

تغيرات نمط الحياة لدى المراهقين: دراسة كندية قبل وأثناء جائحة كوفيد-19

تأليف

مدرس الدكتور محمد لوتي

مارس 30, 2026

اقتبس من هذا المقال

مدرس الدكتور محمد لوتي (2026). تغيرات نمط الحياة لدى المراهقين: دراسة كندية قبل وأثناء جائحة كوفيد-19. عرب سايكولوجي. تم الاسترجاع من <https://arabpsychology.com/?p=120312>

هل حقاً المدرسة الإعدادية مرحلة حرجة للسلوكيات الصحية؟ دراسة كندية تكشف تأثير الجائحة

تخيل طفلاً ينتقل من المدرسة الابتدائية المريحة إلى المدرسة الإعدادية، عالم جديد مليء بالتحديات الاجتماعية والأكاديمية. هل تتساءل كيف يؤثر هذا التحول على عاداته اليومية، من نشاطه البدني إلى الوقت الذي يقضيه أمام الشاشات؟ هذا السؤال هو محور دراسة حديثة أجراها باحثون في كولومبيا البريطانية، كندا، سلطت الضوء على التغيرات في أنماط الحياة لدى الأولاد والبنات خلال هذه المرحلة الهامة، مع الأخذ في الاعتبار تأثير جائحة كوفيد-19.

منهجية البحث

قام الباحثون بقيادة لوسي ماسي (Lucy Masse) بتحليل بيانات من دراسة طولية (تتبع المشاركين على مدى فترة زمنية) شملت مجموعة كبيرة من الطلاب في كولومبيا البريطانية. تم جمع البيانات قبل وأثناء الجائحة، مما سمح للباحثين بتقييم تأثير الجائحة بشكل مباشر على أنماط الحياة. ركزت الدراسة على عدة جوانب رئيسية، بما في ذلك النشاط البدني (مقاساً بعدد الدقائق التي يقضيها الطلاب في ممارسة الرياضة أو اللعب النشط)، ووقت الشاشة الترفيهي (الوقت الذي يقضيه الطلاب في استخدام الأجهزة الإلكترونية لأغراض غير تعليمية، مثل مشاهدة التلفزيون أو لعب ألعاب الفيديو)، والنظام الغذائي (تقييم استهلاك الفواكه والخضروات). تم جمع البيانات من خلال استبيانات ذاتية الإبلاغ، حيث قام الطلاب بالإجابة على أسئلة حول عاداتهم اليومية. تم تحليل البيانات لتحديد مسارات أنماط الحياة المختلفة التي يتبعها الطلاب خلال الانتقال إلى المدرسة الإعدادية، وكيف تختلف هذه المسارات بين الأولاد والبنات، وكيف تأثرت بالجائحة. اعتمد الباحثون على تقنيات إحصائية متقدمة لتحديد الأنماط المميزة وتأثير العوامل المختلفة عليها.

نتائج البحث

أظهرت النتائج أن الانتقال إلى المدرسة الإعدادية يرتبط عمومًا بانخفاض في السلوكيات الصحية. لاحظ الباحثون انخفاضاً في مستويات النشاط البدني وزيادة في وقت الشاشة الترفيهي لدى معظم الطلاب خلال هذه الفترة. ومع ذلك، كانت هناك اختلافات ملحوظة بين الأولاد والبنات. على سبيل المثال، كان الأولاد أكثر عرضة لزيادة كبيرة في وقت الشاشة الترفيهي مقارنة بالبنات. كما وجدت الدراسة أن الجائحة لعبت دوراً كبيراً في تفاقم هذه التغيرات. خلال فترة الإغلاق والقيود المرتبطة بالجائحة، زاد وقت الشاشة الترفيهي بشكل كبير لدى جميع الطلاب، ولكن الزيادة كانت أكثر وضوحاً بين الأولاد. بالإضافة إلى ذلك، لاحظ الباحثون أن بعض الطلاب الذين كانوا يعانون بالفعل من عادات غير صحية قبل الجائحة شهدوا تدهوراً أكبر في سلوكياتهم خلال فترة الجائحة. أشارت الدراسة أيضاً إلى أن التغيرات في النظام الغذائي كانت أقل وضوحاً، ولكن بشكل عام، كان هناك اتجاه نحو انخفاض استهلاك الفواكه والخضروات.

دلالات البحث

تشير هذه النتائج إلى أن الانتقال إلى المدرسة الإعدادية هو فترة حرجة تتطلب تدخلات مستهدفة لتعزيز السلوكيات الصحية. من المهم بشكل خاص معالجة الزيادة في وقت الشاشة الترفيهي، خاصة بين الأولاد، حيث قد يكون لها آثار سلبية طويلة الأمد على الصحة البدنية والعقلية. يؤكد الباحثون على ضرورة تطوير برامج تدخلية تأخذ في الاعتبار الاختلافات بين الجنسين وتأثير العوامل البيئية، مثل الجوائح. لا ينبغي أن تركز هذه البرامج فقط على تعزيز النشاط البدني والتغذية الصحية، بل يجب أن تتضمن أيضاً استراتيجيات للحد من وقت الشاشة الترفيهي وتعزيز استخدام التكنولوجيا بشكل مسؤول. بالإضافة إلى ذلك، يجب أن تكون هذه البرامج مصممة لتلبية الاحتياجات الخاصة للطلاب الذين يعانون

بالفعل من عادات غير صحية. إن فهم الآليات التي تدفع هذه التغيرات السلوكية أمر ضروري لتطوير تدخلات فعالة. قد تشمل هذه الآليات عوامل نفسية واجتماعية وبيئية، مثل الضغوط الأكاديمية، والتغيرات في العلاقات الاجتماعية، وتوفر الفرص لممارسة النشاط البدني. يجب أن تهدف التدخلات أيضاً إلى معالجة التغيرات السلوكية التي حدثت خلال الجائحة، والتي قد تستمر في التأثير على سلوكيات الطلاب في مرحلة البلوغ.

Reference

Mâsse L.C. (2026). *Lifestyle trajectories of boys and girls during the transition to secondary school in British Columbia, Canada, before and during the COVID-19 pandemic*. BMC Public Health, 26(1), 448-448.

DOI: [10.1186/s12889-025-26112-7](https://doi.org/10.1186/s12889-025-26112-7)