

## الإحباط وعلاقته بالاكْتئاب لدى عينة من طلاب الجامعة<sup>١</sup>

د/هدى السيد شحاته السيد<sup>٢</sup>

مدرس الصحة النفسية كلية التربية - جامعة الزقازيق

### مستخلص الدراسة:

هدفت الدراسة الحالية إلى التعرف على طبيعة العلاقة بين الإحباط والاكْتئاب لدى طلاب الجامعة، كما هدفت الدراسة إلى معرفة الفروق بين الجنسين فى الإحباط والاكْتئاب، والفروق بين التخصصات العلمية والأدبية فى الإحباط والاكْتئاب، والكشف عن أبعاد الإحباط المنبئة بالاكْتئاب لدى طلاب الجامعة، وأجريت الدراسة على عينة قوامها (٤٦٩) (١٣٠ طالباً- ٣٣٩ طالبة) بالفقرة الرابعة من طلاب كليات أدبية وعملية، تراوحت أعمارهم الزمنية ما بين ٢١-٢٢ عاماً، طبق عليهم مقياس الإحباط إعداد الباحثة (٢٠٢١) ومقياس بيك الثانى للاكْتئاب إعداد (غريب عبد الفتاح ٢٠١٥)، وأظهرت نتائج الدراسة وجود علاقة ارتباطية موجبة ودالة إحصائياً بين درجات الإحباط (الأبعاد والدرجة الكلية)، والدرجات الكلية للاكْتئاب لدى طلاب الجامعة، وأظهرت النتائج أيضاً وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطات درجات الطلاب (الذكور) والطالبات (الإناث) فى الإحباط الاجتماعى لصالح الطالبات (الإناث)، ووجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطات درجات الطلاب (الذكور) والطالبات (الإناث) فى الدرجة الكلية للاكْتئاب لصالح الإناث، ووجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطات درجات طلاب الجامعة التخصصات العلمية والأدبية فى كل من الإحباط الاجتماعى، والشخصى، والدرجة الكلية للإحباط لصالح طلبة التخصصات الأدبية، ووجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطات درجات طلاب الجامعة التخصصات العلمية والأدبية فى الدرجة الكلية للاكْتئاب لصالح التخصصات الأدبية، كما أظهرت النتائج أنه يمكن التنبؤ بالدرجة الكلية للاكْتئاب من درجات كل من: الإحباط الأكاديمى، والاجتماعى، والشخصى من أبعاد مقياس الأبحاث لدى طلبة الجامعة، ولا يمكن التنبؤ بالدرجة الكلية للاكْتئاب من درجات الإحباط الاقتصادى، وتوصى الدراسة بضرورة إعداد دورات وبرامج إرشادية لتدريب طلاب الجامعة على أساليب مواجهة مواقف الإحباط التى يتعرضون لها، والخروج من حالة الإحباط دون الإضرار بالذات أو المجتمع، والعمل على وقايتهم من الاكْتئاب.

الكلمات المفتاحية: الإحباط -الاكْتئاب- طلاب الجامعة.

<sup>١</sup> تم استلام البحث في ٢٠٢٢/١/٦ وتقرر صلاحيته في ٢٠٢٢/٢/١٥

## مقدمة:

تعد فترة المراهقة من الفترات الحاسمة والأكثر أهمية في حياة الفرد، إنها فترة التغيرات الثورية السريعة ليس فقط في النواحي الجسدية والنفسية للفرد، ولكن أيضاً في الاتجاهات الأخلاقية والروحية والاجتماعية، وهي فترة القلق، والهموم، والصراعات، والإحباطات (Pancholi,2017,6).

ويتعرض المراهقون لضغوط بدرجة أكبر مما كان عليه في العقود السابقة، وتتمثل هذه الضغوط في زيادة الصعوبات الاقتصادية، والتنافس، وضعف المهارات مما يؤدي إلى الإحباط لدى المراهقين (Satija,2016,156).

كما يشعر المراهقون بالإحباط بدرجة كبيرة بسبب عدم القدرة على الوصول إلى هدفهم أو تحقيق شيء ما، وتؤدي المشكلات العائلية والمشكلات الاقتصادية والمالية والتمتر الذي يتعرضون له إلى إحباطهم (Kumar,2021,4140).

وأصبحت المواقف المسببة للإحباط تحدث يومياً في كل مكان على مدار الحياة في المدرسة، والعمل، ومع الأصدقاء، وفي الزواج، وفي العلاقات مع الآخرين (Gulzar, Yahya, Nauman, Mir, & Mujahid, 2012, 7).

فالإحباط هو الشعور بالتهيج والإثارة والغضب والانزعاج عندما تكون هناك عقبات أمام الفرد تمنعه من تحقيق هدفه (Jahan, & Khan, 2018, 394).

وللإحباط تأثيرات سلبية علي جميع الجوانب الأكاديمية والنفسية والجسمية والسلوكية للمراهقين، فعلى الجانب الجسمي يسبب الإحباط الشعور بالأرق والإرهاق والتعب بسهولة والتوتر العضلي وزيادة الوزن (Sahay, 2021, 59)، وأشارت نتائج دراسة (Massey, Garnefski, Gebhardt, & Leeden (2009) إلى أن التعرض للإحباط اليومي يساهم في حدوث الصداق لدى المراهقين. وعلى الجانب الأكاديمي يؤثر الإحباط سلباً على التحصيل الأكاديمي لطلبة الجامعة، فقد توصلت نتائج دراسة طارق السلمي (٢٠٢٠) إلى وجود علاقة ارتباطية سالبة ذات دلالة إحصائية بين مستوى الإحباط، والتحصيل الأكاديمي لطلاب جامعة أم القرى، ووجود علاقة ارتباطية سالبة بين مستوى الإحباط، ودافعية الإنجاز. وعلى الجانب النفسي فالإحباط الشديد خلال فترة المراهقة يتنبأ بزيادة الاضطرابات النفسية مثل الكرب والحزن، والغضب، وتعاطي المخدرات، وزيادة خطر الإصابة بالقلق والاكتئاب، واضطرابات التفكير (Jeronomus, & Laceulle, 2017, 4). وعلى الجانب السلوكي أكد (Gulzar, et

al.,2012,7) أن الإحباط يؤدي إلى مشاكل سلوكية (مثل العدوان)، ويتسبب الإحباط في الانهيار والانحراف لأنه يهدر القدرة على التفكير والتركيز، وفي بعض الحالات قد يؤدي إلى الإدمان أو أنشطة ضارة.

ويمثل الإحباط عامل خطر لدى المراهقين فقد توصلت نتائج دراسة (Fagbenro,Azeez,&Foluke,2019) إلى وجود علاقة إيجابية بين الإحباط والتفكير الانتحاري لدى المراهقين، أي أن زيادة الإحباط يؤدي إلى زيادة التفكير الانتحاري لديهم.

كما أشار (Munoz-Fernandez,&Rodriguez-Meirinhos,2021,9) إلى أن الإحباط مؤشراً مهمًا للمشاكل النفسية لدى المراهقين، وأكد (Jerominus,Riese,Oldehinkel,&Ormel,2017,85) أن الإحباط أقوى عامل لتطور الأمراض النفسية. حيث ترتبط المستويات المرتفعة من الإحباط بالإصابة بالأمراض مثل (الاكتئاب)، واضطرابات النوم (مثل النعاس، وانخفاض جودة النوم) (Balter,Sundelin,&Axelsson,2021,4).

ولقد أشار (Campbell,Boone,vansteenkiste,&Soenens,2018,1777) إلى أن الإحباط ذو صلة وثيقة ويرتبط بأعراض الاكتئاب.

وأكد أيضاً (Abdel Fattah,2017,50) أن عدم تحمل طلاب الجامعة للإحباط يرتبط بشكل إيجابي بالاكتئاب والقلق والعداء لديهم.

والاكتئاب وفقاً لمنظمة الصحة العالمية (٢٠١٢) هو اضطراب نفسي شائع يصاحبه مزاج مكتئب، وفقدان الاهتمام أو المتعة، وانخفاض الطاقة، والشعور بالذنب أو تدني تقدير الذات، واضطراب النوم والشهية، وضعف التركيز (In Dapaah,&Amoako,2019,162).

وأكد (Liu,Xie,Li,Xiong,& Li,2021,2) أن فترة المراهقة هي فترة ارتفاع معدل الإصابة بالأمراض النفسية مثل الاكتئاب، ووفقاً للإحصائيات عن سبب الوفاة بين المراهقين الذين تتراوح أعمارهم ما بين ١٥-١٩ أصبح الاكتئاب ثاني سبب رئيسي للوفاة.

والاكتئاب هو أحد العوامل المساهمة في العبء العالمي للمرض الذي يؤثر على الناس في معظم المجتمعات في جميع أنحاء العالم، ويحتل المرتبة الثالثة بعد أمراض القلب والجهاز التنفسي كسبب رئيسي للعجز والوفاة المبكرة (Dapaah,&Amoako,2019,154).

لقد استهدفت دراسة (Dahlin, Joneborg, & Runeson, 2005) التعرف على معدل انتشار الاكتئاب بين طلاب الطب، والتعرف على الفروق بين الجنسين في الاكتئاب، وتكونت عينة الدراسة من (٣٤٢) طالباً وطالبة بالفرق الأولى والثالثة والسادسة، وأظهرت النتائج أن نسبة انتشار أعراض الاكتئاب بين طلاب كلية الطب ١٢,٩%، وكان ١٦,١% بين الطالبات مقابل ٨,١ بين الطلاب الذكور، ٢,٧% من الطلاب قاموا بمحاولات انتحار.

فيعد الاكتئاب مشكلة صحية خطيرة بين طلاب الجامعات، وهو اضطراب شائع ومنتشر بين طلاب الجامعات حيث يمثل الاكتئاب ٣٩% من المشكلات لدى طلاب الجامعة، وهي نسبة أعلى من القلق، ومشكلات العلاقات الرومانسية، وتقدير الذات لدى الطلاب (Dapaah, & Amoako, 2019, 155).

وتعتبر الضغوط المتزايدة التي تسببها الدراسة بالجامعات عاملاً هاماً يساهم في اكتئاب الطلاب، والاكتئاب هو أحد مشكلات الصحة النفسية للطلاب الجامعيين ويستمر معدل الاكتئاب بين الطلاب الجامعيين في الزيادة (Cooper, Gin, Barnes, & Brownell, 2020, 1).

كما إن الاكتئاب وتعاطي المخدرات والكحوليات لهم علاقة وثيقة بسلوكيات التدمير الذاتي لطلبة الجامعة (Abreu, Nascimento, Barros, & Barros, 2019, 87).

والاكتئاب يمثل خطراً لطلاب الجامعات لأنه كلما زادت شدة الاكتئاب وزاد مستوى الضغوط زاد السلوك الانتحاري لدى طلاب الجامعات (Lew, Huen, Yu, Yuan, Wang, Ping, & et al., 2019, 4). كما أنه يؤثر على أدائهم الأكاديمي وجودة الحياة لديهم (Parra, 2020, 226). ويؤدي إلى العديد من الاضطرابات النفسية والجسدية والتي تشكل تهديدات خطيرة لطلاب الجامعات الذين يمثلون أحد الأركان الهامة في المجتمع (Dapaah, & Amoako, 2019, 164).

وأكد (Saravanan, & Wilks, 2014, 6) أن الأفراد المكتئبين يعانون من ضغوط بدرجة أكبر بسبب الإحباط من الطلاب الغير مكتئبين، وهم يعانون من إحباط بدرجة مرتفعة بسبب كثرة المهام، وعدم قدرتهم على التركيز تحت الضغط والتوتر إلى جانب شعورهم بعدم القيمة.

### مشكلة الدراسة:

تمثل بداية الحياة الجامعية فترة انتقال مهمة والتي قد تكون صعبة في بعض الأحيان بسبب التفاعلات بين الخصائص النفسية الفردية والضغوط الشائعة مثل: المتطلبات الأكاديمية، والتغيرات في نمط الحياة، والابتعاد عن الأسرة، وظروف المعيشة الغير ملائمة، والمشاكل

(٣٤٠): المجلة المصرية لدراسات النفسية العدد ١١٥ المجلد الثاني والثلاثون - أبريل ٢٠٢٢ =

الجسدية والعاطفية (الانفعالية)، والمخاوف المالية، وضغوط الامتحانات، وضغوط المنافسة، وضغوط المستقبل الغامض (Ivkovic, Masic, Joksimovic, & Kulic, 2017, 252). بالإضافة إلى التوقعات العالية المبالغ فيها من الأسرة، والصراعات المضطربة للتواصل بين الأشخاص (Wang, 2019, 326).

وتؤدي ضغوط الحياة الشديدة إلى زيادة التوتر والقلق والصراعات والأزمات وتسبب الإحباطات لطلاب الجامعات، كما تساعد سمات الشباب المتمثلة في الاندفاع والتهور، وعدم الاستقرار الأخلاقي على زيادة إحباط الشخصية

(Vovk, Emishyants, Zelenko, Maksymova, Drobot, & Onufrieva, 2020, 920).

ومما يزيد الأمر سوءاً أن طلاب الجامعات ليس لديهم الاستعداد النفسي للإحباط وحتى الفشل، ويفتقرون إلى القدرة على تحمل الإحباط (Wang, 2019, 326).

ولقد أكدت منظمة الصحة العالمية (٢٠٠٨) أن الإحباط من الأسباب الرئيسية التي تدفع الشباب نحو الشذوذ وتحثهم على الانتحار (In Sahay, 2021, 50). وأشار (Sahay, 2021, 50) إلى أن الهند تصدر قائمة الدول التي لديها معدلات انتحار عالية في العالم ففي عام ٢٠١٠ انتحار ما يقرب من ١٨٧,٠٠٠ شخص في هذا البلد، ومن الملاحظ أن جزءاً كبيراً من حالات الوفاة الانتحارية حدثت ما بين سن ١٥ - ٢٩ عاماً، وقد أرجع الأطباء هذه الخطوة المتطرفة للطلاب إلى اكتئابهم، والقلق، والتوتر، والإحباط.

كما أشار (Wang, 2019, 326) إلى انتشار حالات الانتحار والقتل بشكل متكرر بين طلاب الجامعات، وأن الطلاب الجامعيين يعانون من ضعف القدرة على التحمل النفسي، ويفتقرون إلى المعرفة والمهارات اللازمة للتعامل مع العقبات التي تواجههم.

وبالتالي يجب مساعدة طلاب الجامعة على تحمل الإحباطات التي تواجههم حتى لا ينخروا في اليأس والتشاؤم، ويقعون فريسة للأضطرابات والأمراض النفسية المترتبة على الإحباط، ويجب تشجيعهم على التفكير الإيجابي والأمل والنظرة المتفائلة للأمور.

حيث أن عدم القدرة على تحمل الإحباط يؤدي إلى الانهيار النفسي، وسوء التوافق ومشاكل في العلاقات الشخصية، وإلى سلوكيات مضادة للمجتمع (Goel, & Narang, 2012, 44).

وأكد أيضاً (Tripathy, 2019, 29) أن الإحباط المستمر لاحتياجاتنا الأساسية يؤدي إلى حالات خطيرة من سوء التوافق أو حالة من اعتلال الصحة النفسية. كما ذكر (Singh, & Kaur, 2015, 901) أن الإحباط يؤدي إلى تطور التشاؤم لدى المراهقين.

بالإضافة إلى أن الإحباط الشديد خلال فترة المراهقة ينتبأ بزيادة الاضطرابات النفسية مثل الكرب والحزن، والغضب، وتعاطى المخدرات، وزيادة خطر الإصابة بالقلق والاكتئاب، واضطرابات التفكير (Jeronimus,&Laceulle,2017,4).

وتعد مرحلة المراهقة هي فترة التعرض لمشاكل الصحة النفسية مثل الاكتئاب والتي يمكن أن يكون لها تأثيرات عميقة قصيرة وطويلة المدى على الصحة العامة للمراهق (Quispe,&Aguirre,2021,1275).

وطلاب الجامعات أكثر عرضة للإصابة بالاكتئاب من عامة الناس كما يتضح من معدل انتشار هذا الاضطراب بين الطلاب الذى يتراوح من ١٠% إلى ٨٥% (Gavurova,Ivankova,&Rigelsky,2020,4). ويرجع ذلك لعدة أسباب منها: الضغوط الأكاديمية، وفشل الطلاب فى تحقيق أهدافهم، وعدم الرضا عن مسار دراستهم، ونقص العلاقات الاجتماعية، ونقص الدعم والمساندة الاجتماعية، وتوتر العلاقات مع الأقران أو الأصدقاء (Dapaah,Amoako,2019,163). بالإضافة إلى أن طلاب الجامعات يواجهون تحديات بسبب التغيرات الجغرافية، والضغوط الأكاديمية، والانفصال عن الأسرة، والصعوبات المالية الأمر الذى يجعل طلاب الجامعات أكثر عرضة للإصابة باضطرابات الصحة النفسية وخاصة الاكتئاب (Ahmed,Negash,Kerebih,Alemu,&Tsfaye,2020,2).

لقد استهدفت دراسة Ahmed,et al.(2020) تقييم والتعرف على مدى انتشار الاكتئاب والعوامل المرتبطة به بين طلاب جامعة جيمبا بأثيوبيا، وأجريت الدراسة على عينة من طلبة الجامعة يبلغ عددهم (٥٥٦) طالباً، وتم استخدام مقياس بيك للاكتئاب، وتوصلت النتائج إلى أنه بلغ معدل انتشار الاكتئاب بين طلاب الجامعة ٢٨,٢%، ومن العوامل المرتبطة بالاكتئاب لدى طلاب الجامعة مرض أحد أفراد الأسرة بمرض نفسى، والتعرض للإساءة الانفعالية فى مرحلة الطفولة.

وأكد (Quispe,&Aguirre,2021,1275) أن الاكتئاب وصل إلى المركز الثانى فى ترتيب الأمراض الرئيسية عام ٢٠٢٠ حيث يصيب مايقرب واحد من كل خمسة شباب خلال مرحلة المراهقة، ويؤثر سلباً على العديد من مجالات حياة الأفراد، ويمكن اعتباره أحد الأسباب الأساسية للإعاقة عند الشباب.

ونظراً لخطورة الاكتئاب وتأثيره الضار على أداء طلاب الجامعة الأكاديمى، والنفسى والاجتماعى والانفعالي والشخصي، حيث يسبب الاكتئاب أثناء الدراسة الجامعية صعوبات أكاديمية ونفسية واجتماعية (Racic,et al.,2017,257). كما يؤدي الاكتئاب إلى العديد من

الاضطرابات النفسية والجسمية والتي تشكل تهديدات خطيرة لطلاب الجامعة (Dapaah,&Amoako,2019,164). كما يؤثر الاكتئاب على الصحة والرفاهية الاجتماعية، ويسبب الاكتئاب الأرق، والنوم المفرط، والإرهاق والإعياء، ومشاكل التهابات الجهاز الهضمي، أو انخفاض طاقة الجسم في بعض الحالات (Abooie,&Amiri,2019,1).

ولقد أكد (Fernandes,Vieira,Silva,Avelino,&Santos,2018,2170) أن الاكتئاب من بين أقوى عوامل الخطر لمحاولات الانتحار لدى طلاب الجامعات .

والأفراد المكتئبون أكثر حساسية للأحداث السلبية بسبب ارتفاع مستويات العصابية لديهم، وترتبط العصابية بحساسية الفرد المرتفعة للمواقف المسببة للإحباط ، وزيادة الغضب والعداء لديهم (Zajenkowska,Ulatowska,prusik,&Budziszewska,2017,245).

وأشار (Korzenev,Lebedev,&Abritalin,2012,1) إلى أن الأفراد المكتئبين يظهرون انخفاض تحمل الإحباط مما يزيد من مخاطر الانتحار لديهم، ويسبب صعوبات في التوافق الاجتماعي.

ونظرا للآثار السلبية ومخاطر كل من الإحباط والاكتئاب على طلاب الجامعة، لذلك لا بد من التركيز على العوامل المؤدية للاكتئاب لدى طلاب الجامعة مثل الضغوط والإحباطات، ومحاولة منعها لتجنب إصابة طلاب الجامعة بالاكتئاب ونفاذ آثاره السلبية والحفاظ على الصحة النفسية لطلاب الجامعة باعتبارهم هم جيل المستقبل حتى يصبحوا عناصر بشرية فعالة ومفيدة في المجتمع .

وفي حدود علم الباحثة لا توجد دراسة عربية تناولت دراسة الإحباط والاكتئاب لدى طلاب الجامعة، مما دعا الباحثة لإجراء الدراسة الحالية.

وبناء على ما سبق تم تحديد مشكلة الدراسة الحالية في دراسة الإحباط وعلاقته بالاكتئاب لدى طلاب الجامعة من خلال الإجابة عن التساؤلات التالية:

- ١- ما مستوى درجات الإحباط لدى طلاب الجامعة؟
- ٢- ما مستوى درجات الاكتئاب لدى طلاب الجامعة؟
- ٣- هل توجد علاقة بين الإحباط والاكتئاب لدى طلاب الجامعة؟
- ٤- هل توجد فروق في الإحباط لدى طلاب الجامعة تبعا لمتغير الجنس (ذكور-إناث)؟
- ٥- هل توجد فروق في الإحباط لدى طلاب الجامعة تبعا لمتغير التخصص (أدبي-علمي)؟
- ٦- هل توجد فروق في الاكتئاب لدى طلاب الجامعة تبعا لمتغير الجنس (ذكور-إناث)؟

٧- هل توجد فروق في الاكتئاب لدى طلاب الجامعة تبعاً لمتغير التخصص (أدبي - علمي)؟

٨- هل يمكن التنبؤ بالاكتئاب لدى طلاب الجامعة من بعض أبعاد الإحباط؟

### أهداف الدراسة:

تهدف الدراسة الحالية إلى:

- ١- التعرف على مستوى الإحباط لدى طلاب الجامعة.
- ٢- التعرف على مستوى الاكتئاب لدى طلاب الجامعة.
- ٣- التعرف على طبيعة العلاقة بين الإحباط والاكتئاب لدى طلاب الجامعة.
- ٤- التعرف على أثر (متغيري الجنس، والتخصص) على الإحباط لدى طلاب الجامعة.
- ٥- التعرف على أثر (متغيري الجنس، والتخصص) على الاكتئاب لدى طلاب الجامعة.
- ٦- إمكانية التنبؤ بالاكتئاب من بعض أبعاد الإحباط لدى طلاب الجامعة.

### أهمية الدراسة:

تكمن أهمية الدراسة الحالية في جانبين هما:

#### أولاً: الجانب النظري:

- ١- قلة الدراسات العربية التي تناولت العلاقة بين الإحباط والاكتئاب - في حدود إطلاع الباحثة - ولذلك تُعد الدراسة إضافة جديدة لمثل هذه الدراسات.
- ٢- مما يزيد أهمية الدراسة هي أنها تقدم لفئة من فئات الجامعة (طلاب الجامعة) وهم ثروة المستقبل والذين تقع علي عاتقهم مسئولية تقدم المجتمع مستقبلاً، وشعورهم بالاكتئاب يدمر صحتهم النفسية ويعوقهم عن خدمة وبناء المجتمع.

#### ثانياً: الجانب التطبيقي

- ١- الاستفادة من مقياس الإحباط الذي قامت الباحثة بإعداده في التعرف على حالة الإحباط لدى طلاب الجامعة.
- ٢- يمكن الاستفادة من نتائج الدراسة الحالية في التخطيط لإعداد ندوات وبرامج إرشادية لخفض الإحباط لدى طلاب الجامعة.
- ٣- دراسة موضوع الاكتئاب لدى طلاب الجامعة يعد من الدراسات المهمة وسيقدم نتائج إيجابية تخدم طلاب الجامعة، وتحاول التخفيف من حدة الاكتئاب النفسي لديهم.
- ٤- الاستفادة من نتائج الدراسة الحالية في محاولة استخدام طرق وأساليب أكثر إيجابية ووضع برامج إرشادية للتخفيف والتقليل من الاكتئاب النفسي لدى طلاب الجامعة.



## مصطلحات الدراسة الإجرائية :

### الإحباط: Frustration

تعرف الباحثة الإحباط إجرائياً بأنه: "حالة من الضيق والتوتر النفسي التي تصيب الفرد نتيجة عدم قدرته تحقيق هدف معين أو مجموعة أهداف، وتلك الحالة من الإحباط تتعلق بالجوانب الأكاديمية أو الشخصية أو الاجتماعية أو الاقتصادية، وتدفعه هذه الحالة إلى اليأس والتفكير بشكل غير منطقي، وعدم قدرته على مواجهة أحداث الحياة الضاغطة، ويكون فريسة للإصابة بالاضطرابات النفسية".

### الاكتئاب: Depression

عرف غريب عبد الفتاح الاكتئاب بأنه " حالة تتضمن تغيراً محددًا في المزاج، مثل الشعور بالحزن والوحدة واللامبالاة، مفهوم سالب عن الذات مصاحب بتوبيخ للذات وتحقيرها ولومها، رغبات في عقاب الذات مع الرغبة في الهروب والاختفاء والموت، تغيرات في النشاط كما تبدو في صعوبة النوم وفقدان الشهية للطعام وتغيرات في مستوى النشاط وخصوصاً النقص فيه.

كما عرف (Cooper,et al.,2020,1) الاكتئاب بأنه: هو اضطراب مزاجي شائع وخطير يؤدي إلى استمرار الشعور بالحزن واليأس، وفقدان الاهتمام بالأنشطة التي كان الفرد يستمتع بها في السابق.

### إطار نظري ودراسات سابقة:

#### أولاً: الإحباط

عرف (Kumar,2021,4141) الإحباط بأنه إحساس مزمن عميق أو حالة من انعدام الأمن وعدم الرضا تنشأ عن مشاكل لم يتم حلها أو احتياجات لم يتم تحقيقها. والإحباط هو الشعور بالتهيج والإثارة والغضب وحالة من الانزعاج عندما تكون هناك عقبات أمام الفرد تمنعه من تحقيق هدف ما (Jahan,Khan,2018,394).

#### الآثار المترتبة على الإحباط :

#### أولاً: الآثار الإيجابية:

في الحالات الإيجابية الإحباط يدعم ويحث الفرد لأعلى مستوى للتنافس وبالتالي ينتج الأداء لحل المشكلة الفعلية (Gulzar,et al.,2012,7).

أي أن الإحباط يمكن أن يكون مثمراً ويحث ويدفع الطلاب على الوصول لأفكار وحلول جديدة، ولكن استمرار الإحباط يكون له تأثير سلبي طويل المدى (Sivakumar,2018,2).

## ثانياً : الآثار السلبية:

ترتبط الآثار النفسية للإحباط بمستويات مرتفعة من التوتر والضغوط والاكتئاب والقلق (Munoz-Fernandez,&Rodriguez-Meirinhos,2021,2).

حيث يؤدي الإحباط المستمر لاحتياجاتنا الأساسية إلى حالات خطيرة من سوء التوافق أو حالة من اعتلال الصحة النفسية (Tripathy,2019,29)، وأشارت نتائج دراسة Massey,et al. (2009) إلى أن التعرض للإحباط اليومي يساهم في حدوث الصداع لدى المراهقين.

وتوصلت نتائج دراسة Fagbenro,et al.(2019) إلى وجود علاقة إيجابية بين الإحباط والتفكير الانتحاري أي أن زيادة الإحباط يؤدي إلى زيادة التفكير الانتحاري.

وترتبط المستويات المرتفعة من الإحباط بالإصابة بالأمراض مثل (الاكتئاب)، واضطرابات النوم (مثل النعاس، وانخفاض جودة النوم) (Balter,et al.,2021,4).

وتوصلت نتائج دراسة Vovk,et al.(2020) إلى أنه مع زيادة مستوى الإحباط لدى الشباب، هناك زيادة ملحوظة في الشعور بالوحدة، كما ذكر (Singh,&Kaur,2015,901) أن الإحباط يؤدي إلى تطور التشاؤم لدى المراهقين.

وأشار (Jeronimus,et al.,2017,98) إلى أن الإحباط يميل إلى إثارة الغضب والتي يمكن أن تؤدي إلى العدوان (سواء جسدي أو لفظي). كما أكد (Gulzar,et al.,2012,7) أن الإحباط يؤدي إلى مشاكل سلوكية (مثل العدوان)، ويتسبب الإحباط في الانهيار والانحراف لأنه يهدر القدرة على التفكير والتركيز، وفي بعض الحالات قد يؤدي إلى الإدمان أو أنشطة ضارة.

بالإضافة إلى أن الإحباط الشديد خلال فترة المراهقة يتنبأ بزيادة الاضطرابات النفسية مثل الكرب والحزن، والغضب، وتعاطي المخدرات، وزيادة خطر الإصابة بالقلق والاكتئاب، واضطرابات التفكير (Jeronimus,&Laceulle,2017,4)

وأشار (Sahay,2021,59) إلى مجموعة من الأمور الناتجة عن الإحباط وهي الشعور بالأرق، والإرهاق والتعب بسهولة، والصعوبة في التركيز أو فقدان العقل، والتهيج، والتوتر العضلي، واضطراب النوم، وزيادة الوزن.

كما أكد (Satija,2016,154) أن الأطفال والراشدين الذين يعانون من الإحباط المستمر يظهرون سلوكاً نكوصياً وقد يصبحون غير قادرين على التعامل ومواجهة المشكلات بمفردهم، ويظهر المراهقون الذين يواجهون الإحباط والضغوط المتزايدة اضطراب ما بعد الصدمة بما في ذلك أنماط من اضطراب الأكل، والنوم، والقلق، والخوف، ونوبات عنف.

ويؤثر الإحباط سلباً على التحصيل الأكاديمي لطلبة الجامعة، فقد توصلت نتائج دراسة طارق السلمي (٢٠٢٠) إلى وجود علاقة ارتباطية سالبة ذات دلالة إحصائية بين مستوى الإحباط،

والتحصيل الأكاديمي لطلاب جامعة أم القرى، ووجود علاقة ارتباطية سالبة بين مستوى الإحباط ودافعية الإنجاز .

### الإحباط والصحة النفسية:

يتأثر الإحباط بشكل مباشر بالصحة النفسية، فالأشخاص ذوو الصحة النفسية الجيدة يخلون من المشاعر السلبية مثل الخوف، والقلق، والغضب، والإحباط (Pancholi,2017,6). يرتبط الإحباط ارتباطاً وثيقاً بمشكلات الصحة النفسية خاصة الوجدان السلبي، والاكتئاب، والقلق، والتوتر (Tindall,&Curtis,2019,6). كما يرتبط الإحباط بشكل إيجابي بالغضب والخوف والحزن (Dow,Roche,&Ziebland,2012,177).

كما أشار (Munoz-Fernandez,&Rodriguez-Meirinhos,2021,9) إلى أن الإحباط مؤشراً للمشاكل النفسية لدى المراهقين. وأكد (Jeronimus,et al.,2017,85) أن الإحباط أقوى عامل لتطور الأمراض النفسية، وأن إحباط المراهقين مقدمة لتطور العصابية لدى الراشدين.

وذكر أيضاً (Sivakumar,2018,4) أن الإحباط يرتبط سلبياً بكل من الثقة بالنفس، والتعاون، والتحكم الانفعالي، والمجاملة، والاتجاهات نحو الحياة. كما أن المستويات المرتفعة من التفاؤل مرتبطة بشكل كبير بانخفاض معدلات الإحباط لدى المراهقين (Munoz-Fernandez,&Rodriguez-Meirinhos,2021,10)

وأظهرت نتائج دراسة (Abdel Fattah (2017) التي استهدفت فهم العلاقة بين عدم تحمل الإحباط وسمات الشخصية (تقدير الذات- الانطواء) لدى طلاب جامعة نجران، وأجريت الدراسة على ١٣٥ طالباً جامعياً في نجران بالمملكة العربية السعودية، وأشارت النتائج إلى وجود علاقة سلبية معنوية بين عدم تحمل الإحباط وتقدير الذات، ووجود علاقة إيجابية معنوية بين عدم تحمل الإحباط والانطواء، كما يرتبط عدم تحمل الإحباط بمجموعة من الصعوبات التي يواجهها طلاب الجامعات وهي: ارتباط عدم تحمل الإحباط إيجابياً بالاكتئاب والقلق والعدائية، ووجود ارتباط بين عدم تحمل الإحباط وزيادة التسويف والتأجيل للمهام الأكاديمية.

كما أشارت العديد من الدراسات إلى أن الأشخاص الذين يعانون من اضطرابات تعاطي المخدرات لديهم قدرة أقل على تحمل الإحباط، وأن الحساسية للإحباط ترتبط بالانتكاس بين أولئك الذين يعانون من اضطرابات تعاطي المخدرات (Xie,2021,1).

كما أكد (Campbell,et al., 2018,1777) وجود علاقة بين الإحباط واضطرابات الأكل لدى المراهقين، فعلى الرغم من أن الأكل بشراسة والسعي وراء النحافة هما نوعان مختلفان من اضطرابات الأكل فقد يؤديان وظيفة مشتركة (للتعامل مع الإحباط)، فالأكل بشراسة يؤدي إلى

## الإحباط وعلاقته بالاكتئاب لدى عينة من طلاب الجامعة.

تخفيف مؤقت للكرب والضييق الناتج عن الإحباط، كما ذكر أن الإحباط تتبأ بزيادة أعراض الشراهة في الأكل لدى المراهقين والمراهقات.

### أعراض الإحباط:

١- الإحباط يعقبه مشاعر وانفعالات سلبية مثل الشعور بالذنب، والخزي، والغيرة، والحسد

(Bessiere, Newhagen, Robinson, & Shneiderman, 2006, 945).

٢- أظهرت نتائج دراسة (Gulzar, et al. (2012) أنه أثناء الإحباط يسيطر على الفرد العديد من المشاعر مثل المزاج المكتئب، ونوبات البكاء، وفقدان الاهتمام أو المتعة، وانخفاض في مستوى الكفاءة، واضطراب في الشهية، والأرق واضطرابات النوم، والشعور بالتعب والإعياء، والغضب، والانتقام، علاوة على ذلك فإن معظم هؤلاء الطلاب يواجهون صعوبة في اتخاذ القرارات الصحيحة.

٣- يعاني الشخص المحبط من الألم، والقلق، والضييق، والتعاسة

(Zajenkowska, Jasielska, & Melonowska, 2019, 770).

٤- يميل الشخص المحبط إلى الغضب، الانسحاب، الاكتئاب، الكرب

والحزن (Goel, & Narang, 2012, 44).

### سمات شخصية الأشخاص المحبطين:

لقد أشار (Vovk, et al., 2020, 920) إلى أن الشباب بسماته الشخصية المتمثلة في الاندفاع والتهور، وعدم الاستقرار الأخلاقي، وزيادة الإيحاء يواجهون ظروفًا صعبة لثبات الذات مما يساعد على زيادة مستوى الإحباط في الشخصية.

كما أن الأفراد الذين يتسمون بضعف السيطرة على انفعالاتهم، أو انخفاض ذكائهم

الوجداني هم أكثر تأثرًا بالأحداث المحبطة (Balter, et al., 2021, 2).

والمراهقون ذوو التفاعل السلبي أكثر ميلاً وقابلية للتعرض لمستويات مرتفعة من

الإحباطات، والغضب، والتهيج، والعصبية والخوف والحزن (Satija, 2016, 159).

كما يعتبر انخفاض تحمل الإحباط سمة مميزة لاضطرابات الشخصية خاصة اضطراب

الشخصية الحدية، واضطراب الشخصية المضادة للمجتمع، كما ارتبطت بالسمات النرجسية،

الوسواسية، والبارانوية، والهستيرية، والفصامية (Jeronimus, & Laceulle, 2017, 4).

### أنواع الإحباط:

١- الإحباط الداخلي والخارجي :

هناك نوعان من الإحباط هما إحباط داخلي، وإحباط خارجي.

(أ) الإحباط الداخلي: ينشأ من تحديات فى تحقيق الأهداف الشخصية، والرغبات، والدوافع والاحتياجات الغريزية، أو التعامل مع أوجه القصور والعيوب داخل الفرد مثل نقص الثقة أو الخوف من المواقف الاجتماعية التى تمنع الفرد من تحقيق الهدف (Kumar,2021,4141). كما أن الصراع والتعارض يمكن أن يكون أيضاً مصدراً داخلياً للإحباط، عندما يكون لدى المرء أهداف صعبة تعترض طريق بعضها البعض (Gulzar,et al.,2012,7).

(ب) الإحباط الخارجى: يتضمن ظروفاً خارجة عن سيطرة الفرد وموجودة فى العالم الخارجى مثل وجود حاجز مادي أو مهمة صعبة (Kumar,2021,4141). كما يشمل الإحباط الخارجى العقبات (الحواجز) الاجتماعية والقانونية مثل القوانين أو العادات والتقاليد أو سلوك الآخرين، ومستوى الإحباط الذى يعانى منه الفرد يختلف تبعاً للظروف المحيطة بالإحباط ويعتمد على الأفراد أنفسهم، ويتأثر بأهمية الهدف بالنسبة لهم، ومدى ثقتهم فى قدراتهم (Bessiere,et al.,2006,947).

#### ٢- الإحباط السلبي والإيجابي:

(أ) الإحباط السلبي: هو الوقوف فى سبيل التقدم نحو هدف معين دون أن يصاحب ذلك أى تهديد.  
(ب) الإحباط الإيجابي: إذا تضمن إدراك الخطر أو التهديد إلى جانب وجود العائق الذى يحول دون إشباع الحاجة أو الدافع.

#### ٣- الإحباط الأولى والثانوى:

(أ) الإحباط الأولى: هو الشعور بعدم الارتياح أمام إلحاح حاجة معينة، تظهر فى غير موضعها.  
(ب) الإحباط الثانوى: إذا رافق إلحاح الحاجة وجود عائق إضافى يعيق إشباعها (نجاة زريق، ٢٠١٨، ٧٥٤).

#### ردود الفعل على الإحباط:

ينتج عن الإحباط أنواع مختلفة من ردود الفعل وفقاً لشدته وقوته، وطبيعة الفرد الذى يعانى من الإحباط، فالبعض يتحمل الإحباط لدرجة أنهم يتحملون العواقب مع القليل من الضرر بالذات أو المجتمع، بينما يصبح الآخرون عنيفين وعدوانيين (Tripathy,2019,29). ويمكن للفرد استخدام ميكانيزمات (آليات) الدفاع كرد فعل على الإحباط، فهى تحاول حماية الفرد من الآثار النفسية الجسدية لعدم تحقيق الهدف، ويعد استخدام هذه الميكانيزمات بدرجة بسيطة أمر جيد فهى تساعد الأفراد على التعامل مع إحباطات الحياة اليومية، ولكن الإفراط فى استخدام هذه الآليات يمكن أن يكون مدمراً لأنه يبعده عن الواقع (Gulzar,et al.,2012,8). وبهذه الطريقة يمكن تصنيف ردود الفعل على الإحباط إلى ردود فعل بسيطة، وروود فعل عنيفة.

### أولاً ردود الفعل البسيطة:

(أ) زيادة المحاولات أو تحسين الجهود: خلال فترة الإحباط يخضع بعض الأفراد للاستيطان التأمّل الذاتي) للتغلب على العقبات إما بزيادة جهودهم، أو تحسين سلوكهم أو إجراءاتهم. (ب) اتخاذ أو اعتماد حلول وسط: قد يؤدي الفشل المتكرر في اتجاه واحد بالفرد إلى تغيير اتجاه جهوده.

(ج) الانسحاب: يتعلم الفرد الابتعاد عن المواقف التي تسبب له الإحباط.

(د) الاستسلام والخضوع: يستسلم الفرد لنفسه ويتقبل هزيمته وفشله قبل الظروف المسببة للإحباط. (Tripathy,2019,19).

النكوص: الرجوع إلى الوراء في النمو والتطور، ويرتبط مقدار النكوص بقوة الإحباط. (هـ) (و) التثبيت: حيث يكون الشخص نمطياً، ويكون مرتبطاً بالاهتمامات والمواقف والاتجاهات العاطفية (الانفعالية) التي تنتمي إلى مرحلة مبكرة من التطور (El Nashar,et al.,2019,596)

### ثانياً ردود الفعل العنيفة:

وتم تقسيم العدوان إلى خارجي وداخلي.

(أ) العدوان الخارجى: قد يكون موجهاً إما إلى الشخص أو الأشخاص الذين تسببوا في الإحباط أو نحو بديل أو بدائل.

(ب) العدوان الداخلى: هو عدوان يتجه إلى الداخل نحو الذات، فبدلاً من تفرغ وإطلاق الشحنات والتوترات الانفعالية عن طريق مهاجمة الآخرين يلجأ الفرد إلى مهاجمة نفسه، وبدلاً من لوم (Tripathy,2019,29) الآخرين يلوم الفرد نفسه

ويعتبر العدوان الموجه نحو الذات أشد خطورة على الصحة النفسية للفرد، إذ قد يؤدي إلى بعض الأمراض النفسية كحالات الاكتئاب الشديد التي قد تنتهي بالانتحار (جباررتبية، ٢٠١٧، ٢٠).

### أسباب الإحباط :

يمكن تقسيم أسباب الإحباط إلى العوامل الخارجية ، والعوامل الداخلية:

#### (١) العوامل الخارجية:

تسمى بالعوامل البيئية وهي الظروف الموجودة في البيئة الخاصة بالفرد وهي تؤثر على الفرد من الخارج، والعوامل الخارجية الرئيسية هي العوامل المادية الطبيعية، والعوامل الاجتماعية، والعوامل الاقتصادية (Tripathy,2019,29). كما تؤدي المشكلات الأسرية، والاقتصادية والمالية، والتتمتع إلى الإحباط (Kumar,2021,4140).

أ-العوامل الاقتصادية:

مثل سوء الحالة الاقتصادية للأب، والمزيد من المسؤوليات في المنزل، وفترات طويلة من البطالة، والوظائف ذات الرواتب المنخفضة والغير قادرة على تلبية الاحتياجات الأساسية (Sahay,2021,54).

ب-العوامل الاجتماعية:

تشكل أحداث الحياة اليومية التي تتطوى على (فقدان الأحباب، الطلاق، السجن، الاستبعاد الاجتماعي، البطالة، التقاعد للمعاش) مصدرا رئيسيا للإحباط والألم النفسي، ويكون لها تأثير عميق على الصحة النفسية والجسد (Morillo-Rivero,Ibanez-Molina,&Torres,2020,1) كما يساعد الآباء الأكثر صرامة وتزمتاً على زيادة إحباط أبنائهم (Jeronymus,&Laceulle,2017,3). والآباء المحبطون الذين يفتقرون إلى النضج في التعامل مع المواقف يوفرون ظروفاً لإحباط الشباب لأنهم يضعون بذور الإحباط في سن مبكرة جداً لأطفالهم (Sahay,2021,59). ولقد افترض فرويد أن الإحباطات التي لم يتم حلها من الطفولة المبكرة تظهر دون وعى في مرحلة البلوغ، واعتبر فرويد الإحباط شرطاً ضرورياً للمرض النفسي، والسبب الأكثر شيوعاً للعصاب (Jeronymus,&Laceulle,2017,6).

كما أن التهديد المستمر للوالدين بعدم حصول أبنائهم على التفوق في الامتحانات، والضغوط الدراسية، ومخاوف الأداء من الامتحان، تجعل الأبناء متوترين وعصبيين وقلقين مما يجعلهم يشعرون بالإحباط (Sahay,2021,51).

وأشار (Wang,2019,328) إلى أن التنشئة الأسرية الغير سوية كالإهمال والتدليل والحماية المفرطة تؤدي إلى تبعية الأبناء وعدم استقلالهم والغرور والتكبر والجبن والهروب عند مواجهة العقبات، وتجعل الأبناء غير قادرين على اتخاذ إجراءات إيجابية للتعامل مع العقبات، ويجدون صعوبة في التكيف مع التغيرات في البيئة الخارجية، والتعامل مع المشكلات بشكل مستقل.

كما أشار (Singh,&Kaur,2015,902) إلى أن الضغوط المتزايدة تؤدي إلى الإحباط والسلوك العدواني بين المراهقين حيث أن الضغوط تسبب اضطرابات النوم التي تجعلنا أقل قدرة على التعامل ومواجهة المشكلات اليومية .

بالإضافة إلى التحولات الاجتماعية والسياسية التي تحدث في المجتمع خاصة عدم الاستقرار، وضغوط الحياة الشديدة تؤدي إلى زيادة إحباط الشخصية وزيادة التوتر والصراع والإحباط وخبراتها وعواقبها السلبية (Vovk,et al.,2020,920).

## (٢) العوامل الداخلية:

هى العوامل التى تحبط الفرد من الداخل وتسمى بالعوامل الشخصية لأن الشخص نفسه هو الذى سبب هذا الإحباط، والعوامل الشخصية هى العيوب والمشاكل الجسمية، الرغبات أو الأهداف المتناقضة، أخلاقيات الفرد والمثل العليا، ومستوى من الطموح المرتفع أو المبالغ فيه، ونقص المثابرة والإصرار والصدق فى الجهود المبذولة (Tripathy,2019,29).

(أ)المشاكل الجسدية:

بعض الظروف الجسمية مثل الطول الزائد أو القصر عن معدل الطول الطبيعي، والبشرة السمكية جدا ولون البشرة الداكن، والصلع، وحول العين من أهم مصادر الإحباط لكثير من الشباب، وكانت النسبة المئوية للفتيات المحبطات بسبب التشوهات الجسمية أعلى مقارنة بالشباب الذكور (Sahay,2021,54).

كما أن هناك أوجه قصور أو عيوب خلقية منذ الولادة تحد من تنمية قدرات الفرد، وتجعل الفرد غير قادر على التعامل مع المشكلات والصعوبات المختلفة بشكل جيد، وتساعد هذه العيوب على الإحباط الذى ينتج من الخلل النفسى الناجم عن هذه العيوب الخلقية وبالتالي لايمكن لهؤلاء الأفراد حل المشكلات بشكل أفضل، ولايمكنهم مواجهة الإحباط بشكل مستقل (Wang,2019,327).

## (ب) الرغبات المتضاربة للأهداف:

الرغبات أو الأهداف المتضاربة للشباب حيث كان عليهم اختيار واحد على حساب الآخر وهذا مسئول عن إحباطهم .

## (ج) الأخلاق والأفكار السامية:

معايير الأخلاق، والأفكار السامية بالنسبة للعديد من الشباب أصبحت مصدر إحباط لهم، فالشباب فى حيرة بين معاييرهم الأخلاقية ورغباتهم، وعندما يفشلون فى الحفاظ على التوازن بين الاثنين يصابون بالإحباط، كما أن الصراع بين المشاعر والتفكير، والصراع بين الحاجات والموانع بسبب أخلاقهم ومثلهم السامية تقودهم نحو التوتر الانفعالى وبالتالي يصابون بالإحباط.

## (د) مستوى مرتفع من الطموح:

التوقعات العالية للأطفال تضعهم تحت الضغط النفسى، ولوحظ أن الشباب بسبب قدراتهم المحدودة أو عدم قدرتهم لم يتمكنوا من تحقيق الهدف الذى كانوا يهدفون إليه، وهو ما تسبب فى إحباطهم .



(و) نقص الصدق والإخلاص في المجهود

في كثير من الأحيان يكون الإحباط ناتجا عن ضعف في بذل الجهود المستمرة مع التركيز والشجاعة وقوة الإرادة (Sahay,2021,54-56).

ولقد ذكر (Wang,2019,326-327) أن أسباب الإحباط لدى طلاب الجامعات ترجع إلى:

#### ١-أسباب فردية

طلاب الجامعات في سن المراهقة يمرون بسلسلة من التغيرات الفسيولوجية تجعل لديهم العديد من التناقضات والصراعات النفسية مثل الثقة بالنفس، والشعور بالنقص(الدونية)، والمثالية والواقعية، والعاطفة والعقل، والحاجة والرضا(الإشباع)، والاندفاع والاكنتاب وما إلى ذلك، والتي تتسبب في تقلباتهم العاطفية واضطرابهم، كما تؤدي إلى اختلال التوازن النفسى والجسدى لديهم. كما يشعر طلاب الجامعات بضغط مختلفة من العالم الخارجى مثل التوقعات العالية من الأسرة، والقلق العصبى من التعلم، والصراعات المضطربة للتواصل بين الأفراد والتناقض بين الارتباك الجنى والحب، والارتباك والحيرة فى اختيار المهنة، غالباً ما تسبب هذه التناقضات والصراعات درجات مختلفة من الإحباط لطلاب الجامعات، كما يشعرون أن هناك تناقضا واضحا بين إدراكهم وسلوكهم مما يؤدي إلى عدم استقرارهم النفسى، والأسوأ من ذلك أنهم ينطلقون بتهور فى طريق الانتحار فى مواجهة الإحباط، وكل هذا يدل على أن طلاب الجامعات ليس لديهم الاستعداد النفسى للإحباط وحتى الفشل، ويفتقرون إلى التدريب والتعليم الضرورى، ويفتقرون إلى القدرة على تحمل الإحباط.

#### ٢-أسباب اجتماعية

يتزايد الضغط النفسى الذى يتحمله طلاب الجامعات يوما بعد يوم، كما أن المقاومة والصلابة لدى طلاب الجامعات تتراجع، وتتزايد المشكلات النفسية لديهم، بالإضافة إلى ذلك هناك ظواهر سيئة مثل فقدان المعتقدات الأخلاقية، وبعض الميول الغير صحية مثل حب المال، والفردية، وحب اللذة لها تأثير سلبى على طلاب الجامعات مما يجعلهم يعانون من اختلال التوازن النفسى.

كما استهدفت دراسة (Gulzar,et al.(2012) التعرف على ردود الفعل والمشاعر وأسباب الإحباط بين طلاب الجامعات الباكستينية والتي أجريت على عينة من طلاب الجامعة يبلغ عددهم ٢٠ طالباً وطالبة، فأظهرت النتائج أن زيادة المطالب الأكاديمية من الوالدين، وفقدان أحد الأحياء بالموت، ونقص الثقة أو النقص فى المهارات الاجتماعية، والشعور بالذنب المفرط تجاه شىء ما هى أسباب رئيسية للإحباط بين طلاب الجامعات.

### ٣-أسباب أكاديمية (دراسية):

عندما تتعارض بيئة الجامعة والجو التعليمي للجامعة مع الاهتمامات الفردية والعادات وخلفيات التنشئة والنمو، وعندما لا يتكيف طلاب الجامعة مع الحياة الجامعية فإنهم يشعرون بالإحباط، بالإضافة إلى أنهم قد يعيشون بعيداً عن أسرهم، والعلاقات الشخصية، وعادات الأكل، وبيئة السكن، وعادات المعيشة كل هذا يمكن أن يسبب إحباط طلاب الجامعات، كما أنهم يعانون من إحباط قوى فى الجوانب الأكاديمية (Wang,2019,327).

### استراتيجيات مواجهة الإحباط :

- بعض الأفراد يتعاملون مع إحباطهم بطرق إيجابية مختلفة للتغلب على حالة الإحباط:
- ١-من خلال ممارسة اليوجا، والتمارين الرياضية، والتأمل لتجعلهم أقوىاء لتحمل ومقاومة ضغوط الإحباط.
  - ٢-مشاركة معاناتهم مع كبار السن والاستماع إلى نصائحهم حيث نجحوا فى تغيير أنماط سلوكهم وطريقة أدائهم لأى عمل كان يعزز إحباطهم.
  - ٣-عندما وجدوا أن طريقة الحصول على حاجاتهم صعبة اختاروا طرقاً أخرى بديلة.
  - ٤-قاموا بتحسين علاقاتهم الشخصية مع أفراد عائلاتهم، مما ساعدهم على إزالة العوائق والحواجز والبقاء سعداء.

وبعض الحالات كانت الاستراتيجيات مدمرة للذات وأكثرها شيوعاً كانت تجاهل ورفض الطعام أو الإفراط فى تناول الطعام، والتدخين، والصراخ فى الآخرين بلا داع، وإهانة الأشقاء الصغار أو التشاجر معهم، انتقاد الآخرين والسخرية منهم ، تجاهل الأصدقاء والأقارب(Sahay,2021,58).

### النظريات المفسرة للإحباط :

أعاد فرويد فى أوائل القرن العشرين الاهتمام بالإحباط مع نظريته السيكدينامية عن العصاب حيث أشار الإحباط إلى كل من العوائق(الحواجز) الخارجية التى تحول دون تحقيق الهدف، والعقبات الداخلية التى تعيق أو تمنع إشباع الحاجة، كما افترض فرويد أن الإحباطات التى لم يتم حلها من الطفولة المبكرة تظهر دون وعى فى مرحلة البلوغ، واعتبر فرويد الإحباط شرطاً ضرورياً للمرض النفسى، والسبب الأكثر شيوعاً للعصاب.

زعم العلاج السلوكي الانفعالي العقلاني (REBT) للمعالج النفسي ألبرت إليس أن الاضطرابات العاطفية الانفعالية عادةً ما ترجع إلى عدم تحمل الإحباط، والاعتقاد بأن الواقع يجب أن يكون كما نريده أن يكون، وكان يُعتقد أن الإحباط هو الاستجابة النموذجية للإدراك اللاعقلاني الغير منطقي (Jeronimus,&Laceulle,2017,6).

نظرية أدلر في تفسير الإحباط: لقد كشف أدلر عن الأسباب الداخلية والخارجية للإحباط من ثلاثة أبعاد هي: الفرد والأسرة والبيئة الاجتماعية، واستكشف طرق التعامل مع الإحباط بشكل إيجابي. وفسر أدلر أسباب الإحباط من ثلاثة جوانب: العوامل الفردية مثل حدود الفرد، والعوامل الأسرية مثل أساليب التنشئة الغير سوية، والعوامل الاجتماعية مثل المهام الاجتماعية الثقيلة، وتشير النظرية إلى أن السبب الداخلي للإحباط هو نقص القدرة والكفاءة وحرمان الذات مما يجعلها من المستحيل التغلب على الصعوبات بسلاسة، ويؤدي إلى الإحباط (Wang,2019,326,327).

#### ثانياً الاكتئاب:

سوف تتناول الباحثة الاكتئاب التفاعلي (غير المرضى) Interactive depression عرف (Dapaah,&Amoako,2019,155) الاكتئاب بأنه اضطراب مزاجي يتميز بمشاعر الحزن أو القلق التي تسبب أعراضاً مقلقة تؤثر على الشعور والتفكير، والتعامل مع الأنشطة اليومية مثل التعلم، والأكل، والعمل.

والاكتئاب هو اضطراب نفسي يتميز بالحزن العميق، وتناقص تقدير الذات، والشعور بالذنب، وفقدان الاهتمام، وهو اضطراب منهك يصيب مايقرب من واحد من كل خمسة شباب خلال مرحلة المراهقة، ويؤثر سلبياً على العديد من مجالات حياة الأفراد (Quispe,&Aguirre,2021,1274).

ولقد قامت الباحثة بالإطلاع على تصنيفات الاكتئاب في الدليل التشخيصي والإحصائي الخامس للاضطرابات النفسية DSM-IV، وكذلك الاضطرابات العقلية والسلوكية في التصنيف الدولي للأمراض الطبعة الحادية عشر ICD-11.

#### الاكتئاب والصحة النفسية:

الكمالية لها تأثير مباشر على الاكتئاب، فلقد أظهرت الدراسات أن الكمالية ترتبط بمجموعة متنوعة من الظواهر النفسية والمرضية مثل الاكتئاب، والقلق، واضطراب الوسواس القهري، واضطرابات الأكل (Chai, Yang, Zhang, Chen, Hennessy, & Liu, 2020, 492) ويرتبط القلق الاجتماعي بالاكتئاب (Shepherd, & Edelman, 2009, 7). كما أن

## الاحباط وعلاقته بالاكتئاب لدى عينة من طلاب الجامعة.

انخفاض جودة النوم (عدم القدرة على النوم بشكل جيد) مؤشر ومتنبئ بالاكتئاب أو أعراض الاكتئاب لدى شباب الجامعات (Dinis,&Braganca,2018,300). كما ترتبط العصابية ارتباطاً وثيقاً بالاكتئاب من حيث الانتشار والشدة (Matsudaira,&Kitamura,2006,97). كما وجد (Quispe,&Aguirre,2021,1280) أن هناك علاقة معنوية بين الأعراض المصاحبة للاكتئاب وزيادة الوزن لدى المراهقين.

وأكد أيضاً (Campbell,et al.,2018,1785) أن المراهقين المعرضين للإصابة بالاكتئاب معرضين أيضاً لزيادة اضطرابات الأكل. وأظهرت نتائج دراسة سامر رضوان (٢٠٠١) وجود علاقة إيجابية بين الاكتئاب والتشاؤم لدى طلاب الجامعة وطلاب المرحلة الثانوية بدمشق.

واستهدفت دراسة ندى سلمان (٢٠١٣) التعرف على علاقة الاكتئاب بالأمن النفسى لدى طلبة جامعة بغداد، وأجريت الدراسة على ٢٠٠ طالباً وطالبة من كليات جامعة بغداد، وأظهرت النتائج وجود علاقة عكسية بين الاكتئاب والأمن النفسى.

### العوامل المؤثرة فى الاكتئاب:

#### ١-انخفاض تقدير الذات: Low Self esteem

أشار (Chai,et al.,2020,499) إلى أن الأفراد ذوى تقدير الذات المنخفض ينظرون إلى أنفسهم على أنهم لاقيمة لهم، ويظهرون مستويات مرتفعة من القلق والمشاعر السلبية، لذلك يظهرون مخاطر أكبر للإصابة بالاكتئاب. كما أكد (Quispe,&Aguirre,2021,1279) أن تدنى تقدير الذات هو العامل الرئيسى الذى يجعل المراهقين عرضة للإصابة بأعراض الاكتئاب حيث يؤثر تقدير الذات على العديد من التحديات التنموية التى يواجهها المراهقون مثل تكوين الهوية، وإعادة تشكيل العلاقات الاجتماعية.

كما يميل المراهقون المصابون بالاكتئاب ذوو تقدير الذات المنخفض إلى تبنى أساليب سلبية مثل لوم الذات، والانسحاب، والتخيلات لمواجهة العقبات، ويتم إحباطهم وفشلهم بسهولة، وبالتالي يصبحون عدائيين (Liu,et al.,2021,9).

٢-المزاج الوجدانى السلبى يساهم فى حدوث الاكتئاب، وعدم نضج أبعاد الشخصية عامل خطر لحدوث الاكتئاب (Matsudaira,&Kitamura,2006,98).

٣-فشل الطلاب فى تحقيق أهدافهم أو تحقيق توقعاتهم يجعلهم أكثر عرضة للإصابة بالاكتئاب.

٤-عدم الرضا عن مسار الدراسة: الطلاب الغير راضين عن مسار دراستهم لديهم معدل اكتئاب أكبر من الطلاب الراضين عن مسار دراستهم لأنهم لم يكن لديهم أى فرصة وخيار فى اختيار

مسارهم الدراسي لأن والديهم هم الذين قاموا باختيار هذا المسار لهم (Dapaah,&Amoako,2019,163).

٥- الأشخاص الذين يعانون من الأرق أكثر عرضة للإصابة بالاكتئاب (Li,et al.,2020,2)، كما أظهرت نتائج دراسة (Shams-Eldin,Hassan,Amer,&Kasim(2019) أن العوامل المرتبطة بالنوم تؤثر على انتشار الاكتئاب بين الطلاب حيث أن انتشار الاكتئاب كان مرتفعاً بين الطلاب الذين ينامون عدد ساعات أقل، ويستخدمون الأدوية المنومة.

٦- يرتبط الاكتئاب بين طلاب الجامعات ارتباطاً وثيقاً سلباً وإيجاباً بالحالة الاجتماعية، والمشكلات الأسرية، وتعليم الوالدين والدعم والمساندة الاجتماعية، والتاريخ العائلي للمرض النفسي، والإنجاز الأكاديمي، ومجال الدراسة، والرضا عن الدراسة، وتعاطي المخدرات، والتعرض للإساءة في الطفولة (Ahmed,et al., 2020,2).

٧- العادات الغذائية السيئة، واختلال نمط أو أسلوب الحياة : فالعادات الغذائية السيئة مرتبطة بزيادة مخاطر الإصابة بالاضطرابات النفسية بين المراهقين ومنها الاكتئاب، فقد توصلت نتائج دراسة (Shams-Eldin, et al.(2019) إلى أن الطلاب الذين يتناولون وجبات سريعة بشكل متكرر، ويشاهدون التلفزيون ووسائل التواصل الاجتماعي بشكل دائم لمدة ٤ ساعات يومياً، وليسوا على اتصال دائم بأصدقائهم، والذين يتناولون وجبة واحدة في اليوم لديهم اكتئاب بشكل مرتفع .

كما توصل (Gavurova,et al.,2020,4) إلى أن طلاب الجامعات أكثر عرضة للإصابة بالاكتئاب بسبب اختلال أنماط وأساليب الحياة للطلاب مثل قلة النوم، نقص الغذاء الجيد، وقلة الوقت الذي يقضونه مع الأسرة.

٨- الصراعات الأسرية والاقتصادية والدراسية عوامل هامة في زيادة أعراض الاكتئاب، كما أن المراهقين الذين يعيشون في أسر مضطربة تنسم بالخلافات الأسرية أكثر عرضة للإصابة بالاكتئاب (Quispe,&Aguirre,2021,1279).

٩- عوامل مثل عبء الوقت، والأشخاص غير الأكفاء، والفشل الاقتصادي المتكرر يزيد من الاكتئاب (Parra,2020,226).

١٠- استخدام المواد المخدرة والاعتماد عليها، والإفراط في استخدام الإنترنت يزيد من خطر الإصابة باضطراب الاكتئاب.

١١- الجنس: المراهقات أكثر عرضة من المراهقين الذكور للإصابة بأعراض الاكتئاب (Villatte,Marcotte,&Potvin,2017,116).

### أعراض الاكتئاب:

تشمل أعراض الاكتئاب تغيرات الوزن، وصعوبة النوم وفقدان الطاقة، وصعوبة التفكير أو التركيز، والشعور بانعدام القيمة، والشعور بالذنب المفرط، والانتحار (Cooper,et al.,2020,1). واليأس، وصعوبات النوم (بما في ذلك الأرق، وفرط النوم)، فقدان الاهتمام والمتعة فى الأنشطة، تغيرات الشهية، الإثارة والتهيج (Moreno,Jelenchick,Egan,Cox,Young,Gannon,& et al.,2011,449). والحزن، الإعياء والتعب، وتدنى قيمة الذات، وضعف الأداء، ومزاج سلبي (Li,Lok,Mei,Cui,An,Li,& et al.,2020,2).

والأشخاص المكتئبون لديهم إدراك سلبي فى ثلاثة مجالات الذات (النفس)، والبيئة، والمستقبل (Parra,2020,225).

ويشعر أيضاً الأشخاص المصابون بالاكتئاب بعدم الارتياح، والقلق، والفراغ، والإحباط، والعجز، وفقدان الحياة، والحيرة والارتباك، ويواجهون صعوبة فى تذكر التفاصيل واتخاذ القرارات، وصعوبة فى التعامل مع المشكلات والتفكير فى الانتحار (Abooie,&Amiri,2019,1). والعصبية، والشعور بالخوف، وعسر الهضم، والخوف من توقع حدوث الأسوأ (Fernandes,et al.,2018,2174).

### أسباب الاكتئاب:

ينتج الاكتئاب عن تفاعل معقد بين العوامل النفسية والاجتماعية والبيولوجية (Cooper,et al.,2020,1). ولقد أشار (Zajenkowska,et al.,2017,252) إلى أن العوامل البيئية أكثر أهمية من العوامل الوراثية فى تطور الاكتئاب.

١-ضغوطات الحياة المختلفة: مثل الضغوط المالية، والضغط الأكاديمي تساهم فى حدوث الاكتئاب، فضغوط الدراسة المتزايدة بالجامعات تساهم بشكل كبير فى اكتئاب الطلاب وأشار (Saravanan,&Wilks,2014,2) إلى أن الضغوط متنبأ بالاكتئاب والقلق، وأن الضغوط المختلفة مثل الضغوط المالية، والضغط الأكاديمي، وسوء العلاقات بين الأستاذ والطالب، وسوء العلاقات بين الوالدين والمراهق، والمشكلات الأسرية، وسوء العلاقات مع الأقران، والمرض الجسدي، والمشكلات العاطفية، والمخاوف والقلق بشأن المستقبل، وعدم القدرة على التغلب على الصعوبات، وقلة التركيز تساهم فى تدهور وسوء الصحة النفسية لدى طلاب الجامعة وفي الاكتئاب، كما أن الطلاب المكتئبين يعانون من ضغوط أكبر بسبب الإحباط والعديد من التغيرات أكثر من الطلاب الغير مكتئبين.

٢- أحداث الحياة المؤلمة: فقد توصلت نتائج دراسة (Amarasuriya, Jorm, & Reavley, 2015) إلى أن الأفراد الذين تعرضوا لعدد أكبر من أحداث الحياة المهددة لديهم احتمالية أكبر للإصابة بالاكتئاب مثل فقدان أحد أفراد الأسرة، والانفصال الرومانسي، والمشاكل مع الزملاء، والصعوبات التعليمية، والبطالة، والمضايقات من قبل الآخرين، والعنف الأسرى. وأكد ذلك (Zajenkowska, et al., 2017, 252) حيث ذكر بأن الأحداث الضاغطة أقوى متنبئاً لأعراض الاكتئاب.

٣- قلة دخل الأسرة: إن المشكلات المالية للطلاب وأسرها لها تأثير سلبي على الطلاب، وكذلك المستوى الاقتصادي والاجتماعي للطلاب من أسباب الاكتئاب بين طلاب الجامعة، أي أن الطلاب من الأسر ذات مستوى الدخل المنخفض لديهم ميل نحو الاكتئاب.

٤- توتر العلاقات مع الأقران والأصدقاء، ونقص العلاقات الاجتماعية، ونقص المساندة والدعم الاجتماعي حيث توجد علاقة سلبية بين الدعم الاجتماعي وأعراض الاكتئاب (Dapaah, & Amoako, 2019, 155, 163).

٥- إساءة معاملة الأطفال في مرحلة الطفولة: فقد أظهرت نتائج دراسة (Ahmed, et al., 2020) أن إساءة معاملة الأطفال، والتعرض للإساءة الانفعالية في مرحلة الطفولة من العوامل التي تساهم بشكل كبير في إصابة طلاب الجامعة بالاكتئاب، حيث أن الإساءة في الطفولة تؤدي إلى إصابة الفرد بضرور وادى نفسى على المدى القصير والطويل واتخاذ سلوكيات خطيرة مثل التدخين، وتعاطي المخدرات، وسوء التغذية، وعدم ممارسة الرياضة مما يؤدي إلى الإصابة بالاكتئاب، كما أن الأطفال الذين يتعرضون للإساءة الانفعالية هم أكثر عرضة للانسحاب ولديهم تفاعل ضعيف مع أفراد الأسرة والمجتمع مما يزيد من خطر الإصابة بالاكتئاب، وأكد (Quispe, & Aguirre, 2021, 1278) أن الاكتئاب عند المراهقين يرتبط ببعض الأحداث التي حدثت في مرحلة الطفولة مثل التعرض للصدمات والمخاوف والقلق.

٦- التناقض في التنشئة الوالدية: تشعر الأبناء بالنقص والعجز في مواجهة الحياة، وتعودهم على كبت انفعالاتهم وتوجيه اللوم إلى أنفسهم، وعند وصولهم إلى مراحل متقدمة من النمو، فقد توقظ فيهم صراعات فتظهر العصبية والاكتئاب (هدى المعمرية، ٢٠١٨، ٦٣).

وقد استهدفت نتائج دراسة هدى المعمرية (٢٠١٨) الكشف عن مستويات الاكتئاب وأنماط التنشئة الوالدية والتنبؤ بالاكتئاب من خلال استخدام ثلاثة أنماط للتنشئة الوالدية وهي النمط السلطوى، والنمط الحازم، والنمط المتساهل، وأظهرت النتائج أن النمطين السلطوى والحازم للأب، والنمط الحازم للأم هي أكثر المتغيرات قدرة على التنبؤ بالاكتئاب لدى الطلبة.

## الاحباط وعلاقته بالاكتئاب لدى عينة من طلاب الجامعة.

٧- مرض أحد أفراد الأسرة بمرض نفسي: فمرض أحد الوالدين بالاكتئاب يعد أحد المخاطر الرئيسية لتطور أعراض الاكتئاب وخاصة بالنسبة للإناث (Villatte,et al.,2017,116).

٨-الأداء الأكاديمي الضعيف لطلاب الجامعة: حيث يتعرض الطلاب ذوو الوضع الأكاديمي الضعيف للتوتر والقلق وينتهى بهم الأمر للتعاوى لتحسين تركيزهم مما قد يؤدي بهم فى النهاية إلى الإصابة بالاكتئاب (Ahmed,et al., 2020,8).

ولقد تعددت آراء علماء النفس فى تفسير أسباب حدوث الاكتئاب:

فهناك النظرية البيولوجية والتي ترى أن الخبرات الانفعالية تؤثر على النشاط الكيميائى للدماغ، ومن ثم فالمشاعر والأفكار والسلوك قد تتغير تبعاً للتغيرات الكيميائية فى الدماغ، ويفترض الباحثون أنه فى حالة الاكتئاب تكون المواد الكيميائية العصبية مثل السيروتونين والدوبامين ناقصة فى الدماغ وهذا النقص هو مايسبب الشعور بالاكتئاب.

بينما ترى النظرية السلوكية أن الاكتئاب ينجم عن تدنى مستوى التدعيم الإيجابى وارتفاع مستوى الخبرات السلبية غير السارة.

وترى النظرية التحليلية لفرويد أن الاكتئاب يحدث نتيجة لفقدان الحب سواء بالموت أو الهجر أو الخسارة، فالخبرات الضاغطة الصدمية التى يواجهها الفرد فى السنوات المبكرة من عمره قد تجعله مستهدفاً بشكل أساسى للاكتئاب(دانيا الشبؤون، وأمل الأحمد، ٢٠١١، ٧٧١).

الآثار السلبية المترتبة على الاكتئاب:

١-يؤدى الاكتئاب إلى العديد من الاضطرابات النفسية والجسمية والتي تشكل تهديدات خطيرة لطلاب الجامعة، كما يؤثرالاكتئاب على الصحة والرفاهية الاجتماعية.

٢- ترتبط آثار الاكتئاب على الحياة الأكاديمية بالمشاكل الشخصية والمعرفية والانفعالية بشكل ملحوظ كقلة التركيز، وعدم القدرة على اتخاذ القرار، ومشاكل إدارة الوقت، وضعف التحصيل الأكاديمى، وانخفاض مستوى الأداء فى الامتحان (Dapaah,&Amoako,2019,164).

٣-الاضطرابات الاكتئابية هى أكثر مشاكل الصحة العامة إباحاً المرتبطة بالتدهور والضعف، والاعتلال المشترك، وضعف جودة الحياة، وارتفاع معدل الوفيات.

٤-يؤثر الاكتئاب على النشاط الاقتصادى، والتعلم الاجتماعى، والحياة الثقافية، وقدرة الأفراد على المشاركة فى مجتمعهم، ويشكل الاكتئاب خطر الانتحار لدى الشباب.

٥-يؤدى الاكتئاب إلى تدهور الأداء المعرفى مثل الذاكرة، والانتباه، والتركيز، والتفكير المجرد، مما يدفع بالطلاب إلى تحقيق أنشطة أكاديمية ضعيفة، ونتيجة للاكتئاب يغيب الطلاب عن حضور المحاضرات، الامتحانات، بل قد يدفعهم الاكتئاب إلى ترك الدراسة بالجامعة (Ahmed,et al., 2020,2, 8).

= (٣٦٠)؛ المجلة المصرية للدراسات النفسية العدد ١١٥ المجلد الثانى والثلاثون - أبريل ٢٠٢٢:



٦-يسبب الاكتئاب أثناء الدراسة الجامعية صعوبات أكاديمية ونفسية واجتماعية (Racic,et al.,2017,257).

٧- للاكتئاب تأثير سلبي عميق على الجانب الأكاديمي والمهني بما في ذلك الأداء الأكاديمي الضعيف، وتعاطي المخدرات، والتفكير الانتحاري (Olum,Nakwagala,&Odokonyeri,2020,854).

٨- يرتبط الاكتئاب لدى الطلاب باستخدام المواد المسببة للإدمان مثل الكحول أو السجائر أو الحشيش (Gavurova,et al.,2020,4).

٩- المعاناة من الاكتئاب في مرحلة المراهقة قد تنتقل هذه المعاناة إلى مرحلة الرشد مما سيؤدي بشكل خطير إلى تدهور ملحوظ في جودة الحياة ومستوى الأداء، كما يؤدي إلى اضطراب وخلل في العمليات التنموية التي يمكن أن يكون لها عواقب طويلة المدى على الوضع الاقتصادي والاجتماعي المستقبلي للفرد وكذلك علاقته (Quispe,&Aguirre,2021,1277).

١٠-يسبب الاكتئاب الأرق، والنوم المفرط، والإرهاق والإعياء، ومشاكل التهابات الجهاز الهضمي، أو انخفاض طاقة الجسم في بعض الحالات (Abooiie,&Amiri,2019,1).

#### ثالثاً: العلاقة بين الإحباط والاكتئاب

أكدت العديد من الدراسات الأجنبية وجود علاقة بين الإحباط والاكتئاب مثل :

لقد أشار (Baars,Muller,&Gallhofer,&Netter,2011,2) إلى أن الأشخاص المكتئبين، القلقين يشعرون بمزيد من الإحباط عند تعرضهم للنقد، أو مواجهة العقبات بسبب عدم قدرتهم على التعامل مع التحديات.

واستهدفت دراسة Saeed,&Dawood(2013) دراسة تحمل الإحباط وتقدير الذات والقلق والاكتئاب لدى الأفراد المعاقين جسدياً، وأجريت الدراسة على عينة من الذكور والإناث المعاقين جسدياً تتراوح أعمارهم ما بين ١٨-٢٥ عاماً من مختلف مراكز إعادة التأهيل بمدينة لاهور، وعلى الرغم من أن العينة مختلفة عن العينة موضع البحث إلا أن نتائج الدراسة توصلت إلى أن غالبية الأفراد ذوي الإعاقة الجسدية لديهم قدرة منخفضة على تحمل الإحباط ولديهم أعراض القلق والاكتئاب، ووجود علاقة سلبية بين انخفاض تحمل الإحباط وتقدير الذات.

كما يظهر مرضى الاكتئاب قدرتهم المنخفضة على تحمل الإحباط مما يزيد من مخاطر الانتحار لديهم، ويسبب لهم صعوبات في التكيف الاجتماعي (Korzenev,Lebedev,&Abritalin,2012,1).

وأكد أيضاً (Lebedev, Abritalin, Lebedeva, Shmeleva, & Korzenev, 2013, 1) أن الاكتئاب يرتبط بانخفاض تحمل الإحباط ويعتبر عامل خطر للانتحار. وتوصل (Campbell, et al., 2018, 1777) إلى أن الإحباط ذا صلة وثيقة بكل من أعراض الاكتئاب، واضطرابات الأكل. كما أظهرت نتائج دراسة (Abooi, & Amiri, 2019) أن كلا من الضغوط وانخفاض تحمل الإحباط يتنبأ بالاكتئاب. واستهدفت دراسة (Zajenkovska, et al., 2017) اختبار ودراسة ما إذا كانت أعراض الاكتئاب مرتبطة برود الفعل الانفعالية في المواقف المحببة أو الاستفزازية، وأظهرت النتائج أن المستويات المرتفعة من الحساسية للإحباطات ساهمت في ارتفاع مستويات الاكتئاب، كما أكدت النتائج وجود ارتباط مباشر بين الحساسية للمواقف المحببة والاكتئاب، وارتفاع مستويات الاكتئاب مرتبط بحساسية أعلى للإحباط. وأشار أيضاً (Zajenkovska, et al., 2017, 245) إلى وجود العصائية كعامل مشترك بين الاكتئاب والإحباط حيث وصف الأفراد المكتئبين بأنهم أكثر حساسية للأحداث السلبية بسبب المستويات المرتفعة من العصائية، وأن العصائية ترتبط بحساسية الفرد المرتفعة للمواقف المحببة بالإضافة لزيادة الغضب والعداء. وأكد (Saravanan, & Wilks, 2014, 6) أن الطلاب المكتئبين يعانون من ضغوط أكبر بسبب الإحباط والعديد من التغيرات من الطلاب الغير مكتئبين. وذكر أيضاً (Nishimura, & Suzuki, 2016, 320) أن الإحباط ساهم بشكل كبير في التنبؤ بالاكتئاب. وأكد (Liu, et al., 2021, 9) أن المراهقين المكتئبين الذين فقدوا آباءهم يعانون من انخفاض مستوى تحمل الإحباط والمرونة النفسية بسبب نقص المصادر النفسية مقارنة بالمراهقين العاديين، كما يواجهون ضغوطاً وأحداثاً سلبية مع إحساس قوى بالإحباط مما يؤدي إلى غضب وعداء بدرجة أقوى.

### أوجه الاستفادة من الدراسات السابقة:

- 1- استفادت الباحثة من الدراسات السابقة في إعداد مقياس الإحباط.
- 2- استفادت الباحثة من الدراسات السابقة في عرض الإطار النظري الخاص بالإحباط والاكتئاب.
- 3- استفادت الباحثة من الدراسات السابقة في مناقشة النتائج.

### فروض الدراسة:

يمكن صياغة فروض الدراسة على النحو التالي:

- ١- توجد علاقة ارتباطية موجبة ذات دلالة إحصائية بين الإحباط والاكتئاب لدى طلاب الجامعة.
- ٢- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الإحباط لدى طلاب الجامعة تبعاً لمتغير الجنس (ذكور-إناث).
- ٣- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الإحباط لدى طلاب الجامعة تبعاً لمتغير التخصص (أدبي-علمي)
- ٤- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الاكتئاب لدى طلاب الجامعة تبعاً لمتغير الجنس (ذكور-إناث).
- ٥- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الاكتئاب لدى طلاب الجامعة تبعاً لمتغير التخصص (أدبي-علمي)
- ٦- يمكن التنبؤ بالاكتئاب لدى طلاب الجامعة من بعض أبعاد الإحباط.

### الطريقة والإجراءات

#### منهج الدراسة:

اعتمدت الدراسة الحالية على المنهج الوصفي الارتباطي في الكشف عن العلاقة بين الإحباط والاكتئاب لدى طلاب الجامعة.

#### مجتمع وعينة الدراسة:

يمثل مجتمع الدراسة طلاب وطالبات جامعة الزقازيق خلال العام الجامعي ٢٠٢١/٢٠٢٢.

كما قسمت عينة الدراسة إلى مجموعتين: الأولى مثلت عينة الخصائص السيكومترية، والثانية عينة الدراسة الأساسية.

#### عينة الخصائص السيكومترية:

لحساب الخصائص السيكومترية لمقياس الإحباط تم تطبيق مقياس الإحباط على (٩٠) طالباً وطالبة بالفرقة الثانية بكلية التربية بجامعة الزقازيق شعبة علم نفس، وتراوحت أعمارهم ما بين (١٨-١٩) عاماً، وتم اختيارهم بطريقة عشوائية واستخدمت درجات هذه العينة في التحقق من صدق وثبات مقياس الإحباط، والعينة السيكومترية خارج عينة البحث.

### عينة الدراسة الأساسية:

تكونت عينة الدراسة الأساسية من (٤٦٩) طالباً وطالبة من طلاب الجامعة (٣٣٩ إناث، ٣٠ ذكور)، وتراوحت أعمارهم ما بين (٢١-٢٢) سنة، وقد تم اختيار العينة من طلاب الفرقة الرابعة بكليات نظرية وعملية، (٢٧٩) طالبا وطالبة بكلية نظرية وهى التربية وتشمل (١٢٨) شعبة أساسى عربى، (٦٨) شعبة فرنسى، (٢٣) شعبة علم نفس، (٢٩) شعبة تاريخ، (٣١) شعبة جغرافيا، (١٩٠) طالباً وطالبة بكليات عملية تشمل (٨٨) بكلية الطب البيطرى، (١٠٢) بكلية العلوم.

### أدوات الدراسة:

١- مقياس الإحباط (إعداد الباحثة ٢٠٢١)

٢- مقياس بيك الثانى للاكنتاب (إعداد غريب عبد الفتاح ٢٠١٥).

أولاً: مقياس الإحباط (إعداد الباحثة ٢٠٢١)

قامت الباحثة بإعداد مقياس الإحباط بعد الإطلاع على الإطار النظرى والدراسات السابقة المرتبطة بالإحباط لدى طلاب الجامعة، والإطلاع على ما توفر من مقاييس عربية للإحباط منها مقياس الإحباط (إعداد سهام هارون ٢٠١٥)، ومقياس الإحباط (إعداد يحيى النجار ٢٠١٠). وقد تكون المقياس فى صورته الأولى من ٧٧ عبارة موزعة على أربعة أبعاد وهى :

البعد الأول: الإحباط الأكاديمى ويتكون من ١٧ عبارة، والبعد الثانى: الإحباط الاجتماعى ويتكون من ١٧ عبارة، والبعد الثالث: الإحباط الشخصى ويتكون من ٢٦ عبارة، والبعد الرابع: الإحباط الاقتصادى ويتكون من ١٧ عبارة، وفى ضوء الإطار النظرى والدراسات السابقة وآراء المحكمين كان الوزن النسبى للإحباط الشخصى أكبر من الأبعاد الأخرى لذلك راعت الباحثة أن يكون عدد العبارات فى هذا البعد أكبر من الأبعاد الأخرى.

البعد الأول: الإحباط الأكاديمى Academic frustration ويتكون من ١٧ عبارة وعرفته الباحثة إجرائياً بأنه: حالة من التوتر والقلق التى تصيب الطالب نتيجة كثرة الضغوط والعقبات فى طريقه التى تقف حاجزاً وتجعله عاجزاً عن تحقيق أهدافه وتفوقه الأكاديمى، والبعد الثانى: الإحباط الاجتماعى Social frustration ويتكون من ١٧ عبارة وعرفته الباحثة إجرائياً بأنه: شعور الطالب بالضيق والنفور من المجتمع والبيئة التى يعيش فيها والتى يعتبرها عائقاً أمام تحقيق أهدافه وطموحاته وتسبب له حالة نفسية سيئة من الحزن والاكنتاب ورفض المجتمع، ومن مظاهر الإحباط الاجتماعى شعور الفرد بالظلم والاضطهاد من المجتمع، وانتشار السلبيات فى

المجتمع، وسوء علاقات الفرد مع الآخرين، وتوتر العلاقات بين الفرد وأسرته، والبعد الثالث: الإحباط الشخصي Personal frustration ويتكون من ٢٦ عبارة وعرفته الباحثة إجرائياً بأنه: حالة من الحزن والتوتر وعدم الرضا يعيشها الطالب نتيجة شعوره بالنقص إما بسبب عيوب جسمية (خاصة بحالته الصحية أو وجود إعاقة حسية أو حركية لديه) أو بسبب عيوب خاصة بسماته الشخصية (كالخجل الشديد، أو ضعف ثقته بنفسه، أو شعوره المفرط بالذنب)، والبعد الرابع: الإحباط الاقتصادي Economic frustration ويتكون من ١٧ عبارة وعرفته الباحثة إجرائياً بأنه: حالة نفسية مرتبطة بالغضب والحزن وخيبة الأمل نتيجة فقر الطالب الذي يعوقه عن تحقيق أحلامه وطموحاته ويمنعه من شراء احتياجاته الضرورية، وشعور الفرد بالنقص وإدراكه انخفاض مستواه الاقتصادي بالنسبة لأقرانه وبالنسبة لارتفاع الأسعار من حوله.

وتم عرض الصورة الأولية للمقياس (٧٧ عبارة) على خمسة محكمين من الأساتذة في علم النفس والصحة النفسية للحكم على دقة صياغة كل عبارة ومدى انتمائها للبعد الذي تقيسه، وفي ضوء آراء المحكمين تم تعديل صياغة بعض العبارات، وتم حساب الصدق والثبات على النحو التالي:

#### الخصائص السيكومترية لمقياس الإحباط :

تم تطبيق المقياس على العينة الاستطلاعية (٩٠ طالباً وطالبة)، وحساب الخصائص السيكومترية كما يلي :

#### (١) الثبات بمعامل ألفا (كرونيباخ):

تم حساب معاملات ألفا للأبعاد ( في وجود جميع عبارات البعد)، ثم حساب معاملات ألفا للأبعاد (مع حذف كل عبارة) لمقياس الإحباط لدي طلاب الجامعة، والنتائج موضحة كما يلي :

#### جدول (١) معاملات ألفا (مع حذف العبارة) لمقياس الإحباط لدي طلاب الجامعة

( ن = ٩٠ طالباً وطالبة )

(٤) الإحباط الاقتصادي		(٣) الإحباط الشخصي			(٢) الإحباط الاجتماعي		(١) الإحباط الأكاديمي		
معامل ألفا مع حذف العبارة	الرقم	معامل ألفا مع حذف العبارة	الرقم	معامل ألفا مع حذف العبارة	الرقم	معامل ألفا مع حذف العبارة	الرقم	معامل ألفا مع حذف العبارة	
٠,٨٦٢	٤	٠,٨٨٠	٥٥	٠,٨٨٣	٣	٠,٧٨٣	٢	٠,٦٦٨	١
٠,٨٦١	٨	٠,٨٨٠	٥٩	٠,٨٨٦	٧	٠,٧٤٨	٦	٠,٦٨١	٥
٠,٨٥٧	١٢	٠,٨٨٥	٦٣	٠,٨٩١	١١	٠,٧٥٢	١٠	٠,٦٦٢	٩
٠,٨٦٩	١٦	٠,٨٨١	٦٧	٠,٨٨٧	١٥	٠,٧٧٠	١٤	٠,٦٨٤	١٣

الإحباط وعلاقته بالاكْتتاب لدي عينة من طلاب الجامعة.

١٧	٠,٦٧٠	١٨	٠,٧٥٨	١٩	٠,٨٨٦	٦٩	٠,٨٨٥	٢٠	٠,٨٦٦
٢١	٠,٦٧٧	٢٢	٠,٧٦٠	٢٣	٠,٨٨٥	٧٠	٠,٨٨١	٢٤	٠,٨٥٥
٢٥	٠,٧٠٥	٢٦	٠,٧٥٩	٢٧	٠,٨٨٣	٧١	٠,٨٨١	٢٨	٠,٨٦٢
٢٩	٠,٦٦٣	٣٠	٠,٧٢٩	٣١	٠,٨٨٢	٧٢	٠,٨٧٩	٣٢	٠,٨٦٨
٣٣	٠,٦٧٨	٣٤	٠,٧٤٧	٣٥	٠,٨٨٧	٧٣	٠,٨٨٤	٣٦	٠,٨٥٧
٣٧	٠,٦٨٨	٣٨	٠,٧٤٦	٣٩	٠,٨٨٦	٧٤	٠,٨٨٠	٤٠	٠,٨٥٢
٤١	٠,٦٨٩	٤٢	٠,٧٢٤	٤٣	٠,٨٨٧	٧٥	٠,٨٨٥	٤٤	٠,٨٥٩
٤٥	٠,٦٧٦	٤٦	٠,٧٣٣	٤٧	٠,٨٨٦	٧٦	٠,٨٨٢	٤٨	٠,٨٦٥
٤٩	٠,٦٧٠	٥٠	٠,٧٤١	٥١	٠,٨٨٤	٧٧	٠,٨٩٣	٥٢	٠,٨٧١
٥٣	٠,٦٨٧	٥٤	٠,٧٢٩	معامل ألفا للبعد الثالث = ٠,٨٨٨				٥٦	٠,٨٦١
٥٧	٠,٦٩١	٥٨	٠,٧٣٦					٦٠	٠,٨٨٠
٦١	٠,٦٨٨	٦٢	٠,٧٤٩					٦٤	٠,٨٧١
٦٥	٠,٦٧٢	٦٦	٠,٧٣٩					٦٨	٠,٨٦٦
معامل ألفا للبعد الأول = ٠,٦٩٣	معامل ألفا للبعد الثاني = ٠,٧٦١	معامل ألفا للبعد الرابع = ٠,٨٧٢							

يتضح من الجدول أن جميع قيم معاملات ألفا (مع حذف العبارة) أقل من أو تساوي معامل ألفا للبعد الذي تنتمي له العبارة، عدا (٦) عبارات، أرقام (٢٥) من البعد الأول (الإحباط الأكاديمي)، (٢)، (١٤) من البعد الثاني (الإحباط الاجتماعي)، (١١)، (٧٧) من البعد الثالث (الإحباط الشخصي)، (٦٠) من البعد الرابع (الإحباط الاقتصادي)، حيث كان معامل ألفا للبعد (مع حذف العبارة) أكبر من معامل ألفا للبعد، وهذا يعني ثبات جميع عبارات المقياس، عدا هذه العبارات (الستة) فهي غير متنسقة مع الأبعاد (أي غير ثابتة)، ويتم حذفها.

(٢) الثبات بالتجزئة النصفية:

تم حساب الثبات بالتجزئة النصفية لأبعاد المقياس (بطريقتي: سبيرمان/ براون ، وجتمان) ، والنتائج موضحة كما يلي:

جدول (٢) معاملات الثبات بالتجزئة النصفية (بطريقتي: سبيرمان/ براون ، وجتمان) لمقياس الإحباط لدي طلاب الجامعة (ن = ٩٠ طالباً وطالبة)

مقياس الإحباط	الثبات (سبيرمان/ براون)	الثبات (بطريقة: جتمان)
(١) الإحباط الأكاديمي	٠,٦٠٧	٠,٦٠١
(٢) الإحباط الاجتماعي	٠,٧٥٥	٠,٧٢٦
(٣) الإحباط الشخصي	٠,٨٢١	٠,٨١٤
(٤) الإحباط الاقتصادي	٠,٨٦٧	٠,٨٦١
المقياس ككل	٠,٨٨٨	٠,٨٦٩

يتضح من الجدول أن جميع قيم معاملات الثبات بالتجزئة النصفية (بطريقتي: سبيرمان/

= (٣٦٦)؛ المجلة المصرية لدراسات النفسية العدد ١١٥ المجلد الثاني والثلاثون - أبريل ٢٠٢٢:

براون، وجتمان)، قيم مرتفعة نسبياً، مما يدل ثبات جميع أبعاد المقياس، وثبات المقياس ككل.

### (٣) صدق العبارات:

تم حساب صدق العبارات بحساب معاملات الارتباط بين درجات العبارات ودرجات البعد الذي تنتمي له العبارة (محذوفاً منها درجة العبارة)، باعتبار أن مجموع درجات بقية عبارات البعد محكاً للعبارة، والنتائج موضحة كما يلي:

جدول (٣) معاملات الارتباط بين درجات العبارات ودرجات الأبعاد التي تنتمي لها (محذوفاً منها درجة العبارة) في مقياس الإحباط لدي طلاب الجامعة (ن = ٩٠ طالباً وطالبة)

(١) الإحباط الأكاديمي		(٢) الإحباط الاجتماعي		(٣) الإحباط الشخصي		(٤) الإحباط الاقتصادي	
الرقم	معامل الارتباط مع حذف درجة العبارة	الرقم	معامل الارتباط مع حذف درجة العبارة	الرقم	معامل الارتباط مع حذف درجة العبارة	الرقم	معامل الارتباط مع حذف درجة العبارة
١	**٠,٣٩٦	٢	٠,٠٥٢	٣	**٠,٥٠٢	٤	**٠,٤٩٧
٥	**٠,٢٨٧	٦	**٠,٣٠٣	٧	**٠,٣٧٢	٨	**٠,٦٠٠
٩	**٠,٤٣٨	١٠	*٠,٢٢٢	١١	٠,١٨٥	١٢	**٠,٧٢٤
١٣	*٠,٢٥٤	١٤	٠,٠٨٧	١٥	**٠,٢٩٤	١٦	**٠,٤١٣
١٧	**٠,٣٧٠	١٨	*٠,٢٢٦	١٩	**٠,٣٤٦	٢٠	**٠,٤٦٦
٢١	**٠,٣١٥	٢٢	*٠,٢٢١	٢٣	**٠,٤٢٨	٢٤	**٠,٧٢٨
٢٥	٠,٠٥٣	٢٦	*٠,٢٤٣	٢٧	**٠,٤٨١	٢٨	**٠,٦٢٧
٢٩	**٠,٤٢٤	٣٠	**٠,٥٨١	٣١	**٠,٥٤٦	٣٢	**٠,٤٠٨
٣٣	**٠,٣٠٤	٣٤	**٠,٣٧٩	٣٥	**٠,٢٩٥	٣٦	**٠,٧٢٣
٣٧	*٠,٢٢٨	٣٨	**٠,٣٨٣	٣٩	**٠,٣٤٦	٤٠	**٠,٧٩٠
٤١	*٠,٢٢٦	٤٢	**٠,٦١٤	٤٣	**٠,٤٤١	٤٤	**٠,٦٨٠
٤٥	**٠,٣٣٢	٤٦	**٠,٥٦٣	٤٧	**٠,٦٢٣	٤٨	**٠,٥٠٣
٤٩	**٠,٣٦٩	٥٠	**٠,٤٤٣	٥١	**٠,٦٠٢	٥٢	*٠,٢٣٢
٥٣	*٠,٢٣٦	٥٤	**٠,٥٤١			٥٦	**٠,٥٩٠
٥٧	*٠,٢٣٣	٥٨	**٠,٥٢٢			٦٠	٠,١٩٥
٦١	*٠,٢٤١	٦٢	**٠,٣٥٣			٦٤	*٠,٢٤٢
٦٥	**٠,٣٤٩	٦٦	**٠,٤٦٢			٦٨	**٠,٤٩٢

\* دال عند مستوي (٠,٠٥)      \*\* دال عند مستوي (٠,٠١)

يتضح من الجدول أن جميع معاملات الارتباط بين درجات العبارات ودرجات الأبعاد التي تنتمي لها (محذوفاً منها درجة العبارة) دالة إحصائياً، عدا (٦) عبارات، أرقام (٢٥) من البعد الأول (الإحباط الأكاديمي)، (٢)، (١٤) من البعد الثاني (الإحباط الاجتماعي)، (١١)، (٧٧) من البعد الثالث (الإحباط الشخصي)، (٦٠) من البعد الرابع (الإحباط الاقتصادي)، حيث كان معامل

**الإحباط وعلاقته بالاكتمال لدى عينة من طلاب الجامعة.**

الارتباط بين درجات كل منها مع درجات البعد الذي تنتمي له (محدوفا منها درجة العبارة) غير دال إحصائياً، وهذا يعني صدق جميع عبارات المقياس عدا هذه العبارات ( الستة) فهي غير صادقة، ويتم حذفها.

(٤) **الاتساق الداخلي للعبارات مع الأبعاد** : تم حساب الاتساق الداخلي للعبارات مع الأبعاد، بحساب معاملات الارتباط بين درجات العبارات ودرجات البعد الذي تنتمي له العبارة ، والنتائج موضحة كما يلي:

**جدول (٤) معاملات الارتباط بين درجات العبارات ودرجات الأبعاد التي تنتمي لها في مقياس الإحباط لدى طلاب الجامعة (ن = ٩٠ طالباً وطالبة)**

(٤) الإحباط الاقتصادي		(٣) الإحباط الشخصي				(٢) الإحباط الاجتماعي		(١) الإحباط الأكاديمي	
معامل الارتباط	الرقم	معامل الارتباط	الرقم	معامل الارتباط	الرقم	معامل الارتباط	الرقم	معامل الارتباط	الرقم
**٠,٥٦٢	٤	**٠,٤٤٦	٥٥	**٠,٥٥٢	٣	٠,١٤٨	٢	**٠,٥٠٨	١
**٠,٦٦١	٨	**٠,٥١٢	٥٩	**٠,٤٢٩	٧	**٠,٤٦٧	٦	**٠,٤٢٠	٥
**٠,٧٦٥	١٢	**٠,٤٧١	٦٣	*٠,٢٦٥	١١	**٠,٣٣١	١٠	**٠,٥٥٦	٩
**٠,٥١٠	١٦	**٠,٦٢٦	٦٧	**٠,٣٤٩	١٥	*٠,٢١٥	١٤	**٠,٣٤٧	١٣
**٠,٥٥١	٢٠	**٠,٤٧٩	٦٩	**٠,٤٠٨	١٩	**٠,٣٣٩	١٨	**٠,٥٠٠	١٧
**٠,٧٧٤	٢٤	**٠,٦٤٣	٧٠	**٠,٤٨٧	٢٣	**٠,٣٢٨	٢٢	**٠,٤٤١	٢١
**٠,٦٦٧	٢٨	**٠,٦٢٨	٧١	**٠,٥٣٩	٢٧	**٠,٣٥٦	٢٦	٠,١٩٢	٢٥
**٠,٤٨٥	٣٢	**٠,٦٩٠	٧٢	**٠,٥٩٦	٣١	**٠,٦٦٦	٣٠	**٠,٥٤٤	٢٩
**٠,٧٦٤	٣٦	**٠,٥٢٨	٧٣	**٠,٣٦٠	٣٥	**٠,٤٨٨	٣٤	**٠,٤٢١	٣٣
**٠,٨٢٧	٤٠	**٠,٦٥٢	٧٤	**٠,٤٠٧	٣٩	**٠,٤٩٧	٣٨	**٠,٣٥١	٣٧
**٠,٧٢٥	٤٤	**٠,٤٧٢	٧٥	**٠,٤٩٦	٤٣	**٠,٦٩٩	٤٢	**٠,٣٤٣	٤١
**٠,٥٧٨	٤٨	**٠,٦٠٨	٧٦	**٠,٦٦٩	٤٧	**٠,٦٤٠	٤٦	**٠,٤٤٩	٤٥
**٠,٣٤٥	٥٢	*٠,٢٤٧	٧٧	**٠,٦٥٠	٥١	**٠,٥٥٥	٥٠	**٠,٤٩٢	٤٩
**٠,٦٥٨	٥٦					**٠,٦٥١	٥٤	**٠,٣٧٩	٥٣
**٠,٣١٤	٦٠					**٠,٦٠٦	٥٨	**٠,٣٤٦	٥٧
**٠,٣٤٩	٦٤					**٠,٤٥٨	٦٢	**٠,٣٥٩	٦١
**٠,٥٤٠	٦٨					**٠,٥٦٨	٦٦	**٠,٤٨٢	٦٥

\* دال عند مستوي (٠,٠٥)      \*\* دال عند مستوي (٠,٠١)

يتضح من الجدول أن جميع معاملات الارتباط دالة إحصائياً، عدا العبارتين، أرقام (٢٥) من البعد الأول (الإحباط الأكاديمي)، (٢) من البعد الثاني (الإحباط الاجتماعي)، حيث كان معامل الارتباط بين درجات كل منهما مع درجات البعد الذي تنتمي له غير دال إحصائياً، وهذا يعني اتساق جميع العبارات مع الأبعاد التي تنتمي لها، عدا هاتين العبارتين فهما غير متسقيتين (أي غير



ثابتين)، ويتم حذفهما .

**(٥) الاتساق الداخلي للأبعاد مع المقياس ككل:**

تم حساب الاتساق الداخلي للأبعاد مع المقياس ككل بحساب معاملات الارتباط بين درجات الأبعاد والدرجات الكلية للمقياس، والنتائج موضحة كما يلي :

**جدول (٥) معاملات الارتباط بين درجات الأبعاد والدرجات الكلية لمقياس الإحباط لدي طلاب الجامعة ( ن = ٩٠ طالباً وطالبة )**

أبعاد مقياس الإحباط	معاملات الارتباط مع الدرجات الكلية للمقياس
(١) الإحباط الأكاديمي	**٠,٧٦٤
(٢) الإحباط الاجتماعي	**٠,٨٥٣
(٣) الإحباط الشخصي	**٠,٨٧٠
(٤) الإحباط الاقتصادي	**٠,٧٤٩

\* دال عند مستوي (٠,٠٥) \*\* دال عند مستوي (٠,٠١)

يتضح من الجدول أن جميع معاملات الارتباط دالة إحصائياً (عند مستوي ٠,٠١)، وهذا يعني اتساق جميع الأبعاد مع المقياس ككل، أي ثبات جميع الأبعاد.

من إجمالي الإجراءات السابقة يتضح حذف (٦) عبارات، أرقام (٢٥) من البعد الأول (الإحباط الأكاديمي)، (٢) ، (١٤) من البعد الثاني (الإحباط الاجتماعي)، (١١)، (٧٧) من البعد الثالث (الإحباط الشخصي)، (٦٠) من البعد الرابع (الإحباط الاقتصادي)، حيث كانت هذه العبارات غير ثابتة وغير صادقة.

وأصبحت الصورة النهائية لمقياس الإحباط مكونة من (٧١) عبارة ، موزعة علي الأبعاد علي النحو التالي:

البعد الأول (الإحباط الأكاديمي) ويقبسه (١٦) عبارة، والبعد الثاني (الإحباط الاجتماعي)، ويقبسه (١٥) عبارة ، والبعد الثالث (الإحباط الشخصي) ويقبسه (٢٤) عبارة، والبعد الرابع (الإحباط الاقتصادي) ويقبسه (١٦) عبارة، وهذه الصورة النهائية صالحة للتطبيق علي العينة الأساسية.

**ثانياً: مقياس بيك الثاني للاكتئاب BDI-II (إعداد غريب عبد الفتاح ٢٠١٥)**

يعتبر آرون بيك الطبيب النفسي الأمريكي هو المعد الرئيسي لمقياس بيك للاكتئاب والذي عرف بعد ذلك باسمه وهناك ثلاث صور للمقياس ظهرت منذ نشره لأول مرة وحتى الآن، الصورة الأولى ويرمز لها بالرمز BDI وهي التي ظهرت للمقياس لأول مرة عام ١٩٦١، والصورة الأولى المعدلة والتي يرمز لها بالرمز BDI-IA والتي نشرت لأول مرة عام ١٩٧٩، وأخيراً الصورة الثانية ويرمز لها بالرمز BDI-II والتي نشرت عام ١٩٩٦، وقام غريب عبد

الفتاح بإعداده للعربية.

ويتكون مقياس بيك الثانى للاكتئاب من ٢١ بنداً لقياس شدة الاكتئاب لدى المراهقين والبالغين، وتتميز الصورة الحالية لمقياس BDI-II بأنه تم بناؤها وتصميمها بغرض تقييم الأعراض المتضمنة فى محك تشخيص الاضطرابات الاكتئابية فى الدليل التشخيصى والإحصائى الرابع للاضطرابات العقلية والصادر عن الجمعية الأمريكية للطب النفسى .

الأعراض التى يقيسها مقياس بيك الثانى للاكتئاب BDI-II هى: الحزن، التشاؤم، الفشل السابق، فقدان الاستمتاع، مشاعر الإثم، مشاعر العقاب، عدم حب الذات، نقد الذات، الأفكار أو الرغبات الانتحارية، البكاء، التهيج والاستتارة، فقدان الاهتمام، التردد، انعدام القيمة، فقدان الطاقة، تغيرات فى نمط النوم، القابلية للغضب أو الانزعاج، تغيرات فى الشهية، صعوبة التركيز، الإرهاق أو الإجهاد، فقدان الاهتمام بالجنس.

**طريقة التصحيح:** يتم تصحيح مقياس BDI-II بجميع التقديرات للبند ال ٢١ التى يتكون منها المقياس، ويتم تقدير كل بند على مقياس يتكون من ٤ نقاط من (٠) - ٣ ويعطى تقدير صفر (٠) للعبارة الأولى فى كل بند، ثم تأخذ العبارة الثانية تقدير (١) والثالثة تقدير (٢) والرابعة تقدير (٣)، وإذا قام المفحوص باختيار متعدد لأحد البنود ال ٢١ أى إذا اختار أكثر من عبارة داخل البند، فإنه يتم حساب قيمة العبارة الأعلى.

**الخصائص السيكومترية لمقياس بيك الثانى للاكتئاب BDI-II فى البيئة المصرية:**

قام معد المقياس (غريب عبد الفتاح) بإجراء ثلاثة بحوث على المقياس فى البيئة المصرية قبل نشره للاستخدام العام، هدف البحث الأول إلى دراسة البناء العاملى لمقياس BDI-II على عينة مصرية من طلاب الجامعة (غريب، ٢٠٠٠-أ)، وهدف البحث الثانى إلى دراسة المواصفات السيكومترية لمقياس بيك الثانى للاكتئاب BDI-II فى البيئة المصرية (غريب، ٢٠٠٠-ب)، وهدف البحث الثالث إلى إعداد قوائم للمعايير الشاملة والدرجات الفاصلة لمقياس بيك الثانى للاكتئاب BDI-II على عينات مصرية من الجنسين: ثانوى، جامعة، راشدين، ومرضى عقليين (غريب، ٢٠٠١) وتستمد المعلومات التالية المرتبطة بالمواصفات السيكومترية لمقياس BDI-II من البحثين الأول والثانى.

**عينة تقنين مقياس بيك الثانى للاكتئاب BDI-II:**

تضم مجموعة المفحوصين ١٤٥ من طلاب الجامعة-٤٤ إناث، ١٠١ ذكور، وتضمنت هذه المجموعة مجموعتين فرعيتين الأولى تتكون من ٤٤ أنثى (من كلية البنات الإنسانية-جامعة الأزهر تخصص اجتماع)، و ٧٠ ذكراً (من كلية التربية جامعة الأزهر تخصص تكنولوجيا التعليم)

بمتوسط سن ٢٢,٣٣ وانحراف معيارى ١,٤٢، والمجموعة الفرعية الثانية تكونت من ٣١ ذكراً (من كلية التربية جامعة الأزهر أولى دبلوم خاص) بمتوسط سن ٢٣,٦٥ وانحراف معيارى ١,٢٣، كما تضمنت العينة ٣٦ من المرضى النفسيين (١٨ إناث، ١٨ ذكور) من قسم الأمراض النفسية بكلية الطب جامعة الأزهر.

قام معد المقياس (غريب عبد الفتاح) بحساب الخصائص السيكومترية للمقياس (الثبات والصدق) ثبات مقياس بيك الثانى للاكتئاب BDI-II فى البيئة المصرية:

قام معد المقياس باستخدام طريقتين لدراسة ثبات مقياس BDI-II فى البيئة المصرية، طريقة إعادة التطبيق وطريقة الاتساق الداخلى بواسطة معامل ألفا وتم ذلك فى ست دراسات وهى كما يلي: ثبات مقياس بيك الثانى للاكتئاب BDI-II بطريقة إعادة التطبيق وهى :

١- الثبات بطريقة إعادة التطبيق على مجموعة الإناث فقط (ن= ٢٤ طالبة):  
وصل معامل الثبات بطريقة إعادة التطبيق على مجموعة الطالبات (ن= ٢٤) بفواصل زمنى مقداره أسبوعان إلى ٠,٧٤ وهو معامل دال عند مستوى ٠,٠٠١

٢- الثبات بطريقة إعادة التطبيق على مجموعة الذكور فقط (ن= ٣١ طالبا):  
وصل معامل الثبات بطريقة إعادة التطبيق على مجموعة الطلاب (ن= ٣١) بفواصل زمنى مقداره أسبوعان إلى ٠,٧٥ وهو معامل دال عند مستوى ٠,٠٠١

٣- الثبات بطريقة إعادة التطبيق على المجموعة الكلية- إناث وذكور (ن= ٥٥):  
وصل معامل الثبات بطريقة إعادة التطبيق على مجموعة المفحوصين الكلية إناث وذكور (ن= ٥٥) بفواصل زمنى مقداره أسبوعان إلى ٠,٧٤ وهو معامل دال عند مستوى ٠,٠٠١  
ثبات مقياس بيك الثانى للاكتئاب BDI-II بطريقة الاتساق الداخلى بواسطة معامل ألفا:

تم استخراج معامل الثبات بطريقة معامل ألفا باستخدام درجات مجموعة المفحوصين الفرعية الأولى (ن= ١١٤) وتم الحصول على ثلاثة معاملات للثبات بهذه الطريقة، الأول لمجموعة الإناث وحدها (ن= ٤٤) والثانى لمجموعة الذكور وحدها (ن= ٧٠) والثالث لمجموعة المفحوصين الكلية إناث وذكور (ن= ١١٤).

١- معامل الثبات بواسطة معامل ألفا لمجموعة الإناث فقط :  
وصل معامل ثبات مقياس بيك الثانى للاكتئاب BDI-II باستخدام معامل ألفا لمجموعة الإناث فقط (ن= ٤٤) إلى ٠,٨٨

٢- معامل الثبات بواسطة معامل ألفا لمجموعة الذكور فقط :  
وصل معامل ثبات مقياس بيك الثانى للاكتئاب BDI-II باستخدام معامل ألفا لمجموعة الذكور فقط

(ن=٧٠) إلى ٠,٧٩

٣- معامل الثبات بواسطة معامل ألفا لمجموعة المفحوصين الكلية :

وصل معامل ثبات مقياس بيك الثانى للاكتئاب BDI-II باستخدام معامل ألفا لمجموعة المفحوصين الكلية إناث وذكور (ن=١١٤) إلى ٠,٨٣

**صدق مقياس بيك الثانى للاكتئاب BDI-II فى البيئة المصرية:**

قام معد المقياس بحساب صدق مقياس بيك الثانى للاكتئاب بطريقتين هما صدق المفهوم والصدق العاملى.

صدق مقياس بيك الثانى للاكتئاب BDI-II بطريقة صدق المفهوم:

تم دراسة صدق المفهوم لمقياس بيك الثانى للاكتئاب BDI-II بتقدير الصدق التقاربى والصدق التمييزى.

صدق مقياس بيك الثانى للاكتئاب BDI-II بطريقة الصدق العاملى:

قام معد المقياس بدراسة للبناء العاملى لمقياس بيك الثانى للاكتئاب BDI-II على عينة مصرية من طلاب الجامعة، وتم استخدام طريقة المكونات الرئيسية مع تدوير المحاور بطريقة الفاريمكس واستخدم محك جذر واحد صحيح حدا أدنى لقبول العامل و ٠,٣٠ مستوى دلالة للتشبع، كما قام معد المقياس بتقنين المقياس فى البيئات الأجنبية.

ونظراً لحدائثة تقنين مقياس بيك للاكتئاب BDI-II (إعداد غريب عبد الفتاح ٢٠١٥)

اكتفت الباحثة بتقنين معد المقياس.

### **نتائج الدراسة ومناقشتها:**

### **نتائج الفرض الأول ومناقشتها:**

ينص الفرض على أن: مستوي درجات الإحباط (الأبعاد والدرجات الكلية) لدى طلبة

الجامعة مستوي متوسط، واختبار هذا الفرض تم حساب :

(أ) معايير ومستويات الاستجابات للمقياس المستخدم (الأبعاد، والمقياس ككل)، بناء على مدي الدرجات.

(ب) متوسطات الاستجابات للعينة على الاختبار (الأبعاد، والمقياس ككل)، وتحديد مستوياتها، في

ضوء معايير الاستجابة التي تم حسابها في الخطوة الأولى، والنتائج كما يلي :

(أ) معايير ومستويات الاستجابات لمقياس الإحباط (الأبعاد، والدرجة الكلية):

تمتد درجات كل عبارة من (١) إلى (٣) درجات، ويكون مدي الدرجات للعبارة = (أعلى

درجة- أدنى درجة) = (١-٣) = درجتان، ولكي يتم تقسيم الاستجابات إلى (٣) مستويات

= (٣٧٢)؛ **المجلة المصرية للدراسات النفسية العدد ١١٥ المجلد الثانى والثلاثون - أبريل ٢٠٢٢**

د / هدي السيد شحاتة السيد .

(منخفض، متوسط، مرتفع)، ويكون طول الفئة = (المدى ÷ عدد المستويات) = (3 ÷ 2) = (٢،٦٧) درجة، وفي ضوء عدد العبارات في كل بعد، وعدد العبارات في المقياس ككل تم حساب معايير ومستويات الاستجابة (للأبعاد، وللمقياس ككل) كما بالجدول التالي :

جدول ( ٦ ) معايير ومستويات الاستجابات لمقياس الإحباط (الأبعاد، والدرجة الكلية) لدى طلبة الجامعة

مقياس الإحباط	عدد العبارات	مستويات الاستجابة	حدود الاستجابة
(١) الإحباط الأكاديمي	عبارة (١٦)	منخفض متوسط مرتفع	من (١٦) إلى أقل من (٢٦,٣٣) درجة من (٢٦,٣٣) إلى أقل من (٣٧,٦٧) درجة من (٣٧,٦٧) إلى (٤٨) درجة
(٢) الإحباط الاجتماعي	عبارة (١٥)	منخفض متوسط مرتفع	من (١٥) إلى أقل من (٢٥) درجة من (٢٥) إلى أقل من (٣٥) درجة من (٣٥) إلى (٤٥) درجة
(٣) الإحباط الشخصي	عبارة (٢٤)	منخفض متوسط مرتفع	من (٢٤) إلى أقل من (٤٠) درجة من (٤٠) إلى أقل من (٥٦) درجة من (٥٦) إلى (٧٢) درجة
(٤) الإحباط الاقتصادي	عبارة (١٦)	منخفض متوسط مرتفع	من (١٦) إلى أقل من (٢٦,٣٣) درجة من (٢٦,٣٣) إلى أقل من (٣٧,٦٧) درجة من (٣٧,٦٧) إلى (٤٨) درجة
الدرجات الكلية للإحباط	عبارة (٧١)	منخفض متوسط مرتفع	من (٧١) إلى أقل من (١١٨,٣٣) درجة من (١١٨,٣٣) إلى أقل من (١٦٥,٦٧) درجة من (١٦٥,٦٧) إلى (٢١٣) درجة

(ب) متوسطات الاستجابات ومستوياتها لمقياس الإحباط لدى طلبة الجامعة.

تم حساب متوسطات استجابات العينة (من طلبة الجامعة) لمقياس الإحباط (الأبعاد، والدرجة الكلية)، وفي ضوء المعايير الواردة في الجدول السابق تم تحديد مستويات الاستجابات لكل بعد، وللدرجة الكلية، والنتائج موضحة كما يلي:

جدول ( ٧ ) معايير ومستويات الاستجابات علي مقياس الإحباط لدي طلبة الجامعة  
(ن = ٦٩ طالباً وطالبة )

مقياس الإحباط	عدد العبارات	الدرجة الكلية	المتوسط الحسابي لاستجابات العينة	المستوي
(١) الإحباط الأكاديمي	عبارة (١٦)	درجة (٤٨)	٢٧,٦٧٢ درجة	متوسط
(٢) الإحباط الاجتماعي	عبارة (١٥)	درجة (٤٥)	٢٤,٩٣٤ درجة	منخفض
(٣) الإحباط الشخصي	عبارة (٢٤)	درجة (٧٢)	٤٢,٢٧٥ درجة	متوسط
(٤) الإحباط الاقتصادي	عبارة (١٦)	درجة (٤٨)	٢٦,٧٢٣ درجة	متوسط
الدرجات الكلية للإحباط	عبارة (٧١)	درجة (٢١٣)	١٢١,٦٠٣ درجة	متوسط

يتضح من النتائج السابقة أن:

- (١) مستوى استجابات العينة (من طلبة الجامعة) علي بعد الإحباط الاجتماعي مستوي منخفض.
  - (٢) مستوى استجابات العينة (من طلبة الجامعة) علي كل من: الإحباط الأكاديمي، والإحباط الشخصي، والإحباط الاقتصادي، والإحباط ككل مستوي متوسط.
- وتتفق هذه النتائج مع نتائج دراسة طارق السلمى (٢٠٢٠) التي أظهرت حصول أفراد عينة الدراسة (طلاب الكلية الجامعية بالجموم) على مستوى متوسط فى الإحباط .
- وتختلف هذه النتائج مع نتائج دراسة (Vovk,et al.,(2020) التي أظهرت أن مواقف الإحباط الأكثر أهمية فى حياة الشباب هى التي تتعلق باشباع الاحتياجات الاجتماعية.
- وتفسر الباحثة هذه النتائج على النحو التالى:

(١) تفسر الباحثة أن مستوى استجابات طلبة الجامعة علي بعد الإحباط الاجتماعي مستوي منخفض يرجع إلى تحفظ الكثير من الطلبة وحرصهم على عدم الإجابة بصراحة ووضوح خاصة مع كتابة أسمائهم حرصاً على عدم كشف أسرار عائلية وخوفاً من تسرب أمور خاصة بالأسرة وعلاقتهم مع بعضهم البعض مما يضعهم فى حرج أمام الغير. كما أن الإحباط الاجتماعي المنخفض يمكن تفسيره بقدرة البعض من الطلبة على التوافق الأسرى مع الوالدين والأخوة والأصدقاء واجتناب أو التغلب على أى مشاكل أو خلافات معهم مما يجلب لهم الهدوء والراحة ويحفظهم من التعرض للتوتر والمشاعر السلبية التي تؤدي بهم إلى الإحباط. كما يرجع انخفاض الإحباط الاجتماعي إلى مناخ الحرية والانفتاح السائد الآن ووفرة وسائل الاتصال التكنولوجية الحديثة التي أصبحت متنفساً لهموم الشباب وانفعالاتهم السلبية مما يساعدهم فى التخلص من أية ضغوطات اجتماعية قد يعانون منها، بالإضافة إلى الإدراك الإيجابي لبعض طلاب الجامعة للصعوبات والمشكلات فى المجتمع باعتبارها دوافع تدفعهم لتحقيق المزيد من أهدافهم بدلاً من اعتبارها عوائق وعقبات تمنعهم من تحقيق أهدافهم، إلى جانب قدرتهم على التغلب على أى صعوبات وضغوطات فى المجتمع، ونظرتهم المتفائلة للمجتمع وللآخرين التي تساعدهم على تكوين علاقات اجتماعية ناجحة مع الآخرين من زملائهم فى الجامعة مما يساعدهم على تحقيق التوافق الاجتماعي الأمر الذي يجعلهم يشعرون بالرضا عن أنفسهم وعن الآخرين مما يساعد على تمتعهم بالصحة النفسية، والصحة النفسية مؤشر مهم على انخفاض الإحباط كما أكد (Pancholi,2017,6) أن الأشخاص ذوى الصحة النفسية الجيدة يتمتعون بخلوهم من المشاعر السلبية مثل الإحباط، والغضب، والخوف، والقلق، كما يرجع انخفاض الإحباط الاجتماعي لدى طلاب الجامعة إلى اكتسابهم الخبرات والمهارات الحياتية التي تؤهلهم للتعامل مع التحديات

الجامعية والمجتمعية والتكيف مع هذه التحديات مما يساعد على تقوية مناعتهم النفسية وقدرتهم على الصلابة أمام الضغوط والازمات وبالتالي يؤدي إلى انخفاض الإحباط لديهم.

(٢) تفسر الباحثة أن مستوى استجابات طلبة الجامعة علي كل من: الإحباط الأكاديمي،

والإحباط الشخصي، والإحباط الاقتصادي، والإحباط ككل مستوى متوسط يرجع إلى:

بالنسبة لتفسير أن مستوى الاحباط الاكاديمي بين طلبة الجامعة متوسط وذلك بسبب كثرة الضغوط الأكاديمية وكثرة المهام والتكاليف الدراسية التي يتعرض لها طلاب الجامعة، والاتجاهات السلبية من الأساتذة نحو الطلاب، وعدم حصول الطلاب على الدعم الكافي من الأسرة أو من الجامعة على الإنجاز والتفوق الأكاديمي، وعدم موضوعية بعض الأساتذة فى تقييم الطلاب، إلى جانب شعور الطلاب بالإحباط الأكاديمي الناتج عن عدم حصولهم على التقدير الذى يستحقونه مهما بذلوا من جهد، بالإضافة إلى شعورهم بالضيق عند عجزهم وفشلهم فى تحقيق أهدافهم، وتجنبهم مواجهة المشكلات الأكاديمية خوفاً من تعرضهم للفشل، وقد أشارت العديد من الدراسات مثل دراسة (Ozer,etal.,2012,117) على أن زيادة التسويق فى المهام الأكاديمية، وارتفاع القلق عند الاختبار، وانخفاض الاتجاهات نحو التحصيل والإنجاز يرتبط بعدم تحمل الإحباط، كما أظهرت نتائج دراسة طارق السلمي(٢٠٢٠) إلى وجود علاقة ارتباطية سالبة بين دافعية الإنجاز ومستوى الإحباط لطلاب جامعة أم القرى، كما أن التهديد المستمر للوالدين بعدم حصول أبنائهم على التفوق فى الامتحانات، والضغوط الدراسية، ومخاوف الأداء من الامتحان، تجعل الأبناء متوترين وعصبيين وقلقين مما يجعلهم يشعرون بالإحباط (Sahay,2021,51)، كما أكدت نتائج دراسة (Gulzar,et al.(2012) أن زيادة المطالب الأكاديمية من الوالدين من أسباب الإحباط بين طلاب الجامعات.

بالنسبة لتفسير أن مستوى الاحباط الشخصى بين طلبة الجامعة متوسط وقد يرجع ذلك بسبب بعض السمات الشخصية لديهم مثل نقص الثقة بالنفس، والشعور بالنقص، والخجل الشديد الذى يمنعهم من التعامل مع الآخرين، ووجود إعاقات أو تشوهات جسدية أو مشكلات جسمية، وشعورهم بالذنب، والنظرة التشاؤمية للحياة والمستقبل، والخوف من المستقبل، وتدنى تقدير الذات والتي تؤدى إلى زيادة الإحباط لديهم(الإحباط الشخصى)، وقد توصل (Tripathy,2019,29) إلى أن العوامل الداخلية من أسباب الإحباط وهى العوامل التى تحبط الفرد من الداخل وتسمى بالعوامل الشخصية لأن الشخص نفسه هو الذى سبب هذا الإحباط، والعوامل الشخصية هى العيوب والمشاكل الجسمية، الرغبات أو الأهداف المتناقضة، أخلاقيات الفرد والمثل العليا، ومستوى من الطموح المرتفع أو المبالغ فيه، ونقص المثابرة والإصرار والصدق فى الجهود

المبدولة، وأشار (Sahay,2021,54) إلى أن المشاكل الجسمية مثل الطول الزائد أو القصر عن معدل الطول الطبيعي، والبشرة السميكة جدا ولون البشرة الداكن، والصلع، وحول العين من أهم مصادر الإحباط لكثير من الشباب، وكانت النسبة المئوية للفتيات المحبطات بسبب التشوهات الجسمية أعلى مقارنة بالشباب الذكور، وذكر أيضاً (Sivakumar,2018,4) أن الإحباط يرتبط سلبياً بكل من الثقة بالنفس، والتعاون، والتحكم الانفعالي، والاتجاهات نحو الحياة، كما أشار (Vovk,et al.,2020,920) إلى أن الشباب بسماته الشخصية المتمثلة في الاندفاع والتهور، وعدم الاستقرار الأخلاقي، وزيادة الإيحاء يواجهون ظروفًا صعبة لثبات الذات مما يساعد على زيادة مستوى الإحباط في الشخصية، وأكد أيضاً (Balter,et al.,2021,2) أن الأفراد الذين يتسمون بضعف السيطرة على انفعالاتهم، أو انخفاض ذكائهم الوجداني هم أكثر تأثراً بالأحداث المحبطة.

بالنسبة لتفسير أن مستوى الإحباط الاقتصادي بين طلبة الجامعة متوسط يرجع إلى كثرة الضغوط والأزمات المالية، وانخفاض المستوى الاقتصادي للأسرة وارتفاع مستوى الأسعار وقد أكد ذلك (Sahay,2021,54) الذي أكد أن العوامل الاقتصادية مثل سوء الحالة الاقتصادية للأب، والمزيد من المسؤوليات في المنزل، وفترات طويلة من البطالة، والوظائف ذات الرواتب المنخفضة والغير قادرة على تلبية الاحتياجات الأساسية من أسباب الإحباط لدى الشباب، وتوصل (Kumar,2021,4140) إلى أن المشكلات الاقتصادية والمالية تؤدي إلى الإحباط.

فالشباب الأكثر قلقاً بشأن تعليمهم أو الوضع المالي لأسرهم يظهرون مزيداً من الإحباط (Munoz-Fernandez,&Rodriguez-Meirinhos,2021,10)

### نتائج الفرض الثاني ومناقشتها :

ينص الفرض علي أن: مستوي الدرجات الكلية للاكتئاب لدي طلبة الجامعة مستوي منخفض، ولاختبار هذا الفرض تم حساب :

(أ) معايير ومستويات الاستجابات للمقياس المستخدم، بناء علي مدي الدرجات.

(ب) متوسطات الاستجابات للعينة علي مقياس الاكتئاب، وتحديد مستوياتها، في ضوء معايير الاستجابة التي تم حسابها في الخطوة الأولى ، والنتائج كما يلي :

(أ) معايير ومستويات الاستجابات لمقياس الاكتئاب:

تمتد درجات كل عبارة من (صفر) إلي (٣) درجات، ويكون مدي الدرجات للعبارة = (أعلي

درجة- أدني درجة) = (٣- صفر) = (٣) درجات ، ولكي يتم تقسيم الاستجابات إلي (٣)

مستويات (منخفض، متوسط ، مرتفع)، ويكون طول الفئة = (المدي ÷ عدد المستويات) = (٣÷٣)

= (٣٧٦)؛ المجلة المصرية للدراسات النفسية العدد ١١٥ المجلد الثاني والثلاثون - أبريل ٢٠٢٢



= درجة واحدة، وفي ضوء عدد العبارات في المقياس ككل تم حساب معايير ومستويات الاستجابة كما بالجدول التالي :

**جدول (٨) معايير ومستويات الاستجابات لمقياس الاكتئاب لدى طلبة الجامعة**

(ن = ٤٦٩ طالباً وطالبة)

مقياس الاكتئاب	عدد العبارات	مستويات الاستجابة	حدود الاستجابة
الدرجات الكلية للاكتئاب	(٢١) عبارة	منخفض	من (صفر) إلى أقل من (٢١) درجة
		متوسط	من (٢١) إلى أقل من (٤٢) درجة
		مرتفع	من (٤٢) إلى (٦٣) درجة

(ب) متوسطات الاستجابات ومستوياتها لمقياس الاكتئاب لدى طلبة الجامعة.

تم حساب متوسطات استجابات العينة (من طلبة الجامعة) لمقياس الاكتئاب (الدرجة الكلية)، وفي ضوء المعايير الواردة في الجدول السابق تم تحديد مستويات الاستجابات، والنتائج موضحة كما يلي:

**جدول (٩) معايير ومستويات الاستجابات لمقياس الاكتئاب لدى طلبة الجامعة**

(ن = ٤٦٩ طالباً وطالبة)

مقياس الاكتئاب	عدد العبارات	الدرجة الكلية	المتوسط الحسابي لاستجابات العينة	المستوي
الدرجات الكلية للاكتئاب	(٢١) عبارة	(٦٣) درجة	٢٠,٨٦٠ درجة	منخفض

ينضح من النتائج السابقة أن:

مستوي استجابات العينة (من طلبة الجامعة) علي مقياس الاكتئاب (الدرجات الكلية) مستوي منخفض.

وتتفق هذه النتيجة مع نتائج دراسة باقر دارابي، وفراس منديل (٢٠٢١) التي توصلت إلى أن طلبة الجامعة يمتلكون الاكتئاب بمستوى ضعيف، وتتفق مع نتائج دراسة نشأت أبو حسونة (٢٠١٦) التي أظهرت أن مستوى الاكتئاب لدى طلبة جامعة إربد الأهلية كان ضعيفاً، كما تتفق نتائج الدراسة الحالية مع نتائج دراسة جمال الذهبي، عمار السلماي (٢٠١٧) التي توصلت إلى انخفاض مستوى الاكتئاب لدى طلبة الجامعة.

وتختلف هذه النتيجة مع نتائج دراسة زلفى مرعى (٢٠٠٨) التي توصلت إلى أن درجة الاكتئاب لدى طلبة السنة الثالثة في جامعات (القدس، بيرزيت، الخليل) كانت مرتفعة، وتختلف مع نتائج دراسة ندى سلمان (٢٠١٣) التي أظهرت أن نسبة عالية من طلبة الجامعة وبالغلة

(5,9%) يعانون من الاكتئاب، كما تختلف مع دراسة (Gavurova,et al.,2020,4) التى أشارت إلى أن طلاب الجامعات أكثر عرضة للإصابة بالاكتئاب، ومعدل انتشار الاكتئاب بين الطلاب مرتفع يتراوح من ١٠ إلى ٨٥%، كما تختلف مع دراسة (Moreno,et al.,2011,447) التى أظهرت أن معدل الاكتئاب بين طلاب الجامعات مرتفع بنسبة ٥٦%، واختلفت هذه النتائج مع نتائج دراسة (Shams-Eldin,et al.(2019) التى أجريت على ٢٥٤ طالباً وطالبة بكلية الطب بجامعة الأزهر بالقاهرة، وأظهرت النتائج أن معدل انتشار الاكتئاب بين طلاب كليات الطب مرتفع بنسبة ٤٢,٩%.

### ويمكن تفسير النتائج السابقة فى ضوء ما يلى:

بأن نسبة الاكتئاب لدى طلاب جامعة الزقازيق منخفضة بالرغم من ارتفاع نسبة الاكتئاب بين طلاب الجامعات الأجنبية و يرجع ذلك إلى عدة عوامل منها: أن الباحثة طبقت المقياس على عينة من طلبة الجامعة عددها (٤٦٩) طالباً وطالبة، وذلك يمثل جزءاً من مجتمع الطلبة فى جامعة الزقازيق التى قد يصل عددهم إلى عدة آلاف من الطلاب، إلى جانب المرغوبية الاجتماعية والمقاومة من جانب العينة وعدم إجابتهم بصدق على عبارات المقياس لخوفهم من الكشف عن دلائل إجابتهم بسبب ذكر أسمائهم فى بيانات المقياس، كما أن طلبة الجامعات المصرية تختلف عن طلبة الجامعات الأجنبية من حيث الحالة الاجتماعية والتدين، فالمجتمعات الأجنبية تعيش فى استقلالية خاصة وتتقصهم مشاعر الود والتعاطف والتعاون الاجتماعى وتنتشر بينهم علاقات الصداقة بين الرجل والمرأة والعيش مع بعضهما دون زواج مما يخلق حالة من التفكك والانفصال الاجتماعى بينهم ويترتب عليه زيادة انتشار نسبة الاكتئاب فقد أشار (Quispe,&Aguirre,2021,1279) إلى أن المراهقين الذين يعيشون فى أسر مضطربة تتسم بالخلافات الأسرية أكثر عرضة للإصابة بالاكتئاب، بينما يختلف الأمر فى المجتمعات المصرية فالأسرة المصرية تتميز بالروابط الاجتماعية حيث تسود المحبة والود والمشاعر الطيبة بين الأهل والأقارب والجيران والأصدقاء وينتشر التعاون والمشاركة فى السراء والضراء إلى جانب ترسخ عوامل التدين والقيم والمبادئ الإسلامية السمحة مما ينعكس على الجميع بالراحة والطمأنينة ويساعد على تقوية مناعة الفرد ضد أى ضغوط، والتدين عامل مهم جداً وله دور فى الصحة النفسية للفرد كما أكدت نتائج دراسة (Moutinhol,Maddalena,Roland,Lucchetti,Tibirica,Ezequiel&etal.,2017,22) أن التدين يؤثر على الصحة النفسية لطلاب كليات الطب بجامعة البرازيل، علاوة على أن المجتمعات الأجنبية ينتشر بها إيمان الكحوليات وهو عامل هام فى الإصابة بالاكتئاب كما أكد

(Gavurova,et al.,2020,5) أن الاضطرابات الاكتئابية بين طلاب الجامعات مرتبطة باستخدام المواد المسببة للإدمان مثل الكحول أو السجائر أو الحشيش أما المجتمعات المصرية لا ينتشر بها إدمان الكحوليات وبالتالي يقل انتشار الاكتئاب بين طلاب الجامعات المصرية مقارنة بطلاب الجامعات الأجنبية.

### نتائج الفرض الثالث ومناقشتها:

ينص الفرض علي أنه: توجد علاقات ارتباطية موجبة دالة إحصائياً بين درجات الإحباط (الأبعاد والدرجات الكلية)، والدرجات الكلية للاكتئاب لدي طلاب الجامعة، ولاختبار هذا الفرض استخدمت الباحثة معامل الارتباط (بيرسون)، والنتائج موضحة كما يلي:

جدول ( ١٠ ) معاملات الارتباط بين درجات الإحباط ( الأبعاد، والدرجات الكلية) والدرجات الكلية للاكتئاب لدي طلاب الجامعة ( ن = ٤٦٩ طالباً وطالبة )

مقياس الإحباط	معاملات الارتباط مع الدرجات الكلية لمقياس الاكتئاب
(١) الإحباط الأكاديمي	**٠,٥٩٣
(٢) الإحباط الاجتماعي	**٠,٦١٧
(٣) الإحباط الشخصي	**٠,٦٥٥
(٤) الإحباط الاقتصادي	**٠,٥٧٨
الدرجات الكلية لمقياس الإحباط	**٠,٦٤٦

\* دال عند مستوي (٠,٠٥) \*\* دال عند مستوي (٠,٠١)

يتضح من الجدول أن جميع معاملات الارتباط دالة إحصائياً (عند مستوي ٠,٠١)، وهذا يعني وجود ارتباطات موجبة ودالة إحصائياً بين درجات الإحباط (الأبعاد والدرجة الكلية)، والدرجات الكلية للاكتئاب لدي طلاب الجامعة، وبذلك يتحقق هذا الفرض.

وتتفق هذه النتائج مع دراسة Baars,et al.(2011) التي أشارت إلى أن الأشخاص المكتئبين، والقلقين يشعرون بمزيد من الإحباط عند تعرضهم للنقد، أو مواجهة العقبات بسبب عدم قدرتهم على التعامل مع التحديات، وتتفق أيضاً النتائج مع دراسة Campbell,et al.(2018) التي توصلت إلى أن الإحباط ذا صلة وثيقة بأعراض الاكتئاب، كما تتفق أيضاً مع دراسة Korzenev,et al. (2012) التي أظهرت أن مرضى الاكتئاب قدرتهم منخفضة على تحمل الإحباط مما يزيد من مخاطر الانتحار لديهم، ويسبب لهم صعوبات في التكيف الاجتماعي، وتتفق مع دراسة Lebedev,et al.,(2013) التي أكدت أن الاكتئاب يرتبط بانخفاض تحمل الإحباط ويعتبر عامل خطر للانتحار، كما تتفق مع نتائج دراسة Zajenkowska,et al.(2017) التي أظهرت أن المستويات المرتفعة من الحساسية للإحباطات ساهمت في ارتفاع مستويات الاكتئاب، كما أكدت

## الاحباط وعلاقته بالاكتئاب لدى عينة من طلاب الجامعة.

النتائج وجود ارتباط مباشر بين الحساسية للمواقف المحبطة والاكتئاب، وارتفاع مستويات الاكتئاب مرتبط بحساسية أعلى للإحباط

### ويمكن تفسير النتائج السابقة وفقاً لما يلي:

لقد أكدت نتائج العديد من الدراسات الأجنبية وجود علاقة وارتباط بين الإحباط والاكتئاب، فلقد أكد (Balter,etal.,2021,4) أن الاكتئاب مرتبط بالإحباط بدرجة مرتفعة، وذكر (Saravanan,&Wilks,2014,6) أن الطلاب المكتئبين يعانون من ضغوط أكبر بسبب الإحباط والعديد من التغيرات أكثر من الطلاب الغير مكتئبين، ويرجع ذلك الارتباط بين الإحباط والاكتئاب إلى:

١-من الآثار النفسية المترتبة على الإحباط والاكتئاب، فقد أكد (Munoz-Fernandez,&rodriguez-Meirinhos,2021,2) أن الآثار النفسية للإحباط ترتبط بمستويات مرتفعة من الاكتئاب والقلق والتوتر.

٢-وجود العصائية كعامل مشترك بين الاكتئاب والإحباط، فقد أشار (Zajenkowska,et al.,2017,245) إلى أن الأفراد المكتئبين هم أكثر حساسية للأحداث السلبية بسبب المستويات المرتفعة من العصائية، وأن العصائية ترتبط بحساسية الفرد المرتفعة للمواقف المحبطة.

٣-كما أن الإحباط والاكتئاب يشتركان في مجموعة من الأعراض المصاحبة لهما مثل: صعوبات النوم (بما في ذلك الأرق، وفقر النوم)، فقدان الاهتمام والمتعة في الأنشطة، تغيرات الشهية، (Moreno,et al.,2011,449)، وأظهرت نتائج دراسة (Gulzar,et al.(2012) أنه أثناء الإحباط يسيطر على الفرد العديد من المشاعر مثل المزاج المكتئب، وفقدان الاهتمام أو المتعة، واضطراب فى الشهية، والأرق واضطرابات النوم، كما يميل الشخص المحبط إلى الاكتئاب (Goel,&Narang,2012,44)، فالإحباط هو الشعور بالتهيج والإثارة والغضب والانزعاج عندما تكون هناك عقبات أمام الفرد تمنعه من تحقيق هدفه (Jahan,&Khan,2018,394)، ويعتبر التهيج والإثارة من أعراض الاكتئاب، كما أن شدة الإحباط لها تأثير وأثار انفعالية مباشرة والتي تظهر فى الكرب (الضيق) والحزن مثل أعراض الاكتئاب (Campbell,et al.,2018,1777).

٤-وجود التشاؤم كعامل مشترك بين الإحباط والاكتئاب، فقد أشار (Singh,&Kaur,2015,901) إلى أن الإحباط يؤدي إلى تطور التشاؤم لدى المراهقين، وأظهرت نتائج دراسة سامر رضوان (٢٠٠١) وجود علاقة إيجابية بين التشاؤم والاكتئاب لدى طلاب الجامعة.

٥-تدنى (انخفاض) تقدير الذات كعامل مشترك بين الإحباط والاكتئاب، فقد

أكد (Singh,&Kaur,2015,901) أن الإحباط هو رد فعل أو استجابة لتدني تقدير الذات، كما أشارت نتائج دراسة (Abdel Fattah (2017) إلى وجود علاقة ارتباطية سلبية معنوية بين الحساسية المفرطة للإحباط وتقدير الذات لدى طلاب الجامعة، وقد فسر ذلك بأن الطلاب ذوى تقدير الذات المنخفض لديهم ضعف فى قدرتهم على تحمل الإحباط، فعندما يقيم الفرد نفسه بشكل سلبى ويرى ذلك فتكون لديه قدرة منخفضة على التعامل بفعالية وكفاءة مع الواقع الذى يتضمن التحديات، وفى هذه الحالة يكون لديه قدرة منخفضة على تحمل الإحباط، وأكد (Chai,et al.,2020,499) أن الأفراد ذوى تقدير الذات المنخفض ينظرون إلى أنفسهم على أنهم لا قيمة لهم، ويظهرون مستويات مرتفعة من القلق الشخصى والمشاعر السلبية وبالتالي يكونون عرضة بنسبة أكبر لمخاطر الإصابة بالاكنتاب.

٦- التفكير الانتحارى مرتبط بكل من الإحباط والاكنتاب، فكل من الإحباط والاكنتاب يؤدي إلى الانتحار، فقد أكدت نتائج العديد من الدراسات مثل نتائج دراسة (Fagbenro,et al.(2019) التى أظهرت وجود علاقة إيجابية بين الإحباط والتفكير الانتحارى بين المراهقين أى أن زيادة الإحباط فى الحياة يؤدي إلى زيادة التفكير الانتحارى، وعلاقة سلبية بين معنى الحياة والتفكير الانتحارى، والأفراد المحببون يفتقدون وجود معنى وهدف لحياتهم، وتوصل (Lew,et al.,2019,4) إلى أنه كلما زادت شدة الاكنتاب وزادت مستويات اليأس والضغط زاد السلوك الانتحارى لدى طلاب الجامعات، حيث ترى الباحثة أن الإحباط والاكنتاب يشملان النظرة السلبية للحياة والمستقبل وافتقاد المعنى والهدف فى الحياة، ويسيطر على الفرد المحبط والمكنتب المشاعر والانفعالات السلبية التى يعجز عن التخلص منها ويعجز عن مواجهة الفشل وتحديات وضغوط الحياة ويستسلم للأحداث السلبية وتؤدي به إلى الانتحار.

٧- الاضطرابات والأمراض النفسية: من الآثار المترتبة على الإحباط والاكنتاب أنهما يؤديان إلى الإصابة بالاضطرابات والأمراض النفسية. فقد أشار (Dapaah,&Amoako,2019,164) إلى أن الاكنتاب يؤدي إلى العديد من الاضطرابات النفسية والجسمية التى تشكل تهديدات خطيرة لطلاب الجامعات، وتوصل (Jeronimus,et al.,2017,85) إلى أن ارتباط الإحباط بالأمراض النفسية فى جميع مراحل الطفولة والمراهقة والبلوغ، وأكد أن الإحباط أقوى عامل لتطور الأمراض النفسية.

٨- العدوانية والعداء: كل من الإحباط والاكنتاب يؤدي إلى العدوان والعنف والعداء، فقد أشار (Jeronimus,et al.,2017,98) إلى أن الإحباط يميل إلى إثارة الغضب والتى يمكن أن تؤدي إلى العدوان (سواء جسدى أو لفظى)، كما أكد (Gulzar,et al.,2012,7) أن الإحباط يؤدي إلى

## الإحباط وعلاقته بالاكتئاب لدى عينة من طلاب الجامعة.

مشاكل سلوكية (مثل العدوان)، ويتسبب الإحباط في الانهيار والانحراف لأنه يهدر القدرة على التفكير والتركيز، وفي بعض الحالات قد يؤدي إلى الإدمان أو أنشطة ضارة، وذكر (Liu,et al.,2021,2) أنه كلما زادت حدة أعراض الاكتئاب كلما ارتفع مستوى العداء والعدوان، كما أكد أيضا أن مستوى العداء والعدوانية لدى المراهقين المصابين بالاكتئاب أعلى من مستوى عداء المراهقين الغير مصابين بالاكتئاب.

٩-الإدمان وتعاطي المخدرات: كل من الإحباط والاكتئاب يؤدي إلى الإدمان وتعاطي المخدرات، وقد أكد ذلك (Gavurova,et al.,2020,4) عندما أشار إلى أن الاكتئاب لدى الطلاب يرتبط باستخدام المواد المسببة للإدمان مثل الكحول أو السجائر أو الحشيش، كما ذكر (Sahay,2021,58) أن الإحباط أدى ببعض الشباب إلى الحزن والكآبة وحاولوا علاجه من خلال تعاطي الخمر والتبغ والسجائر، وأكد (Gulzar,et al.,2012,7) أن الإحباط يؤدي إلى مشاكل سلوكية (مثل العدوان)، ويتسبب الإحباط في الانهيار والانحراف لأنه يهدر القدرة على التفكير والتركيز، وفي بعض الحالات قد يؤدي إلى الإدمان أو أنشطة ضارة.

١٠-أحداث الحياة الضاغطة: تسبب الإحباط وينتج عنها ألم نفسي ومشاعر سلبية تؤدي في النهاية إلى الاكتئاب، فقد أشار (Morillo-Rivero,Ibanez-Molina,&Torres,2020,1) إلى أن أحداث الحياة اليومية التي تتطوى على (فقدان الأحباب، الطلاق، السجن، الاستبعاد الاجتماعي، البطالة، التقاعد للمعاش) تشكل مصدرا رئيسيا للإحباط والألم النفسي، ويكون لها تأثير عميق على الصحة النفسية والجسدية، وتوصلت نتائج دراسة (Amarasuriya,Jorm,&Reavley(2015) إلى أن الأفراد الذين تعرضوا لعدد أكبر من أحداث الحياة المهددة لديهم احتمالية أكبر للإصابة بالاكتئاب مثل (فقدان أحد أفراد الأسرة، والانفصال الرومانسي، والمشاكل مع الزملاء، والصعوبات التعليمية، والبطالة، والمضايقات من قبل الآخرين، والعنف المنزلي) مرتبطة بارتفاع احتمالية الإصابة بالاكتئاب، وأكد ذلك (Zajenkovska,et al.,2017,252) حيث ذكر بأن الأحداث الضاغطة أقوى متبىء لأعراض الاكتئاب.

١١-الضغوط: الضغوط لها علاقة وثيقة بكل من الإحباط والاكتئاب حيث تؤدي الضغوط إلى الإحباط والاكتئاب، فقد أكد (Singh,&Kaur,2015,902) أن الإجهاد والضغوط المترابطة تسبب اضطرابات النوم التي تجعلنا أقل قدرة على التعامل ومواجهة المشكلات اليومية مما يؤدي إلى الإحباط بين المراهقين، وأشار (Saravanan,&Wilks,2014,2) إلى أن الضغوط متنبأ بالاكتئاب والقلق، وأن الضغوط المختلفة مثل الضغوط المالية، والضغط الأكاديمي، وسوء العلاقات بين الأستاذ والطالب، وسوء العلاقات بين الوالدين والمراهق، والمشكلات الأسرية، وسوء العلاقات مع

الأقران، والمرض الجسدى، والمشكلات العاطفية، والمخاوف والقلق بشأن المستقبل، وعدم القدرة على التغلب على الصعوبات، وقلة التركيز تساهم فى تدهور وسوء الصحة النفسية لدى طلاب الجامعة وفي حدوث الاكتئاب، كما أشار أيضاً إلى أن الطلاب المكتئبين يعانون من ضغوط أكبر بسبب الإحباط والعديد من التغيرات من الطلاب الغير مكتئبين.

١٢- إذا كان مستوى الإحباط عند الفرد متوسطاً أو مرتفعاً فبالتالى تكون العوائق التى تمنع وصول الفرد إلى تحقيق أهدافه قوية ولايستطيع الفرد اجتيازها والتغلب عليها مما يسبب للفرد الشعور بالاكتئاب والقلق والكثير من الأمراض النفسية (طارق السلمى، ٢٠٢٠، ٥٨٩)، وأكد ذلك أيضاً (Sivakumar,2018,1) عندما أشار إلى أن فشل طالب الجامعة فى تحقيق أهدافه يجعله فى حالة اكتئاب تؤدي به إلى الإحباط.

وتفسر الباحثة العلاقة بين الإحباط والاكتئاب بأن كلا من الاحباط والاكتئاب يشملان طريقة تفكير سلبية وغير واقعية، والفرد الذى يعانى من الإحباط يعجز عن التغلب على العوائق التى تواجهه، ويتسم بعدم القدرة على تحمل الألم وظروف الحياة القاسية، ويكون غير قادر على مواجهة الفشل، كل ذلك يجعل الفرد ينظر للحياة والمستقبل نظرة تشاؤمية يغلب عليها الحزن والضيق والغضب، ويفتقد وجود معنى وهدف لحياته، ويساهم ذلك فى شعوره بالاكتئاب .

#### نتائج الفرض الرابع ومناقشتها:

ينص الفرض على أنه: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات الطلاب (الذكور) والطالبات (الإناث) على مقياس الإحباط (الأبعاد والدرجات الكلية)، ولاختبار هذا الفرض استخدمت الباحثة إختبار (ت) لمجموعتين مستقلتين من البيانات، والنتائج موضحة كما يلي :

جدول ( ١١ ) دلالة الفروق بين متوسطات درجات طلاب وطالبات الجامعة

#### على مقياس الإحباط ( الأبعاد والدرجات الكلية)

مستوي الدلالة	قيمة (ت)	الاحراف المعياري	المتوسط	العدد	المجموعة	مقياس الإحباط
غير دالة	١,٣٥٨	٥,٦٧٥ ٤,٨٨١	٢٧,١٥٤ ٢٧,٨٧٠	١٣٠ ٣٣٩	الطلاب الطالبات	(١) الإحباط الأكاديمي
٠,٠٥	٢,٠٣٥	٥,٣٩٨ ٤,٦٠٤	٢٤,٢٠٠ ٢٥,٢١٥	١٣٠ ٣٣٩	الطلاب الطالبات	(٢) الإحباط الاجتماعي
غير دالة	١,٨٣٣	١٠,٠٠٧ ٨,٨١٧	٤١,٠٢٣ ٤٢,٧٥٥	١٣٠ ٣٣٩	الطلاب الطالبات	(٣) الإحباط الشخصي
غير دالة	٠,٤٩٥	٦,١٥١ ٤,٧٩٦	٢٦,٥٣١ ٢٦,٧٩٧	١٣٠ ٣٣٩	الطلاب الطالبات	(٤) الإحباط الاقتصادي
غير دالة	١,٦٢٠	٢٥,١٠٤ ٢١,١٤٨	١١٨,٩٠٨ ١٢٢,٦٣٧	١٣٠ ٣٣٩	الطلاب الطالبات	الدرجات الكلية لمقياس الإحباط

يتضح من الجدول أنه

(١) قيم (ت) للفروق بين متوسطات درجات الطلاب (الذكور) والطالبات (الإناث) في كل من: الإحباط الأكاديمي، والإحباط الشخصي، والإحباط الاقتصادي، والدرجة الكلية للإحباط غير دالة إحصائياً.

(٢) قيمة (ت) للفروق بين متوسطي درجات الطلاب (الذكور) والطالبات (الإناث) في الإحباط الاجتماعي دالة إحصائياً (عند مستوى ٠,٠٥) لصالح الطالبات (الإناث).

وتختلف هذه النتائج مع نتائج دراسة يحيى النجار (٢٠١٠) التي أوضحت وجود فروق معنوية بين الجنسين في المجال النفسي والاقتصادي لمقياس الإحباط لدى المراهق الفلسطيني، والدرجة الكلية لمقياس الإحباط لصالح الذكور، وأوضحت النتائج أيضاً عدم وجود فروق معنوية بين الجنسين في المجال الاجتماعي لمقياس الإحباط لدى المراهق الفلسطيني، وتختلف أيضاً مع نتائج دراسة Kumar (2021) التي توصلت إلى وجود فروق معنوية في مستوى الإحباط لدى الذكور والإناث المراهقين حيث الذكور أكثر إحباطاً من الإناث، وتختلف هذه النتائج مع نتائج دراسة Jeronimus,&Laceulle(2017) التي أشارت إلى أن وجود فروق بين الجنسين في الإحباط، فالذكور أكثر إحباطاً من الإناث خلال فترة المراهقة.

ويمكن تفسير النتائج في ضوء ما يلي:

(١) تفسر الباحثة الفروق بين متوسطات درجات الطلاب والطالبات في كل من: الإحباط الأكاديمي، والإحباط الشخصي، والإحباط الاقتصادي، والدرجة الكلية للإحباط غير دالة إحصائياً، حيث لا توجد فروق بين الذكور والإناث في الإحباط الأكاديمي، والشخصي، والاقتصادي ويرجع ذلك إلى مناخ الحرية والانفتاح والتقدم العلمي الحالي مما ساعد الجميع ذكوراً وإناً على زيادة الوعي العام والمعرفة وأدى إلى رفع مستوى الثقافة العامة لديهم، ولذا أصبح التنافس موجوداً وملموساً بينهم في كافة المجالات العلمية والإنسانية وغيرها، كما أن وفرة وسائل التكنولوجيا الحديثة ساعد الجميع على التحصيل الأكاديمي ومواجهة والتغلب على أي عقبات خلال دراستهم الجامعية وقلل الضغوط التي تواجههم في المجال العلمي، وكذا ساعدت وسائل التكنولوجيا الحديثة ومن خلال ارتباطهم الشديد بهواتفهم المحمولة على تعزيز علاقاتهم مع أقرانهم وأصدقائهم مما يمكنهم من التغلب على أي مشاعر سلبية نتيجة أي مشكلات أو ظروف خاصة بهم. بالإضافة إلى اهتمام الأسرة بكل أفرادها في العملية التعليمية، فالوالدان يقومان بمسئولياتهما تجاه الأولاد والبنات ولا يرضان بأي شيء في سبيل تعليمهم ومحاولة توفير أفضل الظروف لهم والعمل على تيسير كافة الأمور وتذليل العقبات، كل ذلك أدى إلى عدم وجود فروق بين الذكور والإناث في الإحباط



(٢) تفسر الباحثة أن الفروق بين متوسطى درجات الطلاب والطالبات في الإحباط الاجتماعي دالة إحصائياً (عند مستوي ٠,٠٥) لصالح الطالبات، أى أن الطالبات أكثر تعرضاً للإحباط الاجتماعي من الذكور ويرجع ذلك إلى طبيعة التنشئة الاجتماعية وعادات وتقاليد المجتمع الشرقى الذى يضع قيوداً أمام الإناث فى التعبير عن آرائهن والمطالبة بحقوقهن، وعدم السماح لهن بنفس حقوق الذكور فى الحرية والاستقلالية، الأمر الذى يساعد على الانطوائية عند الإناث بدرجة أكبر من الذكور مما يؤدي إلى زيادة الإحباط لديهن، وقد أكدت نتائج دراسة Abdel Fattah (2017) وجود علاقة ارتباطية موجبة بين عدم تحمل الإحباط والانطوائية لدى طلاب الجامعة، فالانطوائية هى سمة شخصية لها دور فى عزل الفرد وتجعل الفرد يتجنب الواقع، ومن ثم لديه عدم الكفاءة فى التعامل مع واقعه لتحقيق أهدافه، لذلك ينسحب من الواقع إلى الخيال وهذا يقلل من عدم تحمله للإحباط، كما أن الإناث بحكم التنشئة الاجتماعية تكون خبراتهن الاجتماعية والحياتية قليلة نتيجة عدم اكتسابهن المهارات والخبرات مقارنة بالذكور الذين يتيح لهم المجتمع الحرية والاستقلال والخروج فى أى وقت وبالتالي تزيد علاقاتهم الاجتماعية ويكتسبون المهارات والخبرات الحياتية التى تؤهلهم للتعامل مع المواقف المختلفة ومواجهة المواقف المحبطة والقدرة على تحمل الإحباط بدرجة أكبر من الإناث. ومما يساعد على زيادة الإحباط الاجتماعي لدى الإناث نظرة المجتمع السلبية التى تنتظر للأنثى بأنها أقل كفاءة من الذكور فى تأدية بعض المهام وتولي بعض المناصب والوظائف، بالإضافة للأعباء والضغوط التى تقع على الأنثى العاملة وكل الواجبات المطلوب منها تأديتها كل ذلك يحرمها من تحقيق أهدافها التى تطمح تحقيقها ويجعلها تحت ضغط مستمر طوال الوقت والضغوط المستمرة تؤدى إلى زيادة الإحباط لديهن، وقد أكد ذلك (Vovk,et al.,2020,920) حيث أشار إلى أن ضغوط الحياة الشديدة تؤدى إلى زيادة التوتر والقلق والصراعات والأزمات وتسبب الإحباطات.

### **نتائج الفرض الخامس ومناقشتها:**

ينص الفرض على أنه: لا يوجد فرق دال إحصائياً بين متوسطي درجات الطلاب (الذكور) والطالبات (الإناث) على مقياس الاكتئاب (الدرجات الكلية)، ولاختبار هذا الفرض استخدمت الباحثة اختبار (ت) لمجموعتين مستقلتين من البيانات، والنتائج موضحة كما يلي:

جدول ( ١٢ ) دلالة الفرق بين متوسطي درجات طلاب وطالبات الجامعة علي مقياس

الاكتئاب(الدرجات الكلية)

مستوي الدلالة	قيمة (ت)	الاحراف المعياري	المتوسط	العدد	المجموعة	مقياس الاكتئاب
٠,٠٥	٢,١٣٨	٨,٧٨١	١٩,٤٣١	١٣٠	الطلاب	الدرجات الكلية
		٨,٦٤٢	٢١,٣٤٥	٣٣٩	الطالبات	لمقياس الاكتئاب

يتضح من الجدول أن : قيمة (ت) للفرق بين متوسطي درجات الطلاب (الذكور) والطالبات(الإناث) في الدرجات الكلية للاكتئاب دالة إحصائياً(عند مستوي ٠,٠٥) لصالح الطالبات(الإناث).

وتتفق هذه النتائج مع نتائج دراسة (Dahlin,et al.,2005) التي توصلت إلى أن نسبة انتشار أعراض الاكتئاب بين طلاب كلية الطب ١٢,٩% بين الطلاب، ١٦,١% بين الطالبات، وأن معدل انتشار الاكتئاب بين الطالبات أعلى من الذكور، كما تتفق هذه النتائج مع دراسة (Gavurova,et al.,2020,4) التي توصلت إلى أن الطالبات لديهن معدل اكتئاب أعلى من الذكور، كما تتفق هذه النتائج مع دراسة (Li,et al.,2020,2) التي توصلت إلى أن جنس الإناث يعتبر من الخصائص الديموغرافية المرتبطة بشكل كبير بالاكتئاب لدى طلاب الجامعة، وأيضاً تتفق نتائج هذه الدراسة الحالية مع دراسة (Fernandes,et al.,2018,2174) التي أكدت أن الإناث أكثر عرضة للإصابة بأعراض الاكتئاب لدى طلاب الجامعات، وتتفق مع نتائج دراسة (Shams-Eldin,et al.(2019) التي أظهرت أن نسبة انتشار الاكتئاب مرتفعة بين إناث طلاب كلية الطب جامعة الأزهر، وتتفق هذه النتائج مع دراسة (Villatte,etal.,2017,127) التي توصلت إلى أن الإناث أكثر عرضة للاكتئاب من الذكور، وتتفق هذه النتائج مع نتائج دراسة هدى المعمرية (٢٠١٨) التي أظهرت وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث في متوسط الاكتئاب لصالح الإناث، وتتفق هذه النتائج مع نتائج دراسة دانيا الشبؤون، وأمل الأحمد (٢٠١١) التي أظهرت وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث في الاكتئاب لصالح الإناث. وتختلف هذه النتائج مع نتائج دراسة عبد الكريم محسن (٢٠١٣) حيث أظهرت النتائج عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الاكتئاب تبعاً للجنس، كما تختلف مع نتائج دراسة زلفى مرعى(٢٠٠٨) التي توصلت إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الاكتئاب لدى عينة الدراسة تبعاً للجنس، وتختلف أيضاً هذه النتائج مع نتائج دراسة جمال الذهبي، وعمار السلماي(٢٠١٧) التي توصلت إلى وجود فروق دالة إحصائية في الاكتئاب وفقاً لمتغير الجنس لصالح الذكور، كما تختلف مع نتائج دراسة نشأت أبو حسونة(٢٠١٦) التي أظهرت عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية على مقياس الاكتئاب تعزى للجنس.

ويمكن تفسير النتائج السابقة على النحو التالي:

الفرق بين متوسطي درجات الطلاب والطالبات في الدرجات الكلية للاكتئاب دالة إحصائياً (عند مستوي ٠,٠٥) لصالح الطالبات فالطالبات أكثر اكتئاباً من الذكور يرجع ذلك إلى: فقد أشار (Villatte,et al.,2017,127,128) إلى عدة عوامل تساهم في انتشار أعراض الاكتئاب بين الإناث منها التحديات التي تواجهها الإناث والمرتبطة بالتوقعات والأدوار الاجتماعية الناشئة، وعدم المساواة في العلاقات بين الجنسين، بالإضافة إلى طريقة تفكير الإناث فهن يفكرن في المشكلات على أنها أكثر تعقيداً، وينسبن المشكلات في كثير من الأحيان إلى عوامل داخلية، ولدى الإناث ميل أكبر للتفكير الدائم والتأمل حول المشكلة بدلاً من تبني استراتيجيات مواجهة المشكلات، وبالتالي كل ذلك يزيد من خطر تعرضهن للاكتئاب، كما أشار أيضاً إلى أن الافتقار إلى الدعم والتشجيع على الاستقلالية من الوالدين ترتبط بشكل كبير بأعراض الاكتئاب لدى الإناث. وتفسر الباحثة أن الإناث أكثر عرضة من الذكور في الاكتئاب يرجع ذلك إلى طبيعة الإناث فهن أكثر حساسية من الذكور، كما أن التنشئة الأسرية تفرض على الأنثى قيوداً في الحرية والحركة والتعبير عن رغباتها وحقها في اختيار مستقبلها الدراسي وحقها في اختيار شريك الحياة، والأنثى بحكم تربيته وتنشئتها لاتستطيع التصرف في أي شيء أو اتخاذ أي قرارات دون الرجوع إلى الأسرة، والأسرة لاتتيح للأنثى فرصاً للاستقلال الذاتي، بالإضافة إلى عدم المساواة بينها وبين الذكور سواء داخل الأسرة أو في المجتمع، ونظرة الأسرة لها على أنها ضعيفة، وافتقار الأنثى لوسائل التنفيس الانفعالي عن انفعالاتها السلبية مع الآخرين فلاتجد سوى الأسرة التي تكبت حريتها وانفعالاتها وآرائها، كل ذلك يساعد على تكوين مفهوم سلبي نحو ذاتها، ونظرة سلبية للمجتمع وزيادة المشاعر السلبية من ضيق وحزن وتشاؤم وبأس الأمر الذي يساعد على زيادة الاكتئاب لديهن، ومع الخوف والحماية الزائدة على الأنثى من جانب الأسرة لايتيح لها التواصل الاجتماعي مع الآخرين، أو اكتساب خبرات من الآخرين وبالتالي تقل علاقاتها الاجتماعية ويساعد ذلك على زيادة الوحدة النفسية، والوحدة النفسية عامل هام في زيادة الشعور بالاكتئاب لدى الإناث.

كما يساعد أيضاً إذا نشأت الأنثى في بيئات لم تشبع لديها الحاجة للأمن النفسي على زيادة الاكتئاب لديها حيث أشارت دراسة ندى سلمان (٢٠١٣) إلى وجود علاقة عكسية بين الاكتئاب والأمن النفسي.

ويمكن تفسير الإناث أكثر اكتئاباً من الذكور بسبب التقلبات المزاجية المرتبطة بالتغيرات الفسيولوجية والهرمونية التي تمر بها الأنثى.

### نتائج الفرض السادس ومناقشتها:

ينص الفرض علي أنه: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات طلبة الجامعة التخصصات العلمية والتخصصات الأدبية علي مقياس الإحباط (الأبعاد والدرجات الكلية)، ولاختبار هذا الفرض استخدمت الباحثة إختبار (ت) لمجموعتين مستقلتين من البيانات، والنتائج موضحة كما يلي :

جدول ( ١٣ ) دلالة الفروق بين متوسطات درجات طلبة الجامعة : التخصصات العلمية والتخصصات الأدبية علي مقياس الإحباط ( الأبعاد والدرجات الكلية)

مقياس الإحباط	المجموعة	العدد	المتوسط	الانحراف المعياري	قيمة (ت)	مستوي الدلالة
(١) الإحباط الأكاديمي	العلمي	١٩٠	٢٧,٣٥٣	٥,٥٧٨	١,١١٤	غير دالة
	الأدبي	٢٧٩	٢٧,٨٨٩	٤,٧٧٦		
(٢) الإحباط الاجتماعي	العلمي	١٩٠	٢٤,٣٧٤	٥,٢٢٠	٢,٠٧١	٠,٠٥
	الأدبي	٢٧٩	٢٥,٣١٦	٤,٥٥٥		
(٣) الإحباط الشخصي	العلمي	١٩٠	٤١,٠١١	٩,٩١٠	٢,٤٧٤	٠,٠٥
	الأدبي	٢٧٩	٤٣,١٣٦	٨,٥٦٨		
(٤) الإحباط الاقتصادي	العلمي	١٩٠	٢٦,٣٠٠	٥,٧٣٤	١,٤٥٤	غير دالة
	الأدبي	٢٧٩	٢٧,٠١١	٤,٧٩٥		
الدرجات الكلية لمقياس الإحباط	العلمي	١٩٠	١١٩,٠٣٨	٢٤,٦٤٩	٢,٠٥٩	٠,٠٥
	الأدبي	٢٧٩	١٢٣,٣٥٢	٢٠,٥٠١		

يتضح من الجدول أنه :

(١) قيم (ت) للفروق بين متوسطات درجات طلبة الجامعة التخصصات العلمية والتخصصات الأدبية في كل من: الإحباط الأكاديمي، والإحباط الاقتصادي، غير دالة إحصائياً.  
 (٢) قيم (ت) للفروق بين متوسطات درجات طلبة الجامعة التخصصات العلمية والتخصصات الأدبية في كل من: الإحباط الاجتماعي والإحباط الشخصي، والدرجات الكلية للإحباط دالة إحصائياً (عند مستوى ٠,٠٥) لصالح طلبة التخصصات الأدبية.  
 وتتفق هذه النتائج مع نتائج دراسة طارق السلمي (٢٠٢٠) التي توصلت إلى وجود فروق دالة إحصائية في مستوى الإحباط تبعاً للتخصص الأكاديمي (تخصص لغة عربية، وتخصص رياضيات) لصالح طلاب تخصص اللغة العربية.

وتفسر الباحثة هذه النتائج في ضوء ما يلي:

(١) عدم وجود فروق بين متوسطات درجات طلبة الجامعة التخصصات العلمية والتخصصات الأدبية في الإحباط الأكاديمي ويرجع ذلك إلى أن كلا من طلاب التخصصات

العلمية والأدبية يواجهون نفس الظروف والامكانيات التعليمية ويتلقون نفس الاهتمام من الأسرة والمدرسة في مراحل التعليم المختلفة بدءاً من رياض الأطفال حتى مرحلة الجامعة، وفي ظل التقدم العلمي الحالي ووفرة وسائل الاتصال التكنولوجية الحديثة أصبح الحصول على أى معلومات علمية متاحاً وميسوراً في أى وقت، علاوة على تغير معايير الحصول على فرص العمل المتاحة للشباب والتي أصبحت تعتمد غالباً على التقدير والمجموع الكلى للدرجات مما خلق لدى جميع الطلاب سواء التخصصات العلمية أو الأدبية دافعية للتحصيل العلمي والإنجاز الأكاديمي، الأمر الذى يحفزهم على التغلب على أى عقبات تواجههم خلال الدراسة ومواجهة الضغوط الأكاديمية والحرص على الاجتهاد والتفوق، كل هذا ساعد على انخفاض مستوى الإحباط لديهم، حيث أكدت نتائج دراسة طارق السلمي (٢٠٢٠) إلى وجود علاقة ارتباطية سالبة ذات دلالة إحصائية بين التحصيل الأكاديمي ودافعية الإنجاز للطلاب ومستوى الإحباط.

كما تفسر الباحثة عدم وجود فروق بين متوسطات درجات طلبة الجامعة التخصصات العلمية والتخصصات الأدبية في الإحباط الاقتصادي يرجع إلى اهتمام الأسرة بكل أفرادها فى العملية التعليمية، فالوالدان يقومان بمسئولياتهما تجاه أولادهم ولا يرضان بأى شىء فى سبيل تعليمهم والاهتمام بمستقبلهم بغض النظر عن التخصص العلمى أو الأدبى، علاوة على قلة المصروفات الجامعية التى يتحملها الطالب المصرى مقارنة بمعظم الجامعات الأجنبية، وكثرة الجامعات الإقليمية وانتشارها فى كافة محافظات الجمهورية، والاهتمام برصف الطرق وكثرة وسائل المواصلات المختلفة، كل هذا أدى إلى قلة اغتراب معظم الطلبة والطالبات بعيداً عن الأهل مما قلل من عبء المصروفات عن كاهل الأسرة، وبالتالي لاتسبب هذه الجوانب أيه توترات أو مشكلات مالية مزعجة على الطلاب ولاتسبب لهم أية أضرار نفسية ملحوظة. كما أن مناخ الحرية والانفتاح فى ظل التقدم التكنولوجى الحالى ساعد الطلاب فى التخلص من أية مشاعر أو انفعالات سلبية حيث أصبحت الوسائل التكنولوجية الحديثة متنفساً لهمومهم وانفعالاتهم السلبية، كل هذا أدى إلى عدم وجود فروق بين طلبة التخصصات العلمية والأدبية فى الإحباط الاقتصادى.

(٢) وجود فروق بين متوسطات درجات طلبة الجامعة التخصصات العلمية والتخصصات الأدبية فى كل من: الإحباط الاجتماعى والإحباط الشخصى، والدرجات الكلية للإحباط دالة إحصائياً (عند مستوى ٠,٠٥) لصالح طلبة التخصصات الأدبية. أى أن طلاب التخصصات الأدبية لديهم إحباط اجتماعى بدرجة أكبر من طلبة التخصصات العلمية وذلك بسبب ووفرة فرص عمل أكثر فى المجتمع لطلاب التخصصات العلمية بعد التخرج وخاصة فى مجالات الصناعة وال عمران والزراعة والأدوية، وقلة فرص العمل المتاحة لطلاب التخصصات الأدبية بعد

## الإحباط وعلاقته بالاكتئاب لدى عينة من طلاب الجامعة.

التخرج إلى جانب وفرة المنح الدراسية والبعثات بشكل أكبر لطلبة التخصصات العلمية عن طلبة التخصصات الأدبية مما يساعد على الشعور بالظلم من المجتمع، ويؤدي ذلك إلى زيادة الإحباط لديهم والنظرة التشاؤمية لمستقبلهم، وقد أكدت الدراسات مثل دراسة (Singh,&Kaur,2015,901) أن الإحباط يؤدي إلى تطور التشاؤم لدى المراهقين، بالإضافة إلى نظرة المجتمع السلبية للكليات ذات التخصصات الأدبية وشعور طلاب التخصصات الأدبية بقلّة أهميتهم وبأنهم مهمشون وغير مرغوب فيهم، يساعد على تكوين صورة سلبية نحو ذاتهم وانخفاض تقدير الذات لديهم، وتقدير الذات المنخفض عامل هام يؤدي إلى الشعور بالإحباط، فقد أظهرت نتائج دراسة (Abdel Fattah (2017) إلى وجود علاقة سلبية معنوية بين تقدير الذات وعدم تحمل الإحباط.

كما تفسر الباحثة أن طلاب التخصصات الأدبية لديهم إحباط شخصي بدرجة أكبر من طلبة التخصصات العلمية ويرجع ذلك إلى: شعورهم بالنقص بأنهم أقل من أقرانهم ذوي التخصصات العلمية نظراً لانخفاض مجموع الثانوية العامة لهم مقارنة بالتخصصات العلمية، ويسيطر عليهم الشعور بالفشل نتيجة عدم حصولهم على المساندة والدعم والتوجيه الكافي من الأسرة التي تقلل من شأن أولادها ذوي التخصصات الأدبية، وتهتم بتدعيم أولادها ذوي التخصصات العلمية بدرجة أكبر مما يساعد على ضعف الثقة بالنفس لذوي التخصصات الأدبية وشعورهم بالضيق من الأسرة والمجتمع، وقد أكد (Sivakumar,2018,4) أن الثقة بالنفس مرتبطة بشكل سلبي بالإحباط، إلى جانب عدم توفر فرص عمل لهم بعد التخرج مقارنة بالتخصصات العلمية، مما يؤدي إلى عدم تفاؤلهم بالنسبة لمستقبلهم، وزيادة قلقهم تجاه المستقبل ونقص التفاؤل يؤدي إلى زيادة الإحباط، فقد توصلت دراسة (Munoz-Fernandez,&Rodriguez-Meirinhos,2021,10) إلى أن المستويات المرتفعة من التفاؤل مرتبطة بشكل كبير بانخفاض معدلات الإحباط، بالإضافة إلى طبيعة الدراسة النظرية الجافة، وإجبار عدد كبير من هؤلاء الطلاب بالدراسة في التخصصات الأدبية إما بسبب المجموع أو قلّة دخل الأسرة، ولذا يسيطر عليهم مشاعر سلبية مثل الشعور بالغضب والحزن واليأس والاكتئاب مما يؤدي إلى زيادة الإحباط لديهم، وقد أكدت العديد من الدراسات على ارتباط الإحباط بالمشاعر السلبية مثل دراسة (Dow,et al.,177) التي أكدت أن الإحباط يرتبط بشكل إيجابي بالغضب والخوف والحزن.

### نتائج الفرض السابع ومناقشتها:

ينص الفرض علي أنه: لا يوجد فرق دال إحصائياً بين متوسطي درجات طلبة الجامعة

التخصصات العلمية والتخصصات الأدبية علي مقياس الاكتتاب (الدرجات الكلية)، ولاختبار هذا الفرض استخدمت الباحثة إختبار (ت) لمجموعتين مستقلتين من البيانات، والنتائج موضحة كما يلي:

**جدول ( ١٤ ) دلالة الفرق بين متوسطي درجات طلبة الجامعة التخصصات العلمية والتخصصات الأدبية علي مقياس الاكتتاب ( الدرجات الكلية )**

مقياس الاكتتاب	المجموعة	العدد	المتوسط	الانحراف المعياري	قيمة (ت)	مستوي الدلالة
الدرجات الكلية	العلمي	١٩٠	١٩,٦٠٥	٨,٩٩٢	٢,٤٩٤	٠,٠٥
لمقياس الاكتتاب	الأدبي	٢٧٩	٢١,٦٣٨	٨,٤٣٦		

**يتضح من الجدول أن : قيمة (ت) للفرق بين متوسطي درجات طلبة الجامعة:** التخصصات العلمية والتخصصات الأدبية في الدرجات الكلية للاكتتاب دالة إحصائياً (عند مستوي ٠,٠٥) لصالح التخصصات الأدبية.

وتتفق هذه النتائج مع نتائج دراسة جمال الذهبي، وعمار السلماي (٢٠١٧) التي توصلت إلى وجود فروق دالة إحصائياً في الاكتتاب وفقاً لمتغير التخصص الدراسي (علمي - إنساني) لصالح التخصص الإنساني.

وتختلف هذه النتائج مع نتائج دراسة نجية كنز (٢٠١٤) التي توصلت إلى عدم وجود فروق في درجة الإصابة بالاكتتاب لدى طلاب الجامعة بين التخصصات العلمية والتخصصات الأدبية، وتختلف أيضاً مع نتائج دراسة عبد الكريم محسن (٢٠١٣) حيث أظهرت النتائج عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الاكتتاب تبعاً للتخصص، وتختلف مع نتائج دراسة زلفي مرعي (٢٠٠٨) التي توصلت إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الاكتتاب لدى عينة الدراسة تبعاً للتخصص الأكاديمي.

**ويمكن تفسير هذه النتائج السابقة وفقاً لما يلي :**

طلاب الجامعة ذوو التخصصات الأدبية أكثر اكتئاباً من طلاب الجامعة ذوي التخصصات العلمية ويرجع ذلك إلى أن مستوى الدعم والمساندة والتأييد من الأسرة على الإنجاز والتفوق الأكاديمي منخفض بالنسبة للتخصصات الأدبية عكس التخصصات العلمية الذين يتلقون الدعم والمساندة بشكل أكبر من الأسرة على التفوق الأكاديمي، كما أن نظرة المجتمع الخاطئة لكليات التخصصات الأدبية تؤثر سلباً على الطلبة وتزيد من غضبهم ونفورهم للكلية وتقلل أي طموح ودافعية لديهم للإنجاز والتفوق، بالإضافة إلى فرص العمل المتاحة بالنسبة للتخصصات الأدبية أقل بكثير مقارنة بالتخصصات العلمية، كل ذلك يساعد على زيادة النظرة السلبية والمشاعر السلبية للكلية مما يزيد من الاكتئاب لديهم.

## الاحباط وعلاقته بالاكنتاب لدي عينة من طلاب الجامعة .

ويساعد أيضا عدم الرضا لدى طلبة التخصصات الأدبية على الالتحاق بهذه الكليات منذ البداية على زيادة الاكنتاب بالنسبة لهم فقد أكد (Dapaah,&Amoako,2019,163) أن الطلاب الغير راضين عن مساردراستهم لديهم معدل اكنتاب أكبر من الطلاب الراضين عن مسار دراستهم لأنهم لم يكن لديهم أى فرصة وخيار فى اختيار مسارهم الدراسى، وأكد (Ahmed,etal.,2020,2) أيضا أن الاكنتاب بين طلاب الجامعات يرتبط ارتباطاً وثيقاً بنوع الكلية، والرضا عن الدراسة.

### نتائج الفرض الثامن ومناقشتها:

ينص الفرض على أنه : يُمكن التنبؤ بالدرجة الكلية للاكنتاب من درجات أبعاد الإحباط لدي طلبة الجامعة, ولاختبار هذا الفرض استخدمت الباحثة تحليل الانحدار, والنتائج موضحة كما يلي:

**جدول ( ١٥ ) نتائج تحليل معامل الارتباط للعلاقة بين الدرجة الكلية للاكنتاب ودرجات أبعاد مقياس الإحباط لدي طلبة الجامعة (ن = ٤٦٩ طالباً وطالبة )**

الارتباط المتعدد R	معامل التحديد R2	معامل التحديد المصحح	الخطأ المعياري في التنبؤ
٠,٦٧٥	٠,٤٥٦	٠,٤٥١	٦,٤٥٤

**جدول ( ١٦ ) نتائج تحليل التباين للانحدار المتعدد عند التنبؤ بالدرجة الكلية للاكنتاب من درجات أبعاد مقياس الإحباط لدي طلبة الجامعة (ن = ٤٦٩ طالباً وطالبة )**

مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة (ف)	مستوي الدلالة
الانحدار (المتنبأ به)	١١٤٥,٠٩٥	٤	٤٠٥٢,٢٥٦	٩٧,٢٩٢	٠,٠٠١
البواقي (خطأ التنبؤ)	١٩٣٢٥,٨٣٨	٤٦٤	٢,٦٧٧		

**جدول ( ١٧ ) معاملات الانحدار المتعدد للتنبؤ , عند التنبؤ بالدرجة الكلية للاكنتاب من درجات أبعاد مقياس الإحباط لدي طلبة الجامعة (ن = ٤٦٩ طالباً وطالبة )**

المتغيرات المستقلة (أبعاد مقياس الإحباط)	المعاملات غير المعيارية		المعاملات المعيارية		القيمة (ت)	مستوي الدلالة
	المعامل البائي (B)	الخطأ المعياري للمعامل البائي	معامل بيتا (Beta)	معامل بيتا		
الثابت	- ٧,٦٩٦	١,٧٤٣			- ٤,٤١٥	٠,٠١
(١) الإحباط الأكاديمي	٠,٢١٦	٠,١٠٥	٠,١٢٧		٢,٠٥١	٠,٠٥
(٢) الإحباط الاجتماعي	٠,٥٠٩	٠,١١٢	٠,٢٨٣		٤,٥٥٨	٠,٠١
(٣) الإحباط الشخصي	٠,٤٤٠	٠,٠٦٧	٠,٤١٣		٦,٥١٦	٠,٠١
(٤) الإحباط الاقتصادي	٠,١٢٠	٠,١١٣	٠,٠٧٢		١,٠٥٦	غير دالة

يتضح من الجداول السابقة أن:

(١) معامل الارتباط = ٠,٦٧٥ , وهي قيمة مرتفعة نسبياً وتدل على علاقة ارتباطية

= (٣٩٢)؛ الدجلة المصرية لدراسات النفسية العدد ١١٥ المجلد الثاني والثلاثون - أبريل ٢٠٢٢:



موجبة قوية بين المتغيرات المستقلة أو المتنبأ منها (أبعاد مقياس الإحباط)، والمتغير التابع أو المتنبأ به (الدرجة الكلية لمقياس الاكتئاب).

(٢) قيمة معامل التحديد = ٠,٤٥٦ , وتدل علي أن المتغيرات المستقلة (أبعاد الإحباط)

تفسر ٤٥,٦ % من التباين في درجات المتغير التابع ( الدرجة الكلية للاكتئاب) .

(٣) ناتج تحليل التباين للانحدار المتعدد, أي قيمة ( ف) دالة إحصائياً (عند مستوي

٠,٠١) , وهذا يعني إمكانية التنبؤ بالمتغير التابع (الدرجة الكلية للاكتئاب) من درجات المتغيرات المستقلة (أبعاد مقياس الإحباط).

(٤) قيمة "ت" غير دالة إحصائياً للبعد الرابع (الإحباط الاقتصادي) من أبعاد مقياس

الإحباط لدي طلبة الجامعة, ومن ذلك يتم استنتاج أنه: لا يمكن التنبؤ بالدرجة الكلية للاكتئاب من درجات الإحباط الاقتصادي.

(٥) قيم "ت" دالة إحصائياً لكل من: الثابت, والبعد الأول (الإحباط الأكاديمي), والبعد الثاني

(الإحباط الاجتماعي), والبعد الثالث (الإحباط الشخصي) من أبعاد مقياس الإحباط لدي طلبة

الجامعة, ومن ذلك يتم استنتاج أنه: يمكن التنبؤ بالدرجة الكلية للاكتئاب من درجات كل من:

الثابت, والإحباط الأكاديمي, والإحباط الاجتماعي, الإحباط الشخصي من أبعاد مقياس الإحباط

لدي طلبة الجامعة, ويمكن صياغة معادلة التنبؤ علي النحو التالي:

$$\text{الدرجة الكلية للاكتئاب} = ٠,٢١٦ (\text{الإحباط الأكاديمي}) + ٠,٥٠٩ (\text{الإحباط الاجتماعي}) + ٠,٤٤٠$$

$$- (\text{الإحباط الشخصي}) - ٧,٦٩٦$$

ينضح من الجدول أنه لا يمكن التنبؤ بالدرجة الكلية للاكتئاب من درجات الإحباط الاقتصادي.

وتختلف هذه النتائج مع دراسة (Saravanan,&Wilks,2014,2) التي أشارت إلى أن

الضغوط المالية تساهم في تدهور وسوء الصحة النفسية لدى طلاب الجامعة وفي الاكتئاب,

وتختلف أيضاً هذه النتائج مع دراسة (Quispe,&Aguirre,2021,1279) التي أظهرت أن

الصراعات الاقتصادية عوامل هامة في زيادة أعراض الاكتئاب, كما تختلف مع دراسة

(Dapaah,&Amoako,2019,155,163) التي أكدت أن قلة دخل الأسرة وأزماتها المالية

ساهمت في الاكتئاب لدى الطلاب أي أن المشكلات المالية للطلاب وأسره لها تأثير سلبي على

الطلاب, وكذلك المستوى الاقتصادي للطالب من أسباب الاكتئاب بين طلاب الجامعة, أي أن

الطلاب من الأسر ذات مستوى الدخل المنخفض لديهم ميل نحو الاكتئاب.

وتفسر الباحثة بانه لا يمكن التنبؤ بالاكتئاب من الاحباط الاقتصادي:

## الإحباط وعلاقته بالاكتئاب لدى عينة من طلاب الجامعة.

تعرف الباحثة الإحباط الاقتصادي إجرائياً بأنه: حالة نفسية مرتبطة بالغضب والحزن وخيبة الأمل نتيجة فقر الطالب الذي يعوقه عن تحقيق أحلامه وطموحاته ويمنعه من شراء احتياجاته الضرورية، وشعور الفرد بالنقص وإدراكه انخفاض مستواه الاقتصادي بالنسبة لأقرانه وبالنسبة لارتفاع الأسعار من حوله.

ويشمل الإحباط الاقتصادي الضغوط والأزمات المالية، وانخفاض مستوى الدخل، وارتفاع مستوى الأسعار، وانخفاض المستوى الاقتصادي.

وتفسر الباحثة عدم إمكانية التنبؤ بالاكتئاب من خلال الإحباط الاقتصادي لدى طلاب الجامعة وذلك يرجع إلى: قلة المصروفات الجامعية التي يتحملها الطالب المصري مقارنة بالمصروفات التي يتحملها الطالب في معظم الجامعات الأجنبية التي أجريت فيها بحوث الإحباط مما قلل من عبء المصروفات عن كاهل الأسرة. علاوة على كثرة الجامعات الإقليمية وانتشارها في كافة المحافظات المختلفة على مستوى الجمهورية، والاهتمام بتدشين مختلف الطرق ورفضها وتعدد وسائل المواصلات المتنوعة مما أدى إلى قلة اغتراب معظم الطلبة والطالبات وجنب أسرهم الكثير من الأعباء المالية بخصوص السكن والمعيشة لأبنائهم بعيداً عنهم، كل هذا يقلل من مخاطر حدوث الإحباط الاقتصادي مما كان سبباً في عدم إمكانية التنبؤ بالاكتئاب.

ويتضح من الجدول أنه يمكن التنبؤ بالدرجة الكلية للاكتئاب من درجات كل من: الثابت، والإحباط الأكاديمي، والإحباط الاجتماعي، الإحباط الشخصي من أبعاد مقياس الإحباط لدى طلبة الجامعة.

وتتفق هذه النتائج مع دراسة (Nishimura,&Suzuki,2016,320) التي توصلت إلى أن الإحباط ساهم بشكل كبير في التنبؤ بالاكتئاب، وتتفق أيضاً هذه النتائج مع دراسة (Jeronimus,&Laceulle,2017,4) التي أكدت أن الإحباط الشديد خلال فترة المراهقة يتنبأ بزيادة الاضطرابات النفسية مثل الاكتئاب والقلق، الكرب، والحزن، والغضب، وتعاطي المخدرات، واضطرابات التفكير، وتتفق أيضاً مع نتائج دراسة (Zajenkowska,et al.(2017) التي أظهرت أن المستويات المرتفعة من الحساسية للإحباطات ساهمت في ارتفاع مستويات الاكتئاب، كما أكدت النتائج وجود ارتباط مباشر بين الحساسية للمواقف المحبطة والاكتئاب، وارتفاع مستويات الاكتئاب مرتبط بحساسية أعلى للإحباط، وتتفق مع دراسة (Balter,Sundelin,&Axelsson,2021,4) التي أشارت إلى أن المستويات المرتفعة من الإحباط ترتبط بالإصابة بالأمراض مثل (الاكتئاب)، واضطرابات النوم.

ويمكن تفسير النتائج على النحو التالي:

يمكن تفسير التنبؤ بالدرجة الكلية للاكتتاب من درجات الإحباط الأكاديمي لدى طلاب الجامعة:

عرفت الباحثة إجرائيا الإحباط الأكاديمي بأنه: حالة من التوتر والقلق والضيق النفسى التى تصيب الطالب نتيجة كثرة الضغوط والعقبات التى تواجهه فى دراسته الأكاديمية وتجعله عاجزاً عن تحقيق أهدافه وطموحاته وتفوقه الأكاديمى .

ويشمل الإحباط الأكاديمي الضغوط الأكاديمية، وضعف (سوء) الأداء الأكاديمي، وعدم الرضا عن مجال الدراسة، والفشل فى تحقيق التوقعات أو الأهداف الأكاديمية، والتسويق للمهام الأكاديمية.

ولقد أكدت العديد من الدراسات أن الإحباط الأكاديمي يساهم فى الإصابة بالاكتئاب لدى طلاب الجامعة، فقد أشار (Cooper,et al.,2020,1) إلى أن الضغط الأكاديمي يساهم فى حدوث الاكتئاب، فضغوط الدراسة المتزايدة بالجامعات تساهم بشكل كبير فى اكتئاب الطلاب ، وأكدت نتائج دراسة ربي معوض، ورفعة السبيعي (٢٠١٨) عن وجود علاقة دالة إحصائياً بين الضغوط الأكاديمية والاكتئاب، كما توصل(Dapaah,&Amoako,2019,163) إلى أن عدم الرضا عن مسار الدراسة يساهم فى حدوث الاكتئاب، فالطلاب الغير راضين عن مساردراستهم لديهم معدل اكتئاب أكبر من الطلاب الراضين عن مسار دراستهم لأنهم لم يكن لديهم أى فرصة وخيار فى اختيار مسارهم الدراسى لأن والديهم هم الذين قاموا باختيار هذا المسار لهم، بالإضافة إلى ضعف (سوء) الأداء الأكاديمي كعامل هام فى التنبؤ بالإصابة بالاكتئاب ويرجع ذلك إلى تعرض الطلاب ذوى الوضع الأكاديمي الضعيف للتوتر والقلق بسبب أدائهم الضعيف وينتهى بهم الأمر لتعطى المواد المخدرة أو الكحوليات لتحسين تركيزهم مما قد يؤدي بهم فى النهاية إلى الإصابة بالاكتئاب (Ahmed,et al., 2020,8)، وأشار(Sivakumar,2018,2) إلى أن فشل الطالب فى تحقيق أهدافه الأكاديمية، أو تحقيق توقعاته يكون أكثر عرضة للإصابة بالاكتئاب، لأنه عند فشل الطالب فى تحقيق أهدافه الأكاديمية يصاب بالإحباط ويؤدى الإحباط الذى لم يتم علاجه إلى الضرر وتدمير العلاقات مع زملائه الآخرين مما يؤدي به إلى الاكتئاب والغضب، كما ذكر(Ozer, Demir,&Harrington,2012,117) أن زيادة التسويق فى المهام الأكاديمية، وارتفاع القلق عند الاختبار، وانخفاض الاتجاهات نحو التحصيل والإنجاز ارتبطت بزيادة الاكتئاب لدى طلاب الجامعة.

يمكن تفسير التنبؤ بالدرجة الكلية للاكنتاب من درجات الإحباط الاجتماعي لدى طلاب الجامعة:

عرفت الباحثة إجرائيا الإحباط الاجتماعي بأنه: شعور الطالب بالضيق والنفور من المجتمع والبيئة التي يعيش فيها والتي يعتبرها عائقا أمام تحقيق أهدافه وطموحاته وتسبب له حالة نفسية سيئة من الحزن والاكنتاب ورفض المجتمع، ومن مظاهر الإحباط الاجتماعي شعور الفرد بالظلم والاضطهاد من المجتمع، وانتشار السلبيات في المجتمع، وسوء علاقات الفرد مع الآخرين، وتوتر العلاقات بين الفرد وأسرته.

ويشمل الإحباط الاجتماعي الصراعات والخلافات الأسرية، العنف الأسري، وسوء العلاقات مع الآخرين، وتوتر العلاقات مع الأقران، ونقص المساندة والدعم الاجتماعي، وتوتر العلاقات مع الوالدين، والتعرض للإهمال، والتناقض في المعاملة الودية، والتعرض للإساءة في الطفولة، والتعرض للتنمر.

ولقد أكدت العديد من الدراسات أن الإحباط الاجتماعي يساهم في الإصابة بالاكنتاب لدى طلاب الجامعة، فقد توصل (Quispe,&Aguirre,2021,1279) إلى أن الصراعات الأسرية عامل هام في زيادة أعراض الاكنتاب، فالمرهقون الذين يعيشون في أسر مضطربة تتسم بالخلافات الأسرية أكثر عرضة للإصابة بالاكنتاب، كما توصلت نتائج دراسة (Amarasuriya,Jorm,&Reavley(2015) إلى أن فقدان أحد أفراد الأسرة، والانفصال الرومانسي، والمشاكل مع الزملاء، والبطالة، والمضايقات من قبل الآخرين، والعنف الأسري مرتبطة بارتفاع احتمالية الإصابة بالاكنتاب، كما أشار (Dapaah,&Amoako,2019,155,163) إلى أن توتر العلاقات مع الأقران والأصدقاء، ونقص العلاقات الاجتماعية، ونقص المساندة والدعم الاجتماعي من أسباب الاكنتاب بين طلاب الجامعات، وقد أكد (Villatte,et al.,2017,116) أيضاً أن التعرض للإهمال والصراعات مع أحد الوالدين، وقلة الدعم العاطفي والتشجيع على الاستقلال النفسي مرتبط بظهور أعراض الاكنتاب بين الشباب، كما أشارت (هدى المعمرية، ٢٠١٨، ٦٣). إلى أن التناقض في التنشئة الوالدية يساهم في ظهور الاكنتاب، حيث يشعر الأبناء بالنقص والعجز في مواجهة الحياة، وتعودهم على كبت انفعالاتهم وتوجيه اللوم إلى أنفسهم، وعند وصولهم إلى مراحل متقدمة من النمو، فقد توقف فيهم صراعات فتظهر العصائية والاكنتاب، وأظهرت نتائج دراسة Ahmed,et al.(2020) أن التعرض للإساءة الانفعالية في مرحلة الطفولة من العوامل التي تساهم بشكل كبير في إصابة طلاب الجامعة بالاكنتاب، حيث أن الإساءة في الطفولة تؤدي إلى إصابة الفرد

بضرر وأذى نفسى على المدى القصير والطويل واتخاذ سلوكيات خطيرة مثل التدخين، وتعاطى المخدرات، وسوء التغذية، وعدم ممارسة الرياضة مما يؤدي إلى الإصابة بالاكتئاب، كما أن الأطفال الذين يتعرضون للإساءة الانفعالية هم أكثر عرضة للانسحاب ولديهم تفاعل ضعيف مع أفراد الأسرة والمجتمع مما يزيد من خطر الإصابة بالاكتئاب، وأكد (Quispe,&Aguirre,2021,1278) أن الاكتئاب عند المراهقين يرتبط ببعض الأحداث التي حدثت في مرحلة الطفولة مثل التعرض للصدمة والخوف والقلق، وأكد (Villatte,et al.,2017,117) أن التعرض للتمر خلال مرحلة المراهقة مرتبط بمستوى مرتفع من أعراض الاكتئاب.

يمكن تفسير التنبؤ بالدرجة الكلية للاكتئاب من درجات الإحباط الشخصي لدى طلاب الجامعة:

عرفت الباحثة إجرائياً الإحباط الشخصي بأنه: حالة من الحزن والتوتر وعدم الرضا يعيشها الطالب نتيجة شعوره بالنقص إما بسبب عيوب جسمية (خاصة بحالته الصحية أو وجود إعاقة حسية أو حركية لديه) أو بسبب عيوب خاصة بسماته الشخصية (كالخجل الشديد، أو ضعف ثقته بنفسه، أو شعوره المفرط بالذنب).

ويشمل الإحباط الشخصي تدنى تقدير الذات، عدم الثقة بالنفس، الشعور بالوحدة، الانسحاب والعزلة الاجتماعية، وصورة الذات السلبية، ووجود إعاقة جسدية

ولقد أكدت العديد من الدراسات أن الإحباط الشخصي يساهم في الإصابة بالاكتئاب لدى طلاب الجامعة، فأشار (Chai,et al.,2020,499) إلى أن الأفراد ذوى تقدير الذات المنخفض ينظرون إلى أنفسهم على أنهم لاقيمة لهم، ويظهرون مستويات مرتفعة من القلق والمشاعر السلبية، لذلك يظهرون مخاطر أكبر للإصابة بالاكتئاب، كما أكد (Quispe,&Aguirre,2021,1279) أن تدنى تقدير الذات هو العامل الرئيسى الذى يجعل المراهقين عرضة للإصابة بأعراض الاكتئاب حيث يؤثر تقدير الذات على العديد من التحديات التنموية التى يواجهها المراهقون مثل تكوين الهوية، وإعادة تشكيل العلاقات الاجتماعية، كما أشار (Ahmed,et al.,2020,2) إلى أن طلاب الجامعات يمرون بفترة انتقالية حرجة من المراهقة إلى مرحلة البلوغ وتشمل هذه الفترة اندفاع وتدفق الغدد الصماء، والاضطرابات الانفعالية، وتطوير الهوية التى يمكن أن تؤدي إلى أزمات والتى تشمل عدم الثقة بالنفس، والانسحاب الاجتماعى، والشعور بالوحدة، وتدننى تقدير الذات لذلك فإن طلاب الجامعات أكثر عرضة للإصابة بالاكتئاب، وأكد (Zajenkiwska,et al.,2019,770) أن المستويات المرتفعة من الاكتئاب مرتبطة بصورة الذات السلبية وهذا أكثر شيوعاً للأفراد الأكثر حساسية للإحباط، وتوصل

(Villatte,et al.,2017,117) إلى أن وجود إعاقة جسدية يرتبط بظهور أعراض الاكتئاب، كما أن التشوهات المعرفية فيما يتعلق بالذات والمستقبل والعالم الخارجى يساهم فى ظهور أعراض الاكتئاب.

### خاتمة وتوصيات:

- 1- إعداد دورات تدريبية وبرامج إرشادية لتدريب طلبة الجامعة على كيفية مواجهة المواقف الإحباطية التي يتعرض لها الطالب الجامعى.
- 2- ضرورة قيام المؤسسات التربوية بالتوعية إلى تأثيرات المواقف الإحباطية على أداء الطالب فى الجوانب المختلفة (الأكاديمية والسلوكية والانفعالية).
- 3- تشجيع الفرد وتعزيز ثقته بنفسه وتحقيق الرضا عن النفس والحياة حتى يكون قادراً على مواجهة الإحباطات والتغلب عليها.
- 4- توفير الدعم العاطفى والمساندة والتوجيه والإرشاد للشباب لمساعدتهم على تجاوز حالة الإحباط دون الإضرار بالذات أو المجتمع.
- 5- العمل على تدريب الفرد على الصبر وتدريبه على مواجهة الإحباطات منذ الطفولة سواء فى الأسرة أو المدرسة.
- 6- تفعيل دور المجتمع فى العمل على حماية أبنائه من مختلف أشكال الإحباط.
- 7- تفعيل دور الأسرة فى توفير المناخ النفسى والاجتماعى للمراهقين لمواجهة الإحباط لديهم.
- 8- العمل على تفعيل دور المرشدين النفسيين فى الجامعات من خلال تقديم المساعدة النفسية والاجتماعية المناسبة للمراهقين لمواجهة الإحباط عندهم.
- 9- توفير وحدة للإرشاد فى الجامعة وتشجيع الطلاب على طلب التوجيه والإرشاد عند مواجهتهم للمشكلات والضغوط.
- 10- توعية الأسرة بتوفير الدعم والمساندة لأبنائها لمساعدتهم على التغلب على الظروف الصعبة التي يواجهونها والتخفيف من حدة الاكتئاب النفسى التي يتعرضون لها.
- 10- حث وتشجيع الأسرة على تنمية السمات الإيجابية للطالب مثل الثقة بالنفس، وتقدير الذات، وقوة الإرادة، والصبر لحمايته من التعرض للإصابة بالاكتئاب.
- 11- التأكيد على استخدام أساليب معاملة والدية سوية مع الأبناء لتجنب إصابتهم بالاكتئاب.
- 12- تدريب الأبناء على كيفية مواجهة الضغوط التي يتعرضون لها سواء الأكاديمية والنفسية والاجتماعية والاقتصادية والتعامل معها بأساليب إيجابية.

## المراجع:

- باقر دارابي، وفراس منديل(٢٠٢١). الاكتئاب وعلاقته بالتدين لدى طلبة الجامعة. *مجلة لارك للفلسفة واللسانيات والعلوم الاجتماعية*، ٤(٤٣)، ٤٠٦-٤٣٤.
- جبار رتيبة(٢٠١٧). سوء المعاملة الوالدية وتأثيرها في ظهور الإحباط عند الطفل. *المؤسسة العربية للاستشارات العلمية وتنمية الموارد البشرية*، (٥٧)، ٢٥-١.
- جمال الذهبي، وعمار السلماني(٢٠١٧). الاكتئاب وعلاقته بالعوامل الخمسة الكبرى للشخصية لدى طلبة الجامعة. *دراسات عربية في التربية وعلم النفس*، (٨٢)، ٣٨٣-٤١٤.
- دانيا الشبؤون، وأمل الأحمد (٢٠١١). القلق وعلاقته بالاكتئاب عند المراهقين *مجلة جامعة دمشق*، ٢٧(٣)، ٧٥٩-٧٩٧.
- ربي معوض، ورفعة السبيعي (٢٠١٨). الضغوط الأكاديمية والاكتئاب لدى طالبات الكليات الإنسانية بجامعة الملك سعود (دراسة مقارنة) *مجلة العلوم التربوية والنفسية*، ١٩(٣)، ١٦٥-١٨٩.
- زلفى مرعى(٢٠٠٨). درجة الشعور بالوحدة النفسية وعلاقتها بكل من الاكتئاب والاغتراب النفسى لدى طلبة السنة الثالثة فى جامعات (القدس، بيرزيت، الخليل)، *رسالة ماجستير*، كلية التربية جامعة القدس.
- سامر رضوان(٢٠٠١). الاكتئاب والتشاؤم دراسة ارتباطية مقارنة. *مجلة العلوم التربوية والنفسية جامعة البحرين*، ٢(١)، ١٣-٤٨.
- طارق السلمى(٢٠٢٠). الإحباط ودافعية الإنجاز وعلاقتها بالتحصيل الأكاديمي لدى طلاب الكلية الجامعية بالجموم فى جامعة أم القرى. *المجلة التربوية جامعة سوهاج*، (٦٩)، ٥٨٤-٦٠٩.
- عبد الكريم محسن (٢٠١٣). الاكتئاب لدى طلبة الجامعة وعلاقته بالجنس والتخصص. *مجلة دراسات وبحوث التربية الرياضية كلية التربية للعلوم الإنسانية جامعة البصرة*، ١١(٣٧)، ١٠٦-١٣٨.
- نجاة زريق(٢٠١٨). الإحباط: أسبابه وأنواعه ونتائجه وكيفية الوقاية منه ومواجهته. *مجلة القلعة جامعة المرقب*، (٩)، ٧٣٩-٧٦١.
- نجية كنز (٢٠١٤). الاكتئاب النفسى لدى طلاب الجامعة وعلاقته ببعض المتغيرات. *مجلة كليات التربية*، (١)، ١٦٦-١٨٥.

ندى سلمان (٢٠١٣). الاكتئاب وعلاقته بالأمن النفسي لدى طلبة جامعة بغداد. *مجلة كلية التربية للبنات*، ٢٤(٤)، ١١٦١-١١٧٦.

نشأت أبو حسونة (٢٠١٦). مستوى أعراض الاكتئاب لدى طلبة جامعة إربد الأهلية في ضوء بعض المتغيرات الديموغرافية. *مجلة المنارة*، ٢٢(٤)، ٢١٩-٢٥٨.

هدى المعمرية (٢٠١٨). التنبؤ بمستويات الاكتئاب من خلال أنماط التنشئة الوالدية لدى طلبة الحلقة الثانية بسلطة عمان *مجلة البحث العلمي في التربية*، ١٩(١)، ٥٩-٨٤.

يحيى النجار (٢٠١٠). العوامل المؤدية للشعور بالإحباط لدى المراهق الفلسطيني: دراسة على عينة من المراهقين الفلسطينيين بعد الحرب على غزة ٢٠٠٨-٢٠٠٩. *مجلة كلية التربية جامعة عين شمس*، ٣٤(٣)، ١٤٣-١٧٦.

- Abdel Fattah,M. (2017).Frustration intolerance and its relationship to personality traits among sample of Najran university students "predictive study".*International Journal of Psychology and Behavioral Sciences*,7(2),49-54.
- Abooie,B.,&Amiri,M.(2019).Relationship between perceived stress, frustration tolerance,cognitive emotion regulation with depression syndrome.*Middle Eastern Journal Of Disability Studies*,9,1-7.
- Abreu,A.,Nascimento,F.,Barros,E.,&Barros,V.(2019).Depression,anxiety disorders and socioeconomic factors affecting university students: review. *Hospice& Palliative Medicine International Journal*,3(2),86-92.
- Ahmed,G.,Negash,A.,Kerebih,H.,Alemu,D.,&Tesfaye,Y.(2020). Prevalence and associated factors of depression among Jimma university students.A cross- Sectional study.*International Journal Of Mental Health Systems*,14(52),1-14.
- Amarasuriya,S.,Jorm,A.,&Reavley,N.(2015).Prevalence of depression and its correlates among undergraduates in Sir lanka. *Asian Journal Of Psychiatry*,15,32-37.
- American Psychiatric Association (2013).Diagnostic And Statistical Manual Of Mental Disorders(DSM-5).United States.
- Baars,M.,Muller,M., Gallhofer,B.&Netter,P.(2011).Depressive and aggressive responses to frustration:Development of a questionnaire and its validation in a sample of male alcoholics. *Depression Research and treatment*,2011(3),1-19.
- Balter,L.Sundelin,T.&Axelsson,J.(2021).Sickness and sleep health predict frustration and affective responses to a frustrating trigger.*Scientific Reports*,11(1542),1-11.



- Bessiere, Newhagen, Robinson, & Shneiderman (2006). A model for computer frustration: The role of instrumental and dispositional factors on incident, session, and post-session frustration and mood. *Computers in Human Behavior*, 22(6), 941-961.
- Campbell, R., Boone, L., Vansteenkiste, M., & Soenens, B. (2018). Psychological need frustration as a transdiagnostic process in associations of self-critical perfectionism with depressive symptoms and eating pathology. *Journal Of Clinical Psychology*, 74(10), 1775-1790.
- Chai, L., Yang, W., Zhang, J., Chen, S., Hennessy, D., & Li, Y. (2020). Relationship between perfectionism and depression among Chinese college students with self-esteem as a Mediator. *Journal Of Death and Dying*, 80(3), 490-503.
- Cooper, K., Gin, L., Barnes, M., & Brownell, S. (2020). An exploratory study of students with depression in undergraduate research experiences. *CBE Life Science Education*, 19(2), 1-17.
- Dahlin, M., Joneborg, N., & Runeson, B. (2005). Stress and depression among medical students: a cross-sectional study. *Medical Education*, 39, 594-604.
- Dapaah, J., & Amoako, H. (2019). The causes of depression among university students and its effects on their academic life in the Kwame Nkrumah university of science and technology, Kumasi, Ghana. *International Journal Of Innovation Education And Research*, 7(6), 154-167.
- Dinis, J., & Bragana, M. (2018). Quality of sleep and depression in college students: A systematic Review. *Sleep Science*, 11(4), 290-301.
- Dow, C., Roche, P., Ziebland, S. (2012). Talk of frustration in the narratives of people with chronic pain. *Chronic Illness*, 8(3), 176-191.
- Fagbenro, D., Azeez, D., & Foluke, H. (2019). Role of Self-efficacy, life frustration, quality of health, and meaning in life on suicidal ideation among adolescents: A Nigeria experience. *International Journal Of Research studies in Psychology*, 8(1), 15-25.
- Fernandes, M., Vieira, F., Silva, J., Avelino, F., & Santos, J. (2018). Prevalence of anxious and depressive symptoms in college students of a public institution. *Revista Brasileira de Enfermagem*, 71, 2169-2175.
- Gavurova, B., Ivankova, V., & Rigelsky, M. (2020). Relationships between perceived stress, depression and alcohol use disorders in university students during the COVID-19 pandemic: A Socio-Economic dimension. *International Journal Of Environmental Research And Public Health*, 17(23), 1-25.

- Goel,S.,&Narang,D.(2012).Gender differences in marital adjustment, mental health and frustration reactions during middle age. *IOSR Journal Of Humanities And Social Science*,1(3),42-49.
- Gulzar,S.,Yahya,F.,Nauman,M.,Mir,Z.&Mujahid,S.(2012).Frustration among university students in pakistan. *International research Journal of social sciences*,1(4),7-15.
- Jahan,A.,&Khan,I.(2018).Relevance of frustration theories in the present Indian context: An analysis of related factors.*World Wide Journal Of Multidisciplinary Research And Development*,4(2),394-400.
- Jeronimus,B.,&Laceulle,O.(2017).Frustration In Jeronimus,B.,&Laceulle,O. Encyclopedia of personality and individual differences. New York: Virgil Zeigler-Hill and Todd K. Shackelford ,pp.1-8.
- Jeronimus,B.,Rises,H.,Oldehinkel,A.,&Ormel,J.(2017).Why does frustration predict psychopathology? Multiple prospective pathways over adolescence: A trails study. *European Journal of personality*,31(1),85-103.
- Korzenev,A.,Lebedev,A.,&Abritalin,A.(2012).Neural correlates of frustration in depressed patients and healthy controls: An fmri study. *European Psychiatry*,27,1-1.
- Kumar,N.(2021).Study of frustration among adolescents in relation to locus of control. *International Journal Of Creative research thoughts*, 9(4),4140-4148.
- Lew,B.,Huen,J.,Yu,P.,Yuan,L.,Wang,D.,Ping,F.,&etal.(2019).Association between depression,anxiety,stress,hopelessness,subjective well-being, coping styles and suicide in chinese university students.*PLoS ONE*,14(7),1-11.
- Li,L.,Lok,G.,Mei,S.,Cui,X.,An,F.,Li,L.,&et al.(2020).Prevalence of depression and its relationship with quality of life among university students in Macau,Hong Kong and mainland China.*Scientific Reports*,10(1),1-8.
- Liu,X.,Xie,R.,Li,Y.,Xiong,F.,&Li,W.(2021).How psychological frustration tolerance and self esteem influence the association between father absence and hostility in depressed adolescents: a multiple mediation model.preprint.
- Lebedev,A.,Abritalin,E.,Lebedeva,A.,Shmeleva,L.,&Korzenev,A.(2013).Anterior Hippocampal connectivity and response to frustration in major depression. *European Psychiatry*,1-1.

- Massey,E.,Garnefski,N.,Gebhardt,W.,&Leeden,R.(2009).Daily Frustration, cognitive coping and coping efficacy in adolescent headache: A daily diary study.*Headache The Journal Of Head And Face pain*,49(8),1198-1205.
- Matsudaira,T.&Kitamura,T.(2006).Personality Traits as risk factors of depression and anxiety among Japanese students. *Journal Of Clinical Psychology*,62(1),97-109.
- Moreno,M.,Jelenchick,L.,Egan,K.,Cox,E.,Young,H.,Gannon,K.,&etal.(2011).Feeling bad on facebook: depression disclosures by college students on a social networking site. *Depression and anxiety*,28(6),447-455.
- Morillo-Rivero,L.,Ibanez-Molina,A.&Torres,C.(2020).Successive negative contrast in humans:Dissociation between behavioral and affective measures of frustration. *Learning And Motivation*,70,1-14.
- Moutinhol,Maddalena,Roland,Lucchetti,Tibirica,Ezequiel,&etal.(2017).  
Depression, stress and anxiety in medical students:A cross-Sectional comparison between students from different semesters.*Rev Assoc Med Bras*,63(1),21-28.
- Munoz-Fernandez,N.,&Rodriguez-Meirinhos,A.(2021).Adolescents concerns, Routines, peer activities, frustration, and optimism in the time of COVID-19 confinement in Spain. *Journal of clinical Medicine*,10(4),1-13.
- Nishimura,T.,&Suzuki,T.(2016).Basic psychological need satisfaction and frustration in Japan: controlling for the big five personality traits.*Japanese psychological Research*,58(4),320-331.
- Olum,R.,Nakwagala,F.,&Odokonyeri,R.(2020).Prevalence and factors associated with depression among medical students at Makerere University,Uganda. *Advances in Medical Education and Practice*,11,853-860.
- Ozer,B.,Demir,A.,&Harrington,N.(2012).Psychometric properties of frustration discomfort scale in a Turkish sample.*Psychological Reports: Measures & Statistics*,111(1),117-128.
- Pancholi,M.(2017).A comparative study of mental health and frustration among tribal and non-tribal adolescents of Sirohi District. *Madhav Research and Review: A Multidisciplinary International Journal* 3(1),6-11.

- Parra,R.(2020).Depression and the meaning of life in university students in times of pandemic. *International Journal Of Educational Psychology*,9(3),223-242.
- Quispe,P.&Aguirre,F.(2021).Depression, Emotional Health and Technologies in adolescents. *Revista Gestao Inovacao Technologias*,11(3),1274-1289.
- Racic,M.,Todorovic,R.,Ivkovic,N.,Masic,S.,Joksimovic,B.,&Kulic,M. (2017).Self-perceived stress in relation to anxiety,depression and health related quality of life among health professions students: A cross sectional study from bosin and herzegovina. *Slovenian Journal Of Public Health*,56(4),251-259.
- Saeed,S.&Dawood,S.(2013).Tolerance towards frustration, self-esteem, anxiety and depression in physically disabled individuals. *Pakistan Journal Of Social And Clinical Psychology*,11(2),43-46.
- Sahay,S.(2021).An Anthropological study of frustration among the youths: The causes and the reaction: A case study of Indore Madhya Pradesh, India. *Journal Of Research in Humanities and social Science*,9(7),50-60.
- Saravanan,C.,&Wilks,R.(2014).Medical students experience of and reaction to stress: The role of depression and anxiety. *The Scientific World Journal*,2014(2),1-8.
- Satija,A.(2016).Frustration in adolescents and its effect on their mental health- a Review. *International Journal Of Research in Social Sciences*,6(11),153-166.
- Singh,S.&Kaur,R.(2015).Problems of frustration, aggression, and low self-esteem among adolescents. *International Journal of Multidisciplinary research and development*.2(3),901-904.
- Sivakumar,A.(2018).personality and frustration among post graduate students of bharathiar university. *Review of Research*,7(8),1-8.
- Shams-Eldin,A.,Hassan,H.,Amer,S.,&Kasim,K.(2019).Prevalence of depression among medical students at Al-Azhar university:Across sectional study.*Al- Azhar Medical Journal*,48(1),89-99.
- Shepherd,R.&Edelman,R.(2009).The interrelationship of social anxiety with anxiety, depression, locus of control, ways of coping and ego strength amongst university students.*College Quarterly*,12(2),1-13.

- Shi,S.,Zhang,Z.,Wang,Y.,Yue,H.,Wang,Z.,&Qian,S.(2021).The relationship between college teachers frustration tolerance and academic performance. *Frontiers In Psychology*,12,1-11.
- Tindall,I.&Curtis,G.(2019).Validation of the measurement of need frustration.*Frontiers in Psychology*,10(1742),1-8.
- Tripathy,M.(2019).Reactions to frustration level of high school students as related to their academic achievement. *New York Science Journal*,12(9),28-32.
- Villatte,A.,Marcotte,D.,&Potvin,A.(2017).Correlates of depression in First-Year college students. *Canadian Journal Of Higher Education*,47(1),114-136
- Vovk,M.,Emishyants,O.,Zelenko,O.,Maksymova,N.,Drobot,O.,& Onufriieva,L.(2020).Psychological features of experiences of frustration situations in youth age. *Journal Of Scientific& Technology Research*,8(1),920-92.
- Wang,S.(2019).Study of frustration education of college students from the perspective of Adler's individual psychology. *Advances in Social Science, Education and Humanities Research*,329, 326-330.
- World Health Organization(WHO) (2019).Eleventh Revision of the international Classification of diseases and related Health problems(ICD-11).
- Xie,X.(2021).Frustration in an additional factor of addiction treating depression in people with Dementia. *Journal Of Alcoholism& Drug Dependence*,9(4),1-1.
- Zajenkowska,A.,Ulatowska,J.,Prusik,M.&Budziszewska,M.(2017).Be careful what you wish for! Desired and actual behavior inconsistency in frustrating and provoking situations as predictors of depression.*Studia Psychologica*,59(4),243-255.
- Zajenkowska,A.,Jasielska,D.,&Melonowska,J.(2019).Stress and sensitivity to frustration predicting depression among young adults in Poland and Korea- psychological and philosophical explanations.*Current Psychology*,38(3),769-774.

## **Frustration and its relationship with depression among a sample of university students**

**Dr. Hoda Elsayed Shehata Elsayed Mohamed**

**Lecturer of Mental Health**

**Faculty of Education – Zagazig University**

### **Abstract:**

The current study aims at identifying the relationship between frustration and depression among university students. Furthermore, it aims at knowing the differences between genders as well as between disciplines (practical and theoretical) on frustration and depression scales. It also aims at revealing the dimensions of frustration predicting depression among university students. The sample consisted of 469 students (130 males - 339 females) from the fourth year of theoretical and practical colleges aged between (21 - 22) years old. The frustration scale (prepared by: the researcher) and the second Beck scale of depression (prepared by: Ghareeb Abd Al-Fatah 2015) were applied. The results concluded that: There is a statistically significant positive correlation between frustration scores (the dimensions and the total score) and the total scores of depression among the university students. There are statistically significant differences between the mean scores of the males and the females on the social frustration in favor of the females. There are statistically significant differences between the mean scores of the males and the females on the total score of depression in favor of the females. There are statistically significant differences between the mean scores of the practical and theoretical disciplines on both of the social and personal frustrations and the total score of the frustration in favor of the theoretical disciplines. There are statistically significant differences between the mean scores of the practical and theoretical disciplines on the total score of the depression in favor of the theoretical disciplines. The results also indicated that we can predict the total score of depression through the scores of academic, social, and personal frustrations from the dimensions of the frustration scale for university students. But, we can not predict the total score of depression through the scores of economic frustration. The study recommends the necessity of preparing courses and counseling programs to train university students on methods of coping with frustration they are exposed to and how to get out of frustration state without any harm to self or society and to protect them from depression.

**Keywords:** Frustration, depression, University students.