

| | | | | |
|-------------------------------|----------------------------------|--------------------------|---------------------------|-------------------|
| المجلد: 09 / العدد: 02 / 2021 | تاريخ إرسال المقال: 2021 / 10/28 | تاريخ القبول: 2021/11/25 | تاريخ النشر: 2021 / 12/31 | الصفحة: 362 – 381 |
|-------------------------------|----------------------------------|--------------------------|---------------------------|-------------------|

الصحة النفسية وعلاقتها بالاكتئاب لدى المراهق المتمدرس
-دراسة ميدانية بثانوية لومي الجيلالي بأولاد فارس-

Mental health and its relationship to depression in school-aged adolescents.
-A field study at Lomi Jilali High School in Awlad Fares-

| | | |
|---------------------------------|--------------------------------|--------------|
| zohairlounis@gmail.com | جامعة حسيبة بن بوعلي - الشلف - | زهير لونيس * |
| fpsychologieunivchlef@gmail.com | جامعة حسيبة بن بوعلي - الشلف - | ربيع بوخيار |

| |
|--|
| <p>ملخص:</p> <p>هدفت الدراسة الحالية إلى التعرف على العلاقة بين الصحة النفسية والاكتئاب لدى المراهق المتمدرس، والبالغ عددهم (100) مراهق متمدرس، تم اختيارهم بالطريقة القصدية، واعتمدت الدراسة على المنهج الوصفي، وقد استخدم أدوات جمع البيانات المتمثلة في مقياس الصحة النفسية لـ أبو هين (1992) والاكتئاب لـ بيك (1962)، وتم تحليل البيانات باستخدام الحزم الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS)، وبعد التأكد من النتائج تم التوصل إلى أن مستوى الصحة النفسية لدى المراهق المتمدرس مرتفع؛ وأن مستوى الاكتئاب لدى المراهق المتمدرس منخفض. وبناءً على النتائج المتوصل إليها تم تقديم جملة من التوصيات والاقتراحات كآفاق لدراسات أخرى في المستقبل</p> <p>الكلمات المفتاحية: الصحة النفسية، الاكتئاب، المراهق المتمدرس.</p> |
|--|

| | | | |
|-------------------|-------------------------------|--|---|
| الصفحة: 362 – 381 | المجلد: 09 / العدد: 02 / 2021 | المؤلف 1: زهير لونيس المؤلف 2: ربيع بوخياري | عنوان المقال: الصحة النفسية وعلاقتها بالاكتئاب لدى المراهق المتمدرس -دراسة ميدانية بتأوية لومي الجبالي بأولاد فارس- |
|-------------------|-------------------------------|--|---|

Abstract:

The current study aimed to identify the relationship between mental health and depression among the schooled adolescent, who numbered (100) schooled adolescents, who were chosen by the intentional method, and the study relied on the descriptive approach. and depression for Beck (1962), and the data were analyzed using the statistical packages for the social sciences (SPSS), and after confirming the results, it was reached: The level of mental health of the educated teenager is high; And that the level of depression among the educated teenager is low; There is a statistically significant correlation between mental health and depression among the educated adolescent. Based on the findings, a number of recommendations and suggestions were presented as prospects for further studies in the future.

Keywords: mental health, depression, schooled adolescent.

مقدمة:

يعاني الناس وبشدة التعقيد والتغيرات وظهور الاضطرابات النفسية والأمراض العقلية وقلقا نفسيا شديدا ملحوظا في تفكيرهم وسلوكهم، بل في أبسط أعمالهم اليومية العادية، فليس من الغريب أن نقول بأن كل من الفرد والمجتمع قد أصبحا في أمس الحاجة إلى الصحة النفسية، ومجالاتها الوقائية والعلاجية فالصحة النفسية باعتبارها خلو الفرد من الأعراض المرضية التي تعوقه عن السلوك القويم، لكن هذه الصحة النفسية تتعرض للاعتلال بسبب العديد من العوامل التي على رأسها الأزمات النفسية التي يتعرض لها الفرد، هذا كما تتحكم العقد النفسية في سلوكيات العديد من الأفراد، بحيث يبدو سلوكهم شاذا وغير منطقي، كما يصاب العديد من الأفراد بالاضطرابات النفسية والعقلية التي انتشرت في هذا العصر ما سمي بعصر القلق والاكتئاب، كما أن هذه الاضطرابات تمس فترة المراهقة خصوصا عندما نتحدث عن المراهق المتمدرس، لما يحدث في هذه المرحلة من تغيرات ميزاجية وفيزيولوجية وتغير في الهرمونات التي تؤثر بدورها على حالته الانفعالية وحتى الاجتماعية والشخصية، وبوصفها مرحلة مليئة بالصراعات والضغوطات النفسية نتيجة بعض التغيرات السريعة الجسمية وغيرها، وخاصة عندما تقترن هذه المرحلة من العمر مع سن التمدرس، حيث يصبح المراهق متمدرسا، ويلتقي بالعديد من الأقران الذين يختلفون عنه في عدة جوانب، بالإضافة إلى أنه يصبح أكثر اهتماما بعلاقاته بالجنس الآخر، ونظرا لما يتعرض له هذا المراهق لمشاكل وأزمات التي تؤثر سلبا على حياته النفسية. فمرحلة التمدرس يحتاج فيها المراهق إلى استقرار نفسي وصحة نفسية جيدة من أجل نجاح عملية التنشئة، وباختلال هذه المحطات النفسية يصبح المراهق غير قادر على التكيف مع متطلبات عملية التمدرس، وتظهر لديه مشاكل على

| | | | |
|--|--|------------------------------|-------------------|
| عنوان المقال: الصحة النفسية وعلاقتها بالاكتئاب لدى المراهق المتمدرس -دراسة ميدانية بتأوية لومي الجبالي بأولاد فارس- | المؤلف 1: زهير لونيس المؤلف 2: ربيع بوخيبار | المجلد: 09 / العدد: 2021/ 02 | الصفحة: 362 – 381 |
|--|--|------------------------------|-------------------|

مستوى التعلم سببها انخفاض القدرات المعرفية التي يسببها الاكتئاب من جهة والقدرات الاجتماعية والنفسية التي يسببها اختلال للصحة النفسية.

وهذا ما دفعنا إلى تناول موضوع الصحة النفسية والاكتئاب لدى المراهق المتمدرس.

أولاً: البناء المنهجي للدراسة

1. إشكالية الدراسة:

تعد مرحلة المراهقة من أهم مراحل نمو الفرد الحياتية، ورغم أهمية هذه المرحلة لدى المتمدرس نظراً لما تحتويه من قلق وتوتر نفسي كقلق الامتحان وغير ذلك، إلا أنها تعتبر مرحلة أزمة كما يقول أحد العلماء، بحيث تتميز بأنها مليئة بالصراعات والضغوطات نتيجة بعض التغيرات السريعة الجسمية وغيرها تؤثر على المراهقين نفسياً بشكل إلى حد ما، ما تغلب عليه هذه السلوكيات الانفعالية، وكما توصف هذه المرحلة بأنها مرحلة توتر انفعالي شديد ولذا وصفت بالأزمة، نجد موضوع الصحة النفسية باعتبارها شرط أو مجموعة شروط لأزمة توفرها حتى يتم التكيف بين المرء ونفسه، وكذلك بينه وبين العالم الخارجي تكيفاً يؤدي إلى أقصى ما يمكن من الكفاية والسعادة، لكل من الفرد والمجتمع الذي ينتمي إليه هذا الفرد، فقدرة الفرد على التوافق مع نفسه ومع المجتمع الذي يعيش فيه يؤدي إلى تمتع بحياة خالية من التأزم، كما يعتبر الاكتئاب فقداناً لتقدير الذات بدرجة أو بأخرى، وعلى هذا الأساس يتضح أن عدم التكامل بين الوظائف النفسية المختلفة له أثر في ظهور الاكتئاب لدى المراهق المتمدرس.

في هذا السياق هناك العديد من الدراسات السابقة التي تطرقت لموضوع الصحة النفسية وكذلك الاكتئاب وتناولته من زوايا مختلفة، وقد تنوعت هذه الدراسات بين العربية والأجنبية. نجد في الدراسات العربية التي تناولت محور الصحة النفسية، دراسة العمري (2012) بعنوان: "الضغوط النفسية وعلاقتها بالانجاز الأكاديمي لدى عينة من طلاب المرحلة الثانوية، توصلت نتائجها إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الصحة النفسية بين طلاب الصف الأول ثانوي وطلاب الصف الثاني ثانوي لصالح طلاب الصف الثاني ثانوي (فهد الركبي، محمد (2019)، ص 18-19).

دراسة جونليونز وآخرون (2004) بعنوان: "حاجات الصحة النفسية لأحداث الجانحين" والتي من نتائجها: أظهرت وجود دلائل تشير إلى أن الشباب الذين خضعوا لنظام القضائي للأحداث لهم حاجات مهمة يرتبط أغلبها بالصحة النفسية، وكذلك ارتباط جناح الأحداث بعدد من الآثار البيئية السلبية إضافة إلى تلك الإساءة الوالدية وضعف الروابط العاطفية" (سيف، محمد وعبد الله، حسين (2010)، ص 36).

أما الدراسات التي تناولت محور الاكتئاب فنجد دراسة سعيد (2005) التي هدفت إلى التعرف على الضغوط الدراسية وعلاقتها بمفهوم الذات الأكاديمي لدى طلاب الثانوية العامة، وبلغت العينة (336) طالبا وطالبة من طلاب

| | | | |
|-------------------|------------------------------|--|--|
| الصفحة: 362 – 381 | المجلد: 09 / العدد: 2021/ 02 | المؤلف 1: زهير لونيس المؤلف 2: ربيع بوخيبار | عنوان المقال: الصحة النفسية وعلاقتها بالاكنتاب لدى المراهق المتمدرس -دراسة ميدانية بتأوية لومي الجبالي بأولاد فارس- |
|-------------------|------------------------------|--|--|

الصف الثاني والثالث ثانوي في عدد من المدارس في خمس محافظات بمصر، وكشفت نتائج الدراسة على أن زيادة معدلات درجات الضغوط النفسية للطلاب تؤدي إلى تدني في مفهوم الذات الأكاديمي، وعدم وجود فروق دالة في إدراكهم لمصادر الضغوط، ومفهوم الذات الأكاديمي ترجع لمتغير الصف والجنس (بن أحمد عبد المحسن العمري، مرزوق (2012)، ص 57).

دراسة محمد الأنصاري وعلي مهدي كاظم (2007) بعنوان: "الفروق في القلق والاكنتاب بين طلاب وطالبات جامعتي الكويت وجامعة السلطان قابوس". ومن نتائجها: وجود فروق دالة إحصائية بين الطلاب والطالبات في القلق والاكنتاب وذلك لصالح الإناث (الشبؤون، دنيا (2011)، ص 774).

دراسة: كوراي وبكالا (Kooray & Bakala, 1986) بعنوان: "القلق والاكنتاب لدى الأطفال الذين يعانون من صعوبات التعلم الأكاديمية" K ومن نتائجها وجد أن هؤلاء التلاميذ يعانون من اضطرابات القلق هي الملح والفويا (حوكي، بشرى (2018)، ص 11).

دراسة سيلجمان (Seligman, 1990) بعنوان: "الاكنتاب عند الأطفال في المدرسة الابتدائية"، والتي هدفت إلى معرفة منبع الاكنتاب الذي يصيب عددا من الأطفال في المدرسة الابتدائية، ومن نتائجها: توصلت الدراسة أن أطفال المطلقين يواجهون الحياة بصعوبة، وأنهم كذلك أشد حزنا وأكثر وقوعا في الاكنتاب من الأطفال الذين يعيشون في أسر عادية كما أن أبناء المطلقين أقل نجاحا في المدرسة وتقديرهم لذاتهم أشد انخفاضاً وتشيع بينهم الشكوى من الآلام الجسدية المتنوعة أكثر من أقرانهم من أولاد غير المطلقين (يوسف بلان، كمال (2011)، ص 57).

ومن هنا برزت فكرة هذه الدراسة لمحاولة الكشف عن مدى العلاقة التي تربط الصحة النفسية بالاكنتاب لدى المراهق المتمدرس.

وبناءً على ما سبق يمكن طرح التساؤلات التالية:

- ما مستوى الصحة النفسية لدى المراهق المتمدرس؟
- ما مستوى الاكنتاب لدى المراهق المتمدرس؟
- هل هناك علاقة ارتباطية دالة إحصائية بين الصحة النفسية والاكنتاب لدى المراهق المتمدرس؟

2. فرضيات الدراسة:

- مستوى الصحة النفسية لدى المراهق المتمدرس مرتفع.
- مستوى الاكنتاب لدى المراهق المتمدرس منخفض.
- هناك علاقة ارتباطية دالة إحصائية بين الصحة النفسية والاكنتاب لدى المراهق المتمدرس.

3. أهداف الدراسة:

| | | | |
|---|---|------------------------------|-------------------|
| عنوان المقال: الصحة النفسية وعلاقتها بالاكتئاب لدى المراهق المتمدرس -دراسة ميدانية بتأوية لومي الجليلي بأولاد فارس- | المؤلف 1: زهير لونيس المؤلف 2: ربيع بوخيار | المجلد: 09 / العدد: 2021/ 02 | الصفحة: 362 – 381 |
|---|---|------------------------------|-------------------|

هدفت الدراسة إلى ما يلي:

- التعرف على الصحة النفسية ومختلف جوانبها؛
- التعرف على مستوى الصحة النفسية ودرجة الاكتئاب لدى المراهق المتمدرس؛
- التعرف على علاقة الصحة النفسية بالاكتئاب لدى المراهق المتمدرس؛
- التعرف على مدى إصابة المراهق المتمدرس بالاكتئاب.

4- أهمية الدراسة:

تكمن أهمية الدراسة فيما يلي:

- إلقاء الضوء على مختلف جوانب الصحة النفسية المؤثرة في شخصية المراهق المتمدرس؛
- تبيان كيف يؤدي عدم التمتع بالصحة النفسية إلى ظهور الاكتئاب لدى المراهق المتمدرس؛
- لفت الانتباه إلى موضوع الاكتئاب عند المراهق المتمدرس وعلاقتها بالصحة النفسية.

5. حدود الدراسة:

1.5. الحدود المكانية:

أجريت هذه الدراسة في المؤسسة التربوية لومي الجليلي للطور الثانوي بدائرة أولاد فارس ولاية الشلف.

2.5. الحدود الزمانية:

وهي فترة الدراسة من بدايتها إلى نهايتها، ويقوم الباحث فيها بجمع المعلومات والبيانات وتوظيفها علمياً، وقد امتدت الدراسة الحالية في جانبها النظري والتطبيقي من شهر أكتوبر 2020 إلى غاية شهر أبريل 2021.

6. المفاهيم الإجرائية للدراسة:

1.6. الصحة النفسية:

هي حالة انفعالية إيجابية تتسم بالنسبية، وهي مجموعة من المؤشرات التي يتمتع بها الفرد والتي تساعد على التوافق مع نفسه وبيئته.

2.6. الاكتئاب:

هو الدرجة الكلية التي يتحصل عليها المراهق المتمدرس في مقياس بيك للاكتئاب، حيث تشير الدرجة المرتفعة إلى ارتفاع مستوى الاكتئاب بينما تشير الدرجة المنخفضة إلى انخفاض مستواه عند المراهق المتمدرس.

3.6. المراهق:

هو التلميذ الذي يزاول دراسته في المرحلة الثانوية.

| | | | |
|---|--|------------------------------|-------------------|
| عنوان المقال: الصحة النفسية وعلاقتها بالاكتئاب لدى المراهق المتمدرس -دراسة ميدانية بتأوية لومي الجبالي بأولاد فارس- | المؤلف 1: زهير لونيس المؤلف 2: ربيع بوخيبار | المجلد: 09 / العدد: 2021/ 02 | الصفحة: 362 – 381 |
|---|--|------------------------------|-------------------|

ثانيا: الإطار النظري للدراسة:

1. تعريف الصحة النفسية:

إن للصحة النفسية معاني وتعريف متعددة بأشكالها المختلفة ومن هذه التعاريف نذكر ما يلي:

يعرف "عبد السلام زهران" الصحة النفسية بأنها: "حالة دائمة نسبية وشخصيا وانفعاليا واجتماعيا أي مع نفسه ومع بيئته، ويشعر فيها بالسعادة مع نفسه ومع الآخرين ويكون قادرا على تحقيق ذاته واستغلال قدراته إلى أقصى حد ممكن، ويكون قادرا على مواجهة مطالب الحياة وتكون شخصيته متكاملة سوية ويكون سلوكه عاديا يعيش في سلام وأمان" (محمد عبد الغني شريت، أشرف وسيد حلاوة، محمد(2002)، ص 24)

ويعرفها "عبد المطلب القريطي" بأنها: "حالة عقلية انفعالية إيجابية، مستقرة نسبية، تعبر عن تكامل طاقات الفرد ووظائفه المختلفة، وتوازن القوى الداخلية والخارجية الموجهة لسلوكه في المجتمع، ومرحلة نمو معينة، وتمتعه بالعافية النفسية والفاعلية الاجتماعية" (محمد عبد الغني شريت، أشرف(2001)، ص ص 23-24).

ويعرف "علاء الدين الكفافي" الصحة النفسية بأنها: "حالة من التوازن والتكامل بين الوظائف النفسية للفرد، تؤدي به أن يسلك بطريقة تجعله يتقبل ذاته، ويقبله المجتمع". (الكفافي، علاء الدين (2012)، ص32)

ويعرفها "عباس محمود عوض" بأنها: "حالة دينامية تبدو في قدرة الفرد على التوافق المرن الذي يناسب الموقف الذي يمر به" (محمد عطية، عماد(2014)، ص ص 17-20).

أما دستور منظمة الصحة العالمية (1946) يعرف الصحة النفسية بأنها: "حالة كاملة من العافية الجسمية والعقلية والاجتماعية، وليس مجرد غياب المرض أو الإعاقة" (حجازي، مصطفى(2004)، ص 26).

2. معايير الصحة النفسية:

فيما يلي أهم المعايير التي يمكن الحكم بها على درجة الصحة النفسية:

1.1. المعيار الذاتي:

حيث يتخذ الفرد ذاته إطار مرجعيا يرجع إليه في الحكم على السلوك بالسوية واللاسوية.

2.2. المعيار الاجتماعي:

حيث يتخذ من مسايرة المعايير الاجتماعية أساسا للحكم على السلوك بالسوية أو اللاسوية؛ فالسوي هو المتوافق اجتماعيا، واللاسوي هو غير متوافق اجتماعيا.

3.2. المعيار الإحصائي:

| | | | |
|-------------------|------------------------------|--|--|
| الصفحة: 362 – 381 | المجلد: 09 / العدد: 2021/ 02 | المؤلف 1: زهير لونيس المؤلف 2: ربيع بوخيبار | عنوان المقال: الصحة النفسية وعلاقتها بالاكتئاب لدى المراهق المتمدرس -دراسة ميدانية بتأوية لومي الجبالي بأولاد فارس- |
|-------------------|------------------------------|--|--|

حيث يتخذ المتوسط أو المنوال أو الشائع معيارا يمثل السوية وتكون اللاسوية هو الانحراف عن هذا المتوسط بالزائد أو الناقص.

4.2. المعيار المثالي:

حيث يعتبر السوية هي المثالية أو الكمال أو ما يقرب منه، واللاسوية هي الانحراف عن المثل الأعلى أو الكمال (عبد السلام زهران، حامد (2005)، ص 11).

وفي هذا الإطار، نلجأ إلى هذه المعايير من أجل معرفة سلوك الأفراد إذا كان سوي أو غير سوي.

3. مستويات الصحة النفسية:

إن الصحة النفسية تتوزع بدرجات على خط متصل، بحيث يمثل أحد الأطراف درجة مرتفعة من الصحة النفسية ويمثل الطرف الآخر الدرجة المنخفضة من الصحة النفسية، وأن هناك نقاط درجات مختلفة منها بين هذين الطرفين، وعلى هذا الأساس الصحة النفسية تتوزع على مستويات مختلفة وهي كالآتي:

1.3. المستوى الراقى:

وهم أصحاب الأنا القوية، أو السلوك القويم، أو التوافق المرتفع أو المحققون لذواتهم، وتبلغ نسبة الأفراد في هذه المجموعة (2,5%) تقريبا.

2.3. المستوى فوق المتوسط:

وهم يقلون عن المستوى الأول قليلا، ولهم سلوك جيد، وتبلغ نسبتهم (13,5%) تقريبا.

3.3. المستوى العادي:

"وهم من يقعون في موقع وسط بين الصحة النفسية المرتفعة والمنخفضة، لديهم جوانب قوة ونواحي ضعف، يظهر أحيانا ويترك مكانه للآخر أحيانا أخرى، وتبلغ نسبتهم في المجتمع حوالي (68%)، ويمثلون أكبر فئة".

4.3. المستوى أقل من المتوسط:

وهم من يقلون عن المستوى العادي في الصحة النفسية، ويتسمون بدرجة من سوء التوافق والسلوك غير المقبول، وهم الفاشلون في تحقيق ذواتهم، وتبلغ نسبتهم (13,5%) تقريبا.

5.3. المستوى المنخفض:

ولهم أقل درجة من سوء التوافق، وأعلى اضطراب في السلوك، لديهم مشكلات معقدة، يمكن أن يصبحوا خطرا على أنفسهم أو على الآخرين، ولذا فهم يتطلبون العزل في مؤسسات خاصة، وتبلغ نسبتهم (2,5%) تقريبا (مقاسم عبد الله، محمد (2010)، ص 28).

4. خصائص الشخصية المتمتعة بالصحة النفسية:

| | | | |
|---|--|------------------------------|-------------------|
| عنوان المقال: الصحة النفسية وعلاقتها بالاكتئاب لدى المراهق المتمدرس -دراسة ميدانية بتأوية لومي الجبالي بأولاد فارس- | المؤلف 1: زهير لونيس المؤلف 2: ربيع بوخياري | المجلد: 09 / العدد: 2021/ 02 | الصفحة: 362 – 381 |
|---|--|------------------------------|-------------------|

تتميز الشخصية المتمتعة بالصحة النفسية الجيدة بعدة خصائص تميزها عن الشخصية المرضية، ومن أهم الخصائص ما يلي:

- تقبل الذات (فهم الذات) وعدم وجود معوقات داخلية أو خارجية؛
- المسؤولية والنضج الانفعالي؛
- الشعور بالسعادة مع النفس (الراحة النفسية، تقدير الذات)؛
- الشعور بالسعادة مع الآخرين (تقبل الآخرين، التعاون مع الآخرين)؛
- تحقيق الذات واستغلال القدرات؛
- القدرة على مواجهة مطالب الحياة؛
- التوافق التام بين الوظائف النفسية المختلفة للفرد؛
- الاتزان والثبات. (محمد عبد الغني شريت، أشرف ومحمد علي، صبرة (2004)، ص ص 48-50).

5. الاكتئاب:

1.5 . تعريف الاكتئاب:

أثارت ظاهرة الاكتئاب وتعريفه اهتمام العديد من الباحثين من بينهم: يعرف حامد زهران (1977) الاكتئاب بأنه: "حالة من الحزن الشديد المستمر، تنتج عن الظروف المحزنة الأليمة التي تعبر عن شيء مفقود، وإن كان المريض لا يعي المصدر الحقيقي لحزنه (عبد السلام زهران، حامد (2005)، ص 30).

ويعرفه بيك (1982) بأنه: "اضطراب في التفكير نتيجة لنشاط النماذج المعرفية السالبة التي تؤدي إلى تكوين نظرة سلبية عن العالم والمستقبل".

كما يعرفه كمال الدسوقي بأنه: "حالة انفعالية تنطوي على شعور بعدم الكفاية وفقدان الأمل ويصاحبها انخفاض في النشاط الجسمي وتكدر واغتمام، وحزن ونكد، ويؤس وقنوط، صعوبة التفكير" (عبد الواحد يوسف إبراهيم، سليمان (2013)، ص 119).

في حين يعرفه مجرى أحمد محمد عبد الله (2000) بأنه: "حالة من الحزن العميق يحس فيها المريض بعدم الرضا ، وعدم القدرة على الإتيان بنشاطه السابق ويأسه مع اضطراب في النوم والشهية للطعام" ، وعلى هذا الأساس، يعتبر الاكتئاب اضطراب مزاجي يسبب شعورا دائما بالحزن وفقدان الاهتمام ويؤثر على شعور الفرد وتفكيره وسلوكه مما يؤدي به إلى مجموعة متنوعة من المشاكل العاطفية والجسدية.

2.5 .. أعراض الاكتئاب:

| | | | |
|---|--|------------------------------|-------------------|
| عنوان المقال: الصحة النفسية وعلاقتها بالاكتئاب لدى المراهق المتمدرس -دراسة ميدانية بتأوية لومي الجبالي بأولاد فارس- | المؤلف 1: زهير لونيس المؤلف 2: ربيع بوخيبار | المجلد: 09 / العدد: 2021/ 02 | الصفحة: 362 – 381 |
|---|--|------------------------------|-------------------|

للاكتئاب عدة أعراض نذكرها في الآتي:

- حزن دائم يتمثل في شعور الفرد بالإحباط أو الحزن أو الفراغ، وقد يبكي طوال الوقت أو يشعر بلا مبالاة، أي لا يكون الفرد حزينا ولا سعيدا؛
- يتهيج الفرد بسهولة وقد يغضب من أمور لم يكن ينزعج منها قط؛
- إهمال المسؤوليات الشخصية أو الرعاية الصحية؛
- الأفكار الانتحارية والرغبة في الموت؛ (المرزوقي، جاسم محمد عبد الله (2008)، ص ص 63-65).
- اضطرابات النوم؛
- الأوجاع الجسدية؛
- الصداع والتعب لأقل جهد، وخمود المهمة والألم خاصة الظهر؛
- ضعف النشاط العام والتأخر النفسي الحركي والضعف الحركي والبطء وتأخر زمن الرجوع؛
- الرتابة الحركية و اللازمات الحركية؛
- نقص الشهوة الجنسية والضعف الجنسي؛ (سنا محمد، سليمان(2008)، ص ص 130-132).
- تفاقم العلل البدنية؛
- تبدو على المريض الكآبة والحزن وترسم على وجهه علامات اليأس والقنوط؛
- رفض الطعام قد تسيطر الحالة المزاجية السيئة التي يعاني منها المريض على رفض ما كان يحبه من بينه الطعام؛
- التردد وعدم حسم أي أمر؛
- يعاني مرضى الاكتئاب من حالات الهلع. (جميل رضوان، سامر(2009)، ص 75)

وفي نفس السياق، يعد العرض تعبيرا عن الاضطراب وعلامة من علامات المرض النفسي، وأن للأعراض دور ووظيفة حيث تعمل على صيانة قيمة وتقدير الذات، كما أنها تعبر عن المشكلات التي يعانيها المريض وكيفية مواجهته لها، والأعراض متداخلة وتصنيفها ما هو إلا محاولة لدراستها والاكتئاب يعبر عن مجموعة من الأعراض المركبة.

3.5. تصنيف الاكتئاب وأنواعه:

للاكتئاب عدة أنواع وأصناف فهو ليس حالة واحدة أو نوعا واحدا، وإنما يميز العلماء بين الأنواع الآتية وكلها تشتت في عرض الحزن والاكتئاب وهبوط المهمة:

. اكتئاب حاد: وفيه يعاني المريض من صعوبة التفكير والانفعال الحزين والبطء في الحركة.

الاكتئاب الخفيف: وهو من أخف صور الاكتئاب.

| | | | |
|-------------------|-------------------------------|--|--|
| الصفحة: 362 – 381 | المجلد: 09 / العدد: 02 / 2021 | المؤلف 1: زهير لونيس المؤلف 2: ربيع بوخياري | عنوان المقال: الصحة النفسية وعلاقتها بالاكتئاب لدى المراهق المتمدرس -دراسة ميدانية بتأوية لومي الجليلي بأولاد فارس- |
|-------------------|-------------------------------|--|--|

. الاكتئاب البسيط: وهو أبسط صور الاكتئاب.
. الاكتئاب المزمن: وهو دائم وليس في مناسبة فقط
. اكتئاب انتكاسي: ويكثر إصابة النساء بهذا الاكتئاب في سن اليأس، ويقال أنه يرجع إلى التغيرات الهرمونية التي تحدث من جراء انقطاع دورة الطمث حيث يؤثر ذلك في معنويات المرأة
. الاكتئاب العصبي: وهو استجابة عصابية بالكآبة يخلفها موقف جد محزن كفقْد عزيز أو صدمة أو نحوها مما يكون الغم المؤلم استجابته الطبيعية بمرور الوقت.
. الاكتئاب الذهاني: درجته أشد من الاكتئاب العصبي، فالمريض هنا يسيء تفسير الواقع الخارجي ويصاحبه جمود انفعالي، ويندر معه التعاطف الشعوري، يحقر ذاته ويدين نفسه، تراوده فكرة الانتحار، لا يسعى للعلاج
. الاكتئاب الفجائي: وهو استجابة انفعالية تظهر فجأة وتختفي بسرعة وترافق إصابات المخ باضطرابات عضوية وخاصة في الفص الصدغي.
. الاكتئاب الانفصالي: وهذا النوع من الاكتئاب يعاني منه الأطفال الذين ينفصلون عن أمهاتهم لمدة طويلة، فتظهر عليهم آلام الفراق، ولكن بعد عدة شهور يكفون عن البكاء، ومن أعراضه: فقدان الشهية للطعام الهزال، وجفاء النوم
. الاكتئاب الذهولي: يمثل أقصى درجات الحدة من المرض، فإذا ترك المريض وشأنه فإنه يظل راقدا دون حركة ويعزف عن الأكل والشرب فيما يشبه حالة التخشب
. اكتئاب المراهقة: ويوجد لدى الشباب من الجنسين وقد يظهر عند وجود مشاكل في حياة الشاب كالخطوبة أو نحوها.
. هوس اكتيبي: الطور أو النوبة الاكتئابية من الذهان المعروف باسم الهوس / الاكتيبي، حيث تتناوب على المريض نوبات من الاكتئاب يعقبها نوبات من الفرح والمرح والابتهاج والتفجيع (محمد العيساوي، عبد الرحمن (2009)، ص 393).

ثالثا: الجانب الميداني وإجراءاته:

1. منهج الدراسة:

المنهج الوصفي يستهدف وصف الظاهرة في وضعها الراهن وتشخيصها، ويعتبر طريقة للتوصل إلى البيانات الدقيقة المطلوبة والحصول على كميات كبيرة من المعلومات لعدد كبير من مفردات عينة الدراسة في فترة زمنية قصيرة (مقحوت، فتيحة (2014)، ص 140)، ويعتبر المنهج الوصفي من أكثر المناهج استخداما في الدراسات والبحوث التي تهدف إلى جمع البيانات الموضوعية حول الظاهرة المدروسة.

2. عينة الدراسة:

| | | | |
|--|---|------------------------------|-------------------|
| عنوان المقال: الصحة النفسية وعلاقتها بالاكنتاب لدى المراهق المتمدرس -دراسة ميدانية بثانوية لومي الجليلي بأولاد فارس- | المؤلف 1: زهير لونيس المؤلف 2: ربيع بوخيار | المجلد: 09 / العدد: 2021/ 02 | الصفحة: 362 – 381 |
|--|---|------------------------------|-------------------|

بعد اختيار العينة إحدى أهم خطوات الدراسة لأن نتائجها التي توصلنا إليها تركز ارتكازا كليا على خصائص العينة ومدى تمثيلها للمجتمع الأصلي حتى يمكن تعميم نتائجها، وتم اختيار عينة الدراسة بطريقة قصدية وذلك لسهولة وإمكانية توفرها، وطبقت هذه الدراسة على عينة مكونة من (100) مراهق متمدرس يتوزعون حسب الجنس إلى (18) ذكر و(82) أنثى بثانوية لومي الجليلي بأولاد فارس ولاية الشلف، وتتوزع عينة الدراسة حسب متغير الجنس ومتغير المستوى التعليمي، ويمكن توضيح ذلك في الجدولين التاليين:

جدول رقم (01): يبين توزيع أفراد العينة حسب متغير الجنس.

| المتغيرات | عدد الطلاب | النسبة المئوية |
|-----------|------------|----------------|
| ذكور | 18 | %18 |
| إناث | 82 | %82 |
| المجموع | 100 | %100 |

3. أدوات الدراسة:

تستخدم أداة البحث بحسب طبيعة موضوع البحث ونوعية البيانات والأهداف التي يسعى إليها ومستلزماته، حيث أن استخدام الأداة المناسبة يؤدي إلى تحقيق النتائج المطلوبة، لأن نسبة كبيرة من دقة المعلومات وصحة نتائج التحليل التي سيتم الحصول عليها مرتبطة بحسن انتقاء هذه الأدوات.

وبما أن البحث الحالي يهدف إلى التعرف على العلاقة بين الصحة النفسية والاكنتاب لدى المراهق المتمدرس، تم استعمال العديد من أدوات جمع البيانات، تمثلت فيما يلي:

1.3 مقياس الصحة النفسية:

قام بوضع المقياس كل من "ليونارد"، "ر.د بيرو جيتس"، "س. ليمان" و"لينو كوتي" تحت عنوان: SCL-R-90. ثم قام أبو هين (1992) بتعريب المقياس وتقنيته إلى البيئة الفلسطينية، وذلك بحساب صدق المقياس. وقد صمم المقياس بحيث يتمكن المفحوص ذاته من تطبيقه فرديا أو اجتماعيا، حيث يستغرق الإجابة على المقياس (15) دقيقة. وقد صيغت عبارات المقياس بصورة سالبة، ويتم تصحيح المقياس في اتجاه درجة الصحة النفسية أي أن الدرجات العالية في هذا المقياس تدل على عدم السلامة النفسية وعدم الصحة النفسية لدى المفحوص والعكس صحيح.

يتكون المقياس من (90) عبارة تشرح تحت تسعة أبعاد وهي موزعة كالاتي: (الأعراض الجسمانية، الوسواس القهري، الحساسية التفاعلية، الاكنتاب، القلق، العداوة، قلق الخوف، بارانويا، الذهانية)

| | | | |
|-------------------|-------------------------------|---|--|
| الصفحة: 362 – 381 | المجلد: 09 / العدد: 02 / 2021 | المؤلف 1: زهير لونيس المؤلف 2: ربيع بوخيار | عنوان المقال: الصحة النفسية وعلاقتها بالاكتئاب لدى المراهق المتمدرس -دراسة ميدانية بتأوية لومي الجبالي بأولاد فارس- |
|-------------------|-------------------------------|---|--|

أبعاد المقياس:

لمقياس الصحة النفسية تسعة أبعاد نذكرها في الآتي: الأعراض الجسمية، الوسواس القهري، الحساسية التفاعلية، الاكتئاب، القلق، العداوة، قلق الخوف (الفوبيا)، البرانويا، الذهانية.

الخصائص السيكومترية لمقياس الصحة النفسية:

قام عبد الله عبد الله (2012) بتقديم المقياس لعينة من المبحوثين من طلاب جامعة الجزائر، بكلية العلوم الاجتماعية (ن=23)، بهدف اختبار مدى وضوح الصياغة اللغوية للعبارات، وكانت النتائج مرضية إلى حد كبير باستثناء بعض العبارات التي أجري عليها تعديل محدود بصياغتها، وتعديل على طريقة التصحيح السابقة للمقياس حتى تكون متوافقة مع طريقة تصحيح مقياس الاعترا، وبذلك أصبح المقياس جاهزا لتقييم صلاحيته السيكومترية.

2.3. مقياس بيك للاكتئاب:

هو عبارة عن مقياس وضعه الإكلينيكي الأمريكي "أرون بيك" تحت اسم مقياس بيك للاكتئاب، وهو مقياس يزود الباحث بتقدير سريع وصادق لمستوى الاكتئاب لدى العميل، نشر هذا المقياس لأول مرة سنة (1962)، وكان ذلك في صورته الأصلية، والتي تتكون من 21 مجموعة من الاضطرابات، أما في صورته الحالية والجديدة تعد صورة مختصرة عن المقياس الأصلي، والتي تتكون من (13) مجموعة من العبارات وضعت من طرف "بيك" نفسه الذي قام بتعديله أنظر الملحق رقم (02)، حيث تبين أن معامل ارتباط هذه الصورة المعدلة للمقياس الأصلي بلغت (0.96)، وتمثل هذه العبارات المدرجة في المقياس في صورته النهائية فيما يلي:

- 1- الحزن.
- 2- التشاؤم.
- 3- الشعور بالفشل.
- 4- عدم الرضا.
- 5- الشعور بالذنب.
- 6- حب الذات.
- 7- إيذاء الذات.
- 8- الاستيعاب الاجتماعي.
- 9- التردد.
- 10- تعبير تصور الذات.
- 11- صعوبة العمل.
- 12- التعب.
- 13- فقدان الشهية.

. الخصائص السيكومترية للمقياس في البيئة الجزائرية:

للوقوف على مدى ملائمة المقياس، ووضوحه، ومعرفة خصائصه السيكومترية، تم التحقق من صدقه وثباته بالطرق الإحصائية المناسبة.

البيانات:

| | | | |
|---|--|------------------------------|-------------------|
| عنوان المقال: الصحة النفسية وعلاقتها بالاكنتاب لدى المراهق المتمدرس -دراسة ميدانية بتأوية لومي الجليلي بأولاد فارس- | المؤلف 1: زهير لونيس المؤلف 2: ربيع بوخياري | المجلد: 09 / العدد: 2021/ 02 | الصفحة: 362 – 381 |
|---|--|------------------------------|-------------------|

قام بشير معمريّة (1989) بحساب ثبات على عينة متكونة من (63) طالبا، 28 ذكور، و 35 إناث، من السنوات الأربعة لمعهد العلوم الاجتماعية والآداب واللغة العربية في جامعة باتنة، بفواصل زمني من بين التطبيقين تتراوح بين 18 يوما و 27 يوما، فوصل معامل الارتباط بين التطبيقين بطريقة بيرسون من الدرجات.

الصدق:

قام الباحث بحساب معامل الصدق بطريقتين الأولى عن طريق الصدق التلازمي، فحسب المعامل بطريقة بيرسون من الدرجات الخام بين مقياس بيك للاكنتاب ومقياس التقدير الذاتي للاكنتاب لـ "زونج" وهو من إعداد رشاد عبد العزيز موسى (1988) على عينة متكونة من (43) طالبا وطالبة من معلمي العلوم الاجتماعية والاقتصاد في جامعة باتنة، فوصل معامل الارتباط بين المقياسين إلى 0.82، والثانية عن طريق الاتساق الداخلي وهو إحدى طرق حساب صدق التكوين، حيث تم حساب معامل الارتباط بطريقة بيرسون من الدرجات الخام بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية للمقياس على عينة متكونة من (82) طالبا وطالبة (34) ذكر و(48) أنثى من معاهد العلوم الاجتماعية والري والاقتصاد واللغات والعلوم الدقيقة، (تغزة، نوال(2014)، ص91).

وبناءً على نتائج الصدق والثبات تبين أن مقياس الاكنتاب يتمتع بدرجات مقبولة من الصدق والثبات، ويمكننا الاعتماد عليه في الدراسة الحالية، لغرض التحليل الإحصائي، وحساب المؤشرات الإحصائية لغرض الإجابة على أسئلة الدراسة واختبار فرضياتها.

4. الأساليب الإحصائية المستخدمة في الدراسة:

لقد تم في هذه الدراسة استخدام الأساليب الإحصائية التالية: النسب المئوية، المتوسط الحسابي، الانحراف المعياري، معامل الارتباط.

5. عرض وتحليل ومناقشة وتفسير النتائج المتعلقة بفرضيات الدراسة:

1.5. مناقشة وتفسير الفرضية الأولى:

تنص الفرضية الأولى على أن: "مستوى الصحة النفسية لدى المراهق المتمدرس مرتفع". وللتأكد من صحة هذه الفرضية تم تطبيق المتوسط الحسابي والمتوسط النظري والانحراف المعياري جدول رقم (02): يبين مستوى الصحة النفسية لدى المراهق المتمدرس.

| المتوسط النظري | الانحراف المعياري | المتوسط الحسابي | عدد الفقرات | الأساليب الإحصائية المقياس |
|----------------|-------------------|-----------------|-------------|----------------------------|
| 270 | 57.973 | 280.17 | 90 | الصحة النفسية |

| | | | |
|-------------------|------------------------------|---|---|
| الصفحة: 362 – 381 | المجلد: 09 / العدد: 2021/ 02 | المؤلف 1: زهير لونيس المؤلف 2: ربيع بوخيار | عنوان المقال: الصحة النفسية وعلاقتها بالاكنتاب لدى المراهق المتمدرس -دراسة ميدانية بثانوية لومي الجليلي بأولاد فارس- |
|-------------------|------------------------------|---|---|

يتضح من الجدول رقم (02) أن المتوسط الحسابي (280.17) لمقياس الصحة النفسية أكبر من المتوسط النظري (270)، وهذا يعني أن الفرضية التي تنص على أن مستوى الصحة النفسية لدى المراهق المتمدرس مرتفع قد تحققت. وهذا ما تؤكدته دراسة جونليونز وآخرون (2004) التي أظهرت نتائجها وجود دلائل تشير إلى أن الشباب الذين خضعوا للنظام القضائي للأحداث لهم حاجات مهمة يرتبط أغلبها بالصحة النفسية (سيف، محمد وعبد الله، حسين(2010)، ص 36).

ويمكن تفسير ذلك إلى أن المراهق المتمدرس يتمتع بمسؤولية اجتماعية عالية مما قد يشعر برضا أكثر عن الآخرين والمحيطين به، مما قد ينعكس بصورة إيجابية على ذواتهم وصحتهم النفسية، ومن أهم خصائص الشخصية المتمتعة بالصحة النفسية هو حب الآخرين والثقة فيهم واحترامهم وتقبلهم، ووجود اتجاه متسامح نحو الآخرين، ولديه القدرة على إقامة علاقات اجتماعية سليمة ودائمة، وتحمل المسؤولية الاجتماعية واتخاذ القرارات والاندماج في المجتمع. كما يمكن تفسير ذلك إلى طبيعة المرحلة العمرية لتلميذ المرحلة الثانوية والذي يتصف فيها بالنشاط والحيوية، والشعور بالكفاءة والثقة بالنفس، والمقدرة على التفاعل الاجتماعي، والنضج الانفعالي والمقدرة على ضبط النفس، والمقدرة على توظيف الطاقات والإمكانات في أعمال مشبعة، والتحرر من الأعراض العصبية، فذلك يمكنه من التعامل بمرونة مع مختلف المواقف، والصحة النفسية مفهوم يشير إلى تحرر الشخص نسبياً من القلق وأعراض العجز مثل مشاعر التوتر العنيفة والاكنتاب، وهي حاجة الفرد إلى بلوغ درجة الارتياح والخلو من المعاناة النفسية والفيزيقية، كما يشير إلى قدرة الفرد على إقامة علاقات بناءة مع ذاته ومع الآخرين والواقع وإلى قدرته على تحمل ضغوط الحياة ومواكبة متطلباتها المتغيرة.

وهذا ما اختلفت معه دراسة الجليلي (2013) التي توصلت نتائجها إلى أن طلبة القانون كانوا أقل مستوى في الصحة النفسية من طلبة الطب (السلطي، سماح والرفاعي، عالية(2014)، ص 95).

2.5. مناقشة وتفسير الفرضية الثانية:

تنص الفرضية الثانية على أن: "مستوى الاكنتاب لدى المراهق المتمدرس منخفض".

وللتأكد من صحة هذه الفرضية تم تطبيق المتوسط الحسابي والمتوسط النظري والانحراف المعياري

جدول رقم (03): يبين مستوى الاكنتاب لدى المراهق المتمدرس.

| المتوسط النظري | الانحراف المعياري | المتوسط الحسابي | عدد الفقرات | الأساليب الإحصائية المقياس |
|----------------|-------------------|-----------------|-------------|----------------------------|
| 19.5 | 6.291 | 15.00 | 13 | الاكنتاب |

| | | | |
|---|--|------------------------------|-------------------|
| عنوان المقال: الصحة النفسية وعلاقتها بالاكتئاب لدى المراهق المتمدرس -دراسة ميدانية بتأوية لومي الجليلي بأولاد فارس- | المؤلف 1: زهير لونيس المؤلف 2: ربيع بوخياري | المجلد: 09 / العدد: 2021/ 02 | الصفحة: 362 – 381 |
|---|--|------------------------------|-------------------|

يتضح من الجدول رقم (03) أن المتوسط الحسابي (15.00) لمقياس الاكتئاب أصغر من المتوسط النظري (19.50)، وهذا يعني أن الفرضية التي تنص على أن مستوى الاكتئاب لدى المراهق المتمدرس منخفض قد تحققت. وهذا ما تؤكدته دراسة النجمة (2008) التي توصلت نتائجها إلى فاعلية البرنامج الإرشادي المقترح لتخفيف أعراض الاكتئاب (المهور، صبح حمودة علاء(2016)، ص 97).

ويمكن تفسير ذلك إلى أن المراهق المتمدرس لديه القدرة على مجابهة الصعاب والتأقلم وتحقيق أهدافه وإشباع دوافعه، وحل المشكلات والتكيف والتعايش مع الظروف الضاغطة ومواجهة مطالب الحياة والتحكم في تفكيره وغضبه ونرفزته، وقدرته على تجنب كل ما يهدد حياته ويسبب له الاضطراب والقلق كما تساعد الأفراد على تأدية أدوارهم في الحياة. واتخاذ القرارات وتحمل المسؤولية والشعور بقيمة الذات وتقبلها، والتقدير المرتفع للذات لدى المراهق يجعله يستمتع بالتحدي ولا يضطرب عند الشدائد، ويميل إلى الاتسام بالثقة حول ما يمتلكه من قدرات خاصة، فمعرفة المراهق لذاته وتقييمه لها يعتبر مركز أساسي لبناء الشخصية وتكاملها، والتوجيه النفسي والتربوي، فهو يعتبر مفتاح الشخصية السوية، وطريق الوصول إلى النجاح والتوافق الشخصي والاجتماعي والمهني والتفوق الدراسي، كما يعد تقدير الذات من الأبعاد الهامة في حياة المراهقين كونه يعبر عن ثقتهم بأنفسهم ويرتبط بقدراتهم واستعداداتهم وإنجازاتهم. ونظرة المراهق الإيجابية لنفسه تتضمن الثقة بالنفس بدرجة كافية، كما تتضمن إحساس المراهق بكفاءته وجدارته واستعداداته لتقبل الخبرات الجديدة مما يسمح له بالتكيف، وبالتالي الإحساس بالأمن وتوظيف طاقته النفسية نحو معرفة حقائق الحياة، ويرى بأن الأمور تسير على ما يرام ولا يشعر بالحزن والاكتئاب والانزعاج على الأشياء بشكل كبير، ونجده يعمل بجودة عالية عن ذي قبل، ويشعر بالأمل في نفسه، واستقامة المراهق المتمدرس على منهج الله تعالى المستقيم حقق له الطمأنينة والسكينة وابتعاده عن كل شيء يؤدي إلى الحزن والهجم والغم من ارتكاب المعاصي والذنوب والبعد عن الله والشرك. وعليه يعتبر الاكتئاب من أكثر الأمراض النفسية المهدة لحياة الفرد النفسية والجسمية وأكثرها انتشارا في الأوساط الاجتماعية، فيمس جميع الفئات العمرية (الطفولة، المراهقة، الرشد) ومختلف الطبقات الاجتماعية، بمعنى أن كل فرد قد يكون عرضة للاكتئاب في أي مرحلة من مراحل حياته. وهذا ما اختلفت معه دراسة منير فوزي وآخرون (1983) التي توصلت نتائجها إلى أن المشاعر الانتحارية كانت أكثر شيوعا لدى المكتئبين وهذا أمر طبيعي، فكلما زادت شدة الاكتئاب لدى المريض كان هذا المريض أشد كرها للحياة. (محمد القحل، نبيل(2009)، ص 57).

3.5. مناقشة وتفسير الفرضية الثالثة:

| | | | |
|--|---|------------------------------|-------------------|
| عنوان المقال: الصحة النفسية وعلاقتها بالاكتئاب لدى المراهق المتمدرس -دراسة ميدانية بثانوية لومي الجبالي بأولاد فارس- | المؤلف 1: زهير لونيس المؤلف 2: ربيع بوخيار | المجلد: 09 / العدد: 2021/ 02 | الصفحة: 362 – 381 |
|--|---|------------------------------|-------------------|

تنص الفرضية الثالثة على أنه: "توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين الصحة النفسية والاكتئاب لدى المراهق المتمدرس". وللتأكد من صحة هذه الفرضية تم تطبيق معامل الارتباط "بيرسون" بين الصحة النفسية والاكتئاب وجاءت النتائج كما يلي:

جدول رقم (04): يبين الارتباط بين الصحة النفسية والاكتئاب لدى المراهق المتمدرس.

| معامل الارتباط | القيمة الاحتمالية | مستوى الدلالة |
|----------------|-------------------|---------------|
| -0.485** | 0.000 | 0.01 |

يتضح من الجدول رقم (04) وجود علاقة ارتباطية عكسية دالة إحصائية بين الصحة النفسية والاكتئاب الذي بلغت قيمته -0.485^{**} عند مستوى الدلالة (0.01)، كما يلاحظ أن القيمة الاحتمالية تساوي 0.000 أي وهي أصغر من مستوى الدلالة (0.01)، وبناء على هذه القيم يمكننا القول أننا متأكدون بنسبة 99% بأنه توجد علاقة ارتباطية عكسية دالة إحصائية بين الصحة النفسية والاكتئاب لدى المراهق المتمدرس. أي كلما ارتفعت درجة الصحة النفسية انخفضت درجة الاكتئاب والعكس صحيح وهذا ما تتفق معه دراسة سلمان (2013) التي توصلت نتائجها إلى أن فعالية مقياس الشعور بالذنب ومقياس الصحة النفسية في القياس، وأن نسبة الطلبة الذين يعانون من الشعور بالذنب هي (75,5%) بينما نسبة الطلبة الذين يعانون من سوء التوافق الصحي النفسي (77,5%)، كما أشارت وجود علاقة عكسية بين الشعور بالذنب والصحة النفسية. (فهد الركيبي، محمد (2019)، ص 17).

ويمكن تفسير ذلك إلى أن المراهق المتمدرس يتمتع بالصحة النفسية وذلك راجع بصفة خاصة إلى النسق الأسري السوي وبصفة عامة إلى المحيط الذي يعيش فيه، وكذلك التوافق التام مع الوظائف النفسية المختلفة للمراهق، وتقبل الذات وتقديرها، فإذا كان الفرد يقدر نفسه تقدير إيجابي يعطي لنفسه صورة إيجابية تمكنه من الوثوق والرضا والثقة بالنفس وتوافقه مع ذاته ومع الآخرين، فالمراهق الذي يتمتع بالصحة النفسية تكون لديه القدرة على مواجهة مطالب ومشاكل الحياة وفهمها وحلها بطرق سليمة وصحيحة، كما يمكن أن يكون لديه القدرة على مواجهة كل الظروف المرتبطة بالتوتر والشدة الناجمة عن المتطلبات التي تستلزم نوعاً من إعادة التوافق عند المراهق وما ينتج ذلك من آثار جسمانية ونفسية وقد ينتج الشعور بالاكتئاب من الصراع والإحباط والحزن والقلق أو تخطي الأزمات النفسية هذا ما يساعده على حسن التوافق مع نفسه وبيئته الاجتماعية والمادية وكذلك تحرره من الصفات السلبية أو الأعراض المرضية التي تعوق التوافق وتسبب له الشعور بالاكتئاب، مما يؤدي به إلى الرفع من مستوى الثقة بالنفس والكفاءة الأكاديمية.

- النتائج (الاستنتاج العام):

| | | | |
|-------------------|------------------------------|---|--|
| الصفحة: 362 – 381 | المجلد: 09 / العدد: 2021/ 02 | المؤلف 1: زهير لونيس المؤلف 2: ربيع بوخيار | عنوان المقال: الصحة النفسية وعلاقتها بالاكتئاب لدى المراهق المتمدرس -دراسة ميدانية بتأوية لومي الجبالي بأولاد فارس- |
|-------------------|------------------------------|---|--|

هدفت الدراسة الحالية إلى التعرف على العلاقة بين الصحة النفسية والاكتئاب لدى المراهق المتمدرس، وفي ضوء الدراسة الميدانية ومعالجة بياناتها وفق الدعم الإحصائي والتحليل بنظام الحزم الإحصائية (SPSS)، اكتشفت نتائج الدراسة عن:

صحة الفرضية الأولى التي تنص على أن: "مستوى الصحة النفسية لدى المراهق المتمدرس مرتفع"، وذلك راجع إلى قدرة المراهق المتمدرس على إقامة علاقات اجتماعية سليمة ودائمة، وتحمل المسؤولية الاجتماعية واتخاذ القرارات والاندماج في المجتمع. وهذا ما أكدته دراسة جونليونز وآخرون (2004) التي أظهرت نتائجها وجود دلائل تشير إلى أن الشباب الذين خضعوا للنظام القضائي للأحداث لهم حاجات مهمة يرتبط أغلبها بالصحة النفسية (سيف، محمد وعبد الله، حسين (2010)، ص 36).

وصحة الفرضية الثانية التي تنص على أن: "مستوى الاكتئاب لدى المراهق المتمدرس منخفض" وذلك راجع إلى قدرة المراهق المتمدرس على مجابهة الصعاب والتأقلم وتحقيق أهدافه وإشباع دوافعه وحل المشكلات والتكيف والتعايش مع الظروف الضاغطة ومواجهة مطالب الحياة. وهذا ما تؤكدته دراسة النجمة (2008) التي توصلت لنتائجها إلى فاعلية البرنامج الإرشادي المقترح لتخفيف أعراض الاكتئاب (الهور، صبح حمودة علاء (2016)، ص 97).

وصحة الفرضية الثالثة التي تنص على: "وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين الصحة النفسية والاكتئاب لدى المراهق المتمدرس"، ويمكن تفسير ذلك إلى أنه كلما كان المراهق المتمدرس أكثر تماسكا وتوافقا مع نفسه وتقبله لذاته كلما كان له القدرة على التغلب على الظروف الضاغطة ومجابهة الصعاب وحل المشكلات والتصدي لها، يساعده على الوصول إلى مستوى من الصحة النفسية والانجاز الأكاديمي داخل المدرسة، وهذا ما تتفق معه "دراسة سلمان (2013) التي توصلت لنتائجها إلى أن فعالية مقياس الشعور بالذنب ومقياس الصحة النفسية في القياس، وأن نسبة الطلبة الذين يعانون من الشعور بالذنب هي (75,5%) بينما نسبة الطلبة الذين يعانون من سوء التوافق الصحي النفسي (77,5%)، كما أشارت وجود علاقة عكسية بين الشعور بالذنب والصحة النفسية" (فهد الركبي، محمد (2019)، ص 17).

– خاتمة:

تعتبر الصحة النفسية شرط أو مجموعة شروط لأزمة توفرها حتى يتم التكيف بين المرء ونفسه وكذلك بينه وبين العالم الخارجي تكيفا يؤدي إلى توافق الفرد مع نفسه ومع المجتمع الذي يعيش فيه ويؤدي إلى تمتع بحياة خالية من التأزم. ومن الموضوعات الأساسية التي تناوّلها الصحة النفسية ولعل من بينها الاكتئاب، إذ يعتبر الاكتئاب بأنه قمة الشعور بالحزن، حيث يشعر المكتئب باليأس الشديد، وهذا اليأس في مواجهة الأمل ويشعر بعدم السعادة، تشاؤمي ولديه شعور بالفنور، وغير قادر على اتخاذ القرار. حيث هدفت هذه الدراسة إلى معرفة العلاقة بين الصحة النفسية

| | | | |
|--|--|-----------------------------|-------------------|
| عنوان المقال: الصحة النفسية وعلاقتها بالاكنتاب لدى المراهق المتمدرس -دراسة ميدانية بثانوية لومي الجليلي بأولاد فارس- | المؤلف 1: زهير لونيس المؤلف 2: ربيع بوخياري | المجلد: 09/ العدد: 2021/ 02 | الصفحة: 362 – 381 |
|--|--|-----------------------------|-------------------|

والاكنتاب لدى المراهق المتمدرس، فقد أجريت الدراسة على عينة من تلاميذ التعليم الثانوي بثانوية لومي الجليلي بأولاد فارس ولاية الشلف والتي بلغت (100) تلميذ وتلميذة، تم اختيارها بالطريقة القصدية (العمدية)، خلال الموسم الدراسي (2020/2021)، وقد انتهت الدراسة في مجملها من خلال استعراض نتائج الفروض ومن خلال المعالجة الإحصائية، اتضح:

- مستوى الصحة النفسية لدى المراهق المتمدرس مرتفع؛
- مستوى الاكنتاب لدى المراهق المتمدرس منخفض؛
- توجد علاقة ارتباطية عكسية دالة إحصائياً بين الصحة النفسية والاكنتاب لدى المراهق المتمدرس.

-اقتراحات عملية:

- من خلال هذه الدراسة بجانبها النظري والتطبيقي، وخاصة بعدما أفضت به نتائج الدراسة، تم تقديم أو ذكر مجموعة من التوصيات التي يمكن الاستفادة منها مستقبلاً بالنسبة للباحثين ومنها:
1. تعميم تعيين المرشدين النفسيين المدرسين في جميع المدارس ودعم دورهم في تقديم الخدمات، وتزويدهم بالأساليب المناسبة من الاختبارات والمقاييس وغيرها؛
 2. مساهمة وسائل الإعلام ومنظمات المجتمع المدني والمؤسسات التربوية والخيرين في تقديم الدعم النفسي والاجتماعي للتلاميذ؛
 3. التعاون بين كل العاملين في قطاع التربية والباحثين وأصحاب القرار للاستفادة من نتائج الدراسات السابقة أو لإجراء المزيد من الدراسات والبحوث لدى المراهق المتمدرس لوضع الخطط المستقبلية؛
 4. الاهتمام بمصادر الاكنتاب لدى المراهق المتمدرس من خلال إعداد برامج إرشادية مناسبة بما يكفل الأعباء التي تترتب على ضغوط المجال المدرسي؛
 5. الاهتمام برفع مستوى الصحة النفسية من خلال البرامج المحفزة لزيادة سعي التلاميذ وزيادة رغبتهم في التوجه نحو المهام الأكاديمية.

المراجع:

1. بن أحمد عبد المحسن العمري، مرزوق (2012)، "الضغوط النفسية المدرسية وعلاقتها بالانجاز الأكاديمي ومستوى الصحة النفسية لدى عينة من طلاب المرحلة الثانوية بمحافظة الليث"، رسالة ماجستير غير منشورة، المملكة العربية السعودية: جامعة أم القرى، كلية التربية.

| | | | |
|-------------------|------------------------------|---|--|
| الصفحة: 362 – 381 | المجلد: 09 / العدد: 2021/ 02 | المؤلف 1: زهير لونيس المؤلف 2: ربيع بوخيار | عنوان المقال: الصحة النفسية وعلاقتها بالاكتئاب لدى المراهق المتمدرس -دراسة ميدانية بتأوية لومي الجبالي بأولاد فارس- |
|-------------------|------------------------------|---|--|

2. تغزة، نوال(2014)، "الاكتئاب عند المرأة المطلقة حديثا وعلاجها"، رسالة ماجستير غير منشورة، الجزائر: جامعة وهران، كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية.
3. جميل رضوان، سامر(2009). الصحة النفسية، عمان: الأردن، دار المسيرة للنشر والتوزيع، دط.
4. حجازي، مصطفى(2004). الصحة النفسية منظور دينامي تكاملي للنمو في البيت والمدرسة، بيروت: لبنان، المركز الثقافي العربي، ط2.
5. حوكي، بشرى(2018)، "صعوبات التعلم الأكاديمية وعلاقتها بالاكتئاب لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية الذي كانت ولادتهم غير طبيعية"، أطروحة دكتوراه غير منشورة، الجزائر: جامعة سعيدة، كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية.
6. يوسف بلان، كمال(2011) "الاضطرابات السلوكية والوجدانية لدى الأطفال المقيمين في دور الأيتام من وجهة نظر المشرفين عليهم"، مجلة دمشق، المجلد 27، العدد1، دمشق: سوريا.
7. محمد عبد الغني شريت، أشرف (2001). المدخل إلى الصحة النفسية، مصر: المكتب الجامعي الحديث.
8. محمد عبد الغني شريت أشرف، محمد علي صبرة (2004). الصحة النفسية والتوافق النفسي، مصر: دار المعرفة الجامعية.
9. محمد عبد الغني شريت أشرف، سيد حلاوة محمد(2002). الصحة النفسية بين النظرية والتطبيق، مصر: المكتب الجامعي الحديث.
10. محمد العيساوي، عبد الرحمن(2009). الصحة النفسية في المؤسسات التربوية، بيروت: لبنان، منشورات الحلبي الحقوقية، ط1.
11. محمد عطية، عماد (2014). الصحة النفسية، مصر: الدار العالمية للنشر والتوزيع.
12. مقحوت، فتيحة (2014) "أساليب المعاملة الوالدية للمراهقين المتفوقين"، رسالة ماجستير غير منشورة، الجزائر: جامعة محمد خيضر، بسكرة، كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية.
13. محمد القحل، نبيل (2009). "الاكتئاب النفسي للمسنين"، القاهرة مصر: دار العلوم للنشر والتوزيع، ط2.
14. سناء محمد، سليمان(2008). الأمراض النفسية والأمراض العقلية بين الحقيقة والخيال، مصر: عالم الكتب، ط1.
15. سيف محمد، عبد الله حسين (2010) "بعض العوامل المساهمة في جنوح الأحداث كما يدركها الجانحون والعاملون معهم في دولة الإمارات العربية المتحدة"، رسالة ماجستير غير منشورة، عمان: جامعة نزوى، كلية العلوم والآداب
16. عبد السلام زهران، حامد (2005). الصحة النفسية والعلاج النفسي، القاهرة: مصر، دار عالم الكتب، ط4.
17. عبد الواحد يوسف إبراهيم، سليمان (2013). الشخصية الإنسانية واضطراباتها النفسية، الأردن: مؤسسة الوراق للنشر والتوزيع.
18. فهد الركيبي، محمد (2019). درجة توافر أبعاد الصحة النفسية لدى معلمي المرحلة الابتدائية في دولة الكويت، الكويت: جامعة آل البيت، كلية العلوم التربوية.

| | | | |
|-------------------|------------------------------|--|--|
| الصفحة: 362 – 381 | المجلد: 09 / العدد: 2021/ 02 | المؤلف 1: زهير لونيس المؤلف 2: ربيع بوخياري | عنوان المقال: الصحة النفسية وعلاقتها بالاكنتاب لدى المراهق المتمدرس -دراسة ميدانية بتأوية لومي الجبالي بأولاد فارس- |
|-------------------|------------------------------|--|--|

19. قاسم عبد الله، محمد(2010). مدخل إلى الصحة النفسية، مصر: دار المعرفة الجامعية، ط1.
20. الهور، صبح حمودة علاء (2016)، "فاعلية برنامج إرشادي نفسي إسلامي لخفض أعراض الاكنتاب النفسي"، رسالة ماجستير غير منشورة، غزة فلسطين، الجامعة الإسلامية، كلية التربية.
21. الكفافي، علاء الدين (2012). الصحة النفسية والإرشاد النفسي، عمان الأردن: دار الفكر، ط1.
22. المرزوقي، جاسم محمد عبد الله (2008). الأمراض النفسية وعلاقتها بمرض العصر السكر، الإسكندرية مصر: دار العلم والإيمان، ط1.
23. السلطي سماح، الرفاعي عالية(2014) "مستوى الصحة النفسية لدى عينة من طلبة المتفوقين دراسيا وعلاقتها بثباتهم الانفعالي"، مجلة جامعة البعث، العدد3، دمشق: سوريا، جامعة دمشق،.
24. الشبؤون، دنيا (2011) "القلق وعلاقته بالاكنتاب عند المراهقين، دراسة ميدانية ارتباطية لدى عينة من تلاميذ الصف التاسع من التعليم الأساسي في مدارس دمشق الرسمية"، مجلة جامعة دمشق، العدد3، دمشق: سوريا.