

التحديات الأسرية وإستراتيجيات التصدي لها خلال جائحة كورونا 19  
لدى موظفي وطلبة جامعة السلطان قابوس بسلطنة عمان

Doi: 10.29343/1-84-3

أ. صفية بنت سالم الهاشمية  
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي والإبتكار  
جامعة السلطان قابوس  
سلطنة عمان

أ. د. سعيد بن سليمان الظفري  
مدير البرنامج الإستراتيجي لبحوث المرصد  
الاجتماعي بمجلس البحث العلمي  
وأستاذ علم النفس التربوي بقسم علم النفس  
كلية التربية - جامعة السلطان قابوس - سلطنة  
عمان

الملخص:

هدفت الدراسة الحالية إلى استكشاف التحديات التي واجهتها الأسرة خلال جائحة كورونا 19 في سلطنة عمان، والتعرف على الإستراتيجيات المستخدمة للتعامل مع هذه التحديات. وتم استخدام المنهج النوعي لجمع البيانات، حيث تم توزيع استبانة إلكترونية تحتوي على أسئلة مفتوحة استهدفت موظفي وطلبة جامعة السلطان قابوس خلال شهر يونيو 2020. وقد استجاب 72 موظفاً وطالباً للاستبانة، وتم استخدام تحليل المحتوى بناء على النظرية المتجدرة. وقد أشارت النتائج إلى وجود مجموعة من التحديات أبرزها عدم القدرة على زيارة الأهل والأقارب، والشعور ببعض الاضطرابات النفسية، وتنظيم وقت الأطفال، والشعور بالملل، والتعلم عن بعد. وفي المقابل كانت أبرز الإستراتيجيات المستخدمة هي استغلال وسائل التواصل الاجتماعي للاتصال بالأهل والأصدقاء، والتنويع في أنشطة الأسرة بالمنزل، وترشيد الإنفاق، والالتزام الديني، والبقاء على تواصل مع الأهل والأصدقاء كوسيلة للتكيف النفسي.

الكلمات المفتاحية: كورونا 19، التحديات، الإستراتيجيات، جامعة السلطان قابوس، سلطنة عمان

## Family Challenges and Strategies to Deal with them during COVID-19 pandemic facing Sultan Qaboos University Employees and Students in Oman

**Said Aldhafri**

Director of Social Observatory Strategic Program, Research Council

Professor of Educational Psychology, Dep. of Psychology, Sultan Qaboos University - Sultanate of Oman

**Safiya Alhashmi**

Ministry of higher education Scientific Research and Innovation

Sultan Qaboos University - Sultanate of Oman

### **Abstract:**

The present study aimed to explore the challenges that the family faced during the COVID - 19 pandemic in the Sultanate of Oman, and to identify the strategies used to deal with these challenges. A qualitative approach was used to collect data, as an electronic questionnaire containing open ended questions was distributed targeting Sultan Qaboos University employees and students during June 2020. The sample consisted of 72 employees and students who responded to the questionnaire. Grounded theory was applied to analyze data. The results indicated a set of challenges, most notably the inability to visit family and relatives, feeling some psychological disturbances, organizing children's time, feeling bored, and distance learning. On the other hand, the most prominent strategies used were to exploit social media to contact family and friends, diversify family activities at home, regulate money spending, do religious practices, and sustain psychological well-being by staying in contact with family and friends.

**Keywords:** Corona 19, challenges, strategies, SQU, Oman

## المقدمة:

مثلت الأزمة التي تولدت عن فيروس كورونا (COVID - 19)، حدثاً تاريخياً بارزاً في 2020 وذلك لعمق وشمولية أثارها في مختلف جوانب الحياة، وعلى مختلف الأصعدة والمستويات؛ مما كان له بالغ الأثر على الأسرة في كل بلدان العالم. فواجهت الأسرة كوحدة اجتماعية أنواعاً متعددة من التحديات، وتباينت طرق وإستراتيجيات التعامل مع هذه التحديات، وبناء عليه وجدت أساليب متعددة قد تظهر أثارها جلية على الأسرة والمجتمع، وخاصة إن استمرت الأزمة لفترة طويلة وتعدت العام الحالي إلى العام القادم، مع محاولة مختلف الدول التوصل إلى علاج لمعالجة المرضى، وإلى عقارات لتحسين الأوصحاء. وقد هدفت هذه الدراسة التعرف على أبرز التحديات التي واجهتها الأسرة في سلطنة عمان، والتعرف على أهم الإستراتيجيات التي تبنتها الأسرة للتكيف مع تحديات جائحة كورونا 19.

وقد ترتب على انتشار هذا الوباء جملة من التغييرات التي طالت أثرها الحياة الاجتماعية والنفسية للأفراد، كما تأثر النظام الصحي والتعليمي والاقتصادي وغيرها من الأنظمة في العالم على حد سواء، ولم تكن تلك التغييرات نتيجة انتشار الوباء فحسب، بل جزء كبير من تلك التغييرات كانت نتيجة الإجراءات الاحترازية التي شرعتها الدول لمواجهة هذا الوباء، والتي أسهمت جميعها في تغيير ملامح الحياة العامة للناس؛ حيث جرى تغيير كبير في أشكال التفاعل بين البشر في علاقاتهم الأسرية والاجتماعية (المركز الوطني للإحصاء والمعلومات، 2020)، نتيجة تطبيق سياسة التباعد الجسدي- الاجتماعي لتجنب العدوى المباشرة بعدما كانت توصي أغلب الدراسات النفسية والاجتماعية بضرورة التقارب الاجتماعي والاندماج الاجتماعي لما له من دور كبير في علاج الكثير من المشكلات الأسرية والنفسية، ولأن الاجتماع البشري يعد بيئة خصبة أو مؤسسة للتنشئة تحمل قيماً إيجابية وممارسات سلوكية يتعلمها الفرد ويكتسبها في جماعة من الناس (محمود، 2020).

وفي حين أن الوباء يعتبر فريداً من نوعه ووليد نهاية العام المنصرم وما زال يأخذ مسار التفشي بوتيرة متسارعة، وفي الوقت التي لم تستطع الجهود الصحية العالمية مجابهته طبيياً، رغم محاولات التجارب المخبرية العالمية لاخترع اللقاح ضده، فإن واحدة من أبرز وأسرع الآليات التي اتبعتها دول العالم لمواجهة جائحة كورونا 19 هي العودة إلى الأسرة والمكوث لأوقات طويلة في جانب أسرهم؛ باعتبارها الوحدة الاجتماعية التي تضمن للفرد سلامته (الحمداني، 2020).

وحيث إن غالبية الأسر اضطرت لقضاء كل الوقت داخل المنزل في ظل واقع استثنائي فرضه الحجر المنزلي والتباعد الاجتماعي، فقد أصبحت تجتمع باكتمال نصاب أفرادها في بيت واحد ولكل الوقت، وهذا أمر لم يكن معتاداً، خاصة بعد تطبيق سياسة منع الحركة أو حظر التجول ومنع الذهاب إلى العمل وإغلاق المدارس وتفعيل نظام العمل والتعلم عن بعد من المنزل (محمود، 2020)، لذا أصبحت الأسرة أمام تحديات كثيرة ومختلفة، حيث فرض عليها التعامل القريب والمباشر والمستمر مع جميع أفراد الأسرة على اختلاف شخصياتهم المتعددة، ومواجهة تحديات تتعلق بإدارة شؤون المنزل، واستثمار الوقت، وكيفية إحداث توازن بين الأدوار المهنية والأسرية في آن ومكان واحد، وكيفية مساعدة الأبناء على التأقلم ومواجهة قلق الدراسة وغيرها من الاضطرابات النفسية التي أفرزتها هذه الأزمة، وبالمقابل هناك بعض الآثار الإيجابية للحجر المنزلي، منها زيادة التماسك والاتصال الأسري، وهذا يشكل بدوره تحدياً يتطلب المحافظة عليه واستثماره (الجوهري، 2020).

إن جملة التغييرات التي ألحقتها هذه الأزمة خاصة على النسق الأسري يصعب قياسها بدقة أو أن طور التأثير بتلك التغييرات لا يزال يتشكل وتبدأ تأخذ صوراً أوضح عند مرور الوقت، وبالتالي لابد من توضيح مسار تلك التغييرات وأشكالها وآثارها. ولكونها أزمة مستجدة، ولا زالت جهود الباحثين للكشف عن تداعياتها حديثة، إلا أنه يمكن التعرف عليها من خلال ما رصدته مجموعة من أدبيات الأوبئة العالمية والدراسات التي كشفت عن الاستجابة النفسية والسلوكية للتعامل مع الأزمات الصحية أو الأوبئة الطارئة (السكافي، 2020)، وبالاطلاع على التقارير الرسمية والدراسات العالمية والعربية والمحلية فإن هذه الجائحة خلفت مشكلات

وتحديات طالت مناحي الحياة المختلفة، وبالمقابل خلقت فرصاً كبيرة للتطوير وإعادة النظر في الكثير من القضايا الصحية والتربوية والاقتصادية وكذلك القضايا الشخصية والأسرية (أيلول، 2020).

إن إدارة الأزمات وتفعيل سبل المواجهة في أسرع وقت يمكن أن يمنع من ظهور مشكلات طويلة المدى، فتطبيق سياسة التباعد الاجتماعي- الجسدي، والالتزام بالحجر الصحي المنزلي كانت من أبرز الآليات التي اعتمدها الدول لإدارة أزمة كورونا 19، ولكن يجدر الانتباه إلى أن للتباعد الاجتماعي والحجر المنزلي من ناحية مقابلة آثاراً سلبية، مما يخلق تحديات أخرى أمام الأسرة في كيفية تفادي تلك السلبيات. وفي هذا الصدد يوصي الباحثون بضرورة تقديم معلومات وإجراءات واضحة حول بروتوكولات أو إستراتيجيات الحجر المنزلي، والتأكد من أن الأفراد المعزولين لديهم إمكانية الوصول إلى إمدادات تساعدهم على التكيف الصحي في فترة الحجر المنزلي (السكافي، 2020).

ويشير كوفمان (Kaufman, 2020) إنه من الممكن أن يتعرض الفرد لضعف في قدرته على التكيف مع ضوابط الحجر، بحيث يجعله أكثر كُرهاً له، وأقل سعادة مع شعور غامر بالوحدة، الشعور الذي يتسبب بدوره في الكثير من الكوارث النفسية التي تبدأ بالاكْتئاب، ويعزو السبب إلى تحفيز أدمغتنا لإفراز كميات كبيرة من الدوبامين في مناورة تُشبه تلك التي تُمارسها أدمغتنا حينما نَمُنَع عن شيء نشتناق إليه مثل الأكل أو حتى المخدرات بالنسبة لمدمنيها.

ويُشير ديزيكاتشي وآخرون (Dezecache et al., 2020) إلى أن الآثار النفسية لـ «كورونا-19»، خاصة بسبب إجراءات العزل الاجتماعي، ليست شيئاً جانبياً، بل هي نتيجة لتناقض مباشر مع طبيعتنا البشرية. وبحسب تلك الفرضية، فإن البشر في حالات الكوارث، أثناء الحرب العالمية الثانية على سبيل المثال، يميلون للتواصل مع الآخرين، لا يطمئنهم إلا وجودهم ضمن مجموعة فاعلة معاً تشكو المصيبة لبعضها بعضاً وتستلهم الشعور بالهدوء من بعضها بعضاً، هذا ليس فقط مجرد شعور عابر وإنما هو مركب رئيس في البنية النفسية، تأصل على مدى مئات الآلاف من السنين لأغراض البقاء، فالتواصل ليس رفاهية اجتماعية، بل هو غريزة مثلها مثل الرغبة في الأكل أو الشرب أو الجنس ترتفع أهميتها مع اقتراب الخطر، لكن ما يحدث الآن، وهو الكارثة الأكبر منذ الحرب العالمية الثانية بالفعل، يدعو للعكس تماماً، أن ننعزل عن الآخرين، وأن نعتبرهم مصدراً محتملاً للإصابة.

لذا كان ينبغي الإشارة إلى ضرورة دعم الأطفال عندما تغلق المدارس أو يتم عزلهم في منازلهم، لتجنب النتائج السلبية للصحة النفسية لدى الأطفال أثناء بقائهم في منازلهم. وفي تقرير رسمي صدر عن وزارة الصحة الإيطالية يبرز الآثار النفسية على الأطفال والتي سببها الإغلاق المفروض من قبل السلطات للحد من انتشار فيروس كورونا المستجد. وقد أجرى الاستطلاع كل من مستشفى غاسليني وجامعة جنوة شمل 6800 شخص (3245 منهم دون الثامنة عشرة) خلال الفترة بين 24 مارس - آذار و3 أبريل - نيسان 2020. وأظهرت نتائج الاستقصاء معاناة الأطفال خلال الحجر المنزلي فأصبحوا أكثر عرضة للانزعاج كما واجهوا صعوبات في النوم وخاصة الأصغر منهم سناً إضافة إلى تراجع النمو لدى بعضهم ولجوء البعض الآخر للبقاء المستمر. وأظهرت النتائج أن المعاناة ظهرت أكثر لدى الأطفال المنحدرين من أسر عرفت ضغطاً نفسياً متزايداً بسبب خوفهم على أقارب لهم من كبار السن. وقال 65% من الآباء والأمهات الذين لديهم أبناء دون سن السادسة، إن صغارهم عانوا مشاكل سلوكية (يورونيوز، 2020).

وفي هذا السياق أصدرت إدارة التواصل العالمي بالأمم المتحدة (2020) تقريراً عن أثر مرض فيروس كورونا على النساء والفتيات على كافة الأصعدة، فالنساء والفتيات يعانين بوجه خاص من آثار سلبية مضاعفة على الصعيد الاقتصادي، لأن دخلهن أقل بصفة عامة، وادّخارهن أقل، ولأنهن يشغلن وظائف غير آمنة أو يعشن في مستويات قريبة من مستوى الفقر. ولأن التقارير الأولية تشير إلى وفاة عدد أكبر من الرجال نتيجة لجائحة كورونا-19، فإن تأثيرها على صحة المرأة سلبي بسبب إعادة تخصيص الموارد والأولويات، بما فيها خدمات الصحة الجنسية والإنجابية، وازدياد عبء عمل الرعاية غير المدفوعة الأجر نتيجة لبقاء الأطفال

خارج مدارسهم، وزيادة حاجة كبار السن إلى الرعاية، وكون الجهات المعنية بتقديم الخدمات الصحية منهكة بحمل يفوق طاقتها. وكشفت دراسة ويليامسون وآخرين (Williamson et al., 2020) عن «جرائم فيروس كورونا» المتصلة بالعنف المنزلي أثناء الإغلاق، فقد سجّلت 16 حالة عنف منزلي أدت إلى القتل في ثلاثة أسابيع فقط بعد الغلق في بريطانيا، وهو رقم كبير نسبياً. إن قياس أثر جائحة كورونا على الأسر لا ينطوي على التنبؤ بالتغيرات العالمية للوباء أو الإجراءات الاحترازية للتصدي له فحسب، فهناك بعض الأسر على تماس مباشر بالوباء أو بالأحرى تعرض أفرادها لخطر الإصابة به، سيما أسر العاملين في مجال الصحة، الأمر الذي يهدد أمنها واستقرارها. وفي هذا الصدد نُشرت دراسة صينية أجراها زانج وآخرون (Zhang et al., 2020) اهتمت بفحص الاستجابة النفسية لمتخصصي الرعاية الصحية بسبب كورونا المستجد بلغ عددهم (1563) مشاركاً، وتوصلت الدراسة أن أكثر من ثلث العاملين بنطاق الرعاية الصحية في أثناء جائحة «كورونا-19» في الصين قد أصيبوا بالأرق بدرجات متفاوتة، وأشارت الدراسة كذلك إلى أن هؤلاء الذين عانوا من الأرق كانوا أكثر عرضة للشعور بالاكتئاب والقلق والصدمات النفسية الناتجة عن التوتر، ومع استمرار الضغط نفسه تتوقع الدراسة أن الأمر قد يكون مزمناً في مرحلة ما ويتطلب تدخلاً طبياً. وتتماثل نتائج هذه الدراسة مع دراسة روسي وآخرين (Rossi et al., 2020) حول «نتائج الصحة النفسية بين العاملين الصحيين في الصف الأول والثاني المرتبطين بوباء كورونا 19 في إيطاليا» لعينة بلغت 1379، وفيها اعتمد الباحثون على استبانة عبر الإنترنت، بالاعتماد على تقنية كرة الثلج جنباً إلى جنب مع إعلانات الشبكات الاجتماعية المدعومة، وتوصلت الدراسة إلى أن أكثر من 50% من العاملين بقطاع الرعاية الصحية ظهر لديهم أعراض اضطراب ما بعد الصدمة (PTSD)، وفيه يهتز مفهوم الشخص عن ذاته والعالم من حوله وتتشكّل لديه مشاعر سلبية وعاجزة، وأن أكثر من خمس هؤلاء سجّل أعراضاً أكثر تطرفاً من القلق والاكتئاب، وكانت النساء في الخطوط الأمامية للتعامل مع «كورونا-19» أكثر تأثراً من الرجال.

وقام روجرز وآخرون (Rogers et al., 2020) بمراجعة منهجية تحليلية لمجموعة دراسات سابقة من الأدب الصحي استهدفت دراسة الأعراض النفسية والعصبية - النفسية للأفراد المصابين بعدوى فيروس كورونا المشتبه بها أو المؤكدة مختبرياً (فيروس كورونا السارس، أو فيروس كورونا، أو سارس فيروسات التاجية 2)، ويعتقد الباحثون أن ثلث المصابين، مُعرّض للإصابة في وقت لاحق باضطراب ما بعد الصدمة، خاصة في الحالات التي طال بقاؤها في العزل الصحي أو المستشفيات، وقد تمتد فترة العزل أو العلاج من 30 إلى 50 يوماً، خلالها يستيقظ المريض كل يوم وهو يظن أنه آخر يوم في حياته، حتى مع أعراض متوسطة.

ويمكن القول إن تدهور الحالة الصحية والنفسية للأفراد في محيط أسرهم لم تكن مرتبطة بخطر الوباء الصحي فحسب، بل يمكن عزو تلك الانعكاسات إلى ما يحدث أثناء الجائحة على صعيد الاقتصاد العالمي الحالي من توتر، وخسارة الملايين، فهناك الكثير من أرباب الأسر خسروا وظائفهم، وملايين من البشر مقدمة لظروف مجهولة، والتأثيرات تزداد قسوة لفئة الشباب في سن العمل وصولاً إلى سن الأبوة. ووفقاً لدراسة استطلاعية قام بها جراسست وآخرون (Grasset et al., 2019) بعنوان «العلاقة بين تقلب الدخل لمدة 20 عاماً وصحة الدماغ في منتصف العمر»، والتي استهدفت 3287 مشاركاً تتراوح أعمارهم بين 23 و35 عاماً، أن الأشخاص الذين يواجهون تقلبات ثقيلة في الدخل قد يكونون أكثر عرضة للإصابة بالأمراض القلبية الوعائية والإجهاد، والتي ترتبط بدورها بتدهور أكبر في الصحة الإدراكية.

وفي دراسة تابعة لجمعية القلب الأميركية بحث الفاسي وآخرون (Elfassy et al., 2020) العلاقة بين تقلب الدخل والإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية والوفاة، وتشير أبرز نتائجها إلى أن انخفاض الدخل المفاجئ، في الفئة العمرية 23-35 سنة سبب مباشر في تعرّض الشخص بنسبة أكبر من الضعف للإصابة بالسكتات الدماغية أو الذبحة الصدرية أو الفشل القلبي أو الموت، خلال 15 سنة فقط بعد أول ضربة قاسية للدخل الشخصي، هذا إلى جانب أن الوظائف الإدراكية للإنسان تتضاءل بسبب الجهد المستمر الذي يضطر لبذله من أجل أن يتعامل مع الآثار الفورية لانخفاض الدخل، مثل اضطرابه لخفض المصروفات اليومية وآلية تنظيم ذلك.

وأفادت دراسة أيلول (2020) بالاعتماد على المنهج التحليلي لتحليل حزمة من التدابير الوقائية والإجرائية لمواجهة وباء كورونا إلى أن خطر الوباء لم يقتصر على صحة الإنسان الجسمية بل امتد أثره إلى الجوانب النفسية للفرد، من خلال التفكير في جدلية الموت والحياة حيث إن الإدمان على مشاهدة القنوات الاخبارية وما ترصده من تطورات خاصة عدد الإصابات والوفيات يخلق شعوراً بالحزن والاكتئاب مما نتج عنه الهلع المفرط وضعف في المناعة الذاتية، وتلك الانعكاسات تختلف درجة قوتها من شخص لآخر حسب الحالة الصحية والأسرية والعمرية. كما أشارت الدراسة إلى تدهور أوضاع الأسر في المغرب نتيجة فقد رب الأسرة لعمله أو تسريحه وهناك من تعرض لخفض قاهر لأجورهم الشهرية نتيجة الخسائر الفادحة للمؤسسات جراء تفشي الوباء، كما أن البعض اضطر للعمل دون إجازات أو العمل بعدد ساعات أكثر غير مدفوعة، وكما انخفض ربح بعض الأنشطة الاقتصادية المسموح لها بالعمل خلال ساعات معينة كالمطاعم والمقاهي والصيدليات نتيجة فرض حظر التجول.

وفي نفس السياق سعت الفقي (2020) للتعرف على طبيعة بعض المشكلات النفسية المترتبة على جائحة فيروس كورونا المستجد ك الوحدة النفسية، والاكتئاب والكدر النفسي، والوساوس القهرية، والضجر، واضطرابات الأكل، واضطرابات النوم، والمخاوف الاجتماعية، بالاعتماد على المنهج الوصفي التحليلي، وطبقت الدراسة مقياس المشكلات النفسية على عينة من طلبة الجامعات المصرية الحكومية والأهلية بلغت 746 طالبا وطالبة، وتوصلت النتائج إلى أن الضجر من أكثر المشكلات النفسية التي يعاني منها طلبة الجامعات خلال هذه الجائحة، كما يعانون بدرجة متوسطة من المشكلات النفسية الأخرى.

ولمواجهة هذه التحديات، فإن الأفراد والأسر يقومون بسلوكيات متباينة للتصدي لهذه التحديات، والتكيف معها سلباً أو إيجاباً، وبقدر نجاح الأسرة في تبني إستراتيجيات فاعلة، تستطيع الأسرة أن تخفف من الآثار السلبية المصاحبة لجائحة كورونا، وتوظيف التغيرات القهرية في أحوال الأسرة لما يعود بالنفع لأفراد الأسرة. ومن أبرز الإستراتيجيات التي تساعد في حسن إدارة الأزمات في الأسرة هي مدى توفر المعلومات عن جوانب الأزمة والعوامل المؤثرة عليها وكذلك الخبرات المنقولة من الآخرين وذوي الخبرة (أبو صيري وبدير، 2012)، وترى رشا راغب (2006) أن إدارة الأزمات الأسرية هي الأسلوب العلمي لمواجهة الأزمة باستخدام الموارد الأسرية المتاحة للأسرة.

ومن الإستراتيجيات النفسية لمواجهة أزمة كورونا 19 هي توفير الأمن والاستقرار في الأسرة، وفي هذا الصدد سعت دراسة الكحالي والكحالي (2020) نحو الكشف عن مستوى الشعور بالأمن النفسي في المجتمع العماني في ظل جائحة كورونا 19. وتكونت عينة الدراسة من (311) منهم (157) الذكور، و(154) الإناث. وتم تطبيق استبانة لقياس مستوى الشعور بالأمن النفسي. وأشارت نتائج الدراسة إلى وجود مستوى عال في مستوى الأمن النفسي لدى المجتمع العماني في ظل جائحة كورونا 19 ووجود فروق ذات دلالة إحصائية في متغير طبيعة العمل لصالح الموظفين.

وكشفت دراسة محمود (2020) عدة نماذج تكيف أفرزتها أزمة كورونا 19 وهي «نموذج العائلة الرشيدة» ويعني اجتماع الأطفال والشباب والكبار في المجلس سوياً بعد أن كانوا لا يرون بعضهم البعض لأيام، كما يعني إعادة التوازن وإصلاح الخلل للأسرة، وتكاتف الأسرة من أجل حياة صحية واجتماعية أفضل، ومزاولة أنشطة أكثر إبداعاً في المنزل والتخطيط للمستقبل والتفكير في حل المشكلات. كذلك «نموذج الالتزام الجمعي» وهو إحداث لون من الانضباط الجمعي والحوار المجتمعي الهادئ بين الشعوب والحكومات مما جعل حتمية الامتثال إلى القرارات السلطوية أمراً لا جدال فيه، ومن تأثيرات التباعد الاجتماعي أيضاً نشوء «نموذج التفاهم الاجتماعي» الذي أفرزته هذه الأزمة من أجل الإبقاء على قيد الحياة ويبرز جلياً في التفاهم المشترك بين أفراد المجتمع وكذلك الحكومات في أهمية الالتزام جميعاً بالإجراءات الاحترازية حيال الوباء مهما تعارضت مع المصالح الشخصية.

وبحثت الوهيبية وآخرون (2020) «أثر مستوى القلق النفسي لجائحة فيروس كورونا 19» لدى الأسر

العمانية والبحرينية وعلاقتها ببعض المتغيرات الديموغرافية. وقد بلغ العدد الكلي للعينة في الدولتين (2107)، وعدد المستجيبين من السلطنة كان (1305)، ومن مملكة البحرين (731)، وقد توصلت الدراسة إلى وجود مستوى متوسط من القلق في الدولتين وهذا يدل على أن الأفراد داخل الأسرة بحاجة إلى تدخل لمنع تفاقم القلق والوصول إلى مستويات مرضية من القلق الطبيعي.

وفي سياق ما تثيره أزمة كورونا 19 من تحديات لكل فئات المجتمع العماني، ركزت بعض الدراسات على طلبة الجامعات، نتيجة تعليق دراستهم الجامعية وتفعيل التعلم عن بعد بشكل لم يعهد من قبل، هذا ما دعا العدل (2020) إلى دراسة ضغوط ما بعد الصدمة وعلاقتها بقلق المستقبل لدى 412 من طلبة جامعة السلطان قابوس بعد جائحة كورونا، وتوصل البحث إلى وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين ضغوط ما بعد الصدمة وقلق المستقبل.

وبحثت دراسة اليعربي (2020) أنماط حياة طلبة جامعة السلطان قابوس أثناء فترة خليك في البيت، واستهدفت الدراسة 378 طالباً وطالبة من الجامعة بعد تعليق الدراسة الجامعية في فترة الحجر المنزلي بسبب جائحة كورونا، وذلك عن طريق إرسال استبانة على بريد الطلبة الإلكتروني تكشف عن كيفية قضاء الطلبة أوقاتهم ومدى ممارستهم للأنشطة البدنية وساعات نومهم وغيرها، واعتمد في دراسته على المنهج الوصفي التحليلي، وتوصلت الدراسة إلى أن 70.8% من الطلبة كانوا يمارسون الأنشطة البدنية المنزلية خلال الحجر المنزلي، وتوصلت الدراسة أيضاً إلى أن هناك زيادة في وزن الطلبة ما يمثل نسبته 34.1%، وعن ساعات النوم في فترة تعليق دراسة الطلبة توصلت الدراسة إلى أن 82.3% من الطلبة كانوا ينامون بعد منتصف الليل، و 58.5% ينامون لأقل من 7 ساعات يومياً، وحينما سأل الطلبة عن كيفية قضاء يومهم في البيت، أجاب 58.9% أنهم يستخدمون الهاتف المحمول و 83.5% منهم يستخدمونه لأكثر من ساعتين متواصلتين في اليوم، في حين أجاب 16.1% أنهم يستخدمون الكمبيوتر، و 52.1% منهم يستخدمونه لأكثر من 3 ساعات متواصلة في اليوم، وأجاب 8.5% يقضون يومهم في المذاكرة، بينما 4% من الطلبة كان يقضي يومه في مشاهدة التلفاز واللعب بأجهزة البلايستيشن.

وعلاوة على ذكر التحديات المختلفة التي رصدتها الدراسات العمانية المرتبطة بالجائحة، فإن الحمداني (2020) اهتم في دراسته عن الآليات التي أنتجها المجتمع العماني للتكيف مع جائحة كورونا 19، حيث قام بالتحليل عبر مقابلات هاتفية أنساق التكيف التي انتهجتها 20 أسرة عمانية، تم اختيارها كعينة قصدية، للكشف عن بعض الأبعاد المرتبطة بعملية التكيف الأسري مع جائحة كورونا 19 في المجتمع العماني، وذلك عن طريق مقابلة رب الأسرة. مع الأخذ في الاعتبار شروط اجتماع الأسرة في منزل واحد، والمكوث مدة لا تقل عن شهرين مع ذات النسق الأسري، والتركيز على أسر مركبة وممتدة لقياس فاعلية التكيف بشكل أكثر وضوحاً. وخرجت نتائج الدراسة بتحديد أهم ثلاثة مصادر للقلق الناشئ جراء أزمة كورونا 19 لدى الأسر التي يعيها رجال مرتبة هي (القلق من انشغال الأبناء بوسائل الإعلام والألعاب الإلكترونية وتطبيقات التواصل الاجتماعي - القلق على إصابة أحد كبار السن بالفيروس - القلق على مصدر دخل الأسرة الاقتصادي). بينما حدد أهم ثلاث مصادر للقلق الناشئ جراء جائحة كورونا 19 لدى الأسر التي تعيها نساء مرتبة في (القلق على إصابة أحد كبار السن بالفيروس - القلق على مصدر دخل الأسرة الاقتصادي - القلق جراء احتمالية ظهور بعض المشكلات الأسرية كالعنف المنزلي). وفيما يتعلق بإستراتيجيات المواجهة والتكيف فإن أهم ثلاث إستراتيجيات للمواجهة والتكيف إزاء الإجراءات الاحترازية لأزمة كورونا 19 نهجتها الأسر التي يعيها رجال مرتبة وهي (تأمين الاحتياجات المعيشية الأساسية في أوقات محددة وعدم الإكثار من أوقات الاستهلاك - تخصيص وقت يومي للحوار المنزلي بين أفراد الأسرة والنقاش مع الأبناء - تخصيص وقت يومي لتواصل كبار السن مع بقية أفراد الأسرة داخل المنزل). أما فيما يتصل بالأسر التي تعيها نساء فكانت أبرز إستراتيجيات التكيف ماثلة على النحو الآتي (مراقبة تعلم الأبناء وإحاقهم ببعض البرامج التدريبية والدورات على الإنترنت - تخصيص جدول نشاط يومي ثابت للأبناء يضمن إكسابهم بعض المعارف والمهارات بالإضافة للترفيه - تخصيص وقت يومي لتواصل كبار السن مع بقية أفراد الأسرة داخل المنزل). وقد ساعدت إستراتيجيات التكيف حسب رأي كلا

النمطين من الأسر في الخفض من الضغوطات النفسية، وكذلك الحد من المشكلات الأسرية رغم ظهور بعض الأنماط السلوكية المستجدة نتيجة الوقت المطول الذي تقضيه الأسرة مع بعضها البعض، لم يفصح أرباب الأسر عن هذه الأنماط السلوكية.

#### مشكلة الدراسة:

تعيش الأسرة العمانية اليوم في ظل المناخ النفسي والاجتماعي لتفشي وباء كورونا 19 وهو قد يكون الأول من نوعه في هذا القرن، حيث فرض على الأسرة العمانية إحداث مجموعة من التغييرات في دورها ووظيفتها، استجابة لقرارات اللجنة العليا للتعامل مع كورونا 19، بما فيها الالتزام بالتباعد الاجتماعي أو الجسدي، والحجر المنزلي، والاعلاق التام «الحظر الجزئي»، وتعليق الدراسة وتفعيل نظام العمل والتعلم عن بعد، مما يخلق أمام الأسرة تحديات كثيرة ما يستدعي التخطيط لمواجهةها، ومن التحديات التي كشف عنها استطلاع المركز الوطني للإحصاء والمعلومات (2020) لعينة مقدارها 1501 فرداً من المواطنين العمانيين في فئة العمر (18 سنة فأكثر) من جميع محافظات السلطنة ومختلف المستويات التعليمية والفئات العمرية، والذكور والإناث، أن 97% من العمانيين تأثروا نفسياً بشكل سلبي بدرجة كبيرة أو كبيرة جداً بسبب تطبيق التباعد الاجتماعي، و17% من العمانيين لم يستطيعوا تلبية بعض الضرورات بسبب الجائحة وأهمها التسوق أو شراء مستلزمات الأسرة، وخمس العمانيين تقريباً تأثروا هم أو أحد أفراد أسرهم اقتصادياً بشكل أو بآخر بسبب الجائحة وكان تخفيض الراتب أو الأجر أهم مظاهر هذا التأثير. و32% من العمانيين تأثر أحد أفراد أسرهم دراسياً بشكل سلبي نتيجة الجائحة.

تهدف الدراسة الحالية بحث مختلف التحديات التي يمكن أن تواجهها الأسرة باستخدام المنهج النوعي الذي يوفر عمقاً في فهم الظاهرة، وباستخدام الوصف الشخصي للعينة لهذه التحديات، والإستراتيجيات التي استخدمتها الأسرة لمواجهة هذه التحديات، والتقليل من آثارها السلبية على الأسرة وأفرادها.

#### أسئلة الدراسة:

سعت الدراسة الحالية إلى الإجابة عن الأسئلة التالية:

1. ما التحديات الصحية التي واجهتك وأسرتك في الأشهر الماضية، نتيجة جائحة كورونا 19 وما إستراتيجيات التعامل معها؟
2. ما التحديات النفسية التي واجهتك وأسرتك في الأشهر الماضية، نتيجة جائحة كورونا 19 وما إستراتيجيات التعامل معها؟
3. ما التحديات التربوية التي واجهتك وأسرتك في الأشهر الماضية، نتيجة جائحة كورونا 19 وما إستراتيجيات التعامل معها؟
4. ما التحديات الاجتماعية التي واجهتك وأسرتك في الأشهر الماضية، نتيجة جائحة كورونا 19 وما إستراتيجيات التعامل معها؟
5. ما التحديات الاقتصادية التي واجهتك وأسرتك في الأشهر الماضية، نتيجة جائحة كورونا 19 وما إستراتيجيات التعامل معها؟

#### أهمية الدراسة:

تكمن أهمية البحث النظرية في رصد مختلف التحديات التي واجهت الأسرة العمانية خلال أزمة كورونا 19 على الصعيد الصحي والتربوي والنفسي والاجتماعي والاقتصادي، وهي من أولى الدراسات التي تكشف عن تداعيات الأزمة على الأسرة العمانية، كما تنبثق أهمية البحث من النتائج التي يتوصل إليها والتوصيات



المنبثقة منها بغية المساهمة في التقليل من حدة تلك التحديات، وتكوين صورة حول مقدرة الأسرة العمانية على مواجهة الأزمات وإدارتها، ورفع توصيات الدراسة للإسهام في التخفيف من حدة الآثار السلبية على الأسرة.

#### مصطلحات الدراسة:

1-التحديات: «مجموعة من العقبات ونقاط الضعف التي تواجه الأسرة أثناء قيامها بدورها» (المرشد، 2016، ص. 199) ويعرفها الباحثان بأنها التحديات التي واجهت الأفراد والأسر والمرتبطة بجائحة كورونا 19.

2-أزمة: «مشكلة تواجه الإنسان في حياته، أو صعوبات ومعوقات تمنعه من إنجاز أهداف مهمة في حياته مما يؤدي إلى الاخلال بتوازنه النفسي والاجتماعي، بسبب عدم قدرة أساليبه التقليدية للتكيف مع الموقف المشكل» (الخضيري، 2002، ص. 225).

3-كورونا 19: فيروس ينتمي إلى الفيروسات التاجية والذي وصفته الصحة العالمية بالجائحة، والذي ظهر مؤخراً في مدينة ووهان الصينية في نهايات 2019، وتتجلى أعراضه المرضية في الحمى والارهاق والسعال الجاف والألام، حيث ينتقل هذا الفيروس إلى الإنسان عن طريق القطرات الصغيرة التي تتناثر من الأنف أو الفم عندما يسعل الشخص المصاب أو يعطس، كما يمكن أن ينتقل الفيروس لإنسان مسبباً له تلك الحالة المرضية من خلال ملامسة القطرات المتناثرة على الأسطح (منظمة الصحة العالمية، 2020).

#### الإستراتيجيات:

تعرف على أنها «الأساليب التي يستجيب بها الفرد للأحداث المثيرة للمشقة» (Taylor & Aspimwall, 1993, p. 511). ويعرفها الباحثان إجرائياً بأنها جملة الأساليب المباشرة وغير المباشرة التي استجابت بها الأسر في سلطنة عمان للتصدي لأثر أزمة كورونا 19 على أدوارها الوظيفية.

#### حدود الدراسة:

تحدد الدراسة الحالية بعينتها المتمثلة في موظفي وطلبة جامعة السلطان قابوس، في فترة صيف 2020، خلال أزمة كورونا، وتحدد بموضوعها الذي يركز على التحديات الأسرية والإستراتيجيات المستخدمة لمواجهة تحديات أزمة كورونا 19.

#### منهج الدراسة:

استخدم الباحثان المنهج النوعي (Qualitative Approach) لجمع البيانات وتحليلها، نظراً لما يتصف به هذا المنهج من عمق في فهم الظاهرة المدروسة، وهي التحديات التي تواجهها الأسرة في ظل جائحة كورونا 19؛ إذ يعتمد المنهج على تفاصيل دقيقة يقدمها المشاركون بناء على إدراكهم لحقيقة الظاهرة والعوامل المرتبطة بها (أبو علام، 2013)، ويستند الباحث على كلمات المشاركين والمعاني التي يعبرون عنها لفهم الظاهرة وتحليلها.

#### مجتمع الدراسة وعينتها:

تكون مجتمع الدراسة من جميع موظفي وطلبة جامعة السلطان قابوس، والبالغ عددهم 24300 موظفاً وطالباً، وأما عينة الدراسة فقد بلغ عددها 72 موظفاً وطالباً، وقد تم اعتماد العينة المتيسرة للوصول لعينة الدراسة. ومثلت الإناث %66.7 من العينة والذكور %33.3، ويتوزع أفراد العينة بناء مجموعة من المتغيرات الديمغرافية التي يوضحها جدول (1) مثل الحالة الوظيفية، والحالة الاجتماعية، وآخر مؤهل دراسي. ومثل العمانيون (%94.4) من عينة الدراسة، وتنوعت التخصصات العلمية بشكل كبير بين أفراد عينة

الدراسة. وقد تراوحت سنوات الخبرة بالنسبة للموظفين بين سنة واحدة و 32 سنة (م = 14.92، ن = 7.86)، وتراوح أعداد الأسرة الواحدة بين واحد و 12 شخصاً (م = 6.03، ن = 2.78).

جدول (1): خصائص العينة موزعة بناء على بعض المتغيرات الديمغرافية (ن = 72)

المتغير	الفئات	النسبة %
الجنس	الإناث	66.7
	الذكور	33.3
الحالة الاجتماعية	متزوج	66.7
	أعزب	30.6
	مطلق	2.8
الحالة العملية	أكاديمي	18.1
	إداري	23.6
	فني	33.3
	طالب	25
	دكتوراه	12.5
المؤهل الدراسي	وماجستير	20.8
	بكالوريوس	31.9
	دبلوم متوسط	8.3
	الثانوية العامة	26.4

أداة الدراسة:

تكون مقياس الدراسة من ثلاثة أجزاء؛ احتوى الجزء الأول على أسئلة ديمغرافية لمعرفة خصائص العينة؛ واشتملت على أسئلة عن جنس المشارك، والجنسية، والحالة الوظيفية، وآخر مؤهل دراسي تم الحصول عليه، وعدد أفراد الأسرة، وسنوات الخبرة للموظفين. أما الجزء الثاني فقد احتوى على سؤال متصل بالتحديات التي واجهتها الأسرة في الشهور الماضية في ظل جائحة كورونا وشملت التحديات الصحية والنفسية والاجتماعية والاقتصادية والتربوية. أما الجزء الثالث فقد احتوى على أهم الإستراتيجيات التي استخدمتها الأسرة من أجل مواجهة تلك التحديات.

وقد تم بناء المقياس من خلال حلقة نقاشية قام بها الباحثان في مايو 2020، ضمت 15 خبيراً في علم النفس والتربية والاجتماع، تم تنفيذها عن بعد من خلال أحد برامج التواصل الاجتماعي، وقد كانت حلقة مفتوحة حاول فيها الباحثان استقراء آراء الخبراء حول التحديات التي تواجهها الأسرة في سلطنة عمان خلال فترة جائحة كورونا، وقد اتفق الخبراء على المحاور التي تضمنتها حلقة النقاش، مع الإشارة إلى إمكانية التداخل بين بعض التحديات وخاصة ذات الصبغة النفسية والتربوية والاجتماعية، وهو أمر طبيعي في البحوث التي تعنى بالنفس البشرية، ورغم فصل التحديات في أبعاد مختلفة، إلا أن تحليل البيانات يشير إلى التداخل بين بعض المحاور وهو ما سيتم الإشارة إليه في نتائج الدراسة.

إجراءات الدراسة:

تم تطبيق استبانة مفتوحة على عينة الدراسة، من خلال التطبيق الإلكتروني، وذلك بعد أخذ الإذن بتطبيقه من رئاسة الجامعة، وقد تم إرسال رابط الدراسة مع دعوة للمشاركة من خلال دائرة العلاقات العامة

والإعلام بجامعة السلطان قابوس، وتم الانتظار لمدة أسبوعين، وذلك في الفترة من 18 يونيو إلى 28 يونيو 2020.

### المعالجة الإحصائية:

تم استخدام المنهج النوعي لتحليل البيانات، وذلك باستخدام منهج النظرية المتجذرة (Gounded theory)، وذلك بقراءة استجابات العينة على الأسئلة المفتوحة، ثم استخدام تحليل المحتوى للوصول إلى فئات يمكن تصنيف الاستجابات بناء عليها، كما تم استخدام البرنامج الإحصائي SPSS لاستخراج التكرارات والنسب المئوية المتعلقة بالخصائص الديمغرافية لعينة الدراسة.

### نتائج الدراسة ومناقشتها:

سيتم استعراض النتائج من خلال استعراض الأسئلة المفتوحة للاستبانة، والتي تركز على التعرف على مختلف أنواع التحديات التي واجهتها الأسرة بسلطنة عمان، ثم الانتقال إلى الإستراتيجيات التي تم استخدامها في مواجهة كل تحد من التحديات المذكورة في استجابات المشاركين.

**السؤال الأول:** ما التحديات الصحية التي واجهتك وأسرتك في الأشهر الماضية نتيجة جائحة كورونا 19 وما إستراتيجيات التعامل معها؟

أشار 28% من عينة الدراسة بعدم مواجهتهم لأي نوع من التحديات الصحية الناتجة عن أزمة كورونا 19، وعزا بعض أفراد العينة ذلك إلى إلتزامهم بإجراءات السلامة، ومحاولة تقليل الخروج من البيت إلا عند الضرورة القصوى. ويمكن أن يعزى ذلك إلى «اقتناع كل أفراد الأسرة بالالتزام بالبقاء بالبيت» والإجراءات التي اتخذتها بعض الأسر مبكراً في التعامل مع جائحة كورونا.

وفي المقابل كان التحدي الصحي الأعلى تكراراً لدى العينة هو عدم القدرة للذهاب للعلاج في المستشفيات عند الحاجة إليه، وذلك إما خوفاً من الإصابة بمرض كورونا، أو بسبب تأجيل مواعيد العيادات الخارجية، أو «تأخر المواعيد لمرضى كبار السن الذين يعانون من أمراض مستعصية» «والحاجة إلى الذهاب إلى مواعيد المستشفى والحصول على الدواء من المستشفيات البعيدة مثل المستشفى السلطاني»، في حين يواجه البعض صعوبة في الذهاب للمستشفيات الخاصة نظراً لارتفاع التكلفة.

كما أشار بعض المشاركين إلى تحد متصل «بعدم توفر المواد الوقائية في الأسواق في بداية الأزمة مثل الكمادات ومعقم اليدين» أو غلاء هذه المواد عند توفرها، مما يجعل الأسرة تشعر بالقلق والخوف من الإصابة بالمرض، وهو يصنف ضمن التحديات النفسية، إلا أن 14% ضمنوا ذلك ضمن التحديات الصحية، فقد أبدى المشاركون ترددهم في الذهاب للمستشفيات خوفاً من الإصابة بالمرض، حتى مع مرورهم ببعض الومعات الصحية، وتزداد تلك المخاوف عند وجود أفراد من الأسرة ممن يعانون أمراضاً مزمنة، ويضطرون لمعاودة المستشفيات لتابعة علاجهم. وكما كتب أحد المشاركين فإن التحدي يتمثل في «الخوف من الذهاب إلى المستشفيات والمجمعات الصحية سواء في حالة المواعيد أو الحالات المرضية المستعصية»، ومثل ما ذكر أحدهم بأنه «لدينا طفل عنده نقص مناعة ويعاني من التهاب اللوز اللحمية». وتتفاوت مستويات هذا الخوف وقد يكون مرتفعاً كما وصفه أحد المشاركين «بالرهاب الصحي من الآخرين».

إلى جانب ذلك أشار بعض أفراد العينة إلى التحدي المتصل بالجوانب الصحية المعرفية، فبحسب أحد المشاركين هناك «كثرة في المعلومات وتناقضها عن المرض وما هو المصدر الموثوق للمعلومة»، مما يجعل الفرد غير قادر على توجيه سلوكه بناء على أسس معرفية صحيحة، ولذلك يتباين الأفراد من حيث درجة الحذر والسلوكيات الاحتياطية التي تضمن عدم إصابتهم بالمرض، وهذا يزيد من قوة الشعور بالخوف نظراً لضعف المعرفة المتصلة بطرق العدوى، وكيفية انتقال المرض من الشخص المصاب، مما يجعل البعض مفرطاً

في «التنظيف والتعقيم المستمر والاحتياطات»، ونرى أن وجود وسائل التواصل الاجتماعي وما تحتويه من معلومات كثيرة مجهولة المصدر عزز من التحدي المعرفي الصحي، مع عدد كبير من الأخبار التي تتضارب في صحة المعلومات الخاصة بالمرض.

بالإضافة إلى ذلك، فإن «المحافظة على الصحة» يعد من التحديات التي واجهها أفراد بعض الأسر، خاصة مع ذكر بعض المشاركين لمشكلة زيادة الوزن والشعور بالخمول والكسل، وقلة الحركة، والمكوث الطويل بالمنزل، في حين واجه بعض المشاركين «فقدان الشهية لتناول الطعام» مما يدل على أن جائحة كورونا تسببت في اضطرابات الطعام لدى بعض أفراد العينة.

وفيما يتعلق بالإستراتيجيات التي استخدمها المشاركون لمواجهة التحديات الصحية فقد تركزت في البقاء بالبيت كأهم إستراتيجية صرح بها %34.7 من المشاركين، إلى جانب اتخاذ الإجراءات الوقائية اللازمة مع المحافظة على التغذية الصحية وبعض الأنشطة الرياضية في محيط البيت. وتلخص إحدى المشاركات أبرز ما ورد في استجابات المشاركين بقولها: «التزمنا كثيراً بمسألة التباعد الاجتماعي، وحرصنا على التغذية السليمة وأكل الوجبات الصحية وأخذ الفيتامينات التي تساعد على رفع المناعة، وحرصنا جداً على متابعة تعليمات اللجنة العليا ومحاولة التقيد بها والالتزام بشكل كبير. وقبل هذا واجهنا هذا التحدي بتقوية الروح المعنوية من خلال اللجوء لله تعالى والدعاء لزوال هذه الجائحة، فالجانب الديني كان له دور كبير لنا كأسرة وأفراد في مساعدتنا على تجاوز الآثار السلبية للأزمة، والاهتمام بالصدقة لإيماننا أنها تساعد على دفع البلاء. كذلك التماسك الأسري والتحدث لبعضنا عن مخاوفنا والحديث مع أطفالنا بشكل إيجابي يبعد عنهم القلق ويجب على تساولاتهم».

ونجد أن هناك تنوع في الإستراتيجيات المتبعة من أفراد العينة إلى جانب البقاء في البيت، بدءاً «بالتعقيم المستمر ولبس الكثير من الأوقية والكمادات لتفادي أي تعرض لفيروس كورونا»، «وتجنب زيارة المراكز الصحية واستخدام المسكنات»، «والأدوية الشعبية» مع «المحافظة على الغذاء الصحي السليم والاستقرار النفسي والأسري لأفراد الأسرة». يقول أحد المشاركين: «كوني رب الأسرة كانت من أولوياتي أن أخطط لتهيئة المناخ والأدوات اللازمة لتعويض الأسرة عن الخروج من البيت وعن الإحساس بالملل»، وتقول إحدى المشاركات: «تنوع الأنشطة وتفعيل الأنشطة العائلية: الزراعية والمسابقات الثقافية والرياضية وجلسات الشواء والخروج الأمن المنظم، ومتابعة البرامج المفيدة بالتلفاز والإنترنت، وقراءة القرآن وحفظه، والقراءة المتنوعة، ووجود التعلم عن بعد، وممارسة كرة القدم بالمنزل، والمتشي اليومي»، بالإضافة إلى «ترك أو تجنب متابعة الأخبار والأرقام بخصوص المرض وعدم تصديق كل ما ينشر إلا من مصدر موثوق».

السؤال الثاني: ما التحديات النفسية التي واجهتك وأسرتك في الأشهر الماضية نتيجة جائحة كورونا 19 وما إستراتيجيات التعامل معها؟

تشير نتائج تحليل استجابات المشاركين إلى أن %44.4 من عينة الدراسة يعانون من مختلف الاضطرابات النفسية كالقلق، والحزن، والوسواس، والخوف، والتوتر، والضغط النفسي، والقلق، والتفكير السلبي، وفقدان الثقة بالنفس. وقد تعددت الأسباب التي ولدت مثل هذه المشاعر السلبية لدى أفراد العينة لكنها جميعها ناتجة عن جائحة كورونا؛ إذ تقول إحدى المشاركات تعبيراً عن التحديات النفسية «القلق والخوف خصوصاً مع سماعنا للأخبار حول تزايد أعداد الإصابات وأعداد الوفيات سواء في عمان أو في باقي دول العالم، وشعورنا بالحزن على من رحلوا ووافتهم المنية بسبب هذا المرض. كذلك قلقت على أفراد من عائلتي ممن أصيبوا بالمرض وكنت أتابع حالتهم عن بعد وأشعر بأني مقيدة نوعاً ما لعدم استطاعتي مساعدتهم إلا بالدعاء وتقديم الدعم المعنوي لهم من خلال الاتصال الهاتفي». ويعبر شخص آخر بشعوره «بالقلق، والتوتر، والاكتئاب، والانشغال الذهني من كثرة التفكير في الفيروس وعواقبه، والشعور بأننا في سجن كبير في هذه الدنيا، والاحساس باقتراب الأجل». كما أن المتطلبات الوقائية كالتعقيم كان مصدراً للخوف كما يتضح من حديث أحد المشاركين «التعقيم يشمل حتى الأشخاص سبب لنا الخوف والهلع والكثير من الوسواس». كما أن البقاء بالبيت لفترة طويلة

كان تحدياً نفسياً كما يظهر في استجابة أحد المشاركين: «البقاء في المنزل والابتعاد عن أفراد المجتمع -التباعد الاجتماعي- هو بنفسه تحد». ولعل بعض هذه المشاعر يزداد عند الاضطرار للخروج من البيت لقضاء حاجات الأسرة، «الخوف من الإصابة بالمرض عند الخروج من البيت أو الالتقاء بأي شخص أو الإحساس بأي عرض مشابه لأعراض المرض»، وهي مشاعر تجعل الفرد دائم الخوف والقلق مما قد يتعرض له. يقول أحد المشاركين «القلق أثناء الخروج للحصول على الأساسيات من محلات المواد الغذائية أو عند الخروج لغيرها من الضروريات».

ونظراً لاستمرار بعض المؤسسات في إلزام موظفيها بالادوام الرسمي، فقد كان ذلك مصدراً من مصادر القلق والخوف، لما قد ينتج عنه من إصابات وعدوى، وهو ما عبر عنه أحد أفراد العينة بقوله: «في بداية انتشار الوباء في السلطنة، أصبت بحالة تفكير ووسوسة من المرض لدرجة أنني صرت أعاني من صداع قوي وترجيع وفقدان شهية للطعام، كنت أخاف التسبب بالمرض لأفراد أسرتي، لأن كنت أخرج للادوام»، وهذه المشاعر كان لها انعكاساتها في التوافق النفسي كما يتضح من استجابة بعض المشاركين الذي عبر بقوله: «قلق . توتر.. وسواس من كل شي .. حتى تسبب ذلك في فقدان الشخصية ونقصان للوزن من كثر التفكير والفرع من هذا الوباء». كما أن هذا القلق والخوف نتج عن عدم وضوح الرؤية لدى الناس، حول ما ستؤول إليه أحوالهم، مما جعلهم يشعرون بقلق المستقبل، «والشعور بالخوف من المرض والقلق تجاه ماذا سيحدث غداً وفقد التواصل والحياة».

كما يتمثل أحد مصادر الضغط النفسي لدى أفراد العينة في القلق والخوف الذي انتاب بعض أفراد الأسرة وبصفة خاصة الأطفال، والذين كانوا بمشاعرهم مصدر قلق لأولياء أمورهم. كما أن بقاء الأطفال طويلاً في البيت دون قدرة على الخروج من البيت واللعب خارجه مع أقرانهم، وعدم الذهاب للمدرسة، شكل مصدر ضغط نفسي لأولياء الأمور؛ إذ كان عليهم تلبية احتياجات هؤلاء الأطفال، وتوفير سبل التفريغ النفسي من مشاعر الكبت والضيق، والوحدة، والخوف من الإصابة بالمرض، وفقدان الأصدقاء. يقول أحد المشاركين: «البقاء في المنزل وعدم السماح بالخروج إلا في أضيق الحالات مما سبب ضيقاً نفسياً للأطفال»، وتوضح أخرى أن مصدر القلق هو الخوف على كبار السن وذوي الأمراض المزمنة: «أحوالي النفسية صعبة بسبب مرض الوالدة المسبق بالجهاز التنفسي والخوف الشديد عليها وعلى جدتي المسنة وعلى أطفال أخي المصابين».

ومن أبرز التحديات النفسية الشعور بالملل وهو ما أظهره 24% من عينة الدراسة، وقد تم التعبير عن الملل من خلال إقرانه بتحديات نفسية أخرى، مثل «الملل والخمول والقلق» و«الملل والرتابة من الروتين اليومي» و«الملل والاكنتاب» و«الملل والشعور بالضيق» وهو ناتج كما عبر أحد المشاركين عن البقاء في المنزل، إذ أشار بأنه يشعر «بالممل والضجر بسبب قضاء ساعات طويلة في المنزل». وكذلك بسبب «عدم وجود أي أنشطة لممارستها».

وفي المقابل فإن الإستراتيجيات التي اتبعتها أفراد العينة لمواجهة هذه التحديات النفسية، تنوعت وتباينت من حيث تكرار ذكرها لدى المشاركين، مع وجود تشابه بين أفراد العينة، ولعل إحدى الباحثات تجمل هذه الإستراتيجيات فيما كتبه بقولها: «أولاً: بالاتكال على الله واللجوء إليه جل وعلا والدعاء. شكرت الله كثيراً على نعمة الإسلام خلال هذه الجائحة لأن ديننا الحنيف ساعدنا بالفعل نفسياً خلال هذه الأزمة وباقي الأزمات والتحديات التي تواجهنا في حياتنا لأنه يجعلنا نشعر بالطمأنينة والراحة النفسية. ثانياً: الترابط الأسري ودعمنا المعنوي لبعضنا البعض جعلنا نستطيع أن نتجاوز هذه الأزمة وأيضاً حاولنا كأ أسرة أن ننظر للجوانب الإيجابية من هذه الجائحة ونركز عليها بدلاً من الاستياء والتركيز على الجوانب السلبية فقط. ثالثاً: حاولت التقليل من متابعة أخبار الجائحة خصوصاً الأخبار السلبية منها والتي تهول الأمور، والتركيز على متابعة الأخبار الإيجابية حول قصص من نجحوا في التعافي من المرض مثل المسنين الذين تعدوا التسعين عاماً وشفاهم الله من المرض، مع حرصي على متابعة قرارات اللجنة العليا لدينا والاهتمام بما يرد من توجيهات وقرارات. أيضاً كنت أتابع في الإذاعة والتلفزيون بعض الأطباء النفسيين والاختصاصيين وأستمع لتوجيهاتهم حول كيفية

تجاوز هذه الأزمة من الناحية النفسية، وطبقت بعض ما نصحوا به واستفدت منهم جزاهم الله خيراً جميعاً، وحالياً أحضر محاضرة بالواتساب لأخصائية نفسية تتحدث فيها عن السلام الداخلي. واستفدت من خلال ما جاء بالمحاضرة عن كيفية استشعار النعم من حولنا وشكر الله عليها وتأملها. كما أنني حاولت أن أستفيد من وقتي بعمل بحث وأعمل حالياً على كتابي لأنشغل بعمل إيجابي وأستفيد من الوقت».

ويأتي في طليعة إستراتيجيات التكيف مع التحديات النفسية محاولة الأسرة تنويع أنشطتها «والتأقلم وخلق بيئة إيجابية داخل المنزل» من خلال إقامة فعاليات ترفيهية في المنزل ومحاولة التشاغل عن التفكير والقلق» مع التركيز على «فعاليات جماعية لجميع أفراد الأسرة» والقيام «بالأنشطة والفعاليات المتنوعة، وقراءة القرآن الكريم وحفظه، والمسابقات الثقافية، ومتابعة نشرات الأخبار والبرامج الثقافية والتثقيفية والإنترنت، وممارسة رياضة المشي، ومتابعة حلقات تاريخية عبر التلفاز، والأنشطة الزراعية» وقد بلغت نسبة تكرار إستراتيجية تنويع الأنشطة %41.6 من مجموع الإستراتيجيات المذكورة في استجابات المشاركين. وإلى جانب ذلك فقد أشار %15.7 إلى الإلتزام الديني في مواجهة مظاهر القلق والاكتئاب والضعف النفسية، بدءاً «بحسن الظن بالله» «والصلاة» «وعمَل حلقات تلاوة القرآن الكريم للأسرة، ودروس يومية» بالإضافة إلى «اللجوء للدعاء بأن يحفظنا الله من هذا الوباء فهو جند من جنوده والالتزام بقراءة سورة البقرة يومياً». وذكر %13.8 من عينة الدراسة استغلالهم وسائل التواصل الاجتماعي كطريقة للتخفيف النفسي، من خلال البقاء متصلين بأصدقائهم وأقاربهم حتى ينشغلوا عن التفكير في المرض. تقول إحدى المشاركات: «وباستخدام التقنية الحديثة في التواصل مع الأقران والأهل عن بعد صوتاً وصورة»، «والتواصل مع الأهل عن طريق برامج التواصل الاجتماعي وبرامج الاتصال المرئي»، «والتخفيف على كبار السن عن طريق استخدام الوسائل الحديثة للتواصل».

السؤال الثالث: ما التحديات التربوية التي واجهتك وأسرتك في الأشهر الماضية نتيجة جائحة كورونا 19 وما إستراتيجيات التعامل معها؟

انقسمت استجابات أفراد العينة لهذا السؤال إلى ثلاث فئات؛ فالفئة الأولى ركزت على التحديات المتصلة ببقاء الأطفال في البيت وكيفية تنظيم واستغلال وقت الأطفال، والفئة الثانية تمثلت تحدياتها في الجوانب المتصلة بالتعلم عن بعد، والفئة الثالثة التي لم تواجه تحديات بل كان البقاء في البيت فرصة لمزيد من الترابط الأسري.

ففي الفئة الأولى، أوضح %36.1 من العينة إلى تحديات متصلة بكيفية تنظيم وقت الأطفال، في ظل توقف المدارس، وبقائهم كل الوقت داخل البيت، ونورد أمثلة من هذه التحديات من خلال اقتباس ما كتبه المشارك: «فقد أجمل أحدهم وصف التحديات بقوله: «تحديات وضع نظام أسري وتربوي حازم للأطفال في ظل أزمة كورونا 19» و «إعداد جدول منزلي مناسب للأبناء» و«تنظيم أوقات الأطفال»، وقد ظهرت الحاجة لتنظيم الوقت وإعداد نظام حازم وجدول منزلي بسبب وقت الفراغ الكبير ومخاوف أولياء الأمور من السلوكيات الخاطئة التي قد يمارسها الأطفال وبصفة خاصة الإدمان على التكنولوجيا، فكانت استجابات العينة كالتالي: «محاولة تقليل الوقت الذي يقضيه الأطفال أمام الشاشات» و «مشاهدة كل المحتوى المتاح على الإنترنت بدون رقابة» و «تعلق الأطفال بالألعاب الإلكترونية» و «جلوس الأطفال على الأجهزة لوقت طويل». و«صعوبة إيجاد أنشطة تعليمية للأطفال». وقد صاحب عدم القدرة على إيجاد نظام أسري حازم خلال هذه الفترة ظهور مشكلات أخرى خاصة «تمرد الأطفال بسبب الملل وعدم انصياعهم للكلام وزيادة المشاجرات» و«توترات داخل الأسرة فالجميع في قلق وغالباً لا يستطيع السيطرة على أعصابه» و«رغبة الابن الأكبر في الخروج مع زميله في بعض الأحيان»، مما يزيد من الخوف والقلق لدى أفراد الأسرة وخاصة الأبوين.

أما الفئة الثانية من التحديات التربوية فقد ارتبطت بتحديات التعلم عن بعد لدى %18 من عينة الدراسة، «وإغلاق المدارس والجهات التعليمية»، وتصف إحدى المشاركات هذا التحدي قائلة: «في بداية الجائحة وفرض الحظر وصدور قرار بتعليم طلبة المدارس عن بعد وبقاء أبنائنا في البيت كان أمراً مفاجئاً لنا، وحدث خلل في

الروتين اليومي الذي اعتدنا عليه، وواجهنا تحديات تعلم أبنائنا عن بعد، وكيفية تسليم الواجبات عن بعد، كونها تجربة جديدة لأول مرة» ، وواجه بعض الأفراد صعوبة في «كيفية الدخول للتقنية لأغراض الدراسة»، خاصة مع «قلة المواد التعليمية المتوفرة داخل المنزل لدي والذي خلق تحدياً لنا لشغل وقت طفلنا مما جعل طفلنا في عناد دائم وبكاء مزعج» ، «وعدم توفر وسائل إلكترونية ذات جودة عالية وضعف شبكة الإنترنت» وكيفية «الاستفادة الصحيحة من الانترنت خاصة مع غياب الدور الفاعل للمدرسة». ولا شك أن التحديات المرتبطة بالتعلم عن بعد مثلت هاجساً لمعظم الأسر ليس فقط في السلطنة بل وفي العالم أجمع، خاصة أن كثيراً من الأسر لم تكن مهياًة للقيام بالأدوار التي يتطلبها التعليم عن بعد، أو أنها لا تملك الإمكانيات اللازمة لذلك.

وأشار 23.6% من عينة الدراسة إلى عدم وجود تحديات تربوية، وعزا ذلك بعضهم إلى استغلالهم البقاء بالبيت في زيادة التواصل الأسري، وتوثيق العلاقات بين أفراد الأسرة، وذلك من خلال زيادة القيام بالأنشطة المشتركة التي تجمع بين أفراد الأسرة، خاصة مع وجود الوقت الطويل من الفراغ، وعدم قدرة أفراد الأسرة على الخروج من البيت.

وللتقليل من الآثار السلبية التي قد تنجم عن هذه التحديات التربوية، فقد لجأ أفراد العينة إلى بعض الإستراتيجيات ؛ من أهمها محاولة تنظيم الوقت ، والتنوع في الأنشطة للتقليل من الاستخدام المفرط للتكنولوجيا ؛ حيث يقوم بعض أفراد العينة «بتحديد أوقات معينة لاستخدام الأجهزة الإلكترونية» ، «وتقسيم الأوقات بين لعب ودروس وتلفاز» «وتقليل الوقت لإستخدام الألعاب الإلكترونية ، ومحاولة تكليف الأطفال ببعض النشاطات في المنزل» «وخلق جو أسري وتنظيم الوقت في ممارسة بعض البرامج النظرية والعملية داخل المنزل» ، «وربط أوقات الأطفال بأنشطة محددة مثل الصلاة والمساعدة في أعمال المنزل وممارسة الهوايات» ، «وتقسيم أشغال البيت مع الأطفال كل أحد يعمل مهمة محددة مع بقاء أبيهم معهم في البيت والحمد لله فقد تعاوننا في بعض الأشغال» ، «والتشجيع على القراءة واستخدام محطات التواصل الاجتماعي في تعلم مهارات جديدة في مجال الحاسب الآلي، أو إتقان لغات جديدة غير اللغة الإنجليزية، وتعلم الطبخ، وبعض من الأشغال اليدوية والرسم».

وفيما يتعلق بالتعلم عن بعد، فيحاول البعض «مشاركة أفراد الأسرة الآخرين في استذكار دروس الأولاد» ، «والاستفادة من نظام التعلم عن بعد والاستفادة من برامج الألعاب والتسلية لترويح الأطفال»، ومحاولة البحث على الشبكة العنكبوتية عن بعض الدروس الممتعة والمفيدة للأطفال». ولا شك أن مثل هذه الأنشطة المشتركة ساهمت في تقارب أفراد الأسرة؛ تقول إحدى المشاركات: «التحدث لبعضنا البعض كأفراد أسرة والتقرب من بعضنا، وهذا التكاتف الأسري كان له دور إيجابي في قدرتنا على الصبر والتحمل خلال هذه الجائحة والحمد لله، وقد كنت أستمع لأبنائي وأجيب على تساؤلاتهم وأحاول أن أبعد مخاوفهم وأجعلهم يركزون على كل ما هو إيجابي، بالإضافة إلى القيام بأنشطة جماعية كأسرة، مثلاً نلعب ألعاباً جماعية، ونمشي ونقوم ببعض الأنشطة الرياضية مع بعضنا، وتواصل هاتفياً مع أهلنا» ، خاصة مع حرص بعض الأسر على «إغلاق الشبكة عن الأطفال أو سحب الأجهزة وحثهم على القراءة». وقد أشار 22.2% من المشاركين إلى عدم قيامهم بشيء محدد، ويمكن أن يكون هؤلاء الأفراد هم من الفئة التي لم تواجه تحديات أسرية، كما تمت الإشارة إلى ذلك فيما تقدم من إجابات لهذا السؤال المتصل بتحليل التحديات التربوية.

السؤال الرابع: ما التحديات الاجتماعية التي واجهتك وأسرتك في الأشهر الماضية نتيجة جائحة كورونا 19 وما إستراتيجيات التعامل معها؟

أشارت النتائج إلى أن أكثر تحد اتفقت عليه نسبة كبيرة من المشاركين هو عدم التمكن من زيارة الأهل والأقارب؛ حيث أوضح 63.8% من عينة الدراسة إلى أن «مسألة التباعد الاجتماعي كانت تحدياً كبيراً لنا ولأطفالنا الذين اعتادوا على زيارة أقربائهم وجدتهم، وحتى أبناء جيراننا لم يأتوا للعب مع أبنائي في المنزل كما اعتادوا من قبل، كذلك لم أستطع عيادة المرضى من أقربائي، ولا تقديم واجب العزاء لمن توفوا من أفراد عائلتي» ، واستجابة أخرى «التباعد المجتمعي وعدم الاستطاعة على زيارة الأقارب ومشاركتهم في أفراحهم أو

أتراحهم» ومثل ذلك «التباعد الاجتماعي والانقطاع عن الأهل والزيارات الأسبوعية»، ولعل مما زاد من صعوبة هذا التباعد الاجتماعي أنه كان في فترة شهر رمضان وأيام العيد؛ حيث اعتادت الأسر على التجمع بشكل يومي أو أسبوعي، كما تعودت الأسر على تبادل الأطعمة والزيارات وكل ذلك لم يكن ممكناً خلال فترة الجائحة. تقول إحدى المشاركات أن أهم تحد هو «الابتعاد عن الأهل في فترة رمضان والعيد لفترة طويلة لأول مرة وعدم المخالطة»، ويعبر أحدهم بقوله «عدم رؤية أغلب الأقارب حتى الآن وكذلك يوم العيد من المعتاد منذ القدم أن تكون لنا ذبيحة واحدة وشواء واحد ولكن كان من الصعب فعل ذلك خلال العيد الماضي»، وهذا التحدي الذي واجهته الأسرة في سلطنة عمان يعد أمراً صعباً إذا ما عرفنا أن المجتمع العماني مجتمع متماسك يثمن التواصل الأسري في مختلف مستوياته، ويشدد على أهمية الزيارات المتواصلة بين أفراد الأسرة، وبين الأقارب، والأصدقاء والجيران، ويحرص العمانيون بشكل كبير على إظهار مزيد من التواصل خاصة في أيام المناسبات كأيام شهر رمضان، والأعياد، وكذلك في أيام العزاء، كما عبر عن ذلك أحد المشاركين بقوله: «عدم التمكن من المشاركة في دفن الأهل والأصدقاء بسبب كورونا»، وتزداد صعوبة هذا التباعد عندما ينقطع الفرد عن زيارة كبار السن والذين يعتمدون بشكل كبير في المحافظة على صحتهم النفسية من خلال التواصل مع الآخرين واستقبال الزيارات المتواصلة من مختلف الأقارب، فقد واجه المشاركون «صعوبة في زيارة الأهل والأقارب خاصة كبار السن لضعف مناعتهم»، ما يشعر كلا الجانبين بالإنزعاج والحزن، تقول إحدى المشاركات: «عدم رؤية أُمي وإخوتي لفترة طويلة كان أمراً مزعجاً».

وتزداد التحديات الاجتماعية بروزاً عندما يتباين مستوى الوعي بضرورة التباعد الاجتماعي، ويتفاوت الناس في درجة التزامهم بإجراءات الوقاية من تفشي العدوى، وخاصة فيما يتعلق بالوقف التام للزيارات والتزام المنزل في فترة الجائحة، وقد عبر عن ذلك بعض المشاركين الذين اضطروا لاستقبال زيارات من أقارب لهم كانوا أقل التزاماً بالبقاء بالمنزل، تقول إحدى المشاركات: «إخواني وإخواتي المتزوجين والمتزوجات كانوا يأتون البيت عندنا وبعضهم غير متقيد تماماً بالتعليمات فيصافحوننا ويأكلون معنا ويختلطون بنا! وفي المقابل بعض أخوتي وجدوها فرصة وانقطعوا تماماً حتى عن الاتصال الهاتفي! أشعر أن هذه الأزمة جمعت وفرقت» وتقول أخرى معبرة عن ذلك: «عدم تقبل أسرتي لصد الزائرين من الأقارب والجيران عن الدخول للمنزل خلال الجائحة»، بالإضافة إلى «اللوم من الأقارب والأصدقاء لعدم زيارتنا لهم»، وتفصل إحدى المشاركات ما يحدث من لوم وعتاب بين الأسر قائلة: «أيضاً هناك بعض أفراد المجتمع ممن نعرفهم يقولون مثلاً لم لا تأتون لزيارتنا؟ لا تقلقوا نحن لسنا مصابين بكورونا فلا تخافوا من زيارتنا، ويقولونها بنوع من السخرية، وأغلبهم من كبار السن وأعذرهم ولكن أشعر أحياناً بالإحراج والضيق عندما يتكرر عتابهم لنا وأصطر أن أشرح لهم الأسباب في كل مرة، وأقول لهم أنا حريصة على صحتكم أيضاً وليس صحتي فقط».

وللتقليل من أثر هذه التحديات الاجتماعية على وضع الأسرة، وخاصة عدم القدرة على زيارة الأهل والأقارب، فقد أفاد 52.7% من العينة بحرصهم على التواصل عن بعد سواء بالهاتف أو من خلال وسائل التواصل الاجتماعي المسموع منها والمرئي. وقد أسهم ذلك في التقليل من الأثر السلبي لتوقف الزيارات، تقول إحدى المشاركات: «حرصنا على التحدث بالهاتف وخاصة مكالمات الفيديو وقد عوضت الشوق للأهل نوعاً ما»، وقد كان هذا التواصل بشكل يومي، أو في المناسبات كالعيد «فقد استخدمنا وسائل التواصل الاجتماعي لمشاركتهم أفراحهم» أو لتقديم واجب العزاء كما ذكر أحد المشاركين: «التواصل عبر وسائل التواصل الاجتماعي لتقديم واجب العزاء». ولرفع الحرج الذي ظهر داخل بعض الأسر بسبب عدم الزيارة، فقد لجأ بعض الأفراد إلى أسلوب الإقناع والحوار، يقول أحدهم: «حاولت إقناع الأصدقاء والأهل أن ما نحن عليه من التزام ليس عقوقاً ولكنه واجب وإحسان من أجل حفظ الجميع»، وإن حدثت بعض الزيارات فقد كانت محصورة في الدرجة الأولى كما صرحت إحدى المشاركات: «قمنا بتقليل الزيارات وحصرها على الدرجة الأولى»، «والزيارات البعيدة المدى وقصيرة الوقت مع الحفاظ على بعد المسافة والتعقيم».



**السؤال الخامس: ما التحديات الاقتصادية التي واجهتك وأسرتك في الأشهر الماضية نتيجة جائحة كورونا 19 وما إستراتيجيات التعامل معها؟**

يظهر من تحليل استجابات المشاركين أن غالبيتهم (59.7%) لم يعانون من أي تحديات اقتصادية، ويمكن عزو ذلك إلى أن غالبية أفراد العينة من موظفي جامعة السلطان قابوس، وهي جهة حكومية لم تخفض رواتب العاملين فيها، ولم يتم استقطاع أي جزء من الرواتب الشهرية رغم توقف العمل في بعض الشهور، أو استبداله بالعمل عن بعد. حيث عبر بعض المشاركين عن ذلك بقوله « الحمد لله نشكر الله بشكل عام لم نعان مادياً كما سمعنا عن بعض الأسر الفقيرة أعانهم الله » ، وآخر بقوله « الحمد لله الأمور الاقتصادية كانت ممتازة » ، وأخرى بقولها « الحمد لله الوضع المادي مستقر ». وقد عزا بعض المشاركين عدم وجود تحديات اقتصادية إلى طبيعة العمل الحكومي، كما بينت ذلك إحدى المشاركات « لا يوجد ولله الحمد-بسبب العمل في القطاع الحكومي -نرجو النظر في باقي الشعب العاملين بالأجر اليومي وفي القطاع الخاص وإيجاد قوانين تحميهم وآليات توفر لهم العيش الكريم والأمن في ظروف مماثلة».

إلا أنه ورغم ارتباط غالبية العينة بوظيفة حكومية، إلا أن أسر البعض قد تأثرت بسبب وجود فرد في الأسرة (كالزوج أو الزوجة) ممن يعملون في القطاع الخاص، أو الأعمال الحرة والتي تأثرت بشكل كبير اقتصادياً بسبب إغلاق كثير من الأنشطة خلال بعض الفترات في الأشهر الماضية، ومن أمثلة ما كتبه بعض المشاركين: «نقص المردود المالي بحيث أن زوجي يمتلك أعمالاً حرة» و «راتب زوجي تم تخفيضه بنسبة 50%» و «توقف الأعمال الحرة وشل حركتها وتوقف مدخولها» و «ضعف المدخول من المشروع الاقتصادي وعدم القدرة على زيادة المبيعات بسبب الخوف من الإصابة بمرض كورونا والأمراض المتعلقة به» ، وذكر أحد الطلبة المشاركين بأن أسرته تأثرت اقتصادياً بسبب «اعتماد دخل الأسرة على محل مواد غذائية صغير وبسبب الوضع تم اغلاقه وظهرت بعض المشاكل الاقتصادية» ، كما أن بعض الأسر تأثر دخلها لأسباب أخرى مماثلة، فأحدى المشاركات ذكرت: «لكن لدينا بنائية مؤجرة لطالبات وهذه البنائية تعود علينا كأسرة بدخل شهري قدره 6 آلاف ريال عماني، وتوقف هذا الدخل لمدة ثلاثة أشهر وأكثر بسبب الجائحة لأننا أعفينا الطالبات من الدفع بشكل كامل، ونسأل الله الأجر والتعويض».

في حين أشار بعض المشاركين إلى ظهور بعض التحديات من أهمها غلاء الأسعار لكثير من السلع وخاصة السلع الطبية التي يحتاجها الناس لضمان الوقاية من فيروس كورونا، رغم جهود الحكومة في مراقبة السوق، وحث التجار على عدم استغلال حاجة الناس خلال الجائحة. ومما قاله المشاركون: «عدم وجود متاجر إلكترونية كافية، واستغلال بعض التجار هذه الفترة ورفع أسعار بعض الاحتياجات» ، و«غلاء بعض الأسعار في الأسواق وعدم توفر بعض السلع في الأسواق» و «غلاء بعض الاحتياجات الأساسية».

أما بالنسبة لأبرز الإستراتيجيات التي استخدمتها عينة الدراسة؛ فنظراً لأن غالبية العينة لم تواجه تحدياً في الجانب الاقتصادي بسبب استمرار الراتب الشهري من الوظيفة الحكومية، فقد أشار غالبية المشاركين بأنه لم يكونوا مضطرين لإحداث أي تغيير في مصروفاتهم، وأما انقطاع الدخل الإضافي لبعض الأسر فقد تم تجاوزه من خلال ترشيد الاستهلاك والتوفير الذي حدث بسبب البقاء في البيت، وعدم السفر والذي كان يستنزف جزءاً من مدخرات الأسر. تقول إحدى المشاركات: «اعتمدنا على رواتبنا الشهرية أنا وزوجي التي استمرت بحمد الله كالمعتاد ولم نشعر بصعوبات بفضل الله، حتى مع انقطاع دخلنا الشهري من البنائية التي كنا نملكها ونؤجرها، خصوصاً أنه مع الجائحة وتغير نظام حياتنا وعدم استطاعتنا الذهاب للمراكز التجارية، وصلات ألعاب الأطفال والحدائق، وصلات السينما، وعدم القدرة على السفر، كل هذا جعل لدي فائضاً في الراتب ولله الحمد» ، وتقول أخرى: «تقليل المصاريف والتنازل عن بعض الأشياء من أجل تقليل الخسارة واستقرار الدخل»، ولعل ترشيد الإنفاق كان طابعاً واضحاً بين أفراد العينة، فقد صرح بذلك 30.5% من المشاركين. يقول أحد المشاركين في توضيح الإستراتيجيات التي استخدمها وأسرتهم: «تنظيم المصروفات والتسوق في الوقت المناسب وتقليل النفقات والادخار» ، ويقول آخر: «وضع خطة واضحة لهذه الإستراتيجيات ، مثل كيف أنفق

بنسب قليلة في هذه الأزمة ، وإدارة التجارة بطريقة مبتكرة». أما فيما يتعلق بالتعامل مع المتاجر الإلكترونية والتعامل مع غلاء الأسعار لبعض البضائع؛ فقد تم ذكر عدة إستراتيجيات منها: «محاولة البحث بشكل عميق عن متاجر إلكترونية» ، وكذلك «العمل على طلب المقتنيات وطلب مندوب لتوصيلها ، واستبدال السحب النقدي بتحميل التطبيق الآي للبنوك» ، بالإضافة إلى «استبدال تلك السلع بسلع أخرى مماثلة».

#### الخلاصة والتوصيات:

هدفت الدراسة الحالية إلى استكشاف التحديات التي واجهتها الأسرة في سلطنة عمان خلال فترة جائحة كورونا 19، ومعرفة أهم الإستراتيجيات المستخدمة للتعامل مع هذه التحديات، وقد أشارت نتائج تحليل المحتوى باستخدام النظرية المتجذرة ضمن المنهج النوعي لتحليل البيانات، بأن الأسرة في سلطنة عمان واجهت عدداً من التحديات في مختلف جوانب الحياة، وقد واجه الأفراد والأسر هذه التحديات باستخدام مجموعة من الإستراتيجيات التي قللت من حدة تلك التحديات.

ويخلص جدول (2) أهم التحديات التي واجهتها الأسرة خلال جائحة كورونا، مع نسبة تكرار لكل تحدٍ من التحديات.

جدول (2) أهم التحديات التي واجهتها الأسرة خلال جائحة كورونا 19

م	التحديات	نسبة التكرار %
1	عدم التمكن من زيارة الأهل والأقارب	63.8
2	الاضطرابات النفسية	44.4
3	البقاء بالبيت	34.7
4	تنظيم وقت الأطفال	36.1
5	الشعور بالملل	24
6	التعلم عن بعد	18

يلاحظ من جدول (2) بأن غالبية أفراد العينة يعانون من عدم القدرة على زيارة الأهل والأقارب خلال فترة جائحة كورونا 19. ويعد البقاء في المنزل أحد المطالب الأساسية التي حرصت الحكومات على حث مواطنيها للإلتزام بها، وقد حرصت حكومة سلطنة عمان على توعية أفراد المجتمع بالبقاء في البيت وعدم الخروج إلا للضرورة القصوى، من أجل تقليل انتشار العدوى بسبب المخالطة، ولتعزيز البقاء بالمنزل تم إغلاق معظم الأنشطة التجارية لفترات طويلة، بالإضافة إلى منع الحركة في بعض الفترات، ومنع التجمعات. وقد نجحت هذه السياسات في تقليل عدد الإصابات بفيروس كورونا في السلطنة.

إلا أن البقاء في المنزل جاء بدون اختيار لمعظم أفراد المجتمع، ولذلك واجهت نصف العينة بعضاً من الإضطرابات النفسية كالخوف والقلق والحزن والاكتئاب، خاصة أن البقاء في المنزل صاحبه مواجهة مشكلة الملل وتحديات متصلة بالسيطرة على سلوك الأطفال وتنظيم وقتهم بما يعود عليهم بالنفع، مع متطلبات استثمار أوقاتهم في التعلم عن بعد، والذي أضاف عبئاً آخر على الأسرة لم يكن أحد أدوارها التي تعتني به بسبب قيام المدرسة بمهمة التعليم. كل هذه التحديات تفاعلت مع بعضها لتؤثر في المناخ الأسري وتولد مختلف التحديات، التي قد تؤثر سلباً في الصحة النفسية والجسمية على المدى البعيد، خاصة إذا صاحبها تحديات اقتصادية مفاجئة تؤثر في مستوى دخل الأسرة (Grasset et al., 2019).

ولمواجهة هذه التحديات، فقد اتبع أفراد العينة مجموعة من الإستراتيجيات، ويستعرض جدول (3) أهم الإستراتيجيات التي تم التوصل إليها من خلال تحليل استجابات المشاركين.

جدول (3) أبرز الإستراتيجيات المستخدمة للتصدي لجائحة كورونا 19

م	أبرز الإستراتيجيات	نسبة التكرار
1	استخدام وسائل التواصل الاجتماعي	52.7
2	تنويع الأنشطة	41.6
3	ترشيد الإنفاق	30.5
4	الإلتزام الديني	15.7
5	البقاء على تواصل مع الأهل والأصدقاء	13.8

يستعرض جدول (3) أن أكثر إستراتيجية شيوعاً لدى أفراد العينة تمثلت في استخدام وسائل التواصل الاجتماعي لمواجهة عدم القدرة على زيارة الأهل والأقارب، حيث أصبحت وسائل التواصل الاجتماعي منفذاً للبقاء على تواصل سمعي ومرئي مع الآخرين، وخاصة الأقارب الذين امتنعوا عن الزيارات التزاماً بتوجيهات الحكومة، وسعيًا للسيطرة على عدم انتشار المرض، وحفظ أفراد الأسرة والآخرين من الإصابة بفيروس كورونا 19. كما سعت الأسر إلى ترشيد الإنفاق تحسباً لأي نقص في دخل الأسرة مع غموض الرؤية حول ما ستؤول إليه الحياة في حال استمر الوباء في الانتشار. ونظراً للبقاء في البيت لجأت الأسر إلى شغل وقت الفراغ بالقيام بمختلف الأنشطة التي جمعت أفراد العينة وساهمت في توثيق العلاقات الأسرية، كما أن نسبة من المشاركين أوضحوا اهتمامهم بالبعد الديني في التعامل مع الجائحة، بالإضافة إلى التخفيف من الضغوط النفسية بالمحافظة على تواصل دائم عن بعد مع أقاربهم وذويهم، وهو ما يتفق مع دراستي محمود (2020) والحمداني (2020).

وفي ضوء نتائج الدراسة يوصي الباحثان:

1. توفير البرامج النفسية الإرشادية التي تقدم الدعم النفسي للمواطنين، والإرشاد التربوي للأسر للتكيف مع تحديات الحجر المنزلي.
2. التوسع في الدراسات للكشف عن التحديات التي تواجه بعض الفئات خصوصاً الأطفال وكبار السن.
3. تقوية شبكات الاتصال في جميع مناطق السلطنة لما لوسائل التواصل الاجتماعي من دور في ربط الأسر وتعزيز التواصل ولأهميتها في التعلم عن بعد.

## المراجع

## أولاً : المراجع العربية :

أبو صيري، حنان؛ وبدير، مها (2012). فاعلية برنامج إرشادي لتمكين الشباب من إدارة الأزمات الأسرية باستخدام إستراتيجية مقترحة للتفكير العلمي. بحث منشور في المؤتمر العلمي العربي لكلية الاقتصاد المنزلي - جامعة حلوان بعنوان «أفاق التعاون العربي لتنمية المجتمع» في الفترة من 9-10 مايو 2012 -كلية الاقتصاد المنزلي- جامعة حلوان.

أبو علام، رجاء (2013). مناهج البحث الكمي والنوعي والمختلط. الأردن: دار المسيرة للنشر والتوزيع.

الأنصاري، أسماء (2019). اتجاهات الزوجة نحو إدارة الأزمات وانعكاسها على النمط الاستهلاكي للأسرة في ظل تداعيات الأزمة الاقتصادية العالمية. مجلة القراءة والمعرفة، 216، 217-265.

إدارة التواصل العالمي بالأمم المتحدة (2020). أثر مرض فيروس كورونا لعام 2019 (كوفيد-19) على النساء والفتيات ،

<https://www.un.org/ar/un-coronavirus-communications-team/put-women-and-girls-centre-efforts-recover-covid-19>

أيلول، خديجة (2020). تدابير مواجهة الانعكاسات السلبية لحجر الصحي على الجانب النفسي والاقتصادي في زمن تفشي وباء كورونا. مسارات في الأبحاث والدراسات القانونية، 11، 341-376

الحمداني، خميس مبارك (2020). آليات التكيف الاجتماعي مع جائحة (كوفيد 19) في المجتمع العُماني: إشارات أولى. دراسة غير منشورة.

الخصيري، محسن (2002). إدارة الأزمات علم امتلاك كامل للقوة في أشد لحظات الضعف (ط. 2). القاهرة: مجموعة النيل العربية.

راغب، رشا (2006). فاعلية استخدام التكنولوجيا العولمة على إدراك الزوجة لمواردها الأسرية في إدارة الأزمات (رسالة دكتوراه غير منشورة) كلية الاقتصاد المنزلي، جامعة حلوان.

السكافي، فاتن أحمد (2020). تكيف الأسرة مع الحجر الصحي المنزلي في زمن فيروس كورونا. مجلة جيل العلوم الإنسانية والاجتماعية، 63، 9-30 .

عبد الحافظ، شادي (2020). عالم مضطرب وخائف.. دراسات تؤكد أن كورونا سيترك تأثيراً نفسياً على البشر.

<https://www.aljazeera.net/midan/miscellaneous/science/2020/6/2/%D8%AA%D8%B3%D9%88>.

العدل، عادل (يونيو، 2020). ضغوط ما بعد الصدمة وعلاقتها بقلق المستقبل لدى طلاب الجامعة بعد جائحة كورونا كوفيد19(COVID-19). بحث مقبول للنشر في المؤتمر الدولي (الافتراضي) الأول تداعيات أزمة كورونا.

العزب، سهام ؛ الجوهري، سحر (2020). أثر بعض المتغيرات الأسرية على أنماط الاتصال الزوجي فترة كوفيد 19: دراسة تطبيقية على بعض الأسر السعودية. المجلة العربية للآداب والدراسات الإنسانية، 14 ، 107-142.

الفقي، آمال إبراهيم (2020). المشكلات النفسية المترتبة على جائحة فيروس كورونا المستجد كوفيد19. *المجلة التربوية*، 24، 1089-1047.

الكحائي، سالم؛ والكحائي، خلفان (2020). مستوى الشعور بالأمن النفسي وعلاقته ببعض المتغيرات في المجتمع العماني في ظل جائحة كورونا كوفيد 19. دراسة غير منشورة .

محمود، فاطمة الزهراء سالم (2020). التباعد الاجتماعي وآثاره التربوية في زمن كوفيد 19 المستجد (الكورونا). *المجلة التربوية*، 75، 1-23 .

المُرشد، مزاد (2016). التحديات التي تواجه الأسرة في تعزيز الأمن الفكري لأبنائها ودور الخدمة الاجتماعية حيالها: دراسة مطبقة على عينة من طلاب المرحلة الثانوية بمدارس البنين بمدينة الرياض. *مجلة جامعة أم القرى للعلوم الاجتماعية*، 9(1)، 185-259 .

المركز الوطني للإحصاء والمعلومات (2020). استطلاع رأي العمانيين حول تأثير فيروس كورونا المستجد(كوفيد19). 7-21 مايو 2020.

منظمة الصحة العالمية (2020).

[https://www.who.int/csr/disease/coronavirus\\_infections/case\\_definition/ar/](https://www.who.int/csr/disease/coronavirus_infections/case_definition/ar/)

الوهيبي، خولة؛ الشبيبي، أمل؛ الشهابي، إيمان (2020). أثر مستوى القلق النفسي لجائحة فيروس كورونا (كوفيد - 19). دراسة غير منشورة، <http://alwatan.com/details/380536>.

اليعربي، علي (2020). أنماط حياة طلبة جامعة السلطان قابوس أثناء فترة خليك في البيت. دراسة غير منشورة.

يورونيوز (2020). كورونا والإغلاق.. دراسة تظهر الآثار النفسية لدى الأطفال بسبب الحجر المنزلي.

<https://arabic.euronews.com/2020/06/17/italy-survey-shows-psychological-impact-of-covid-19-lockdown-on-kids>

## ثانياً: المراجع الأجنبية:

Chua, S., Cheung, V., Cheung, C., McAlonan, G., Wong, J., Cheung, E., Chan, M., Wong, M., Tang, T., Choy, Kh., Wong, M., Chu, C., Tsang, K. (2004). Psychological effects of the SARS outbreak in Hong Kong on high-risk health care workers. *Can J Psychiatry*, 49, 391-393. <https://doi.org/10.1177/070674370404900609>

Dezecache, G., Frith, C., & Deroy, O. (2020). Pandemics and the great evolutionary mismatch. *Current biology : CB*, 30(10), R417-R419. <https://doi.org/10.1016/j.cub.2020.04.010>

Elfassy, T., Swift, S., Glymour, M., Calonico, S., Jacobs, D., Jr, Mayeda, E., Kershaw, K., Kiefe, C., & Zeki Al Hazzouri, A. (2019). Associations of Income Volatility With Incident Cardiovascular Disease and All-Cause Mortality in a US Cohort. *Circulation*, 139(7), 850-859. <https://doi.org/10.1161/CIRCULATIONAHA.118.035521>

Grasset, L., Maria Glymour, M., Elfassy, T., Swift, S., Yaffe, K., Singh-Manoux, A., & Al Hazzouri, A. (2019). Relation between 20-year income volatility and brain health in midlife: The CARDIA

study. *Neurology*, 93(20), E1890-E1899. <https://doi.org/10.1212/WNL.00000000000008463>

Kaufman, S. (2020). *Forced social isolation causes neural craving similar to hunger*. <https://blogs.scientificamerican.com/beautiful-minds/forced-social-isolation-causes-neural-craving-similar-to-hunger/>.

Northwestern University (2020). *App helps COVID anxiety, depression: Free mobile apps -- IntelliCare -- significantly reduce mental health symptoms*. [https://www.eurekalert.org/pub\\_releases/2020-05/nu-ahc051920.php](https://www.eurekalert.org/pub_releases/2020-05/nu-ahc051920.php).

Ortega, R. (2020, April 22). *Health care workers seek to flatten COVID-19's 'second curve'—their rising mental anguish*. <https://www.sciencemag.org/news/2020/04/health-care-workers-seek-flatten-covid-19-s-second-curve-their-rising-mental-anguish>

Rogers, J., Chesney, E., Oliver, D., Pollak, T., McGuire, P., Fusar-Poli, P., Zandi, M. S., Lewis, G., & David, A. (2020). Psychiatric and neuropsychiatric presentations associated with severe coronavirus infections: A systematic review and meta-analysis with comparison to the COVID-19 pandemic. *The lancet. Psychiatry*, 7(7), 611–627. [https://doi.org/10.1016/S2215-0366\(20\)30203-0](https://doi.org/10.1016/S2215-0366(20)30203-0)

Rossi, R., Socci, V., Pacitti, F., Di Lorenzo, G., Di Marco, A., Siracusano, A., & Rossi, A. (2020). *Mental health outcomes among front and second line health workers associated with the COVID-19 pandemic in Italy*. **doi:** <https://doi.org/10.1101/2020.04.16.20067801/>

Taylor, S., & Aspinwall, L. (1993). Coping with Chronic Illness. In: L. Goldberger & S. Brezinitz, *Handbook of Stress Theoretical and Clinical Aspects*. New York: The Free Press.

Williamson, E., W., Lombard, N., & Brooks-Hay, O. (2020). *'Coronavirus murders': Media narrative about domestic abuse during lockdown is wrong and harmful*. Available at: <https://theconversation.com/coronavirus-murders-media-narrative-about-domestic-abuse-during-lockdown-is-wrong-and-harmful-137011>

Zhang, Ch., Yang, L., Liu, Sh., Ma, S., Wang, Y., Cai, Zh., Du, H., Li, R., Kang, L., Su, M., Zhang, J., Liu, Zh., & Zhang, B. (2020). Survey of Insomnia and related social psychological factors among medical staffs involved with the 2019 Novel Coronavirus Disease Outbreak. *Front. Psychiatry*, 11, 1-9. SSRN: <https://ssrn.com/abstract=3542175> or <http://dx.doi.org/10.2139/ssrn.3542175>