تأثير جائحة كوفيد-19 على الصحة النفسية للشعب اليوناني: دراسة شاملة

تأليف

مدرس الدكتور محمد لوتي

فبراير 15, 2026

اقتبس من هذا المقال

مدرس الدكتور محمد لوتي (2026). تأثير جائحة كوفيد-19 على الصحة النفسية للشعب اليوناني: دراسة شاملة. عرب سايكلوجي. تم الاسترجاع من https://arabpsychology.com/?p=118965

ARABPSYCHOLOGY.COM

تخيل أنك تعيش في عزلة، محاطًا بأخبار مقلقة عن مرض ينتشر بسرعة، مع قيود على حريتك اليومية. هذا السيناريو، الذي عاشه الملايين حول العالم خلال جائحة كوفيد-19، لم يؤثر فقط على صحتنا الجسدية، بل ترك ندوبًا عميقة على صحتنا النفسية. فما هو الأثر النفسي الحقيقي لهذه الجائحة على المجتمعات؟

منهجية البحث

للإجابة على هذا السؤال، قام باحثون في اليونان بدراسة شاملة لتقييم مستويات الاكتئاب والقلق والتوتر لدى السكان اليونانيين بين الموجة الأولى والثانية من الجائحة. شملت الدراسة 1464 شخصًا بالغًا يقطنون في اليونان، وتم جمع البيانات باستخدام طريقة "كرة الثلج" (snowball method) - وهي تقنية تعتمد على مشاركة المشاركين الأوائل في دعوة معارفهم للمشاركة - وذلك بين 6 و 20 أكتوبر 2020. اعتمد الباحثون على استبيان إلكتروني مفصل، تضمن مقياس الاكتئاب والقلق والتوتر (DASS-21) - وهو أداة قياس نفسية تستخدم لتقييم هذه المشاعر - بالإضافة إلى أسئلة حول الخصائص الديموغرافية (مثل العمر والجنس)، والظروف الاجتماعية والاقتصادية، والحالة الصحية، والمعتقدات والمواقف والسلوكيات المتعلقة بكوفيد-19.

النتائج

أظهرت النتائج أن أكثر من ثلث السكان اليونانيين عانوا من مستويات غير طبيعية من الاكتئاب (40.1%) والقلق (29.6%) والتوتر (32.2%). ولم تتوقف الأمور عند هذا الحد، بل كشفت الدراسة عن ارتباطات إحصائية دالة بين هذه المشاعر وعوامل مختلفة. على سبيل المثال، تبين أن الاكتئاب مرتبط بشكل كبير بوجود أطفال، وتقييم الذات للحالة الصحية (كيف يرى الشخص صحته بشكل عام)، وتأثير الجائحة على الحياة اليومية، والثقة في النظام الصحي.

أما القلق، فقد ارتبط ارتباطًا وثيقًا بالجنس (حيث كانت النساء أكثر عرضة للقلق)، والعمل في القطاع الصحي (الأطباء والممرضين وغيرهم)، وقيود الحجر الصحي، وتقييم الذات للحالة الصحية، والإيمان بأن الحياة اليومية ستتغير بسبب الجائحة.

وبالنسبة للتوتر، فقد كان مرتبطًا بالجنس (أيضًا، النساء أكثر عرضة)، والعمل في القطاع الصحي، وتقييم الذات للحالة الصحية، والإيمان بفعالية إدارة الحكومة للجائحة، والإيمان بأن الحياة اليومية ستتغير، والقلق بشأن احتمال إصابة أفراد الأسرة بالمرض. هذه الارتباطات تشير إلى أن تأثير الجائحة لم يكن موحدًا، بل أثر بشكل مختلف على مجموعات سكانية مختلفة.

دلالات

تؤكد هذه الدراسة، التي أجراها الباحثون، أن جائحة كوفيد-19 كان لها تأثير كبير على الصحة النفسية للسكان اليونانيين خلال الموجة الأولى. الأهم من ذلك، أنها سلطت الضوء على الفئات الأكثر عرضة للخطر، مما يفتح الباب أمام تطوير تدخلات مستهدفة. فهم هذه العوامل المرتبطة بزيادة مستويات الاكتئاب والقلق والتوتر يمكن أن يساعد في تصميم برامج دعم نفسي مصممة خصيصًا لتلبية احتياجات هذه الفئات.

على سبيل المثال، قد تحتاج العاملون في مجال الرعاية الصحية إلى دعم إضافي للتعامل مع الضغوط النفسية المرتبطة بعملهم، بينما قد تحتاج النساء إلى خدمات دعم خاصة لمعالجة القلق المرتبط بالجائحة. كما أن تعزيز الثقة في النظام الصحي وتحسين إدارة الجائحة يمكن أن يساهم في تخفيف التوتر لدى السكان بشكل عام.

ARABPSYCHOLOGY.COM

إن هذه النتائج ليست ذات أهمية لليونان فحسب، بل يمكن أن تكون ذات صلة بالدول الأخرى التي واجهت تحديات مماثلة خلال الجائحة. فالتعلم من هذه التجارب يمكن أن يساعدنا في الاستعداد بشكل أفضل لمواجهة التحديات الصحية المستقبلية وحماية صحة مجتمعاتنا النفسية.

Reference

Dionysakopoulou, S. (2026). *The psychological impact of the COVID-19 pandemic on the general population in Greece*. Archives of Hellenic Medicine.

ARABPSYCHOLOGY.COM