

تأثير الحجر الصحي المنزلي على العلاقات الأسرية في

زمن كورونا

"دراسة ميدانية"

*الدكتورة: ناديا خضر المنشف

ملخص البحث

هدف البحث إلى تعرف تأثير الحجر الصحي المنزلي على العلاقات الأسرية في زمن انتشار فيروس كورونا المستجد Covid-19 وتعرف الفروق بين أفراد العينة وفقاً لمتغيرات البحث المتمثلة بـ (جنس الوالدين - عدد أفراد الأسرة - المستوى التعليمي للوالدين) وتقديم مقترحات قد تساعد في تحسين العلاقات الأسرية أثناء فترة الحجر الصحي المنزلي. ولتحقيق هدف البحث اتبعت الباحثة المنهج الوصفي التحليلي، وقامت بتصميم استبانة وتوزيعها على عينة البحث المكونة من (320) أسرة من الأسر المستقيدة من خدمات المراكز المجتمعية، وقد أسفرت النتائج عن ما يلي:

- وجود نسبة تأثير سلبية لدى الأسر وفقاً لإجابات أفراد عينة البحث إذ بلغ المتوسط الحسابي للدرجة الكلية لاستبانة تأثير الحجر الصحي المنزلي على العلاقات الأسرية في زمن كورونا (1.65).
- عدم وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطات درجات أفراد عينة البحث من الأسر على استبانة تأثير الحجر الصحي المنزلي على العلاقات الأسرية في زمن كورونا وفقاً لمتغير جنس الوالدين (أب، أم).
- وجود فروق بين المتوسطات الحسابية لاستجابات أفراد عينة البحث الحاصلين على ثانوية فما دون ومتوسطات الحاصلين على شهادة جامعية أو فوق الجامعية على الدرجة الكلية لاستبانة تأثير الحجر الصحي لصالح المؤهل جامعة أو فوق الجامعة.

- وجود فروق ذات دلالة إحصائية في إجابات أفراد عينة البحث وفق متغير عدد أفراد الاسرة على الدرجة الكلية لاستبانة تأثير الحجر الصحي المنزلي على العلاقات الأسرية، وذلك بين الاسر الذين يملكون 3 أفراد من جهة، الاسر الذين يملكون (4-6 أفراد - أكثر من 6 أفراد) من جهة أخرى لصالح الاسر الذين يملكون عدد أفراد (4-6 أفراد - أكثر من 6 أفراد)، وكذلك عدم وجود فروق على الدرجة الكلية لاستبانة تأثير الحجر الصحي المنزلي على العلاقات الأسرية، وذلك بين الاسر الذين يملكون أفراد (4-6 أفراد) من جهة والاسر الذين يملكون أفراد أكثر من (6) من جهة أخرى

الكلمات المفتاحية: الحجر الصحي المنزلي، العلاقات الأسرية، فيروس كورونا.

*مدرسة في كلية التربية قسم المناهج وطرائق التدريس بجامعة البعث.

The impact of home quarantine on family relations in the time of Corona

"A field study"

Abstract

The aim of the research is to know the impact of home quarantine on family relations at the time of the spread of the new Corona virus, Covid-19, and to know the differences between the members of the sample according to the research variables represented by (parents' gender - number of family members – parents' educational level) and to provide suggestions that may help improve family relations During the period of home quarantine. To achieve the goal of the research, the researcher followed the descriptive analytical approach, and designed a questionnaire and distributed it to the research sample consisting of (320) families benefiting from the services of community centers. The results resulted in the following:

-There is a negative impact ratio among families according to the answers of the members of the research sample, as the arithmetic mean of the total score to determine the impact of home quarantine on family relations in the time of Corona was (1.65.)

-There are no statistically significant differences between the mean scores of the research sample members from the families on the identification of the impact of home quarantine on family relations in the time of Corona according to the variable of the gender of the parents (father, mother.)

-There are differences between the arithmetic averages of the responses of the research sample members who obtained high school and below and the averages of those who obtained a university degree or above university on the total degree to determine the impact of quarantine in favor of the university or above university qualification.

-There are statistically significant differences in the answers of the

research sample members according to the variable number of family members on the total score to determine the impact of home quarantine on family relations, between families who own 3 members on the one hand, and families who own (4-6 members - more than 6 people) individuals) on the other hand in favor of families who own a number of individuals (4-6 individuals - more than 6 individuals), as well as the absence of differences on the total score to determine the impact of home quarantine on family relationships, between families who own individuals (4-6 individuals)) on the one hand, and families who have more than (6) members on the other

Keywords: home quarantine, family relations, corona virus.

أولاً: مقدمة:

لا شك بأن الأسرة هي اللبنة الأولى والأساسية في تكوين المجتمع، وتُعد أول مؤسسة تربوية تقوم بتربية أبنائها وتعليمهم وتوجيههم نحو السلوك السوي، وينعكس مدى تماسك الأسرة واستقرارها على تماسك المجتمع واستقراره، وذلك من خلال تمكّنها من إيجاد أفراد قادرين على القيام بواجباتهم نحو أنفسهم ومجتمعاتهم، بدرجة عالية من الكفاءة والفاعلية. ولكون ما تتمتع به الأسرة من أهمية بالغة في القيام بعملية التنشئة الاجتماعية، فإنه لا بد لها من متابعة مختلف الوسائل والأساليب، وملاحظة الآليات كافة التي تُسهم في تنشئة أبنائها، واكتسابهم مختلف القيم والاتجاهات، المؤثرة وبشكل مباشر على سلوكهم، والتي تنعكس إيجاباً أم سلباً على محيطهم داخل الأسرة وخارجها.

ومع بدء الجائحة الأخيرة لفيروس كورونا، وفرض الحجر الصحي المنزلي على معظم الدول، كانت تلك الفرصة الأعظم للراحة والاستمتاع بوقت أطول مع العائلة. لكن ما حدث بعد ذلك كان كارثياً؛ فبعد مدة قصيرة انهارت الكثير من الأسر، وارتفعت معدلات الطلاق، هذا بجانب انتشار حوادث العنف الأسري بشكل ملحوظ. وهنا بدت الكثير من علامات الاستفهام حول تأثير الحجر المنزلي على العلاقات الأسرية، هل هو بالسلب أم بالإيجاب؟

كما تباينت ردود أفعال الأسر المختلفة حول تأثير الحجر الصحي على علاقتهم بعضهم ببعض؛ فبينما كان بعضهم يظن أنها فرصة لتوطيد أواصر الأسرة، كانت تلك المدة -بالنسبة لأسرٍ أخرى- هي بداية دمارها. ويرجع هذا التباين لعدة عوامل ستذكرها الباحثة في الاستبانة المعدة لهذا الغرض، ونتيجة لما سبق ستقوم الباحثة بهذا البحث بهدف التعرف على تأثير الحجر الصحي المنزلي على العلاقات الأسرية.

ثانياً: مشكلة البحث:

لقد شكل انتشار فيروس كورونا تحدياً للأزواج للحفاظ على العلاقة الزوجية، وللأسرة كاملة للحفاظ على علاقة الوالدين بالأبناء، إذ انتشر فيروس كورونا الجديد "Corona Virus Disease"، أو ما يعرف بكوفيد-19 "Covid-19"، في جميع أنحاء العالم بشكل سريع، ولحد من انتشاره قامت العديد من الدول بفرض الحجر الصحي كإجراء

اضطراري لا بد منه، فوجد ملايين الأفراد أنفسهم محصورين في المنزل مع أسرهم، كما قد وجد العديد من الأفراد أنفسهم يعملون في المنزل، وقد شعر الأغلب بالضغط والتوتر. وقد نتج عن هذا الانتشار وحجر الناس في بيوتهم توتراً عند الأفراد وأسرههم، سواء كان ذلك ناتجاً عن التعليم الإلكتروني، أو من ضغط العمل من المنزل أو من سماع أخبار انتشار فيروس كورونا وعدد الوفيات الناتجة عنه يومياً، أو من استخدام وسائل الوقاية من انتقال فيروس كورونا مثل ارتداء الكمامات وأقنعة الوجه، أو التفكير في كيفية تعقيم مشتريات البقالة وما يجب تطهيره أو ما لا يجب تطهيره، أو التفكير إلى ما سوف يؤول إليه الوضع المالي للأفراد والاقتصادي للدول.

ونتيجة لهذا الحجر الصحي فقد تغيرت العديد من المهام، فهناك التعليم المنزلي، ورعاية الأطفال، وكذلك التنظيف والتعقيم وغيرها من الأعمال، وينصح الأزواج وجميع أفراد الأسرة بالتعاون في أداء المهام المنزلية، كما ينصح أفراد الأسرة بعدم تسجيل نقاط حول من يعمل بشكل أكبر، وإنما يؤدي كل فرد من أفراد الأسرة ما يستطيع من المهام دون أن يكون هناك ضغط عليه.

وقد أكدت العديد من المقالات والدراسات الحديثة في هذا المجال عن تأثيرات هذا الحجر الإيجابية والسلبية؛ فعن هذا الموضوع قالت الدكتورة ناديا بوهناد، الاستشارية النفسية والتربوية لـ "وكالة أنباء الامارات": "إن بقاء الأسر في منازلها فرصة للكثير منها لكي تعيد النظر في علاقاتها بشكل أفضل، خصوصاً في ظل وجود أفرادها في المنزل في هذه الفترة"، لافتة إلى أهمية تنظيم الوقت ليتمكن الجميع من تجاوز هذه الفترة التي ربما تسبب للبعض في الضغط النفسي لصعوبة التأقلم مع الوضع الحالي غير المعتاد. وأضافت "أن العلاقات الأسرية تختلف من أسرة إلى أسرة، وتعتمد طبيعتها على العلاقة بين الزوجين ومدى انسجامهما، لذا ننصح بضرورة تقادي المشاحنات الأسرية عبر توفير أجواء إيجابية تخفف من التوتر"، مؤكدة ضرورة احترام الخصوصية بين الزوجين (بوهناد، 2020، عن الإنترنت).

كما أكدت استشارية التنمية البشرية البحرينية عبير المعنوق أن الأشخاص الذين يتحلون بالثبات العاطفي والتوازن الداخلي هم الأكثر قدرة على تحويل الظروف الصعبة التي

فرضتها جائحة كورونا إلى فرصة لتعزيز التواصل مع العائلة والأصدقاء، بل وتقديم الدعم النفسي والاجتماعي للأشخاص في محيطهم، بدلا من الضجر والتنافر والشكاوى التي تقضي إلى التدهور النفسي وتفكك الأسرة والمجتمع (معتوق، 2020، عن الإنترنت).

ويشير السكافي (2020) إلى تأثير الحجر الناتج عن انتشار فيروس كورونا المستجد أن نسبة انتشار العنف المنزلي تزيد في الصين ثلاثة أضعاف عن المعدل الطبيعي. كذلك تزيد في فرنسا بنسبة ثلاثين بالمئة، وفي البرازيل تصل نسبة الزيادة لما يقرب من الخمسين بالمئة. وأن الأفراد الأكثر تعرضاً للعنف الأسري -سواءً الجسدي أو العاطفي- هم الأطفال، بنسبة تصل إلى ستين بالمئة. هذا بجانب دراسة أُجريت على 15000 شخص خضعوا للحجر الصحي بمدينة تورنتو الكندية، خلال مدة انتشار مرض السارس، ولمدة 10 أيام- ووجد أن هناك: زيادة في معدل الإصابة باضطراب ما بعد الصدمة، بنسبة تصل لثلاثين بالمئة، وزيادة الأعراض الاكتئابية بمعدل أربعين بالمئة تقريباً (السكافي، 2020، عن الإنترنت).

كما أشارت دراسة كل من كومان (Komman, 2020)، وسارك (Sarck, 2020)، وبوكا (Booca, 2020) إلى أن للحجر الصحي الذي سببه فيروس كورونا تأثيرات إيجابية وسلبية في الوقت نفسه، فظروف الحجر الصحي التي فرضها كورونا ساهمت في ضبط وتقوية العلاقات الأسرية من خلال التآلف والتقارب، بعدما أصبحت العائلات تقضي ساعات كبيرة مع بعضها وهذه الظاهرة كانت مفقودة من قبل كورونا، الأمر الذي حقق انعكاسات إيجابية على العلاقات الاجتماعية وسيحقق نوعاً من اللحمة داخل العائلة الواحدة، وعلى النقيض كان للحجر الصحي آثاراً سلبية إذ كان سبباً من أسباب الاختلال في التوازن الأسري وظهور المشاكل الأسرية وكثرة حالات الطلاق والأمراض النفسية وغيرها.

وفي الجمهورية العربية السورية قامت الحكومة ممثلة بالوزارات المختلفة بتوجيه المؤسسات الرسمية وغير الرسمية والأفراد بالالتزام بالتباعد الاجتماعي وأصدرت سلسلة إجراءات للوقاية من احتمال تفشي الفيروس المستجد، حيث أعلنت تعليق الدوام في

الجامعات والمدارس والمعاهد العامة والخاصة، وتقرر أيضاً إيقاف كافة النشاطات العلمية والثقافية والاجتماعية والرياضية، كما قامت الحكومة بتجهيز مراكز حجر صحية بمعدل مركزين بكل محافظة..... ولم تقم أي جهة -على حد علم الباحثة- بدراسة تأثير هذا الحجر الصحي على العلاقات الأسرية في الجمهورية العربية السورية سواء أكان هذا التأثير إيجابياً أم سلبياً، ونتيجة لما سبق ذكره فإن الباحثة ستقوم بالتعرف على تأثير الحجر الصحي المنزلي على العلاقات الأسرية من وجهة نظر بعض الأسر في محافظة ريف دمشق، ومن هنا يمكن صياغة مشكلة البحث بالسؤال الرئيس التالي: ما تأثير

الحجر الصحي المنزلي على العلاقات الأسرية؟

ثالثاً: أهمية البحث: تتبع أهمية البحث بما يلي:

- 1- يشكل التباعد الاجتماعي الذي يعيشه الملايين حول العالم وفرضته التدابير الاحترازية المتخذة من قبل الدول للحد من انتشار فيروس كورونا المستجد فرصة لتعزيز التقارب الأسري الذي قد يفنقه الكثيرون في ظل ضغوط الحياة وروتين العمل اليومي، ليصبح المنزل الملاذ الآمن لتجمع أفراد الأسرة.
- 2- أهمية الدور التربوي الذي يقوم به الوالدان، من خلال العلاقات الأسرية السليمة التي تؤمن المناخ الصحي لتكوين شخصية الأبناء الاجتماعية المتوازنة.
- 3- قد تفيد نتائج هذا البحث في تأكيد الدور التربوي /الاجتماعي للوالدين، وتقديم الإرشادات للوالدين نحو الأساليب الناجعة في التعامل مع الأبناء.

رابعاً: أهداف البحث: سعى هذا البحث إلى تحقيق الأهداف الآتية:

- 1- تعرف تأثير الحجر الصحي المنزلي على العلاقات الأسرية من وجهة نظر أفراد عينة البحث.
- 2- تعرف الفروق بين أفراد عينة البحث حول تأثير الحجر الصحي المنزلي على العلاقات الأسرية وفقاً لمتغيرات البحث المتمثلة بـ (جنس الوالدين - عدد أفراد الأسرة - المستوى التعليمي للوالدين).
- 3- تقديم مقترحات قد تساعد في تحسين العلاقات الأسرية أثناء فترة الحجر الصحي المنزلي.

خامساً: متغيرات البحث:

- جنس الوالدين: أب - أم.
- المستوى التعليمي:
 - 1- ثانوية فما دون.
 - 2- جامعي أو فوق الجامعي (إجازة أو دراسات عليا).
- عدد أفراد الأسرة:
 - 1- 3 أفراد.
 - 2- 4-6 أفراد.
 - 3- أكثر من 6 أفراد.

سادساً: فرضيات البحث: تم اختبار الفرضيات عند مستوى الدلالة 0.05.

- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات إجابات أفراد عينة البحث على استبانة تأثير الحجر المنزلي الصحي على العلاقات الأسرية تبعاً لمتغير (جنس الوالدين).
- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات إجابات أفراد عينة البحث على استبانة تأثير الحجر المنزلي الصحي على العلاقات الأسرية تبعاً لمتغير (المستوى التعليمي للوالدين).
- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات إجابات أفراد عينة البحث على استبانة تأثير الحجر المنزلي الصحي على العلاقات الأسرية تبعاً لمتغير (عدد أفراد الأسرة).

سابعاً: مصطلحات البحث وتعريفاته الإجرائية:

الحجر الصحي المنزلي: من أقدم الأساليب وأكثرها فعالية في مكافحة تفشي الأمراض المعدية ومنع انتشارها (السكافي، 2020، عن الإنترنت). وتعرفه الباحثة إجرائياً: تقييد حركة الأشخاص الذين يُفترض أنهم تعرضوا لمرض بفيروس كورونا ولكنهم ليسوا مرضى، إما لأنهم لم يصابوا بالعدوى أو لأنهم لا يزالون في فترة الحضانة. يمكن تطبيق الحجر الصحي على الفرد أو المجموعة ضمن مستويات، وعادة ما تنطوي على تقييد الأفراد في المنزل أو في منشأة معينة، وقد يكون الحجر الصحي طوعياً أو إلزامياً.

العلاقات الأسرية: هي العلاقات الوثيقة التي تنشأ بين أفراد الأسرة الذين يعيشون معاً مدة طويلة من الزمن، حيث تقوم هذه العلاقات على الإلتزام بالحقوق والواجبات، والتواصل والانسجام بين أفراد الأسرة مما يؤدي إلى تماسكها (المالك، 2015، 41)، وتعرف الباحثة العلاقات الأسرية إجرائياً بأنها: التفاعل المتبادل الذي ينشأ بين أفراد الأسرة، نتيجة تواصلهم مع بعضهم البعض خلال فترة الحجر الصحي المنزلي الناتج عن انتشار فايروس كورونا.

ثامناً: الدراسات السابقة

الدراسات العربية:

دراسة مركز أسبار الدولي (2020) في السعودية بعنوان: "التأثيرات الاجتماعية لجائحة كوفيد-19". سلّطت الدراسة الضوء على تأثير كورونا على مستقبل العلاقات داخل العائلة الواحدة وفي المجتمع وكيف ستصبح العلاقات بين الشعوب بعد كورونا، إضافة إلى برامج الرعاية الاجتماعية، ودورها في تقليص الآثار السلبية لفيروس كورونا، استخدمت الدراسة المنهج الوصفي التحليلي، وقام الباحثون بإجراء مقابلات مع الأسر لمعرفة تأثيرات فيروس كورونا على العلاقات الاجتماعية داخل الأسرة، وأظهرت النتائج ما يلي: إن الظروف التي فرضتها كورونا من التلاحم والتكاتف والتقارب الذي كانت تعيشه خلال فترة الحجر أثر فيها إيجابياً وسيزيدها

تلاحماً، لكن هناك في المقابل بعض الأسر شعرت بالملل من كثرة تواجد أفرادها مع بعض، مما يجعلها ترغب بأن تتطلق وتغادر المجال الأسري بمجرد انتهاء تلك الظروف، أما على المستوى المهني، فإن بعض الموظفين يشعرون بأن لديهم طاقة وفعالية ونشاطا بعد البطالة والخمول الذي عاشوه خلال فترة بقائهم في المنزل حتى وإن كانوا يمارسون عملهم عن بعد يريدون استغلالها في أعمالهم بعد العودة، وفي المقابل هناك عدد من الموظفين يمكن أن يتعود على الخمول فيعود إلى عمله بوضع ليس أفضل من ذي قبل.

دراسة مركز الدراسات الدولية والإقليمية (2020) في السعودية بعنوان: "أثر فيروس كورونا المستجد على شؤون الأسرة في الخليج". هدفت الدراسة إلى تعرف تأثير فيروس كورونا المستجد على شؤون الأسرة الخليجية، والعمل على تقديم مقترحات وخدمات تساعد في بناء العلاقات والمشاركات الأسرية الإيجابية أثناء ملازمة المنازل بسبب الأزمة الراهنة وتسوية الخلافات بين الأسر، استخدمت الدراسة المنهج التحليلي، وقام المركز ببناء استمارة استطلاع لمعرفة تأثير هذا الفيروس والحجر الصحي المنزلي على شؤون الأسر الخليجية من خلال توزيعها إلكترونياً على المراكز الاجتماعية في دول الخليج، وأسفرت النتائج عن ما يلي:

- بين مركز وفاق للاستشارات العائلية في قطر أننا بتنا نلمس تغييراً إيجابياً في سلوكيات الأسرة بوجه عام بفضل طول المدة التي يقضيها أفرادها رفقة بعضهم داخل المنزل، مضيئاً في حوار له مع وكالة الأنباء القطرية أن الأزمة الراهنة أسهمت في تعزيز الشعور بالمسؤولية وأتاحت الفرصة لوضع الأسرة في قائمة أولويات المجتمع.

- شرع مكتب التوفيق الأسري بوزارة العدل والشؤون الإسلامية والأوقاف في مملكة البحرين في تقديم خدمات الاستشارات الأسرية للأسر البحرينية بنهاية أبريل 2020 بغية تخفيف حدة المخاطر عن كاهل الأسر؛ ويأتي هذا الجهد في إطار

مواصلة تنفيذ الخطة الوطنية للنهوض بالمرأة البحرينية (2019-2022)، لا سيما ما يختص منها بالحفاظ على استقرار الأسرة.

- تشير التقارير الصادرة عن برنامج بحوث المرصد الاجتماعي في سلطنة عمان إلى ارتفاع حالات العنف المنزلي في مختلف الدول الخليجية حيث بين المرصد الاجتماعي أن العنف الأسري يعتمد على فرض القوة والتحكم وعزل الضحية عن محيط الأسرة والأصدقاء، وفي ظل التباعد الاجتماعي والحجر المنزلي الذي تقتضيه إجراءات الدول لمنع تفشي جائحة كورونا، وكذلك ازدياد الضغوط النفسية التي يولدها هذا الوضع، فإنه يمكن للمعتدين ومرتكبي العنف الأسري استغلال الوضع والاستمرار في التعنيف بل وزيادته.

دراسة فريق طب الأردنية (2020) في الأردن بعنوان: "أثر الحجر الصحي المنزلي على الصحة النفسية للأسر الأردنية". هدفت الدراسة إلى تعرف أثر الحجر الصحي المنزلي على الصحة النفسية للأسر الأردنية وعلى العلاقات داخل الأسر. حيث قام بهذا البحث فريق من كلية الطب في الجامعة الأردنية، وأظهرت الدراسة التي شملت عينتها 5274 شخصا مثلوا شريحة واسعة من مختلف أطياف الشعب الأردني من شتى المحافظات والفئات العمرية، أن الغالبية العظمى من الأردنيين يرون أنهم قد التزموا بالحجر المنزلي بشكل جيد. وعند تحليل إجابات المشاركين في الدراسة، تبين أن 75% منهم يشعرون حالياً بعدم الارتياح أو القلق بسبب الحجر الصحي، إلا أن الجانب المبشر، أن ما نسبته 10% فقط منهم يشعرون بعدم الارتياح التام والقلق الشديد من المستقبل، حيث تعتبر هذه النسبة مطمئنة؛ بسبب تقبل المواطنين لأسباب هذا الحجر واعتقادهم بأنه إجراء مهم للحفاظ على صحتهم وحياتهم.

رأى غالبية المشاركين أن الأمور ستكون إيجابية في نهاية الأزمة، كما أن عددا كبيرا منهم لم يلاحظوا تأثيرا للضغوطات النفسية على إنتاجيتهم وفعاليتهم. وأشار 50% من المشاركين بأنهم أكثر عصبية وتوترا خلال فترة الحجر، إلا أنهم يرون أن هذه التغييرات

لم تؤثر في قدرتهم على اتخاذ القرارات أو تقييمهم لمتغيرات الحياة. وعند دراسة الفئات الأكثر معاناة من الضغوطات النفسية، تبين أن الإناث عموماً كانوا أكثر عرضة للتوتر والإرهاق خلال فترة الحجر مقارنة بالذكور. وتوصلت الدراسة أيضاً إلى أن أصحاب الدخل الأعلى يعانون من القلق أو التوتر أو الإرهاق بشكل أكبر من ذوي الدخل الأقل؛ حيث وجدت الدراسة أن ما نسبته 61.5% من المشاركين كان دخل أسرهم الشهري أقل من 1000 دينار، وهم لا يعانون من القلق أو التوتر أو الإرهاق بشكل أكبر من أصحاب الدخل المرتفع (1000 دينار شهرياً فأكثر)، إذ تتمحور جل مخاوفهم حول مستقبلهم، خصوصاً المتزوجين منهم أو من تتكون عائلاتهم من أربعة أفراد فأكثر. وخلصت الدراسة كذلك إلى أن كلا من العاطلين عن العمل والطلاب وربات المنازل والمدخنين ومرضى الربو معرضون أكثر للقلق أو الإجهاد وعدم الارتياح بسبب الحجر الصحي. وأوضح الباحثون أن هنالك دوراً كبيراً للترابط الاجتماعي متمثلاً بالدعم من الأشخاص المحيطين كالأصدقاء والأسرة في التغلب على القلق والتوتر والإجهاد خلال هذه الازمة.

دراسة المنوبية السامية للتخطيط (2020) في المغرب بعنوان: "تأثير فيروس كورونا على الوضع الاقتصادي والاجتماعي والنفسي للأسر". هدفت الدراسة إلى تعرف الآثار الرئيسية للحجر الصحي المنزلي على الحالة النفسية والاجتماعية والاقتصادية للأسر المغربية في ظل فيروس كورونا، اتبعت الدراسة المنهج الوصفي التحليلي، وقامت بتوزيع استمارة على الأسر المستفيدة من خدمات مركز المنوبية السامية للتخطيط، وأسفرت نتائج الدراسة عن ما يلي:

- يشكل القلق أهم أثر نفسي للحجر الصحي لدى الأسر بنسبة 49% منهم، تصل هذه النسبة إلى 54% لدى الأسر المقيمة في أحياء الصفيح مقابل 41% لدى الأسر التي تقيم في مساكن عصرية.
- يتبعه الخوف وبنسبة 41% من الأسر ولا سيما في صفوف الأسر التي تسيرها نساء بنسبة 47% مقابل 40% من الأسر التي على رأسها رجل.

- ويأتي الرهاب من الأماكن المرتفعة واضطراب النوم والتوتر والحساسية والمثل في نسب أقل.
- عبرت 18 % من الأسر -20 % في الوسط الحضري و 12 % في الوسط القروي عن شعورها بتدهور العلاقات الأسرية، وهذا الشعور هو أعلى في أوساط الأسر الفقيرة (19 %) مقارنة بالأسر الغنية (13 %) وكذا في صفوف الأسر المكونة من 5 أشخاص أو أكثر (23 %) مقارنة بالأسر الصغيرة الحجم المكونة من شخصين، وكذا بالنسبة للأسر التي تعيش في مسكن مكون من غرفة واحدة (22%) مقارنة بتلك التي تعيش في مسكن به أربع غرف أو أكثر (16 %).
- بالمقابل، عبر (72 %) من الأسر عن عدم تأثر العلاقات داخل الأسرة بظروف الحجر الصحي وبالنسبة لبقية الأسر (10 %) فإن علاقاتها الأسرية سليمة وأكثر متانة.

الدراسات الأجنبية:

دراسة كومان (Komman, 2020) في إيطاليا بعنوان: "تأثير المشكلات الاجتماعية والاقتصادية في التوازن الأسري في ظل الحجر الصحي". هدفت الدراسة إلى تعرف تأثير المشكلات الاجتماعية والاقتصادية في التوازن الأسري في ظل الحجر الصحي الذي فرضه فيروس كورونا على إيطاليا، وتركز الدراسة على محاولة التعرف على تأثير غياب الأب وما يرتبط بذلك من انقطاع أو انخفاض للدخل، على الأسرة وأدائها لوظائفها المفترضة، ومدى معاناة هذه الأسر من الحاجة وطلبها للمساعدات من المؤسسات الاجتماعية الرسمية وغير الرسمية التي تعمل كمتغير وسيط يزيد أو يقلل من الآثار المترتبة على هذا الغياب. وقد قام الباحث باستخدام المنهج الوصفي التحليلي، وقام بتوزيع استبانة وتوزيعها إلكترونياً عن بعد إلى الجمعيات والمراكز بهدف توجيهها إلى الأسر المستفيدة من الخدمات التي تقدمها لهم وقد أسفرت هذه الدراسة عن مجموعة من النتائج أهمها مايلي:

- لا توجد فروق بين الأسر التي يغيب عنها الأب أو التي يتواجد فيها الأب، وكذلك بين أنماط غياب الأب من حيث مدى الحصول على مساعدات من

- المؤسسات الاجتماعية الرسمية وغير الرسمية بصفة عامة، في حين توجد فروقاً بين الغياب وأنماطه وبين مدى الحصول على مساعدات من المؤسسات الاجتماعية الرسمية.
- تواجه الأسر أنواعاً مختلفة من المشكلات منها زيادة نسب الطلاق وهجر العائل، كما تواجه الأسر التي يتواجد فيها الأب مشكلات منها التعطل عن العمل والانحراف.
- اتضح من نتائج الدراسة أن الأسر التي يغيب عنها الأب تعاني من اختلال التوازن أكثر من الأسر التي يتواجد فيها الأب، وتعتبر المطلقات من أكثر الأسر تأثراً بالأزمات التي تواجهها.
- أظهرت نتائج الدراسة أن من صور اختلال التوازن الأسري البطالة والانحراف وتراكم الديون.

دراسة سارك (Sarck, 2020) في ألمانيا بعنوان: فيروس كورونا: تكيف الأسرة مع الحجر الصحي المنزلي". هدفت الدراسة إلى التعرف على إجراءات الأسر المتبعة للتعامل مع فيروس كورونا أثناء فترة الحجر الصحي المنزلي، وتأثيره على علاقة الأسرة مع بعضها البعض، وقد اتبعت الدراسة المنهج الوصفي التحليلي، وقامت الباحثة بتوزيع استمارة بيانات (استبانة) على الأسر الخاضعة للحجر الصحي المنزلي لمعرفة مدى تأثير هذا الحجر على العلاقات الأسرية والإجراءات التي اتبعتها الأسر للتكيف مع هذا الحجر، وقد أسفرت نتائج هذه الدراسة عن مجموعة من النتائج كان من أهمها ما يلي:

- أهم إجراءات الأسر المتبعة كان: التكيف الصحي من خلال القيام بكل ما يمكن للفرد لحماية نفسه وعائلته، بما في ذلك ممارسات النظافة والتباعد الاجتماعي والتحقق من مدى استعداده للبقاء في المنزل. والتكيف المعرفي القائم على التفكير الإيجابي والتركيز على ما هو لدى الفرد الآن وعدم تمنّي التغيير في الوقت الحالي وتغيير ما يستطيع تغييره فقط وتحفيز العقل من خلال الأنشطة المختلفة. وكذلك التكيف السلوكي (النشاطي) من خلال القيام بعدد من الأنشطة والمهام المحفزة والتركيز على روتين يومي معين مرّن وقابل للتعديل. والتكيف

العاطفي من خلال التركيز على تمارين الاسترخاء والتنفس العميق والتقليل من التعرض لوسائل الإعلام، واختيار الأخبار بعناية من أجل تحديد ما يقلق والعمل على الحد منه، والحصول على الدعم الاجتماعي من خلال البقاء على تواصل مع الآخرين عبر شبكة التواصل الاجتماعي.

- إن الحجر الصحي التي فرضه فيروس كورونا ساهم في ضبط وتقوية العلاقات الأسرية من خلال التآلف والتقارب، بعدما أصبحت العائلات تقضي ساعات كبيرة مع بعضها وهذه الظاهرة كانت مفقودة من قبل كورونا، الأمر الذي حقق انعكاسات إيجابية على العلاقات الاجتماعية وحقق نوعاً من اللحمة داخل العائلة الواحدة.

دراسة بوكا (Booca, 2020) في الهند بعنوان: "الحجر الصحي المنزلي ودور الأسرة في تكوين الشخصية الاجتماعية للأبناء". هدفت الدراسة إلى تعرف دور الأسرة في تكوين الشخصية الاجتماعية للأبناء في فترة الحجر الصحي المنزلي الذي فرضه فيروس كورونا على الصين، اتبعت الدراسة المنهج الوصفي المسحي، وقام الباحث بتوزيع استبانة على الأسر التي كانت تتراد المراكز الاجتماعية إلكترونياً، وقد أسفرت نتائج الدراسة عن مجموعة من النتائج من أهمها ما يلي:

- وجود فروق بين الآباء والأمهات حول مجال التقيد بالنظام الأسري، بينما لم توجد فروق في المجالات الأخرى المتمثلة بمشاركة الأبناء في الأمور العائلية، ومجال معاملة الوالدين للأبناء، ومجال السماح للأبناء بإدارة شؤونهم الخاصة، ومجال العدالة الوالدية بين الأبناء، ومجال العلاقات الاجتماعية مع الآخرين.

- أشارت النتائج إلى أن المستويات التعليمية والاقتصادية للأسرة لا تؤثر في أدوار الوالدين في تشكيل شخصية الأبناء الاجتماعية لأنهم يعيشون ضمن منظومة واحدة من القيم والعادات الاجتماعية.

التعقيب على الدراسات السابقة:

من خلال اطلاع الباحثة على الدراسات السابقة، تبين اشتراك البحث الحالي بشكل عام مع الدراسات السابقة بكونها تعالج مواضيع لها علاقة بتأثير الحجر الصحي المنزلي على

العلاقات الأسرية في زمن كورونا. وقد استفادت الباحث من الدراسات السابقة من حيث الإطار النظري والتعرف على تأثير الحجر الصحي المنزلي على العلاقات الأسرية، وبناء الأداة، وعلى كيفية تفسير النتائج وتبويبها إحصائياً.

عاشراً: الإطار النظري

أدى انتشار جائحة فيروس كورونا أو COVID-19 إلى إيصال العالم إلى وضع مجهول، حيث يتدافع حالياً العديد من الباحثين والعاملين في مجال الرعاية الصحية وسلطات الصحة العامة عالمياً لمواكبة ذلك الاجتياح للوباء أو كما تمت تسميته من قبل منظمة الصحة العالمية بالجائحة، وفي حين أن الوباء الجديد فريد من نواحٍ عديدة، لكن هناك أمور كثيرة عنه يمكن التعرف عليها من خلال مجموعة كبيرة من الأدبيات حول الاستجابات النفسية والسلوكية للتعامل مع الأحداث الطارئة والكوارث (صلاح، 2005، ص62)، وقد أظهرت هذه الأدبيات عبر الزمن دور وسائل التواصل الاجتماعي في زيادة القلق والاضطرابات النفسية الأخرى، فعندما يقرأ الناس المزيد عن الفيروس على وسائل التواصل الاجتماعي، يزيد إدراكهم للمخاطر مما قد يعرضهم لضغوط نفسية متواترة خاصة أثناء تواجدهم في الحجر الصحي المنزلي المفروض عليهم منعاً لزيادة انتشار الوباء، فكثرة وسائل الاعلام يمكن أن تؤدي إلى تأثيرات سلبية على الصحة النفسية، بحسب مقدار التعرض لها، ويمكن أن تؤدي المبالغة لدى وسائل الإعلام إلى تضخيم التعرض للكرب لدى الأفراد. هذا لا يعني أن الناس يبالغون في رد فعلهم، فهناك خطر فعلي ينتشر مع انتشار هذا الوباء. لذا فإن إدارة هذه الأزمات في أسرع وقت ممكن، يمكن أن تمنع المشاكل طويلة المدى. وقد تزيد وحدات العزل والعزلة من احتمالات النتائج السلبية النفسية، ولتقليل التداعيات النفسية، يوصي الباحثون بضرورة أن يتخذ المسؤولون خطوات لإبقاء الحجر الصحي قصيراً قدر الإمكان، وتقديم مبررات واضحة ومعلومات موثوقة حول بروتوكولات الحجر الصحي، والتأكد من أن الأشخاص المعزولين لديهم إمكانية الوصول إلى إمدادات كافية. وتشير الأبحاث أيضاً إلى ضرورة دعم الأطفال وكيفية دعمهم وأسره عندما تغلق المدارس أو يتم عزل الأسر في منازلهم،

وذلك للحد من مخاطر النتائج السلبية للصحة النفسية لدى الأطفال أثناء الاحتجاز (ayearwithoutthegrocerystore.com).

وبسبب تفشي هذا الفيروس واضطرار جميع الناس محلياً ودولياً للمكوث في الحجر المنزلي، وبسبب الإجهاد النفسي الذي يسببه هذا الفيروس للجميع دون استثناء من مرضى وأفراد الرعاية الصحية والأسر المحجوزة في منازلها، ستقوم الباحثة بتقديم أهم الاستراتيجيات للتكيف مع الحجر الصحي المنزلي من خلال تقديم خطوات واضحة وعملية لجميع الأفراد في الأسرة أثناء الحجر. إنَّ استراتيجيات التكيف في هذا المجال تتضمن استراتيجيات إيجابية، معرفية وعاطفية وسلوكية من خلال التركيز على تغيير الأفكار السلبية والتحكم بالانفعالات والمشاعر السلبية، والقيام بأفعال سلوكية تملأ وقت الفراغ بكل ما هو مفيد للفرد مما يساعده على الابتعاد عن المشكلة الأساسية والتي هي الحجر الصحي والتباعد الاجتماعي وربما تركه المؤقت للعمل، وقضاء الوقت في البيت مع العائلة، كما أن التكيف يبين للفرد الاستجابات الطوعية والإرادية للموقف الذي يعيش فيه حالياً فيجعله مدركاً بشكل عقلائي لكل ما يمر به دون أن تتحكم به نوازعه اللاواعية التي قد تجرّه إلى أماكن لا تحمد عقباها من الضغوط النفسية التي قد تؤدي لاضطرابات نفسية محددة أهمها القلق والتوتر والاكئاب (العجرم، 2020، ص24).

• ما هو فيروس "كورونا"؟ (Covid-19)

منذ 8 ديسمبر 2019، تم الإبلاغ عن العديد من حالات الالتهاب الرئوي لمسببات مرضية غير معروفة في ووهان، مقاطعة هوبي، الصين. في المراحل الأولى من هذا الالتهاب الرئوي، حدثت أعراض عدوى تنفسية حادة شديدة، مع تطور حالات بعض المرضى بسرعة بمتلازمة الضائقة التنفسية الحادة (ARDS)، وفشل تنفسي حاد، ومضاعفات خطيرة أخرى. في 7 يناير، تم تحديد فيروس تاجي جديد من قبل المركز الصيني لمكافحة الأمراض والوقاية منها (CDC) من خلال عينة مسحة الحلق للمريض، وتم تسميته لاحقاً (COVID-19) من قبل منظمة الصحة العالمية. وهو يسبب التهابات في الجهاز التنفسي بشكل رئيسي في البشر، مثل متلازمة الجهاز التنفسي الحادة (سارس) ومتلازمة الشرق الأوسط التنفسية، حيث يعاني معظم المرضى من أعراض

www.apa.org/news/apa/2020/03/covid-) وخفيفة ويخضعون لتشخيص جيد (19-research-findings).

يُعتبر فيروس كورونا أو الفيروس التاجي تبعاً لمنظمة الصحة العالمية من فصيلة فيروسات كورونا والتي هي فصيلة كبيرة تشمل فيروسات قد تسبب طائفة من الأمراض للإنسان، تتراوح بين نزلات البرد الشائعة ومتلازمة الالتهاب الرئوي الحاد الوخيم (السارس). كما تسبب الفيروسات المنتمية إلى هذه الفصيلة عدداً من الأمراض لدى الحيوانات. هذه السلالة الخاصة من فيروس كورونا لم تُحدد من قبل في البشر بعد. والمعلومات المتاحة محدودة للغاية عن انتقال هذا الفيروس ووخامته وأثره السريري. ونظراً لأن هذا النوع من الفيروس مستجد، فإن منظمة الصحة العالمية عاكفة على العمل مع البلدان والشركاء من أجل جمع مزيد من المعلومات عنه وتحديد آثاره على الصحة العمومية (Australian Psychological Society, APS (2020)).

وقد انتشر المرض على نطاق واسع وسريع في الصين والعديد من البلدان الأخرى، مما تسبب في تفشي الالتهاب الرئوي المعدي الحاد. تشير التقارير إلى أن 13% من الأشخاص الذين تأكدت إصابتهم بالفيروس لعام 2019 يعانون من أعراض تنفسية حادة، وتوفي 2%، وتم علاج 4% منهم. ويتم حالياً منع انتقال العدوى عن طريق الحد من العدوى الثانوية من خلال الاتصالات الوثيقة بين المرضى والعاملين في مجال الرعاية الصحية، وتم حد العلاقات العامة من خلال الحجر الصحي المنزلي لمنع المزيد من الانتشار الدولي.

• ما هو الحجر الصحي المنزلي؟

يعد "الحجر الصحي" من أقدم الأساليب وأكثرها فعالية في مكافحة تفشي الأمراض المعدية. تم استخدام ممارسة الحجر الصحي هذه على نطاق واسع في إيطاليا في القرن الرابع عشر، عندما كان على السفن التي تصل إلى ميناء البندقية من الموانئ المصابة بالطاعون، أن ترسو وتنتظر لمدة 40 يوماً قبل إنزال ركابها الناجين. يبقى الأفراد في الحجر متسعاً من الوقت حتى يكتمل وقت الحضانة للمرض لكي يتم تمييز الحالات المريضة من الحالات التي لا تظهر عليها أعراض، وبالتالي يمكن تحديدها. تم تنفيذ

الحجر الصحي بنجاح كإجراء فعال خلال وباء السارس في عام 2003. كما أنه كان من المكونات المهمة في خطط الإنفلونزا الجائحة. والحجر الصحي يعني تقييد حركة الأشخاص الذين يُفترض أنهم تعرضوا لمرض معدي ولكنهم ليسوا مرضى، إما لأنهم لم يصابوا بالعدوى أو لأنهم لا يزالون في فترة الحضانة. يمكن تطبيق الحجر الصحي على الفرد أو المجموعة ضمن مستويات، وعادة ما تتطوي على تقييد الأفراد في المنزل أو في منشأة معينة. قد يكون الحجر الصحي طوعياً أو إلزامياً. أثناء الحجر الصحي، يجب مراقبة جميع الأفراد تجنباً لحدوث أي أعراض. في حالة حدوث هذه الأعراض، يجب عزل الفرد على الفور في مركز مخصص على دراية بعلاج أمراض الجهاز التنفسي الحادة. يعتبر العزل الصحي الأكثر نجاحاً في منع تفشي الأمراض حيث يؤدي للكشف عن الحالات سريعاً، ويمكن إدراج جهات للاتصال وتتبعها في إطار زمني قصير مع الإصدار الفوري للحجر الصحي مع الامتثال الطوعي لهذا الإصدار.

وقد تم تصميم "التباعد الاجتماعي" لتقليل التفاعلات بين الأشخاص في مجتمع أوسع، حيث قد يكون الأفراد معديين ولكن لم يتم تحديد من هم بعد، وبالتالي لم يتم عزلهم بعد. بما أن الأمراض التي تنتقل عن طريق قطرات الجهاز التنفسي تتطلب قرباً معيناً من الأشخاص، فإن الابتعاد الاجتماعي للأشخاص سيققل من انتقال العدوى. يعد التباعد الاجتماعي مفيداً بشكل خاص في البيئات التي يُعتقد أن انتقال المرض قد حدث فيها، ولكن عندما تكون الروابط بين الحالات غير واضحة، وحيث تعتبر القيود المفروضة فقط على الأشخاص المعروف تعرضهم للمرض غير كافية لمنع المزيد من الانتقال. من الأمثلة على التباعد الاجتماعي إغلاق المدارس أو المباني المكتفية وتعليق الأسواق العامة وإلغاء التجمعات والمؤسسات التجارية وغيرها (الحسن، 2020، 29-30).

يمكن أن يلعب الحجر الصحي في المنزل دوراً مهماً في منع انتشار الأمراض المعدية. لكن هذا لا يعني أن التعامل مع الاضطراب في الحجر الصحي هو أمر سهل. ومن الضروري العناية بصحة الأفراد العقلية، مهما كان الوقت الذي سيقضيه الفرد في الحجر قصيراً. وقد أدى تفشي الفيروس التاجي إلى الانخراط في التباعد الاجتماعي كوسيلة

حاسمة للمساعدة احتواء انتشار المرض للمساعدة على إبقاء معدلات الإصابة عند أدنى مستوى ممكن (www.annualreviews.org).

وكل فرد يحتاج لطريقة معينة لكي يتعامل بشكل فعال مع التوتر والقلق، ومن أهم الاستراتيجيات، استراتيجية التكيف. يتم تطبيق استراتيجيات التكيف للحصول على حلول سليمة في المواقف الصعبة. وفي معظم الحالات، تستعمل مهارات التكيف عندما يكون الفرد في مشكلة معينة. وبما أن القلق يتزايد في حياة الأفراد خاصة مع الظروف الطارئة، فاستراتيجيات التكيف تستخدم بشكل فعال عندما تقبل استراتيجيات أخرى كالقيام بمهام معينة، وحينها قد يشعر الفرد بتعب جسدي عام وعدم القدرة على ضبط انفعالاته، وقد تؤدي هذه العوامل إلى تقليص القدرة على العمل المنتج. ويتم تعريف التكيف الفعال بأنه عملية عقلية يتحدى فيها الفرد نفسه للوصول إلى حل عملي لمشكلاته. وهنا يحتاج الفرد للخصائص الداخلية والخارجية التي يمتلكها لكي يصل إلى التكيف المطلوب. وهناك العديد من الطرق المختلفة للتكيف مع الموقف المجهد، فالتكيف هو الجهود الواعية والواقعية التي نبذلها لحل المشاكل وتقليل التوتر. إنه برنامج استكشاف الأخطاء وإصلاحها المضمن في العقل والذي يهدف إلى استعادة حالته المثلى. في علم النفس تعد مهارات التأقلم أو استراتيجيات التكيف مجموعة من الأدوات التكيفية التي نديرها بشكل استباقي لتجنب الإرهاق. يمكن أن تكون هذه الأدوات أفكارنا وعواطفنا وأفعالنا وتعتمد على أنماط شخصيتنا (جرجس، 2018، 91-92).

• **الاضطرابات التي سببها ظهور فيروس كورونا والبقاء في الحجر الصحي المنزلي:**
تسبب اندلاع فيروس كورونا في الصين حالة من الذعر العام وضغوط على الصحة النفسية. وقد أثار العدد المتزايد من المرضى والحالات المشتبه بها، والعدد المتزايد في المقاطعات والبلدان المتضررة من تفشي المرض قلق ومخاوف لدى المواطنين في كل دول العالم من الإصابة. وقد فاقمت القصص والمعلومات الخاطئة القلق على المستقبل غير المتوقع لهذا الوباء، وغالبًا ما تكون هذه القصص والمعلومات مدفوعة بتقارير إخبارية خاطئة وسوء فهم الأفراد للأخبار الصحية، مما يسبب القلق والضغط النفسي. كما أن حظر السفر والتنقل بين البلدان والأوامر التنفيذية لحجر المسافرين خلال العطل قد

ولد قلقًا عامًا أثناء محاولة احتواء تفشي المرض. كما أن العاملين في مجال الرعاية الصحية الطبية الذين يقومون برعاية الأفراد الذين يعانون من مرض شديد بسبب الفيروس يعانون بدورهم من الخوف وهم عرضة للصدمة، ويمكن أن تؤدي التحديات والضغوط التي يواجهونها إلى اضطرابات نفسية شائعة، بما في ذلك القلق واضطراب الاكتئاب، واضطراب ما بعد الصدمة، والذي يمكن أن يؤدي بدوره إلى مخاطر تتجاوز عواقب وباء فيروس كورونا نفسه. وقد أصدرت اللجنة الوطنية للصحة في الصين إرشادات للسلطات المحلية لتعزيز التدخل في الأزمات النفسية وأعدت جامعة بكين كتيبًا حول الصحة العقلية للناس عموماً خاصةً الموجودين في الحجر الصحي المنزلي يصف كيفية التعامل مع الإجهاد والمشاكل النفسية الأخرى التي تحدث بسبب تفشي وباء كورونا. يوفر هذا الأمر تقييم دقة المعلومات التي تم الكشف عنها، وتعزيز أنظمة الدعم الاجتماعي (للأسر والأفراد)، والقضاء على وصمة العار المرتبطة بالوباء، مما يساعد على توفير حياة طبيعية في ظل ظروف آمنة، وتقديم نظام الخدمة النفسية الاجتماعية، وخاصة عبر الهاتف والإنترنت - والاستشارات النفسية الموجهة إلى موظفي الرعاية الصحية والمرضى وأفراد الأسرة والجمهور عامة. إن إدراج حملة رعاية الصحة النفسية في نظام الطوارئ الوطني للصحة العامة سيمكن الصين والعالم من احتواء واستئصال فيروس كورونا (www.pinkvilla.com).

هناك مجموعة متنوعة من ردود الفعل النفسية ممكنة الحدوث في سياق جائحة الفيروس التاجي والحجر الصحي المنزلي غير الخطيرة. إن جائحة الفيروس التاجي الحالي حالة خاصة ونادرة يمكن أن تؤثر على الأشخاص جسديًا، وعلى المستوى النفسي. في هذا النوع من الظروف، سيعاني الكثير من الناس بشكل خاص أعراض نفسية سلوكية غير سوية، إن الناس المحجوزين في بيوتهم قد يتعرضوا لاضطرابات نفسية بسبب هذا الحجر المنزلي وبسبب المخاوف المرتبطة بالفيروس وتفشيته والأخبار عنه، مما قد يؤدي لأعراض محتملة مرتبطة بالتوتر والقلق والاكتئاب، ويمكن أن تظهر تفاعلات التوتر والقلق والاكتئاب بطرق متنوعة جسدية ونفسية وعاطفية وسلوكية لأي فرد على الشكل التالي:

- الأعراض الجسدية: الصداع، شد الرقبة، مشاكل الجهاز الهضمي، إلخ...مشاكل النوم، انخفاض الشهية، انخفاض الطاقة، والتعب، إلخ.
- الأعراض النفسية والعاطفية: المخاوف المتعلقة بالفيروس وانعدام الأمن، الشعور بالارتباك من الأحداث والعجز، الأفكار التي لا تعكس الواقع دائماً، الرؤية السلبية للأشياء أو الأحداث اليومية مشاعر الإحباط وعدم الأمان والحزن والغضب، إلخ.
- الأعراض السلوكية: صعوبة في التركيز، التهيج والعدوان، البكاء، الانسحاب والعزلة، صعوبة في اتخاذ القرارات، زيادة استخدام الكحول والمخدرات أو الأدوية، إلخ (positivepsychology.com).
- **استراتيجيات تكيف الأسرة ككل مع الحجر الصحي المنزلي:**
- المحافظة على الهدوء والطمأنينة: سيتفاعل الأطفال مع ردود أفعال والديهم اللفظية ويتبعونها، فما يقوله ويفعله الوالدين بشأن الفيروس، وجهود الوقاية الحالية، والأحداث ذات الصلة يمكن أن تزيد أو تقلل من قلق الأطفال وهنا لا بد من التأكيد للأطفال أنهم والعائلة على ما يرام، تنكيرهم بأنهم والكبار في مدرستهم موجودون للحفاظ على سلامتهم وصحتهم، مساعدتهم على التعبير عن مشاعرهم وإعادة صياغة مخاوفهم في المنظور المناسب، قضاء وقت أطول معهم، فقد يحتاج الأطفال إلى اهتمام إضافي من قبل الوالدين وقد يرغبون في التحدث عن مخاوفهم وطرح أسئلة حول ذلك. ومن المهم أن يعرف الأطفال أن لديهم شخصاً يستمع إليهم، وإشعارهم بالمحبة ومنحهم الكثير من المودة والعطف.
- تجنب اللوم المفرط: عندما تكون التوترات شديدة، قد يحاول الأفراد أحياناً إلقاء اللوم على أحدهم، فمن المهم تجنب تحميل اللوم لأي مجموعة من الأشخاص مسؤولة عن الفيروس. وما يجب فعله هو إيقاف التعليقات التتمرية أو السلبية تجاه الآخرين وإبلاغ البالغين بها، وشرح ما تعنيه التعليقات التي قد يسمعونها الأطفال والتي قد تكون مختلفة عن القيم التي تم اكتسابها في المنزل.

- مراقبة المشاهدة التلفزيونية ووسائل التواصل الاجتماعي: هذه الوسائل خطرة جداً، لذا لا بد من القيام بتقييد مشاهدة التلفزيون أو الوصول إلى المعلومات على الإنترنت وعبر وسائل التواصل الاجتماعي من خلال تجنبهم المشاهدة أو الاستماع إلى المعلومات التي قد تكون مزعجة للأطفال، والتحدث إلى الأطفال حول عدد من المعلومات حول الفيروس التي تم نشرها على الإنترنت التي قد تستند إلى الشائعات والمعلومات غير الدقيقة، والتأكيد حول المعلومات الواقعية لهذا المرض - يمكن أن يساعد ذلك في تقليل القلق. فمشاهدة التحديثات الإخبارية باستمرار حول وضع الفيروس إلى زيادة القلق لدى الأطفال-لذا يجب تجنب ذلك، من خلال دراية الوالدين بأن المعلومات غير الملائمة من الناحية النمائية (أي المعلومات المصممة للبالغين) يمكن أن تسبب القلق أو الارتباك ، خاصة عند الأطفال والمراهقين، مع إشراك الأطفال في الألعاب أو الأنشطة الأخرى المثيرة للاهتمام بدلاً من ذلك (www.businessinsider.com).

ويجدر بالأهل تعريف الأبناء على أعراض الفيروس ولو بشكل مبسط، والتأكد من تقديم الحقائق فقط كي لا تؤدي المبالغة لمستوى عالٍ من التوتر، وتذكير الأطفال بأن البالغين يعملون على معالجة هذا الأمر، من خلال منح الأطفال الإجراءات التي يمكنهم اتخاذها لحماية أنفسهم. في غياب المعلومات الواقعية، غالبًا ما يتخيل الأطفال مواقف أسوأ بكثير من الواقع. كما يجدر بالأهل في الوقت ذاته عدم تجاهل مخاوف الأطفال، والشرح لهم أنه في الوقت الحالي هناك عدد قليل جدًا من الأشخاص في هذا البلد مصابون بالفيروس التاجي. كما يمكن إخبار الأطفال أن هذا المرض ينتشر بين الأشخاص الذين هم على اتصال وثيق مع بعضهم البعض - عندما يسعل الشخص المصاب أو يعطس، كما يُعتقد أيضًا أنه يمكن أن ينتشر عندما يلمس الفرد سطحًا أو كائنًا مصابًا بالعدوى، ولهذا السبب من المهم التأكيد عليهم لحماية أنفسهم.

ويحتاج أطفال رياض الأطفال والمدارس الابتدائية المبكرة إلى معلومات موجزة وبسيطة يجب أن توازن بين حقائق الفيروس والتأكيدات المناسبة بأن مدارسهم ومنازلهم آمنة وأن البالغين موجودون للمساعدة في الحفاظ على صحتهم والعناية بهم إذا مرضوا. مع ضرورة

إعطاء أمثلة بسيطة على الخطوات التي يتخذها الأشخاص يوميًا لإيقاف تكاثر الجراثيم والبقاء بصحة جيدة، مثل غسل اليدين. واستخدام لغة مثل: "يعمل الكبار بجد للحفاظ على سلامتنا".

سيكون أطفال المرحلة الابتدائية العليا والمرحلة الإعدادية أكثر صراحة في طرح الأسئلة حول ما إذا كانوا آمنين حقًا وماذا سيحدث إذا انتشر الفيروس في مدرستهم أو مجتمعهم. قد يحتاجون إلى المساعدة لفصل الواقع عن الشائعات والخيال. من هنا يجدر على الأهل توضيح جهود قادة المدارس والمجتمع المحلي لمنع الجراثيم من الانتشار.

يستطيع طلاب المدارس الإعدادية والثانوية مناقشة القضية بطريقة أكثر عمقًا (مثل الكبار) ويمكن إحالتهم مباشرة إلى المصادر المناسبة لحقائق الفيروس وتوفير معلومات صادقة ودقيقة وواقعية حول الوضع الحالي للفيروس إن امتلاك مثل هذه المعرفة يمكن أن يساعدهم على الشعور بالسيطرة على قلقهم (www.nasponline.org).

• تأثير الحجر المنزلي على العلاقات الأسرية

تباينت ردود أفعال الأسر المختلفة حول تأثير الحجر الصحي على علاقتهم بعضهم ببعض؛ فبينما كان البعض يظن أنها فرصة لتوطيد أواصر الأسرة، كانت تلك المدة -بالنسبة لأُسْرٍ أخرى- هي بداية دمارها. ويرجع هذا التباين لعدة عوامل، منها:

- مدى وبائية المكان: يمكننا ملاحظة اختلاف تأثير الحجر المنزلي على العلاقات الأسرية من مكانٍ لآخر؛ فالأماكن التي تنتشر فيها العدوى بنسبة أكبر، يعاني أهلها توترًا وقلقًا أكثر، مما يؤثر على نفسياتهم وعلاقتهم بجميع أفراد أسرته.
- مدة الحجر الصحي: كلما كانت مدة الحجر أطول، كلما كان التأثير السلبي أكبر.
- الحالة الاقتصادية للأسرة "تُعَدُّ الأسر الفقيرة -التي فقد ربُّها عمله خلال مدة الحجر- هي الأكثر معاناةً والأكثر تأثرًا؛ فالدراسات تشير إلى أن نسبة القلق والتوتر والغضب -التي يعانيها أفراد تلك الأسر- تزيد بمعدل أربعة بالمئة عن الأسر المستقرة ماديًا.

- وجود طفل ذي احتياجاتٍ خاصة: تشارك المدارس والمؤسسات التأهيلية الآباء في تقديم جزء كبير من الرعاية اللازمة للأطفال ذوي الاحتياجات الخاصة. لذلك، فغيابها عن الساحة -نتيجة الحجر الصحي- يزيد من الأعباء النفسية على عاتق الأسرة.
- وجود مريض نفسي: تزداد خطورة الحجر المنزلي على المرضى النفسيين؛ فتزيد حدة الاكتئاب والقلق، وتتكاثر الأفكار الانتحارية، ويؤثر هذا سلباً على استقرار الأسرة.
- مدى الاستقرار الأسري قبل الحجر: يضيف الحجر الصحي تحدياً صعباً للتحديات التي تواجهها الأسر التي يعاني أفرادها مشكلات في التواصل بين بعضهم. وعلى الأرجح، يزداد الأمر سوءاً، بخلاف الأسر المستقرة مسبقاً (www.thesun.co.uk).

• التأثير السلبي للحجر المنزلي الصحي على الترابط الأسري:

للحجر المنزلي أثر بالغ وملحوظ على الترابط الأسري؛ فبالترافق معه، يزيد معدل العنف الأسري، وقد يصل الأمر لحد القتل. وتشير إحدى الدراسات التي أُجريت حديثاً -على تأثير الحجر الناتج عن انتشار فيروس كورونا المستجد- أن: نسبة انتشار العنف المنزلي تزيد في الصين ثلاثة أضعاف عن المعدل الطبيعي. كذلك تزيد في فرنسا بنسبة ثلاثين بالمئة، وفي البرازيل تصل نسبة الزيادة لما يقرب من الخمسين بالمئة. وتشير دراسة أخرى إلى أن الأفراد الأكثر تعرضاً للعنف الأسري -سواءً الجسدي أو العاطفي- هم الأطفال، بنسبة تصل إلى ستين بالمئة. هذا بجانب دراسة أُجريت على 15000 شخص خضعوا للحجر الصحي بمدينة تورنتو، خلال مدة انتشار مرض السارس، ولمدة 10 أيام- ووجد أن هناك: زيادة في معدل الإصابة باضطراب ما بعد الصدمة، بنسبة تصل لثلاثين بالمئة. وزيادة الأعراض الاكتئابية بمعدل أربعين بالمئة تقريباً. ولفهم أعمق لأسباب تفكك الأسرة خلال مدة الحجر الصحي المنزلي سنتناول الباحثة ما يلي:

• تأثير الحجر الصحي المنزلي على علاقة الآباء والأبناء

يعاني الآباء والأمهات خلال مدة الحجر ضغطاً كثيرةً تتمثل في:

- الخوف من العدوى.
 - قلة المعلومات حول ما يدور حولهم.
 - الانعزال.
 - الخوف من فقدان الوظيفة.
 - قلة الموارد.
 - وتؤثر كل تلك المخاوف بشكل كبير على صحتهم النفسية؛ فتظهر الكثير من المشاكل، مثل:
 - العصبية والانفعال الزائد.
 - الحساسية المفرطة.
 - نوبات الغضب.
 - أعراض الاكتئاب.
 - ظهور أعراض اضطراب ما بعد الصدمة (مختار، 2020، 47-49).
- هذا بجانب ما يعانيه الأبناء نتيجة العزلة وصعوبة استيعاب الموقف، فيزيد معدل الإصابة باضطراب ما بعد الصدمة بمعدل أربع أضعاف تقريبًا.
- نتيجة لكل ذلك، يجد الآباء صعوبة في التواصل بشكل جيد مع أبنائهم، كما يجدون صعوبة في فهم احتياجاتهم، والسيطرة عليهم، واحتواء مشاعرهم.
- تأثير الحجر الصحي المنزلي على علاقة الأزواج:
- لا يقل الأمر خطورة هنا أيضًا، عن علاقة الآباء والبناء خلال المدة السابقة ارتفعت معدلات الطلاق والانفصال خلال الحجر المنزلي، ويرجع ذلك لنفس الأسباب والمخاوف التي ذكرناها في الفقرة السابقة.
- التأثير الإيجابي للحجر المنزلي الصحي على العلاقة الأسرية
- ينتشر التأثير الإيجابي على نطاق الأسر المستقرة ماديًا، والتي لا تحمل همّ تأمين موارد الأسرة خلال مدة الحجر، أو بعد انتهائها. فتلك هي الأسر التي تستطيع استغلال مدة الحجر في قضاء وقت أطول مع بعضهم، وتعلم وتجربة أشياء جديدة ومختلفة.
- كيف يمكنك تجنّب التفكك الأسري خلال مدة الحجر الصحي المنزلي؟

إن السبيل الوحيد للنجاة من تلك المدة بأقل الخسائر الممكنة هو الحفاظ على حالة نفسية جيدة لك ولأسرتك. لذلك، نقدم بعض النصائح التي من شأنها مساعدة الاسر على تجنب التفكك الاسري:

أولاً: التحدث مع الأبناء: إن التحدث مع الأبناء عن أسباب تلك الحالة الطارئة، وتفسير أسباب حرمانهم من ممارسة حياتهم الطبيعية يحسن من حالتهم النفسية. بجانب هذا، يمكنك أيضاً الاستماع لمخاوفهم، واحتواء مشاعرهم، ومحاولة خلق أنشطة تعويضية لهم. ثانياً: شريك الحياة: خلق مساحة حوار بين الأزواج لتبادل الهموم والتخطيط العقلاني لمدة الحجر، ومحاولة الوصول لآلية مُرضية لإدارة الأزمة، يخفف من الضغط النفسي، ويقلل من حجم الخلافات.

ثالثاً: الفراغ مفسدة: إن وجود جدول روتيني ثابت ومريح ينظم الوقت ويقلل الفراغ. كذلك يمنح كل فرد من الأسرة الوقت الكافي لإنجاز مهامه، والاستمتاع بيومه. رابعاً: ممارسة الرياضة: شارك عائلتك في ممارسة الرياضة لبضع دقائق كل يوم؛ فهذا يساعد على تحسين الحالة المزاجية، وتقليل التوتر والقلق.

خامساً: التواصل: تُسهّل مواقع التواصل الاجتماعي المختلفة عملية التواصل اليومي مع جميع أفراد عائلتك وأصدقائك في أي وقت أو مكان.

سادساً: عدم المبالغة في متابعة الأخبار: من المهم معرفة ما يدور حولك، لكن لا تُبالغ في اتباع المعلومات؛ فهذا أثر سيئ على صحتك النفسية (www.quebec.ca).

مما سبق ترى الباحثة أن الوجود الدائم في المنزل في ظل التباعد الاجتماعي وفق ما اقتضته الظروف الراهنة ينبغي ألا يؤثر على العلاقة الزوجية والأسرية، وذلك في ظل وجود الأزواج في المنزل معاً طوال الوقت تقريباً، ما يتطلب أهمية إرساء أطر تفاهم بينهم، الأمر الذي من شأنه تعزيز العلاقات وتقويتها وفتح حوارات بين أفراد الأسرة تسهم في تعزيز مناعتها ومناعة أفرادها وتوفير علاقة أسرية صحية بينهم.

أحد عشر: منهج البحث:

لقد اقتضى العمل من أجل تحقيق أهداف البحث اتباع المنهج الوصفي التحليلي الذي يهتم بوصف ظاهرة أو مشكلة محددة، وتصويرها كمياً عن طريق جمع بيانات ومعلومات

مقننة عن الظاهرة أو المشكلة، وتصنيفها وتحليلها وإخضاعها للدراسة الدقيقة" (عبيدات وآخرون، 2007، ص25)، وقد تمثل ذلك بالجانبين الآتيين، إذ قامت الباحثة بتطبيق أداة البحث على عينة البحث بعد التحقق من صدقها وثباتها، ومن ثم حساب درجات أفراد عينة البحث على هذه الأداة، ومعالجة الدرجات الخام وفق المناسب من القوانين الإحصائية للتحقق من صحة سؤال وفرضيات البحث وتفسير نتائجها في ضوء الواقع الميداني والدراسات السابقة، والوصول بعد ذلك إلى مجموعة مقترحات تتوافق مع النتائج التي تم التوصل إليها.

اثنا عشر: مجتمع البحث وعينته:

1. **مجتمع البحث:** اشتمل مجتمع البحث الحالي على جميع الأسر المستفيدة من خدمات المركز الاستشاري للهلال الأحمر في ريف دمشق والبالغ عددهم حسب إحصائيات المراكز للعام (2020) وهو العام الذي طُبِق فيه البحث (3200) أسرة.
2. **عينة البحث:** يمثل اختيار عينة البحث إحدى أهم خطوات البحث الميداني، لأن نتائجها التي سينتهي إليها ترتكز ارتكازاً كلياً على خصائص العينة ومدى تمثيلها له، حتى يتوافر إمكان تعميم نتائجها على أفراد المجتمع الأصلي الذي سُحِبَت منه" (عز، 1990، 92).

لتحقيق أهداف البحث سحبت عينة عشوائية بسيطة بلغت (320) أسرة من المجتمع الأصلي للأسر. ومن مبررات لجوء الباحثة إلى أسلوب العينة العشوائية البسيطة هو أن عدد أفراد مجتمع الدراسة متجانس بالنسبة للمتغيرات المدروسة، وهذا ما أشار إليه (الصيرفي، 2002)، من أننا عندما نواجه مجتمعاً محدوداً وصغير الحجم ومتواجد في منطقة جغرافية واحدة ومتجانساً، فإنه من المفضل اللجوء إلى أسلوب العينة العشوائية البسيطة (الصيرفي، 2002، 204). والعشوائية البسيطة كما يشير الصيرفي (2002)، تعني أن يكون لكل أفراد الجماعة حظوظاً متساوية ومتكافئة مع بقية عناصر المجتمع للظهور في العينة؛ أي أن الوحدات المكونة لمجتمع البحث تعامل كلها باحتمال متساوي

تأثير الحجر الصحي المنزلي على العلاقات الأسرية في زمن كورونا

ولا تعطى أي منها أي نوع من الترجيح (الصيرفي، 2002، 190). وتم التوصل إلى هذه العينة من خلال اتباع ما يلي:

- تحديد المناطق التي سيتم تطبيق الأدوات فيها (المراكز الاستشارية للهلال الأحمر).
- اختيار أفراد العينة اعتماداً على طريقة السحب العشوائي.
- طبقت أداة البحث على (10%) من الأسر، ونتيجة لذلك بلغت عينة البحث (320) أسرة. والجدول الآتي تبين خصائص عينة تلك الأسر.

جدول (1) العدد الكلي للأسر التي سحبت من المنظمة ونسبة السحب وعدد أفراد العينة المسحوبة

المنطقة الجغرافية	المجتمع الأصلي	نسبة الاسر في المجتمع	عدد العينة	نسبة الاسر في العينة
المراكز الاستشارية للهلال الاحمر	3200	%100	320	%10

بعد سحب العينة المتعلقة بالأسر تم توزيعهم وفقاً لمتغيرات البحث التي تم تناولها على النحو الآتي:

- متغير جنس الوالدين:

جدول (2) توزيع عينة الأسر على متغير الجنس

المجموع	جنس الوالدين		الوالدين
	أم	أب	
320	240	80	
%100	%75	%25	

- المستوى التعليمي للوالدين:

جدول (3) توزيع عينة الأسر على متغير المستوى التعليمي

المجموع	المستوى التعليمي للوالدين		الوالدين
	جامعي أو فوق الجامعي	ثانوية فما دون	
320	190	130	

%100	%59	%41	
------	-----	-----	--

- عدد أفراد الأسرة:

جدول(4) توزع عينة الأسر على متغير عدد أفراد الأسر

المجموع	عدد أفراد الأسر			الوالدين
	أكثر من 6 أفراد	4-6 أفراد	3 أفراد	
320	60	190	70	
%100	%19.5	%59	%21.5	

ثلاثة عشر: أداة الدراسة: لتحقيق هدف البحث قامت الباحثة بإعداد الأداة الآتية:

استبانة تأثير الحجر الصحي المنزلي على العلاقات الأسرية في زمن كورونا.

مر تصميم الاستبانة بعدة مراحل مخططة ومنظمة بدقة وفق الأصول العلمية الخاصة ببناء وتصميم المقاييس والاستبانات قبل أن تظهر الصورة النهائية لها، وجميع تلك المراحل تؤسس للصدق البنوي للاستبانة، وهي:

تحديد الهدف العام للاستبانة:

الهدف العام للاستبانة: تحديد تأثير الحجر الصحي المنزلي على العلاقات الأسرية في زمن كورونا من وجهة نظر الأسر أنفسهم.

تعيين المحتوى الذي تنصدي له الاستبانة وعينة السلوك الممثلة باتباع الخطوات الآتية:

- تمت مراجعة الأدبيات العلمية ذات العلاقة بالحجر الصحي المنزلي والعلاقات الأسرية، بالإضافة إلى مراجعة البحوث والدراسات العربية والأجنبية المرتبطة بموضوع الدراسة، حيث اطلعت الباحثة على هذه الدراسات والمقاييس التي تضمنتها، وذلك للوقوف على ما انتهت إليه هذه الدراسات والبحوث ولمعرفة أهم المجالات التي تناولتها والجوانب التي تغطيها.

- الاسترشاد بآراء الاساتذة التربويين والاجتماعيين المتخصصين في مجال علم الاجتماع والتربية وعلم النفس في كلية التربية في جامعة دمشق، لتحديد النقاط الأساسية في بناء الاستبانة.

وقد تم وضع الاستبانة بصورتها الأولية مكونة من النقاط الآتية:

- مقدمة: توضح الهدف من الاستبانة والتعليمات التي يجب أن يتبعها أفراد عينة البحث (الأسر) للإجابة على بنود الاستبانة.
- معلومات عامة عن أفراد عينة البحث: تتعلق بمعرفة جنس الوالدين، ومستواهم التعليمي، وعدد أفراد الأسرة.
- عبارات الاستبانة: حيث تكونت الاستبانة في مرحلتها الأولية من (38) بنداً، تغطي مجال تأثير الحجر الصحي المنزلي على كل من علاقة الأسرة المتضمنة علاقة الأب بالأم، وعلاقة الوالدين بالأبناء، وكل مع بدائل إجابة ثلاثية (تأثير إيجابي، عدم وجود تأثير، تأثير سلبي).
- دراسة صدق استبانة تأثير الحجر الصحي المنزلي على العلاقات الأسرية في زمن كورونا:

- صدق المحتوى:

تم التحقق من صدق محتوى الاستبانة بعرضها على مجموعة محكمين؛ عددهم الإجمالي (9) محكمين، وكان الهدف من تحكيم الاستبانة هو بيان ملاحظات المحكمين لمدى ملاءمة البنود للهدف العام والأهداف الفرعية للاستبانة، ولمدى قياسه لما وُضع لقياسه، ووضوح التعليمات من حيث المعنى واللغة، وقدم المحكمون ملاحظاتهم التي بينوا فيها ضرورة إعادة النظر في صياغة بعض البنود من حيث المعنى واللغة، وإضافة بنود جديدة.

بعد الأخذ بجميع ملاحظات السادة المحكمين أصبحت الاستبانة تتكون من (30) بنداً، ثم قامت الباحثة بتطبيق الاستبانة على عينة استطلاعية مكونة من (14) أسر من الأسر المستفيدة من خدمات المركز الاستشاري للهلال الأحمر في صحنايا، وهي غير عينة الدراسة الأساسية، وكان الهدف من الدراسة الاستطلاعية التأكد من مناسبة بنود الاستبانة

ووضوح العبارات بالنسبة لأفراد العينة الاستطلاعية، وكذلك لاستكمال دراسة صدق الاستبانة وثباته إحصائياً. حيث طُلبَ من أفراد العينة الاستطلاعية عند الإجابة على بنود الاستبانة أن يستفسروا عن كل بندٍ يجدون فيه صعوبة أو غموضاً في فهمه أو في الإجابة عليه، وبعد تفرغ بيانات أفراد العينة الاستطلاعية على البرنامج الإحصائي (SPSS)، تمت دراسة صدق الاتساق الداخلي والصدق التمييزي للاستبانة على النحو الآتي:

- صدق الاتساق الداخلي (صدق التكوين الفرضي):

تم حساب صدق الاتساق الداخلي للاستبانة من خلال القيام بالإجراءات الآتية:
أ. إيجاد معاملات الارتباط بين كل بند من بنود الاستبانة، وكذلك معاملات الارتباط بين بنود الاستبانة ودرجتها الكلية، والجدول الآتي يوضح نتائج معاملات الارتباط بين بنود الاستبانة ودرجتها الكلية.

جدول (5) يبين معاملات الارتباط على استبانة تأثير الحجر الصحي المنزلي على

العلاقات الأسرية ودرجتها الكلية

الدرجة الكلية	الحجر المنزلي والعلاقات الأسرية	عدد البنود	الاستبانة
0.920**	1	30	تأثير الحجر المنزلي على العلاقات الأسرية
1			الدرجة الكلية

يلاحظ من الجدول (5) أن معاملات الارتباط بين الاستبانة والدرجة الكلية للاستبانة كانت دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (0.01)؛ مما يشير إلى أن هذه البنود مرتبطة مع بعضها بعضاً، ومرتبطة أيضاً مع الدرجة الكلية، وأنها تقيس ما وضعت لقياسه، أي تقيس التكوين الفرضي الذي وضعت لأجله وهذا يؤكد الصدق البنوي للاستبانة تأثير الحجر الصحي المنزلي على العلاقات الأسرية.

تأثير الحجر الصحي المنزلي على العلاقات الأسرية في زمن كورونا

ب. إيجاد معاملات الارتباط بين درجة كل بند من بنود الاستبانة مع الدرجة الكلية للمجال الذي ينتمي إليه البند نفسه والجدول (6) يبين النتائج التي تم التوصل إليها. جدول (6) يبين معاملات الارتباط درجة كل بند من بنود استبانة تأثير الحجر الصحي على العلاقات الأسرية مع الدرجة الكلية

رقم البند	الارتباط	القرار	رقم البند	الارتباط	القرار
الحجر المنزلي والعلاقات الأسرية					
1	0.716**	دال	16	0.835**	دال
2	0.655**	دال	17	0.599**	دال
3	0.733**	دال	18	0.695**	دال
4	0.688**	دال	19	0.714**	دال
5	0.900**	دال	20	0.875**	دال
6	0.689**	دال	21	0.625**	دال
7	0.753**	دال	22	0.625**	دال
8	0.645**	دال	23	0.745**	دال
9	0.824**	دال	24	0.645**	دال
10	0.565**	دال	25	0.658**	دال
11	0.687**	دال	26	0.735**	دال
12	0.689**	دال	27	0.658**	دال
13	0.822**	دال	28	0.643**	دال
14	0.733**	دال	29	0.658**	دال
15	0.628**	دال	30	0.652**	دال
			-	-	-

(**) دال عند مستوى دلالة 0,01

يلاحظ من الجدول (6) أن جميع معاملات الارتباط بين درجة كل بند الدرجة الكلية لهذا البند دالة عند مستوى دلالة (0.01)؛ مما يشير إلى وجود تجانس داخلي لبنود استبانة تأثير الحجر الصحي المنزلي على العلاقات الأسرية، وأن البنود تقيس لما وضعت لقياسه.

- الصدق التمييزي (المجموعات الطرفية):

تم حساب صدق المجموعات الطرفية من خلال ترتيب بيانات أفراد العينة الاستطلاعية تنازلياً، ثم أخذت أعلى (25%) منها وأدنى (25%) منها، وبعدها حسبت متوسطي هاتين المجموعتين وانحرافاتهما المعيارية، وبعد ذلك تم استخدام اختبار

(T.Test) لبيان دلالة الفروق بين متوسطات درجات المجموعتين على الدرجة الكلية للاستبانة والجدول الآتي يبين النتائج التي تم التوصل إليها.

جدول (7) نتائج اختبار (T.Test) لحساب دلالة الفروق بين الفئة العليا والفئة الدنيا لدرجات أفراد عينة الدراسة الاستطلاعية على استبانة تأثير الحجر الصحي المنزلي على العلاقات الأسرية

القرار	القيمة الاحتمالية	درجة T.Test	درجات الحرية	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	N	الفئة	الاستبانة
دال	0.000	29.67	12	1.660	27.00	7	الفئة الدنيا	الحجر المنزلي والعلاقات الأسرية
				2.768	50.73	7	الفئة العليا	

يتبين من الجدول (7) وجود فروق بين متوسطات درجات الفئة العليا، ومتوسطات درجات الفئة الدنيا لأفراد العينة الاستطلاعية على الدرجة الكلية للاستبانة، حيث كانت القيمة الاحتمالية على استبانة تأثير الحجر الصحي المنزلي على العلاقات الأسرية (0.000)، وهي أقل من مستوى الدلالة الافتراضي لها (0.05)، وهذا يشير إلى وجود فروق بين أفراد عينة الدراسة الاستطلاعية على الاستبانة ككل، وهذه الفروق كانت لصالح درجات الفئة العليا؛ لأن المتوسطات الحسابية لها أكبر من متوسطات درجات الفئة الدنيا، وهذا يدل على تمتع الاستبانة بالصدق بدلالة الفروق الطرفية أي يمتلك الاستبانة القدرة التمييزية بين أفراد عينة الدراسة الاستطلاعية.

دراسة ثبات استبانة تأثير الحجر الصحي المنزلي على العلاقات الأسرية في زمن كورونا.

تم دراسة ثبات الاستبانة بطريقتين على النحو الآتي:

- ثبات الاتساق الداخلي بمعادلة ألفا كرونباخ: تم حساب معامل الاتساق الداخلي باستخدام معادلة ألفا كرونباخ لدرجات العينة الاستطلاعية نفسها على استبانة تأثير الحجر الصحي المنزلي على العلاقات الأسرية والجدول (8) يوضح نتائج معاملات الثبات بهذه الطريقة.

تأثير الحجر الصحي المنزلي على العلاقات الأسرية في زمن كورونا

- **الثبات بالإعادة:** قامت الباحثة باستخراج معامل الثبات بطريقة الإعادة للاستبانة على العينة الاستطلاعية نفسها من خلال إعادة تطبيق الاستبانة للمرة الثانية عليها بعد مضي أسبوعين من التطبيق الأول، وجرى استخراج معامل الثبات بطريقة الإعادة عن طريق حساب معامل الارتباط بين التطبيق الأول والثاني كما في الجدول (8).

الجدول (8) معاملات ثبات ألفا كرونباخ وثبات الإعادة لاستبانة تأثير الحجر الصحي المنزلي على العلاقات الأسرية

الاستبانة	البنود	ألفا كرونباخ	ثبات الإعادة
الدرجة الكلية	30	0.845	0.889**

يتضح من الجدول (8) أن معاملات الاتساق الداخلي بمعادلة ألفا كرونباخ لبنود الاستبانة بلغت على الاستبانة ككل (0.845)، وهي معاملات ثبات مناسبة لأغراض الدراسة الحالية، أما فيما يتعلق بثبات الإعادة، فقد بلغت معاملات الثبات (0.889) وهي أيضاً معاملات ثبات مرتفعة ومناسبة لأغراض الدراسة الحالية.

ويتضح مما سبق أن استبانة تأثير الحجر الصحي المنزلي على العلاقات الأسرية تتصف بدرجة جيدة من الصدق والثبات تجعلها صالحة للاستخدام كأداة للدراسة الحالية.

الصورة النهائية لاستبانة تأثير الحجر الصحي المنزلي على العلاقات الأسرية وكيفية تصحيح درجاتها.

تكونت الاستبانة بصورتها النهائية من (30) بنداً، وبدائل إجابة ثلاثية (تأثير إيجابي/تأثير عادي/تأثير سلبي)، حيث يعطى المستجيب في حال اختياره البديل تأثير إيجابي (3) درجات، في حال اختياره البديل تأثير عادي (2) درجات، وفي حال اختياره البديل تأثير سلبي (1) درجة واحدة، وبالتالي فإن أعلى درجة ممكن أن يحصل عليها المستجيب في حال إجابته على جميع بنود الاستبانة هي (90 = 3×30) درجة، وأدنى

درجة ممكن أن يحصل عليها المستجيب في حال إجابته على جميع بنود الاستبانة هي $(30=1 \times 30)$ درجة.

أربعة عشر: نتائج أسئلة البحث وتفسيره:

1. نتائج السؤال الأول وتفسيرها: ما تأثير الحجر الصحي المنزلي على العلاقات الأسرية في زمن كورونا من وجهة نظر الأسر؟

للإجابة عن هذا السؤال قامت الباحثة بتحديد معيار تأثير الحجر الصحي المنزلي على العلاقات الأسرية في زمن كورونا (تأثير إيجابي/ عدم وجود أي تأثير/ تأثير سلبي)، بغية حساب ومعرفة هذا التأثير من وجهة نظر الأسر على الدرجة الكلية للاستبانة.

وقد حدد المعيار من خلال اعتماد بدائل الإجابة في الاستبانة على النحو الآتي:

- حساب المدى، وذلك بطرح أكبر قيمة في الاستبانة من أصغر قيمة $(2=1-3)$.
- حساب طول الفئة وذلك بتقسيم المدى، وهو (2) على أكبر قيمة في الاستبانة، وهي (3)

$$0.66 = 3 \div 2 \text{ (طول الفئة).}$$

- إضافة طول الفئة، وهو (0.66) إلى أصغر قيمة في الاستبانة، وهي (1)، وذلك للحصول على الفئة الأولى، لذا كانت الفئة الأولى من (1-1.66).
- إضافة طول الفئة إلى الحد الأعلى من الفئة الأولى، وذلك للحصول على الفئة الثانية، وهكذا للوصول إلى الفئة الأخيرة.

واستناداً إلى قاعدة التقريب الرياضي يمكن التعامل مع قيم المتوسطات الحسابية (الرتبية) لإجابات أفراد عينة البحث كما هو مبين في الجدول الآتي:

جدول (9) معيار تأثير الحجر الصحي المنزلي على العلاقات الأسرية وفقاً للمتوسطات الحسابية الرتبية

التقدير في الأداة	فئات قيم المتوسط الحسابي الرتبي
تأثير إيجابي	3 – 2.33
عدم وجود تأثير	2.32 – 1.67
تأثير سلبي	1.66 – 1

تأثير الحجر الصحي المنزلي على العلاقات الأسرية في زمن كورونا

بعد ذلك قامت الباحثة بحساب المتوسطات الحسابية، والانحرافات المعيارية، والمتوسطات الرتبوية، لإجابات أفراد عينة البحث على الدرجة الكلية للاستبانة، والجدول الآتي يوضح ذلك.

الجدول (10) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية ونسبة التأثير وفقاً لإجابات الأسر على الدرجة الكلية للاستبانة

الاستبانة	عدد البنود	المتوسطات الحسابية	الانحرافات المعيارية	نسبة التأثير
الدرجة الكلية لاستبانة الحجر الصحي المنزلي على العلاقات الأسرية	30	1.65	0.519	تأثير سلبي

يلاحظ من خلال نتائج الجدول (10) أن المتوسط الحسابي للدرجة الكلية لاستبانة تأثير الحجر الصحي المنزلي على العلاقات الأسرية في زمن كورونا بلغ (1.65)، وهو يشير إلى وجود نسبة تأثير سلبية لدى الأسر وفقاً لإجابات أفراد عينة البحث، وتفسر الباحثة هذه النتيجة إلى الضغوط الهائلة الملقاة على عاتق الأسر نتيجة المكوث الاجباري في البيت، إضافة إلى شدة الأزمة وما تتركه من آثار نفسية وسلوكية حيث كلما زاد التهديد يزداد التوتر كرد فعل طبيعي للجسم ويصبح الشخص قابل للاستثارة والغضب وغير قادر على ضبط نفسه، مما يزيد التوتر والضغوط الناتجة عن الإجراءات والتعليمات المتبعة للحد من انتشار هذا الخطر وشعور البعض بفقدان الدور الذي يتبعه إحباط. وكذلك وجود نسبة من الناس يعانون قبل الأزمة من اضطرابات نفسية تنعكس سلباً على العلاقات الأسرية، وقد تشكل الأزمات عامل إثارة لظهور اضطرابات نفسية لدى البعض، إضافة إلى أن بعض الأسر لديهم مشاكل سابقة متراكمة يعتمد البعض إلى استعادتها مما تنعكس سلباً على الأطفال وتشعرهم بالتهديد وفقدان الأمان، وتتفق هذه النتيجة مع دراسة مركز أسبار الدولي (2020) ودراسة مركز الدراسات الدولية والإقليمية (2020) ودراسة فريق طب الأردنية (2020) ودراسة مركز المندوبية السامية للتخطيط (2020).

ثانياً - نتائج فرضيات البحث وتفسيرها:

2-1- نتائج الفرضية الأولى وتفسيرها: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات إجابات الأسر على استبانة تأثير الحجر الصحي المنزلي على العلاقات الأسرية في زمن كورونا وفقاً لمتغير جنس الوالدين (أب، أم).

للإجابة عن هذه الفرضية تم استخدام اختبار (T. test) للعينات المستقلة، حيث حسبت الفروق بين متوسطات درجات أفراد عينة البحث على الدرجة الكلية لاستبانة تأثير الحجر الصحي المنزلي على العلاقات الأسرية في زمن كورونا وفقاً لمتغير جنس الوالدين (أب، أم) كما هو موضح في الجدول (12).

جدول (12) دلالة الفروق بين متوسطات درجات أفراد عينة البحث على الدرجة الكلية لاستبانة تأثير الحجر الصحي المنزلي على العلاقات الأسرية وفقاً لمتغير جنس الوالدين (أب، أم).

القرار	القيمة الاحتمالية	د.ح	قيمة (T)	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	N	جنس الوالدين	الاستبانة
غير دال	0.755	318	0.312	10.009	22.73	80	أب	تأثير الحجر الصحي المنزلي على العلاقات الأسرية
				9.678	22.87	240	أم	

يلاحظ من الجدول (12) بأن قيمة (T) لاستبانة الحجر الصحي المنزلي بلغت (0.312)، بينما بلغت القيمة الاحتمالية لها (0.755) وهي أكبر من مستوى الدلالة الافتراضي لها (0.05) وهذا يشير إلى عدم وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات أفراد عينة البحث من الأسر على استبانة تأثير الحجر الصحي المنزلي على العلاقات الأسرية في زمن كورونا وفقاً لمتغير جنس الوالدين (أب، أم)، وتفسر الباحثة هذه النتيجة بأن كلاً من الآباء والامهات لديهم وجهة نظر واحدة حول تأثير الحجر الصحي المنزلي على علاقاتهم الأسرية حيث يرون أنها مشكلة تتعلق بصحة أفراد الأسر بالطبع لا سيما النفسية، وأن هذه الفترة هي تهديد لمصدر رزقهم وتعليم أولادهم ومستقبل الجميع. إضافة إلى خلفته هذه الفترة من تحديات اجتماعية أسرية وتربوية واقتصادية وصحية واجهتها الأسرة وأثرت فيها أثناء فترة الحجر الصحي المنزلي.

2-2- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات إجابات الأسر على استبانة تأثير الحجر الصحي المنزلي على العلاقات الأسرية في زمن كورونا وفقاً لمتغير المستوى التعليمي للوالدين (ثانوية فما دون - جامعي أو فوق الجامعي).
للتحقق من هذه الفرضية جرى حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستجابات أفراد عينة البحث باختلاف مستوياتهم التعليمي على الدرجة الكلية لاستبانة تأثير الحجر الصحي المنزلي على العلاقات الأسرية في زمن كورونا وفقاً لمتغير المستوى التعليمي للوالدين (ثانوية فما دون - جامعي أو فوق الجامعي) كما هو موضح في الجدول (13).

الجدول (13) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستجابات أفراد عينة البحث باختلاف مستوياتهم التعليمية (ثانوية فما دون - جامعة أو فوق الجامعي). على الدرجة الكلية لاستبانة تأثير الحجر الصحي المنزلي

القرار	القيمة الاحتمالية	د.ح	قيمة (T)	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	العدد	المستوى التعليمي	الاستبانة ومجالاتها
دال	0.000	318	1.435	6.157	19.09	130	ثانوية فما دون	تأثير الحجر الصحي المنزلي على العلاقات الأسرية
				1.199	32.21	190	جامعي أو فوق الجامعي	

يتضح من الجدول (13) بأن قيمة (T) بلغت على الدرجة الكلية (1.435) وبلغت القيمة الاحتمالية (0.000) وهي أقل من مستوى الدلالة (0.05) ومن ثم الفرق دال إحصائياً، ونرفض الفرضية الصفرية أي يوجد فروق بين المتوسطات الحسابية لاستجابات أفراد عينة البحث الحاصلين على ثانوية فما دون ومتوسطات الحاصلين على شهادة جامعية أو فوق الجامعية على الدرجة الكلية لاستبانة تأثير الحجر الصحي لصالح المؤهل جامعة أو فوق الجامعة، وتفسر الباحثة هذه النتيجة بأن الوالدين ذوي التحصيل الجامعي فما فوق، لديهم القدرة على تشجيع الأطفال على اختيار الكتب أو الملفات التي يرغبون في استكشافها خلال وقتهم بعيداً عن المدرسة، يمكن أيضاً التفكير في طرق أخرى تنمي التفكير وتنشطه، كالشطرنج والحساب الذهني وغيره، إضافة إلى إعداد مساحة هي منطقة "التعليم المنزلي" المؤقتة. "حيث يقوم الآباء بإعداد مكتبة في زاوية هادئة من المنزل تمكن الأبناء من الاحتفاظ بالكتب المدرسية والملاحظات ومراقبة الحالة المزاجية للأبناء. وضرورة تحديد برنامج للدرس، كنوع من "الجدول الزمني" لكل يوم، مع التحفيز

والتشجيع وجعل الطفل هو من يقوم بإعداد جدول زمني يناسبه ويغطي الموضوعات التي يحتاجها، مع اقتسام فترات الدراسة بفترات استراحة نشطة، والتأكد من أن الطفل يتحرك، ويخرج إضافة إلى طلب المساعدة عندما يحتاجونها، من المدرسة والاختصاصيين، ومساعدة الأبناء الأكبر سناً على سد أي ثغرات في معرفتهم ومنحهم دفعة من الثقة التي تشتد الحاجة إليها في وقت مربك وصعب كهذا الوقت وهذا ما أكده الحسين (2014).

2-3 لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات إجابات أفراد عينة البحث على استبانة تأثير الحجر الصحي المنزلي على العلاقات الأسرية في زمن كورونا وفقاً لمتغير عدد أفراد الأسرة.

للتحقق من هذه الفرضية جرى حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستجابات أفراد عينة البحث باختلاف عدد أفراد أسرته على الدرجة الكلية لاستبانة تأثير الحجر الصحي المنزلي على العلاقات الأسرية في زمن كورونا وفقاً لمتغير عدد أفراد الأسرة كما هو موضح في الجدول (14).

الجدول (14) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستجابات أفراد عينة البحث باختلاف عدد أفراد أسرته على الدرجة الكلية لاستبانة تأثير الحجر الصحي المنزلي على العلاقات الأسرية

الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	العدد	عدد افراد الاسرة	الاستبانة
6.166	22.32	70	3 افراد	تأثير الحجر الصحي المنزلي على العلاقات الأسرية
2.477	42.12	190	من 4-6 أفراد	
3.784	41.88	60	اكثر من 6	

ينتضح من الجدول (14) وجود فروق بين المتوسطات الحسابية لاستجابات أفراد عينة البحث باختلاف عدد أفراد الاسرة لديهم على استبانة تأثير الحجر الصحي المنزلي على العلاقات الأسرية، وللكشف عن الدلالة الإحصائية لهذه الفروق، تم استخدام تحليل التباين الأحادي، كما هو موضح في الجدول (15).

الجدول (15) نتائج تحليل التباين لأثر متغير عدد افراد الاسرة لاستجابات أفراد عينة البحث على الدرجة الكلية لاستبانة تأثير الحجر الصحي المنزلي على العلاقات الأسرية

مصدر التباين	مجموع المربعات	د ح	متوسط المربعات	(ف)	الدلالة	القرار
--------------	----------------	-----	----------------	-----	---------	--------

تأثير الحجر الصحي المنزلي على العلاقات الأسرية في زمن كورونا

دال	.000	766.98	17474.557	2	34949.114	بين المجموعات	تأثير الحجر الصحي المنزلي على العلاقات الأسرية
			22.783	318	8384.299	داخل المجموعات	
				320	43333.412	الكلية	

ويبين الجدول (15) وجود فروق ذات دلالة إحصائية في إجابات أفراد عينة البحث وفق متغير عدد أفراد الاسرة على الدرجة الكلية لاستبانة تأثير الحجر الصحي المنزلي على العلاقات الأسرية، وللكشف عن جهة هذه الفروق تم استخراج نتائج اختبار شيفيه للمقارنات البعدية للعينات المتجانسة كما موضح في الجدول (16).

الجدول (16) نتائج اختبار شيفيه للمقارنات البعدية لدى أفراد عينة البحث تبعاً لعدد أفراد الاسرة على الدرجة الكلية لاستبانة تأثير الحجر الصحي المنزلي على العلاقات الأسرية

الدلالة	الفرق بين المتوسطات	عدد أفراد الاسرة لأفراد		الاستبانة ومجالاتها
.000	-20.856*	3-4 أفراد	3 أفراد	تأثير الحجر الصحي المنزلي على العلاقات الأسرية
.000	-19.697*	اكتر من 6		
.191	1.158	اكتر من 6	6-4 أفراد	

* دال عند مستوى الدلالة 0.05

يلاحظ من الجدول (16) وجود فروق ذات دلالة إحصائية في إجابات أفراد عينة البحث وفق متغير عدد أفراد الاسرة على الدرجة الكلية لاستبانة تأثير الحجر الصحي المنزلي على العلاقات الأسرية، وذلك بين الاسر الذين يملكون 3 أفراد من جهة، الاسر الذين يملكون (4-6 أفراد - أكثر من 6 أفراد) من جهة أخرى لصالح الاسر الذين يملكون عدد أفراد (4-6 أفراد - أكثر من 6 أفراد)، وكذلك عدم وجود فروق على الدرجة الكلية لاستبانة تأثير الحجر الصحي المنزلي على العلاقات الأسرية، وذلك بين الاسر الذين يملكون أفراد (4-6 أفراد) من جهة والاسر الذين يملكون أفراد أكثر من (6) من جهة أخرى. وترى الباحثة أن تأثير الحجر الصحي على العلاقات الأسرية كان له تأثير سلبي على الأسر التي تمتلك عدد أفراد أكثر من (6) أفراد حيث تزداد حدة الخلاف بين الآباء والأبناء، وكذا بين الأزواج. إضافة إلى الشعور بالضغط نتيجة الحالة الاقتصادية السيئة والمتطلبات المنزلية الكثيرة نتيجة لعدد الافراد الكبير ضمن هذه الاسرة، ونتيجة

لكل ذلك، يجد الآباء صعوبة في التواصل بشكل جيد مع أبنائهم، كما يجدون صعوبة في فهم احتياجاتهم، والسيطرة عليهم، واحتواء مشاعرهم.

مقترحات البحث: بناءً على ما سبق، وبناء على ما توصلت إليه نتائج البحث تقترح الباحثة ما يلي:

- 1- التحدث مع الأسرة عن أسباب تلك الحالة الطارئة، وتفسير أسباب حرمانهم من ممارسة حياتهم الطبيعية الأمر الذي يحسن من حالتهم النفسية
- 2- إن وجود جدول أسري روتيني ثابت ومريح ينظم الوقت ويقلل الفراغ. كذلك يمنح كل فرد من الأسرة الوقت الكافي لإنجاز مهامه، والاستمتاع بيومه.
- 3- التواصل اليومي مع جميع أفراد الأسرة والأصدقاء في أي وقت أو مكان.
- 4- إجراء دراسات وأبحاث عن هذا الموضوع وبمتغيرات وفئات مختلفة.

المراجع العربية:

- بوهناد، ناديا (2020)، كيفية السيطرة على وسواس النظافة في ظل كورونا
([www.https://youtube.com](https://youtube.com))
- جرجس، ملاك (2018). المشكلات النفسية للطفل وطرق علاجها، ط 4، دار المعارف، القاهرة، مصر.
- الحسن، إحسان محمد (2020). علم اجتماع العائلة، دار وائل للنشر، الأردن.
- الحسين، عزي (2014). الأسرة ودورها في تنمية القيم الاجتماعية لدى الطفل في مرحلة الطفولة المتأخرة، دار الريحانة للنشر والتوزيع، الجزائر.
- السكافي، فاتن (2020). تكييف الأسرة مع الحجر الصحي المنزلي في زمن كورونا، عن الانترنت.
- صلاح، محمد (2005)، إدارة الأزمات والكوارث بين المفهوم النظري والتطبيق العملي، مكتبة الكتب العربية.
- الصيرفي، محمد عبد الفتاح حافظ (2002). البحث العلمي الدليل التطبيقي للباحثين، دار وائل للنشر، عمان، الأردن.
- عبيدات، ذوقان وعدس، عبد الرحمن، وكايد، عبد الحق (2007)، البحث العلمي مفهومه وأدواته وأساليبه، دار أسامة للنشر والتوزيع، طبعة 9، جدة.
- العجرم، عبد السميع بلعيد، (2020)، مدى مسؤولية الدولة عن تفشي فيروس كورونا وسبل مواجهته والحد منه، ليبيا انموذجاً، دراسة فقهية مقارنة، مجلة الفقه والقانون الدولية، العدد 9، نيسان.
- عز، إيمان (1990). القياس والتقويم النفسي والتربوي، منشورات جامعة دمشق، دمشق سورية.

- المالك، حصة صالح (2015). العلاقات الأسرية، دار زهراء، الرياض، السعودية.
- مختار، وفيق (2020). أبناؤنا وصحتهم النفسية، دار العلم والثقافة، القاهرة.
- معتوق، عبير (2020)، حفظ العلاقات الاجتماعية والاسرية من التفكك، درس من كورونا، 21، أيار، 2020.

ثانياً: المراجع الأجنبية:

- A Year without the Grocery store (2020).Got Kids? How Do You Handle a Coronavirus Quarantine With Them?Published March,26,2020,Retrieved 27/3/2020 from:<https://ayearwithoutthegrocerystore.com/got-kids-how-do-you-handle-a-coronavirus-quarantine-with-them/>
- American Psychological Association (2020). Seven crucial research Findings that can help people deal with COVID-19. Published online March 2020, Retrieved 26/3/2010 from: <https://www.apa.org/news/apa/2020/03/covid-19-research-findings>
- Australian Psychological Society, APS (2020). Tips For Coping with coronavirus anxiety. Retrieved 25/3/2020 from:
- **Booca, D (2020). Home quarantine and the role of the family in shaping the social character of children**, journal of education, 1, 12, p p 72-82.
- Chetterjee,Deblina(2020).Coronavirus Outbreak: Here's how you can deal with your kids while working from home. Published online March,21,2020, Retrieved 25/3/2020 from: <https://www.pinkvilla.com/lifestyle/people/coronavirus-outbreak-heres-how-you-can-deal-your-kids-while-working-home-during-quarantine-period-517753>
- Griffithis,Josie (2020).Home Schooling during coronavirus-How to teach your kids while schools are closed. The Sun, News UK Company, Published March 23,2020, Retrieved

25/3/2020

from:<https://www.thesun.co.uk/fabulous/11181665/coronavirus-uk-school-closures-home-school-kids-quarantine/>

<https://www.annualreviews.org/doi/full/10.1146/annurev.psych.093008.100352><https://doi.org/10.1146/annurev.psych.093008.100352><https://doi.org/10.1146/annurev.psych.093008.100352>

- Komman, Y (2020). **The impact of social and economic problems on family balance under quarantine**, journal of education, 1, 21, p p 102-117.
- Madhuleena, Roy Chowdhury(2020). What is Coping Theory. Positive Psychology. Published: 17,1,2020. Retrieved 28/3/2020 from <https://positivepsychology.com/coping-theory/>
- Miller, Anna Medaris(2020). 10 ways to cope with coronavirus anxiety, according to psychologists. Business Insider, Published March,20,2020, Retrieved 25/3/2020 from: <https://www.businessinsider.com/how-to-cope-with-coronavirus-covid-19-anxiety-psychologist-2020-2>
- National Association of School Psychologist(2020). Helping Children Cope With Changes Resulting From COVID-19: A Parent Resource, National Association of School Psychologists and National Association of School Nurses, NASP, 2020. Retrieved 24/3/2020 from: [https://www.nasponline.org/resources-and-publications/resources-and-podcasts/school-climate-safety-and-crisis/health-crisis-resources/talking-to-children-about-covid-19-\(coronavirus\)-a-parent-resource](https://www.nasponline.org/resources-and-publications/resources-and-podcasts/school-climate-safety-and-crisis/health-crisis-resources/talking-to-children-about-covid-19-(coronavirus)-a-parent-resource)
- Québec (2020). Stress, Anxiety and Depression Associated With the Coronavirus COVID-19 Disease. Published March 24, 2020, Retrieved 26/3/2020 from: <https://www.quebec.ca/en/health/health-issues/a-z/2019->

coronavirus/stress-anxiety-and-depression-associated-with-the-coronavirus-covid-19-disease

- **Sarck, L (2020). Corona Virus: The family's adaptation to home quarantine**, jourenal of education, 2, 12, p p 14-26.

المراجع الإلكترونية:

- ندوة افتراضية نظمها مركز أسبار الدولي / التأثيرات الاجتماعية لجائحة كوفيد-19
www.essada.info
- أثر فيروس كورونا المستجد على شؤون الأسرة في الخليج، مركز الدراسات الدولية والإقليمية
cirs.georgetown.edu
- فريق طب الأردنية: أثر الحجر الصحي المنزلي على الصحة النفسية
www.alrai.com/article.
- المندوبية السامية للتخطيط (2020) تأثير فيروس كورونا على الوضع الاقتصادي والاجتماعي والنفسي للأسر www.hcp.ma.

تأثير الحجر الصحي المنزلي على العلاقات الأسرية في زمن كورونا

استبانة تأثير الحجر الصحي المنزلي على العلاقات الأسرية في زمن كورونا
 البيانات الأولية للأسر: جنس الوالدين : أب () - أم ()
 المستوى التعليمي: ثانوية فما دون.....جامعة أو فوق الجامعة.....
 عدد أفراد الأسرة: 3 أفراد.....4-6 أفراد.....أكثر من 6 أفراد.....

الرقم	يعاني /الآباء أو الأمهات/ خلال فترة الحجر الصحي المنزلي من:	تأثير إيجابي	عدم وجود تأثير	تأثير سلبي
1	الخوف من العدوى.			
2	قلة المعلومات حول ما يدور حولهم			
3	الانعزال (العزلة الاجتماعية).			
4	الخوف من فقدان الوظيفة			
5	عدم ممارسة متطلبات الدور من كلا الزوجين أو أحدهما.			
6	العصبية والانفعال الزائد			
7	الحساسية المفرطة			
8	نوبات الغضب			
9	أعراض الاكتئاب			
10	العنف الاسري.			
11	ارتفاع معدلات الطلاق والانفصال.			
12	صعوبة التواصل مع الابناء			
13	صعوبة فهم وتلبية احتياجات الابناء			
14	صعوبة السيطرة على الابناء			
15	عدم القدرة على احتواء مشاعر الابناء			
16	صعوبة التكيف مع الوضع الراهن.			
17	المبالغة الإعلامية والتضخم الاخباري حول الفيروس			
18	عدم القدرة على متابعة تعليم ابناءهم			
19	شدة الازمة والاجراءات المتبعة			
20	عدم التوازن بين الدخل ومتطلبات الاسرة الكثيرة			

			21	الخلافات الاسرية
			22	عد القدرة على تسيير أمور الحياة الروتينية
			23	عدم القدرة على خلق مساحة حوار مع الابناء أو الأزواج
			24	تعاطي أحد افراد الاسرة للكحول او المخدرات
			25	وجود مريض في المنزل
			26	عدم الاهتمام بطرق النظافة المنزلية
			27	مشكلات في الحياة الجنسية
			28	وجود أمراض وراثية أو مزمنة عند أحد الزوجين
			29	تدخل الاهل والاقارب في الحياة الزوجية
			30	غياب أحد الزوجين عن المنزل

