

التوعية بالصحة النفسية تعزز الصحة النفسية وتمكن طلاب الجامعات

تأليف

مدرس الدكتور محمد لوتي

يناير 27, 2026

الاقتباس الموصى به

مدرس الدكتور محمد لوتي (2026). التوعية بالصحة النفسية تعزز الصحة النفسية وتمكين طلاب الجامعات. عرب سايكولوجي. تم الاسترجاع من <https://arabpsychology.com/?p=115306>

كم مرة شعرتَ، وأنت طالب جامعي، بضغوط الدراسة والاختبارات، أو القلق بشأن المستقبل؟ هل تساءلت يوماً عن العلاقة بين هذه المشاعر وبين شعورك بالقدرة على التحكم بحياتك؟ غالباً ما يتم تجاهل الصحة النفسية للطلاب الجامعيين، على الرغم من أنها فترة حرجة للتطور الشخصي والاجتماعي. دراسة حديثة تلقي الضوء على العوامل التي تؤثر في الصحة النفسية للطلاب، وكيف يمكن تعزيزها.

النقاط الرئيسية

أظهرت الدراسة أن الوعي بالصحة النفسية يلعب دوراً حاسماً في تحسين الصحة النفسية للطلاب. التمكين، وخاصة الثقة بالنفس والقدرة على إدارة الذات، يعزز الصحة النفسية من خلال زيادة الوعي. سلوك الوالدين له تأثير إيجابي كبير على الصحة النفسية للطلاب، بينما يبدو أن مستوى تعليم الوالدين والوضع المالي لهما تأثير أقل. تؤكد الدراسة على أهمية التركيز على كل من العوامل الداخلية (التمكين) والخارجية (تأثير الوالدين) لتحسين الصحة النفسية للشباب.

منهجية البحث

قام الباحثون في هذه الدراسة، بقيادة الدكتور محمد أسلم سوهارودي، بالتحقيق في العلاقة بين الصحة النفسية، والتمكين، والوعي بالصحة النفسية لدى الطلاب الجامعيين. استخدم الباحثون أسلوباً إحصائياً متطوراً يُعرف بـ "نمذجة المعادلات الهيكلية الجزئية" (Partial Least Squares Structural Equation Modeling - PLS-SEM). هذه التقنية تسمح بتحليل العلاقات المعقدة بين عدة متغيرات في وقت واحد. تم جمع البيانات من خلال استبيان إلكتروني وزع على 350 طالباً جامعياً. شمل الاستبيان أسئلة حول عوامل مختلفة مثل مستوى تعليم الوالدين، وسلوك الوالدين، والثقة بالنفس (وهي جزء من التمكين)، والقدرة على إدارة الذات (وهي أيضاً جزء من التمكين)، واستخدام وسائل التواصل الاجتماعي، بالإضافة إلى تقييم الصحة النفسية والوعي بالصحة النفسية.

العوامل التي تم دراستها

ركزت الدراسة على عدة عوامل رئيسية. الوعي بالصحة النفسية يشير إلى مدى إدراك الطالب لأهمية الصحة النفسية، ومعرفته بالأعراض الشائعة للاضطرابات النفسية، ومعرفته بمصادر الدعم المتاحة. التمكين، في سياق هذه الدراسة، يشمل الثقة بالنفس (الشعور بالقدرة على تحقيق الأهداف) والقدرة على إدارة الذات (القدرة على تنظيم المشاعر والسلوكيات). كما تم تقييم تأثير سلوك الوالدين (مثل الدعم العاطفي والتواصل الفعال) ومستوى تعليم الوالدين والوضع المالي للأسرة على الصحة النفسية للطلاب.

النتائج

أظهرت النتائج أن الوعي بالصحة النفسية له تأثير كبير وإيجابي على الصحة النفسية للطلاب ($\beta = 0.595$ ، قيمة الاحتمالية $p < 0.001$). وهذا يعني أن الطلاب الذين لديهم وعي أكبر بالصحة النفسية يميلون إلى التمتع بصحة نفسية أفضل. كما وجدت الدراسة أن التمكين، وخاصة الثقة بالنفس ($\beta = 0.212$ ، قيمة الاحتمالية $p = 0.003$) والقدرة على إدارة الذات ($\beta = 0.620$ ، قيمة الاحتمالية $p < 0.001$)، يلعبان دوراً مهماً في تحسين الصحة النفسية من خلال زيادة الوعي. بعبارة أخرى، عندما يشعر الطلاب بالثقة بأنفسهم وقادرين على إدارة حياتهم، فإنهم يكونون أكثر وعياً بأهمية

الصحة النفسية، وهذا بدوره يحسن صحتهم النفسية. بالإضافة إلى ذلك، تبين أن سلوك الوالدين له تأثير إيجابي كبير ($\beta = 0.193$ ، قيمة الاحتمالية $p < 0.001$). ومع ذلك، كان تأثير مستوى تعليم الوالدين والوضع المالي أقل أهمية.

دلالات البحث

تؤكد هذه الدراسة على أهمية تعزيز الوعي بالصحة النفسية بين الطلاب الجامعيين. يمكن تحقيق ذلك من خلال تنظيم ورش عمل، وحملات توعية، وتوفير موارد الدعم النفسي في الجامعات. كما تشير النتائج إلى أن تعزيز التمكين، من خلال برامج بناء الثقة بالنفس وتنمية مهارات إدارة الذات، يمكن أن يكون له تأثير إيجابي كبير على الصحة النفسية للطلاب. بالإضافة إلى ذلك، يجب على الآباء التركيز على توفير بيئة داعمة ومحفزة لأبنائهم، وتشجيعهم على التعبير عن مشاعرهم والتواصل الفعال. تساهم هذه الدراسة في فهم أفضل لكيفية تحسين الصحة النفسية للشباب من خلال الجمع بين العوامل الداخلية (التمكين) والخارجية (تأثير الوالدين). إن فهم هذه العوامل المتداخلة يمكن أن يساعد في تطوير استراتيجيات فعالة لتعزيز الصحة النفسية للطلاب الجامعيين، وتمكينهم من مواجهة تحديات الحياة بثقة ومرونة.

Reference

Soharwardi M.A. (2025). *Mental health and empowerment of university students: mediating role of mental health awareness*. BMC Psychology

DOI: [10.1186/s40359-025-03726-5](https://doi.org/10.1186/s40359-025-03726-5)