

الصحة النفسية وسلوك طلب المساعدة بين المراهقين في نيجيريا: دراسة استقصائية

تأليف

مدرس الدكتور محمد لوتي

أبريل 13, 2026

اقتبس من هذا المقال

مدرس الدكتور محمد لوتي (2026). الصحة النفسية وسلوك طلب المساعدة بين المراهقين في نيجيريا: دراسة استقصائية. عرب سايكولوجي. تم الاسترجاع من <https://arabpsychology.com/?p=120652>

أعرفون ذلك الشعور الخفي الذي يثقل على القلب، ويجعل الابتسامة تبدو بعيدة المنال؟ ذلك الهمس الداخلي الذي يخبرك أنك لست بخير، لكنك تخشى أن تبوح به؟ هذا ما يعيشه الكثير من المراهقين، ليس هنا فحسب، بل في أنحاء العالم. في مدينة نسوكا النيجيرية، كما كشف الباحث إيسويوجو ن.أو، يكافح واحد من كل خمسة مراهقين مع أعراض اكتئاب وقلق متوسطة إلى شديدة، وغالباً ما يواجهون هذا الصراع بصمت، خوفاً من الوصمة أو عدم الثقة في إمكانية الحصول على المساعدة. هذا المقال يسلط الضوء على هذه القضية الهامة، ويستكشف العوامل التي تؤثر على سلوك طلب المساعدة لدى المراهقين، وكيف يمكننا بناء جسور من الدعم لهم.

الإطار النظري

لفهم سلوك طلب المساعدة لدى المراهقين، يجب علينا أولاً أن نلقي نظرة على النظريات النفسية التي تشرح كيف يتعامل الأفراد مع الضغوط النفسية. نظرية المعرفة الاجتماعية (Social Cognitive Theory) لألبرت باندورا تلعب دوراً هاماً هنا. هذه النظرية تؤكد على أن سلوكنا يتشكل من خلال التفاعل المستمر بين العوامل الشخصية (مثل المعتقدات والمشاعر)، والعوامل السلوكية (مثل التجارب السابقة)، والعوامل البيئية (مثل الدعم الاجتماعي). بمعنى آخر، إذا كان المراهق يعتقد أن طلب المساعدة سيؤدي إلى نتائج سلبية (مثل الحكم أو السخرية)، أو إذا لم يكن لديه نماذج إيجابية تظهر طلب المساعدة كأمر طبيعي، فمن غير المرجح أن يطلب المساعدة.

بالإضافة إلى ذلك، يمكننا النظر إلى نظرية التقييم (Appraisal Theory) التي تشير إلى أن الطريقة التي نفسر بها الأحداث تؤثر على استجابتنا العاطفية. إذا رأى المراهق أن مشاعره هي علامة ضعف، أو أنها غير قابلة للحل، فمن المرجح أن يتجنب طلب المساعدة. كما أن مفهوم الوصمة المرتبطة بالصحة النفسية يلعب دوراً كبيراً. الوصمة هي الاعتقاد السلبي بأن المرض النفسي هو شيء مخزٍ أو عيب، وهذا يمكن أن يمنع الأفراد من طلب المساعدة خوفاً من التمييز أو الإقصاء.

المنهجية

أجرى الباحث إيسويوجو ن.أو دراسة وصفية مقطعية شملت 394 مراهقاً تتراوح أعمارهم بين 10 و 19 عاماً من ثلاث مدارس ثانوية في مدينة نسوكا، نيجيريا. تم اختيار المشاركين باستخدام تقنية أخذ العينات العشوائية الطبقية، لضمان تمثيل عادل لمختلف الفئات العمرية والجنسية. قبل البدء في الدراسة، حصل الباحث على موافقة مستنيرة من جميع المشاركين وأولياء أمورهم.

لجمع البيانات، استخدم الباحث ثلاثة أدوات رئيسية: استبيان صحة المريض-9 (PHQ-9) لتقييم أعراض الاكتئاب، ومقياس اضطراب القلق العام-7 (GAD-7) لتقييم أعراض القلق، واستبيان طلب المساعدة العام (GHSQ) لتقييم سلوك طلب المساعدة لدى المراهقين. هذه الأدوات هي مقاييس موثوقة ومعتمدة تستخدم على نطاق واسع في الأبحاث النفسية. تم تحليل البيانات باستخدام الإحصاء الوصفي (مثل المتوسطات والنسب المئوية) واختبار مربع كاي (Chi-square test) والانحدار اللوجستي متعدد المتغيرات (Multivariate logistic regression) لتحديد العوامل المرتبطة بزيادة خطر الاكتئاب والقلق.

النتائج

أظهرت الدراسة أن 22.1٪ من المراهقين المشاركين يعانون من أعراض اكتئاب متوسطة إلى شديدة، بينما يعاني 21.3٪ من أعراض قلق متوسطة إلى شديدة. الغالبية العظمى من المشاركين كانوا من الإناث (69.0٪)، وكانت الفئة العمرية الأكثر شيوعاً هي بين 14 و 17 عاماً (59.1٪).

أظهرت النتائج أيضاً أن المصادر الأكثر شيوعاً لطلب المساعدة لدى المراهقين هي الآباء (72.1٪). ومع ذلك، كشفت الدراسة عن علاقة مثيرة للاهتمام بين موقف المراهق تجاه طلب المساعدة من مصادر مختلفة وبين خطر الإصابة بالاكتئاب والقلق. على سبيل المثال، وجد الباحث أن المراهقين الذين لديهم موقف سلبي أو غير مبالٍ تجاه طلب المساعدة من الأصدقاء، أو المستشارين المدرسين، أو القادة الدينيين كانوا أكثر عرضة للإصابة بالاكتئاب والقلق مقارنة بأولئك الذين كانوا أكثر استعداداً لطلب المساعدة من هذه المصادر. على وجه التحديد، كان الموقف السلبي تجاه طلب المساعدة من المستشارين المدرسين والقادة الدينيين مرتبطاً بزيادة كبيرة في خطر الإصابة بالاكتئاب والقلق.

التأثيرات السريية والعملية

هذه النتائج لها آثار مهمة على الممارسين النفسيين والمرشدين والمعلمين وأولياء الأمور. أولاً، تؤكد الدراسة على أهمية توفير برامج توعية بالصحة النفسية في المدارس لزيادة الوعي بأعراض الاكتئاب والقلق، وتقليل الوصمة المرتبطة بالصحة النفسية، وتشجيع المراهقين على طلب المساعدة عند الحاجة. يجب أن تركز هذه البرامج على تعليم المراهقين كيفية التعرف على علامات الضيق النفسي لدى أنفسهم ولدى أصدقائهم، وكيفية الوصول إلى مصادر الدعم المتاحة.

ثانياً، يجب على المدارس توفير خدمات استشارية مدرسية عالية الجودة وسهلة الوصول إليها. يجب أن يكون المستشارون المدرسون مدربين تدريباً جيداً على التعامل مع قضايا الصحة النفسية لدى المراهقين، وأن يكونوا قادرين على توفير الدعم العاطفي والتوجيه المهني للمراهقين الذين يعانون من صعوبات نفسية. يجب أيضاً على المدارس العمل على بناء علاقات قوية مع الأسر والمجتمع المحلي لتوفير شبكة دعم شاملة للمراهقين.

ثالثاً، يجب على أولياء الأمور أن يكونوا على دراية بأعراض الاكتئاب والقلق لدى المراهقين، وأن يكونوا مستعدين للاستماع إلى أبنائهم وتقديم الدعم لهم. يجب على أولياء الأمور أيضاً تشجيع أبنائهم على التعبير عن مشاعرهم، وتجنب الحكم عليهم أو التقليل من شأن مشاعرهم.

السياق الثقافي العربي

عند النظر إلى هذه النتائج في سياق العالم العربي، نجد أن هناك بعض العوامل الثقافية التي قد تؤثر على سلوك طلب المساعدة لدى المراهقين. في العديد من المجتمعات العربية، لا تزال الوصمة المرتبطة بالصحة النفسية قوية جداً، وقد يتردد المراهقون في طلب المساعدة خوفاً من أن يتم الحكم عليهم أو نبذهم من قبل أسرهم ومجتمعهم. بالإضافة إلى ذلك، قد يكون هناك نقص في الوعي بالصحة النفسية، وقد لا يعرف المراهقون أو أسرهم كيفية الوصول إلى خدمات الصحة النفسية المتاحة.

في بعض المجتمعات العربية، قد يكون هناك تفضيل لطلب المساعدة من مصادر غير رسمية، مثل الأصدقاء أو أفراد الأسرة أو القادة الدينيين، بدلاً من طلب المساعدة من متخصصين في الصحة النفسية. هذا يمكن أن يكون له آثار إيجابية وسلبية. من ناحية، قد يوفر الدعم الاجتماعي من الأصدقاء والأسرة شعوراً بالأمان والراحة للمراهقين. من ناحية أخرى، قد لا يكون الأصدقاء وأفراد الأسرة مدربين تدريباً كافياً على التعامل مع قضايا الصحة النفسية، وقد يقدمون نصائح غير مناسبة أو غير فعالة.

من المهم أيضاً أن نأخذ في الاعتبار الدور الذي يلعبه الدين في الثقافة العربية. في العديد من المجتمعات العربية، يلعب الدين دوراً هاماً في حياة الناس، وقد يلجأ المراهقون إلى القادة الدينيين للحصول على الدعم الروحي والعاطفي. ومع ذلك، يجب على القادة الدينيين أن يكونوا على دراية بقضايا الصحة النفسية، وأن يكونوا قادرين على توجيه المراهقين إلى خدمات الصحة النفسية.

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

Isiogugu N.O. (2026). Mental health and help-seeking behaviour among secondary school adolescents in *(Nsukka, Nigeria: a cross-sectional survey*. Discover Public Health, 23(1)

DOI: [10.1186/s12982-026-01634-6](https://doi.org/10.1186/s12982-026-01634-6)