

استراتيجيات تكيف ربة الأسرة المصرية مع الحجر
المنزلي في ظل جائحة كورونا وعلاقته ببعض
المتغيرات الديموجرافية
د. نورا شعبان الطوخي

مدرس إدارة مؤسسات الأسرة والطفولة - كلية الاقتصاد المنزلي - جامعة الأزهر



مجلة البحوث في مجالات التربية النوعية

معرف البحث الرقمي DOI: 10.21608/jedu.2021.61173.1238

المجلد السابع العدد 33 . مارس 2021

الترقيم الدولي

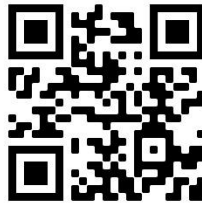
P-ISSN: 1687-3424

E- ISSN: 2735-3346

موقع المجلة عبر بنك المعرفة المصري <https://jedu.journals.ekb.eg/>

موقع المجلة <http://jrfse.minia.edu.eg/Hom>

العنوان: كلية التربية النوعية . جامعة المنيا . جمهورية مصر العربية



استراتيجيات تكيف ربة الأسرة المصرية مع الحجر المنزلي في ظل جائحة كورونا وعلاقته ببعض المتغيرات الديموجرافية

د. نورا شعبان الطوخي

ملخص البحث:

هدف البحث الحالي الى دراسة استراتيجيات تكيف ربة الأسرة مع الحجر المنزلي في ظل جائحة كورونا وعلاقته ببعض المتغيرات الديموجرافية، وتمثلت أدوات البحث في استمارة البيانات العامة للأسرة، استبيان استراتيجيات تكيف ربة الأسرة مع الحجر المنزلي لجائحة كورونا، وتكونت **عينة البحث** (193) ربة أسرة ذات خصائص محده (1) مصرية (2) متزوجة، (3) لديها ابناء، (4) تعاصر الحجر المنزلي لجائحة كورونا (5) تنتمي الى مستويات اجتماعية واقتصادية مختلفة. وتم أخذ العينة بطريقة غرضية وفقاً لخصائص محددة. واستخدم البحث **المنهج الوصفي التحليلي**، ومن **أهم نتائج البحث**: أكثر استراتيجيات التكيف استخداماً لدى عينة البحث استراتيجية المواجهة الوقائية، بينما كانت اقل الاستراتيجيات استخداماً هي الانخراط في نشاطات ممتعة، تختلف نسبة مشاركة متغيرات البحث المستقلة في تفسير تباين استراتيجيات تكيف ربة الاسرة مع الحجر المنزلي لجائحة كورونا، حيث كانت أكثر المتغيرات تأثيراً هو الدخل الشهري للأسرة، يليه سن ربة الاسرة، بينما لم يظهر المستوى التعليمي وعدد الأبناء تأثيراً على استراتيجيات التكيف مع الحجر المنزلي تبعاً لأوزان معاملات الانحدار ودرجة الارتباط. **أهم توصيات البحث**: ضرورة تصميم وتقديم البرامج التوعوية والتنقيبية لجميع أفراد المجتمع بصفة عامة وربات الأسر بصفة خاصة لتنمية استراتيجيات التكيف الإيجابية مع المواقف الضاغطة حتى يتمكنوا من القيام بمهامهم بروح معنوية عالية وصحة نفسية جيدة ومستوى مقبول من الأداء.

الكلمات المفتاحية:

استراتيجيات التكيف، الحجر المنزلي، جائحة كورونا، ربة الاسرة

The strategies of the Egyptian housewife adaptation to home quarantine in the Corona pandemic and its relationship to some demographic variables

Dr, Noura Shaaban El Toukhy

Abstract

The aim of the current research is to study the strategies of the housewife's adaptation to home quarantine in light of the Corona pandemic and its relationship to some demographic variables, and the research **Tools** were represented in the general family data form, the questionnaire of the strategies of the housewife's adaptation to the home quarantine of the Coronavirus, and the research **sample** consisted of (193) housewife with specific characteristics (1) An Egyptian (2) married, (3) with children, (4) a contemporary of home quarantine for the Coronavirus (5), she belongs to different social and economic levels. The sample was taken in an objective manner according to specific characteristics. The research used the descriptive and **analytical approach**, and among the **most important results** of the research: The most used coping strategies among the research sample is a preventive confrontation strategy, while the least used strategies are engaging in enjoyable activities. The participation rate of independent research variables differs in explaining the variation in the strategies of the housewife to adapt to the home quarantine of the Corona virus, as the most influential variable was the monthly income of the family, followed by the age of the head of the family, while the educational level and the number of sons did not show an effect on the strategies of adapting to the home quarantine according to the weights Regression coefficients and degree of correlation. The most important **recommendations** of the research: The necessity of designing and presenting awareness and educational programs for all members of society in general and female heads of households in particular, to develop positive coping strategies with stressful situations so that they can carry out their tasks with high morale, good mental health and an acceptable level of performance.

key words:

Coping strategies, home quarantine, Corona pandemic, housewife

مقدمة ومشكلة البحث:

مع أواخر عام 2019م شهدت دول العالم القوية منها والضعيفة على حدٍ سواء انتشار لمرض جديد عرف بفيروس كورونا المستجد (كوفيد-19)، الذي اخترق الحدود وانتشر في كافة بقاع العالم بعد أن ظهر لأول مرة في مدينة ووهان الصينية في أوائل شهر ديسمبر عام 2019م التي اعتبرت بؤرة انتشار هذا الوباء العالمي ومنها إلى جميع أنحاء العالم (زوينب يوسف، 2020)

وعنه أعلنت منظمة الصحة العالمية رسمياً في 30 يناير 2020 أن تفشي الفيروس يشكل حالة طوارئ صحية عامة تبعث على القلق الدولي، وأكدت على تحول فاشية كوفيد19 إلى جائحة في 11 مارس عام 2020م (شذا العجلان ومنيرة الجريعي، 2020)

أدى انتشار جائحة فيروس كورونا أو COVID 19 إلى إيصال العالم إلى وضع مجهول، حيث يتدافع العديد من الباحثين والعاملين في مجال الرعاية الصحية وسلطات الصحة العامة عالمياً لمواكبة ذلك الوباء أو كما تمت تسميته من قبل منظمة الصحة العالمية بالجائحة (فاتن السكافي، 2020). ولم يقتصر فيروس كورونا على إيقاف نبض قلب العالم برمته والعمل على شل كل نشاطه من اقتصاد سياحة قضاء تعليم، بل اجتاح كل بقاعه متسبباً في ذلك ارتفاع وتيرة الإصابات به وتصاعد نسبة الوفيات في صفوف سكانه مما جعل منظمة الصحة العالمية تعلن أن هذا الفيروس جائحة فاتخذت التدابير الاحترازية في جميع أنحاء العالم محاولة احتواء انتشاره (بشرى مزوز، 2020). وعلى ضوء ذلك فقد اتخذت دول عديدة ومنها مصر مجموعة من الإجراءات الاحترازية، أهمها تعطيل الدراسة في كافة مؤسسات التعليم على اختلاف مستوياتها (بداية من التعليم الابتدائي وحتى الجامعي)، والتوجه بغلق المقاهي والمولات التجارية على اختلافها. وإغلاق دور العبادة، والدعوة الأكثر أهمية كانت بالتوجيه الواسع نحو نصح الناس بالبقاء في المنازل، وممارسة العزل الاختياري، والحبس المنزلي طوال فترات النهار، كما تم حظر التجوال 15 يوم في الفترة من الخامسة مساءً حتى السادسة صباحاً.

وبناء على ذلك فقد شهد عام 2020 انتشار كلمة الحجر المنزلي أو العزلة الاجتماعية والتي تحمل في طياتها تغييراً في نمط وسلوك الحياة الاجتماعية للحد من انتشار

الفيروس لكن هذه العزلة الاجتماعية التي تدعو إليها جميع سلطات البلدان المنتشر بها المرض لها تبعات سلبية، قد تؤدي إلى انهيار التواصل الاجتماعي خاصة بالنسبة للأفراد الأكثر تهديدا بالعزلة من المسنين أو ذوي الأمراض المزمنة، حيث إنهم مهددون أكثر من غيرهم باعتلال الصحة العقلية والجسدية (مليكّة بن زيان وآخرون، 2020).

أثر تدبير الحجر الصحي على نفسية جميع فئات المجتمع بل والعالم كله، بسبب تقييد السلوكيات والتصرفات اليومية، مما يتعين معه إتباع مجموعة من التدابير الوقائية للحفاظ على الصحة النفسية والتوازن الطبيعي للجسم (فاطمة أخانة، 2020). فالفراغ يجعل صاحبه في حيره، فضلا عن أن وقت الفراغ غير المستغل بشكل إيجابي يؤثر سلبا على العلاقات الاجتماعية بين الأفراد والجماعات. وقد يؤدي بالفرد إلى الإصابة بأمراض نفسية نظرا للمكوث في المنزل فترات طويلة (عمرو هلالى، 2020).

فالعزلة تحمل آثارا سلبية على صحة الفرد الجسدية والعقلية وشعوره بالسعادة، وهناك دراسات علمية أظهرت أن العزلة عن المجتمع تؤدي إلى تزايد خطر إصابة الفرد بالعديد من الأمراض، بالإضافة إلى القلق والتوتر، وربما إلى الوفاة (مليكّة بن زيان وآخرون، 2020). ومن أقدم هذه الدراسات ما نشر في المجلة الأمريكية لعلم الأوبئة عام 1979، حيث تابع الباحثون ما يقرب من 7000 شخص في مقاطعة ألاميدا بكاليفورنيا لمدة 9 سنوات، ووجدوا أن معدلات الوفيات عالية مرتين بين الأشخاص الذين يفتقدون الروابط الاجتماعية والمجتمعية، وذلك بعد مراعاة الحالة الصحية والاجتماعية والاقتصادية والتدخين والنشاط البدني وغيرها من العوامل التي يمكن أن تؤثر على العمر (سيلبرنر جوان، 2020). كما أكدت الدراسات على أن الأشخاص المعزولين اجتماعيا يزيد تعرضهم للإصابة بالاكنتاب والخوف بنحو ثلاثة أضعاف أو أكثر مقارنة بغيرهم، ويزداد مع الوحدة أيضا الشعور بالخموم بنحو 2-3 مرات، وهو ما قد ينتج عنه ارتفاع القابلية لإصابة بالسكر بنحو 7%، والقابلية للصدمة بنحو 8%، والقابلية للإصابة بأمراض القلب بنحو 14% (مليكّة بن زيان وآخرون، 2020).

وقد أشار العديد من الباحثين قبل أن يظهر هذا المرض للوجود، لخطورة الوحدة والعزلة الاجتماعية على نفسية وجسد الأفراد حيث تم ذكر أن الأفراد الذين لا يشعرون بالتواصل مع غيرهم يكونون عرضة لأنواع من المعاناة، ومرد ذلك إلى كون العلاقات الاجتماعية

هي محور حياة الإنسان، وما للعلاقات الاجتماعية من أهمية كبيرة في بناء الجماعة، وما يسودها من تجاذب أو رفض أو تنافر (مركز جونز هوبكنز أرامكو الطبي، 2020).

ويمكن أن يكون للحجر المنزلي مع أفراد العائلة تأثيراً إيجابياً أو سلبياً، ففي الجانب الإيجابي هو فرصة للعائلات للالتقاء وتقوية الروابط، ولكن وجود الناس معاً بشكل إجباري طيلة الوقت يمكن أن يضع ضغطاً كبيراً على العلاقات بينهم، لذلك كان للحجر المنزلي دور كبير في زيادة المشكلات الأسرية عند البعض (سعيد الأسمرى، 2020) و(UKRI, 2020).

وتعد جائحة فيروس كورونا والحجر الصحي من أهم المواقف الضاغطة التي تعرض لها المجتمع بل العالم كله في تلك الأيام، ويمكن أن تظهر تفاعلات التوتر والقلق والاكنتاب الناتجة عن الحجر المنزلي بطرق متنوعة جسدية ونفسية وعاطفية وسلوكية، والتي يمكن أن تؤدي بدورها إلى أخطار تتجاوز عواقب وباء فيروس كورونا نفسه (فاتن السكافى، 2020). فقد أشارت دراسة (Sadati (2020 إلى أن من عواقب تفشي فيروس كورونا هو خلق القلق الاجتماعي في جميع أنحاء العالم. ولذا فقد أصدرت اللجنة الوطنية للصحة في الصين إرشادات للسلطات المحلية لتعزيز التدخل في الأزمات النفسية، وأعدت جامعة بكين كتيباً للصحة العقلية للأفراد وخاصة الموجودين في الحجر الصحي المنزلي، يصف كيفية التعامل مع الإجهاد والمشاكل النفسية الأخرى التي تحدث بسبب تفشي الفيروس (Nanshan Chen, et al, 2020). ويتطلب منا ذلك قدر من التفهم للتكيف مع هذه الظروف والتعايش معها لنستطيع مواصلة حياتنا بالشكل الأقرب الى الطبيعي.

فالتكيف مع الضغط هو نموذج من الاستجابات المعرفية، أو العاطفية، أو السلوكية أو الفسيولوجية لمثير قد يهدد أو يؤدي أوضاع الفرد الجيدة، أو قد يمنعه من تحقيق أهدافه، لذا فإن التكيف مع الضغط أمر ينشأ تلقائياً، ويصبح ضرورة ملحة للفرد، كى يتمكن من مواصلة الحياة. ويختلف الأشخاص في قدرتهم على التكيف مع الضغط طبقاً لسماتهم الشخصية ولموقف الضغط، والظروف المرتبطة به، حيث إن السن والجنس والبيئة الاجتماعية، وكذلك حدة الضغط الواقع، كلها عوامل تؤثر في مدى التكيف مع الضغوط (سلام البسطامي، 2013). فقد أظهرت دراسة (Oudah) 2010 وجود فروق ذات

دلالة إحصائية في أساليب التكيف مع الضغوط تعزى لمتغيرات (الجنس - مكان الإقامة - المستوى التعليمي للوالدين) لدى عينة الدراسة. كما أوضحت دراسة **مروة ناجي وأسماء الانصاري (2019)** وجود فروق ذات دلالة إحصائية في استراتيجيات التكيف مع الضغوط لدى الفتيات المتأخرات في سن الزواج وفقاً لكل من (الدخل الشهري - المهنة - المستوى التعليمي). في حين أوضحت دراسة **حيدرة وحديدة (2017)** عدم وجود تأثير لمتغيرات الجنس والسن والمستوى التعليمي والخبرة المهنية على استراتيجيات التعامل مع المواقف الضاغطة لدى الموظفين.

وتعرف **حمية راشد (2017)** استراتيجيات التكيف مع المواقف الضاغطة بأنها أساليب التعامل مع الضغوط أو الطريقة أو الوسيلة التي يستخدمها الأفراد في تعاملهم مع الضغوط الواقعة عليهم من أجل التخلص منها أو التقليل من وطأتها والتكيف معها، و ذلك للاحتفاظ بالصحة النفسية و الجسدية معاً. بينما يعرف **فواز المومني ورافع الزغول (2011)** استراتيجيات التعامل مع الضغوط بأنها مجموعة من الأساليب السلوكية والمعرفية التي يستخدمها الفرد للتعامل مع المواقف والأحداث، التي تكون أساليب ايجابية مثل التركيز على المشكلة وحلها، أو أساليب سلبية مثل التجنب والانسحاب والنكران. وقد عرف **(2000) Lazarus** استراتيجيات التكيف، على أنها المجهودات التي يبذلها الفرد في تعامله مع الأحداث، سواء كانت موجّهة نحو الأفعال أو موجّهة نحو السلوك المشكل. وصنف **Lazarus** أنماط التكيف على النحو التالي: الهجوم والمجابهة وتصاحبه انفعالات العداة والغضب والخصومة. التجنب والانزواء ويصاحبه مشاعر الخوف، والهروب، واحتمالات الإصابة بالذعر. عدم الفعل والسلبية، الذي يرافقه الشعور بالاكنتاب والميول إلى الانسحاب. الخوف العام، ويتمثل بالشعور بالقلق لاسيما في الظروف التي يستطيع فيها تحديد مصدر التهديد. الرفض والنكران، حيث يميل الفرد إلى تجنب إدراك التهديد أو الخطر بشكل كامل باللجوء إلى تجاهل مؤثرات الضغط النفسي، وكبت الانفعالات التي يثيرها التهديد. استخدام الحيل الدفاعية، كالتبرير، والإسقاط، وتكوين رد الفعل، والتزايد في إعمال الفكر. أسلوب النشاط الاجتماعي والعمل الهادف إلى تغيير مصدر الضغط، والتخلص منه، أو التأثير فيه.

فبينما ترتبط ضغوط الحياة بعدد كبير من الاضطرابات النفسية والجسدية فإن استراتيجيات التكيف مع تلك الضغوط تعد بمثابة عوامل تعويضية تساعد على الاحتفاظ

بالصحة النفسية والجسدية معا، شريطة أن يعي الفرد كيفية التحمل وما هي الاستراتيجيات الملائمة لمعالجة تلك الموقف (قدور هوارية، 2011)، كما ينظر البعض إلى تلك الاستراتيجيات على أنها عوامل الاستقرار التي تعين الفرد على الاحتفاظ بالتوافق النفسي والاجتماعي أثناء الفترات الضاغطة، والتي يختلف تأثيرها عليه وفقا للعديد من المحددات مثل طبيعة الأحداث وقابليتها أو عدم قابليتها للتحكم (مروة ناجي وأسماء الانصاري، 2019).

وتتضمن استراتيجيات التكيف مع الحجر المنزلي لجائحة كورونا استراتيجيات إيجابية، معرفية وعاطفية وسلوكية من خلال التركيز على تغيير الأفكار السلبية، والتحكم بالانفعالات والمشاعر السلبية، والقيام بأفعال سلوكية تملأ وقت الفراغ (فاتن السكافي، 2020). ونجد أن الأزواج داخل المنازل هم أكثر من يقع عليهم الضغط النفسي بفعل المسؤولية والعبء الكبير خلال فترة الحجر الصحي لضبط توازن الأسرة من جهة وضبط سلوكهم للتكيف مع الوضع الحالي من جهة أخرى. كما أوضحت نتائج دراسة كاظم العادلي وعباس الامامي (2020) ان الحالة النفسية للإناث في ظل جائحة كورونا أكثر سلبية مما هي لدى الذكور، لذا بات من الضروري البحث والاهتمام بالأساليب أو الاستراتيجيات التي تستطيع من خلالها ربة الأسرة أن تتحمل أو تواجه تلك المواقف الضاغطة لجائحة كورونا بما يضمن لها المحافظة على صحتها وصحة اسرتها وتوازنها النفسي. وهذا ما دفع الباحثة لإجراء هذا البحث، ويمكن صياغة مشكلة البحث الحالي في التساؤل الرئيسي التالي: ما العلاقة بين استراتيجيات تكيف ربة الأسرة مع الحجر المنزلي في ظل جائحة كورونا (اللجوء الى الله - البحث عن الدعم الاجتماعي - الانسحاب والعزلة - التنفيس الانفعالي - المواجهة الوقائية - الانخراط في نشاطات ممتعه) وبعض المتغيرات الديموجرافية؟ وتتنبق منه التساؤلات الفرعية التالية:

1. ما الأهمية النسبية لمصادر معرفة ربات الأسر عينة البحث بأخبار جائحة كورونا؟
2. ما الأهمية النسبية لمحاول استراتيجيات تكيف ربة الأسرة مع الحجر المنزلي لجائحة كورونا (اللجوء الى الله- البحث عن الدعم الاجتماعي - الانسحاب والعزلة - التنفيس الانفعالي - المواجهة الوقائية - الانخراط في نشاطات ممتعه) لدى ربات أسر عينة البحث؟

3. ما طبيعة العلاقة بين استراتيجيات تكيف ربة الأسرة مع الحجر المنزلي لجائحة كورونا بمحاوره وبعض المتغيرات الديموجرافية (سن ربة الاسرة - مستوى تعليم ربة الاسرة - الدخل الشهري للأسرة - عدد الأبناء)؟
4. هل توجد فروق بين ربات الأسر عينة البحث في استراتيجيات التكيف مع الحجر المنزلي بمحاوره وفقاً لكل من (مكان السكن - عمل ربة الأسرة)؟
5. ما طبيعة الاختلاف بين ربات الأسر عينة البحث في استراتيجيات التكيف مع الحجر المنزلي بمحاوره وفقاً لكل من (سن ربة الاسرة - الدخل الشهري للأسرة - عدد الأبناء - درجة القلق من جائحة كورونا)؟
6. ما الأهمية النسبية لمتغيرات البحث المستقلة (سن ربة الأسرة - المستوى التعليمي لربة الأسرة - الدخل الشهري للأسرة - عدد الأبناء) في تفسير حدوث المتغير التابع (استراتيجيات تكيف ربة الاسرة مع الحجر المنزلي لجائحة كورونا) تبعاً لأوزان معاملات الانحدار ودرجة الارتباط؟

أهداف البحث:

- هدف البحث بصفة رئيسية الى دراسة استراتيجيات تكيف ربة الأسرة مع الحجر المنزلي في ظل جائحة كورونا اللجوء الى الله- البحث عن الدعم الاجتماعي - الانسحاب والعزلة - التنفيس الانفعالي - المواجهة الوقائية- الانخراط في نشاطات ممتعه) وعلاقته ببعض المتغيرات الديموجرافية. وتتنبق منه الأهداف الفرعية التالية
1. تحديد الأهمية النسبية لمصادر معرفة ربات الأسر عينة البحث بأخبار جائحة كورونا.
 2. الكشف عن الأهمية النسبية لمحاوور استراتيجيات تكيف ربة الأسرة مع الحجر المنزلي لجائحة كورونا (اللجوء الى الله- البحث عن الدعم الاجتماعي - الانسحاب والعزلة - التنفيس الانفعالي - المواجهة الوقائية- الانخراط في نشاطات ممتعه) لدى ربات أسر عينة البحث.
 3. الكشف عن العلاقة بين استراتيجيات تكيف ربة الأسرة مع الحجر المنزلي لجائحة كورونا بمحاوره (اللجوء الى الله - البحث عن الدعم الاجتماعي - الانسحاب والعزلة

- التنفيس الانفعالي - المواجهة الوقائية- الانخراط في نشاطات ممتعه) وبعض المتغيرات الديموجرافية (سن ربة الاسرة - مستوى تعليم ربة الاسرة - الدخل الشهري للأسرة - عدد الأبناء).
4. دراسة الفروق بين ربوات الأسر عينة البحث في استراتيجيات التكيف مع الحجر المنزلي بمحاورة وفقاً لكل من (مكان السكن- عمل ربة الأسرة).
5. دراسة التباين بين ربوات الأسر عينة البحث في استراتيجيات التكيف مع الحجر المنزلي بمحاورة وفقاً لكل من (سن ربة الاسرة - الدخل الشهري للأسرة - عدد الأبناء).
6. تحديد نسبة مشاركة متغيرات البحث المستقلة (سن ربة الأسرة - المستوى التعليمي لربة الأسرة - الدخل الشهري للأسرة - عدد الأبناء) في تفسير حدوث المتغير التابع (استراتيجيات تكيف ربة الاسرة مع الحجر المنزلي لجائحة كورونا) تبعاً لأوزان معاملات الانحدار ودرجة الارتباط.

أهمية البحث:

يمكن توضيح أهمية البحث الحالي من خلال محورين رئيسيين كما يلي:

الأهمية في مجال خدمة المجتمع:

1. نتائج هذا البحث سوف تسهم في سد جانباً من النقص حول الاستراتيجيات الفعالة للتكيف مع ضغوط الحجر المنزلي لجائحة كورونا والذي قد يمتد الى عدة شهور وربما لسنوات.
2. تنمية وعي ربوات الأسر بكيفية التعامل مع المواقف الضاغطة التي تواجههن في حياتهن اليومية من خلال تبني استراتيجيات إيجابية تمثل سلوكاً يحتذى به في الحياة.
3. تسهم نتائج البحث الحالي في اعداد البرامج التوعوية المجتمعية الخاصة بتخفيض الضغوط النفسية لجائحة كورونا والتوعية بأساليب التكيف معها في ظل استمرارية انتشار هذه الجائحة.
4. التعرف على أكثر الاستراتيجيات استخداماً لدى ربوات الاسر، ومن ثم التعرف إلى جوانب القوة وتعزيزها، وجوانب الضعف والعمل على علاجها.

الأهمية في مجال التخصص:

1. التوصل الى مجموعة من التوصيات قد تساهم في التقليل من الضغوط النفسية للحجر المنزلي لجائحة كورونا وتحقيق أعلى مستويات التكيف، لجميع فئات المجتمع بصفة عامة وربة الأسرة بصفة خاصة باعتبارها المسؤول الأول عن التحكم في استقرار الأسرة.
2. يمكن اعتبار هذا البحث إضافة جديدة لمجال التخصص، حيث أن هناك ندرة في البحوث التي أجريت حول استراتيجيات التكيف مع الحجر المنزلي لجائحة كورونا (على حد علم الباحثة).

فروض البحث:

1. لا توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين استراتيجيات تكيف ربة الأسرة مع الحجر المنزلي لجائحة كورونا بمحاورة (اللجوء الى الله - البحث عن الدعم الاجتماعي - الانسحاب والعزلة - التنفيس الانفعالي - المواجهة الوقائية - الانخراط في نشاطات ممتعه) وبعض المتغيرات الديموجرافية (سن ربة الاسرة - مستوى تعليم ربة الاسرة - الدخل الشهري للأسرة - عدد الأبناء).
2. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات ربات الأسر الريفيات والحضرية في استراتيجيات التكيف مع الحجر المنزلي لجائحة كورونا بمحاورة.
3. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات ربات الأسر العاملات وغير العاملات في استراتيجيات التكيف مع الحجر المنزلي لجائحة كورونا بمحاورة.
4. لا يوجد تباين دال إحصائياً بين متوسط درجات ربات الأسر في استراتيجيات التكيف مع الحجر المنزلي لجائحة كورونا بمحاورة وفقاً لسن ربة الاسرة.
5. لا يوجد تباين دال إحصائياً بين متوسط درجات ربات الأسر في استراتيجيات التكيف مع الحجر المنزلي لجائحة كورونا بمحاورة وفقاً لمستوى الدخل الشهري للأسرة.
6. لا يوجد تباين دال إحصائياً بين متوسط درجات ربات الأسر في استراتيجيات التكيف مع الحجر المنزلي لجائحة كورونا بمحاورة وفقاً لعدد الأبناء.

7. لا يوجد تباين دال إحصائياً بين متوسط درجات ربات الأسر في استراتيجيات التكيف مع الحجر المنزلي لجائحة كورونا بمحاوره وفقاً لدرجة القلق من الجائحة.
8. لا تختلف نسبة مشاركة متغيرات البحث المستقلة (سن ربة الأسرة - المستوى التعليمي لربة الأسرة - الدخل الشهري للأسرة- عدد الأبناء) في تفسير حدوث المتغير التابع (استراتيجيات تكيف ربة الأسرة مع الحجر المنزلي لجائحة كورونا) تبعاً لأوزان معاملات الانحدار ودرجة الارتباط.

مصطلحات البحث:

استراتيجيات التكيف:

مجموعه من الاستجابات المعرفية والسلوكية، وردود الأفعال التي يعدل بها الفرد سلوكه وتكوينه النفسي أو بيئته الخارجية لكي يحدث الانسجام المطلوب بحيث يشبع حاجاته ويلبي متطلبات بيئته الاجتماعية والطبيعية (منال الغريبي، 2018) (حيدة وحيدة، 2017).

تعرف الباحثة استراتيجيات التكيف إجرائياً: بأنها مجموعة من الأساليب أو الطرق المعرفية والوجدانية والسلوكية التي تستخدمها ربة الأسرة من أجل التعامل مع أحداث الحياة الضاغطة للحجر المنزلي في ظل جائحة كورونا المستجد والذي يسبب لها إرهاق يفوق طاقاتها، وتختلف تلك الاستراتيجيات تبعاً لخصائصها الشخصية وقدراتها، وإطارها المرجعي للسلوك. وقد قسمت الباحثة استراتيجيات التكيف مع الحجر المنزلي لجائحة كورونا إلى ستة محاور كما يلي:

- (1) استراتيجية اللجوء إلى الله: تشير إلى رجوع ربة الأسرة إلى الدين والاكثار من الصلاة والعبادة وقراءة القرآن، وصلة الأرحام، الرضا بقضاء الله وقدره، والتضرع إلى الله بالدعاء كمصدر للدعم الروحي والأخلاقي والانفعالي في مواجهة المواقف الضاغطة المرتبطة بالحجر المنزلي في ظل جائحة كورونا.
- (2) استراتيجية البحث عن الدعم الاجتماعي: تشير إلى جهود ربة الأسرة لإقامة علاقات اجتماعية أكثر توافقاً أثناء الحجر المنزلي، واستثمار شبكة تلك العلاقات

مع الاهد والأصءاء والءيران كمصدر من مصادر الدعم المادي والمعنوي، واعتبار تلك الفترة فرصة لاستعادة العلاقات الأسرية الطيبة.

(3) **استراتيجية الانسحاب والعزلة:** تشير الى الحيل الهرويه التي تقوم بها ربه الأسرة من اجل تجاهل أخبار جائحة كورونا، وانكار وجوده، او التقليل من حدته، وذلك لعدم قدرتها على مواجهة هذا الوباء.

(4) **استراتيجية التنفيس الانفعالي:** تشير الى عجز ربه الأسرة عن التحكم في انفعالاتها وتغيير الأفكار والمشاعر السلبية، فتلجأ الى التعبير عن انفعالاتها بالبكاء والصراخ وانتقاد الاخرين والقاء اللوم عليهم.

(5) **استراتيجية المواجهة الوقائية:** تشير الى قيام ربه الأسرة بالممارسات الوقائية والإجراءات الاحترازية، وتوجيه أفراد أسرتها نحو السلوكيات الوقائية لحماية أنفسهم وحمائتها من الإصابة بفيروس كورونا.

(6) **استراتيجية الانخراط في نشاطات ممتعه:** تشير الى قيام ربه الأسرة بالعديد من الأنشطة والمهام التي تملأ وقت الفراغ لديها بكل ما هو مفيد وممتع لها ولأفراد أسرتها، مما يساعدها على الابتعاد عن المشكله الحقيقه وهي جائحة كورونا المستجد.

تعرف الباحثة ربه الاسره اجرائياً: هي كل امراه مصريه متزوجه ولديها أبناء، عامله او غير عامله، تعيش في تلك الفترة العصيه لانتشار جائحه كورونا وما تبعه من إجراءات الحجر المنزلي، وتنتمي الى مستويات اجتماعيه واقتصاديه مختلفه.

الجائحه:

الجائحه هي وباء انتشر عبر منطقه جغرافيه كبيره، وفي العاده تكون المنطقه كبيره جدا لدرجه أنها تشمل قارات متعدده أو في جميع أنحاء العالم (**مليكه بن زيان وآخرون، 2020**)

وتعرف الباحثة الجائحه اجرائياً بانها: هو الاسم الذي أطلقتته منظمة الصحة العالميه للفيروس المسبب لمرض الالتهاب الرئوي الحاد والمعروف باسم (كورونا) والذي أعلنته جائحه عالميه

الحجر المنزلي:

الحجر في اللغة: يعني المنع"، وهو أيضا المنع والتضييق، أي انحسار في مكان محدد والحجر المنزلي: منع الأفراد من الخروج من المنزل ومخالطة غيرهم. وذلك لتخفيف تحركاتهم والتقليل من انتشار المرض (سالم أبو القاسم، 2020).

وتعرف الباحثة الحجر المنزلي اجرائياً: بأنه ما فرضته الحكومة المصرية بتاريخ 24 مارس 2020 بقضاء أكبر قدر ممكن من الوقت داخل المنزل، ومنع المواطنين من الخروج إلا للضرورة القصوى فقط.

الحجر الصحي: عزل الأشخاص أو الحيوانات القادمة من أماكن مصابة بمرض معدي (موبوءة) لفترة زمنية للتأكد من سلامتها وخلوها من ذلك المرض (كاظم العادلي وعباس الامامي، 2020)

فيروس كورونا المستجد (COVID-19):

هو فيروس جديد ضمن فصيلة كبيرة تسمى الفيروسات التاجية "كورونا"، والتي تصيب الجهاز التنفسي، وتتراوح حدتها من نزلات البرد الشائعة إلى الأمراض الأشد خطورة مثل "سارس وميرس"، ولم يتم اكتشاف علاج حتى الآن (عمرو هلالى، 2020)

تعرف الباحثة المتغيرات الديموجرافية إجرائياً: بأنها مجموعة من المؤشرات او الخصائص التي تتعلق بالعوامل الاجتماعية والاقتصادية لرية الأسرة وهي: السن - مكان السكن - الحالة العملية - المستوى التعليمي - عدد الأبناء - الدخل الشهري للأسرة.

منهج البحث:

يتبع البحث الحالي المنهج الوصفي التحليلي، وهو المنهج الذي يقوم على أساس دراسة الواقع أو الظاهرة، ويهتم بوصفها وصفاً دقيقاً ويعبر عنها تعبيراً كيفياً وكمياً فالتعبير الكيفي يصف الظاهرة ويوضح خصائصها، أما التعبير الكمي فيعطي وصفاً رقمية يوضح مقدار هذه الظاهرة أو حجمها ودرجات ارتباطها مع الظواهر الأخرى (نوقان عبيدات وآخرون، 2015).

حدود البحث:

الحدود البشرية: تكونت عينة البحث من:

أ- **عينة الدراسة الاستطلاعية:** قوامها (30) ربة أسرة تم اختيارهن بطريقة غرضية بنفس خصائص عينة البحث الأساسية وذلك لتقنين أدوات البحث.

ب- **عينة الدراسة الأساسية:** تتمثل في عينة غرضية مكونة من (193) ربة أسرة ذات خصائص محددة (1) مصرية (2) متزوجة، (3) لديها أبناء، (4) تعاصر الحجر المنزلي لجائحة كورونا (5) تنتمي الى مستويات اجتماعية واقتصادية مختلفة.

الحدود المكانية: تم تطبيق أدوات البحث على عينة من ريف وحضر محافظتي الغربية والمنوفية، حيث اخذت عينة الحضر من (مدينة طنطا ومدينة المحلة الكبرى بمحافظة الغربية ومدينة شبين الكوم بمحافظة المنوفية)، وجمعت عينة الريف من (قري نواج وسبرباى ودمشيت بمحافظة الغربية وقرية الشهداء وقشطوخ بمحافظة المنوفية) وتم أخذ العينة بطريقة غرضية وفقاً لخصائص محددة.

الحدود الزمنية: استغرق التطبيق الميداني حوالي شهر ونصف من مارس 2020 حتى شهر ابريل 2020، تم التطبيق إلكترونياً حيث تم إعداد أدوات البحث باستخدام Google Form على Google Drive كنموذج إلكتروني وإرسال اللينك الخاص بالنموذج على مجموعات وسائل التواصل الاجتماعي المتاحة للباحثة في المحافظات محل التطبيق.

بناء وتقنين أدوات البحث:

قامت الباحثة بإعداد أدوات البحث وتكونت من :

1. استمارة البيانات العامة للأسرة
 2. استبيان استراتيجيات تكيف ربة الأسرة مع الحجر المنزلي لجائحة كورونا.
- وفيما يلي عرض لهذه الأدوات:

أولاً: استمارة البيانات العامة للأسرة:

اشتملت على بيانات عن الحالة الاجتماعية والاقتصادية لأسرة المبحوثات وهى :

مكان السكن "ريف - حضر"

عمل ربة الاسرة قسم الى "تعمل - لا تعمل"

عدد الأبناء قسم الى ست فئات "ابن واحد" - "ابنان" - "ثلاثة أبناء" - "أربعة أبناء" -

"خمسة أبناء" - "سنة فأكثر" ثم قسم الى ثلاث مستويات قليل "ابن أو ابنان" - متوسط

"2: 4 أبناء" - كثير "خمسة أبناء فأكثر"

سن ربة الأسرة قسم الى أربع فئات "18: >30 سنة" - "من 30الى > 40 سنة" - "من

40الى > 50 سنة" - "50 سنة فأكثر".

المستوى التعليمي لربة الاسرة: قسم الى خمس فئات "يقرأ ويكتب- تعليم أساسي - تعليم

متوسط - تعليم جامعي - دراسات عليا (ماجستير - دكتوراة)" ثم قسم الى 3 مستويات

منخفض("يقرأ ويكتب- تعليم أساسي) - متوسط (ثانوى او ما يعادله)- مرتفع (جامعي

او دراسات عليا).

الدخل الشهري قسم الى ست فئات "اقل من 2000 جنيه" - "من 2000الى > 4000

جنيه"- "من 4000الى > 6000 جنيه" - "من 6000الى > 8000 جنيه" -"8000

الى > 10000 جنيه" -"10000 جنيه فأكثر".

ثم قسم الى ثلاث مستويات منخفض (اقل من 4000جنيه) - متوسط (من 4000 الى

>8000 جنيه) - مرتفع (8000جنيه فأكثر)"

كما تضمنت الاستمارة أسئلة وصفية عن:

(1) ما درجة قلقك من جائحة كورونا؟ وقسم الى

" قلق شديد(رعب)" - " قلق عادي" - "لا اقلق مطلقاً"

(2) ما مصادر معرفتك بأخبار جائحة كورونا؟ " وقسم الى "قنوات التلفزيون - مواقع

التواصل على الانترنت - الأصدقاء- أفراد العائلة - الرسائل التليفونية" وتمت

الاستجابة عليه بطريقة الاختيار من متعدد ويمكن للمبحوثة اختيار أكثر من اجابة.

ثانياً: استبيان استراتيجيات تكيف ربة الأسرة مع الحجر المنزلي لجائحة كورونا:

تم اعداد هذا الاستبيان طبقاً للمفاهيم والمصطلحات البحثية وفي إطار المفهوم الإجرائي

لاستراتيجيات التكيف بمحاوره، ومن خلال الاطلاع على الدراسات السابقة العربية

والأجنبية قامت الباحثة بإعداد استبيان يتكون من (74) عبارة مقسم الى ستة محاور هي (اللجوء الى الله - البحث عن الدعم الاجتماعي - الانسحاب والعزلة - التنفيس الانفعالي - المواجهة الوقائية- الانخراط في نشاطات ممتعه) وذلك كالتالي: -

(1) استراتيجية اللجوء الى الله: تشير الى رجوع ربة الاسرة الى الدين والاكثار من الصلاة والعبادة وقراءة القران، وصلة الارحام، الرضا بقضاء الله وقدره، والتضرع الى الله بالدعاء كمصدر للدعم الروحي والأخلاقي والانفعالي في مواجهة المواقف الضاغطة المرتبطة بالحجر المنزلي في ظل جائحة كورونا. وتكون من (12) عبارة بعضها إيجابي مثل (أتوجه الى الله بالدعاء لرفع هذا الوباء- خصصت وقت لقراءة القران يوميا أثناء الحجر المنزلي) والبعض الاخر سلبي مثل (أشعر بتقصيري في الصلاة اثناء تلك الفترة - ينتابني إحساس بالسخط على قضاء الله وقدره).

(2) استراتيجية البحث عن الدعم الاجتماعي: تشير الى جهود ربة الأسرة لإقامة علاقات اجتماعية أكثر توافقاً أثناء الحجر المنزلي، واستثمار شبكة تلك العلاقات مع الاهل والأصدقاء والجيران كمصدر من مصادر الدعم المادي والمعنوي، واعتبار تلك الفترة فرصة لاستعادة العلاقات الأسرية الطيبة، وتكون من (12) عبارة بعضها إيجابي مثل (منحني الحجر المنزلي فرصة لاستعادة مشاعر الالفة بيني وبين زوجي- قمت بالانضمام الى الجروبات التي تقدم النصح والمشورة فيما يخص الكورونا) والبعض الاخر سلبي مثل (تدهورت علاقتي بأبنائي أثناء تلك الفترة - لا اجد من أتحدث اليه عما أشعر به من قلق وهموم).

(3) استراتيجية الانسحاب والعزلة: تشير الى الحيل الهروبيه التي تقوم بها ربة الأسرة من تجاهل لأخبار جائحة كورونا، او التقليل من خطورته أو إنكار وجوده، وربما تلجأ الى تناول المهدئات، وذلك لعدم قدرتها على مواجهة هذا الوباء فتلجأ الى البعد عن الواقع الذي تعانیه، وتكون من (12) عبارة سلبية مثل (أتجنب متابعة أعداد المصابين والمتوفين بالكورونا - أنام لفترات طويله 10 ساعات يوميا فأكثر - ألجأ الى تعاطي المهدئات عندما اشعر بالتوتر والقلق - امتنع عن فتح الرسائل التليفونية التي تتحدث عن جائحة كورونا- أفضل الجلوس في غرفتي والانعزال عن افراد اسرتي).

(4) استراتيجية التنفيس الانفعالي: تشير الى عجز ربة الأسرة عن التحكم في انفعالاتها وتغيير الأفكار والمشاعر السلبية والمعاناة من الخوف والقلق الزائد فتلجأ الى التعبير عن انفعالاتها بالبكاء والصرخ وانتقاد الآخرين والقاء اللوم عليهم. وتكون من (12) عبارة سلبية مثل (أصبحت أكثر اندفاعاً لضرب اولادي وسبهم- اصرخ عندما يتشاجر ابنائي - الجأ الى البكاء بدون سبب واضح- انتقد افراد اسرتي في كل تصرفاتهم).

(5) استراتيجية المواجهة الوقائية: تشير الى قيام ربة الأسرة بالممارسات الوقائية والإجراءات الاحترازية، وتوجيه أفراد أسرتها نحو السلوكيات الوقائية لحماية أنفسهم وحمايتهم من الإصابة بجائحة كورونا، وتكون من (14) عبارة بعضها ايجابي مثل (أقدم طعام صحي متوازن لأفراد أسرتي لزيادة مناعتهم - احرص على ترك الملابس في الشمس بعد خلعها لتطهيرها) والبعض الاخر سلبي مثل (بالغ في تناول السكريات والحلويات أثناء فترة الحجر المنزلي- اتكاسل عن تطهير المنزل بالكور والكحول يومياً).

(6) استراتيجية الانخراط في نشاطات ممتعة: تشير الى قيام ربة الأسرة بالعديد من الأنشطة والمهام التي تملأ وقت الفراغ لديها بكل ما هو مفيد وممتع لها ولأفراد أسرتها، مما يساعدها على الابتعاد عن المشكلة الحقيقية وهي جائحة كورونا المستجد، وتكون من (12) عبارة بعضها ايجابي مثل (قمت بزراعة الزهور والنباتات على نوافذ المنزل- أنجزت الكثير من مهامى المؤجلة أثناء الحجر المنزلي- قمت بعمل مشروع من المنزل وتسويقه على الانترنت) والبعض الاخر سلبي مثل (امتنع عن القيام بالأنشطة اليومية خوفاً من الإصابة بالفيروس - أضيع الكثير من الوقت بدون فائدة).

تقنين الأدوات: حساب صدق وثبات الاستبيان

أولاً صدق الأدوات Validity : تم حساب صدق الأدوات بطريقتين

(أ) **صدق المحتوى:** للتأكد من صدق أدوات البحث قامت الباحثة بعرض الصورة الأولية للاستبيان على عدد من الأساتذة المحكمين أعضاء هيئة التدريس في تخصص إدارة مؤسسات الأسرة والطفولة وتخصص الاقتصاد المنزلي التربوي، لإبداء آراءهم في انتماء

العبارات للاستبيان ومدى مناسبتها لما وضع من أجله، بالإضافة الى الصياغة اللغوية، وقد اقترح البعض تعديل صياغة بعض العبارات وتم إجراء التعديلات وفقاً لآراء المحكمين بنسبة اتفاق لا تقل عن 90% للعبارة وبذلك يكون قد خضع لصدق المحتوى.

(ب) صدق الاتساق الداخلي: تم حساب صدق الاتساق الداخلي لأدوات البحث عن طريق إيجاد معامل ارتباط بيرسون بين درجة كل عبارة ومجموع المحور التابعة له، والذي أوضح وجود علاقة ارتباطية موجبة عند مستوى معنوية (0.01) بين عبارات كل محور والدرجة الكلية للمحور لجميع محاور استبيان استراتيجيات تكيف ربة الأسرة مع الحجر المنزلي لجائحة كورونا مما يدل على صدق الاتساق الداخلي للاستبيان.

(ج) الصدق البنائي: تم حساب الصدق البنائي لأدوات البحث عن طريق إيجاد معامل ارتباط بيرسون بين مجموع كل محور والمجموع الكلي للاستبيان والجدول (1) يوضح ذلك:

جدول (1): قيم معامل ارتباط بيرسون بين درجة كل محور والدرجة الكلية لاستبيان استراتيجيات تكيف ربة الأسرة مع الحجر المنزلي

المحاور	ارتباط بيرسون
اللجوء الى الله	**0.707
البحث عن الدعم الاجتماعي	**0.763
الانسحاب والعزلة	**0.648
التفيس الانفعالي	**0.649
المواجهة الوقائية	**0.619
الانخراط في نشاطات ممتعه	**0.685

** داله عند مستوى معنوية 0.01

يتضح من نتائج جدول (1) أنه توجد علاقة ارتباطية دالة احصائياً بين درجة كل محور من محاور استبيان استراتيجيات تكيف ربة الأسرة مع الحجر المنزلي والمجموع الكلي للاستبيان، حيث كانت القيم تتراوح بين (0.619، 0.763) وجميعها قيم دالة عند مستوى معنوية (0.01) وتعبّر عن ارتباط قوى.

ثانياً ثبات الأدوات **Reliability**: تم حساب ثبات الأدوات بطريقتين

(أ) اختبار ألفا كرونباخ: للتأكد من ثبات الاستبيان تم تطبيقه على عينة استطلاعية مكونة من (30) ربة أسرة تتوافر فيهم شروط العينة الأساسية، ثم حساب معامل ألفا كرونباخ لكل محور على حده وللأستبيان ككل وكانت قيمته 0.820 لإجمالي استراتيجيات التكيف مع الحجر المنزلي لجائحة كورونا وهي قيمة مرتفعة تؤكد ثبات الاستبيان لقياس ما وضع من أجله.

(أ) اختبار التجزئة النصفية: كما تم استخدام اختبار التجزئة النصفية لحساب ثبات الاستبيان عن طريق تقسيم العبارات الى عبارات فردية وعبارات زوجية، ثم استخدم معادلة براون وسبيرمان ومعادلة جيتمان لحساب الارتباط بين كل نصفين من العبارات وكانت قيمتها 0.739 لبrown، و0.738 لجيتمان لاستبيان استراتيجيات تكيف ربة الأسرة مع الحجر المنزلي ككل مما يدل على ثبات الاستبيان بمحاوره وصلاحيته للتطبيق. والجدول (2) يوضح ذلك

جدول (2): معاملات الثبات لاستبيان استراتيجيات تكيف ربة الأسرة مع الحجر المنزلي باستخدام معامل ألفا والتجزئة النصفية.

المحاور/ الأبعاد	عدد العبارات	ألفا كرونباخ	معامل براون وسبيرمان	معامل جتمان	المحاور
اللجوء الى الله	12	0.730	0.809	0.797	التوافق الزواجي
البحث عن الدعم الاجتماعي	12	0.704	0.667	0.664	
الانسحاب والعزلة	12	0.823	0.767	0.764	
التنفيس الانفعالي	12	0.747	0.700	0.700	
المواجهة الوقائية	14	0.785	0.639	0.630	
الانخراط في نشاطات ممتعه	12	0.705	0.639	0.630	
اجمالي استراتيجيات التكيف	74	0.820	0.739	0.738	

مفتاح تصحيح الاستبيان: بعد التأكد من صدق الادوات وثباتها لما وضعت من أجله تم تطبيقها على عينة من ربات الأسر بلغت (193) ربة أسرة، تم تصحيح العبارات على مقياس متصل ثلاثي (نعم- الى حد ما - لا) (3، 2، 1) للعبارات الإيجابية، (1، 2، 3)، للعبارات السلبية. وبذلك تكون الدرجة الصغرى في استبيان استراتيجيات تكيف ربة الأسرة مع الحجر المنزلي 74 درجة والدرجة الكبرى هي 222 درجة، وبذلك أمكن تقسيم

درجات استبيان استراتيجيات تكيف ربة الأسرة مع الحجر المنزلي الى ثلاث مستويات (منخفض - متوسط - مرتفع) والجدول (3) يوضح ذلك:

جدول (3): القراءات الصغرى والكبرى والمدى وطول الفئة والمستويات لاستراتيجيات تكيف ربة الأسرة بمحاورة

المحاور	أقل مشاهدة	أعلى مشاهدة	المدى	طول الفئة	مستوى منخفض	مستوى متوسط	مستوى مرتفع
اللجوء الى الله	12	34	22	7	19: 12	27: 20	34: 28
البحث عن الدعم الاجتماعي	12	36	24	8	20: 12	29: 21	36: 30
الانسحاب والعزلة	12	36	24	8	20: 12	29: 21	36: 30
التفيس الانفعالي	16	35	19	6	22: 16	29: 23	35: 30
المواجهة الوقائية	16	42	26	8	24: 16	33: 25	42: 34
الانخراط في نشاطات ممتعه	13	32	19	6	19: 13	26: 20	32: 27
اجمالي استراتيجيات التكيف	128	203	75	25	153: 128	179: 154	203: 180

يتضح من جدول (3) أن أعلى درجة مشاهده حصلت عليها المبحوثات في إجمالي استراتيجيات التكيف كانت 203 درجة، وأقل درجة كانت 128، والمدى 75 وطول الفئة 25 وبذلك تم تقسيم درجات الاستبيان الى ثلاث مستويات (منخفض - متوسط - مرتفع)

المعاملات الإحصائية المستخدمة لاستخراج النتائج:

تم استخدام برنامج SPSS Version 23 لتحليل البيانات وإجراء المعالجات الإحصائية على متغيرات البحث لتكشف عن نوع العلاقة بين هذه المتغيرات، لتحقيق أهداف البحث والتحقق من صحة الفروض تم ترميز البيانات وتفرغها ومراجعتها لضمان صحة النتائج ودقتها وفيما يلي الأساليب الإحصائية التي تم استخدامها:

- معامل ارتباط بيرسون: للتحقق من صدق الاتساق الداخلي للاستبيان وكذلك للكشف عن العلاقة بين المتغيرات.

- معامل الفا كرونباخ ومعامل التجزئة النصفية لحساب ثبات الاستبيان.

- حساب التكرارات والنسب المئوية والمتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمتغيرات البحث - اختبار Independent Samples Ttest للكشف عن دلالة الفروق بين المتوسطات.

- تحليل التباين أحادي الاتجاه One way Anova للكشف عن دلالة الفروق بين المتوسطات. وتطبيق اختبار Tukey لمعرفة دلالة الفروق بين متوسطات الدرجات.

- تحليل الانحدار التدريجي Simple Linear Regression لتحديد نسبة مساهمة المتغيرات المستقلة في تفسير التباين الخاص بالمتغير التابع.

النتائج والمناقشة:

أولاً: النتائج الوصفية

يشتمل هذا الجزء على وصف عينة البحث وفقاً لخصائصها الديموجرافية، وتوزيع أفراد عينة البحث وفقاً لدرجة القلق من جائحة كورونا، والأهمية النسبية لمصادر معرفتهم بأخبار جائحة كورونا، وكذلك تحديد الأهمية النسبية لمحاوير استراتيجيات تكيف ربة الأسرة مع الحجر المنزلي لجائحة كورونا.

وصف عينة البحث وفقاً للمتغيرات الديموجرافية:

فيما يلي وصف عينة البحث التي بلغت (193) ربة أسرة

جدول (4): التوزيع النسبي لعينة البحث وفقاً للمتغيرات الديموجرافية (ن=193)

البيان	الفئة	العدد	%	البيان	الفئة	العدد	%
مكان السكن	ريف	74	38.3	عمل ربة الأسرة	تعمل	109	56.5
	حضر	119	61.7		لا تعمل	84	43.5
	المجموع	193	100		المجموع	193	100
عدد الأبناء	قليل (ابن او ابنا)	85	44.0	سن ربة الأسرة	18: > 30سنة	42	21.8
	متوسط (من 3: 4 أبناء)	95	49.2		30: > 40 سنة	91	47.2
	كثير (خمسة فأكثر)	13	6.7		40: > 50 سنة	43	22.2
	المجموع	193	100		50 سنة فأكثر	17	8.8
					المجموع	193	100
المستوى التعليمي لربة الأسرة	منخفض (يقرا ويكتب- تعليم أساسي)	8	4.1	الدخل الشهري للأسرة	منخفض (أقل من 4000جنيه)	62	32.1
	متوسط (ثانوي او ما يعادله)	27	14.0		متوسط (من 4000: > 8000 جنيه)	89	46.1
	مرتفع (تعليم جامعي او الدراسات العليا)	158	81.9		مرتفع (8000جنيه فأكثر)	42	21.8
	المجموع	193	100		المجموع	193	100

يتضح من جدول (4):

مكان السكن بدراسة نتائج جدول (4) يتضح أن أكثر من نصف عينة البحث من الحضر حيث بلغت نسبتهم 61.7%، مقابل 38.3% من الريفيات. وعن عمل ربة الأسرة يتضح أن 56.5% منهن تعمل، مقابل 43.5% منهن لا تعمل. أما بالنسبة لعدد الأبناء يتضح أن أعلى نسبة من ربوات الأسر لديهن (3: 4 أبناء) بنسبة 49.2%، في

حين 44.0% منهن لديهن (ابن او ابنان)، بينما كانت أقل نسبة لربات الأسر التي لديهن خمسة أبناء فأكثر حيث بلغت نسبتهن 6.7%. وعن سن ربة الأسرة فيتضح من الجدول أن 47.2% من ربات الأسر عينة البحث أعمارهن تتراوح بين (30: > 40 سنة) بينما كانت أقل نسبة 8.8% لربات الأسر التي أعمارهن 50 سنة فأكثر. أما تعليم ربة الأسرة فتشير نتائج الجدول الى أن النسبة الأكبر من عينة البحث 81.9% منهن مستوى ذات مستوى تعليمي مرتفع (جامعي او فوق جامعي)، 14.0% منهن ذات تعليم متوسط (ثانوي او ما يعادله)، بينما 4.1% منهن فقط ذات مستوى تعليمي منخفض (يقراً ويكتب أو تعليم أساسي). وعن دخل الأسرة نجد أن ثلث عينة البحث تقريباً 32.1% مستوى دخل أسرهن منخفض (أقل من 4000 جنيه)، 46.1% مستوى دخلهن متوسط (4000: > 8000 جنيه)، بينما 21.8% فقط مستوى دخلهن مرتفع (8000 جنيه فأكثر).

❖ توزيع أفراد العينة وفقاً لدرجة القلق من جائحة كورونا

جدول (5): التوزيع النسبي لعينة البحث وفقاً لدرجة القلق من جائحة كورونا (ن = 193)

النسبة	العدد	درجة القلق من جائحة كورونا
30.6	59	قلق شديد
63.2	122	قلق عادي
6.2	12	لا أقلق مطلقاً
100	193	المجموع

يتضح من جدول (5) أن:

أغلب ربات اسر عينة البحث 63.2% لديهن قلق عادي من جائحة كورونا، في حين 30.6% منهن لديهن قلق شديد من الإصابة بجائحة كورونا، بينما كانت أقل نسبة 6.2% من ربات الأسر ليس لديهن قلق مطلقاً. مما يوضح ان ربات الاسر عينة البحث لديهن قلق متوسط (قلق عادي) من الجائحة. واتفقت تلك النتيجة مع دراسة زينب يوسف (2020) التي أوضحت أن النسبة الأعلى 68.8% من ربات أسر عينة الدراسة لديها مستويات مرتفعة ومتوسطة من قلق الإصابة بفيروس كورونا المستجد أثناء الجائحة، كما اتفقت مع دراسة طلال المصطفى وحسام السعد (2020) التي

أشارت نتائجها ظهور فوبيا الإصابة بمرض كورونا بين افراد عينة البحث بنسبة 36.2% مع سيطرة الشعور بالقلق على الحياة والخوف والهلع أثناء الجائحة.

❖ تحديد الأهمية النسبية لمصادر معرفة ربات الأسر عينة البحث بأخبار جائحة كورونا:

جدول (6): التوزيع التكراري لعينة البحث وفقاً لمصادر المعرفة بأخبار جائحة كورونا (ن = 193)

الترتيب	الأهمية النسبية	التكرار	مصادر معرفة أخبار جائحة كورونا
الأول	35.6	178	مواقع التواصل على الانترنت
الثاني	31.8	159	أفراد العائلة
الثالث	28.2	141	قنوات التلفزيون
الرابع	26.8	134	الأصدقاء
الخامس	11.8	59	الرسائل التليفونية

يتضح من جدول (6) أن:

- أكثر مصادر ربات الاسر عينة البحث في معرفة أخبار جائحة كورونا هي مواقع التواصل الاجتماعي على الانترنت بأهمية نسبية 35.6% واتفقت تلك النتيجة مع دراسة أحمد إبراهيم (2020) التي أوضحت أن الانترنت والتلفزيون جاء في مقدمة مصادر المعلومات حول تلك الجائحة في المجتمع المصري. ثم احتلت أفراد العائلة المصدر الثاني بأهمية نسبية 31.8%، يليها قنوات التلفزيون كالثالث مصدر من مصادر ربات الاسر في معرفة أخبار جائحة كورونا بأهمية نسبية 28.2%، ثم جاء الأصدقاء وزملاء العمل كرابع مصدر بأهمية نسبية 26.8%، في حين كان الاعتماد على الرسائل التليفونية أقل المصادر لمعرفة أخبار جائحة كورونا بأهمية نسبية 11.8%. واختلفت تلك النتيجة مع دراسة زينب يوسف (2020) التي أوضحت أن قنوات التلفزيون المحلية هي أهم وسائل الحصول على المعلومات حول جائحة كورونا وتليها وسائل التواصل الاجتماعي، ثم الصحف الالكترونية والاقارب والأصدقاء وزملاء العمل.

❖ الأهمية النسبية لمحاور استراتيجيات تكيف ربة الأسرة مع الحجر المنزلي لجائحة كورونا:

بناءً على استجابات ربات الأسر على استبيان استراتيجيات تكيف ربة الأسرة مع الحجر المنزلي لجائحة كورونا، فقد تم تحديد أقل درجة وأعلى درجة في كل محور من محاور الاستبيان، ومن ثم تحديد المستويات والنسبة المئوية والمتوسط الحسابي والانحراف المعياري لكل محور الجدول (7) يوضح ذلك:

جدول (7): التوزيع النسبي لعينة البحث والمتوسط الحسابي والانحراف المعياري والأهمية النسبية

لمحاور استبيان استراتيجيات تكيف ربة الأسرة مع الحجر المنزلي لجائحة كورونا ن = 193

الترتيب	الأهمية النسبية	المتوسط الحسابي	مرتفع العدد %	متوسط العدد %	منخفض العدد %	المستويات		المحاور	
						العدد	%		
الخامس	8.33	25.23	30.6	59	63.7	123	5.7	11	اللجوء الى الله
الثالث	9.10	27.59	31.1	60	62.2	120	6.7	13	البحث عن الدعم الاجتماعي
الثاني	9.74	29.51	53.4	103	45.6	88	1.0	2	الانسحاب والعزلة
الرابع	8.61	26.08	25.9	50	49.2	95	24.9	48	التفيس الانفعالي
الأول	10.89	33.00	44.6	86	50.3	97	5.2	10	المواجهة الوقائية
السادس	7.13	21.60	10.4	20	58.5	113	31.1	60	الانخراط في نشاطات ممتعه
		163.24	8.8	17	66.3	128	24.9	78	اجمالي استراتيجيات التكيف

يتضح من جدول (7) أن النسبة الأغلب من ربات الاسر عينة البحث لديهم مستوى متوسط من التكيف مع الحجر المنزلي لجائحة كورونا، حيث بلغت نسبتهم 66.3%، بمتوسط حسابي 163.24 بينما كانت أقل نسبة 8.8% للمستوى المنخفض من التكيف مع الحجر المنزلي. كما يتضح من الجدول أن أكثر استراتيجيات التكيف استخداماً لدى عينة البحث كانت استراتيجية المواجهة الوقائية بمتوسط حسابي 33.00 *واتفقت* تلك النتيجة مع دراسة *عمر الشواشرة وحسنية نزال (2020)* التي أوضحت أن استراتيجية المواجهة جاءت في الترتيب الأول ضمن استراتيجيات التكيف مع الضغوط النفسية لدى الطلاب المراهقون. *بينما اختلفت* تلك النتيجة مع دراسة كل من *هيا أبو العيش*

(2016)، **نورا مصطفى (2006)** التي أوضحت نتائجهم أن استراتيجية اللجوء الى الله كانت أبرز الاستراتيجيات استخداماً لدى (الطالبات، النساء المعنفات) على التوالي في التكيف مع الضغوط.

أما في الترتيب الثاني فجاءت استراتيجية الانسحاب والعزلة بمتوسط حسابي 29.51، الترتيب الثالث فكان لاستراتيجية البحث عن الدعم الاجتماعي بمتوسط حسابي 27.59، **واختلفت** مع دراسة **هيا أبو العيش (2016)** التي أوضحت أن الدعم والمساندة جاءت في الترتيب الرابع لاستراتيجيات تكيف الطالبات مع الضغوط.

وجاءت استراتيجية التنفيس الانفعالي في الترتيب الرابع من الاستخدام لدى أفراد العينة بمتوسط حسابي 26.08، **اختلفت** تلك النتيجة مع دراسة **نورا مصطفى (2006)** التي أوضحت أن العدوان ولوم الذات كان أقل استراتيجيات التكيف استخداماً لدى النساء غير المعنفات.

في حين كانت استراتيجية اللجوء الى الله في الترتيب الخامس بمتوسط حسابي 25.23، **واختلفت** تلك النتيجة مع دراسة **عمر الشواشرة وحسنية نزال (2020)** التي أوضحت أن استراتيجية التدين جاءت في الترتيب الثاني ضمن استراتيجيات التكيف مع الضغوط النفسية لدى الطلبة المراهقون. بينما كانت أقل الاستراتيجيات استخداماً لدى ربات الاسر عينة البحث هي الانخراط في نشاطات ممتعه بمتوسط 21.60. **واتفقت** تلك النتيجة مع دراسة **هيا أبو العيش (2016)** التي أوضحت أن استراتيجية الانخراط في نشاطات ممتعه جاءت أقل الاستراتيجيات استخداماً لدى الطالبات في التكيف مع الضغوط.

ثانياً: النتائج في ضوء الفروض

الفرض الأول: ينص على "لا توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين استراتيجيات تكيف ربة الأسرة مع الحجر المنزلي لجائحة كورونا بمحاورة (اللجوء الى الله - البحث عن الدعم الاجتماعي- الانسحاب والعزلة - التنفيس الانفعالي - مواجهة الوقائية- الانخراط في نشاطات ممتعه) وبعض المتغيرات الديموجرافية (سن ربة الاسرة- مستوى تعليم ربة الاسرة - الدخل الشهري للأسرة - عدد الأبناء).

للتحقق من صحة الفرض الأول إحصائياً تم حساب معامل ارتباط بيرسون بين محاور استراتيجيات تكيف ربة الأسرة مع الحجر المنزلي وبعض المتغيرات الديموجرافية.

جدول (8): معاملات ارتباط بيرسون بين استراتيجيات تكيف ربة الأسرة مع الحجر المنزلي لجائحة

كورونا بمحاورة وبعض المتغيرات الديموجرافية (ن = 193)

المحاور	السن	مستوى التعليم	الدخل الشهري	عدد الأبناء
اللجوء الى الله	0.049	0.010-	0.116-	0.071
البحث عن الدعم الاجتماعي	0.067-	0.054-	**00224-	0.083-
الانسحاب والعزلة	0.026-	0.045	0.009-	*0.177-
التفيس الانفعالي	0.007-	0.041	0.042	**0.199
المواجهة الوقائية	0.015	0.014-	*0.175-	0.011
الانخراط في نشاطات ممتعه	0.022-	0.100	0.089-	0.029
اجمالي استراتيجيات التكيف	0.003-	0.030	*0.177-	0.087-

* دالة عند مستوى معنوية 0.05

** داله عند مستوى معنوية 0.01

يتضح من جدول (8):

- وجود علاقة ارتباطية طردية داله احصائياً بين إجمالي استراتيجيات تكيف ربة الاسرة مع الحجر المنزلي والدخل الشهري للأسرة عند مستوى معنوية 0.05، بينما لا توجد علاقة ارتباطية داله إحصائياً بين اجمالي استراتيجيات التكيف وكل من (سن ربة الاسرة- مستوى تعليم ربة الاسرة- عدد الأبناء) ، **أي أنه** كلما انخفض مستوى الدخل الشهري للأسرة كلما زاد تكيف ربة الأسرة مع الحجر المنزلي **وقد يرجع ذلك** الى أن ربة الاسرة ذات الدخل المحدود لا تتوفر لديها الرغبة الدائمة للخروج من البيت لقضاء حوائجها ومستلزمات أسرتها وذلك بسبب محدودة قدرتها على الشراء مما يجعلها أكثر قدرة على التكيف مع الحجر المنزلي لجائحة كورونا من ربة الأسرة ذات الدخل المرتفع. **اختلفت** تلك النتيجة مع دراسة **أحمد إبراهيم (2020)** التي كشفت عن وجود فروق ذات دلالة إحصائية لصالح الأغنياء مقارنة بالفقراء في الممارسات تجاه كوفيد19. **كما اختلفت** تلك النتيجة مع دراسة **مروة ناجي وأسماء الأنصاري (2019)** التي أوضحت وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مقياس استراتيجيات التكيف مع أحداث الحياة الضاغطة ككل لصالح الأسر ذات الدخل المرتفع.

- توجد علاقة ارتباطية عكسية دالة احصائياً بين الدخل الشهري للأسرة وكل من (استراتيجية البحث عن الدعم الاجتماعي -استراتيجية المواجهة الوقائية) حيث كانت قيم معامل الارتباط هي (-0.224، -0.175) على التوالي وهي قيم دالة إحصائياً عند مستوى معنوية (0.01، 0.5) على التوالي، **ويعنى ذلك** انه بزيادة الدخل الشهري

للأسرة يقل استخدام ربة الأسرة لاستراتيجي البحث عن الدعم الاجتماعي والمواجهة التلقائية **وقد يرجع ذلك** الى أن زيادة الدخل يعطي ربة الأسرة الشعور بمزيد من الأمان حيث تتوفر لديها الإمكانيات المادية التي تستطيع بها الاستشارة الطبية وتقديم العلاج المناسب في حال مرض أحد أفراد الأسرة لا قدر الله مما يجعلها تتكاسل عن الإجراءات الوقائية والبحث عن الدعم الاجتماعي. **واختلفت** تلك النتيجة مع دراسة **أحمد إبراهيم (2020)** التي كشفت عن وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الممارسات تجاه كوفيد19 لصالح الأغنياء مقارنة بالفقراء.

- لا توجد علاقة ارتباطية داله إحصائياً بين الدخل الشهري للأسرة وكل من (اللجوء الى الله- الانسحاب والعزلة - التنفيس الانفعالي- الانخراط في نشاطات ممتعه) حيث كانت قيم معاملات ارتباط بيرسون (-0.116، -0.009، 0.042، -0.089) على التوالي وجميعها قيم غير دالة احصائياً.

- توجد علاقة ارتباطية عكسية دالة احصائياً بين عدد الأبناء واستخدام ربة الاسرة لاستراتيجية الانسحاب والعزلة بينما توجد علاقة ارتباطية طردية بين عدد الأبناء واستخدام ربة الاسرة لاستراتيجية التنفيس الانفعالي حيث بلغت قيم معامل ارتباط بيرسون (-0.177، 0.199) وهى قيم دالة احصائياً عند مستوى معنوية (0.05)، 0.01) على التوالي، **وبمعنى ذلك** انه كلما زاد عدد الأبناء كلما قل استخدام ربة الاسرة لاستراتيجية الانسحاب والعزلة **وقد يرجع ذلك** الى أن زيادة عدد الأبناء يجعل ربة الأسرة عليها الكثير من الالتزامات نحو اشباع احتياجاتهم البيولوجية والأسرية مما يجعلها لا تستطيع الانسحاب والعزلة بمفردها بعيدا عنهم وعن احتياجاتهم، كما أن زيادة عدد الأبناء يتبعه اختلاف أعمارهم فيكون بينهم الأطفال التي تملئ البيوت بروح البهجة والفاكاهة وتستطيع تغيير الأجواء المضطربة والحزينة الى اجواء تملئها الضحكة والسعادة بتصرفاتهم العفوية والتلقائية. وكلما زاد عدد الأبناء زاد استخدام ربة الاسرة لاستراتيجية التنفيس الانفعالي **وقد يرجع ذلك** الى أنه بزيادة عدد الابناء يزداد عدد المخالطين لهم، وبالتالي تزيد درجة قلق ربة الأسرة من إمكانية نقل العدوى من خارج المنزل، مما يجعلها كثيرة الانفعال والصراخ وتلجأ الى انتقاد افراد الاسرة واللوم عليهم (التنفيس الانفعالي).

- لا توجد علاقة ارتباطية دالة احصائياً بين عدد الأبناء وكل من (اللجوء الى الله- البحث عن الدعم الاجتماعي- المواجهة الوقائية- الانخراط في نشاطات ممتعه) **واختلفت** تلك النتيجة مع دراسة **زينب يوسف (2020)** التي أوضحت ارتفاع مستوى إدارة السلوكيات الوقائية اليومية لدى ربة الاسرة بزيادة حجم الأسرة.

- لا توجد علاقة ارتباطية دالة احصائياً بين سن ربة الاسرة واستراتيجيات التكيف مع الحجر المنزلي بمحاورة (اللجوء الى الله - البحث عن الدعم الاجتماعي - الانسحاب والعزلة - التنفيس الانفعالي - المواجهة الوقائية- الانخراط في نشاطات ممتعه)، **واتفقت** تلك النتيجة مع دراسة **زينب يوسف (2020)** التي أوضحت عدم وجود علاقة ارتباطية دالة احصائياً بين متغير سن ربة الاسرة وإدارة السلوكيات الوقائية من الفيروس.

- كما يتضح عدم وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين مستوى تعليم ربة الأسرة واستراتيجيات التكيف مع الحجر المنزلي بمحاورة، **واتفقت** تلك النتيجة مع دراسة **حيدرة وحيدة (2017)** التي أوضحت عدم وجود فروق داله احصائياً في ابعاد استراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية تعزى لمتغير المستوى التعليمي **بينما اختلفت** تلك النتيجة مع دراسة **أحمد إبراهيم (2020)** التي أشارت نتائجها الى أن الأعلى تعليماً (جامعي فأعلى) كان لهم حظ أوفر بالمعارف والتدابير الوقائية من كوفيد-19، ودراسة **كاظم العادلي وعباس الامامي (2020)** التي أوضحت ان حملة الابتدائية اكثر سلبية في حالتهم النفسية قياسا بحملة الشهادة الجامعية في ظل جائحة كورونا. ودراسة **عبد التواب مكي (2017)** التي كشفت عن زيادة مستوى الوعي الصحي لدى المتعلمين مقارنة بالأميين. ودراسة **مروة ناجي وأسماء الأنصاري (2019)** التي أوضحت وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين أفراد العينة في استراتيجية الانسحاب والهروب، والانشغال بالتدوين واجمالي استراتيجيات التكيف مع أحداث الحياة الضاغطة لصالح المستوى التعليمي الأعلى.

مما سبق يتضح عدم وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين اجمالي استراتيجيات تكيف ربة الأسرة مع الحجر المنزلي لجائحة كورونا وكل من (سن ربة الاسرة- مستوى تعليم ربة الاسرة- عدد الأبناء) بينما توجد علاقة ارتباطية طردية ذات

دلالة إحصائية بين اجمالي استراتيجيات تكيف ربة الأسرة مع الحجر المنزلي لجائحة كورونا والدخل الشهري للأسرة وبذلك تم رفض الفرض الأول جزئياً.
الفرض الثاني: ينص على "لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات ربات الأسر الريفيات والحضرية في استراتيجيات التكيف مع الحجر المنزلي لجائحة كورونا بمحاورة".

وللتحقق من صحة الفرض الثاني إحصائياً تم استخدام Independent-Samples T Test للوقوف على دلالة الفروق بين المتوسطات، كما هو موضح في جدول (9):
جدول (9): دلالة الفروق بين متوسط درجات ربات الأسر الريفيات والحضرية في استراتيجيات التكيف مع الحجر المنزلي لجائحة كورونا بمحاورة.

المحاور	الريفيات ن = 74		الحضرية ن = 119		الفرق بين المتوسطات	ت	مستوى الدلالة واتجاهها
	متوسط حسابي	انحراف معياري	متوسط حسابي	انحراف معياري			
اللجوء الى الله	25.39	4.66	25.13	3.88	0.266	0.427	0.670 غير دال
البحث عن الدعم الاجتماعي	27.80	4.74	27.46	4.53	0.335	0.491	0.624 غير دال
الانسحاب والعزلة	29.01	3.24	29.82	2.83	0.810-	1.823-	0.07 غير دال
التفيس الانفعالي	24.92	4.81	26.80	4.46	1.879-	2.760-	0.008 الحضرية
المواجهة الوقائية	32.82	6.02	33.11	4.35	0.285-	0.353-	0.704 غير دال
الانخراط في نشاطات ممتعه	21.61	3.62	21.59	3.90	0.020	0.035	0.972 غير دال
اجمالي استراتيجيات التكيف	162.00	14.57	164.02	13.41	2.017-	0.986-	0.325 غير دال

اظهرت نتائج جدول (9) ما يلي:

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى معنوية (0.01) بين متوسط درجات ربات الأسر الريفيات والحضرية في استراتيجيات التفيس الانفعالي لصالح الحضرية حيث بلغت قيمة ت (-2.760) وهي قيم دالة احصائياً، وكانت الفروق لصالح الحضرية، ويعني ذلك أن ربات الاسر الحضرية أقل قدرة في التحكم في انفعاليتها وتغير أفكارها ومشاعرها السلبية، وأكثر خوفاً وقلقاً أثناء الحجر المنزلي لجائحة كورونا من ربات الاسر الريفيات، وقد يرجع ذلك الى ارتفاع المستوى التعليمي لربة الأسرة في

الحضر مما يجعلها أكثر تفهماً وإدراكاً لخطورة الفيروس وبالتالي ترتفع مستويات القلق لديها عن ربات الأسر الريفيات مما يجعلها أكثر في التنفيس الانفعالي. **وانتفتت** تلك النتيجة مع دراسة **زينب يوسف (2020)** التي أشارت الى أن ربات الأسر في الحضر لديهم مستويات قلق من جائحة كورونا أعلى من مثيلاتهم في الريف. **بينما اختلفت** تلك النتيجة مع دراسة **كاظم العادلي وعباس الامامي (2020)** التي أوضحت نتائجها أن محل الإقامة لم يكن مؤثراً على مستوى الحالة النفسية سلباً او ايجاباً أثناء جائحة كورونا. - لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين ربات الأسر عينة البحث الريفيات والحضريات في كل من (اللجوء الى الله - البحث عن الدعم الاجتماعي - الانسحاب والعزلة - مواجهة الوقائية- الانخراط في نشاطات ممتعة- إجمالي استراتيجيات التكيف)، حيث كانت قيم ت (0.427، 0.491، -1.823، -0.353، 0.035، -0.986) على التوالي وجميعها قيم غير دالة إحصائياً. **واختلفت** تلك النتيجة مع دراسة **أحمد إبراهيم (2020)** التي أوضحت ان تدابير وممارسات الأسرة تجاه كوفيد 19 كانت أعلى لصالح الحضريين، كما اختلفت تلك النتيجة مع دراسة **زينب يوسف (2020)** التي أوضحت أن إدارة السلوكيات الوقائية اليومية من جائحة كورونا كانت أعلى لصالح ربات الأسر الحضريات. كما اختلفت مع دراسة **ايمان إبراهيم وزينب سالم (2011)** التي أوضحت وجود فروق في الوعي الصحي لدى ربات الأسر لصالح الحضريين.

مما سبق يتضح عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات ربات الأسر الريفيات والحضريات في استراتيجيات التكيف مع الحجر المنزلي لجائحة كورونا بمحاوره، فيما عدا استراتيجية التنفيس الانفعالي حيث وجدت فروق لصالح الحضريات وبذلك تم رفض الفرض الثاني جزئياً

الفرض الثالث: ينص على "لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات ربات الأسر العاملات وغير العاملات في استراتيجيات التكيف مع الحجر المنزلي لجائحة كورونا بمحاوره".

وللتحقق من صحة الفرض الثالث إحصائياً تم استخدام Independent-Samples T Test للوقوف على دلالة الفروق بين متوسطات درجات ربات الأسر، كما هو موضح في جدول (10):

جدول (10): دلالة الفروق بين متوسط درجات ربات الأسر العاملات وغير العاملات في استراتيجيات التكيف مع الحجر المنزلي لجائحة كورونا بمحاوره.

المحاور	غير عاملات ن = 84		عاملات ن = 109		الفرق بين المتوسطات	ت	مستوى الدلالة واتجاهها
	متوسط حسابي	انحراف معياري	متوسط حسابي	انحراف معياري			
اللجوء الى الله	24.63	4.31	25.69	4.06	-1.057	-1.746	0.082 غير دال
البحث عن الدعم الاجتماعي	27.48	4.13	27.68	4.953	-0.203	-0.303	0.763 غير دال
الانسحاب والعزلة	29.55	3.11	29.49	2.95	0.061	0.140	0.889 غير دال
التفيس الانفعالي	25.60	4.53	26.45	4.77	-0.854	-1.260	0.209 غير دال
المواجهة الوقائية	32.39	4.68	33.47	5.291	-1.075	-1.471	0.143 غير دال
الانخراط في نشاطات ممتعه	2.63	3.63	22.34	3.75	-1.708	-3.177	0.002 العاملات
اجمالي استراتيجيات التكيف	160.37	13.01	165.46	14.06	-5.090	-2.575	0.011 العاملات

يتضح من جدول (10) ما يلي:

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين ربات الاسر عينة البحث العاملات وغير العاملات في كل من (اجمالي استراتيجيات التكيف - استراتيجيات الانخراط في نشاطات ممتعه)، حيث كانت قيمة ت (-2.575، -3.177) على التوالي وجميعها قيم دالة احصائياً عند مستوى معنوية (0.01) وكانت الفروق لصالح العاملات ويعنى ذلك أن ربة الأسرة العاملة كانت أقدر على التكيف مع الحجر المنزلي لجائحة كورونا، وأقدر على الانخراط في نشاطات ممتعه من ربة الأسرة غير العاملة، **وتفسر الباحثة** ذلك بأن ربات الأسر العاملات يكون لديهن فرصة أكبر لزيادة وعيهن بالنشاطات التي يمكن لها القيام بها أثناء الحجر المنزلي من اجل استثمار وقت الفراغ والبعد عن السبب الحقيقي للضغوط وهو جائحة كورونا، خاصة وان (69.4%) من أفراد العينة أشارت الى اعتمادها على الأصدقاء وزملاء العمل كمصدر لمعرفة أخبار كورونا كما يتضح من النتائج الوصفية بالجدول (5). **واتفقت** تلك النتيجة مع دراسة **مروة ناجي وأسماء الأنصاري (2019)** التي أوضحت وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين أفراد العينة في استراتيجيات التكيف مع أحداث الحياة الضاغطة ككل، بينما كانت الفروق لصالح غير العاملات.

- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين ربات الاسر عينة البحث العاملات وغير العاملات في كل من (اللجوء الى الله - البحث عن الدعم الاجتماعي- الانسحاب والعزلة- التنفيس الانفعالي- المواجهة الوقائية) حيث كانت قيم ت (-1.746، -0.303، 0.140، -1.260، -1.471) على التوالي وجميعها قيم غير دالة احصائياً، **واختلفت** تلك النتيجة مع دراسة **مروة ناجي وأسماء الأنصاري (2019)** التي أوضحت وجود فروق ذات دلالة إحصائية في استراتيجيات الانسحاب والهروب بين أفراد العينة لصالح غير العاملات، بينما **اتفقت** معها في عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في استراتيجيات الانشغال بالتدين وفقاً لمتغير العمل. كما **اختلفت** تلك النتيجة مع دراسة **زينب يوسف (2020)** التي أوضحت وجود فروق دالة احصائياً في إدارة ربة الاسرة للسلوكيات الوقائية اليومية اثناء جائحة كورونا لصالح ربات الاسر العاملات مما سبق يتضح عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات ربات الأسر العاملات وغير العاملات في استراتيجيات (اللجوء الى الله - البحث عن الدعم الاجتماعي- الانسحاب والعزلة- التنفيس الانفعالي- المواجهة الوقائية) للتكيف مع الحجر المنزلي لجائحة كورونا، بينما توجد فروق ذات دلالة إحصائية في (اجمالي

استراتيجيات التكيف - استراتيجية الانخراط في نشاطات ممتعه) لصالح العاملات
وبذلك تم رفض الفرض الثالث جزئياً.

الفرض الرابع: ينص على " لا يوجد تباين دال إحصائياً بين متوسط درجات ربات الأسر
في استراتيجيات التكيف مع الحجر المنزلي لجائحة كورونا بمحاورة وفقاً لسن ربة
الاسرة".

وللتحقق من صحة الفرض الرابع إحصائياً تم استخدام One Way Anova للوقوف
على دلالة الفروق بين متوسطات درجات ربات الأسر عينة البحث في استراتيجيات
التكيف مع الحجر المنزلي لجائحة كورونا بمحاورة وفقاً لسن ربة الأسرة، ولتحديد اتجاه
الدلالة تم استخدام اختبار توكي للمقارنات المتعددة. كما هو مبين في الجداول (11)،
(12)

جدول (11): تحليل التباين أحادي الاتجاه لمتوسط ربات الأسر في استراتيجيات التكيف مع
الحجر المنزلي لجائحة كورونا بمحاورة وفقاً لسن ربة الاسرة (ن=193)

مستوى الدلالة واتجاهها	ف	متوسط المربعات	درجات الحرية	مجموع المربعات	مصادر التباين	المحاور/ الأبعاد
0.857 غير دال	0.331	5.903	3	23.614	بين المجموعات	اللجوء الى الله
		17.832	189	3352.355	داخل المجموعات	
			192	3375.969	المجموع	
0.003 دال 0.01	4.267	84.663	3	338.654	بين المجموعات	البحث عن الدعم الاجتماعي
		19.840	189	3730.010	داخل المجموعات	
			192	4068.663	المجموع	
0.004 دال 0.01	4.049	34.704	3	138.814	بين المجموعات	الانسحاب والعزلة
		8.571	189	1611.403	داخل المجموعات	
			192	1750.218	المجموع	
0.065 غير دال	2.258	48.147	3	192.587	بين المجموعات	التنفيس الانفعالي
		21.326	189	4009.247	داخل المجموعات	
			192	4201.834	المجموع	
0.013 دال 0.01	3.276	79.763	3	319.053	بين المجموعات	المواجهة الوقائية
		24.345	189	4576.947	داخل المجموعات	
			192	4896.000	المجموع	
0.026 دال 0.05	2.819	39.017	3	156.066	بين المجموعات	الانخراط في نشاطات ممتعه
		13.843	189	2602.411	داخل المجموعات	
			192	2758.477	المجموع	
0.038 دال 0.05	2.594	478.862	3	1915.448	بين المجموعات	اجمالي استراتيجيات التكيف
		184.607	189	34706.107	داخل المجموعات	
			192	36621.554	المجموع	

جدول (12): المتوسطات الحسابية لعينة البحث في محاور استراتيجيات التكيف تبعاً لسن ربة الأسرة.

سن ربة الأسرة	ن	البحث عن الدعم	الانسحاب والعزلة	المواجهة الوقائية	الانخراط في انشطه ممتعه	اجمالي استراتيجيات التكيف
18: > 30سنة	42	28.21	30.64	33.5	21.24	165.29
30: > 40 سنة	91	27.21	29.10	32.85	21.98	162.29
40: > 50 سنة	43	28.02	28.77	32.65	21.05	161.19
50 سنة فاكثر	17	28.93	30.55	36.43	23.07	172.36

يتضح من نتائج جدول (11) ما يلي:

توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات ربات الأسر في كل من (البحث عن الدعم الاجتماعي- الانسحاب والعزلة- المواجهة الوقائية- اجمالي استراتيجيات التكيف) وفقاً لمتغير سن ربة الأسرة حيث بلغت قيم ف (4.267، 4.049، 3.276، 2.819، 2.594) على التوالي وجميعها قيم دالة احصائياً عند مستوى معنوية (0.01، 0.01، 0.01، 0.01، 0.01).

0.01، 0.05، 0.05) على التوالي، وليبان اتجاه الدلالة تم تطبيق اختبار Tukey للمقارنات المتعددة جدول (12)، وقد وجد أن الاختلافات لصالح ربات الأسر ذات السن الأكبر (50 سنة فأكثر) فيما عدا استراتيجية الانسحاب والعزلة كانت الفروق لصالح السن الأقل **ويغنى ذلك** انه كلما تقدمت ربة الأسرة في العمر كانت أكثر بحثاً عن الدعم الاجتماعي عند مواجهة الضغوط، وكانت أكثر قدرة على المواجهة الوقائية، وأكثر تكيفاً مع الضغوط باستخدام استراتيجيات التكيف المختلفة، بينما تكون أقل استخداماً لاستراتيجية الانسحاب والعزلة من أجل التكيف مع الضغوط **واتفقت** تلك النتيجة مع دراسة **طلال المصطفى وحسام السعد (2020)** التي أشارت إلى أن الشرائح العمرية الأكبر سناً تتعامل بجدية أكثر مع أخطار وباء كورونا، ودراسة كل من **عبد التواب مكي (2017)** **عبد الحليم خلفي (2013)** التي أوضحت نتائجهم أن الأكبر سناً كانوا لهم حظ أوفر بالمعارف والتدابير الوقائية من كوفيد-19، كما **اتفقت** مع دراسة **مروة ناجي وأسماء الأنصاري (2019)** التي كشفت عن وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين أفراد عينة البحث في استراتيجية الانسحاب والهروب لصالح السن الأقل.

- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات ربات الأسر عينة البحث في كل من (اللجوء الى الله - التنفيس الانفعالي) وفقاً لمتغير السن حيث بلغت قيمة $F(3.258, 0.331)$ على التوالي وهي قيم غير دالة إحصائياً، **واختلفت** تلك النتيجة مع دراسة **كاظم العادلي وعباس الامامي (2020)** التي أوضحت أن متغير العمر كان مؤثراً في المكون السلبي للحالة النفسية للأزواج (التنفيس الانفعالي) في ظل جائحة كورونا حيث كان الأزواج دون الخمسين عاماً أكثر تأثراً سلبياً.

مما سبق يتضح وجود تباين دال إحصائياً بين متوسط درجات ربات الأسر في كل من (البحث عن الدعم الاجتماعي-الانسحاب والعزلة- المواجهة الوقائية- اجمالي استراتيجيات التكيف) وفقاً لمتغير سن ربة الأسرة، بينما لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات ربات الأسر في كل من (اللجوء الى الله - التنفيس الانفعالي)، وبذلك تم رفض الفرض الرابع جزئياً.

الفرض الخامس: ينص على "لا يوجد تباين دال إحصائياً بين متوسط درجات ربات الأسر في استراتيجيات التكيف مع الحجر المنزلي لجائحة كورونا بمحاورة وفقاً لمستوى الدخل الشهري للأسرة.

وللتحقق من صحة الفرض الخامس إحصائياً تم استخدام One Way Anova للوقوف على دلالة الفروق بين متوسطات درجات ربات الأسر عينة البحث في استراتيجيات التكيف مع الحجر المنزلي لجائحة كورونا بمحاورة وفقاً لمستوى دخل الأسرة الشهري (منخفض - متوسط - مرتفع)، ولتحديد اتجاه الدلالة تم استخدام اختبار توكي للمقارنات المتعددة. كما هو مبين في الجداول (13، 14)

جدول (13): تحليل التباين أحادي الاتجاه لمتوسط ربات الأسر في استراتيجيات التكيف مع الحجر المنزلي لجائحة كورونا بمحاورة وفقاً لمستوى دخل الأسرة الشهري (ن=193)

المحاور/ الأبعاد	مصادر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	ف	مستوى الدلالة واتجاهها
اللجوء الى الله	بين المجموعات	113.501	2	56.751	3.305	0.039 دال 0.05
	داخل المجموعات	3262.467	190	17.171		
	المجموع	3375.969	192			
البحث عن الدعم الاجتماعي	بين المجموعات	238.259	2	119.129	5.909	0.003 دال 0.01
	داخل المجموعات	3830.405	190	20.160		
	المجموع	4068.663	192			
الانسحاب والعزلة	بين المجموعات	29.474	2	14.737	1.627	0.199 غير دال
	داخل المجموعات	1720.743	190	9.057		
	المجموع	1750.218	192			
التنقيس الانفعالي	بين المجموعات	3.733	2	1.866	0.084	0.919 غير دال
	داخل المجموعات	4198.102	190	22.095		
	المجموع	4201.834	192			
المواجهة الوقائية	بين المجموعات	174.083	2	87.041	3.502	0.032 دال 0.05
	داخل المجموعات	4721.917	190	24.852		
	المجموع	4896.000	192			
الانخراط في نشاطات ممتعه	بين المجموعات	39.701	2	19.851	1.387	0.252 غير دال
	داخل المجموعات	2718.775	190	14.309		
	المجموع	2758.477	192			
اجمالي استراتيجيات التكيف	بين المجموعات	2018.225	2	1009.112	5.541	0.005 دال 0.01
	داخل المجموعات	34603.330	190	182.123		
	المجموع	36621.554	192			

جدول (14): المتوسطات الحسابية لعينة البحث في محاور استراتيجيات التكيف تبعا لدخل الأسرة الشهري.

دخول الاسرة الشهري	ن	اللجوء الى الله	البحث عن الدعم	المواجهة الوقائية	اجمالي استراتيجيات التكيف
منخفض (اقل من 4000 جنيهه)	62	26.15	29.11	34.13	167.47
متوسط (من 4000: >8000 جنيهه)	89	25.16	27.18	32.92	162.43
مرتفع (8000 جنيهه فأكثر)	42	24.02	26.21	31.50	158.74

يتضح من نتائج جدول (13) ما يلي:

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين درجات ربات الأسر في كل من (اللجوء الى الله - البحث عن الدعم الاجتماعي - المواجهة الوقائية - اجمالي استراتيجيات التكيف) وفقاً لمتغير الدخل الشهري للأسرة حيث بلغت قيم ف (3.305، 3.502، 5.909، 3.541، 5.541) على التوالي وجميعها قيم دالة احصائياً عند مستوى معنوية (0.05، 0.01، 0.05، 0.01) على التوالي، ولبيان اتجاه الدلالة تم تطبيق اختبار Tukey للمقارنات المتعددة جدول (14)، وقد وجد أن الاختلافات لصالح الاسر ذات الدخل الأقل (اقل من 4000 جنيهه) ويعنى ذلك انه كلما كانت الأسرة ذات دخل محدود كلما كانت أكثر لجوءاً الى الله واكثر بحثاً عن الدعم الاجتماعي واكثر تمسكاً بالإجراءات والتدابير الوقائية أثناء الحجر المنزلي لجائحة كورونا وتفسر الباحثة ذلك بأن قلة الدخل لدى الأسر تقلل من مستوى الأمان لديها وتقلل من القدرة على توفير العلاج والرعاية المناسبة في حال مرض أفرادها لا قدر الله فلذا تجدها تبحث عن الدعم الاجتماعي وتلجأ الى الله في كل أزماتها، كما انها تعمل على توفير كل سبل الحماية تجنباً للإصابة بجائحة كورونا، ولذا تجدها أكثر تكيفاً مع الحجر المنزلي من الاسر ذات الدخل الأعلى. **واتفقت** تلك النتيجة مع دراسة **عمر الشواشرة وحسنية نزال (2020)** التي أشارت الى وجود فروق دالة إحصائياً بين الأوساط الحسابية لأفراد العينة في استراتيجية الدعم الاجتماعي تعزي لمتغير المستوى الاقتصادي، بينما كانت الفروق لصالح ذوي المستوى الاقتصادي العالي. **كما اتفقت** مع نتائج دراسة **مروة ناجي وأسماء الأنصاري (2019)** التي أوضحت وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين أفراد العينة في استراتيجية الانشغال بالتدين وفقاً للدخل الأسري لصالح الدخل المتوسط، بينما **اختلفت** معها في وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مقياس استراتيجيات التكيف مع أحداث الحياة الضاغطة ككل لصالح الأسر ذات الدخل المرتفع.

- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين درجات ربات الأسر في كل من (الانسحاب والعزلة - التنفيس الانفعالي - الانخراط في نشاطات ممتعة) وفقاً لمتغير الدخل الشهري

للأسرة حيث بلغت قيم ف (1.627، 0.084، 1.378) على التوالي وجميعها قيم غير دالة احصائياً. *اختلفت* تلك النتيجة مع دراسة *عمر الشواشرة وحسنية نزال (2020)* التي أشارت الى وجود فروق دالة إحصائياً بين الأوساط الحسابية لأفراد عينة البحث في استراتيجيات الانسحاب والتجنب، التفرغ العاطفي تعزي لمتغير المستوى الاقتصادي، كما *اختلفت* تلك النتيجة مع دراسة *مروة ناجي وأسماء الأنصاري (2019)* التي أوضحت وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين أفراد العينة في استراتيجية الانسحاب والهروب. مما سبق يتضح وجود تباين دال إحصائياً بين متوسط درجات ربات الأسر في كل من (اللجوء الى الله- البحث عن الدعم الاجتماعي- المواجهة الوقائية- اجمالي استراتيجيات التكيف) وفقاً لمتغير دخل الأسرة الشهري، بينما لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات ربات الأسر في كل من (الانسحاب والعزلة - التنفيس الانفعالي- الانخراط في نشاطات ممتعه)، وبذلك تم رفض الفرض الخامس جزئياً.

الفرض السادس: ينص على " لا يوجد تباين دال إحصائياً بين متوسط درجات ربات الأسر في استراتيجيات التكيف مع الحجر المنزلي لجائحة كورونا بمحاوره وفقاً لمستوى عدد الابناء.

وللتحقق من صحة الفرض السادس إحصائياً تم استخدام One Way Anova للوقوف على دلالة الفروق بين متوسطات درجات ربات الأسر عينة البحث في استراتيجيات التكيف مع الحجر المنزلي لجائحة كورونا بمحاوره وفقاً لمستوى عدد الابناء (قليل - متوسط - كثير)، ولتحديد اتجاه الدلالة تم استخدام اختبار توكي للمقارنات المتعددة. كما هو مبين في الجداول (15، 16)

جدول (15): تحليل التباين أحادي الاتجاه لمتوسط ربات الأسر في استراتيجيات التكيف مع الحجر المنزلي لجائحة كورونا بمحاورة وفقاً لمستوى عدد الأبناء (ن=193)

المحاور/ الأبعاد	مصادر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	ف	مستوى الدلالة
اللجوء الى الله	بين المجموعات	61.857	2	30.929	1.773	0.173
	داخل المجموعات	3314.112	190	17.443		
	المجموع	3375.969	192			
البحث عن الدعم الاجتماعي	بين المجموعات	17.242	2	8.621	0.404	0.668
	داخل المجموعات	4051.421	190	21.323		
	المجموع	4068.663	192			
الانسحاب والعزلة	بين المجموعات	45.335	2	22.668	2.526	0.083
	داخل المجموعات	1704.882	190	8.973		
	المجموع	1750.218	192			
التنفيس الانفعالي	بين المجموعات	183.384	2	91.692	4.335	0.014
	داخل المجموعات	4018.450	190	21.150		
	المجموع	4201.834	192			
المواجهة الوقائية	بين المجموعات	5.312	2	2.656	0.103	0.902
	داخل المجموعات	4890.688	190	25.740		
	المجموع	4896.000	192			
الانخراط في نشاطات ممتعه	بين المجموعات	496.	2	248.	0.017	0.983
	داخل المجموعات	2757.980	190	14.516		
	المجموع	2758.477	192			
اجمالي استراتيجيات التكيف	بين المجموعات	500.693	2	250.346	1.317	0.270
	داخل المجموعات	36120.861	190	190.110		
	المجموع	36621.554	192			

جدول (16): المتوسطات الحسابية لعينة البحث في استراتيجية التنفيس الانفعالي تبعاً لمستوى عدد الأبناء

مستوى عدد الأبناء	ن	التنفيس الانفعالي
قليل (ابن او ابنان)	85	25.23
متوسط (من 3: 4 ابناء)	95	25.21
كثير (خمسة فأكثر)	13	27.18

يتضح من نتائج جدول (15) ما يلي:

- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين درجات ربات الأسر في كل من (اللجوء الى الله- البحث عن الدعم الاجتماعي- الانسحاب والعزلة- المواجهة الوقائية- الانخراط في نشاطات ممتعه- اجمالي استراتيجيات التكيف) وفقاً لمستوى عدد الأبناء حيث

بلغت قيم ف (1.773، 0.404، 2.526، 0.103، 0.017، 1.317) على التوالي وجميعها قيم غير دالة احصائياً. **واختلفت** تلك النتيجة مع دراسة **زينب يوسف (2020)** التي أوضحت وجود علاقة ارتباطية موجبه بين متغير حجم الاسرة وإدارة ربة الاسرة للسلوكيات الوقائية اليومية من فيروس كورونا (المواجهة الوقائية).

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات ربات الاسر في استراتيجية التنفيس الانفعالي وفقاً لمستوى عدد الابناء، حيث كانت قيمة ف (4.335) وهى قيمة دالة احصائياً عند مستوى معنوية 0.01. وبتطبيق اختبار توكي لدلالة الفروق جدول (16) تبين أن الفروق لصالح ربات الأسر ذات عدد الأبناء الاكثر **وتفسر الباحثة** ذلك بأنه بزيادة عدد الابناء يزداد عدد المخالطين لهم، وبالتالي تزيد درجة قلق ربة الأسرة من إمكانية نقل العدوى من خارج المنزل، مما يجعلها كثيرة الانفعال والصراخ وتلجأ الى انتقاد افراد الاسرة واللوم عليهم (التنفيس الانفعالي). **وقد يرجع** ذلك الى ما ذكرته دراسة **زينب يوسف (2020)** التي أوضحت وجود علاقة ارتباطية موجبه بين متغير حجم الاسرة وقلق الإصابة بفيروس كورونا لدى ربة الاسرة.

مما سبق يتضح عدم وجود تباين دال إحصائياً بين متوسط درجات ربات الأسر في استراتيجيات التكيف مع الحجر المنزلي لجائحة كورونا بمحاوره وفقاً لمستوى عدد الأبناء فيما عدا استراتيجية التنفيس الانفعالي كانت الفروق لصالح عدد الأبناء الأكثر وبذلك تم رفض الفرض السادس جزئياً.

الفرض السابع: ينص على " لا يوجد تباين دال إحصائياً بين متوسط درجات ربات الأسر في استراتيجيات التكيف مع الحجر المنزلي لجائحة كورونا بمحاوره وفقاً لدرجة القلق من جائحة كورونا.

وللتحقق من صحة الفرض السابع إحصائياً تم استخدام One Way Anova للوقوف على دلالة الفروق بين متوسطات درجات ربات الأسر عينة البحث في استراتيجيات التكيف مع الحجر المنزلي لجائحة كورونا بمحاوره وفقاً لدرجة القلق من جائحة كورونا. (لا أقلق مطلقاً - قلق عادي - قلق شديد)، ولتحديد اتجاه الدلالة تم استخدام اختبار توكي للمقارنات المتعددة. كما هو مبين في الجداول (17، 18)

جدول (17): تحليل التباين أحادي الاتجاه لمتوسط ربات الأسر في استراتيجيات التكيف مع الحجر المنزلي لجائحة كورونا بمحاوره وفقا لدرجة القلق من جائحة كورونا (ن=193)

المحاور/ الأبعاد	مصادر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	ف	مستوى الدلالة
اللجوء الى الله	بين المجموعات	23.614	4	5.903	0.331	0.857 غير دال
	داخل المجموعات	3352.355	188	17.832		
	المجموع	3375.969	192			
البحث عن الدعم الاجتماعي	بين المجموعات	338.654	4	84.663	4.267	0.003 دال 0.01
	داخل المجموعات	3730.010	188	19.840		
	المجموع	4068.663	192			
الانسحاب والعزلة	بين المجموعات	138.814	4	34.704	4.049	0.004 دال 0.01
	داخل المجموعات	1611.403	188	8.571		
	المجموع	1750.218	192			
التنقيس الانفعالي	بين المجموعات	192.587	4	48.147	2.258	0.065 غير دال
	داخل المجموعات	4009.247	188	21.326		
	المجموع	4201.834	192			
المواجهة الوقائية	بين المجموعات	319.053	4	79.763	3.276	0.013 دال 0.01
	داخل المجموعات	4576.947	188	24.345		
	المجموع	4896.000	192			
الانخراط في نشاطات ممتعه	بين المجموعات	156.066	4	39.017	2.819	0.026 دال 0.05
	داخل المجموعات	2602.411	188	13.843		
	المجموع	2758.477	192			
اجمالي استراتيجيات التكيف	بين المجموعات	1915.448	4	478.862	2.594	0.038 دال 0.05
	داخل المجموعات	34706.107	188	184.607		
	المجموع	36621.554	192			

جدول (18): المتوسطات الحسابية لعينة البحث في محاور استراتيجيات التكيف تبعا لدرجة القلق من جائحة كورونا.

درجة القلق من جائحة كورونا	ن	البحث عن الدعم	الانسحاب والعزلة	المواجهة الوقائية	الانخراط في نشاطات ممتعه	اجمالي استراتيجيات التكيف
منخفض (لا أقلق)	12	26.08	28.71	29.33	21.25	159.75
متوسط (قلق عادي)	122	27.48	29.81	32.59	21.64	162.20
مرتفع (قلق شديد)	59	28.14	30.42	34.59	21.70	164.09

يتضح من نتائج جدول (17) ما يلي:

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين درجات ربات الأسر في كل من (البحث عن الدعم الاجتماعي - الانسحاب والعزلة - المواجهة الوقائية - الانخراط في نشاطات ممتعه -

اجمالي استراتيجيات التكيف) وفقاً لدرجة القلق من جائحة كورونا حيث بلغت قيم ف (4.267، 4.049، 3.276، 2.819، 2.594) على التوالي وجميعها قيم دالة احصائياً عند مستوى معنوية (0.01، 0.01، 0.01، 0.05، 0.05) على التوالي، وليبيان اتجاه الدلالة تم تطبيق اختبار Tukey للمقارنات المتعددة جدول (18)، وقد وجد أن الاختلافات لصالح ربات الاسر ذات القلق الشديد **ويعني ذلك** أنه كلما اشتد القلق لدى ربة الاسرة من جائحة كورونا كانت أكثر بحثاً عن الدعم الاجتماعي **وقد يرجع ذلك** الى ما ذكرته **فاطمة أخانة (2020)** أن من الأشياء الإيجابية التي أبان عنها الحجر الصحي في ظل هذه الأزمة العالمية واستفادة منها الأسرة والافراد، هي تقدير العلاقات الاجتماعية، ففي ظل العزلة والابتعاد عن الاختلاط أصبح الكل يدرك نعمة العلاقات الإنسانية وأهميتها في استقرار النفس وطمأنينتها، مع التفكير في تقويتها وتأطيرها. **كما يعنى ذلك** أنه كلما اشتد القلق لدى ربة الأسرة كانت أكثر اتباعاً للإجراءات الوقائية الاحترازية **واتفقت** تلك النتيجة مع دراسة **زينب يوسف (2020)** التي أوضحت وجود علاقة ارتباطية موجبة ذات دلالة إحصائية بين قلق الإصابة بفيروس كورونا المستجد وإدارة السلوكيات الوقائية اليومية من الفيروس. ودراسة **نبيل قندول (2018)** التي أشارت الى أن السعي نحو تحقيق السلامة هي استجابة تكيفية ومنطقية لدى الشخص الذي يرى نفسه مهدد وعادة ما ينتج عن هذا السلوك انخفاض فوري لحدة القلق. **ويعنى ذلك ايضاً أنه** كلما كان القلق شديد لدى ربة الاسرة كانت أكثر انخراطاً في النشاطات الممتعة **واتفقت** تلك النتيجة مع دراسة **منى الزاكي (2020)** التي أوضحت وجود تباين دال إحصائياً بين ربات الأسر في اجمالي أداء ربة الاسرة لأدوارها ومهامها الاسرية في ظل انتشار فيروس كورونا تبعاً لمستوى الخوف من الفيروس. **كما يعنى ذلك** أنه كلما اشتد القلق لدى ربة الأسرة كانت أكثر استخداماً لاستراتيجية الانسحاب والعزلة **وقد يرجع ذلك** الى ان شدة قلقها يحد من قدرتها على مواجهة الفيروس وتشعر أنها مهدده بالإصابة فتلجأ الى الانسحاب والعزلة بعيداً عن هذا الضغط.

- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين ربات الاسر في استخدام استراتيجيات (اللجوء الى الله- التنفيس الانفعالي) وفقاً لدرجة قلق ربة الأسرة من جائحة كورونا، حيث كانت قيم ف (0.331، 2.258) على التوالي، وهي قيم غير دالة احصائياً.

مما سبق يتضح وجود تباين دال إحصائياً بين متوسط درجات ربات الأسر في كل من (البحث عن الدعم الاجتماعي - الانسحاب والعزلة -المواجهة الوقائية- الانخراط في نشاطات ممتعة - اجمالي استراتيجيات التكيف) وفقاً لدرجة القلق من جائحة كورونا،

بينما لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات ربات الأسر في كل من (اللجوء الى الله- التنفيس الانفعالي)، وبذلك تم رفض الفرض السابع جزئياً.

الفرض الثامن: ينص على " لا تختلف نسبة مشاركة متغيرات البحث المستقلة (سن ربة الأسرة - المستوى التعليمي لربة الأسرة - الدخل الشهري للأسرة- عدد الأبناء) في تفسير حدوث المتغير التابع (استراتيجيات تكيف ربة الأسرة مع الحجر المنزلي لجائحة كورونا) تبعاً لأوزان معاملات الانحدار ودرجة الارتباط"

وللتحقق من صحة الفرض الثامن إحصائياً تم استخدام **Simple Linear Regression** للوقوف على أكثر المتغيرات المستقلة مساهمة في تفسير نسبة التباين في المتغير التابع، ولإجراء اختبار التحليل الانحداري تم التحقق من شرط الخطية في بيانات الدراسة واعتدالية توزيع البيانات وكانت النتائج كالتالي: عشوائية انتشار البواقي وعدم أخذها لنمط محدد، تحقق شرط الخطية في بيانات الدراسة، واعتدالية توزيع عينة الدراسة من الزوجات وكلها شروط اجراء اختبار تحليل الانحدار. والجدول (19) يوضح ذلك:

جدول (19): تحليل الانحدار الخطي للمتغيرات المستقلة على المتغير التابع (استراتيجيات التكيف)

المتغير التابع	معامل الارتباط R	معامل التحديد R2	قيمة F	مستوى الدلالة	معامل الانحدار B	قيمة T	مستوى الدلالة
استراتيجيات التكيف مع الحجر المنزلي	0.177	0.031	6.168	0.014	1.699	2.484	0.014
	0.030	0.001	0.176	غير دال	0.529	0.419	غير دال
	0.374	0.130	33.905	0.000	0.620	5.823	0.000
	0.13	0.000	0.33	غير دال	0.327	0.128	غير دال

من أجل معرفة العلاقة بين استراتيجيات التكيف مع الحجر المنزلي لجائحة كورونا والمتغيرات المفسرة، تم استخدام نموذج الانحدار الخطي جدول (19) والذي اعتبرت فيه (سن ربة الأسرة - المستوى التعليمي لربة الأسرة - الدخل الشهري للأسرة - عدد الأبناء) كمتغيرات مستقلة ومتغير استراتيجيات التكيف مع الحجر المنزلي كمتغير تابع. أظهرت

نتائج الجدول أن الانحدار معنوي في كل من (سن ربة الاسرة-الدخل الشهري للأسرة) حيث بلغت قيمة ف (6.168-33.905) على التوالي وهي قيم دالة إحصائياً، كما توضح النتائج أن الدخل الشهري للأسرة هو العامل الأكثر تأثيراً في تفسير نسبة التباين في استراتيجيات التكيف، حيث بلغت قيمة معامل التحديد R^2 (0.130) مما يعنى أن الدخل الشهري للأسرة يفسر 13% من التباين الكلي في التكيف مع الحجر المنزلي. كما جاءت قيمة B التي توضح العلاقة بين الدخل والتكيف مع الحجر المنزلي بقيمة (0.620) ذات دلالة إحصائية، حيث يمكن استنتاج ذلك من قيمة ت والدلالة المرتبطة بها. ويعني ذلك أنه كلما زاد الدخل الشهري بمقدار وحدة تحسنت استراتيجيات التكيف مع الحجر المنزلي بمقدار (0.620) وحدة. وجاء سن ربة الاسرة في المرتبة الثانية حيث بلغت نسبة مشاركته 3% عند مستوى دلالة (0.01)، ولم يظهر المستوى التعليمي لربة الاسرة وعدد الأبناء تأثيراً على استراتيجيات التكيف مع الحجر المنزلي **واتفقت** تلك النتيجة مع دراسة **زينب يوسف (2020)** التي أوضحت مشاركة متغير سن ربة الاسرة في تفسير حدوث المتغير التابع "إدارة ربة الاسرة للسلوكيات الوقائية اليومية أثناء جائحة كورونا".

مما سبق يتضح اختلاف نسبة مشاركة متغيرات البحث المستقلة (سن ربة الأسرة -- الدخل الشهري للأسرة) في تفسير حدوث المتغير التابع (استراتيجيات تكيف ربة الاسرة مع الحجر المنزلي لجائحة كورونا) تبعاً لأوزان معاملات الانحدار ودرجة الارتباط وبذلك تم رفض الفرض الثامن كلياً.

ملخص لأهم النتائج:

1. أكثر المصادر لمعرفة ربات الاسر عينة البحث بأخبار جائحة كورونا هي مواقع التواصل الاجتماعي على الانترنت، تليها أفراد العائلة، ثم قنوات التلفزيون، ثم الأصدقاء وأخيرا الرسائل التليفونية.
2. أكثر استراتيجيات التكيف استخداماً لدى عينة البحث كانت استراتيجية المواجهة الوقائية، ثم استراتيجية الانسحاب والعزلة، ثم البحث عن الدعم الاجتماعي، التنفيس الانفعالي، اللجوء الى الله، على الترتيب بينما كانت اقل الاستراتيجيات استخداماً هي الانخراط في نشاطات ممتعة.

3. توجد علاقة ارتباطية عكسية ذات دلالة إحصائية بين اجمالي استراتيجيات تكيف ربة الأسرة مع الحجر المنزلي لجائحة كورونا والدخل الشهري للأسرة.
4. عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات ربات الأسر الريفيات والحضرية في استراتيجيات التكيف مع الحجر المنزلي لجائحة كورونا بمحاوره، فيما عدا استراتيجية التنفيس الانفعالي حيث وجدت فروق لصالح الحضريات.
5. توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين ربات الاسر العاملات وغير العاملات في كل من استراتيجية الانخراط في نشاطات ممتعه، اجمالي استراتيجيات التكيف لصالح العاملات.
6. وجود تباين دال إحصائياً بين متوسط درجات ربات الأسر في كل من (البحث عن الدعم الاجتماعي- الانسحاب والعزلة- المواجهة الوقائية- اجمالي استراتيجيات التكيف) وفقاً لمتغير سن ربة الأسرة.
7. وجود تباين دال إحصائياً بين متوسط درجات ربات الأسر في كل من (اللجوء الى الله- البحث عن الدعم الاجتماعي- المواجهة الوقائية- اجمالي استراتيجيات التكيف) وفقاً لمتغير دخل الأسرة الشهري.
8. عدم وجود تباين دال إحصائياً بين متوسط درجات ربات الأسر في استراتيجيات التكيف مع الحجر المنزلي لجائحة كورونا بمحاوره وفقاً لمستوى عدد الأبناء فيما عدا استراتيجية التنفيس الانفعالي.
9. يوجد تباين دال إحصائياً بين متوسط درجات ربات الأسر في كل من (البحث عن الدعم الاجتماعي - الانسحاب والعزلة - المواجهة الوقائية- الانخراط في نشاطات ممتعه - اجمالي استراتيجيات التكيف) وفقاً لدرجة القلق من جائحة كورونا لصالح القلق الشديد.
10. تختلف نسبة مشاركة متغيرات البحث المستقلة (سن ربة الأسرة -الدخل الشهري للأسرة) في تفسير تباين المتغير التابع (استراتيجيات تكيف ربة الاسرة مع الحجر المنزلي لجائحة كورونا) تبعاً لأوزان معاملات الانحدار ودرجة الارتباط.

توصيات البحث:

1. توجيه المتخصصين في إدارة مؤسسات الاسرة والطفولة بإقامة دورات وورش تدريبية لتنمية استراتيجيات التكيف الإيجابية مع المواقف الضاغطة لدى ربات الاسر حتى

- يتمكنوا من القيام بمهامهم بروح معنوية عالية وصحة نفسية جيدة ومستوى مقبول من الأداء عند مواجهة الضغوط.
2. يجب على كل فرد في المجتمع شغل النفس بالمهام أو الهوايات التي تزيد من إيجابية الشخص وتغير من نظرتة تجاه الحياة التي يعيشها، فإذا شعر الشخص بالإنتاج فهذا يعني صحة نفسية أفضل، حيث يمكن القيام ببعض الأشغال المنزلية التي كانت مؤجلة، أو القيام بأعمال البستنة أو قراءة كتب أو الخياطة، أو ممارسة الرياضة... حتى يبقى الفرد في حالة صحية جسديا وعقليا.
3. توعية الافراد بأن التواصل البشري يمكنه نشر المرض، لكن هذا التواصل أيضا يمكنه تعزيز سلامتنا، لذا دعونا نستغل الفرصة للاعتراف بأهمية العلاقات من أجل صحتنا، واستغلال التكنولوجيا من أجل سلامنا الاجتماعي.
4. ضرورة تصميم وتقديم البرامج التوعوية والتنقيفية لجميع أفراد المجتمع بصفة عامة وربات الأسر بصفة خاصة تشرف عليها وزارة الصحة او المؤسسات الخدمية المعنية بذلك لنشر الوعي الصحي بخطورة الفيروس ورفع مستويات الوعي بالسلوكيات الوقائية اليومية من اجل التكيف مع الفيروس لتحقيق أعلى مستويات الأمان، في ظل استمرارية انتشار هذه الجائحة، من خلال صفحات التواصل الاجتماعي والمنصات الإلكترونية التابعة لهذه الجهات.

المراجع

1. أحمد زين العابدين أحمد إبراهيم (2020): المعرفة بكوفيد- 19 وتداعياته على الأسرة المصرية: بحث اجتماعي ميداني بمحافظة أسيوط- *مجلة البحث العلمي في الآداب* - جامعة عين شمس - كلية البنات للآداب والعلوم والتربية.
2. إيمان صلاح إبراهيم وزينب عبد الوهاب سالم (2011): دراسة أثر انفلونزا الطيور والخنازير على العادات الغذائية والوعي الصحي والأغاني والسلوك الاقتصادي لبعض الأسر المصرية- *المؤتمر العلمي السنوي العربي السادس* - الدولي الثالث (تطوير برامج التعليم العالي النوعي في مصر والوطن العربي في ضوء متطلبات عصر المعرفة)، مجلد3
3. بشرى مزوز (2020): العنف الأسري في ظل فترة الحجر الصحي - *مجلة عدالة للدراسات القانونية والقضائية*.
4. حمية راشد (2017): الأنماط السلوكية لشخصية الأستاذ وعلاقتها باستراتيجيات التكيف مع المواقف الضاغطة في الوسط المدرسي- *رسالة ماجستير* - معهد علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية- جامعة قاصدي مرباح ورقلة.
5. حيدرة وحيدة (2017): استراتيجيات التعامل مع المواقف الضاغطة في العمل- دراسة ميدانية لدى عينة من موظفي مصالح الحالة المدنية ببلديات غليزان - *مجلة دراسات وأبحاث* - العدد 28 سبتمبر 2017 السنة التاسعة
6. ذوقان عبيدات وعبد الحق كايد وعبد الرحمن عنس (2015): *البحث العلمي ومفهومه وأساليبه وأدواته*، دار أسامة النشر والتوزيع، جدة
7. زينب صلاح محمود يوسف (2020): قلق الإصابة بفيروس كورونا المستجد (كوفيد19) وعلاقته بإدارة ربة الأسرة للسلوكيات الوقائية اليومية من الفيروس أثناء الجائحة- *مجلة البحوث في مجالات التربية النوعية* - المجلد6 - العدد 31
8. سالم مفتاح سالم أبو القاسم (2020): التباعد الاجتماعي والحجر المنزلي وتداعياتهما على الأسرة الليبية في ظل جانحة كورونا - دراسة حالة - *مجلة القلعة* - جامعة المرقب - كلية الآداب والعلوم بمسلاته - العدد14

9. سعيد سالم بن محسن الأسمرى (2020) : مهددات الصحة النفسية المرتبطة بالحجر المنزلي إثر فيروس كورونا المستجد COVID-19 -*المجلة العربية للدراسات الأمنية* - مجلد 36- عدد 2
10. سلام راضي أنيس البسطامي (2013): مستوى إدارة استراتيجيات التكيف للضغوط النفسية لدى أباء الأطفال ذوي الاحتياجات الخاصة وأمهاتهم في محافظة نابلس - جامعة النجاح الوطنية -رسالة ماجستير- كلية الدراسات العليا - نابلس - فلسطين.
11. سيلبرنر جوان (2020): في وقت البعد بسبب فيروسات التاجية، يلوح التهديد الصحي بالوحدة. <https://www.statnews.com>
12. شذا عبد العزيز العجلان ومنيرة صالح الجريعي (2020): الأمن النفسي في ظل انتشار جائحة كورونا، *المجلة العلمية الكلية التربوية النوعية*، جامعة المنوفية، العدد الثالث والعشرون، ج 1
13. طلال المصطفى وحسام السعد (2020): السوريون ووباء كورونا، *بحث اجتماعي بمركز حرمون للدراسات المعاصرة*، الدوحة، قطر
14. عبد التواب جاير مكي (2017): المحلات الجامعية الوعي الصحي في الريف المصري - دراسة ميدانية بإحدى قرى محافظة أسيوط مجلة أسيوط الدراسات البيئية يصدرها مركز الدراسات والبحوث البيئية بجامعة أسيوط العدد 46 يوليو
15. عبد الحليم خلفي (2013). أثر الضبط الصحي على مستوى الوعي الصحي لدى طلبة المركز الجامعي بتامنغست. *مجلة العلوم الإنسانية والاجتماعية*-جامعة قاصدي مرباح بالجزائر العدد 13
16. عمر مصطفى الشواشرة وحسنية أمين نزال (2020): مصادر الضغوط النفسية وعلاقتها باستراتيجيات التكيف لدى عينة من الطلبة المراهقين السوريين في الأردن - *مجلة دراسات العلوم التربوية* _ المجلد 47- العدد 2
17. عمرو محمد رضا عبد الغني هلالى (2020): دور الوعي الترويجي في استثمار أوقات الفراغ لدي الأسرة المصرية في ظل جائحة فيروس كورونا المستجد Covid-19 - *المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة* - جامعة حلوان - كلية التربية الرياضية للبنين - العدد 89

18. فاتن أحمد السكافي (2020): تكيف الأسرة مع الحجر الصحي المنزلي في زمن فيروس كورونا- **مجلة جيل العلوم الإنسانية والاجتماعية** - مركز جيل البحث العلمي - العدد 36 -ابريل 2020
19. فاطمة الزهراء أخانة(2020): تأثيرات الحجر الصحي على وضعية المرأة داخل الأسرة- **مجلة الباحث للدراسات القانونية والقضائية** -- ملف خاص بجائحة كورونا * الطوارئ الصحية - العدد 20 - يوليوز 2020
20. فواز أيوب المومني ورافع عقيل الزغول(2011): استراتيجيات التعامل لدى الناجين والأسر المتضررة من تفجيرات فنادق عمان- دراسات، العلوم الإنسانية والاجتماعية، المجلد 38 ، العدد 2.
21. قدور بن عباد هوارية (2011): استراتيجيات التعامل مع مواقف الضغط النفسي لدى المرأة العاملة على ضوء متغير الحالة العائلية - **مجلة العلوم الإنسانية والاجتماعية** - العدد الثاني _ جامعة قاصدي مرباح ورقلة.
22. كاظم كريدي العادلي وعباس ناجي الأمامي (2020): الحالة النفسية للأزواج في ظل جائحة فيروس كورونا: دراسة عبر ثقافية - **مجلة أكاديمية شمال أوربا المحكمة للدراسات والبحوث** - مجلد2 - عدد8
23. مركز جونز هوبكنز أرامكو الطبي (2020): الصحة النفسية في ظل انتشار مرض كوفيد- <https://www.jhah.com19>
24. مروة مسعد السعيد ناجي وأسماء محمد إسماعيل الأنصاري (2019): استراتيجيات التكيف مع أحداث الحياة الضاغطة لدى الفتيات المتأخرات في سن الزواج وانعكاسها على الصحة النفسية لهن: دراسة مقارنة "مصر - الكويت"- **مجلة الفنون والأدب وعلوم الانسانيات والاجتماع** - كلية الإمارات للعلوم التربوية.
25. مليكة بن زيان وسيلة زيات ونسيبة زيتوني (2020): العزلة الاجتماعية بسبب جائحة "كوفيد- 19" وانعكاساتها على الصحة النفسية والجسدية للفرد - **مجلة دراسات في العلوم الإنسانية والاجتماعية** - المجلد 3 - العدد5 - ركز البحث وتطوير الموارد البشرية - رماح.

26. منال بنت علي بن عبد الله الغريبي (2018): دور الحماية الاجتماعية في تكيف المعنفات أسرياً: دراسة تطبيقية على دار الحماية الاجتماعية بمدينة جدة - *مجلة العلوم الإنسانية والاجتماعية* - العدد الثامن - المجلد الثاني
27. منى مصطفى الزاكي (2020): أداء ربة الأسرة لمهامها وأدوارها الأسرية في ظل أزمة انتشار فيروس كورونا المستجد "COVID-19" وعلاقته ببعض متغيرات المستوى الاقتصادي والاجتماعي للأسرة - *مجلة التصميم الدولية* - مجلد 10- العدد
28. نورا هزاع محمد مصطفى (2006): اعراض الضغط النفسي واستراتيجيات التكيف لدى النساء المعنفات وغير المعنفات - *رسالة ماجستير* - الجامعة الأردنية - كلية الدراسات العليا - الأردن
29. هيا سليمان أبو العيش (2016): استراتيجيات التكيف مع الضغوط النفسية وعلاقتها ببعض المتغيرات: دراسة ميدانية على عينة من طالبات السنة التحضيرية في جامعة حائل- *المجلة العربية لضمان جودة التعليم الجامعي* - المجلد التاسع العدد (26)
30. **Lazarus, R. (2000).** Toward better research on stress and coping. *American Psychologist*, 55,(1) 665-673.
31. "**Nanshan Chen***, Min Zhou*, Xuan Dong*,Jieming Qu*, Fengyun Gong, Yang Han, Yang Qiu, Jingli Wang, Ying Liu, Yuan Wei, Jia'an Xia, Ting Yu, Xinxin Zhang, Li Zhang(2020). Epidemiological and clinical characteristics of 99 cases of 2019 novel coronavirus pneumonia in Wuhan, China: a descriptive study. *Lancet* 2020; 395: 507-13, Published Online January 29, 2020 [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(20\)30211-](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(20)30211-)
32. **Oudah,M.(2010).** Post-traumatic events and its relationship to adjustment strategies, and social supports, and the resilience of children at the border of Gaza- strip. Unpublished thesis at the Islamic university in Gaza/ Gaza
33. **UKRI. (2020, March 30).** Potential psychological effects of quarantine and how to mitigate them. UK Research and Innovation. <https://coronavirusexplained.ukri.org/en/article/pub0002>