

## عزيزتنا المشاركة، عزيزنا المشارك!

شكرًا جزيلاً على استعدادكم للمشاركة في دراستنا الأسرية!

تسببت جائحة كورونا خلال العام ونصف الماضي في حطورات وإغلاقات للمدارس، بالإضافة إلى تعثرات أخرى في الحياة اليومية. يدور هذا الاستبيان حول كيفية معاشة الوالدين والأطفال والشباب هذه الفترة، وما هي الصعوبات التي طرأت، وكيف تعاملت الأسر مع هذا الوضع. ستساهمون بمشاركاتكم في هذه الدراسة مساهمة كبيرة في معرفة أحوال الأسر في مدينة غراتس، وكيف يمكن توفير الدعم لهم على أكمل وجه. من المهم للمشاركة في هذه الدراسة أن تكون والد/الوالدة **لطفل واحد على الأقل دون سن 18 عامًا**، وأن تكون قاطنًا في مدينة غراتس.

ستستغرق الإجابة عن الاستبيان حوالي 15 دقيقة. برجاء التفرغ للوقت اللازم لذلك وتعبئة الاستبيان **بمفردك وبلا عجلة**.

تجري جامعة غراتس هذه الدراسة بتكليف من مدينة غراتس ومكتب رعاية الشباب والأسر. في حالة وجود استفسارات برجاء الرجوع إلى:

أنتونينا برجر، ماجستير في العلوم ([antonia.burger@uni-graz.at](mailto:antonia.burger@uni-graz.at))

الأستاذ الجامعي المساعد د. باولينو يميننتس ([paul.jimenez@uni-graz.at](mailto:paul.jimenez@uni-graz.at))

### سياسة الخصوصية

يتم التعامل مع البيانات المجمعة فيما يلي **بمنتهى السرية**، وتُخزن بصورة **مجهولة الهوية**. أي سيتم التعامل مع كل البيانات التي تدلون بها بسرية. وهو ما يعني أنه **يستحيل الاستدلال على شخصك**. يتم الالتزام بأحكام قانون حماية البيانات، فضلاً عن اللائحة الأساسية لحماية البيانات. المشاركة في هذه الدراسة طوعية ويمكن إلغاؤها في أي وقت دون ذكر أسباب ودون أن يترتب على ذلك أي أضرار.

□ أوافق على التحليل العلمي للبيانات بشكل لا يكشف عن الهوية، وعلى احتمال نشر نتائج الدراسة.

## 1. بيانات ديموغرافية

نرجو منك أولاً أن تجيب عن بعض الأسئلة عن شخصك وأسرتك.

كم طفلاً لديك؟

لا يوجد  1  2  3  4  5 فأكثر

هل لديك طفل/عدة أطفال تتراوح أعمارهم بين 3 و 14 سنة؟

نعم  لا

عمر الطفل (الأكبر) \_\_\_\_\_

عمر الطفل الأصغر \_\_\_\_\_

سنة/سنوات \_\_\_\_\_

## 2. بيانات ديموغرافية

نرجو منك أن تذكر لنا بعض المعلومات الإضافية عن شخصك.

العمر \_\_\_\_\_

سنة \_\_\_\_\_

نوع الجنس

أنثى  ذكر  متنوع

الوضع المهني

عمل بدوام كلي  عمل بدوام جزئي  عمل براتب ضئيل  قيد التأهيل  لا عمل

الوضع المهني للرفيق/الرفيقة (إن وجد)

عمل بدوام كلي  عمل بدوام جزئي  عمل براتب ضئيل  قيد التأهيل  لا عمل

ما هي جنسيتك؟

الجنسية النمساوية  أخرى: \_\_\_\_\_

في أي بلد وُلدت؟

النمسا  بلد آخر: \_\_\_\_\_

بأي لغة / لغات تتحدث في المنزل في الغالب؟

في أي حي تعيش بمدينة غراتس؟

Innere Stadt  St.Leonhard  Geidorf  Lend  Gries  Andritz   
Liebenau  St.Peter  Waltendorf  Ries  Mariatrost  Gösting   
Eggenberg  Wetzelsdorf  Straßgang  Puntigam  Jakomini

أعلى شهادة تعليمية

المدرسة الإلزامية  شهادة تدريب حرفي  مدرسة تعليم مهني متوسطة دون تأدية امتحان الشهادة الثانوية  كلية مهنية  أكاديمية  جامعة/معهد عالي متخصص  شهادة الثانوية العامة  مع شهادة مهنية

هل أنت أب أعزب / أم عزباء؟

نعم  لا

الحالة الاجتماعية

أعزب  في شراكة حياة  متزوج  مطلق  أرمل

إلى أي مدى تتدبر حالك أنت وأسرتك في ظل وضع دخلك الحالي؟

جيد جداً  جيد  متوسط  سيء  سيء جداً  لا توجد إجابة

### 3. أسئلة عن الحال بصفة عامة

كيف حالك بصفتك والدًا / والدة في ظل أوضاع كورونا؟

جيد جدًا  جيد  متوسط  سيء  سيء جدًا

إلى أي مدى نجحت في التصدي للتحديات والأعباء المصاحبة لجائحة كورونا خلال العام ونصف الماضي؟

جيد جدًا  جيد  متوسط  سيء  سيء جدًا

### 4. أسئلة عن المناخ الأسري

من فضلك استحضر في ذهنك الفترة منذ بداية جائحة كورونا؛ كيف تغيّرت الأمور التالية داخل أسرتك منذ ذلك الوقت؟  
برجاء التأشير على المربع الذي يمثل رأيك أكثر من غيره.

أفضل بكثير	أفضل	جيدة كالمعتاد	أسوء	أسوء بكثير

### 5. أسئلة عن تربية الأطفال

من فضلك استحضر في ذهنك الفترة منذ بداية جائحة كورونا؛ إلى أي مدى توافق على العبارات التالية؟  
برجاء التأشير على المربع الذي يمثل رأيك أكثر من غيره.

أوافق تمامًا	أوافق بالأحرى	لا هذا/ ولا ذلك	لا أوافق بالأحرى	لا أوافق

## 6. أسئلة عن الموارد

هناك أمور كثيرة يمكن أن تساعد في الأوضاع الاستثنائية على التعامل مع الأعباء بصورة أفضل. ترى الآن قائمة بمثل هذه الأمور. برجاء ذكر ما مدى فائدة النقاط التالية بالنسبة لك على مقياس من 1 (مفيد جدًا) إلى 7 (غير مفيد على الإطلاق). برجاء تقييم هذه الأمور حتى لو لم تستخدمها أو تجربها بشكل مباشر.

7 غير مفيد على الإطلاق	6 غير مفيد	5 غير مفيد بالأحرى	4 لا هنا ولا هناك	3 مفيد بالأحرى	2 مفيد	1 مفيد جدًا	
							تبادل الأفكار مع غيرك ممن يعانون من وضع مشابه
							المساعدة من جانب أفراد خارج نطاق الأسرة (مثل العمل الاجتماعي ومكاتب المشورة والمعالجة ...)
							الحفاظ على التواصل مع الأصدقاء/الصدقات والأسرة والزملاء/الزميلات...
							دعم الرفيق/الرفيقة
							الدعم من الأصدقاء/الصدقات والأقارب والمعارف...
							الاحساس بأننا كلنا نمر بأمر مشابه
							تلقي معلومات مفهومة وموثوقة حول الجائحة والتدابير السارية حاليًا
							الشعور بالأمل في تحسن الأوضاع (مثل الإعلان عن فتح المدارس ونهاية الحظر)
							إلغاء المواعيد اليومية / الانترنت
							المشاركة في خدمات (رقمية) للمعالجة والرعاية (مثل الخدمات الاستشارية وتبادل الأفكار والأنشطة الجماعية وتكوين شبكة علاقات...)
							الاحساس بإنجاز الأمور
							ملاذ آمن لي بمفردي
							الحفاظ على النظام اليومي (مثل مواعيد ثابتة للنوم)
							التسلية والأنشطة الترفيهية البديلة (أنشطة يدوية، قراءة، طبخ، أعمال حرفية...)
							الانشغال بوسائل الإعلام (التلفاز والكمبيوتر ووسائل الإعلام الرقمية...)
							الحركة والرياضة
							التحدث عن الخوف والقلق
							أخرى:

هل هناك أمور كانت لتساعدك ولكنك لم تجربها ولم تستخدمها؟ إذا كانت الإجابة نعم، فما هي أسباب ذلك؟

.....

.....

.....

كيف تغير شعورك تجاه الأمور المدرجة أدناه منذ جائحة كورونا مقارنةً بما قبل الجائحة؟  
برجاء التأشير على المربع الذي يمثل رأيك أكثر من غيره.

أقل من ذي قبل	أقل قليلاً من ذي قبل	كما كان من ذي قبل	أكثر قليلاً من ذي قبل	أكثر من ذي قبل	
					يمكنني الاعتماد على قدراتي في المواقف الصعبة.
					يمكنني التغلب على معظم المشكلات جيداً بالاعتماد على نفسي.
					أيضاً يمكنني في العادة حل الواجبات المعقدة والشاقة جيداً.
					أعرف إلى من يمكنني اللجوء عندما احتاج للمساعدة.

إلى أي مدى توافق على العبارات التالية؟  
برجاء التأشير على المربع الذي يمثل رأيك أكثر من غيره.

لا أوافق	لا أوافق بالأحرى	جزئياً	أوافق بالأحرى	أوافق تماماً	
					نجحت في السيطرة على أعصابي خلال جائحة كورونا.
					أعتقد أننا سننجح في تجاوز الجائحة.
					عندما أخفق في إنجاز شيء بمفردي، فأنا على يقين أنه بمقدوري طلب المساعدة في أي وقت.
					أفهم المغزى من التدابير الوقائية المرتبطة بجائحة كورونا.

## الاسترخاء والإجهاد

ستجد فيما يلي مجموعة من العبارات التي تشير إلى حالتك الجسدية والنفسية، أو إلى أنشطتك خلال الأيام والليالي السبعة الماضية. برجاء التأشير على المربع الذي يمثل رأيك أكثر من غيره.

الإجهاد والاسترخاء خلال الأيام والليالي (السبعة) الماضية...						
6 دائماً	5 كثيراً للعادة	4 كثيراً	3 أكثر من مرة	2 أحياناً	1 نادراً	0 ولا مرة
						... ضحكت
						... شعرت بالاسترخاء الجسدي
						... شعرت بسعادة غامرة
						... نجحت
						... شعرت بالاكتئاب
						... ضقت "ذرعاً"
						... شعرت بمزاج طيب
						... شعرت بارهاق شديد

## 7. أسئلة حول الأعباء

كم مرة شعرت فيها بالأعراض التالية خلال الأسبوعين الماضيين؟ برجاء التأشير على المربع الذي ينطبق عليك أكثر بحسب تقديرك.

تقريباً كل يوم	في أكثر من نصف الأيام	في أيام معينة	لا إطلاقاً
			عدم الإحساس بالاهتمام أو السعادة في مواصلة أنشطتك
			الاكتئاب أو الغم أو اليأس
			العصبية أو الخوف أو التوتر
			العجز عن وضع حد للمخاوف أو السيطرة عليها

إلى أي مدى توافق على العبارات التالية؟ برجاء التأشير على المربع الذي يمثل رأيك أكثر من غيره.

لا أوافق	لا أوافق بالأحرى	جزئياً	أوافق بالأحرى	أوافق تماماً	
					التغيرات المرتبطة بجائحة كورونا كانت مزعجة جداً لي بصفة عامة.
					أخاف من أن يصيبني فيروس كورونا أو يصيب المقربين مني.
					نعاني من أعباء مالية بسبب جائحة كورونا.
					كثيراً ما أشعر بالعجز بسبب جائحة كورونا.
					زادت الخلافات/الصراعات داخل أسرتي منذ جائحة كورونا.
					من الأمور التي كانت مزعجة لي ولأسرتي هو تعذر المشاركة في الأنشطة الاعتيادية (أنشطة وقت الفراغ والمشورة والعروض الجماعية والمعالجة...)، أو المشاركة فيها فقط عبر الإنترنت.
					أشعر أن الجائحة لن تنتهي.
					تدهور مستوى معيشتي منذ بداية الجائحة تدهوراً ملحوظاً.
					غالباً ما أشعر بالوحدة منذ بداية الجائحة.
					غالباً ما أشعر بأنني مُطلع بشكل كافٍ على جائحة كورونا والتدابير السارية حالياً.
					أشعر بالأمان فيما يتعلق بتدابير احتواء الجائحة في النمسا.



## 8. أسئلة بخصوص طفلك

فيما يلي بعض الأسئلة بشأن حال أطفالك خلال جائحة كورونا

ترغب الدراسة في بحث بعض الأمور بشأن حال الأطفال الذين تتراوح أعمارهم بين 3 و 14 سنة.

- إن لم يكن لديك أطفال تتراوح أعمارهم بين 3 و 14 سنة، فسينتهي الاستبيان بالنسبة لك عند هذه النقطة. شكرًا جزيلاً على المشاركة!
- إذا كان لديك طفل واحد يتراوح عمره بين 3 و 14 سنة، فرجاء استحضر في ذهنك هذا الطفل عند الإجابة عن الأسئلة.
- إذا كان لديك أكثر من طفل تتراوح أعمارهم بين 3 و 14 سنة، فرجاء استحضر في ذهنك عند الإجابة عن الأسئلة **الطفل الذي واجه صعوبة أكبر** مقارنة بإخوته في التعامل مع الجائحة.

يرجاء ذكر بعض المعلومات عن الطفل الذي تقيم وضعه:

العمر

\_\_\_\_\_ سنة/سنوات

نوع الجنس

أنثى  ذكر  متنوع

طفلي ...

يرتاد روضة أطفال  يرتاد مدرسة  في المنزل  أخرى

## 9. أسئلة عن الحال بصفة عامة

كيف حال طفلك حالياً بالنظر إلى أوضاع كورونا؟

جيد جداً  جيد  متوسط  سيء  سيء جداً

إلى أي مدى تمكن طفلك من التصدي للتحديات والأعباء المصاحبة لجائحة كورونا خلال العام ونصف الماضي؟

جيد جداً  جيد  متوسط  سيء  سيء جداً

## 10. أسئلة عن المدرسة

إلى أي مدى تمكن طفلك خلال العام الماضي من إنجاز المتطلبات المدرسية؟

جيد جدًا  جيد  متوسط  سيء  سيء جدًا

أي من الأمور التالية توفرت لطفلك خلال العام الدراسي الماضي؟

كان لدى الطفل...

- استقبال مستقر للإنترنت
- حاسوب محمول أو جهاز لوحي أو كمبيوتر يمكن للطفل العمل عليه
- المساعدة في المذاكرة بواسطة أحد الوالدين أو آخرين
- مكان هادئ للمذاكرة
- طاولة للمذاكرة
- دعم منتظم من المدرسة
- لا شيء من ذلك

إلى أي مدى توافق على العبارات التالية؟ برجاء التأشير على المربع الذي يمثل رأيك أكثر من غيره.

لا أوافق	لا أوافق بالأحرى	جزئيًا	أوافق بالأحرى	أوافق تمامًا	
					تمكن طفلي من تنظيم أموره بمفرده. (تأدية المهام في الوقت المناسب والمشاركة في الحصة عبر الإنترنت، إلخ...)
					كان لدى طفلي الحافز بصفة عامة للمدرسة.
					أخشى أن طفلي لم يتلق سوى قدر ضئيل جدًا من التعليم بسبب جائحة كورونا.
					تمكن طفلي بسهولة من التكيف مع أشكال التعليم المختلفة.
					يتطلع طفلي لحضور الحصص في المدرسة من جديد.

## 11. أسئلة عن الموارد

هناك أمور كثيرة يمكن أن تساعد الأطفال في الأوضاع الاستثنائية على التعامل مع الأعباء بصورة أفضل. ترى الآن قائمة بمثل هذه الأمور. برجاء ذكر ما مدى فائدة النقاط التالية بالنسبة لطفلك على مقياس من 1 (مفيد جداً) إلى 7 (غير مفيد على الإطلاق). برجاء تقييم هذه الأمور حتى لو لم يستخدمها طفلك أو يجربها بشكل مباشر.

7 غير مفيد على الإطلاق	6 غير مفيد	5 غير مفيد بالأحرى	4 لا هذا ولا ذاك	3 مفيد بالأحرى	2 مفيد	1 مفيد جداً	
							التواصل مع غيره من الأطفال
							التطلع إلى تحسن الأوضاع (مثل الإعلان عن فتح المدارس ونهاية الحظر)
							المشاركة في خدمات (رقمية) للمعالجة والرعاية (مثل الخدمات الاستشارية وتبادل الأفكار والأنشطة الجماعية وتكوين شبكة علاقات...)
							المساعدة من جانب أفراد خارج نطاق الأسرة (مثل العمل الاجتماعي وعلم النفس المدرسي والمعالجة والعمل مع من حادوا عن الطريق القويم...)
							قضاء المزيد من الوقت مع الأسرة
							الاحساس بإنجاز الأمور
							اللجوء لملاذ آمن
							الحفاظ على النظام اليومي (مثل مواعيد ثابتة للنوم)
							التسلية والأنشطة الترفيهية البديلة (أنشطة بدوية، قراءة، طبخ، أعمال حرفية...)
							الانشغال بوسائل الإعلام (التلفاز والكمبيوتر ووسائل الإعلام الرقمية...)
							الحركة والرياضة
							توافر الأشخاص المعنيين
							التحدث عن الخوف والقلق
							تلقي معلومات مفهومة وموثوقة حول الجائحة والتدابير السارية حالياً
							أخرى:

هل هناك أمور كانت لتساعد طفلك ولكنه لم يجربها ولم يستخدمها؟ إذا كانت الإجابة نعم، فما هي أسباب ذلك في رأيك؟

.....

.....

.....

الى أي مدى توافق على العبارات التالية؟ برجاء التأشير على المربع الذي يمثل رأيك أكثر من غيره.

لا أوافق	لا أوافق بالأحرى	جزئيًا	أوافق بالأحرى	أوافق تمامًا	
					تمكن طفلي من السيطرة على أعصابه خلال جائحة كورونا.
					عادةً ما يحل طفلي المشكلات بنفسه.
					عندما يخفق طفلي في إنجاز شيء بمفرده، يطلب المساعدة.
					يعرف طفلي إلى من يمكنه اللجوء عندما يحتاج للمساعدة.
					يستطيع طفلي أن يشغل نفسه جيدًا.

## 12. أسئلة حول الأعباء

الى أي مدى توافق على العبارات التالية؟ برجاء التأشير على المربع الذي يمثل رأيك أكثر من غيره.

لا أوافق	لا أوافق بالأحرى	جزئيًا	أوافق بالأحرى	أوافق تمامًا	
					في رأي، عانى طفلي من تقييد التواصل الاجتماعي.
					أشعر أن طفلي منذ الجائحة يحس بالوحدة بشكل متكرر.
					طفلي خائف أو كان خائفًا من أن يصيبه الفيروس أو يصيب أفراد الأسرة.
					طفلي خائف أو كان خائفًا من أن يعدي أقاربه المقربين منه.
					أشعر أن طفلي لم يتمكن من التعامل مع الظروف المعيشية المتغيرة (مثل تقييد التواصل الاجتماعي والتعليم من المنزل والمكوث بالمنزل لفترة طويلة...).
					بسبب الجائحة تفاقمت المشكلات والصعوبات التي كان طفلي يعاني منها بالفعل قبلها.
					لم يطرأ تغييرٌ ضمني كبير على مشكلات وصعوبات طفلي بسبب الجائحة.
					أخشى أن طفلي لم يتمكن من تطوير نفسه على نحو ملائم خلال الجائحة، كما قبلها.
					لاقي طفلي مؤخرًا صعوبات في التأقلم مع الأطفال داخل مجموعة كبيرة.

كم مرة استطعت فيها خلال الأسبوعين الماضيين ملاحظة الأعراض التالية على طفلك؟ برجاء التأشير على المربع الذي ينطبق عليك أكثر بحسب تقديرك.

لا إطلاقًا	في أيام معينة	في أكثر من نصف الأيام	تقريبًا كل يوم	
				عدم الإحساس بالاهتمام أو السعادة في مزاولة الأنشطة
				الاكتئاب أو الغم أو اليأس
				العصبية أو الخوف أو التوتر
				العجز عن وضع حد للمخاوف أو السيطرة عليها

ما هي ردود الفعل أو السلوكيات التي استطعت ملاحظتها على طفلك منذ بداية الجائحة بصورة متزايدة؟

- عدوانية
- عنف لفظي
- عنف بدني
- تعب وإرهاق
- انعدام الدافع والفتور
- إهمال الأعمال/الأنشطة السابقة المفضلة
- أفكار انتحارية
- تغيّر سلوكيات الأكل
- سلوكيات إدمان

- ألعاب الكمبيوتر
- وسائل الإعلام الرقمية
- التدخين
- الكحوليات
- الحشيش
- مخدرات أخرى غير قانونية (الهيروين والكوكايين...)

ما هي مخاوفك الأكبر في الوقت الراهن تجاه طفلك؟

.....

.....

### 13. الختام

ثمة أمور معينة تُسهّل التغلب على التحديات، كما هو الحال في فترة الجائحة. بعضها مذكور أدناه. ما هي الأمور التي ترغب في تحسينها لديك؟

- القدرة على التنظيم
- الصبر وتمالك الأعصاب
- التواصل مع المصالح الحكومية/القنوات الرسمية
- التعامل مع الصراعات العائلية
- وضع نظام للحياة اليومية
- التعامل مع المشاعر الجياشة (الحزن والغضب والخوف...)
- المرونة والقدرة على التكيف
- معرفة احتياجات الأطفال ونموهم
- مهارات التربية
- التعامل مع المواقف الصعبة مع الأطفال
- شبكة الدعم الاجتماعية
- أخرى: \_\_\_\_\_

في أي مجالات يمكن لمكتب رعاية الشباب والأسرة أن يوفر لك الدعم بصفة عامة؟

.....

.....

في رأيك، ما هي الآثار الإيجابية لجائحة كورونا بالنسبة لك بصفة شخصية و / أو لأسرتك؟

.....

.....

شكرًا جزيلاً على المشاركة!