

الاكتئاب لدى الشباب الجامعي: الأسباب وطرق الوقاية

لينا نسيم يوسف فياض: جامعة أوهايو للعلوم والتكنولوجيا – الولايات المتحدة الأمريكية

احنف عبد الحكيم عربي البطاينة: جامعة أوهايو للعلوم والتكنولوجيا – الولايات المتحدة الأمريكية

فداء محمود عيسى الشرمان: جامعة أوهايو للعلوم والتكنولوجيا – الولايات المتحدة الأمريكية

الملخص

هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على أبرز أسباب الاكتئاب لدى الشباب الجامعي، وأهم طرق وأساليب الوقاية منه، من خلال إبراز العوامل الأكاديمية والاجتماعية والنفسية المرتبطة بظهوره لدى طلبة الجامعات. واعتمدت الدراسة المنهج الوصفي التحليلي، بالاستناد إلى مراجعة الأدبيات والدراسات العلمية الحديثة ذات الصلة بموضوع البحث. وأظهرت نتائج الدراسة أن الاكتئاب من أكثر المشكلات النفسية شيوعاً بين طلبة الجامعات، وأن أبرز أسبابه تتمثل في الضغوط الأكاديمية، والصعوبات المالية، والمشكلات الأسرية والاجتماعية، وضعف شبكات الدعم الاجتماعي، وصعوبة التكيف مع بيئة الحياة الجامعية الجديدة، إضافة إلى عوامل شخصية ووراثية تزيد من قابلية الفرد للإصابة به. كما بينت النتائج أن الوقاية من الاكتئاب تتحقق من خلال تعزيز خدمات الإرشاد النفسي الجامعي، وتوفير برامج الكشف المبكر عن الأعراض، وتطبيق التدخلات المعرفية السلوكية وبرامج اليقظة الذهنية، وتدريب الطلبة على مهارات الحياة والتعامل مع الضغوط، وتعزيز شبكات الدعم الاجتماعي داخل الحرم الجامعي. وتخلص الدراسة إلى أن الوقاية من الاكتئاب لدى الشباب الجامعي مسؤولية مشتركة بين الطالب والأسرة والمؤسسة الجامعية، وتوصي بضرورة إنشاء مراكز إرشاد نفسي فاعلة في الجامعات، ونشر ثقافة طلب المساعدة النفسية، وتصميم برامج وقائية موجهة لطلبة الجامعات.

الكلمات المفتاحية: الاكتئاب، الشباب الجامعي، الصحة النفسية، الوقاية النفسية، الضغوط الأكاديمية، الإرشاد النفسي.

المقدمة

يُعد الاكتئاب من أكثر الاضطرابات النفسية انتشاراً في العصر الحديث، وهو لا يقتصر تأثيره على الحالة الانفعالية للفرد فحسب، بل يمتد ليشمل جوانب حياته المعرفية والجسدية والاجتماعية، مما ينعكس سلباً على أدائه الأكاديمي والوظيفي وعلاقاته مع الآخرين. وتحظى مرحلة الشباب الجامعي باهتمام خاص في هذا السياق، إذ يمر الطالب الجامعي بمرحلة انتقالية حرجة تتطلب منه التكيف مع متطلبات أكاديمية واجتماعية جديدة، بعيداً في كثير من الأحيان عن بيئته الأسرية المألوفة، مما يجعله أكثر عرضة للضغوط النفسية التي قد تتطور إلى أعراض اكتئابية إن لم تُعالج مبكراً.

وتشير الدراسات الحديثة إلى أن نسبة انتشار أعراض الاكتئاب بين طلبة الجامعات مرتفعة مقارنة بالفئات العمرية الأخرى، إذ تتراوح تقديرات الشيوع العالمية بين ربع الطلبة وأكثر من ثلثهم بحسب الأدوات والعينات المستخدمة في القياس (Li et al., 2021; Sheldon et al., 2022). كما تؤكد تقارير منظمة الصحة العالمية أن الاكتئاب يمثل أحد الأسباب الرئيسية للعجز الصحي عالمياً، وأن الفئات الشابة، بما فيها طلبة الجامعات، من أكثر الفئات تأثراً به نظراً لما يواجهونه من تحديات نمائية وأكاديمية واجتماعية متزامنة (World Health Organization, 2022).

وفي ظل هذا الانتشار المتزايد، برزت الحاجة إلى فهم أعمق للأسباب الكامنة وراء الاكتئاب لدى الشباب الجامعي، سواء أكانت أسباباً أكاديمية كالضغوط الدراسية والامتحانات، أم اجتماعية كضعف الدعم الأسري والاجتماعي، أم شخصية كأساليب التفكير السلبي وضعف المرونة النفسية. كما برزت الحاجة الموازية إلى الكشف عن أنجع طرق الوقاية والتدخل

المبكر التي يمكن أن تحد من تفاقم هذه الأعراض. ومن هذا المنطلق، تسعى هذه الدراسة إلى استعراض أبرز الأدبيات والدراسات الحديثة ذات الصلة بأسباب الاكتئاب لدى الشباب الجامعي وطرق الوقاية منه.

مشكلة البحث

يمثل الاكتئاب لدى طلبة الجامعات مشكلة صحية ونفسية متنامية تستدعي اهتمامًا بحثيًا وتربويًا متزايدًا، إذ تشير المراجعات المنهجية إلى أن نسبة معتدة من الطلبة تعاني من أعراض اكتئابية تتراوح شدتها من الخفيفة إلى الشديدة، وأن جزءًا كبيرًا منهم لا يحصل على الدعم أو العلاج اللازم بسبب ضعف الوعي أو الوصمة الاجتماعية المرتبطة بطلب المساعدة النفسية (العرعان، 2023؛ حموري، 2024).

ويُعزى تنامي هذه المشكلة إلى تشابك عوامل متعددة تتصل بطبيعة المرحلة الجامعية ذاتها من ضغوط أكاديمية ومالية واجتماعية، إضافة إلى عوامل شخصية ووراثية تزيد من قابلية بعض الطلبة للإصابة بالاكتئاب دون غيرهم (Sheldon et al., 2021). وعلى الرغم من تزايد الدراسات التي تناولت انتشار الاكتئاب بين طلبة الجامعات، فإن الأدبيات ما تزال بحاجة إلى مزيد من التحليل الشامل لأسبابه المتعددة، وطرق الوقاية الفاعلة منه، بما يسهم في توجيه السياسات الجامعية نحو بيئة أكثر دعمًا للصحة النفسية للطلبة (Barnett et al., 2021). وبناءً على ذلك، تتمثل مشكلة الدراسة في محاولة الإجابة عن السؤال الرئيس الآتي:

ما أسباب الاكتئاب لدى الشباب الجامعي، وما طرق الوقاية منه؟

ويتفرع عن هذا السؤال الرئيس الأسئلة الآتية:

1. ما أبرز الأسباب المؤدية إلى الاكتئاب لدى الشباب الجامعي؟
2. ما أهم طرق وأساليب الوقاية من الاكتئاب لدى الشباب الجامعي؟

أهمية الدراسة

تتبع أهمية هذه الدراسة من الأبعاد النظرية والتطبيقية التي يتناولها موضوع الاكتئاب لدى الشباب الجامعي، ويمكن توضيحها فيما يأتي:

- **الأهمية النظرية:** تسهم الدراسة في إثراء الأدبيات العلمية المتعلقة بأسباب الاكتئاب لدى طلبة الجامعات وطرق الوقاية منه، في ضوء أحدث الدراسات والمراجعات المنهجية.
- **الأهمية التطبيقية:** تقدم نتائج الدراسة مؤشرات يمكن أن يستفيد منها المرشدون النفسيون والمؤسسات الجامعية في تصميم برامج وقائية وإرشادية موجهة للطلبة.
- **الأهمية الوقائية:** تساعد في التعرف إلى العوامل التي تزيد من قابلية الإصابة بالاكتئاب لدى الشباب الجامعي، بما يتيح التدخل المبكر قبل تفاقم الأعراض.
- **الأهمية المجتمعية:** تؤكد الدراسة أن الوقاية من الاكتئاب لدى الشباب الجامعي مسؤولية مشتركة بين الأسرة والجامعة والمجتمع، بما يسهم في بناء بيئة جامعية داعمة للصحة النفسية.

الدراسات السابقة العربية

هدفت دراسة (الزيادات، 2023) إلى مسح مشكلات الصحة النفسية لدى طلبة الجامعة الأردنية، وتعرف الفروق فيها تبعًا لبعض المتغيرات الديموغرافية، باستخدام استبانة الصحة العامة على عينة مكونة من (501) طالب وطالبة. وأظهرت النتائج أن مستوى مشكلات الصحة النفسية جاء متوسطًا بوجه عام، وأن الخلل الوظيفي الاجتماعي والقلق كانا الأبعاد

الأكثر انتشارًا، في حين جاء الاكتئاب الشديد في المرتبة الأخيرة وبمستوى منخفض، كما وجدت فروق دالة إحصائية لصالح الإناث وطلبة السنة الخامسة فأكثر.

هدفت دراسة (العرعان، 2023) إلى التعرف إلى مستويي القلق والاكتئاب والعلاقة بينهما لدى طلبة كلية العلوم التربوية في الجامعة الأردنية، باستخدام المنهج الوصفي الارتباطي على عينة مكونة من (305) طلاب وطالبات. وأظهرت النتائج أن (61%) من الطلبة لديهم أعراض اكتئابية بمستويات متفاوتة بين الخفيف والمتوسط والشديد، وأن مستوى القلق العام كان متوسطًا، وأن هناك علاقة إيجابية بين القلق والاكتئاب عند ارتفاع مستوى القلق، وعلاقة سلبية عند اعتداله، وأوصت الدراسة بضرورة توفير خدمات الإرشاد النفسي للطلبة.

هدفت دراسة (حموري، 2024) إلى الكشف عن مدى شيوع الاكتئاب دون المرضي لدى طلبة الجامعة وأهم مظاهره، باستخدام قائمة بيك الثانية للاكتئاب على عينة من طلبة جامعة اليرموك في الأردن. وأظهرت النتائج أن نسبة الشروع بلغت نحو (11%)، وأن أبرز مظاهره تمثلت في فقدان الاهتمام، وفقدان المتعة، وصعوبة التركيز، والبكاء، مما يشير إلى وجود أعراض اكتئابية دون المرضية لدى نسبة غير قليلة من الطلبة تستدعي الانتباه والتدخل المبكر.

هدفت دراسة (بالرقم، 2025) إلى الكشف عن العلاقة بين الصلابة النفسية وخفض مستويات الاكتئاب والقلق لدى طلبة الجامعة، من خلال دراسة ميدانية على عينة من طلبة كلية التربية الزهراء. وأظهرت النتائج أن ارتفاع مستوى الصلابة النفسية لدى الطالب يرتبط بانخفاض دال في مستويات الاكتئاب والقلق لديه، وأن تعزيز هذا العامل النفسي الوقائي يسهم في زيادة قدرة الطالب على مواجهة الضغوط والمحافظة على توازنه النفسي داخل البيئة الجامعية.

الدراسات السابقة الأجنبية

هدفت دراسة (Li et al. (2022) إلى تقدير الانتشار العالمي لأعراض الاكتئاب والقلق بين طلبة الجامعات والعوامل المرتبطة بها، من خلال مراجعة منهجية وتحليل تلوي شمل عددًا كبيرًا من الدراسات المنشورة حتى عام 2021. وأظهرت النتائج ارتفاع معدلات انتشار أعراض الاكتئاب والقلق بين طلبة الجامعات في مختلف دول العالم، وحددت الدراسة عوامل مرتبطة بذلك كالضغوط الأكاديمية والمالية والاجتماعية، وأوصت بضرورة تطوير استراتيجيات وقاية وتدخل فاعلة لدى هذه الفئة.

هدفت دراسة (Sheldon et al. (2021) إلى إجراء مراجعة منهجية وتحليل تلوي لانتشار مشكلات الصحة النفسية وعوامل خطورتها لدى طلبة الجامعات، من خلال مراجعة (66) دراسة سابقة. وأظهرت النتائج أن معدل انتشار الاكتئاب المجمع بلغ نحو (21-25%)، وأن من أبرز عوامل الخطورة المرتبطة به وجود مشكلة نفسية سابقة، والانفصال عن الوالدين، والتعرض للتحرش، واكتئاب الوالدين، في حين ارتبطت الصعوبات المالية بزيادة مخاطر السلوك الانتحاري، وأوصت الدراسة بتطوير تدخلات تستهدف عوامل الخطورة القابلة للتعديل.

هدفت دراسة (Barnett et al. (2021) إلى تقييم فاعلية التدخلات النفسية في الوقاية من اضطرابات الصحة النفسية وعلاجها لدى طلبة الجامعات، من خلال مراجعة منهجية وتحليل تلوي شمل (84) دراسة. وأظهرت النتائج نتائج واعدة للتدخلات الموجهة والانتقائية في علاج اضطرابات القلق والاكتئاب واضطرابات الأكل، مما يدعم دور البرامج الوقائية المبكرة الموجهة للطلبة الأكثر عرضة للخطر.

هدفت دراسة (Malinauskas & Malinauskiene (2022) إلى تقييم فاعلية برامج التدخل النفسي القائمة على الإنترنت في خفض مستويات التوتر والقلق والاكتئاب لدى طلبة الجامعات خلال جائحة كوفيد-19، من خلال تحليل تلوي شمل (10) دراسات تجريبية. وأظهرت النتائج وجود اتجاه واضح نحو فاعلية هذه التدخلات في خفض مستويات التوتر والاكتئاب لدى الطلبة، وأوصت الدراسة بمزيد من البحث لتحديد فاعليتها في خفض القلق تحديدًا.

منهجية البحث

اعتمدت هذه الدراسة المنهج الوصفي التحليلي، لملاءمته لطبيعة موضوع البحث المتمثل في دراسة أسباب الاكتئاب لدى الشباب الجامعي وطرق الوقاية منه. ويقوم هذا المنهج على جمع المعلومات والبيانات من المصادر العلمية الموثوقة، وتحليلها وتفسيرها بهدف الوصول إلى استنتاجات علمية تسهم في فهم هذه المشكلة وسبل التصدي لها.

واعتمد الباحث على مراجعة الأدبيات والدراسات السابقة العربية والأجنبية، إضافة إلى التقارير الصادرة عن المنظمات الدولية، مثل منظمة الصحة العالمية (WHO)، والتي تناولت موضوع الاكتئاب لدى الشباب الجامعي. كما تم تحليل نتائج الدراسات ذات الصلة ومقارنتها لاستخلاص أبرز أسباب الاكتئاب لدى هذه الفئة، وأهم طرق الوقاية منه.

وقد تم تنظيم البيانات وفق محوري الدراسة الرئيسيين، وهما:

- أسباب الاكتئاب لدى الشباب الجامعي.
- طرق وأساليب الوقاية من الاكتئاب لدى الشباب الجامعي.

تحليل النتائج

أظهرت نتائج تحليل الأدبيات والدراسات السابقة اتفاقاً واضحاً على أن الاكتئاب من أكثر المشكلات النفسية شيوعاً بين طلبة الجامعات، وأن نسبة معتدة منهم تعاني من أعراض اكتئابية بدرجات متفاوتة قد تصل إلى ربع الطلبة أو أكثر بحسب البيئة والأداة المستخدمة في القياس.

وفيما يتعلق بالسؤال الأول: ما أبرز الأسباب المؤدية إلى الاكتئاب لدى الشباب الجامعي؟

بيّنت نتائج الدراسات أن أسباب الاكتئاب لدى الشباب الجامعي متعددة ومتشابهة، ويمكن إجمالها في عوامل أكاديمية تتمثل في ضغوط الدراسة والامتحانات وأعباء التحصيل الأكاديمي، وعوامل اجتماعية وأسرية كضعف الدعم الأسري والاجتماعي والانفصال عن الوالدين وصعوبة تكوين علاقات جديدة، وعوامل مالية كصعوبة تغطية النفقات الجامعية، إضافة إلى عوامل شخصية ووراثية تتمثل في وجود مشكلة نفسية سابقة أو تاريخ عائلي للاكتئاب، وهو ما يزيد من قابلية الفرد للإصابة به (Sheldon et al., 2021). كما أشارت النتائج إلى أن صعوبة التكيف مع بيئة الحياة الجامعية الجديدة، بما فيها الابتعاد عن الأسرة لأول مرة، تمثل عاملاً مهماً في ظهور الأعراض الاكتئابية، خاصة في السنوات الجامعية الأولى (الزيادات، 2023).

أما فيما يتعلق بالسؤال الثاني: ما أهم طرق وأساليب الوقاية من الاكتئاب لدى الشباب الجامعي؟

أظهرت النتائج أن الوقاية من الاكتئاب لدى الشباب الجامعي تتحقق من خلال جملة من الاستراتيجيات المتكاملة، أبرزها تعزيز خدمات الإرشاد النفسي داخل الحرم الجامعي وتوفير برامج الكشف المبكر عن الأعراض الاكتئابية (العرعان، 2023). كما أظهرت النتائج فاعلية التدخلات النفسية القائمة على العلاج المعرفي السلوكي والبرامج الانتقائية والموجهة في خفض أعراض الاكتئاب لدى الطلبة المعرضين للخطر (Barnett et al., 2021)، وكذلك فاعلية برامج التدخل الإلكتروني القائمة على الإنترنت في خفض مستويات التوتر والاكتئاب لدى هذه الفئة (Malinauskas & Malinauskiene, 2022).

وفي المقابل، أشارت بعض الدراسات إلى أن تعزيز عوامل الوقاية النفسية الداخلية، كالصلابة النفسية والمرونة الانفعالية، يسهم بصورة دالة في خفض مستويات الاكتئاب والقلق لدى الطلبة، وزيادة قدرتهم على مواجهة الضغوط الجامعية (بالرقم، 2025). كما أكدت النتائج أهمية تدريب الطلبة على مهارات الحياة والتعامل مع الضغوط النفسية، وتعزيز شبكات الدعم الاجتماعي بينهم، باعتبارها من أهم عوامل الحماية من تفاقم الأعراض الاكتئابية (حموري، 2024).

وتشير نتائج الدراسة إلى أن الوقاية من الاكتئاب لدى الشباب الجامعي تتطلب مقارنة متعددة المستويات تجمع بين التدخل الفردي القائم على تعزيز المهارات النفسية والاجتماعية للطالب، والتدخل المؤسسي القائم على توفير خدمات إرشادية وعلاجية ميسرة داخل الجامعة، وهو ما يتفق مع توجهات منظمة الصحة العالمية نحو تعزيز الوقاية والكشف المبكر عن الاضطرابات النفسية لدى فئة الشباب (World Health Organization, 2022).

التوصيات

في ضوء نتائج الدراسة، يوصى بما يأتي:

1. إنشاء مراكز إرشاد نفسي فاعلة في الجامعات، وتزويدها بالكوادر المتخصصة القادرة على تقديم خدمات الكشف المبكر والدعم النفسي للطلبة.
2. تصميم برامج وقائية موجهة لطلبة الجامعات تركز على تعزيز الصلابة النفسية ومهارات إدارة الضغوط والتفكير الإيجابي.
3. تدريب أعضاء هيئة التدريس والمرشدين الأكاديميين على التعرف المبكر إلى علامات الاكتئاب لدى الطلبة وطرق التعامل معها وتحويلهم للجهات المختصة.
4. تعزيز شبكات الدعم الاجتماعي داخل الحرم الجامعي من خلال الأنشطة الطلابية والبرامج الجماعية التي تحد من الشعور بالعزلة.
5. نشر الوعي بثقافة طلب المساعدة النفسية والحد من الوصمة المرتبطة بها بين طلبة الجامعات.
6. إجراء مزيد من الدراسات التجريبية لتقييم فاعلية البرامج الوقائية والعلاجية المختلفة في الحد من الاكتئاب لدى الشباب الجامعي في البيئة العربية.

المراجع العربية

- ابتسام، ع. أ. (2025). الصلابة النفسية وعلاقتها بخفض مستويات الاكتئاب والقلق لدى طلبة الجامعة: دراسة ميدانية على طلبة كلية التربية الزهراء. *Comprehensive Journal of Science*, 9(36).
- حموري، م. أ. م. (2024). الاكتئاب دون المرضي لدى طلبة الجامعة: شيوعه وأهم مظاهره. *مجلة جامعة أم القرى للعلوم التربوية والنفسية*, 16 (3)، 460-469.
- الزيادات، م. ع. (2023). مشكلات الصحة النفسية لدى طلبة الجامعة الأردنية. *دراسات: العلوم التربوية*, 50 (3)، 32.18-.
- العرعان، أ. إ. (2023). مستوى القلق والاكتئاب والعلاقة بينهما لدى طلبة كلية العلوم التربوية في الجامعة الأردنية. *دراسات: العلوم التربوية*, 50 (3)، 138-149.

المراجع الأجنبية

- Barnett, P., Arundell, L.-L., Saunders, R., Matthews, H., & Pilling, S. (2021). The efficacy of psychological interventions for the prevention and treatment of mental health disorders in university students: A systematic review and meta-analysis. *Journal of Affective Disorders*, 280, 381–406. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2020.10.060>

- Li, W., Zhao, Z., Chen, D., Peng, Y., & Lu, Z. (2022). Prevalence and associated factors of depression and anxiety symptoms among college students: A systematic review and meta-analysis. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 63(11), 1222–1230. <https://doi.org/10.1111/jcpp.13606>
- Malinauskas, R., & Malinauskiene, V. (2022). Meta-analysis of psychological interventions for reducing stress, anxiety, and depression among university students during the COVID-19 pandemic. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(15), Article 9199. <https://doi.org/10.3390/ijerph19159199>
- Sheldon, E., Simmonds-Buckley, M., Bone, C., Mascarenhas, T., Chan, N., Wincott, M., Gleeson, H., Sow, K., Hind, D., & Barkham, M. (2021). Prevalence and risk factors for mental health problems in university undergraduate students: A systematic review with meta-analysis. *Journal of Affective Disorders*, 287, 282–292. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2021.03.054>
- World Health Organization. (2022). *World mental health report: Transforming mental health for all*. World Health Organization. <https://www.who.int/publications/i/item/9789240049338>