

# بيانات الصحة النفسية الطولية خلال جائحة كوفيد-19: دراسة تطبيقية

تأليف

مدرس الدكتور محمد لوتي

مارس 31, 2026

اقتبس من هذا المقال

مدرس الدكتور محمد لوتي (2026). بيانات الصحة النفسية الطولية خلال جائحة كوفيد-19: دراسة تطبيقية.  
عرب سايكولوجي. تم الاسترجاع من <https://arabpsychology.com/?p=120408>

تخيل أنك تعيش في عام 2020، مع بداية جائحة كوفيد-19. الإغلاقات، القيود الاجتماعية، الخوف من المجهول... كل هذه العوامل أثرت بشكل كبير على حياتنا اليومية، ولكن ماذا عن تأثيرها على صحتنا النفسية؟ هل كان هناك طريقة لتقييم هذه التغيرات بشكل مستمر ودقيق؟

## منهجية البحث

قام باحثون بدراسة شاملة استخدمت بيانات تم جمعها من تطبيق "Corona Health"، وهو تطبيق صحي رقمي متعدد اللغات متاح على نظامي التشغيل أندرويد و iOS. يهدف هذا التطبيق إلى جمع معلومات حول الصحة النفسية للمستخدمين بشكل دوري خلال فترة الجائحة. شملت الدراسة عينة أولية من 2,704 مشاركين بالغين (أعمارهم 18 عاماً أو أكثر) مقيمين في ألمانيا. ولكن الأهم من ذلك، لم يكتفِ الباحثون بمسح واحد، بل جمعوا 11,541 استجابة متكررة من المشاركين على مدار فترة زمنية طويلة، باستخدام ما يُعرف بـ "التقييم اللحظي البيئي" (Ecological Momentary Assessment - EMA). هذه التقنية تعني أن المشاركين كانوا يجيبون على استبيانات قصيرة عدة مرات خلال اليوم، مما يوفر صورة دقيقة لتغيراتهم النفسية مع مرور الوقت.

لم تقتصر البيانات على الاستبيانات فقط. فقد وافق المشاركون أيضاً على مشاركة بيانات من أجهزة الاستشعار في هواتفهم، مثل معلومات الموقع الجغرافي (GPS) وإحصائيات استخدام التطبيق. هذه البيانات الإضافية تسمح للباحثين باستكشاف العلاقة بين العوامل البيئية والسلوكيات اليومية والصحة النفسية. تغطي البيانات فترة زمنية ممتدة من يوليو 2020 إلى يناير 2025، مما يوفر رؤية فريدة حول تطور الصحة النفسية خلال مراحل مختلفة من الجائحة وما بعدها.

## نتائج البحث

أظهرت الدراسة أن تطبيق "Corona Health" كان أداة فعالة لجمع بيانات الصحة النفسية بشكل مستمر ودقيق خلال فترة الجائحة. البيانات التي تم جمعها كشفت عن تقلبات كبيرة في مستويات جودة الحياة والرفاهية النفسية لدى المشاركين، والتي ارتبطت بشكل واضح بالأحداث الرئيسية المتعلقة بالجائحة، مثل الإغلاقات، وارتفاع عدد الإصابات، وتوفر اللقاحات. على سبيل المثال، لاحظ الباحثون انخفاضاً ملحوظاً في جودة الحياة خلال فترات الإغلاق الصارمة، وارتفاعاً في مستويات القلق والتوتر.

بالإضافة إلى ذلك، كشفت الدراسة عن أنماط مختلفة في آليات التكيف التي استخدمها المشاركون للتعامل مع الضغوط النفسية الناجمة عن الجائحة. بعض المشاركين اعتمدوا على الدعم الاجتماعي، بينما فضل آخرون الانخراط في أنشطة ترفيهية أو ممارسة الرياضة. كما أظهرت الدراسة أن هناك علاقة بين الموقع الجغرافي للمشاركين ومستويات صحتهم النفسية، حيث أظهر الأشخاص الذين يعيشون في مناطق ذات معدلات إصابة عالية مستويات أعلى من القلق والتوتر.

## دلالات البحث

تكمن أهمية هذه الدراسة في أنها توفر مجموعة بيانات قيمة يمكن للباحثين استخدامها لفهم أعمق لتأثير الجوائح على الصحة النفسية. يمكن استخدام هذه البيانات لتحليل مسارات الصحة النفسية على المدى الطويل، وتحديد العوامل التي تزيد من خطر الإصابة بالاضطرابات النفسية، وتطوير تدخلات فعالة لدعم الصحة النفسية للمجتمعات المتضررة.

إن استخدام التطبيقات الصحية الرقمية لجمع بيانات الصحة النفسية يمثل تطوراً هاماً في مجال الصحة العامة. فهذه التطبيقات تسمح بجمع البيانات بشكل مستمر ودقيق، وتوفر فرصة فريدة لمراقبة الصحة النفسية للسكان على نطاق

واسع. كما أنها تسمح بتحديد المشكلات النفسية في وقت مبكر، وتقديم الدعم اللازم للأشخاص الذين يحتاجون إليه. النتائج التي توصل إليها الباحثون تفتح الباب أمام المزيد من الأبحاث حول العلاقة بين الصحة النفسية والعوامل البيئية والاجتماعية. كما أنها تؤكد على أهمية الاستثمار في تطوير التطبيقات الصحية الرقمية وتوسيع نطاق استخدامها لدعم الصحة النفسية للمجتمعات في جميع أنحاء العالم.

## Reference

Winter M. (2026). Longitudinal mental health data collected via the Corona Health smartphone app during COVID-19. Scientific Data, 13(1).

DOI: [10.1038/s41597-026-07015-7](https://doi.org/10.1038/s41597-026-07015-7)