

ضغط الحياة وسعادة الشباب: دراسة تقارن بين الجنسين وتأثير الأمراض المزمنة

تأليف

مدرس الدكتور محمد لوتي

أبريل 9, 2026

اقتبس من هذا المقال

مدرس الدكتور محمد لوتي (2026). ضغط الحياة وسعادة الشباب: دراسة تقارن بين الجنسين وتأثير الأمراض المزمنة. عرب سايكولوجي. تم الاسترجاع من <https://arabpsychology.com/?p=120497>

هل يمكن أن يكون السعي وراء السعادة مجرد وهم، خاصةً بالنسبة للشباب الذين يعانون من تحديات صحية؟ هذا السؤال يتردد صده في أروقة علم النفس الإكلينيكي، ويجد له صدى أعمق في المجتمعات التي غالباً ما تُخفي وراء مظهرها الاجتماعي المحافظ آلاماً نفسية عميقة. دراسة حديثة أجراها الباحث فيرو م. أ.، باستخدام بيانات من مسح الصحة الكندي للأطفال والشباب لعام 2019، تلقي الضوء على العلاقة المعقدة بين الأمراض، والسعادة، والرضا عن الحياة لدى الشباب الكندي، مع التركيز بشكل خاص على الفروق بين الجنسين. تكشف النتائج عن حقائق مقلقة حول تأثير الأمراض العقلية والأمراض المتعددة على الصحة النفسية للشباب، وتدعو إلى إعادة النظر في كيفية تقديم الرعاية الصحية الشاملة.

الإطار النظري

تستند هذه الدراسة إلى مجموعة من النظريات النفسية التي تسعى إلى فهم العلاقة بين الصحة الجسدية والنفسية، والرفاهية الذاتية. من بين هذه النظريات، تبرز نظرية العلاقة بين العقل والجسم، والتي تؤكد على الترابط الوثيق بين العمليات النفسية والفسيولوجية. فالصحة الجسدية لا تؤثر فقط على الحالة المزاجية والعاطفية، بل إن الأمراض النفسية يمكن أن تؤدي إلى تفاقم المشاكل الجسدية. بالإضافة إلى ذلك، تستند الدراسة إلى مبادئ علم النفس الإيجابي، الذي يركز على دراسة العوامل التي تساهم في السعادة والرفاهية، مثل التفاؤل، والشكر، والقدرة على التكيف مع التحديات. كما أن النظرية المعرفية السلوكية (CBT) تلعب دوراً هاماً في فهم كيفية تأثير الأفكار السلبية وأنماط السلوك غير الصحية على الصحة النفسية. يمكن تشبيه العقل البشري بحديقة، فإذا أهملت العناية بها وتركت الأعشاب الضارة تنمو، فإنها ستؤثر سلباً على جمالها وإنتاجيتها. وبالمثل، فإن إهمال الصحة النفسية يمكن أن يؤدي إلى تفاقم المشاكل العاطفية والسلوكية.

المنهجية

اعتمدت الدراسة على تحليل بيانات مسح الصحة الكندي للأطفال والشباب لعام 2019، والذي شمل عينة وطنية تمثيلية تضم 13,580 شاباً وشابة تتراوح أعمارهم بين 12 و 17 عاماً. قام الباحث فيرو م. أ. بتصنيف المشاركين إلى خمس مجموعات بناءً على حالتهم الصحية: مجموعة لا تعاني من أي أمراض، ومجموعة تعاني من مرض جسدي فقط، ومجموعة تعاني من اضطراب عقلي فقط، ومجموعة تعاني من اضطراب عصبي نمائي فقط، ومجموعة تعاني من أمراض متعددة (أي مزيج من مرض جسدي واحد على الأقل واضطراب عقلي أو عصبي نمائي واحد على الأقل). تم استخدام النماذج الإحصائية متعددة المتغيرات، مثل نماذج الانحدار متعدد الحدود ونماذج الانحدار الخطي، لتحليل العلاقة بين الحالة الصحية ومقاييس الرفاهية النفسية (الإجهاد، والسعادة، والرضا عن الحياة). تم إجراء التحليلات بشكل منفصل للذكور والإناث، مع الأخذ في الاعتبار العوامل الاجتماعية والديموغرافية ذات الصلة، مثل العمر، والمستوى التعليمي للوالدين، والدخل الأسري. يمكن تصور هذه المنهجية كعملية فك تشفير معقدة، حيث يحاول الباحثون استخلاص الأنماط والعلاقات الخفية من كمية هائلة من البيانات.

النتائج

أظهرت النتائج أن الشباب الذين يعانون من اضطرابات عقلية فقط أو أمراض متعددة أبلغوا عن أعلى مستويات الإجهاد وأقل مستويات السعادة والرضا عن الحياة. وتبين أن هذه العلاقة كانت قوية بشكل خاص لدى الفتيات، حيث كانت الفروق بينهن وبين الفتيان ملحوظة. على سبيل المثال، كانت احتمالية إصابة الفتيات اللاتي يعانين من اضطراب عقلي فقط بالإجهاد أعلى بنسبة 5.9 مرة مقارنة بالفتيات السليمات، في حين كانت احتمالية إصابة الفتيان المصابين بنفس الاضطراب بالإجهاد أعلى بنسبة 5.1 مرة فقط. وبالمثل، كان مستوى الرضا عن الحياة أقل بنسبة 0.9 نقطة لدى الفتيات المصابات باضطراب عقلي فقط، مقارنة بنسبة 0.7 نقطة لدى الفتيان المصابين بنفس الاضطراب. تشير هذه النتائج إلى أن الفتيات قد يكن أكثر عرضة للتأثر سلباً بالأمراض العقلية والأمراض المتعددة من الفتيان، ربما بسبب عوامل بيولوجية

واجتماعية وثقافية. يمكن تشبيه هذه النتائج بصورة بانورامية تكشف عن تضاريس وعرة في الصحة النفسية للشباب، وتبرز الحاجة إلى تدخلات مستهدفة.

التأثيرات السريرية والعملية

تحمل هذه الدراسة آثاراً عميقة على الممارسين السريريين والمرضى والجمهور العام. بالنسبة للمعالجين النفسيين، تؤكد النتائج على أهمية تبني نهج شمولي في الرعاية الصحية، يأخذ في الاعتبار العلاقة المعقدة بين الصحة الجسدية والنفسية. يجب على المعالجين أن يكونوا على دراية بالتأثير المحتمل للأمراض الجسدية على الصحة النفسية، وأن يقدموا الدعم والعلاج المناسبين للمرضى الذين يعانون من أمراض متعددة. بالنسبة للمرضى، تسلط الدراسة الضوء على أهمية طلب المساعدة المهنية إذا كانوا يعانون من أعراض الإجهاد أو الاكتئاب أو القلق، خاصة إذا كانوا يعانون أيضاً من مرض جسدي. بالنسبة للجمهور العام، تساهم الدراسة في زيادة الوعي بأهمية الصحة النفسية، وتحدي الوصمات المرتبطة بالأمراض العقلية. يجب على المجتمع أن يخلق بيئة داعمة ومشجعة للشباب الذين يعانون من تحديات صحية، وأن يوفر لهم الموارد والخدمات التي يحتاجونها للتعافي والازدهار. يمكن تشبيه هذه التأثيرات بموجات تنتشر في بحر الرعاية الصحية، وتغير مسارها وتوجهها نحو المزيد من الشمولية والفعالية.

السياق الثقافي العربي

عند النظر إلى هذه النتائج في السياق الثقافي العربي، تظهر بعض الفروق والتحديات الفريدة. في العديد من المجتمعات العربية، لا يزال هناك وصمة عار قوية مرتبطة بالأمراض العقلية، مما يجعل من الصعب على الشباب طلب المساعدة المهنية. غالباً ما يُنظر إلى الأمراض العقلية على أنها علامة ضعف أو عار، ويخشى الأفراد من أن يتم نبذهم أو التمييز ضدهم إذا كشفوا عن معاناتهم. بالإضافة إلى ذلك، قد تكون هناك قيود ثقافية على التعبير عن المشاعر السلبية، مما يجعل من الصعب على الشباب التحدث عن مشاكلهم. في بعض الحالات، قد يتم اللجوء إلى طرق علاج تقليدية أو روحية بدلاً من العلاج النفسي الحديث. ومع ذلك، هناك أيضاً اتجاه متزايد نحو زيادة الوعي بأهمية الصحة النفسية في العالم العربي، وظهور مبادرات وبرامج تهدف إلى توفير الدعم والعلاج للمحتاجين. من المهم أن تكون التدخلات العلاجية حساسة ثقافياً، وأن تأخذ في الاعتبار القيم والمعتقدات المحلية. على سبيل المثال، قد يكون من المفيد دمج عناصر من العلاج الروحي أو الديني في العلاج النفسي، أو استخدام أساليب علاج جماعية تعزز الدعم الاجتماعي والتواصل بين الأفراد. إن فهم هذه الفروق الثقافية أمر بالغ الأهمية لضمان فعالية التدخلات العلاجية في العالم العربي.

التوجهات المستقبلية والقيود

تفتح هذه الدراسة الباب أمام العديد من التوجهات المستقبلية في مجال البحث. من المهم إجراء المزيد من الدراسات التي تستكشف العوامل التي تساهم في الفروق بين الجنسين في العلاقة بين الصحة والأداء النفسي. كما أن هناك حاجة إلى دراسة تأثير العوامل الاجتماعية والاقتصادية والثقافية على الصحة النفسية للشباب. بالإضافة إلى ذلك، يجب إجراء المزيد من البحوث حول فعالية التدخلات العلاجية المختلفة في علاج الأمراض العقلية والأمراض المتعددة لدى الشباب. أحد القيود الرئيسية لهذه الدراسة هو أنها تعتمد على بيانات مقطعية، مما يعني أنها لا تستطيع تحديد العلاقة السببية بين الحالة الصحية والرفاهية النفسية. بالإضافة إلى ذلك، فإن العينة المستخدمة في الدراسة تقتصر على الشباب الكندي

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

Ferro M.A. (2026). *Youth stress, happiness, and life satisfaction across morbidity status: a gender-stratified analysis*. Scientific Reports, 16(1).

DOI: [10.1038/s41598-026-38955-0](https://doi.org/10.1038/s41598-026-38955-0)

ARABPSYCHOLOGY.COM