

صحة نفسية للشباب بعد الجائحة: دراسة تظهر تفاقم الأعراض لدى الأطفال والمراهقين

تأليف

مدرس الدكتور محمد لوتي

فبراير 10, 2026

اقتبس من هذا المقال

مدرس الدكتور محمد لوتي (2026). صحة نفسية للشباب بعد الجائحة: دراسة تظهر تفاقم الأعراض لدى الأطفال والمراهقين. عرب سايكولوجي. تم الاسترجاع من <https://arabpsychology.com/?p=118660>

تخيل أنك والد لطفل صغير، تلاحظ عليه تقلبات مزاجية أكثر من المعتاد، نوبات غضب متكررة، أو صعوبة في التركيز. هل هذه مجرد مرحلة عابرة أم مؤشر على مشكلة أعمق؟ هذا السؤال يطرحه العديد من الآباء والأمهات في أعقاب جائحة كوفيد-19، حيث تشير الدراسات إلى تزايد ملحوظ في المشكلات النفسية لدى الأطفال والمراهقين.

منهجية البحث

قام باحثون في ولاية إلينوي الأمريكية بإجراء سلسلة من الدراسات الاستقصائية عبر مقاطع زمنية مختلفة، بهدف فهم تطور الصحة النفسية للشباب بعد انتهاء الجائحة. اعتمدت الدراسة على استطلاعات رأي للآباء والأمهات، تم توزيعها عبر الإنترنت باللغتين الإنجليزية والإسبانية، وذلك في أربعة توقيتات مختلفة: يونيو 2022، مايو 2023، أكتوبر 2023، ومارس 2024. تم اختيار عينة من الآباء والأمهات بشكل عشوائي من خلال منصة QualtricsXM (وهي منصة تعتمد على مشاركة المتطوعين في الاستطلاعات). ركزت الاستطلاعات على تقييم الآباء لتغيرات في سلوك أطفالهم، وتحديدًا 14 عرضًا من أعراض المشكلات النفسية. طلب من الآباء الإشارة إلى ما إذا كانت هذه الأعراض تظهر على أطفالهم (بين سن الثانية والسابعة عشرة) بشكل أقل، أو بنفس المعدل، أو بشكل أكثر تكرارًا مقارنة بالعام السابق، أو ما إذا كانت غير موجودة أصلاً. بالإضافة إلى ذلك، تم قياس مستويات التوتر لدى الآباء أنفسهم.

نتائج البحث

أظهرت النتائج أن عرضًا واحدًا كان الأكثر شيوعًا في جميع مراحل الدراسة، وهو التهيج (التقلبات المزاجية وسرعة الانفعال). ولكن طريقة ظهور هذا التهيج تختلف باختلاف المرحلة العمرية للطفل؛ ففي مرحلة الطفولة المبكرة، كان يظهر على شكل نوبات غضب وبكاء، بينما كان يظهر لدى الأطفال في سن المدرسة على شكل إحباط وسرعة الغضب.

الأمر المثير للقلق هو أن حوالي نصف الآباء والأمهات أبلغوا عن أن أطفالهم يعانون من عرض واحد على الأقل من أعراض المشكلات النفسية بشكل أكثر تكرارًا في كل مرحلة من مراحل الدراسة. تراوحت هذه النسبة بين 48.7% في مارس 2024 و 53.9% في أكتوبر 2023.

أظهر تحليل إحصائي متعمق (تحليل انحدار لوجستي متعدد المتغيرات) وجود علاقة قوية بين مستويات التوتر لدى الآباء وزيادة احتمالية ظهور أعراض المشكلات النفسية لدى أطفالهم. على سبيل المثال، في يونيو 2022، كان الآباء الذين يعانون من مستويات عالية من التوتر أكثر بثلاثة أضعاف عرضة للإبلاغ عن أن أطفالهم يعانون من عرض واحد على الأقل من أعراض المشكلات النفسية بشكل أكثر تكرارًا. ظلت هذه العلاقة قائمة في جميع مراحل الدراسة، وإن كانت بدرجات متفاوتة.

دلالات البحث

تشير هذه الدراسة إلى أن الصحة النفسية للشباب لا تزال تعاني من تداعيات الجائحة، وأن حوالي نصف الأطفال والمراهقين يواجهون تحديات نفسية متزايدة. إن التركيز على أعراض التهيج، التي تظهر بأشكال مختلفة في مراحل عمرية مختلفة، يسلط الضوء على أهمية الكشف المبكر عن المشكلات النفسية، حتى في مرحلة الطفولة المبكرة.

إن العلاقة الوثيقة بين توتر الآباء وصحة أطفالهم النفسية تؤكد على أهمية تقديم الدعم النفسي للآباء والأمهات، وتزويدهم بالأدوات والاستراتيجيات اللازمة للتعامل مع التوتر وضغوط الحياة.

يدعو الباحثون إلى تبني برامج فحص شاملة للصحة النفسية للشباب، والبدء في مرحلة الطفولة المبكرة، بالإضافة إلى

تطوير وتنفيذ تدخلات وقائية تستهدف كلاً من الآباء والأطفال. إن معالجة هذه المشكلات بشكل استباقي يمكن أن يساعد في التخفيف من حدة أزمة الصحة النفسية التي يواجهها الشباب في الوقت الحالي.

هذه الدراسة، التي أجراها فريق البحث في إلينوي، تقدم رؤية قيمة حول التحديات التي تواجه الصحة النفسية للشباب في فترة ما بعد الجائحة، وتؤكد على الحاجة الملحة إلى اتخاذ إجراءات فعالة لحماية ودعم أجيال المستقبل.

Reference

Heffernan, M.E. (2026). *Post-Pandemic Youth Mental Health: A Serial Cross-Sectional Survey of Illinois Parents with Four Timepoints*. Academic Pediatrics

DOI: [10.1016/j.acap.2025.103127](https://doi.org/10.1016/j.acap.2025.103127)