



علامات الاكتئاب بين الطلبة الموهوبين ونصائح للوالدين للتعامل معها

اسم الكاتب

الأستاذ الدكتور أحمد بن محمد الغرايبة

أستاذ علم النفس، جامعة الملك سعود

تم نشره بواسطة

مؤسسة الملك عبدالعزيز ورجاله للموهبة والإبداع "موهبة"

© 2025 مؤسسة موهبة. جميع الحقوق محفوظة.

للاقتباس من هذه المقالة يمكن نسخ التالي:

الغرايبة، أحمد (2024، أكتوبر). علامات الاكتئاب بين الطلبة الموهوبين ونصائح للوالدين للتعامل معها. مؤسسة الملك عبدالعزيز ورجاله للموهبة والإبداع (موهبة). تم الاسترجاع من:

<https://www.mawhiba.sa/qualitative-knowledge/digital-library/articles>

موهبة.. حيث تنتمي.

علامات الاكتئاب بين الطلبة الموهوبين ونصائح للوالدين للتعامل معها

الأستاذ الدكتور أحمد بن محمد الغرايبة، أستاذ علم النفس، جامعة الملك سعود

يواجه الناس في حياتهم تحديات وصعوبات في مختلف مراحل النمو، ويختلف التعامل مع تلك التحديات من شخص إلى آخر ومن فئة إلى أخرى، فعندما تحدث مثل تلك المصاعب والصدمات، يستطيع بعض الناس مواجهتها بما يمتلكون من مهارات وخبرات، في حين يشعر البعض بأنهم ضحايا؛ لذلك من الضروري أن ندرك أن مهارات الصمود التي ترافق مراحل النمو يمكن تعزيزها بطرق مختلفة، ونحن كأباء يمكننا أن نساعد في تعزيز هذا النمو لدى أطفالنا الموهوبين في رحلة حياتهم، مما يفرض علينا التعامل بما نمتلك من خبرة ومهارات مع مختلف جوانب الموهبة التي قد تخلق توتراً لأطفالنا، مثل الاكتئاب الذي يؤثر في صلابة التفكير والقدرة العاطفية على التكيف مع الواقع؛ لذلك فإن الانخراط في حوار مع الأبناء ومحاولة فهم آمالهم وطموحاتهم يساهم في رفع قدراتهم على مواجهة عواصف الحياة والبحث عن الدروس المستفادة في أوقات الشدائد. لقد نشأ معظمنا في أسر أفرادها أشبه بالكواكب في النظام الشمسي تعيش في حالة من التوازن فيما يتعلق بكيفية تفاعل أفرادها مع بعضهم البعض (Webb, 2008)، وهنا نكتسب التوقعات لأنفسنا وللعالم من حولنا، ونطور قيمنا ومعتقداتنا حول كيف "نكون أو لا نكون". يكون الأطفال معرضين في مختلف مراحل نموهم للتفاعل مع أشخاص خارج الأسرة، ممن لا يشاركونهم نفس التوقعات أو القيم أو السلوكيات. وهنا تنشأ الأسئلة لماذا؟ أي مجموعة من القيم والسلوكيات هي الأفضل؟ أيهما صحيح؟ كيف أختار؟ وعليه كلما كان الطفل أكثر ذكاءً، كان أكثر عمقا وتأملًا مما تزيد احتمالية إدراكه لتناقض بعض معتقداته مع معتقدات الآخرين؛ مما يشعرهم بالتوتر وعدم الراحة، وهذا يخلق تفككا للشخصية يصاحبه قلق واكتئاب كبيران (Abu Bakar & Ishak, 2014)؛ إن تجربة الاكتئاب تنشأ على ما يبدو بشكل عفوي؛ فهي تنبع من تصورهم للحياة، وأفكارهم حول العالم ومكانهم فيه، فضلاً عن معنى حياتهم. ومع ذلك، فمن المذهل والمثير للقلق أن تكون مثل هذه الأسئلة الوجودية في مقدمة ذهن طفل يبلغ من العمر 10 أو 12 أو 15 عامًا.

ما الاكتئاب؟

يُعرّف الاكتئاب بأنه حالة مزاجية أو عاطفية يرافقها انخفاض احترام الذات أو الشعور بالذنب وانخفاض القدرة على الاستمتاع بالحياة. وهو مرض يصيب الجسم والمزاج والفكر ويؤثر على الطريقة التي يمارس بها الشخص الأنشطة اليومية (Rottenberg, 2005). ويمكن أن يؤثر على

الناس في أي عمر أو جنس أو مستوى اقتصادي أو خلفية عرقية، وينقسم اضطراب الاكتئاب إلى فئتين، أ. اكتئاب خفيف؛ و ب. اكتئاب شديد؛ والأعراض الأساسية لكلاهما هو اضطراب المزاج، ويمكن التمييز بين الاثنين من خلال الدرجة والشدة (American Psychiatric Association, 1999) وتؤكد وجهة نظر بلاس (Blaas, 2014) إن الأطفال الموهوبين معرضون لخطر المشاكل العاطفية أو الاجتماعية بسبب استجاباتهم المتزايدة للمثيرات التي تجعلهم مختلفين عن أقرانهم؛ لذلك من المؤلم أن ينتقدتهم الآخرون كونهم مثاليين للغاية، أو جديين للغاية، أو حساسين للغاية، أو شديدي الحدة، أو غير صبورين، أو لديهم حس فكاهة غريب، قد يشعر الأطفال الموهوبون المراهقون، بالوحدة الشديدة، ويشعرون بالعجز عن إحداث تغيير حقيقي؛ مما يزيد من احتمالية الإصابة بالاكتئاب.

يعاني بعض الأطفال الأكثر موهبة _ منذ الصف الأول الابتدائي _ من الشعور بالغربة عن أقرانهم؛ مما يجعلهم يواجهون ردود أفعال تتراوح بين الحيرة والعداء؛ والنتيجة هي الصراع إما داخل أنفسهم أو مع من حولهم (Shani-Zinovich, & Zeidner, 2009).

ما علامات الاكتئاب؟

إن الموهوبين الذين يعانون من فرط الاستثارة (مستوى عالٍ من تفاعل الجهاز العصبي المركزي) في واحد أو أكثر من المجالات الخمسة التي ذكرها دابروفسكي Dabrowski - الفكرية والعاطفية والخيالية والحركية والحسية - يدركون الواقع بطريقة مختلفة وأكثر كثافة ومتعددة الأوجه كما أنها تكون أكثر حساسية لقضايا الأخلاق والعدالة؛ مما يجعلهم يدخلونه في حالة من الشك الذاتي والقلق والاكتئاب (Gallagher, 2022).

يُظهر الموهوبون المصابون بالاكتئاب أعراضًا عاطفية: مثل الحزن العميق، الشعور باليأس أو الذنب المفرط، وفقدان الثقة بالنفس، وانخفاض احترام الذات؛ وسلوكية: كالانسحاب الاجتماعي، وفقدان الاهتمام بممارسة الأنشطة الممتعة؛ وجسدية: كاضطراب النوم (أن حوالي 20% من الأطفال الموهوبين يحتاجون إلى نوم أقل بكثير من الأطفال الآخرين "نمط النوم القصير الطبيعي"، بينما يبدو أن حوالي 20% آخرين يحتاجون إلى نوم أكثر بكثير من الأطفال الآخرين "نمط النوم الطويل الطبيعي"، اضطراب الشهية والوزن، التعب والإرهاق الدائم؛ وفكريا: كأفكار الموت أو محاولات الانتحار وصعوبة في التركيز أو اتخاذ القرار (Sands, & Howard-Hamilton, 1995; Tatli, 2017). بالإضافة إلى ذلك، يعاني المصابون بالاكتئاب أيضًا من اللامبالاة والنسيان (Worell, & Winner, 2000). غالبًا ما يُظهر الأفراد الموهوبون حساسية شديدة - للأصوات واللمس والتذوق وما إلى ذلك (Winner, 2000; Webb & Kleine, 1993). إن العديد من الأطفال

الموهوبين يظهرون خطأ يدويًا وحادّةً ما يمثل هذا ببساطة أن أفكارهم تسير أسرع من أيديهم، وأنهم لا يرون أي معنى في جعل الكتابة شكلًا فنيًا منمقا (Winner, 2000; Silverman, 1993b).

تأثير الاكتئاب على الطالب الموهوب؟

نظرا لإحساس الطالب الموهوب بأنه مختلف عن أقرانه، يشعر بصعوبة التفاعل أو تكوين صداقات مع الآخرين؛ مما يجعله يحجم عن الأنشطة الاجتماعية، وينخرط في التفكير السلبي، وبالتالي يقع في ظلمة العزلة الاجتماعية؛ وكما يميل الموهوبون إلى وضع معايير عالية لأنفسهم، قد يصعب تحقيقها، مما يشعرهم بالإحباط الشديد. يكون الموهوبون غالبا أكثر حساسية تجاه النقد أو العواطف، مما يجعل الطالب أكثر عرضة للشعور بالحزن، وبالتالي تفاقم الحساسية العاطفية. قد يزيد الاكتئاب من مستويات القلق لدى الطالب الموهوب، مما يؤدي إلى شعور مستمر بالتوتر من المستقبل أو الخوف من الفشل، حتى في المهام البسيطة، ورغم ذكاء الموهوبين، فإنهم يخضعون قدراتهم للشك، مما يؤدي إلى انخفاض تقدير الذات. لذلك فإن تقديم الدعم النفسي والاجتماعي حيال هذه التأثيرات يمكن أن يساعد الطالب الموهوب في تجاوز تحديات الاكتئاب والعودة إلى مسار التميز الأكاديمي والشخصي.

تشمل عوامل الخطر المرتبطة عادةً بالاكتئاب مجموعة من العوامل الفسيولوجية والنفسية الاجتماعية. ومن بين بعض العوامل الأكثر أهمية التي تجعل المراهقين أكثر عرضة للاكتئاب العنف أو الصراع الشديد في الأسرة (Kessler, & Magee, 1993)؛ ومجموعة من العوامل الوراثية (O'Connor et al., 1998)، والهرمونية (Yule et al., 2003; Nottelmann et al., 1987)، والمعرفية (Seiffge-Krenke, 2002)؛ ومختلف ضغوط الحياة الأخرى (Sandberg et al., 1998).

أبرز التوجيهات التربوية للطالب الموهوب للتعامل مع الاكتئاب؟

يتطلب التعامل مع الطالب الموهوب المكتئب نهجًا تربويًا دقيقًا وحساسًا يأخذ بعين الاعتبار خصائصه الفريدة العاطفية والنفسية. وفيما يلي أبرز التوجيهات التربوية التي يمكن أن تساعد الطالب الموهوب على التعامل مع الاكتئاب (Carbonell et al., 2002; Richardson, 2002; Reis, Colbert, & Hébert, 2005; Mueller, 2009):

- أ. **تعزيز الوعي الذاتي:** نوصي بأن يتعرف الموهوب على خصائصه وشخصيته الفريدة، وتشجيعه على التعبير عن مشاعره وتقبل المشاعر السلبية والتوجه نحو الإيجابية؛ إذ تعد خطوة مهمة في التعافي من الاكتئاب.
- ب. **تقدير الذات:** كتشجيع الموهوب التركيز على النمو العقلي والأكاديمي وتقليل المثالية المفرطة؛ أيضا الاحتفال بالإنجازات مهما صغر حجمها مما يعزز الشعور بالثقة والقدرة.
- ت. **إدارة الضغط الأكاديمي بحكمة:** كتعديل المهام الأكاديمية من المعقدة الى متوسطة الصعوبة التي يمكن تحقيقها دون عناء كبير، وإيجاد وقت للراحة لتحقيق التوازن الجسدي والنفسي ما يتيح للموهوب فرصة لإعادة شحن طاقته.
- ث. **توفير الدعم العاطفي والاجتماعي:** كخلق بيئة أسرية ومدرسية داعمة؛ تتسم بالتفهم والدفع والأمان والانتماء.
- ج. **تعليم تقنيات التأقلم وإدارة القلق:** تعتمد درجة بؤس الموهوبين بشكل كبير على حديثهم الذاتي، قد لا تزعجنا الأحداث كثيرا، بل تفسيراتها لهذه الأحداث؛ طور استراتيجية عدم التفكير، أحيانا يكون الأمر أقل إيلاماً إذا اخترت عدم التفكير في الأشياء المهمة، هذا يسمح للنقاط العمياء بالتطور؛ يعتبر الاسترخاء والتأمل من التقنيات المفيدة للتخلص من القلق.
- ح. **تنمية مهارات حل المشكلات:** كالتفكير الناقد والتحليلي والإبداعي لحل المشكلات الشخصية والأكاديمية؛ والنظر إلى مواقف الفشل يانها فرصة للتعلم وتطوير المهارات.
- خ. **دعم الأنشطة اللامنهجية والهوايات:** كتشجيع الأنشطة الفنية أو الرياضية؛ يمكن أن تساعد في تعزيز الراحة النفسية وتخفيف التوتر، مما يخلق توازناً صحياً في حياة الموهوب، والمشاركة الفاعلة؛ مع الآخرين، في القضايا سواء كانت أكاديمية أو سياسية أو اجتماعية أو حتى طائفة.
- د. **التفاؤل والمرونة:** على الرغم من وجود استعداد وراثي للتفاؤل أو التشاؤم، وحتى الاكتئاب، إلا أن الاكتئاب يتأثر بشكل كبير بكيفية تفاعل الموهوب مع ما يحدث في حياته؛ كما ان حس الفكاهة يخفف من مشاعر اليأس لدينا وتفاقم حدة الاكتئاب.

كيف يتعلم الموهوب إدارة القضايا الوجودية؟

غالبًا ما يكون لدى البالغين الموهوبين تجربة في "عدم التوافق" مع الآخرين، ولكنهم لا يفهمون كيف أو لماذا يختلفون؟ (Grobman, 2006). لقد أكد سيمونتون (Simonton, 2021) على أهمية معرفة أنفسنا والعمل على تطويرها، وذكر أن: (أ) ما لدينا من سلع مادية إنما هي مؤقتة وعابرة، ولا تضمن الراحة الدائمة؛ (ب) إن ما نمثله في عيون الآخرين عابر مثل الممتلكات المادية، لأن آراء الآخرين قد تتغير في أي وقت؛ فضلاً عن ذلك، لا يمكننا أبداً معرفة ما يعتقدونه الآخرون عنا؛ (ت)

ما نحن عليه هو الشيء الوحيد المهم دون أي اعتبارات أخرى. لقد أكد رودريغيز فرنانديز وستيرنبرغ (Rodríguez-Fernández, & Sternberg, 2024) أن التوازن الداخلي ينبع من يقيننا بأن ما يؤمننا هي ليست الأحداث، وإنما تفسيراتنا الخاطئة لهذه الأحداث وتضخيم حجم الإدراكات السلبية. من خلال هذه التوجيهات، يمكن للطلاب الموهوبين التغلب على تأثيرات الاكتئاب والعودة إلى مسار التعلم والتطوير الشخصي بمرونة وفعالية.

الاستراتيجيات العلمية المقترحة للأسرة للتعامل مع ابنهم الموهوب المكتئب؟

تلعب الأسرة دورًا حاسمًا في دعم الطفل الموهوب المكتئب، وتقديم بيئة تساعد على تجاوز الصعوبات النفسية، وفيما يلي بعض الاستراتيجيات العلمية المقترحة للأسر للتعامل مع ابنهم الموهوب المكتئب (Subotnik, Olszewski-Kubilius, & Worrell, 2011; Moon, & Hall, 1998; Webb, Meckstroth, & Tolan, 2020):

- أ. كنّ جزءاً من مهام طفلك الموهوب اليومية: وتقديم الدعم المحفز للنجاح، ومساعدته على تطوير المهارات التي يحتاجها ليكون أكثر استقلالية.
- ب. حافظ على خط الاتصال مفتوحًا، إن تخصيص وقت لمناقشة طفلك الموهوب يخلق مساحة آمنة للتعبير عن ذاته ومشاعره وانفعالاته، وإذا كان طفلك يفتقر لمهارات التواصل المباشر، فيمكنك إيجاد بدائل مثل الذهاب معه في نزهة قصيرة أو مشاركته في كتابة يومياته.
- ت. إنشاء منطقة هادئة داخل منزلك: من المهم تقليل الضغوط الأكاديمية غير الضرورية ومنح الطفل فرصة للاسترخاء.
- ث. تحسس طفلك: راقب التغيرات المزاجية والسلوكية باستمرار، والتصرف حيال ذلك عند ظهور علامات جديدة للاكتئاب.
- ج. كن متسقًا: يمكن أن يرتبك الطفل عند تلقي رسائل مختلفة ومتعارضة.
- ح. كن مرآة: يمكن أن تؤثر الطريقة التي يسلك بها الأب أو الأم على كيفية فهم طفلك الموهوب للموقف، وبالتالي التصرف حيال ذلك كما لو كنت له نموذجًا؛ إن الأطفال الموهوبون يتعلمون ويسلكون متأثرين بمن حولهم من خلال الملاحظة.
- خ. الشعور بالارتباط: إحدى الطرق القوية لكسر الشعور بالعزلة الوجودية هي احتضان طفلك الموهوب المكتئب، وننصح الآباء ترديد عبارة: "إذا كنت لا تريد عناقًا، فأنا بحاجة إلى عناقك، تعال واحتضني".

د. الاهتمام بالتغذية والنوم؛ الغذاء الصحي المتوازن يساعد في تحسين الصحة النفسية بشكل عام؛ كما أن حصول الطفل الموهوب على قدر كافٍ من النوم، يقلل من حدة الاكتئاب. باستخدام هذه الاستراتيجيات، يمكن للأسرة تقديم دعم قوي للطفل الموهوب المكتئب، مما يساعده في التغلب على التحديات النفسية وتحقيق توازن أفضل في حياته.

المراجع

- Abu Bakar, A. Y., & Ishak, N. M. (2014). Depression, Anxiety, Stress, and Adjustments among Malaysian Gifted Learners: Implication towards School Counseling Provision. *International Education Studies*, 7(13), 6-13.
- American Psychiatric Association. (1999). *Dangerous sex offenders: A task force report of the American Psychiatric Association*. American Psychiatric Pub.
- Blaas, S. (2014). The relationship between social-emotional difficulties and underachievement of gifted students. *Journal of Psychologists and Counsellors in Schools*, 24(2), 243-255.
- Carbonell, D. M., Reinherz, H. Z., Giacoma, R. M., Stashwick, C. K., Paradis, A. D., & Beardslee, W. R. (2002). Adolescent protective factors promoting resilience in young adults at risk for depression. *Child and Adolescent Social Work Journal*, 19, 393-412.
- Gallagher, S. (2022). Openness to experience and overexcitabilities in a sample of highly gifted middle school students. *Gifted Education International*, 38(2), 194-228.
- Grobman, J. (2006). Underachievement in exceptionally gifted adolescents and young adults: A psychiatrist's view. *Journal of Secondary Gifted Education*, 17(4), 199-210.
- Kessler, R. C., & Magee, W. J. (1993). Childhood adversities and adult depression: Basic patterns of association in a US national survey. *Psychological Medicine*, 23, 679-690.
- Moon, S. M., & Hall, A. S. (1998). Family therapy with intellectually and creatively gifted children. *Journal of Marital and Family Therapy*, 24(1), 59-80.
- Mueller, C. E. (2009). Protective factors as barriers to depression in gifted and nongifted adolescents. *Gifted Child Quarterly*, 53(1), 3-14.
- Nottelmann, E. D., Susman, E. J., Inoff-Germain, G., Cutler, G. B., Loriaux, D. L., & Chrousos, G. P. (1987). Developmental processes in early adolescence: Relationships between adolescent adjustment problems and chronological age, pubertal stage, and puberty-related serum hormone levels. *Journal of Pediatrics*, 110, 473-480.
- O'Connor, T. G., Neiderhiser, D. R., Hetherington, E. M., & Plomin, R. (1998). Genetic contributions to continuity, change, and co-occurrence of antisocial and depression in adolescence. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 39, 323-336.
- Reis, S. M., Colbert, R. D., & Hébert, T. P. (2005). Understanding resilience in diverse, talented students in an urban high school. *Roeper Review*, 27, 110-120.
- Richardson, G. E. (2002). The metatheory of resilience and resiliency. *Journal of Clinical Psychology*, 58, 307-321.
- Rodríguez-Fernández, M. I., & Sternberg, R. J. (2024). The search for meaning in the life of the gifted. *Gifted Education International*, 40(2), 119-140.

- Rottenberg, J. (2005). Mood and emotion in major depression. *Current Directions in Psychological Science*, 14(3), 167-170.
- Sandberg, S., McGuinness, D., Hillary, C., & Rutter, M. (1998). Independence of childhood life events and chronic adversities. *Journal of the American Academy of Child and Adolescent Psychiatry*, 37, 728-735.
- Sands, T., & Howard-Hamilton, M. (1995). Understanding depression among gifted adolescent females: Feminist therapy strategies. *Roeper Review*, 17(3), 192-195.
- Schaakxs, R., Comijs, H. C., van der Mast, R. C., Schoevers, R. A., Beekman, A. T., & Penninx, B. W. (2017). Risk factors for depression: differential across age?. *The American Journal of Geriatric Psychiatry*, 25(9), 966-977.
- Seiffge-Krenke, I. (2002). Causal links between stressful events, coping style, and adolescent symptomology. *Journal of Adolescence*, 23, 675-691.
- Seiffge-Krenke, I. (2002). Causal links between stressful events, coping style, and adolescent symptomology. *Journal of Adolescence*, 23, 675-691.
- Shani-Zinovich, I., & Zeidner, M. (2009). On being a gifted adolescent: developmental, affective, and social issues. *Creativity in mathematics and the education of gifted students*, 195-219.
- Silverman, L.K. (1993b). Techniques for preventive counseling. In L.K. Silverman (Ed.), *Counseling the gifted and talented* (pp. 81-108). Denver: Love.
- Simonton, D. K. (2021). Giftedness, talent, and genius: Untangling conceptual confusions. *Conceptions of giftedness and talent*, 393-406.
- Subotnik, R. F., Olszewski-Kubilius, P., & Worrell, F. C. (2011). Rethinking giftedness and gifted education: A proposed direction forward based on psychological science. *Psychological science in the public interest*, 12(1), 3-54.
- Tatli, C. (2017). Investigating of the subjective well-being of gifted adolescents. *New Trends and Issues Proceedings on Humanities and Social Sciences*, 4(4), 56-63.
- Webb, J. T. (2008, August). Dabrowski's theory and existential depression in gifted children and adults. In *Eighth International Congress of the Institute for Positive Disintegration in Human Development*, August (pp. 7-9).
- Webb, J., Meckstroth, E., & Tolan, S. (2020). *Guiding the gifted child*. SCB Distributors.
- Winner, E. (2000). The origins and ends of giftedness. *American psychologist*, 55(1), 159.
- Worell, J. & Remer, P. (1992). *Feminist perspectives in therapy: An empowerment model for women*. New York: Wiley.
- Yule, W., Stuvland, R., Baingana, F. K., & Smith, P. (2003). Children in armed conflict. In *Trauma interventions in war and peace: Prevention, practice, and policy* (pp. 217-242). Boston, MA: Springer US.