

ارتباط الثقافة والصحة النفسية: دراسة على طلاب المدارس المهنية الصينية

تأليف

مدرس الدكتور محمد لوتي

فبراير 4, 2026

اقتبس من هذا المقال

مدرس الدكتور محمد لوتي (2026). ارتباط الثقافة والصحة النفسية: دراسة على طلاب المدارس المهنية الصينية. عرب سايكولوجي. تم الاسترجاع من <https://arabpsychology.com/?p=118149>

هل تساءلت يوماً عن الدور الذي يمكن أن تلعبه ثقافتنا – تاريخنا، فنوننا، أدبنا – في الحفاظ على صحتنا النفسية؟ في عالم يزداد فيه الضغط والتحديات، خاصةً على الطلاب، قد يكون الجواب أعمق مما نتوقع. دراسة حديثة تلقي الضوء على العلاقة بين الانخراط الثقافي والصحة النفسية لدى طلاب الكليات المهنية في الصين، وتقدم رؤى قيمة حول كيفية الاستفادة من التراث الثقافي لتعزيز الرفاهية النفسية.

ملخص الأهمية

أظهرت الدراسة وجود علاقة عكسية بين الهوية الثقافية الإيجابية ومستويات الضيق النفسي لدى الطلاب. الانخراط النشط في الأنشطة الثقافية، مثل المسرح، يرتبط بانخفاض أعراض الاكتئاب. التعامل مع الأدب الكلاسيكي يساعد في تخفيف المواقف المتشائمة والمخاوف النفسية الأخرى. تشير النتائج إلى أن تعزيز الانخراط الثقافي يمكن أن يكون استراتيجية واعدة لدعم الصحة النفسية للطلاب.

منهجية البحث

قام الباحثون في معهد شوندي متعدد التقنيات (Shunde Polytechnic) بإجراء دراسة استقصائية شملت 432 طالباً من دفعتي 2022 و 2023. تم اختيار الطلاب عشوائياً من ثماني فصول دراسية تمثل تخصصات متنوعة مثل الأدب والهندسة والعلوم. استخدم الباحثون استبياناً عبر الإنترنت، تم توزيعه عبر منصة Questionnaire Star، لجمع البيانات. ولضمان جودة البيانات، تم إجراء مقابلات مع بعض الطلاب. تم تقييم الحالة الصحية النفسية باستخدام مخزون بيك للاكتئاب (Beck Depression Inventory - BDI-13)، وهو أداة معيارية لتقييم أعراض الاكتئاب. ركزت الدراسة على فهم مدى إدراك الطلاب للتراث الثقافي الصيني التقليدي، ومستوى مشاركتهم في الأنشطة الثقافية المختلفة.

تحديات في فهم الثقافة

أظهرت النتائج الأولية أن غالبية الطلاب لديهم فهم سطحي للثقافة الصينية التقليدية، ويعزى ذلك جزئياً إلى محتوى التدريس الرتيب والممل. وهذا يشير إلى وجود حاجة لتطوير طرق تدريس أكثر جاذبية وتفاعلية لتعريف الطلاب بتراثهم الثقافي الغني.

النتائج

كشفت الدراسة عن انتشار كبير للضيق النفسي بين الطلاب، بما في ذلك أعراض الاكتئاب والتشاؤم. ولكن، والأهم من ذلك، أظهرت التحليلات وجود علاقة قوية بين الانخراط الثقافي والصحة النفسية. فقد وجد الباحثون أن الطلاب الذين لديهم هوية ثقافية إيجابية – أي الذين يشعرون بالارتباط والاعتزاز بثقافتهم – كانوا أقل عرضة للإصابة بالضيق النفسي.

بالإضافة إلى ذلك، تبين أن المشاركة في الأنشطة الثقافية، مثل المسرح، كانت مرتبطة بشكل سلبي بأعراض الاكتئاب. وهذا يعني أن الطلاب الذين يشاركون في هذه الأنشطة يميلون إلى الشعور بتحسن في حالتهم النفسية. كما وجد الباحثون أن التعامل مع الأدب الكلاسيكي ساهم في تخفيف المواقف المتشائمة والمخاوف النفسية الأخرى. استخدم الباحثون تحليل الانحدار الخطي المتعدد (multivariate linear regression analysis) لتحديد العوامل الثقافية التي لها تأثير كبير على الصحة النفسية، وتأكيد هذه الارتباطات.

دلالات البحث

تؤكد هذه الدراسة المقطعية (cross-sectional study) أن الهوية الثقافية الإيجابية والانخراط النشط في الأنشطة الثقافية يرتبطان بشكل كبير بتحسين النتائج الصحية النفسية لدى الطلاب. وهذا يشير إلى أن تعزيز الانخراط الثقافي يمكن أن يكون استراتيجية فعالة لدعم الصحة النفسية للطلاب في الكليات المهنية.

بن جينغ تشو، الباحث الرئيسي في الدراسة، يرى أن هذه النتائج تفتح الباب أمام المزيد من الأبحاث المستقبلية. ويقترح إجراء دراسات طولية (longitudinal studies) أو دراسات تدخلية (interventional research) لاستكشاف الدور الوقائي للانخراط الثقافي في الصحة النفسية للطلاب بشكل أعمق. على سبيل المثال، يمكن تصميم برامج ثقافية مخصصة للطلاب، وتقييم تأثيرها على صحتهم النفسية على المدى الطويل.

إن هذه الدراسة ليست مجرد إضافة إلى الأدبيات العلمية، بل هي دعوة لإعادة النظر في دور الثقافة في حياتنا، خاصة في حياة الشباب. فقد يكون مفتاح الصحة النفسية الجيدة يكمن في استعادة الاتصال بترائنا الثقافي الغني والاستفادة من قيمه الإيجابية.

Reference

Benjing C. (2026). *The association between cultural engagement and mental health in Chinese higher vocational students: a cross-sectional study*. Scientific Reports

DOI: [10.1038/s41598-025-32007-9](https://doi.org/10.1038/s41598-025-32007-9)