

تأثير جائحة كورونا: تدهور الصحة النفسية والرضا عن الحياة بين الآباء الأستراليين على مدى أربع سنوات

تأليف

فبراير 6, 2026

اقتبس من هذا المقال

(2026). تأثير جائحة كورونا: تدهور الصحة النفسية والرضا عن الحياة بين الآباء الأستراليين على مدى أربع سنوات. عرب سايكولوجي. تم الاسترجاع من <https://arabpsychology.com/?p=118375>

هل تساءلت يوماً عن الأثر الحقيقي الذي تركه جائحة كوفيد-19 على صحة الأمهات والآباء؟ ليس فقط من ناحية الإصابة بالفيروس نفسه، بل من ناحية الضغوط النفسية والعاطفية التي واجهوها أثناء وبعد الجائحة؟ تشير دراسة حديثة إلى أن هذه الآثار لم تكن عابرة، بل استمرت لسنوات، ولا تزال تؤثر على رفاهية الآباء والأمهات في أستراليا.

النقاط الرئيسية

أظهرت الدراسة أن مستويات القلق والاكتئاب والتوتر لدى الآباء والأمهات الأستراليين ظلت أعلى من مستوياتها قبل الجائحة على مدار أربع سنوات متتالية (2020-2023).

في عام 2023، ارتفعت مستويات القلق والاكتئاب بنسبة 32٪ و 35٪ على التوالي مقارنة بعام 2013 (ما قبل الجائحة). انخفض مستوى الرضا عن الحياة بشكل ملحوظ في عام 2023 إلى ما دون المستويات الطبيعية، مع تأثير أكبر على الأمهات.

تؤكد الدراسة على الحاجة الملحة إلى توفير خدمات دعم الصحة النفسية الشاملة والدعم المالي للأسر التي تعاني من صعوبات.

المنهجية

قام الباحثون في أستراليا بتحليل بيانات من مسح وطني متكرر شمل 3403 من الآباء والأمهات الذين يعيشون مع أطفالهم. تم جمع البيانات في أربع سنوات خلال الجائحة (2020-2023) بالإضافة إلى بيانات من عام 2013، وهو العام الذي سبق الجائحة. يهدف هذا التصميم إلى مقارنة حالة الصحة النفسية للآباء والأمهات قبل وبعد الجائحة. تم اختيار المشاركين بطريقة تضمن تمثيلهم الديموغرافي لجميع الآباء والأمهات الأستراليين من حيث العمر والجنس والحالة الاجتماعية والموقع الجغرافي. استخدم الباحثون نماذج إحصائية لتحليل التغيرات في مستويات الضيق النفسي (الاكتئاب والقلق والتوتر) والرفاهية الذاتية (الرضا عن الحياة ومؤشر الرفاهية الشخصية والرضا عن مجالات الحياة المختلفة) على مر السنين.

النتائج

أظهرت النتائج أن مستويات الاكتئاب والقلق والتوتر لدى الآباء والأمهات كانت باستمرار أعلى من مستوياتها قبل الجائحة طوال السنوات الأربع التي شملتها الدراسة. في عام 2023، على وجه الخصوص، سجلت مستويات القلق والاكتئاب ارتفاعاً ملحوظاً بنسبة 32٪ و 35٪ على التوالي مقارنة بعام 2013. هذا الارتفاع تزامن مع انخفاض كبير في الرضا عن الحياة، حيث انخفض إلى ما دون المستويات الطبيعية في عام 2023.

بالإضافة إلى ذلك، لوحظت تغيرات في الرضا عن مجالات الحياة المختلفة. في حين أن الرضا عن السلامة الشخصية كان أعلى من مستويات ما قبل الجائحة خلال عامي 2021 و 2023، إلا أن الرضا عن الصحة ومستوى المعيشة والأمن المستقبلي كان أقل في عامي 2022 و 2023 مقارنة بالعامين الأولين من الجائحة.

الأمر اللافت للنظر هو أن هذه التأثيرات كانت أكثر وضوحاً واستدامة بالنسبة للأمهات، خاصة فيما يتعلق بالقلق والتوتر والرضا عن الصحة. وهذا يشير إلى أن الأمهات قد تكونن قد تحملن عبئاً أكبر من الضغوط النفسية خلال الجائحة وبعدها.

الدلالات

بعد أربع سنوات من بدء الجائحة، يواجه العديد من الآباء والأمهات الأستراليين تحديات تتعلق بمشاكل الصحة النفسية المزمنة. تؤكد هذه النتائج على الحاجة الماسة إلى توفير خدمات دعم الصحة النفسية الشاملة، والتي تشمل العلاج النفسي والدعم الدوائي إذا لزم الأمر. بالإضافة إلى ذلك، من الضروري تقديم الدعم المالي للأسر التي تعاني من صعوبات اقتصادية، حيث أن الضغوط المالية يمكن أن تزيد من تفاقم مشاكل الصحة النفسية.

تشير الدراسة إلى أن تأثير الجائحة على الصحة النفسية للآباء والأمهات ليس مجرد مشكلة فردية، بل هو قضية صحية عامة تتطلب تدخلاً مجتمعياً واسع النطاق. من خلال الاستثمار في خدمات الصحة النفسية والدعم المالي، يمكننا مساعدة الآباء والأمهات على التغلب على التحديات التي يواجهونها وبناء مستقبل أكثر صحة وسعادة لأنفسهم ولأطفالهم.

كما يشدد الباحثون على أهمية إجراء المزيد من البحوث لفهم الآثار طويلة المدى للجائحة على الصحة النفسية للآباء والأمهات، وتحديد العوامل التي تزيد من خطر الإصابة بمشاكل الصحة النفسية، وتطوير استراتيجيات تدخل فعالة.

Reference

Capic, T. (2026). *Mental distress and subjective wellbeing in Australian parents: A pre-pandemic versus pandemic four-year national survey*. Journal of Affective Disorders

DOI: [10.1016/j.jad.2025.120088](https://doi.org/10.1016/j.jad.2025.120088)