

الاكتئاب وعلاقته بمفهوم الذات لدى طلبة المرحلة الثانوية بمدينة الخمس (دراسة  
امبيريقية)

إعداد: د. نيلي محمد اکتیبي\*

د. أحلام محمد الجرای\*

تاریخ الاستلام 2026/1/08 - تاریخ القبول 2026/2/10 تاریخ النشر 2026/3/16

**المخلص:** يستهدف البحث الحالي التعرف على العلاقة بين الاكتئاب ومفهوم الذات لدى طلبة المرحلة الثانوية، وتكونت عينة البحث من (200) طالبا وطالبة، واستخدم المنهج الامبيريقی، كما استخدم مقياسي الاكتئاب ومفهوم الذات. وتمتع المقياسين بالصدق والثبات، واستخدمت الاساليب الاحصائية لتحقيق أهداف البحث مثل: التجزئة النصفية، واختبار (T)، واختبار ومعادلة الانحدار الخطی. وتوصل البحث إلى النتائج التالية: عدم وجود فروق دالة احصائيا بين درجات أفراد العينة على مقياس البحث وفق متغير الجنس، ووجود فروق دالة احصائيا بين درجات أفراد العينة على مقياس مفهوم الذات وفقاً لمتغير التخصص لصالح طلبة العلمي. وعدم وجود فروق دالة احصائيا بين درجات أفراد العينة على مقياس الاكتئاب.

**الكلمات المفتاحية:** الاكتئاب، مفهوم الذات، طلبة الثانوية

\* lmzk 2014@ gmail.com

amaljaray@elmergib.edu.ly

\* أستاذ مشارك قسم التربية وعلم النفس - جامعة المرقب / كلية الآداب

أستاذ مساعد قسم التربية وعلم النفس - جامعة المرقب / كلية الآداب

---

## Depression and Its Relationship to Self-Concept Among Secondary School Students in the City of Al-Khums (An Empirical Study)

Dr. Laila Mohammed Iktibi- Dr. Ahlam Mohammed Al-Jura

received January/ 08/2026-accepted February/10/2026 –published march/16/2026

### **Abstract:**

This research aims to identify the relationship between depression and self-concept among secondary school students. The research sample consisted of 200 male and female students. The empirical method was used, employing two scales: a depression scale and a self-concept scale. Both scales demonstrated validity and reliability. Statistical methods were used to achieve the research objectives, including split-half testing, t-tests, and linear regression analysis. The research concluded that there were no statistically significant differences in the scores of the sample members on the research scales based on gender. However, there were statistically significant differences in the self-concept scores of the sample members based on their academic specialization, favoring science students. Finally, there were no statistically significant differences in the scores of the sample members on the depression scale .

Keywords: Depression, Self-Concept, Secondary School Students

## المقدمة:

تعد مرحلة المراهقة، وبخاصة المرحلة الثانوية من المراحل النمائية الحساسة في حياة الفرد، حيث تشهد تغيرات جسمية ونفسية واجتماعية متسارعة، تؤثر بصورة مباشرة في تكوين الشخصية والصحة النفسية . ويشكل مفهوم الذات نواة الشخصية وذا أثر هام في تشكيل سلوك الفرد وإبراز سماته المزاجية. لذلك يتصرف عادة بالأساليب التي التي تتفق مع مفهومه عن ذاته. فهو يسعى دوماً لتأكيد ذاته وتعزيزها وتكوين مفهوم موجب للذات.

فمنذ أواخر الستينيات وأوائل السبعينيات أصبح مفهوم تقدير الذات أكثر جوانب مفهوم الذات انتشارا بين الكتاب والباحثين، ودرست علاقته بمتغيرات أخرى وبخاصة الاكتئاب، ومع تزايد المشكلات الانفعالية والاجتماعية التي يتعرض لها المراهقون في المرحلة الثانوية، تزايد الاهتمام بدراسة الاكتئاب كخبرة من الخبرات الإنسانية الشائعة حيث يمر كل فرد في مرحلة ما من مراحل حياته بخبرة سيئة أو يعاني من مرض أو بعض المؤثرات التي تشير إلى هذا الاضطراب كالحزن والكآبة والضيق والتشأوم واليأس .....الخ(الزعبى،2005: 58).

فالفرد يواجه عناء ومشقة لتحقيق ذاته من خلال تحقيق أهدافه، إلا أنه قد تواجهه بعض الاضطرابات التي تعود لأسباب نفسية كالاكتئاب (الغديوى،2004: 3).

ويعد الاكتئاب من أكثر الاضطرابات النفسية شيوعاً في هذه المرحلة، لما له من آثار سلبية على التحصيل الدراسي والتوافق النفسي والاجتماعي والعلاقات الاسرية.

ويرتبط الاكتئاب ارتباطاً وثيقاً بمفهوم الذات، إذ يعكس مفهوم الذات الصورة الذهنية التي يكونها الفرد عن نفسه، ومدى تقبله لذاته وقدرته على مواجهة التحديات. فكلما كان مفهوم الذات سلبياً زادت قابلية الفرد للإصابة بالاكتئاب، والعكس صحيح.

ومن هذا المنطلق يسعى هذا البحث إلى الكشف عن طبيعة العلاقة بين الاكتئاب ومفهوم الذات لدى طلبة المرحلة الثانوية بمدينة الخمس لما لذلك من أهمية في دعم الصحة النفسية لهذه الفئة.

### مشكلة البحث:

تحددت مشكلة البحث في التساؤلات التالية:

1. مامدى شيوع مظاهر مفهوم الذات والاكتئاب بين أفراد عينة البحث؟
2. هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين درجات أفراد العينة وفق متغيري الجنس والتخصص على مقاييس مفهوم الذات والاكتئاب؟
3. ما هو شكل العلاقة الخطية بين متغيرات البحث؟

### أهداف البحث:

1. التعرف على مدى شيوع مظاهر مفهوم الذات والاكتئاب بين أفراد عينة البحث.
2. التعرف على ما إذا كانت هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين درجات أفراد العينة وفق متغيري الجنس والتخصص على مقاييس مفهوم الذات والاكتئاب.
3. التعرف على شكل العلاقة الخطية بين متغيرات البحث.

### أهمية البحث:

1. اثراء الادبيات النفسية العربية المتعلقة بالاكنتاب ومفهوم الذات لدى المراهقين.
2. توعية المعلمين وأولياء الأمور بأثر مفهوم الذات في الصحة النفسية للطلبة.
3. تناول البحث لفئة عمرية على أهميتها الكثير من الباحثين والدراسات التي اهتمت بهذا المجال أ لا وهى مرحلة المراهقة.
4. مساعدة المرشدين النفسيين في المدارس على تصميم برامج ارشادية لمساعدة المراهقين على تجاوز المشكلات التي تؤدي إلى الاكنتاب.

### حدود البحث:

1. الحدود البشرية: طلاب وطالبات السنة الثالثة بالمرحلة الثانوية.
2. الحدود المكانية: تتحدد ببعض المدارس الثانوية بمدينة الخمس.
3. الحدود الزمانية: وتتحدد بإجراء الدراسة الميدانية خلال العام الدراسي 2023-2024م.

### مصطلحات البحث:

1. مفهوم الذات: يعرف بأنه فكرة الفرد عن نفسه وقدراته، واستعداداته ومواهبه وتصوره لنظرة الآخرين له ومدى تقبله ورضاه عن هذه الصورة<sup>1</sup>.

<sup>1</sup> (الباشا، 2017: 558).

2. الاكتئاب: حالة عاطفية يعاني فيها الفرد من الحزن الشديد وتأخر الاستجابة والميول التشاؤمية . وقد يصل به الأمر إلى الميل للانتحار، ويصنف إلى ثلاثة اضطرابات هي: الوجدان المكتئب، والزملاط الاكتئابية، والاضطراب الاكتئاب<sup>1</sup>
3. طلبة الثانوية : ويقصد بهم الطلاب والطالبات الذين يدرسون بالصف الثالث الثانوي ببعض المدارس الثانوية بمدينة الخمس المركز .

### الاطار النظري للبحث:

**مفهوم الذات:** يعرفه "إسماعيل" بأنها ذلك المفهوم الذي يكونه الفرد عن نفسه باعتباره كائناً بيولوجياً اجتماعياً، أي باعتباره مصدراً للتأثير والتأثر بالنسبة للآخر<sup>2</sup> ويعرف "ساربين" بأنه بناء معرفي يتكون من أفكار المرء عن مختلف نواحي وجوده فقد يكون للمرء مفهومات عن جسده (الذات البدنية) وعن أعضاء الحس لديه وبنائه العضلي (الذات المستقلة الموردة) عن سلوكه الاجتماعي (الذات الاجتماعية) وتكتسب هذه الذوات أبنية تحته للبناء المعرفي الكلي<sup>3</sup>

**مكونات الذات:** يتكون مفهوم الذات من عدة أبعاد أهمها:

1. الذات المدركة: كيف يرى الفرد نفسه.
2. الذات الاجتماعية: كيف يعتقد أن الآخرين يرونه.

---

<sup>1</sup> (الشريف، 2013: 98).

<sup>2</sup> (دويدار، 1992، 23).

<sup>3</sup> (الغدوي، 2004: 9).

3. الذات المثالية: الصورة التي يتمنى أن يكون عليها.

4. تقدير الذات: تقييم الفرد لقيمته وأهميته<sup>1</sup>

**أنواع مفهوم الذات: لمفهوم الذات نوعين هما:**

أ. المفهوم الإيجابي للذات: يتمثل هذا النوع من مفهوم الذات في تقبل الفرد

لذاته وتأكيدا ورضائه عنها.

العوامل التي تؤدي إلى تكوين الذات الإيجابية:

1. معرفة الفرد لقدراته وامكانياته.

2. فكرة المرء عن نفسه وتقديره لذاته.

ب. المفهوم السلبي للذات: ينطبق هذا النوع من مفهوم الذات على مظاهر

الانحرافات السلوكية، والانماط المضادة أو المتناقضة مع أساليب الحياة

العادية.

العوامل التي تؤدي إلى تكوين الذات السلبية:

1. الحماية الزائدة للطفل.

2. الإهمال وعدم الاهتمام.

3. الخبرات الغير سارة.<sup>1</sup>

<sup>1</sup> (قاسم، 2016: 35).

## خصائص مفهوم الذات:

1. مفهوم الذات المنظم: تشكل خبرات الفرد مجموعة من المعلومات التي يؤسس عليها مفهومه لذاته، ومن أجل استيعاب هذه الخبرات يقوم الفرد بوضعها في رموز فئات ذات صيغ أبسط. إنه منظم الفئات التي يتبناها بحيث تكون إلى حد ما انعكاساً لثقافته الخاصة.
2. مفهوم الذات متعدد الجوانب: هذه الجوانب تعكس التصنيف الذي يتبناه الفرد أو يشارك فيه العديدون ونظام التصنيف. هذا قد يتضمن مجالات كالمدسة، والتقبل الاجتماعي، والقابلية الجسمية، والقدرة.
3. مفهوم الذات هرمي: يمكن أن تشكل جوانب مفهوم الذات هرماً قمته مفهوم الذات العام إلى مكونين: مفهوم الذات الأكاديمية الذي يتفرع إلى مجالات وفقاً للمواد المدرسية المرتبة، ثم مجالات أضيق ضمن المواد المدرسية، ومفهوم الذات غير الأكاديمية: الذي يتفرع إلى مفاهيم اجتماعية ونفسية وجسمية للذات والتي بدورها تنقسم إلى جوانب أكثر تحديداً بطريقة مشابهة لمفهوم الذات الأكاديمية.
4. مفهوم الذات ثابت: يتسم مفهوم الذات بالثبات النسبي وذلك ضمن المرحلة العمرية الواحدة، إلا أن هذا المفهوم قد يتغير من مرحلة عمرية إلى أخرى، وذلك تبعاً للمواقف التي يمر بها الفرد كما أنه كلما اتجهنا للأسفل في

<sup>1</sup> (الشكري، 2003: 76).

هرم مفهوم الذات، وجدنا المفهوم يعتمد على الحالة المحددة وبالتالي يصبح أقل ثباتاً، وعند قاعدة الهرم نجد أن مفهوم الذات يختلف بشكل واضح حسب اختلاف الحالات.

5. مفهوم الذات نمائي: تزداد جوانب مفهوم الذات وضوحاً لدى الفرد مع تطوره من مرحلة إلى أخرى، فالأطفال الذين يميزون في بداية حياتهم أنفسهم عن البيئة المحيطة بهم، وهم غير قادرين على التنسيق بين الأجزاء الفرعية والخبرات التي يمرون بها، وكلما نما الطفل زادت خبراته ومفاهيمه، ويصبح قادراً على إيجاد التكامل فيما بين هذه الأجزاء الفرعية لتشكل إطاراً مفاهيمياً واحداً.

6. مفهوم الذات تقييمي: أي أنه ذو طبيعة تقييمية، وهذا لا يفيد الفرد في أن يطور وصفه لذاته في موقف معين من المواقف، وإنما يكون كذلك تقييمات لذاته في تلك المواقف، ويمكن أن تصدر تلك التقييمات بالإشارة إلى معايير مطلقة كالمقارنة مع الذات المثالية، أو يمكنه تحديد تقييمه بالإشارة إلى معايير نسبية كالمقارنة مع الزملاء.

7. مفهوم الذات متمايز: يمتاز المفهوم عن المفاهيم الأخرى بالتميز، فمفهوم الذات للقدرة العقلية يفترض أن يرتبط بالتحصيل الأكاديمي أكثر من ارتباطه

بالمواقف الاجتماعية والمادية. أى يمكن تمييز مفهوم الذات عن البناءات الأخرى كالتحصيل الأكاديمي<sup>1</sup>

### الاكتئاب: مفهوم الاكتئاب:

عرفه (Beck, 1993) بأنه حلة نفسية ترتبط بأنواع مختلفة من الاضطرابات النفسية، وتتضمن الاتجاه السلبي للشخص نحو النظرة للحاضر والمستقبل، والأشخاص اليأسون يعتقدون أنه لاشئ يمكن أن يتحول ليكون في صالحهم، وعجزهم عن تحقيق أهدافهم<sup>2</sup>

وتعرفه "العنانى" بأنه الشعور بالحزن والغم مصحوب غالباً بانخفاض في الفاعلية<sup>3</sup>

**مفهوم الذات والاكتئاب:** يمر المراهق بفترة عصيبة، وهزات انفعالية، ويتخلل هذه المرحلة الصراعات ، والميل إلى التطرف ، وكثرة الاندفاع. ويكون المراهق حساساً نحو ذاته مدفوعاً إلى الأستقلال والتحرر والرغبة في إثبات الذات، ويتسم بعدم الثبات الانفعالي وسرعة الغضب والخوف من المواقف الاجتماعية وتتنابه أحلام اليقظة، وعدم الأمن والحساسية الزائدة. ولذا يربي البعض بأن المراهقة مرحلة عواصف وتوتر وشدة، فترتبط المراهقة عادة بالفشل في الدراسة والعدوان والقلق والاكتئاب والسلوك غي الاجتماعي والعلاقات الضعيفة مع الآخرين

1 (سليمان، 2013: 24-25).

2 (Beck, 1993: 25).

3 (العنانى، 2005: 150).

وصعوبة التنبؤ بالمتغيرات القادمة. وأن العوامل الوراثية والبيولوجية والبيئة الاجتماعية لها دور في ذلك . كذلك فإن المبالغة في تأنيب الذات واكتساب عدم الكفاءة لها أيضاً دوراً في حدوث الاكتئاب.

**أسباب الاكتئاب:** أولاً. الأسباب الوراثية ثبتت الدراسات أن هناك استعداد وراثي في بعض العائلات وخاصة في حالات الاكتئاب .

ثانياً. الأسباب الاجتماعية: كوفاة أحد الوالدين أو بعد التعرض للحوادث أو العمليات الجراحية. ويطلق عليها الأسباب المباشرة للاكتئاب <sup>1</sup>.

ثالثاً. الاسباب النفسية: ومنها التوتر الانفعالي والظروف المحزنة والخبرات الأليمة والحرمان والإحباط والفشل وخيبة الأمل والكبت والقلق ، والصراعات اللاشعورية ، وضعف الأنا الأعلى واتهام الذات والشعور بالذنب الذى لا يغتفر، والخبرات الصادمة والتفسير الخاطئ غير الواقعي للخبرات، وسوء التوافق وعد التطابق بين مفهوم الذات الواقعي وبين مفهوم الذات والتربية الخاطئة والتفرقة فى المعاملة والاهمال <sup>2</sup>.

**الإجراءات المنهجية للبحث:** أولاً. **منهج البحث:** استخدم المنهج الامبيريقى في تنفيذ خطوات البحث وذلك باتباع اجراءات منهجية تساعد فى التوصل إلى فهم الظاهرة المدروسة واخضاعها للاختبار والمقارنة بين النتائج ومحاولة ربطها ببعض المتغيرات.

<sup>1</sup> (سرحان وآخرون، 2001:43).

<sup>2</sup> (كزن، 2014: 170)

ثانياً.مجتمع البحث: وتكون من طلاب وطالبات الذين يدرسون بالسنة الثالثة ببعض المدارس الثانوية بمدينة الخمس خلال العام الدراسي 2024/2023م.

ثالثاً.عينة البحث: تضمنت عينة البحث بعض الطلبة الذين يدرسون بالصف الثالث الثانوي ببعض المدارس الثانوية بمدينة الخمس . وبلغ حجم العينة (200) طالبا وطالبة تم اختيارهم بأسلوب العينة العشوائية .

رابعاً. أدوات البحث: استخدم الاستبيان المغلق كوسيلة لجمع بيانات البحث والاجابة من ثم عن أسئلته. وتضمنت استمارة البحث المجالات التالية:

1) المجال الأول: وتألّف من (29) عبارة تقيس درجة ادراك المبحوث لمظاهر مفهوم الذات.

2) المجال الثاني: وتألّف من (30) عبارة تقيس مظاهر الاكتئاب لدى المبحوث.

خامساً. الخصائص السيكومترية لمقاييس البحث.1- .صدق المحتوى: تمتع

استبيان البحث بصدق المحتوى، حيث تقيس فقراته ماتود قياسه.

2. الصدق التقاربي. حسب ارتباط مقياس مفهوم الذات بمقياس الاكتئاب

والجدول التالي يوضح مصفوفة ارتباط معاملات الصدق التقاربي.

## الجدول (1)

### يوضح مصفوفة ارتباط معاملات الصدف التقاربي

المقياس	مفهوم الذات	الاكتئاب
مفهوم الذات		0.38**
الاكتئاب	0.38**	

\*\*دالة عند مستوى 0.01 وبالنظر إلى معاملات ارتباط المصفوفة

السابقة يتضح أن مفهوم الذات يرتبط ارتباطاً عالياً بالاكتئاب.

### 3. صدف الاتساق الداخلي: حسب الاتساق الداخلي عن طريق حساب مدى

ارتباط درجة الفقرة الواحدة للمقياس بدرجة الكلية. وقد جاءت معاملات الارتباط جوهرية ودالة عند مستوي (0.01) لمقياسي مفهوم الذات والاكتئاب.

### 4. ثبات الاستبيان: حسب معامل الثبات بطريقة التجزئة النصفية مصححة

بمعادلة سبيرمان براون، وقد بلغت هذه المعاملات لمقياسي مفهوم الذات والاكتئاب على التوالي (0.81، 0.87). وبلغت درجة الثبات الكلي (0.87)، وهو ما يعكس ثبات واتساق إجابات المبحوثين على استبيان البحث.

نتائج البحث: نستعرض فيما يلي الإجابة عن أسئلة البحث وذلك على النحو

التالي:

أولاً: إجابة السؤال الأول للبحث الذي مؤداه: "مامدى انتشار مظاهر مفهوم

الذات والاكتئاب بين أفراد عينة البحث وفقاً لمتغير الجنس؟".

وقد تمت الإجابة على هذا السؤال من خلال الإجابة عن الأسئلة الفرعية التالية:

## 1. مامدي انتشار مظاهر مفهوم الذات بين أفراد العينة؟

وللإجابة عن السؤال السابق، وبعد إجراء المعالجات الإحصائية باستخدام النسب المئوية تم الوصول إلى النتائج التالية:

**1. الشعور بعدم الرضا:** يشعر معظم الأفراد بالرضا عن أنفسهم وأحياناً تتتابهم مشاعر عدم الرضا وعدم الثقة في النفس ولومها ومعاقبتها ويشعرون أحياناً بالذنب اتجاه أشياء فعلوها . والجدول التالي يوضح مدى شعور أفراد العينة بعدم الرضا.

### جدول(2) يوضح مدى شعور أفراد العينة بعدم الرضا

ر.م	العبارة	الذكور		الإناث	
		لا	نعم	لا	نعم
1	أشعر بعدم الرضا عن نفسي	%64	%36	%61	%39
2	ألوم نفسي وأعاقبها	%43	%57	%41	%59
3	أفتقد الثقة بنفسي	%75	%25	%76	%24
4	تتتابني مشاعر الذنب أحياناً	%24	%76	%34	%66

وبالنظر إلى الجدول السابق يتضح أن %64 من الذكور و%61 من الإناث يشعرون بعدم الرضا عن أنفسهم ،واتضح أن %43 من الذكور و%41 من الإناث يعانون من لوم النفس وعقابها، واتضح أن %75 من الذكور و%76 من الإناث يعانون من افتقاد الثقة بالنفس، وتبين أن %24 من الذكور و%34 من الإناث يعانون من مشاعر الذنب في بعض الأحيان.

وبالتأمل في النتائج السابقة يتضح أن الذكور أكثر معاناة من الإناث من عدم الرضا ولوم النفس. بينما يتضح أن الإناث أكثر شعوراً بافتقار الثقة في النفس ومعاناة من الشعور بالذنب.

**2. مظاهر التوافق النفسي:** يرغب كل فرد تحقيق الاتزان والتوافق مع ذاته، حتى ينعم بالراحة والتوافق النفسي الذي يمكنه من تحقيق التوافق والانسجام البيئي. والجدول التالي يوضح مظاهر التوافق النفسي لدى أفراد العينة.

**جدول (3) يوضح مظاهر التوافق النفسي لدى أفراد العينة**

ر.م	العبارة	الذكور		الإناث	
		نعم	لا	نعم	لا
1	أحسن استغلال وقت فراغي أفضل استغلال	45%	55%	43%	57%
2	أسعى دائماً إلى تحقيق رغباتي وأهدافي	18%	82%	26%	74%
3	اعبر عن ما بنفسني بصراحة أمام الآخرين	35%	65%	45%	55%
4	استطيع التعامل مع المواقف الصعبة بحكمة وصبر	41%	59%	34%	66%
5	أمتاز بالجدية في حياتي	37%	63%	36%	64%
6	أمتلك القدرة على اتخاذ القرارات الحاسمة في حياتي	37%	63%	45%	55%
7	أنا شخص ذكي	39%	61%	43%	57%
8	اعتبر نفسي ناجح ومتفوق في كل شيء	47%	53%	53%	47%
9	أنا شخص قادر على فهم نفسي	28%	72%	34%	66%
10	أنا راضى عن شكلي ومظهري	21%	79%	25%	75%

ولوحظ من بيانات جدول (4) أن 45% من الذكور و 43% من الإناث يحسنون استغلال وقت فراغهم، وتبين أن 18% من الذكور و 26% من الإناث يسعون إلى تحقيق رغباتهم وأهدافهم، واتضح أن 35% من الذكور و 45% من الإناث يستطيعون التعبير عن مابأنفسهم أمام الآخرين، واتضح أن 41% من الذكور و 34% من الإناث يستطيعون التعامل مع المواقف الصعبة بصبر وحكمة. وتبين أن 37% من الذكور و 36% من الإناث يمتازون بالجدية في حياتهم. وتبين أن 37% من الذكور و 45% من الإناث لديهم القدرة على امتلاك القرارات الحاسمة . وأن 39% من الذكور و 43% من الإناث أشخاصا أذكياء. واتضح أن 47% من الذكور و 53% من الإناث يعتبرون أنفسهم ناجحين ومتفوقين. وأن 28% من الذكور و 34% من الإناث أشخاص قادرين على فهم أنفسهم . وأن 21% من الذكور و 25% من الإناث راضين عن شكلهم ومظهرهم. وبالتأمل في النتائج السابقة يتبين أن الإناث أكثر سعياً إلى تحقيق رغباتهن، وأكثر قدرة على التعبير عن أنفسهن بصراحة أمام الآخرين وأكثر قدرة على اتخاذ القرارات الحاسمة ولديهن ذكاء، وأكثر إحساس بالنجاح، وأكثر قدرة على فهم أنفسهن وأكثر رضي عن شكل مظهرهن الخارجي، وأن الذكور أكثر رضي عن شكل مظهرهن الخارجي، بينما اتضح أن الذكور أكثر قدرة على استغلال وقت الفراغ وأقدر على التعامل مع المواقف الصعبة، وأكثر جدية.

**3. مظاهر الشعور بعدم الفائدة والجدوي:** يعاني بعض الأفراد من التشاؤم واليأس، وتوقع الأذى والخوف من المجهول والفشل والشعور بالعجز وعدم الفائدة.

جدول(3) يوضح مظاهر التوافق النفسي لدى أفراد العينة

ر.م	العبرة	الذكور		الإناث	
		لا	نعم	لا	نعم
1	أنا شخص عديم الفائدة	%91	%9	%83	%17
2	أنا إنسان غير محظوظ في هذه الحياة	%60	%40	%51	%49
3	أشعر بالعجز عن تغيير مجري الحياة	%59	%41	%62	%38
4	أنا غير مرغوب من الجنس الآخر	%80	%20	%71	%29

وبالتمعن في بيانات الجدول السابق يتضح أن %91 من الذكور و%83 من الإناث يعتبرون أنفسهم عديمي الفائدة، وتبين أن %60 من الذكور و%51 من الإناث يشعرون أنهم محظوظين

في هذه الحياة. وتبين أن %59 من الذكور و%62 من الإناث يشعرون بالعجز عن تغيير مجري الحياة. واتضح أن %80 من الذكور و%71 من الإناث يشعرون بعدم رغبة الجنس الآخر لهم. ولوحظ من هذه النتائج أن الذكور أكثر شعوراً بعدم الفائدة والجدوى وأنهم غير محظوظين في حياتهم وغير مرغوبين من الجنس الآخر. بينما اتضح أن الإناث أكثر شعوراً بالعجز عن تغيير مجرى الحياة.

**4. مظاهر الشعور بالفشل:** يطمح الفرد للنجاح والتفوق في كل مايفعله وتحقيق أهدافه ولكن أحياناً تحول بعض الظروف دون تحقيق هذا النجاح وقد يكره الفرد نفسه وذلك

لعدم قدرته على تحقيق أهدافه وتكون نتيجة ذلك الشعور بالفشل واحتقار النفس.  
والجدول التالي يوضح مدى شعور أفراد العينة بالفشل.

### جدول (5) يوضح مدى شعور أفراد العينة بالفشل

ر.م	العبارة	الذكور		الإناث	
		لا	نعم	لا	نعم
1	أشعر بالفشل في كل ما أفعله	%19	%81	%77	%23
2	أشعر بالاحتقار	%9	%91	%83	%17
3	أشعر بأن أخلاقياتي دون المستوى	%17	%83	%77	%23

وبالنظر إلى الجدول السابق تبين أن %81 من الذكور و %77 من الإناث

يشعرون بالفشل في كل ما يفعلونه، وإن %91 من الذكور و %83 من الإناث يشعرون بالاحتقار، وأن %83 من الذكور و %77 من الإناث يشعرون بأخلاقياتهم دون المستوى.

ومن النتائج السابقة يتضح أن الذكور أكثر شعوراً بالفشل في كل ما يفعلونه ومعاناة من الشعور بالاحتقار، وأكثر شعوراً بأن أخلاقياتهم دون المستوى.

### 5. المعاناة من الشعور بالخجل والضيق: إن بعض الأفراد يخافون أن يجرهم أحد

لو دخلوا في الحديث معهم أو التورط معهم في بعض المواقف والشعور بالضيق من زيارة الآخرين له ولأسرته، والجدول التالي يوضح مدى معاناة أفراد العينة من الشعور بالخجل والضيق.

جدول (6) يوضح مدى معاناة أفراد العينة من الشعور بالخجل والضيق

ر.م	العبارة	الذكور		الإناث	
		لا	نعم	لا	نعم
1	أشعر بالخجل عند الحديث مع الآخرين	47%	53%	61%	39%
2	أشعر بالخجل عند زيارة الآخرين لأسرتي	37%	63%	65%	35%
3	أتضايق من نقد الآخرين	52%	48%	49%	51%

ومن البيانات السابقة يتضح أن 53% من الذكور و 61% من الإناث يشعرون بالخجل عند الحديث مع الآخرين. وأن 63% من الذكور و 65% من الإناث يشعرون بالخجل عند زيارة الآخرين لأسرهم . وأن 48% من الذكور و 49% من الإناث يتضايقون من نقد الآخرين لهم.

ويلحظ من النتيجة السابقة أن إناث أكثر شعوراً بالخجل عند الحديث مع الآخرين، ومن الشعور بالخجل من زيادة الآخرين لأسرهم ومن التضايق من نقد الآخرين لهم.

6. **مظاهر التوافق الاجتماعي:** يهدف الفرد إلى تحقيق علاقات اجتماعية والانسجام والتوافق مع أفراد أسرته وأصدقائه والثقة في الناس والتعاون معهم ووجود الفرد في جماعة يمكنه من تجاوز مشكلاته وتخفيف عبء الأخطار الخارجية. والجدول التالي يوضح مدى قدرة أفراد العينة على التوافق الاجتماعي.

جدول (7) يوضح مدى قدرة أفراد العينة على التوافق الاجتماعي

ر.م	العبارة	الذكور		الإناث	
		لا	نعم	لا	نعم

1	أشع بالارتياح عند الحديث مع الآخرين	23%	77%	35%	65%
2	أنا شخص محبوب من أسرتي	16%	84%	31%	69%
3	يسهل على إقامة علاقة حميمة مع الغير	41%	59%	38%	62%

وبالتمعن في بيانات الجدول السابق يتبين أن 23% من الذكور و35% من الإناث يشعرون بالارتياح عند الحديث مع الآخرين، وتبين أن 16% من الذكور و31% من الإناث أشخاص محبوبين من أسرهم، وتبين أن 41% من الذكور و38% من الإناث يسهل عليهم إقامة علاقة حميمة مع الغير.

ويلحظ من هذه النتائج أن الإناث أكثر شعوراً بالارتياح عند الحديث مع الآخرين، وأكثر شعوراً بحب أسرهم، بينما اتضح أن الذكور أكثر قدرة على إقامة علاقات سهلة مع الآخرين.

7. **مظاهر ضعف التفاعل الاجتماعي:** إن عدم استطاعة الفرد على إقامة علاقات اجتماعية ناجحة مع الأصدقاء أو مع الآخرين وعدم الانسجام معهم يجعل منه فرد غير قادر على التواصل والتفاعل الاجتماعي، والجدول التالي يوضح ضعف التفاعل الاجتماعي لدى أفراد العينة على التفاعل الاجتماعي.

جدول(8) يوضح مدى ضعف أفراد العينة على التفاعل الاجتماعي

ر.م	العبارة	الذكور		الإناث	
		نعم	لا	نعم	لا
1	افتقد القدرة على التواصل مع الآخرين	67%	33%	60%	40%
2	أعاني من قلة الأصدقاء	78%	22%	73%	27%

وبالتعمن في البيانات السابقة يتضح أن 67% من الذكور و 60% من الإناث يفقدون القدرة على التواصل مع الآخرين. وأن 78% من الذكور و 73% من الإناث يعانون من قلة الأصدقاء. وبالتأمل في النتائج السابقة يتضح أن الذكور أكثر افتقاد للقدرة على التواصل مع الآخرين ومن قلة الأصدقاء.

2. مامدى انتشار مظاهر الاكتئاب بين أفراد العينة؟

وللإجابة على السؤال السابق وبعد اجراء المعالجات الإحصائية باستخدام النسب المئوية تم الوصول إلى النتائج التالية:

1:المعاناة من اضطرابات النوم: للنوم قيمة حيوية في حياتنا فهو ضروري لتحقيق

الصحة الجسمية والنفسية للإنسان وهناك أفراد يعانون من اضطرابات النوم ومنها:الأرق، وتقطع النوم والمشى والكلام أثناء النوم والأحلام المزعجة ، والجدول التالي يوضح مدى معاناة أفراد العينة من اضطرابات النوم.

جدول (9) يوضح مدى معاناة أفراد العينة من اضطرابات النوم

ر.م	العبارة	الذكور		الإناث	
		نعم	لا	نعم	لا
1	أعاني من الأرق وقلة النوم	54%	46%	58%	42%
2	تنتابني أحلام مزعجة أثناء النوم	59%	41%	81%	19%

وبالنظر إلى بيانات الجدول السابق يتضح أن 54% من الذكور و58% من الإناث يعانون من الأرق وقلة النوم. وأن 59% من الذكور و81% من الإناث تنتابهم أحلام مزعجة أثناء النوم. وبالتمعن في هذه النتائج يتبين أن الإناث أكثر معاناة من الأرق وقلة النوم وكذلك من الأحلام المزعجة أثناء النوم.

**2: المعاناة من مظاهر الاكتئاب:** شعور الفرد بعدم القدرة على تحقيق أهدافه وتوقع الفشل والشعور بخيبة الأمل في الحياة وكرهية الذات وانخفاض تقدير الذات وتشويهها، وتشويه المدركات وبالإضافة إلى فقدان الشهية للطعام كلها مظاهر دالة على المعاناة من الاكتئاب. والجدول التالي يوضح مدى معاناة أفراد العينة من مظاهر الاكتئاب.

جدول (10) يوضح مدى معاناة أفراد العينة من مظاهر الاكتئاب.

ر.م	العبرة	الذكور		الإناث	
		نعم	لا	نعم	لا
1	اعتبر المستقبل مظلم ولأمل فيه	86%	14%	78%	22%
2	اعتبر الحياة تافهة لاتستحق العيش	78%	22%	67%	33%
3	أشعر بأنني إنسان عديم الجدوى	89%	11%	81%	19%
4	أشعر بانني إنسان فاشل	84%	16%	89%	11%
5	افتقد الشهية للطعام	58%	42%	60%	40%

وبالتمعن في الجدول السابق يتبين أن 86% من الذكور و78% من الإناث يعتبرون المستقبل مظلم ولأمل فيه، وأن 78% من الذكور و67% من الإناث يعتبرون الحياة تافهة لاتستحق العيش، وأن 89% من الذكور و81% من الإناث يشعرون بأنهم عديمي الجدوى، وأن 84% من الذكور و89% من الإناث يشعرون بأنهم فاشلين، وأن 58% من الذكور و60% من الإناث يفتقدون الشهية للطعام.

ويلحظ النتائج السابقة يتضح أن الذكور أكثر اعتباراً أن المستقبل مظلم ولأمل فيه ، وأن الحياة تافهة لاتستحق العيش، وبأنهم عديمي الجدوي ، بينما تبين أن الإناث أكثر شعوراً بالفشل وبفقد الشهية للطعام.

3:المعاناة من ضعف الثقة بالنفس: تضعف ثقة الفرد بنفسه عندما يشعر بالنقص وقلة الجدوي وعندما يتعرض لانتقادات ومضايقات الآخرين التي من شأنها أن تضعف ثقته بنفسه. والجدول التالي يوضح مدي معاناة أفراد العينة من ضعف الثقة بالنفس.

**جدول(11) يوضح مدى معاناة أفراد العينة من ضعف الثقة بالنفس.**

ر.م	العبارة	الذكور		الإناث	
		نعم	لا	نعم	لا
1	افتقد الثقة بنفسي	83%	17%	75%	25%
2	اتضايق من نقد الآخرين لى	58%	42%	60%	40%
3	أعانى من الشعور بالنقص	80%	20%	74%	26%

وبالنظر إلى الجدول السابق يتضح أن 83% من الذكور و75% من الإناث يفتقدون الثقة بالنفس، وأن 58% من الذكور و60% من الإناث يتضايقون من نقد الآخرين لهم، وأن 80% من الذكور و74% من الإناث يعنون من الشعور بالغضب . ومن النتائج السابقة يتضح أن الذكور أكثر افتقاراً للثقة في النفس ، ومن الشعور بالنقص، بينما يتضح أن الإناث أكثر تضايق من نقد الآخرين لهم.

4:الشعور بالحزن واليأس: تتسم الحياة بكثرة الهموم والمشاكل مما تسبب للفرد شعوراً بالهم والحزن وتمتلكه الرغبة في البكاء أحياناً، وشعوره باليأس والتعاسة وضيق الصدر والتوتر في حياته . والجدول التالي يوضح مدى شعور أفراد العينة بالحزن واليأس.

**جدول(12) يوضح مدى شعور أفراد العينة بالحزن واليأس.**

ر.م	العبارة	الذكور		الإناث	
		نعم	لا	نعم	لا
1	أشعر بالهم والحزن	55%	45%	55%	45%
2	تمتلكني رغبة قوية بالبكاء	40%	60%	47%	53%
3	أشعر بأننى إنسان مذبذب	72%	28%	65%	35%
4	أشعر بالتعاسة وضيق الصدر	85%	15%	60%	40%

ويلحظ من بيانات الجدول (12) أن 55% من الذكور و 55% من الإناث يشعرون بالهم والحزن، وأن 40% من الذكور و 47% من الإناث يمتلكون رغبة قوية في البكاء. وأن 72% من الذكور و 65% من الإناث يشعرون بأنهم مذنبون، وأن 85% من الذكور و 60% من الإناث يشعرون بالتعاسة وضيق الصدر. وبالتمعن في النتائج السابقة يتبين أن الذكور أكثر شعوراً بالذنب والتعاسة. بينما يتضح أن الإناث أكثر رغبة في البكاء.

5:مظاهر الرغبة الانتحارية: أصبح العالم اليوم ملئاً بالمشكلات والتناقضات والأزمات النفسية والاجتماعية، وأصبح الإنسان اليوم ممزقاً وقلقاً ومكتئباً، ويفتقد الكيان الأسري الذي يتعهدده، ولذلك نجده يعاني في بعض الأحيان من التفكير في الانتحار، وهي وسيلة سهلة، ووحيدة لإنهاء الأمة، والجدول التالي يوضح مظاهر الرغبة الانتحارية لدى أفراد العينة.

### جدول (13) يوضح مظاهر الرغبة الانتحارية لدى أفراد العينة.

ر.م	العبرة	الذكور		الإناث	
		لا	نعم	لا	نعم
1	تراودني أحياناً الرغبة في إنهاء حياتي	74%	26%	75%	25%
2	لاهتم بمظهري الخارجي	73%	27%	74%	26%
3	أفتقد الاستمتاع بالحياة	65%	35%	60%	40%

وبالتمعن في البيانات السابقة يتضح أن 74% من الذكور و 75% من الإناث تراودهم أحياناً الرغبة في إنهاء حياتهم، وأن 73% من الذكور و 74% من الإناث لا يهتمون بمظهرهم الخارجي. وأن 65% من الذكور و 60% من الإناث يفتقدون الاستمتاع بالحياة.

ويلحظ على النتائج السابقة أن الإناث أكثر رغبة في إنهاء حياتهن، وعدم الاهتمام بمظهرهن الخارجي، بينما اتضح أن الذكور أكثر افتقاراً في الاستمتاع بالحياة.

**6: المعاناة من قلة التركيز:** يشعر الفرد أنه لا يستطيع التفكير في موضوعاً ما يواجهه وأحياناً يجد صعوبة في التركيز وفي اتخاذ القرار من أجل حل هذه المشكلة أو الموقف الذي يواجهه ويبالغ في النظر إليه. والجدول التالي يوضح مدى معاناة أفراد العينة من قلة التركيز.

**جدول (14) يوضح مدى معاناة أفراد العينة من قلة التركيز.**

ر.م	العبرة	الذكور		الإناث	
		نعم	لا	نعم	لا
1	أعانى من صعوبة في التركيز	43%	57%	58%	42%
2	افتقد القدرة على التركيز	56%	44%	55%	45%
3	أجد صعوبة في اتخاذ قراراتي	52%	48%	56%	44%
4	أبالغ في النظر للمشكلات البسيطة	62%	38%	57%	43%

وبالنظر إلى الجدول السابق يتبين أن 43% من الذكور و58% من الإناث يعانون من صعوبة في التركيز، وأن 56% من الذكور و55% من الإناث يفتقدون القدرة على التركيز. وأن 52% من الذكور و56% من الإناث يجدون صعوبة في اتخاذ قراراتهم. وأن 62% من الذكور و57% من الإناث يبالغون في النظر للمشكلات البسيطة. وبالتأمل في النتائج السابقة يتضح أن الإناث أكثر معاناة من صعوبة في التركيز واتخاذ القرارات، وأكثر مبالغة في التعامل مع المشكلات البسيطة.

7: النظرة السلبية للذات: أن نظرة الفرد لنفسه وتحقيرها والحط من قيمتها وشعوره بعدم القدرة على القيام بالأعمال المكلف بها والتردد في القيام بها يؤدي إلى نظرة سلبية لذاته. والجدول التالي يوضح معاناة أفراد العينة من النظرة السلبية للذات.

**جدول(15) يوضح معاناة أفراد العينة من النظرة السلبية للذات.**

ر.م	العبارة	الذكور		الإناث	
		نعم	لا	نعم	لا
1	افتقد الرغبة في القيام بأى عمل	65%	35%	66%	34%
2	ألوم نفسي أحياناً على أشياء فعلتها	42%	58%	35%	65%
3	أشعر بعدم الكفاءة في القيام بالأعمال المنوطة إلى	70%	30%	66%	34%

وبالتنم في بيانات الجدول السابق يتضح أن 65% من الذكور و66% من الإناث يفتقدون الرغبة في القيام بأي عمل، و42% من الذكور و35% من الإناث يلومون أنفسهم أحياناً على أشياء فعلوها. وأن 70% من الذكور و66% من الإناث يشعرون بعدم الكفاءة في القيام بالأعمال المنوطة إليهم.

8: **المعاناة من التعب:** تتسم الحياة بكثرة الأعمال والمشاق وكثرة الهموم مما تجعل الإنسان يشعر بالتعب والانهاك ، وتجعل منه إنسان خالي من الروح، والجدول التالي يوضح مدى معاناة أفراد العينة من التعب.

**جدول(16) يوضح مدى معاناة أفراد العينة من التعب.**

ر.م	العبارة	الذكور		الإناث	
		نعم	لا	نعم	لا
1	أشعر بأنني جسد خالي من الروح	85%	15%	80%	20%
2	أشعر بالتعب والانهاك	49%	51%	51%	49%

3	أتوقع دائماً الشر	%68	%32	%32	%68
---	-------------------	-----	-----	-----	-----

وبالتأمل في الجدول ( 16 ) يتضح أن 85% من الذكور و 80% من الإناث يشعرون بأنهم جسد خالي من الروح. وأن 49% من الذكور و 51% من الإناث يشعرون بالتعب والإرهاك. وأن 68% من الذكور و 32% من الإناث يتوقعون الشر دوماً. ومن النتائج السابقة يتضح أن الذكور أكثر شعوراً بأنهم أجساد خالية من الروح . وأكثر توقعاً للشر . وأن الإناث أثر شعوراً بالتعب والإرهاك.

9. افتقاد الاستمتاع بمباهج الحياة: كثرة المشاكل على الإنسان تجعل منه أحياناً إنسان منطوى، لايهتم بالحياة ، ولا يشارك الناس في حياتهم ولا يهتم بالأنشطة ولا حتى الأمور السارة في حياته. والجدول التالي يوضح مدى افتقاد أفراد العينة الاستمتاع بمباهج الحيا

### جدول ( 17 ) يوضح مدى افتقاد أفراد العينة الاستمتاع بمباهج الحياة.

ر.م	العبارة	الذكور		الإناث	
		نعم	لا	نعم	لا
1	افتقد الاهتمام بالحياة	79%	21%	74%	26%
2	افتقد الاهتمام بالأمور العادية	64%	36%	60%	40%
3	افتقد الاستمتاع بالأنشطة السارة	78%	22%	67%	33%

وبالنظر إلى الجدول ( 17 ) يتضح أن 79% من الذكور و 74% من الإناث يفتقدون الاهتمام بالحياة. وأن 64% من الذكور و 60% من الإناث يفتقدون الاهتمام بالأمور العادية. وأن 78% من الذكور و 67% من الإناث يفتقدون الاستمتاع بالأنشطة السارة. وبالتأمل في النتائج السابقة يتضح أن الذكور أكثر افتقاد في الاهتمام بالحياة والاهتمام بالأمور العادية .ومن افتقاد الاستمتاع بالأنشطة السارة. ثانياً: إجابة السؤال الثانى للبحث الذى مؤداه: "هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين

درجات أفراد العينة وفق متغيري الجنس والتخصص على مقاييس مفهوم الذات والاكنتاب؟"

وقد تمت الإجابة على هذا السؤال من خلال الإجابة عن الأسئلة الفرعية التالية:

1. هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين درجات الإناث والذكور على مقاييس مفهوم الذات والاكنتاب؟

وللإجابة عن هذا السؤال ، وبعد اجراء المعالجات الإحصائية باستخدام اختبار (ت) تم التوصل إلى النتائج التالية:

الجدول رقم(18) يوضح حساب دلالة الفروق بين درجات الإناث ودرجات الذكور على مقياس مفهوم الذات والاكنتاب

الإحصاء		الذكور		الإناث		العينات المقاييس	
الدلالة	قيمة(ت)	د.ح	ع2	م	ع2		م
غير دالة	0.83	198	5.28	57.37	5.03	56.76	مفهوم الذات
غير دالة	0.93	198	10.8 6	50.08	10.54	51.50	الاكنتاب

### مفهوم الذات والاكنتاب

وبالنظر إلى بيانات الجدول السابق يتضح عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين درجات الإناث ودرجات الذكور على مقاييس مفهوم الذات والاكنتاب حيث بلغت قيم

متوسطى الاناث والذكور على التوالي: 56.76، 51.50، 57.37، 50.08. وبلغت قيمة (ت) بدرجة حرية (198) على التوالي: 0.83، 0.93. وتختلف هذه النتيجة مع ماتوصلت إليه دراسة (الزعيبي، 2005) التي أشارت إلى أن الإناث أكثر اكتئاباً من الذكور وأقل تقديراً لذواتهن.

2. هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين درجات طلبة التخصص العلمي ودرجات التخصص الادبي على مقاييس مفهوم الذات والاكتئاب؟

وللإجابة عن هذا السؤال ، وبعد اجراء المعالجات الإحصائية باستخدام اختبار (ت) تم التوصل إلى النتائج التالية:

### جدول ( 19 )

يوضح حساب دلالة الفروق بين درجات طلبة التخصص العلمي ودرجات التخصص الأدبي على مقاييس مفهوم الذات والاكتئاب

الإحصاء		طلبة الأدبي		طلبة العلمي		العينات المقاييس	
		ع2	م	ع2	م		
الدالة	قيمة(ت)	د.ح	ع2	م	ع2	م	مفهوم الذات
دالة	3.03	198	5.57	55.87	4.57	58.05	الاكتئاب
غير دالة	0.06	198	11.65	50.73	9.88	50.83	

توضح بيانات الجدول(19) أن هناك فروق دالة احصائيا بين درجات طلبة التخصصات العلمية ودرجات طلبة التخصصات الأدبية . وقد جاءت الفروق لصالح طلبة التخصصات العلمية حيث بلغت قيم متوسطى طلبة التخصصات العلمية وطلبة

التخصصات الأدبية على التوالي : 58.05، 50.83، 55.87، 50.73. وبلغت قيمة(ت) وبدرجة حرية (198)، 3.03 وهو مايعنى أن طلبة التخصصات العلمية أكثر شعوراً بالذات وأكثر إيجابية في نظرتهم لأنفسهم.

وتبين عدم وجود فروق دالة بين درجات طلبة التخصصات العلمية ودرجات طلبة التخصصات الأدبية على مقياس الإكتئاب حيث بلغت قيم متوسطي طلبة التخصصات العلمية والتخصصات الأدبية على التوالي:

50.83، 50.73. وبلغت قيمة (ت) وبدرجة حرية (198)، 0.06.

ثالثاً: الإجابة عن السؤال الثالث للبحث الذى مؤداه: "ماهو شكل العلاقة الخطية بين متغيرات مفهوم الذات والاكتئاب؟".

وللإجابة عن هذا السؤال ، وبعد اجراء المعالجات الإحصائية باستخدام معادلة الانحدار الخطي . تم التوصل إلى النتائج التالية

جدول ( 20 ) : يوضح شكل العلاقة الخطية بين مفهوم الذات والاكتئاب.

قيمة(ت)	المعلمة	ثابت الانحدار
0.72	5.63	
*5.80	0.79	الاكتئاب
0.38		الارتباط المتعدد بين المتغيرات
0.14		القوة التفسيرية للمعادلة
	0.14	القوة التنبؤية للمعادلة
9.9		الانحراف المعياري للمتغير التابع

\*دالة عند مستوى 0.01

وبالتمعن في البيانات السابقة يتضح أن معلمة ثابت الانحدار قد بلغت (5.63)، وذلك أن أي مفردة من عينة البحث ستحصل على (5.63) في اختبار الذات حتى لو حصلت على صفر في متغير الاكتئاب. وبالنظر إلى نفس الجدول يتضح إن درجة اسهام مفهوم الذات في الاكتئاب قد بلغت (0.79)، ومعنى ذلك إنه كلما زادت درجة مفهوم الذات عند الفرد بمقدار درجة واحدة زادت درجة الاكتئاب بمقدار (79%) من الدرجة المقررة لاختبار مفهوم الذات.

كما بلغت القوة التفسيرية للمعادلة (0.14)، ويعنى ذلك أن متغير مفهوم الذات يساهم ب14% في الاكتئاب.

و بلغت القوة التنبؤية للمعادلة (0.14)، ومعنى ذلك أن مفهوم الذات تتنبأ ب14% في التغيرات الحادثة في الاكتئاب.

ويلاحظ من النتيجة السابقة أن مفهوم الذات تساهم إسهاماً معنوياً في حدوث متغير الاكتئاب.

### التوصيات:

1.توعية أولياء الأمور بخصائص نمو المراهقين وكيفية التعامل معهم بمرونة لفهم وجهات نظرهم وتجنب اتساع الفجوة بين الإباء والابناء.

2.الاهتمام بتوفير مراكز التوجيه والإرشاد النفسي لتنمية مفهوم الذات الإيجابي بهدف مساعدة المراهق لكي يفهم وحاجاته الشخصية والنفسية ومشكلاته السلوكية.

3.الاهتمام بالصحة النفسية للمراهقين عن طريق توفير الأخصائي النفسي والاجتماعي للوقاية من الامراض والاضطرابات النفسية.

4. توفير الأنشطة الترفيهية والاجتماعية التي من شأنها تنمية قدرات الأبناء وامكانياتهم البناءة في مجالات تعود بالنفع وتمكنهم من تحقيق ذواتهم.

#### المقترحات:

1. اجراء بحث لاختبار علاقة مفهوم الذات بالدافعية للإنجاز.
2. اجراء بحث لاختبار علاقة مفهوم الذات بالاحترق النفسي.
3. اجراء بحث لاختبار مفهوم الذات وعلاقته بالتوافق النفسي والاجتماعي.
4. اجراء بحث لاختبار مفهوم الذات وعلاقته بالاكنتاب لدى طلبة الجامعة.

#### المراجع:

- 1.الباشا، إبراهيم أحمد سليمان(2016).مفهوم الذات وعلاقته بالتوافق النفسي لدى التلاميذ المراهقين الموهوبين بالمرحلة الإعدادية ، مجلة كلية التربية ،جامعة بورسعيد،العدد21،ص ص 554-852.
- 2.دويدار، عبد الفتاح محمد(1999).سيكولوجية العلاقة بين مفهوم الذات والاتجاهات، ط2، دار المعرفة الجامعية.
- 3.الزعبى، أحمد محمد الزعبي(2005).العلاقة بين الاكنتاب وتقدير الذات لدى طلاب المرحلة الثانوية من الجنسين، مجلة العلوم التربوية،العدد الثامن، يونيو،ص ص 57-207.
4. سرحان وليد وآخرون(2001). الاكنتاب القاهرة: دار مجدولاي للنشر والتوزيع.

5. شمس عبد الله عسكر سليمان(2013). مفهوم الذات وعلاقته بالجديّة بالعمل لدى المرشدين التربويين في المدارس الحكومية شمال الضفة الغربية، رسالة ماجستير، جامعة القدس.
6. الشريف، بسمة عبد الجليل(2013) فاعلية برنامج نوجبه جمعي يستند إلى نظرية الـ Ellis في التفكير اللاعقلاني في خفض الاكتئاب وتحسين مستوى التكيف لدى طالبات الصف الأول الثانوي في مدينة عمان ،اللقاء للبحوث والدراسات، المجلد 16، العدد(1).
7. الشكري،مفتاح محمد(2003). مفهوم الذات وعلاقته بممارسة آليات الدفاع النفسي وبعض الإعراض العصبية لدي طلبة السنة النهائية بجامعة المرقب- كلية الآداب والعلوم ،رسالة ماجستير- غير منشورة، الخمس،جامعة المرقب
8. العناني،حنان عبد الحميد(2005). الصحة النفسية، ط3، عمان: دار الفكر.
9. الغديوي،أمل رجب(2004).العلاقة بين مفهوم الذات والاكتئاب لدى عينة من المراهقين من طلاب الجامعة، رسالة ماجستير غير منشورة، بني وليد.
9. قاسم،حسين(2016). مفهوم الذات وتقدير الذات، عمان :دار المسيرة
10. كنز،نجية محمد عبد الرحمن(2014). الاكتئاب النفسي لدى طلاب الجامعة. العدد الأول، ديسمبر، مجلة كليات التربية.
- 11 . Beck A. T. &Steer.R.A. (1993).Beck Hopelessness Scale manual. San Antonio: .Harcourt Brace and company. Implications for the Effects of stress. New York: Academic Press.