

**المساندة الاجتماعية وعلاقتها بأحداث الحياة الضاغطة  
والاكتئاب لدى عينة من المرضى**  
**Social support and its relationship with the life events  
stress and depression in a sample of patients**

إعداد الطالب

سعيد علي المالكي

الرقم الجامعي (١٤٠١٠٠٠)

إشراف

أ.د. محمد سالم القرني

رسالة مقدمة إلى قسم علم النفس بكلية الآداب بجامعة الملك عبدالعزيز لنيل درجة الماجستير

في علم النفس

١٤٣٧هـ - ٢٠١٦م



## ملخص البحث:

هدفت هذه الدراسة إلى بحث علاقة المساندة الاجتماعية بكل من أحداث الحياة الضاغطة والاكنتاب لدى عينة من مرضى الاكنتاب السعوديين من الذكور والاناث. ودور المتغيرين (المساندة الاجتماعية وأحداث الحياة الضاغطة كمتغيرات مستقلة في التنبؤ بالاكنتاب كمتغير تابع. وتكونت عينة الدراسة الكلية من (٨٠) مريضاً ومريضة بالاكنتاب من المرضى السعوديين بواقع (٤٠ ذكورا - ٤٠ إناثا) و (٣٤) مريضاً من مستشفى الصحة النفسية بجدة منهم (٢٠ إناث - ١٤ ذكور) و (٤٠) مريضاً من مستشفى الصحة النفسية بالطائف منهم ( ١٨ إناث - ٢٢ ذكور) ، و (٦) مرضى من قسم الصحة النفسية بمستشفى الملك عبدالعزيز بمكة المكرمة منهم ( ٢ إناث - ٤ ذكور)، تراوحت أعمارهم ما بين (٢٤ - ٦٠) سنة. واعتمدت هذه الدراسة على الأدوات التالية: مقياس المساندة الاجتماعية من إعداد (الباحث)، استبانة احداث الحياة الضاغطة تعريب (حسن عبدالمعطي، ١٩٩٤م)، مقياس بيك للاكنتاب إعداد ( فطيم، ١٩٩٩م) ، وقد تم التحقق من ملاءمة الادوات ومناسبتها للبيئة السعودية وكفاعتها السيكمترية بعدة طرق. وقد أظهرت نتائج الدراسة وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً عند مستوى (٠.٠١) بين أحداث الحياة الضاغطة والاكنتاب لدى عينة من مرضى الاكنتاب. كما بينت وجود علاقة ارتباطية سالبة (عكسية) ودالة إحصائياً عند مستوى (٠.٠١) بين المساندة الاجتماعية والاكنتاب لدى عينة من مرضى الاكنتاب. كما تبين وجود علاقة ارتباطية عكسية (سالبة) دالة احصائياً عند مستوى (٠.٠١) بين المساندة الاجتماعية واحداث الحياة الضاغطة لدى عينة الدراسة. واتضح أنه توجد فروق دالة احصائياً عند مستوى (٠.٠٥) بين متوسط درجات الذكور ومتوسط درجات الإناث من مرضى الاكنتاب على مقياس الحياة الضاغطة لصالح الإناث. وبناء على ما توصلت إليه الدراسة أوصى الباحث بجملة من التوصيات كان أهمها: تبني مبادرات ذات رؤية مستقبلية بمشاركة المؤسسات الحكومية والمجتمعية

في تقديم البرامج الارشادية والتثقيفية والتي تساعد في دمج مرضى الاكتئاب مع المجتمع مما يحقق لهم الاستقرار النفسي وتجنب مشاعر الفشل والاحباط.

### **Social Support and its Relationship with the life events stress and Depression in a Sample of Patients**

The study aimed to investigate the relationship of social support in both the life events of stress and depression in a sample of male and female Saudi depression patients, as well as the role of the two variables (social support and stressful life events) as independent variables in predicting depression (dependent variable). The study also aimed to identify the differences between the average scores of males and females among depression patients on the study variables (social support and stressful life events). The study was based on the comparative descriptive approach. The study sample consisted of 80 patients with depression from the Saudis (40 males and 40 females), 34 patients from Jeddah Mental Health Hospital (20 females - 14 males) and 40 patients from the Mental Health Hospital in Taif (18 Females - 22 males) and 6 patients from the Psychiatric Department at King Abdul Aziz Hospital in Makkah (4 females), aged between 24-60 years. The study was based on the following tools: social support measure (developed by the researcher), Questionnaire of events of stressful life; translated by (Hassan Abdel Muti, 1994), Beck's measure of depression (Fateem, 1999), and the appropriateness of tools and their suitability for the Saudi environment and its psychometric efficiency were verified in several ways. The results of the study showed a statistically significant positive correlation at the level of (0.01) between the events of stressful life and depression in a sample of depression patients. There was also a negative correlation and a statistically significant function at (0.01) between social support and depression in a sample of depression patients. There was also a negative correlation between

the social support and stress life events in the sample of the study. It was found that there were statistically significant differences at (0.05) between the mean of the males and the average scores of female depression patients on the life-pressure scale for females. Based on the findings of the study, the researcher recommended a number of recommendations. The most important of these recommendations was the adoption of visionary initiatives with the participation of government and community institutions in providing guiding and educational programs that help to integrate depression patients with the society, thus achieving psychological stability and avoiding feelings of failure and frustration.

#### مقدمة:

أثبت علماء النفس أن الأحداث المتزايدة في حياة الإنسان سواء كانت ايجابية أم سلبية، داخلية كانت أم خارجية، قد تكون ذات تأثير سلبي من الناحية الصحية، فنتيجة لتكرار هذه الأحداث تتولد الضغوط النفسية وتسبب عبئاً وجهداً على صحة الجسم، وهذا بدوره يؤدي إلى الإصابة بكثير من الأمراض بما فيها القلق و الاكتئاب، كما أن هناك صلة قوية بين الضغوط النفسية والإجهاد وبين الأمراض الجسمية كأمراض القلب، والسكر وضغط الدم. (إبراهيم، ١٩٩٨ : ١١٦).

#### مشكلة الدراسة:

لا يعير كثيرون للأمراض النفسية الأهمية التي تستحقها مقارنة بالأمراض العضوية وذلك راجع إلى جهلهم لدرجة الخطورة التي يمكن أن يبلغها هذا النوع من الأمراض حتى أنها يمكن أن تصبح مصدر تهديد لصحتهم العضوية وبالتالي لحياتهم. وقد لوحظ في العقود الأخيرة تنوع الأمراض النفسية ومنها الاكتئاب، وشمولها لكل الفئات العمرية. ويرجع الأطباء النفسيون ذلك إلى طبيعة الحياة اليومية المليئة بالضغوط في العصر الحالي. (صحيفة العرب، ٢٠١٤ : ١٩).

حيث يمكن تلخيص مشكلة الدراسة في التساؤلات التالي:

١. هل توجد علاقة ارتباطية بين أحداث الحياة الضاغطة والاكنتاب؟
٢. هل توجد علاقة ارتباطية بين المساندة الاجتماعية والاكنتاب ؟
٣. هل توجد علاقة ارتباطية بين أحداث الحياة الضاغطة والمساندة الاجتماعية؟
٤. هل توجد فروق بين متوسط درجات الذكور ومتوسط درجات الإناث من مرضى الاكنتاب على متغيرات الدراسة ( أحداث الحياة الضاغطة والمساندة الاجتماعية)؟
٥. هل يمكن التنبؤ من المساندة الاجتماعية وأحداث الحياة الضاغطة بالاكنتاب لدى عينة الدراسة؟

### أهمية الدراسة:

تتبلور أهمية الدراسة وفائدتها في الجانبين الآتيين:

#### الأهمية النظرية:

١. يتوقع أن تضيف الدراسة الحالية إسهاماً جديداً في التراث النفسي العربي، وتعطي المزيد من الإطار النظري حول متغيرات الدراسة.
٢. قلة الدراسات في حدود اطلاع الباحث التي تناولت علاقة متغير المساندة الاجتماعية مع أحداث الحياة الضاغطة والاكنتاب على مرضى الاكنتاب في المجتمع السعودي.
٣. يعد تناول الباحث للأحداث الضاغطة التي يتعرض لها مرضى الاكنتاب والتي يعد تراكمها بمثابة مؤشر قوي للتنبؤ بالاكنتاب، يقودنا للتعرف على حجم وطبيعة هذه المشكلة وآثارها النفسية والجسدية.

#### أهداف الدراسة:

تهدف الدراسة الحالية إلى الإجابة عن التساؤلات التالية:

١. التعرف على العلاقة بين أحداث الحياة الضاغطة والاكنتاب.
٢. التعرف على العلاقة بين المساندة الاجتماعية والاكنتاب.

٣. التعرف على العلاقة بين أحداث الحياة الضاغطة والمساندة الاجتماعية.
٤. التعرف على الفروق بين متوسط درجات الذكور ومتوسط درجات الإناث من مرضى الاكتئاب على متغيرات الدراسة (أحداث الحياة الضاغطة والمساندة الاجتماعية).
٥. الكشف عن القدرة التنبؤية من المساندة الاجتماعية وأحداث الحياة الضاغطة بالاكتئاب لدى عينة الدراسة.

### مصطلحات الدراسة:

- **المساندة الاجتماعية:**  
التعريف الإجرائي للمساندة الاجتماعية : تتمثل في الدرجة الكلية التي تحصل عليها عينة الدراسة على مقياس المساندة الاجتماعية المستخدم في الدراسة الحالية.
- **أحداث الحياة الضاغطة:**  
تعريف أحداث الحياة الضاغطة إجرائياً: هي الدرجة الكلية التي يتحصل عليها افراد عينة الدراسة على مقياس أحداث الحياة الضاغطة المستخدم في الدراسة الحالية.
- **الاكتئاب:**  
التعريف الإجرائي للاكتئاب: هو مجموع الدرجة الكلية التي يتحصل أفراد العينة على مقياس الاكتئاب المستخدم في الدراسة الحالية.

### الاطار النظري للبحث

#### أولاً : المساندة الاجتماعية

تهدف المساندة الاجتماعية إلى رفع قدرات الإنسان وطاقاته الفسيولوجية من أجل مواجهة متطلبات الحياة ، ومن استعادة صورته التي قد تكون هزتها الأحداث المؤلمة وضغوط الحياة، وتسمح له بالتمتع والاسترخاء وتوفر له قاعدة آمنة لحياته، وتساعده في اتخاذ الأساليب الفعالة التي تمكنه على مقاومة ما يعترضه من ضغوط الحياة، لذلك تعتبر

المساندة الاجتماعية أحد عوامل التكيف والتأقلم مع الضغوط. ( السمري و السوالقة ، ٢٠١٥ : ٢٨٥).

### تعريف المساندة الاجتماعية:

وتعرف على أنها إشباع حاجات الفرد الأساسية من حب واحترام وتقدير وتفهم وتعاطف ومشاركة الاهتمامات وتقديم النصيحة وتقديم المعلومات، وذلك من الأشخاص ذوى الأهمية في حياة الفرد خاصة وقت حدوث الأزمات أو الضغوط. (Cutrona 10: 1996).

### أهمية المساندة الاجتماعية

ومن خلال اطلاع الباحث على المعلومات السابقة يلخص أهمية المساندة الاجتماعية في عدة نقاط من وجهة نظره كالتالي:

- ١- للمساندة الاجتماعية دور فعال في سعادة الفرد ينبنى على كمية المساندة المقدمة والوقت المناسب لتقديمها ومن قام بتقديمها له.
- ٢- المساندة الاجتماعية لها أهميتها في مواجهة الأحداث الضاغطة من خلال التغلب على الآثار السلبية الناتجة عن هذه الأحداث.
- ٣- للمساندة الاجتماعية أهمية في زيادة ثقة الفرد بنفسه وشعوره بذاته.
- ٤- تلعب المساندة الاجتماعية دوراً هاماً في زيادة صحة الفرد النفسية وتقليل أعراض القلق والاكتئاب الناتجة عن أثر الضغوط النفسية.
- ٥- المساندة الاجتماعية لها أهميتها في زيادة وعي الفرد بمكانته وقيمه بين أهله وأصدقائه وبين أفراد المجتمع أثناء تواجدهم بجانبه وتقديم المساندة له بأنواعها المختلفة.

### أنماط المساندة الاجتماعية.

**المساندة التقييمية:** مساعدة الفرد على حشد الاستراتيجيات اللازمة وذلك من أجل تحقيق فهم وتعامل أفضل مع الحدث الضاغط. ومن خلال تبادل التقييمات يستطيع الفرد الذي يواجه حدثاً ضاغطاً أن يقرر مقدار التهديد الذي يسببه الحدث الضاغط.

● **المساندة المادية:** تتضمن توفير المواد المساندة مثل : الخدمات والمساعدة المالية والبضائع.

● **المساندة المعلوماتية:** تتجلى في مساندة الأسرة والأصدقاء للفرد فيما يتعلق بالأحداث الضاغطة. فعلى سبيل المثال اذا توجب على الفرد أن يجري فحصاً طبياً مزعجاً فيمكن للشخص الذي تعرض للفحص نفسه أن يزوده بالمعلومات حول الطريقة التي سيتم بها الفحص، وكم من الوقت ستستمر المضايقة بسبب الفحص وغيرها من الأمور المتعلقة بالموضوع.

● **المساندة الوجدانية:** تتجلى في أوقات الضغط التي غالباً ما يعاني الفرد فيها من نوبات: الكآبة، والحزن ، والقلق، والافتقار الى تقدير الذات. فدور الأصدقاء وأفراد العائلة الذين يقدمون المساندة للفرد يمكن أن يكون من خلال التركيز على الأهمية التي يحتلها في نفوسهم، وذلك بتقديم الدفء والرعاية التي يمكن أن تساعده على تناول الأمر بثقة أكبر وتشعره بأهميته..

### مصادر المساندة الاجتماعية

هناك تنوع في مصادر المساندة الاجتماعية وذلك باختلاف المرحلة العمرية التي يمر بها الفرد، فتقدم المساندة من قبل الأسرة في مرحلة الطفولة. ويظهر دور جماعات

الرفاق والأسرة في مرحلة المراهقة. و تتمثل المساندة في الزواج وعلاقات العمل كالأبناء والطوائف الدينية وهي الشبكات الواقعية في مرحلة الرشد. (العنبي، ٢٠١٢: ٢٦٤).

وهناك مصدران أساسيان للمساندة الاجتماعية هما كالتالي:

١- المساندة التي تمنح من خارج العمل

٢- المساندة التي تمنح من داخل العمل

النماذج النظرية المفسرة للمساندة الاجتماعية:

قدم كوهين وويلز (Wills & Cohen, 1985) دراسة استعرضا فيها نتائج البحوث التي أجريت في مجال المساندة الاجتماعية والتي تبحث حول الدور الذي تؤديه المساندة في المحافظة على استمتاع المرء بصحة بدنية ونفسية مناسبة. (في المشعان، ٢٠١١: ٢٦١).

ويفسر الدور الذي تقوم به المساندة الاجتماعية في سعادة الفرد من خلال نموذجين يوضحهما الباحث كالتالي:

أولاً: نموذج الأثر الرئيسي للمساندة:

تؤثر المساندة الاجتماعية تأثيراً إيجابياً على الصحة البدنية والنفسية و هذا يمكن أن يحدث نتيجة للخبرات الإيجابية المنتظمة والمكافآت القيمة التي يتلقاها الأفراد من المجتمع ، وهذا النوع من المساندة يمكن أن يرتبط ارتباط مباشر بالسعادة، حيث إنها توفر حالة إيجابية من الوجدان و إحساساً بالاستقرار في مواقف الحياة، والاعتراف بأهمية الذات. كما أن التكامل والتفاعل الايجابي في الشبكة الاجتماعية يمكن أن يساعد أيضاً في تجنب الخبرات السالبة، و المشكلات المالية والقانونية ممكن أن تكون خير مثال، حيث أنه من الممكن أن تزيد من احتمال حدوث الاضطراب النفسي أو البدني في عدم وجود المساندة الاجتماعية. (الشناوي، عبدالرحمن، ١٩٩٤ : ٣٩).

### ثانياً: أنموذج الوقاية من تأثير الأحداث الضاغطة:

يفترض هذا النموذج التأثير السلبي على صحة الأفراد النفسية والبدنية نتيجة الأحداث الضاغطة التي يتعرض لها الأفراد في حياتهم اليومية، وأن العلاقات والروابط الاجتماعية المساندة للفرد تجنبه حدوث هذه التأثيرات السلبية المشقة عليه، ومن ثم فإن المساندة الاجتماعية وفقاً لهذا الأنموذج، ترتبط بالصحة لدى الأفراد الذين يخبرون أحداث ضاغطة، ويوضح الشكل التالي الفكرة الأساسية التي يقوم عليها هذا الأنموذج. وظائف المساندة الاجتماعية:

نقل عن بيونك وهورنز ( Buunk & Hoorens, 1992 ) عرض لمجموعة من وظائف المساندة الاجتماعية يتم ذكرها كالتالي:

- (١) المساعدة المادية **Material Aid**: وتتمثل في كل شيء نقدي أو مادي.
- (٢) المساعدة السلوكية **Behavioral Assistance**: وتشير إلى المشاركة في المهام والأعمال والواجبات بالجهد البدني.
- (٣) التوجيه **Guidance**: يتمثل في تقديم النصح والإرشاد بالمعلومات أو التعليمات.
- (٤) التفاعل الحميم **Intimate Interaction**: وهذا يظهر في بعض السلوكيات الإرشادية غير الموجهة كالإنصات، والتعبير عن التقدير، والرعاية والفهم.
- (٥) المردود التقييمي أو التغذية الراجعة **Feedback**: وتعنى بتزويد الفرد بتغذية راجعة ومردود تقييمي عن سلوكه وافكاره ومشاعره.
- (٦) التفاعل الاجتماعي الايجابي **Positive Social Interaction**: ويقصد بها المشاركة في التفاعلات الاجتماعية بقصد المتعة والشعور بالراحة والاسترخاء. ( في دياب ، ٢٠٠٦ : ٦٣ ).

### • العلاقة بين المساندة والأحداث الضاغطة:

تخفف المساندة الاجتماعية من الآثار الناتجة عن الأحداث الضاغطة مثل (القلق والاكئاب)، فبقدر ما يمر الأشخاص بأحداث مؤلمة فإن درجة استجاباتهم تتفاوت في سلبيتها لتلك الأحداث وذلك تبعاً لتوفر العلاقات والمساندة الاجتماعية الجيدة، حيث يزداد احتمال التعرض لاضطرابات نفسية كلما نقص مقدار المساندة الاجتماعية.

ومن نتائج البحوث النفسية وجد الباحث أن للمساندة الاجتماعية في علاقتها بأحداث الحياة الضاغطة لها دور انمائي ودور وقائي وتوضح كالتالي:

### • أولاً: الدور الانمائي: يتمتع الأفراد الذين لهم علاقات اجتماعية متبادلة جيدة مع

غيرهم بصحة نفسية أفضل من غيرهم ممن يفتقدون لهذه العلاقات وبالتالي فهي تسهم في التوافق الإيجابي، فالمساندة الاجتماعية ذات دور ايجابي هام في التخفيف من حدة وقع الضغوط ، خاصة لو أن هذه الضغوط تعددت أمام الفرد فإن المساندة والعلاقات الحميمة تحمي الفرد من أعراض الاكتئاب أو تخفف من هذه الأعراض.

### • ثانياً: الدور الوقائي: في هذا الدور يتضح أن المساندة الاجتماعية تخفف من

النتائج السلبية للأحداث الضاغطة فالأشخاص تتفاوت استجابتهم لتلك الأحداث تبعاً لما يتوفر لهم من العلاقات الودودة والمساندة الاجتماعية كماً ونوعاً، وهذا ما يعرف بنموذج الأثر الملطف للمساندة الاجتماعية الذي يفترض دور المساندة الاجتماعية في مواجهتها للضغوط باستخدام أساليب جيدة وفعالة في التأثير على النتائج التي يتوقع حدوثها نتيجة للضغوط.

## ثانياً: أحداث الحياة الضاغطة

### تعريف الأحداث الضاغطة:

ورد المعنى اللغوي لكلمة ضغط بعدة أشكال وذلك حسب الموقف الذي استخدمت فيه، فيقال ضغطه ضغطاً أي غمزه إلى شيء كحائط أو غيره ويقال ضغط الكلام إذا بالغ في اختصاره وإيجازه بحيث يتخلى عن التفاصيل، ومن جوانب التصريف لكلمة ضاغطة: مضاغطة أي حين يزارح أحدهما الآخر ويضيق كل منهما على الطرف الآخر. ومن المعاني التي تدل عليها كلمة ضغط وتصريفاتها ماله علاقة بالقضايا المادية.

### مجالات الضغوط ومصادرها:

تصنف أحداث الحياة الضاغطة إلى مجالات متعددة وذلك تبعاً لوجهات النظر المختلفة، فهناك من يصنفها وفقاً للمرحلة العمرية التي يمر بها الفرد، والبعض يصنفها حسب العلاقة بينها وبين الأدوار التي يقوم بها الفرد ، كما أن البعض يصنف أحداث الحياة الضاغطة وفقاً للمساحة التي تحتلها في حياة الفرد من خلال المشقة والصعاب.

( القحطاني ، ٢٠١٤ : ٥٣).

وبناء على ذلك يمكن أن تصنف أحداث الحياة الضاغطة كالتالي:

١. أحداث الحياة الأساسية: هذا النوع من الأحداث تؤثر بشكل كبير وواضح و قد تحدث منعطفاً، ومن أمثلتها موت شريك الحياة أو أحد الأصدقاء وفقدان العمل ، الحصول على وظيفة، الزواج، الترقى في العمل.
٢. منعطفات الحياة اليومية: وهي عبارة عن الأحداث التي يتعرض لها الفرد بشكل يومي في حياته، حيث تتغير مع تغير أسلوب الحياة ومن أمثلتها التشاجر في المنزل، والنزاع في العمل، والتأخر عن العمل والتقصير في أدائه والانزعاج من قبل الآخرين.
٣. توترات الدور: وهي عبارة عن انفعالات وتوترات تصاحب الأدوار الحياتية.

٤. الأحداث ذات الطبيعة الخاصة: وهي تشير إلى ما يتعرض له الفرد من أحداث خاصة كالتعب والإجهاد، ومشاكل السكن والإصابات العضوية.

### النظريات المفسرة للضغوط:

ومن هذه النظريات:

أولاً: النظرية الفسيولوجية للضغوط: زملة التكيف العام (General Adaptation)

ثانياً: النظرية المعرفية للضغط والتعامل:

ثالثاً: النظرية الإدراكية (سبيلبيرجر):

رابعاً: نظرية العجز المكتسب في الضغوط: Learned Helplessness:

خامساً: نظرية والتر كانون (Walter Cannon):

سادساً: نموذج بيرري (Berry, 1998):

مواجهة أحداث الحياة الضاغطة:

كانت بداية استخدام مفهوم المواجهة في ميدان علم النفس والتحليل النفسي ثم بعد ذلك انتشر استخدام هذا المفهوم في فروع الطب المختلفة تقريباً. مما أدى التوسع في استخدام هذا المفهوم إلى التشتت وعدم التجانس، وكان هذا الاختلاف سبباً في تخلي بعض الباحثين عن مفهوم المواجهة والبحث عن مفاهيم نفسية أكثر وضوحاً. (رضوان، ٢٠٠٣: ١٦١).

### شروط المواجهة الفعالة للضغوط:

ولمواجهة الضغوط بطريقة فعالة وإيجابية هناك مجموعة من الشروط يفترض توفرها لدى الفرد حتى يتم التكيف والتعايش مع الضغوط، وتوضح هذه الشروط كالتالي:

(١) البحث عن المعلومات الكافية من خلال استكشاف الواقع ومشكلاته.

(٢) التعبير بحرية مطلقة عن المشاعر الموجبة والسالبة.

(٣) القدرة على تحمل الإحباط.

- ٤) الثقة بالنفس وفي الآخرين وطلب العون منهم.
- ٥) تجزئة المشكلة إلى وحدات بحيث يمكن معالجتها في وقت معين.
- ٦) ضبط الانفعالات والتحكم في المشاعر.
- ٧) العمل على مقاومة الاضطرابات والتغلب على المصاعب.
- ٨) المرونة في التعامل وتقبل التغيير.
- ٩) بث روح التفاؤل والأمل من خلال الجهود المبذولة لحل الأزمات. (عبد الله، ٢٠٠١: ٣٦٥).

### ثالثاً: الاكتئاب:

#### مفهوم الاكتئاب:

للاكتئاب تعريفات متعددة و سوف نعرض بعضها حتى نقرب المفهوم الى الاذهان، حيث جاء في المعجم الوجيز تعريف مصطلح الاكتئاب في اللغة العربية بأنه: الجذر الثلاثي كئب والمصدر كآبة أي بمعنى تغيرت نفسه وانكسرت من شدة الهم والحزن واكتأب وجه الأرض أي تغير وضرب إلى السواد والكآبة هي "الحزن الشديد". (المعجم الوجيز، ١٩٩٧: ٥).

وتشير موسوعة علم النفس والتحليل النفسي إلى الاكتئاب بكونه صعوبة في التفكير ويؤدي إلى ضعف في القوى الحيوية والحركية وهبوط في النشاط الوظيفي، وقد يكون له أعراض أخرى كتوهم المرض وأوهام اتهام الذات والاضطهاد والهلوسة والاستثارة. (الحفني، ١٩٩٤: ٢٠٦)

#### تصنيف الاكتئاب:

الاكتئاب مرض مليء بالأعراض المختلفة والمتباينة كما وليس كيفاً، حيث أن الاكتئاب النفسي العصابي و الاكتئاب العقلي الذهاني غير مستقلة عن بعضها بينما الفرق الذي بينها هو في شدة الأعراض الإكلينيكية وتعقيدها.

وقد ساد في علم الأمراض النفسية أن الاكتئاب يصنف إلى ثلاثة اضطرابات هي:

- **الوجدان المكتئب:** ويشير هذا الاضطراب إلى وجود المشاعر الاكتئابية أو الحزن والتعاسة، بحيث يتم من خلاله التركيز على الحالة الوجدانية والنظر إلى الاكتئاب كعرض لفترة غير محدودة.

- **الزملات الاكتئابية:** هنا تظهر مجموعة من الإنفعالات و الأنماط السلوكية المتصلة بالاكتئاب في نموذج إحصائي محدد يتجاوز الصدفة دون الرجوع لنموذج معين للطبيعة أو لتلك الأسباب المسؤولة عن هذه الأعراض المترابطة.

- **الاضطراب الاكتئابي:** في هذا النمط لا يظهر الاكتئاب بمجرد اضطراب نفسي يشير إلى وجود زملاز محددة من الأعراض المترابطة، بل يتعدى ذلك إلى ارتباط تلك الأعراض بمستويات دالة من الأسى والعجز ووجود خلل وضعف في الوظائف الحيوية للفرد. **أعراض الاكتئاب:**

بما أن الاكتئاب اضطراب مزاجي، ويؤدي في أشد حالاته إلى ضعف في الوظائف العقلية والفيزيائية، وحيث أنه من الممكن أن يشعر بعض الأفراد بأحد أنواعه في مرحلة من مراحل حياتهم، فمن المهم لهم أن يعرفوا شيئاً عن الأعراض المصاحبة لهذا الاضطراب، فالباحث سيقوم باستعراض مجموعة من الأعراض المصاحبة للاكتئاب كالتالي:

- الاكتئاب عبارة عن اضطراب وجداني يتسم بأربع فئات من الأعراض هي:
- أ. الأعراض الجسمية: مثل فقدان الشهية واضطراب النوم ونقص وزن الجسم.
- ب. الأعراض الوجدانية: وتظهر في مشاعر الحزن وفقدان الاهتمام بالنشاطات الباعثة لمشاعر الرضا والسعادة.
- ج. الأعراض المعرفية: وتتمثل في النظرة السلبية نحو الذات والمستقبل.

د. الأعراض المتصلة بالدافعية : وتنعكس في السلبية والتردد وانخفاض مستوى النشاط العام، وصعوبة اتخاذ القرار، وبطء في المهارات النفسية الحركية، وقد يصاحب ذلك ميل للانتحار.

والاكتئاب شأنه شأن بقية الاضطرابات النفسية في ظهور الأعراض، فأعراض الاكتئاب بعضها عضوي وبعضها اجتماعي، وتسمى هذه الأعراض الزملة الاكتئابية وتشمل الكدر والاستياء، والشعور بالإعياء والتعب، والشكاوى من الآلام الجسمية، وتوتر العلاقات الاجتماعية، ومشاعر الذنب، والتفكير الانهزامي.

### أسباب الاكتئاب :

للاكتئاب أسباب ومصادر كثيرة ومتنوعة يستعرضها الباحث على النحو التالي:

#### أولاً: الأسباب البيولوجية

وهي عبارة عن أسباب كيميائية وأسباب وراثية.

أ- الأسباب العضوية الكيميائية: ومن هذه الأسباب

- حدوث خلل في الهرمونات.
- التغير في نشاط إفراز الهرمون المنشط للغدة الدرقية.
- النقص و الخلل في إفراز المواد الكيميائية في النهايات العصبية.
- عدم التوازن في تركيز املاح الصوديوم والبوتاسيوم في الجسم.
- تعاطي الكحوليات.

ب- أسباب وراثية:

ثانياً: الأسباب النفسية والاجتماعية ونذكر منها التالي:

- التوتر الإنفعالي والخبرات الأليمة والكوارث القاسية.

- الحرمان وفقد الحب والمساندة العاطفية أو فقد وظيفة أو فقد المكانة الاجتماعية أو فقد الصحة والفقر الشديد.
- الإحباط والفشل وخيبة الأمل والكبت والقلق.

### ثالثاً: العوامل المرتبطة بالكيمياء العصبية البيولوجية:

حيث تؤكد الكثير من الدراسات أن مضادات الاكتئاب تؤثر على الناقلات العصبية وهي المواد الكيميائية في المخ التي تساعد على نقل المعلومات في الجهاز العصبي المركزي. فتشير الأبحاث إلى أن الاضطرابات المزاجية يمكن تفسيرها وفقاً لمستويات الناقل العصبية والتي قد تكون مرتفعة للغاية أو منخفضة للغاية، فالإكتئاب على سبيل المثال يحدث نتيجة للمستويات المنخفضة من النوريبينفرين والدوبامين، كما يفترض الباحثون إلى أن الهوس والإكتئاب يرتبطان بالمستويات المنخفضة من السيروتونين، وهو عبارة عن ناقل عصبي يعتقد أنه يساعد في التحكم في مستويات النوريبينفرين والدوبامين. (جونسون وآخرون: ٢٨١).

### رابعاً: العوامل البيئية الشخصية :

ومن خلال هذه العوامل يشير السلوكيين أن الإكتئاب يظهر نتيجة الأسباب التالية:

١- **نقص المهارات الاجتماعية:** من الأسباب المؤدية لظهور الإكتئاب لدى الشخص الذي تنقصه المهارة الاجتماعية نقص المساعدة من الآخرين، وهذا النقص في المهارات الاجتماعية ينتج عنه ضعف في مواجهة الضغوط مما يؤدي إلى زيادة التوتر، وكل هذا يؤدي في النهاية إلى القابلية للإكتئاب. كما أن الكثير من السلوكيات الاجتماعية السلبية كالإفراط في محاولة الحصول على تشجيع الآخرين لاستعادة الثقة بالنفس تكون نتيجة مباشرة لأعراض الإكتئاب.

٢- **الافتقار إلى المساندة الاجتماعية:** تشير المساندة الاجتماعية إلى شبكة العلاقات الاجتماعية التي توفر للفرد الفرصة المناسبة لإشباع حاجاته، وتمده بالدعم والمساندة عند التعرض للضغوط، والأفراد الذين ينغزلون اجتماعياً عن غيرهم هم الأكثر عرضة للإصابة بالاكتئاب. وقد يؤدي انخفاض المساندة الاجتماعية إلى إضعاف قدرة الشخص على التغلب على الأحداث الحياتية الضاغطة وجعله عرضة للاكتئاب.

٣- **الخلافات الزوجية:** هناك ارتباط أو علاقة بين الخلافات الزوجية وظهور أعراض الاكتئاب، فقد يؤدي ظهور أحدهما إلى ظهور للآخر.

#### **خامساً: العوامل البيولوجية النفسية والاجتماعية:**

تلعب الخلفية الوراثية دوراً مهماً في تطور المرض واحتمالية حدوثه، بحيث يصبح الجسم مهيباً بيولوجياً للإصابة بأي مرض، وحدث الاضطرابات النفسية قد تكون نتيجة لبعض العوامل كضغوط الحياة مثل: الترقية في العمل، الخطوبة، أو الزواج.

#### **سادساً: العوامل المعرفية:**

#### **علاج الاكتئاب:**

هناك تنوع في الأساليب العلاجية التي ممكن أن تساهم في خفض الاكتئاب وذلك نظراً لتنوع الأطر المرجعية النظرية، فنلاحظ أن أغلب المناهج النظرية قد ساهمت في علاج الاكتئاب بشكل أو بآخر. وقد انبثق من تلك المناهج النظرية العديد من الأساليب العلاجية نذكر منها على سبيل المثال: الأساليب العلاجية الطبية المتمثلة بالعقاقير والصدمة الكهربائية (EST) كذلك هناك الأساليب النفسية سواء كانت من خلال العلاج المعرفي السلوكي أو العلاج العائلي والتدريب على المهارات الاجتماعية.

## فروض الدراسة:

- بناءً على ما تم مراجعته حول التعريف بمتغيرات الدراسة من خلال الإطار النظري المنظم لها وما أجري حولها من دراسات سابقة، يمكننا أن نصوغ الفروض التي تحاول الدراسة التحقق منها على النحو التالي:
1. توجد علاقة ارتباطية دالة احصائياً موجبة بين أحداث الحياة الضاغطة والاكنتاب.
  2. توجد علاقة ارتباطية دالة احصائياً سالبة بين المساندة الاجتماعية والاكنتاب.
  3. توجد علاقة ارتباطية دالة احصائياً سالبة بين أحداث الحياة الضاغطة والمساندة الاجتماعية.
  4. توجد فروق دالة احصائياً بين متوسط درجات الذكور ومتوسط درجات الإناث من مرضى الاكنتاب على متغيرات الدراسة ( أحداث الحياة الضاغطة والمساندة الاجتماعية).
  5. يمكن أن تسهم أحداث الحياة الضاغطة و المساندة الاجتماعية (باعتبارها متغيرات منبئة) في التنبؤ بالاكنتاب (باعتباره متغير تابع) لدى عينة الدراسة الكلية.

## إجراءات الدراسة

### أولاً: منهج الدراسة

اعتمدت الدراسة على المنهج الوصفي الارتباطي، وهو محاولة تحديد مدى ارتباط متغيرات الدراسة ببعضها البعض، حيث تم استخدام هذا المنهج لكونه أنسب الأساليب العلمية لمعالجة موضوع الدراسة، ويتحقق ذلك من خلال قيام الباحث بتطبيق مقاييس الدراسة مع أفراد العينة ( ذكوراً - إناثاً).

ثانياً: مجتمع وعينة الدراسة:

• مجتمع الدراسة:

يشتمل مجتمع البحث للدراسة الحالية على مرضى الاكتئاب المراجعين لمستشفيات الصحة النفسية بمنطقة مكة المكرمة بكل من ( جدة - الطائف - مكة).

• عينة الدراسة:

تكونت عينة الدراسة الكلية من (٨٠) مريضاً ومريضةً بالاكتئاب من المرضى السعوديين المترددين على العيادات النفسية والذين يعانون من اضطراب الاكتئاب، والمشخصين من قبل الطبيب المعالج، بواقع ٤٠ حالة من الذكور و ٤٠ حالة من الإناث، تم اختيارهم بشكل عشوائي من بعض المستشفيات والعيادات النفسية بمنطقة مكة المكرمة، على النحو التالي: (٣٤) مريضاً من مستشفى الصحة النفسية بجدة منهم (٢٠) إناث - ١٤ ذكور) ، و(٤٠) مريضاً من مستشفى الصحة النفسية بالطائف منهم ( ١٨) إناث - ٢٢ ذكور) ، و(٦) مرضى من قسم الصحة النفسية بمستشفى الملك عبدالعزيز بمكة المكرمة منهم ( ٢ إناث - ٤ ذكور)، تراوحت أعمارهم ما بين (٢٤ - ٦٠) سنة.

ثالثاً: حدود الدراسة:

- الحدود البشرية: مرضى الاكتئاب المترددين على العيادات النفسية بجدة والطائف ومكة من الذكور والإناث.
- الحدود المكانية: العيادات النفسية بمستشفيات الصحة النفسية بجدة والطائف ومكة.
- الحدود الزمنية: الفصل الدراسي الأول لعام ١٤٣٧ - ١٤٣٨ هـ.

#### رابعاً: متغيرات الدراسة

أ- المتغير المستقل: المساندة الاجتماعية وأحداث الحياة الضاغطة.

ب- المتغير التابع: الاكتئاب.

خامساً: أدوات الدراسة: اعتمدت هذه الدراسة على الأدوات التالية:

أولاً: استمارة مقابلة أولية ( من اعداد الباحث).

ثانياً: مقياس المساندة الاجتماعية ( من إعداد الباحث).

ثالثاً: استبانة أحداث الحياة الضاغطة ( تعريب حسن عبدالمعطي ١٩٩٤م).

رابعاً: مقياس الاكتئاب الصورة المختصرة ( من اعداد فطيم ١٩٩٩م).

#### نتائج البحث :

- توجد علاقة ارتباطية موجبة ودالة إحصائياً عند مستوى (٠.٠١) بين احداث الحياة الضاغطة والاكتئاب لدى عينة من مرضى الاكتئاب.
- توجد علاقة ارتباطية سالبة (عكسية) ودالة إحصائياً عند مستوى (٠.٠١) بين المساندة الاجتماعية والاكتئاب لدى عينة من مرضى الاكتئاب.
- توجد علاقة ارتباطية عكسية (سالبة) ودالة احصائياً عند مستوى (٠.٠١) بين المساندة الاجتماعية وأحداث الحياة الضاغطة لدى عينة الدراسة من مرضى الاكتئاب.
- توجد فروق دالة احصائياً عند مستوى (٠.٠٥) بين متوسط درجات الذكور ومتوسط درجات الإناث من مرضى الاكتئاب على مقياس احداث الحياة بشكل عام لصالح الإناث.

- توجد فروق دالة احصائياً عند مستوى (٠.٠٥) في متوسط درجات المساندة الاجتماعية بين الذكور الإناث من مرضى الاكتئاب بشكل عام لصالح الذكور.
- أظهرت نتائج الدراسة أن أحداث الحياة الضاغطة تتنبأ بـ ٣٤.٤% من التغيرات التي تحدث في مستوى الاكتئاب لدى عينة الدراسة. وأن المساندة الاجتماعية تتنبأ بـ ٢٢.٥% من التغيرات التي تحدث في مستوى الاكتئاب لدى عينة الدراسة ، أي أن المساندة الاجتماعية وأحداث الحياة الضاغطة تتنبأ بما قيمته ٥٦.٩% من مستوى الاكتئاب لدى عينة الدراسة.

#### التوصيات:

#### في ضوء نتائج الدراسة وتفسيرها يوصي الباحث بما يلي:

- ١- الاهتمام بالتنشئة الاجتماعية السليمة من قبل الأسرة حيث تعتبر الأسرة هي النواة الأساسية التي تغذي وتقوي شخصية الابناء، فالوالدان لديهما القدرة على تنمية السلوك السوي والعلاقات الاجتماعية السوية لأبنائهم والتي تنعكس إيجاباً على صحتهم النفسية والتعامل مع الضغوط التي قد تواجههم في حياتهم الاجتماعية.
- ٢- تبني مبادرات ذات رؤية مستقبلية بمشاركة المؤسسات الحكومية والمجتمعية في تقديم البرامج الإرشادية والتنقيفية والتي تساعد في دمج مرضى الاكتئاب مع المجتمع مما يحقق لهم الاستقرار النفسي وتجنب مشاعر الفشل والاحباط.
- ٣- التركيز من قبل المختصين في مجال علم النفس الاكلينيكي والصحة النفسية والارشاد النفسي بتقديم البرامج الإرشادية والعلاجية اللازمة لمرضى الاكتئاب وارشادهم إلى الكيفية المثلى للتعامل مع أحداث الحياة الضاغطة وأسلوب حل المشكلات.

٤- التأهيل الجيد للمختصين في مقابلة المرضى عن طريق إقامة الدورات التدريبية من أجل تحسين المستوى المهني لهم في مجال استخدام الأساليب العلاجية والمقاييس النفسية.

#### البحوث المقترحة:

- ١- دراسة العلاقة بين متغيرات الدراسة الحالية على عينة من المرضى الذهانيين المنومين بمستشفيات الصحة النفسية.
- ٢- دراسة دور المساندة الاجتماعية في التخفيف من حدة أحداث الحياة الضاغطة على عينة من المصابين بالاضطرابات النفسجسمية (السيكوسوماتية).
- ٣- دراسة فاعلية العلاج المعرفي السلوكي في مواجهة أحداث الحياة الضاغطة لدى مرضى الاكتئاب.

## قائمة المراجع

### المراجع العربية

- إبراهيم، عبدالستار (١٩٩٨) الاكتئاب ، اضطراب العصر الحديث - فهمه وأساليب علاجه. العدد ٢٣٩، الكويت: سلسلة عالم المعرفة.
- ابراهيم، ميادة (٢٠٠٩). المساندة الاجتماعية وأساليب مواجهة الضغوط وعلاقتها بالاضطرابات السيكوسوماتية. رسالة ماجستير، كلية التربية، جامعة الزقازيق، المنصورة.
- دياب، مروان عبدالله (٢٠٠٦). دور المساندة الاجتماعية كمتغير وسيط بين الأحداث الضاغطة والصحة النفسية للمراهقين الفلسطينيين. رسالة ماجستير غير منشورة، الجامعة الإسلامية، غزة.
- رضوان ، فوقية حسن ( ٢٠٠٣). الاضطرابات النفسية، (تشخيص وعلاج). القاهرة: دار الكتاب.
- السمري، عدلي محمود و السوالقة ، رولا عودة ( ٢٠١٥). علم الاجتماع الإكلينيكي. عمان: دار المسيرة للنشر والتوزيع.
- الشناوي، محمد محروس وعبد الرحمن، محمد السيد (١٩٩٤). المساندة الاجتماعية والصحة النفسية: مراجعة نظرية ودراسات تطبيقية. القاهرة: مكتبة الانجلو المصرية.
- صبار، الجوهرة بنت سعد (٢٠١٣). الضغوط النفسية وعلاقتها بالمساندة الاجتماعية والاكتئاب لدى طالبات جامعة الإمام محمد بن سعود الإسلامية. دراسة ماجستير، قسم علم النفس ، كلية العلوم الاجتماعية ، جامعة الإمام محمد بن سعود الإسلامية، الرياض.
- صحيفة العرب اللندنية (٢٠١٤م). الاكتئاب مرض نفسي صَنَّف ثاني أكبر مرض في العالم. العدد: ٩٦٤٤، تم الحصول عليه بتاريخ ١٦ / ٧ / ٢٠١٦ ، من موقع [www.http://.alarab.co.uk](http://www.alarab.co.uk)

- عبدالله، هشام ابراهيم (٢٠٠١). العلاقة بين اساليب مواجهة ضغوط الحياة والشعور بالوحدة النفسية لدى عينة من المسنين. المؤتمر السنوي الثامن، القاهرة: مركز الارشاد النفسي، جامعة عين شمس.
- عبدالمقصود، أماني وعثمان، تهناني (٢٠٠٧). الضغوط الأسرية والنفسية - الأسباب والعلاج. القاهرة : مكتبة الأنجلو المصرية.
- العتيبي، رسمية (٢٠١٢). المساندة الاجتماعية وعلاقتها بالاكتئاب وتقدير الذات وبعض المتغيرات لدى المطلقات في مدينة الرياض. رسالة ماجستير منشورة، المجلة الدولية التربوية المتخصصة، ع ١١ (٤) ، عمان: الجمعية الأردنية لعلم النفس، ص ٢٥٩ - ٢٧٦.
- العتيبي، مناحي بن طمحي (٢٠١٦). الأبعاد الأساسية للشخصية وعلاقتها بقوة الأنا لدى مرضى الاكتئاب الاكلينيكي. رسالة ماجستير غير منشورة، كلية العلوم الاجتماعية والإدارية، جامعة الأمير نايف للعلوم الأمنية ، الرياض.
- العساف، صالح بن حمد (١٩٩٥). المدخل إلى البحث في العلوم السلوكية. الرياض: مكتبة العبيكان.
- القحطاني، مسفر يحيى (٢٠١٤). فاعلية العلاج العقلاني الإنفعالي السلوكي لتنمية القدرة على مواجهة أحداث الحياة الضاغطة لدى عينة من المصابين بالأمراض النفسجسمية، من المترددين على مستشفى الصحة النفسية بالطائف. رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية ، جامعة عين شمس ، القاهرة.
- المعجم الوجيز (١٩٩٧). طبعة خاصة بوزارة التربية والتعليم، مجمع اللغة العربية. القاهرة : الهيئة العامة لشئون المطابع الأميرية.

### المراجع الأجنبية:

- 1- Bebbington, P. (2004). **The classification and epidemiology of unipolar depression**. In the power, M.J. 2004. Mood disorders: a handbook of science and practice/ edited by Mick Power, Chichester, Hoboken, N. J: John Wiley & Sons, 2004.
- 2- Beck, A. (1976). **Clinical, experimental, and theoretical Aspects**, New York: Hoeber,.
- 3- Beck, A. (1984). **Cognition and therapy**, Archives of General Psychiatry, 41, 1112-1114.
- 4- Beck, A. (1988). Cognitive approaches to panic disorder: theory and therapy. **Psychological Perspectives**, Hillsdale, NJ: Lawrence Erlbaum, pp. 91-109.
- 5- Brehan, S. (1984). **Social support processes boundary area in social and development psychology**, New York, Academic, press. pp. 107-129.
- 6- Buunk, B. & Hoorens, V. (1992). **Social support and stress: The role of social comparison and social exchange processes**. British Journal of Clinical Psychology, Vol., 31, 445-457.
- 7- Christopher; Vitiello, Emslie, Graham; Kratochvil, Benedetto; Silva, Susan; Mayes, Taryn; McNulty, Steven; Weller, Elizabeth; Waslick, Bruce; Cast, Charles; Walkup, John; Pathak, Sanjeev; Rohde, Paul; Posner, Kelly; March, John. (2006). **Treatment for Adolescent With Depression Study (TADS): Safety Results** Journal Articles; Reports- Research. Journal of the American Academy of Child and Adolescent Psychiatry, 45(12), pp. 1440-1455.
- 8- Cutrona, C. (1996). **Social support in couples**. London: Sage Publication.
- 9- Dverholser, J., et al (1990). **Life stress and social support in depressed patients**. **Behavioral Medicine**, 16 (3), 125-132.