

الإجهاد والقدرة النفسية والاكتئاب: دراسة على طلاب الجامعات ودور النوع الاجتماعي

تأليف

مدرس الدكتور محمد لوتي

أبريل 30, 2026

اقتبس من هذا المقال

مدرس الدكتور محمد لوتي (2026). الإجهاد والقدرة النفسية والاكتئاب: دراسة على طلاب الجامعات ودور النوع الاجتماعي. عرب سايكولوجي. تم الاسترجاع من <https://arabpsychology.com/?p=121120>

هل شعرت يوماً بأن ضغوط الحياة الجامعية تثقل كاهلك، وتُلقي بظلالها على مزاجك وقدرتك على الاستمتاع بالحياة؟ هذا السؤال ليس مجرد استفسار عابر، بل هو لبّ بحث جديد يسلط الضوء على العلاقة المعقدة بين الضغوط النفسية، والمرونة النفسية، وأعراض الاكتئاب لدى طلاب الجامعات. الدراسة التي أجراها الباحث تشن شين، والتي اعتمدت على مسح شمل أكثر من ألف طالب جامعي، تكشف عن تفاصيل مهمة حول كيفية تأثير الضغوط على الصحة النفسية للشباب، وكيف يمكن تعزيز المرونة النفسية لمواجهة هذه التحديات. والأكثر إثارة للاهتمام، هو الدور الذي يلعبه الجنس في هذه العلاقة، وكيف يمكن أن تكون الفتيات أكثر عرضة للاكتئاب تحت وطأة الضغوط.

الإطار النظري

النظرية المعرفية السلوكية (CBT)

لفهم نتائج هذه الدراسة، من الضروري استعراض بعض المفاهيم الأساسية في علم النفس. النظرية المعرفية السلوكية (CBT) هي إحدى الركائز الأساسية في فهم العلاقة بين الأفكار والمشاعر والسلوكيات. تفترض هذه النظرية أن الطريقة التي نفكر بها في المواقف المختلفة تؤثر بشكل مباشر على مشاعرنا وسلوكياتنا. فالضغوط النفسية، على سبيل المثال، لا تسبب الاكتئاب بشكل مباشر، بل هي طريقة تفسيرنا لهذه الضغوط، والأفكار السلبية التي تراودنا نتيجة لها، هي التي تؤدي إلى ظهور أعراض الاكتئاب. المرونة النفسية، من منظور CBT، هي القدرة على تحدي هذه الأفكار السلبية واستبدالها بأفكار أكثر واقعية وإيجابية.

نظرية العوامل الستة (Six Factor Model)

بالإضافة إلى CBT، يمكن النظر إلى المرونة النفسية من خلال عدسة نظرية العوامل الستة، التي تؤكد على أهمية وجود مجموعة من العوامل النفسية التي تساعد الأفراد على التكيف مع الشدائد. هذه العوامل تشمل: الثقة بالنفس، والتحكم في الذات، والقدرة على تنظيم المشاعر، والقدرة على بناء علاقات اجتماعية قوية، والبحث عن المعنى في الحياة، والتفاؤل. الدراسة التي أجراها تشن شين تركز بشكل خاص على ثلاثة أبعاد من المرونة النفسية: العناد (Tenacity)، والقوة (Strength)، والتفاؤل (Optimism)، والتي يمكن اعتبارها جوانب مختلفة من هذه العوامل الستة.

منهجية البحث

تصميم الدراسة وعينة المشاركين

اعتمد الباحث تشن شين على تصميم دراسة مسحية (Survey) لجمع البيانات من الطلاب الجامعيين. شملت العينة 1193 طالباً جامعياً، تم اختيارهم بطريقة عشوائية من عدة جامعات. تم جمع البيانات من خلال استبيانات تقيس ثلاثة متغيرات رئيسية: الضغوط النفسية المدركة (Perceived Stress)، وأعراض الاكتئاب (Depressive Symptoms)، والمرونة النفسية (Psychological Resilience).

أدوات القياس

تم استخدام مقياس الضغوط النفسية المدركة (Perceived Stress Scale) لتقييم مستوى الضغوط التي يشعر بها الطلاب. هذا المقياس يقيس مدى شعور الفرد بالسيطرة على حياته، ومدى تقييمه للأحداث اليومية على أنها مرهقة. أما أعراض

الاكتئاب، فقد تم قياسها باستخدام مقياس الاكتئاب (Depression Scale)، وهو أداة تستخدم لتقييم شدة الأعراض الاكتئابية التي يعاني منها الفرد، مثل الحزن، وفقدان الاهتمام، واضطرابات النوم والشهية. ولتقييم المرونة النفسية، استخدم الباحث مقياساً يقيس الأبعاد الثلاثة المذكورة سابقاً: العناد، والقوة، والتفاؤل. كل مقياس يتكون من مجموعة من الأسئلة التي يجب عليها المشاركون، ويتم تحليل الإجابات للحصول على درجة لكل متغير.

تحليل البيانات

تم تحليل البيانات باستخدام أساليب إحصائية متقدمة، بما في ذلك تحليل الارتباط (Pearson Correlation Analysis) والنمذجة المعادلة الهيكلية (Structural Equation Modeling). تحليل الارتباط يستخدم لتحديد العلاقة بين المتغيرات المختلفة، بينما تسمح النمذجة المعادلة الهيكلية للباحث باختبار فرضيات حول العلاقات السببية بين المتغيرات، وتحديد الدور الوسيط والمتوسط للمتغيرات الأخرى. على سبيل المثال، استخدم الباحث النمذجة المعادلة الهيكلية لاختبار فرضية أن المرونة النفسية تلعب دوراً وسيطاً في العلاقة بين الضغوط النفسية وأعراض الاكتئاب.

النتائج

أظهرت النتائج وجود علاقة قوية وإيجابية بين الضغوط النفسية وأعراض الاكتئاب، مما يعني أن الطلاب الذين يشعرون بمزيد من الضغوط هم أكثر عرضة للإصابة بالاكتئاب. كما أظهرت النتائج وجود علاقة سلبية بين المرونة النفسية وأعراض الاكتئاب، مما يعني أن الطلاب الذين يتمتعون بمرونة نفسية أعلى هم أقل عرضة للإصابة بالاكتئاب. وأكدت الدراسة أن المرونة النفسية تلعب دوراً وسيطاً في العلاقة بين الضغوط النفسية وأعراض الاكتئاب، حيث أن الضغوط النفسية تؤثر على المرونة النفسية، والتي بدورها تؤثر على أعراض الاكتئاب. كما كشفت الدراسة عن أن الجنس يلعب دوراً معدلاً في هذه العلاقات، حيث أن النساء كن أكثر عرضة للإصابة بالاكتئاب تحت وطأة الضغوط مقارنة بالرجال، وأن العناد كان عاملاً واقعياً لهن.

تأثيرات البحث

التأثيرات السريرية والعملية

تُظهر هذه النتائج أهمية التركيز على تعزيز المرونة النفسية لدى طلاب الجامعات، كجزء من استراتيجية شاملة للوقاية من الاكتئاب. يمكن للمؤسسات التعليمية تقديم برامج تدريبية للطلاب تهدف إلى تطوير مهاراتهم في التعامل مع الضغوط، وتحدي الأفكار السلبية، وبناء علاقات اجتماعية قوية. كما يمكن للمعالجين النفسيين استخدام هذه النتائج لتوجيه تدخلاتهم العلاجية، والتركيز على تعزيز المرونة النفسية لدى المرضى الذين يعانون من الاكتئاب. إن فهم الدور المعدل للجنس يوجه أيضاً إلى ضرورة تصميم تدخلات مخصصة تلبي الاحتياجات الفريدة لكل من الذكور والإناث.

السياق الثقافي العربي

عند النظر إلى هذه النتائج في السياق الثقافي العربي، يجب أخذ بعض العوامل الثقافية في الاعتبار. ففي العديد من المجتمعات العربية، لا يزال هناك وصمة عار مرتبطة بالصحة النفسية، مما قد يجعل الطلاب مترددين في طلب المساعدة. بالإضافة إلى ذلك، قد يواجه الطلاب العرب ضغوطاً إضافية بسبب التوقعات الاجتماعية والثقافية، مثل الضغط لتحقيق النجاح الأكاديمي، والحفاظ على سمعة العائلة، والالتزام بالتقاليد والقيم. هذه الضغوط الإضافية قد تزيد من خطر الإصابة بالاكتئاب. من المهم أيضاً ملاحظة أن مفهوم المرونة النفسية قد يختلف باختلاف الثقافات. ففي بعض الثقافات العربية،

قد يتم التركيز بشكل أكبر على الصبر والتحمل، بدلاً من التعبير عن المشاعر السلبية. لذلك، يجب أن تكون التدخلات العلاجية مصممة خصيصاً لتلبية الاحتياجات الثقافية للطلاب العرب.

آفاق مستقبلية وقيود البحث

اتجاهات البحث المستقبلية

هذه الدراسة تفتح الباب أمام العديد من الأسئلة البحثية المستقبلية. على سبيل المثال، يمكن إجراء دراسات طولية (Longitudinal Studies) لتتبع التغيرات في الضغوط النفسية والمرونة النفسية وأعراض الاكتئاب لدى الطلاب على مدار فترة دراستهم الجامعية. يمكن أيضاً إجراء دراسات مقارنة بين الطلاب من مختلف الثقافات والخلفيات الاجتماعية والاقتصادية، لتحديد العوامل التي تزيد من خطر الإصابة بالاكتئاب. بالإضافة إلى ذلك، يمكن استكشاف فعالية التدخلات المختلفة التي تهدف إلى تعزيز المرونة النفسية لدى الطلاب.

قيود البحث

على الرغم من أهمية هذه الدراسة، إلا أنها تعاني من بعض القيود. أولاً، اعتمدت الدراسة على بيانات تم جمعها من خلال استبيانات، والتي قد تكون عرضة للتحيز الذاتي (Self-Report Bias). ثانياً، الدراسة لم تتناول جميع العوامل التي قد تؤثر على العلاقة بين الضغوط النفسية والاكتئاب، مثل العوامل الوراثية والبيئية. ثالثاً، العينة كانت مقتصرة على طلاب الجامعات، مما قد يحد من

Recommended Academic Training

:Deepen your knowledge with these specialized courses from our Academy

أخلاقيات مهنة التعليم View Course → اصول التربية والتعليم View Course → التربية البيئية والتنمية المستدامة View Course → Course

Reference

Chen S. (2026). *The relationship between perceived stress, psychological resilience, and depressive symptoms in college students, and the moderating role of gender*. Scientific Reports, 16(1)

DOI: [10.1038/s41598-026-43237-w](https://doi.org/10.1038/s41598-026-43237-w)