

فهم الأثر النفسي لجائحة كوفيد-19 على الآباء: تقرير تحليلي معمق مقدمة: السياق والهدف تعدد جائحة كوفيد-19 واحدة من أكثر الأزمات الصحية والاقتصادية والاجتماعية التي شهدتها العالم في التاريخ الحديث. وقد كشفت منظمة الصحة العالمية عن زيادة هائلة في معدلات انتشار القلق والاكتئاب على مستوى العالم بنسبة تقدر بـ25% خلال العام الأول من الجائحة. بما في ذلك العزلة الاجتماعية، فضلاً عن القيود المفروضة على قدرة الأفراد على العمل أو التواصل مع أحبائهم. كانوا أكثر عرضة للتأثر سلباً. 1 في خضم التركيز الإعلامي والبحثي المكثف على تجربة الأمهات، غالباً ما تم التغاضي عن الأثر النفسي الفريد الذي عانى منه الآباء خلال فترات الإغلاق. يهدف هذا التقرير إلى تقديم تحليل شامل وعميق لهذه التجربة، مع استكشاف العوامل التي أثرت في صحتهم النفسية، والآثار المترتبة على ديناميكيات الأسرة، والفروقات الاجتماعية والثقافية في الاستجابات، إضافةً إلى استشراف التغييرات طويلة المدى في أديارهم. يعتمد هذا التقرير على مراجعة شاملة للأبحاث المتاحة لتقديم صورة متكاملة لهذه الظاهرة المعقدة.

الفصل الأول: العوامل المؤثرة في الإجهاد الأبوي خلال الإغلاق 1.1. الضغوطات الاقتصادية وتهديد الهوية الأبوية التقليدية فرضت جائحة كوفيد-19 اضطرابات اقتصادية واسعة النطاق، حيث أفاد أكثر من ربع المشاركين في أحد الاستطلاعات (27%) بأنهم أو شركاءهم عانوا من انخفاض في ساعات العمل أو الرواتب في عام 2020، كما أشار 10% إلى فقدانهم لوظائفهم أو وظائف شركائهم. 2 أصبحت هذه الضغوط المباشرة على الأمان المالي مصدراً رئيسياً للتوتر والقلق. 3 بالنسبة للعديد من الآباء، لا تقتصر هذه الأزمة على مجرد ضائقة مادية، تُعرف هوية الأب وتقديره لذاته من خلال دوره كمعيل للأسرة ومصدر للأمان الاقتصادي. يواجه الأب شعوراً عميقاً بالعجز والإحباط. 10 يمكن لهذا الضغط النفسي أن يتحول إلى سلوكيات سلبية. فالإحباط الناتج عن الشعور بالفشل في توفير الدعم المالي قد يؤدي إلى تفرغ الغضب على أفراد الأسرة، مما يخلق بيئة خصبة للسلوك العدواني والعنف الأسري. 10 إن فهم هذا التفاعل بين الأزمة الاقتصادية والهوية الأبوية التقليدية يوفر تفسيراً لشدة الاستجابة النفسية التي عانى منها الآباء، خاصة في المجتمعات التي تعزز هذا الدور بشكل كبير. إنه يوضح كيف أن التهديد المادي يمكن أن يمهد الطريق لتدهور نفسي وسلوكي داخل الأسرة، بدءاً من الإحساس بالضيق وصولاً إلى العنف اللفظي والجسدي. 2. تداخل الأدوار الجديدة: العمل من المنزل والأبوة مع فرض الإغلاق، وجد الآباء أنفسهم في تحدي غير مسبوق للموازنة بين العمل من المنزل ومسؤوليات رعاية الأطفال في نفس المساحة. 2 هذه الظروف لم تؤد بالضرورة إلى تحسين التوازن بين العمل والحياة، بل أدت في كثير من الأحيان إلى "تداخل" الأدوار، حيث امتدت متطلبات العمل إلى الحياة الأسرية والعكس صحيح. 13 وقد أفادت بعض المصادر أن هذا الدور لم يكن الجميع مستعداً له أو يمتلك الصبر الكافي للقيام به. 13 كان هذا الأمر مرهقاً بشكل خاص مع الأطفال الذين يميلون إلى الشعور بالملل بسهولة أو يواجهون صعوبة في التركيز على الشاشات لفترات طويلة. 14 هذا التعدد في الأدوار المتزامنة خلق شعوراً بالإرهاق والاستنزاف. حيث يحاولون جاهدين التوفيق بين متطلبات العمل وواجبات الرعاية الأبوية. 15 هذا الوضع الجديد لا يقلل من الضغط بل يفاقم الشعور بالإرهاق، ويدفع الآباء إلى بذل جهد هائل للوفاء بجميع الأدوار، مما يساهم في ظهور أعراض نفسية سلبية. 3. العزلة الاجتماعية وغياب شبكات الدعم تسببت العزلة الاجتماعية التي فرضتها إجراءات الإغلاق في حرمان الأسر من شبكات الدعم الخارجية الأساسية، 1 هذا النقص في الدعم جعل العلاقات الأسرية، أكثر هشاشة وعرضة للتوتر. 17 فقدان القدرة على التواصل وجهاً لوجه كان له أثر كبير. كما أثر توقف الأنشطة المجتمعية والثقافية والرياضية بشكل سلبي على الصحة النفسية، مما أدى إلى زيادة شعور الأفراد بالوحدة والانعزال. 18 في المجتمعات التي تعتمد بشكل كبير على الروابط الاجتماعية والزيارات الأسرية كجزء أساسي من نسيجها الثقافي، كان للإغلاق أثر نفسي مضاعف. لم يكن الأمر مجرد غياب عن الأصدقاء، مثل زيارة الأقارب في رمضان أو التجمعات الاجتماعية في الدواوين. حيث أثر بشكل خاص على الآباء الذين قد يعتمدون على هذه التجمعات للتفيس عن ضغوط العمل والحياة. ولكنه في الوقت نفسه اعتبر فرصة لمراجعة العادات وإعادة بناء الروابط الأسرية الداخلية. 18 الفصل الثاني: المظاهر النفسية والسلوكية للإجهاد الأبوي 2.1. الأعراض النفسية والعاطفية أظهرت العديد من الدراسات ارتفاعاً كبيراً في معدلات الاضطرابات النفسية لدى الآباء خلال الجائحة. فوفقاً لأفاد 27% من الآباء بتدهور صحتهم النفسية خلال الجائحة. (CDC) لتقرير صادر عن مركز السيطرة على الأمراض والوقاية منها 21 كما أشار تقرير آخر إلى أن نسبة الآباء الذين يعانون من ضائقة نفسية ارتفعت من 29.6% قبل الجائحة إلى 49.1% تفاقمت مستويات الإرهاق الأبوي لتصل إلى مستويات سريرية لدى بعض الآباء. 22 تتميز متلازمة الاحتراق الأبوي بالإرهاق الشديد، والشعور بعدم الفعالية كوالد، وتضاؤل الاهتمام بالأنشطة التي كانت ممتعة. 22 بالإضافة إلى الأعراض السريرية، مثل الخوف المستمر من الإصابة بالمرض أو نقله إلى أحبائهم 3، 6 يوضح الجدول التالي ارتفاع معدلات الضغط النفسي لدى الآباء والأمهات

ومعدلات الزيادة في الإرهاق الأبوي: المظاهر النفسية نسبة الآباء الذين يعانون من الضائقة النفسية (قبل الجائحة) نسبة الآباء الذين يعانون من الضائقة النفسية (خلال الجائحة) نسبة الآباء الذين أبلغوا عن تدهور صحتهم النفسية نسبة الأمهات اللواتي أبلغن عن تدهور صحتهم النفسية الإجهاد النفسي العام 29. 2. الآثار السلوكية أدى الارتفاع الحاد في مستويات التوتر إلى لجوء بعض الآباء إلى آليات تأقلم غير صحية. 4 كما أن الأفراد الذين كان لديهم تاريخ سابق من الاضطرابات النفسية أو الإدمان كانوا أكثر عرضة للانتكاس خلال هذه الفترة. أدت الضغوط الاقتصادية والاجتماعية المتزايدة إلى ارتفاع مستويات التوتر اليومي داخل الأسر. 10 هذا التوتر يمكن أن يتصاعد إلى خلافات زوجية وعنف لفظي وجسدي، حيث قد يسعى الفرد الذي يعاني من ضائقة نفسية إلى تفريغ إحباطه وغضبه على أفراد الأسرة الأقرب إليه. 10 كما يمكن أن يؤدي الإرهاق الأبوي إلى انسحاب عاطفي من الأطفال والشعور بأن الأب غير فعال في دوره. 23 على الرغم من أن هذا الانسحاب قد يكون بمثابة آلية تأقلم لحماية الذات، إلا أنه يضر بالعلاقة الأبوية على المدى الطويل ويزيد من شعور الأطفال بالإهمال. 23 الفصل الثالث: التباينات الاجتماعية والثقافية في التجربة الأبوية. 3. 1. الفئات الأكثر عرضة للخطر لم يكن الأثر النفسي للجائحة متساوياً بين جميع الآباء. الآباء من ذوي الدخل المنخفض كانوا أكثر عرضة للتأثر السلبي، حيث ارتبطت الصعوبات المالية بشكل مباشر بتدهور صحتهم النفسية. 8 تشير بعض الأبحاث إلى أن التأثيرات كانت أكثر حدة في مجموعات ضعيفة ومحددة اجتماعياً واقتصادياً، فالقيود التي فرضت على الحضور في مواعيد الولادة والعيادات قلصت من فرص بناء الرابطة المبكرة بين الأب والطفل. مما أدى إلى تفاقم أعراض أطفالهم وزيادة التوتر الأسري. 33 يوضح الجدول التالي العلاقة المباشرة بين عدد الصعوبات التي واجهتها الأسر والصحة النفسية للآباء، باستخدام مفهوم "مؤشر الصعوبة المتراكمة" 34: عدد الصعوبات المتراكمة المزاج السلبي الأبوي (درجات) القلق الأبوي (درجات) السلوك غير التعاوني لدى الطفل (درجات) 1 صعوبة 0. 789**** ملاحظة: أرقام أكثر إيجابية تشير إلى زيادة في المشكلة المذكورة. النجوم تشير إلى الأهمية الإحصائية. 2. ديناميكيات النوع الاجتماعي والأدوار الأبوية تشير الدراسات إلى أن الأمهات كن أكثر عرضة للإجهاد بشكل عام بسبب تحملهن لعبء أكبر من العمل غير مدفوع الأجر ومسؤوليات رعاية الأطفال. فقد كانت معدلات الزيادة في الإرهاق الأبوي أكبر لدى الآباء مقارنة بالأمهات. 36 هذا يوضح وجود "فجوة توقعات" و"ديناميكية إرهاق متغيرة" بين الجنسين. على الرغم من أن الآباء زادوا من مساهمتهم في رعاية الأطفال والمهام المنزلية، إلا أن العديد منهم استمر في وصف دوره بـ "المساعد" أو "المعين" لشريكته. 40 هذا يشير إلى أن التغيير كان جزئياً في السلوك وليس في الهوية، وأن الأدوار التقليدية ما زالت قائمة. استمر في الوقوع على عاتق الأمهات بشكل أكبر. أدت إلى ارتفاع كبير في معدلات إرهابهم. 36 هذا التباين يوضح أن إرهاب الأمهات كان "مستمراً" بينما كان إرهاب الآباء "متصاعداً" بشكل حاد. 15 يوضح الجدول التالي التغيير في الأدوار الأبوية والضغط المرتبط بها: المؤشر قبل الجائحة خلال الجائحة نسبة الآباء الذين يعتبرون رعاية الأطفال المصدر الأكبر للضغط 33% 2542% 25% نسبة الأمهات اللواتي يعتبرن رعاية الأطفال المصدر الأكبر للضغط 50% 2550% 25% نسبة الزيادة في الوقت الذي يقضيه الآباء في رعاية الأطفال 58% 393. 3. السياق الثقافي والمجتمعات العربية في المجتمعات العربية، يُنظر إلى الأب عادة على أنه قدوة، ومسؤول عن توفير احتياجات الأسرة المادية. 9 كما أن الروابط الاجتماعية القوية التي تشمل الزيارات والتجمعات تُعد جزءاً أساسياً من آليات الدعم والتماسك الاجتماعي. 18 أدى الإغلاق إلى توقف هذه العادات، مما شكل ضغطاً إضافياً فريداً على الأسر في المنطقة. 18 هذا الوضع النفسي يختلف عن تجربة المجتمعات الغربية الفردية التي لا تعتمد على هذا النوع من الروابط بنفس الدرجة. هناك نظرة متفائلة ترى في الجائحة فرصة لإعادة تقييم العلاقات الأسرية وتعزيزها. 20 الفصل الرابع: تأثير إجهاد الآباء على الأسرة بأكملها. 4. 1. العلاقة الزوجية والعلاقة مع الأطفال أظهرت الأبحاث أن الضغط الأبوي، كان مرتبطاً بشكل مباشر بتدهور العلاقة مع الطفل وزيادة التوتر الأسري. 16 توضح هذه العلاقة أن الصحة النفسية للأب ليست ظاهرة معزولة، بل تؤثر على جودة العلاقات الأسرية بأكملها. 44 فالإرهاق الأبوي يمكن أن ينتقل إلى الأسرة عبر قنوات سلوكية سلبية، مما يخلق بيئة أسرية غير مستقرة تزيد من الضغط على جميع أفرادها. 2. الأثر على نمو الأطفال وسلوكياتهم الضغط النفسي الذي عانى منه الآباء كان له آثار متتالية على الأطفال. فقد ارتبط الاكتئاب الأبوي مباشرة بنتائج سلبية على نمو الطفل، بما في ذلك المشاكل العاطفية والسلوكية والتطور المعرفي. 44 كما يمكن أن يؤدي إلى سلوكيات تربوية سلبية مثل زيادة الغضب والعقاب البدني. 33 هذا يوضح أن صحة الأب النفسية هي عامل حاسم في رفاهية الطفل على المدى الطويل، حيث يمكنها أن تحقق نتائج أفضل للأطفال تتجاوز التركيز التقليدي على الأمهات فقط. 1. استراتيجيات التكيف الفردي والأسري لإدارة التوتر، هناك العديد من الاستراتيجيات الفعالة التي يمكن للآباء والأسر تبنيها. من المهم الحفاظ على الروتين الصحي، تعتبر آليات أساسية لتخفيف التوتر

وإعادة شحن الطاقة. يعد التواصل المفتوح والصادق أمراً ضرورياً. 28 يجب على الآباء والأمهات مناقشة مشاعرهم وتحديد كيفية تقسيم المسؤوليات المتعلقة بالعمل ورعاية الأطفال. 28 يمكن أن يساعد إنشاء "نوبات عمل" في رعاية الأطفال على منح كل شريك وقتاً للتركيز على عمله أو احتياجاته الشخصية، مما يقلل من الشعور بالإرهاق. 2. دور شبكات الدعم الاجتماعية والمهنية أظهرت الأبحاث أن الآباء الذين تواصلوا مع آباء آخرين مروا بتجارب مماثلة وجدوا ذلك مفيداً جداً. 51 كما أن طلب المساعدة المهنية يعد خطوة حاسمة عندما تستمر أعراض الضائقة النفسية. 24 تشير دراسة إلى أن الآباء الذين يتحلون بالوعي العاطفي ويديرون مشاعرهم بشكل جيد يكونون أكثر قدرة على توجيه أطفالهم لتبني استراتيجيات تكيف إيجابية للتعامل مع التوتر. 52 هذا يؤكد أن تحسين صحة الأب النفسية يمكن أن يكون له أثر إيجابي مضاعف على أطفاله. الفصل السادس: الفرص والتحديات المستقبلية: ما بعد الإغلاق. 6. فقد أصبحت العديد من الشركات أكثر تقبلاً للعمل عن بعد والعمل المرن، 2 أفاد بعض الآباء بأن الوصمة الاجتماعية المرتبطة بطلب ساعات عمل مرنة لرعاية الأطفال قد تلاشت بعد الجائحة. 40 هذا القرب عزز الروابط الأسرية وعمق تقدير الآباء لدورهم في التنشئة، مما قد يساهم في تحول طويل المدى في مفهوم الأبوة من مجرد "معيّل" إلى "مربي ومقدم رعاية". 2. التحديات المستمرة والآثار طويلة المدى المدعلى الرغم من رفع الإغلاقات، فإن العديد من الضغوطات النفسية لم تنته. 28 الآثار طويلة المدى على الصحة النفسية للآباء قد تظهر في شكل إرهاق مزمن، واضطرابات ما بعد الصدمة 53، وزيادة خطر الإصابة بالأمراض المزمنة. 11 هناك حاجة ماسة للبحوث والدعم المستمر لمعالجة هذه التحديات غير المرئية التي قد تؤثر على جيل كامل من الآباء والأطفال. 7 الاستنتاجات والتوصيات تعاني الآباء من زيادة كبيرة في الضغوط النفسية بسبب عوامل متعددة ومتراصة، كان لهذه الضغوط آثار سلبية على سلوكهم وعلاقاتهم الأسرية، مما أثر بدوره على نمو الأطفال. أتاحت الأزمة فرصاً لتعزيز مرونة الأسرة وإعادة تعريف الأدوار الأبوية. يوصى بالآتي: لصناع السياسات ومقدمي الرعاية الصحية: يجب تصميم برامج دعم نفسية موجهة خصيصاً للآباء، تأخذ في الاعتبار تبايناتهم الاجتماعية والثقافية وتستهدف الفئات الأكثر عرضة للخطر. 22 من المهم أيضاً توفير موارد وخدمات رقمية لدعم الصحة النفسية، خاصة في المجتمعات التي تفتقر إلى الوصول لخدمات الدعم التقليدية. 1 للشركات: ينبغي تعزيز ثقافة العمل المرن ودعم إجازات الأبوة كسياسات دائمة، مما يتيح للآباء فرصة أكبر للمشاركة في رعاية أطفالهم دون وصمة اجتماعية. 40 للآباء والأسر: ينبغي تبني استراتيجيات رعاية ذاتية فعالة، والعمل على بناء تواصل مفتوح وصادق داخل الأسرة لمواجهة التحديات معاً. لأن صحة الأب النفسية هي أساس رفاة الأسرة بأكملها.