى العمل والدراسة عن بعد ،أقمت بعمل بمشروع من المنزل وسوقته على الانترنت ، أضع المواد المطهرة وأدوات الوقاية من الفيروس على قائمة أولويات الشراء ، إنتاب أفراد أسرتى الشعور بالملل خلال العزل المنزلى ،أحرص على توجيه أفراد أسرتى بترشيد التعامل مع مواقع التسوق /التجارة الإلكترونية ، ساعدتنى الاجتماعات الالكترونية عن بعد كعلاج لمشكلة قطع الأرحام وتقوية أواصر الروابط العلاقات العائلية ،أوضح لأفراد أسرتى المخاطر المتعددة لإدمان للتكنولوجيا الرقمية



وتأثيرها على نواحي الحياة، وتحددت إستجابات الزوجات على محور الممارسات الوقائية الاجتماعية الاقتصادية وفق إستجابات (نعم، إلى حد ما، لا)، وكانت على مقياس (٣- ٢- ١) وفقاً لإتجاه العبارة، وكانت الدرجة العظمى لهذا البعد  $3 \times 15 = 45$  والدرجة الصغرى  $1 \times 15 = 15$  مقسمة إلى ثلاث مستويات حيث كان المستوى المنخفض (أقل من ٥٠٪) من الدرجة العظمى (أقل من ٢٢.٥ درجة)، مستوى متوسط (من ٥٠٪ إلى أقل من ٧٠٪) من الدرجة العظمى (٢٢.٥ لأقل من ٣١.٥ درجة)، مستوى مرتفع (٧٠٪ فأكثر) من الدرجة العظمى (٣١.٥ درجة فأكثر).

#### ٤- المحور الرابع: الممارسات الوقائية الغذائية

ضم هذا البعد على (١٥) عبارة خبرية محددة وواضحة وذات صلة بموضوع البحث وبعضها إيجابي والأخر سلبي وكان من هذه العبارات: يمنحني البيع والشراء عبر المواقع الإلكترونية خيارات أفضل للأسعار أثناء حاجة كورونا، أباغ في تناول السكريات والحلويات أثناء أزمة كورونا، حرصت على استخدام أطباق وأواني معالجة بتقنية النانو المقاوم لتسهيل تنظيفها، أغسل وأقم العبوات الغذائية المغلفة بعد شرائها لتكون آمنة، أقدم طعام صحي متوازن لأفراد أسرتي لزيادة مناعتهم، أشرب كميات قليلة من الماء والسوائل طوال اليوم، أشتري وجبات ومشروبات من الباعة الجائلين أحرص على الحصول على السلع الغذائية بصورة طازجة لرفع درجات مناعة أفراد أسرتي، أتغاضى عن تزاحم الأسواق حرصاً على شراء منتجاتي الغذائية أثناء الجائحة، أوجه أفراد أسرتي على تناول الأطعمة الغنية بمضادات الأكسدة، أهتم بتسخين المخبوزات قبل تناولها وحتى وإن كانت طازجة للوقاية من العدوى، أقدم الخضروات والفواكه الغنية بالفيتامينات والأملاح المعدنية لأفراد أسرتي لزيادة مناعتهم، أحرص على لمس المنتجات الغذائية على أرفف السوبر ماركت أثناء التسوق، وتحددت إستجابات الزوجات على محور الممارسات الوقائية الغذائية وفق إستجابات (نعم، إلى حد ما، لا)، وكانت على مقياس (٣- ٢- ١) وفقاً لإتجاه العبارة، وكانت الدرجة العظمى لهذا البعد  $3 \times 15 = 45$  والدرجة الصغرى  $1 \times 15 = 15$  مقسمة إلى ثلاث مستويات حيث كان المستوى المنخفض (أقل من ٥٠٪) من الدرجة العظمى (أقل من ٢٢.٥ درجة)، مستوى متوسط (من ٥٠٪ إلى أقل من ٧٠٪) من الدرجة العظمى (٢٢.٥ لأقل من ٣١.٥ درجة)، مستوى مرتفع (٧٠٪ فأكثر) من الدرجة العظمى (٣١.٥ درجة فأكثر).

#### ٥- المحور الخامس: الممارسات الوقائية المنبسية

ضم هذا البعد على (١٠) عبارة خبرية محددة وواضحة وذات صلة بموضوع البحث وبعضها إيجابي والأخر سلبي وكان من هذه العبارات: أحرص على ترك الملابس في الشمس بعد خلعها لتطهيرها، أبادل مع أفراد أسرتي صور إحتياجاتهم المنبسية بدلاً من الخروج للأسواق، أغسل الملابس بعد شرائها وأقمها جيداً، أخلع ملابسى عند العودة من خارج المنزل وأضعها في الغسالة، أفضل الذهاب المحلات لشراء الملابس بدلاً من التسوق الإلكتروني، حرصت على إقتناء غسالة للملابس (مطلية بمحلول الفضة النانوى) لتعقيمها من الميكروبات، أعلق الملابس غير القابلة للغسيل المتكرراً المستخدمة خارج المنزل فترة لا تقل عن ثلاث أيام، أقوم بغسل الكمامة القماشية (غير

طبية) جيداً بعد كل استخدام، أخلع حذائى قبل الدخول إلى المنزل وأطهره بالكحول المخفف بمجرد خلعه، أمتنع أفراد أسرته من النزول للتجول فى الأسواق لشراء الملابس أو مكملاتها، وتحددت إستجابات الزوجات على محور الممارسات الوقائية للملبسية وفق إستجابات (نعم - إلى حد ما - لا)، وكانت على مقياس (٣- ٢- ١) وفقاً لإتجاه العبارة، وكانت الدرجة العظمى لهذا البعد  $30 = 3 \times 10$  والدرجة الصغرى  $10 = 1 \times 10$ ، مقسمة إلى ثلاث مستويات حيث كان المستوى المنخفض (أقل من ٥٠٪) من الدرجة العظمى (أقل من ١٥ درجة)، مستوى متوسط (من ٥٠٪ إلى أقل من ٧٠٪) من الدرجة العظمى (١٥ أقل من ٢١ درجة)، مستوى مرتفع (٧٠٪ فأكثر) من الدرجة العظمى (٢١ درجة فأكثر).

#### ٦- المحور السادس: الممارسات الوقائية السكنية

ضم هذا البعد على (١٥) عبارة خبرية محددة وواضحة وذات صلة بموضوع البحث وبعضها إيجابى والأخر سلبى وكان من هذه العبارات: أتكاصل عن تطهير المنزل بالكحول والكحول يومياً، أحرص على فتح الشبابيك والبلوكونات لتجديد هواء المنزل وقت الجائحة، أنظف المطبخ والأرضيات والحمامات يومياً بالكحول المخفف للحماية من الفيروس، أحرص على ممارسة سلوكيات إيجابية خضراء للحد البصمة البيئية للمسكن، أحرص على إجراء التطهير والتعقيم فور دخولى من الخارج وقبل لمس أى شىء بداخل المنزل، حرصت على إقتناء قطع أثاث وأجهزة ومفروشات معالجة بالنانو لمزاياه المتعددة منها مقاومة الحشرات والحرائق، أعقم الأسطح المشتركة بين أفراد الأسرة بالكحول المخفف مثل (مقابض الأبواب ومفاتيح الكهرباء، وغيرهم)، أحرص على تجهيز وتأثيث مكان بالمسكن للعزل المنزلى كخطوة إستباقية فى حالة الإصابة بالفيروس، حرصت على وجود نظام بمسكنى يساعد على تنقية وفلتره الهواء للسيطرة على الملوثات البيئية، حرصت على استخدام ودهانات وأرضيات معالجة نانويًا للإستفادة من مزاياه، أحرص على تهوية الأغشية فى الشمس يومياً، أحرص كميات كافية من المطهرات والمستلزمات المنزلية أثناء الجائحة. وتحددت إستجابات الزوجات على محور الممارسات الوقائية السكنية وفق إستجابات (نعم، إلى حد ما، لا)، وكانت على مقياس (٣- ٢- ١) وفقاً لإتجاه العبارة، وكانت الدرجة العظمى لهذا البعد  $45 = 3 \times 15$  والدرجة الصغرى  $15 = 1 \times 15$  مقسمة إلى ثلاث مستويات حيث كان المستوى المنخفض (أقل من ٥٠٪) من الدرجة العظمى (أقل من ٢٢.٥ درجة)، مستوى متوسط (من ٥٠٪ إلى أقل من ٧٠٪) من الدرجة العظمى (٢٢.٥ لأقل من ٣١.٥ درجة)، مستوى مرتفع (٧٠٪ فأكثر) من الدرجة العظمى (٣١.٥ درجة فأكثر).

#### تقنين أدوات البحث :

يقصد به حساب صدق وثبات المقاييس:

أولاً: حساب صدق المقاييس: للتحقق من صدق المقاييس validity استخدمت طريقتين:

(١)- صدق المحتوى (validity content):

للتأكد من صدق المحتوى تم عرض مقياسي (الوعي بجودة الحياة الرقمية، الممارسات الوقائية للتعايش مع جائحة كورونا (كوفيد - ١٩) في صورتها الأولى على عدد (١٣) من السادة

المحكمين أعضاء هيئة التدريس في مجال تخصص إدارة المنزل والمؤسسات والملابس والنسيج والتغذية وعلوم الأطعمة ومجال علم النفس ومجال التكنولوجيا الرقمية، وذلك للتعرف على آرائهم في المقياس من حيث دقة الصياغة اللغوية لمفردات المقياسين، وسلامة المضمون، وانتماء العبارات المتضمنة في كل بعد له، وقد قامت الباحثة بإجراء التعديلات المشار إليها علي صياغة بعض العبارات، وبذلك يكون قد خضع لصدق المحتوي، ويوضح الجدول التالي معامل اتفاق السادة المحكمين علي مؤشرات جودة الحياة الرقمية وعلاقتها بالممارسات الوقائية للتعايش مع جائحة كورونا (كوفيد- ١٩) المستجد لدى عينة من الزوجات.

جدول (١) معامل اتفاق السادة المحكمين علي مؤشرات جودة الحياة الرقمية وعلاقتها بالممارسات الوقائية للتعايش مع جائحة كورونا (كوفيد- ١٩) المستجد لدى عينة من الزوجات

بنود التحكيم	عدد مرات الاتفاق	عدد مرات عدم الاتفاق	معامل الاتفاق
سلامة الصياغة اللغوية للعبارات	١١	٢	٪٨٤،٦١
صحة وسلامة الصياغة العلمية للعبارات	١٢	١	٪٩٢،٣٠
تناسب عدد العبارات في كل محور.	١٢	١	٪٩٢،٣٠
تناسب المحاور مع الهدف المعد من أجله.	١٣	٠	٪١٠٠

إستخدمت الباحثة طريقة اتفاق المتخصصين البالغ عددهم (١٣) في حساب ثبات الملاحظين لتحديد بنود التحكيم التي يتم تنفيذها بشرط أن يسجل كل منهم ملاحظاته مستقلا عن الأخر، وتم تحديد عدد مرات الاتفاق بين الملاحظين باستخدام معادلة كوبر Cooper: نسبة الاتفاق = (عدد مرات الاتفاق / (عدد مرات الاتفاق + عدد مرات عدم الاتفاق)) × ١٠٠، وكانت نسبة الاتفاق تراوحت بين (٨٤،٦١٪، ١٠٠٪)، وهي نسب اتفاق مقبولة.

#### (ب)- صدق الاتساق الداخلي:

لحساب صدق الاتساق الداخلي لمقاييس (الوعي بجودة الحياة الرقمية، الممارسات الوقائية للتعايش مع جائحة كورونا (كوفيد - ١٩) تم تطبيقهما علي عينة استطلاعية بلغ عددهم (٦٠) وبعد رصد النتائج تمت معالجتها إحصائيا وحساب معامل الارتباط بيرسون بين (المحاور - والدرجة الكلية) للمقياسين وكانت جميعها دالة عند مستوي ٠،٠١ مما يدل علي الاتساق الداخلي لعبارات المقياسين ويسمح للباحثة باستخدامهما في بحثها الحالي.

جدول (٢) معاملات الارتباط لأدوات الدراسة ن = (٦٠)

المقياس	الإبعاد	معامل الارتباط
أبعاد جودة الحياة الرقمية	القدرات الرقمية	✱ ٠,٦٥٤
	السلوك الرقمي	✱✱ ٠,٦٦٥
	الحماية والسلامة الرقمية	✱✱ ٠,٥٦٢
	المحتوي الرقمي	✱✱ ٠,٤٥٢
معايير الممارسات الوقائية	الممارسات الوقائية النفسية	✱ ٠,٦٠١
	الممارسات الوقائية الصحية	✱✱ ٠,٧١٢
	الممارسات الوقائية الإجتماعية الإقتصادية	✱✱ ٠,٥٣٩
	الممارسات الوقائية الغذائية	✱ ٠,٤٢٤
	الممارسات الوقائية المنبسية	✱✱ ٠,٥٩٤
	الممارسات الوقائية السكنية	✱ ٠,٧٠٤

◆ دالة عند مستوي (٠,٠١) ◆ دالة عند مستوي (٠,٠٥)

ثانياً: حساب ثبات المقاييس Reliability:

قامت الباحثة بحساب معاملات الثبات للمقاييس باستخدام طريقة الفا كرونباخ Alpha cronbach والتجزئة النصفية Split- Half وجدول (٣) يوضح ذلك.

جدول (٣) معاملات الثبات لمعايير جودة الحياة الرقمية ن = (٦٠)

أبعاد جودة الحياة الرقمية	عدد العبارات	معامل ألفا	التجزئة النصفية	
			معامل سبيرمان	معامل جتمان
القدرات الرقمية	٢٥	* ٠,٥٤٢	** ٠,٥٥٢	* ٠,٥٤٢
السلوك الرقمي	١٥	** ٠,٤٩٥	** ٠,٧٩٦	** ٠,٤٩٩
الحماية والسلامة الرقمية	١٥	* ٠,٥٤١	** ٠,٨٠٧	* ٠,٥٤٥
المحتوي الرقمي	١٥	* ٠,٤٣٩	** ٠,٧٨١	* ٠,٤٤٠
جودة الحياة الرقمية (ككل)	٧٠	** ٠,٥٠٤	** ٠,٧٣٤	** ٠,٥٠٦

\*\* دالة عند مستوي (٠,٠١) \* دالة عند مستوي (٠,٠٥)

جدول (٤). معاملات الثبات للممارسات الوقائية ن = (٦٠)

التجزئة النصفية		معامل ألفا	عدد العبارات	معايير الممارسات الوقائية
معامل جتمان	معامل سبيرمان			
**٠.٦٤٢	**٠.٦٤٢	**٠.٦٤١	١٥	الممارسات الوقائية النفسية
*٠.٥٤٠	*٠.٥٤٤	*٠.٥٤٣	٢٠	الممارسات الوقائية الصحية
**٠.٧٤٠	**٠.٧٤٤	**٠.٧٤٣	١٥	الممارسات الوقائية الإجتماعية الاقتصادية
*٠.٦٤٠	*٠.٦٤٤	*٠.٦٥٣	١٥	الممارسات الوقائية الغذائية
**٠.٧٥٢	**٠.٧٥٤	**٠.٧٥٣	١٠	الممارسات الوقائية الملابسية
*٠.٨١٠	*٠.٨٠٨	*٠.٨٠٩	١٥	الممارسات الوقائية السكنية
**٠.٦٨٧	**٠.٦٨٩	**٠.٦٩٠	٩٠	الممارسات الوقائية (ككل)

♦♦ دالة عند مستوي (٠,٠١) ♦♦ دالة عند مستوي (٠,٠٥)

يتضح من جدول (٤) أن قيم معاملات ثبات (ألفا - التجزئة النصفية التي تشمل معامل سبيرمان، ومعامل جتمان) للأبعاد والمقياس ككل دالة عند مستوي (٠,٠١) مما يؤكد ثبات المقاييس وصلاحيتهما للتطبيق في البحث الحالي.

#### المعالجات الإحصائية:

بعد جمع البيانات وتфриغها تمت المعالجة الإحصائية باستخدام برنامج الحزم الإحصائية للعلوم الاجتماعية Spss24 (حسن الجندي، ٢٠١٤) وحساب العدد والنسب المئوية، والوزن النسبي، والمتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية ومعامل ارتباط بيرسون وألفا كرونباخ والتجزئة النصفية لحساب الصدق والثبات، واختبار "ت" t test لحساب الفروق بين المتوسطات بالنسبة لمتغيرات الدراسة، وتحليل التباين الاحادي الاتجاه One Way Anova واختبار LSD للمقارنات المتعددة لتحديد اتجاه الدلالة.

#### نتائج البحث الميدانية

أولاً : النتائج الوصفية لعينة البحث وفقاً للخصائص الاجتماعية والاقتصادية :

وصف خصائص عينة البحث الأساسية: تكونت عينة البحث من (٢٧٦) زوجة عاملة وغير عاملة وتم إختيارهن بطريقة صدفية غرضية ومنهن وزجات وريات أسر غير عاملات وعاملات يقمن بالعديد من الأدوار داخل وخارج المنزل من مستويات اجتماعية واقتصادية وتعليمية مختلفة .

جدول (٥) توزيع عينة البحث وفقاً للمتغيرات الاجتماعية والاقتصادية (ن=٢٧٦)

البيان	الفئة	العدد	%	البيان	الفئة	العدد	%	البيان	الفئة	العدد	%
محل الإقامة	ريف	١٢٦	٤٥,٦٥	صغيرة الحجم	١٠١	٣٦,٥٩	عدد أفراد الأسرة	أقل من ٣٨ عام	٤٦	١٦,٦٧	السن
	حضر	١٥٠	٥٤,٣٥	متوسطة الحجم	١١٨	٤٢,٧٥		من ٣٨- أقل من ٥٠ عام	١٥٥	٥٦,١٦	
	المجموع	٢٧٦	١٠٠	كبيرة الحجم	٥٧	٢٠,٦٥		من ٥٠ عام فأكثر	٧٥	٢٧,١٧	
				المجموع	٢٧٦	١٠٠		المجموع	٢٧٦	١٠٠	
سرعة الإنترنت	سريعة	٦٥	٢٣,٥٥	أقل من ساعة	٨١	٢٩,٣٥	معدل ساعات استخدامك للتطبيقات الرقمية	لا تعمل	١٢٨	٤٦,٣٨	الحالة الوظيفية
	متوسطة	١٢٧	٤٦,٠١	من ١ إلى ٣ ساعات	١١٧	٤٢,٣٩		موظفة حكومية	١٢٧	٤٦,٠١	
	ضعيفة	٨٤	٣٠,٤٣	من ٣ إلى ٦ ساعات	٦١	٢٢,١٠		موظفة قطاع خاص	٩	٣,٢٦	
	المجموع	٢٧٦	١٠٠	٧ ساعات فأكثر	١٧	٦,١٦		أعمال حرة	١٢	٤,٣٥	
				المجموع	٢٧٦	١٠٠		المجموع	٢٧٦	١٠٠	
الدخل الشهري	منخفض	٧٨	٢٨,٢٦	منخفض	٤٩	١٧,٧٥	المستوي التعليمي للأُم				المجموع
	متوسط	٦٢	٢٢,٤٦	متوسط	٨٠	٢٨,٩٩					
	مرتفع	١٣٦	٤٩,٢٨	مرتفع	١٤٧	٥٣,٢٦					
	المجموع	٢٧٦	١٠٠	المجموع	٢٧٦	١٠٠					

تابع جدول (٥) توزيع عينة البحث وفقاً للمتغيرات الاجتماعية والاقتصادية (ن=٢٧٦)

البيان	الفئة	العدد	%
دوافع استخدامك للتطبيقات الرقمية في ظل التمایش مع جائحة كورونا	الحصول على المعلومات والأخبار	200	72.46
	التواصل مع الآخرين	٢١٠	٧٦,٠٨
	التسلية والترفيه عن النفس لقضاء وقت الفراغ	١٢٠	٤٣,٤٧
	متابعة الأخبار والتوجهات الجديدة في مجال العمل	١٩٦	٧١,٠١
	التسوق الإلكتروني	٥٦	٢٠,٢٩
	التعلم وتنمية المهارات	٩٥	٣٤,٤٢
	تبادل الخبرات ومعرفة الآراء والاتجاهات حول موضوع معين	١٦٨	٦٠,٨٧
	عمل مجموعات وحلقات نقاش	٤٨	١٧,٣٩
	التسويق / التجارة الإلكترونية	50	18.11
	أخرى تذكر	٤	١,٤٥
المجموع	٢٧٦	١٠٠,٠٠	

**متغير محل الإقامة:** بدراسة نتائج الجدول (٥) أتضح أن عينة البحث قد تكونت (٤٥,٦٥٪) يقطنون في مناطق ريفية مقابل (٥٤,٣٥٪) منهم من الحضر، متغير عدد أفراد الأسرة لعينة البحث حيث إتضح أن ما يقرب من نصف العينة ينتمون لأسر متوسطة الحجم تتكون من (٥ - ٦ أفراد) بنسبة (٤٢,٧٥٪) يليهم أفراد العينة الذين ينتمون إلى أسر صغيرة الحجم تتكون من (٢ - ٤ أفراد) بنسبة (٣٦,٥٩٪) وفي الأخير الأفراد الذين ينتمون إلى أسر كبيرة الحجم تتكون من (٧ أفراد فأكثر) بنسبة (٢٠,٦٥٪)، متغير السن وقد تبين أن أكثر من نصف العينة (٥٦,١٦٪) تتراوح أعمارهم من (٣٨ - أقل من ٥٠ عام) ، يليهم نسبة أفراد العينة والتي تتراوح أعمارهم من (٥٠ عام فأكثر) وكانت بنسبة (٢٧,١٧٪) يليهم أفراد العينة والتي كانت أعمارهم (أقل من ٣٨ عام ) بنسبة (١٦,٦٧٪) ، متغير الحالة الوظيفية: تشير النتائج أن (٤٦,٣٨٪) من أفراد العينة الأساسية كانوا لا يعملن في حين (٤٦,٠١٪) يعملن بوظائف حكومية ، في حين (٤,٣٥٪) منهن يقمن بأعمال حرة يليهم (٣,٢٦٪) عاملات بالقطاع الخاص، متغير سرعة الأنترنت: وجد أن النسبة الأكبر من أفراد العينة سرعة الأنترنت لديهم متوسطة بنسبة (٤٦,٠١٪) ، يليهم (٣٠,٤٣٪) منهن كانت سرعة الأنترنت لديهم ضعيفة ، ثم جاء في الترتيب الأخير (٢٣,٥٥٪) منهن كانت سرعة الأنترنت كانت سريعة ، وعن بيان معدل ساعات استخدامك للتطبيقات الرقمية ، فقد أشارت النتائج فقد إتضح أن ما يقرب من نصف العينة (٤٢,٣٩٪) معدل استخدامهن للتطبيقات الرقمية من ١ إلى ٣ ساعات ، يليهم (٢٩,٣٥٪) معدل استخدامهن للتطبيقات الرقمية أقل من ساعة، يليهم (٢٢,١٠٪) معدل استخدامهن للتطبيقات الرقمية من ٣ إلى ٦ ساعات ، ثم (٦,١٦٪) منهن معدل استخدامهن للتطبيقات الرقمية كان ٧ ساعات فأكثر ، متغير المستوى التعليمي للزوجة : بلغت نسبة الزوجات الحاصلات على تعليم مرتفع (٥٣,٢٦٪) ، في حين بلغت نسبة الزوجات الحاصلات على تعليم متوسط (٢٨,٩٩٪) ، وبلغت نسبة الحاصلات على تعليم منخفض من الزوجات (١٧,٧٥٪) ، متغير الدخل الشهري للأسرة تبين أن ما يقرب من نصف العينة (٤٩,٢٨٪) ينتمن إلى أسر مرتفعة الدخل يليهم في الترتيب ذوى الأسر منخفضة الدخل بنسبة (٢٨,٢٦٪) يليهم (٢٢,٤٦٪) منهن ذوى أسر متوسطة الدخل ، وعن بيان دوافع استخدامك للتطبيقات الرقمية في ظل التعايش مع جائحة كورونا ، وأشارت النتائج أن أكثر من ثلثي العينة كانت دوافعهن التواصل مع الآخرين بنسبة (٧٦,٠٨٪) ، يليهن (٧٢,٤٦٪) للحصول على المعلومات والأخبار ، يليهن (٧١,٠١٪) لمتابعة الأخبار والتوجهات الجديدة في مجال العمل ، يليهن (٦٠,٨٧٪) لتبادل الخبرات ومعرفة الآراء والاتجاهات حول موضوع معين ، يليهم (٤٣,٤٧٪) للتسلية والترفيه عن النفس لقضاء وقت الفراغ ، يليهم (٣٤,٤٢٪) للتعلم وتنمية المهارات ، يليهم (٢٠,٢٩٪) للتسويق الإلكتروني ، يليهم (١٧,٣٩٪) لعمل مجموعات وحلقات نقاش ، يليهم (١٨,١١٪) للتسويق / التجارة الإلكترونية ، يليهم (١٠,٤٥٪) لأخرى تذكر، وإتفقت تلك النتائج مع ما أشارت إليه رحاب كامل (٢٠٢٢) بأنه بمراجعة تقرير الاتحاد الدولي للإتصالات (ITU) لعام ٢٠٢١ ، ظهرت لنا أن إحدى العقبات المهمة التي تواجهها البلدان النامية ، هي إقناع أفرادها بالانتقال من أنشطة الجيل الثانى إلى خدمات النطاق العريض ، حيث يستخدم ملايين الأشخاص بها الهواتف المحمولة العادية لإجراء المكالمات وإرسال الرسائل النصية ، وبخلاف استخدام وسائل التواصل الاجتماعى ، لا يرون سوى

القليل من الأسباب الممنعة للإنتقال إلى الهاتف الذكي والنطاق العريض للأجهزة المحمولة، لاسيما بالنظر إلى إرتفاع تكاليف تلك الأجهزة ورسوم إستخدامها، لذا فهناك حاجة ملحة إلى توعية الأفراد بأهمية إستخدام تكنولوجيا النطاق العريض، والتي تُسهم في تحسين حياتهم وسبل عيشهم.

ثانياً: مستويات إستبيان الوعي بجودة الحياة الرقمية بأبعادها المتعددة وبالممارسات الوقائية للتعايش مع جائحة كورونا (كوفيد- 19) المستجد لدى الزوجات بمجاورها المختلفة

أ- مستويات إستبيان الوعي بجودة الحياة الرقمية بأبعادها المتعددة لدى الزوجات

جدول (٦). توزيع عينة البحث وفقاً لمستوي الوعي بجودة الحياة الرقمية وبأبعادها المتعددة والوزن النسبي لكل محور (ن= ٢٧٦)

أبعاد جودة الحياة الرقمية	مستوي الوعي بجودة الحياة الرقمية	العدد	%	المتوسط	الوزن	الترتيب
القدرات الرقمية	مستوي الوعي منخفض (٥٠٪)	١١٦	٤٢,٠٣	١,٩٩	٦٦,٣٠	الرابع
	مستوي الوعي متوسط (٧٠٪)	٤٧	١٧,٠٣			
	مستوي الوعي مرتفع (٧٠٪ فأكثر)	١١٣	٤٠,٩٤			
	المجموع	٢٧٦	١٠٠,٠٠			
السلوك الرقمي	مستوي الوعي منخفض (٥٠٪)	٣٧	١٣,٤١	٢,٥٧	٨٥,٥١	الأول
	مستوي الوعي متوسط (٧٠٪)	٤٦	١٦,٦٧			
	مستوي الوعي مرتفع (٧٠٪ فأكثر)	١٩٣	٦٩,٩٣			
	المجموع	٢٧٦	١٠٠,٠٠			
الحماية والسلامة الرقمية	مستوي الوعي منخفض (٥٠٪)	٧٣	٢٦,٤٥	٢,٣٠	٧٦,٥٧	الثالث
	مستوي الوعي متوسط (٧٠٪)	٤٨	١٧,٣٩			
	مستوي الوعي مرتفع (٧٠٪ فأكثر)	١٥٥	٥٦,١٦			
	المجموع	٢٧٦	١٠٠,٠٠			
المحتوي الرقمي	مستوي الوعي منخفض (٥٠٪)	٤٥	١٦,٣٠	٢,٣٨	٧٩,٤٧	الثاني
	مستوي الوعي متوسط (٧٠٪)	٨٠	٢٨,٩٩			
	مستوي الوعي مرتفع (٧٠٪ فأكثر)	١٥١	٥٤,٧١			
	المجموع	٢٧٦	١٠٠,٠٠			
جودة الحياة الرقمية (ككل)	مستوي الوعي منخفض (٥٠٪)	٦٧	٢٤,٢٨	٢,٢٢	٧٤,٢٨	
	مستوي الوعي متوسط (٧٠٪)	٧٩	٢٨,٦٢			
	مستوي الوعي مرتفع (٧٠٪ فأكثر)	١٣٠	٤٧,١٠			
	المجموع	٢٧٦	١٠٠,٠٠			

أوضحت القيم الواردة بجدول (٦) : اختلاف نسب مستوي الوعي بجودة الحياة الرقمية (ككل)، وبالنظر للنسب تبين أن مجموع ٥٢,٩% ينحصر ما بين (المستوي المنخفض والمتوسط) الأمر يتطلب تعزيز الجهود لتنمية وعي الزوجات بأهمية جودة الحياه الرقمية للتصدي للأزمات وقت الجائحة، وترى الباحثة أنها نتيجة تعبر عن الواقع فنحن نعيش في عصر السرعة وأطلق عليه عصر التحول الرقمي والثورة الرقمية وزادت وتيرته أكثر بظهور جائحة كورونا والتي فرضت نفسها على الساحة وعلى الجميع وبشكل قهري، فتغلغل التكنولوجيا الرقمية في جميع أدق تفاصيل ومجالات



الحياة وأجبرت الجميع على التعامل الرقمي والذي أضحى مطلباً حيوياً ومحوراً أساسياً وذلك لعلاج الكثير من القضايا والظواهر الحرجة والخطيرة وأصبحت اليوم الرفيق الدائم لأغلب الأشخاص، فلا عجب في ذلك فهي تحيط بنا من كل جانب ونكاد لا نستطيع الإستغناء عنها وخاصة أثناء التعايش مع جائحة كورونا فأصبحت معظم التعاملات عن بعد ولذلك كان من المهم والواجب هو تبنى قيم وعادات سليمة تضمن للزوجات التعامل الرقمي بطريقة صحيحة من خلال الحفاظ على تحقيق جودة الحياة الرقمية وأبعادها بطريقة إيجابية، بوصفة عامة فقط إحتل محور **السلوك الرقمي المرتبة الأولى**، تلتها المحتوي الرقمي، تلتها الحماية والسلامة الرقمية، تلتها القدرات الرقمية، وترجع الباحثة ذلك إلى الإنتشار المتسارع لتكنولوجيا المعلومات وتوظيفها في شتى مناحى الحياة فتنامى إلى مسامع العينة مفاهيم تتصل بذلك الإستخدام منها **الإتيكيت الرقمي فمن خلال المقابلات الفردية والتي تم إجرائها مع أفراد العينة** أنهم يدركن التعامل الحسن وأصول الإتيكيت والذوق عند التعامل مع الآخرين عبر التطبيقات الرقمية وعلى حد قول إحداهن بأن الشخصية المحترمة ذات الخلق الراقى في الواقع هي نفسها من تتعامل من خلال التطبيقات الرقمية، بالإضافة إلى نشر وتثقيف وتوعية أفراد المجتمع بهذه الجوانب التي تضبط السلوك وتوجهه الوجهة السليمة حتى يحقق صفات المواطن الرقمي، والذي أكدت **أمل القحطاني (٢٠١٧)** أنه يتمتع بالسلوكيات الأخلاقية وحرية في التعبير، كما يحترم الخصوصية في العالم الرقمي ووقوفه ضد التسلسل عبر الإنترنت وبأضافت **ربى العمري (٢٠٢٠)** أنه قادر على القدرة على بناء هوية صحية وإدارتها عبر الإنترنت وإدارة وقت الشاشة وتعدد المهام وإدارة التسلسل عبر الإنترنت والقدرة على التعامل مع حالات التسلسل واكتشافها والتعامل معها بحكمة وإدارة الأمن السيبراني من خلال القدرة على إدارة مختلف الهجمات الإلكترونية وحماية بيانات الشخص عن طريق إنشاء كلمات مرور قوية وإدارة الخصوصية والقدرة على حماية خصوصية الآخرين، والتفكير الناقد والقدرة على التفريق والتمييز بين المعلومات الحقيقية والمعلومات الخاطئة والمحتوى الجيد والضرر والاتصالات الموثوقة والمشبوهة عبر الإنترنت والبصمات الرقمية والتعاطف الرقمي والقدرة على فهم إحتياجات ومشاعر الآخرين على الأنترنت والتعاطف تجاههم، ولذلك جاء بعد **المحتوى الرقمي في المرتبة الثانية ثم الحماية والسلامة الرقمية في المرتبة الثالثة** وفي المرتبة الأخيرة بعد القدرات الرقمية وترى الباحثة أنه من أصعب الأبعاد وأهمها، ولذلك أكدت دراسة **رميساء قراري (٢٠٢٠)** والتي توصلت إلى الاستخدامات الرقمية لا تتعلق بالجانب المادى فقط أى الوسائل والوسائل التكنولوجية والإلكترونية وإنما تتطلب كذلك الإهتمام بالجانب المرتبط بتطوير المهارات الإلكترونية بل وبالتعليم والتدريب على إستخدام التطبيقات الرقمية لإنجاز الأعمال والواجبات والمهام الموكلة إليهم، ولذلك أوضحت **رحاب كامل (٢٠٢٢)** أن تقرير الإتحاد الدولي للإتصالات (ITU) لعام ٢٠٢١م أشار إلى أن التدريب على المهارات الرقمية هو تحدي الفترة الراهنة، حيث أوضح أن الملايين ليسوا متصلين بالإنترنت في البلدان الأقل نمواً، وذلك نظراً لعدم إدراكهم كيفية التعامل مع الإنترنت أو كيفية إستخدامه، كما أوضح التقرير أن حكومات البلدان الأقل نمواً تفتقر إلى الموارد اللازمة لتوفير التعلم الرقمي على نطاق واسع.

وبذلك تحقق الهدف الأول من البحث والذي ينص على " تحديد مستويات الوعي بجودة الحياة الرقمية بأبعادها المتعددة لدى الزوجات " .

ب- مستويات إستبيان الوعي بالممارسات الوقائية للتعايش مع جائحة كورونا (كوفيد- 19) المستجد لدى الزوجات

جدول (٧). توزيع عينة البحث وفقاً لمستوي الوعي (COVID-19) المستجد والوزن النسبي لكل محور (ن= ٢٧٦)

معايير الممارسات الوقائية	مستوي الوعي بالممارسات	العدد	%	المتوسط	الوزن	الترتيب
الممارسات الوقائية النفسية	مستوي الوعي منخفض (٥٠٪)	٧٦	٢٧,٥٤	٢,٢٣	٧٤,٢٨	الثاني
	مستوي الوعي متوسط (٧٠٪)	٦١	٢٢,١٠			
	مستوي الوعي مرتفع (٧٠٪ فأكثر)	١٣٩	٥٠,٣٦			
	المجموع	٢٧٦	١٠٠,٠٠			
الممارسات الوقائية الصحية	مستوي الوعي منخفض (٥٠٪)	٦٧	٢٤,٢٨	٢,٢٤	٧٤,٥٢	الأول
	مستوي الوعي متوسط (٧٠٪)	٧٧	٢٧,٩٠			
	مستوي الوعي مرتفع (٧٠٪ فأكثر)	١٣٢	٤٧,٨٣			
	المجموع	٢٧٦	١٠٠,٠٠			
الممارسات الوقائية الاجتماعية الاقتصادية	مستوي الوعي منخفض (٥٠٪)	١٠٢	٣٦,٩٦	٢,٠٢	٦٧,٣٩	الثالث
	مستوي الوعي متوسط (٧٠٪)	٦٦	٢٣,٩١			
	مستوي الوعي مرتفع (٧٠٪ فأكثر)	١٠٨	٣٩,١٣			
	المجموع	٢٧٦	١٠٠,٠٠			
الممارسات الوقائية الغذائية	مستوي الوعي منخفض (٥٠٪)	١٣٩	٥٠,٣٦	١,٨٣	٦١,١١	السادس
	مستوي الوعي متوسط (٧٠٪)	٤٤	١٥,٩٤			
	مستوي الوعي مرتفع (٧٠٪ فأكثر)	٩٣	٣٣,٧٠			
	المجموع	٢٧٦	١٠٠,٠٠			
الممارسات الوقائية الملبسية	مستوي الوعي منخفض (٥٠٪)	١٠١	٣٦,٥٩	١,٩٨	٦٥,٩٤	الرابع
	مستوي الوعي متوسط (٧٠٪)	٨٠	٢٨,٩٩			
	مستوي الوعي مرتفع (٧٠٪ فأكثر)	٩٥	٣٤,٤٢			
	المجموع	٢٧٦	١٠٠,٠٠			
الممارسات الوقائية السكنية	مستوي الوعي منخفض (٥٠٪)	١٣٥	٤٨,٩١	١,٨٩	٦٣,١٦	الخامس
	مستوي الوعي متوسط (٧٠٪)	٣٥	١٢,٦٨			
	مستوي الوعي مرتفع (٧٠٪ فأكثر)	١٠٦	٣٨,٤١			
	المجموع	٢٧٦	١٠٠,٠٠			
الممارسات الوقائية (ككل)	مستوي الوعي منخفض (٥٠٪)	١١٤	٤١,٣٠	١,٨٩	٦٣,٠٤	
	مستوي الوعي متوسط (٧٠٪)	٧٨	٢٨,٢٦			
	مستوي الوعي مرتفع (٧٠٪ فأكثر)	٨٤	٣٠,٤٣			
	المجموع	٢٧٦	١٠٠,٠٠			

أوضحت القيم الواردة بجدول (٧): إختلاف نسب الوعي بالممارسات الوقائية (ككل) فقد كانت الأولوية لذوي الوعي المنخفض حيث قدرت نسبتهم بـ ٤١,٣٠٪، تلتها نسبة ذوي الوعي المتوسط بـ

٢٨.٢٦٪ وتلتها ذوي الوعي المرتفع حيث قدرت نسبتهم بـ ٣٠.٤٣٪ ، وبالنظر للنسب تبين أن مجموع ٦٩.٥٦٪ ينحصر ما بين المستوي (المنخفض والمتوسط)، الأمر يتطلب تعزيز الجهود لتنمية وعي الزوجات بالممارسات الوقائية للتعایش مع جائحة كورونا (COVID-19) المستجد ،ولذلك أوصت **ريهام النقيب (٢٠٢١)** بضرورة توعية الزوجات بأهمية إتباع التدابير الإحترازية للوقاية من فيروس كورونا والإهتمام بنشر ثقافة إدارة الأزمة وإتباع الممارسات الوقائية لمواجهة الجائحة بأسلوب علمي سليم من خلال وسائل الإعلام المختلفة ، وإتفقت النتائج مع دراسة **نورا الطوخي (٢٠٢١)** ،**فمن خلال المقابلات الفردية التي أجرتها الباحثة مع أفراد العينة** بأنهن ينظرن فى الوقت الراهن بنوع من التهاون وعدم الجدية عند التعایش مع الجائحة وخاصة أن هذه الفترة تعتبر فترة تكيف وتأقلم معها وأن مرحلة الخطر أصبحت غير موجودة ،**فمنهن ترى أن كورونا إختفت ولم يعد هناك داعى لأى إجراءات أو ممارسات وقائية وبعضهن تهرب من الإلتزام بإتباع تلك الممارسات الوقائية ومنهن تعرف وتدرك هذه الممارسات الوقائية ولكنها تعزف عن إتباعها ولا تعمل بها وتشعر بالضيق والضجر عند تقديم التوجيه والنصح والإرشاد لها ، فهن لا يعلمن أو يدركن أن هذه الممارسات الوقائية تعتبر أسلوب حياة يقود حياتهن للأفضل سواء فى حالة وجود وباء أو أثناء التعایش مع الجائحة أو حتى بعد إنتائها** ،وقد إختلفت النتائج مع دراسة **زينب يوسف (٢٠٢٠)** ،**طلال المصطفى وحسام السعد (٢٠٢٠)** والذى أكد أن عينة الدراسة تتعامل بجدية مع أخطار وباء كورونا ، ما قد يشير إلى زيادة الوعي الصحى ، كما إختلفت أيضا مع دراسة **عبير إبراهيم ويثرب حبيب (٢٠٢١)** ،**عبد الناصر عامر (٢٠٢١)** ، **سلوى عيد وإلهام السواح (٢٠٢١)** والتي رأت المرحلة الحالية تشهد إجراءات التعایش مع الفيروس عبر سلسلة من الممارسات اليومية التى يتعين على أفراد الأسرة الإلتزام بها كنمط حياة ، وإرتباط تلك الممارسات بشتى مناحى الحياة سواء خارج المنزل أو داخله ، بالإضافة إلى تفاعلاته الاجتماعية المختلفة التى تفرض نمطياً معيناً من الممارسات الحياتية الضرورية للتعایش ،ويرجع ذلك إلى حملات التوعية الكثيفة التى قامت بها الحكومة المحلية أو منظمة الصحة العالمية خاصة عبر شاشات التلفزيون ومنصات الأنترنت والتي كان لها مردودها السريع على تنمية معارف المصريين حول طبيعة كوفيد - ١٩ ،وبصفة عامة فقط **إحتل محور الممارسات الوقائية الصحية المرتبة الأولى**، تلتها الممارسات الوقائية النفسية، تلتها الممارسات الوقائية الاجتماعية الإقتصادية، الممارسات الوقائية الملبسية، الممارسات الوقائية السكنية، الممارسات الوقائية الغذائية ، وتتفق هذه النتيجة مع دراسة **زينب يوسف (٢٠٢٠)** ،حيث أشارت أن هذه النتيج تتسق مع توجيهات وزارة الصحة المصرية ومنظمة الصحة العالمية التى تؤكد على الإجراءات الإحترازية الصحية والشخصية فى التعامل مع المحيطين وإجراءات التباعد الاجتماعى لتجنب العدوى والوقاية منا أكثر من غيرها من السلوكيات الأخرى

وبذلك تحقق الهدف الثانى من البحث والذى ينص على " تحديد مستويات الوعي بالممارسات الوقائية للتعایش مع جائحة كورونا (COVID-19) المستجد بمحاورها المتعددة لدى الزوجات".

ثالثاً: النتائج في ضوء فروض البحث

الفرض الأول: توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الزوجات في كل من الوعي بجودة الحياة الرقمية بأبعادها المتعددة والممارسات الوقائية للتعايش مع جائحة كورونا (COVID-19) المستجد بمحاورها المختلفة تبعاً لإختلاف محل الإقامة

وللتحقق من صحة هذا الفرض استخدمت الباحثة اختبار "t test" للوقوف علي دلالة الفروق، والجدول التالي يوضح ذلك.

جدول (٨). دلالة الفروق بين مستوي وعى الزوجات بجودة الحياة الرقمية بأبعادها المتعددة والممارسات الوقائية بمحاورها المختلفة تبعاً لمتغير محل الإقامة

البعده	محل الإقامة	ن	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة الحرية	قيمة (ت)	مستوي الدلالة
القدرات الرقمية	ريف	١٢٦	٤٤,١٠	٩,٥٦	٢٧٤	* * ١٥,١٢٠	٠,٠١
	حضر	١٥٠	٦٢,٩٦	١١,٨٦			
السلوك الرقمي	ريف	١٢٦	٣٤,٥٦	٥,٤٤	٢٧٤	* * ١١,٠٦٦	٠,٠١
	حضر	١٥٠	٤٠,٨٠	٣,٩٠			
أبعاد جودة الحياة الرقمية الحماية والسلامة الرقمية	ريف	١٢٦	٣٠,١٠	٧,٣٤	٢٧٤	* * ١١,٥٠٧	٠,٠١
	حضر	١٥٠	٣٩,٣٩	٦,٠٩			
المحتوي الرقمي	ريف	١٢٦	٣٣,١٣	٤,٦٥	٢٧٤	* * ١١,٣٦٩	٠,٠١
	حضر	١٥٠	٣٩,٩٥	٥,٢٢			
جودة الحياة الرقمية (ككل)	ريف	١٢٦	١٤١,٨٨	٢٢,٦٧	٢٧٤	* * ١٤,٤١٩	٠,٠١
	حضر	١٥٠	١٨٤,١١	٢٥,٤٧			
الممارسات الوقائية النفسية	ريف	١٢٦	٣٣,٢٣	٥,٩٠	٢٧٤	* * ١٠,٥٩٦	٠,٠١
	حضر	١٥٠	٤٠,١٧	٤,٩٨			
الممارسات الوقائية الصحية	ريف	١٢٦	٤٥,١٧	٨,٥٢	٢٧٤	* * ١١,٤٩٥	٠,٠١
	حضر	١٥٠	٥٥,٠٣	٥,٦٣			
الممارسات الوقائية الإجتماعية الاقتصادية	ريف	١٢٦	٣٠,١٧	٦,٩٦	٢٧٤	* * ١٠,٨٢٠	٠,٠١
	حضر	١٥٠	٣٨,٣٥	٥,٦٠			
معايير الممارسات الوقائية	ريف	١٢٦	٣١,١٥	٤,٨٩	٢٧٤	* * ١١,٧٤٢	٠,٠١
	حضر	١٥٠	٣٨,٥١	٥,٤٢			
الممارسات الوقائية الملابسية	ريف	١٢٦	١٨,٧٠	٤,١٤	٢٧٤	* * ١١,٣٩٥	٠,٠١
	حضر	١٥٠	٢٥,٠٩	٥,٠٣			
الممارسات الوقائية السكنية	ريف	١٢٦	٣٠,٢٧	٥,١٧	٢٧٤	* * ١٢,٢٥٨	٠,٠١
	حضر	١٥٠	٣٩,٠٨	٦,٥٣			
الممارسات الوقائية (ككل)	ريف	١٢٦	١٨٨,٦٩	٣٠,٩١	٢٧٤	* * ١٢,٧٦٩	٠,٠١
	حضر	١٥٠	٢٣٦,٢٣	٣٠,٧٢			

♦♦ قيمة "ت" دالة إحصائياً عند مستوي ٠,٠١

**يتضح من جدول (٨):** وجود فروق دالة إحصائية بين مستوي وعى الزوجات بجودة الحياة الرقمية بأبعادها المتعددة (القدرات الرقمية، السلوك الرقمي، الحماية والسلامة الرقمية، المحتوى الرقمي، جودة الحياة الرقمية (ككل) تبعا لمتغير محل الإقامة - لصالح (الحضر) حيث كانت قيمة (ت) علي التوالي (١٥.١٢٠، ١١.٠٦٦، ١١.٥٠٧، ١١.٣٦٩، ١٤.٤١٩) قيم دالة إحصائية، وإتفقت نتائج الدراسة مع نتائج دراسات ذات الصلة منها دراسة **لمياء الحسيني (٢٠١٩)**، **محمد مرعى (٢٠١٩)**، **إيمان المحمدي ونجوى العتيبي (٢٠٢١)**، وتفسر الباحثة ذلك بأن إمكانية تحقيق جودة الحياة الرقمية لا بد من توفير العديد من المتطلبات منها (البنية التحتية التكنولوجية، الأدوات والأجهزة والمعدات التكنولوجية، مراكز للتعليم والتدريب . وغيرها) معظم هذه المتطلبات تتوافر بصورة أكبر في البيئة الحضرية مما يهيئ ويسهل للزوجة الحضرية التمكن الرقمي والوصول للجدارة الرقمية مقارنة بمثيلتها الريفية والتي قد تعاني من نقص أو قلة في توافر تلك الإمكانيات مما يؤثر على إجادة تعاملها الرقمي وبالتالي حياتها الرقمية وتحقيق الجودة والرفاهية الرقمية، ولذلك أكدت **رحاب كامل (٢٠٢٢)** بمراجعة تقرير الاتحاد الدولي للإتصالات (ITU) لعام ٢٠٢١ والجدير بالذكر أنه تظهر إختلافات كبيرة في المستوى العام للوصول إلى التقنيات الرقمية في البلدان النامية. فضلاً عن التشتت بين الفئات المختلفة بها مثل النساء وأولئك الذين يعيشون في المناطق الريفية، فقد أظهر التقرير تصدر معظم البلدان الآسيوية الأقل نمواً في التنمية الرقمية، وجميع الدول الصغيرة النامية في المرحلة المتوسطة والعديد من البلدان الأقل نمواً في المرحلة الأدنى هي من البلدان النامية الأفريقية غير الساحلية، وبناء عليه ستختلف الوصفات الخاصة بتحسين الرقمنة .

وجود فروق دالة إحصائية بين مستوي وعى الزوجات بالممارسات الوقائية بمحاورها المختلفة (الممارسات الوقائية النفسية، الممارسات الوقائية الصحية، الممارسات الوقائية الإجتماعية الاقتصادية، الممارسات الوقائية الغذائية، الممارسات الوقائية المنسبية، الممارسات الوقائية السكنية، الممارسات الوقائية (ككل) تبعا لمتغير محل الإقامة - لصالح (الحضر) حيث كانت قيمة (ت) (١٠.٤٩٥، ١٠.٨٢٠، ١١.٧٤٢، ١١.٣٩٥، ١٢.٢٥٨، ١٢.٧٦٩) دالة إحصائية، وإتفقت النتائج مع دراسة **نجلاء السيد (٢٠٢٠)** و**زينب يوسف (٢٠٢٠)** والتي أكدت على أن ربوات الأسر في الحضر أكثر تفهماً وإدراكاً لخطورة الفيروس على صحة الإنسان نظراً لإرتفاع المستوى التعليمي أو نظراً لقرب البيئة الحضرية من المستشفيات وأماكن العزل ورؤية حالات الإصابات وربما الوفيات أيضاً وبالتالي تكون مستويات القلق من الإصابة بالفيروس أعلى من ربوات الأسر في الريف كذلك أكثر حرصاً على إدارة السلوكيات الوقائية اليومية من الفيروس بطريقة صحيحة لحماية نفسها وأفراد أسرتها من الفيروس، كما إتفقت النتائج أيضاً مع **سلوى عيد وإلهام السواح (٢٠٢١)**، **شريف حورية وهناء سلامة (٢٠٢٢)** وقد أشارالى توافر إمكانيات مواجهة جائحة كورونا في الحضر أكثر من الريف من الأدوات اللازمة لتطبيق الإجراءات الإحترازية الصحية من كمادات وكحول وتوافر أدوية والتجهيزات اللازمة لإستقبال حالات كورونا بالمستشفيات والسلع الغذائية المختلفة التي ترفع المناعة بالأسواق فتمكن الأمهات وأسرههم من التعايش إجتماعياً ونفسياً وإقتصادياً وصحياً مع الجائحة، وإختلفت نادية عبد العزيز (٢٠٢٠) **نورا الطوخى (٢٠٢١)** .

وبالتالي تحققت صحة الفرض الأول كلياً ويمكن قبوله .

الفرض الثاني : يوجد تباين دال إحصائياً بين الزوجات في كل من الوعي بجودة الحياة الرقمية بأبعادها المتعددة والممارسات الوقائية للتعایش مع جائحة كورونا (COVID-19) المستجد بمحاورها المختلفة تبعاً لإختلاف عدد أفراد الأسرة.

وللتحقق من صحة هذا الفرض إستخدمت الباحثة أسلوب تحليل التباين الاحادي "One Way ANOVA" للوقوف علي دلالة الفروق، وتطبيق اختبار Isd لبيان دلالة اتجاه الفروق إن وجدت، والجداول من (٩) إلي (١٠) يوضح ذلك.

جدول (٩). تحليل التباين الاحادي للاتجاه للفروق بين مستوي وعى الزوجات بجودة الحياة الرقمية بأبعادها المتعددة والممارسات الوقائية بمحاورها المختلفة تبعاً لمتغير عدد أفراد الأسرة

مستوي الدلالة	قيمة (ف)	متوسط المربعات	درجات الحرية	مجموع المربعات	مصدر التباين	البعد
٠,٠١	✕✕ ١٤٢,٥٦	١٥١٧٤,٦٢	٢	٢٠٣٤٩,٢٤	بين المجموعات	القدرات الرقمية
		١٠٦,٤٥	٢٧٢	٢٩٠٥٩,٥٠	داخل المجموعات	
			٢٧٥	٥٩٤٠٨,٧٤	الكلية	
٠,٠١	✕✕ ١٢٢,٧٤	٢٠٤١,١٤	٢	٤٠٨٢,٢٨	بين المجموعات	السلوك الرقمي
		١٦,٦٣	٢٧٢	٤٥٤٠,١١	داخل المجموعات	
			٢٧٥	٨٦٢٢,٣٩	الكلية	
٠,٠١	✕✕ ١٣٧,٤٨	٤٥٥٨,٩٨	٢	٩١١٧,٩٦	بين المجموعات	الحماية والسلامة الرقمية
		٢٣,١٦	٢٧٢	٩٠٥٢,٩٥	داخل المجموعات	
			٢٧٥	١٨١٧٠,٩١	الكلية	
٠,٠١	✕✕ ١٢٢,٨٥	٢٣٥٧,٩٤	٢	٤٧١٥,٨٨	بين المجموعات	المحتوي الرقمي
		١٩,١٩	٢٧٢	٥٢٣٩,٧٨	داخل المجموعات	
			٢٧٥	٩٩٥٥,٦٦	الكلية	
٠,٠١	✕✕ ١٨١,١٥	٨٠٦٩٨,٢٠	٢	١٦١٣٩٦,٣٩	بين المجموعات	جودة الحياة الرقمية (ككل)
		٤٤٥,٤٩	٢٧٢	١٢١٦١٨,٦٠	داخل المجموعات	
			٢٧٥	٢٨٣٠١٥,٠٠	الكلية	
٠,٠١	✕✕ ١٠٠,٨٨	٢٤٠٨,٧١	٢	٤٨١٧,٤١	بين المجموعات	الممارسات الوقائية النفسية
		٢٣,٨٨	٢٧٢	٦٥١٨,٥٩	داخل المجموعات	
			٢٧٥	١١٣٣٦,٠٠	الكلية	
٠,٠١	✕✕ ١٣٨,٦٦	٥١٦٢,٨٧	٢	١٠٣٢٥,٧٣	بين المجموعات	الممارسات الوقائية الصحية
		٢٧,٢٣	٢٧٢	١٠١٦٥,٠٣	داخل المجموعات	
			٢٧٥	٢٠٤٩٠,٧٧	الكلية	
٠,٠١	✕✕ ١٤٥,٦٤	٣٩٤٩,٢٤	٢	٧٨٩٨,٤٨	بين المجموعات	الممارسات الوقائية الإجتماعية الإقتصادية
		٢٧,١٢	٢٧٢	٧٤٠٢,٥٧	داخل المجموعات	
			٢٧٥	١٥٣٠١,٠٥	الكلية	
٠,٠١	✕✕ ١٢٥,٧٤	٢٦٥٣,٦٥	٢	٥٣٠٧,٣٠	بين المجموعات	الممارسات الوقائية الغذائية
		٢١,١٠	٢٧٢	٥٧٦١,٦١	داخل المجموعات	
			٢٧٥	١١٠٦٨,٩١	الكلية	
٠,٠١	✕✕ ١٣١,٤٨	٢١٣٦,٦٣	٢	٤٢٧٣,٢٦	بين المجموعات	الممارسات الوقائية المنبسية
		١٦,٢٥	٢٧٢	٤٤٣٦,٣٩	داخل المجموعات	
			٢٧٥	٨٧٠٩,٦٥	الكلية	
٠,٠١	✕✕ ١٩٦,٤٩	٤٤٢٧,٧١	٢	٨٨٥٥,٤٣	بين المجموعات	الممارسات الوقائية السكنية
		٢٢,٥٣	٢٧٢	٦١٥١,٦٥	داخل المجموعات	
			٢٧٥	١٥٠٠٧,٠٧	الكلية	
٠,٠١	✕✕ ١٨٨,٩٠	١٢٠٤٢٣,٥٨	٢	٢٤٠٨٤٧,١٦	بين المجموعات	الممارسات الوقائية (ككل)
		٦٣٧,٤٩	٢٧٢	١٧٤٠٣٥,٦١	داخل المجموعات	
			٢٧٥	٤١٤٨٨٢,٧٧	الكلية	

♦ دالة عند مستوي (٠,٠١)

للقوف على اتجاه الفروق تم تطبيق اختبار Isd كما هو موضح بالجدول.

جدول (١٠). اختبار LSD لمعرفة دلالة الفروق بين مستوي وعى الزوجات بجودة الحياة الرقمية بأبعادها المتعددة والممارسات الوقائية بمحاورها المختلفة تبعا لمتغير عدد أفراد الأسرة

عدد أفراد الأسرة	صغيرة الحجم	متوسطة الحجم	كبيرة الحجم
عدد أفراد الأسرة	٦٧,٠٠=م	٥٢,٣٠=م	٢٨,٨١=م
القدرات الرقمية	صغيرة الحجم	متوسطة الحجم	كبيرة الحجم
	متوسطة الحجم	كبيرة الحجم	صغيرة الحجم
	كبيرة الحجم	متوسطة الحجم	صغيرة الحجم
عدد أفراد الأسرة	٤٢,١٩=م	٣٧,٣٥=م	٢١,٧٠=م
السلوك الرقمي	صغيرة الحجم	متوسطة الحجم	كبيرة الحجم
	متوسطة الحجم	كبيرة الحجم	صغيرة الحجم
	كبيرة الحجم	متوسطة الحجم	صغيرة الحجم
عدد أفراد الأسرة	٤١,٨٢=م	٣٣,٦٦=م	٢٦,٤٠=م
الحماية والسلامة الرقمية	صغيرة الحجم	متوسطة الحجم	كبيرة الحجم
	متوسطة الحجم	كبيرة الحجم	صغيرة الحجم
	كبيرة الحجم	متوسطة الحجم	صغيرة الحجم
عدد أفراد الأسرة	٤١,٨٤=م	٣٥,٣٦=م	٢١,٠٢=م
المحتوي الرقمي	صغيرة الحجم	متوسطة الحجم	كبيرة الحجم
	متوسطة الحجم	كبيرة الحجم	صغيرة الحجم
	كبيرة الحجم	متوسطة الحجم	صغيرة الحجم
عدد أفراد الأسرة	١٩٢,٨٥=م	١٥٨,٦٧=م	١٢٧,٩٣=م
جودة الحياة الرقمية (ككل)	صغيرة الحجم	متوسطة الحجم	كبيرة الحجم
	متوسطة الحجم	كبيرة الحجم	صغيرة الحجم
	كبيرة الحجم	متوسطة الحجم	صغيرة الحجم
عدد أفراد الأسرة	٤١,٩٩=م	٣٥,٦٥=م	٢٠,٩٥=م
الممارسات الوقائية النفسية	صغيرة الحجم	متوسطة الحجم	كبيرة الحجم
	متوسطة الحجم	كبيرة الحجم	صغيرة الحجم
	كبيرة الحجم	متوسطة الحجم	صغيرة الحجم
عدد أفراد الأسرة	٥٧,١٩=م	٤٩,٦٩=م	٤٠,٤٧=م
الممارسات الوقائية الصحية	صغيرة الحجم	متوسطة الحجم	كبيرة الحجم
	متوسطة الحجم	كبيرة الحجم	صغيرة الحجم
	كبيرة الحجم	متوسطة الحجم	صغيرة الحجم
عدد أفراد الأسرة	٤٠,٦١=م	٣٣,٦١=م	٢٦,٠٩=م



عدد أفراد الأسرة	صغيرة الحجم	متوسطة الحجم	كبيرة الحجم
	٦٧,٠٠=م	٥٢,٣٠=م	٢٨,٨١=م
الممارسات الوقائية الاجتماعية الاقتصادية	صغيرة الحجم	٧,٠٠٣٦٩	١٤,٥٢٦١٤
	متوسطة الحجم		٧,٥٢٢٤٥
	كبيرة الحجم		
عدد أفراد الأسرة	صغيرة الحجم	متوسطة الحجم	كبيرة الحجم
	٤٠,٣٨=م	٢٣,٧٥=م	٢٨,٧٧=م
الممارسات الوقائية الغذائية	صغيرة الحجم	٦,٦٢٢٠٠	١١,٦٠٤٣١
	متوسطة الحجم		٤,٩٨٢٣١
	كبيرة الحجم		
عدد أفراد الأسرة	صغيرة الحجم	متوسطة الحجم	كبيرة الحجم
	٢٦,٨٨=م	٢٠,٨٩=م	١٦,٤٩=م
الممارسات الوقائية المنبسية	صغيرة الحجم	٥,٩٩١٣٦	١٠,٣٨٩٩٦
	متوسطة الحجم		٤,٣٩٨٦٠
	كبيرة الحجم		
عدد أفراد الأسرة	صغيرة الحجم	متوسطة الحجم	كبيرة الحجم
	٤١,٩٢=م	٢٢,٠١=م	٢٧,١٢=م
الممارسات الوقائية السكنية	صغيرة الحجم	٨,٩٢٢٢٢	١٤,٨٠٧٨٩
	متوسطة الحجم		٥,٨٨٥٦٧
	كبيرة الحجم		
عدد أفراد الأسرة	صغيرة الحجم	متوسطة الحجم	كبيرة الحجم
	٢٤٨,٩٨=م	٢٠٦,٦٠=م	١٦٩,٨٩=م
الممارسات الوقائية (ككل)	صغيرة الحجم	٢٢,٣٧٨٥٠	٧٩,٠٨٥٤٦
	متوسطة الحجم		٢٦,٧٠٦٩٦
	كبيرة الحجم		

#### ◆◆ دالة عند مستوي (٠,٠١)

يتضح من جدول (٩)، (١٠) وجود تباين دال إحصائياً بين مستوي وعي الزوجات بجودة الحياة الرقمية بأبعادها المتعددة (القدرات الرقمية، السلوك الرقمي، الحماية والسلامة الرقمية، المحتوى الرقمي، جودة الحياة الرقمية (ككل) تبعاً لاختلاف (عدد أفراد الأسرة) لصالح الأسرة صغيرة الحجم، حيث كانت قيمة (ف) (١٤٢,٥٦، ١٢٢,٧٤، ١٣٧,٤٨، ١٢٢,٨٥، ١٨١,١٥) علي التوالي قيم دالة إحصائية، وقد إتفقت النتائج مع دراسة شريف حورية وأمل حسائين (٢٠٢٢) والذي أشار إلى أن الأسرة صغيرة الحجم تساعد على توفير الإمكانيات التكنولوجية الأصلية والمتقدمة الباهظة الثمن من أجهزة الحاسوب الثابتة أو المحمولة، والهواتف الذكية بكل سهولة لكل فرد من أفرادها، والتي من

خالها يمكن مواجهة الأزمات بشكل سريع عن طريق المواقع الإلكترونية وتطبيقاتها بمختلف أنواعها الاجتماعية، الصحية، والاقتصادية عبر شبكة الإنترنت بعكس الأسر كبيرة الحجم.

وجود تباين دال إحصائياً بين مستوي وعى الزوجات بالممارسات الوقائية بمحاورها المختلفة (الممارسات الوقائية النفسية، الممارسات الوقائية الصحية، الممارسات الوقائية الاجتماعية الاقتصادية، الممارسات الوقائية الغذائية، الممارسات الوقائية الملابسية، الممارسات الوقائية السكنية، الممارسات الوقائية (ككل) تبعاً لإختلاف (عدد أفراد الأسرة) لصالح الأسرة صغيرة الحجم حيث كانت قيمة (ف) (١٠٠.٨٨، ١٣٨.٦٦، ١٤٥.٦٤، ١٢٥.٧٤، ١٣١.٤٨، ١٩٦.٤٩، ١٨٨.٩٠) علي التوالي قيم دالة إحصائياً، وإختلفت النتائج مع دراسة أفنان يسرى (٢٠٢١)، سلوى عيد وإلهام السواح (٢٠٢١) والتي أوضحت عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية تعزى لمتغير حجم الأسرة وتفسر ذلك بأن تداعيات التعایش مع فيروس كورونا وتعديل ممارسات الحياة تبعاً لحجم الأسرة إلى أن إنتشار الجائحة على مستوى العالم وبشكل يهدد جميع الفئات، فالخوف من تداعيات الفيروس يدفعهم لتعديل ممارسات الحياة سواء داخل وخارج المنزل، وإتفقت مع دراسة شريف حوريه وهناء سلامة (٢٠٢٢) والذي أكد بأن زيادة عدد أفراد الأسرة قد تقلل من التباعد الاجتماعي مما يترتب عليه إرتفاع فرص الإصابة بجائحة كورونا مما يدفع الأمهات إلى التعرف والبحث عن كل ما يتعلق بهذه الجائحة من معلومات للحد من الإصابة على عكس الأسرة صغيرة الحجم.

وبالتالي تحققت صحة الفرض الثاني كلياً ويمكن قبوله .

الفرض الثالث : يوجد تباين دال إحصائياً بين أفراد عينة البحث فى كل من الوعى بجودة الحياة الرقمية بأبعاها المتعددة والممارسات الوقائية للتعايش مع جائحة كورونا (COVID-19) المستجد بمحاورها المختلفة تبعاً لإختلاف السن .

جدول (١١). تحليل التباين الاحادي للاتجاه للفروق بين مستوي وعى الزوجات بجودة الحياة الرقمية بأبعاها

المتعددة والممارسات الوقائية بمحاورها المختلفة تبعاً لمتغير السن

البعء	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة (ف)	مستوي الدلالة
القدرات الرقمية	بين المجموعات	١٤٠٢.٤٩	٢	٧٠١.٢٤	٢.٣٠	٠.٠٢٨
	داخل المجموعات	٥٨٠٠٦.٢٥	٢٧٢	٢١٢.٤٨		
	الكلى	٥٩٤٠٨.٧٤	٢٧٥			
السلوك الرقمي	بين المجموعات	١٦٥.٤٦	٢	٨٢.٧٢	٢.٦٧	٠.٠٣١
	داخل المجموعات	٨٤٥٦.٩٢	٢٧٢	٣٠.٩٨		
	الكلى	٨٦٢٢.٣٩	٢٧٥			
ابعاد جودة الحياة الرقمية	بين المجموعات	٢١٦.٥٨	٢	١٥٨.٢٩	٢.٤٢	٠.٠٤١
	داخل المجموعات	١٧٨٥٤.٣٢	٢٧٢	٦٥.٤٠		
	الكلى	١٨١٧٠.٩١	٢٧٥			
المحتوي الرقمي	بين المجموعات	٦٣.٤٣	٢	٣١.٧١	٠.٨٨	٠.٤١٨
	داخل المجموعات	٩٨٩٢.٢٤	٢٧٢	٣٦.٢٤		
	الكلى	٩٩٥٥.٦٦	٢٧٥			
جودة الحياة الرقمية (ككل)	بين المجموعات	٤٠١٨.٦١	٢	٢٠٠٩.٣١	١.٩٧	٠.١٤٢
	داخل المجموعات	٢٧٨٩٩٦.٣٩	٢٧٢	١٠٢١.٩٦		
	الكلى	٢٨٣١٥.٠٠	٢٧٥			
الممارسات الوقائية النفسية	بين المجموعات	٧٤١.٩٥	٢	٣٧٠.٩٨	٩.٥٦	٠.٠٠٠
	داخل المجموعات	١٠٥٩٤.٠٥	٢٧٢	٣٨.٨١		
	الكلى	١١٣٣٦.٠٠	٢٧٥			
الممارسات الوقائية الصحية	بين المجموعات	٣٢٧.٢٥	٢	١٦٨.٦٢	٢.٢٨	٠.١٠٤
	داخل المجموعات	٢٠١٥٢.٥٢	٢٧٢	٧٢.٨٢		
	الكلى	٢٠٤٩٠.٧٧	٢٧٥			
الممارسات الوقائية الإجتماعية الإقتصادية	بين المجموعات	٣٥٨.٩٩	٢	١٧٩.٥٠	٣.٢٨	٠.٠٣٩
	داخل المجموعات	١٤٩٤٢.٠٦	٢٧٢	٥٤.٧٣		
	الكلى	١٥٣٠١.٠٥	٢٧٥			
محاور الممارسات الوقائية	بين المجموعات	٢٤٧.٩٠	٢	١٢٣.٩٥	٣.١٢	٠.٠٤٥
	داخل المجموعات	١٠٨٢١.٠١	٢٧٢	٣٩.٦٤		
	الكلى	١١٠٦٨.٩١	٢٧٥			
الممارسات الوقائية اللبسية	بين المجموعات	١٢١.٥٥	٢	٦٠.٧٧	١.٩٣	٠.١٤٧
	داخل المجموعات	٨٥٨٨.١١	٢٧٢	٣١.٤٦		
	الكلى	٨٧٠٩.٦٥	٢٧٥			
الممارسات الوقائية السكنية	بين المجموعات	١٠٤.٠٥	٢	٥٢.٠٢	٠.٩٥	٠.٢٨٧
	داخل المجموعات	١٤٩٠٢.٠٣	٢٧٢	٥٤.٥٩		
	الكلى	١٥٠٠٧.٠٧	٢٧٥			
الممارسات الوقائية (ككل)	بين المجموعات	٦٧٤٦.٧١	٢	٣٣٧٢.٣٥	٢.٢٦	٠.١٠٧
	داخل المجموعات	٤٠٨١٣٦.٠٦	٢٧٢	١٤٩٥.٠٠		
	الكلى	٤١٤٨٨٢.٧٧	٢٧٥			

♦ دالة عند مستوي (٠.٠٥)

للقوف على اتجاه الفروق تم تطبيق اختبار LSD كما هو موضح بالجدول.

جدول (١٢). اختبار LSD لمعرفة دلالة الفروق بين مستوي وعى الزوجات بجودة الحياة الرقمية بأبعادها

المتعددة والممارسات الوقائية بمحاورها المختلفة تبعا لمتغير السن

		السن		
		أقل من ٢٨ عام	من ٢٨- أقل من ٥٠ عام	من ٥٠ عام فأكثر
القدرات الرقمية	أقل من ٢٨ عام	٥٩,٢٠=م	٤,٤٦٥٦٤	٧,٠١١٠١
	من ٢٨- أقل من ٥٠ عام			٢,٥٤٥٣٨
	من ٥٠ عام فأكثر			
		السن		
		أقل من ٢٨ عام	من ٢٨- أقل من ٥٠ عام	من ٥٠ عام فأكثر
السلوك الرقمي	أقل من ٢٨ عام	٢٧,٨٩=م	٢٨,٥٥=م	٣٦,٧٥=م
	من ٢٨- أقل من ٥٠ عام		٠,٦٦٣٥٣	١,١٤٤٦٤
	من ٥٠ عام فأكثر			١,٨٠٨١٧
		السن		
		أقل من ٢٨ عام	من ٢٨- أقل من ٥٠ عام	من ٥٠ عام فأكثر
الحماية والسلامة الرقمية	أقل من ٢٨ عام	٣٤,٦١=م	٣٦,٠٥=م	٣٣,٦١=م
	من ٢٨- أقل من ٥٠ عام		١,٤٤٢٩٢	٠,٩٩٥٣٦
	من ٥٠ عام فأكثر			٢,٤٢٨٢٨
		السن		
		أقل من ٢٨ عام	من ٢٨- أقل من ٥٠ عام	من ٥٠ عام فأكثر
الممارسات الوقائية النفسية	أقل من ٢٨ عام	٣٣,٧٢=م	٣٨,٢١=م	٣٦,٥١=م
	من ٢٨- أقل من ٥٠ عام		٤,٤٩٥٥١	٢,٧٨٩٢٨
	من ٥٠ عام فأكثر			١,٧٠٦٢٤
		السن		
		أقل من ٢٨ عام	من ٢٨- أقل من ٥٠ عام	من ٥٠ عام فأكثر
الممارسات الوقائية الإجتماعية والإقتصادية	أقل من ٢٨ عام	٣٤,٢٨=م	٣٥,٥٥=م	٣٢,٩١=م
	من ٢٨- أقل من ٥٠ عام		١,٢٦٥٧٨	١,٣٧٥٩٤
	من ٥٠ عام فأكثر			٢,٦٤١٧٢
		السن		
		أقل من ٢٨ عام	من ٢٨- أقل من ٥٠ عام	من ٥٠ عام فأكثر
الممارسات الوقائية الغذائية	أقل من ٢٨ عام	٣٣,٢٧=م	٣٥,٩٠=م	٣٤,٦٩=م
	من ٢٨- أقل من ٥٠ عام		٢,٥٢٧٢١	١,٢٢٣٧٧
	من ٥٠ عام فأكثر			١,٢٠٣٤٤

يتضح من جدول (١١) ، (١٢) وجود تباين دال إحصائياً بين مستوي وعى الزوجات بجودة الحياة الرقمية بأبعادها المتعددة (القدرات الرقمية) تبعا لاختلاف (السن) لصالح الأصغر سناً ، حيث كانت قيمة (ف) ( ٣,٣٠ ) قيمة دالة إحصائياً، وتعتبر تلك نتيجة منطقية من خلال الواقع الميداني ، فلدى تمتك الزوجة الجدارة الرقمية والتي تتأتى بعدة عوامل منها التعليم والتدريب والقدرة الجسمية والنفسية والاقتصادية والشغف وحب إمتلاكها لتلك التقنيات الحديثة فالزوجة صغيرة السن تسعى لذلك بخلاف الزوجة كبيرة السن والتي تمر بمرحلة عمرية ذات خصائص معينة منها أمراض الشيخوخة والعزوف عن التعامل مع مستجدات العصر بإعتبارها تؤثر سلباً على صحتها

وحياتها الأسرية فهي تنظر أحيانا الى التكنولوجيا الرقمية من منظور سلبي فترى أن سلبياتها أكثر من مميزاتا في حين صغيرة السن تفتنح بها تماما وترى أن الاستفادة من مميزاتا الضخمة والجممة هي السبيل لحياة أفضل .

وجود تباين دال إحصائيا بين مستوي وعي الزوجات بجودة الحياة الرقمية بأبعادها المتعددة (السلوك الرقمي، الحماية والسلامة الرقمية تبعاً لإختلاف (السن) لصالح الزوجة متوسطة السن حيث كانت قيمة (ف) (٢,٦٧، ٢,٤٢) علي التوالي قيم دالة إحصائيا، وذلك راجع لأن الزوجة بالتقدم في العمر تصبح أكثر نضجاً وحكمة وتروى بخلاف الزوجة الصغيرة والتي تندفع بسرعة وتأخذها الحماسة قد تصل لحد التهور بحكم مرحلة الشباب التي تمر بها ، وهذا ما لاحظته ظافر القرني (٢٠٢١) من خلال تعامله مع الشباب الجامعي وذلك بتكرار استخدامه للتقنية وتوظيفها في مجالات الترفية والبحث عن الأخبار الرياضية وأخبار آخر الصيحات الشبابية من ملابس وألعاب وهناك ضعف واضح في توظيف التقنية في مجالات البحث العلمي وتعلم المهارات الحياتية المختلفة واللغات ومهارات التفكير والتعلم ، مع الإفتقار إلى الوعي بقوانين التواصل الرقمية ومهارات فنيات التعامل الإيجابي مع ما يقرأونه في صفحات الإنترنت من أخبار كثيرة وإعلانات وشائعات وما يواجهون من حسابات وهمية لأشخاص أو منظمات مجهولة منها ما يدعو للإرهاب ومنها ما يسوق لمنتجات إباحية وتجارة إلكترونية مشبوهة وأخلاقيات وأفكار مضللة ، مما يؤدي إلى الإنحراف والتخلق بمثل هذه الأخلاقيات السيئة أو يعرضهم للإبتزاز أو يجندهم ضد مجتمعاتهم وبلدانهم .

عدم وجود تباين دال إحصائيا بين مستوي وعي الزوجات بجودة الحياة الرقمية بأبعادها المتعددة (المحتوي الرقمي، جودة الحياة الرقمية (ككل) تبعاً لإختلاف (السن) حيث كانت قيمة (ف) علي التوالي قيم غير دالة إحصائيا، ويرجع ذلك إلى أن هذا العصر يسمى بالعصر الرقمي وانتشرت أدواته وأصبحت في متناول الصغير قبل الكبير ومطلباً رئيسياً في حياة الجميع ،وهذا ما أكدته هادي طوالبه (٢٠١٧) إن المتابع لمستجدات العصر الذي نعيشه يقر بأن واحدة من أبرز ما يشهده هو ظهور خدمات وتطبيقات تقنية عالمية ممتعة وجاذبة لكل فئات المجتمع والتي أسهمت في جذب المستخدمين نحوها بهدف التواصل الاجتماعي والتسويق والإعلام الرقمي ، وما يرتبط بها من تسيير للحياة الاجتماعية والعملية.

وجود تباين دال إحصائيا بين مستوي وعي الزوجات بالممارسات الوقائية بمحاورها المختلفة (الممارسات الوقائية النفسية، الممارسات الوقائية الإجتماعية الإقتصادية، الممارسات الوقائية الغذائية تبعاً لإختلاف (السن) لصالح الزوجة متوسطة السن ، حيث كانت قيمة (ف) (٩,٥٦، ٣,٢٨، ٣,١٣) علي التوالي قيم دالة إحصائيا، ويتفق ذلك مع نتائج دراسة شريف حوريه وهناء سلامة (٢٠٢٢) والذي رأى ذلك راجع إلى إدراك الزوجات الأصغر سناً بأنهم أقل عرضه للإصابة بفيروس كورونا وأكثر مناعة للتخلص منه في حالة الإصابة ،فيتمكن من التعامل بإقدام وجراءة مع المرض والتعايش معه وتختلف مع دراسة فاطمة الزهراء محمود (٢٠٢٠) وطلال المصطفى وحسام السعد (٢٠٢٠) الذين أكدوا انه كلما زاد السن زادت القدرة على إدارة أزمة جائحة كورونا والتعايش معها .

عدم وجود تباين دال إحصائياً بين مستوى وعى الزوجات بالممارسات الوقائية بمحاورها المختلفة (الممارسات الوقائية الصحية، الممارسات الوقائية الملبسية، الممارسات الوقائية السكنية، الممارسات الوقائية (ككل) تبعاً لاختلاف (السن) حيث كانت قيمة (ف) علي التوالي قيم غير دالة إحصائياً، ويتفق ذلك مع نتائج دراسة مع Gerhold (2020) ،نادية عبد العزيز (٢٠٢٠) ،نورا الطوخي (٢٠٢١) والذين أكدوا عدم وجود فروق في التعایش وفقاً للسن ، وقد يكون السبب أن جائحة كورونا لم تعرف صغير ولا كبير فكادت أن تجرف بحياة الجميع ولذلك سعت جميع الأعمار للبحث عن آليات للتأقلم والتكيف معها والتعايش من خلال الإلتزام بكافة الممارسات الوقائية ،في حين اختلفت تلك النتائج مع دراسة أحمد إبراهيم (٢٠٢٠) والذي أكد على أن الأكبر سناً كانوا أكثر معرفة بالتدابير والإجراءات الوقائية من الإصابة بالفيروس المستجد ،كذلك اختلفت النتائج مع دراسة محمد شاهين وآخرون (٢٠٢٠) والذين أشاروا في أن كبار السن كانوا أكثر قدرة على التكيف مع الظروف الطارئة ، وقد فسرت سلوى عيد والهام السواح (٢٠٢١) ذلك بأنه يرجع إلى أن هذه الفئة ربما تكون قد مرت بجميع مراحل الخبرة فأصبح لديهم مستوى عالي من الخبرة بالممارسات الصحية والوقائية ، فلديها الخبرة الكافية بحكم تقدمها في السن أكثر من الفئات العمرية الأخرى ،كما أنهم أكثر قدرة على التكيف مع جائحة كورونا من خلال الإلتزام التام بجميع الإجراءات الإحترازية كونها أكثر عرضه للإصابة بالفيروس.

وبالتالي تحققت صحة الفرض الثالث جزئياً.

الفرض الرابع : يوجد تباين دال إحصائياً بين أفراد عينة البحث فى كل من الوعى بجودة الحياة الرقمية بأبعادها المتعددة والممارسات الوقائية للتعايش مع جائحة كورونا (COVID-19) المستجد بمحاورها المختلفة تبعاً لإختلاف الحالة الوظيفية .

جدول (١٣). تحليل التباين الاحادي الاتجاه للفروق بين مستوي وعى الزوجات بجودة الحياة الرقمية بأبعادها

المتعددة والممارسات الوقائية بمحاورها المختلفة تبعاً لمتغير الحالة الوظيفية

مستوي الدلالة	قيمة (ف)	متوسط المربعات	درجات الحرية	مجموع المربعات	مصدر التباين	البعد
٠,٠١	** ٧٩,٥٢	٩٢٥٢,٢٧	٣	٢٧٧٥٩,٨٢	بين المجموعات	القدرات الرقمية
		١١٦,٣٦	٢٧٢	٣١٦٤٨,٩٢	داخل المجموعات	
			٢٧٥	٥٩٤٠٨,٧٤	الكلى	
٠,٠١	** ٤٦,٣٢	٩٧٢,٠٤	٣	٢٩١٦,١٢	بين المجموعات	السلوك الرقمي
		٢٠,٩٨	٢٧٢	٥٧٠٦,٢٧	داخل المجموعات	
			٢٧٥	٨٦٢٢,٣٩	الكلى	
٠,٠١	** ٦٠,٧٩	٢٤٣١,٠٩	٣	٧٢٩٣,٢٦	بين المجموعات	الحماية والسلامة الرقمية
		٣٩,٩٩	٢٧٢	١٠٨٧٧,٦٥	داخل المجموعات	
			٢٧٥	١٨١٧٠,٩١	الكلى	
٠,٠١	** ٤٨,٢٠	١١٥١,٧٩	٣	٢٤٥٥,٣٧	بين المجموعات	المحتوي الرقمي
		٢٣,٩٠	٢٧٢	٦٥٠٠,٢٩	داخل المجموعات	
			٢٧٥	٩٩٥٥,٦٦	الكلى	
٠,٠١	** ٧٩,٦٢	٤٤١٠٩,٢٤	٣	١٣٢٢٢٧,٧١	بين المجموعات	جودة الحياة الرقمية (ككل)
		٥٥٤,٠٠	٢٧٢	١٥٠٦٨٧,٢٩	داخل المجموعات	
			٢٧٥	٢٨٣٠١٥,٠٠	الكلى	
٠,٠١	** ٢٣,٢٠	١٠١٢,٧٤	٣	٣٠٣٨,٢٣	بين المجموعات	الممارسات الوقائية النفسية
		٣٠,٥١	٢٧٢	٨٢٩٧,٧٧	داخل المجموعات	
			٢٧٥	١١٢٣٦,٠٠	الكلى	
٠,٠١	** ٥٩,١٤	٢٦٩٦,٢٨	٣	٨٠٨٨,٨٥	بين المجموعات	الممارسات الوقائية الصحية
		٤٥,٦٠	٢٧٢	١٢٤٠١,٩٢	داخل المجموعات	
			٢٧٥	٢٠٤٩٠,٧٧	الكلى	
٠,٠١	** ٧٦,١٨	٢٣٢٨,٧٩	٣	٦٩٨٦,٣٧	بين المجموعات	الممارسات الوقائية الإجتماعية الإقتصادية
		٣٠,٥٧	٢٧٢	٨٣١٤,٦٩	داخل المجموعات	
			٢٧٥	١٥٣٠١,٠٥	الكلى	
٠,٠١	** ٥٢,٤١	١٣٥١,٥٣	٣	٤٠٥٤,٥٨	بين المجموعات	الممارسات الوقائية الغذائية
		٢٥,٧٩	٢٧٢	٧٠١٤,٢٣	داخل المجموعات	
			٢٧٥	١١٠٦٨,٩١	الكلى	
٠,٠١	** ٤٩,٩٦	١٠٣١,٤٨	٣	٣٠٩٤,٤٣	بين المجموعات	الممارسات الوقائية الملبسية
		٢٠,٦٤	٢٧٢	٥٦١٥,٢٢	داخل المجموعات	
			٢٧٥	٨٧٠٩,٦٥	الكلى	
٠,٠١	** ٧١,٩٩	٢٢١٤,٠٢	٣	٦٦٤٢,٠٥	بين المجموعات	الممارسات الوقائية السكنية
		٣٠,٧٥	٢٧٢	٨٣٦٥,٠٣	داخل المجموعات	
			٢٧٥	١٥٠٠٧,٠٧	الكلى	
٠,٠١	** ٧١,٢٦	٦٠٨٦١,٥٩	٣	١٨٢٥٨٤,٧٦	بين المجموعات	الممارسات الوقائية (ككل)
		٨٥٤,٠٤	٢٧٢	٢٢٢٢٩٨,٠١	داخل المجموعات	
			٢٧٥	٤١٤٨٨٢,٧٧	الكلى	

♦♦ دالة عند مستوي (٠,٠١)

للقوف على اتجاه الفروق تم تطبيق اختبار LSD كما هو موضح بالجدول.

جدول (١٤). اختبار LSD لمعرفة دلالة الفروق بين مستوي وعى الزوجات بجودة الحياة الرقمية بأبعادها المتعددة والممارسات الوقائية بمحاورها المختلفة تبعاً لمتغير الحالة الوظيفية

الحالة الوظيفية	لا تعمل	موظفة حكومية	موظفة قطاع خاص	أعمال حرة
	م=٤٤,٢٨	م=٦٥,٢٠	م=٥٤,٦٧	م=٥٨,٠٠
القدرات الرقمية	لا تعمل	م=٢٠,٨٢١٩١	م=١٠,٢٨٢٨٥	م=١٣,٦١٧١٩
	موظفة حكومية		م=١٠,٥٢٨٠٦	م=٧,٢٠٤٧٢
	موظفة قطاع خاص			م=٣,٣٣٣٣٣
	أعمال حرة			
السلوك الرقمي	لا تعمل	م=٦,٦٨٩٩٠	م=٥,٣٢٢٨١	م=١,٨٨٢٨١
	موظفة حكومية		م=١,٣٠٧٠٩	م=٤,٨٠٧٠٩
	موظفة قطاع خاص			م=٣,٥٠٠٠٠
	أعمال حرة			
الحماية والسلامة الرقمية	لا تعمل	م=١٠,٦٧٥٢٨	م=٧,١١٥٤٥	م=٥,٣٠٩٩٠
	موظفة حكومية		م=٣,٥٥٩٩٣	م=٥,٣٦٥٤٩
	موظفة قطاع خاص			م=١,٨٠٥٥٦
	أعمال حرة			
المحتوي الرقمي	لا تعمل	م=٤٠,٥٧	م=٢٦,١١	م=٣٦,٥٨
	لا تعمل	م=٧,٣٥٥٩٩	م=٢,٩٠٠١٧	م=٣,٣٧٢٤٠
	موظفة حكومية		م=٤,٤٥٥٨٢	م=٣,٩٨٣٦٠
	موظفة قطاع خاص			م=٠,٤٧٢٢٢
جودة الحياة الرقمية (ككل)	لا تعمل	م=١٨٧,٥٢	م=١٦٧,٦٧	م=١٦٦,١٧
	لا تعمل	م=٤٥,٥٤٣١٨	م=٢٥,٦٨٢٢٩	م=٢٤,١٨٢٢٩
	موظفة حكومية		م=١٩,٨٦٠٨٩	م=٢١,٣٦٠٨٩
	موظفة قطاع خاص			م=١,٥٠٠٠٠
الممارسات الوقائية النفسية	لا تعمل	م=٤٠,٥٤	م=٢٦,٥٦	م=٣٥,٠٨
	لا تعمل	م=٦,٨٤٧٩٩	م=٢,٨٦٠٢٤	م=١,٣٨٨٠٢
	موظفة حكومية		م=٣,٩٨٧٧٥	م=٥,٤٥٩٩٧
	موظفة قطاع خاص			م=١,٤٧٢٢٢
أعمال حرة				



الحالة الوظيفية	لا تعمل	موظفة حكومية	موظفة قطاع خاص	أعمال حرة	
	م=٤٤,٢٨	م=٦٥,٢٠	م=٥٤,٦٧	م=٥٨,٠٠	
الحالة الوظيفية	لا تعمل	موظفة حكومية	موظفة قطاع خاص	أعمال حرة	
	م=٤٥,٠٢	م=٥٦,٢٤	م=٥١,١٢	م=٤٨,٢٣	
لا تعمل		م=١١,٢٢٠٦٦	م=٦,٠٨٧٦٧	٢,٣٠٩٩٠	
موظفة حكومية			م=٥,١٢٢٩٨	م=٧,٩١٠٧٦	
موظفة قطاع خاص				٢,٧٧٧٧٨	
أعمال حرة					
الحالة الوظيفية	لا تعمل	موظفة حكومية	موظفة قطاع خاص	أعمال حرة	
	م=٢٩,٤٨	م=٣٩,٩٤	م=٢٣,٢٢	م=٢٤,١٧	
لا تعمل		م=١٠,٤٥٢٦٣	م=٣,٣٣٨٨٥	م=٤,٦٨٢٢٩	
موظفة حكومية			م=٦,٧١٤٧٩	م=٥,٧٧٠٢٤	
موظفة قطاع خاص				٠,٩٤٤٤٤	
أعمال حرة					
الحالة الوظيفية	لا تعمل	موظفة حكومية	موظفة قطاع خاص	أعمال حرة	
	م=٣١,١٧	م=٣٩,١٤	م=٢٤,٦٧	م=٣٥,٦٧	
لا تعمل		م=٧,٩٦٩٨٦	م=٣,٤٩٤٧٩	م=٤,٤٩٤٧٩	
موظفة حكومية			م=٤,٤٧٥٠٧	م=٣,٤٧٥٠٧	
موظفة قطاع خاص				١,٠٠٠٠٠	
أعمال حرة					
الحالة الوظيفية	لا تعمل	موظفة حكومية	موظفة قطاع خاص	أعمال حرة	
	م=١٨,٧١	م=٢٥,٦٦	م=٢١,٢٢	م=٢٢,٩٢	
لا تعمل		م=٦,٩٥٠٤٨	م=٢,٥١١٢٨	م=٤,٢٠٥٧٣	
موظفة حكومية			م=٤,٤٢٩٢٠	م=٢,٧٤٤٧٥	
موظفة قطاع خاص				١,٦٩٤٤٤	
أعمال حرة					
الحالة الوظيفية	لا تعمل	موظفة حكومية	موظفة قطاع خاص	أعمال حرة	
	م=٢٩,٨٣	م=٣٩,٩٠	م=٣٨,٨٩	م=٣٦,٧٥	
لا تعمل		م=١٠,٠٦٩٥١	م=٩,٠٦٠٧٦	م=٦,٩٢١٨٨	
موظفة حكومية			م=١,٠٠٨٧٥	م=٣,١٤٧٦٤	
موظفة قطاع خاص				٢,١٢٨٨٩	
أعمال حرة					
الحالة الوظيفية	لا تعمل	موظفة حكومية	موظفة قطاع خاص	أعمال حرة	
	م=١٨٧,٩١	م=٢٤١,٤٣	م=٢١٥,٦٧	م=٢١٢,٩٢	
لا تعمل		م=٥٢,٥١١١٣	م=٢٧,٧٥٢٦٠	م=٢٥,٠٠٢٦٠	
موظفة حكومية			م=٢٥,٧٥٨٥٣	م=٢٨,٥٠٨٥٣	
موظفة قطاع خاص				٢,٧٥٠٠٠	
أعمال حرة					

يتضح من جدول (١٣)، (١٤) وجود تباين دال إحصائياً بين مستوي وعي الزوجات بجودة الحياة الرقمية بأبعادها المتعددة (القدرات الرقمية، السلوك الرقمي، الحماية والسلامة الرقمية، المحتوى الرقمي، جودة الحياة الرقمية (ككل) تبعاً لاختلاف (الحالة الوظيفية) لصالح الموظفة الحكومية، حيث كانت قيمة (ف) (٧٩,٥٣، ٤٦,٣٣، ٦٠,٧٩، ٤٨,٢٠، ٧٩,٦٢) علي التوالي قيم دالة

إحصائياً، واختلقت نتائج الدراسة مع دراسة شريف حورية وأمل حسائين (٢٠٢٢)، وتفسر الباحثة تلك النتيجة بأن العمل ينمى المعارف والمهارات والقدرات ويوسع مدارك الفرد ودائرته الاجتماعية، وفي ظل التعايش مع جائحة كورونا أصبحت الوظائف الحكومية تشير إلى العمل عند بعد وحضور الاجتماعات أونلاين واستبدال الملفات الورقية بأخرى إلكترونية والحرص على استخدام التكنولوجيا النظيفة وبالتالي وجدت الموظفة الحكومية نفسها أمام وضع أجبرى لا بد من السعى لتعلم التكنولوجيا والتدريب على مهاراتها المتعددة وإتباع كافة الإجراءات السليمة عند التعامل الرقمي وكيفية الاستفادة من خدمات الرقمنة فى عملها وحياتها كل ذلك ساعد على رفع من مستوى جودة حياتها من خلال حسن استخدام وتوظيف تطبيقاتها ووسائلها وأدواتها الرقمية، وأشار شريف حورية وأمل حسائين (٢٠٢٢) إلى إهتمام القطاع الحكومى بالتدريب المستمر للعاملين على استخدام التكنولوجيا الحديثة وإتجاه الدولة للرقمنة، فالعاملين بالحكومة لديهم الفرصة لتبادل خبرات الحياة مع الرؤساء والزملاء، بالإضافة إلى أن التدريب على التكنولوجيا الرقمية أصبح من ضروريات وأساسيات العمل بجميع القطاعات وبالتالي القدرة على معرفة الوسائل التكنولوجية الحديثة المتاحة وطرق استخدامها بما تحمله من مواقع إلكترونية وتطبيقات .

وجود تباين دال إحصائياً بين مستوي وعى الزوجات بالممارسات الوقائية بمحاورها المختلفة (الممارسات الوقائية النفسية، الممارسات الوقائية الصحية، الممارسات الوقائية الإجتماعية الإقتصادية، الممارسات الوقائية الغذائية، الممارسات الوقائية اللبسية، الممارسات الوقائية السكنية، الممارسات الوقائية (ككل) تبعاً لاختلاف (الحالة الوظيفية) لصالح الموظفة الحكومية، حيث كانت قيمة (ف) (٣٣.٢٠، ٥٩.١٤، ٧٦.١٨، ٥٢.٤١، ٤٩.٩٦، ٧١.٩٩، ٧١.٢٦) على التوالي قيم دالة إحصائياً، ويتفق ذلك مع نتائج إتفقت دراسة كلا من زينب يوسف (٢٠٢٠)، أحمد إبراهيم (٢٠٢٠) وقد أكدا على أن العاملات أكثر قدرة على المعرفة بطبيعة فيروس كورونا المستجد وإدارة الممارسات الوقائية اليومية أثناء جائحة كورونا مقارنة بغير العاملات، ودراسة فتحى الضبع وآخرون، عبير إبراهيم ويثرب حبيب (٢٠٢١) «سارة الأسود (٢٠٢١) سلوى عيد وإلهام السواح (٢٠٢١)» حيث أكدت أن العاملات أكثر تكيفاً ووعياً بكافة الممارسات الحياتية داخل الأسرة وخارجها من خلال تبادل المعلومات عن الفيروس مع زملاء العمل والأصدقاء فى بيئة العمل .

وبالتالى تحققت صحة الفرض الرابع كلياً ويمكن قبوله .

الفرض الخامس : يوجد تباين دال إحصائياً بين أفراد عينة البحث في كل من الوعى بجودة الحياة الرقمية بأبعاها المتعددة والممارسات الوقائية للتعايش مع جائحة كورونا (COVID-19) المستجد بمحاورها المختلفة تبعاً لإختلاف المستوى التعليمى للزوجة.

جدول (١٥). تحليل التباين الاحادي للاتجاه للفروق بين مستوي وعى الزوجات بجودة الحياة الرقمية بأبعاها

المتعددة والممارسات الوقائية بمحاورها المختلفة تبعاً لمتغير مستوى تعليم الزوجة

مستوي الدلالة	قيمة (ف)	متوسط المربعات	درجات الحرية	مجموع المربعات	مصدر التباين	البعد
٠,٠١	*** ٢١٠,٣٠	١٨٠١٢,٨٦	٢	٣٦٠٢٥,٧٢	بين المجموعات	القدرات الرقمية
		٨٥,٦٥	٢٧٣	٢٣٣٨٣,٠٢	داخل المجموعات	
			٢٧٥	٥٩٤٠٨,٧٤	الكلى	
٠,٠١	*** ١٢٢,١٠	٢١٢٠,٣٢	٢	٤٢٤٠,٦٥	بين المجموعات	السلوك الرقمي
		١٦,٠٥	٢٧٣	٤٣٨١,٧٤	داخل المجموعات	
			٢٧٥	٨٦٢٢,٣٩	الكلى	
٠,٠١	*** ١٤٠,٧٢	٤٦١١,٨١	٢	٩٢٢٣,٦٢	بين المجموعات	الحماية والسلامة الرقمية
		٣٢,٧٧	٢٧٣	٨٩٤٧,٢٩	داخل المجموعات	
			٢٧٥	١٨١٧٠,٩١	الكلى	
٠,٠١	*** ١٨٤,٠٧	٢٨٥٨,٢٦	٢	٥٧١٦,٥٢	بين المجموعات	المحتوي الرقمي
		١٥,٥٣	٢٧٣	٤٢٣٩,١٤	داخل المجموعات	
			٢٧٥	٩٩٥٥,٦٦	الكلى	
٠,٠١	*** ٢٢٨,٣٩	٨٩٩٨٤,٢٦	٢	١٧٩٩٦٨,٥٢	بين المجموعات	جودة الحياة الرقمية (ككل)
		٣٧٧,٤٦	٢٧٣	١٠٣٠٤٦,٤٨	داخل المجموعات	
			٢٧٥	٢٨٣٠١٥,٠٠	الكلى	
٠,٠١	*** ٧٢,٢٤	١٩٧٩,٢٧	٢	٣٩٥٨,٥٣	بين المجموعات	الممارسات الوقائية النفسية
		٢٧,٠٢	٢٧٣	٧٣٧٧,٤٧	داخل المجموعات	
			٢٧٥	١١٣٣٦,٠٠	الكلى	
٠,٠١	*** ١٨٧,٦٩	٥٩٣١,٦١	٢	١١٨٦٣,٢١	بين المجموعات	الممارسات الوقائية الصحية
		٢١,٦٠	٢٧٣	٨٦٢٧,٥٦	داخل المجموعات	
			٢٧٥	٢٠٤٩٠,٧٧	الكلى	
٠,٠١	*** ١٥٨,٤٣	٤١٠٩,٦٤	٢	٨٢١٩,٢٩	بين المجموعات	الممارسات الوقائية الاجتماعية الاقتصادية
		٢٥,٩٤	٢٧٣	٧٠٨١,٧٧	داخل المجموعات	
			٢٧٥	١٥٣٠١,٠٥	الكلى	
٠,٠١	*** ٩٨,١٤	٢٣١٤,٨٢	٢	٤٦٢٩,٦٥	بين المجموعات	الممارسات الوقائية الغذائية
		٢٣,٥٩	٢٧٣	٦٤٣٩,٣٦	داخل المجموعات	
			٢٧٥	١١٠٦٨,٩١	الكلى	
٠,٠١	*** ٩٢,٨٢	١٧٧٣,٩٨	٢	٣٥٤٧,٩٦	بين المجموعات	الممارسات الوقائية اللبسية
		١٨,٩١	٢٧٣	٥١٦١,٧٠	داخل المجموعات	
			٢٧٥	٨٧٠٩,٦٥	الكلى	
٠,٠١	*** ١٦٣,٠٠	٤٠٨٣,٧٣	٢	٨١٦٧,٤٧	بين المجموعات	الممارسات الوقائية السكنية
		٢٥,٠٥	٢٧٣	٦٨٣٩,٦١	داخل المجموعات	
			٢٧٥	١٥٠٠٧,٠٧	الكلى	
٠,٠١	*** ١٦٩,٨٩	١١٥٠٢٣,٢٨	٢	٢٣٠٠٤٦,٥٥	بين المجموعات	الممارسات الوقائية (ككل)
		٦٧٧,٠٦	٢٧٣	١٨٤٨٣٦,٢٢	داخل المجموعات	
			٢٧٥	٤١٤٨٨٢,٧٧	الكلى	

♦ دالة عند مستوي (٠,٠١)

للوقوف علي اتجاه الفروق تم تطبيق اختبار lsd كما هو موضح بالجدول.

جدول (١٦). اختبار LSD لمعرفة دلالة الفروق بين مستوي وعى الزوجات بجودة الحياة الرقمية بأبعادها المتعددة والممارسات الوقائية بمحاورها المختلفة تبعاً لمتغير مستوى تعليم الزوجة

مرتفع	متوسط	منخفض	مستوى تعليم الزوجة	
٦٥,١٠=م	٤٧,١٨=م	٣٦,٨٦=م		
٢٨,٢٤٤٩٠	١٠,٣١٧٨٦		منخفض	القدرات الرقمية
١٧,٩٢٧٠٤			متوسط	
			مرتفع	
مرتفع	متوسط	منخفض	مستوى تعليم الزوجة	
٤١,١٤=م	٣٦,٥٦=م	٢٠,٦٧=م		
١٠,٤٦٢٥٩	٥,٨٨٩٠٢		منخفض	السلوك الرقمي
٤,٥٧٣٥٥			متوسط	
			مرتفع	
مرتفع	متوسط	منخفض	مستوى تعليم الزوجة	
٢٩,٨٠=م	٢٣,٢٥=م	٢٤,٣١=م		
١٥,٤٨٩٨٠	٨,٩٤٣٨٨		منخفض	الحماية والسلامة الرقمية
٦,٥٤٥٩٢			متوسط	
			مرتفع	
مرتفع	متوسط	منخفض	مستوى تعليم الزوجة	
٤٠,٨٢=م	٣٤,١١=م	٢٩,٣١=م		
١١,٥٢٣٨١	٤,٨٠٦٣٨		منخفض	المحتوي الرقمي
٦,٧١٧٤٣			متوسط	
			مرتفع	
مرتفع	متوسط	منخفض	مستوى تعليم الزوجة	
١٨٦,٨٦=م	١٥١,١٠=م	١٢١,١٤=م		
٦٥,٧٢١٠٩	٢٩,٩٥٧١٤		منخفض	جودة الحياة الرقمية (ككل)
٣٥,٧٦٣٩٥			متوسط	
			مرتفع	
مرتفع	متوسط	منخفض	مستوى تعليم الزوجة	
٤٠,١٢=م	٣٥,٥٠=م	٢٠,٠٨=م		
١٠,٠٤٠٨٢	٥,٤١٨٢٧		منخفض	الممارسات الوقائية النفسية
٤,٦٢٢٤٥			متوسط	
			مرتفع	
مرتفع	متوسط	منخفض	مستوى تعليم الزوجة	
٥٥,٦٩=م	٤٨,٧٣=م	٣٨,٠٠=م		
١٧,٦٨٧٠٧	١٠,٧٢٥٠٠		منخفض	الممارسات الوقائية الصحية
٦,٩٦٢٠٧			متوسط	
			مرتفع	
مرتفع	متوسط	منخفض	مستوى تعليم الزوجة	
٣٨,٨٤=م	٣٣,٣٣=م	٢٤,٠٦=م		

مرتفع	متوسط	منخفض	مستوى تعليم الزوجة
م=٦٥,١٠	م=٤٧,١٨	م=٣٦,٨٦	
م=١٤,٧٨٢٣١	م=٩,٢٦٣٧٨		الممارسات الوقائية
م=٥,٥١٨٥٤			الإجتماعية
			الاقتصادية
مرتفع	متوسط	منخفض	مستوى تعليم الزوجة
م=٣٨,٤٤	م=٣٣,٨٠	م=٢٧,٤٧	
م=١٠,٩٧٢٧٩	م=٦,٣٣٠٦١		الممارسات الوقائية
م=٤,٦٤٢١٨			الغذائية
			مرتفع
مرتفع	متوسط	منخفض	مستوى تعليم الزوجة
م=٢٥,١٦	م=٢٠,٦٦	م=١٥,٦٩	
م=٩,٤٦٢٥٩	م=٤,٩٦٨٦٢		الممارسات الوقائية
م=٤,٤٩٣٩٦			المبسية
			مرتفع
مرتفع	متوسط	منخفض	مستوى تعليم الزوجة
م=٣٩,٦٨	م=٢٢,٤١	م=٢٥,٥١	
م=١٤,١٧٠٠٧	م=٦,٩٠٢٣٠		الممارسات الوقائية
م=٧,٢٦٧٧٧			السكنية
			مرتفع
مرتفع	متوسط	منخفض	مستوى تعليم الزوجة
م=٢٣٧,٩٣	م=٢٠٤,٤٣	م=١٦٠,٨٢	
م=٧٧,١١٥٦٥	م=٤٣,٦٠٨٦٧		الممارسات الوقائية
م=٣٣,٥٠٦٩٧			(ككل)
			مرتفع

يتضح من جدول (١٥)، (١٦) وجود تباين دال إحصائياً بين مستوي وعي الزوجات بجودة الحياة الرقمية بأبعادها المتعددة (القدرات الرقمية، السلوك الرقمي، الحماية والسلامة الرقمية، المحتوى الرقمي، جودة الحياة الرقمية (ككل) تبعاً لاختلاف (مستوى تعليم الزوجة) لصالح المستوى التعليمي المرتفع للزوجة حيث كانت قيمة (ف) (٢١٠,٣٠ ، ١٣٢,١٠ ، ١٤٠,٧٢ ، ١٨٤,٠٧ ، ٢٣٨,٣٩ ) علي التوالي قيم دالة إحصائياً، ولذلك أوضح Almeida-Brasil et al.,(2017) أن الباحثون وجدوا ارتباط بين انخفاض مستوى جودة الحياة والمستوى التعليمي، واتفقت النتائج مع دراسات ذات الصلة منها دراسة بسمة العاليا (٢٠١٨)، أشرف أبو حجر(٢٠١٩) بوتففق جزئياً مع نتائج إيمان المحمدي ونجوى العتيبي (٢٠٢١) ، كما إتفقت مع فاطمة أبو الفتوح وسناء النجار (٢٠٢٠) والتي أكدت على أنه بإرتفاع المستوى التعليمي للأُم تكون أكثر فهماً وإلماماً بالتطورات التكنولوجية المتسارعة ، من خلال الفهم الواعي لدمج الإستخدام السليم لوسائل التكنولوجيا كما أنهم أكثر قدرة على مراقبة

وتوعية الأبناء بمخاطر الاستخدام الغير آمن للتكنولوجيا، وذلك من خلال تدعيم ثقافة الإستخدام الرشيد والمفيد للتقنيات الرقمية وإكساب الأبناء القيم الإيجابية المرتبطة بالإستخدام الصحيح للعالم الرقمي وإكسابهم مهارات التفكير الناقد للمحتوى الرقمي، وذلك من خلال إمدادهم بإطار أخلاقي وقيمي للتفاعل مع شبكة الإنترنت مما يدعم التواصل الفعال والإيجابي وتجنب سلبيات الإستخدام السيء وتؤهلهم لأن يكون كلا منهم مواطناً رقمياً فعال ومؤثراً مع الإحتفاظ بقيم وتقاليد وثقافة المجتمع .

وجود تباين دال إحصائياً بين مستوي وعى الزوجات بالممارسات الوقائية بمحاورها المختلفة (الممارسات الوقائية النفسية، الممارسات الوقائية الصحية، الممارسات الوقائية الإجتماعية الإقتصادية، الممارسات الوقائية الغذائية، الممارسات الوقائية المنسبية، الممارسات الوقائية السكنية، الممارسات الوقائية (ككل) تبعاً لاختلاف (مستوى تعليم الزوجة ) **لصالح المستوى التعليمي المرتفع للزوجة** حيث كانت قيمة (ف) (٧٣،٢٤، ١٨٧،٦٩، ١٥٨،٤٣، ٩٨،١٤، ٩٣،٨٢، ١٦٣،٠٠، ١٦٩،٨٩ ) علي التوالي قيم دالة إحصائياً، ويتفق ذلك مع نتائج دراسة وتفقت معها دراسة كلا من أحمد إبراهيم (٢٠٢٠) ، زينب يوسف (٢٠٢٠) حيث أكدوا على أن إرتفاع الوعى بالممارسات والتدابير الصحية والوقائية أثناء إنتشار الأوبئة لصالح المستويات التعليمية الأعلى ، وأشارت دراسة **كاظم العادلي وعباس الأمامي (٢٠٢٠)** أن حملة الإبتدائية أكثر سلبية في حالتهم النفسية قياساً بحملة الشهادة الجامعية ، ودراسة **سنة النجار وفاطمة عبد العاطي (٢٠٢١) دعاء المرسى (٢٠٢١)** والتي إتفقا بأنه بإرتفاع المستوى التعليمي تكون الزوجة أكثر إيجابية ودراسة **أفنان يسرى (٢٠٢١) برشا منصور (٢٠٢١) بوشريف حوريه وهناء سلامة (٢٠٢٢)** والذين أكدوا أنه كلما إرتفع المستوى التعليمي للأمهات كلما إرتفعت قدرتها على إدراك وإدارة سلوكيات التعايش مع الفيروس بطريقة صحيحة ، وقد إختلفت النتائج مع **نادية عبد العزيز (٢٠٢٠) ، عبد الرحمن الشقير (٢٠٢٠) ، Islam, et.al.(2020) ، نورا الطوخى (٢٠٢١) ، جروه وطواهير (٢٠٢١) .**

وبالتالي تحققت صحة الفرض الخامس كلياً ويمكن قبوله .

الفرض السادس : يوجد تباين دال إحصائياً بين أفراد عينة البحث في كل من الوعى بجودة الحياة الرقمية بأبعادها المتعددة والممارسات الوقائية للتعايش مع جائحة كورونا (COVID-19) المستجد بمحاورها المختلفة تبعاً لإختلاف الدخل الشهري للأسرة

جدول (١٧). تحليل التباين الاحادي الاتجاه للفروق بين مستوي وعى الزوجات بجودة الحياة الرقمية بأبعادها

المتعددة والممارسات الوقائية بمحاورها المختلفة تبعاً لمتغير الدخل الشهري للأسرة

مستوى الدلالة	قيمة (ف)	متوسط المربعات	درجات الحرية	مجموع المربعات	مصدر التباين	البعد
٠,٠١	* * ٢٠٦,٢٥	١٧٨٧٤,٧٦	٢	٣٥٧٤٩,٥١	بين المجموعات	القدرات الرقمية
		٨٦,٦٦	٢٧٣	٢٣٦٥٩,٢٣	داخل المجموعات	
			٢٧٥	٥٩٤٠٨,٧٤	الكل	
٠,٠١	* * ١٢٠,٥٤	٢٠٢١,٧٢	٢	٤٠٤٣,٤٤	بين المجموعات	السلوك الرقمي
		١٦,٧٧	٢٧٣	٤٥٧٨,٩٤	داخل المجموعات	
			٢٧٥	٨٦٢٢,٣٩	الكل	
٠,٠١	* * ١٠٩,١٧	٤٠٣٧,٣١	٢	٨٠٧٤,٦٢	بين المجموعات	الحماية والسلامة الرقمية
		٣٦,٩٨	٢٧٣	١٠٠٩٦,٢٩	داخل المجموعات	
			٢٧٥	١٨١٧٠,٩١	الكل	
٠,٠١	* * ١٤٦,٣٤	٢٥٧٥,٤٧	٢	٥١٥٠,٩٤	بين المجموعات	المحتوي الرقمي
		١٧,٦٠	٢٧٣	٤٨٠٤,٧٣	داخل المجموعات	
			٢٧٥	٩٩٥٥,٦٦	الكل	
٠,٠١	* * ٢٠٧,١٥	٨٥٢٩٩,٨٦	٢	١٧٠٥٩٩,٧٢	بين المجموعات	جودة الحياة الرقمية (ككل)
		٤١١,٧٨	٢٧٣	١١٢٤١٥,٢٧	داخل المجموعات	
			٢٧٥	٢٨٣٠١٥,٠٠	الكل	
٠,٠١	* * ٦٤,٥٠	١٨١٨,٧٩	٢	٣٦٣٧,٥٨	بين المجموعات	الممارسات الوقائية النفسية
		٢٨,٢٠	٢٧٣	٧٦٩٨,٤٢	داخل المجموعات	
			٢٧٥	١١٢٣٦,٠٠	الكل	
٠,٠١	* * ١١٥,٤٦	٤٦٩٤,٩٣	٢	٩٣٨٩,٨٦	بين المجموعات	الممارسات الوقائية الصحية
		٤٠,٦٦	٢٧٣	١١١٠٠,٩١	داخل المجموعات	
			٢٧٥	٢٠٤٩٠,٧٧	الكل	
٠,٠١	* * ١١٤,٢٣	٣٤٨٥,٥٥	٢	٦٩٧١,١١	بين المجموعات	الممارسات الوقائية الإجتماعية الاقتصادية
		٣٠,٥١	٢٧٣	٨٣٢٩,٩٤	داخل المجموعات	
			٢٧٥	١٥٣٠١,٠٥	الكل	
٠,٠١	* * ٨٠,٧٧	٢٠٥٧,٣٧	٢	٤١١٤,٧٣	بين المجموعات	الممارسات الوقائية الغذائية
		٢٥,٤٧	٢٧٣	٦٩٥٤,١٨	داخل المجموعات	
			٢٧٥	١١٠٦٨,٩١	الكل	
٠,٠١	* * ٩٧,٧٠	١٨١٦,٧٠	٢	٣٦٢٣,٤١	بين المجموعات	الممارسات الوقائية اللبسية
		١٨,٥٩	٢٧٣	٥٠٧٦,٣٥	داخل المجموعات	
			٢٧٥	٨٧٠٩,٦٥	الكل	
٠,٠١	* * ١٣٩,٦١	٣٧٩٤,٠٠	٢	٧٥٨٨,٠٠	بين المجموعات	الممارسات الوقائية السكنية
		٢٧,١٨	٢٧٣	٧٤١٩,٠٧	داخل المجموعات	
			٢٧٥	١٥٠٠٧,٠٧	الكل	
٠,٠١	* * ١٣٠,٤٦	١٠١٢٧٤,٢٢	٢	٢٠٢٧٤٨,٤٤	بين المجموعات	الممارسات الوقائية (ككل)
		٧٧٧,٠٥	٢٧٣	٢١٢١٣٤,٣٣	داخل المجموعات	
			٢٧٥	٤١٤٨٨٢,٧٧	الكل	

♦♦ دالة عند مستوى (٠,٠١)

للوقوف علي اتجاه الفروق تم تطبيق اختبار lsd كما هو موضح بالجدول.

جدول (١٨). اختبار LSD لمعرفة دلالة الفروق بين مستوي وعى الزوجات بجودة الحياة الرقمية بأبعادها المتعددة والممارسات الوقائية بمحاورها المختلفة تبعا لمتغير الدخل الشهري للأسرة

مرتفع	متوسط	منخفض	الدخل الشهري للأسرة	
م=٦٥,٨٥	م=٤٩,٩٢	م=٢٩,٧٤		
م=٢٦,١٠٢٠٠	م=١٠,١٧٥٧٧		منخفض	القدرات الرقمية
م=١٥,٩٢٦٢٢			متوسط	
			مرتفع	
م=٤١,٦٢	م=٢٦,٣٩	م=٢٢,٨١	الدخل الشهري للأسرة	
م=٨,٨٠٩٩٥	م=٣,٥٧٩٤٠		منخفض	السلوك الرقمي
م=٥,٢٢٠٥٥			متوسط	
			مرتفع	
م=٤٠,٤٥	م=٢٢,٢١	م=٢٨,٢٤	الدخل الشهري للأسرة	
م=١٢,٢٠٤٩٤	م=٣,٩٦٦٠٩		منخفض	الحماية والسلامة الرقمية
م=٨,٢٣٨٨٥			متوسط	
			مرتفع	
م=٤١,١٩	م=٢٢,٣٩	م=٢١,٩٩	الدخل الشهري للأسرة	
م=٩,٢٠٤٠٠	م=١,٢٩٩٩٢		منخفض	المحتوي الرقمي
م=٧,٨٠٤٠٨			متوسط	
			مرتفع	
م=١٨٩,١٠	م=١٥١,٩٠	م=١٢٢,٧٨	الدخل الشهري للأسرة	
م=٥٦,٣٢٠٨٩	م=١٩,١٢١١٧		منخفض	جودة الحياة الرقمية (ككل)
م=٣٧,١٩٩٧٢			متوسط	
			مرتفع	
م=٤٠,٥٤	م=٣٥,١٦	م=٢٢,٢٩	الدخل الشهري للأسرة	
م=٨,٢٤١٨٩	م=٢,٨٦٦٤٢		منخفض	الممارسات الوقائية النفسية
م=٥,٣٧٥٤٧			متوسط	
			مرتفع	
م=٥٥,٨٧	م=٤٩,٣١	م=٤٢,١٩	الدخل الشهري للأسرة	



مرتفع	متوسط	منخفض	الدخل الشهري للأسرة
٦٥,٨٥=م	٤٩,٩٢=م	٢٩,٧٤=م	
منخفض	متوسط	مرتفع	الممارسات الوقائية الصحية
١٣,٦٧٥٢٤	٧,١١٤٤		
٦,٥٦١٢٠			
مرتفع	متوسط	منخفض	الدخل الشهري للأسرة
٢٩,٢٨=م	٢٣,٣١=م	٢٧,٥٤=م	
منخفض	متوسط	مرتفع	الممارسات الوقائية الاجتماعية والاقتصادية
١١,٧٤٠٩٥	٥,٧٦٧٩٩		
٥,٩٧٢٩٦			
مرتفع	متوسط	منخفض	الدخل الشهري للأسرة
٢٨,٩٥=م	٢٢,٩٤=م	٢٠,٢٨=م	
منخفض	متوسط	مرتفع	الممارسات الوقائية الغذائية
٨,٦٦٦٤٨	٢,٦٥٢٤٢		
٦,٠١٣٠٥			
مرتفع	متوسط	منخفض	الدخل الشهري للأسرة
٢٥,٧٩=م	١٩,٦٩=م	١٧,٨٢=م	
منخفض	متوسط	مرتفع	الممارسات الوقائية المنبسية
٧,٩٦٠٧٨	١,٨٦٠٢٢		
٦,١٠٥٧			
مرتفع	متوسط	منخفض	الدخل الشهري للأسرة
٤٠,١٤=م	٣٢,٥٦=م	٢٨,١٨=م	
منخفض	متوسط	مرتفع	الممارسات الوقائية السكنية
١١,٩٦٠٢٢	٤,٣٨٥٠٢		
٧,٥٧٥١٩			
مرتفع	متوسط	منخفض	الدخل الشهري للأسرة
٢٤٠,٥٧=م	٢٠٢,٩٧=م	١٧٨,٢٢=م	
منخفض	متوسط	مرتفع	الممارسات الوقائية (ككل)
٦٢,٢٤٥٦٦	٢٤,٦٤٧٢٢		
٣٧,٥٩٨٤٢			

♦♦ دالة عند مستوي (٠,٠١) ♦♦ دالة عند مستوي (٠,٠٥)

يتضح من جدول (١٧)، (١٨) وجود تباين دال إحصائياً بين مستوي وعي الزوجات بجودة الحياة الرقمية بأبعادها المتعددة (القدرات الرقمية، السلوك الرقمي، الحماية والسلامة الرقمية، المحتوى الرقمي، جودة الحياة الرقمية (ككل) تبعاً لاختلاف (الدخل الشهري للأسرة) لصالح الدخل الشهري المرتفع، حيث كانت قيمة (ف) (٢٠٦,٢٥، ١٢٠,٥٤، ١٠٩,١٧، ١٤٦,٣٤، ٢٠٧,١٥) علي التوالي قيم

دالة إحصائياً، واتفقت مع دراسة Almeida-Brasil et al.,(2017) والتي توصلت إلى أن الظروف الإقتصادية الأسوأ ترتبط بتصور أسوأ لجودة الحياة لدى المشاركين ،بدراسة إيمان المحمدي ونجوى العتيبي (٢٠٢١) والتي أكدت نتائجها بأنه ترتفع درجة جودة الحياة بإرتفاع مستوى الدخل ،وتفسر الباحثة بأن جودة الحياة الرقمية تتطلب موارد مادية للحصول على عدة مستلزمات منها (الأجهزة والأدوات والمعدات الإلكترونية ،والقدرة على التعلم والتدريب على مهاراتها .وغيرها ) ، فبالتالى كلما إرتفع مستوى الدخل كلما زادت قدرة الزوجة على تحقيق جودة الحياة الرقمية.

وجود تباين دال إحصائياً بين مستوي وعى الزوجات بالممارسات الوقائية بمحاورها المختلفة (الممارسات الوقائية النفسية، الممارسات الوقائية الصحية، الممارسات الوقائية الإجتماعية الإقتصادية، الممارسات الوقائية الغذائية، الممارسات الوقائية الملبسية، الممارسات الوقائية السكنية، الممارسات الوقائية (ككل) تبعاً لاختلاف (الدخل الشهري للأسرة) لصالح الدخل الشهري المرتفع ،حيث كانت قيمة (ف) (٦٤.٥٠، ١١٥.٤٦، ١١٤.٢٣، ٨٠.٧٧، ٩٧.٧٠، ١٣٩.٦١، ١٣٠.٤٦) علي التوالي قيم دالة إحصائياً، واتفقت النتائج مع نتائج دراسة أحمد إبراهيم (٢٠٢٠) وأفنان يسرى (٢٠٢١) سلوى عيد وإلهام السواح (٢٠٢١) سناء النجار وفاطمة عبد العاطى (٢٠٢١) ،شريف حورية وهناء سلامة (٢٠٢٢) ،وتفسر الباحثة تلك النتيجة بأن مورد الدخل يعتبر عماد الأسرة وبارتفاعه يرتفع المستوى المعيشى للأسرة وفى ظل التعايش مع جائحة كورونا يتطلب الأمر توافر عدة متطلبات حتى تتجاوز الأسرة هذه المحنة وتتأقلم معها بأمن ومنها توافر (المنظفات والمطهرات وأدوات التعقيم والكمامات الطبية ،والأدوية وإجراءات العلاج الطبى إذا لزم الأمر ،والتعامل عن بعد سواء فى التعليم أو توفير السلع الغذائية المختلفة وخاصة الخضروات والفواكهة التى ترفع المناعة ،واقتناء الأدوات والمعدات والأجهزة الذكية والتكنولوجية .وغيرها) فالموارد المالية تتيح للزوجات الثقة والشعور بالأمان النفسى والدعم والقدرة الشرائية لمستلزمات الوقاية والتعايش بشكل أفضل،وإختلفت مع دراسة عبير إبراهيم ويثرب حبيب (٢٠٢١) ،ورشا منصور(٢٠٢١) ،ونورا الطوخى (٢٠٢١).

وبالتالى تحققت صحة الفرض السادس كلياً ويمكن قبوله .

الفرض السابع: توجد علاقة إرتباطية ذات دلالة إحصائية بين جودة الحياة الرقمية لدى الزوجات بأبعادها المتعددة والممارسات الوقائية للتعايش مع جائحة كورونا (كوفيد - ١٩) المستجد بمحاورها المختلفة. للتحقق من صحة هذا الفرض استخدمت الباحثة معامل ارتباط بيرسون من الدرجات الخام Pearson Correlation Coefficient بين المتغيرات جدول (١٩). مصفوفة معاملات الارتباط بين جودة الحياة الرقمية لدى الزوجات بأبعادها المتعددة والممارسات

الوقائية للتعايش مع جائحة كورونا (كوفيد - ١٩) المستجد بمحاورها المختلفة

الممارسات الوقائية السكنية (ككل)	الممارسات الوقائية المبسية	الممارسات الوقائية الغذائية	الممارسات الوقائية الإجتماعية	الممارسات الوقائية الصحية	الممارسات الوقائية النفسية	جودة الحياة الرقمية (ككل)	المحتوي الرقمي	الحماية والسلامة الرقمية	السلوك الرقمي	القدرات الرقمية
**٠.٨١٧	**٠.٨٣٥	**٠.٨١١	**٠.٧٥٣	**٠.٧٨٣	**٠.٧٦٠	**٠.٥٩٣	**٠.٩٤٩	**٠.٨٣٩	**٠.٨٠٤	**٠.٧٤٤
**٠.٨٤٩	**٠.٧٤٤	**٠.٦٨٥	**٠.٨٠٤	**٠.٨٤٥	**٠.٨٤٦	**٠.٧٦٤	**٠.٨٨٧	**٠.٨١٠	**٠.٨٦٧	
**٠.٨٨٣	**٠.٨١٧	**٠.٧٨١	**٠.٨٥٢	**٠.٨٥٩	**٠.٨٤٤	**٠.٧٤٠	**٠.٩٣٢	**٠.٨٤٧		
**٠.٨٤٥	**٠.٨٢١	**٠.٧٨١	**٠.٧٧٤	**٠.٨٠٧	**٠.٨٠٢	**٠.٧٠٢	**٠.٩٢٨			
**٠.٩٠٤	**٠.٨٧٣	**٠.٨٣٦	**٠.٨٤٧	**٠.٨٧٥	**٠.٨٦٠	**٠.٧٢٤				
**٠.٨٧٣	**٠.٧٤٨	**٠.٦١٧	**٠.٨٢٦	**٠.٨١٥	**٠.٨٣٢					
**٠.٩٤٦	**٠.٨٣٢	**٠.٧٦٤	**٠.٨٦٠	**٠.٩٢٠						
**٠.٩٦٢	**٠.٨٦٣	**٠.٨٣٣	**٠.٨٩٢							
**٠.٩٤٧	**٠.٨٦٤	**٠.٨٣٣								
**٠.٨٨٤	**٠.٨٩٩									
**٠.٩٣٦										

♦ دالة عند مستوى ٠,٠٥ ♦ دالة عند مستوى ٠,٠١

يتضح من جدول (١٩) وجود ارتباط طردي دال إحصائيا بين الوعى بجودة الحياة الرقمية لدى الزوجات بأبعادها المتعددة (القدرات الرقمية، السلوك الرقمي ، الحماية والسلامة الرقمية ، المحتوى الرقمي) وجودة الحياة الرقمية (ككل) ، بوجود ارتباط طردي دال إحصائيا بين الوعى بالممارسات الوقائية لدى الزوجات للتعايش مع جائحة كورونا (كوفيد - ١٩) المستجد بمحاورها المختلفة (الممارسات الوقائية النفسية، الممارسات الوقائية الصحية، الممارسات الوقائية الإجتماعية الإقتصادية، الممارسات الوقائية الغذائية، الممارسات الوقائية الملبسية، الممارسات الوقائية السكنية) والممارسات الوقائية (ككل) بوجود ارتباط طردي دال إحصائيا بين الوعى بجودة الحياة الرقمية لدى الزوجات بأبعادها المتعددة (القدرات الرقمية، السلوك الرقمي، الحماية والسلامة الرقمية، المحتوى الرقمي، (ككل) والممارسات الوقائية للتعايش مع جائحة كورونا (كوفيد - ١٩) المستجد بمحاورها المختلفة (الممارسات الوقائية النفسية، الممارسات الوقائية الصحية، الممارسات الوقائية الإجتماعية الإقتصادية، الممارسات الوقائية الغذائية، الممارسات الوقائية الملبسية، الممارسات الوقائية السكنية، (ككل) ، أى أنه كلما زاد وعى الزوجات بجودة الحياة الرقمية بأبعادها المتعددة كلما زادت الممارسات الوقائية للتعايش مع جائحة كورونا (كوفيد - ١٩) المستجد ، وتفسر الباحثة ذلك بأن الهدف من الوعى بأبعاد جودة الحياة الرقمية هو إعداد أفراد لمجتمع ملىء بالتكنولوجيا وتدريبهم على الإستخدام المسئول والأخلاقى والأمن لتكنولوجيا المعلومات ، فظهر مصطلح "جودة الحياة الرقمية" وضع كافة دول العالم أمام تحد كبير ، يستلزم تكثيف الجهود وصياغة آليات وإستراتيجيات جديدة لتعزيز الجوانب الإيجابية وتلافي الجوانب السلبية التى يتضمنها المصطلح ، ففى ظل ما يشهده العالم من تحول رقمى فى الحياة بشكل عام غير ذلك الكثير من المشهد النفسى والصحى الاجتماعى والثقافى والاقتصادى وعلى كافة أصعدة الحياة ، لذلك دعت الحاجة إلى أن تكون " جودة الحياة الرقمية " محور الإهتمام ومن ضمن الأولويات التى توليها المجتمعات المختلفة إهتماما كبيرا ، ولذلك بين محمد صادق (٢٠١٩) بأنها لم تعد ترفيها أو تسلية بل ضرورة إجتماعية لتنشئة مواطن رقمى قادرا على التواصل والحصول على الخدمات التعليمية والمعرفية والحكومية وإدراك حقوقه وواجباته ومسئولياته ، لقد فرضت طبيعة التكنولوجيا الرقمية المتسارعة ضرورة وجود إطار قيمى حاكم للفرد فى تعامله الرقمى مع مفرداتها لتحقيق إستفادة قصوى من إمكانياتها المتنوعة مع تخفيف آثارها السلبية على المجتمع وأفراده وقد اكبها ظهور العديد من المفاهيم الجديدة ، فالإستخدام المفتوح لأدوات التكنولوجيا لأفراد المجتمع فى عالم رقمى يشوبه الخطر من تصفح مواقع غير معروفة مع إستحالة مراقبة ومتابعة ما يتم مشاهدته أو سماعه أثناء متابعته الرقمية وتعاملاته من خلالها، وأكدت مها الناجى (٢٠١٩) بأن الثورة الرقمية أستطاعت بدورها اليوم أن تستقطب شرائح كبيرة من فئات المجتمع ، ومن مختلف المراحل العمرية وبذلك أصبحت من سمات حياة الفرد اليومية التى فتحت له آفاق واسعة يخطى بها حدود الزمان والمكان وتبحر به فى عالم العلم والمعرفة والترفية ، ولذلك ورأت سلمى بشارى (٢٠٢٠) أن جائحة كورونا أبانت مدى أهمية الرقمنة كإستراتيجية كفيلة بتعزيز المرونة الاقتصادية والمحافظة على الوظائف ومجابهة الأزمات ، حيث سارعت العديد من الدول خاصة المتقدمة منها إلى تعزيز الإعتماد على

التطبيقات والأدوات الرقمية خلال أزمة كوفيد ١٩ ، ولذلك أوضح محمد الهادي (٢٠٢١) أن أحد المسوح الأوروبية في كل من دول النمسا، ألمانيا ، وسويسرا بينوا أن جائحة إنتشار كورونا - ١٩ من المرجح أن تزيد من وتيرة تحولهم الرقمية مما يوضح السرعة عبر القطاعات والمناطق الجغرافية المختلفة ، كما أن مقدمى الرعاية الصحية إنتقلوا بسرعة إلى توفير الخدمات الصحية عن بعد وقيام تجار التجزئة بتسويق بضائعهم من خلال قنوات الإمداد عن بعد ، وهكذا صارت أزمة إجتياح فيروس كوفيد- ١٩ تقدم لمحة مفاجئة في عالم المستقبل بطريقة إفتراضية عن بعد حيث صارت فيها الرقمية مركزية لكل التفاعلات ، مما أجبر كلا من الأفراد والمنظمات تبني منحى التكنولوجيا الرقمية بسرعة تقريبا وقد أدى ذلك إلى أن يصح العالم متضمناً قنوات رقمية ، ودفع العالم المعاصر لمجابهة التغييرات الحادثة التى طرأت على ما يبدو لسلوكيات البشر فى معاملاتهم وتفاعلاتهم ، هذا الوضع الفريد صار فى مقدرة أن تتعلم وتتقدم بسرعة أكبر عما كانت عليه من قبل ، ولذلك بين ثابت غنام (٢٠٢٢) بأن التحول الرقمية أصبح ضرورة وذلك لأهميته فى الوقت الراهن حيث يعد من أحد أهم التحولات المذكورة فى رؤية مصر والدول العربية ٢٠٣٠، ونظراً لذلك أعلنت العديد من الجهات أنها ستلتزم بهذا التحول والعمل على تحويل المجتمع بأكمله إلى مجتمع رقمى ذكى ومتطور، سعياً لأن تكون مصر أحد أفضل النماذج العالمية فى مجال التحول الرقمية والإبتكار ، وأضافت رحاب كامل (٢٠٢٢) وذلك من طريق نشر الوعى التقنى والإستخدام الأمثل لتلك التقنية فى تيسير المهام والعمليات وتقديم الخدمات للمواطنين بكل جودة وإتقان وخاصة الزوجات التى وجدت نفسها أمام تحدى كبير إستجوب منها أن تضع فى أول أولوياتها أن تسعى لفهم العالم الرقمية بشكل أجبرى وكيفية التعامل الذكى مع تطبيقاته المتعددة وخاصة فى ظل التعايش مع وباء يهدد أمن وتوازن وإستقرار أسرتها ، فقد وأوضحت نجلاء عيسوى (٢٠٢٠) أن المرأة هى الأكثر عرضه لآثار أزمة جائحة فيروس كورونا المستجد ولكنها فى الوقت ذاته هى الأقدر على المساهمة فى تقليل تبعاته إذا ما إكتسبت الوعى بالتعامل مع هذه الجائحة للحفاظ على نفسها والأسرة والمجتمع ، فقد وجدت الزوجات أنفسهن أمام ظاهرة عالمية غامضة تنتشر بسرعة البرق تهدد الحياة دون أن يكون هناك قدرة فردية وأسرية ومجتمعية للسيطرة عليها ومواجهتها بالأساليب التى إعتادوا إستخدامها فى الحالات العادية والقدرة للتعايش مع المرض ، فالأزمات تتطلب الجراءة والتعلم وأن تعرف كل زوجة كيف تحقق جودة لحياتها الرقمية وحراك جرىء لتطويع التكنولوجيا الرقمية فى ظل التعايش جائحة كوفيد- ١٩ ولكى تستطيع أن تحقيق ذلك أكد ظافر القرنى (٢٠٢١) أن تعرف صفات المواطن الرقمية الواعى وتدرى أن بموازاة الإيجابيات الكبيرة للمستحدثات والتطبيقات التكنولوجية ظهرت سلبيات متعدد وممارسات غريبة وأخلاقيات وأنماط تفكير دخيلة ، حيث دخلت بعض السلوكيات المستحدثة على سلوكيات مجتمعاتنا الإسلامية المحافظة مما أدى إلى إنتشار أنواع حديثة من أساليب الجريمة التى لم تكن معروفة سابقاً والتى تدار بواسطة أيد خفية خلف شاشات الأجهزة الإلكترونية ، ولذلك عندما تعى الزوجة بكل هذه الأبعاد الهامة ستسلسل بالمهارات والآليات والأساليب التى تساعدها على التأقلم والتعايش مع جائحة كورونا وتستطيع أن ترتقى بممارساتها الوقائية على جميع المناحى الحياتية سواء (النفسية والصحية والاجتماعية الاقتصادية

والغذائية والملبسية والسكنية) من خلال الاستفادة المثلى من خدمات الرقمنة للحفاظ على كيانها الأسرى وإستقراره وتوازنه وللشعور بالإطمئنان والسعادة والرضا ومن ثم الوصول لتحقيق جودة الحياة الرقمية والرفاهية الأسرية والمجتمعية وتحقيق الإستدامة الاجتماعية والتي تعد من أهم أهداف التنمية المستدامة ورؤية مصر ٢٠٣٠ وسعيًا لبناء الجمهورية الجديدة.

#### وبالتالي تحققت صحة الفرض يمكن للباحثة قبول الفرض السابع

**الفرض الثامن :** تختلف نسبة مشاركة المتغيرات المستقلة (محل الإقامة، عدد أفراد الأسرة، السن، الحالة الوظيفية، المستوى التعليمي للزوجة ، مستوى الدخل الشهري) في تفسير نسبة التباين في المتغيرات التابعة جودة الحياة الرقمية لدى الزوجات بأبعادها المتعددة والممارسات الوقائية بمحاورها المختلفة للتعايش مع جائحة كورونا تبعاً لأوزان معاملات الانحدار ودرجة الإرتباط.

#### أولاً: جودة الحياة الرقمية بأبعادها المتعددة

وللتعرف على أكثر متغيرات البحث تأثيراً على وعى الزوجات بجودة الحياة الرقمية بأبعادها المتعددة (القدرات الرقمية، السلوك الرقمي، الحماية والسلامة الرقمية، المحتوي الرقمي، جودة الحياة الرقمية (ككل) تم حساب معادلة الانحدار بطريقة *inter* بإدخال متغيرات البحث في معادلة الانحدار الخطي المتعدد التي كان لها إرتباط دال إحصائياً بالدرجة الكلية لوعى الزوجات بجودة الحياة الرقمية بأبعادها المتعددة ، وقد أسفرت نتائج الانحدار أن القوة التفسيرية لنموذج الانحدار الخطي المتعدد قوية حيث بلغت قيمة  $F(145,111)$  عند مستوى معنوية (٠,٠١)، وأن قيم معاملات الارتباط وهي معامل الارتباط البسيط  $R$  بلغت (٠,٨٧٤) ومعامل التحديد  $R^2$  (٠,٧٦٤) ومعامل التحديد المصحح  $R^2$  (٠,٧٥٩)، وقد احتل متغير تعليم الأم المرتبة الأولى، يليه عدد أفراد الأسرة، يليه الدخل الشهري، يليه محل الإقامة، يليه السن، يليه الحالة الوظيفية، وقد استطاعت المتغيرات السابقة الذكر أن تفسر ٧٦% من التباين الحادث في وعى الزوجات بجودة الحياة الرقمية بأبعادها المتعددة ، في حين أن ٢٣% من التباين الحادث في وعى الزوجات بجودة الحياة الرقمية بأبعادها المتعددة يعزى إلى عوامل أخرى.

#### جدول (٢٠) نتائج الانحدار الخطي المتعدد لبيان أثر المتغيرات المستقلة علي وعى الزوجات بجودة الحياة

##### الرقمية بأبعادها المتعددة

المتغيرات الداخلة في معادلة الانحدار	معامل الانحدار	قيمة $t$	مستوى الدلالة	ترتيب المتغير
محل الإقامة	٨,٥١٠	٢,٢٨٨	٠,٠٠١	٤
عدد أفراد الأسرة	١٢,٤٣٢	٧,٢٤٢	٠,٠٠٠	٢
السن	٠,٩٩٢	٠,٦٦١	٠,٥٠٩	٥
الحالة الوظيفية	٠,٦٢٤	٠,٤١٦	٠,٦٧٨	٦
تعليم الزوجة	١٢,٥٣٤	٦,٠٥١	٠,٠٠٠	١
الدخل الشهري	٨,٨٤٨	٤,٧٢٧	٠,٠٠٠	٣
معامل الارتباط البسيط $R$		٠,٨٧٤		
معامل التحديد $R^2$		٠,٧٦٤		
معامل التحديد المصحح Adjusted R Square		٠,٧٥٩		
قيمة $F$		١٤٥,١١١		

♦ دالة عند مستوي ٠,٠٥ ♦ دالة عند مستوي ٠,٠١

ثانياً: الممارسات الوقائية بمحاورها المختلفة للتعایش مع جائحة كورونا (كوفيد - ١٩) المستجد وللتعرف على أكثر متغيرات البحث تأثيراً على وعى الزوجات بالممارسات الوقائية للتعایش مع جائحة كورونا (كوفيد - ١٩) المستجد بمحاورها المختلفة (الممارسات الوقائية النفسية، الممارسات الوقائية الصحية، الممارسات الوقائية الإجتماعية الإقتصادية، الممارسات الوقائية الغذائية، الممارسات الوقائية الملبسية، الممارسات الوقائية السكنية، الممارسات الوقائية (ككل) تم حساب معادلة الانحدار بطريقة inter بإدخال متغيرات البحث في معادلة الانحدار الخطي المتعدد التي كان لها ارتباط دال إحصائياً بالدرجة الكلية لوعى الزوجات بالممارسات الوقائية للتعایش مع جائحة كورونا (كوفيد - ١٩) المستجد بمحاورها المختلفة، وقد أسفرت نتائج الانحدار أن القوة التفسيرية لنموذج الانحدار الخطي المتعدد قوية حيث بلغت قيمة F (١٠٦.٠٠٥) عند مستوى معنوية (٠.٠١)، وأن قيم معاملات الارتباط وهي معامل الارتباط البسيط R بلغت (٠.٨٣٨) ومعامل التحديد R2 (٠.٧٠٣) ومعامل التحديد المصحح R2 (٠.٦٩٦)، وقد احتل متغير عدد أفراد الأسرة المرتبة الأولى، يليه تعليم الزوجة، يليه محل الإقامة، يليه الدخل الشهري، يليه السن، يليه الحالة الوظيفية، وقد استطاعت المتغيرات السابقة الذكر أن تفسر ٧٠٪ من التباين الحادث في وعى الزوجات بالممارسات الوقائية للتعایش مع جائحة كورونا (كوفيد - ١٩) المستجد بمحاورها المختلفة، في حين أن ٣٠٪ من التباين الحادث في وعى الزوجات بالممارسات الوقائية للتعایش مع جائحة كورونا (كوفيد - ١٩) المستجد بمحاورها المختلفة يعزى إلى عوامل أخرى.

جدول (٢١) نتائج الانحدار الخطي المتعدد لبيان أثر المتغيرات المستقلة علي وعى الزوجات بالممارسات الوقائية للتعایش مع جائحة كورونا (كوفيد - ١٩) المستجد بمحاورها المختلفة

ترتيب المتغير	مستوى الدلالة	قيمة t	معامل الانحدار	المتغيرات الداخلة في معادلة الانحدار
٢	٠.٠٢٠	٢,٣٤٧	٨,٢٥١	محل الإقامة
١	٠.٠٠٠	٨,٥٨٨	٢١,٣٤٧	عدد أفراد الأسرة
٥	٠.٠٢٠	٢,٣٣٦	٤,٧٦٥	السن
٦	٠.٨٤٦	٠,١٩٤	٠,٣٩٥	الحالة الوظيفية
٢	٠.٠٠٠	٥,١٦٧	١٥,٧٠٣	تعليم الزوجة
٤	٠.٠١٢	٢,٥٢٥	٦,٤٢١	الدخل الشهري
	٠,٨٣٨			معامل الارتباط البسيط R
	٠,٧٠٣			معامل التحديد R Square
	٠,٦٩٦			معامل التحديد المصحح Adjusted R Square
	١٠٦,٠٠٥			قيمة F

♦♦ دالة عند مستوى ٠,٠٥ ♦♦ دالة عند مستوى ٠,٠١

وتأسيساً على ما سبق تحققت صحة الفرض ويمكن للباحثة قبول الفرض الثامن من فروض البحث .

وقد تم إقتراح مبادرة تطويرية لتعزيز الوعي بجودة الحياة الرقمية وبالممارسات الوقائية للتعايش مع جائحة كورونا والعلاقة بينهم لدى الزوجات وذلك كتوصية إجرائية تطبيقية في ضوء نتائج البحث

## عنوان المبادرة

### مبادرة تطويرية مقترحة لتعزيز الوعي بجودة الحياة الرقمية وبالممارسات الوقائية للتعايش مع جائحة كورونا

#### المقدمة

يُلقب العصر الحالي بالعصر الرقمي، وإمتزجت فيه التكنولوجيا بجميع تفاصيل ومجالات الحياة ، وأصبحت جزء لا يتجزأ ومكوناً أساسياً من حياة الفرد والمجتمع ، فلم تعد متطلباً ثانوياً للإنسان بل تطورت لتكون حاجة أساسية لا يستغنى عنها ، واكتسبت أهمية بالغة في تسهيل عمليات التواصل الاجتماعي ونواحي الحياة من (تعليم وصحة وتجارة . وغيرهم) .

ومع أواخر عام ٢٠١٩م شهدت دول العالم القوية والضعيفة معاً إنتشار مرض جديد عرف بفيروس كورونا، فرض على الإنسان تعديل طريقة حياته ومعيشته فخفض تفاعلاته الإجتماعية بل واستغنى عن هذه التفاعلات نهائياً لتجنب الإصابة بفيروس كورونا المستجد ، ولهذا الجائحة انعكاسات (نفسية ، اجتماعية اقتصادية ، صحية وغيرها ) الأمر الذي جعل التأقلم والتعايش معها من الأولويات والأكثر أهمية ، وتعتبر الزوجات الأكثر فئات تحملاً للأعباء والمسئوليات الأسرية ولها أدوار متعددة تفرض عليها أن تنمي مهاراتها وقدراتها الرقمية ، ففى تلك الفترة الراهنة وفى ظل إنتشار الأوبئة والتعايش معها تصبح خدمات الرقمنة والاستفادة منها فى جوانب الحياة أقوى آلية وتعزيز وعيها بالتعامل الذكى والأمن مع الرقمنة هو السبيل لتحقيق جودة الحياة الرقمية وتحقيق ممارسات وقائية سليمة للتعايش مع جائحة كورونا (COVID-19) المستجد وجعلهم أسلوب حياة وصولاً للرفاهية الحياتية والمجتمعية .

والسؤال هنا ؟

كيف يمكن للمبادرة التطويرية المقترحة تعزيز الوعي بجودة الحياة الرقمية وبالممارسات الوقائية للتعايش مع جائحة كورونا (كوفيد - 19) المستجد والعلاقة بينهم؟



## الرسالة

تطبيق المبادرة لبناء كوادرات  
رقمية واعية محصنة ذاتياً  
ومعرفياً وقادرة على  
مواجهة تحديات الحاضر  
والمستقبل

## الرؤية

الريادة في إعداد مجتمع  
رقمي آمن وصحي  
من جميع جوانب الحياة  
وتحقيق الرفاهية الأسرية  
والمجتمعية لجميع أفراد

## الهدف الرئيسي

فمن خلال إتباع عدة إجراءات وآليات وإستراتيجيات ومتطلبات وحاجات أساسية تلبىها المبادرة لتحقيقها. وبلوغ أهدافها، ولذلك كان الهدف من المبادرة وبصفة رئيسية هو تعزيز الوعي بجودة الحياة الرقمية وبالممارسات الوقائية للتعایش مع جائحة كورونا (كوفيد - ١٩) المستجد لدى الزوجات وينبثق منه عدة أهداف فرعية منها:

- ترسيخ قيم جودة الحياة الرقمية مع الحرص على إتباع الممارسات الوقائية للتعایش مع جائحة كورونا (كوفيد - ١٩).
- رفع مستوى الوعي الإيجابي بالتطبيقات الرقمية والسلوكيات الوقائية للتعایش مع (كوفيد - ١٩) ومتحورات الفيروس لدى أفراد المجتمع بصفة عامة والزوجات بصفة خاصة .
- تحفيز الزوجات على تنمية المهارات والقدرات الشخصية والرقمية اللازمة للتعایش السلمى والأمن مع الجائحة.
- تسعى بجدية لنشر الثقافة الرقمية بين خاصة الزوجات لخلق بيئة رقمية أكثر أماناً وحثهن على الالتزام بالممارسات الوقائية للتعایش مع الأوبئة.
- تنمية روح المسؤولية المجتمعية من خلال التعامل الرقمى الذكى والأمن لشبكة الأنترنت للتأقلم والتكيف مع جائحة كورونا بشكل سليم
- تحقيق التكامل الفعال بين الوزارت والجهات المعنية ذات العلاقة بتحقيق جودة الحياة الرقمية والممارسات الوقائية للتعایش مع كورونا.
- الوعي بجهود الدولة وجمهورية مصر الجديدة والعمل على تعزيزها من خلال إبرازتلك الجهود والذى يعد هدفاً هاماً وأولوية تحرص المبادرة عليه.

فمن خلال نتائج البحث والدراسات السابقة وتقارير الاحصائيات والتي رصدت العديد من السلبيات الرقمية والمشاكل الأسرية والاجتماعية وأشارت إلى وجود قصور فى الوعي بجودة الحياة

الرقمية والممارسات الوقائية للتعایش مع جائحة كورونا وباستقراء وتحليل التقارير المحلية والدولية الجهود المبذولة إتجاههم توصل البحث إلى :

**مدى أهمية تعزيز الوعى بجودة الحياة الرقمية وعلاقتها بالممارسات الوقائية للتعایش مع الجائحة كأقوى إستراتيجية وآلية فهي تعد بمثابة شريان للحياة فى ظل مستجدات العصر**

ومن هذا المنطلق تتطلع المبادرة الراهنة إلى تعاون وتكاتف جميع الجهات المعنية وتفعيل الدورالجوهري لجميع الوزارات والمؤسسات ذات الصلة لتوطين وتعزيز الوعى بجودة الحياة الرقمية والممارسات الوقائية للتعایش مع جائحة كورونا لدى الزوجات نظراً لتناغمها مع مشاريع الإستراتيجية للجمهورية الجديدة وتوجهات الدولة فى تفعيل المشاركة المجتمعية وأصالتها لغرس التماسك الاجتماعى ، فضلاً عن مسيرتها مع التوجهات والإهتمامات العالمية بها وبما تقدمه من حلول سريعة للمشكلات والصعوبات التى تواجه الزوجات فى ظل التعايش مع الأوبئة المستجد ولذاك تتطلب الأمر الاهتمام ووضع تعزيز لوعى بجودة الحياة الرقمية والممارسات الوقائية للتعایش مع كوفيد - 19 المستجد ومتحوراته ضمن أولوياتها كونهم المفتاح السحرى وآلية حديثة لمعالجة للكثير من المشاكل والقضايا الأسرية والمجتمعية فى كافة جوانب الحياة سواء النفسية والاجتماعية والتعليمية والصحية وغيرها ،ولذاك تم تصميم تلك المبادرة ،ويوصى البحث بنشرها وتعميها على كافة الوزارات والمؤسسات والجهات المعنية كونها موجهة لأفضل القوى والفئات البشرية (فئة الزوجات ) والى تعد كأحد أعمدة الأسرة الرئيسية وتلعب دورا هاما ومؤثرا فى تقدم المجتمع وتطوره ، وتعد تلك المبادرة بمثابة إنطلاقة جديدة نحو تحقيق أهداف التنمية المستدامة 2030م لبناء الجمهورية الجديدة.

## الأسس التى تبنى عليها المبادرة

- آراء الخبراء والمتخصصين حول تعزيز وتنمية الوعى بجودة الحياة الرقمية والممارسات الوقائية للتعایش مع جائحة كورونا
- الإطلاع والإستقراء على بعض الأدبيات النظرية المرتبطة بجودة الحياة والتكنولوجيا الرقمية فى ظل جائحة كورونا والممارسات الوقائية للتعایش معها .
- مراجعة وتحليل الدراسات والبحوث الميدانية المرتبطة بجودة الحياة والتحول الرقمية والممارسات الوقائية للتعایش مع جائحة كورونا وما إنتهت إليه من نتائج وتوصيات ،فهذه المبادرة نتاج لتوصيات البحث .
- من خلال نقاط القوة والضعف والفرص المتاحة والمخاطر والتحديات



فقد أسفرت نتائج البحث والتي إتفقت مع العديد من الأدبيات العلمية عن وجود ضعف / قصور فى الوعى بجودة الحياة الرقمية والممارسات الوقائية للتعایش مع الجائحة وعليه تسعى المبادرة الحالية إلى رفع مستوى الوعى وتعزيزه لدى الزوجات وتفعيل دورها فى ظل المنافسة العالمية الجديدة ،ولم تكن المنافسة الجديدة والجودة الرقمية والدولية والإزدهار الوطنى ممكناً إذا لم تكن هذه التطورات متأصلة ومتناغمة فى الحياة الأسرية والمجتمعية

**تحليل الواقع والظروف العامة المحيطة بالمبادرة فى ضوء نتائج البحث :** المتابع لجهود الدولة نحو التحول الرقمية جهوداً حثيثة لدعم التحول الرقمية والتي ظهرت جلياً فى الفترة الراهنة ، فالدولة المصرية تخطو خطوات ثابتة نحو التحول الرقمية ،وقد تعددت وتنوعت تلك الأنشطة ومنها : **إنشاء معظم مؤسسات التعليم العالى منصات تعليمية رقمية** لنشر ثقافة التحول الرقمية فى البيئة الجامعية بتقديم بعض الفروض التدريبية المتمثلة فى عمل بعض الندوات العلمية أو البرامج التدريبية أو ورش عمل للزوجات لتكوين الاتجاهات الايجابية نحو التعامل الرقمية والممارسات الوقائية للتأقلم مع كورونا ،**عقد العديد من الجامعات المصرية مؤتمرات علمية** محورها الأساسى التحول الرقمية وتم تقديم مبادرات وأوراق علمية وتوصيات ومقترحات بحثية حول الدور القوى للتكنولوجيا الرقمية فى مساعدة الأفراد على إتباع الممارسات الوقائية للتعایش مع الجائحة ،**إضافة مقررتهن عن المواطنة الرقمية كمتطلب جامعة فى بعض الكليات بالجامعات** **تأسيس الجمعيات التكنولوجية للتعليم والتعلم الإلكتروني** للمساعدة على تبادل المعارف والمهارات والخبرات والأفكار الناجحة نحو التحول الرقمية ،**إقامة مسابقات** حول الأفكار الجديدة فى العصر الرقمية ، فضلاً عن **الإستفادة من ملتقيات التوظيف** التى تعقدها بعض الكليات والمشاركة فى بعض الملتقيات الدولية فى مجال تكنولوجيا المعلومات والاتصالات .

✓ **ومن الملاحظ أن الجهود المبذولة إلا أنها لم تصل إلى الحد المطلوب وتفصح عن** العديد من جوانب القصور فى دورها وأدائها ، ولذلك ينبغى الإهتمام بالعنصر البشرى (الزوجات) وزيادة قدرته على الإستخدام الرقمية ،وتنمية وعيه وإدراكه لمدى أهميته وتوظيفه فى شؤون الحياة وإتباع سلوكيات إيجابية وقائية للتعایش الأمن مع الجائحة وهنا يظهر جلياً أهمية المبادرات للتوعية والتعزيز والسعى للإستفادة من جهود الجمهورية الجديدة نحو التحول الرقمية ويوضح بعضها الشكل الآتى :



شكل (١) يوضح جهود الجمهورية الجديدة نحو التحول الرقمية

• بالإضافة إلى أن مستخدمو الأنترنت عن طريق المحمول حسب آخر إحصائية لوزارة الاتصالات وتكنولوجيا المعلومات (٢٠٢٢) حتى شهر مارس فإن معدل النمو السنوي بنسبة ١٢.٨١٪ أصبح وكذلك مستخدمو **USB MODEM** ليصل إلى ٣٢.٧٠٪.

وهذا ما توصلت إليه نتائج البحث والتي عبرت ورصدت وأظهرت ما يحدث بالواقع وما آلت إليه الأمور من خلال ما يلي :

**التحليل الرباعي  
Swot Analysis**

نقاط القوة	نقاط الضعف
<ul style="list-style-type: none"> <li>• أصبحت الأجهزة الرقمية المتطورة متوفرة وفى متناول الزوجات وسهلة المنال.</li> <li>• تعدد الخدمات والجهود التى تبذلها الدولة نحو التحول الرقمية تفوق السنوات السابقة .</li> <li>• وجود خلفية معرفية لدى الزوجات عن توظيف الأنترنت والأساليب المتطورة والممارسات الوقائية للتعایش مع الجائحة .</li> <li>• المساندة والدعم المجتمعى بين فئات المجتمع حيث كان الارتباك سيد الموقف داخل البيوت فى ظل جائحة كورونا.</li> <li>• وجود العديد من البدائل المتاحة التى يمكن للزوجات إختيارها واستخدامها سواء من التطبيقات الرقمية وأساليب التكيف مع الجائحة</li> <li>• إستغلال مزايا فترة الحجر الصحى من قبل الدولة لزيادة التماسك والترابط الأسرى والمجتمعى والتطوير الذاتى.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ضعف الإلتزام بالممارسات الوقائية</li> <li>• ضعف الوعى بالمهارات الرقمية وبأهميتها وتوظيفها فى ظل الجائحة نظرا لقلّة الدورات التدريبية وضعف الألمام باللغة الإنجليزية</li> <li>• الإفتقار إلى الموارد اللازمة لتوفير التعلم الرقمية وإتباع الممارسات الوقائية.</li> <li>• غياب الوعى بقيم وإيجابيات الثورة الرقمية</li> <li>• وجود أدلة متزايدة عن إساءة إستخدام التقنيات الرقمية والسلوكيات الوقائية للتأقلم مع كورونا</li> <li>• الضجوة الرقمية بين فئات المجتمع والتشتت بين الفئات المختلفة وخاصة الريضية.</li> <li>• مقاومة التغيير من قبل الزوجات نحو التحول الرقمية مع عدم القدرة على التطبيق الصحيح للممارسات وقائية بشكل جدى</li> <li>• قلة الوعى بجهود الدولة نحو التحول الرقمية وخدمات الرقمنة والتدابير الإحترازية .</li> <li>• ضعف المبادرات لتعزيز الوعى الرقمية</li> </ul>
التحديات	الفرص المتاحة
<ul style="list-style-type: none"> <li>• قلة إقتناع الزوجات بأهمية الإنتقال من أنشطة الجيل الثانى إلى خدمات النطاق العريض والتى تسهم فى تحسين حياتهم وسبل معيشتهم.</li> <li>• المهارات الرقمية غير المتكافئة والتى أثرت فى تعامل الزوجات مع الجائحة.</li> <li>• ضعف إستعداد الزوجات للتعامل الرقمية وإنسياقهن نحو الشائعات المضللة عن الجائحة.</li> <li>• ظهور الإحتراق النفسى والانهيار الجسدى للزوجات لكثرة الضغوط والأعباء الملقاة على عاتقها .</li> <li>• ضعف القدرة على إدارة الأزمة وترشيد إستهلاك الموارد المختلفة (وقت، جهد وغيرها)</li> <li>• ضعف البنية التحتية وخاصة فى المناطق الفقيرة والريضية مما يزيد من الضجوة الرقمية.</li> <li>• هجرة الكفاءات والجدارات الرقمية .</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• السعى الجاد نحو تذليل جميع المعوقات سواء (التعليمية أوالمالية والقانونية وغيرها)والتي تقف أمام الزوجات نحو تعزيز الوعى بجودة الحياة الرقمية والممارسات الوقائية للتعایش مع الجائحة.</li> <li>• وجود فرص للتعلم والتعليم والتدريب على التطبيقات الرقمية وتوظيفها فى الحياة اليومية وغرس السلوكيات الوقائية للتأقلم مع الجائحة</li> <li>• تقديم المبادرات الاقتصادية من قبل الدولة لتوفير السلع والخدمات لمحاربة الغلاء والأوبئة.</li> <li>• وجود الخدمات الإلكترونية مما يساعد على توفير الموارد ويقلل الوقت والجهد والإحتكاك.</li> <li>• تصميم قنوات ومواقع لتنظيم لقاءات ومناقشات بناءة مع الزوجات حول المواقع المفيدة والهادفة</li> </ul>

## آليات وإستراتيجيات تنفيذ المبادرة التطويرية

الإلتزام الدينى والقرب من الله يعد من أقوى الأساليب الوقائية وهذا ما أثبتته العديد من الدراسات، فهو يُمكن الزوجات من مواجهة أحداث الحياة الضاغطة والمستجدة والأفكار الدخيلة من الغزو التكنولوجى والتصدى لها بعزيمة وإصرار وذلك من خلال إمدادهن بالمهارات والإستعدادات النفسية والسلوكية للتعامل مع الأوبئة (جائحة كورونا) والتغلب عليها وبالتالي يحسن التوافق والصحة النفسية و يزيد من معدلات الرضا والسعادة ونوعية وجودة الحياة .

وهى أن تحرص الزوجات على التنشئة السليمة وغرس القيم الرقمية الإيجابية وتعيدهن على الإستخدام الذكى للتطبيقات الرقمية والممارسات الوقائية بشكل مستمر وجعلها أسلوب حياة وترتكز تلك الإستراتيجية على كلا من:

- التربية المعلوماتية: وهى الحصول على المعلومات عبر المنصات الرقمية والقدرة على تمييز المصادر المعلوماتية الصحيحة والدقيقة عن المضللة .  
- التربية المرئية: وهى تعتمد على الصور والفيديوهات والمحتويات المرئية وتوفر تلك التربية طرق وأساليب تمييز المحتويات المرئية الصحيحة.  
- التربية الإعلامية الجديدة: وهى القدرة على الوصول للمحتويات الاعلامية وتحليلها وإعادة إنتاجها بشكل صحيح.

- التربية المتعددة: وتعتبر أهم أنواع التربية الرقمية وهى الحصول على المعلومات والمعارف والمهارات المختلفة من أكثر من مصدر فى المحتوى الواحد

وهى الأساليب والتكتيكات التى تنتهجها الزوجات بهدف تقليل الفجوة الرقمية والسلوكية وتكون بمثابة سلاح قوى للتعامل الرقمية والسلوكى الإيجابى .

وتتضمن تلك الخطوات والعمليات التى تتبعها الزوجات للتحويل من الوضع الراهن إلى الوضع الذى يجب أن يكن عليه وأكثر كفاءة وجدارة رقمية وأسلوب معيشى أفضل

• إستراتيجية التدين واللجوء إلى الله

• إستراتيجية التربية الرقمية

• إستراتيجية المواجهة الإيجابية

• إستراتيجية قوة التغيير الفعال

وهى مجموعة الأساليب والخطوات والاجراءات المنظمة التى تقوم من خلالها الزوجات بتوظيف نقاط القوة بهدف تعظيم الفرص المتاحة أمامهن للوصول إلى أهدافهن. وهى مجموعة الأساليب والممارسات والتدريبات المعتمدة على التنمية لتغطية أوجه القصور ونقاط الضعف حتى يمكن للزوجات الاستفادة منها فى تعظيم الفرص الحياتية المتاحة

هى الأساليب والإجراءات المنظمة المستندة على نقاط القوة للتغلب على التهديدات والتخفيف من آثارها وتحد من ظهورها

هى الخطوات والأساليب والإجراءات المنظمة المعتمدة على تدعيم وتقوية نقاط الضعف بما يُمكن الزوجات من مواجهة التهديدات والمخاطر الداخلية والخارجية وتحجيمهم.

• إستراتيجية الوقائية الهجومية

• إستراتيجية علاجية

• إستراتيجية دفاعية

• إستراتيجية إنكماشية

**أهم الأدوات و الوسائل لتعزيز الوعى بجودة الحياة الرقمية والممارسات الوقائية**

**للتعايش مع جائحة كورونا (COVID-19) المستجد**

- الدورات والبرامج التدريبية.
- البحوث والدراسات.
- الملتقيات والمؤتمرات
- الندوات وورش العمل.
- الاجتماعات
- الكتيبات والنشرات والأدلة الإرشادية وغيرها .
- خدمات الشبكة العنكبوتية (نظام البريد الإلكتروني ، خدمة المحادثة ،خدمة البحث فى القوائم ،خدمة المجموعات الاخبارية ،الفصول الدراسية الافتراضية على الشبكة ،...وغيرها)
- المكتبات والمنصات التعليمية الرقمية (التعلم الإلكتروني ،التعليم عن بعد..الخ) مما يكون له الأثر الأكبر فى تحقيق تعزيز الوعى بجودة الحياة الرقمية والممارسات الوقائية للتعايش مع جائحة كورونا (COVID-19) المستجد وتوطينهم بالمجتمع المصرى.

## أهم المدخل أو الآليات التي يمكن أن تعتمد عليها المبادرة التطويرية

- **آلية التعليم والتدريب** : التوسع فى برامج التدريب والذى يرتبط بتحسين أدائهم وزيادة مهاراتهم الرقمية وممارساتهم الوقائية فى تحقيق الأهداف المرجوة مثل (مهارات الاتصال – المهارات الادارية – مهارات حل المشكلات – الاستخدام الرقمية الآمن وغيرها )
- **آلية التوعية والتوجيه والارشاد** : من خلال توسيع قاعدة التوعية والتوجيه وبرامج الارشاد والتحفيز للزوجات من قبل الوزارات والمؤسسات والجهات ذات الصلة.
- **آلية الدعم والمساندة**: من خلال التوسع فى الاستعانة وسائل ومصادر للدعم غير تقليدية تلائم وتلبى احتياجات الزوجات اللاتي ينتمون لمستويات تعليمية واقتصادية واجتماعية ورقمية منخفضة
- **آلية التنسيق والتعاون**: وتلك لتفعيل التعاون بين الجهات المعنية ولعدم تداخل الاختصاصات بينهم.
- **آلية التمكين**: أن ضمان تحقيق التعزيز للوعى الرقمية يتطلب تثقيفاً وتمكيناً للزوجات بالدرجة الأولى من خلال التغلب على كافة العقبات وتبسيط كافة الاجراءات والخطوات اللازمة وتهيئة البنية التحتية المادية والمعلوماتية والداعمة لتحقيق مجتمع رقمى ومواطن رقمى كفاء.
- **آلية التعزيز والتطوير** : وذلك من خلال الوقوف على نقاط الضعف للقضاء عليها ونقاط القوة لتقويتها واستغلال الفرص المتاحة ووضع سبل للتصدى إلى التهديدات وتحويلها إلى فرص مكتسبة وبناءة من خلال التوسع فى كافة قواعد الدعم والتوجيه والتوعية وتكثيف الجهود من الجميع .



وحتى يتم تزويد الزوجات بأبعاد جودة الحياة الرقمية والممارسات الوقائية للتعايش مع جائحة كورونا (COVID-19) المستجد وصولاً لتنميتهم وتعزيزهم لدى الزوجات ،فإن ذلك يستدعى مرور الزوجات بمراحل التنمية والمتمثلة فى :



وتعنى توسيع مدارك الزوجات بما يؤهلهن ليصبحن واعيين ومتقنين بالوسائط والتطبيقات الرقمية وذلك يعنى تجاوز مرحلة الوعى الإحاطة بالمكونات المادية (الأجهزة) والبرمجيات والمعارف والمعلومات الأساسية والممارسات الوقائية السليمة، إنتقالاً لمرحلة الوعى بالإستخدامات السليمة لتلك التكنولوجيا الرقمية والممارسات الوقائية غير المرغوبة وماهى الآثار المترتبة على ذلك .

تعنى زيادة إدراك الزوجات تحت توجيه المختصين بإستخدام التكنولوجيا والقيام بممارسات وقائية سليمة فى مناخ يشجع على التفكير والمخاطرة المحسوبة والإكتشاف وإستخدام ما هو ملائم من الإستخدامات الرقمية والسلوكيات الوقائية وما هو غير ملائم مع التخطيط لتحديد الوقت والموارد اللازمة وتوضيح الأسباب من إستخدامهم.

وتعنى هذه المرحلة بتقديم نماذج إيجابية مثالية حول كيفية إستخدام وسائل التكنولوجيا فى الحياة اليومية وتطبيق الممارسات الوقائية بشكل سليم،، حيث يتوجب على الآباء وخاصة الزوجات بأن يكن نماذج للمقدوة الحسنة لأبنائهم أثناء التعامل الرقمية وأثناء القيام بالإجراءات الإحترازية للتعايش الآمن مع كورونا ، بحيث يقمن الزوجات بممارسة ما هو مناسب من سلوكيات رقمية ووقائية وتصبح جزءاً من سلوكهم يتعلم منهن الأبناء.

وهى مرحلة إتاحة الفرص أمام الزوجات لمناقشة إستخداماتهم للتقنيات والتطبيقات الرقمية وممارساتهم الوقائية من خلال حوارات ومناقشات من خلال لقاءات وندوات ودورات تدريبية أو جروبات تعليمية وغيرها مع المسئولين أو الجهات المعنية وصولاً لمرحلة الحرية فى إبداء الرأى وتقديم النقد البناء والتميز فى الإستخدام الذكى للرقمنة والسليم للممارسات الوقائية وذلك من خلال تأمل ذاتى للممارسات والقدرة على التحليل وإستكشاف السلوكيات المناسبة وغير المناسبة سواء حول إستخدام التقنيات الرقمية أو الممارسات الوقائية للتعايش مع الجائحة



تتساءل الباحثة كيف يمكن تحقيق هذه المراحل الأربعة ؟  
عن طريق الإلتزام بثلاث محاور : مرحلة (التعليم  
والتدريب ،الحماية والوقاية ،الاحترام والمباقة)



بالرغم من الجهود المبذولة فى نشر التكنولوجيا والإجراءات  
الوقائية بشكل عام إلا أنه يتوجب على الزوجات :

- معرفة كيفية استخدام مصادر التكنولوجيا والممارسات الوقائية السليمة وليس كيفية استخدامها بشكل ملائم فقط .
- التعلم والتدريب على الأساسيات الرقمية والممارسات الصحيحة للتأقلم مع الجائحة .
- تقييم المصادر الرقمية ومدى دقتها وصدق محتواها
- تطوير أنماط التعلم والتدريب عن بعد وعلى الشبكة الإلكترونية.
- لا بد فى ظل التعايش من الجائحة أن تتعلم الزوجات تحقيق الاتصال الاجتماعى الرقمية الملائم عن التواصل مع الآخرين حيث أنه أصبح هو الوسيلة الجديدة التى يجب التفاعل بها مع الآخرين.
- المعرفة بالتجارة الرقمية وأعمال البيع والشراء عبر الأنترنت وإعدادهن ليصبحن مستهلكات أذكياء وإطلاعهن على قضايا النصب والاحتيال والتى قد تواجههن أثناء التسوق الإلكتروني ومنها سرقة الهوية والمعلومات الشخصية وغيرها



- وبذلك تصبح الزوجات أكثر وعياً وأدراكاً للمخاطر التي يمكن أن يتعرضوا لها عند شراء أو بيع السلع رقمياً .
- فهم جميع جوانب التعاملات عبر الإنترنت وهذا بدوره يعدهن للتفاعل في الاقتصاد الرقمي.
- التعلم والتدريب على الاستفادة من خدمات الرقمنة المتعددة في كافة جوانب الحياة منها (التعليمية، الصحية، الإقتصادية وغيرها ) ولمساعدة الزوجات على التعايش الآمن مع الجائحة بممارسات وقائية سليمة .
- التدريب عملياً على مهارات التكنولوجيا الرقمية المعاصرة والممارسات الوقائية للتأقلم مع الجائحة .
- غرس الثقافة الرقمية والسلوكية بكل ما هو جديد ويتناسب مع القيم المجتمعية ومستجدات العصر .
- تعلم كيفية قراءة شهادة مصداقية أى موقع تسوق إلكترونى
- التعلم والتدريب على الطرق والبرامج التي تساعدن على مشاركة وتبادل المعارف والمعلومات .
- تعلم كيفية الإستفادة من التكنولوجيا الرقمية فى النواحي الحياتية (التعليمية أوالصحية وغيرها)،ومساعدتهن على تطبيق ممارسات وقائية سليمة وقت الجائحة

- يتطرق هذا المحور إلى بيان بالحقوق والمسئوليات والحريات الرقمية والسلوكية والقوانين الرادعة لمنتهى التعليمات والاجراءات الرقمية والإحترازية ومنها:
- توعية الزوجات بوجود قانون يحافظ على حقوقهم الإلكترونية سواء حقوق الملكية الفكرية أو الحقوق المدنية .
- تعريف الزوجات أن هذه الحقوق مقابل لها مسؤوليات تترتب عليها ويجب مراعاتها .
- لا بد من توعية الزوجات بضرورة أخذ الحيطة والحذر من المخاطر الجسدية والنفسية الكامنة التي يمكن أن تصيبهن من جراء إستخدام التكنولوجيا وعدم الإلتزام بالممارسات الوقائية السليمة
- يجب على الزوجات التوفيق بين إستخداماتهن للرقمنة بطريقة مسؤولة والمحافظة على صحتهم بصورة جيدة والقيام بأدوراهن المتعددة بكفاءة وإقتدار داخل وخارج المنزل فى ظل الجائحة.
- ولضمان السلامة لا بد من أخذ الإحتياطات الرقمية



- والإحترازية للتعايش مع الجائحة .
- توجب معرفة الزوجات بكيفية حماية البيانات الإلكترونية عن طريق إستخدام برامج الحماية من الفيروسات .
- عدم الوثوق بأى شخص مع التوخى والحذر والحيطة عند التعامل الرقمية وهذا بدوره يحفظهن من مشكلات متعددة منها السرقة والتحرش الإلكتروني .
- عدم تنزيل مواد لها حقوق النشر بدون إذن المالك .
- الإسراع وعدم التردد فى الإبلاغ عن أى تصرف غير صحيح يمس الأمن الرقمية .
- قدرتها على تحقيق الخروج الأمن من البرامج التطبيقية سواء كانت خاصة بها أو بمجال عملها .
- عدم إرسال رسائل تتعلق أو تدعم شائعات مضللة أو أنشطة غير قانونية أو إجرامية .
- عدم الإشتراك بقائمة خدمات أو مجموعات للأخبار أو تبادل رسائل وإيميلات إليهم مجهولة الهوية وغير موثوق بها .
- عدم إقتحام مواقع غير مصرح الدخول إليها عن طريق برامج كسر الحظر الرقمية للدولة
- تحرص الزوجات على إنشاء كلمة مرور قوية لحساباتها وتحاول تغييرها كل ٩شهور .

تعد أخلاقيات إستخدام التكنولوجيا الرقمية واللباقة عند التعامل الرقمية من المبادئ الأساسية التى يجب على الزوجات إتباعها والإلتزام بها أثناء إستخدام تلك التقنيات :

- عدم إستخدام الزوجات لغة أو ألفاظ غير مناسبة .
- عدم إرسال أو إستقبال أى مواد فاحشة أو بذيئة .
- عدم إستخدام الإنترنت على نحو يسيء للآخرين ويعرقل إستخدامهم مثل نشر الفيروسات .
- عدم إستخدام حسابات الآخرين أو كلمات مرورهم .
- عدم نشر معلومات تشهيرية تختص بالأسرة أو بالآخرين .
- الإلتزام بعدم القيام بأى شكل من أشكال التنمر الإلكتروني والالتزام بكافة القواعد المنوطة بذلك .



- التوعية بكيفية التصدى لأي سلوك غير مقبول (التحرش الإلكتروني وغيره) قد يعترضهن عبر المجتمعات الرقمية .
- الالتزام بثقافة الحوار المنطقي و مناقشة الآراء بموضوعية تامة مع مراعاة اللباقة وأصول التعامل الرقمي وآدابه.
- الالتزام بنشر محتويات هادفة تحمل قيماً ومعلومات مفيدة وممارسات سلوكية إيجابية للتكيف مع كورونا.
- التعامل بحكمة وإتزان إنفعالي مع المواقف المحرجة بالمجتمعات الرقمية .



ومن الجهات المعنية بتنفيذ المبادرة وزارة التعليم العالى والمجلس الأعلى للجامعات ، الجامعات المصرية ووزارة التضامن الاجتماعى والمؤسسات الاجتماعية ومؤسسات الأسرة والطفولة وجميع الجهات المعنية وذات الصلة ،مؤسسات الاعلام ،الأسر المصرية ،تقع المسئولية على عدة وزارات ومؤسسات فى غرس وتنمية وتعزيز جودة الحياة الرقمية والممارسات الوقائية للتعايش مع جائحة كورونا من خلال وجود بيئة مجتمعية ممكنة بالأدوات والوسائل اللازمة لتعزيز الوعى بهم.

#### ❖ تولى الحكومة المصرية اهتماماً بالغاً ومؤسسات الدولة ووزارة التعليم العالى والمجلس الأعلى

للجامعات من خلال ما يلى

- إمكانية استعانة لجنة القطاع بالتعليم العالى فى جمهورية مصر العربية بنتائج البحث فى تطوير وتحديث البرامج التعليمية ،وتحديث اللوائح الدراسية وإدراج مقررات دراسية تستهدف تعزيز جودة الحياة الرقمية والممارسات الوقائية السليمة للتعايش مع الأوبئة (كورونا ) لدى طلاب بالجامعات المصرية
- تحفيز توجه سياسات الجامعات واستراتيجيتها وهياكلها التنظيمية ومع التأكيد على البعد الدولى فى رقمنة المناهج ،مما يعزز التوأمة بين الجامعات المصرية والجامعات العالمية ذات التوجه الرقمى وهذا يقتضى التغيير الايجابى فى نظم الإدارة الجامعية لتكون أكثر جدية ومرونة فى مواجهة التغيرات والتحولات الرقمية.

- ضرورة الاستعانة من قبل وزارة التعليم العالى بتجارب الدول الأخرى المتقدمة فى مجال جودة الحياة الرقمية وإستقرار الواقع العالمى المعاصر للبحث وتخير أفضل الممارسات الوقائية فى الريادة الاجتماعية كمنظور للتصدى لها ولغيرها من الأوبئة.
- تضمن فلسفة الرقمنة كجزء من رؤية ورسالة و فلسفة الجامعات، والتي بدورها تؤكد على التطور من خلال الأنشطة التعليمية والبحثية القائمة على الإحتياجات المجتمعية الحاضرة والمستقبلية وتستند آليات دور الجامعات على محتوى جودة الحياة الرقمية بأبعادها المتعددة ووتنمية الممارسات الايجابية والوقائية، ممايؤدى فى نهاية المطاف إلى تفعيل الدور الجوهرى للجامعات فى تعزيزهم.
- ❖ تعزيز القناعات بأهمية تحول الجامعة الى جامعة رقمية والسعى الحاد نحو تحقيق هذا المفهوم
- ❖ تأسيس (صفحة الكترونية، قاعدة بيانات، رقم ساخن، منتدى، كتيبات تعريفية) لكل جامعة؛ أو موقع على مستوى الجامعات المصرية كمنصات ونوافذ لتقديم البيانات والمعلومات الكافية للأنشطة والخدمات الرقمية التى تقدمها كل جامعة وسبل الحصول عليها وكنافذة لتقديم وتبادل الأفكار والحلول وكذلك أداة لنقل وتبادل الخبرات والتجارب الناجحة فى مجال الرقمنة والممارسات الوقائية، مما يعزز من الشراكة بين الجامعات وقطاعات المجتمع وأفراده.
- ❖ بناء ثقافة رقمية فعالة لدى الموارد البشرية العاملة بالجامعة بكافة أنواعها ومستوياتها
- ❖ العمل الحاد على دمج قيم جودة الحياة الرقمية والممارسات الرقمية فى تعليم على مستوى البكالوريوس والدراسات العليا، والعمل على إيجاد وتنفيذ ومتابعة أنشطة وتكليفات تعليمية للطلاب ضمن المقررات لتطبيقهم وأثر ذلك على حياتهم.
- ❖ المجلس القومى للمرأة والجهات المعنية بشئون الأسرة: تبني المجلس القومى للمرأة تفعيل المبادرة المقترحة بالبحث من خلال صفحاتها الرسمية ومن خلال مواقع التواصل الاجتماعى والبرامج التدريبية والندوات والقوافل التى تهدف الى نشر الوعى وتنميته وتعزيزه بجودة الحياة الرقمية والممارسات الوقائية ومساعدة الزوجات فى تعديل أسلوب حياتهن وإعادة النظر فى ممارساتهن الرقمية والاقتصادية والصحية وغيرها لتصحيحها حتى يصبح سلوكها وأدائها المعزز بالمعرفة سلوكا رقميا سليماً وإيجابياً يقبها وقت الأزمات والتعايش مع الأوبئة وجعلهم أسلوب حياة يحقق لها الشعور بالجودة والسعادة والرضا.
- ❖ وزارة التضامن الاجتماعى ومؤسسات الأسرة والطفولة ومجال إدارة المنزل والمؤسسات : إجراء العديد من البرامج التوعوية والارشادية والتدريبية لتنمية وعى الزوجات بجودة الحياة الرقمية والممارسات الرقمية للتعايش مع كورونا لما له بالغ الأثر على نشرهم وتعزيزهم بين أفراد المجتمع وتحقيق مجتمع رقمى آمن.
- ❖ الوزارات المعنية بنشر الثقافة الرقمية والممارسات الوقائية (الاعلام،الاتصالات،البيئة)
- تضمين الخطة الإعلامية لبرامج تثقيفية لنشر الوعى بخدمات الرقمنة وبالممارسات الوقائية الايجابية للتعايش مع الجائحة لما لها من دور كبير وحيوى فى إنتشارهم.

- حرص وإهتمام وزارة التكنولوجيا والاتصالات بنشر المبادرة عبر خدمات رقمية ورسائل نصية من خلال وسائلها وتطبيقاتها الرقمية المتنوعة.
- إهتمام جهاز شئون البيئة والمجتمع بتعليق ملصقات ولافتات إرشادية بجميع المرافق العامة والطرق والشوارع تتضمن قيم جودة الحياة الرقمية والتدابير الوقائية السليمة والتي تهدف الى نشر الوعى وتنميته وتعزيزه بين المواطنين مما يساعد على تخطى هذه المحنة والجائحة بأمان.
- **الأسر المصرية** : أن تسعى الأسر بجميع أفرادها لتعزيز وعيها وللتوجه للإستفادة من خدمات الرقمنة فى جميع جوانب الحياة وتوظيفها بشكل صحيح مع التمسك بالقيم والممارسات الوقائية الايجابية للتغلب على الجائحة والتعايش الأيمن مع (-COVID 19) المستجد فى ظل مستجدات العصر.

#### **التوصيات فى ضوء نتائج البحث لبعض الجهات المعنية بتنفيذها كالتالى :**

- ❖ **حث مركز المعلومات ودعم إتخاذ القرار** : قيام مركز المعلومات ودعم إتخاذ القرار بمبادرات عديدة لتعريف الجمهور بالخدمات التكنولوجية الرقمية المتوافرة لدى الشبكة المصرية للخدمات الحكومية الإلكترونية ، مع التعاون مع الجهات المعنية لسن القوانين والتشريعات والتسهيلات اللازمة لتأسيس المبادرات التى تسعى لتعزيز وتنمية الوعى لدى الأسر المصرية وخاصة ( الزوجات ) بجودة الحياة الرقمية وكيفية الاستفادة من الخدمات المتنوعة للرقمنة فى تحقيق الممارسات الوقائية فى ظل التعايش مع الأوبئة وخاصة جائحة كورونا
- ❖ **حث صناع القرارات والجهات المعنية بقضايا المرأة والمجتمع** للوقوف على معوقات تحقيق التحول الرقمنى من أجل القضاء على الفجوة الرقمية وجميع العوامل التى تحول دون تحقيقه وذلك من خلال وضع سياسات وآليات وإستراتيجيات لمواجهةهم والتغلب عليهم ولتفعيل الدور الجوهرى للمتكمين الرقمنى .
- ❖ **عقد المجلس القومى للمرأة** : العديد من الندوات واللقاءات لتنمية الإتجاه التكنولوجى الإيجابى لدى ربات الأسر فى إستخدامهن لخدمات التطبيقات الالكترونية فى إدارة شئون حياتها
- ❖ **حث الجهاز القومى لتنظيم الإتصالات** لإعداد وتنظيم البرامج الدورات التدريبية لربات الأسر من خلال الجهاز القومى لتنظيم الإتصالات لتعلم مهارات إستخدام التطبيقات الإلكترونية بأمان وحماية ويتمكن وجدارة.
- ❖ **توجيه واضعى المناهج الى حتمية تطوير التعليم من خلال إعادة هيكلة لىواكب التوجهات العالمية الحديثة** من خلال إستحداث وإدراج مقررات تعليمية وتطبيقات عملية ومشاريع تختص تختص بقيم وأسس الحياة الرقمية الصحيحة وعلم النفس الايجابى (جودة الحياة والممارسات الوقائية) فى مؤسسات التعليم والعمل على تصميمها على شكل مواقف تنموية ومشكلات مجتمعية تثير لدى الطلاب والرغبة فى تحقيقها.

- ❖ **وسائل الإعلام** : توجيه وسائل الإعلام لربات الأسر من خلال الحملات الإعلانية للتركيز على الجانب الخدمي للإستفادة من التطبيقات الإلكترونية فى إنجاز مسؤولياتها والبعد عن الجانب السلبي منها .
- ❖ **وزارة الاتصالات والتكنولوجيا** : تتبنى مبادرات إدخال المزيد من التطبيقات الإلكترونية المجانية لخدمة الأسرة وخاصة الأسر الريفية وأصحاب الدخل المنخفض بما يتناسب مع التطورات التقنية والتغيرات البيئية ،بما يقلل التوتر والقلق بالأسرة ويزيد من جودة حياتها .
- ❖ **كليات الإقتصاد المنزلى والتربية النوعية** : إعداد كليات الإقتصاد المنزلى والتربية النوعية لبرامج توعوية وإرشادية للزوجات لتقليل الضجوة التكنولوجية فى إستخدام وسائل التكنولوجيا الرقمية .

❖ **حث المتخصصين فى إدارة المنزل والمؤسسات وجميع الجهات المعنية على تكثيف المحاضرات والندوات وورش العمل والبرامج التوجيهية والإرشادية والتدريبية** ضرورة إعداد وتقديم البرامج التوعوية الإرشادية والتدريبية والتنقيفية موجهة للزوجات عن جودة الحياة الرقمية ودورها الكبير ومدى أهميتها اليوم و تفعيل ونشر المبادرة لتعزيز مستويات الوعى بها وبالممارسات الوقائية للتعامل مع الفيروس المستجد من خلال وسائل الإعلام الرقمية ومراكز الارشاد الأسمى والنفسى ووسائل التواصل الاجتماعى والمنصات الإلكترونية التابعة للجهات المعنية والوزارات المصرية ،مع تضمين المناهج الدارسية حول موضوعات جودة الحياة الرقمية والممارسات النفسية الإيجابية والصحية لتحقيق الرفاهية الأسرية والمجتمعية.

## المراجع

### أولا: المراجع العربية:

- 1- أحلام عبد الرحمن عفاشه (٢٠٢١) : الآثار النفسية لفيروس كورونا (كوفيد- ١٩) على منسوبات التعليم للمرحلة الإبتدائية فى المدارس الحكومية بالمدينة المنورة ،**المجلة العربية للعلوم التربوية والنفسية** ، المؤسسة العربية للتربية والعلوم والآداب ، مج ٥ ، ع ٢٣ ، ص ٣٩ - ٧٢ .
- 2- أحمد جمال حسن محمد (٢٠٢١) : إتجاه طلاب الجامعة نحو إستخدام التعلم الإلكتروني أثناء الأزمات : جائحة كورونا أنموذجا ، **مجلة البحوث فى مجالات التربية النوعية** ، جامعة المنيا ، المجلد السابع ، العدد ٣٣ ، مارس .
- 3- أحمد زين العابدين أحمد إبراهيم (٢٠٢٠) : المعرفة بكوفيد ١٩ وتداعياته على الأسرة المصرية ، بحث إجتماعى ميدانى بمحافظة أسيوط ، **مجلة البحث العلمى فى الآداب** ، ٦ ، (٢١) . ص ٢٦١ - ٢٩٣ .
- 4- أحمد شراك (٢٠٢٠) : **كورونا والخطاب : مقدمات ويوميات ، منشورات مؤسسة مقاريات** ، الطبعة الأولى ، ص ٧ .
- 5- أشرف شوقى صديق أبو حجر (٢٠١٩) : تنمية المواطنة الرقمية لدى طلاب الجامعات المصرية فى ضوء التحديات التكنولوجية المعاصرة ، دراسة حالة بجامعة المنوفية ، **رسالة دكتوراه** ، كلية التربية ، جامعة مدينة السادات .



- ٦- أفنان محمد عمر يسرى (٢٠٢١) : قياس مدى وعى الأسرة السعودية وانعكاسه على إدارة الأزمة فى ظل (جائحة كورونا) ، **مجلة البحوث فى مجالات التربية النوعية** ، كلية التربية النوعية ، جامعة المنيا ، المجلد السابع ، العدد ٣٤ ، مايو ، ج.م.ع.
- ٧- أمل سفر القحطاني (٢٠١٨) : مدى تضمن قيم المواطنة الرقمية فى مقرر تقنيات التعليم من وجهة نظر أعضاء هيئة التدريس ، **مجلة الجامعة الإسلامية للدراسات التربوية والنفسية** ، عدد ٢٦ ، نوفمبر
- ٨- إيمان عبد الوهاب هاشم سيد (٢٠٢١) : دور المدرسة الابتدائية فى غرس قيم المواطنة الرقمية "دراسة تحليلية" ، **المجلة العلمية** ، كلية التربية ، جامعة أسيوط ، المجلد السابع والثلاثون ، العدد العاشر ، أكتوبر ، ج.م.ع .
- ٩- إيمان على المحمدى ، نجوى ثواب العتيبي (٢٠٢١) : جودة الحياة لدى السعوديين فى ظل بعض المتغيرات الديموغرافية خلال أزمة كوفيد - ١٩ ، **المجلة العربية للعلوم التربوية والنفسية** ، المجلد الخامس ، العدد (٢٠) ، إبريل .
- ١٠- أيمن سيد سعيد عبد المعطى (٢٠٢٠) : برنامج مقترح للخدمة الاجتماعية لتعزيز قيم المواطنة الرقمية لدى طلاب المرحلة الثانوية فى ضوء رؤية مصر ٢٠٣٠م ، **مجلة كلية الخدمة الاجتماعية للدراسات والبحوث الاجتماعية** ، كلية الخدمة الاجتماعية ، جامعة الفيوم ، المجلد ٢١ ، العدد ٢١ ، الجزء الخامس ، أكتوبر ، ج.م.ع
- ١١- إيناس فائق عزيز ، وفاء محمود جاسم (٢٠١٣) : واقع توظيف التقانات الحديثة فى المناهج الدراسية وفق معايير الجودة الشاملة ، **مجلة تنمية الرافدين** ، كلية الإدارة والاقتصاد ، جامعة الموصل ، المجلد (٣٥) ، العدد (١١٤) ، صص ٢١٥ - ٢٣٠م.
- ١٢- بسمة العاليا (٢٠١٨) : جودة الحياة وعلاقتها بالضغوط النفسية والاجتماعية لدى معلمى التربية الرياضية فى محافظة معان ، **رسالة ماجستير** ، جامعة مؤتة ، الأردن .
- ١٣- ثابت غنام (٢٠٢٢) : التحول الرقمية والتنمية المستدامة فى مصر ٢٠٣٠ ، **المجلة العربية للعلوم التربوية والنفسية** ، المؤسسة العربية للتربية والعلوم والآداب ، مصر ، ٦ (٢٦) فبراير ، ٤٧- ٧٠ .
- ١٤- جيهان سعد عبده المعبى (٢٠٢٠) : التحرش الإلكتروني عبر وسائل التواصل الاجتماعى وآثاره النفسية والاجتماعية لدى عينة من المراهقات ، **مجلة بحوث العلاقات العامة للشرق الأوسط** ، العدد (٢٧) ، ص ٣٨٨ .
- ١٥- حسن عوض حسن الجندى (٢٠١٤) : **الإحصاء والحاسب الآلى : تطبيقات IBM SPSS Statistics V21** ، الطبعة (١) ، مكتبة الأنجلو المصرية ، القاهرة .
- ١٦- حسنة صيفى (٢٠٢٠) : آليات التكنولوجيا الخضراء ودورها فى تحقيق التنمية البيئية المستدامة ، **مجلة الحوكمة** ، المسئولية الاجتماعية والتنمية المستدامة ، مجلد ٢ ، ٢٤ ، الجزائر .
- ١٧- حكيم بن جروة ، عبدالجليل طواهرير (٢٠٢١) : إنعكاسات هوس الشراء القهرى على سلوكيات المستهلك الجزائرى مع ظهور وباء فيروس كورونا المستجد كوفيد- ١٩ : دراسة ميدانية ، **مجلة الإستراتيجية والتنمية** ، جامعة عبد الحميد بن باديس مستغانم ، كلية العلوم الاقتصادية والتجارية وعلوم التيسير ، مع ١١ ع ١ .

- ١٨- حليمة السعدية قريشى، محمد زرقون (٢٠١٨) : الإبتكارات البيئية والتكنولوجيا الخضراء لتعزيز ممارسات التسويق الأخضر فى المؤسسات البترولية العاملة فى الدول العربية، **مجلة العلوم الاقتصادية وإدارة الأعمال**، ٢٤، مجلد ٢.
- ١٩- خلود عبد الله خضر الغامدى (٢٠١٨) :برنامج لتحسين مهارات تصميم المحتوى الإلكتروني من خلال نمط التفاعل فى الفصول الافتراضية لدى معلمات الحاسب وتقنية المعلومات فى منطقة الباحة ، **المجلة الدولية للأداب والعلوم الإنسانية والاجتماعية**، المؤسسة العربية للبحث العلمى والتنمية البشرية، ٥٤، ٢٦٠- ٣٢٧.
- ٢٠- دعاء عبد الرحمن ، على النجادى (٢٠١٩) : مفهوم التصميم المستدام وأثره على جودة البيئة الداخلية للتصميم الداخلى، **مجلة العمارة والفنون**، القاهرة، المجلد الرابع، العدد الخامس عشر.
- ٢١- دعاء عوضين إبراهيم المرسى (٢٠٢١) : أساليب إدارة التوتر وعلاقتها بمواجهة الضغوط الأسرية لدى أمهات الأطفال ذوى اضطراب فرط الحركة وتشتت الإنتباه، **مجلة البحوث فى مجالات التربية النوعية**، جامعة المنيا، مجلد (٧)، ع (٣٥) .
- ٢٢- ذوقات عبيدات وكايد عبد الحق وعبد الرحمن عدس (20٢٠) : **البحث العلمى مفهومه وأدواته وأساليبه**، الطبعة التاسعة عشر، دار الفكر والنشر.
- ٢٣- رباب السيد عبد الحميد مشعل (٢٠٢١) : دور الأسرة لتحقيق الإستخدام الآمن لوسائل التواصل الاجتماعى للمراهقين وعلاقته بتعزيز الأمن الفكرى والأخلاقى وإستراتيجيات مواجهة التنمر الإلكتروني، **مجلة البحوث فى مجالات التربية النوعية**، كلية التربية النوعية، جامعة المنيا، المجلد السابع، العدد ٣٤، مايو، ج.م.ع.
- ٢٤- ربي أحمد العمري (٢٠٢٠) : درجة وعى طلبة الجامعات الأردنية لمفهوم المواطنة الرقمية وعلاقتها بمحاورها **برسالة ماجستير**، جامعة الشرق الأوسط، الأردن
- ٢٥- رحاب مصطفى كامل (٢٠٢٢) : دور الثقافة الرقمية فى تحقيق الإستدامة الإجتماعية وسد الفجوة الرقمية "دراسة تحليلية للمفاهيم فى ظل تداعيات كوفيد - ١٩، **المجلة الدولية للسياسات العامة فى مصر**، مركز المعلومات ودعم إتخاذ القرار التابع لمجلس الوزراء، المجلد ١، العدد يناير، ص ص ٢٦- ٤٩.
- ٢٦- رحاب نبيل عبد المنصف خليفه (٢٠٢٢) : الوعى المهنى وعلاقته بكل من قلق المستقبل وجودة الحياة لدى الطالبة المعلمة بكلية الإقتصاد المنزلى، **مجلة بحوث التربية النوعية**، جامعة المنصورة، عدد (٦٦)، إبريل .
- ٢٧- رشا رشاد محمود منصور (٢٠٢١) : أساليب إدارة الزوجة لشئون الأسرة أثناء أزمة جائحة كوفيد- ١٩ ، **مجلة البحوث فى مجالات التربية النوعية**، جامعة المنيا، مجلد ٧، ع ٣٣.
- ٢٨- رشيد أمنشوك (٢٠٢٠) : كورونا وأزمة الإنسان المعاصر: فى الحاجة إلى أخلاق كوكبية، **مجلة المستقبل العربى**، مركز دراسات الوحدة العربية، العدد ٤٩٩، بيروت .
- ٢٩- رميساء قرارى (٢٠٢٠) : أهمية الثقافة الرقمية فى تطوير خدمات الهيئات الرياضية الحكومية، وزارة الشباب والرياضة الجزائرية نموذجاً، **مجلة علوم الأداء الرياضى**، المجلد ١، العدد ١.

- ٣٠- ريم النجداوى (٢٠١٩): التكنولوجيا الخضراء أداة للتحويل نحو إقتصاد مستدام وتنمية شاملة " دور مركز الإسكو للتكنولوجيا "الأمم المتحدة الأسكوا" **اللجنة الاقتصادية والاجتماعية لغربى آسيا، عمان**، المملكة الأردنية الهاشمية.
- ٣١- ريهام جلال دسوقي حجاج (٢٠٢٢) : الوعى بأساليب التحرش الإلكتروني وعلاقته بالتوافق مع الزوج كما تدركه عينة من الزوجات ، **مجلة البحوث فى مجالات التربية النوعية** ، كلية التربية النوعية ، جامعة المنيا ، المجلد الثامن ، العدد ٣٩، مارس ، ج.م.ع.
- ٣٢- ريهام كامل السعيد النقيب (٢٠٢١) : إدارة الأم لأزمة كورونا وعلاقتها بالممارسات الوقائية للبناء فى ظل التعايش مع الجائحة ، **مجلة التربية النوعية والتكنولوجيا (بحوث علمية وتطبيقية)** ، جامعة كفر الشيخ ، المجلد ٢١، العدد ٨، يونيو .
- ٣٣- زكريا سيد سعيد إبراهيم (٢٠١٩) : الثورة الرقمية ودورها فى تطوير تطبيقات تكنولوجيا التصميم الداخلى للمنزل الذكى ، **مجلة العمارة والفنون والعلوم الإنسانية** ، مج (٥) ، ع(٢١).
- ٣٤- زينب صلاح محمود يوسف (٢٠٢٠) : قلق الإصابة بفيروس كورونا المستجد (كوفيد- ١٩) وعلاقتها بإدارة الأسرة للسلوكيات الوقائية اليومية من الفيروس أثناء الجائحة ، **مجلة البحوث فى مجالات التربية النوعية** ، كلية التربية النوعية ، جامعة المنيا ، المجلد السادس ، العدد الحادى والثلاثون ، نوفمبر ، جمهورية مصر العربية .
- ٣٥- سارة على الأسود (٢٠٢١) : المشكلات الأسرية فى ظل جائحة كورونا وعلاقتها بالتواصل الأسرى كما تدركها ربات الأسر ، **مجلة البحوث فى مجالات التربية النوعية** ، جامعة المنيا ، مجلد ٧- ع ٣٦ .
- ٣٦- سالم مفتاح أبو القاسم (٢٠٢٠) : التباعد الاجتماعى والحجر المنزلى وتداعياتهما على الأسرة اللببية فى ظل جائحة كورونا ، **مجلة القلعة** ، العدد ١٤ ، كلية الآداب والعلوم بمسلاته ، جامعة المرقب ، ليبيا .
- ٣٧- سحانين الميلود (٢٠١٨) : مساهمة التكنولوجيا الخضراء فى حماية البيئة ، **مجلة الحقوق والعلوم الانسانية** ، العدد الاقتصادى ، جامعة زيان عاشور بالجلفة ٢٠٢٢ (٢٢) .
- ٣٨- سعيد الحاجى (٢٠٢٠) : **أى دور للمؤرخ فى أزمة كورونا** ، مركز تكامل للدراسات والأبحاث ، الطبعة الأولى ، المغرب.
- ٣٩- سلمى بشارى (٢٠٢٠) : تطوير الرقمنة فى الجزائر كآلية لمرحلة ما بعد جائحة كورونا (كوفيد- ١٩) ، **مجلة التمكين الاجتماعى** ، الجزائر ، المجلد ٣٦، العدد ٣ .
- ٤٠- سلوى محمد على عيد ، إلهام عبد الروؤف السواح (٢٠٢١) : تداعيات التعايش مع جائحة كورونا (كوفيد - ١٩) وعلاقته بتعديل ممارسات الحياة الأسرية كما تدركه الزوجات ، **مجلة بحوث التربية النوعية** ، جامعة المنصورة ، عدد (٦٤) ، أكتوبر .
- ٤١- سماح عبد الفتاح عبد الجواد (٢٠١٨) : إستراتيجية تمكين المرأة وعلاقتها بنشر ثقافة السلام ، **المؤتمر العلمى الدولى الخامس "التعليم النوعى ودوره فى إبتكار مشروعات لتنمية وتطوير سيناء "** ، فى الفترة من ٢١- ٢٣ مارس ، كلية التربية النوعية ، جامعة طنطا .
- ٤٢- سماح عبد الفتاح عبد الجواد (٢٠١٩) : الوعى بإدارة الأولويات وعلاقتها بالشعور بالسعادة لدى أمهات ذوى القدرات الخاصة ، **المؤتمر العلمى السنوى العربى الرابع عشر - الدولى الحادى عشر بعنوان "**

- التعليم النوعى وتطوير القدرة التنافسية والمعلوماتية للبحث العلمى فى مصر والوطن العربى (رؤى مستقبلية) ، كلية التربية النوعية ، جامعة المنصورة ، ١٠- ١١ إبريل .
- ٤٣- سناء محمد أحمد النجار ، فاطمة محمد أبو الفتوح عبد العاطى (٢٠٢١) : مقومات المرونة الاسرية كما تدركها الزوجة وانعكاسها على إدارة الضغوط الحياتية فى ظل جائحة كورونا ، **المجلة المصرية للإقتصاد المنزلى** ، المجلد السابع والثلاثون ، عدد (٢) ، ديسمبر .
- ٤٤- شريف محمد عطية حورية ، أمل حسانين محمد حسانين (٢٠٢٢) : دور التكنولوجيا الرقمية فى إدارة الأزمات الأسرية وعلاقتها بالقلق المستقبلى لربات الأسر ، **مجلة البحوث فى مجالات التربية النوعية** ، كلية التربية النوعية ، جامعة المنيا ، المجلد الثامن ، العدد ٣٨- يناير ، جمهورية مصر العربية .
- ٤٥- شريف محمد عطية حورية ، هناء سعيد إبراهيم سلامة (٢٠٢٢) : إدراك الأمهات لجائحة كورونا وعلاقته بالتعايش الأسرى ، **مجلة بحوث التربية النوعية** ، جامعة المنصورة ، ٦٥ ، يناير ، ج.م.ع .
- ٤٦- صاحب عبد مرزوك الجنابى (٢٠٢٠) : **الإرشاد الأسرى والزواجى** ، دار اليازورى العلمية للنشر والتوزيع ، عمان ، الأردن .
- ٤٧- صافى محسن محمد الطوبشى ، إيمان مجدى محمد حواس (٢٠٢٢) : التنوير البيئى وعلاقته بأدوار ربة الأسرة فى الوقاية من فيروس كورونا ، **مجلة بحوث التربية النوعية** ، كلية التربية النوعية ، جامعة المنصورة ، عدد (٦٦) ، إبريل .
- ٤٨- طلال المصطفى ، حسام السعد (٢٠٢٠) : السوريون ووباء كورونا **بحث اجتماعى بمركز حرمون للدراسات المعاصرة** ، الدوحة ، قطر .
- ٤٩- ظافر بن أحمد مصلح القرنى (٢٠٢١) : دور الجامعات السعودية فى تعزيز قيم المواطنة الرقمية (دراسة تحليلية للمواقع الإلكترونية للجامعات السعودية) ، **مجلة جامعة الملك عبد العزيز : الآداب والعلوم الإنسانية** ، مجلد ٢٩ ، عدد ٢ .
- ٥٠- عائشة أوماحى ، مصطفى بوادى (٢٠١٩) : دور التكنولوجيا الرقمية فى تنمية الموارد البشرية : (الواقع والمأمول) ، **مجلة دقاتر السياسة والقانون** ، كلية الحقوق والعلوم السياسية ، جامعة قاصدى مبراح ورقلة ، الجزائر ، المجلد ١١ ، العدد ١ .
- ٥١- عبد الرحمن بن عبد الله الشقير (٢٠٢٠) : الأمن البيئى الصحى فى ظل إنتشار فيروس كورونا المستجد، دراسة وصفية تحليلية لبعض الممارسات الصحية فى المملكة العربية السعودية ، **المجلة العربية للدراسات الأمنية** ، جامعة نايف العربية للعلوم الأمنية ، مج ٣٦ ، ع ٢ .
- ٥٢- عبد الناصر السيد عامر (٢٠٢١) : المشكلات النفسية لجائحة كورونا (COVID-19) فى المجتمع المصرى ، **المجلة التربوية** ، ج ٨١ ، جامعة سوهاج ، كلية التربية ص ١- ١٢ .
- ٥٣- عبير السيد أحمد عبد ربه ، صالحة حاي السفيانى ، دعاء زهدى الرفاعى ، رحاب فايز يونس محمد ، رشا رجب عبد المقصود (٢٠٢١) : **المجلة العلمية لكلية التربية** ، أسيوط ، المجلد السابع والثلاثون ، العدد الثانى ، فبراير، ج.م.ع

- ٥٤- عبير ياسين أحمد إبراهيم، يثرب على محمد حبيب (٢٠٢١) : إدارة ربة الأسرة لأزمة فيروس كورونا وتأثيرها على العلاقات الأسرية فى ظل الحجر المنزلى، **مجلة البحوث فى مجالات التربية النوعية**، جامعة المنيا ، مجلة المنيا ، مجلد ٧، ع ، ٣٦.
- ٥٥- على محمد سنوسى محمد ، نها فخرى إبراهيم، محمد حسن حسن (٢٠٢١) : أثر تصميم الأثاث الذكى على تلبية إحتياجات المسكن ذو الفراغ المحدود ، **مجلة العمارة والفنون والعلوم الإنسانية** ، مجلد ٦، ع ٢٥.
- ٥٦- فاطمة الزهراء سالم محمود (٢٠٢٠) : التباعد الاجتماعى وأثاره التربوية فى زمن كوفيد- ١٩ المستجد (الكورونا) ، **المجلة التربوية** ، جامعة سوهاج ، المجلد ٧٥، ص ١- ٢٣.
- ٥٧- فاطمة محمد أبو الفتوح، سناء محمد أحمد النجار (٢٠٢٠) : فاعلية برنامج قائم على إدارة المعرفة لتنمية قيم المواطنة الرقمية لدى المراهقين فى ضوء التحديات المعاصرة ، **مجلة البحوث فى مجالات التربية النوعية** ، جامعة المنيا ، المجلد السادس ، العدد ٢٨ ، مايو
- ٥٨- فاطمة محمد أبو الفتوح عبد العاطى (٢٠٢٢) : القدرات الديناميكية لربة الأسرة وانعكاسها على توظيف تقنيات التكنولوجيا الخضراء فى المسكن كمدخل لتحقيق الأداء المتوازن المستدام ، **مجلة بحوث التربية النوعية** ، جامعة المنصورة، عدد (٦٦) ، إبريل .
- ٥٩- فاطمة منصور فرج (٢٠٢١) : دور مواقع التواصل الاجتماعى فى نشر وتداول الشائعات المتعلقة بجائحة كورونا ( دراسة ميدانية على عينة من مستخدمى من مواقع التواصل الاجتماعى بمدينة سرت/ليبيا) ، **مجلة جامعة سرت للعلوم الإنسانية** ، العدد الثانى ، ديسمبر .
- ٦٠- فتحى عبد الرحمن الضبيح ، بشرى أحمد العكايشى ، عادل العبادى ، مهدى كاظم ، عادا محمد الصادق (٢٠٢٠) : دراسة عبر ثقافية لأسلوب الحياة الصحى كاستراتيجية للتعايش مع جائحة كورونا لدى طلبة الجامعة ، **مجلة الأندلس للعلوم الإنسانية والاجتماعية** ، جامعة الأندلس للعلوم والتقنية ، اليمن ، العدد ٣٨.
- ٦١- كاظم كرىدى خلف العادلى ، عباس ناجى الأمامى (٢٠٢٠) : الحالة النفسية للأزواج فى ظل جائحة فيروس كورونا : دراسة عبر ثقافية ، **مجلة أكاديمية شمال أوربا المحكمة للدراسات والبحوث** ، أكاديمية شمال أوربا للعلوم والبحث العلمى، مج (٢) ، ع (٨) .
- ٦٢- لمياء الحسينى (٢٠١٩) : دراسة مقارنة لمؤشرات جودة الحياة بين قريتين تقليدية ومستحدثة بمحافظة كفر الشيخ ، **مجلة الاقتصاد الزراعى والعلوم الاجتماعية** ، العدد (١٢) ، من ص٧١٩- ٧٣١.
- ٦٣- محمد أحمد شاهين ، إبراهيم سليمان المصرى ، عبد الرحمن أحمد طموني (٢٠٢٠) : مستوى الضغوط النفسية والاجتماعية وأساليب مواجهتها لدى عينة من الفلسطينيين الواقعين تحت الحجر المنزلى بسبب فيروس كورونا، **المجلة التربوية** ، جامعة الكويت ، مجلس النشر العلمى، مج ٣٤، ع ١٣٧، ص ٣٣٩- ٣٨٢.
- ٦٤- محمد توفيق ومان بورشيد زوزو (٢٠١٧) : التكنولوجيا الرقمية ودورها فى تنمية المورد البشرى الخاص بسلوك الأمن لولاية بسكرة ، **مجلة علوم الإنسان والمجتمع** ، كلية العلوم الانسانية والاجتماعية ، جامعة محمد خضير بسكرة ، الجزائر ، العدد ٢٤.

- ٦٥- محمد فكرى فتحى صادق (٢٠١٩) : دور الجامعة فى تحقيق أبعاد المواطنة الرقمية لدى طلابها فى ضوء التحديات المعاصرة (دراسة تحليلية) ، **مجلة كلية التربية** ، جامعة بنها ، العدد ١٣٠ ، أكتوبر ، ج ٣ .
- ٦٦- محمد محمد أحمد عبد الخالق (٢٠٢٠) : إسهامات التكنولوجيا الحديثة فى تحقيق معايير جودة الحياة الوظيفية للمعلم الجامعى " دراسة تحليلية " ، **المجلة التربوية** ، كلية التربية ، جامعة ، العدد الثامن والسبعون ، أكتوبر ، ج.م.ع .
- ٦٧- محمد محمد الهادى (٢٠٢١) : الإستراتيجية الرقمية فى أوقات الأزمات ، **كمبيونت** ، العدد الخامس والعشرون ، أغسطس .
- ٦٨- محمد مرعى (٢٠١٩) : تقييم مستوى جودة الحياة لدى الأفراد الناجين من الإنتحار وعوامل الخطورة فى الضفة الغربية ، **رسالة ماجستير** ، جامعة القدس ، فلسطين .
- ٦٩- مروة سعيد عويس (٢٠٢٠) : المواجهة الروحية الإيجابية لأزمة كورونا المستجد فى ضوء بعض المتغيرات الديموجرافية لدى طلاب الجامعة ، **المجلة المصرية للدراسات النفسية** ، الجمعية المصرية للدراسات النفسية ، المجلد ٣٠ ، العدد ١٠٩ ، ص ٣١٨ : ٢٥٥ .
- ٧٠- مريم حافظ عمر تركستانى (٢٠٢٢) : المواطنة الرقمية لدى الطلاب الصم وضعاف السمع فى المرحلة الجامعية ، **مجلة الجامعة الإسلامية للدراسات التربوية والنفسية** ، العدد ٣٠ ، نوفمبر ٢٠٢٢ .
- ٧١- المنظمة العربية للتربية والثقافة والعلوم " الكسو" (٢٠٢٠) : **معجم مصطلحات كوفيد- ١٩** ، الرياض ، المملكة العربية السعودية
- ٧٢- منى يسرى فهمى النقيب (٢٠٢٢) : واقع الأداء المؤسسى فى بعض كليات جامعة بورسعيد فى ظل جائحة فيروس كورونا "Covid-19" ، **مجلة البحوث فى مجالات التربية النوعية** ، كلية التربية النوعية ، جامعة المنيا ، المجلد الثامن ، العدد ٣٩ ، مارس .
- ٧٣- مها الناجى (٢٠١٩) : **المواطنة الرقمية ومدى الوعى بها لدى طلبة قسم المكتبات والوثائق والمعلومات** ، كلية الآداب ، جامعة أسيوط ، ٧١- ١٢٢ .
- ٧٤- نادية محمود عبد العزيز (٢٠٢٠) : أساليب مواجهة جائحة كورونا المستجد - ١٩ ، وعلاقتها بالقلق لدى شرائح مختلفة من المجتمع ، **مجلة كلية التربية النوعية فى العلوم الإنسانية** ، كلية التربية ، جامعة عين شمس ، مصر ، المجلد ٤٤ ، العدد ٣ .
- ٧٥- نيبال فيصل عبد الحميد محمد عطيه (٢٠٢٢) : إدارة الآباء لمخاطر شبكات التواصل الاجتماعى وعلاقتها ببعض المهارات الحياتية لأطفالهم ، **مجلة بحوث التربية النوعية** ، جامعة المنصورة ، العدد ٦٥ ، يناير .
- ٧٦- نبيل دبور (٢٠٢٠) : الآثار الاجتماعية والاقتصادية لجائحة كوفيد ١٩ فى الدول الأعضاء فى منظمة التعاون الإسلامى الآفاق والتحديات ، أنقرة : تركيا : **مركز الأبحاث الإحصائية والاقتصادية والاجتماعية والتدريب للدول الإسلامية** .
- ٧٧- نجلاء السيد رجب أحمد السيد عيسوى (٢٠٢٠) : شبكات التواصل الاجتماعى وتنمية وعى المرأة بأزمة فيروس كورونا المستجد كمتغير فى التخطيط لإدارة الأزمة ، **مجلة دراسات فى الخدمة الاجتماعية والعلوم الإنسانية** ، كلية الخدمة الاجتماعية ، جامعة حلوان ، المجلد ٥٢ ، العدد ١ ، ص ١٥٤ : ١٢١ .

- ٧٨- نعمة مصطفى إبراهيم رقبان، إلهام عبد الرؤف السواح (٢٠٢٢) بعنوان " فاعلية برنامج إرشادى لتنمية وعى المعاقين حركياً بالمرونة التصميمية المستدامة وتأثيره على البصمة البيئية للمسكن ، مجلة بحوث التربية النوعية ، جامعة المنصورة ، عدد (٦٦) ، إبريل .
- ٧٩- نعمة مصطفى رقبان ،زينب صلاح يوسف ،وسام سعيد خليفة (٢٠١٨) : تقييم المسكن فى ضوء المساكن الذكية وعلاقته بالتوافق الزوجى ،المجلة العلمية لكلية التربية النوعية ، جامعة المنوفية العدد١٥، ج١ .
- ٨٠- نهاد محمد عثمان (٢٠٢٢): مشاركة المعرفة من خلال شبكات التواصل الاجتماعى فى قطاع ريادة الأعمال فى ظل جائحة كورونا ، بحوث فى علم المكتبات والمعلومات ،مركز بحوث ونظم خدمات المعلومات ، كلية الآداب ، جامعة القاهرة ، المجلد ٢٨، العدد ٢٨ ،مارس ،ص ١٤٥ - ٢٠٦ .
- ٨١- نهى يوسف السيد سعد ، مها فتح الله بدير نويز (٢٠٢٠) : كتاب تفاعلى فى الإقتصاد المنزلى بتقنية الواقع المعزز لبناء الوعى الوقائى والتمكين من إدارة الذات لمواجهة تداعيات جائحة فيروس كورونا المستجد ( Covid-19) ، المجلة المصرية للإقتصاد المنزلى ، جامعة حلوان المجلد السادس والثلاثون ، العدد (١) ، ج.م.ع .
- ٨٢- نورا أمين عبد الرحمن إبراهيم شحاته (٢٠٢٢) :المسئولية الإجتماعية للرائدات الريفيات بالوحدات الصحية وتنمية الوعى لدى المرأة الرياضية بمخاطر جائحة فيروس كورونا ، مجلة دراسات فى الخدمة الإجتماعية ،العدد ٥٧، الجزء الثانى ،يناير .
- ٨٣- نورا شعبان الطوخى (٢٠٢١) : إستراتيجيات تكييف ربة الأسرة المصرية مع الحجر المنزلى فى ظل جائحة كورونا وعلاقته ببعض المتغيرات الديموجرافية ،مجلة البحوث فى مجالات التربية النوعية ،كلية التربية النوعية ، جامعة المنيا ، مصر ،المجلد ٧، العدد (٣٣) .
- ٨٤- هادى طوالبه (٢٠١٧) : المواطنة الرقمية فى كتب التربية الوطنية والمدنية - دراسة تحليلية ، المجلة الأردنية فى العلوم التربوية ،كلية التربية ، جامعة اليرموك ، مجلد ١٣، عدد ٣
- ٨٥- هدير مصطفى محفوظ حمدى عمر خليل ،محمد معوض إبراهيم ، محمد أحمد خليفة ، إيمان عاشور سيد (٢٠٢١) : استخدام طلاب الثانوية العامة لمواقع التواصل الاجتماعى وعلاقته بتنمية بعض مفاهيم المواطنة الرقمية ،مجلة البحوث فى مجالات التربية النوعية ، جامعة المنيا ، المجلد السابع ، العدد ٣٥ ، يوليو ،ج.م.ع .
- ٨٦- ونام على أمين معروف (٢٠٢١) : فاعلية برنامج إرشادى لتنمية وعى ربات الأسر بإمكانات الأثاث الذكى كمدخل لتحسين الأداء الوظيفى للمسكن ،مجلة البحوث فى مجالات التربية النوعية ،جامعة المنيا ،مجلد ٧، ع ٣٥ .
- ٨٧- ياسر أحمد بدر ،أمين صلاح الدين ، عبدالعزيز طلبه (٢٠٢١) : فاعلية التعلم النقال القائم على وحدات التعلم الرقمية فى إنتاج المحتوى الرقمى لدى طلاب الدراسات العليا بكلية التربية ، مجلة بحوث التربية النوعية ، كلية التربية النوعية ، جامعة المنصورة ، عدد ٦٣ ، أكتوبر .

ثانياً: المراجع الأجنبية:

- 1- Almeida-Brasil, C., Silvera,M., Silva ,K., Lima, M., Faria,C.,Cardoso,C., Menzel,H.& Ceccato, M.(2017): Quality of life and associated

- characteristics: application of WHOQL- BREF in the context of primary Health Care .Ciencia & Saude Coletiva,22(5), 1705-1716
- 2- **Arner Douglas W., Barberis, j .N.,Walker j.,Bukley R., P.Dahal A.M., Zetzsche D.A., (2020):** “Digital Finance & COVIB-19 Crisis “University of Hong Kong Faculty of Law Research Paper n 2020/017: UNSW law Research Available at <http://dx.doi.org/10.2139/ssrn.3558889>.□
  - 3- **Fagherazzi G.,Goetzinger C., Rashid M., Aguayo G., Huirat L., (2020) :** “Digital Health Strategies to Fight COVID-19 Around the Globe: Challenges and Recommendations” Journal of Medical Internet Research. DOL:10.2196/preprints.19284.
  - 4- **Gerhold, L.(2020):** COVID-19 risk perception and coping strategies Psy ArX iv Preprints.
  - 5- **Islam, S.,Ferdous,Z. & Potenza, N.(2020):** Panic and generalized anxiety during the COVID-19 pandemic among Bangladeshi people :An online pilot survey early in the outbreak .Journal of affective disorders,276.
  - 6- **Javid M., Haleem A., Vaisha R., Bahl SH., Suman R.,Vaish A.,(2020):** “Industry 4.0 technologies and their applications in fighting COVID-19 pandemic “ Diabetes Metabolic Syndrome:Clinical Research Reviews.14(14) .219-422.
  - 7- **Kapoor A.,Guha S., Kanti Das M., and Coswami K.C.,( 2020 ):** “Digital Healthcare: The only Solution for better Healthcare during Covid 19 Pandemic ?” InDIAH EART Journal .72 (2) <https://doi.org/10.1016 / j.ihj.2020.4.001>.
  - 8- **Lei, L., Hunge, 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 Unaffected by Quarantine During the COVID-19 Epidemic in Southwestern China. Medical Science Monitor : e-ISSN 1643-3750-Med Sci Monit ,2020: 26:e924609 Dol:10.12659/MSM.924609.
  - 9- **Melluso N., Farari S., Fantoni G., Bonaccorsi A., Chiarello F., Manfredi p., Coli E., Giordano V., and Manaf Sh.,(2020) :** “ Lights and Shadow of COVID-19,Technology and Industry 4.0” Apreprints [https : // www.researchgate.net/ publication ٣٤٠٩٩٧٠٦٣](https://www.researchgate.net/publication/340997073).



- 10- **Naikoo, Aasif Ali, Thakur, Shshank Shekar, Guroo, Tariq Ahmad, Lone, Aadil Altaf (2018)**: Development of Society under the Modern Technology- A Review, Scholedge Internatiol Journal of Business Policy & Governance, ISSN 2394-3351, VOL.05, Issue 1.
- 11- **Viswanath, A. and Monga, P.(2020)** : Working through the COVID-19 outbreak: Rapid rewoew and recommendations for MSKand allied heath personnael .Journal of Clinical Orthopedics and Trauma.Dol: 10.1016/j.jcot.2020.03014.
- 12- **Winarsih, Indriastuti M., Fuad K.(2020)**: Impact of Covid-19 on Digital Transformation and Sustainability in Small and Medium Enterprises (SMEs) : A Conceptual Framework In : Barolli L., Poniszewska-Maranda A., Enkido T., (eds), Complex, Intelligent and Software Intersive Systems CISIS 2020 ,Advances in Intelligent Systema and Computing, Vol1194.Sprinder, Cham.

***Digital quality of life and its relationship to preventive practices to coexist with the Corona pandemic The emerging (Covid-19) as wives realize it***

**Dr. Samah Abdel Fattah Abdel Gawad \***

***Abstract***

**The research aims mainly to study** wives' awareness of the quality of digital life and its relationship to preventive practices to coexist with the emerging Corona (Covid-19) pandemic. With a vision for a proposed development initiative to enhance wives' awareness of the quality of digital life and preventive practices for coexistence with the emerging Corona (Covid-19) pandemic and the relationship between them, **The research tools** were the primary data form for wives and their families, the digital quality of life questionnaire with its four dimensions (digital capabilities, digital behavior, digital protection and safety, digital content), Questionnaire of preventive practices for coexistence with the emerging corona pandemic (COVID-19) with its six axes of preventive practices (psychological, health, socio-economic, food, clothing, and housing), **The tools were applied to the main research sample (276)** wives who were chosen in a purposive way, including working and non-working wives who perform many roles inside and outside the home and from different educational, social and economic levels from Sharkia Governorate, The data was classified and tabulated and statistical methods were used using the Spss21 program, and the research followed the descriptive analytical method, **Among the most important results**, there are statistically significant differences at the significance level (0.01) between wives in each of the awareness of digital quality of life in its multiple dimensions and preventive practices for coexistence with the emerging Corona (Covid-19) pandemic with its different axes according to the difference in residence in favor of urban women, There is also a statistically significant discrepancy at the level of significance (0.01) between wives in both awareness of the

\* Assistant Professor of Home Management and Institutions, Department of Home Economic, Faculty of Specific Education, Zagazig University

quality of digital life in its multiple dimensions and preventive practices with its different axes to coexist with the emerging Corona (COVID-19) pandemic According to the difference in the number of family members, the wife's job status, the wife's educational level, and the family's monthly income level, the results were in favor of the small family, the government employee, the higher educational level, and the high income level. Also, it was found that there is a statistically significant correlation between the level of wives' awareness of the quality of digital life and the preventive practices for coexistence with the emerging Corona (COVID-19) pandemic, The percentage of participation of demographic variables (place of residence, number of family members, age, employment status, educational level of the wife, monthly income level) in explaining the percentage of variance in the variable dependent on the digital quality of life of wives with its multiple dimensions and preventive practices for coexistence with the Corona pandemic (Covid-19). The new one with its different axes according to the weights of the regression coefficients and the degree of correlation, **Among the most important recommendations** was the necessity of preparing and presenting educational, counseling, training and educational programs for wives, with the need to publish the proposed development initiative model to enhance awareness of digital quality of life and preventive practices for coexistence with the emerging Corona (Covid-19) pandemic and the relationship between them, On all electronic platforms affiliated with the concerned authorities, Egyptian ministries, the Ministry of Social Solidarity, family and childhood institutions, the media, social media and relevant authorities, with the inclusion of school curricula on digital quality of life issues and positive behavioral practices in all aspects of life to achieve family and community well-being.

**Keywords:** digital quality of life, preventive practices, coexistence with the emerging corona pandemic (Covid-19).