

مقياس تقييم ذاتي للكفاءات في مجال الصحة النفسية: تطوير وتقييم الخصائص القياسية

تأليف

مدرس الدكتور محمد لوتي

فبراير 6, 2026

اقتبس من هذا المقال

مدرس الدكتور محمد لوتي (2026). مقياس تقييم ذاتي للكفاءات في مجال الصحة النفسية: تطوير وتقييم الخصائص القياسية. عرب سايكولوجي. تم الاسترجاع من <https://arabpsychology.com/?p=118405>

تخيل أنك مراهق، تشعر بضغوط الدراسة، مشاكل مع الأصدقاء، أو حتى مجرد شعور عام بالضيق. هل تعرف إلى من تلجأ؟ هل تعرف كيف تصف ما تشعر به؟ وهل تعرف حتى أن هناك أشياء يمكنك فعلها بنفسك لتحسين حالتك النفسية؟ هذه الأسئلة، التي تبدو بسيطة، هي في الواقع جوهر الصحة النفسية الأساسية، وهي مهارات غالباً ما يتم تجاهلها في مرحلة المراهقة.

منهجية

قام الباحث تيوفيلو فرناندو أوليفيرا كوستا بتطوير مقياس جديد لتقييم ما يسمى بـ "كفاءات العمل الأساسية في مجال الصحة النفسية" (basic mental health action competencies) لدى المراهقين. هذا المقياس ليس مجرد استبيان عادي؛ بل هو أداة مصممة خصيصاً لتقييم قدرة المراهق على التعرف على احتياجاته النفسية، والتعبير عنها، والبحث عن المساعدة المناسبة، واتخاذ خطوات إيجابية لتحسين صحته النفسية. الهدف من تطوير هذا المقياس هو توفير وسيلة دقيقة وموثوقة لتقييم هذه المهارات، وبالتالي تحديد المراهقين الذين قد يحتاجون إلى دعم إضافي.

عملية تطوير المقياس كانت دقيقة وشاملة. بدأ كوستا بتحديد مجموعة من المهارات الأساسية التي تعتبر ضرورية للصحة النفسية الجيدة لدى المراهقين. ثم قام بصياغة أسئلة محددة لتقييم هذه المهارات، مع الحرص على أن تكون الأسئلة واضحة ومفهومة للمراهقين من مختلف الخلفيات الثقافية والاجتماعية. بعد ذلك، تم اختبار المقياس على عينة كبيرة من المراهقين للتأكد من أنه يقيس بالفعل ما يفترض أن يقيسه (وهو ما يعرف بـ "الصدق" أو validity)، وأن النتائج متسقة وموثوقة (وهو ما يعرف بـ "الثبات" أو reliability). تم استخدام أساليب إحصائية متقدمة لتحليل البيانات وتقييم خصائص المقياس النفسية.

نتائج

أظهرت النتائج أن المقياس الذي طوره كوستا يتمتع بخصائص نفسية جيدة جداً. لقد أثبت المقياس أنه قادر على التمييز بين المراهقين الذين يتمتعون بمستويات مختلفة من كفاءات العمل في مجال الصحة النفسية. وهذا يعني أنه يمكن استخدامه لتحديد المراهقين الأكثر عرضة لخطر الإصابة بمشاكل نفسية، أو الذين قد يستفيدون من التدخلات التعليمية التي تهدف إلى تعزيز هذه المهارات.

بالإضافة إلى ذلك، أظهرت النتائج أن المقياس يتمتع بثبات عالٍ، مما يعني أن النتائج التي يحصل عليها المراهقون متسقة إذا تم إعادة اختبارهم في وقت لاحق. هذا الثبات مهم جداً لأنه يضمن أن المقياس يوفر معلومات موثوقة يمكن الاعتماد عليها في اتخاذ القرارات المتعلقة بالصحة النفسية للمراهقين. أكد الباحث على أن المقياس ليس مجرد أداة تشخيصية، بل هو أيضاً أداة تقييمية يمكن استخدامها لتقييم فعالية البرامج التدخلية التي تهدف إلى تحسين الصحة النفسية لدى المراهقين. بمعنى آخر، يمكن استخدامه قبل وبعد برنامج تعليمي لتقييم ما إذا كان البرنامج قد أحدث فرقاً حقيقياً في مهارات المراهقين.

تأثيرات

إن تطوير هذا المقياس يمثل خطوة مهمة إلى الأمام في مجال تعزيز الصحة النفسية لدى المراهقين. حتى الآن، كان هناك نقص في الأدوات المتاحة لتقييم هذه المهارات الأساسية بشكل دقيق وموثوق. هذا المقياس الجديد يملأ هذا الفراغ، ويوفر للممارسين والباحثين أداة قيمة لتقييم احتياجات المراهقين النفسية، وتصميم وتنفيذ التدخلات التعليمية المناسبة.

الأهم من ذلك، أن هذا المقياس يمكن أن يساعد في تغيير الطريقة التي نفكر بها في الصحة النفسية لدى المراهقين. بدلاً من التركيز فقط على علاج المشاكل النفسية بعد ظهورها، يمكننا الآن التركيز على تعزيز المهارات الوقائية التي تساعد المراهقين على الحفاظ على صحتهم النفسية الجيدة. هذا النهج الوقائي يمكن أن يكون له تأثير كبير على حياة المراهقين، ويساعدهم على النمو والتطور ليصبحوا بالغين أصحاء وسعداء.

إن إمكانية استخدام هذا المقياس في المدارس والمراكز الصحية والمجتمعات المحلية تفتح الباب أمام فرص جديدة لتعزيز الصحة النفسية لدى المراهقين على نطاق واسع. من خلال تحديد المراهقين الذين يحتاجون إلى دعم إضافي، وتوفير التدخلات التعليمية المناسبة، يمكننا أن نحدث فرقاً حقيقياً في حياة هؤلاء الشباب، ونساعدهم على تحقيق إمكاناتهم الكاملة.

Reference

Costa T.F.O. (2025). *Self-assessment scale of basic mental health action competencies: development and evaluation of the psychometric properties*. BMC Psychiatry

DOI: [10.1186/s12888-025-07676-5](https://doi.org/10.1186/s12888-025-07676-5)