

تأثير التجارب السلبية والظروف المبكرة على الاكتئاب المراهق: دراسة مهمة

تأليف

مدرس الدكتور محمد لوتي

يناير 30, 2026

اقتبس من هذا المقال

مدرس الدكتور محمد لوتي (2026). تأثير التجارب السلبية والظروف المبكرة على الاكتئاب المراهق: دراسة مهمة. عرب سايكولوجي. تم الاسترجاع من <https://arabpsychology.com/?p=115412>

هل تساءلت يوماً لماذا يتأثر المراهقون بشكل مختلف عند مواجهة صعوبات الحياة؟ لماذا قد يعاني البعض من الحزن والإحباط بشكل أعمق من غيرهم، حتى عند مواجهة نفس الظروف؟ يشير بحث جديد إلى أن عوامل مثل الجنس، والتجارب السلبية المبكرة، وطريقة تقييم الذات تلعب دوراً حاسماً في تحديد كيفية تأثير الأحداث السلبية على الصحة النفسية للمراهقين.

النقاط الرئيسية

أظهرت الدراسة أن زيادة التعرض للأحداث السلبية بشكل عام ترتبط بزيادة أعراض الاكتئاب، خاصةً الشعور بالحزن والتعب الجسدي. تتأثر الفتيات بشكل خاص بالأحداث السلبية، حيث يزداد لديهن الشعور بالتقييم الذاتي السلبي بشكل أكبر مقارنة بالذكور. المراهقون الذين عانوا من صعوبات في مرحلة الطفولة المبكرة (مثل الفقر أو الإهمال) يكونون أكثر عرضة للإصابة بالاكتئاب عند مواجهة أحداث سلبية جديدة. تشير النتائج إلى أهمية التركيز على الوقاية من الاكتئاب لدى المراهقين الذين تعرضوا لصعوبات مبكرة، بالإضافة إلى معالجة الأعراض الخاصة بكل جنس.

المنهجية

قام الباحثون بدراسة مجموعة من 97 مراهقاً تتراوح أعمارهم بين 11 و 17 عاماً، مع التركيز بشكل خاص على أولئك الذين تعرضوا لتجارب سلبية مبكرة في حياتهم. تم جمع البيانات من خلال استبيانات ذاتية التعبئة، حيث قام المراهقون بالإبلاغ عن الأحداث السلبية التي واجهوها وأعراض الاكتئاب التي شعروا بها على مدار 12 شهراً، مع قياسات متكررة كل أربعة أشهر. (الأحداث السلبية تشمل مواقف مثل المشاجرات مع الأصدقاء، المشاكل العائلية، أو صعوبات في المدرسة). ركزت الدراسة على تحليل التغيرات في الأعراض الاكتئابية بمرور الوقت، وكيف تتأثر هذه التغيرات بعوامل مثل الجنس والتجارب المبكرة.

قياس الاكتئاب والتقييم الذاتي

لم يكتفِ الباحثون بقياس الاكتئاب بشكل عام، بل قاموا بتقسيمه إلى عدة جوانب. شمل ذلك قياس "المزاج الكئيب" (الشعور بالحزن واليأس)، و"الأعراض الجسدية" (مثل التعب والصداع)، و"التقييم الذاتي السلبي" (الشعور بالدونية وعدم القيمة). هذا التقسيم الدقيق سمح للباحثين بفهم أفضل لكيفية تأثير الأحداث السلبية على جوانب مختلفة من الصحة النفسية للمراهقين.

النتائج

أظهرت النتائج أن هناك علاقة واضحة بين التعرض للأحداث السلبية وزيادة أعراض الاكتئاب بشكل عام. ولكن، كانت هناك اختلافات مهمة بناءً على الجنس والتجارب المبكرة. لاحظ الباحثون أن الفتيات اللاتي تعرضن لعدد أكبر من الأحداث السلبية أظهرن زيادة أكبر في أعراض التقييم الذاتي السلبي مقارنة بالذكور. وهذا يشير إلى أن الفتيات قد يكن أكثر عرضة للشعور بالدونية وعدم الثقة بالنفس عند مواجهة صعوبات الحياة.

بالإضافة إلى ذلك، وجد الباحثون أن المراهقين الذين عانوا من تجارب سلبية مبكرة كانوا أكثر حساسية للأحداث السلبية الجديدة. بمعنى آخر، كان لديهم أعراض اكتئاب أكثر حدة واستمرت لفترة أطول عند مواجهة صعوبات جديدة، مقارنة

بالمراهقين الذين لم يتعرضوا لصعوبات مبكرة. (التجارب السلبية المبكرة يمكن أن تشمل التعرض للإساءة، الإهمال، أو الفقر). لم يجد الباحثون علاقة بين التغيرات في الأحداث السلبية اليومية وزيادة الأعراض الاكتئابية، بل كانت العلاقة أقوى مع متوسط عدد الأحداث السلبية على مدار فترة الدراسة.

الدلالات

تؤكد هذه الدراسة، التي أجراها الباحثون، أهمية معالجة العوامل التي تزيد من خطر الإصابة بالاكتئاب لدى المراهقين. تشير النتائج إلى أن التركيز على الوقاية من الاكتئاب لدى المراهقين الذين تعرضوا لتجارب سلبية مبكرة أمر بالغ الأهمية. قد يشمل ذلك توفير الدعم النفسي والاجتماعي، وتعليمهم مهارات التأقلم، ومساعدتهم على بناء الثقة بالنفس. كما تسلط الدراسة الضوء على أهمية معالجة الأعراض الخاصة بكل جنس، حيث أن الفتيات قد يستفدن بشكل خاص من العلاجات التي تركز على تحسين التقييم الذاتي.

بشكل عام، تقدم هذه الدراسة رؤية قيمة حول العوامل التي تؤثر على الصحة النفسية للمراهقين. من خلال فهم هذه العوامل، يمكننا تطوير استراتيجيات أكثر فعالية للوقاية من الاكتئاب وعلاجه، ومساعدة المراهقين على التغلب على صعوبات الحياة وبناء مستقبل صحي وسعيد.

Reference

Kuhlman K.R. (2025). *Sex, early life adversity, and negative self-evaluation shape the association between negative life events and depressive symptoms in adolescence*. Scientific Reports

DOI: [10.1038/s41598-025-29337-z](https://doi.org/10.1038/s41598-025-29337-z)