

الرقم التسلسلي: / 2026

رقم تسجيل الطالبة الأولى:

رقم تسجيل الطالبة الثانية:

حملة إعلامية حول الصحة النفسية بعنوان:

"حسن الجوهر حتى يتوازن المظهر"

حملة توعوية لفائدة طلبة قسم علوم الإعلام والاتصال بجامعة المسيلة

مذكرة مكملة لنيل شهادة الماستر تخصص اتصال وعلاقات عامة

تحت إشراف:

- د. بو بكر الصديق بن شويخ

إعداد:

- منال حمودة

- مريم نقاش

لجنة المناقشة:

الاسم واللقب	الجامعة	الصفة
	جامعة محمد بوضياف المسيلة	رئيسا
د. بو بكر الصديق بن شويخ	جامعة محمد بوضياف المسيلة	مشرفا
	جامعة محمد بوضياف المسيلة	مناقشا

السنة الجامعية: 2025/2026

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

(وَمَا تَوْفِيقِي إِلَّا بِاللَّهِ عَلَيْهِ

تَوَكَّلْتُ وَإِلَيْهِ أُنِيبُ)

(سورة هود الآية: 88)

صَدَقَ اللَّهُ الْعَظِيمُ

ملخص:

تتناول هذه الحملة الإعلامية التوعوية موضوع الصحة النفسية لدى الطلبة الجامعيين تحت شعار "حسن الجوهر حتى يتوازن المظهر"، والموجهة لفائدة طلبة قسم علوم الإعلام والاتصال بجامعة محمد بوضياف بالمسيلة. جاءت هذه الحملة استجابةً لتزايد الضغوط النفسية والاجتماعية والأكاديمية التي يواجهها الطلبة، وما يرافقها من انتشار بعض الاضطرابات النفسية مثل القلق والتوتر والاكتئاب، إضافة إلى استمرار الوصمة الاجتماعية المرتبطة بطلب المساعدة النفسية.

تهدف الحملة إلى نشر الوعي بأهمية الصحة النفسية باعتبارها أساس التوازن الشخصي والاجتماعي، وتصحيح المفاهيم الخاطئة المرتبطة بالاضطرابات النفسية، وتشجيع الطلبة على تبني السلوكيات الإيجابية التي تعزز صحتهم النفسية، فضلاً عن ترسيخ ثقافة اللجوء إلى المختصين النفسيين عند الحاجة. كما تسعى إلى مساعدة الطلبة على فهم الضغوط التي يواجهونها والتعامل معها بطرق صحية وفعالة.

اعتمدت الحملة على مجموعة من الأنشطة والوسائل الإعلامية والاتصالية الموجهة التي تراعي خصائص الجمهور المستهدف، وذلك من أجل تحقيق تأثير توعوي يسهم في تعزيز الصحة النفسية داخل الوسط الجامعي، ويؤكد أن سلامة الجوهر النفسي تنعكس إيجاباً على السلوك والمظهر والأداء الأكاديمي والاجتماعي للطلّاب.

الكلمات المفتاحية: الصحة النفسية - الحملة الإعلامية - التوعية - الطلبة الجامعيون - الضغوط النفسية - التوازن النفسي.

Abstract:

This awareness campaign addresses the mental health of university students under the slogan "A Healthy Inner Self for a Balanced Appearance," targeting students in the Department of Information and Communication Sciences at Mohamed Boudiaf University in M'Sila. The campaign was launched in response to the increasing psychological, social, and academic pressures students face, along with the accompanying rise in mental health disorders such as anxiety, stress, and depression, as well as the persistent social stigma associated with seeking mental health help.

The campaign aims to raise awareness of the importance of mental health as the foundation of personal and social balance, correct misconceptions about mental health disorders, encourage students to adopt positive behaviors that promote their mental well-being, and cultivate a culture of seeking help from mental health professionals when needed. It also seeks to help students understand the pressures they face and cope with them in healthy and effective ways.

The campaign utilizes a range of targeted media and communication activities tailored to the characteristics of the target audience, aiming to achieve an educational impact that contributes to promoting mental health within the university environment. It emphasizes that a healthy inner self positively impacts a student's behavior, appearance, and academic and social performance.

Keywords: Mental health - Media campaign - Awareness - University students - Psychological stress - Psychological balance.

شكر و عرفان

عملا بقوله تعالى: "وَلِيْنُ شَكَرْتُمْ لَأَزِيدَنَّكُمْ"

نحمد الله ونشكره هو الذي أمدنا بالعقل والجهد ووفقنا بإتمام هذا
العمل المتواضع واعترافا بالجميل وعرفانا بحسن الصميم
نتقدم بجزيل الشكر للأستاذ المشرف "د. أبوبكر الصديق بن شويخ"
الذي أشرف على هذه المذكرة و جزاه الله كل خير.
كما نتقدم بالشكر إلى كل أساتذة قسم علوم الاعلام والاتصال جزاهم
الله عنا كل الخير
وإلى كل من ساعدنا ولو بالكلمة الطيبة

إهداء

بسم الله الرحمن الرحيم

الفضل والمن لك الهي وحدك على كل ما انعمته علينا من نور العلم والجهد الكافي لاتمام هذا العمل فلك الحمد اذا رضيت ولك الحمد بعد الرضا

قد اعجز عن التعبير أحيانا ومرات قد تغيب الكلمات وتختفي الحروف لكن لن اضعف وانا احبي اغلى واعظم مخلوقين عزيزين على قلبي مدى اهدي ثمرة جهدي الى من قال فيهما الرحمن عزوجل "وقضى ربك ألا تعبد الا إياه وبالوالدين احسانا" لا الكلام يفني حقكما وحبر الأقلام تصفكما .

_الى من اقف عاجزة امام جميله وعطاءه ورمز فخري قدوتي , الى من علمني انا رحلت الالف ميل تبدأ بخطوة نحو الامام الى " ابي "العزیز قرۃ عيني حفظك الله ورعاك واطال في عمرك .

_الى منبع الحب ورمز العطاء , الى من لأجل سعادتي ضحت والى لأفضل لي تمتنت ولأجلي الیالی الطوال سهرت الى أمي " ثم " أمي " ثم أمي " رکیزة عمري ومنبع ثقتي وارادتي حفظها الله واطال في عمرها.

_الى سند حياتي واعمدۃ قلبي اخوتي الأعزاء " صهيب " وعصام " واختي ورفیقة عمري " ابتسام " حفظهما الله واطال في عمرهم وجعلهم سندا دائما لي لا يميل
_الى " أصدقائي وصديقاتي " وكل من مد لي يد العون من قريب او بعيد وكان بجانبی وساندني في سعادتي وحزني واظهر ما هو لي احلى في الحياة فكلمة الشكر لاتوفیکم حقکم حفظکم الله ورعاکم

-كما أتقدم بجزيل الشكر للأستاذ بوبکر الصديق بن شويخ على عطائه الدائم لنا
فكلمات الشناء لاتوفیک حقك فشكر على اعطائك .من لايشكر الناس لايشكر الله"
-والى كل من هو محفور في ذاكرتي وغير مكتوب في مذكرتي اهدي له ثمرة جهدي
-اليکم اهدي هذا العمل المتواضع ومن ثمرة جهدي ومسيرة اشهر من العمل والتعب الى كل من همه امري واسعده نجاحي .

حمودة منال

إهداء

﴿وَقُلْ اَعْمَلُوا فَسَيَرَى اللَّهُ عَمَلَكُمْ وَرَسُولُهُ وَالْمُؤْمِنُونَ وَسَوْرَتُهُمْ إِلَى عَالِمِ الْغَيْبِ وَالشَّهَادَةِ فَيُنَبِّئُكُمْ بِمَا كُنْتُمْ تَعْمَلُونَ﴾

صدق الله العظيم

سورة التوبة، الآية 105

الحمد لله الذي بنعمته تتم الصالحات، وبفضله تتحقق الغايات، أحمده سبحانه على ما أنعم وأكرم، فبعد الاستعانة به والتوكل عليه، ها أنا أصل إلى نهاية هذه المسيرة محققةً حلماً طال انتظاره. لم تكن الرحلة قصيرة، ولم يكن الطريق مفروشاً باليسر، لكن عون الله كان دائماً رفيقي، فله الحمد أولاً وآخرًا. أهدي ثمرة هذا النجاح إلى نفسي أولاً، تقديرًا لكل ما بذلته من جهد وصبر ومثابرة، ولكل لحظة تحديّ تجاوزتها بإرادة وعزيمة.

ثم أهدي هذا النجاح إلى كل من ساندني ورافقني في هذه المسيرة، وكان لي عونًا وسندًا في مختلف مراحلها. إلى النور الذي أنار دربي، والسراج الذي لا ينطفئ، إلى من بذل سنوات عمره وجهده لأصل إلى ما أنا عليه اليوم، إلى من أحمل اسمه بكل فخر واعتزاز، والذي العزيز محمد، حفظه الله وأدامه تاجًا فوق رأسي. وإلى من جعل الله الجنة تحت قدميها، إلى من سهّلت عليّ الشدائد بدعائها، وغمرتني بحبها وحنانها اللامحدود، إلى من اختصر الله فيها كل معاني الرحمة والعطاء، والدتي الغالية فضيلة، حفظها الله وأطال في عمرها. وإلى إخوتي وأخواتي الأعزاء: إبراهيم، هشام، وشيماء، الذين كان وجودهم نعمة، وحبهم حياة، وكانوا السند الذي أستند إليه كلما أثقلتني الأيام، حفظكم الله وبارك فيكم. كما أهدي نجاحي إلى صديقاتي العزيزات: كريمة، سامية، وشيماء، اللواتي جعلن هذه الرحلة أكثر متعة وأقل صعوبة، شكرًا لكل كلمة تشجيع، ولكل موقف دعم، ولكل ذكرى جميلة ستبقى راسخة في القلب.

﴿فَإِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا ﴿١﴾ إِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا ﴿٢﴾﴾

صدق الله العظيم

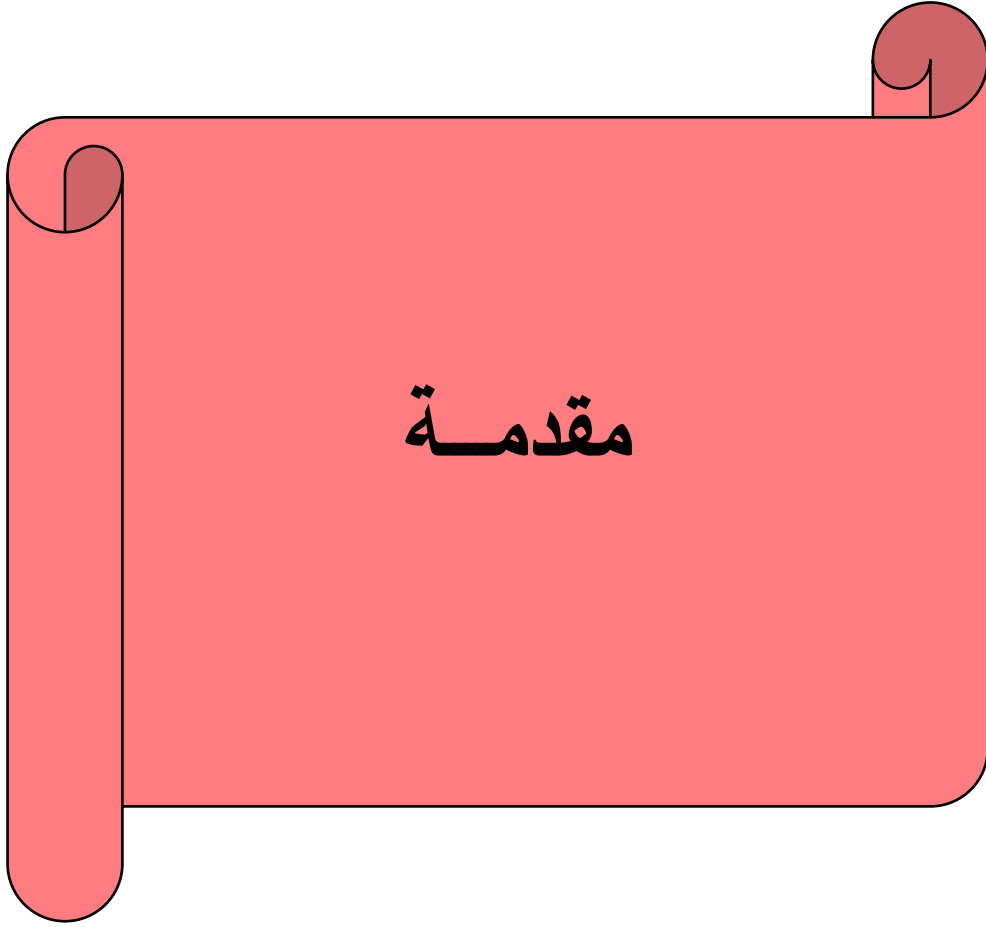
وبعد كل تعب وسهر، جاء اليسر بفضل الله ثم بدعمكم ومساندتكُم. هذا النجاح ليس نجاحي وحدي، بل هو ثمرة محبتكم ووقوفكم إلى جانبي. أسأل الله أن يديمكم سندًا وعونًا لي، وأن أكون مصدر فخر لكم كما كنتم دائماً مصدر قوتي وإلهامي.

نقاش مريم

الصفحة	العنوان
	ملخص الدراسة
	شكر وتقدير
	إهداء
	فهرس المحتويات
أ	مقدمة
الفصل الأول: الخطوات المنهجية لإعداد وتنفيذ حملة إعلامية	
14	1. موضوع الحملة الإعلامية
15	2. أسباب اختيار موضوع الحملة الإعلامية
17	3. أهمية موضوع الحملة الإعلامية
18	4. أهداف الحملة الإعلامية
18	5. صعوبات إعداد وتنفيذ الحملة الإعلامية
19	6. الجمهور المستهدف
19	7. مكان وزمان تنفيذ الحملة الإعلامية
19	8. تحديد مفاهيم
الفصل الثاني: مدخل عام حول الحملات الإعلامية	
22	تمهيد
23	1. مفهوم الحملة الإعلامية
24	2. أهمية الحملة الإعلامية
26	3. أنواع الحملات الإعلامية
30	4. خصائص الحملة الإعلامية
34	خلاصة
الفصل الثالث: الصحة النفسية	
36	تمهيد
37	1. مفهوم الصحة النفسية

فهرس المحتويات

39	2. نشأة وظهور مصطلح الصحة النفسية
41	3. أهمية الصحة النفسية
42	4. مظاهر الصحة النفسية الجيدة
44	5. مساهمة وسائل الإعلام والحملات التوعوية في الحفاظ على الصحة النفسية
45	6. تأثير الصحة النفسية على الطلبة الجامعيين
47	7. عوامل تدهور الصحة النفسية لدى الطلبة الجامعيين
48	8. دور الحملات الإعلامية في تعزيز الصحة النفسية لدى الطلبة الجامعيين
50	9. دور الوسط الجامعي في دعم الصحة النفسية لدى الطلبة الجامعيين
52	10. سبل الحفاظ على الصحة النفسية لدى الطلبة الجامعيين
55	خلاصة
	الفصل الرابع: إنجاز وتنفيذ الحملة الإعلامية
57	1. معلومات عامة حول الحملة الإعلامية
58	2. الوسائل الإعلامية والاتصالية المستخدمة في الحملة
63	3. مراحل اعداد وتنفيذ الحملة الإعلامية
65	4. تقييم الحملة
68	خاتمة
70	قائمة المصادر والمراجع
76	الملاحق



تعتبر الصحة النفسية ركيزة أساسية لا غنى عنها لبناء حياة متوازنة لدى الفرد والمجتمع على حد سواء، إذ لا يمكن تصور مجتمع منتج ومستقر دون أفراد يتمتعون بسلام وتكامل نفسي يتيح لهم أداء أدوارهم بكفاءة، حيث لم يعد مفهوم الصحة النفسية محصوراً في ذلك الاتجاه السلبي التقليدي الذي يكفي بخلو الفرد من الأعراض المرضية أو العجز، بل قفزت المقاربات المعاصرة -خاصة مع بروز حركة علم النفس الإيجابي في مطلع القرن الحادي والعشرين- نحو اتجاه إيجابي شامل ينظر إليها كحالة ديناميكية متكاملة من الرفاه الجسدي، والعقلي، والاجتماعي. ويتضمن هذا المنظور قدرة الفرد على تحقيق التوازن والتكيف مع ذاته ومع محيطه، واستغلال قدراته وإمكاناته إلى أقصى حد، والعيش في سلام حقيقي مع البيئة من حوله.

وتكتسي الصحة النفسية أهمية بالغة في الوسط الجامعي، نظراً لأن المرحلة الجامعية تمثل فترة انتقالية حاسمة وحبلية بالتحديات والضغوط البيداغوجية، والأكاديمية، والاقتصادية، والاجتماعية التي تُثقل كاهل الطالب وتؤثر مباشرة على تحصيله العلمي، وقدراته الإبداعية، وتوافقه النفسي والمهني المستقبلي. وأمام هذه التحديات، برزت الحاجة الماسة إلى تفعيل دور المؤسسات الجامعية ووسائل الإعلام من خلال تصميم حملات إعلامية وتوعوية علمية ومدروسة، تستهدف تفكيك الوصمة الاجتماعية المرتبطة بالاضطرابات النفسية في المجتمع، وتطبيع ثقافة طلب المساعدة المتخصصة، وتدريب الطلبة على تبني أساليب التكيف الإيجابية البناءة.

الفصل الأول:

الخطوات المنهجية لإعداد

وتنفيذ حملة إعلامية

1. موضوع الحملة الإعلامية
2. أسباب اختيار موضوع الحملة
3. أهمية موضوع الحملة
4. أهداف الحملة الإعلامية
5. صعوبات إعداد وتنفيذ الحملة الإعلامية
6. الجمهور المستهدف
7. مكان وزمان تنفيذ الحملة الإعلامية
8. تحديد مفاهيم

الفصل الأول — الخطوات المنهجية لإعداد وتنفيذ حملة إعلامية

1. موضوع الحملة الإعلامية:

في ظل التحولات السريعة التي يشهدها المجتمع المعاصر وتزايد الضغوطات النفسية والاجتماعية الناتجة عن متطلبات الحياة اليومية، أصبحت الصحة النفسية في السنوات الأخيرة من القضايا الجوهرية التي تحظى باهتمام متزايد من قبل الباحثين والهيئات الصحية والإعلامية، وهذا نظرا لكونها عنصرا أساسيا لا يقل أهمية عن الصحة الجسدية، فالصحة النفسية لا تقتصر على غياب الاضطرابات النفسية فحسب، بل تشمل حالة من التوازن الانفعالي والعقلي والاجتماعي، ما يمكن الفرد من ادراك قدراته، مما يساعده على التعامل الايجابي مع ضغوط الحياة والمساهمة بفعالية في المجتمع.

إن الحياة اليوم أصبحت تتميز بوتيرة متسارعة، وهذا بسبب التحديات الاقتصادية والاجتماعية التي يفرضها العصر الحديث على الأفراد والمجتمعات، الأمر الذي أدى إلى ارتفاع مستويات التوتر والقلق لدى الأفراد في العالم بشكل عام وفي الجزائر بشكل خاص، وهذا ما جعل الاضطرابات النفسية تشكل ظاهرة اجتماعية لا يمكن تجاهلها. لاسيما وأن الوعي المجتمعي بأهمية الصحة النفسية في بلادنا لا يزال محدودا، حيث تسود العديد من المفاهيم الخاطئة التي تربط الاضطرابات النفسية بالضعف أو الوصم الاجتماعي، مما يدفع بالكثير من الأفراد خاصة الطلبة الجامعيين من فئة الشباب إلى اخفاء معاناتهم وواجاعهم النفسية، وعدم اللجوء إلى المختصين النفسيين مما قد يؤدي إلى تفاقم مشكلاتهم النفسية وزيادة حدتها، وهو ما يمكن أن يؤثر سلبا على توازنهم النفسي وسلوكهم الظاهري.

ولأن الاعلام مرآة لما يحدث في المجتمع، كان منوطا به أن يساهم بمختلف وسائله التقليدية والرقمية في تعزيز الوعي الصحي، إذ يعد وسيلة فعالة تسهم في التوعية ونشر المعرفة الصحية، كما يساهم في تغيير الأفكار والاتجاهات السلبية، لما يمتلكه من قدرة عالية على التأثير في الرأي العام، وتشكيل السلوكيات وتعزيز القيم الصحية السليمة، من

الفصل الأول ————— الخطوات المنهجية لإعداد وتنفيذ حملة إعلامية

خلال رسائل مدروسة ومضامين هادفة تراعي الخصوصيات الثقافية والاجتماعية للمجتمع الجزائري.

وعليه جاءت هذه الحملة الإعلامية التوعوية، والتي تحمل شعار "حسن الجوهر حتى يتوازن المظهر" والموجهة لطلبة قسم علوم الإعلام والاتصال بجامعة محمد بوضياف بالمسيلة، لتوعيتهم بضرورة الاهتمام بصحتهم النفسية، لأن الصحة النفسية تعد الأساس الحقيقي للتوازن الشخصي والاجتماعي وأن السلام الداخلي للفرد ينعكس بشكل مباشر على مظهره الخارجي وطريقة تفاعله مع الآخرين، ومستوى أدائه في مختلف مجالات الحياة، بما في ذلك المجال التعليمي والدراسي، فكلما كان الجوهر النفسي سليماً انعكس ذلك إيجاباً على السلوك والمظهر، والعكس صحيح.

2. أسباب اختيار موضوع الحملة:

يعود اختيار موضوع الحملة الإعلامية إلى مجموعة من الدوافع العلمية والواقعية التي تنطلق من الوعي بأهمية الصحة النفسية داخل الوسط الجامعي، خاصة في ظل التحولات الاجتماعية والضغوط المتزايدة التي يعيشها الطالب الجامعي اليوم، وينطلق هذا الاختيار بناءً على الأسباب التالية:

- الرغبة والميلول الشخصي في دراسة موضوع الصحة النفسية، باعتباره موضوعاً يمس الحياة اليومية للطلبة بشكل مباشر، ويؤثر على سلوكهم، علاقاتهم، تحصيلهم الدراسي، وقدرتهم على الاندماج والتكيف داخل الجامعة وخارجها.
- أن الصحة النفسية لا تقل أهمية عن الصحة الجسدية، بل تشكّل الأساس الذي يرتكز عليه الأداء الأكاديمي، والاستقرار الدراسي، وأيضاً القدرة على اتخاذ القرارات الصحيحة وبناء العلاقات الاجتماعية السليمة داخل الحرم الجامعي.
- اختيار الموضوع لم يكن اعتباطياً، بل نابعا من إدراك حقيقي لحجم المعاناة النفسية الصامتة التي يعيشها كثير من الطلبة دون تعبير أو طلب مساعدة.

الفصل الأول — الخطوات المنهجية لإعداد وتنفيذ حملة إعلامية

- يرتبط اختيار الموضوع كذلك بالحاجة إلى التعريف بالصحة النفسية بوصفها مكوناً أساسياً من مكونات الصحة العامة، وجزءاً لا يتجزأ من كيان الطالب الجامعي.
- ومن بين أهم الدوافع أيضاً التي دفعتنا لاختيار هذا الموضوع، هو نقص الوعي لدى الطلبة بأهمية الصحة النفسية، حيث يلاحظ غياب الثقافة النفسية الوقائية داخل الوسط الجامعي، واقتصار الاهتمام غالباً على الجوانب الدراسية والمعرفية، مع إهمال الجانب النفسي الذي يشكل الأرضية الأساسية لأي نجاح أكاديمي.
- انتشار المفاهيم الخاطئة والوصمة الاجتماعية المرتبطة بالصحة النفسية، خاصة ما يتعلق بمراجعة الأخصائي أو الطبيب النفسي، حيث لا يزال هذا السلوك يُنظر إليه في أذهان بعض الطلبة على أنه دليل ضعف أو خلل، مما يدفعهم إلى إنكار مشكلاتهم النفسية أو تجاهلها، رغم انتشار الاضطرابات النفسية كالاكتئاب، القلق، التوتر المزمن، والتفكير المفرط داخل الوسط الجامعي.
- كما جاء اختيار الموضوع نتيجة لرغبة لدى الطالبتين في التعرف على طبيعة الضغوط النفسية التي يمر بها الطالب الجامعي سواء تلك المرتبطة بالحياة الجامعية مثل الامتحانات، التقييم المستمر، العلاقة مع الأساتذة، الغربة بالنسبة للطلبة المقيمين، أو الضغوط الخارجية المرتبطة بالأسرة، الوضع الاقتصادي، أو القلق من المستقبل.
- قلة المبادرات الاتصالية المنظمة ما عدا بعض المبادرات من طرف أساتذة علم النفس من خلال مركز المساعدة النفسي الذي يعني بطلبة قسم علم النفس بجامعة محمد بوضياف.
- الغياب شبه تام للحملات الإعلامية التوعوية حول الصحة النفسية داخل الجامعة، والتي تستهدف الطلبة الجامعيين، وتلامس واقعهم، وتقدم لهم معلومات علمية مبسطة تساعد على فهم ذواتهم والتعامل مع مشكلاتهم النفسية بوعي ومسؤولية.

الفصل الأول ————— الخطوات المنهجية لإعداد وتنفيذ حملة إعلامية

3. أهمية موضوع الحملة:

- تتبع أهمية هذه الحملة الإعلامية من تناولها موضوعا جد حساس وبالغ الأهمية، وهو موضوع الصحة النفسية داخل الوسط الجامعي، حيث تتجلى أهمية الموضوع في:
 - تسليط الضوء على الصحة النفسية باعتبارها موضوع مهم وقضية أساسية يجب إدماجها في الخطاب الجامعي والإعلامي، وعدم التعامل معها كموضوع ثانوي أو هامشي.
 - كما تتيح الحملة فرصة التعرف على الحالة النفسية للطلبة الجامعيين، والكشف عن أكثر الاضطرابات النفسية انتشارا في الوسط الجامعي، بما يسمح بفهم أعمق لاحتياجات الطلبة النفسية والانفعالية.
 - تبرز أهمية الموضوع في لفت الأنظار إلى ضرورة الحفاظ على التوازن النفسي للطلاب الجامعي، لأن ذلك ينعكس على الاستقرار النفسي بشكل إيجابي على التحصيل الدراسي لديه، وعلى قدرته على التركيز، والانضباط، والمثابرة، مما يساهم في تحسين الأداء الأكاديمي العام.
 - التحسيس بأهمية الاكتشاف المبكر للمشكلات النفسية لدى الطلبة من أجل معالجتها قبل تفاقمها، إذ أن تجاهل الأعراض النفسية في مراحلها الأولى قد يؤدي إلى نتائج سلبية تمس الصحة العامة للطلاب، وتؤثر على مستقبله الدراسي والمهني.
 - المساهمة في الحد من انتشار الضغوط النفسية مثل: القلق، الاكتئاب، سواء الناتجة عن الحياة الجامعية كضغوط الامتحانات والقلق من المستقبل، أو الناتجة عن محيط الطالب الأسري والاجتماعي.
 - التوضيح لطلبة قسم علوم الإعلام والاتصال أهمية التعامل مع الضغوط الحياتية داخل الجامعة أو خارجها بطرق إيجابية، قائمة على الوعي، والتنظيم الذاتي، وطلب المساعدة عند الحاجة.

الفصل الأول ————— الخطوات المنهجية لإعداد وتنفيذ حملة إعلامية

4. أهداف الحملة الإعلامية:

تسعى هذه الحملة الإعلامية إلى تحقيق مجموعة من الأهداف التوعوية، وفي مقدمتها:

– توعية الشباب الجامعي وخاصة طلبة قسم علوم الإعلام والاتصال بجامعة محمد بوضياف بالمسيلة، بأهمية الصحة النفسية ودورها في حياتهم الأكاديمية والشخصية.

– كما تهدف الحملة إلى رفع مستوى الوعي بأهمية الصحة النفسية ودورها في تحقيق التوازن النفسي والاجتماعي للطلبة، والتعامل الإيجابي مع الضغوط والتحديات اليومية.

– تصحيح الأخطاء والمفاهيم الشائعة المرتبطة بالاضطرابات النفسية، والسعي إلى إدخال ثقافة مراجعة الطبيب أو الأخصائي النفسي داخل الوسط الجامعي، باعتبار أن اللجوء إلى المختص سلوكاً صحياً وواعياً، وليس موضع خجل أو وصمة.

– تهدف الحملة كذلك إلى تشجيع الطلبة على الابتعاد عن السلوكيات التي تضر صحتهم النفسية، وتعزيز قدراتهم على مواجهة الضغوط النفسية وبالاضطرابات الانفعالية بطرق إيجابية، قائمة على الوعي والدعم الذاتي.

– وفي الأخير تسعى الحملة إلى تعزيز الثقة بالنفس لدى الطلبة، حتى يتمكنوا من مواجهة تحديات وضغوط الحياة الجامعية، لأن الصحة النفسية المتوازنة تنعكس إيجاباً على صحة الفرد العقلية والجسدية، بينما يؤدي أي اضطراب نفسي إلى تأثيرات سلبية شاملة على الصحة العامة.

5. صعوبات إعداد وتنفيذ الحملة الإعلامية:

– امتناع بعض الطلبة على المشاركة والتفاعل مع موضوع الحملة: وهذا لأن العديد من الطلبة لا يزالون يتخرجون من موضوع الصحة النفسية، الأمر الذي دفع ببعض الطلبة إلى تجنب الانخراط في الحملة أو حضور فعاليات خوفاً من نظرة زملائهم أو وسمهم بـ "المرضى النفسيين"

الفصل الأول — الخطوات المنهجية لإعداد وتنفيذ حملة إعلامية

– **تحديد الخطاب الإعلامي المناسب:** وتمثل ذلك في بذل الطالبان جهد إضافي من أجل صياغة رسائل مناسبة لطبيعة جمهور الحملة بحيث لا تبدو "وعظية" أو "أكاديمية جافة"، بل رسائل قريبة من واقع الطالب اليومي (الضغط الدراسي، البطالة المستقبلية، العلاقات الاجتماعية).

– **قلة الخبرة المهنية في تصميم الحملات الإعلامية:** وتعد قلة الخبرة المهنية من أكثر الصعوبات التي واجهتنا، حيث اعتمدنا فقط على تكويننا الجامعي وما تلقيناه خلال سنوات الدراسة من دروس وأعمال موجهة حول كيفية إعداد وتنفيذ حملات إعلامية.

6. الجمهور المستهدف:

تستهدف الحملة الإعلامية طلبة قسم علوم الإعلام والاتصال بجامعة محمد بوضياف – المسيلة، باعتبارهم فئة شابة متعلمة، وقادرة على التفاعل مع الرسائل الإعلامية، ونقل ثقافة الاهتمام بالصحة النفسية إلى محيطهم الجامعي والاجتماعي.

7. مكان وزمان تنفيذ الحملة الإعلامية:

تُنفَّذ الحملة الإعلامية داخل جامعة محمد بوضياف بالمسيلة، خلال الفترة الممتدة ما بين 20 ماي إلى 31 ماي 2026، باعتبار أن هذه الفترة فترة امتحانات لدى طلبة قسم علوم الإعلام والاتصال، وهو ما يجعل الرسائل الإعلامية والاتصالية أكثر فاعلية.

8. تحديد مفاهيم

أولاً: مفهوم الحملة الإعلامية

1. التعريف اللغوي: تُشتق كلمة "حملة" في اللغة العربية من الجذر (ح م ل)، والحملة تعني الهجوم أو الكرة في الحرب، ويُقال حمل على العدو حملاً وحملةً أي هاجمه. وفي السياق المعاصر، تُستخدم للدلالة على العمل المشترك الموجه لتحقيق هدف معين.

2. التعريف الاصطلاحي: تعرف الحملات الإعلامية على أنها جهود اتصالية مخططة على أسس علمية مصممة وفق معايير وتقنيات معينة بما يتماشى مع أهداف وموضوع الحملة، وخصائص الجمهور المستهدف والوسائل الإعلامية المستخدمة، وذلك بهدف

الفصل الأول — الخطوات المنهجية لإعداد وتنفيذ حملة إعلامية

الوصول بالحملة إلى أكبر عدد ممكن من الجمهور المستهدف بهدف تحقيق تأثيرات معينة خلال فترة زمنية محددة. (سليم، 2013، ص 303)

3. التعريف الإجرائي للحملة الإعلامية: وهي مجموعة من الأنشطة الاتصالية التوعوية المخططة لها خلال فترة زمنية محددة، والتي تستخدم وسائل اتصالية وإعلامية من أجل تنفيذها، والموجهة لطلبة قسم علوم الإعلام والاتصال بجامعة محمد بوضياف بالمسيلة.

ثانياً: مفهوم الصحة النفسية

1. التعريف اللغوي: ويتكون المفهوم من شقين: "الصحة" وهي نقيض السقم، وتأتي بمعنى السلامة والقوة. أما "النفسية" فهي نسبة إلى النفس، وهي عين الشيء وجوهره، وتُعرف "النفس" في المعجم الوسيط بأنها القوى الخفية التي بها يكون التمييز.

2. التعريف الاصطلاحي: تُعرف منظمة الصحة العالمية (2022) الصحة النفسية بأنها "حالة من الرفاه النفسي تمكن الشخص من مواجهة ضغوط الحياة، وتحقيق إمكاناته، والتعلم والعمل بشكل جيد، والمساهمة في مجتمعه. أما في علم النفس، فتعرف بأنها "حالة توافق نفسي واجتماع يشعر فيها الفرد بالسعادة مع نفسه ومع الآخرين، ويكون قادراً على تحقيق ذاته واستغلال قدراته ومواجهة مطالب الحياة". (زهران، 2005، ص 12)

3. التعريف الإجرائي للصحة النفسية: هي مستوى التوازن النفسي والانفعالي الذي يظهر لدى طلبة قسم علوم الإعلام والاتصال بجامعة محمد بوضياف بالمسيلة، من خلال قدرته على التعامل الإيجابي مع الضغوط الأكاديمية والاجتماعية، وتنظيم انفعالاته، وبناء علاقات متوازنة داخل الوسط الجامعي، مع استعداداه لطلب المساعدة النفسية عند الحاجة.

الفصل الثاني

ماهية الحملة الإعلامية

تمهيد

1. مفهوم الحملة الإعلامية
2. أهمية الحملة الإعلامية
3. أنواع الحملات الإعلامية
4. خصائص الحملة الإعلامية

خلاصة

الفصل الثاني _____ مدخل عام حول الحملات الإعلامية

تمهيد:

تعتبر الحملة الإعلامية من أبرز الأدوات الاتصالية التي تعتمد عليها المؤسسات والهيئات المختلفة للتأثير في الجمهور وتوجيهه نحو تبني معارف أو مواقف أو سلوكيات معينة. وقد شهد هذا المفهوم تطوراً ملحوظاً مع تطور وسائل الإعلام والاتصال، فأصبحت الحملات الإعلامية أكثر تنظيماً وتخطيطاً، وأكثر قدرة على الوصول إلى مختلف فئات المجتمع والتأثير فيها.

ونظراً للدور المحوري الذي تؤديه الحملات الإعلامية في معالجة القضايا الاجتماعية والصحية والثقافية والتنموية، فإن فهم مفهومها وأهميتها وأنواعها وخصائصها يُعد أمراً ضرورياً لفهم آليات عملها وسبل توظيفها لتحقيق الأهداف المنشودة. وعليه، يتناول هذا الفصل الإطار النظري للحملة الإعلامية من خلال عرض مختلف التعريفات التي تناولت مفهومها، وبيان أهميتها ووظائفها، والتطرق إلى أبرز أنواعها وتصنيفاتها، بالإضافة إلى إبراز أهم الخصائص التي تميزها عن غيرها من الأنشطة الاتصالية.

الفصل الثاني _____ مدخل عام حول الحملات الإعلامية

1. مفهوم الحملة الإعلامية:

اختلف الباحثون في تعريف الحملة الإعلامية، وتعددت وجهات نظرهم بشأنها، غير أن هذه التعاريف، على اختلاف صياغاتها، تتفق في مضمونها الجوهرى. وفي هذا السياق، نعرض بعض التصورات حول مفهوم الحملة الإعلامية.

فقد عرّفها "غاسبر براجت" بأنها مجموعة مرتبطة من الرسائل الإعلامية المصممة وفق معايير محددة، تهدف إلى تحقيق غايات واضحة، وذلك من خلال توظيف عدة وسائل إعلامية، والاستعانة بتقنيات متطورة تسهم في تتبع مسار الحملة. كما أكد على ضرورة التنسيق بين مختلف الوسائط الإعلامية لضمان فاعلية البث والوصول الأمثل إلى الجمهور المستهدف وتحقيق أقصى قدر من التأثير. (أحمد سليم، 2013، ص303)

يعرّف صابر سليمان عرسان الحملة الإعلامية بأنها "جهود منظمة ينفذها متخصصون في مجال الإعلام باستخدام وسائله المتنوعة، بهدف تحقيق هدف أو مجموعة من الأهداف المسبقة التحديد، تُوجّه إلى فئة معينة باستخدام لغتها الخاصة، ومن خلال الأطر الثقافية التي تنتمي إليها، وذلك خلال فترة زمنية محددة. وتعتمد هذه الحملة على تحديد دقيق للجمهور المستهدف، واختيار الوسائل الإعلامية الأنسب له بما يضمن فعالية الرسالة الإعلامية وتأثيرها".

يعرّف دينيس ماكبول الحملة الإعلامية بأنها "جهود اتصالية مؤقتة تستند إلى سلوك جماعي أو مؤسسي يتماشى مع القيم والمعايير الاجتماعية السائدة، وتهدف إلى توجيه ودعم وتحفيز اتجاهات الجمهور نحو أهداف تحظى بقبول اجتماعي، مثل: المشاركة في التصويت، أو الإقبال على شراء سلع معينة، أو السعي نحو تحقيق مستويات أعلى من الأمن أو الصحة العامة". (كنعان، 2014، ص33) يعرّف غوران هيدبرو (Hidbrow) الحملة الإعلامية بأنها "نشاط إعلامي مكثف يُنفَّذ خلال فترة زمنية محددة، ويتناول موضوعاً بعينه، ويعتمد عادة على استخدام مجموعة متنوعة من الوسائل الإعلامية لتحقيق أهدافه". (الكافي، 2015، ص09)

الفصل الثاني — مدخل عام حول الحملات الإعلامية

يعرّف الدكتور محمود أدهم الحملة الإعلامية بأنها "أسلوب صحفي مميز يتميز بقدرته على التأثير في الرأي العام، من خلال سعيه إلى طرح حلول للمشكلات التي تترك المجتمع وتقلق أفرادها، ومهاجمة الأوضاع السلبية والدعوة إلى إصلاحها في مختلف الميادين، فضلاً عن دعم وتأييد الأفكار البناءة والمضيئة".

يعرّف جلال الدين الحمامصي الحملة الإعلامية بأنها "عمل إعلامي يقوم على المعالجة العميقة والمطوّلة، يهدف من خلالها كاتب الحملة إلى لفت الانتباه إلى وضع معين يُلحق الضرر ببنية المجتمع، أو إلى حالة تستدعي التغيير الجذري لكونها تتعارض مع مصلحة الجمهور أو الرأي العام". (الكافي، 2015، ص15)

تُعرّف الحملة الإعلامية أيضاً بأنها "نشاط اتصالي مخطط ومنظم، يخضع للمتابعة والتقويم، وتقوم به مؤسسات أو مجموعات من الأفراد خلال فترة زمنية محددة، بهدف تحقيق غايات معينة، ويعتمد هذا النشاط على توظيف وسائل الاتصال المتنوعة، من خلال بث سلسلة من الرسائل الاتصالية المدروسة، باستخدام أساليب إقناع واستمالة فعّالة، يُوجّه إلى جمهور واسع نسبياً محدداً موضوعاً، سواء لتأييده أو معارضته".

انطلاقاً مما سبق، يمكن تعريف الحملة الإعلامية بأنها "مجموعة من الأنشطة والبرامج الاتصالية المخططة والمنظمة، يتم إعدادها وفق معايير محددة سلفاً، بما يتلاءم مع موضوع الحملة وأهدافها الجوهرية. وتهدف هذه الحملات إلى تحقيق التأثير المرجو في أكبر شريحة ممكنة من الجمهور المستهدف، خلال فترة زمنية معينة، وذلك من خلال استخدام وسائل وأدوات إعلامية فعّالة ومتكاملة".

2. أهمية الحملة الإعلامية:

أظهرت العديد من الدراسات والخبرات المتراكمة فعالية الحملات الإعلامية في تحقيق الأهداف المرجوة وإحداث التأثير المطلوب على الجمهور. كما تلعب هذه الحملات دوراً مهماً في عملية الإقناع والتغيير الاجتماعي. ومع ذلك، فإن نجاح الحملات الإعلامية يتوقف بشكل أساسي على التخطيط الدقيق، والالتزام بالمبادئ والأسس العلمية

الفصل الثاني ————— مدخل عام حول الحملات الإعلامية

الصحيحة، وتطبيق الخطوات العملية المنهجية اللازمة لضمان تحقيق النتائج المرجوة. وإلا، فقد تواجه هذه الحملات تحديات وصعوبات كبيرة قد تعيق تحقيق أهدافها المنشودة. (عابد، 2014، ص99)

تُعتبر الحملات الإعلامية جهداً منظماً يهدف إلى إقناع الفئات المستهدفة بأفكار أو اتجاهات أو سلوكيات محددة، أو تعديلها، أو التخلي عنها، ويتم تنفيذها بواسطة جهات أو مجموعات داخل المجتمع، معتمدين على مراحل متابعة وتأثير تراكمي لضمان تحقيق نتائج ملموسة ومستدامة.

في العصر الحديث، أصبحت الحملات الإعلامية التي ينظمها المتخصصون في مجال الاتصال ضرورة ملحة، إذ تهدف إلى رفع مستوى الوعي العام وتعزيز مشاركة الجماهير في العملية التنموية التي تقوم بها مختلف المؤسسات. كما تسهم هذه الحملات في التعريف بالإنجازات وتعزيز الثقة بين المؤسسات والجمهور، فضلاً عن رفع المستوى الثقافي للمجتمع، ما يسهم في تقبل الأفكار والسلوكيات الحديثة وتسريع وتيرة التنمية الاجتماعية.

تزداد أهمية الحملات الإعلامية بشكل خاص في ظل وجود فجوات حضارية داخل المجتمعات، حيث يؤدي التطور غير المتوازن إلى تحديات اجتماعية وثقافية متعددة. فبينما يمكن تحقيق التطور المادي بسرعة عبر التعاقد مع شركات كبرى لإنجاز المشاريع خلال فترات زمنية قصيرة، فإن التطور المعنوي، الذي يتجسد في رفع الوعي الثقافي والاجتماعي، يتطلب جهوداً طويلة الأمد تمتد لسنوات عبر التعليم، وبرامج التوعية، ووسائل الإعلام المختلفة.

لهذا السبب، لجأت العديد من الدول إلى الاعتماد على الحملات الإعلامية كوسيلة فعالة لتقليص الفجوة الحضارية وتحقيق توازن مستدام بين التطور المادي والثقافي. (عابد، 2015، ص99)

الفصل الثاني ————— مدخل عام حول الحملات الإعلامية

تزداد أهمية الحملات الإعلامية وذلك بتوجيه الجماهير المستهدفة بإحداث تعديلات تدريجية في مواقفهم تجاه قضايا سياسية أو اقتصادية أو اجتماعية، من خلال استخدام استراتيجيات وأساليب متوافقة ومقبولة لديهم، تساهم في تعزيز قبول هذه التغييرات وتحقيق الأهداف المرجوة بشكل تدريجي وفعال.

وتعمل الحملات الإعلامية على التنبيه إلى مخاطر الآفات الاجتماعية وتسليط الضوء على أضرارها، مما يجعلها دعامة أساسية وركيزة هامة لخلق أرضية مشتركة لتبادل المفاهيم والقيم داخل المجتمع. كما تساهم هذه الحملات في إيقاظ الضمائر وتوعية الأفراد بمخاطر الأمراض الخطيرة، وتعاطي الكحول والتدخين، وحوادث الطرق التي تكلف الدولة مليارات من العملة سنوياً. بالإضافة إلى ذلك، تساهم هذه الحملات في تقليل الحاجة إلى التدخلات التنظيمية المباشرة، مثل إصدار القوانين أو فرض الحلول بالقوة، من خلال تعزيز الوعي الذاتي والمسؤولية الاجتماعية. (عريب، 2011-2012، ص94)

3. أنواع الحملات الإعلامية:

تتفاوت الحملات الإعلامية من حيث الحجم والشكل باختلاف الأهداف والغايات التي تنشأ لتحقيقها، الأمر الذي يجعل من تصنيفها عملية متعددة الأبعاد. فبينما يميل بعض الباحثين والمتخصصين في علم الاجتماع والعلاقات العامة إلى تصنيف الحملات الإعلامية بناءً على موضوعاتها أو مجالاتها، يعتمد آخرون في تصنيفهم على الأهداف والغايات التي تسعى الحملة إلى بلوغها. في المقابل، يركز البعض على الوسائل والأدوات المستخدمة في تنفيذ الحملة ونشر مضامينها. وفي إطار هذه الدراسة، سنتعرض لبعض التصنيفات المعتمدة للحملات الإعلامية وفق المعايير التالية:

3.1. من حيث خدماتها أو غاياتها:

تتخلف أشكال وأحجام الحملات الإعلامية تبعاً لأهدافها، ويتم إعدادها بما يتماشى مع الغاية المنشودة، ومن أبرز أنواع الحملات في هذا السياق:

الفصل الثاني _____ مدخل عام حول الحملات الإعلامية

- حملات تعريفية تهدف إلى تقديم المنظمة، وأهدافها، وأنشطتها وخدماتها للجمهور.
- حملات موجهة لبناء الصورة الذهنية للمنظمة وتعزيز هويتها الإعلامية.
- حملات تسويقية لمنتجات أو خدمات معينة.
- حملات للترويج لأنشطة أو فعاليات محددة مثل المؤتمرات أو الملتقيات.
- حملات توعية ذات طابع صحي أو اجتماعي تستهدف رفع مستوى الوعي لدى الجمهور.

3.2. من حيث الوسائل والأدوات المستخدمة:

تتنوع الحملات الإعلامية كذلك حسب الوسائل التي تُستخدم في تنفيذها، ومنها:

- الحملة التلفزيونية.
- الحملة الإذاعية.
- الحملة الإلكترونية أو ما يُعرف بالإعلام الجديد.
- الحملة الصحفية.
- الحملة الميدانية المباشرة.

3.3. من حيث أهدافها:

- **حملات التغيير المعرفي:** تهدف هذه الحملات إلى تزويد الجمهور المستهدف بمعلومات محددة أو تعزيز وعيهم بقضية معينة، بالإضافة إلى تصحيح المفاهيم أو المعلومات الخاطئة المنتشرة لديهم. وتقتصر هذه الحملات غالباً على نقل معلومات هادفة بدون السعي إلى تغيير السلوكيات أو القناعات الشخصية للأفراد، مما يجعلها من أبسط أنواع الحملات الإعلامية من حيث التنفيذ والأهداف، إذ تركز بشكل رئيسي على زيادة مستوى المعرفة فقط دون استهداف التحول السلوكي. (سفيان، 2016، ص152)

- **حملات التغيير السلوكي:** تُعرف هذه الحملات أيضاً باسم الحملات السلوكية، وتهدف إلى تشجيع الأفراد على تعديل بعض أنماط سلوكهم. وتُعد من أصعب أنواع الحملات الإعلامية نظراً للصعوبات المرتبطة بتغيير العادات الراسخة التي يمارسها

الفصل الثاني ————— مدخل عام حول الحملات الإعلامية

الأفراد لفترات طويلة. لتحقيق النجاح، يتعين تمكين المستهدفين من التخلي عن السلوكيات القديمة وتبني عادات جديدة مع الاستمرار في ممارستها. وغالباً ما تكون وسائل الإعلام الجماهيري وحدها غير كافية لتحقيق هذا التغيير، لذا يُستحسن دعمها بوسائل أخرى مثل اللقاءات المباشرة والتواصل الشخصي لتعزيز التأثير وتحفيز المشاركة. ومن أبرز الأمثلة على هذه الحملات، الحملات التي تشجع على الإقلاع عن التدخين أو تحسين العادات الغذائية. كما تتطلب حملات التوعية المرورية الصبر والاستمرارية لتثبيت السلوكيات الجديدة من خلال توفير الدعم المستمر وحشد الجهود. (عبد الحي، 2012، ص153).

– **حملات التغيير في الفعل (العمل):** يهدف هذا النوع من الحملات إلى حث أكبر عدد ممكن من الأفراد على القيام بفعل معين خلال فترة زمنية محددة. وتكمن التحديات في هذا النوع من الحملات في أن تنفيذ الفعل قد يتطلب من الجمهور بذل جهد، أو تخصيص وقت، أو حتى إنفاق مال، مما قد يؤثر سلباً على دوافعهم للمشاركة. لذا، يجب على القائمين على هذه الحملات توفير حوافز ووسائل داعمة تسهل على الأفراد اتخاذ الخطوة المطلوبة، وتعزز من استجابتهم الإيجابية تجاه الدعوة إلى العمل.

– **حملات التغيير في المعتقدات:** تُعتبر المعتقدات من أقوى ما يؤمن به الإنسان، حيث تمثل إطاراً مرجعياً روحياً وأخلاقياً قد ينبثق من الدين أو الإيديولوجيا أو العادات والتقاليد الاجتماعية الراسخة في الذاكرة الجماعية، وتلعب الأسرة الدور الأبرز في عملية ترسيخ هذه المعتقدات. إن تغيير المعتقدات الخاطئة يُعد من أصعب أشكال التغيير الاجتماعي، نظراً لأنها نتاج تراكم مئات السنين من التلقين والترسيخ، وتجذر تأثيرها في سلوكيات الأفراد بشكل عميق، خاصة حين تستند إلى سند ديني أو عرفي. لذا، تتطلب معالجة هذه القضايا في المقام الأول التعاون مع القادة الروحيين والاجتماعيين، عبر يُعدون ممثلين لجماهيرهم وقادة رأي فاعلين، بحيث يقوم دور محوري في تحويل التأثيرات السلبية لهذه المعتقدات إلى قيم إيجابية تخدم مصلحة المجتمع.

الفصل الثاني _____ مدخل عام حول الحملات الإعلامية

3.4. من حيث وظيفتها:

- الحملات الإخبارية: تهدف هذه الحملات إلى نقل المعلومات الدقيقة والحقائق الموضوعية إلى الجمهور، من خلال تقديم بيانات موثوقة تتعلق بموضوع الحملة، مما يسهم في إطلاع الجمهور على الوقائع والمستجدات بشكل واضح وشفاف.
- حملات الصورة الذهنية: تركز هذه الحملات على بناء وتعزيز صورة ذهنية إيجابية عن جهة أو مؤسسة أو قضية معينة، وذلك من خلال ترسيخ تلك الصورة في أذهان المتلقين عبر وسائل وأساليب مدروسة تعزز الانطباع المطلوب.
- الحملات التعليمية: تُستخدم هذه الحملات بشكل واسع خاصة أثناء الكوارث والأزمات، حيث تهدف إلى توعية الجمهور وتعليمه كيفية التصرف السليم والمناسب في مثل هذه الظروف الطارئة، لضمان سلامتهم وحماية المجتمع.
- الحملات الإقناعية: تُعتبر من أصعب أنواع الحملات، إذ تتطلب تخطيطاً وتصميماً وتنفيذاً دقيقاً. تهدف هذه الحملات إلى زرع اتجاهات جديدة في أذهان الجمهور أو تعديل اتجاهات قائمة، مما يستدعي استراتيجيات متقنة للتأثير على المواقف والسلوكيات. (عريب، 2011-2012، ص96)
- الحملات المعلوماتية: هي حملة معلومات عامة تسعى وراء معرفة الجمهور، وإدراكه لحدث ما، وتزويده ببعض المعلومات العامة الحيوية.
- الحملات التربوية: هي حملة للتعليم، تذهب بخطوة إضافية خلف الوعي والمعلومات إلى التفسير ومقدرة الجمهور على تطبيق المعلومات وتحويلها إلى سلوك يومي.
- الحملات الأمنية: تهدف هذه الحملات إلى رفع مستوى الوعي الأمني لدى الجمهور حول المخاطر والتهديدات المتنوعة التي قد تواجه المجتمع، مع التركيز على متابعة ورصد الأنشطة المشبوهة المتعلقة بالإرهاب والجريمة المنظمة، بهدف تعزيز الأمن والاستقرار.

الفصل الثاني _____ مدخل عام حول الحملات الإعلامية

- **الحملات الانتخابية:** هذه الحملات دورية وتتركز في الفترات التي تسبق الانتخابات، حيث تعمل على إيصال الرسائل السياسية للمرشحين وبرامجهم الانتخابية إلى الناخبين، بهدف حشد الدعم وضمان الفوز في الانتخابات.

- **حملات الحرب الدعائية:** تُستخدم هذه الحملات خلال فترات الحروب والنزاعات المسلحة، وتهدف إلى التأثير على معنويات المجتمعات المستهدفة، وزرع الشعور بالانكسار والرغبة في الاستسلام للطرف الخصم، عبر رسائل نفسية وإعلامية مدروسة.

- **حملات الدعاية المضادة:** يُنفذ هذا النوع من الحملات بهدف مواجهة ومعالجة الدعاية المعادية أو المضادة التي تستهدف المجتمع، حيث تسعى إلى خلق حالة من التوازن الفكري والمعلوماتي والنفسي، مما يساعد في الوقاية من التأثيرات السلبية للدعاية المضادة.

11. **الحملات الإعلامية العسكرية:** تُستخدم هذه الحملات لأغراض الردع الخارجي، وتعزيز ثقة الجمهور في قدرات القوات المسلحة الوطنية. كما تشمل الحملات التغطية الإعلامية للحروب والعمليات العسكرية، بهدف دعم الروح المعنوية وتأمين الدعم الشعبي. (خضور، 2008، ص45)

12. **الحملات الإعلامية الخاصة:** وتقوم بها جماعات وأفراد لأهداف مختلفة.

4. خصائص الحملة الإعلامية:

4.1. **إعادة التشكيل أو الإصلاح:** يرتبط مفهوم الحملة الإعلامية ارتباطاً وثيقاً بمفهوم إعادة التشكيل أو الإصلاح، سواء على مستوى الفرد أو على مستوى البناء الاجتماعي، فحيثما وجد مفهوم الحملة، يترافق معه بالضرورة مفهوم إعادة التشكيل، ذلك أن الحملات تهدف عادة إلى قيادة أفراد المجتمع نحو حالة أفضل ولهذا، يُميز بعض الباحثين منهجين رئيسيين كسمات مميزة للحملات الإعلامية، وهما:

الفصل الثاني _____ مدخل عام حول الحملات الإعلامية

4.1.1. منهج الضبط الاجتماعي: ويرتكز هذا المنهج على ثلاثة محاور رئيسية:

- **التعليم:** يهدف إلى تقديم كافة المعلومات والعناصر المتعلقة بالمشكلة أو القضية موضوع الحملة، لرفع مستوى وعي الجمهور.
- **التدريب:** يركز على اتخاذ الإجراءات الإرشادية والتوجيهية التي تساعد الأفراد على التعامل الصحيح مع القضية أو المشكلة المطروحة.
- **التعزيز أو التهديد:** يعتمد على إصدار القوانين والتعليمات التي تُلزم الجمهور بالتفاعل الإيجابي مع القضية المطروحة.

4.1.2. منهج العملية: ويشمل هذا المنهج عمليات تخطيط الرسائل واختيار الوسائل الإعلامية المناسبة، بناءً على خصائص الجمهور المستهدف. كما يتضمن وضع خطط لإدارة الحملة وتقييم نتائجها لضمان تحقيق الأهداف المنشودة.

ومنه تتميز الحملات الإعلامية بكونها نشاطاً اتصالياً مؤسسياً وجماعياً، يتوافق مع المعايير والقيم السائدة، ويهدف إلى توجيه ودعم وتحفيز اتجاهات الجمهور نحو أهداف اجتماعية مقبولة. وهذا التميز يمنح الحملات الإعلامية مصداقية عالية لدى جماهيرها، لارتباطها الوثيق بقضاياهم الاجتماعية وقدرتها على معالجة العديد من الظواهر.

ومن الخصائص الجوهرية للحملات الإعلامية ما يلي:

التكرار:

- تعمل الحملة الإعلامية على تحقيق ثلاثة أهداف من خلال عملية تكرار الرسائل:
- تثبيت الرسائل في ذاكرة الجمهور المستهدف بحيث يتم استرجاعها تلقائياً عند الحاجة.
- دفع الجمهور لتقبل الرسائل عن طريق الإلحاح والتكرار.
- إتاحة الفرصة لفئات أوسع من الجمهور للتعرف على مضمون الرسائل.

الفصل الثاني ————— مدخل عام حول الحملات الإعلامية

4.2. الاستمرارية: وتعني عدم التوقف المؤقت أو النهائي عن بث الرسائل ضمن الفترة الزمنية المحددة للحملة، إذ يجب أن تستمر الأنشطة والبرامج دون انقطاع للحفاظ على التواصل الفعال بين القائمين على الحملة والجمهور المستهدف، ما يعزز فرص تحقيق الأهداف المرجوة.

4.3. استخدام كافة وسائل الاتصال: يُفترض أن تستخدم الحملات الإعلامية جميع وسائل الاتصال المتاحة، حسب الإمكانيات المادية والبشرية للقائمين عليها، وبما يتناسب مع طبيعة الجمهور المستهدف. هذا الاستخدام الشامل يضمن وصول الرسالة إلى أكبر شريحة ممكنة من الجمهور، ويقلل من احتمال عدم وصولها لأي فئة مستهدفة.

4.4. كثافة التغطية: تعبر عن الجهود المكثفة في إغراق الجمهور المستهدف بسيل من الرسائل التي تحمل آراء وأفكار ومعتقدات القائمين على الحملة. ويمكن تمييز نوعين من الحملات من حيث كثافة التغطية وفقاً لأهداف الحملة وخصائص الجمهور. (أم لرقاب، 2020-2021، ص77)

4.5. ذات إدارة منظمة: تعني وجود تخطيط محكم ومنهجي للعمل، حيث يتم رسم مسار واضح يقود إلى تحقيق الهدف المرجو. ويستلزم التخطيط جمع المعلومات والبيانات اللازمة لمحتوى نشاط الحملة الإعلامية، مما يجعل الحملة ذات إدارة منظمة وجهود منسقة. هذا التنظيم يُمكن القائمين على الاتصال من اختيار أنجع الطرق وأقصرها لتحقيق الهدف في زمن مناسب، مع تقليل الجهد والموارد المستهلكة.

4.6. ذات مدة زمنية محددة: تشترط الحملات الإعلامية تحديد فترة زمنية واضحة للبداية والنهاية، بحيث لا تكون طويلة الأمد. فالفترة الزمنية المحددة تُحفّز الحملة على تكثيف الجهود للوصول إلى الأهداف بأسرع وقت ممكن وبأقل تكلفة. هذا التكثيف يمنع شعور الجمهور بالملل الناتج عن التكرار المستمر للرسائل، والذي قد يؤدي إلى إحباط القائمين على الحملة ويعرقل تحقيق الهدف. من جهة أخرى، يجب ألا تكون مدة الحملة قصيرة جداً بحيث تعيق القائمين على الحملة من إنجاز الأنشطة المطلوبة، كما يجب ألا

الفصل الثاني _____ مدخل عام حول الحملات الإعلامية

تتجاوز الحد المعقول لكيلا يشغل ذلك الجمهور عن انشغالاتهم اليومية. (مقبل، 2019/2020، ص12). ويمكن تلخيص هذه الخصائص فيما يلي:

- **الاتساع والانتشار:** تتميز الحملة باستخدام عدة وسائل إعلانية متنوعة تُستهدف بها جميع الفئات وال جماهير، مما يضمن وصول الرسائل إلى نطاق واسع من الجمهور.
- **التركيز على عدد معين:** تستهدف الحملة مجموعة محددة من الجمهور، مع إمكانية اختلاف الرسائل الإعلانية لتناسب الخصائص والاحتياجات المختلفة لكل فئة.
- **التوجه الجغرافي:** تسعى الحملة للوصول إلى الجماهير المنتشرة في مختلف المناطق التي تحتوي على مراكز استهلاك مهمة، لضمان تغطية شاملة وفعالة.
- **الفترة الزمنية الطويلة:** تمتد فترة الحملة عادة لمدة سنة أو أكثر، مما يسمح بتحقيق تأثير مستدام وبناء علاقة مستمرة مع الجمهور المستهدف. (إسماعيل، 2017، ص245).

الفصل الثاني _____ مدخل عام حول الحملات الإعلامية

خلاصة:

من خلال ما تم عرضه في هذا الفصل، يتبين أن الحملة الإعلامية تمثل نشاطاً اتصالياً مخططاً ومنظماً يهدف إلى التأثير في الجمهور المستهدف وتحقيق أهداف محددة خلال فترة زمنية معينة، وذلك من خلال توظيف مختلف الوسائل والأساليب الإعلامية المتاحة. كما اتضح أن تعدد التعريفات المقدمة للحملة الإعلامية لا يلغي اتفاقها حول جوهرها المتمثل في التخطيط المسبق، وتحديد الأهداف، واختيار الجمهور المستهدف، وتوظيف الرسائل الإعلامية المؤثرة.

وقد أبرز الفصل كذلك الأهمية الكبيرة للحملات الإعلامية في نشر الوعي، وتوجيه السلوكيات، والمساهمة في إحداث التغيير الاجتماعي والثقافي، فضلاً عن دورها في معالجة العديد من القضايا التي تمس حياة الأفراد والمجتمعات. كما تم التطرق إلى مختلف أنواع الحملات الإعلامية وتصنيفاتها وفق أهدافها ووظائفها ووسائلها، بالإضافة إلى الخصائص الأساسية التي تميزها، مثل التخطيط والتنظيم والاستمرارية والتكرار والتغطية الواسعة وتحديد المدة الزمنية.

وعليه، تشكل هذه المعطيات النظرية أساساً علمياً مهماً لفهم آليات بناء الحملات الإعلامية وتنفيذها، كما تمثل منطلقاً ضرورياً لتصميم الحملة الإعلامية موضوع هذه الدراسة وتنفيذها وفق أسس علمية ومنهجية سليمة

الفصل الثالث

الصحة النفسية

تمهيد

1. مفهوم الصحة النفسية
2. نشأة وظهور مصطلح الصحة النفسية
3. أهمية الصحة النفسية
4. مظاهر الصحة النفسية الجيدة
5. مساهمة وسائل الإعلام وحملات التوعية في الحفاظ على الصحة النفسية
6. تأثير الصحة النفسية على الطلبة الجامعيين
7. عوامل تدهور الصحة النفسية لدى الطلبة

الجامعيين

8. دور الحملات الإعلامية في تعزيز الصحة النفسية لدى الطلبة الجامعيين
9. دور الجامعة في دعم الصحة النفسية لدى الطلبة

الجامعيين

10. طرق الحفاظ على الصحة النفسية لدى الطلبة

الجامعيين

خلاصة

تمهيد:

يعتبر مفهوم الصحة النفسية من المفاهيم الأساسية في علم النفس والعلوم الاجتماعية، نظراً لارتباطه المباشر بتوازن الفرد وقدرته على التكيف مع مختلف متطلبات الحياة اليومية. وقد شهد هذا المفهوم تطوراً ملحوظاً عبر الزمن، سواء من حيث تعريفه أو من حيث المقاربات النظرية التي تناولته، حيث انتقل من كونه مفهوماً يركز على غياب المرض إلى مفهوم أشمل يقوم على الرفاه النفسي والتوافق الاجتماعي وتحقيق الذات.

وانطلاقاً من أهمية هذا الموضوع، يهدف هذا الفصل إلى تقديم معالجة نظرية شاملة لمفهوم الصحة النفسية من خلال التطرق إلى تعريفه، ونشأته التاريخية وتطوره، وإبراز أهميته ومظاهره، إضافة إلى تحليل أبرز العوامل المؤثرة فيه، ودور وسائل الإعلام والحملات التوعوية في تعزيزه، مع التوقف عند تأثيره على الطلبة الجامعيين وسبل الحفاظ عليه داخل الوسط الجامعي. كما يسعى هذا الفصل إلى توضيح دور الجامعة والحملات الإعلامية في دعم الصحة النفسية، باعتبارها مسؤولية مشتركة بين الفرد والمؤسسات والمجتمع.

1. مفهوم الصحة النفسية:

شغل مفهوم الصحة النفسية اهتمام الباحثين في ميادين علم النفس والطب النفسي والعلوم الاجتماعية على حد سواء إذ يُعدّ من المفاهيم المركّبة التي تتعدد الزوايا المنظور منها إليها بحسب المدرسة الفكرية والتوجه النظري لكل باحث، حيث إن طبيعة المجتمع وخصوصياته الثقافية والدينية تؤثر هي الأخرى في تحديد ملامحه وهذا ما جعل التعريفات تتراوح بين اتجاه سلبي يكتفي بخلو الفرد من الأعراض المرضية واتجاه إيجابي يشترط توافر مؤشرات التوافق والتكامل النفسي والاجتماعي (الخواجة، 2010، ص 11).

فالتعريف السلبي يذهب أصحابه إلى أن الفرد يتمتع بصحة نفسية سليمة ما دام خالياً من الأعراض غير أن هذا الطرح يظل قاصراً لأنه يختزل المسألة في مجرد غياب المرض دون التطرق إلى أبعاد كالرضا عن الذات والقدرة على التكيف والشعور بالسعادة ونظراً لهذا القصور برز الاتجاه الإيجابي الذي يرى فيها حالة ديناميكية تتضمن قدرة الفرد على تحقيق التوازن بين وظائفه النفسية المختلفة (زبدي، 2017، ص 90).

عرّف حامد عبد السلام زهران الصحة النفسية بأنها حالة دائمة نسبياً يكون فيها الفرد متوافقاً نفسياً وشخصياً وانفعالياً واجتماعياً ويشعر بالسعادة مع نفسه ومع الآخرين ويكون قادراً على تحقيق ذاته واستغلال قدراته إلى أقصى حد ممكن وعلى مواجهة مطالب الحياة وتكون شخصيته متكاملة سوية وسلوكه عادياً (زهران، 2005، ص 9).

أما إيريش فروم فقد ربطها بمقدرة الإنسان على العمل والتحصيل والمتعة وتوافق الفرد مع مجتمعه ورأى أن غياب المرض وحده لا يكفي للحكم بوجودها بل لا بد من قدرة الفرد على العطاء والتفاعل الخلاق مع محيطه (فروم، 2013، ص 111).

كذلك عرّفها كفافي علاء الدين بأنها حالة من التوازن والتكامل بين الوظائف النفسية تجعل الفرد يتقبل ذاته ويتقبله المجتمع ويشعر بدرجة من الرضا والكفاية (زبدي، 2017، ص 91) ويُضيف مجذوب أحمد قمر أنها حالة التكيف والانتصار على الظروف يعيشها الشخص في سلام حقيقي مع نفسه والبيئة من حوله (قمر، 2016، ص 5).

الفصل الثالث _____ الصحة النفسية

وتبقى منظمة الصحة العالمية المرجعية الأبرز حيث عرّفتها في ميثاقها التأسيسي عام 1948 بأنها حالة كاملة من الرفاه الجسدي والعقلي والاجتماعي وليست مجرد غياب المرض أو العجز وهذا التعريف يجمع بين الأبعاد الجسدية والنفسية والاجتماعية في إطار شمولي يتجاوز النظرة الضيقة التي تحصر الصحة في انعدام المرض فقط (منظمة الصحة العالمية، 2005، ص 16). وقد أشار جدو عبد الحفيظ إلى عدة معايير لقياسها منها المعيار الطبي والديني والذاتي والوظيفي والإحصائي والاجتماعي والمثالي وكلها تتكامل فيما بينها ولا يمكن الاعتماد على واحد منها بمعزل عن البقية لأن الحكم على مستوى الصحة النفسية يتطلب نظرة شمولية تأخذ بعين الاعتبار الأبعاد البيولوجية والنفسية والاجتماعية والثقافية (جدو، 2018، ص 52).

ومما يُثري فهم هذا المفهوم استحضار أهداف الصحة النفسية التي حددها بعض الباحثين والتي تتمحور حول مساعدة الفرد على التوافق مع نفسه وغيره وبيئته وأن يكون سوياً بقدر كبير من الصحة النفسية وقادراً على السيطرة على مواقف الإحباط ومواجهة النزاعات الداخلية والخارجية بمرونة ونضج وهي أهداف تتكامل مع بعضها ولا يمكن تحقيق واحد منها بمعزل عن البقية (آدم، 2219، ص 47).

وتعددت أساليب التكيف التي يلجأ إليها الأفراد في مواجهة الضغوط وتتراوح بين أساليب إيجابية تشمل التخطيط والبحث عن الدعم الاجتماعي وإعادة التقييم الإيجابي والتسامي والفكاهة وأساليب سلبية تشمل الإنكار والتجنب والانسحاب واللوم والعدوانية ونظراً لأن نوع الأسلوب المستخدم يؤثر تأثيراً كبيراً في مستوى الصحة النفسية فإن تدريب الطلبة على تبني أساليب التكيف الإيجابية يُعدّ من الأولويات في أي برنامج لتعزيز الصحة النفسية في الوسط الجامعي (عريس، 2019، ص 78).

فالطالب الذي يمتلك مهارات تكيف إيجابية يكون أقدر على تحويل الضغوط إلى فرص للنمو والتعلم بينما يزداد الأمر سوءاً لدى من يلجأ إلى الأساليب السلبية التي تُفاقم المشكلة بدلاً من حلها.

2. نشأة وظهور مصطلح الصحة النفسية:

لم يظهر هذا المصطلح بصورته المعاصرة دفعة واحدة بل مرّ بمراحل تاريخية ارتبطت بتطور النظرة إلى الاضطرابات النفسية عبر العصور حيث كانت المجتمعات القديمة تُرجع الأمراض النفسية إلى أسباب خرافية وكان المرضى يُعاملون معاملة قاسية تصل إلى الحبس والتقييد بالسلاسل، كما عرفت الحضارات اليونانية بعض الإرهاصات العلمية حين ربط أبقرط الاضطرابات بخلل في الأخلاط الجسدية وهو ما يُعدّ بداية مبكرة للنظرة الطبية غير أن هذه الرؤية ظلت محدودة التأثير (الخواجة، 2010، ص 9).

وفي العصور الوسطى سيطرت النظرة الغيبية في أوروبا حيث ارتبط المرض النفسي بالشيطنة والسحر بينما كانت الحضارة الإسلامية قد سبقت في تقديم نماذج إنسانية لرعاية المرضى عبر البيمارستانات في بغداد ودمشق والقاهرة حيث كان العلاج يتم بالموسيقى والأعشاب والراحة في بيئة تحترم كرامة الإنسان (زهران، 2005، ص 15).

ويُعدّ القرن التاسع عشر منعطفاً جوهرياً حين قام فيليب بينيل بتحرير المرضى من القيود في مستشفى بيسيتر بباريس عام 1793 كما أن ظهور حركة الصحة النفسية على يد كليفورد بيرز عام 1908 لفت الأنظار إلى معاناة المرضى وأدى إلى تأسيس جمعيات ومنظمات تعنى بهذا المجال (الشاذلي، 1999، ص 18).

وأسهمت الحربان العالميتان في تسريع الاهتمام بصورة غير مسبقة حيث خلفتا أعداداً هائلة من المصابين باضطراب ما بعد الصدمة والاكتئاب مما فرض تطوير الخدمات النفسية وتأسست منظمة الصحة العالمية عام 1948 التي أدرجت الصحة النفسية ضمن تعريفها الشامل للصحة (منظمة الصحة العالمية، 2005، ص 12)، وفي السياق الجزائري بدأ الاهتمام يتبلور بعد الاستقلال حيث عمل فرانس فانون في مستشفى البليدة على تطوير مقاربة نقدية للطب النفسي الاستعماري كما أنشئت أقسام جامعية لعلم النفس ساهمت في تكوين كوادر وطنية مع أن التحديات لا تزال قائمة خاصة فيما يتعلق بالطلبة الجامعيين (زبدي، 2017، ص 85).

الفصل الثالث _____ الصحة النفسية

ومن المناهج الأساسية التي يُوظفها علم الصحة النفسية المنهج الوقائي الذي يسعى للتحكم في حدوث الاضطرابات من خلال إجراءات مسبقة تشمل الوقاية الأولية بمنع الحدوث والثانوية بالكشف المبكر والثالثة بخفض العجز الناجم عن المرض والمنهج العلاجي الذي يهتم بدراسة حالات سوء التوافق والعمل على علاجها والمنهج الإنشائي الذي يستهدف الأسوياء للوصول بهم إلى أقصى درجة ممكنة من السعادة والكفاية ونظراً لأن هذه المناهج الثلاثة تعمل بصورة متكاملة فإن أي استراتيجية لتعزيز الصحة النفسية ينبغي أن تجمع بينها (رزيق وهاني، 2022، ص 36).

وفي مطلع القرن الحادي والعشرين برزت حركة علم النفس الإيجابي على يد مارتين سليغمان التي دعت إلى تجاوز التركيز على الأمراض نحو دراسة مقومات السعادة والرفاه والمرونة النفسية وقد أثر هذا التحول تأثيراً عميقاً في المقاربات المعاصرة حيث أصبح الاهتمام لا ينصب فقط على علاج المرض بل على تعزيز الصحة النفسية لدى الأسوياء وتمكينهم من تحقيق أقصى إمكاناتهم (كفاي، 2012، ص 142). ووفق هذا المنظور لم تعد الصحة النفسية مجرد غياب المرض بل أصبحت تتضمن الازدهار والتحقق والمعنى والعلاقات الإيجابية والإنجاز.

كما شهدت الجزائر خلال العشرية السوداء في التسعينيات أزمة أمنية حادة خلّفت آثاراً نفسية عميقة على المجتمع ككل وعلى الشباب بشكل خاص مما أدى إلى ارتفاع ملحوظ في معدلات الاضطرابات النفسية كاضطراب ما بعد الصدمة والاكتئاب والقلق المزمن ونظراً لأن هذه التجربة التاريخية المؤلمة أبرزت الحاجة الماسة إلى تطوير خدمات الصحة النفسية في الجزائر فقد شهدت السنوات التي تلتها اهتماماً متزايداً بتكوين الأخصائيين النفسيين وإنشاء مراكز متخصصة في الدعم النفسي غير أن الفجوة بين الحاجات والخدمات المتوفرة لا تزال واسعة خاصة في المناطق الداخلية والمؤسسات الجامعية (زبدي، 2017، ص 88).

3. أهمية الصحة النفسية:

تكمّن أهمية الصحة النفسية في كونها ركيزة أساسية لحياة الفرد والمجتمع إذ لا يمكن تصور مجتمع منتج دون أفراد يتمتعون بتوازن نفسي يمكنهم من أداء أدوارهم، حيث أثبتت الدراسات أن المصابين باضطرابات نفسية يكونون أقل إنتاجية وأكثر عرضة للانسحاب الاجتماعي كما أن التكلفة الاقتصادية لهذه الاضطرابات باهظة ونظراً لأنها تتصل بالصحة الجسدية فإن تدهورها يُفضي إلى أمراض مزمنة كأمراض القلب والسكري (الشاذلي، 1999، ص 22). فالصحة النفسية الجيدة تمنح الفرد القدرة على مواجهة التحديات اليومية بطريقة بناءة وتُعزز الرضا عن الذات وتُحسّن العلاقات الاجتماعية وهذا يعود بالنفع على المجتمع لأن الفرد المتوازن يكون أكثر قدرة على المشاركة الفعّالة في الحياة المدنية (زهران، 2005، ص 12).

وعلى صعيد الطالب الجامعي تتجلى أهميتها في ارتباطها الوثيق بالتحصيل الأكاديمي حيث أظهرت الدراسات أن الطلبة الذين يتمتعون بمستوى مرتفع منها يحققون نتائج أفضل ويكونون أقل عرضة للتسرب والانقطاع ونظراً لأن المرحلة الجامعية تُمثل فترة انتقالية حاسمة فإن تعزيزها يُسهم في بناء شخصية متوازنة قادرة على الاندماج المهني بعد التخرج (جبريري، 2016، ص 38)، ومن الناحية الاتصالية تبرز أهميتها في تأثيرها على قدرة الفرد على التواصل الفعّال حيث إن من يعاني من اضطرابات كالقلق تتراجع قدرته على التعبير ويميل إلى الانعزال مما يُضعف شبكة علاقاته ويحرمه من الدعم الاجتماعي ونظراً لأن الاتصال ركيزة العلاقات العامة فإن أي خلل فيها ينعكس على جودة التواصل بين الأفراد والمؤسسات وجماهيرها (قمر، 2016، ص 8).

وتتجلى أهمية الصحة النفسية أيضاً في أبعادها الاقتصادية والتنموية حيث تُشير تقديرات منظمة الصحة العالمية إلى أن الاضطرابات النفسية تُكلّف الاقتصاد العالمي مبالغ ضخمة سنوياً بسبب تراجع الإنتاجية والغياب عن العمل ونظراً لأن الشباب الجامعي يُمثل الثروة البشرية التي تراهن عليها المجتمعات فإن الإهمال في هذا المجال يُعدّ هدراً للموارد البشرية (منظمة الصحة العالمية، 2005، ص 20)، فالتجارب الدولية

الناجحة أثبتت أن كل دينار يُستثمر في برامج الوقاية والتوعية يُوفّر أضعافه من التكاليف العلاجية المترتبة على إهمال هذا الجانب.

وتتضح أهمية الصحة النفسية كذلك من خلال الآثار المدمرة التي يُخلفها إهمالها حيث تُشير الإحصائيات إلى أن الاضطرابات النفسية كالإكتئاب والقلق تُعدّ من أبرز أسباب الإعاقة على المستوى العالمي وأن الانتحار الذي يرتبط في معظم حالاته باضطرابات غير معالجة يُعدّ من أبرز أسباب الوفاة لدى الفئة العمرية التي ينتمي إليها أغلب الطلبة ونظراً لأن هذه الأرقام تفرض اتخاذ إجراءات عاجلة فإن الصحة النفسية ليست رفاهية بل حق أساسي كما أكدت ذلك المواثيق الدولية (Saleh, 2017, p 42).

4. مظاهر الصحة النفسية الجيدة:

تتعدد مظاهرها وتتشابك فيما بينها لأنها تُشكّل منظومة متكاملة تعكس مدى التوازن الذي يحققه الفرد في حياته، ومن أبرزها التوافق الشخصي المتضمن الرضا عن النفس وتقبل الذات بسماتها ونقائصها والتوافق الاجتماعي الذي يشمل القدرة على بناء علاقات سليمة ودائمة قائمة على الاحترام والثقة والتوافق المهني والأكاديمي الذي يتجلى في أداء الواجبات بكفاءة ورضا. فهذه الأبعاد تتفاعل وتؤثر في بعضها حيث إن من يفتقر إلى التوافق الشخصي كثيراً ما يعجز عن تحقيق التوافق الاجتماعي والعكس صحيح (مروان عبد الله دياب، 2020، ص 42).

كما يُعدّ الشعور بالسعادة والأمن النفسي والثقة بالنفس من أهم المؤشرات حيث يكون الفرد السوي قادراً على التعبير عن مشاعره بصورة ملائمة ومواجهة إحباطات الحياة بإيجابية بدلاً من الانسحاب والاستسلام وقد أظهرت دراسة حمادية وآخرين أن التناؤل يرتبط إيجابياً بالصحة النفسية لدى طلاب الجامعة (حمادية وآخرون، 2019، ص 55).

ومن المظاهر كذلك تحقيق الذات واستغلال القدرات والتقييم الواقعي الموضوعي لها والتكامل النفسي الذي يعني الأداء الوظيفي المتناسق للشخصية ككل جسماً وعقلياً وانفعالياً واجتماعياً فضلاً عن السلوك العادي المعتدل والقدرة على التحكم في الذات

وضبط النفس (دياب، 2220، ص 44)، وفي سياق الحياة الجامعية تتجلى هذه المظاهر في قدرة الطالب على التكيف مع المتطلبات الأكاديمية وإقامة علاقات صحية مع الزملاء والأساتذة والتعبير عن آرائه بحرية ومسؤولية وإدارة الوقت وتحمل ضغوط الامتحانات دون انهيار أو انسحاب كما تتجلى في القدرة على التعامل مع التنوع والاختلاف الذي يميز البيئة الجامعية والانفتاح على الآخر دون أحكام مسبقة (المنصوري، 2014، ص 45).

ومن خصائص الشخصية المتمتعة بالصحة النفسية أيضاً حسن الخلق والالتزام بالقيم والعيش في سلامة وسلام والتمتع بالأمن النفسي والتخطيط للمستقبل بثقة وأمل وهي مؤشرات تتكامل لترسم صورة الشخصية المتوازنة كما أن القدرة على طلب المساعدة حين الحاجة دون الشعور بالضعف تُعدّ في حد ذاتها مظهراً من مظاهر الصحة النفسية الجيدة لأنها تعكس وعياً بالذات وثقة بأن طلب المساعدة ليس اعترافاً بالعجز بل تعبير عن المسؤولية تجاه النفس (منصوري وآخرون، 2019، ص 38).

ومن الناحية الاتصالية تبرز أهمية الصحة النفسية في كونها تؤثر على جودة الأداء المهني للعاملين في مجال الاتصال والعلاقات العامة حيث يتطلب هذا العمل مستوى عالياً من المرونة النفسية والقدرة على إدارة الأزمات والتواصل مع جماهير متنوعة والتعامل مع ضغوط المواعيد النهائية ونظراً لأن الإعلامي الذي يعاني من اضطراب يكون أقل قدرة على أداء هذه المهام فإن الاستثمار في الصحة النفسية استثمار في جودة المنتج الاتصالي ذاته (السيد، 2001، ص 35).

5. مساهمة وسائل الإعلام والحملات التوعوية في الحفاظ على الصحة النفسية:

تلعب وسائل الإعلام بمختلف أنواعها دوراً محورياً في تشكيل الوعي تجاه قضايا الصحة النفسية حيث تمتلك القدرة على الوصول إلى شرائح واسعة ونقل رسائل توعوية من شأنها تغيير المفاهيم الخاطئة والوصمة المرتبطة بالاضطرابات النفسية ونظراً لأن الصورة النمطية السلبية عن المرض النفسي لا تزال سائدة في المجتمع الجزائري فإن الإعلام يتحمل مسؤولية كبيرة في إعادة تأطير الخطاب وتقديم الصحة النفسية بوصفها

جزءاً من الصحة العامة لا وصمة ينبغي إخمائها (السيد، 2001، ص 40)، وتُعدّ حملات التوعية الصحية من أنجع الأدوات الاتصالية في هذا المجال حيث تعتمد على رسائل مدروسة تستهدف فئات محددة وتوظف قنوات متنوعة لضمان الوصول والتأثير ونظراً لأن فعاليتها تتوقف على دقة تحديد الجمهور ووضوح الرسالة وملاءمة الوسيلة فإن التخطيط العلمي القائم على أسس الاتصال والعلاقات العامة شرط ضروري لنجاحها (الشاذلي، 1999، ص 28).

وفي السياق الجامعي يمكن للإذاعة الجامعية والمجلات الطلابية والصفحات الرسمية على منصات التواصل أن تلعب دوراً فاعلاً من خلال نشر محتوى تثقيفي يتناول أساليب إدارة الضغوط وتقنيات الاسترخاء وأهمية طلب المساعدة المتخصصة ونظراً لأن الطلبة يتفاعلون أكثر مع المحتوى الرقمي التفاعلي فإن المحتوى البصري القصير كالفديوهات والإنفوغرافيك والشهادات الشخصية يمكن أن يكون أكثر تأثيراً من الرسائل النصية الطويلة (حمادية وآخرون، 2019، ص 55).

غير أن هذا الدور ليس إيجابياً دائماً إذ يمكن لوسائل الإعلام أن تتحول إلى عامل مُضعف حين تروج لصور مثالية غير واقعية أو تتناول الاضطرابات بطريقة سطحية تُعزز الوصمة مما يستدعي تطوير مهارات التربية الإعلامية لدى الطلبة وتمكينهم من تقييم المحتوى وتمييز المعلومة الصحيحة من الزائفة (Taylor, 2018, p 32).

ومن المنظور الاتصالي الحديث يمكن النظر إلى حملات التوعية بالصحة النفسية باعتبارها شكلاً من أشكال الاتصال التتموي الذي يسعى إلى إحداث تغيير اجتماعي مخطط من خلال توظيف أدوات الاتصال في خدمة أهداف صحية محددة ونظراً لأن هذا النوع يتطلب معرفة دقيقة بالجمهور وبالسياق الاجتماعي فإن الحملات الموجهة للطلبة في الجزائر ينبغي أن تُراعي الخصوصيات الثقافية والدينية وأن تتجنب استيراد نماذج جاهزة دون تكييفها (ماجدة بهاء الدين السيد، 2001، ص 44)، كما أن توظيف الفكاهة والإبداع أثبتت فعاليتها في الوصول إلى الشباب وتجاوز حواجز المقاومة التي تُصاحب الخطاب الصحي التقليدي.

ويُلاحظ في السنوات الأخيرة تنامي الاهتمام بالصحة النفسية على منصات التواصل الاجتماعي حيث ظهرت حسابات متخصصة في نشر المحتوى التوعوي بالعربية وبعضها بالدارجة الجزائرية مما يُسهّم في تقريب المعلومة من الجمهور الطلابي ونظراً لأن هذا المحتوى يتفاوت في جودته فإن التحدي يكمن في مساعدة الطلبة على التمييز بين المحتوى الموثوق والمضلل فالتربية الإعلامية الصحية تُعدّ من الكفاءات الضرورية في العصر الرقمي لأنها تحمي الطالب من المعلومات الزائفة وتُعزز قدرته على اتخاذ قرارات صحية مستنيرة (Bellenir, 2010, p 85).

6. تأثير الصحة النفسية على الطلبة الجامعيين:

يتجلى تأثيرها في أبعاد متعددة تمس الحياة الأكاديمية والاجتماعية والشخصية حيث يُعدّ التأثير على التحصيل من أبرز التجليات إذ أظهرت الدراسات أن المصابين بالقلق والاكتئاب واضطرابات النوم يحققون معدلات أدنى مقارنة بزملائهم وأنهم أكثر عرضة للتأخر وإعادة السنة والانقطاع (غالي، 2014، ص 88)، فالعلاقة بين الصحة النفسية والتحصيل علاقة تبادلية حيث إن التدهور يُضعف التركيز والذاكرة والدافعية وتراجع التحصيل بدوره يُفاقم الاضطراب في حلقة مفرغة يصعب الخروج منها دون تدخل متخصص، ومن حيث العلاقات الاجتماعية فإن التدهور يدفع الطالب إلى الانعزال والابتعاد عن الأنشطة الجماعية مما يُعمّق الإحساس بالغرابة والوحدة خاصة لدى الوافدين من ولايات بعيدة كما يؤثر في قدرته على اتخاذ قرارات أكاديمية ومهنية سليمة (عبد الله، 2001، ص 72).

وعلى المستوى الجسدي ينعكس التدهور في شكل صداع مزمن واضطرابات هضمية وإرهاق مستمر واضطرابات في النوم والأكل حيث يتأثر الجهاز المناعي سلباً مما يزيد التعرض للأمراض ونظراً لأن الجسد والنفس وحدة متكاملة فإن أي خلل في أحدهما ينعكس على الآخر (Taylor, 2018, p 35).

وتتجاوز هذه التأثيرات الفترة الجامعية لتمتد إلى ما بعدها حيث يكون المتخرجون الذين يعانون من مشكلات غير معالجة أقل قدرة على الاندماج في سوق العمل وأكثر

عرضة للبطالة المطولة مما يستوجب تكثيف برامج المرافقة النفسية وتطوير آليات الكشف المبكر والتدخل الفوري (غالي، 2014، ص 92).

ومن الزاوية الاتصالية يُلاحظ أن الطلبة الذين يعانون من مشكلات نفسية يكونون أقل قدرة على استيعاب الرسائل التوعوية والاستجابة لها بإيجابية حيث يُضعف الاكتئاب والقلق قدرة الفرد على معالجة المعلومات الجديدة ونظراً لأن هذا يطرح تحدياً أمام مصممي الحملات فإنه يستدعي مقاربات خاصة تتجنب الأساليب التي قد تُفاقم مشاعر العجز لدى من يعانون أصلاً من مشكلات نفسية كما أن الصحة النفسية تؤثر في المشاركة السياسية والمدنية حيث يميل المصابون إلى العزوف عن الشأن العام مما يُهدد بتخريج أجيال منسحبة (السيد، 2001، ص 56).

ومن حيث التأثير على الأداء الإبداعي والفكري فإن الطالب الذي يعاني من ضائقة نفسية يفقد القدرة على التفكير النقدي والتحليل المعمق والإبداع وهي كفاءات أساسية في التكوين الجامعي وفي تخصص الاتصال والعلاقات العامة بشكل خاص حيث يتطلب هذا الميدان مستوى عالياً من الإبداع والمرونة الفكرية والقدرة على إنتاج أفكار جديدة ونظراً لأن القلق والاكتئاب يُقيّدان التفكير ويحصرانه في دائرة ضيقة من الأفكار السلبية المتكررة فإن تعزيز الصحة النفسية يُعدّ شرطاً أساسياً لتحرير الطاقة الإبداعية لدى الطالب وتمكينه من الأداء الأكاديمي المتميز (زبدي، 2017، ص 98).

ومن التأثيرات غير المباشرة للصحة النفسية على الطلبة تأثيرها في خياراتهم المهنية والحياتية بعد التخرج حيث يميل الطلبة الذين عاشوا تجارب نفسية صعبة دون دعم مناسب إلى تبني نظرة تشاؤمية تجاه المستقبل وتجنب المخاطرة المهنية والاكتفاء بأقل الفرص المتاحة ونظراً لأن المجتمع يحتاج إلى خريجين طموحين ومبشرين وقادرين على الابتكار وريادة الأعمال فإن تعزيز الصحة النفسية خلال المسار الجامعي يُعدّ استثماراً مباشراً في الرأسمال البشري الوطني وفي قدرة البلاد على مواجهة تحديات التنمية المستدامة (الجويبي، 2019، ص 70).

7. عوامل تدهور الصحة النفسية لدى الطلبة الجامعيين:

يتعرض الطلبة لجملة من العوامل التي من شأنها أن تلحق الضرر بصحتهم النفسية حيث تتداخل هذه العوامل وتتفاعل بصورة معقدة لأن الصحة النفسية محصلة لتفاعل عوامل بيولوجية ونفسية واجتماعية واقتصادية وأكاديمية، ومن أبرزها الضغوط الأكاديمية المتمثلة في كثافة المقررات وتراكم الواجبات وضيق الوقت وقلق الفشل والخوف من المستقبل المهني وهي ضغوط تتزايد في مرحلة إعداد مذكرة التخرج (أبو حسونة، 2019، ص 45)، و تُسهم العوامل الاقتصادية إذ يعاني كثير من الطلبة من صعوبات مادية تحول دون شراء المراجع والتتقل ودفع تكاليف الإقامة ونظراً لأن هذه المشكلات تولّد شعوراً بالعجز فإنها تنعكس سلباً على دافعتهم نحو التحصيل (خليفة، 2019، ص 52).

وتُمثل العوامل البيداغوجية والمؤسسية مصدراً آخر حيث يُعاني بعضهم من غياب التوجيه الأكاديمي وضعف التواصل مع الأساتذة والاكنتاظ في القاعات ونقص المراجع في المكتبات كما تُسهم الصراعات الأسرية والمشكلات العاطفية وصعوبات التكيف خاصة لدى الوافدين من مناطق بعيدة في تراجع مستواها (هناء صالح، 2016، ص 52). ولا يمكن إغفال تأثير وسائل التواصل الاجتماعي حيث ارتبط الاستخدام المفرط بتراجع جودة النوم وزيادة القلق والمقارنة الاجتماعية السلبية والشعور بالعزلة رغم الارتباط الافتراضي كما أن التمر الإلكتروني أصبح ظاهرة متنامية تُهدد الصحة النفسية (Bellenir, 2010, p 78).

وإلى جانب ذلك تُعدّ الظروف المعيشية في الإقامات الجامعية من العوامل المؤثرة حيث يُعاني كثير من المقيمين من الاكنتاظ وسوء التغذية وغياب الخصوصية والبُعد عن الأسرة مما يُولّد شعوراً بالاغتراب قد يتطور إلى اضطراب تكيفي حقيقي (عبد الله، 2001، ص 68).

ومن العوامل الحديثة كذلك القلق المرتبط بالمستقبل المهني حيث يُدرك كثير من الطلبة أن الشهادة الجامعية لم تعد تضمن فرصة عمل مناسبة ونظراً لأن هذا الإدراك

يُولد إحباطاً مسبقاً فإنه يؤثر على الدافعية نحو التحصيل كما أن الضغوط الأسرية المتعلقة بتوقعات الأهل تُثقل كاهل الطالب بأعباء تفوق طاقته (أرشيد، 2019، ص 58)، فضلاً عن ضعف الخدمات الإرشادية المتوفرة داخل الجامعات الجزائرية الذي يُعَدّ بحد ذاته عاملاً يُسهم في تفاقم المشكلات حيث يفتقر كثير من الجامعات إلى مراكز إرشاد مجهزة ونظراً لأن الطالب لا يجد من يلجأ إليه فإن صعوباته العابرة قد تتحول إلى اضطرابات مزمنة كان بالإمكان الوقاية منها (غالي، 2014، ص 88).

ومن العوامل المساهمة في التدهور كذلك غياب ثقافة الصحة النفسية في المحيط الاجتماعي والأسري للطالب حيث لا يزال كثير من الأسر الجزائرية ينظر إلى الاضطرابات النفسية بوصفها وصمة عار أو ضعف في الشخصية مما يمنع الطالب من الحديث عن معاناته ومن طلب المساعدة المتخصصة ونظراً لأن هذه النظرة تُعزز الصمت والكتمان فإنها تُفاقم المشكلة بدلاً من حلها وتحويل دون التدخل المبكر الذي كان بالإمكان أن يمنع تطور الصعوبات البسيطة إلى اضطرابات حقيقية (الخواجة، 2010، ص 15)، فالتوعية بالصحة النفسية ينبغي ألا تقتصر على الطلبة بل ينبغي أن تمتد لتشمل أسرهم ومحيطهم الاجتماعي لأن تغيير النظرة المجتمعية شرط أساسي لنجاح أي جهد في هذا المجال.

8. دور الحملات الإعلامية في تعزيز الصحة النفسية لدى الطلبة الجامعيين:

تحتل الحملات الإعلامية مكانة مركزية في استراتيجيات تعزيز الصحة النفسية حيث تُوظف مقاربات اتصالية تستند إلى نظريات الاتصال المقنع والتسويق الاجتماعي بهدف إحداث تغيير في المعارف والاتجاهات والسلوكيات لدى الجمهور الطلابي ونظراً لأن الوصمة الاجتماعية من أكبر العوائق أمام طلب المساعدة فإن الحملات الناجحة تستهدف في المقام الأول تفكيكها وتطبيع الحديث عن الصحة النفسية (الشاذلي، 1999، ص 30).

وتعتمد هذه الحملات على استراتيجيات متنوعة منها الاتصال الجماهيري عبر الوسائل الرقمية والتقليدية والاتصال المواجهي عبر الورشات التفاعلية والتواصل عبر

الأقران بتوظيف طلبة مدربين ينقلون رسائل التوعية بأسلوب أفقي غير وعظي ونظراً لأن لكل استراتيجية نقاط قوتها فإن الحملة الشاملة تجمع بينها لتحقيق أقصى تأثير (السيد، 2001، ص 52).

وتُظهر التجارب الدولية أن الحملات التي تستخدم الشهادات الشخصية لطلبة عاشوا تجارب صعبة وتغلبوا عليها تكون أكثر تأثيراً من تلك التي تعتمد حصرياً على الخطاب العلمي حيث يتماهى الطلبة مع أقرانهم مما يُعزز مصداقية الرسالة ويُضعف المقاومة النفسية تجاه طلب المساعدة (Saleh, 2017, p 55)، ويُعدّ قياس أثر هذه الحملات تحدياً منهجياً يستدعي أدوات متنوعة كالاستبيانات القبلية والبعدية والمقابلات المعمقة ونظراً لأن التغيير في الاتجاهات يحتاج إلى وقت وتكرار فإن الحملات الأكثر فعالية هي تلك التي تتبنى مقارنة طويلة المدى ومستدامة بدلاً من التدخلات المتقطعة التي يتلاشى أثرها سريعاً كما أن ربط الحملات بخدمات دعم نفسي فعالية يُعزز مصداقيتها (الخواجة، 2010، ص 20).

وفي ضوء التحولات الرقمية أصبح من الضروري أن تتبنى الحملات مقارنة متعددة القنوات تجمع بين الوسائل التقليدية والرقمية ونظراً لأن الطلبة ينتقلون بين عدة منصات ويتعرضون لكم هائل من المحتوى فإن الحملة التي تعتمد على قناة واحدة تكون محدودة التأثير مقارنة بتلك التي تُوظف مزيجاً اتصالياً متنوعاً يضمن تكرار الرسالة عبر قنوات مختلفة مما يُعزز ترسيخها ويزيد احتمالية تأثيرها على السلوك وهو نهج يتطلب كفاءات بشرية وموارد مالية والتزاماً مؤسسياً حقيقياً من إدارات الجامعات (Saleh, 2017، p60).

وتجدر الإشارة إلى أن نجاح الحملات الإعلامية في مجال الصحة النفسية لا يُقاس فقط بمدى وصول الرسالة بل بمدى قدرتها على إحداث تغيير فعلي في السلوكيات ونظراً لأن الفجوة بين المعرفة والسلوك واسعة في هذا المجال فإن الحملة الناجحة هي تلك التي تتجاوز نقل المعلومات إلى تحفيز الفعل من خلال تقديم نماذج قدوة وتوفير بيئة داعمة تُسهّل الانتقال من الوعي إلى الممارسة ونظراً لأن إشراك الطلبة في التصميم والتنفيذ

يمنحهم الملكية فإن هذا النهج التشاركي يُعدّ من أنجح الاستراتيجيات في هذا الميدان (الشاذلي، 1999، ص 32).

وفي هذا الإطار يمكن للجامعات الجزائرية أن تستفيد من تجربة بعض الدول التي أنشأت خطوطاً هاتفية مجانية مخصصة للطلبة تعمل على مدار الساعة يُشرف عليها أخصائيون نفسانيون مدربون على التعامل مع حالات الأزمات ونظراً لأن هذه الخطوط توفر السرية التامة وتُتيح الوصول الفوري للدعم النفسي دون الحاجة إلى التنقل أو الانتظار فإنها تُمثل خياراً عملياً يكمل خدمات الإرشاد المباشر خاصة في أوقات الامتحانات والضغط الأكاديمية الشديدة كما أن تكلفتها المنخفضة نسبياً مقارنة بمراكز الإرشاد الثابتة تجعلها خياراً واقعياً في ظل محدودية الموارد المتاحة للجامعات الجزائرية (Saleh, 2017, p 58).

ومن التحديات التي تواجه الحملات الإعلامية في مجال الصحة النفسية في السياق الجزائري التنافس مع المحتوى الترفيهي والإعلاني الذي يسيطر على انتباه الطلبة على منصات التواصل الاجتماعي ونظراً لأن الرسالة التوعوية تتطلب جهداً ذهنياً لاستيعابها بينما المحتوى الترفيهي يُستهلك بسهولة فإن التحدي يكمن في تقديم المعلومة الصحية في قالب جذاب وسهل الاستهلاك دون التضحية بالدقة العلمية والمصداقية وهو ما يتطلب كفاءات في التصميم الإبداعي وكتابة المحتوى الرقمي فضلاً عن فهم عميق لسيكولوجية الجمهور الطلابي وعاداته في التصفح والتفاعل مع المحتوى (ماجدة بهاء الدين السيد، 2001، ص 58).

9. دور الوسط الجامعي في دعم الصحة النفسية لدى الطلبة الجامعيين:

تتحمل الجامعة مسؤولية كبيرة في هذا المجال حيث لا يقتصر دورها على نقل المعارف بل يمتد ليشمل توفير بيئة داعمة تُعزز التوافق النفسي والاجتماعي ونظراً لأن الطالب يقضي ساعات طويلة داخل الحرم الجامعي فإن طبيعة هذه البيئة تؤثر تأثيراً بالغاً في حالته النفسية (زهران، 2005، ص 20)، ومن الآليات المؤسسية الممكنة إنشاء مراكز متخصصة للإرشاد تضم أخصائيين مؤهلين يُقدمون الاستشارة الفردية والجماعية

وتنظيم ورشات حول إدارة الضغوط والتواصل الفعال وتقنيات الاسترخاء ونظراً لأن كثيراً من الطلبة يترددون في طلب المساعدة بسبب الوصمة فإن الجامعة مطالبة بتكثيف جهود التواصل حول هذه الخدمات وتقديمها بطريقة مشجعة وقد أثبتت التجارب أن برامج دعم الأقران تُعدّ من الممارسات الفعّالة (زبدي، 2017، ص 100).

وعلى مستوى البيئة المادية تستطيع الجامعة الإسهام من خلال توفير مرافق رياضية وثقافية وتحسين ظروف الإقامة وتخفيف الأعباء البيروقراطية واعتماد أساليب تقييم عادلة تُقلّل القلق الامتحاني ونظراً لأن العلاقة بين الأستاذ والطالب عامل محوري فإن تكوين الأساتذة في مهارات التواصل البيداغوجي يُعدّ استثماراً ضرورياً (غالي، 2014، ص 95).

كما يُمكن دمج مساقات تعليمية متعلقة بالصحة النفسية والتنمية الذاتية ضمن المقررات المشتركة لجميع التخصصات لأن مقاربة إدماجها في المنهاج تُعدّ من أنجع السبل لتعميم الوعي وتطبيع الحديث عنها وهذا ما تذهب إليه التوصيات الدولية المعنية بالتعليم العالي (منظمة الصحة العالمية، 2005، ص 22).

ومن الممارسات المتقدمة التي يمكن الاستفادة منها تجربة الجامعات التي أنشأت منصات إلكترونية للدعم النفسي عن بُعد تُتيح التواصل مع أخصائيين بصرية تامة ونظراً لأن كثيراً من الطلبة يفضلون الوسائل الرقمية عند التعامل مع مواضيع حساسة فإن هذه المنصات تُسهم في كسر حاجز الوصمة وتوسيع دائرة المستفيدين كما أن الشراكة بين الجامعة والقطاع الصحي ومنظمات المجتمع المدني يمكن أن تُوفر موارد إضافية وخبرات تُعزز قدرة الجامعة على الاضطلاع بدورها في هذا المجال (Saleh, 2017، ص 62).

وتجدر الإشارة إلى أن الحملات التي تتبنى مقاربة تشاركية تُشرك الطلبة في جميع مراحلها تكون أكثر فعالية من تلك التي تعتمد على النهج العمودي حيث يمنح الإشراك شعوراً بالملكية والمسؤولية ويُعزز مصداقية الرسالة لدى الأقران ونظراً لأن هذا يتوافق مع مبادئ الاتصال التشاركي الذي يرى في الجمهور شريكاً فاعلاً وليس متلقياً سلبياً فإن

اعتماده يُعدّ خياراً استراتيجياً في مجال التوعية بالصحة النفسية (الخواجة، 2010، ص 18).

كما أن الابتكار في أشكال المحتوى وقنوات التوزيع يُعدّ مفتاحاً أساسياً لنجاح الحملات في بيئة إعلامية تتميز بالتشعب والتنافس الشديد.

ومن التجارب الجامعية الناجحة في هذا المجال اعتماد بعض الجامعات لأسابيع التوعية بالصحة النفسية التي تتضمن محاضرات تفاعلية وورشات عملية وأنشطة رياضية وفنية ومعارض توعوية وخيام استشارية مجانية ونظراً لأن هذه الفعاليات تُتيح للطلبة التعرف على خدمات الدعم النفسي المتاحة في بيئة غير رسمية وخالية من الوصمة فإنها تُسهم في تطبيع الحديث عن الصحة النفسية وكسر حاجز الصمت الذي يُحيط بها في كثير من الأحيان كما أن إشراك الأندية الطلابية والمنظمات الشبابية في تنظيم هذه الفعاليات يُعزز من انتشارها وتأثيرها ويمنح الطلبة شعوراً بالمسؤولية تجاه صحة أقرانهم النفسية (حمادية وآخرون، 2019، ص 58).

10. سبل الحفاظ على الصحة النفسية لدى الطلبة الجامعيين:

تتعدد الطرق التي يمكن للطلاب توظيفها في الحفاظ على صحته النفسية حيث تتراوح بين ما هو فردي وجماعي ومؤسسي وتتكامل فيما بينها لتشكل منظومة حماية شاملة. ومن أبرز الطرق الفردية إدارة الوقت بفعالية من خلال وضع جدول واقعي يتضمن أوقاتاً للدراسة والراحة والرياضة حيث أثبتت الدراسات أن من يتمتعون بمهارات جيدة في إدارة الوقت يعانون من مستويات أقل من الضغط (زبيدي، 2017، ص 105).

لذلك تُعدّ ممارسة النشاط البدني المنتظم من أقوى العوامل الحامية إذ تُسهم في إفراز هرمونات السعادة كالإندورفين والسيروتونين مما يُحسن المزاج ويُقلل القلق والاكتئاب ويُحسن جودة النوم والتركيز ونظراً لأن كثيراً من الطلبة يُمضون ساعات طويلة في الجلوس فإن تخصيص ثلاثين دقيقة يومياً للحركة يُعدّ ضرورة لا ترفاً (Taylor, 2018, p 40).

ومن الطرق المهمة بناء شبكة دعم اجتماعي قوية حيث يوفر الدعم الاجتماعي حاجزاً واقياً يحمي من التأثيرات السلبية للضغوط ونظراً لأن الشعور بالانتماء والمساندة يُعزز الصمود في مواجهة الصعوبات فإن الاستثمار في العلاقات الصحية يُعدّ أمراً ضرورياً (زهران، 2005، ص 25). كما يُنصح بتطوير مهارات التفكير الإيجابي وإعادة تأطير الأحداث السلبية بطريقة بناءة لأن طريقة تفسير الأحداث تؤثر تأثيراً كبيراً في الحالة النفسية فالحدث نفسه قد يُدركه شخص كارثةً ويُدركه آخر تحدياً وفرصة للنمو. ولا يمكن إغفال أهمية طلب المساعدة المتخصصة حين تظهر أعراض مستمرة كالأرق أو الحزن أو فقدان الاهتمام إذ إن اللجوء إلى أخصائي ليس علامة ضعف بل مؤشر وعي ونضج كما أن النوم الكافي والتغذية المتوازنة وتقنيات الاسترخاء كالتنفس العميق تُسهم بشكل ملموس في تحسين الصحة النفسية (الخواجه، 2010، ص 24).

وتبقى النظرة الشمولية هي المقاربة الأنجع حيث ينبغي للطالب أن يهتم بجميع أبعاد صحته الجسدية والنفسية والاجتماعية والروحية وأن يتبنى نمط حياة متوازناً يجمع بين الجدية والاستمتاع بالحياة والاهتمام بالعلاقات الإنسانية والسعي نحو تحقيق الذات. فالبُعد الروحي يحتل مكانة خاصة في السياق الجزائري حيث يُسهم الإيمان والتوكل والصبر في تعزيز الصمود النفسي كما أن تنمية الهوايات خارج الإطار الأكاديمي تُسهم في تحقيق التوازن وتخفيف الضغوط ونظراً لأن الصحة النفسية مسؤولية مشتركة فإن تضافر جهود الطالب والأسرة والجامعة والإعلام والمجتمع يُعدّ شرطاً ضرورياً لبناء بيئة داعمة وحامية (جدو، 2018، ص 55).

ومن الطرق التي أثبتت فعاليتها تنمية مهارات حل المشكلات واتخاذ القرارات لأنها تمنح الفرد شعوراً بالسيطرة والفاعلية تجاه الصعوبات بدلاً من العجز والاستسلام ونظراً لأن هذه المهارات قابلة للاكتساب فإن إدراجها ضمن الأنشطة المكملّة في الجامعة يخدم الصحة النفسية ويُزود الطلبة بأدوات يستفيدون منها طوال حياتهم (كفاي، 2012، ص 145).

الفصل الثالث _____ الصحة النفسية

كما أن تعلم تقنيات الاسترخاء كالتنفس العميق والتأمل الواعي يُسهم بشكل ملموس في تخفيف حدة التوتر وتحسين الحالة المزاجية وهي ممارسات بسيطة يمكن لأي طالب تعلمها وتطبيقها في حياته اليومية دون الحاجة إلى موارد أو معدات خاصة.

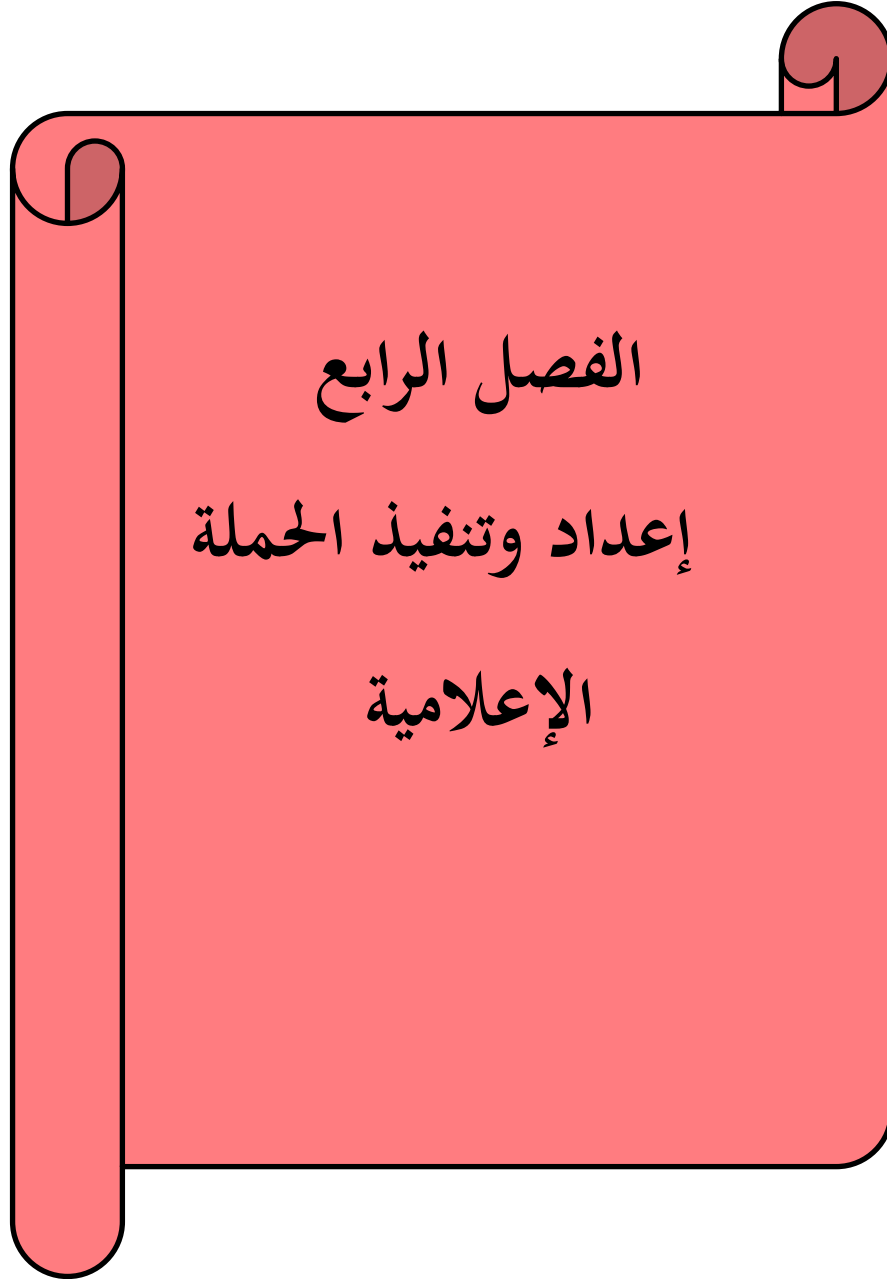
ومن الممارسات اليومية البسيطة التي تحمي الصحة النفسية الحرص على النوم الكافي بما لا يقل عن سبع ساعات يومياً والتغذية المتوازنة الغنية بالعناصر التي تدعم وظائف الدماغ كأوميغا ثلاثة والفيتامينات والابتعاد عن المنبهات المفرطة كالكاfeين خاصة في فترات الامتحانات ونظراً لأن هذه الممارسات قد تبدو بديهية إلا أن كثيراً من الطلبة يُهملونها تحت ضغط المتطلبات الأكاديمية مما يُدخلهم في حلقة مفرغة حيث يؤدي الإرهاق الجسدي إلى تراجع الأداء العقلي وتراجع الأداء يزيد الضغط والتوتر ولذلك فإن التنقيف بأهمية النمط الحياتي الصحي يُعدّ جزءاً لا يتجزأ من أي استراتيجية لتعزيز الصحة النفسية لدى الطلبة (Taylor, 2018, p 42).

خلاصة:

من خلال ما تم تناوله في هذا الفصل، يتضح أن الصحة النفسية تمثل حالة شمولية من التوازن النفسي والاجتماعي والانفعالي، تتجاوز مجرد غياب الاضطرابات لتشمل القدرة على التكيف، وتحقيق الذات، والعيش في توافق مع النفس والآخرين. وقد مرّ هذا المفهوم بمراحل تاريخية متعددة عكست تطور النظرة إلى الإنسان واحتياجاته النفسية، وصولاً إلى المقاربة الحديثة التي تؤكد على الرفاه النفسي كهدف أساسي للصحة.

كما أبرز الفصل الأهمية الكبيرة للصحة النفسية، خاصة لدى الطلبة الجامعيين، نظراً لانعكاسها المباشر على التحصيل الأكاديمي والعلاقات الاجتماعية والصحة الجسدية، إضافة إلى تأثيرها على الأداء الإبداعي والمهني مستقبلاً. وتبين كذلك أن تدهور الصحة النفسية يرتبط بجملة من العوامل الأكاديمية والاجتماعية والاقتصادية والمؤسسية، مما يستدعي تدخلات وقائية وعلاجية متكاملة.

وفي المقابل، فإن تعزيز الصحة النفسية يتطلب تضافر جهود متعددة، تشمل دور وسائل الإعلام والحملات التوعوية والجامعة، إلى جانب تبني الطلبة أنفسهم لأساليب تكيف إيجابية ونمط حياة متوازن. وعليه، فإن دعم الصحة النفسية داخل الوسط الجامعي يُعدّ ضرورة ملحة لتحقيق النجاح الأكاديمي والتوازن الشخصي، وبناء جيل قادر على مواجهة تحديات الحياة بوعي ومرونة.



الفصل الرابع

إعداد وتنفيذ الحملة

الإعلامية

1. معلومات عامة حول الحملة الإعلامية:

1.1. عنوان الحملة: تندرج هذه المبادرة تحت عنوان "الحملة الإعلامية التوعوية للاعتناء بالصحة النفسية لدى الطلبة الجامعيين". وقد وقع اختيارنا لهذا العنوان بالتحديد استجابةً للمؤشرات المتزايدة التي تظهر حجم الضغوطات النفسية والأكاديمية التي يواجهها الطالب في البيئة الجامعية. وبالتالي هذا العنوان ليس مجرد شعار عابر، بل هو ذو طابع توعوي وإرشادي يهدف إلى الوقاية من المشكلات النفسية الناتجة عن الضغوط الدراسية والاجتماعية، وقد صُمم من أجل جلب انتباه الجمهور المستهدف من أجل تحقيق الهدف الأسمى للحملة ألا وهو كسر حاجز الصمت والوصمة الاجتماعية المحيطة بالصحة النفسية داخل الحرم الجامعي.

1.2. تاريخ ومكان تنفيذ الحملة: تم تنفيذ الفعاليات والأنشطة المبرمجة لهذه الحملة في الفترة الممتدة من 20 ماي إلى غاية 31 ماي، وهو توقيت استراتيجي يتزامن مع التحضيرات لامتحانات النهائية ونهاية السنة الجامعية، وهي الفترة الحرجة التي ترتفع فيها معدلات القلق والتوتر لدى الطلاب إلى ذروتها.

أما من حيث الإطار المكاني فقد احتضنت جامعة محمد بوضياف كافة مجريات هذه الحملة. حيث تم استغلال الفضاءات الحيوية للجامعة لضمان الوصول إلى أكبر شريحة ممكنة من المجتمع الطلابي. حيث شمل التنفيذ الميداني في ساحة الجامعة المقابلة للبنية T والمدرج 06 حيث يدرس طلبة قسم علوم الإعلام والاتصال كل التخصصات والمستويات.

1.3. جمهور الحملة: وتُعد جامعة "محمد بوضياف" بالمسيلة واحدة من القلاع الأكاديمية البارزة في الجزائر، ويُمثل قسم علوم الإعلام والاتصال فيها بيئة حيوية تضم مئات الطلبة الشغوفين بصناعة المحتوى، الصحافة، والعلاقات العامة. ولم يأت اختيار هذه الفئة تحديداً كجمهور مستهدف للحملة من فراغ، بل يستند إلى خصائص استراتيجية تجعل منهم الشريك المثالي والهدف الأسمى لأي رسالة اتصالية هادفة. وهذا لتمتعهم

الفصل الرابع _____ إعداد وتنفيذ الحملة الإعلامية

بخصائص ديموغرافية واجتماعية، حيث يتألف هذا الجمهور من فئة الشباب الذين تتراوح أعمارهم غالباً بين (18 و 25 عاماً)، وهم طلبة يتوزعون بين تخصصات الليسانس والماستر (مثل: الاتصال، الإعلام، الاتصال والعلاقات العامة، الاتصال الجماهيري والوسائط الجديدة، والسمعي البصري، علاوة على السنة الثانية ليسانس إعلام واتصال). وهذا التنوع الأكاديمي يمنحهم ميزة إدراكية عالية، فهم ليسوا مجرد متلقين عاديين، بل هم "مستهلكون واعون" للمادة الإعلامية، يمتلكون حساً نقدياً وقدرة على تفكيك الرسائل وتحليل أبعادها السيميولوجية والنفسية.

2. الوسائل الإعلامية والاتصالية المستخدمة في الحملة:

2.1. المصق الاشهاري: ولقد قمنا بتصميم ملصق مناسب لحملتنا كان الهدف منه هو جذب انتباه الطلبة لحملتنا التوعوية. وقد تم تصميمه بطريقة فنية جذابة تجمع بين الصورة المعبرة والألوان الإيحائية، والعبارات الرمزية، أي تجمع بين الجاذبية البصرية والرسالة التوعوية، وهذا بهدف لفت انتباه الطلبة نحو الحملة التي قمنا بإعدادها من أجلهم، وقد تكونت من العناصر التالية:

2.1.1. الشعار الرئيسي للحملة: وقد جاء الشعار الرئيسي للحملة تحت عنوان "حسن الجوهر حتى يتوازن المظهر". ويعتبر هذا الشعار الركيزة الأساسية للحملة الاعلامية لتأكيد على ضرورة التوازن النفسي والراحة الداخلية في حياة الإنسان بشكل عام وحياة الطالب بشكل خاص لانعكاسهما المباشر على سلوك الفرد ومظهره الخارجي وعلاقاته الاجتماعية وقدرته على النجاح، فالجوهر هنا يرمز الى النفس والعقل والمشاعر بينما يرمز المظهر الى السلوك والتفاعل الاجتماعي والنجاح الأكاديمي. كما اضيفت عبارة "معا من اجل طالب جامعي أكثر توازنا وثقة وقدرة على النجاح" لتعزيز الفكرة الأساسية للحملة وإبراز الاهداف المرجوة منها.

الفصل الرابع _____ إعداد وتنفيذ الحملة الإعلامية

2.1.2. الصورة الرئيسية (الأشخاص الموجودون في الصورة): الصورة الرئيسية

تمثل مجموعة من الطلبة الجامعيين في وضعية إيجابية ومريحة، يظهر عليهم التفاؤل والارتياح النفسي وتعكس الصورة:

- أهمية الدعم النفسي والاجتماعي بين الطلبة.
 - البيئة الجامعية الصحية.
 - الشعور بالانتماء والتعاون.
 - إمكانية التحدث عن المشكلات النفسية دون خوف أو خجل.
 - يتبادلون الحديث والنقاش.
 - يبتسمون ويتفاعلون بشكل إيجابي.
 - يمارسون التواصل الاجتماعي الصحي.
- وهذا يرمز إلى أن العلاقات الاجتماعية الجيدة والدعم المتبادل من أهم العوامل التي تحافظ على الصحة النفسية للطلاب الجامعي.

2.1.3. الرموز الموجودة في الملصق: وقد احتوى الملصق على عدد من الرموز

منها:

- الدماغ: يرمز إلى الصحة النفسية والتوازن العقلي والتفكير السليم.
- رمز القلب بين اليدين: يدل على المشاعر الإيجابية والراحة النفسية والسعادة.
- رمز السماعات: يعبر عن الانصات والاستماع لطلبة وتقديم الدعم النفسي والارشاد لهم
- رمز التأمل والاسترخاء: يدل على الهدوء النفسي والسيطرة على التوتر والضغط اليومية
- رمز الميزان: يرمز الى التوازن النفسي والانفعالي وهو أحد الأهداف الاساسية للحملة.

2.1.4. الألوان المستعملة ودلالاتها:

- **اللون الأزرق الداكن:** استخدم في العناوين الرئيسية والعناوين المهمة ويرمز الى الثقة والاستقرار والطمأنينة والامان النفسي كما يساعد على خلق الشعور بالراحة لدى المتلقي

- **اللون الأزرق الفاتح والسماعي:** يعد اللون الغالب في الملصق ويرمز إلى الهدوء والطمأنينة والثقة. كما يساعد على الشعور بالاستقرار النفسي. ويعطي انطباعاً بالاحترافية والمصداقية.

- **اللون الأبيض:** ويرمز إلى النقاء والوضوح والسكينة. كما يجعل الملصق أكثر راحة للعين. إلى جانب انه يساعد على إبراز المعلومات المهمة.

2.1.5. أهمية اختيار الألوان: وتكمن أهمية اختيار الألوان في المساعدة على:

- نشر الشعور بالراحة والهدوء.
- تخفيف القلق والتوتر.
- جذب انتباه الطلبة إلى الرسالة التوعوية.
- تكوين صورة إيجابية عن الصحة النفسية.
- تشجيع الطلبة على الاهتمام بأنفسهم نفسياً.

2.1.6. مميزات الإشهارية لمصق الحملة: يعتمد الملصق الإشهاري على وجود

صور معبرة، ألوان مريحة ورموز مرتبطة بالصحة النفسية لإيصال رسالة مفادها أن الاهتمام بالصحة النفسية ضرورة أساسية للطلاب الجامعي، لأنها تساعد على النجاح الدراسي والتكيف الاجتماعي وتحقيق التوازن في حياته اليومية. وبالتالي فإن أهم ما ميز هذا ملصق حملتنا هو:

- وضوح العنوان فيه.
- ذو ألوان هادئة ومريحة نفسياً.
- به صور معبرة عن فئة الطلبة الجامعيين.

الفصل الرابع إعداد وتنفيذ الحملة الإعلامية

- يحمل رسالة توعوية سهلة الفهم.
- ذو تصميم يجذب الانتباه بسرعة.
- يركز على الجانب الإيجابي للصحة النفسية.
- يشجع الطلبة على طلب الدعم والمساندة النفسية.

2.2. المطوية: وتكونت المطوية من صفحتين (واجهتين) رئيسيتين هما:

2.2.1. الواجهة الأولى: وتحتوي على ثلاثة أعمدة رئيسية تشمل التمهيد، الأهداف، والنصائح:

- **التمهيد والصورة التعبيرية:** يفتح هذا الجزء بتمهيد يوضح أن الصحة النفسية جزء أساسي من حياة الطالب تؤثر في تركيزه، تحصيله الدراسي، وعلاقاته، حيث تؤكد الفقرة أن الصحة النفسية تعني قدرة الفرد على التعامل مع ضغوط الحياة واستثمار قدراته. وترافق هذا التمهيد صورة تعبيرية لطالب يظهر عليه القلق والتوتر وتدعمه أخصائية نفسية، مما يعزز فكرة كسر الوصمة المرتبطة بطلب الدعم النفسي.
 - **أهداف الحملة:** وتم وضع عدد من الأهداف للحملة بهدف نشر ثقافة الاهتمام بالصحة النفسية داخل الجامعة، تشجيع الطلبة على تبني التفكير الإيجابي الواقعي، التقليل من وصمة طلب الدعم، ومساعدتهم على فهم العلاقة بين التفكير والمشاعر والسلوك.
 - **نصائح للإعتناء بالصحة النفسية:** يقدم هذا الجزء إرشادات عملية يومية للطلبة، مثل: النوم الجيد، تنظيم الوقت بين الدراسة والراحة، ممارسة التنفس العميق والاسترخاء عند التوتر، تدوين اليوميات لمراجعة الأفكار المزعجة بهدوء، وتخصيص وقت للأنشطة المحببة كالمشي والرياضة.
- ### 2.2.2. الواجهة الثانية: وتحتوي على محاور الأنشطة المقترحة، التوصيات، والأساليب العلاجية والتوعوية مثل:

الفصل الرابع _____ إعداد وتنفيذ الحملة الإعلامية

- اقترح القيام بأنشطة داخل الجامعة: تتضمن آليات عملية مثل تنظيم يوم توعوي بعنوان "صحتك النفسية أولاً"، وإعداد مطويات وملصقات تحمل عبارات دعم بالمكتبات والإقامات الجامعية، إلى جانب تنظيم ورشات إدارة الضغط والامتحانات، وكذا فتح فضاء حوار مع مختصين، وإطلاق ركن "رسالة إيجابية" وجلسات استرخاء قصيرة.
- **نصائح للطلبة:** وقد قدمنا عبر هذه المطوية جملة من النصائح المباشرة والموجزة تحث الطالب على التحدث مبكراً مع شخص موثوق وعدم انتظار تفاقم المشكلة، عدم جعل النقطة في الامتحانات المعيار الوحيد لقيمة الطالب، مع الحث على التعامل مع الخطأ كفرصة للتعلم، مع الحرص على توفير وقت للراحة والاسترخاء، والابتعاد عن العلاقات المستنزفة، إلى جانب مراقبة الحديث الداخلي وتقليل المقارنات.
- **توصيات للأساتذة والإدارة الجامعية:** ومن خلالها توجهنا بدعوى للإدارة والأساتذة لتوفير فضاءات استماع ودعم، مع إدماج موضوع الصحة النفسية في الأنشطة الثقافية، وتدريب الأساتذة المرافين على ملاحظة علامات الضغط الشديد على الطلبة، ومراعاة فترات الامتحانات وبناء ثقافة جامعية قائمة على الاحترام المتبادل.
- **أهمية التفكير الإيجابي وانعكاسه على الصحة النفسية:** وتوضح المطوية أن التفكير الإيجابي يعني النظر للمواقف بطريقة واقعية ومتزنة مع البحث عن الحلول، مما يساعد الطالب على تقليل القلق، تحسين الثقة بالنفس، زيادة مواجهة الصعوبات، ورفع الدافعية للدراسة.
- **كيفية التخلص من التفكير السلبي:** يقدم خطوات علاجية معرفية متسلسلة تشمل: تحديد الفكرة السلبية، التساؤل إن كانت حقيقة أم تفسير شخصي، البحث عن أدلة تؤيدها أو تعارضها، استبدالها بفكرة متوازنة دون تضخيم الأخطاء، ممارسة الامتتان اليومي، وتقليل متابعة المحتوى المثير للقلق.

الفصل الرابع _____ إعداد وتنفيذ الحملة الإعلامية

- **الواجهة التعريفية والختامية** (بيانات الحملة): تظهر الهوية المؤسسية للحملة التابعة لـ (جامعة محمد بوضياف بالمسيلة - كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية - قسم علوم الإعلام والاتصال). مع تحديد زمان الحملة من 20 إلى 31 ماي 2026 تحت شعار: "معًا من أجل طالب جامعي أكثر توازنًا، ثقة، وقدرة على النجاح"، مع صورة كرتونية توضيحية لطالب يناقش أفكاره المشوشة والمزدحمة مع أخصائية تساعده على تنظيمها وتفكيكها.

3. مراحل اعداد وتنفيذ الحملة الإعلامية:

المرحلة الأولى (مرحلة الإعداد والتخطيط الاستراتيجي للحملة): وتُمثّل هذه المرحلة الحجر الأساس لضمان فاعلية عملنا الإعلامي، حيث تركّزت جهودنا على تحديد موضوع الحملة بدقة والمتمثل في "الصحة النفسية للطلبة الجامعيين"، وهو خيار أملتته الضرورات السيكولوجية والتربوية في البيئة الأكاديمية. تلى ذلك صياغة الأهداف الاستراتيجية التي تنوعت بين أهداف معرفية تسعى لرفع الوعي، وأهداف سلوكية تطمح لتوجيه الطلبة نحو ممارسات حياتية صحية. وبناءً على ذلك تم تحديد الفئة (الجمهور) المستهدف بدقة، تمثل في طلبة علوم الإعلام والاتصال بجامعة محمد بوضياف. ثم انتقلت العملية بعد ذلك إلى صياغة الرسالة الأساسية للحملة لتكون مكثفة، واضحة، ومؤثرة سيكولوجياً، مع التركيز التام على إعداد المحتوى العلمي بدقة وموضوعية، وذلك بالاستناد إلى مرجعيات علوم الإعلام والاتصال وعلم النفس الحديث لضمان تقديم مادة توعوية رصينة وموثوقة بعيدة عن السطحية.

المرحلة الثانية (مرحلة اختيار مكان وتاريخ تنفيذ الحملة): وتستلزم هذه المرحلة الفاعلية الاتصالية، لذا اخترنا بعناية المكان والزمان لتنفيذ الحملة، وهذا لضمان أعلى معدلات التعرض والرسوخ لدى الجمهور المستهدف. وبناءً على ذلك تم اختيار جامعة محمد بوضياف بالمسيلة كنطاق مكاني لتنفيذ الحملة. أما على الصعيد الزمني، فقد تم حصر فترة التنفيذ من 21 ماي إلى غاية 31 ماي، ويعود هذا الاختيار الاستراتيجي والتوقيت

الفصل الرابع _____ إعداد وتنفيذ الحملة الإعلامية

الدقيق إلى تزامنه مع فترة الامتحانات الجامعية وهي الفترة التي تشهد ذروة الضغوط النفسية، والقلق الأكاديمي، والإجهاد الذهني لدى الطلبة، مما يجعلهم في أمس الحاجة إلى دعم توعوي ونفسي مباشر، ويضمن في الوقت ذاته تواجدهم المكثف في الحرم الجامعي، مما يرفع من نسب التفاعل الجماهيري مع الأنشطة الاتصالية للحملة.

المرحلة الثالثة (مرحلة تحرير المواد الإعلامية): استندت هذه المرحلة إلى معايير التصميم الغرافيكي الحديث وسيكولوجيا الألوان لضمان لفت الانتباه وتحقيق الجاذبية البصرية. وتضمنت العملية خطوتين إنتاجيتين رئيسيتين:

• **تصميم الملصق الإعلامي: وقد** تم تطوير وسيلة بصرية متميزة وجذابة تعتمد على دمج الألوان الهادئة والمريحة نفسياً، مع تضمين صور رمزية مُعبّرة تعكس قيم التفاؤل، الأمل، والارتقاء الذاتي، مما يساهم في إحداث أثر سيكولوجي إيجابي فوري لدى المتلقي.

• **إعداد المطوية:** تم تحرير محتواها بأسلوب علمي مبسط ومنظم يعتمد على التدرج المعرفي. فقد ركزت المطوية على تفكيك مفهوم الصحة النفسية، وتقديم آليات عملية لكيفية الاعتناء بالذات وإدارة الضغوط، بالإضافة إلى تسليط الضوء على الانعكاسات المباشرة للاستقرار النفسي على التحصيل الأكاديمي والتميز الدراسي للطلبة، مما يجعلها دليلاً إرشادياً قابلاً للحفظ والاستخدام المتكرر.

المرحلة الرابعة (مرحلة تنفيذ الحملة): تُمثّل هذه المرحلة التجسيد الإجرائي والنزول الميداني للخطط النظرية، وقد حُكمت بآليات تنظيمية صارمة شملت عدة خطوات متكاملة نستعرضها على النحو الآتي:

• **تنفيذ الجدول الزمني:** انطلقت الفعاليات الإجرائية فعلياً من 20 ماي واستمرت حتى 31 ماي، مستغرقة اثني عشر يوماً (12 يوماً) من العمل المتواصل والمكثف لضمان التغطية الشاملة.

الفصل الرابع _____ إعداد وتنفيذ الحملة الإعلامية

- **عرض المواد الإعلامية:** تم توزيع وعرض الوسائل الاتصالية (الملصقات والمطويات) في مكان التجمع الحيوي لطلبة علوم الإعلام والاتصال بجامعة محمد بوضياف وهو أمام البناية T، وهذا لضمان أعلى نسبة وصول ممكنة من الطلبة.
- **القياس القبلي والبعدي:** تم إعداد أداة قياس بحثية (استمارات سريعة) وُزعت على عينات من الطلبة قبل بدء الحملة وبعدها، بهدف رصد التغير في مستوى الوعي، من خلال قياس التحول في الآراء والمواقف، واختبار مدى قدرة الرسائل الإعلامية على تعديل السلوكيات السلبية نحو ممارسات أكثر إيجابية.
- **التعريف بأنشطة الحملة:** وقد بذلنا جهوداً اتصالية من أجل تقديم شروحات وافية حول أهداف الحملة ومضمونها المعرفي، مع الحرص على الإجابة عن تساؤلات الطلبة بشكل مباشر وفوري.
- **رصد وتحليل رجع الصدى:** من خلال الملاحظة الميدانية لا حظنا ردود الأفعال حيث سجلنا تجاوب وتفاعل واسع النطاق يعكسان ملامسة الحملة لحاجة حقيقية لدى البيئة الطلابية.
- **المرحلة الخامسة (تقييم الحملة):** بناء على ردود الأفعال والاجابات التي تحصلنا عليها من طرف الطلبة استطعنا أن نقيم حملتنا وهل تمكنا من تحقيق الاهداف المرجوة والمسطرة لها على المدى القريب والمدى البعيد.

4. تقييم الحملة:

حسب المؤشرات النوعية المستخلصة من رجع صدى الجمهور، يمكن القول أن الحملة الإعلامية التي قمنا بها حققت نجاحاً ملموساً ومؤشرات إيجابية نلخصها في الآتي - **كسر حاجز الوصمة الاجتماعية:** وتعد هذه النتيجة الأهم التي خرجنا بها من الحملة، إذ أبدى الطلبة وعياً كبيراً بفكرة اللجوء للمختص النفسي، متجاوزين الأفكار النمطية السلبية. وظهر ذلك في مرونة إجاباتهم: "نعم أطلب المساعدة عند الحاجة ولا أخجل من فكرة الطبيب النفسي أراجع الطبيب إن لزم الأمر عادي جداً".

الفصل الرابع _____ إعداد وتنفيذ الحملة الإعلامية

- الاستيعاب العالي للشعار والرسالة: ويمكن القول أن المواد الإعلامية (الملصق والمطوية) المصممة بألوانها السيكولوجية الهادئة ورموزها (كالدماغ والميزان) نجحت في إيصال الفكرة العميقة للشعار. ويتجلى ذلك في تبني الطلبة لرسالة الشعار حرفياً في تقييمهم: "لا حياة بدون صحة نفسية متوازنة، عندما يذهب التوازن النفسي تبقى جسداً بلا روح".
- تحقيق القبول الجماهيري للمبادرة: وقد أكدت عينات الإجابة المأخوذة أن الحملة لامست حاجة ميدانية حقيقية ومفتقرة في الوسط الجامعي، مما جعل الطلبة يطالبون باستمراريتها وتعميمها: "حملة مفيدة يجب الإكثار من مثل هذه الحملات لأنها حملة إرشادية توعوية مهمة في حياة الطالب الجامعي"، "نحن كطلبة نحتاج لمثل هذه الحملات لأنها قليلة".
- تحفيز الطلبة على ترتيب الأولويات الحياتية: أسهمت الحملة في إعادة صياغة الوعي الجمعي للطلبة حول مفهوم الصحة العامة، حيث أفادوا بأن: "الصحة النفسية والعقلية أهم شيء لديهم".

خاتمة

خاتمة:

لقد تناول موضوع الحملة الإعلامية قضية جوهرية تمس الإنسان في عمقه النفسي والاجتماعي والأكاديمي. فقد أظهرت مختلف المحاور النظرية أن الصحة النفسية تمثل حالة من التوازن والرفاه النفسي والاجتماعي، وأنها عنصر أساسي في بناء شخصية الطالب الجامعي وقدرته على التكيف مع الضغوط المتزايدة التي تفرضها الحياة الجامعية وما بعدها.

كما أبرزت دراستنا أن تدهور الصحة النفسية لدى الطلبة لا يعود إلى سبب واحد، بل هو نتيجة تداخل عوامل متعددة أكاديمية واقتصادية واجتماعية ومؤسسية، إضافة إلى تأثير وسائل الإعلام ومواقع التواصل الاجتماعي، وما قد تخلقه من ضغوط أو صور نمطية أو مقارنات سلبية. وفي المقابل، فإن تعزيز الصحة النفسية يعتمد على جملة من الآليات المتكاملة، أهمها التوعية، والدعم الاجتماعي، وتطوير خدمات الإرشاد داخل الجامعة، وتفعيل دور الحملات الإعلامية في نشر الوعي وتصحيح المفاهيم الخاطئة المرتبطة بالاضطرابات النفسية.

وتُظهر هذه المعطيات أن الحملات الإعلامية التوعوية، مثل الحملة موضوع الدراسة "حسن الجوهر حتى يتوازن المظهر"، تشكل أداة فعالة في بناء الوعي الصحي النفسي لدى الطلبة، من خلال تقريب المفاهيم العلمية، وكسر حاجز الوصمة، وتشجيع طلب المساعدة عند الحاجة، وتوجيه السلوك نحو أنماط أكثر إيجابية وتوازناً. كما تؤكد أن نجاح هذه الحملات يرتبط بمدى ملائمة رسائلها لخصائص الجمهور المستهدف، وقدرتها على الجمع بين التوعية والإقناع والتأثير السلوكي.

وعليه، يمكن القول إن تعزيز الصحة النفسية داخل الوسط الجامعي مسؤولية مشتركة بين الطالب نفسه، والجامعة، ووسائل الإعلام، والمجتمع ككل، وأن الاستثمار في هذا المجال لا ينعكس فقط على التحصيل الأكاديمي، بل يمتد أثره إلى بناء فرد متوازن، ومجتمع أكثر استقراراً وقدرة على التنمية والتقدم.

قائمة المراجع

1. المراجع العربية:

1. ابن منظور، محمد، لسان العرب، (1993) ط 3 ، 15 م، دار صادر، بيروت، 2 / 507 . أحمد عمر، معجم اللغة العربية المعاصرة،
2. أبو النيل، محمود السيد. (2022) علم النفس الصحي: من التعب العصبي إلى الكاروشي. المركز العربي لتأليف وترجمة العلوم الصحية.
3. الأحمد، أمل، وفداء ياسين. (2018) التسويق الأكاديمي وعلاقته بالثقة بالنفس لدى عينة من طلبة قسم علم النفس في كلية التربية بجامعة دمشق. مجلة اتحاد الجامعات العربية للتربية وعلم النفس، مج 16، ع 1، ص ص 13-56.
4. إسماعيل، حميد محمد. (2017). الحملات الإعلامية وفن مخاطبة الجمهور، دار المعتر للنشر والتوزيع، الطبعة الأولى، عمان.
5. إشتية، إياد بسام أحمد. (2021) العلاقة بين قلق البطالة والأمن النفسي لدى الطلبة المتوقع تخرجهم في جامعة القدس المفتوحة، فلسطين: دراسة المهارات الحياتية كمتغير وسيط. أطروحة دكتوراه، الجامعة الأردنية.
6. أم لرقاب، سمية. (2020-2021). فعالية الحملات الإعلامية في مجال التوعية المرورية بالجزائر "دراسة ميدانية بالمركز الوطني للوقاية والأمن عبر الطرق"، أطروحة مقدمة ضمن متطلبات نيل شهادة دكتوراه ل م د في شعبة علوم الإعلام والاتصال، تخصص إشهار وعلاقات عامة.
7. باتل، فيكرام، وسون ديسوزا. (2008) الصحة النفسية للجميع: حيث لا يوجد طبيب نفسي. ترجمة كلود شلهوب وكلارا جعلوك، الطبعة العربية المعدلة الأولى، ورشة الموارد العربية.
8. برنامج الأمم المتحدة الإنمائي. (2024) تعزيز الصحة النفسية في أوقات الأزمات: دليل العاملين في الصفوف الأمامية في التجمعات الفلسطينية.

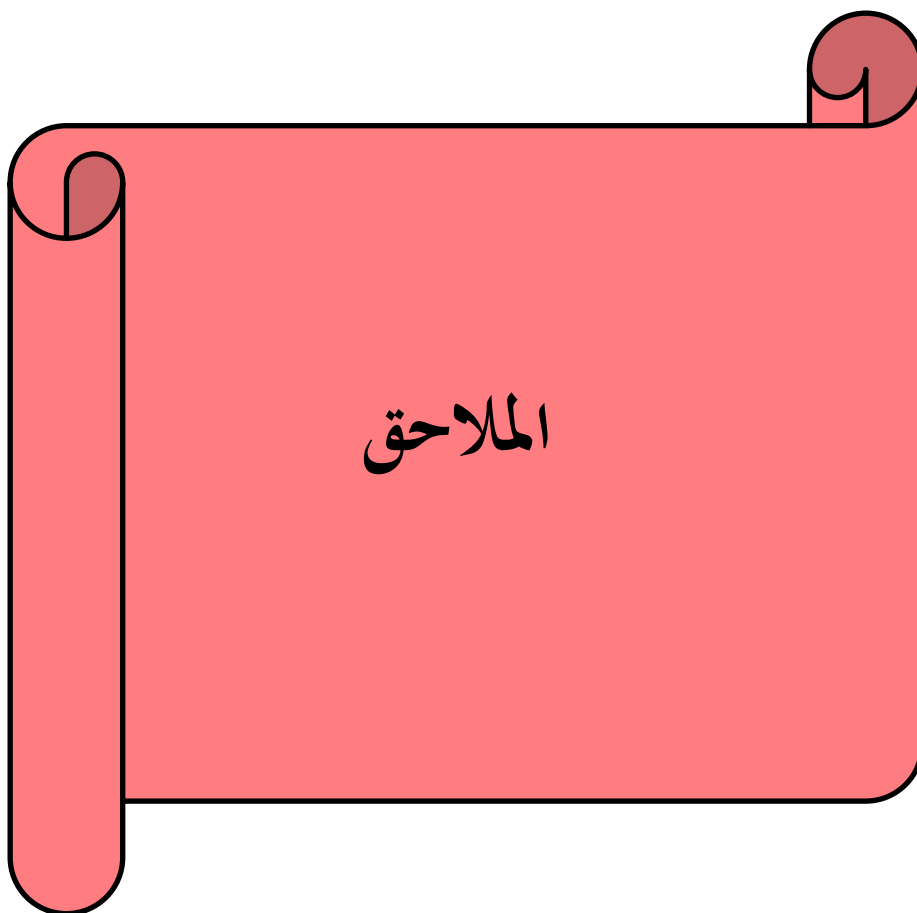
9. بوحفص، طارق. (2021) سيكولوجية الصحة. كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية، جامعة سعيدة.
10. تهامي، خديجة. (2014) حاجة الطالب الجامعي للإرشاد النفسي: دراسة ميدانية على عينة من طلبة جامعة قاصدي مرباح، ورقلة. مذكرة ماستر، جامعة قاصدي مرباح ورقلة.
11. الجزائري، حيدر كريم. (2022) الإرشاد والصحة النفسية. الجمعية العراقية للدراسات التربوية والنفسية.
12. الحباشنة، عنود، وخالد العلوان. (2019-2020) مهارات الحياة. الجامعة الهاشمية، كلية الآداب، قسم العلوم الإنسانية المساندة،
13. خضور، أديب محمد. (2008). حملات التوعية المرورية، مركز الدراسات والبحوث، المملكة العربية السعودية.
14. خليفي، نادية. (2018) الصحة النفسية وعلاقتها بالضغط النفسية لدى طلبة الجامعة: دراسة ميدانية على عينة من طلبة كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية بجامعة مولود معمري تيزي وزو. مجلة الجامع في الدراسات النفسية والعلوم التربوية، ع 8، ص ص 39-67.
15. الداهري، صالح حسن أحمد. (2005) مبادئ الصحة النفسية. دار وائل للنشر والتوزيع.
16. دليل الصحة النفسية ومفكرة التأمل الذاتي. (2025) الجمعية الوطنية للتصلب المتعدد، دبي.
17. رضوان، سامر جميل. (2021) الصحة النفسية. ط 4، دار المسيرة للنشر والتوزيع.
18. الرفوع، محمد أحمد. (2017) التوافق النفسي لدى طلبة جامعة الطفيلة التقنية وعلاقته ببعض المتغيرات. "العلوم التربوية، ع 4، ج 1، ص ص 207-233.

19. زهران، حامد عبد السلام. (2005) الصحة النفسية والعلاج النفسي. ط 4، عالم الكتب.
20. السالموني، أميمة كامل. (2021) التوعية الصحية: دليل العاملين في مجال الرعاية الصحية. المركز العربي لتأليف وترجمة العلوم الصحية.
21. سعيدي، إيمان، وعنانو أمنة. (2023) الشعور بالوحدة النفسية وعلاقتها بقلق المستقبل لدى الطلبة الجامعيين: دراسة ميدانية في جامعة ورقلة. مذكرة ماستر، جامعة قاصدي مرباح ورقلة.
22. سفيان، عصماني. (2016). توظيف حملات التسويق الاجتماعي في التوعية لتعزيز مفهوم السلامة المرورية. مجلة العلوم الاقتصادية وعلوم التسيير. (العدد 16). كلية العلوم الاقتصادية والتجارية وعلوم التسيير. جامعة سطيف: 1 الجزائر.
23. سليم، حنان أحمد، (2013) الحملات الاعلامية عبر الاعلام الجديد، المجلة المصرية لبحوث الرأي العام، المجلد 12، العدد 1، ص ص 259-348.
24. السميزان، ثامر حسين علي، وعبد الكريم عبد الله المساعيد. (2014) سيكولوجية الضغوط النفسية وأساليب التعامل معها. ط 1، دار ومكتبة الحامد للنشر والتوزيع.
25. شلاغمية، أماني، وبن جدو رانية. (2022 / 2023) أثر الإعلام الرقمي في تشكيل الوعي لدى فئة الشباب الجامعي. مذكرة ماستر، جامعة 8 ماي 1945 قالمة.
26. طوبان، بلال، وبحري صابر. الاحتراق النفسي واستراتيجيات مواجهته. ط 1، المركز الديمقراطي العربي للدراسات الاستراتيجية والسياسية والاقتصادية، برلين، 2024.
27. عابد، زهير. (2015). الإعلام والبيئة بين النظرية والتطبيق، دار اليازوري للنشر والتوزيع، مصر.

28. عبد الحي، جمال محمد. (2012). مدخل تاريخي لنشأة وتطور التلفاز. أمابا ارك مجلة علمية محكمة تصدر عن الأكاديمية الأمريكية للعلوم والتكنولوجيا. المجلد الثالث. ص ص 01-20.
29. عبد الخالق، أحمد محمد. دليل تعليمات المقياس العربي للصحة النفسية. مكتبة الأنجلو المصرية، 2016.
30. عبد السلام، زهران حامد، (2005) الصحة النفسية والعلاج النفسي، ط 4، القاهرة: عالم الكتب.
31. عريب، تباري. (2011-2012). الحملات الإعلامية الإذاعية الخاصة بالتوعية المرورية في الجزائر.
32. قديري، صفاء، ومختار جلولى. (2024) فاعلية البودكاست الصحي في تكوين الوعي الصحي لدى مستمعيه. "مجلة الإعلام والمجتمع، مج 8، ع 2، جامعة الوادي.
33. قسم علم النفس التربوي. أسس ومبادئ الإرشاد النفسي. كلية التربية، جامعة دمنهور.
34. الكافي، مصطفى. (2015). تخطيط الحملات الإعلامية والإعلانية MEDIA PLANNING CAMPAIGN، دار الحامد، ط1، عمان الأردن.
35. كفاي، علاء الدين أحمد. (2012) الصحة النفسية والإرشاد النفسي. ط 1، دار الفكر ناشرون وموزعون.
36. كنعان، علي. (2014) إدارة الحملات الإعلامية. عمان: دار أمجد للنشر والتوزيع.
37. مقبل، نسيم. (2020/2019). محاضرات في مادة حملات الاتصال العمومي، مطبوعة دروس موجهة لطلبة السنة الثالثة ليسانس، الفصلي الثالث تخصص اتصال، كلية علوم الإعلام والاتصال، جامعة الجزائر 03، الجزائر.

II. المراجع الأجنبية:

1. Wright, A., McGorry, P., et al. (2006). Development and Evaluation of a Youth Mental Health Community Awareness Campaign. BMC Public Health.
2. Jorm, A.F. (2012). Mental Health Literacy: Empowering the Community to Take Action for Better Mental Health . American Psychologist.
3. Illness Corrigan, P.W., Watson, A.C. (2002). Reducing the Stigma of Mental. Psychiatric Services.
4. Stigma Clement, S. et al. (2013). Effectiveness of Mass Media Interventions for Reducing Mental Health-Related. British Journal of Psychiatry.



1. ملصق الحملة الإعلامية



جامعة محمد بوضياف المسيلة
كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية
قسم علوم الإعلام والاتصال



حملة توعوية حول
الاعتناء بالصحة النفسية لدى الطلبة الجامعيين

تحت شعار

حسن الجوهر حتى يتوازن المظهر

معا من أجل طالب جامعي أكثر توازنًا، ثقة، وقدرةً على النجاح





الإنصات والدعم
نستمع إليك
ونقدم لك الدعم
الذي تحتاجه



إدارة الضغط والقلق
نساعذك على فهم
مشاعرك والتعامل
مع التحديات



تعزيز الثقة والتوازن
نمنحك أدوات فعالة
للمحافظة على توازنك
النفسي

المكان: جامعة المسيلة | الزمان: من 15 فيفري إلى غاية 15 مارس

لا تتردد في طلب المساعدة، فالعناية بنفسك قوة

2. مطوية الحملة:

جامعة محمد بوضياف المسيلة
كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية
قسم علوم الإعلام والاتصال

حملة توعية حول
الاعتناء بالصحة النفسية لدى الطلبة الجامعيين

**حسن الجوهر
حتى يتوازن المظهر**

معا من أجل طالب جامعي أكثر توازناً، ثقة، وقدرة على النجاح

الإنصات والدعم
نستمع إليك
ونقدم لك الدعم
الذي تحتاجه

إدارة الضغط والقلق
نساعدك على فهم
مشاعرك والتعامل
مع التحديات

تعزيز الثقة والتوازن
نساعدك على فهم
نقاطك ونقاطك
النفسية

المكان: جامعة المسيلة | الزمان: من 20 ماي إلى 31 ماي 2026

لا تتردد في طلب المساعدة، فالعناية بنفسك قوة

كيفية التخلص من التفكير السلبي

حدد الفكرة السلبية بوضوح.
اسأل نفسك: هل هذه الفكرة حقيقة أم تفسير شخصي؟
ابحث عن دليل يؤيد الفكرة ودليل يعارضها.
استبدل الفكرة القاسية بفكرة أكثر توازناً.
لا تضخم الخطأ، خطأ واحد لا يعني فشلاً كاملاً.
قلل متابعة المحتوى الذي يزيد القلق أو المقارنة.
اكتب ثلاثة أشياء جيدة حدثت خلال اليوم. توصي
مراكز مكافحة الأمراض والوقاية منها بممارسة
الامتنان يومياً وكتابة أشياء محددة يشعر الفرد
بالامتنان لها.



إرشادات للأساتذة والإدارة الجامعية

توفير فضاءات استماع ودعم نفسي داخل الجامعة.
إدماج موضوع الصحة النفسية في الأيام الدراسية والأنشطة الثقافية.
تدريب المشرفين والأساتذة على ملاحظة علامات الضغط الشديد لدى الطلبة.
تشجيع الطلبة على طلب المساعدة دون خوف من الحكم عليهم.
مراعاة فترات الضغط الدراسي، خاصة قبل الامتحانات.
بناء ثقافة جامعية قائمة على الاحترام، الدعم، وعدم السخرية من المشكلات النفسية.
تؤكد مراكز مكافحة الأمراض والوقاية منها أن المؤسسات التعليمية تساهم في دعم الصحة النفسية عبر التثقيف، الوقاية، والتدخل المبكر.

أهمية التفكير الإيجابي وانعكاسه على الصحة النفسية

التفكير الإيجابي لا يعني إنكار المشكلات أو التظاهر بالسعادة. معناه أن ننظر إلى الموقف بطريقة واقعية ومترنة، وأن نبحث عن الحل بدل التركيز على العجز.
يساعد التفكير الإيجابي الطالب على:
تقليل شدة القلق والتوتر.
تحسين الثقة بالنفس.
زيادة القدرة على مواجهة الصعوبات.
تحسين العلاقات مع الزملاء والأساتذة.
رفع الدافعية للدراسة والعمل.
النظر إلى الفشل كمرحلة تعلم، لا كنهاية الطريق.

اقتراحات لأنشطة الحملة داخل الجامعة

تنظيم يوم توعوي بعنوان: صحتك النفسية أولاً.
إعداد مطويات قصيرة حول القلق، الضغط الدراسي، والتفكير الإيجابي.
وضع ملصقات في الكليات والمكتبات والإقامات الجامعية تحمل عبارات دعم.
تنظيم ورشات حول إدارة الضغط، تنظيم الوقت، والتعامل مع الامتحانات.
فتح فضاء حوار آمن بين الطلبة ومختصين في علم النفس.
إطلاق ركن "رسالة إيجابية" يكتب فيه الطلبة عبارات دعم لزملائهم.
تنظيم جلسات قصيرة للتنفيس والاسترخاء قبل فترات الامتحانات.
إعداد حملة رقمية عبر مواقع التواصل الجامعية حول الصحة النفسية.

توصيات للطلبة

لا تنتظر حتى تتفاقم المشكلة. تحدث مبكراً مع شخص موثوق.
لا تجعل الدرجة الجامعية معياراً وحيداً لقيمتك.
تعامل مع الخطأ كفرصة للتعلم، لا كدليل على الفشل.
احم وقت نومك وراحتك كما تحمي وقت دراستك.
تعلم قول "لا" عندما تشعر بالإرهاق أو الضغط الزائد.
ابتعد عن العلاقات التي تستنزفك نفسياً.
راقب حديثك الداخلي، لأن الطريقة التي تخاطب بها نفسك تؤثر في مشاعرك وسلوكك.

أهداف الحملة

نشر ثقافة الاهتمام بالصحة النفسية داخل الجامعة.
مساعدة الطلبة على فهم العلاقة بين التفكير، المشاعر، والسلوك.
تشجيع الطلبة على تبني التفكير الإيجابي الواقعي.
التقليل من الوصمة المرتبطة بطلب الدعم النفسي.
تقديم إرشادات عملية للتعامل مع القلق، التوتر، والتفكير السلبي.

نصائح للاعتناء بالصحة النفسية

نم جيداً، لأن اضطراب النوم يؤثر في التركيز والمزاج والطاقة.
نظم وقتك بين الدراسة، الراحة، العلاقات، والنشاط البدني.
مارس التنفيس العميق أو التأمل أو تمارين الاسترخاء عند الشعور بالتوتر، وهي من الطرق الصحية للتعامل مع الضغط.
اكتب يومياتك، خاصة الأفكار التي ترزعك، ثم حاول إعادة النظر فيها بهدوء.
خصص وقتاً للأنشطة التي تحبها، مثل القراءة، الرياضة، المشي، الموسيقى، أو الجلوس في الطبيعة.
يوصي المعهد الوطني للصحة النفسية بتخصيص وقت منتظم لأنشطة الاسترخاء والأنشطة الممتعة منخفضة الضغط.
تجنب العزلة الطويلة، وتواصل مع صديق، أستاذ، مرشد، أو أحد أفراد الأسرة.
قلل المقارنة مع الآخرين، لأن لكل طالب ظروفه وقدراته ومساره.
اطلب المساعدة عند استمرار الحزن، القلق، فقدان الرغبة، اضطراب النوم، أو صعوبة أداء المهام اليومية.

تمهيد

تعد الصحة النفسية جزءاً أساسياً من حياة الطالب الجامعي، لأنها تؤثر في التركيز، التحصيل الدراسي، العلاقات الاجتماعية، اتخاذ القرار، والنظرة إلى المستقبل. الصحة النفسية لا تعني غياب الاضطرابات فقط، بل تعني قدرة الفرد على التعامل مع ضغوط الحياة، واستثمار قدراته، وبناء علاقات سليمة، والمشاركة بشكل فعال في محيطه.
يُمر الطالب الجامعي بمرحلة مليئة بالتحديات، مثل ضغط الامتحانات، القلق من المستقبل، صعوبة تنظيم الوقت، البعد عن الأسرة، المشكلات المالية، وضغط المقارنة مع الآخرين. لذلك تهدف هذه الحملة إلى نشر الوعي، تشجيع الطلبة على طلب المساعدة، وتعليمهم عادات يومية بسيطة تحمي صحتهم النفسية.



عينة من اجابات الطلبة

- 1نعم لدي ضغوطات نفسية تاتر عليا سواء ضغوطات الدراسة اوالاقامة وهذا ياتر على تحصيلي الدراسي
- 2 نعم اطلب المساعدة عند الحاجة ولا اخجل من فكرة الطبيب النفسي اراجع الطبيب ان لازم الامر عادي جدا
- 3لأحياة بدون صحة نفسية متوازنة عندما يذهب التوازن النفسي تبقى جسد بلا روح
- 4حملة مفيدة يجب الاكثار من مثل هذه الحملات لانها حملة ارشادية توعوية مهمة في حياة الطالب الجامعي
- 5نحن كطلبة نحتاج لمثل هذه الحملات لانها قليلة
- 6 لدي مشكلة الخوف والقلق من المستقبل
- 7نعم الجامعة مقصرة من ناحية النهوض بالصحة النفسية لدى الطلبة وجب الاكثار من المراكز المساعدة النفسية للطلبة
- 8الصحة النفسية والعقلية اهم شيء لدي

استمارة تقييم فعالية الحملة التوعوية حول الصحة النفسية

- هل كانت المعلومات المقدمة واضحة وسهلة الفهم؟
نعم واضحة وسهلة الفهم
- هل كانت الصورة والعبارات المستخدمة واضحة وسهلة الفهم؟
نعم بسيطة وواضحة
- ما هو أهم عنصر أثر اهتمامك أكثر في هذه الحملة؟
المشاكل النفسية والمشاكل الاجتماعية
- ما الجوانب التي نالت إعجابك في الحملة؟ وهل هناك نقاط يمكن تحسينها؟
الرسالة والأفكار الجيدة
- هل ساهمت الحملة في توضيح مفهوم الاعتناء بالصحة النفسية؟ كيف لذلك؟
نعم من خلال الصور والرسوم والرسائل
- هل تعتقد أن الطلبة الجامعيين يحتاجون لمثل هذه الحملات؟
أجيب بـ نعم
- هل ساعدت الحملة على التعرف على الضغوط النفسية التي يواجهها الطلبة؟
نعم من خلال الصور والرسائل
- ما هي أكثر المشاكل النفسية التي لاحظت انتشارها بين الطلبة؟
القلق والتوتر والمشاكل النفسية
- هل ترى أن الجامعة تهتم بالصحة النفسية للطلبة بشكل كافٍ؟
ليس بشكل كافٍ
- ما الحلول التي تقترحها لدعم الصحة النفسية داخل الجامعة؟
توفير خدمات جيدة وتقديم خدمات نفسية داخل الجامعة
- بعد هذه الحملة هل ستطلب المساعدة عند الحاجة؟
أجيب بـ نعم
- في جملة قصيرة عبّر عن رأيك حول موضوع هذه الحملة.
حملة مفيدة تعالج موضوع اهتمامنا
- ما رأيك في طريقة تقديم الحملة؟
جيدة
- هل تقترح مواضيع أخرى تخص الصحة النفسية؟
لا
- هل تصح الطلبة بالمشاركة في مثل هذه الحملات؟
نعم وسهولة
- ما تقييمك للحملة؟ املح علامة لها على 10 10
جيد

استمارة تقييم فعالية الحملة التوعوية حول الصحة النفسية

- هل كانت المعلومات المقدمة واضحة وسهلة الفهم؟
- واحدة وسهلة
- هل كانت الصورة والعبارات المستعملة واضحة وسهلة الفهم؟
- نعم واحدة جيدة جدا
- ما هو أهم عنصر كان اهتمامك أكثر في هذه الجلسة؟
- المسؤولية المتكاملة
- ما الجوانب التي نالت إعجابك في الجلسة؟ وهل هناك نقاط يمكن تحسينها؟
- الجانب الذي نالت إعجابي به هو الموضوع المتكامل الذي يغطي الجوانب المختلفة للموضوع
- هل ساعدت الجلسة في توضيح مفهوم الاعتناء بالصحة النفسية؟ كيف ذلك؟
- نعم وكثيرا
- هل تعتقد أن الطلبة الجامعيين يحتاجون لمثل هذه الصلوات؟
- نعم واحدة جيدة مع نصائح
- هل ساعدتك الجلسة على التعرف على الضغوط النفسية التي يواجهها الطلبة؟
- نعم
- ما هي أكثر المشاكل النفسية التي لاحظت انتشارها بين الطلبة؟
- القلق والتوتر
- هل ترى أن الجامعة تهتم بالصحة النفسية للطلبة بشكل كافٍ؟
- لا إلى حد كبير كما في مصر حيث أنهم لم يهتموا بالصحة النفسية
- ما الحلول التي تقترحها لدعم الصحة النفسية داخل الجامعة؟
- استخدام الإرشاد النفسي
- بعد هذه الجلسة هل ستطلب المساعدة عند الحاجة؟
- نعم
- في جملة قصيرة أخبر عن رأيك حول موضوع هذه الجلسة
- جلسة جيدة وعملية سبب لنا تغير الإعتناء
- ما رأيك في طريقة تقديم الجلسة؟
- جيدة
- هل تقترح مواضيع أخرى تخص الصحة النفسية؟
- نعم مثل: التنمر، الإدمان، الصحة النفسية
- هل تسمح الطلبة بالمشاركة في مثل هذه الحملات؟
- نعم
- ما تقييمك للحملة؟ أضع علامة لها على 10
- 9 / 10

استمارة تقييم فعالية الحملة التوعوية حول الصحة النفسية

1. هل كانت المعلومات المقدمة واضحة وسهلة الفهم؟
نعم
2. هل كانت الصورة والعبارات المستخدمة واضحة وسهلة الفهم؟
نعم
3. ما هو أهم عنصر أثر اهتمامك أكثر في هذه الحملة؟
المصدر المصغر
4. ما الجوانب التي نالت إعجابك في الحملة؟ وهل هناك نقاط يمكن تحسينها؟
المصغر المصغر
5. هل ساعدت الحملة في توضيح مفهوم الاعتناء بالصحة النفسية؟ كيف ذلك؟
نعم
6. هل تعتقد أن الطلبة الجامعيين يحتاجون لمثل هذه الحملات؟
نعم
7. هل ساعدتك الحملة على التعرف على الضغوط النفسية التي يواجهها الطلبة؟
نعم
8. ما هي أكثر المشاكل النفسية التي لاحظت انتشارها بين الطلبة؟
القلق
9. هل ترى أن الجامعة تهتم بالصحة النفسية للطلبة بشكل كافٍ؟
نعم
10. ما الحلول التي تقترحها لدعم الصحة النفسية داخل الجامعة؟
تعزيز الجانب الاجتماعي
11. بعد هذه الحملة هل ستطلب المساعدة عند الحاجة؟
نعم
12. في جملة قصيرة عر عن رأيك حول موضوع هذه الحملة.
الأنشطة مهمة جداً
13. ما رأيك في طريقة تقديم الحملة؟
سهلة ومفيدة
14. هل تقترح مواضيع أخرى تغطيها الصحة النفسية؟
نعم
15. هل تنصح الطلبة بالمشاركة في مثل هذه الحملات؟
نعم
16. ما تقييمك للحملة؟ امنح علامة لها على 10.
9/10