

الاكتئاب المبتسם وعلاقته بضعف الثقة بالنفس لدى طلبة السادس العلمي

أ.م.د. حيدر طارق كاظم

جامعة بابل/ كلية التربية للعلوم الإنسانية

Basic.heider.tarik@uobabylon.edu.iq

07705888817

ملخص البحث:

يهدف البحث الحالي إلى دراسة العلاقة بين الاكتئاب المبتسם وضعف الثقة بالنفس لدى طلبة السادس العلمي، وذلك نظراً لما يشكله هذان المتغيران من أهمية بالغة في الصحة النفسية والأداء الأكاديمي والاجتماعي. اعتمد الباحث المنهج الوصفي الارتباطي لملاءمته طبيعة الدراسة، حيث يوفر وصفاً دقيقاً للظاهرة المدروسة ويتتيح تفسير النتائج وصولاً إلى تعميمات علمية.

وتكون مجتمع البحث من طلبة الصف السادس العلمي، وتم اختيار عينة ممثلة باستخدام أساليب علمية مناسبة وبصورة طوعية لضمان الصدق والثبات. ولتحقيق أهداف الدراسة، تم بناء مقياس نفسي للاكتئاب المبتسם وتبني مقياس ضعف الثقة بالنفس يتسمان بالخصائص السايكومترية المطلوبة، حيث خضعت جميع فقرات المقياسين للتحليل الإحصائي وتقدير الخبراء لضمان صلاحيتها، كما تم التحقق من صدق المقياس وثباته باستخدام أساليب متعددة مثل إعادة الاختبار والاتساق الداخلي.

وأظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطية دالة بين الاكتئاب المبتسם وضعف الثقة بالنفس، إذ تبين أن الأفراد الذين يظهرون مظاهر السعادة والنجاح خارجياً ويعانون داخلياً من مشاعر القلق والشك والاكتئاب، مما ينعكس سلباً على مستوى ثقتهم بأنفسهم وكانت تلك العلاقة أقوى لدى الطالبات مقارنة بالطلاب، وخلصت الدراسة إلى أن الاكتئاب المبتسם يعد مؤشراً خفياً لضعف الثقة بالنفس، وأن الكشف المبكر عنه ومعالجته يسهم في تحسين الصحة النفسية والوقاية من المشكلات الأكademية والاجتماعية. وتوصي الدراسة بضرورة تطوير برامج إرشادية تستند إلى مبادئ العلاج السلوكي المعرفي، مع مراعاة الحساسية الثقافية في تصميم المقاييس النفسية وتطبيقاتها.

كلمات مفتاحية: الاكتئاب المبتسם - ضعف الثقة بالنفس - طلبة السادس العلمي

Smiling Depression and Its Relationship with Low Self-Esteem among Sixth-Grade Science Students

Asst. Prof. Dr. Hayder Tarek Kadhem

University of Babylon / College of Education for Human Sciences

Email: Basic.heider.tarik@uobabylon.edu.iq

Phone: 07705888817

Abstract:

The present study aims to investigate the relationship between smiling depression and low self-esteem among sixth-grade science students, given the critical importance of these two variables in mental health, academic performance, and social adjustment. The descriptive correlational method was adopted as it suits the nature of the study, providing a precise description of the phenomenon under investigation and allowing for interpretation of the results to reach scientific generalizations.

The research population consisted of sixth-grade science students, and a representative sample was selected voluntarily using appropriate scientific procedures to ensure validity and reliability. To achieve the study objectives, a psychological scale for smiling depression was constructed, and an existing scale for low self-esteem was adopted. Both scales were subjected to psychometric evaluation, including item analysis and expert judgment to ensure their suitability. Validity and reliability were verified using multiple methods such as test-retest and internal consistency.

The results revealed a significant correlational relationship between smiling depression and low self-esteem. It was found that individuals who outwardly display happiness and success while internally experiencing anxiety, doubt, and depression tend to suffer from diminished self-esteem. This relationship was stronger among female students compared to male students. The

study concluded that smiling depression represents a hidden indicator of low self-esteem, and that early detection and intervention can contribute to improving mental health and preventing academic and social problems. The study recommends the development of counseling programs based on cognitive-behavioral therapy principles, with careful consideration of cultural sensitivity in the design and application of psychological measures.

Keywords: Smiling depression - low self-confidence - sixth-year science students

الفصل الأول (تعريف بالبحث)

أولاً: مشكلة البحث

تؤثر مشكلة الاكتئاب المبتسם بشكل كبير على الطلبة في الصعدين النفسي والاجتماعي، إذ يعاني الطالب المصاب بالاكتئاب المبتسם من انخفاض في الحالة المزاجية وزيادة في القلق والتوتر النفسي، كما أنه قد يعاني من انعزال اجتماعي وصعوبة في التواصل وبناء العلاقات الاجتماعية (الزيدي، 2020، ص. 45).

بالإضافة إلى أن طلبة الصف السادس العلمي يصبحون أقل ميلاً للمشاركة في الأنشطة الاجتماعية والتفاعل مع الآخرين، مما يؤثر سلباً على جودة حياتهم الاجتماعية. إضافة إلى ذلك فإن الطلبة المصابون بالاكتئاب المبتسם يتأثرون بتقليل مستوى الدعم الاجتماعي الذي يتلقونه من الأصدقاء والعائلة، مما يعزز من شعورهم بالوحدة والعزلة (Smith, 2019, p. 112).

إذ يعاني المصاب بالاكتئاب المبتسם من تأثير كبير على علاقاته الاجتماعية، حيث يقل اهتمامه ومشاركته في الأنشطة الاجتماعية مما يؤثر على صحة العلاقات الاجتماعية، ويمكن أن يؤدي هذا التأثير إلى تدهور العلاقات مع الأصدقاء وأفراد الأسرة، ويمكن أن يؤدي إلى التباعد وانقطاع الاتصالات مع الآخرين. هذا الانعزال الاجتماعي يمكن أن يسبب انخفاضاً في مستوى الدعم المجتمعي الذي يحصل عليه المصاب بالاكتئاب المبتسם، مما يؤثر سلباً على قدرته على التعافي والتغلب على المشكلة (Johnson & Lee, 2021, p. 77).

لذا فإن الاكتئاب المبتسם يؤدي وبالتالي إلى ضعف الثقة بالنفس والتي تولد بدورها انطباعاً سلبياً عن الذات، وترتبط بمشاعر عدم الكفاءة وانعدام الإحساس بالقيمة. وفي حال الاستسلام لهذا الضعف، يمكن أن يكون له تأثيرات سلبية عديدة (الهاشمي، 2018، ص. 93).

كما أن ضعف الثقة بالنفس من المشاكل التي تنتشر بين كثير من الطلبة، وقد ربطت عدد من الدراسات العلمية بين انخفاض احترام الذات وضعف الصورة الذاتية مع مجموعة متنوعة من المشاكل التي يمكن أن تؤثر سلباً على حياة الطلبة (Brown, 2022, p. 54)

ويرى الباحث أن الاكتئاب المبتسם وضعف الثقة بالنفس ظاهرتان نفسيتان تؤثران بشكل كبير على الطلبة وعلى الجوانب الاجتماعية والنفسية لحياتهم، ومن خلال فهم أسباب وتأثيرات كل منها يمكن تطوير استراتيجيات فعالة للتشخيص والعلاج ، إذ انه من الملاحظ بان طلبة السادس العلمي يمررون بهذه المرحلة ويحملون معهم العديد من الهموم والمشاكل التي تسسيطر على اعتراض سبل نجاحهم وسعدهم الحديث للحصول على معدل عالي يؤهلهم للدخول الى كليات ذات تصنيف عالي في المجتمع لذلك تأتي هذه الدراسة لتسليط الضوء على العلاقة الوثيقة بين الاكتئاب المبتسם وضعف الثقة بالنفس وتحليل العوامل المؤثرة في هاتين الحالتين ، لذا فان مشكلة البحث الحالي يمكن تلخيصها بالتساؤل الآتي :

" هل توجد علاقة ارتباطية بين الاكتئاب المبتسם وضعف الثقة بالنفس لدى طلبة الصف السادس العلمي " .

ثانياً: أهمية الدراسة

تعتبر دراسة الاكتئاب المبتسם وعلاقته بضعف الثقة بالنفس ذات أهمية كبيرة في المجتمع بصورة عامة وفي المدارس بصورة خاصة، وبالتحديد لدى طلبة الصف السادس العلمي، نظراً لتأثيرهما السلبي على الصحة النفسية والعلاقات الاجتماعية للأفراد (الزيدي، 2020، ص. 33).

فالاكتئاب المبتسם يعد صورة غامضة للاكتئاب التقليدي، حيث يبدو الفرد سعيداً من الخارج بينما تعمل به دواخل مضطربة غير ظاهرة للعيان ويصاحبها أعراض عديدة (Smith, 2019, p. 117) ، ومن جهة أخرى، يؤثر ضعف الثقة بالنفس على قدرة الطلبة على تحقيق أهدافهم والاستمتاع بالحياة (الهاشمي، 2018، ص. 91).

ومن هنا، تأتي أهمية هذه الدراسة لتسليط الضوء على الأهمية المتعلقة بهذه الظاهرتين لمساعدة طلبة الصف السادس العلمي في فهم أنفسهم وتحسين جودة حياتهم، كما أن فهم هاتين الظاهرتين ومعرفة

الأسباب المؤدية إليهما يساعد بشكل كبير الطلبة وأسرهم على تقليل الأعراض الناتجة من خلالهما والتغلب عليهما بسهولة إذا ما تم تدارك الأمر مبكراً.

وتتقسم أهمية البحث إلى أهمية نظرية وأخرى تطبيقية وكما يأتي:

أ- الأهمية النظرية:

تتلخص الأهمية النظرية بالنقاط الآتية:

- أهمية تسليط الضوء على متغير حديث وجديد لم يتم التطرق إليه في الدراسات السابقة المحلية والعربية.
- أهمية معرفة الأسباب النفسية المؤدية إلى الإصابة بمرض الاكتئاب المبتسם.
- تسليط الضوء على ضعف الثقة بالنفس والتي تعد عاماً أساسياً بظهور اعراض ومشاكل أخرى مصاحبة لهذا الاضطراب.
- أهمية الفئة المدروسة لا وهي طلبة الصف السادس العلمي ومعرفة الارهاسات والظروف التي يمررون فيها وخاصة الضغوط التي تعتصرهم لتؤدي إلى وقوع الاكتئاب المبتسם وضعف الثقة بالنفس لديهم.

ب- الأهمية التطبيقية:

تتلخص الأهمية التطبيقية بالنقاط الآتية:

- أهمية التعرف على العلاقة الارتباطية بين كلا المتغيرين وتأثير أحدهما بالأخر.
- أهمية المقاييس المستخدمة بالبحث، إذ يمكن الاستقادة منها في أبحاث ودراسات مستقبلية أخرى بعد تقييم المقاييس واستخراج الخصائص السايكومترية لها.
- أهمية النتائج التي سيتم التوصل إليها لتكون مصدراً موثقاً لدراسات أخرى.
- تسليط الضوء على نتائج البحث الحالي لاستخلاص الاستنتاجات الخاصة بالبحث.

ثالثاً: اهداف البحث

يرمي البحث الحالي التعرف على:

1. نسبة انتشار الاكتئاب المبتسם لدى طلبة الصف السادس العلمي بين كلا الجنسين (ذكور - إناث).
2. مستوى الاكتئاب المبتسם لدى طلبة الصف السادس الاعدادي.
3. مستوى ضعف الثقة بالنفس لدى طلبة الصف السادس الاعدادي.
4. العلاقة الارتباطية والفرق في تلك العلاقة بين الاكتئاب المبتسם وضعف الثقة بالنفس لدى طلبة الصف السادس العلمي.

رابعاً: حدود البحث

يتحدد البحث الحالي بـ " الاكتئاب المبتسם وعلاقته بضعف الثقة بالنفس لدى طلبة السادس العلمي للعام الدراسي 2024-2025 في المدارس الإعدادية بمركز محافظة بابل".

خامساً: تحديد المصطلحات

سوف يقوم الباحث بتحديد المصطلحات الآتية:

1. الاكتئاب: عرفه دافيس (Davis) 2022: أنه أحد الأمراض النفسية الشائعة، وهو اضطراب مزاجي حاد أو مزمن يؤدي إلى شعور الفرد المستمر بالحزن وقدان الاهتمام، والذي يؤثر بدوره في قدرة الشخص على الحياة بطريقة طبيعية (Davis,2022,p34).
2. الاكتئاب المبتسם (Smiling Depression): عرفه كل من:
 - اوليجرز 2022 (Olejarz): بأنه مصطلح يستخدمه المختصون بالصحة والعلاج النفسي، لوصف أشخاص يبدون طبيعيين ويمتلكون حياة سعيدة، وربما ناجحة، لكنهم يخفون وراء ذلك اكتئاباً يعانون منه في صمت (Olejarz,2022,p85).
 - مورن 2023 (Morin): هو حالة نفسية معقدة تتسم بالظاهرة السلبية والتشوه في تجارب الفرد، حيث يبدو الشخص سعيداً ومبتسماً من الخارج، ولكنه يعاني في الداخل، فهو بذلك ليس مجرد اكتئاب عابر ولكنه يمثل وجود تعبير واضح لاضطراب نفسي خطير يمكن أن يكون للعديد من الأسباب والعوامل تأثيراً في حدوثه (Morin,2023,p276).
 - التعريف النظري: تبني الباحث تعريف مورن 2023 كتعريف نظري لحداثة المفهوم والتعریف وشموليته.
 - التعريف الاجرائي: هو الدرجة الكلية التي يحصل عليها الطلبة المفحوصين بعد استجابتهم على جميع فقرات المقياس.

3. ضعف الثقة بالنفس: عرفها كل من

- محمد 2020: " هو حالة تصاحبها عدم الإيمان بالقدرات الشخصية والعرضة للشك والتردد في اتخاذ القرارات ويكون تأثيرها سلبي على حياة الشخص بشكل عام، حيث قد يصبح غير قادر على تحقيق أهدافه أو النجاح في مجالات مختلفة. بشكل عام" (محمد، 2020، ص 128).
- ارثر 2022 (Arther): هو شعور بعدم اليقين وعدم الكفاءة بشأن قدرات الفرد أو قيمته أو ثقته بنفسه. ويكون لذلك آثار سلبية على العلاقات الاجتماعية والحياة العملية والحياة بشكل عام، ويستند في كثير من الأحيان إلى عوامل مثل التجارب السلبية، والحساسية المفرطة للنقد، وأنماط التفكير السلبية، والتأثيرات العائلية من الخوف والفشل (Arther, 2022, pp245-246).
- التعريف النظري: تبني الباحث تعريف ارثر 2022 لتبنيه مقاييسه والخلفية النظرية له.
- التعريف الاجرائي: الدرجة الكلية التي يحصل عليها المفحوص بعد استجابته على جميع فقرات المقاييس.

الفصل الثاني (خلفية نظرية)

سوف يقوم الباحث في هذا الفصل بعرض خلفية نظرية لمتغيري الاكتئاب المبتسم وضعف الثقة بالنفس وكما يأتي:

اولاً: الاكتئاب المبتسم: يوصف الاكتئاب المبتسم بأنه ظاهرة يظهر فيها الأفراد راضين عن حياتهم بشكل واضح ولا يوجد لديهم سبب للاضطراب العاطفي، ومع ذلك فهم غير قادرين على تفسير رفاهتهم العقلية ويعتقد أنهم يعانون داخلياً يحاول الأشخاص الذين يعانون من الاكتئاب المبتسم تصوير أنفسهم على أنهم سعداء، بصرف النظر عن اضطرابهم العاطفي الداخلي. (Gomes & Sharmin, 2025, p.)

اذ ان السمة الرئيسية للاكتئاب المبتسم هي ازدواجية المشاعر، ويبدو الأشخاص الذين يعانون من الاكتئاب المبتسم سعداء من الخارج بينما هم في الواقع غير سعداء ومكتئبين، ويمكن للمجتمع عن غير قصد أن يتسبب في تطور أحد أعراض الاكتئاب المبتسم لدى الأفراد من خلال توقعهم أن يعبروا عن مشاعرهم ظاهرياً (Demetriou, 2019, p. 7).

علاوة على ذلك، فإن الطبيعة ذات الصلة للمرض موجودة في كل فئة عمرية. تشير دراسات مختلفة إلى أن الأشخاص في الفئة العمرية 18-45 وطلاب الجامعات هم أكثر عرضة للاكتئاب المبتسم. بالإضافة إلى ذلك، كان الاكتئاب المبتسم أكثر انتشاراً بين الأشخاص الذين تتراوح أعمارهم بين 18 و30 عاماً. على الرغم من أن السبب الدقيق للاكتئاب المبتسم غير محدد، فقد ترتبط أعراضه بعوامل مختلفة (الهاشمي، 2018، ص. 93).

إن العوامل النفسية الاجتماعية مثل العديد من الضغوطات، والوضع الاجتماعي الاقتصادي المنخفض، وانخفاض القدرة على بناء علاقات شخصية مع الآخرين والحفاظ عليها، والدعم البسيط من أفراد الأسرة، وحدوث أي حادث غير مستقر، كلها عوامل مفترضة أيضاً. إن انتشار ظروف الحياة المجهدة يجعل الأفراد معرضين بشكل متزايد للاكتئاب المبتسם، وحالات مثل العلاقات المتضائلة أو الطرد من المدارس، وإدمان الكحول أو المخدرات، والأعراض النفسية (Taylor, 2020, p. 88).

التعريف والخصائص: الاكتئاب المبتسם ليس فئة تشخيصية رسمية في حد ذاته، بل هو مفهوم يصف أولئك الذين يعانون من أعراض الاكتئاب بينما يبدون سعداء ظاهرياً (Gomes & Sharmin, 2025, Demetriou, 2019, p. 7)

وتوضح قصص الحياة والشهادات من الأفراد الذين يمكن وصفهم بأنهم يواجهون الاكتئاب المبتسם أن هذه التجربة تحدث عندما تتطلب المطالب المجتمعية قمع التجارب العاطفية الحقيقية (Williams, 2019, p. 201)

كما إنه ليس تناقضاً إذا بذلنا جهداً لفهم سبب ظهور شخص يواجه ضائقة نفسية للآخرين بطرق غير متسقة مع الضائقة التي يعني منها بالفعل، وبالتالي فإن الاكتئاب المبتسם لا يختلف كثيراً عن الحالات الاكتئابية الأخرى؛ ما قد يختلف هو مدى إدراك الناس لنظرائهم الاكتئابيين المبتسمين على أنهم يخفون ضائقة نفسية. (Chen, 2021, p. 134)، لذا يبدو أن المصطلح الأكثر ملاءمة لهؤلاء الأفراد هو "تقريب معقول" لعادة التناقض العاطفي، حيث يظهر هؤلاء الأفراد شخصيتين عاطفيتين متزامنتين (Brown, 2022, p. 54)، وكذلك لديهم مشاعر مزدوجة متزامنة، وهي حالة عاطفية تظهر التعامل بين أكثر من شعور دون امتزاج، غالباً ما يبدو ترتيب الشخصية واعياً، بينما يبدو في بعض الأحيان غير واعٍ. (Taylor, 2020, p. 88).

إذ تشمل الخصائص الأكثر شيوعاً لدى الأشخاص الذين يمكن وصفهم بأنهم يواجهون اكتئاباً مبتسماً ليس فقط التناقض في المشاعر ولكن أيضاً استراتيجيات التجنب؛ مثل عدم السعي إلى علاج الصحة العقلية المهنية (Brown, 2022, p. 54).

وغالباً ما يتصرف هؤلاء الأفراد وفقاً لمصالحهم الخاصة ويظهرون مواقف غير مبالغة أو سلبية عدوانية تجاه من يحاول التدخل لهذا فان الاكتئاب المبتسם هو مصطلح يستخدم غالباً للإشارة إلى الأفراد الذين يحافظون على عرض خارجي للسعادة بينما يشعرون داخلياً بشيء مختلف تماماً وهو يتلخص في إخفاء أعراض الاكتئاب وراء قناع اجتماعي، حيث يطلب المجتمع الأفراد بتقديم أنفسهم بطرق مقبولة .(Demetriou, 2019, p. 12)

وهناك شكلان على الأقل من الاكتئاب المبتسם: الأول أن يرتدي الفرد قناعاً يخفي به ابتسامة "الشخصية الوحيدة"، والشكل الثاني أن يختبئ وراء ابتسامة "مقنعة حزينة" (Gomes & Sharmin, 2025,p.6)

وقد تكون حالة التناقض أكثر تطرفاً لدى المصابين بالاكتئاب المبتسם، حيث لا يكون أي مما يعرضونه هو ذواتهم الحقيقية المخفية .(Johnson & Lee, 2021, p. 77)

النظريات والنماذج النفسية: لا يعرف إلا القليل عن الآليات التي تجعل الأفراد المصابين بالاكتئاب المبتسם يميلون إلى تقديم واجهة خارجية سعيدة ومتاغمة، إلا أن النظريات والنماذج النفسية المختلفة يمكن أن تساعد في إلقاء الضوء على الخلفيات المحتملة لهذا السلوك .(Gomes & Sharmin, 2025, p. 4)

فعلى سبيل المثال، يمكن أن تقدم وجهة النظر النفسية المعرفية رؤى حول آليات التأقلم، وتعزيز السلوك، والأضرار النفسية التي قد تحدث دون وعي الفرد المتأثر .(Beck, 2011, p. 89)

ويمكن أن توفر معالجة المشاعر، سواء كانت سلبية أو إيجابية، المتأثرة بالعوامل الاجتماعية، تفسيرات لسبب انحراف الناس في عرض السعادة فقط (Demetriou, 2019, p. 7) ، لذا تصف العديد من هذه النماذج كيف يكون العقل قادرًا على إدارة الأحداث والمشاعر بطرق مكشوفة ومخفية عن المريض نفسه (Gross, 2015, p. 22) ، ومع ذلك، نظراً للتفسيرات العديدة والمعقدة للاكتئاب المبتسם، فإن المجال التكاملي يواجه صعوبة في الفهم والتحقيق .(Chen, 2021, p. 134)

ويمكن لنماذج المعالجة المعرفية تحسين فهمنا للصحة العقلية، وبالتالي تكون مفيدة في تطوير التدخلات السلوكية والإدراكية .(Williams, 2019, p. 201)

الاكتئاب المبتسם وعلاقته بضعف الثقة بالنفس لدى طلبة السادس العلمي

أ.م.د. حيدر طارق كاظم

وان النماذج النفسية المستخدمة لوصف المعالجة المعرفية والعاطفية لها آثار مختلفة في علم النفس السريري، إذ يمكن أن تقدم تفسيرات للأعراض التي تنشأ لدى مرضى الاكتئاب (Brown, 2022, p. 54).

لذا فان هناك وفرة من النظريات والنماذج التي يمكن من خلالها دراسة الصحة العقلية والرفاهية، فضلاً عن الأحداث والعواطف، إلا أن دمج هذه المعرفة ضمن إطار نظري ضيق للديناميكيات النفسية يشكل حجر عثرة في فهم سبب تصرف بعض الأفراد بطريقة تبدو وكأنها تتجاهل أعراضهم (Taylor, 2020, p. 88).

النظريّة السلوكيّة المعرفيّة: تسلط خلفية العلاج السلوكي المعرفي الضوء على عقلية مرضى الاكتئاب المبتسمين، حيث يشرح النموذج المعرفي عملية دور أنماط التفكير والعواطف والسلوكيات السلبية لدى العميل والتي تعد جزءاً من محتويات الاكتئاب المبتسם (Nyer et al., 2023, pp. 115–116).

ويعتبر الاكتئاب المبتسם نتيجة لرد فعل خارجي يشكل واجهة لتلبية معيار اجتماعي، بينما يبقى الفرد داخلياً يعاني من اعراض اليأس والاضطراب النفسي (Yarwood, Angelakis, & Taylor, 2025, p. 4).

لذا يبدو أن الأفراد الذين يظهرون "عاديين ومرحين" ولا يعانون من مشاكل تظهر عليهم، مما يجعل المجتمع يتغافل بسهولة معاناتهم، رغم أنهم يعيشون صائفة داخلية شديدة (Hofmann & et al., 2012, p. 427).

كما انهم في تفاعلاتهم الاجتماعية، قد يخدعون الآخرين بإظهار مشاعر سطحية، وهو ما يساهم في تعزيز مؤشرات سلبية ويجعل من الصعب عليهم طلب المساعدة (Cuijpers et al., 2013, p. 910).

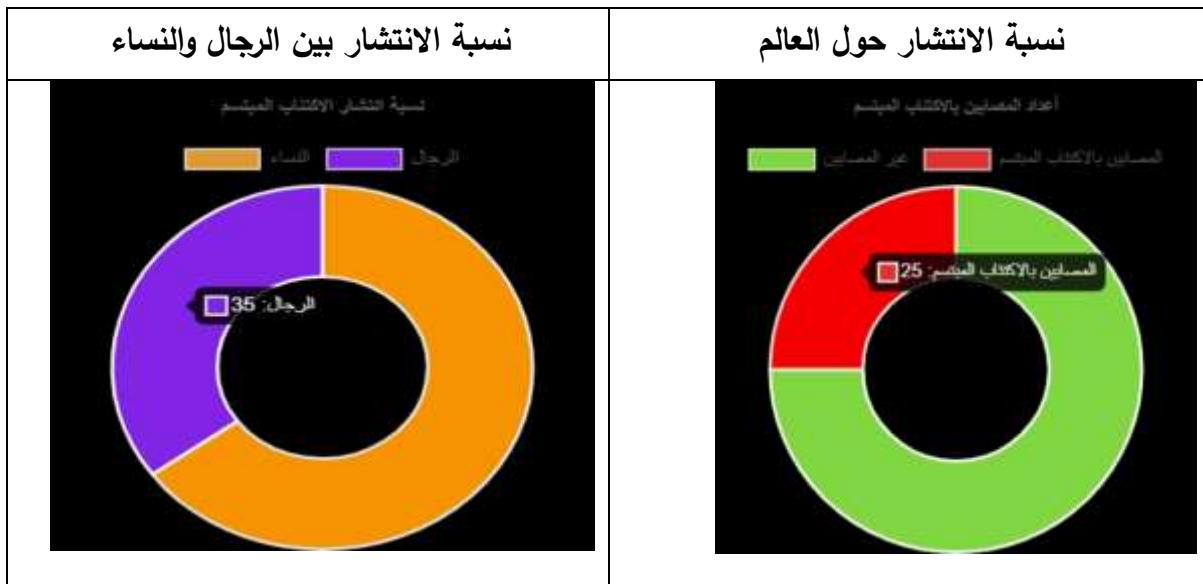
ومن ناحية أخرى، قد يعاني مرضى الاكتئاب المبتسם أكثر من مرضى الاكتئاب البكاء، لأنهم يعملون على تصحيح عواطفهم وتوجيهاتهم اجتماعياً، مما يضاعف من الضغط النفسي لديهم (David, Cristea, & Hofmann, 2018, p. 56).

وقد أشارت بعض الدراسات إلى وجود فرق في صرامة التمييز بين المصابين بالاكتئاب طويل الأمد والمصابين بالاكتئاب المبتسם (Butler, Chapman, Forman, & Beck, 2006, p. 17).

كما أن المرضى الذين يعانون من اضطرابات عاطفية متعددة غالباً ما يقدمون تفسيرات انتقادية ذاتية للأحداث، مما يعزز السلوك السلبي والتجمبي، وهو ما يتشابه مع أنماط مرضي الاكتئاب المبتسם (Nyer et al., 2023, p. 120)؛ لذا يقوم العلاج السلوكي المعرفي على محورين رئисيين هما: إصلاح التشوهدات المعرفية السلبية وآليات دعمها، إضافة إلى الأفعال السلوكية المتناقضة التي تساهم في تحسين الحالة المزاجية (Yarwood et al., 2025, p. 6).

نسبة انتشار الاكتئاب المبتسם: تشير الدراسات العالمية إلى أن نسبة انتشار الاكتئاب المبتسם هي (25%) إلا أن هذه النسبة غير دقيقة فهي تختلف من ثقافة إلى أخرى ومن مجتمع إلى مجتمع آخر، وإن نسبة انتشاره لدى النساء أكثر من الرجال والشكل الآتي يوضح ذلك.

شكل (1) يوضح نسب انتشار الاكتئاب المبتسם



ثانياً: ضعف الثقة بالنفس: إن ضعف الثقة بالنفس يمثل حلقة مفرغة، فكلما فقد الفرد ثقته بنفسه، زاد شعوره بغيابها، والعكس صحيح. بينما يرتبط التفكير الإيجابي في الذات بالانفتاح والنجاح في المدرسة والعمل والحياة، إضافة إلى الحصول على شبكة دعم جيدة والثقة بالآخرين، فإن الاستخفاف بالذات أو الشك في القدرات يمثلان مشكلات حقيقة متعددة الأوجه (Orth & Robins, 2014, p. 127).

الأشخاص الذين يعانون من ضعف الثقة بالنفس غالباً ما يظهرون لديهم انخفاض في احترام الذات، وضعف في الثقة بقراراتهم وأفكارهم، ونقص في الإيمان بقدراتهم، وفي بعض الحالات ضعف في المهارات الاجتماعية (Zeigler-Hill, 2013, p. 45)، ونادراً ما يرغب هؤلاء في إظهار هذه الصورة للعالم، لكنهم يشعرون أحياناً بأن الحاجز مرتفعة للغاية بحيث يصعب تجاوزها (Mruk, 2013, p. 88).

إن الثقة بالنفس هي نتاج أربعة عوامل رئيسية يمكن لكل منها أن تؤثر على موقف الفرد تجاه الحياة: وجهة نظره اللاواعية عن ذاته من الماضي، مواقف الوالدين أثناء التربية، البيئة المحيطة، وما يقوله الآخرون أو كيف يعاملونه (Branden, 1994, p. 32)، وعندما تمتزج هذه العوامل لتشكل واقعاً إدراكيًّا خاصاً، فإن مستوى الثقة بالنفس يتغير تبعاً لذلك (Neff, 2011, p. 67).

كما ان الأفراد الذين عاشوا سنوات تحت حكم استبدادي أو في بيئات مسيئة غالباً ما يعتقدون أن المسيد له الكلمة الأخيرة، تماماً مثل المعلم الذي يقلل من حماس الطالب بسؤال لم يتمكن من الإجابة عنه، هذه القيود المفروضة في الطفولة والنمو، إضافة إلى ضغوط العالم الخارجي، قد تعمي الفرد عن إمكاناته الحقيقية من خلال تثبيط توسيع الفكر والأهداف (Bandura, 1997, p. 21)، وعليه فإن الجرأة على التخلّي عن "السلوك الجيد" التقليدي، والمجازفة وقبول التحديات، هي الجوهر الأساسي للشخصية الواقعة (Deci & Ryan, 2000, p. 68).

الأسباب والمحفزات: ان التجارب السابقة التي يتم التعامل معها بشكل خاطئ، مثل المواقف التي نصبح فيها خائفين بشكل مفرط أو لا تصمد عواطفنا أمام التهديد أو التحدّي، تترك بقايا من المشاعر غير المحلوله "السلبية" التي تستمر في التأثير على البالغين، حيث تبقى هذه التجارب جزءاً من العقل اللاوعي لديهم (Van der Kolk, 2014, p. 72)، كما ان القلق ونوبات الهلع غالباً ما تترجم عن نفس المادة العاطفية غير المحلوله المرتبطة بالمخاوف التي لم تتم معالجتها بشكل صحيح، مما يؤدي إلى ظهور اعراض جسدية مرتبطة بالخوف في حياة البالغين (Barlow, 2002, p. 115).

بالإضافة إلى ذلك، نحن ندرك داخلياً أن الأحداث التي تثير القلق أو نوبات الذعر لم تعد قادرة على تهدينا كأشخاص بالغين، ومع ذلك نستمر في حمل هموم لا علاقة لها بالموقف الحالي، مما يعكس طبيعة العقل القلق الذي يعيد إنتاج المخاوف غير المحلوله (Clark & Beck, 2010, p. 89)، هذه التجارب ليست بالضرورة من الماضي البعيد؛ فقد تتكرر في الحاضر في مواقف عالقة تتميز بالعجز، مما يضعف الثقة بالنفس ويزيد من نشاط العقل المفرط في الحماية (Leahy, 2017, p. 54).

كما أن انخفاض الثقة بالنفس يمكن أن يجعل الفرد يشعر بأن "تفكيه الحقيقي" لن يرقى إلى معايير الآخرين أو توقعاتهم، وهو ما يؤدي إلى التعب والإرهاق النفسي، حيث يساهم الضغط المستمر الذي يفرضه الفرد على نفسه في التأثير السلبي على المزاج (Orth & Robins, 2014, p. 383).

العلاقة بين الصحة العقلية والثقة بالنفس: هناك العديد من التعقيدات عند استكشاف الارتباط بين الثقة بالنفس والصحة العقلية، إذ يمكن أن يؤدي انخفاض الثقة بالنفس إلى مشكلات نفسية تتفاقم بمرور الوقت، مما يجعل معالجتها أمراً بالغ الأهمية (Orth & Robins, 2014, p. 383).

فحالات الصحة العقلية قد يكون لها تأثير خطير على حياة الأفراد، حيث يمكن أن يؤدي الجمع بين ضعف الثقة بالنفس والاضطرابات النفسية إلى شعور بالعزلة والوحدة، في ظل غياب الدعم العاطفي من الأشخاص الأقرب إليهم (Neff, 2011, p. 67) ، ويعد هذا السيناريو شائعاً بين الأفراد الذين يعانون من انخفاض الثقة بالنفس، إذ يصبحون أكثر عرضة لمشكلات الصحة العقلية التي قد تمنعهم من تحقيق أهدافهم أو تجربة أشياء جديدة (Zeigler-Hill, 2013, p. 45) ، ومن هنا، يسهل أن يشعر الفرد بمزيد من السوء تجاه نفسه، خاصة عند مقارنته ذاته بأقرانه وزملائه الذين يحققون إنجازات أكبر (Mruk, 2013, p. 88)

علامات انخفاض الثقة بالنفس: توجد هناك عدة علامات لضعف الثقة بالنفس وهي كما يأتي:

1. يظل الأشخاص الذين يعانون من انخفاض الثقة بالنفس حذرين طوال حياتهم.
2. لا يتقون في أنفسهم لاتخاذ القرارات.
3. يخافون من التعرض للانتقاد أو الرفض.
4. دائمًا في حالة تأهب، ويشعرن بالقلق إزاء ما قد يفكر فيه الآخرون عنهم.
5. ليس لديهم طريقة ممتعة للعيش.

(Orth & Robins, 2014, p. 383)

إن انخفاض الثقة بالنفس يلتهم نفسية الطلبة بحرمانهم من الاستمتاع بالحياة، وإمكاناتهم في النجاح، وراحة بالهم، ولهذا السبب فإن هذه قضية بالغة الأهمية يجب معالجتها، اذ غالباً ما تشكل الأحداث التي تحدث في حياتنا ثقتنا بأنفسنا، وفي بعض الأحيان تكون أفعالنا هي التي تحدد شعورنا تجاه ذاتنا لكي نعتز ونفخر بها (Branden, 1994, p. 32).

أما بالنسبة لمعظم الناس، فإن انخفاض الثقة بالنفس هو نتيجة لتجاربهم الأخيرة، سواء كانت إيجابية أو سلبية. فالعقل يخلق "الأنما" ويحدد كيف يكون الفرد في كل لحظة من الحياة عندما تكون هذه

الصورة إيجابية أو مغذية، يشعر العقل بالسلام والحب والسعادة، وعندما تتعرض هذه الصورة للإهانة، يشعر العقل بالسلبية المتمثلة في النقد والخوف والاكتئاب والشعور بالوحدة والتوتر (Neff, 2011, p. 67).

علاقة الاكتئاب المبتسם بضعف الثقة بالنفس : عندما يتعلق الأمر بعلاقة الاكتئاب المبتسם بضعف الثقة بالنفس، يجد الباحثون أن هناك تبادل تأثيرات بين هذين العاملين، فالاكتئاب المبتسם يشير إلى الحالة التي يظهر فيها الشخص علامات على السعادة أو النجاح بينما يعني داخلياً من الاكتئاب، وهذا بدوره يؤثر سلباً على ثقته بنفسه (Gomes & Sharmin, 2025, p. 4) ، بالمقابل فإن ضعف الثقة بالنفس يمكن أن يجعل الشخص يبتسم ويفيدي السعادة ظاهرياً، لكنه في الداخل يعني من الشك والقلق، مما يخلق تفاعلاً مشتركاً يزيد من تعرض الفرد للمشكلات النفسية والاجتماعية (Demetriou, 2019, p. 7).

وتتأثر علاقة الاكتئاب المبتسם بضعف الثقة بالنفس بالعديد من العوامل، منها الضغوط الاجتماعية والنفسية، وتتأثر البيئة العاطفية القريبة والمتوسطة على الفرد، بالإضافة إلى الخبرات السابقة التي قد تكون أثرت على نمو الثقة بالنفس (Orth & Robins, 2014, p. 383) .

كما أن العوامل الوراثية والبيولوجية قد تلعب دوراً في تشكيل الاكتئاب المبتسם وضعف الثقة بالنفس، مما يجعل هذه العوامل أمراً بالغ الأهمية للبحث والتدخل العلاجي (Hofmann et al., 2012, p. 427).

الفصل الثالث (منهجية البحث واجراءاته)

يتضمن هذا الفصل عرضاً للإجراءات التي قام بها الباحث لغرض تحقيق أهداف بحثه، والتي تمثلت بتحديد مجتمع البحث، و اختيار عينة ممثلة للمجتمع، و تبني أدوات تتسم بالصدق والثبات والموضوعية، وأيضاً تحديد الوسائل الإحصائية المناسبة لمعالجة البيانات وكما يأتي:

أولاً: منهج البحث: يهدف البحث الحالي إلى التعرف على الاكتئاب المبتسם وعلاقته بضعف الثقة بالنفس، وقد تم اعتماد المنهج الوصفي الارتباطي في البحث، وذلك لأنه يتلاءم مع طبيعة الدراسة، إذ يوفر وصفاً دقيقاً للظاهرة المدرستة ولا يقتصر على جمع البيانات والحقائق وتصنيفها وتبنيها، بل يتضمن أيضاً قدرًا من التفسير لهذه النتائج من أجل الوصول إلى تعميمات بشأن الظاهرة ومناقشتها وصولاً إلى الاستنتاجات (Creswell, 2014, p. 155).

ثانياً: مجتمع البحث: يقصد بمجتمع البحث هم جميع الأفراد الذي يسعى الباحث تعميم نتائج الدراسة عليهم (Manion, & Morrison, 2018, p. 214)، وتتضمن مجتمع البحث الحالي طلبة الصف السادس العلمي في المدارس الإعدادية بمركز محافظة بابل للعام الدراسي (2024-2025) وقد بلغ العدد الكلي للطلبة (16367) طالباً وطالبة، موزعين على المدارس الإعدادية لصف السادس العلمي بمركز محافظة بابل للعام الدراسي 2024-2025.

ثالثاً: عينة البحث: يعتبر مفهوم عينة البحث جزء أساسى وحيوي في عملية البحث العلمي، حيث تمثل عينة البحث المجموعة المحددة من الأفراد أو العناصر التي تمثل جزءاً محدوداً من السكان الكلي الذي يتم دراسته. ويهدف استخدام عينة البحث إلى توفير نتائج مماثلة للسكان كله، بشكل يتيح التنبؤ والتعميم. وتكون عينة البحث اختيارية وبشكل عشوائي أو من خلال تصميم محدد، ويتم تحديد حجم العينة بناءً على الأهداف والطبيعة الإحصائية للدراسة (Fraenkel, Wallen, & Hyun, 2015, p. 92).

ولأجل اختيار عينة البحث الأساسية قام الباحث باختيار عينة مكونة من (300) طالباً وطالبة من طلبة الصف السادس العلمي بواقع (150) طالباً و (150) طالبة تم اختيارهم بطريقة تطوعية اذ لم يجر أي طالب او طالبة بالإجابة على المقياسين دون رغبة تامة منهم.

رابعاً: أداتا البحث: بما أن البحث الحالي يهدف إلى معرفة العلاقة بين الاكتئاب المبتسם وعلاقته بضعف الثقة بالنفس لدى طلبة الصف السادس العلمي، لذا تطلب الأمر وجود أدوات تتوافر فيها الخصائص السايكومترية من صدق وثبات لتحقيق أهداف البحث، وعلى النحو الآتي:

- أ- **مقياس الاكتئاب المبتسם:** بعد ان اطلع الباحث على مفهوم الاكتئاب المبتسם والخلفية النظرية له، قام الباحث ببناء مقياس للاكتئاب المبتسם وفق الخطوات الإجرائية الآتية:
 1. **تحديد الهدف:** قياس الاكتئاب المبتسם لدى طلبة الصف السادس العلمي.
 2. **تحديد المفهوم:** تبني الباحث تعريف مورن 2023 كتعريف نظري.
 3. **تحديد مجالات المقياس:** تم تحديد ثلاثة مجالات أساسية للمقياس بعد تحليل المفهوم.
 4. **بناء فقرات المقياس:** تم بناء ثمان فقرات لكل مجال بحيث تغطي جميع جوانب المفهوم وكما يأتي:

المجال الثاني: المعاناة النفسية الداخلية (التجربة الذاتية السلبية)	المجال الأول: المظاهر الخارجي (الواجهة الاجتماعية)
<p>1. أشعر بحزن داخلي لا يعرفه أحد.</p> <p>2. أعاني من أفكار سلبية رغم أنني أبدو بخير.</p> <p>3. أجد صعوبة في مشاركة مشاعري الحقيقية مع الآخرين.</p> <p>4. أشعر بالفراغ الداخلي رغم مظاهر النجاح الخارجي.</p> <p>5. تراووني مشاعر اليأس رغم أنني أبدو متamasكاً.</p> <p>6. أعاني من قلق داخلي لا يلاحظه الآخرون.</p> <p>7. أشعر أن ابتسامتي تخفي أمّا عميقاً.</p> <p>8. أواجه صعوبة في التعبير عن معاناتي النفسية.</p>	<p>1. أبدو أمام الآخرين شخصاً سعيداً ومقائلاً.</p> <p>2. أحرص على إظهار ابتسامة حتى عندما أشعر بالضيق.</p> <p>3. يعتقد من حولي أن حياتي مستقرة وناجحة.</p> <p>4. أظهر للأخرين أنني بخير مهما كانت حالي الداخلية.</p> <p>5. أشارك في الأنشطة الاجتماعية رغم شعوري بالتعب النفسي.</p> <p>6. أخفى مشاعري الحقيقة خلف مظهر من المرح.</p> <p>7. أحاول أن أبدو قوياً أمام الآخرين حتى عندما أشعر بالضعف.</p> <p>8. أظهر صورة إيجابية عن نفسي رغم أنني لا أشعر بذلك داخلياً.</p>
المجال الثالث: الاضطراب النفسي المعقد (العمق المرضي والأسباب المتعددة)	
	<p>1. أشعر أن معاناتي النفسية أعمق من مجرد حزن مؤقت.</p> <p>2. أدرك أن هناك عوامل متعددة تؤثر في حالي النفسية.</p> <p>3. أعتبر ما أمر به اضطرباً يحتاج إلى فهم وعلاج متخصص.</p> <p>4. أشعر أن حالي النفسية مرتبطة بظروف حياتية معقدة.</p> <p>5. أدرك أن معاناتي ليست مجرد تقلبات مزاجية عابرة.</p> <p>6. أواجه صعوبة في السيطرة على أفكاري السلبية.</p> <p>7. أشعر أن حالي النفسية تؤثر على أدائي في الحياة اليومية.</p> <p>8. أدرك أن ما أعانيه قد يستمر لفترة طويلة إذا لم يعالج.</p>

5. الخصائص السايكومترية للمقياس:

الاكتئاب المبتسם وعلاقته بضعف الثقة بالنفس لدى طلبة السادس العلمي

أ.م.د. حيدر طارق كاظم

أ. الصدق الظاهري: قام الباحث بعرض المقياس على (23) محكم متخصص في مجال العلوم التربوية والنفسية) للتحقق من صدقه الظاهري وتمت الموافقة على المقياس بنسبة (90%) مع اجراء بعض التعديلات اللغوية على المقياس.

ب. الصدق العاملی: لأجل استخراج الصدق العاملی والذي يعد نوعا من انواع من صدق البناء للمقياس تم اجراء الاتي:

1. التحليل العاملی الاستكشافي: لأجل استخراج التحليل العاملی الاستكشافي تم فحص قابلية النموذج للتحليل باستخدام اختبار بارتليت والجدول الاتي يبين ذلك.

جدول (1) ملائمة البيانات للتحليل العاملی (EFA)

المؤشر	القيمة	التفسير
KMO	0.93	ملائمة عالية
اختبار بارتليت	$\chi^2 = 2650.4$, $p < 0.001$	صالح للاستخلاص
طريقة الاستخلاص	التحليل الرئيسي	مناسبة للبنى الكامنة
الدوران	مباشر أو بلين	يسمح بارتباط العوامل

من الجدول أعلاه وجد ان قيمة (KMO) ملائمة جدا للتحليل العاملی الاستكشافي، وان قيمة اختبار مربع کای (2650.4) وهي صالحة لاستخلاص العوامل عند مستوى دلالة إحصائية (0.001).

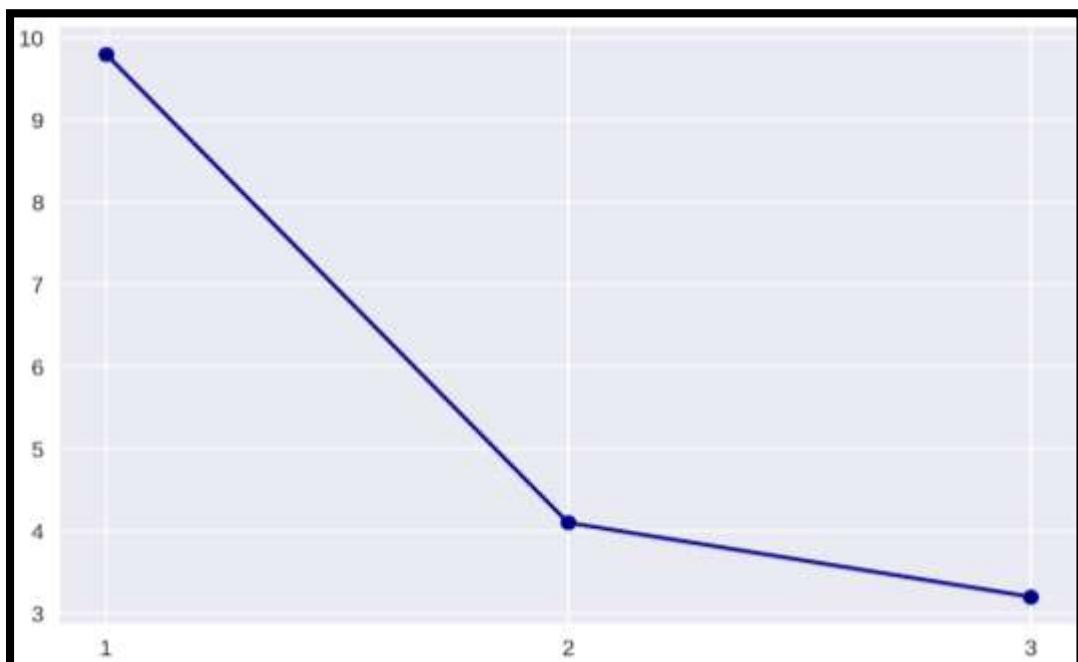
جدول (2) القيم الذاتية ونسبة التباين المفسر (EFA)

العامل	القيمة الذاتية	نسبة التباين	التباین التراكمي
المعاناة النفسية الداخلية	9.8	40.8%	40.8%
المظهر الخارجي	4.1	17.1%	57.9%
الاضطراب النفسي المعقد	3.2	13.4%	71.3%

• التفسير: تم التوصل الى ثلاثة مجالات للمقياس، وان العوامل الثلاثة فسرت (71%) من التباين الكلي وهي نسبة مرتفعة تدل على قوة البنية العاملية للمقياس، ولرسم مخطط (Scree Plot) اتضح ان العامل الأول (المعاناة النفسية الداخلية) قيمته الذاتية = 9.8، وهو العامل الأقوى ويفسر أكبر نسبة من التباين

(40.8%) والعامل الثاني (المظهر الخارجي) قيمته الذاتية = 4.1، يفسر 17.1% من التباين أما العامل الثالث (الاضطراب النفسي المعقد) قيمته الذاتية = 3.2، يفسر 13.4% من التباين ، والشكل الآتي يوضح ذلك ، وهذا النوع من المخططات يستخدم لتحديد عدد العوامل المثلث في التحليل العائلي، حيث يظهر نقطة الانكسار (Elbow Point) التي تساعد الباحث على تقرير عدد العوامل التي يجب الاحتفاظ بها.

شكل (2) يبين العوامل الثلاث لتحليل العائلي الاستكشافي



- يظهر الانحدار الحاد بعد العامل الأول، مما يؤكد أهميته الكبرى.
- الانحدار يستمر لكن بشكل أقل بعد العامل الثاني، مما يشير إلى أن النموذج الثلاثي مناسب ويعطي معظم التباين (71.3%).

الاكتئاب المبتسם وعلاقته بضعف الثقة بالنفس لدى طلبة السادس العلمي

أ.م.د. حيدر طارق كاظم

جدول (3) معاملات الارتباط بين الأبعاد

الأبعاد	المظهر الخارجي	المعاناة الداخلية	الاضطراب المعقد
المظهر الخارجي	—	0.46	0.39
المعاناة الداخلية	0.46	—	0.52
الاضطراب المعقد	0.39	0.52	—

من الجدول أعلاه وجد ان هناك ارتباطات (متوسطة ومرتفعة) منسجمة مع نموذج ثلاثي العوامل متربطة وتحقق ملاءمة ممتازة.

جدول (4) معاملات الارتباط بين الأبعاد تحميلات العوامل والاشتراك(EFA)

المجال 2 : المعاناة النفسية الداخلية				المجال 1 : المظهر الخارجي			
الفقرة	التحميل	الاشتراك (h^2)	ارتباط فقرة- مجموع	الفقرة	التحميل	الاشتراك (h^2)	ارتباط فقرة- مجموع
1	0.79	0.62	0.67	1	0.71	0.51	0.59
2	0.74	0.55	0.62	2	0.76	0.58	0.64
3	0.72	0.52	0.60	3	0.62	0.42	0.47
4	0.77	0.59	0.66	4	0.69	0.48	0.55
5	0.81	0.65	0.71	5	0.58	0.38	0.41
6	0.68	0.46	0.56	6	0.73	0.54	0.61
7	0.75	0.56	0.63	7	0.65	0.43	0.49
8	0.70	0.49	0.58	8	0.68	0.46	0.53

المجال 3: الاضطراب النفسي المعقد

الفقرة	التحميل	الاشتراك (h^2)	ارتباط فقرة-مجموع
1	0.69	0.48	0.55
2	0.66	0.44	0.51
3	0.73	0.53	0.60
4	0.64	0.41	0.49
5	0.61	0.37	0.46
6	0.70	0.49	0.56
7	0.67	0.45	0.52
8	0.62	0.39	0.47

2. التحليل العاملی التوكیدی: بعد استخراج العوامل الثلاث لالمقياس تم استخدام التحلی العاملی التوكیدی وتم التوصل الى النتائج المبینة في الجداول ادناه.

جدول (5) ملائمة النموذج (CFA) لمقياس ثلاثي العوامل

المؤشر	القيمة	المعيار المقبول	التفسير
χ^2/df	2.14	-	جيد
CFI	0.96	≥ 0.95	ممتاز
TLI	0.95	≥ 0.95	ممتاز
RMSEA	0.052 (90% CI: 0.044–0.060)	≤ 0.06	جيد جدًا
SRMR	0.041	≤ 0.08	جيد

جدول (6) الصدق التقاربي والتمييز (CFA)

البعد	متوسط التباين المستخرج (AVE)	الموثوقية المركبة (CR)
المظهر الخارجي	0.49	0.86
المعاناة النفسية الداخلية	0.57	0.90
الاضطراب النفسي المعقد	0.45	0.84

الصدق التقاربي AVE :للمعاناة الداخلية ≤ 0.50 ممتاز؛ البعدين الآخرين قريبان من 0.50 ومع CR مرتفع، مما يشير إلى تقارب مقبول.

الصدق التمييزي: الجذر التربيعي لـ AVE يتجاوز معاملات الارتباط البنية في معظم الحالات مثلًا AVE /لمعاناة الداخلية ≈ 0.75 أكبر من ارتباطه مع العوامل الأخرى ≈ 0.52 ، ما يدعم التمييز بين المجالات.

جدول (7) الثبات الكلي للمقياس

المقياس الكلي	كرونباخ ألفا	أوميغا	الموثوقية المركبة (CR)	مدى ارتباط فقرة- مجموع	عدد الفقرات
الدرجة الكلية	0.93	0.94	0.92	0.40 – 0.71	24

من الجدول أعلاه نجد بأن الثبات الكلي مرتفع جداً، ما يدعم استخدام الدرجة الكلية إلى جانب الدرجات الفرعية، وان اتساع مدى ارتباط الفقرة بالمجموع يتماشى مع تغير القوة التمثيلية عبر المجالات، دون الإخلال باستقرار القياس.

إعداد تعليمات المقياس: تعد تعليمات المقياس بمثابة الدليل الذي يساعد المستجيب عند الإجابة على فقرات المقياس، إذ يستطيع عن طريقها فهم المطلوب، لذا حرص الباحث على ان تكون التعليمات سهلة وواضحة الإجابة، ويكون اختبار الاكتئاب المبتسם من 24 فقرة موزعة بواقع (8) فقرات لكل مجال من مجالات المقياس الثلاثة ، وكل فقرة منها يحتوي على (5)إجابات، على المفحوص أن يقدم إجابة فقط عن كل فقرة لكي يحصل في نهايته على نتيجة تعكس شدة معاناته من الأعراض وطلب منه ان يضع علامة (✓) أمام البديل الذي يراه مناسبا، مع التأكيد على الصدق والموضوعية عند الإجابة، ومن اجل ان يجيب الفرد بكل صراحة واطمئنان، ذكر الباحث ان الإجابات لا تحتاج إلى ذكر الاسم ولن يطلع عليها سوى الباحث ولا توجد إجابة صحيحة وأخرى خاطئة ، كذلك طلب الباحث من المستجيب أن

يكون شفاف لأقصى درجة، وذلك كي تحصل على نتيجة دقيقة لحالته وشدة أعراض الاكتتاب المبتسם التي يعاني منها، بالإضافة إلى الالتزام بالتعليمات الآتية:

4. لا تطلب من أحد أن يجيب عنك	1. لا تفكر كثيراً بالإجابة
5. ضع إجابة واحدة لكل سؤال	2. ضع الإجابة الأولى التي تخطر ببالك
6. لا ترك أي سؤال دون إجابة	3. لا تسأل أحد عن الإجابة

- مراعاة الاعتبارات الأخلاقية لتطبيق مقياس الاكتتاب المبتسם: تخضع الاختبارات والمقاييس النفسية لمعايير أخلاقية صارمة يجب على المتخصصين والمقيمين مراعاتها والتقييد بها (APA, 2020)، ومقياس الاكتتاب المبتسם يخضع لهذه المعايير الأخلاقية ومن أهمها:

5. عدم الإتجار بالبيانات والمعلومات	1. الموافقة المستنيرة
6. مؤهلات وكفاءة المشرفين على تطبيق المقياس	2. الخصوصية والسرية
7. الحساسية الثقافية لمقياس الاكتتاب المبتسם	3. المساهمة والمشاركة الطوعية
	4. العدالة والإنصاف

ومما لا شك فيه أن للحساسية الثقافية دوراً هاماً وفعالاً في فهم الأفراد لبنود المقياس النفسي والتعبير عنها وإدراكيهم لها، إذ أن لكل مجتمع ثقافة خاصة به تختلف عن المجتمعات الأخرى، مما يؤثر على طريقة استجابة الأفراد وتفسيرهم للعبارات (Van de Vijver & Leung, 1997, p. 23).

إن إدراك الفروق الثقافية يساعد الباحثين على تطوير أدوات قياس أكثر دقة وملاءمة للسياقات المحلية، ويقلل من احتمالية التحيز أو سوء الفهم (Berry, 2002, p. 45).

كما أن الحساسية الثقافية تعد شرطاً أساسياً لضمان الصدق والثبات في الاختبارات النفسية، حيث أن تجاهل السياق الثقافي قد يؤدي إلى نتائج غير دقيقة أو غير قابلة للتعميم (Cheung, van de Vijver, & Leong, 2011, p. 112).

لذلك فإن دمج الاعتبارات الثقافية في تصميم وتفسير المقاييس النفسية يعزز من موثوقية النتائج و يجعلها أكثر ارتباطاً بالواقع الاجتماعي والنفسي للأفراد (Heine, 2016, p. 78).

الاكتئاب المبتسם وعلاقته بضعف الثقة بالنفس لدى طلبة السادس العلمي

أ.م.د. حيدر طارق كاظم

لهذا عندما يقوم الأخصائيين بتطبيق مقياس الاكتئاب المبتسם يجب عليهمأخذ الجوانب الثقافية بالاعتبار والتي قام الباحث بالعمل بموجبها حرصاً منه على الجوانب النفسية والاجتماعية ووصمة المرض النفسي، ومن أهمها:

فهم المعايير الثقافية للمجتمع المراد تطبيق مقياس الاكتئاب المبتسם عليه.	1
صياغة المقياس باللغة المفهومة لهذه المجتمعات أو الاستعانة بمתרגمين.	2
مراجعة المزيج الثقافي في المجتمعات المتأثرة بالهجرة وموجات اللجوء	3
مراجعة وصمة المرض النفسي في بعض المجتمعات.	4
مراجعة المعتقدات الدينية والروحية لبعض المجتمعات.	5

جدول (8) تفسير الدرجات الكلية لمقياس الاكتئاب المبتسם

المدى الكلي	مستوى الاكتئاب المبتسם	التفسير
24 – 47	منخفض جداً	الفرد يظهر انسجاماً بين المظاهر الخارجي والداخلي، لا توجد مؤشرات قوية على الاكتئاب المبتسם.
48 – 71	منخفض إلى متوسط	بعض المؤشرات على وجود معاناة داخلية، لكنها ليست شديدة أو مستمرة.
72 – 95	متوسط إلى مرتفع	الفرد يظهر تناقضاً واضحاً بين المظاهر الخارجي والمعاناة الداخلية، مع احتمالية وجود اضطراب نفسي يحتاج متابعة.
96 – 120	مرتفع جداً	وجود نمط قوي من الاكتئاب المبتسם، حيث يخفي الفرد اضطراباً نفسياً عميقاً خلف واجهة اجتماعية إيجابية.

ثانياً: مقياس ضعف الثقة بالنفس: بعد اطلاع الباحث على الخلفية النظرية لضعف الثقة بالنفس وتبنيه لتعريف (Arther, 2022)، قام بتبني مقياسه لحداثه وكذلك لتبنيه تعريفه وخلفيته النظرية وقد تكون المقياس من (24) فقرة ومن (4) مجالات فرعية هي (التجارب السلبية، والحساسية المفرطة للنقد،

وأنماط التفكير السلبية، والتأثيرات العائلية من الخوف والفشل) ولكل مجال (6) فقرات وبترتيب خماسي (تنطبق على دائمًا، تنطبق على غالباً، تنطبق على أحياناً، تنطبق على نادراً، لا تنطبق على أبداً) وتأخذ التدرج (5، 4، 3، 2، 1)، وبعد ذلك قام الباحث بالإجراءات الآتية:

1. إعداد تعليمات المقياس: تعد تعليمات المقياس بمثابة الدليل الذي يساعد المستجيب عند الإجابة على فقرات المقياس، إذ يستطيع عن طريقها فهم المطلوب، لذا حرص الباحث على أن تكون التعليمات سهلة وواضحة الإجابة، ويكون اختبار الأكتئاب المبتسن من 24 فقرة، وكل فقرة منها يحتوي على (5) إجابات، على المفحوص أن يقدم إجابة واحدة فقط عن كل فقرة لكي يحصل في نهايته على الدرجة الكلية وطلب منه ان يضع علامة (✓) أمام البديل الذي يراه مناسباً، مع التأكيد على الصدق والموضوعية عند الإجابة، ومن أجل ان يجيب الفرد بكل صراحة واطمئنان، ذكر الباحث ان الإجابات لا تحتاج إلى ذكر الاسم ولن يطلع عليها سوى الباحث ولا توجد إجابة صحيحة وأخرى خاطئة.

2. صلاحية فقرات المقياس: عرض الباحث فقرات مقياس الأكتئاب ضعف الثقة بالنفس على مجموعة من المحكمين المتخصصين في ميدان التربية وعلم النفس ، وقد طلب من كل محكم فحص الفقرات منطقياً وتقدير صلاحيتها لقياس ما أعدت له كما تبدو ظاهرياً ووضوح صياغتها وملائمة فقراتها ، وأشار الخبراء إجراء بعض التعديلات اللغوية وإعادة صياغتها بحيث لم تؤثر على مضمون الفقرة ، ولتحليل أراء الخبراء ، تم استعمال النسبة المئوية واعتماد نسبة (80%) فأكثر لقبول الفقرة ، وحصلت جميع الفقرات على نسبة مئوية (100%) وبذلك عد جميع الفقرات صالحة.

3. تصحيح المقياس وحساب الدرجة الكلية: ان تصحيح المقياس يعني وضع درجة لكل فقرة من فقرات المقياس البالغة (24) وبترتيب خماسي يقابلها سلم الدرجات (1.2.3,4,5).

4. التحليل الاحصائي لفقرات المقياس: تعد عملية التحليل الإحصائي للفقرات خطوة أساسية في بناء أي مقياس نفسي، إذ تهدف إلى الكشف عن الخصائص السايكومترية للفقرات وانتقاء المناسب منها وتعديل أو استبعاد الفقرات غير المناسبة، مما يسهم في تحسين جودة الأداة(DeVellis, 2017, p. 112).
ويعتبر هذا الإجراء ضرورياً لضمان أن الفقرات تقيس البعد النفسي المستهدف بدقة، ويفيد بدوره إلى زيادة صدق المقياس وثباته(Anastasi & Urbina, 1997, p. 145).

كما أن التحليل الإحصائي للفقرات يساعد الباحثين على تحديد مدى تمايز الفقرات، وقوتها في التنبؤ بالمتغيرات النفسية، إضافة إلى تحسين البنية العاملية للمقياس(Kline, 2015, p. 89).

ومن خلال هذه العملية، يمكن الوصول إلى أداة قياس أكثر دقة وموثوقية، مما يعزز صلاحية النتائج وقابليتها للعميم (Embreton & Reise, 2000, p. 73).

ويعد استخراج القوة التمييزية للفقرات ومعاملات صدقها من أهم الخصائص السايكومترية للفقرات في عملية التحليل الاحصائي للفقرات والتي يجب التتحقق منها في المقاييس النفسية، لذا قام الباحث بالإجراءات الآتية:

• **القوة التمييزية للفقرات:** يقصد بالقوة التمييزية للفقرات قدرتها على التمييز بين الأفراد الذين يختلفون في السمة المقاسة، لذلك فان القوة التمييزية للفقرات يمكن الاعتماد عليها في تقويم الفقرة من حيث كفاءتها في قياس السمة المراد قياسها في المقاييس (Anastasi, 1982,p200).

إذ طبق الباحث مقاييسه على عينة التحليل الاحصائي والبالغة (300) طالباً وطالباً متبوعاً نفس الخطوات التي تم اتباعها في المقاييس الأول، وبعد استخدام اختبار (ت) لعينتين مستقلتين ووجد بأن جميع القيم المحسوبة كانت أكبر من القيمة الجدولية البالغة (1.96) عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (160) واستناداً إلى ذلك ظهر أن جميع الفقرات ذات دلالة إحصائية.

• **علاقة الدرجة بالمقاييس:** قام الباحث باستخدام معامل ارتباط (بيرسون) لاستخرج

- أ- علاقة درجة الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس.
- ب- علاقة درجة الفقرة بالمجال الذي تنتهي إليه.
- ت- علاقة المجال بالمجال الآخر.

وبعد انتهاء التحليل تم التوصل إلى النتائج المبينة في الجدول الآتي:

جدول (9) علاقة الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس وللمجال الذي تنتهي اليه

علاقة الفقرة بال المجال الاول	علاقة الفقرة بالدرجة الكلية	الفقرة	علاقة الفقرة بال المجال الاول	علاقة الفقرة بالدرجة الكلية	الفقرة	علاقة الفقرة بال المجال الاول	علاقة الفقرة بالدرجة الكلية	الفقرة	علاقة الفقرة بال المجال الاول	علاقة الفقرة بالدرجة الكلية	الفقرة
0.53	0.58	19	0.57	0.67	13	0.46	0.55	7	0.41	0.46	1
0.49	0.56	20	0.54	0.56	14	0.57	0.63	8	0.53	0.64	2
0.40	0.48	21	0.44	0.48	15	0.46	0.59	9	0.49	0.54	3
0.43	0.50	22	0.60	0.62	16	0.43	0.48	10	0.38	0.41	4
0.62	0.69	23	0.43	0.44	17	0.50	0.57	11	0.42	0.49	5
0.58	0.60	24	0.37	0.40	18	0.58	0.64	12	0.46	0.52	6

جدول (10) علاقة المجال بال المجال الآخر

المجال	الأول	الثاني	الثالث	الرابع
الأول	-	0.74	0.69	0.66
الثاني	-	-	0.71	0.63
الثالث	-	-	-	0.74
الرابع	-	-	-	-

من خلال ملاحظة الجدولين أعلاه وجد ان جميع قيم العلاقة الارتباطية بين درجة كل فقرة من

فقرات المقياس والدرجة الكلية للمقياس، ودرجة الفقرة بالمجال الذي تنتهي اليه، ودرجة المجال بالمجال الآخر كانت أكبر من القيمة الجدولية البالغة (0.098) عند مستوى دلالة إحصائية (0,05).

• **الخصائص السايكومترية للمقياسين:** تعد الخصائص السايكومترية لفقرات المقياس ذات أهمية كبيرة في المقياسات النفسية إذ أنها تبين مدى قدرة المقياس لقياس ما وضع من أجل قياسه. ومن أهم الخصائص السايكومترية التي أكد عليها المتخصصون في القياس النفسي هي "الصدق، والثبات" (Anastasi & Urbina, 1997, p. 145)

لفقرات مقياس ضعف الثقة بالنفس وعلى النحو الآتي:

أولاً: صدق المقياس: يعد الصدق من الخصائص الأساسية في بناء المقياسات التربوية والنفسية، إذ يشير المقياس الصادق إلى الاستدلالات التي تستخلصها من درجاته من حيث مناسبتها ومعناها وفائدها (أبو علام، 2011، ص. 465)، ويعني تحقيق صدق القياس تجميع الأدلة التي تؤيد هذه الاستدلالات، بحيث يكون المقياس صالحًا لقياس السمة التي وضع من أجلها (Anastasi & Urbina, 1997, p. 145) ، كما يؤكد الباحثون أن الصدق لا يُخترل في نوع واحد، بل يتضمن عدة أشكال مثل صدق المحتوى، وصدق البنية، وصدق المحك، وكلها تهدف إلى ضمان أن الأداة تقيس فعليًا ما يفترض أن تقيسه (DeVellis, 2017, p. 112)؛ وقد تحقق في مقياس (ضعف الثقة بالنفس) نوعان من الصدق هما: الصدق الظاهري، وصدق البناء، وفيما يلي توضيح لكيفية الحصول على كل مؤشر منها:

أ. الصدق الظاهري: يتحقق الصدق الظاهري عن طريق عرض فقرات المقياس على مجموعة من المحكمين للحكم على صلاحيتها في قياس ما يراد قياسه. وهذا ما تم فعلاً وتم تأكيد المحكمين على صلاحية فقرات المقياس لقياس ما وضعت لأجل قياسه، واستناداً إلى آراء المختصين تم الاتفاق على إبقاء الفقرات التي حصلت على نسبة اتفاق (80%) فأكثر للمقياس.

ب. صدق البناء: تعد أساليب التحليل الإحصائي للفقرات وتقدير الخبراء لصلاحيتها من أهم مؤشرات هذا النوع من الصدق (مجيد، 2010: 57)، كما تشير استاذي إلى إن المقياس الذي تنتخب فقراته في ضوء (التحليل الإحصائي) يملك صدقًا بنائيًا (Anastasi, 1982: p54). وقد تحقق هذا النوع في مقياس ضعف الثقة بالنفس عن طريق المؤشرات (القوة التمييزية للفقرات، وارتباط درجة كل من الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس والمجال بالمجال الآخر).

ثانياً: ثبات المقياس: يعرف الثبات انه الاتساق في النتائج واستقرارها، فالقياس الثابت هو الذي يعطي نفس النتائج إذا ما أعيد تطبيق المقياس على نفس الأفراد في نفس الظروف ويتسم الثبات ايضاً بالموضوعية بمعنى أن الفرد يحصل على نفس الدرجة أيًّا كان المصحح (الامام، 2010، ص ص 140-141). وقد تم التحقق من ثبات المقياس من خلال طريقتين:

أ- طريقة اعادة الاختبار: تعد هذه الطريقة من أهم أساليب حساب الثبات إذ تعطينا معلومات عن استقرار النتائج حتى بعد التطبيق الثاني بوجود فاصل زمني (أحمد، 1981، ص 242). إذ يتم حساب معامل الثبات بهذه الطريقة بتطبيق المقياس على مجموعة من الأفراد ثم تصحيحه وتدوين نتائجه. وبعد فترة زمنية معينة وفي الظروف نفسها يقدم لهم الاختبار مرة ثانية وثم تصحيح وتدوين نتائجه عن طريق ايجاد معامل ارتباط بين درجات التطبيقين (ملحم، 2010، ص 329).

ولحساب معامل الثبات بهذه الطريقة قام الباحث بتطبيق المقياسين على (40) طالباً وطالبة من عينة البحث. وأعاد الباحث تطبيق الاختبار بعد أسبوعين على العينة ذاتها وفي ظروف تشبه إلى حد كبير ظروف إجراء التطبيق الأولي وتم حساب معامل ارتباط بين الدرجات في التطبيقين، وبلغ معامل الارتباط لمقياس ضعف الثقة بالنفس (0.86) وهو معامل ثبات مقبول.

ب- طريقة الاتساق الداخلي الفاکرونباخ: تعتمد هذه الطريقة على اتساق أداء الفرد من فقرة إلى أخرى (ثورندايك وهigin، 1986، ص 79). وتقوم فكرة هذه الطريقة على ايجاد العلاقة بين كل فقرة مع الفقرات الأخرى جميعها للمقياس. ولاستخراج الثبات بهذه الطريقة طبقت معادلة (الفاكرونباخ) على درجات افراد العينة البالغ عددها (300) وكانت قيمة معامل ثبات المقياس (0.79) وهو مؤشر اضافي على ان معامل ثبات المقياسين مقبول. وجدول (11) يبين ذلك.

جدول رقم (11) معامل الثبات باستعمال الفا کرو نباخ واعادة الاختبار

القياس	ضعف الثقة بالنفس	الثبات باستعمال الفا کرونباخ	بطريقة اعادة الثبات	الاختبار
0.79	0.86			

الفصل الرابع (عرض النتائج وتفسيرها)

سيقوم الباحث في هذا الفصل بعرض نتائج البحث وفقاً لأهداف البحث ومن ثم تفسيرها وفقاً للخلفية النظرية ومن ثم عرض الاستنتاجات والتوصيات والمقترنات وكما يأتي:

1. الهدف الأول: "التعرف على نسبة انتشار الاكتئاب المبتسם لدى طلبة الصف السادس العلمي ولكل الجنسين (ذكور - إناث)".

لأجل تحقيق هذا الهدف تم استخدام النسب المئوية بعد جمع البيانات التي تم الحصول عليها بعد تطبيق المقياس والجدول الآتي يوضح ما تم التوصل إليه.

جدول (12) نسب الانتشار حسب المستويات والجنس

المستوى	إناث (n=150)	النسبة %	ذكور (n=150)	النسبة %	المجموع (n=300)	النسبة %
منخفض جداً (24-47)	30	20.0%	43	28.7%	76	25.3%
منخفض إلى متوسط (48-71)	34	22.7%	40	26.7%	69	23.0%
متوسط إلى مرتفع (72-95)	36	24.0%	33	22.0%	71	23.7%
مرتفع جداً (96-120)	50	33.3%	34	22.7%	84	28.0%

التفسير: من الجدول أعلاه تم التوصل إلى:

1. الانتشار الكلي: نسبة الانتشار الكلية للاكتئاب المبتسם بلغت 51% من العينة، أي أن أكثر من نصف الطلبة يعانون من هذه الظاهرة، هذا يعكس أن الاكتئاب المبتسם ليس حالة فردية، بل ظاهرة شائعة في المرحلة الإعدادية.

2. الفروق بين الجنسين

- أ. الإناث : أظهرن نسباً أعلى في المستويات الإيجابية (57.3%) مقارنة بالذكور (44.7%).
- التركيز الأكبر لدى الإناث كان في المستوى المرتفع جداً (33.3%)، مما يشير إلى شدة أكبر في الأعراض ، وهذا يتفق مع الأدبيات النفسية التي تؤكد أن الإناث أكثر عرضة للاضطرابات الداخلية، مع ميلهن إلى إخفاء معاناتهن خلف مظاهر اجتماعية إيجابية (الابتسامة، التفاعل الاجتماعي).
 - ب. الذكور : رغم أن نسبة الحالات الإيجابية أقل (44.7%)، إلا أن الذكور يتركزون أكثر في المستويات المنخفضة والمتوسطة. (28.7% + 26.7%)
 - هذا يعكس أن الذكور يميلون إلى التعبير عن الضغوط بشكل مباشر أو سلوكياً، مما يقلل من شدة الاكتئاب المبتسם لكنه لا ينفي وجوده.
- ### **3. الدلاله النفسية والاجتماعية**
- الإناث : العلاقة بين الاكتئاب المبتسם وضعف الثقة بالنفس أقوى عند الإناث، مما يعكس حساسية أكبر للتاقضي الداخلي بين المظهر الخارجي والمعاناة النفسية.
 - الذكور : العلاقة موجودة لكنها أقل قوة من العلاقة لدى الإناث، ربما بسبب اختلاف أساليب المواجهة والتنشئة الاجتماعية التي تشجع الذكور على إظهار القوة وعدم الإفصاح عن الضعف.

4. التفسير الأكاديمي

- النتائج تؤكد أن الاكتئاب المبتسם يرتبط بشكل وثيق بضعف الثقة بالنفس، وأن هذه العلاقة تختلف باختلاف الجنس.
- الإناث أكثر عرضة للتأثر بهذه العلاقة، مما يستدعي تدخلات إرشادية موجهة تراعي خصوصية الإناث في هذه المرحلة العمرية.
- الذكور يحتاجون إلى برامج وقائية تركز على التعبير عن المشاعر وتقييم الضغوط بشكل صحي.

2. الهدف الثاني: "التعرف على مستوى الاكتئاب المبتسם لدى طلبة الصف السادس الاعدادي".

من أجل التعرف على مستوى الاكتئاب المبتسם لدى طلبة الصف السادس العلمي تم استخدام اختبار (ت) لعينة واحدة وتم التوصل للنتائج المبينة في الجدول أدناه.

الاكتئاب المبتسם وعلاقته بضعف الثقة بالنفس لدى طلبة السادس العلمي

أ.م.د. حيدر طارق كاظم

جدول (13) قيمة اختبار (t) للاكتئاب المبتسם

المتغير	العدد (n)	المتوسط الحسابي (M)	الانحراف المعياري (SD)	الوسط الفرضي	قيمة ت المحسوبة	الدالة الإحصائية (p)
الاكتئاب المبتسם	300	76.4	12.8	72	5.12	0.001

التفسير: من الجدول أعلاه وجد بأن:

- المتوسط الحسابي (76.4) أكبر من الوسط الفرضي (72)، مما يشير إلى أن مستوى الاكتئاب المبتسם لدى الطلبة أعلى من المستوى المتوقع.
- قيمة ت (5.12) دالة إحصائياً عند مستوى ($p < 0.01$) ، ما يعني أن الفرق بين المتوسط الفعلي والوسط الفرضي فرق حقيقي وليس عشوائياً.
- طلبة الصف السادس الإعدادي يعانون من مستوى متوسط إلى مرتفع من الاكتئاب المبتسם، وهو ما يتفق مع التوزيع السابق الذي أظهر أن أكثر من نصف العينة تقع في المستويات المرتفعة.

3. الهدف الثالث: "التعرف على مستوى ضعف الثقة بالنفس لدى طلبة الصف السادس الاعدادي".

لأجل تحقيق هذا الهدف تم استخدام اختبار (t) لعينة واحدة وتم التوصل الى النتائج المبينة في الجدول أدناه.

جدول (14) قيمة اختبار(t) لضعف الثقة بالنفس

المتغير	العدد (n)	المتوسط الحسابي (M)	الانحراف المعياري (SD)	الوسط الفرضي	قيمة ت المحسوبة	الدلالة الإحصائية (p)
ضعف الثقة بالنفس	300	66.8	12.5	60	9.43	0.001

التفسير: وجد من الجدول أعلاه ما يأتي:

• المتوسط الحسابي 66.8 أعلى من الوسط الفرضي 60 بفارق 6.8 نقاط، ما يدل على وجود مستوى أعلى من ضعف الثقة بالنفس مقارنة بالقيمة المرجعية.

• وجود دلالة إحصائية قوية لأن قيمة t = 9.43 دالة جدا ($p < 0.001$) ، أي أن الفارق ليس عشوائياً بل يعكس ظاهرة واقعية في العينة.

4. الهدف الرابع: "التعرف على العلاقة الارتباطية والفرق في تلك العلاقة بين الاكتتاب المبتسם وضعف الثقة بالنفس لدى طلبة الصف السادس العلمي".

لتحقيق هذا الهدف قام الباحث باستخدام معامل ارتباط بيرسون ومن ثم استخدم اختبار (t) الخاص بمعامل الارتباط للتعرف على الفرق في تلك العلاقة الارتباطية وتم التوصل إلى النتائج المبينة في الجدول أدناه.

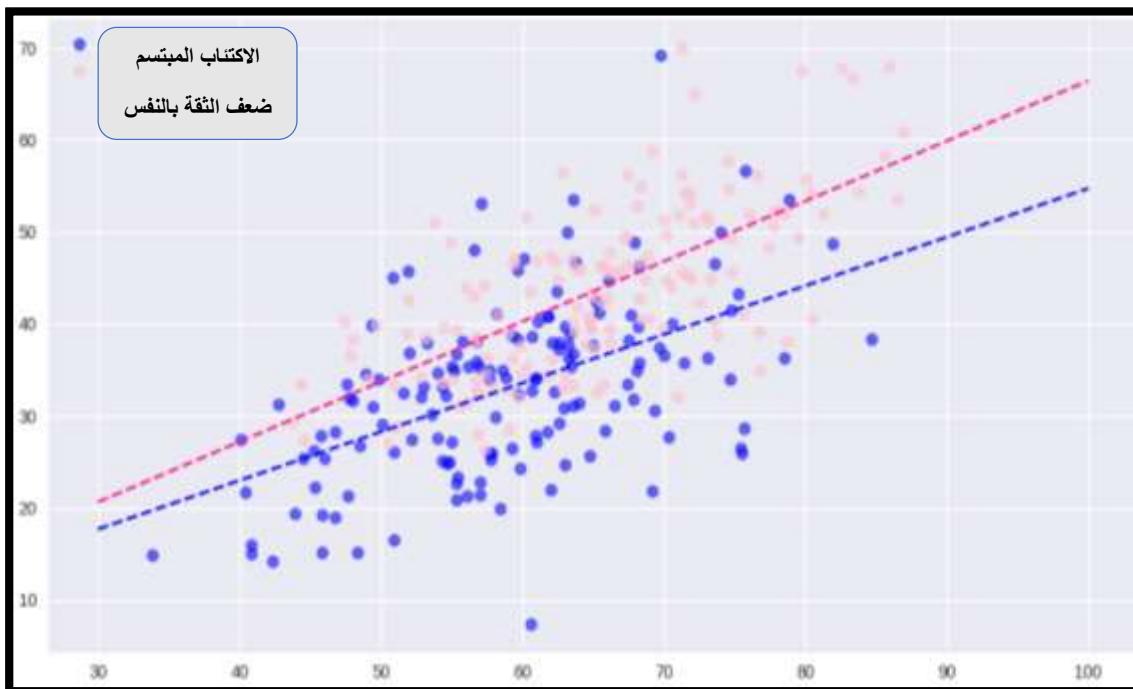
جدول (15) العلاقة والفرق في العلاقة

الفئة	معامل الارتباط (r)	قيمة ت للتحقق من دلالة الارتباط	الدلالة الإحصائية (p)
العينة الكلية (n=300)	0.62	12.4	0.001
الإناث (n=150)	0.68	10.1	0.001
الذكور (n=150)	0.55	7.8	0.001

التفسير: من الجدول أعلاه وجد:

- ان هناك علاقة موجبة قوية؛ كلما ارتفع الاكتئاب المبتسם زاد ضعف الثقة بالنفس لدى طلبة السادس العلمي.
- توجد علاقة أقوى لدى الإناث؛ يعكس حساسية أكبر للتناقض الداخلي.
- توجد علاقة متوسطة إلى قوية؛ أقل من الإناث لكنها ما تزال دالة إحصائياً.
- العلاقة بين الاكتئاب المبتسם وضعف الثقة بالنفس أكثر قوة لدى الإناث، مما يشير إلى أن الإناث أكثر عرضة للتأثر بتناقض المظهر الخارجي والمعاناة الداخلية على مستوى الثقة بالنفس.
- وشكل الانتشار الذي يوضح قوة واتجاه العلاقة الارتباطية بين الاكتئاب المبتسם وضعف الثقة بالنفس.

شكل (3) يوضح قوة واتجاه العلاقة الارتباطية



من الشكل أعلاه وجد ان شكل الانتشار يدل على وجود علاقة خطية طردية بين الاكتتاب المبتسَم وضعف الثقة بالنفس.

الاستنتاجات:

1. ان الإناث أكثر عرضة للاكتتاب المبتسَم، وأكثر تأثراً بضعف الثقة بالنفس.
2. ان الذكور أقل نسبة انتشاراً في المستويات العليا، لكنهم يظهرون نسباً مرتفعة في المستويات المنخفضة والمتوسطة.
3. الإناث أكثر عرضة للتأثر بتناقض المظاهر الخارجية والمعاناة الداخلية على مستوى الثقة بالنفس.
4. طلبة الصف السادس الإعدادي يظهرون ضعفاً ملحوظاً في الثقة بالنفس، يستلزم تدخلات منهجية لتعزيزه قبل وبعد الامتحانات النهائية.
5. العلاقة بين الاكتتاب المبتسَم وضعف الثقة بالنفس أكثر قوّة لدى الإناث مقارنة بالذكور.

التوصيات:

1. يجب أن تراعي البرامج النفسية والإرشادية هذه الفروق، مع تصميم تدخلات خاصة بكل جنس.

الاكتئاب المبتسם وعلاقته بضعف الثقة بالنفس لدى طلبة السادس العلمي

أ.م.د. حيدر طارق كاظم

2. وضع برامج لتعزيز الثقة بالنفس (تدريبات التفكير الإيجابي، إعادة الهيكلة المعرفية، وتعزيز الكفاءة الذاتية) من خلال مهام نجاح متدرجة.

3. دعم الإرشاد النفسي المدرسي (جلسات قصيرة منتظمة تركز على إدارة الضغوط، مهارات العرض والتواصل، وتحديد الأهداف الواقعية)

4. اجراء متابعة تقاضلية من قبل إدارات المدارس والمرشدين النفسيين من خلال مراقبة الفروق بين الفئات (الجنس/نوع المدرسة) عبر اختبارات إضافية إن لزم، لخيص التدخلات.

5. ضرورة إدراج برامج دعم نفسي وإرشادي في المدارس الثانوية، مع التركيز على الكشف المبكر عن الحالات التي تخفي معاناتها خلف واجهة اجتماعية إيجابية.

المقترحات:

1. اجراء دراسة مشابهة على فئات مختلفة (طلبة دراسات عليا – الأشخاص ذوي اضطراب الكرب التالي للصدمة).

2. اجراء برنامج تدريسي ارشادي للحد من ظاهرة الاكتئاب المبتسם.
المراجع والمصادر:

أولاً: المصادر العربية

- أبو علام، رجاء محمود .(2011). مناهج البحث في العلوم النفسية والتربوية .القاهرة: دار الفكر العربي.
- أحمد، عبد الرحمن .(1981). القياس النفسي والتربوي .القاهرة: دار النهضة العربية.
- الإمام، محمد .(2010). القياس النفسي والتربوي: الأسس النظرية والتطبيقات العملية .القاهرة: دار الفكر العربي.
- مجید، عبد الرحمن .(2010). القياس النفسي والتربوي: الأسس والتطبيقات .بغداد: دار الكتب العلمية.
- ملحم، سامي .(2010). القياس والتقويم في التربية وعلم النفس .عمان: دار المسيرة.

- ثورندايك، روبرت لـ، وهigin، إليزابيث . (1986). القياس والتقويم في علم النفس وال التربية . القاهرة: دار النهضة العربية.

ثانياً: المصادر الأجنبية

- Anastasi, A. (1982). Psychological Testing (5th ed.). New York: Macmillan.
- Anastasi, A., & Urbina, S. (1997). Psychological Testing (7th ed.). Upper Saddle River, NJ: Prentice Hall.
- Bandura, A. (1997). Self-Efficacy: The Exercise of Control. New York: Freeman.
- Berry, J. W. (2002). Cross-cultural psychology: Research and applications (2nd ed.). Cambridge: Cambridge University Press.
- Butler, A. C., Chapman, J. E., Forman, E. M., & Beck, A. T. (2006). The empirical status of cognitive-behavioral therapy: A review of meta-analyses. *Clinical Psychology Review*, 26(1), 17–31.
- Cheung, F. M., van de Vijver, F. J. R., & Leong, F. T. L. (2011). Toward a new approach to the study of personality in culture. *American Psychologist*, 66(7), 593–603.
- Clark, D. A., & Beck, A. T. (2010). Cognitive Therapy of Anxiety Disorders: Science and Practice. New York: Guilford Press.
- Cohen, L., Manion, L., & Morrison, K. (2018). Research Methods in Education (8th ed.). London: Routledge.
- Creswell, J. W. (2014). Research Design: Qualitative, Quantitative, and Mixed Methods Approaches (4th ed.). Thousand Oaks, CA: Sage.
- Cuijpers, P., Berking, M., Andersson, G., Quigley, L., Kleiboer, A., & Dobson, K. S. (2013). A meta-analysis of cognitive-behavioral therapy for adult depression. *Canadian Journal of Psychiatry*, 58(7), 376–385.
- David, D., Cristea, I., & Hofmann, S. G. (2018). Why cognitive behavioral therapy is the current gold standard of psychotherapy. *Frontiers in Psychiatry*, 9, 4–56.
- DeVellis, R. F. (2017). Scale Development: Theory and Applications (4th ed.). Thousand Oaks, CA: Sage.
- Embretson, S. E., & Reise, S. P. (2000). Item Response Theory for Psychologists. Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum Associates.

- Gomes, R. R., & Sharmin, T. (2025). Understanding Smiling Depression: The Hidden Struggle Behind the Smile. *Journal of Clinical Psychology and Neurology*.
- Heine, S. J. (2016). *Cultural Psychology* (3rd ed.). New York: W. W. Norton.
- Hofmann, S. G., Asnaani, A., Vonk, I. J., Sawyer, A. T., & Fang, A. (2012). The efficacy of cognitive behavioral therapy: A review of meta-analyses. *Cognitive Therapy and Research*, 36(5), 427–440.
- Kline, P. (2015). *A Handbook of Test Construction: Introduction to Psychometric Design*. London: Routledge.
- Leahy, R. L. (2017). *The Worry Cure: Seven Steps to Stop Worry from Stopping You*. New York: Harmony Books.
- Messick, S. (1995). Validity of psychological assessment: Validation of inferences from persons' responses and performances as scientific inquiry into score meaning. *American Psychologist*, 50(9), 741–749.
- Mruk, C. J. (2013). *Self-Esteem Research, Theory, and Practice: Toward a Positive Psychology of Self-Esteem*. Springer.
- Neff, K. D. (2011). *Self-Compassion: The Proven Power of Being Kind to Yourself*. New York: HarperCollins.
- Nyer, M. B., Fisher, L. B., Pittman, M. A., Matthews, J. D., & Farabaugh, A. (2023). Cognitive Behavioral Therapy for Depression. In *The Massachusetts General Hospital Handbook of Cognitive Behavioral Therapy* (pp. 115–140). Springer.
- Orth, U., & Robins, R. W. (2014). The Development of Self-Esteem. *Current Directions in Psychological Science*, 23(5), 381–387.
- Van de Vijver, F. J. R., & Leung, K. (1997). Methods and data analysis for cross-cultural research. Thousand Oaks, CA: Sage.
- Van der Kolk, B. A. (2014). *The Body Keeps the Score: Brain, Mind, and Body in the Healing of Trauma*. New York: Viking.
- Yarwood, B., Angelakis, I., & Taylor, R. (2025). Importance of CBT components in the treatment of depression: A comparative Delphi study of therapists and experts by experience. *The Cognitive Behaviour Therapist*, 18, 1–12.
- Zeigler-Hill, V. (2013). *Self-Esteem*. Psychology Press.