

العوامل المؤثرة في الوعي الصحي لدى المراهقين في هونغ كونغ: دراسة تحليلية

تأليف

مدرس الدكتور محمد لوتي

مارس 25, 2026

اقتبس من هذا المقال

مدرس الدكتور محمد لوتي (2026). العوامل المؤثرة في الوعي الصحي لدى المراهقين في هونغ كونغ: دراسة تحليلية. عرب سايكولوجي. تم الاسترجاع من <https://arabpsychology.com/?p=119964>

تخيل أنك مراهق في هونغ كونغ، محاطاً بكم هائل من المعلومات حول الصحة - من الإعلانات التجارية إلى النصائح عبر الإنترنت، ومن الدروس في المدرسة إلى ما يقوله أصدقاؤك. ولكن كيف يمكنك حقاً معرفة ما هو صحيح وما هو مجرد ضجيج؟ وكيف يمكنك اتخاذ قرارات مستنيرة بشأن صحتك؟ هذا السؤال أصبح ذا أهمية متزايدة، خاصة مع ارتفاع معدلات السمنة والمشاكل الصحية المرتبطة بها بين المراهقين.

منهجية البحث

قام باحثون في هونغ كونغ بإجراء دراسة واسعة النطاق لفهم العوامل التي تؤثر على "الوعي الصحي" (health literacy) لدى المراهقين. الوعي الصحي، ببساطة، هو القدرة على فهم المعلومات الصحية واستخدامها لاتخاذ قرارات جيدة بشأن صحتك. شملت الدراسة 1423 طالباً من المدارس الثانوية في الصفوف من الأول إلى الرابع. تم جمع البيانات من خلال استبيان مفصل مكون من 98 سؤالاً، غطى جوانب مختلفة مثل الخلفية الاجتماعية والاقتصادية (socioeconomic status - SES)، والسلوكيات الصحية، والقدرة على تحمل الضغوط النفسية (mental toughness)، ومستوى الوعي الصحي العام. استخدم الباحثون اختبارات إحصائية مثل اختبارات "تي" (t-tests) وتحليل التباين (ANOVA) لمقارنة المجموعات المختلفة، ونماذج الانحدار الخطي (linear regression) لتحديد العوامل المرتبطة بشكل كبير بالوعي الصحي.

النتائج

أظهرت الدراسة أن متوسط درجة الوعي الصحي بين المراهقين المشاركين كان 57.24 (مع انحراف معياري قدره 17.04). وهذا يشير إلى أن هناك مجالاً كبيراً للتحسين في هذا المجال. ولكن ما هي العوامل التي تساهم في ارتفاع أو انخفاض هذا المستوى؟

أظهر تحليل الانحدار المتعدد أن هناك عدة عوامل مرتبطة بشكل إيجابي بالوعي الصحي. على سبيل المثال، المراهقون الأكبر سناً (أكثر من 14 عاماً) والذين ينتمون إلى أسر ذات مستوى اجتماعي واقتصادي متوسط أو مرتفع، أظهروا مستويات أعلى من الوعي الصحي. كما أن تناول كميات كافية من الخضروات والفواكه، بالإضافة إلى امتلاك قدرة عالية على تحمل الضغوط النفسية، كان مرتبطاً بشكل إيجابي بالوعي الصحي. القدرة على تحمل الضغوط النفسية، على وجه الخصوص، أظهرت ارتباطاً قوياً بجميع جوانب الوعي الصحي.

في المقابل، وجدت الدراسة أن بعض العوامل مرتبطة بشكل سلبي بالوعي الصحي. التدخين وشرب الكحول وقضاء وقت طويل جداً أمام شاشات ألعاب الفيديو، بالإضافة إلى كون الشخص ذكراً، كانت جميعها مرتبطة بمستويات أقل من الوعي الصحي. النتائج تشير إلى أن الذكور، على وجه الخصوص، قد يكونون أكثر عرضة لخطر انخفاض الوعي الصحي.

دلالات البحث

تعتبر هذه النتائج ذات أهمية كبيرة لتطوير استراتيجيات فعالة لتعزيز الوعي الصحي بين المراهقين في هونغ كونغ. لقد حدد الباحثون مجموعات معرضة للخطر بشكل خاص، بما في ذلك الشباب، والذكور، وأولئك الذين ينتمون إلى أسر ذات مستوى اجتماعي واقتصادي منخفض، وأولئك الذين يعانون من عادات غذائية سيئة، وأولئك الذين لديهم مستويات منخفضة من القدرة على تحمل الضغوط النفسية، وأولئك الذين ينخرطون في سلوكيات محفوفة بالمخاطر.

يشير الباحثون إلى أن السياسات والتدخلات المستقبلية يجب أن تستهدف هذه المجموعات على وجه التحديد لتحقيق أقصى قدر من الفعالية. على سبيل المثال، يمكن تصميم برامج تعليمية مخصصة لتلبية احتياجات المراهقين الأصغر سناً

أو الذكور، ويمكن توفير الدعم النفسي والاجتماعي للمراهقين الذين يعانون من صعوبات في التعامل مع الضغوط. بالإضافة إلى ذلك، يمكن تنفيذ حملات توعية عامة لتعزيز العادات الغذائية الصحية وتقليل السلوكيات المحفوفة بالمخاطر. من خلال معالجة هذه العوامل، يمكننا مساعدة المراهقين على اتخاذ قرارات مستنيرة بشأن صحتهم وتحسين نتائجهم الصحية على المدى الطويل.

Reference

Zhong C.C. (2026). *Exploring the factors associated with health literacy among adolescents in Hong Kong*. Scientific Reports, 16(1), 4320-4320.

DOI: [10.1038/s41598-025-28900-y](https://doi.org/10.1038/s41598-025-28900-y)