

تطور الشباب الإيجابي يحمي المراهقين من المشكلات النفسية: دراسة صينية رائدة

تأليف

مدرس الدكتور محمد لوتي

فبراير 7, 2026

اقتبس من هذا المقال

مدرس الدكتور محمد لوتي (2026). تطور الشباب الإيجابي يحمي المراهقين من المشكلات النفسية: دراسة صينية رائدة. عرب سايكولوجي. تم الاسترجاع من <https://arabpsychology.com/?p=118438>

تخيل مراهقاً يواجه ضغوطاً دراسية واجتماعية وعائلية. هل يميل هذا المراهق نحو تطوير قدراته الإيجابية والتغلب على التحديات، أم أنه ينجرف نحو المشاعر السلبية والأعراض النفسية؟ هذا السؤال، الذي يطرح نفسه في حياة الكثيرين، كان محور دراسة حديثة أجراها باحثون في الصين، تسعى لفهم العلاقة المعقدة بين النمو الإيجابي للشباب والصحة النفسية.

منهجية البحث

قام الباحثون بتحليل بيانات طولية (تتبع المشاركين على مدى فترة زمنية) شملت 40,473 مراهقاً صينياً، بنسبة 48.4% من الإناث، ومتوسط أعمارهم 12.67 عاماً. تم جمع البيانات على فترتين زمنيتين متباعدتين. استخدم الفريق نموذجاً إحصائياً متطوراً يُعرف باسم "نموذج لوحة الشبكة المتداخلة" (cross-lagged network panel model) لفحص العلاقة بين ما يسمى بـ "النمو الإيجابي للشباب" (Positive Youth Development - PYD) والأعراض النفسية المرضية (Psychopathological Symptoms - PS). يهدف هذا النموذج إلى تحديد ما إذا كان النمو الإيجابي يقلل من الأعراض النفسية، أم أن الأعراض النفسية تعيق النمو الإيجابي، أو أن كلا النظامين يتنافسان مع بعضهما البعض.

النمو الإيجابي للشباب، في سياق هذه الدراسة، لا يقتصر على غياب المشاكل، بل يشمل مجموعة من الصفات الإيجابية مثل احترام الذات، وتنظيم العواطف، والقدرة على ضبط النفس. بينما تشير الأعراض النفسية المرضية إلى وجود مشاعر سلبية مستمرة، مثل القلق والاكتئاب، أو سلوكيات غير طبيعية تؤثر على حياة المراهق اليومية.

النتائج

أظهرت نتائج الدراسة أن هناك بالفعل تنافساً بين نظامي النمو الإيجابي والأعراض النفسية المرضية. ومع ذلك، وجد الباحثون أن تأثير النمو الإيجابي في تخفيف الأعراض النفسية كان أكبر من تأثير الأعراض النفسية في إعاقة النمو الإيجابي، ولكنه كان أقل من التأثير الداخلي داخل نظام الأعراض النفسية نفسه (ما يسمى بـ "التأثير الذاتي" أو self-loop effect). بمعنى آخر، الأعراض النفسية تميل إلى التفاقم ذاتياً، ولكن النمو الإيجابي يمكن أن يخفف من هذا التفاقم.

تحديداً، تبين أن مكونات النمو الإيجابي الأكثر فعالية في تخفيف الأعراض النفسية هي احترام الذات، وتنظيم العواطف، والقدرة على ضبط النفس. كلما تقدم المراهق في العمر (من بداية المراهقة إلى منتصفها ونهايتها)، زاد تأثير النمو الإيجابي في التغلب على تأثير الأعراض النفسية وتأثيرها الذاتي. وبالمثل، كلما زادت حدة الصعوبات والتحديات التي يواجهها المراهق (من منخفضة إلى متوسطة إلى عالية)، زاد تأثير النمو الإيجابي في التخفيف من الأعراض النفسية.

بالإضافة إلى ذلك، وجدت الدراسة أن "المرونة النفسية" (Resilience) تلعب دوراً حاسماً في تخفيف الأعراض النفسية، ولكن فقط عندما تكون الصعوبات والتحديات التي يواجهها المراهق عالية جداً.

دلالات البحث

تشير هذه النتائج إلى أن فرضية "تقليل الضعف" (less vulnerability hypothesis) - التي تفترض أن النمو الإيجابي يمكن أن يحمي الشباب من المشاكل النفسية - أقوى من فرضية "الندبة" (scar hypothesis) - التي تفترض أن المشاكل النفسية تعيق النمو الإيجابي وتترك أثراً دائماً. وهذا يعني أن الاستثمار في تعزيز الصفات الإيجابية لدى المراهقين يمكن أن يكون أكثر فعالية من مجرد التركيز على علاج المشاكل النفسية.

يوصي الباحثون بضرورة تطوير برامج تدخل مبكرة تستهدف تعزيز الصفات الإيجابية لدى المراهقين، وخاصةً في مراحل

مبكرة من المراهقة وفي ظل الظروف الصعبة. كما يؤكدون على أهمية التركيز على مكونات النمو الإيجابي الرئيسية - احترام الذات، وتنظيم العواطف، والقدرة على ضبط النفس - باعتبارها أهدافاً أساسية في هذه البرامج. إن بناء هذه القدرات لدى الشباب لا يساعدهم فقط على التغلب على التحديات الحالية، بل يمنحهم أيضاً أدوات قوية لمواجهة صعوبات المستقبل.

Reference

Huang, S. (2026). *Competition between the positive youth development and the psychopathological system among adolescents: less vulnerability or more scarring?*. Journal of Child Psychology and Psychiatry and Allied Disciplines

DOI: [10.1111/jcpp.70015](https://doi.org/10.1111/jcpp.70015)