

تأثير الدعم الاجتماعي والاستقلالية يحمي الصحة النفسية لطلاب الجامعات

تأليف

مدرس الدكتور محمد لوتي

فبراير 4, 2026

اقتبس من هذا المقال

مدرس الدكتور محمد لوتي (2026). تأثير الدعم الاجتماعي والاستقلالية يحمي الصحة النفسية لطلاب الجامعات. عرب سايكولوجي. تم الاسترجاع من <https://arabpsychology.com/?p=118248>

هل شعرت يوماً بأن ضغوط الحياة الجامعية تزداد وتؤثر على مزاجك وقدرتك على الاستمتاع بالحياة؟ هذا الشعور شائع جداً بين الطلاب، خاصة في ظل الظروف الاستثنائية مثل جائحة كوفيد-19. لكن ما هي العوامل التي تساعدنا على التغلب على هذه الضغوط والحفاظ على صحتنا النفسية؟ وهل هناك طرق لتعزيز شعورنا بالسعادة والازدهار حتى في أصعب الأوقات؟

ملخص الأهمية

أظهرت الدراسة أن التغيرات في الدعم الاجتماعي والاستقلالية الشخصية تلعب دوراً حاسماً في الحماية من الاكتئاب لدى الطلاب الجامعيين.

ساهمت جميع الموارد النفسية - المعنى في الحياة، الدعم الاجتماعي، والاستقلالية - في تعزيز الشعور بالازدهار والسعادة.

تؤكد النتائج على أهمية التركيز على بناء وتعزيز هذه الموارد النفسية كجزء من تدخلات الصحة النفسية للطلاب.

تساعد هذه الدراسة على فهم أفضل لكيفية تعامل الطلاب مع الضغوط، وتقديم رؤى عملية لتطوير برامج دعم مخصصة.

باحثون من أجروا دراسة شاملة على 1315 طالباً جامعياً خلال فترة إغلاق الجامعات بسبب جائحة كوفيد-19، ثم مرة أخرى بعد إعادة فتحها. هدفت الدراسة إلى فهم كيف تتغير الصحة النفسية للطلاب استجابةً للضغوط، وما هي العوامل التي تساعد على التكيف والازدهار.

منهجية البحث

اعتمد فريق البحث على نظريتين رئيسيتين في علم النفس: "نظام العوامل الثنائية للصحة النفسية" (Dual-Factor System of Mental Health) التي ترى أن الصحة النفسية تتأثر بعوامل إيجابية وسلبية، ونظرية "الحفاظ على الموارد" (Conservation of Resources) التي تشير إلى أننا نسعى للحفاظ على مواردنا النفسية (مثل الدعم الاجتماعي والمعنى في الحياة) وتجنب فقدانها. استخدم الباحثون استبيانات لتقييم مستويات الضغوط، والاكتئاب، والازدهار (الشعور بالسعادة والرضا عن الحياة)، بالإضافة إلى تقييم الموارد النفسية لدى الطلاب في نقطتين زمنيتين: خلال فترة الإغلاق وبعد إعادة الفتح. تم استخدام "نماذج درجة التغير الكامنة" (Latent Change Score Models) لتحليل التغيرات في هذه المتغيرات مع مرور الوقت. بالإضافة إلى ذلك، استخدم الباحثون "تحليل الشبكات" (Network analysis) لفهم العلاقات المعقدة بين هذه المتغيرات.

النتائج

أظهرت النتائج أن التغيرات في مستويات الضغوط لدى الطلاب مرتبطة بتغيرات في صحتهم النفسية. ومع ذلك، لم يكن الضغط هو العامل الوحيد المؤثر. وجد الباحثون أن التغيرات في الدعم الاجتماعي (الشعور بأن هناك أشخاصاً يهتمون بك ويدعمونك) والاستقلالية الشخصية (الشعور بالقدرة على اتخاذ القرارات والتحكم في حياتك) كانت بمثابة عوامل حماية ضد الاكتئاب. بمعنى آخر، الطلاب الذين شعروا بزيادة في الدعم الاجتماعي والاستقلالية كانوا أقل عرضة للإصابة بالاكتئاب حتى في ظل الظروف الصعبة.

الأكثر إيجابية، أن جميع الموارد النفسية التي تم تقييمها - المعنى في الحياة (الشعور بأن لحياتك هدف وأهمية)، الدعم الاجتماعي، والاستقلالية - ساهمت في تعزيز الشعور بالازدهار. وهذا يعني أن الطلاب الذين شعروا بأن حياتهم ذات معنى، وأنهم مدعومون من قبل الآخرين، وأنهم يتمتعون بالاستقلالية، كانوا أكثر عرضة للشعور بالسعادة والرضا عن الحياة.

أظهر تحليل الشبكات أن الدعم الاجتماعي يلعب دوراً مركزياً في الحماية من الاكتئاب، وأن الازدهار هو عامل أساسي في الصحة النفسية الإيجابية.

دلالات البحث

تضيف هذه الدراسة فهماً أعمق لكيفية تعامل الطلاب مع الضغوط النفسية، وتؤكد على أهمية النظر إلى الصحة النفسية من منظور شامل يتضمن كلاً من العوامل السلبية (مثل الاكتئاب) والعوامل الإيجابية (مثل الازدهار). تشير النتائج إلى أن التدخلات التي تهدف إلى تعزيز الموارد النفسية لدى الطلاب – مثل برامج الدعم الاجتماعي، وتنمية الشعور بالمعنى في الحياة، وتعزيز الاستقلالية – يمكن أن تكون فعالة في تحسين صحتهم النفسية.

من المهم ملاحظة أن هذه الدراسة أجريت خلال فترة استثنائية (جائحة كوفيد-19)، وقد تختلف النتائج في الظروف العادية. ومع ذلك، فإن الدروس المستفادة من هذه الدراسة لا تزال ذات صلة بأي طالب جامعي يواجه ضغوطاً نفسية. إن بناء وتعزيز الموارد النفسية هو استثمار في صحتنا النفسية ورفاهيتنا على المدى الطويل.

Reference

Chen, Q. (2026). *Dynamic Interplay of Stress, Meaning, Social Support, and Autonomy in College Students' Mental Health*. Journal of Psychology

DOI: [10.1080/00223980.2025.2485915](https://doi.org/10.1080/00223980.2025.2485915)