

انتماء المجتمع يحسن الصحة النفسية والجسدية بعد جائحة كوفيد-19

تأليف

مدرس الدكتور محمد لوتي

فبراير 11, 2026

اقتبس من هذا المقال

مدرس الدكتور محمد لوتي (2026). انتماء المجتمع يحسن الصحة النفسية والجسدية بعد جائحة كوفيد-19. عرب سايكولوجي. تم الاسترجاع من <https://arabpsychology.com/?p=118720>

تخيل أنك تعيش في مدينة تشعر فيها بالغبية، لا تعرف جيرانك، ولا تشارك في الأنشطة المحلية. الآن، قارن ذلك بشعورك عندما تكون جزءاً من مجتمع متماسك، حيث تشعر بالانتماء والدعم. هل تعتقد أن هذه المشاعر المختلفة يمكن أن تؤثر على صحتك؟ يبدو أن الإجابة هي نعم، وفقاً لدراسة حديثة أجريت في كندا.

منهجية البحث

قام باحثون بقيادة أوشينيكوفا بتقييم تأثير الشعور بالانتماء للمجتمع على التغيرات في تقييم الأفراد لصحتهم العامة وصحتهم النفسية بعد جائحة كوفيد-19. اعتمدت الدراسة على بيانات مسحية واسعة النطاق شملت 9013 شخصاً في كندا، بمعدل استجابة بلغ 25%. تم جمع البيانات بعد عام واحد من ذروة الجائحة. استخدم الباحثون مزيجاً من التحليل الوصفي (الذي يصف الخصائص الأساسية للبيانات) وتحليل إحصائي متقدم يسمى "الانحدار اللوجستي الترتيبي" (ordered logistic regression). هذا النوع من التحليل يسمح للباحثين بفهم العلاقة بين متغيرات مختلفة، مثل الشعور بالانتماء للمجتمع والصحة، مع الأخذ في الاعتبار أن الصحة يمكن أن تكون على مقياس (ممتاز، جيد، عادل، سيئ، سيئ جداً).

النتائج

أظهرت النتائج أن غالبية المشاركين في الدراسة قيموا صحتهم العامة وصحتهم النفسية على أنها "ممتازة" أو "جيدة" أو "عادية" بعد عام من الجائحة. فقد بلغت نسبة من قيموا صحتهم العامة بهذه الطريقة 89.1%، بينما بلغت النسبة بالنسبة للصحة النفسية 85.7%. ومع ذلك، أبلغ 10.8% و 14.3% من المشاركين عن صحة عامة وصحة نفسية "سيئة" أو "سيئة جداً" على التوالي.

الأكثر إثارة للاهتمام، هو أن حوالي 25% إلى 29% من المشاركين أبلغوا عن تحسن في صحتهم العامة والنفسية بمرور الوقت، بينما أبلغ 11% إلى 12% عن تدهور. الغالبية العظمى من المشاركين (الباقى) لم يبلغوا عن أي تغيير ملحوظ.

ولكن ما هو الدور الذي يلعبه الشعور بالانتماء للمجتمع في كل هذا؟ أظهر تحليل الانحدار أن الأفراد الذين أبلغوا عن شعور قوي بالانتماء للمجتمع كانوا أكثر عرضة للإبلاغ عن صحة عامة وصحة نفسية أفضل. على سبيل المثال، كان لدى أولئك الذين أبلغوا عن شعور قوي بالانتماء للمجتمع فرصة أعلى بأكثر من أربعة أضعاف ($OR = 4.734$) لتقييم صحتهم العامة على أنها جيدة مقارنة بأولئك الذين لديهم شعور أقل بالانتماء. وبالمثل، كان لديهم فرصة أعلى بأكثر من خمسة أضعاف ($OR = 5.778$) لتقييم صحتهم النفسية على أنها جيدة.

لم يتوقف الأمر عند هذا الحد. فقد وجد الباحثون أيضاً أن الشعور القوي بالانتماء للمجتمع يرتبط بتحسين أكبر في الصحة العامة والنفسية بمرور الوقت. فالأفراد الذين أبلغوا عن شعور قوي بالانتماء كانوا أكثر عرضة للإبلاغ عن تحسن في صحتهم العامة ($OR = 2.105$) وصحتهم النفسية ($OR = 1.927$) مقارنة بأولئك الذين لديهم شعور أقل بالانتماء.

دلالات البحث

تشير هذه النتائج إلى أن الشعور بالانتماء للمجتمع ليس مجرد شعور جيد، بل هو عامل مهم يؤثر على صحتنا العامة وصحتنا النفسية، خاصة في أعقاب أحداث مؤلمة مثل جائحة كوفيد-19. تؤكد الدراسة على أهمية بناء مجتمعات قوية ومتماسكة، حيث يشعر الأفراد بالدعم والتقدير.

من الناحية النظرية، تساهم هذه الدراسة في فهمنا لكيفية تأثير العوامل الاجتماعية على الصحة. ومن الناحية العملية، يمكن أن تساعد هذه النتائج في توجيه السياسات الصحية التي تهدف إلى تعزيز الشعور بالانتماء للمجتمع، مثل دعم المبادرات المحلية، وتشجيع المشاركة المجتمعية، وتوفير فرص للتواصل الاجتماعي.

يذكر الباحثون أن هناك حاجة إلى مزيد من البحث لفهم الآليات التي تربط بين الشعور بالانتماء للمجتمع والصحة بشكل أفضل. ومع ذلك، فإن هذه الدراسة تقدم دليلاً قوياً على أن الاستثمار في بناء مجتمعات قوية هو استثمار في صحة ورفاهية الأفراد.

Reference

Auchynnikava, A. (2026). *On the Association of Community Belonging With Over Time Changes in Self-Rated Health and Mental Health Since the COVID-19 Pandemic*. International Journal of Health Planning and Management.

DOI: [10.1002/hpm.70040](https://doi.org/10.1002/hpm.70040)