

الدعم الاجتماعي للطلاب المستجدين: مفتاح التدفق التعليمي وتقليل التوتر والاكتئاب

تأليف

مدرس الدكتور محمد لوتي

أبريل 16, 2026

اقتبس من هذا المقال

مدرس الدكتور محمد لوتي (2026). الدعم الاجتماعي للطلاب المستجدين: مفتاح التدفق التعليمي وتقليل التوتر والاكتئاب. عرب سايكولوجي. تم الاسترجاع من <https://arabpsychology.com/?p=120822>

هل يمكن للدعم الاجتماعي أن يحمي طلاب الجامعات الجدد من ضغوط الدراسة والاكتئاب؟

كم مرة سمعنا عن طالب جديد في الجامعة يغرق في بحر من الضغوط والتحديات، يفقد شغفه بالدراسة، ويشعر بالعزلة والانفصال؟ هذا السؤال ليس مجرد استفسار عابر، بل هو صميم بحث جديد يلقي الضوء على العلاقة المعقدة بين الدعم الاجتماعي الذي يتلقاه الطالب، وقدرته على الانغماس في تجربة التعلم، وكيف أن هذه العلاقة تتأثر بمستويات التوتر والاكتئاب. إن فهم هذه الديناميكيات أمر بالغ الأهمية، ليس فقط لمساعدة الطلاب على النجاح أكاديمياً، بل أيضاً لضمان صحتهم النفسية ورفاههم بشكل عام. هذا البحث، الذي أجرته الباحثة لين يي، يقدم لنا رؤية قيمة حول كيفية بناء شبكات دعم قوية للطلاب الجدد، وكيف يمكننا مساعدة هؤلاء الشباب على التغلب على التحديات التي تواجههم في هذه المرحلة الحاسمة من حياتهم.

الإطار النظري

يعتمد هذا البحث على مجموعة من النظريات النفسية الأساسية. أولاً، نظرية الدعم الاجتماعي، التي تؤكد على أهمية العلاقات الاجتماعية في تعزيز الصحة النفسية والجسدية. الدعم الاجتماعي ليس مجرد وجود أشخاص حولنا، بل هو الشعور بأننا محبوبون ومقبولون ومقدرون، وأنها ننتمي إلى مجتمع ما. هذا الشعور بالأمان والانتماء يمكن أن يكون بمثابة درع واقٍ ضد ضغوط الحياة. ثانياً، مفهوم "تدفق التعلم" (Learning Flow)، الذي طوره عالم النفس ميهالي تشيكنسنتميهالي، ويصف حالة من الانغماس الكامل في نشاط ما، حيث يفقد الشخص الإحساس بالوقت والمكان، ويشعر بالمتعة والرضا. هذه الحالة تحدث عندما يكون التحدي الذي يواجهه الشخص متناسباً مع مهاراته وقدراته. ثالثاً، يلعب مفهومي التوتر والاكتئاب دوراً محورياً في هذا الإطار. التعرض المستمر للتوتر يمكن أن يؤدي إلى الاكتئاب، الذي بدوره يمكن أن يعيق قدرة الشخص على التعلم والانخراط في الأنشطة المختلفة. بمعنى آخر، يمكن اعتبار التوتر والاكتئاب بمثابة حلقة مفرغة تعيق النمو والتطور.

العلاج السلوكي المعرفي (CBT) ودوره في فهم هذه العلاقة

من منظور العلاج السلوكي المعرفي، يمكن فهم هذه العلاقة من خلال التركيز على الأفكار والمشاعر والسلوكيات. الأفكار السلبية حول الذات أو حول القدرة على النجاح يمكن أن تؤدي إلى مشاعر القلق والتوتر، والتي بدورها يمكن أن تؤدي إلى سلوكيات تجنبية، مثل تأجيل الدراسة أو الانسحاب من الأنشطة الاجتماعية. الدعم الاجتماعي يمكن أن يساعد في تحدي هذه الأفكار السلبية، وتعزيز الأفكار الإيجابية، وتشجيع السلوكيات الصحية. كما أن العلاج السلوكي المعرفي يركز على تطوير مهارات التأقلم مع التوتر، وتعلم كيفية إدارة المشاعر السلبية، وتحسين العلاقات الاجتماعية.

منهجية البحث

أجرت الباحثة لين يي. دراستها على عينة من الطلاب الجدد في إحدى الجامعات الصينية. تم جمع البيانات من خلال استبيانات شملت مقاييس لتقييم الدعم الاجتماعي المتصور، وتدفق التعلم، والتوتر، والاكتئاب. تم استخدام مقياس الدعم الاجتماعي المتصور لتقييم مدى شعور الطلاب بالدعم من قبل أفراد الأسرة والأصدقاء والمعلمين. أما تدفق التعلم، فقد تم قياسه باستخدام مقياس يركز على جوانب مثل التركيز الشديد، وفقدان الإحساس بالوقت، والشعور بالمتعة والرضا. لتقييم التوتر والاكتئاب، تم استخدام مقاييس معتمدة وموثوقة في مجال الصحة النفسية. بعد جمع البيانات، تم استخدام التحليل الإحصائي لتقييم العلاقة بين المتغيرات المختلفة، وتحديد ما إذا كان التوتر والاكتئاب يلعبان دوراً وسيطاً في العلاقة بين

الدعم الاجتماعي وتدفق التعلم. بمعنى آخر، هل الدعم الاجتماعي يؤثر على تدفق التعلم بشكل مباشر، أم أنه يؤثر عليه بشكل غير مباشر من خلال تقليل التوتر والاكتئاب؟

التحليل الوسيط (Mediational Analysis)

استخدمت الباحثة تحليلاً وسيطاً لتحديد ما إذا كان التوتر والاكتئاب يعملان كوسيطين في العلاقة بين الدعم الاجتماعي وتدفق التعلم. هذا النوع من التحليل يسمح بتقييم ما إذا كان تأثير الدعم الاجتماعي على تدفق التعلم يقل أو يزول عندما يتم التحكم في مستويات التوتر والاكتئاب. إذا تبين أن التوتر والاكتئاب يلعبان دوراً وسيطاً، فهذا يعني أن الدعم الاجتماعي يساعد الطلاب على تحقيق تدفق التعلم من خلال تقليل التوتر والاكتئاب.

نتائج البحث

أظهرت نتائج البحث أن هناك علاقة إيجابية قوية بين الدعم الاجتماعي المتصور وتدفق التعلم. بمعنى آخر، كلما شعر الطلاب بأنهم مدعومون من قبل الآخرين، كلما كانوا أكثر قدرة على الانغماس في تجربة التعلم والشعور بالمتعة والرضا. كما أظهرت النتائج أن التوتر والاكتئاب يلعبان دوراً وسيطاً في هذه العلاقة. فقد تبين أن الدعم الاجتماعي يساعد في تقليل مستويات التوتر والاكتئاب، وأن تقليل التوتر والاكتئاب بدوره يؤدي إلى زيادة تدفق التعلم. بعبارة أخرى، الدعم الاجتماعي لا يؤثر على تدفق التعلم بشكل مباشر فحسب، بل يؤثر عليه أيضاً بشكل غير مباشر من خلال تحسين الصحة النفسية للطلاب.

تأثيرات البحث

هذه النتائج لها تأثيرات عميقة على كيفية دعم الطلاب الجدد في الجامعات. أولاً، تؤكد على أهمية توفير بيئة داعمة للطلاب، حيث يشعرون بالانتماء والقبول والتقدير. يمكن تحقيق ذلك من خلال تنظيم فعاليات اجتماعية، وتوفير خدمات استشارية، وتشجيع الطلاب على المشاركة في الأنشطة اللامنهجية. ثانياً، تشير إلى أهمية معالجة مشكلات التوتر والاكتئاب لدى الطلاب. يمكن القيام بذلك من خلال توفير برامج توعية حول الصحة النفسية، وتدريب الطلاب على مهارات التأقلم مع التوتر، وتوفير خدمات علاجية للطلاب الذين يعانون من الاكتئاب. ثالثاً، تدعو إلى تطوير استراتيجيات لتعزيز تدفق التعلم لدى الطلاب. يمكن تحقيق ذلك من خلال تصميم مناهج دراسية شيقة وتفاعلية، وتوفير فرص للطلاب للعمل على مشاريع ذات مغزى، وتشجيعهم على تطوير مهاراتهم وقدراتهم.

السياق الثقافي العربي

عند النظر إلى هذه النتائج في السياق الثقافي العربي، تظهر بعض الفروق الدقيقة. في العديد من المجتمعات العربية، لا يزال هناك وصمة عار مرتبطة بطلب المساعدة النفسية، مما قد يجعل الطلاب مترددين في طلب الدعم. كما أن التركيز على النجاح الأكاديمي والضغط الأسري قد يزيد من مستويات التوتر والقلق لدى الطلاب. بالإضافة إلى ذلك، قد تختلف مصادر الدعم الاجتماعي المتاحة للطلاب في العالم العربي. فقد يكون الدعم الأسري هو المصدر الرئيسي للدعم، في حين أن الدعم من الأصدقاء والمعلمين قد يكون أقل أهمية. لذلك، من المهم تطوير استراتيجيات لدعم الطلاب الجدد في العالم العربي تأخذ في الاعتبار هذه العوامل الثقافية. على سبيل المثال، يمكن تنظيم حملات توعية لتقليل الوصمة المرتبطة بالصحة النفسية، وتوفير خدمات استشارية حساسة ثقافياً، وتشجيع الأسر على دعم أبنائهم في رحلتهم الجامعية.

آفاق مستقبلية وقيود البحث

على الرغم من أهمية هذه النتائج، إلا أن هناك بعض القيود التي يجب أخذها في الاعتبار. أولاً، تم إجراء البحث على عينة من الطلاب في جامعة واحدة في الصين، مما قد يحد من إمكانية تعميم النتائج على طلاب آخرين في بلدان أخرى. ثانياً، تم جمع البيانات في وقت واحد، مما يجعل من الصعب تحديد العلاقة السببية بين المتغيرات المختلفة. هل الدعم الاجتماعي يؤدي إلى تقليل التوتر والاكتئاب، أم أن الطلاب الذين يتمتعون بصحة نفسية جيدة هم أكثر قدرة على بناء علاقات اجتماعية قوية؟ لذلك، هناك حاجة إلى إجراء المزيد من البحوث باستخدام تصميمات طولية، حيث يتم

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

Lin Y. (2026). *The relationship between freshmen's perceived social support and learning flow: the chain (mediating role of perceived stress and depression*. BMC Psychology, 14(1

DOI: [10.1186/s40359-026-04194-1](https://doi.org/10.1186/s40359-026-04194-1)