

حالات الصحة النفسية قبل الحدث تتنبأ بتطورات الضغط النفسي المرتبط بالحدث في اليابان

تأليف

مدرس الدكتور محمد لوتي

فبراير 7, 2026

اقتبس من هذا المقال

مدرس الدكتور محمد لوتي (2026). حالات الصحة النفسية قبل الحدث تتنبأ بتطورات الضغط النفسي المرتبط بالحدث في اليابان. عرب سايكولوجي. تم الاسترجاع من <https://arabpsychology.com/?p=118476>

تخيل أنك تعيش حياة طبيعية، ثم فجأة يضرب العالم حدث غير مسبوق - جائحة، كارثة طبيعية، أو أزمة اقتصادية. كيف ستتأثر؟ هل ستتعاوى بسرعة، أم ستعاني لفترة طويلة؟ الإجابة، وفقاً لبحث جديد، قد تكمن في حالتك النفسية قبل وقوع الحدث نفسه.

منهجية البحث

قام باحثون في اليابان بتحليل بيانات استطلاع طويل الأمد عبر الإنترنت، شمل أكثر من 3800 بالغ ياباني. بدأ جمع البيانات قبل جائحة كوفيد-19 واستمرت المتابعة حتى ما بعد الجائحة. كان الهدف هو فهم كيف تؤثر الحالات النفسية الموجودة مسبقاً على كيفية استجابة الأفراد للأحداث المجهدة. استخدم الفريق نموذجاً إحصائياً متطوراً يُعرف باسم "نموذج النمو المختلط الكامن" (Latent Growth Mixture Model) لتحديد مسارات مختلفة لتطور أعراض الضيق المرتبط بالجائحة. هذا النموذج يسمح بتحديد مجموعات من الأفراد يتبعون أنماطاً مماثلة في استجاباتهم للضغط، مع الأخذ في الاعتبار الاختلافات الفردية.

ركز الاستطلاع على تقييم مجموعة متنوعة من الحالات النفسية قبل الجائحة، بما في ذلك أعراض الاكتئاب والقلق، والانسحاب الاجتماعي (ميل إلى تجنب التفاعلات الاجتماعية)، والعبء النفسي العام (الشعور العام بالضيق النفسي). بعد ذلك، تم قياس أعراض الضيق المرتبط بالجائحة، مثل القلق والخوف والتوتر، على فترات زمنية مختلفة.

نتائج البحث

كشف التحليل عن أربعة مسارات متميزة لتطور أعراض الضيق المرتبط بالجائحة. المسار الأول، أطلق عليه الباحثون اسم "المرن" (Resilient)، يمثل الأفراد الذين أظهروا قدرة عالية على التعافي السريع من الضغط. المسار الثاني، "المزمن" (Chronic)، يمثل الأفراد الذين عانوا من مستويات عالية من الضيق بشكل مستمر طوال فترة المتابعة. المسار الثالث، "المزمن الخفيف" (Mild Chronic)، يمثل الأفراد الذين عانوا من مستويات معتدلة من الضيق استمرت لفترة طويلة. وأخيراً، المسار الرابع، "الاستجابة المبكرة" (Early Response)، يمثل الأفراد الذين أظهروا زيادة حادة في أعراض الضيق في بداية الجائحة، ثم تحسنت حالتهم تدريجياً.

أظهرت النتائج أن الاكتئاب والقلق قبل الجائحة كانا عامل خطر كبيراً للانخراط في مسار "الاستجابة المبكرة". بمعنى آخر، الأفراد الذين كانوا يعانون من الاكتئاب أو القلق قبل الجائحة كانوا أكثر عرضة للشعور بضيق شديد في بداية الجائحة، على الرغم من أنهم تحسّنوا لاحقاً. في المقابل، تبين أن الانسحاب الاجتماعي كان عامل حماية مشتركاً، حيث أن الأفراد الذين كانوا أقل عرضة للانسحاب الاجتماعي قبل الجائحة كانوا أقل عرضة لتجربة مسارات الضيق الأكثر حدة. كما وجد الباحثون أن العبء النفسي العام كان عامل خطر مشتركاً عبر جميع المسارات، مما يشير إلى أن الأفراد الذين كانوا يعانون من ضيق نفسي عام قبل الجائحة كانوا أكثر عرضة لتجربة صعوبات في التعامل مع الضغط المرتبط بالجائحة.

بالإضافة إلى ذلك، قام الباحثون بتقدير ما أطلقوا عليه "التفاعل الكامن مع الضغط" (Latent Stress Reactivity)، وهو مقياس لمدى حساسية الفرد للضغط. أظهرت النتائج أن الأفراد في المجموعة "المزمنة" أظهروا أعلى مستويات من التفاعل الكامن مع الضغط، مما يشير إلى أنهم كانوا أكثر عرضة للاستجابة بشكل مفرط للضغط المرتبط بالجائحة.

دلالات البحث

تشير هذه النتائج إلى أن الحالات النفسية الموجودة مسبقاً تلعب دوراً حاسماً في تحديد كيفية استجابة الأفراد للأحداث

المجهد. وهذا يعني أن التركيز على الصحة النفسية قبل وقوع الأحداث الكارثية يمكن أن يكون استراتيجية وقائية فعالة. يقول الباحثون إن هذه النتائج تدعم فكرة أنه يجب أخذ الحالات النفسية السابقة في الاعتبار عند تصميم برامج الوقاية والعلاج للاستجابات المجهد غير التكيفية.

على سبيل المثال، قد يستفيد الأفراد الذين يعانون من الاكتئاب أو القلق من التدخلات المبكرة التي تهدف إلى تعزيز مهاراتهم في التعامل مع الضغط. وبالمثل، قد يستفيد الأفراد الذين يميلون إلى الانسحاب الاجتماعي من البرامج التي تشجع على التفاعل الاجتماعي والدعم الاجتماعي. إن فهم هذه العوامل يمكن أن يساعد المتخصصين في الصحة النفسية على تقديم رعاية أكثر تخصيصاً وفعالية للأفراد الذين يواجهون صعوبات في التعامل مع الضغط.

Reference

Nakai, F. (2026). *Pre-event psychiatric states predict trajectories of event-related distress in Japan*. Journal of Affective Disorders

DOI: 10.1016/j.jad.2025.120224