

سادساً : الخصائص النفسية للمكتئبين

اهتم المختصون في الصحة النفسية والعلاج النفسى بالبحث عن السمات والخصائص التي تميز الأشخاص المصابين بالاكتئاب، وهل هناك بعض السمات والخصائص تجعل الشخص أكثر عرضه للإصابة بالاكتئاب من غيره.

وتمت بالفعل مجموعة من الدراسات في هذا الشأن كان من بينها ما يلي :-

١- دراسة أجريت للتعرف على العلاقة بين الاكتئاب، وعدد من المتغيرات النفسية والمعرفية السلبية المرتبطة بحدوثه أو استمراره؛ وتم تطبيق عدد من المقاييس النفسية اللازمة لقياس متغيرات الدراسة لدى مجموعتين من الأشخاص، إحداهما تتكون من أشخاص مصابين بالاكتئاب، والأخرى من غير المكتئبين. وكانت المقاييس المستخدمة في هذه الدراسة كما يلي :-

١- مقياس الاكتئاب.

٢- مقياس تقدير الشخصية للكبار.

٣- مقياس تقدير الذات.

٤- مقياس الكفاية الشخصية.

وأظهرت النتائج:

- أن الأشخاص المكتئبين يتسمون بالإعتمادية.

- وأن لديهم تقييم سلبي للذات.
- ويتصفون بعدم الكفاية الشخصية.
- ولديهم انخفاض حاد في تقديرهم لأنفسهم.
- وأن معارفهم وأفكارهم عن شخصيتهم سلبية، ويعانون من مشاعر العجز واليأس ومن ثم توقع الفشل في المستقبل.

وفي تفسير نتائج الدراسة؛ وُجد أن الأشخاص المصابين بالاكتئاب يُرجعون الفشل إلى عوامل ذاتية ثابتة، وأنهم يشعرون بعدم القدرة على التحكم في تلك العوامل. وأن أسباب ذلك هو تعميماهم السلبية للفشل، وتقديراتهم السلبية لذواتهم وعدم الثقة بقدراتهم. وأشار الباحثون في تحليلهم لنتائج الدراسة إلى أن الخصائص النفسية والمعرفية السلبية التي ظهرت عند المكتئبين دون غيرهم تعتبر كلها متغيرات مرتبطة بالاكتئاب سواء كمسببات ومسبقات له، أم كمتربات عليه ومصاحبات له.

ولذلك جاز التعبير عن تلك المتغيرات كخصائص نفسية سلبية تميز شخصية الأفراد الذين يعانون من الاكتئاب النفسي (العصبى).

٢- وفي دراسة كبيرة على عينة قوامها ٤٢٤ أربعمئة وأربع وعشرون فردًا (١٩٤ ذكور، ٢٣٠ إناث) تراوحت أعمارهم بين ١٦- ٢٠ سنة، وتم تطبيق عدد من المقاييس النفسية عليهم، منها: -

- ١- مقياس الاكتئاب.
- ٢- مقياس الكفاية الاجتماعية.
- ٣- مقياس الكفاية الشخصية.
- ٤- مقياس توكيد الذات.

أظهرت النتائج ما يلي:

- أن الأفراد المكتئين أقل ثقة في أنفسهم.

- وأنهم أقل توكيداً للذات.

- كما أنهم غير متساهلين مع أنفسهم، ويتتقدونها كثيراً ويلومونها بدون أخطاء واضحة قد ارتكبوها.

- وعندما قورن الاكتائيون بغيرهم من غير المكتئين وُجد أنهم أقل كفاءة في مواجهة المشكلات، وأقل كفاية في العمل وفي التعامل مع الآخرين، كما أنهم أكثر استخداماً لأساليب الإحجام والتجنب، وذلك بمقارنتهم بغير المكتئين.

٣- وفي دراسة استهدفت التعرف على المتغيرات النفسية المنبئة بالاككتاب والمصاحبة له لدى عينة من طلاب الجامعة تكونت من ٧٤ فرداً (٣٣ إناث)، (٤١ ذكور). تم تقسيمهم إلى مكتئين وغير مكتئين وفقاً لدرجاتهم على مقياس الاككتاب المستخدم في الدراسة - وتمت المقارنة بين المجموعتين في عدة متغيرات هي: توكيد الذات، الاتجاهات نحو الذات، المثابرة، والكفاءة في مواجهة المشكلات.

وقد وُجد أن المكتئين كانوا أقل توكيداً للذات، وأقل مثابرة من غير المكتئين، كما كانت اتجاهاتهم نحو أنفسهم سلبية، وأقل كفاءة في مواجهة المشكلات والأداء بمقارنتهم بمجموعة غير المكتئين.

٤- وتمت دراسة للتأكد من أن الاعتمادية ونقد الذات بلا مبرر، من الخصائص الشخصية التي يتسم بها المكتئون، وإذا وُجدت عند الشخص فإنها تزيد من قابليته للإصابة بالاككتاب، وقد أُجريت الدراسة على عينة قوامها ٢٥٥ طالبة جامعية تم تقسيمهم إلى ثلاث مجموعات وفقاً لما حصلن عليه من درجات في كل من مقياس الاعتمادية، ومقياس نقد الذات المستخدمان في الدراسة.

وقد أطلق على المجموعة الأولى: "المجموعة الاعتمادية"، وأطلق على المجموعة الثانية مجموعة نقد الذات. أما المجموعة الثالثة فكانت ممن حصلن على درجات منخفضة في كلا المقياسين الاعتمادية ونقد الذات. وتم تطبيق مقياس الاكتئاب على المجموعات الثلاث. وبمقارنة المجموعات الثلاث في درجات الاكتئاب، وُجد أن المجموعة الاعتمادية والتي حصل أفرادها على درجات عالية في مقياس الاعتمادية، قد حصلوا أيضًا على درجات عالية في مقياس الاكتئاب. كما حصلت مجموعة نقد الذات على درجات عالية في مقياس الاكتئاب وكانوا قد حصلوا على درجات عالية في مقياس نقد الذات.

مما يدل على ارتباط الاكتئاب بهذين العاملين (الاعتمادية) و(نقد الذات). وكانت المجموعة الاعتمادية أكثر حساسية لمواقف الرفض حيث سجلت استجابات لهذه المواقف بأعراض اكتئابية حادة. بينما لم يكن الأمر كذلك بالنسبة للمجموعة الثالثة. كما سجلت مجموعة نقد الذات استجابات لمواقف الفشل بأعراض اكتئابية ولم يكن الأمر كذلك بالنسبة للمجموعة الثالثة.

٥- ولمعرفة مدى ارتباط نقص توكيد الذات بأعراض الاكتئاب، أجريت دراسة تحليلية على ٦٠٠ فرد من طلبة وطالبات الجامعة. وقد أظهرت النتائج وجود علاقة عكسية دالة بين درجات أفراد العينة على مقياس توكيد الذات ودرجاتهم على مقياس الاكتئاب. وتم تفسير ذلك بأنه كلما زادت أعراض الاكتئاب، كلما نقص توكيد الذات، وبالمقابل إذا كان الفرد يعاني من ضعف أو انخفاض شديد في قدرته على توكيد ذاته كان أكثر عرضة للإصابة بالاكتئاب. ومن تحليل نتائج دراسة الحالة لعدد من أفراد العينة الذين يعانون من اكتئاب شديد تبين أن من ضمن سماتهم الشخصية عدم توكيد الذات.

٦- وفي دراسة تمت للوقوف على متغيرات التشويه المعرفي التي يمكن بموجبها التمييز بين المكتئبين وغيرهم، توصلت النتائج إلى وجود عدة متغيرات ترتبط

ارتباطاً موجباً بأعراض الاكتئاب، وهى :-

تعميم الفشل، وتوقع الرسوب، والإحساس بالعجز واليأس من النجاح، وأن الشخص يُرجع أسباب ذلك كله لعوامل ذاتية، حيث يتهم ذاته بالعجز وعدم القدرة. وقام الباحث بمقارنة عينتين من الأفراد، إحداهما يعانى أفرادها من الاكتئاب والأخرى من غير المكتئبين، وقد توافرت متغيرات التشوية المعرفى المذكورة فى الأفراد المكتئبين، بينما كانت قليلة جداً عند غير المكتئبين.

٧- ودراسة أخرى أجريت على عدد كبير من الأفراد المترددين على العيادات النفسية للعلاج من الاكتئاب؛ وذلك لمعرفة الخصائص النفسية الأكثر ارتباطاً بأعراض الاكتئاب، وما إذا كانت تلك الخصائص تختلف حدتها بحسب شدة الاكتئاب، وهل توجد عند غير المكتئبين؟ وبأى درجة؟ وأكدت النتائج التى توصلت إليها هذه الدراسة على أن عدم الثقة بالذات، والاعتماد على الآخرين، والتقييم السلبى للذات، والنظرة السلبية للحياة، والإحساس بعدم الكفاءة؛ من أكثر الخصائص النفسية التى ترتبط بالاكتئاب، وأنه كلما زادت شدة الاكتئاب كلما ظهرت تلك الخصائص بوضوح فى سلوك الأفراد. وبالمقارنة بين المكتئبين وغير المكتئبين اتضح أن المكتئبين أكثر اعتمادية وأكثر سلبية فى تقييمهم للذات؛ ونظرتهم للحياة أكثر سلبية، وأن شعورهم بعدم الكفاءة أعلى بكثير من غيرهم من الأفراد غير المكتئبين.

من خلال النتائج التى توصلت إليها الدراسات فى هذا المجال، -والتى عرضنا جزءاً منها على الصفحات السابقة - يمكن التوصل إلى عددٍ من الخصائص النفسية تميز شخصية المكتئبين، ومن الممكن القول بأنها إذا توافرت فى شخص عادى، كان ذلك الشخص أكثر عرضة للإصابة بالاكتئاب عندما تتوافر عوامل أخرى من العوامل المسببة للإكتئاب.

وفيما يلي عدد من تلك الخصائص

- ١- التقييم السلبي للذات، وللحياة، والنظرة المتشائمة للمستقبل.
- ٢- عدم الكفاية الشخصية، وعدم الثقة بالقدرات، واليأس من التحسن.
- ٣- انخفاض تقدير الذات، ولوم الذات واتهامها بالتقصير عند أى تعثر.
- ٤- نمط التفكير السلبي؛ حيث يركز الشخص على المعلومات والخبرات السلبية بطريقة انتقائية وكأنه لم يمر بأى خبرات سارة فى حياته فلا يتذكر إلا السلبيات.
- ٥- توقع الفشل دائماً، وتعميم ذلك التوقع السلبي على معظم أمور الحياة.
- ٦- معتقدات سلبية (محرفة ومشوهة) عن النفس والآخرين.
- ٧- فقدان الأمل، والشعور بالعجز، وعدم توقع الخير.
- ٨ - انخفاض توكيد الذات، والإحجام عن أى مبادرة فاعلة، وتجنب تحمل المسؤولية.

٩- الاعتماد على الآخرين فى أمور حياتية سهلة، خوفاً من الفشل، وعدم الثقة بالنفس ولا بالقدرات. وهذا ما يُطلق عليه (الاعتمادية).

* تحليل لبعض الخصائص النفسية السلبية للمكتئبين ولماذا ارتبطت بأعراض الاكتئاب ولماذا كان وجودها لدى الفرد دليلاً على أنه يصبح عرضة للإصابة بالاكتئاب أكثر من غيره.

تقدير الذات المنخفض:

إن تقدير الذات من الخصائص النفسية التى تؤثر فى أفكار الفرد وفى تفسيره لما يلقاه من أحداث الحياة، وبالتالي فهو متغير وسيط بين الأحداث الضاغطة وبين حدوث الاكتئاب أو عدم حدوثه. فأى تغيير شديد يحدث للفرد أو عندما يتعرض

لأزمة أو محنة؛ لا يكون لذلك دلالة ولا أهمية في حدوث الاكتئاب، إلا إذا أدى ذلك التغير أو الأزمة والمحنة إلى تغيير في نظرة الفرد وتفكيره بصدد العالم من حوله. فإذا كان تقدير المرء لذاته منخفضاً، ففي الغالب لن يستطيع التغلب على ما يواجهه من محن وأزمات، مما يجد من قدرته على تكوين نظرة متفائلة بشأن التحكم في أحداث الحياة بحيث تمكنه من أن يستعيد مصدر القيمة والأهمية.

"التقييم السلبي للذات" والشعور "بعدم الكفاية" و"النظرة السلبية للحياة":

فهذه السمات تتعلق بكيفية الرؤية الذاتية للفرد لعالمه الخاص به وكيفية تفسيره لما يقع حوله من أحداث، وهذه الرؤية تتأثر بمعارف الشخص ومعتقداته وصيغته المعرفية.

وعندما تتسم معارف الشخص وأفكاره بصيغة معرفية سلبية، فإن ذلك يُجَيِّز تقييمه لذاته والحياة والمستقبل في الاتجاه السلبي. ويصبح عرضة للإصابة بالاكتئاب، فالبروفيل الاكتئابى يدور حول صور وأفكار تتعلق بالفشل وفقدان الأمل.

وقد أكدت نتائج كثير من الدراسات على ارتباط الأفكار التى تدور حول الفشل والفقء، بالاكتئاب. وأن تعميم السلبية كان من المؤشرات الهامة للتنبؤ بدرجة الاكتئاب. وقد ظهر من فحص عدد من حالات الاكتئاب فى العيادة النفسية، إن الفشل فى إحراز أى تحسن خلال فترة المتابعة واستمرار حالة الاكتئاب، كان له علاقة موجبة قوية بدرجات التفكير السلبي. وهذا ما جعل الكثير من المعالجين النفسيين يُرجعون أزمات الاكتئاب وطول فترة المعاناة من أعراضه، إلى متغير من داخل الفرد وهو:

"التقييم السلبي للذات" أو "الرؤية السلبية العامة للذات".

عدم الكفاية الشخصية :

ويُعتبر من المتغيرات السلبية المرتبطة بقوة بأعراض الاكتئاب، حيث ظهر كذلك في كثير من الدراسات، التي بينت نتائجها أن المكتئبين دائماً هم الأكثر شعوراً بعدم الكفاية من غيرهم.

وتفسير ذلك .. أن إدراك الفرد لفعاليته الذاتية ثم تقديره لهذه الفعالية يساعده على تحمل الظروف الضاغطة، ومواجهة الأزمات وحسن تعامله معها. وهذا مرتبط بإدراك الفرد لكفايته الشخصية؛ ومن ثم؛ فإنه كلما كان إحساس الفرد بكفايته منخفضاً؛ كلما كان أقل كفاءة في مواجهة الظروف الضاغطة، وأقل قدرة على التعامل مع الأزمات والمواقف الصعبة ولهذا كان الفشل في تحمل ضغوط الحياة نتيجة لانخفاض تقدير الفرد لكفايته الشخصية.

الاعتمادية "ونقص توكيد الذات":

جاءت هاتين السمتين مرتبطتين بأعراض الاكتئاب، حيث كان المكتئبون أكثر سعيًا للحصول على الدعم الانفعالي والاجتماعي من قِبل الآخرين، وكانوا أكثر إلحاحًا للحصول على التشجيع والتأييد. كما وُجد أن "الاعتمادية" ترتبط "بنقص توكيد الذات". وتفسير ذلك؛ إن خبرات الفشل والرفض في العلاقات بالآخرين، ينشأ عنها صيغة معرفية لدى الشخص تدور حول الفشل والخوف من فقد الآخر، الأمر الذي تنشط معه مشاعر العجز وعدم القيمة وقلة الشأن.

كذلك فرغم أن المكتئبين تبدو عليهم المحنة والمعاناة، ويلتمسون دعم الآخرين؛ إلا أن البيئة الاجتماعية التي قد تقدم لهم طمأنينة ودعماً في البداية، لكنها بشكل أو بآخر ترفضهم أو تتحاشاهم فيما بعد، نظراً لعدم تجاوبهم، وظهورهم بمظهر غير المحتاجين لمن يمد لهم يد العون والتدعيم. الأمر الذي يزيد من عدم شعورهم بالأمن، ويزيد من درجة اعتماديتهم، وعدم ثقتهم بأنفسهم وبالتالي تنخفض درجة توكيد الذات لديهم.