

# اجترار الأفكار والتشويه المعرفي وعلاقتها بأعراض القلق والاكتئاب

د/ شيماء عزت باشا

قسم علم النفس - جامعة حلوان

## ملخص

هدفت الدراسة إلى فحص العلاقة بين الاجترار والتشويه المعرفي وأعراض القلق والاكتئاب لدى طلاب الجامعة. كما هدفت أيضا إلى التعرف على قدرة الاجترار والتشويه المعرفي (تعميم الفشل والمبالغة في المستويات ولوم الذات) في التنبؤ بأعراض القلق والاكتئاب. وقد تكونت عينة الدراسة من (٢٧٠) من طلاب الجامعة تراوحت أعمارهم ما بين ١٧ - ٢٣ عاما (عدد الذكور = ١١٧ بمتوسط عمري قدره ١٨.٩٠ عاما، وانحراف معياري قدره ٠.٩٦٨، وعدد الإناث = ١٥٣ بمتوسط عمري قدره ٢٠.٠٨ وانحراف معياري قدره ١.٠٦٤ عاما). واشتملت أدوات الدراسة على: مقياس الاستجابات الاجترارية RRS؛ واستبانة الأحكام التلقائية عن الذات؛ ومقياس بيك الثاني للاكتئاب؛ ومقياس سمة القلق. وتوصلت الدراسة إلى النتائج التالية: توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي درجات طلاب الجامعة ذكورا وإناثا في كل من الاجترار والقلق، والفروق إلى جانب الإناث. بينما لا توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي درجات طلاب الجامعة ذكورا وإناثا في التشويه المعرفي (تعميم الفشل - والمبالغة في المستويات ومعايير الأداء - ولوم الذات) والاكتئاب. كما توجد علاقة موجبة دالة إحصائية بين درجات اجترار الأفكار وكل من التشويه المعرفي (تعميم الفشل ولوم الذات) والقلق والاكتئاب لدى طلاب الجامعة الذكور والإناث. بينما ارتبطت المبالغة في المعايير ومستويات الأداء بشكل موجب بالقلق والاكتئاب لدى الإناث فقط. وهناك قدرة تنبؤية للاجترار وتعميم الفشل بدرجة القلق والاكتئاب لدى الذكور والإناث من طلاب الجامعة.

الكلمات المفتاحية:

اجترار الأفكار - التشويه المعرفي (تعميم الفشل والمبالغة في المستويات ولوم الذات) - القلق - الاكتئاب

## مقدمة

ينتشر الاكتئاب في المجتمعات المعاصرة بمعدل يتراوح بين ٣%، و ١٠% ويورد "كينيدي" وزملاؤه أن البحوث الوبائية الحديثة بينت التشابه في معدلات انتشار الاكتئاب بين مختلف الدول ومنها: الولايات المتحدة (١٠.٣)، وبريطانيا (٩.٩)، وفرنسا (٩.١)، وهولنده (٦.٩)، وأسبانيا (٦.٢)، وكندا (٦)، وبلجيكا (٥)، وألمانيا (٣.٨). وهذه المعدلات المرتفعة مرشحة للارتفاع نظرا لعدة عوامل أهمها تعقد الحياة المعاصرة، وزيادة الأزمات لاسيما الأزمة الاقتصادية العالمية الراهنة، والبطالة، وضعف التكافل الأسري، وتناقص الدعم الاجتماعي، وزيادة عمر الإنسان (عبد الخالق وفهمي، ٢٠١٣).

وعلى الرغم من عدم وجود إحصاءات موثقة في دول العالم العربي حول انتشار الأمراض النفسية، إلا أنه على وجه العموم، أصبح الاكتئاب ظاهرة منتشرة في جميع المجتمعات، ولا يقتصر على مجتمع دون سواه. ووفقا لإحصاءات منظمة الصحة العالمية لسنة ٢٠١٢، كان هناك أكثر من (٣٥٠) مليونا من

## اجترار الأفكار والتشويه المعرفي وعلاقتهما بأعراض القلق والاكتئاب

الأفراد في العالم مصابين بالاكتئاب، أي ما يقارب من (٥%) من أفراد المجتمع الواحد، لذا فهو اضطراب شائع يمنع الأفراد من أداء مهامهم ومواصلة حياتهم بشكل جيد (قاسمي، ٢٠١٤). وهو ما أشار إليه فيرفر (Firfer, 2006) أن الاكتئاب من الاضطرابات النفسية الشائعة، كما أنه مكلف ماديا في علاجه، وبطبيعة الحال، في المعاناة البشرية منه. وقدر الباحثون في الوبائيات مؤخرا أن معدل انتشار الاكتئاب ٩% للتشخيص إكلينيكي بين الناس الذين تتراوح أعمارهم ما بين ١٧-٣٩ عاما في المجتمع العام. وتصل النسبة أيضا ١٠% لدى من تتراوح أعمارهم ما بين ١٨-٢٩ عاما، وهناك تزايد لاحتمال الإصابة عند سن العشرين من العمر (كرينج وجنسون ونيل ودافيسون، ٢٠١٥: ٢٦١).

كما يعد اضطراب القلق من أكثر الحالات الوجدانية الشائعة والمسببة لكثير من المشكلات النفسية (Chorpita & Barlow, 1998)، حيث أظهرت الدراسات الوبائية أن ١٥% من المجتمع يعانون من القلق على مدار العام الواحد (الأنصاري، ٢٠٠٤). وللقلق في علم النفس الحديث أهمية بارزة، فهو المفهوم المركزي في علم الأمراض النفسية والعرض الجوهري المشترك في الاضطرابات النفسية بل وفي أمراض عضوية شتى، ويعد القلق محور العصاب وأبرز خصائصه وأكثر فئاته شيوعا وانتشارا، كما أنه السمة المميزة لعديد من الاضطرابات السلوكية. والقلق الآن مفهوم تفسيري في معظم نظريات الشخصية وعلم الأمراض النفسية (عبد الخالق، ١٩٩٢: ٤).

وفي هذا الصدد، يرى المعرفيون أن المعرفة<sup>١</sup> تؤدي دورا أساسيا في إحداث واستمرار وعلاج الاكتئاب الإكلينيكي، بل يعتبرون أن هناك متغيرات معرفية تؤدي دورا أساسيا في حدوث عدد من الاضطرابات النفسية الأخرى أيضا (سلامة، ١٩٨٩).

وهناك كثير من الأدلة على ارتباط اجترار الأفكار بالنتائج السلبية، وخاصة بالنسبة للأشخاص المكتئبين أو المنزعجين dysphoric. فالأشخاص المنزعجون الذين يجتروا الأفكار تكون لديهم مهارات حل المشكلات ضعيفة، يظهرون انحيازات سلبية في الاسترجاع والتفكير، ومتشائمين على نحو غير مبرر، ويفتقرون إلى المرونة المعرفية، ويظهرون عجزا في الأداء الدراسي. فاجترار الأفكار المزمن يؤثر سلبا على القدرات المعرفية للفرد، ويبدو أنه يسهم في المشكلات بين الشخصية أيضا. والذين يجتروا الأفكار يستخف بهم أقرانهم، ويدركون أن لديهم مساندة اجتماعية منخفضة بالمقارنة بالآخرين، كما يكون لديهم حولا أقل كفاءة للمشكلات الشخصية، ويكون هناك احتمال أكبر أن ينتقموا من شركائهم في العلاقة، ويرتبط اجترار الأفكار المحدد بالعلاقة بانعدام الثقة وحب التملك. ومما لا شك فيه أن اجترار الأفكار يعيق العلاقات بين الشخصية (Ciarocco, Vohs, & Baumeister, 2010).

وقد وجد أن اجترار الأفكار يتنبأ بشكل مستقبلي ببداية، وحدة، وفي بعض الدراسات بمدى الاكتئاب. وقد تم تعريف اجترار الأفكار في الأساس على أنه الأفكار المستمرة والمتكررة، والتي تدخل عن غير قصد

إلى الوعي، وتركيز انتباه الفرد على أعراض الاكتئاب لديه وكذلك على انعكاسات هذه الأعراض. كذلك فإن إطالة التفكير<sup>١</sup> (والذي يشير إلى التفكير الطويل المزاجي والناقد للذات) اتضح أنه مرتبط بدرجات مرتفعة من الاكتئاب، بينما كانت النتائج مختلطة فيما يتعلق باجترار الأفكار التأملية<sup>٢</sup> (والذي يشمل التفكير الطويل المحايد انفعالياً). وهذه النتائج غير الحاسمة يبدو أنها تعتمد على التكافؤ (السلبى) لمحتوى التفكير أيضا وعلى تجريدية الاستنتاج (Krieger, Altenstein, Baettig, Doerig, & Holtforth, 2013).

كما وجد Siegle, Steinhauer, Carter, & Thase (٢٠٠٣) وثير، كارتر، وثير (Siegle, Steinhauer, Carter, & Thase, 2003) أن لاجترار الأفكار قدرة تنبؤية بأعراض الاكتئاب، والتنبؤ ببداية موجات الاكتئاب العظمى، ويتوسط الفروق بين الجنسين في أعراض الاكتئاب (Treyner, Gonzalez, & Nolen-Hoeksema, 2003). كما ارتبط الميل لاجترار الأفكار بأعراض القلق العام، وضغوط ما بعد الصدمة، والقلق الاجتماعي، وقد يؤدي اجترار الأفكار إلى كل من القلق والاكتئاب من خلال آليات متنوعة. والتحفيز التجريبي لاجترار الأفكار في الأفراد الذين يعانون نفسياً يؤدي إلى المزيد من التفكير السلبى غير التكيفي، وفعالية أقل لتوليد الحلول للمشكلات، والتشكك والجمود في تنفيذ الحلول للمشكلات، وقلة الرغبة في الاشتراك في الأنشطة المشتتة والتي ترفع من المزاج (McLaughlin & Nolen-Hoeksema, 2011).

وفي هذا الصدد أيضاً، تشير دراسة هيرتل وبروزفيتش (Hertel & Brozovich, 2010) أن الناس القلقين والمكتئبين عندما يذكرون الأحداث الغامضة فإن ذلك ينتج عنه أخطاء في التفسير والانتباه تعكس عاداتهم في تفسير الغموض بطرق سلبية. وهذا ما أشارت إليه نولين هوكسيما (Nolen-Hoeksema, 1991) من أن الاستجابات الاجترارية تطيل من مدة الاكتئاب لأن المزاج المكتئب يساعد على انحراف التفكير سلباً وبالتالي يعطل السلوك.

كما تشير نولين هوكسيما (Nolen - Hoeksema, 2001) بأنه عبر البلاد والثقافات والأعراق من المرجح أن الإناث لا تختلف عن الذكور في أعراض الاكتئاب؛ بينما تختلف الإناث في أسلوب الاستجابة الاجترارية للاكتئاب لفترات أطول (Nolen - Hoeksema & Morrow, 1993).

وعندما يصبح الإنسان في حالة مزاجية اكتئابية، تتزايد لديه معدلات تكرار الإدراكات والمعارف التي تحتوي على أفكار سلبية، وتقل الأفكار السارة وأنواع التفكير الإيجابي، ومن ثم يمكن أن تشكل العلاقات المتبادلة بين المزاج والاكتئاب والمعرفة القابعة في الذاكرة، أساساً قوياً للدائرة الفاسدة التي تسبب إطالة زمن الاكتئاب واستمرار المعاناة منه (الصبوة، ١٩٩٩؛ قاسمي، ٢٠١٤).

### مشكلة الدراسة

ينضح من العرض السابق، أن اجترار الأفكار والتشويه المعرفي يرتبطاً بأعراض القلق والاكتئاب، كما أن الفروق بين الذكور والإناث في أعراض الاكتئاب ترجع إلى أن الإناث أكثر استخداماً لأسلوب الاستجابة

1 - brooding

2- reflective rumination

## اجترار الأفكار والتشويه المعرفي وعلاقتهما بأعراض القلق والاكتئاب

- الاجترارية، وبناءً على ما سبق، فإن مشكلة الدراسة الراهنة تثير مجموعة من التساؤلات هي:
- ١- هل هناك فروق جوهرية بين طلاب الجامعة من الجنسين في كل من الاجترار والتشويه المعرفي وأعراض القلق والاكتئاب؟
  - ٢- ما حجم ونوع العلاقة الارتباطية وشدتها بين الاجترار والتشويه المعرفي وأعراض القلق والاكتئاب؟
  - ٣- هل توجد قدرة تنبؤية لكل من الاجترار والتشويه المعرفي بدرجة أعراض القلق والاكتئاب لدى طلاب الجامعة من الجنسين؟

### أهمية الدراسة الراهنة

تستمد الدراسة الراهنة أهميتها من أهمية المتغيرات التي تناولتها، ويمكن توضيحها فيما يلي:

١- تتمثل الأهمية النظرية لهذه الدراسة في أنها تقع في إطار الدراسات التي تهتم بدراسة اضطراب القلق فقد احتل القلق مكان الصدارة بين المشكلات والاضطرابات النفسية، لدرجة أن بعضهم أطلق على العصر الذي نعيشه عصر القلق (الأحمد، ٢٠٠١) واضطرابات القلق واسعة الانتشار لدى المراهقين وترتبط بالتدهور في الوظائف الاجتماعية والأكاديمية (Legerstee, Garnefski, Verhulst, & Utens, 2011)، كما تهتم بدراسة الاكتئاب حيث لا ترتبط الإصابة بالاكتئاب بمرحلة من العمر، فالصغار والشباب وكبار السن قد يصابون به، ولكن تزيد النسبة بين الإناث مقارنة بالذكور (قاسمي، ٢٠١٤). كذلك يعد الاكتئاب النفسي مشكلة من المشكلات التي تعوق الفرد في توافقاته وتطوره حتى إذا ما وصل إلى درجة شديدة كان التعطيل أو التأخر صفة عامة فيكون الاضطراب الانفعالي متمثلاً في عدم القدرة على الحب وكراهية الذات التي تصل إلى التفكير في الانتحار أو الإقدام الفعلي عليه (عسكر، ٢٠٠١: ١١؛ محمد، ٢٠١٢).

٢- وأشار أصحاب النظريات المعرفية إلى جوانب التشويه المعرفي كمؤشرات للتنبؤ بحدوث الاكتئاب واستمراره، ويوحى بأهمية أخذ الجوانب والعمليات المعرفية في الاعتبار عند تناول كل من الاكلمينيين والدارسين للاكتئاب (سلامة، ١٩٨٧).

٣- وهناك كثير من الأدلة على ارتباط اجترار الأفكار بالنتائج السلبية، وخاصة بالنسبة للأشخاص المكتئبين أو المنزعجين dysphoric. فالأشخاص المنزعجون الذين يجتروا الأفكار تكون لديهم مهارات حل المشكلات ضعيفة، ويظهرون انحيازات سلبية في الاسترجاع والتفكير، ومتشائمين على نحو غير مبرر، ويفتقرون إلى المرونة المعرفية، ويظهرون عجزاً في الأداء الدراسي (Ciarocco et al., 2010).

٤- تستمد الدراسة أهميتها أيضاً من أهمية الشريحة العمرية التي تتناولها ألا وهي فئة طلاب الجامعة لما تمثله هذه الفئة من قوة مستقبلية يعتمد عليها أي مجتمع في تحقيق تنميته الاقتصادية والاجتماعية الحاضرة والمستقبلية. كما تمثل المرحلة الجامعية من الناحية النمائية امتداداً لمرحلة المراهقة المتأخرة وهي مرحلة انتقالية حرجة يواجه فيها الفرد عديداً من التغيرات الاجتماعية والضغوط المتعلقة بإقامة

علاقات ذات معنى بالآخرين وبالإنجازات التي يجب عليه تحقيقها. بالإضافة إلى ما تفرضه هذه المرحلة على الطالب من مطالب وتحديات خاصة بتكوين هويته الاجتماعية والمهنية، تلك التحديات التي يؤدي الفشل في مواجهتها إلى ارتباك الهوية الذي قد يصاحبه ظهور عديد من المشكلات النفسية والتي من بينها أعراض القلق والاكتئاب، الذي يعد طلاب الجامعة أكثر استهدافا لها بمقارنتهم بغير الدارسين من العمر نفسه، وذلك لما تمثله البيئة الجامعية من مصدر نوعي للضغوط التي يتعرض لها الطالب، كما يتوقع من الشاب أن يتعامل مع هذه الضغوط بشكل ذاتي وبأقل قدر من التدخل من قبل الآخرين (محمد، ٢٠١٢).

٥- وتتمثل أهمية الدراسة من الناحية التطبيقية في بحثها لاجترار الأفكار والتشويه المعرفي في علاقتهما بأعراض القلق والاكتئاب، الأمر الذي يساعد في وضع برامج إرشادية تساعد طلاب الجامعة في التخفيف من حدة هذه الأعراض، وذلك من خلال مساعدتهم في تنمية أساليب معرفية إيجابية وهو ما يساعد من خفض تهيؤهم للمشكلات الانفعالية والسلوكية.

٦- كما يؤدي اجترار الأفكار أيضا إلى عدد من الصعوبات المعرفية والاجتماعية. ولذا، فإن معرفة الطريقة لمساعدة الذين يجتروا الأفكار تعتبر أحد المساعي المهمة. وكبت التفكير الاجتراري ليست إجابة واعدة. فكبت فكرة ولو بسيطة تؤدي إلى زيادة الانشغال بها. وبدلا من محاولة وقف اجترار الأفكار، يمكن أن يتمكن الفرد من تحويل مجرى هذه الأفكار إلى أشكال أكثر فائدة وصحية لاجترار الأفكار (Ciarocco et al., 2010).

#### أهداف الدراسة

تحدد أهداف الدراسة فيما يلي:

- ١- الكشف عن الفروق بين الذكور والإناث في كل من الاجترار والتشويه المعرفي وأعراض القلق والاكتئاب.
- ٢- فحص العلاقة بين الاجترار والتشويه المعرفي وأعراض القلق والاكتئاب.
- ٣- التعرف على قدرة الاجترار والتشويه المعرفي في التنبؤ بأعراض القلق والاكتئاب لدى طلاب الجامعة.
- ٤- تعريب أداة لقياس اجترار الأفكار وتحديد أهم معالمها السيكومترية، لدى طلاب الجامعة في البيئة المصرية.

#### مفاهيم الدراسة والإطار النظري

أولا: مفهوم اجترار الأفكار<sup>١</sup>

## اجترار الأفكار والتشويه المعرفي وعلاقتها بأعراض القلق والاكتئاب

يشير اجترار الأفكار إلى نمط استجابة كسمة تديم من أعراض الاكتئاب. ويتكون اجترار الأفكار من أفكار متواصلة ومتكررة تدخل إلى الوعي بصورة غير مقصودة، وتم تعريفه على أنه: "سلوكيات وأفكار تركز انتباه الفرد على أعراض الاكتئاب الخاصة به وعلى انعكاسات هذه الأعراض". والنماذج المعرفية للاكتئاب ترجح أن نمط الاستجابة الاجتراري، أي الميل الثابت للاستجابة لأحداث الحياة السلبية والحالات المزاجية السلبية بالتفكير الاجتراري والأفكار السلبية الآلية، يؤدي إلى زيادة العرضة للمرور بحالات من الاكتئاب الحاد. كما أن اجترار الأفكار يعزز الانحيازات المعرفية في مهمات معالجة المعلومات ويضرب بتنظيم الوجدان، مما يؤدي إلى حالات مزاجية سلبية. وبالتالي، فإن المشاركين المنزعجين الذين تم حثهم على اجترار الأفكار تبناوا تفسيرات أكثر سلبية للمواقف الافتراضية، وأنتجوا إستراتيجيات أقل فاعلية لحل المشكلات، وأظهروا زيادة في استرجاع الذكريات الذاتية السلبية ( Joormann, Dkane,&Gotilb, 2006).

ويعرف مارتين وتيسر Martin and Tesser (١٩٨٩، ١٩٩٦) اجترار الأفكار على أنه تفكير واع مستمر والذي يركز على موضوع أو محور واحد والذي قد يستمر حتى في غياب المتطلبات البيئية المباشرة لتلك الأفكار. واجترار الأفكار كثير التكرار، واقتحامي، وغالبا كريبه، وقد يمنع الأفراد من التركيز أكثر على الأشياء المباشرة. واجترار الأفكار غالبا ما يهتم بالأهداف أو النتائج المرغوب فيها، بما فيها النتائج المغايرة للواقع والمرتبطة بمشكلات، أو إخفاقات، أو أهداف محجوبة مؤخرًا. وعمليات التفكير الآلية، غير المرغوبة، والاقترامية، وكذلك المنضبطة، والمقصودة، والواعية عادة ما تدخل ضمن تعريف اجترار الأفكار، ويمكن لاجترار الأفكار أن يكون له آثار مهمة في حياة الفرد ( Ciarocco et al., 2010).

كما يوصف اجترار الأفكار بأنه استجابة للضغط النفسي أو موقف يتطلب التفكير المتواصل. وينظر إليه على أنه إستراتيجية مواجهة متمركزة على الانفعال، وفيها يقوم الفرد باجترار الأفكار لفهم الضغط النفسي والموقف الذي يمر به. ويتضمن اجترار الأفكار عادة التركيز على المشكلة والتفكير في جوانبها السلبية، بدون تقديم أية حلول. واجترار الأفكار الاكتئابي، والذي يأتي كاستجابة للمزاج السلبي الذي يشمل تقييم الفرد لأعراض الاكتئاب في محاولة لفهم المشاعر. واعتبرت الأبحاث الحديثة اجترار الأفكار الاكتئابي يتكون من مكونين—إطالة التفكير والتأمل—وقد كان أول تصور مفاهيمي لهما في مقياس الاستجابات الاجترارية. وتتميز إطالة التفكير بالإسهاب في التفكير في الجوانب السلبية للموقف، وتعتبر أكثر سوء تكيف من التأمل (Bauerband & Galupo, 2014).

وبوجه عام، يعتبر اجترار الأفكار نمط متسق من التفكير عبر الزمن، والذي يمكن أن يضر بشدة بقدرة الفرد على اجتياز عوامل الضغط النفسي اليومية. ولأن اجترار الأفكار مرتبط بانخفاض القدرة على

التنقل بين المهام، وعدم القدرة على التركيز، فإن الفرد الذي يحصل على درجات عالية في اجترار الأفكار يمكن أن يجد صعوبة أكبر في استكمال المهام في المدرسة أو العمل، وبالتالي زيادة احتمال الضغط النفسي. بالإضافة إلى ذلك، الأفراد الذين يحصلون على درجات عالية على مقياس الاستجابات الاجترارية يظهرون الانتباه وانحياز الذاكرة للمعلومات السلبية، مما يحتمل أن يسهم في الإدراك السلبي العام لأحداث الحياة. ويعتقد أن اجترار الأفكار يؤدي دورا بارزا في أعراض الاكتئاب والمعاناة النفسية، حتى أن المعالجين النفسيين يمكن أن يستخدموا علاجاً نفسياً معرفياً سلوكياً متمركزاً على الاجترار النفسي<sup>١</sup> مع مرضاهم. وهذا التوجه ينظر إلى اجترار الأفكار كعملية معرفية طبيعية، ولكنها مشابهة لإطالة التفكير والتأمل، ويعرف اجترار الأفكار وفق نمطين: مفيد، وضار/غير تكيفي. ويعمل المعالجون النفسيون مع المرضى لتحديد متى تكون أفكارهم مفيدة (محددة، ومتركة على حل المشكلة) أو ضارة (مجردة، وتسأل "ماذا")، ويساعدون المرضى على تطوير أفكار وسلوكيات بديلة لتقليل الأفكار الاجترارية الضارة. بالإضافة إلى ذلك، فإن الأفكار الاجترارية الضارة ترتبط بالتجنب السلوكي والوجداني. وهذا التجنب يقل من خلال التحليل الوظيفي في إطار علاج نفسي معرفي سلوكي متمركز على الاجترار النفسي (Bauerband & Galupo, 2014).

كما ميز ميكولينسر Mikulincer (١٩٩٦) بين ثلاث فئات من اجترار الأفكار، اجترار أفكار الفعل<sup>٢</sup> المتوجه نحو المهمة ويركز على طريقة تحقيق الأهداف، وكيف كان من الممكن تعديل عثرات الماضي. ويركز اجترار أفكار الحالة<sup>٣</sup> على المشاعر الحالية وانعكاسات الفشل. واجترار الأفكار غير ذي صلة بالمهمة<sup>٤</sup> قد يعمل على تشتيت الفرد والفشل عن طريق التفكير في الأحداث أو الأشخاص الذين لا يتعلقون بالهدف المحجوب (Ciarocco et al., 2010).

ومما سبق يمكن تعريف الاجترار إجرائياً بأنه درجة الفرد التي يحصل عليها في مقياس الاستجابات الاجترارية المستخدم في الدراسة الحالية. والذي يصف الاستجابات المتمركزة على الذات للمزاج المكتئب، والمتمركزة على الأعراض، والمتمركزة على عواقب وأسباب المزاج السلبي.

### النظريات المفسرة لاجترار الأفكار

نظرية أنماط الاستجابة<sup>٥</sup>: حينما يشعر الأفراد بالضيق، يمكن أن يستجيبوا لهذا المزاج بطرق متعددة. قد ينكرون أن يتجنبوا التفكير في كيف يشعرون. قد يتخذون إجراءات سريعة لتغيير بيئتهم وتغيير مزاجهم. وقد يطلبون المساندة الاجتماعية، أو قد يجتروا الأفكار. وتعرف نظرية أنماط استجابة اجترار الأفكار

- 1-rumination-focused cognitive behavior therapy (RFCBT)
- 2-Action Rumination
- 3-State Rumination
- 4-task-irrelevant rumination
- 5-Response Styles Theory (RST)

## اجترار الأفكار والتشويه المعرفي وعلاقتهما بأعراض القلق والاكتئاب

على أنه التفكير المتكرر والسلبى المتعلق بأعراض الاكتئاب الخاصة بالفرد وأسباب أو نتائج هذه الأعراض. وبالتالي فإن الأفراد حين يجتروا الأفكار تتوارد إليهم بشكل متكرر أفكار مثل: "لماذا لا أستطيع المضي قدماً؟ ما الخطأ في؟ لا أشعر بأنني سأتمكن من تجاوز هذا." وهذه الأفكار لا تؤدي إلى حل مشكلات تخطيطي يركز على حل المسائل المحددة خلال اجترار الأفكار. بدلا من ذلك يبقى الأفراد فقط في دوائر من التفكير الاجتراري. ويعتبر اجترار الأفكار عملية تفكير يقوم بها الأفراد حينما يصابون بالحزن أو الاكتئاب. ورغم أن غالبية الأفراد قد يقومون باجترار الأفكار إلى حد ما حينما يصابون بالحزن أو الاكتئاب، فإن الدراسات الطولية المجتمعية توضح أن الميل إلى الانخراط في عملية اجترار الأفكار عند الضيق النفسى خاصة مستقرة من حيث الفروق الفردية. وتحديدا في الوقت الذي قد ينخرط فيه كثير من الأفراد في قدر من اجترار الأفكار حينما يصابون بالحزن أو الاكتئاب، فإن بعض الناس يقوم بقدر كبير من اجترار الأفكار وبعضهم الآخر ينخرطون في القليل من اجترار الأفكار أو لا يقومون باجترار الأفكار أصلاً؛ وتميل تلك الفروق الفردية إلى أن تكون مستقرة عبر الزمن حتى مع زيادة أو نقصان المزاج المكتئب (Nolen-Hoeksema, 2004: 107).

ووفقاً لنظرية أنماط الاستجابة، فإن هذا النوع من اجترار الأفكار في سياق أعراض الاكتئاب يفاقم ويطيل من أمد هذه الأعراض، مما يزيد من احتمال أن تصير الأعراض مزمنة، وأن تتطور أعراض الاكتئاب المعتدلة إلى نوبات من الاكتئاب الشديد. وهناك على الأقل أربع آليات يمكن أن يطيل بها اجترار الأفكار أمد الاكتئاب. أولاً، يعزز اجترار الأفكار من تأثيرات المزاج المكتئب على التفكير، مما يزيد من احتمال استخدام الأفراد للأفكار والذكريات السلبية، التي ينشطها المزاج المكتئب الخاص بهم، لفهم ظروفهم الحالية. ثانياً، يتدخل اجترار الأفكار في حل المشكلات بشكل فعال، جزئياً من خلال جعل التفكير أكثر تشاؤماً وقوية. ثالثاً، يتدخل اجترار الأفكار في السلوك الوسيلى instrumental behavior. رابعاً، الأفراد الذين يجتروا الأفكار بشكل مزمن سيفقدون المساندة الاجتماعية، وهذا بدوره سيغذي اكتئابهم (Nolen-Hoeksema, 2004: 107-108).

والفرضية الأساسية لنظرية أنماط الاستجابات هي أن اجترار الأفكار يرتبط بالانحيازات المعرفية في الاكتئاب. والأهم أن اجترار الأفكار يزيد من المعالجة المعرفية المنحازة (مثلاً، التفسير المنحاز للمواقف المبهمة وانحيازات الذاكرة) وبالتالي يطيل من الحالات المزاجية السلبية (Joormann et al., 2006). فاجترار الأفكار كوسيلة لمواجهة المزاج السلبى الذي يتضمن انتباهاً متمركزاً على الذات self-focused attention، يتميز بالتأمل الذاتى self-reflection، بالإضافة إلى التركيز المتكرر والسلبى على الانفعالات السلبية للفرد (Treyner et al., 2003).



**نموذج التنشيط السلوكي<sup>١</sup>** : ويقترح هذا النموذج أن اجترار الأفكار قد يعمل على الحد من الاتصال بالبيئة. ولكن مولدز Moulds وزملاء اقترحوا أن كلاً من الوظيفتين المقترحتين لاجترار الأفكار يمكن اعتبارهما أشكالاً من التجنب التي تمنع من مواجهة المثيرات المنفرة التي يحتمل أن تثير انفعالات سلبية (Krieger et al., 2013).

**نموذج وظيفة التنظيم الذاتي التنفيذي<sup>٢</sup>**: يعرف اجترار الأفكار على أنه: الأفكار المتكررة المتولدة بواسطة محاولات المواجهة مع تناقضات الذات الموجهة بالأساس نحو معالجة محتوى المعلومات الراجعة على الذات وليس نحو الفعل المباشر الموجه نحو الهدف (Matthews & Wells, 2004: 128).

ويوضح لنا نموذج وظيفة التنظيم الذاتي التنفيذي عملية ومحتوى اجترار الأفكار. ويرى مارتين وتيسر Martin & Tesser (١٩٩٦) إن نموذج وظيفة التنظيم الذاتي التنفيذي ينظر للأفكار الاجترارية على أنها استجابة لتناقضات الذات (حيث أنها موجهة نحو الهدف بالأساس). ولكن النموذج يوسع من هذا التصور المفاهيمي عن طريق ربط اجترار الأفكار لبناء معرفي صريح. ويبدو أن اجترار الأفكار به خصائص آلية ومتحكم فيها لأن نوعي المعالجة كلاهما موجود. ومن ناحية أخرى فإن روتين المعالجة التنفيذية (وظيفة التنظيم الذاتي التنفيذي) المدفوعة بمعرفة الوعي بالمعرفة مختلفة وظيفياً تحافظ على اجترار الأفكار وتدعم معالجة تأمل ذاتي ومتركة على الانفعالات كإستراتيجية للمواجهة. ومن الناحية الأخرى تعمل المعالجة التنفيذية من خلال بدء محاولات للتحكم في الأفكار والتي تتحاز ضد المستوى الأدنى، المعالجة "الآلية" والتي تولد الأفكار الاقتحامية بشكل مستقل. ويوضح الشكل أن اجترار الأفكار تدعمه عدة عمليات دائرية مستقلة. أولاً، تدعم دوائر مغلقة فيما بينها من التقييم اجترار الأفكار، ويتم التحكم الكامل في المواجهة المتركة على الانفعالات. ومن هذه الناحية يكون اجترار الأفكار عبارة عن مواجهة متركة على الانفعالات متكررة في هيئة مواجهة متركة على المشكلات. ثانياً، قد تستفز المعالجة التنفيذية سلاسل من المعالجة الآلية (والتي يتم خبرتها على هيئة أفكار اقتحامية أو أحاسيس جسدية) والتي، إذا تم التقييم على أنها مهددة أو مضرّة أو لا يمكن التحكم فيها، تستمر في عمل محاولات للمواجهة من خلال التحكم في الأفكار. ثالثاً، قد يرى المنظور البيئي الفرد وبيئته على أنهما منظومة متكاملة، والتي يقوم فيها اجترار الأفكار بتعزيز التعرض المستمر للأحداث المسببة للاكتئاب ويشغل المثيرات التي تحافظ بدورها على المعارف الاجترارية (Matthews & Wells, 2004: 129).

وفي هذا الصدد، نجد أن محتوى الأفكار الاجترارية يجب أن يرتبط (١) (حتى ولو بشكل جزئي) بتناقضات الذات المسببة للبدء (٢) باستجابات المواجهة والتي يتم توجيهها بالأساس من الداخل وليس من الخارج.

1-Behavioral Activation Model

2 - Activation of the Supervisory Executive( The S-REF Model)

## اجترار الأفكار والتشويه المعرفي وعلاقتهما بأعراض القلق والاكتئاب

وبالتالي، يكون التصور المفاهيمي لاجترار الأفكار في نموذج وظيفة التنظيم الذاتي التنفيذي أضيق منه لدى مارتين وتيسر Martin & Tesser (١٩٨٩، ١٩٩٦) حيث استبعد التأمل والذي له نبرة إيجابية، والجهود الوسيلية المباشرة لحل المشكلة من التعريف. وهو أوسع من تعريف نولن-هوكسيما Nolen-Hoeksema في أن محتوى اجترار الأفكار ليس محدوداً بأعراض الاكتئاب، وكذلك الدليل المهم على أن اجترار الأفكار يأتي من دراسات القلق واضطرابات الوسواس القهري. كما أنه أكثر توجهاً نحو الفعل، حيث أن اجترار الأفكار يتضمن بعض استراتيجيات المواجهة الموجهة نحو الهدف (رغم أن الوعي الواعي بالهدف قد لا يكون مكتملاً). والخاصية الأخيرة المميزة هنا هي أن اجترار الأفكار لا يجب أن يعتبر عملية حرة تتقدم بشكل مستقل عن الحالات الطارئة في البيئة المحيطة. ولكن لأن الدور الرئيسي للمحفزات البيئية في تنشيط تناقضات الذات، التي تبدأ وتوقف اجترار الأفكار، يعتمد على كل من العوامل الموقفية والشخصية. وقد يحاول الفرد تجنب اجترار الأفكار من خلال تجنب المواقف التي تشغله (Matthews&Wells,2004:130-132).

### المعرفة الذاتية

- المعتقدات الذاتية/ المخططات الذاتية السلبية
- معتقدات الوعي بالمعرفة المختلة وظيفيا (وتشمل المعتقدات عن اجترار الأفكار)
- خطط المواجهة، على سبيل المثال التركيز على الانفعالات، التحكم في الأخبار
- الأهداف غير الواقعية

التشيط اللاوعي  
للمعرفة الذاتية

شكل (١) يوضح تطبيق نموذج وظيفة التنظيم الذاتي التنفيذي على الاكتئاب واجترار الأفكار (Matthews & Wells, 2004: 133).

الاستجابة العنوية

### شبكات المستوى الأدنى

- تمثيلات المثبرات الخارجية، الأفكار، الأحاسيس الجسدية
- المعالجة الآلية

التغذية المرتدة (مع تطور المواجهة بصورة ديناميكية)

الأحداث والمحفزات  
المسببة للاكتئاب

## نظرية اجترار أفكار التقدم نحو الهدف ١٤

وفقا لمارتن وتيسر Martin & Tesser (١٩٨٩، ١٩٩٦) فإن اجترار الأفكار يعتبر أحد حالات تأثير زيغارنيك Zeigarnik. فقد أوضح زيغارنيك (١٩٣٨) أن المعلومات المتعلقة بالمهام غير المكتملة تميل إلى البقاء في الذاكرة لفترة أطول من المعلومات المتعلقة بالمهام المكتملة. ومن منظور التقدم نحو الهدف فإن اجترار الأفكار يعني بالضرورة الميل إلى التفكير المتكرر عن الأهداف المهمة والعليا التي لم تتحقق بعد. وما يثير اجترار الأفكار ليس الفشل في تحقيق الهدف فحسب، وإنما الفشل في التقدم نحو الهدف بمعدل يتماشى مع معايير الفرد عن التقدم. وباختصار فإن اجترار الأفكار يحدث حينما لا يقوم الأفراد بالتقدم نحو أهدافهم العليا. وتفترض النظرية أيضا أن السبب القريب الكامن وراء اجترار الأفكار هو إمكانية الوصول للمعلومات المتعلقة بالهدف. وتحديدا، فإن الفشل في تحقيق الهدف يبقي المعلومات المتعلقة بهذا الهدف سهل الوصول إليها. وفي هذه الحالة، يمكن التلميح بسهولة إلى هذه المعلومات ويمكن استخدامها على الأرجح أكثر من المعلومات ذات الصلة بشكل مساو ولكنها أقل في إمكانية الوصول. ونتيجة لذلك، فإن المثيرات البريئة يمكنها أن تثير اجترار الأفكار (Martin, Shrira, & Startup, 2004: 153).

وكما يتضح من هذا، فإنه في سياق وجهة نظر التقدم نحو الهدف، فإن اجترار الأفكار يعتبر أحد أشكال التنظيم الذاتي. حيث يبقي المعلومات المتعلقة بالهدف سهل للغاية الوصول إليها مما يزيد من احتمال أن يكتشف ويعالج الأفراد المعلومات المتعلقة بالأهداف التي لم تتحقق. وهذا بدوره يمكن أن يبسر حل المشكلات، ويساعد الأفراد على العودة إلى المسار الصحيح تجاه تحقيق أهدافهم. وبمجرد عودة الأفراد إلى المسار الصحيح، فإن اجترار الأفكار قد أدى دوره، ولذلك يتوقف، وبوجه عام، يتوقف اجترار الأفكار حينما يحقق الفرد هدفه العالي، ويحقق تقدما كافيا تجاهه، أو يتخلى عنه (Martin et al., 2004: 153- 155).

### ثانيا: مفهوم التشويه المعرفي: Cognitive distortion

فكرة التشويه المعرفي مهمة في عديد من النماذج النفسية للاكتئاب. وكاننيك عام (١٩٦٧) أو لمن اقترح أن الأفراد المكتئبين لديهم أخطاء في كيفية معالجة المعلومات ، مما يؤدي الى التشويه السلبي لتلك المعلومات. هذا التشويه هو أمر أساسي لأنه يسبب حالة الاكتئاب؛ واستمرار الحصول على المعلومات السلبية يسبب حدوث الاكتئاب. إن الفكرة العامة هي أن التشويه يعكس المعتقدات، أو معالجة المعلومات، التي لا تتطابق مع الواقع. فالأفراد المكتئبون بطريقة أو بأخرى يقومون "بتغيير" معلومات إيجابية أو محايدة إلى سلبية. أو يتم تفسير المعلومات المحايدة والإيجابية بصورة سلبية (Ingram, 2009a)

كما عرف "ألبرت إليس" Albert Ellis التشويه المعرفي بأنه "المعتقدات اللاعقلانية، وأنه مجموعة من الأفكار السلبية الخاطئة وغير المنطقية التي تتسم بعدم موضوعيتها، والمبنية على توقعات

وتعميمات خاطئة وعلى مزيج من الظن والتنبؤ والمبالغة والتهويل، بدرجة لا تتفق والإمكانات الفعلية للفرد" ( عبد الغفار، ٢٠٠٧؛ قاسمي، ٢٠١٤).

ويقصد بالتشويه المعرفي الاستدلال غير المنطقي وسوء تفسير الوقائع يتضح بما يؤيد اعتقادات المرء السلبية عن نفسه؛ وأن يضخم في إدراكه وتفكيره بشأن الأحداث السلبية ثم يعكسها على تقويمه لذاته وأن يستنتج فشله من مجرد واقعة أو قصور معين، ثم يعمم هذا الفشل على رؤيته للعالم والمستقبل وأن يضع لنفسه أهدافا غير واقعية ومعايير مبالغ فيها لسلوكه ثم يلوم نفسه عند إدراكه لأدنى خطأ أو قصور كما لا يتسامح معها ( سلامة، ١٩٨٧؛ ١٩٨٩؛ ٢٠١٤؛ ٤-٥). ويمكن تعريف مفهوم التشويه المعرفي إجرائيا بأنه درجة الفرد التي يحصل عليها في استبانة الأحكام التلقائية عن الذات المستخدم في الدراسة الحالية، والذي يقاس من خلال المقاييس الفرعية التالية: تعميم الفشل والمبالغة في المستويات ومعايير الأداء ولوم الذات.

### ثالثا: مفهوم القلق وأعراضه

خوف أو توتر ينبع من توقع خطر ما يكون مصدره مجهولا إلى درجة كبيرة، ويعد مصدره كذلك غير واضح، ويصاحب كل من القلق والخوف عددا من التغيرات الفسيولوجية (الأنصاري، ٢٠٠٤). وتعرف (سلامة، ١٩٩٦: ٢٨٨) القلق بأنه خبرة ذاتية تتميز بمشاعر التجسس وتوقع المصائب والشر كالموت أو المرض أو الحوادث، كما يتميز بالشعور بالعجز وقلة الحيلة وعدم التيقن دون أن يكون هناك سبب موضوعي لذلك، كذلك يظهر القلق متمثلا في شكاوى عضوية كسرعة ضربات القلب واضطراب المعدة أو الإسهال وكثرة التبول وكثرة إفراز العرق وكل ما يشير إلى زيادة نشاط الجهاز العصبي الذاتي.

ومما سبق يمكن تعريف القلق إجرائيا بأنه درجة الفرد التي يحصل عليها في مقياس سمة القلق.

### النظريات المفسرة للقلق

اعتقد فرويد أن القلق ينتج حينما يتم منع التعبير عن الغرائز الجنسية. ورأى أن القلق يعتبر ظاهرة جانبية مثل البخار المتصاعد عن توربين عالق. وبتطوير النموذج الهيكلي للشخصية، طور فرويد تصورا مختلفا للغاية عن القلق، ويقول فرويد أن الأنا وحدها يمكن أن تنتج وتخبر القلق، وأن القلق الحقيقي، والعصابي، والأخلاقي ينشأ عن علاقات الأنا بالواقع، والهو، والأنا العليا على التوالي. ويعتقد أن القلق المبني على الواقع ينتج حينما تغمر الأنا بمتطلبات الموقف، وفي هذه الحالة، يتخذ تنظيم القلق شكل تجنب مثل تلك المواقف في المستقبل، حتى ولو يعني هذا الحد الشديد من السلوك، مثل حالة رهاب الأماكن الواسعة agoraphobia. وفي المقابل، رأى فرويد أن القلق الناتج عن الهو والأنا العليا ينتج حينما تحتاج الغرائز إلى اتخاذ أفعال، وتتوقع الأنا كيف سيكون الشعور إذا تم التعبير عن هذه الغرائز. وإذا أدت التصورات الخيالية للأنا إلى درجة عالية من القلق، فإن الدرجة الكافية من الإزعاج يتم توليدها لكبت الغريزة. وفي هذه الحالة، يتخذ تنظيم القلق شكل الحد من الغرائز التي يتم الحكم عليها بأنها ستسبب القلق في المستقبل على الأرجح (Gross, 1999).

كما رأى أدلر Adler أن القلق سببه مشاعر النقص عند الفرد، سواء كانت جسدية أو معنوية أو اجتماعية ؛ على حين رأى سوليفان Sullivan أن القلق ناجم عن اضطراب في العلاقة المتبادلة بين الفرد والمجتمع الذي يعيش فيه، وهذه رؤية شبيهة برؤية هورني Horney التي أعطت العوامل الاجتماعية والثقافية، والعلاقات المتبادلة بين الفرد والمجتمع الدور الأهم في إظهار مشاعر القلق لدى الفرد (الأحمد، ٢٠٠١).

كما يفترض النموذج المعرفي للاضطرابات النفسية (بيك) أن كل اضطراب عصابي يمكن أن يتسم بمحتوى معرفي مميز وخاص به. فالمحتوى المعرفي وفقا لهذا النموذج، يتكون من الأفكار التلقائية العابرة (الأفكار التي ترد إلى الذهن لا إراديا)، والتفسيرات والتخيلات (الصور العقلية المكررة واللاإرادية)، ووفقا للنموذج المعرفي الذي وضعه بيك فإن الأفكار التلقائية العابرة والتفسيرات، وخيال مريض القلق تتركز حول صور من الغضب، وسوء التأويل لخبراته الشعورية في شكل الشعور بالخطر الجسدي أو النفسي، مع زيادة في تقدير احتمال الأذى المتوقع وشدته في المواقف المستقبلية، ومثل هذه الأفكار التي تدور حول التهديد المتوقع تؤدي إلى إثارة مشاعر الضيق والخوف. كما أن عمليات التفكير التي افترضها تيليجان Telegan تشير إلى أن حالات القلق تتسم باندماج عاطفي يعكس مزاجا يقظا، فالمعارف التي تعكسها القائمة المعرفية للقلق تجسد درجة عالية من عدم التأكيد مع حيرة حول المستقبل (شيء ما سيحدث) (الرميح وعبد الخالق، ٢٠٠٢).

ووفقا لنموذج الانفعالات السلبية يشير إلى أن القلق قد يؤدي دورا محوريا في الانفعالات السلبية. ويعرف جراي Gray القلق anxiety على أنه حالة للجهاز العصبي المركزي تتسم بنشاط نظام التنشيط السلوكي (behavioral inhibition system (BIS)). ويعرف نظام التنشيط السلوكي بدوره على أنه نظام وظيفي في المخ يتضمن المنطقة الحاجزية septal area، وقرن آمون hippocampus، ودائرة باييز Papez circuit (ويشمل كذلك المدخلات المتعلقة بالقشرة المخية إلى قشرة الفص الجبهي، والمدخل التصاعدي الكوليني إلى النظام الحاجزي sept-hippocampal system، المدخل النوراديني إلى ما تحت المهاد، والألياف النورادينية التنازلية إلى الموضع الأزرق locus coeruleus). ومن ثم فإن مخرجات هذا النظام يمكن أن تؤخذ على أنها دليل على انفعال القلق. ويعرف جراي Gray المخرجات الأولية قصيرة المدى على أنها تتضمن تضيق الانتباه، وتنشيط السلوك الحركي الإجمالي، وتزايد تحليل المثيرات، وتزايد استكشاف البيئة (على سبيل المثال الفحص) وتحضير الأنظمة الحركية لما تحت المهاد للأفعال السريعة التي قد تكون مطلوبة (بمعنى التنشيط المحتمل لنظام الهجوم أو الهرب). ويعتبر القلق هنا انفعالا مختلفا عن انفعال الخوف أو الهلع، والذي يرتبط وظيفيا بالمواجهة الفعلية للخطر، وليس ببساطة اكتشاف أو الإعداد للخطر. وعلى عكس القلق، فإن الخوف يتم تصوره مفاهيميا على أنه أحد أنشطة نظم الهجوم أو الهرب ويتميز بموجات من الاستثارة اللاإرادية وميول الهرب الفعلية المرتبطة، بالتجنب النشط، أو العدوان الدفاعي (Chorpita & Barlow, 1998).

## رابعاً: مفهوم أعراض الاكتئاب

تشير (سلامة، ١٩٩١) إلى أن الاكتئاب هو خبرة وجدانية ذاتية أعراضها الحزن، والتشاؤم، وفقدان الاهتمام، واللامبالاة، والشعور بالفشل، وعدم الرضا، والرغبة في إيذاء المرء لنفسه، والتردد، وعدم البت في الأمور، والإرهاق، وفقدان الشهية، واحتقار الذات، وبطء الاستجابة، وعدم القدرة على بذل أي مجهود.

وتشير الأعراض الاكتئابية في الدراسة الحالية إجرائياً إلى درجة الفرد التي يحصل عليها في مقياس الاكتئاب (د- ٢) للمراهقين والبالغين وهي أعراض الحزن، والتشاؤم، والشعور بالفشل، وفقدان الاستمتاع، والشعور بالذنب، وعدم حب الذات، ونقد الذات، والأفكار الانتحارية، والتهدج والاستثارة، وفقدان الاهتمام، والتردد، وانعدام القيمة، وفقدان الطاقة، وتغيرات في نمط النوم، والقابلية للغضب، وتغيرات في الشهية، وصعوبة التركيز، والإرهاق والإجهاد، وفقدان الاهتمام بالجنس (عبد الفتاح، ٢٠٠٠: ٩).

## النظريات المفسرة للاكتئاب

تفسر نظرية التحليل النفسي الاكتئاب على أنه استجابة للفقد، وهذا الفقد قد يكون فقد فعلي لشخص عزيز، أو فقد للمكانة أو احترام الذات، أو فقد لتأييد معنوي أو انفعالي من شخص أو مجموعة أشخاص. وبغض النظر عن طبيعة الفقد الحالي فإن الشخص الذي يعاني من الاكتئاب يستجيب لهذا الفقد بنفس الشدة التي استجاب بها للموقف الصدمي في طفولته الباكرة والذي يتعلق في أغلب الأمر بفقد موضوع حبيب لديه. فالفقد الحالي يجعل الفرد ينكص إلى حالة العجز والاعتمادية التي مر بها حين حدث الفقد الأصلي للموضوع الحبيب ويمثل بعض سلوك الشخص المكتئب صرخة من أجل الحب وإظهار للعجز ونداء للمحبة والأمن (سلامة وعسكر، ١٩٩٢: ١٠٧).

فقد جعلت نظرية التحليل النفسي من خاصية لوم الذات على أنه نتاج وتحول عملية العجز عن التعبير عن الغضب والعدوان إلى الذات (إبراهيم، ٢٠٠٨: ١٠٧). كما تشير (سلامة، ١٩٨٧) إلى إدوارد بيبينج Edward Bibring وهو من أكثر المنظرين تأثيراً في مجال التحليل النفسي يرى أن الاكتئاب ينشأ عن وعي الأنا المفاجئ بقصورها وجوانب ضعفها في مواجهة طموحاتها بمعنى أن الاكتئاب لا ينشأ عن الصراع داخل مكونات الشخصية وإنما ينشأ عن فقد اعتبار الذات في المواقف المتعلقة بالبيئة الخارجية.

كما فسر "إليس" دور الأفكار اللاعقلانية في السلوك المضطرب من خلال نظريته الشهيرة ABC ومدخل العلاج العقلاني الانفعالي، حيث يرى أن الأحداث والخبرات المنشطة ويرمز لها بالحرف A، ونظام المعتقدات لدي الفرد ويرمز له بالرمز B، أما الاضطراب الانفعالي الناشئ عن الحدث فيرمز له بالرمز C. ويرى أن الحدث الذي يقع لا ينشأ عنها لانفعال مباشرة إنما ينتج عن منظومة المعتقدات لدى الفرد، فإذا كان التفكير لاعقلاني وغير منطقي يصبح الانفعال مضطرباً ومشوشاً (عبد الغفار، ٢٠٠٧: Nyarko & Amissah).

(أ) الحدث المنشط ← (ب) المعتقدات اللاعقلانية ← (ج) الاضطراب الانفعالي

شكل (٢) رسم توضيحي لنظرية أ ب ج لإليس (عبد الغفار، ٢٠٠٧)

وفي هذا الصدد، قدم بيك Beck نموذجاً معرفياً لتفسير نشأة الاكتئاب، ويقوم على ثلاثة مفاهيم أساسية هي: ١- الثالث المعرفي ويشير إلى اتجاهات الفرد السلبية وتصورات المشوهة نحو الذات والعالم والمستقبل؛ ٢- المخططات أو الصيغ<sup>١٥</sup> وتشير إلى الأنماط المعرفية الثابتة التي تستخدم لتفسير مجموعة معينة من المواقف؛ ٣- الأخطاء المعرفية<sup>١٦</sup> وتتمثل في مجموعة من الأخطاء المنظمة في تفكير الشخص المكتئب تؤدي إلى استمرار اعتقاده في صدق تصورات السلبية، ومن ذلك التأويل الجزافي والإفراط في التعميم. وقوم نموذج بيك على فرض مفاده أن الخبرات والأحداث المبكرة التي يتعرض لها الفرد في حياته تعد بمثابة المتغيرات المهيئة التي تقدم الأساس الذي يعتمد عليه في تكوين التصورات السلبية نحو الذات والعالم والمستقبل، ثم يأتي دور المتغيرات المرسبة المتمثلة في مجموعة من الظروف وأحداث الحياة السلبية، حيث تقوم بتنشيط هذه التصورات السلبية وإثارتها، ومن ثم ينشأ الاكتئاب (رضوان وأبو عباة، ٢٠٠٢).

ويتفق أصحاب نظرية العزو السببي والعجز المكتسب أو المتعلم في أن التفسير الثابت والداخلي العام للأحداث السلبية والتي يمر بها الشخص يرتبط بالاكتئاب؛ فالتفسيرات الداخلية للاكتئاب يصاحبها فقدان لتقدير الذات واستمرار للشعور بالعجز والنقص وهذا التفسير ثابت للأحداث السلبية؛ فهم يستخدمون أسلوب التفسير الاكتئابي مما يجعلهم عرضة لمخاطر الإصابة بالاكتئاب عند حدوث الأحداث السيئة (Peterson & Villanova, 1988).

وهو ما أشار إليه سليجمان Seligman عام ١٩٩٠ من أن أسلوب العزو صفة تطويرية مكتسبة على المستوى الشخصي؛ ويقدم نوعين من الأساليب وهو أسلوب التفسير المتفائل وأسلوب التفسير المتشائم، ويتميز أصحاب أسلوب التفسير المتفائل بأنهم يعزون الفشل لأسباب خارجية غير ثابتة ونجاحاتهم إلى أسباب عامة وداخلية وثابتة؛ وعلى النقيض فإن أصحاب أسلوب التفسير التشاؤمي غالباً ما يعزون الأحداث السلبية لعوامل عامة وداخلية وثابتة، والأحداث الجيدة لعوامل خارجية محددة وغير ثابتة؛ كما يضيف إلى أن الأسلوب الإعزائي ينبع من نظرة الإنسان لمكانه في هذا العالم، سواء كان يعتقد أنه إنسان ذو قيمة وقدر أم أنه عديم القيمة وبائس؛ وهذا يربط مباشرة الأسلوب الإعزائي بتقييم الذات (Xenikou., Furnham & McCarrey, 1997).

ويتضح من خلال عرض نموذج بيك وأسلوب العزو والعجز المكتسب أنهما ينطلقان من أسس مشتركة، رغم اختلافهما في بعض الجوانب، فبينما نجد بيك يتحدث عن أخطاء معرفية، نجد أصحاب أسلوب العزو والعجز المكتسب يتحدثون عن أسلوب العزو الاكتئابي، وكلاهما يعد تشويهاً معرفياً يميز المكتئبين (رضوان وأبو عباة، ٢٠٠٢).

15-Schemas

16-Cognitive errors



## الدراسات السابقة

أجرى (رضوان وأبو عباة، ٢٠٠٢) دراسة حول مظاهر التشويه المعرفي لدى الفصامين والاكنتابين، واستخدمت ثلاث عينات إحداها عينة الفصامين وتبلغ ٣٠ مريضاً بمتوسط عمري ٣١,٢، وانحراف معياري ٧,٧ عاماً، وعينة الاكنتابين وعددها ٣٠ مريضاً بمتوسط عمري ٢٣,٨ عاماً، وانحراف معياري ٣,٢ عاماً، وعينة الأسوياء وعددهم ٣٠، وجميعهم من الذكور. وطبق عليهم مقياس التفويت المعرفي لقياس الاختلال المعرفي، ومقياس التفكير السحري، ومقياس الأفكار الآلية. وأوضحت النتائج أن الاكنتابين أعلى من الأسوياء في المظاهر المختلفة للتشويه المعرفي.

وهدف دراسة كيكان وزملائه (Kuyken, Watkins, Holden, & Cook, 2006) إلى فحص العلاقة بين العامل النفسي لقابلية الإصابة (اجترار الأفكار) والاكنتاب لدى المراهقين. وذلك على عينة من ن=٣٢٦ مراهقاً (تتراوح أعمارهم بين ١٤-١٨ عاماً) منهم عاديون أو مرتفعو الخطورة للاكنتاب (وتم تحديد ذلك من خلال مقياس العصابية). النتائج: ذكر المراهقون الأكثر عرضة لخطر الاكنتاب اجترار للأفكار أكثر من المراهقين غير المعرضين لخطر الاكنتاب. وتوصلت النتائج أن اجترار الأفكار توسط العلاقة بين العصابية والاكنتاب بشكل جزئي. كما توصلت إلى عدم وجود فروق بين المراهقين في اجترار الأفكار أيضاً. الاستنتاجات: تقترح النتائج بشكل مبدئي أن العصابية تعمل كعامل خطورة لبداية الاكنتاب لدى المراهقين من خلال زيادة الميل إلى اجترار الأفكار إطالة التفكير (أي التفكير الطويل المزاجي المقيم للذات) بالاستجابة للمزاج المكتئب. وهناك حاجة إلى أبحاث مستقبلية وتجريبية تدرس هذه الآلية.

كما أجرت (عبد الغفار، ٢٠٠٧) دراسة بهدف تحديد الأفكار اللاعقلانية المنبئة باضطراب الاكنتاب لدي عينة من طلاب الجامعة، واستخدمت الدراسة مقياس الأفكار اللاعقلانية، ومقياس بيك للاكنتاب، وتكونت عينة الدراسة من ٦٦٠ طالب من الذكور والإناث، المدى العمري لهم من ١٧-٢٢ عام يمثلون عدد من الكليات النظرية والعملية بجامعة بني سويف. أظهرت النتائج وجود علاقة دالة تنبؤية بين الأفكار اللاعقلانية ومؤشرات الاكنتاب، وكذلك وجود فروق دالة بين الذكور والإناث في نسب انتشار الاكنتاب، وكم ونوعاً لأفكار اللاعقلانية والفروق إلى جانب الإناث، كما يظهر اثره التخصص الدراسي في حدوث الاكنتاب لصالح طلاب الكليات العملية. وأوضحت الدراسة الكفاءة القياسية لمقياس الأفكار اللاعقلانية علي طلاب الجامعة.

وهدف دراسة ماكلولينونولين هوكسيما (McLaughlin & Nolen-Hoeksema, 2011) إلى فحص دور اجترار الأفكار في تفسير العلاقات الحالية والمستقبلية بين أعراض الاكنتاب والقلق في دراستين طوليتين: الأولى على المراهقين (ن=١٠٦٥) والأخرى على البالغين (ن=١٣١٧). وكان اجترار الأفكار متغيراً وسيطاً للعلاقات الحالية بين أعراض الاكنتاب والقلق لدى المراهقين، وكان متغيراً وسيطاً جزئياً لهذه العلاقة لدى البالغين. وفي التحليل المستقبلي لعينة المراهقين، تنبأت أعراض الاكنتاب بالزيادة في القلق، وتوسط اجترار الأفكار هذه العلاقة بشكل كامل. وفي البالغين، تنبأ الاكنتاب القاعدي baseline depression بالزيادة في القلق وتنبأ القلق القاعدي baseline anxiety بالزيادة في

## اجترار الأفكار والتشويه المعرفي وعلاقتها بأعراض القلق والاكتئاب

الاكتئاب؛ وتوسط اجترار الأفكار هاتين العلاقتين بشكل كامل وتلقي هذه النتائج الضوء على أهمية استهداف اجترار الأفكار في أساليب العلاج عبر التشخيصية للاضطرابات الانفعالية. وهدفت دراسة لجرستي وزملائه (Legerstee et al., 2011) إلى فحص العلاقة بين المواجهة المعرفية ومنها الاجترار ولوم الذات وعلاقتها باضطرابات القلق لدى المراهقين، وذلك على عينة مكونة من ١٥٩ عينة إكلينيكية و ٣٧٠ من المجتمع العام (من ١٢-١٦ عام)؛ وتم تطبيق مقياس اضطرابات القلق، واستراتيجيات المواجهة المعرفية، وأعراض القلق وأحداث الحياة السلبية. وتوصلت الدراسة وجود فروق بين عينة مرضى القلق والعاديين في الاجترار ولوم الذات وذلك إلى جانب العينة اضطرابات القلق، كما ازدادت درجات عينة القلق المعمم في الاجترار عن عينة الفوبيا الاجتماعية. كما أجرى كريجر وزملائه (Krieger et al., 2013) دراسة بهدف: (أ) مقارنة الرحمة الذاتية في مرضى الاكتئاب الإكلينيكي مع حالات من العاديين؛ (ب) دراسة الرحمة الذاتية وعلاقتها بالتجنب المعرفي-السلوكي واجترار الأفكار في مرضى الاكتئاب بالعيادات الخارجية، (ج) ودراسة اجترار الأفكار والتجنب كمتغيرات وسيطة في العلاقة بين الرحمة الذاتية وأعراض الاكتئاب. وقد أكمل ١٤٢ مرضى اكتئاب بالعيادات الخارجية، و ١٢٠ فرد من العاديين ( لا يوجد تاريخ مرضي للاكتئاب من قبل من عينة مجتمعية مقياس التقرير الذاتي للرحمة الذاتية بالإضافة إلى مقياس أخرى. وتشير النتائج إلى أن مرضى الاكتئاب أظهروا درجات أقل من الرحمة الذاتية من الأفراد الذين لم يصابوا بالاكتئاب من قبل، حتى بعد ضبط أعراض الاكتئاب. وارتبطت الرحمة الذاتية لدى مرضى الاكتئاب بالعيادات الخارجية ارتباطاً عكسياً بأعراض الاكتئاب، واجترار الأفكار المترکز على الأعراض، وكذلك التجنب المعرفي والسلوكي. بالإضافة إلى ذلك، فإن اجترار الأفكار الذي يركز على الأعراض، والتجنب المعرفي والسلوكي توسط العلاقة بين الرحمة الذاتية وأعراض الاكتئاب. وتوسع هذه النتائج من الأبحاث السابقة عن الرحمة الذاتية وعلاقتها بالاكتئاب بالإضافة إلى العمليات التي تتوسط تلك العلاقة، وتلقي الضوء على أهمية الرحمة الذاتية لمرضى الاكتئاب الإكلينيكي. وبما أن مرضى الاكتئاب يبدو أن لديهم صعوبات في تبني اتجاه الرحمة الذاتية، فإننا ننصح المعالجين النفسيين باستكشاف ومعالجة كيف يعامل مرضى الاكتئاب أنفسهم.

وكذلك هدفت دراسة أوزيل وزملاؤه (Ozdel et al., 2014) إلى إعداد مقياس للتشويهاً المعرفية والتحقق من الخصائص السيكومترية له على عينة إكلينيكية وغير إكلينيكية، وذلك عينة كلية ٣٢٥ فرد من الأتراك؛ وبلغت العينة غير الإكلينيكية ٢٢٥ من الأطباء والممرضات والأخصائيين الاجتماعيين العاملين بمستشفى أنقرة، أما العينة الإكلينيكية تكونت من ١٠٠ من مرضى الاكتئاب بالعيادات الخارجية بالمستشفى. وطبق عليهم مقياس التشويه المعرفي ومقياس بيك للاكتئاب ومقياس سمة القلق والاختلال الوظيفي للاتجاهات ومقياس الأفكار الآلية والمقابلة الإكلينيكية المقننة. وتوصلت الدراسة إلى ثبات وصدق مقبول لمقياس التشويه المعرفي كما ارتبط التشويه المعرفي بالاكتئاب والقلق والأفكار الآلية لدى كل من المرضى والعاديين.

كما هدفت دراسة نياركو واميسه (Nyarko & Amissah, 2014) إلى فحص العلاقة بين التشويه المعرفي والاكتئاب لدى طلاب الجامعة. وذلك على عينة (ن=٢٠٠) من طلاب الجامعة يتراوح العمر ما بين ١٨ - ٣٥ عاماً، بمتوسط عمري ٢١,٢٧ عاماً، وانحراف معياري ٢,٢٥٨ عاماً. واستخدم مقياس بيك للاكتئاب، ومقياس الأفكار الآلية. وتوصلت الدراسة إلى وجود علاقة دالة إحصائياً بين الاكتئاب والتشويه المعرفي، وتوصلت الدراسة إلى عدم وجود فروق دالة ما بين الجنسين في الاكتئاب والتشويه المعرفي أيضاً.

### التعليق على الدراسات السابقة

يعكس هذا العرض للدراسات السابقة الملاحظات الآتية:

١- هناك ندرة في الدراسات العربية التي تصدت لدراسة الاجترار في علاقته بالتشويه المعرفي وأعراض القلق والاكتئاب.

٢- كشفت نتائج الدراسات عن نتائج مختلفة إلى حد ما فيما يتعلق بالفروق بين الجنسين في متغيرات البحث ونتائج متفقة في اتجاه العلاقات المتبادلة بين متغيرات الدراسة.

### فروض الدراسة

بناءً على ما سبق، يمكن صياغة فروض الدراسة على النحو التالي:

١- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات الذكور والإناث من طلاب الجامعة في كل من اجترار الأفكار والتشويه المعرفي (تعميم الفشل والمبالغة في المستويات ومعايير الأداء) - ولوم الذات) وأعراض القلق والاكتئاب، في اتجاه الإناث.

٢- يوجد ارتباط موجب ودال إحصائياً بين درجات اجترار الأفكار ودرجات كل من التشويه المعرفي (تعميم الفشل والمبالغة في المستويات و معايير الأداء ولوم الذات) وأعراض القلق والاكتئاب لدى طلاب الجامعة.

٣- توجد قدرة تنبؤية لكل من اجترار الأفكار والتشويه المعرفي (تعميم الفشل والمبالغة في المستويات ومعايير الأداء ولوم الذات) بدرجة أعراض القلق والاكتئاب لدى طلاب الجامعة.

### المنهج وإجراءات الدراسة

نظراً لأن الدراسة الراهنة تهدف إلى التعرف على ما إذا كان اجترار الأفكار والتشويه المعرفي له علاقة بالاكتئاب والقلق لدى طلاب الجامعة والكشف عن الفروق بين الجنسين في هذه المتغيرات؛ فإن المنهج الوصفي الارتباطي يعد من أكثر المناهج ملاءمةً لطبيعة هذه الدراسة وأهدافها، وطريقة اختبار الفروض والتحقق من صحتها، حيث يصف هذا المنهج الظاهرة المقاسة وصفاً كمياً من خلال تحديد درجة العلاقة بين المتغيرات.

### عينة الدراسة

تكونت عينة الدراسة في شكلها النهائي من (٢٧٠) من طلاب الجامعة ذكراً وإناثاً من جامعة حلوان، ومن كليات الآداب والخدمة الاجتماعية والتجارة. وتراوحت أعمار العينة ما بين ١٧-٢٣ عاماً بمتوسط عمري قدره ١٩.٥٧ عاماً، وانحراف معياري قدره ١.١٨ عاماً. وكان عدد عينة الذكور (١١٧)، وتراوحت أعمارهم ما بين ١٧-٢٣ عاماً بمتوسط عمري قدره ١٨.٩٠ عاماً، وانحراف معياري قدره ٠.٩٦٨ عاماً، ونسبة ٤٣.٣% من إجمالي العينة الكلية. وكان عدد عينة الإناث (١٥٣) تراوحت أعمارهن بين ١٨-٢٢ عاماً بمتوسط عمري قدره ٢٠.٠٨ عاماً، وانحراف معياري قدره ١.٠٦٤ عاماً، بنسبة ٥٦.٧% من إجمالي العينة الكلية. ويوضح الجدولان (١)، (٢)، توزيع أفراد العينة وفقاً لمتغير السن.

جدول (١) يوضح توزيع أفراد العينة وفقاً لمتغير السن

الجنس	الذكور		الإناث		الإجمالي	
	ك	%	ك	%	ك	%
١٧-١٩	٩٤	٨٠.٣٤%	٥٩	٣٨.٥٦%	١٥٣	٥٦.٧%
٢٠- فما فوق	٢٣	١٩.٦٦%	٩٤	٦١.٤٤%	١١٧	٤٣.٣%
مج	١١٧	١٠٠%	١٥٣	١٠٠%	٢٧٠	١٠٠%

يتضح من بيانات الجدول (١) أن عدد الذكور والإناث الذين يبلغون من العمر ١٧-١٩ عاماً يمثلون نسبة ٥٦.٧%، ويليه الذكور والإناث في سن ٢٠- فما فوق سنة ويمثلون نسبة ٤٣.٣% من إجمالي عينة الدراسة الأساسية. هذا وقد روعي إيجاد التجانس بين المجموعتين (ذكور- إناث) في متغير السن. ويوضح جدول (٢) قيمة "ت" ودلالاتها لمتغير السن.

جدول (٢) يوضح المتوسط والانحراف المعياري وقيمة "ت" ودلالاتها لمتغير السن

العينة المتغير	الذكور ن= ١١٧		الإناث ن= ١٥٣		ح.د	ت	الدلالة*
	م	ع	م	ع			
السن	١٨.٩٠	٠.٩٦٨	٢٠.٠٨	١.٠٦٤	٢٦٨	٩.٣٥	٠.٠٠١

\* مستوى الدلالة يعتمد على دلالة الطرفين

يتضح من بيانات الجدول (٢) أنه توجد فروق دالة إحصائية بين الذكور والإناث في متغير السن والفروق إلى جانب الإناث. وسيراعى هذا الأمر عند مناقشة النتائج. توزيع الذكور بين الكليات: كلية التجارة بنسبة ٦٥%، يليها كلية الخدمة الاجتماعية بنسبة ٣١،٣، وكلية الآداب بنسبة ٧،١٣% . توزيع الإناث على الكليات: كانت أكبر نسبة مشاركة لعينة الإناث من كلية الآداب بنسبة ٦،٩٦، ويليهما التجارة والخدمة الاجتماعية بنسبة ٤،٣%.

## الأدوات المستخدمة في الدراسة

### عينة التحقق من الخصائص السيكومترية للأدوات:

تم التحقق من صلاحية الأدوات على عينة مكونة من (١٥٦) ذكوراً وإناثاً من طلاب جامعة حلوان. تراوحت أعمارهم ما بين ١٧ - ٢٣ عاماً منهم (ذكوراً - إناثاً) بمتوسط عمري قدره ١٩.٦٥ عاماً وانحراف معياري قدره ١.٣٠٣ عاماً. وقد استخدمت بيانات هذه العينة للتحقق من صدق أدوات الدراسة الحالية وثباتها.

### مقياس الاستجابات الاجترارية: (RRS) Ruminative Responses Scale

أعدت هذا المقياس في الأصل نولين - هوكسيما (Nolen- Hoeksema, 1991) وترجمة الباحثة وأعدادها، وتكون المقياس من ٢٢ بنداً يصف الاستجابات المتركة على الذات للمزاج المكتئب، والمتركة على الأعراض، والمتركة على عواقب المزاج السلبي وأسبابه. ويعد من نوع مقياس "ليكرت" حيث يطلب من المفحوصين إختيار أحد البدائل من بين أربع إختيارات، وتتراوح الدرجة على كل بند من ١ إلى ٤.

وتم حساب ثبات المقياس في النسخة الأجنبية بطريقة ثبات ألفا كرونباخ والتي بلغ فيها معامل ثبات ألفا ٠.٩٠، وإعادة تطبيق الاختبار كانت ٠.٦٧.

وترجم هذا المقياس للغة العربية وفي ترجمة العبارات تم مراعاة مدى ملاءمتها للبيئة المصرية، وتم عرض هذه الترجمة على ثلاثة من أعضاء هيئة التدريس بقسم اللغة الإنجليزية بأداب حلوان، لتوضيح ما إذا كانت الترجمة العربية تنقل نفس المعنى المقصود باللغة الإنجليزية أم لا، وقد تم إجراء بعض التعديلات على الترجمة. كما تم التحقق من الخصائص السيكومترية للمقياس؛ وتعديل بدائل الإجابة (دائماً = ٥، أبداً = ١)، خمس بدائل فقط بدلاً من أربع. وتم التحقق من الخصائص السيكومترية للمقياس في صورته المعدلة كما يلي.

### إجراءات التحقق من صلاحية الأداة للأستخدام.

#### التجانس الداخلي:

وفي إطاره تم حساب معامل الارتباط بين درجة البند والدرجة الكلية للمقياس بعد حذف درجة البند. ويوضح جدول (٣) نتائج هذه الخطوة.

جدول (٣) يوضح معاملات الارتباط بين درجة البند والدرجة الكلية للمقياس

مقياس الاستجابات الاجترارية					
الارتباط	البند	الارتباط	البند	الارتباط	البند
٠,٤٩	٣	٠,٥٢	٢	٠,٥٠	١
٠,٦٢	٦	٠,٥٦	٥	٠,٥٢	٤
٠,٤٨	٩	٠,٥٩	٨	٠,٥٦	٧
٠,٣٠	١٢	٠,٥٦	١١	٠,٦٢	١٠

تابع جدول (٣)

٠.٤٩	١٥	٠.٦٤	١٤	٠.٤٦	١٣
٠.٥١	١٨	٠.٦٧	١٧	٠.٦٢	١٦
٠.٥٣	٢١	٠.٥٠	٢٠	٠.٦٢	١٩
				٠.٥٨	٢٢

من الجدول (٣) تراوح معاملات ارتباط درجة البند بالدرجة الكلية للمقياس ما بين ٠,٣٠ و٠,٦٧، وهي معاملات مقبولة، الأمر الذي أدى إلى عدم حذف أى بند والإبقاء عليها جميعاً. ثبات ألفا. تم حساب معامل ثبات ألفا كرونباخ للمقياس ككل وبلغ هذا المعامل ٠.٨٨ الأمر الذي يشير إلى قياس جميع المفردات لنفس المضمون.

**الصدق العاملي:** تم إجراء التحليل العاملي بطريقة المكونات الأساسية التي وضعها هوتيلينج Hotelling باستخدام حزمة البرامج الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS) والاعتماد على محك كايزر Kaiser Normalization الذي وضعه جوتمان Guttman. وقد تم إجراء التحليل العاملي لعدد (٢٢) عبارة يمثلون عبارات المقياس. وقد بلغت عينة التحليل (١٥٦) فرداً. وأسفرت نتائج التحليل العاملي لعبارات المقياس عن وجود (٥) عوامل جذرها الكامن أكبر من الواحد الصحيح فسرت (٥٣.٧١٥) من التباين الكلي. والجدول التالي يوضح مصفوفة العوامل الدالة إحصائياً وتشبعاتها بعد تدوير المحاور تدويراً متعامداً، وكذلك الجذر الكامن ونسبة التباين الارتباطية لكل عامل.

جدول (٤) العوامل المستخرجة بعد التدوير لعبارات مقياس الاستجابات الاجترارية (ن = ١٥٦)

المتغيرات	العامل الأول	العامل الثاني	العامل الثالث	العامل الرابع	العامل الخامس	معامل الشبوع
-٤	٠.٧٥٦					٠.٥٩٩
-٣	٠.٦٨٠					٠.٤٩٠
-٦	٠.٦٧٧					٠.٦٥٨
-٥	٠.٥٧٨					٠.٤٦١
-١٩	٠.٥٢٨					٠.٤٧٥
-١٥	٠.٤٧٦					٠.٦٥٥
-١١		٠.٦٧٩				٠.٥٣٥
-١٠		٠.٦١٦				٠.٥٤٧
-١٦		٠.٦١٤				٠.٥٣١
-٧		٠.٥٨٤				٠.٤٩٦

تابع جدول (٤)

٠.٤٩٤				٠.٥٦١		٨-
٠.٥٦٦			٠.٦٦٩			١-
٠.٦٩٠			٠.٦٤٤			١٧-
٠.٥٤٩			٠.٦٢٣			٢١-
٠.٤٤٤			٠.٥٧٩			٢-
٠.٥٣٦			٠.٥١٠			١٤-
٠.٦٥١		٠.٧٦٧				٢٠-
٠.٥٨٩		٠.٥٩٦				٢٢-
٠.٤٢٦		٠.٥٦٣				١٢-
٠.٦٣٣	٠.٦٦٧					٩-
٠.٣٦٧	٠.٤٣٠					١٣-
٠.٤٢٦	٠.٣٢٤					١٨-
١١.٨١٦	١٠.١١٨	١٠.١٧٣	١٠.١٩٤	١٠.٦٨٠	٦.٦٥١	الجذر الكامن
٥٣.٧١٥	٥٠.٨٢	٥٠.٣٣٤	٥٠.٤٢٨	٧٠.٦٣٨	٣٠.٢٣٣	نسبة التباين الارتباطي

كشفت التحليل العاملي عن خمسة عوامل، وذلك بعد تدوير المحاور بطريقة فاريمكس لكايزر *Varimax Kaiser* وقد بلغ الجذر الكامن لكل منهما أكثر من الواحد الصحيح، واستقطبت هذه العوامل ٥٣.٧١٥% من قيمة التباين الارتباطي الكلي. وفيما يلي وصف للعوامل الناتجة من التحليل العاملي.

**العامل الأول:** استحوذ هذا العامل على ٣٠.٢٣٣% من التباين الارتباطي الكلي، وبلغ الجذر الكامن له ٦.٦٥١، وتشبعت عليه جوهرياً ٦ عبارات، وهي العبارات أرقام (٤، ٣، ٦، ٥، ١٩، ١٥) وتضم العبارات مفردات تراوحت تشبعتها ما بين ٠.٧٥٦ إلى ٠.٤٧٦. وسمى "الأفكار السلبية المتمركزة على الذات" وهذا العامل ينطوي مضمونه على الأفكار السلبية التي تدور حول الذات. ومن أمثلة عباراته "أفكر في مدى صعوبة التركيز"، "أفكر في شعوري بالإرهاق والألم البدني".

**العامل الثاني:** استحوذ هذا العامل على ٧.٦٣٨% من التباين الارتباطي الكلي، وبلغ الجذر الكامن له ١.٦٨٠، وتشبعت عليه جوهرياً ٥ عبارات، وهى العبارات أرقام (١١، ١٠، ١٦، ٧، ٨) وتضم العبارات مفردات تراوحت تشبعتها ما بين ٠.٦٧٩ إلى ٠.٥٦١ وسمى "التركيز على نتائج التفكير السلبي" وهذا العامل ينطوى مضمونه على عواقب التفكير السلبي. ومن أمثلة عبارات هذا العامل، "أذهب بنفسى وأفكر لماذا أشعر بما أشعر به"، "أفكر لماذا يكون رد فعلى هكذا دائماً؟".

**العامل الثالث:** استحوذ هذا العامل على ٥.٤٢٨% من التباين الارتباطي الكلي، وبلغ الجذر الكامن له ١.١٩٤، وتشبعت عليه جوهرياً ٥ عبارات، وهى العبارات أرقام (١، ١٧، ٢١، ٢، ١٤) وتضم العبارات مفردات تراوحت تشبعتها ما بين ٠.٦٦٩ إلى ٠.٥١٠ وسمى "الأفكار التي تدور حول المشاعر السلبية" ومن أمثلة عبارات هذا العامل " يشغل بالى مدى الوحدة التي اشعر بها"، "أفكر في مدى الحزن الذي أشعر به".

**العامل الرابع:** استحوذ هذا العامل على ٥.٣٣٤% من التباين الارتباطي الكلي، وبلغ الجذر الكامن له ١.١٧٣، وتشبعت عليه جوهرياً ٣ عبارات، وهى العبارات أرقام (٢٠، ٢٢، ١٢) وتضم العبارات مفردات تراوحت تشبعتها ما بين ٠.٧٦٧ إلى ٠.٥٦٣.٠ وسمى "أسباب الوجدان السلبي" وعبارات هذا العامل ينطوى مضمونها على الأفكار التي تدور حول أسباب الوجدان السلبي، ومن أمثلة عبارات هذا العامل "أحلل شخصيتى لفهم سبب اكتئابى"، "أفكر في مدى غضبى من نفسى".

**العامل الخامس:** استحوذ هذا العامل على ٥.٠٨٢% من التباين الارتباطي الكلي، وبلغ الجذر الكامن له ١.١١٨، وتشبعت عليه جوهرياً ٣ عبارات، وهى العبارات أرقام (٩، ١٣، ١٨) وتضم العبارات مفردات تراوحت تشبعتها ما بين ٠.٦٦٧ إلى ٠.٣٢٤.٠ وسمى "التأمل" وعبارات هذا العامل ينطوى مضمونها علالتفكير بقلق وعلى نحو مكتئب، ومن أمثلة عبارات هذا العامل، " أفكر في لماذا لا أستطيع المضي إلى الأمام؟"، "أفكر في موقف قريب تمنيت أن يسير بشكل أفضل".

ومن حساب الصدق العاملي تبين أن جميع عبارات المقياس تشبعت على جميع عوامل المصفوفة الارتباطية، وبذلك يصبح عدد عبارات المقياس فى صورته المعدلة كما هو (٢٢) عبارة عند مستوى التحليل العاملي. ويشير التركيب العاملي لمقياس الاستجابات الاجترارية إلى صدق مضمونه واتساق بنوده وكفاءتها فى قياس ما وضعت لقياسه. وهكذا وبعد إتمام إجراءات التحقق من الخصائص السيكومترية للمقياس تبين صلاحيته للاستخدام.

**الأداة فى صورتها النهائية:** تكون المقياس فى صورته النهائية من (٢٢) بنداً. ويصحح المقياس بوضع درجة لكل بند تبعاً للإجابة التى اختارها المشارك من بين ٥ بدائل للإجابة وهى دائماً=٥ وكثيراً=٤، وأحياناً=٣، ونادراً=٢ وأبداً=١. وتتراوح الدرجة الكلية على المقياس من ٢٢- ١١٠ درجة، وتشير الدرجة المرتفعة إلى الجانب السلبي وزيادة اجترار الأفكار.



## ٢- استبانة الأحكام التلقائية عن الذات:

من إعداد (سلامة، ٢٠١٤)، بهدف الحصول على تقدير كمي لجوانب التشويه المعرفي كما تتبدى في الخواطر والأحكام السريعة التي ترد للفرد تلقائياً عن ذاته. وهو مكون من ثلاثة مقاييس فرعية هي:

أ- تعميم الفشل: ويقصد به ميل الفرد إلى استنتاج أحكام عامة تتعلق بفشله بناء على معطيات موضوعية غير ذات جدوى أو مجرد حدث أو واقعة لا أهمية لها، وتعميم الفشل ينطوي على تضخيم السلبيات والتقليل من شأن الإيجابيات أيضاً وينعكس ذلك على أحكام الفرد المتعلقة بذاته.

ب- المبالغة في المستويات ومعايير الأداء: وهو مغالاة الفرد وتشدده فيما يضعه من مستويات يتبناها لنفسه ويقيم أداءه وسلوكه وفقاً لها ويتوقف شعوره بالرضا أو عدم الرضا عن نفسه على مدى نجاحه أو فشله في بلوغها أو تحقيقها وهذه المستويات والمعايير التي تتشد الكمال ليس من السهل بلوغها وبالتالي تتكرر خبرات الفشل.

ج- لوم الذات: ويشير إلى عدم تسامح المرء مع نفسه بحيث يصدر أحكاماً سلبية عليها لما يدركه من نواحي ضعف أو جوانب قصور أو فشل عن بلوغ ما تبناه لنفسه من مستويات للأداء والسلوك. ويتسم لوم الذات بالعمومية حيث لا يتسامح الفرد مع ما يراه قصوراً أو جانب ضعف وهو يختلف عن نقد الذات الذي يشير إلى ردود أفعال سلبية تجاه الذات كاستجابة لنواحي موضوعية محددة، وليست عامة.

وقامت معدة الاستبانة بالتحقق من الثبات والصدق على عينة مكونة من ١٢١ (٦٠ ذكور و ٦١ إناث) من طلاب وطالبات الجامعة في مرحلتي ما قبل التخرج والدراسات العليا بكليات الآداب والحقوق والطب بجامعة الزقازيق، وتراوحت أعمار العينة ما بين ١٨ - ٣١ عاماً، بمتوسط عمري قدره ٢٣.٣ وانحراف معياري قدره ٣.١.

حيث اختبرت معدة الأداة ثبات الاستبانة بواسطة حساب التجانس الداخلي لمفرداتها، وقد تراوحت درجات المفردات بمجموع درجات مقاييسها الفرعية ما بين ٠.٦٥ و ٠.٨٦ وهي معاملات ثبات على درجة عالية من القوة والثقة الإحصائية. كما تم حساب معامل ثبات ألفا كرونباخ للاستبيان وبلغ لمقياس تعميم الفشل ٠.٩٢، والمبالغة في مستويات ومعايير الأداء ٠.٨٥، ولوم الذات ٠.٨٥، وللاستبيان ككل ٠.٩٠ الأمر الذي يشير إلى قياس جميع المفردات لنفس المضمون.

كما تحققت معدة الأداة من الصدق من خلال الصدق التلازمي لاستبانة الأحكام التلقائية مع اختبار الأفكار اللاعقلانية، وقد بلغت قيمة معامل الارتباط بين المقياسين ٠.٦٣ وهو معامل دال عند مستوى ٠.٠٠١، كما تم إجراء التحليل العامل لعدد (٢٠) عبارة يمثلون عبارات الاستبيان. وأسفرت نتائج التحليل العامل لعبارته عن ثلاثة عوامل جذرها الكامن أكبر من الواحد الصحيح فسرت ٦٢% من التباين الكلي. وهذه العوامل هي تعميم الفشل، والمبالغة في المستويات ومعايير الأداء، ولوم الذات.

وتتكون الاستبانة من ٢٠ عبارة تعد من نوع مقياس ليكرت حيث يطلب من المشاركين اختيار أحد البدائل من بين خمسة اختيارات، وتتراوح الدرجة على كل بند من ١ إلى ٥ درجات، وتتراوح

درجات المجموع الكلي لعبارات الاستبانة ما بين ٢٠ - ١٠٠ درجة. وتتراوح الدرجات على المقاييس الفرعية: تعميم الفشل من ٧ إلى ٣٥، والمبالغة في المستويات ومعايير الأداء من ٧ إلى ٣٥، ولوم الذات من ٦ إلى ٣٠، ويشير ارتفاع الدرجة إلى زيادة الأحكام السلبية التلقائية. وفي إطار الدراسة الحالية، تم التحقق من ثبات المقياس بطريقة ألفا كرونباخ حيث بلغ معامل ثبات ألفا للاستبيان ككل ٠.٨٩. وبلغ لمقياس تعميم الفشل ٠.٨٤، والمبالغة في المستويات ومعايير الأداء ٠.٧٦، ولوم الذات ٠.٧٨. وهي معاملات ثبات مرتفعة وتشير إلى أن مفردات الاستبانة متجانسة وتعتبر عن مضمون واحد.

### - مقياس بيك الثاني للاكتئاب (د-٢) BDI-II (عبد الفتاح، ٢٠٠٠):

أعد هذا المقياس (عبد الفتاح، ٢٠٠٠)، ويعتبر مقياس بيك الثاني للاكتئاب هو أحدث صورة مطورة لمقياس بيك للاكتئاب مستخدماً أسلوب التقرير الذاتي لقياس شدة الاكتئاب لدى المراهقين وبالبالغين بدءاً بسن ١٣ عاماً، ويتكون المقياس من ٢١ مجموعة من العبارات تتعلق كل منها بعرض من أعراض الاكتئاب.

ويتم تصحيح مقياس بيك للاكتئاب بجمع التقديرات للبنود ٢١ التي يتكون منها المقياس، ويتم تقدير كل بند على مقياس يتكون من ٤ نقاط من ٠ - ٣ ويعطى (٠) للعبارة الأولى في كل بند، ثم تأخذ العبارة الثانية تقدير (١) والثالثة تقدير (٢)، والرابعة تقدير (٣). وإذا قام المفحوص باختيار متعدد لأحد البنود الـ ٢١، أي إذا اختار أكثر من عبارة داخل البند يتم حساب قيمة العبارة الأعلى. ويتراوح مجموع الدرجات على هذا المقياس ما بين صفر إلى ٦٣ درجة.

وعن الخصائص السيكومترية للمقياس، فقد قام غريب عبد الفتاح بالتحقق من ثبات المقياس بطريقتين أولاهما، إعادة التطبيق بفواصل زمني أسبوعين على (٥٥) من طلاب الجامعة (٣١ طالباً، ٢٤ طالبة)، وبلغت معاملات الثبات ٠.٧٥ لدى الطلاب، و٠.٧٤ لدى الطالبات، و٠.٧٤ لدى العينة الكلية. أما الطريقة الثانية لحساب ثبات المقياس فكانت طريقة الاتساق الداخلي (معامل ألفا كرونباخ)، حيث بلغ لدى الطلاب (ن = ٧٠) ٠.٧٩، ولدى الطالبات (ن = ٤٤) ٠.٨٨، ولدى العينة الكلية (ن = ١١٤) ٠.٨٣ (عبد الفتاح، ٢٠٠٠: ٢٣ - ٢٥).

أما عن الصدق فقد أسفر حساب الصدق العملي للمقياس عن وجود عاملين، أحدهما عامل البعد المعرفي - الوجداني للاكتئاب، وتتضمن: الحزن، والتشاؤم، والفشل السابق، وفقدان الاستمتاع، ومشاعر الإثم، ومشاعر العقاب، وعدم حب الذات، ونقد الذات، والأفكار أو الرغبات الانتحارية، والبكاء، والتهيح والاستثارة، وفقدان الاهتمام، والتردد، وانعدام القيمة، وفقدان الطاقة، وصعوبة التركيز. أما العامل الثاني، فقد سمي بالبعد الجسدي للاكتئاب، وتشبعت عليه الأفكار الانتحارية، وانعدام القيمة، وفقدان الطاقة، والتغيرات في نمط النوم، والقابلية للغضب، والتغيرات في الشهية، وصعوبة التركيز، والإرهاق والإجهاد.

وفي إطار الدراسة الحالية، تم التحقق من ثبات المقياس بطريقة ألفا كرونباخ حيث بلغ معامل ثبات ألفا لمقياس الاكتئاب ٠.٨٤ وهو معامل ثبات مرتفع يشير إلى أن مفردات المقياس متجانسة وتعتبر عن مضمون واحد.

### مقياس سمة القلق (عبد الخالق، ١٩٩٢):

هو من تعريب (عبد الخالق، ١٩٩٢)، وهو مقياس فرعي مشتق من قائمة القلق (الحالة، والسمة)، التي قام بإعدادها سبيلبيرجر Spielberg بالاشتراك مع جورستش Gorstch، ولوشين Losheen، وفاج Fag، وجاكوبز Jacobs عام ١٩٨٣ وذلك بناء على التمييز الذي قدمه "كاتل" Cattell بين القلق وسمة القلق، بدأها عام ١٩٦٤ وصدرت صورتها الأولى عام ١٩٦٦ ثم عدلت عام ١٩٧٠ (الصورة س)، وصدرت صورتها الثالثة المنقحة عام ١٩٨٣ (الصورة ي)، وكل هذه الصور خاصة بالراشدين وهناك صور مختلفة للأطفال، وقد قام أحمد عبد الخالق بتعريب القائمة عام ١٩٨٤ لتناسب المشاركين في البيئة العربية.

ومقياس سمة القلق (الصورة ي-٢) يتكون من (٢٠) عبارة تقيس الفروق الفردية الثابتة نسبياً في الاستهداف للقلق بوصفه سمة في الشخصية، حيث تهدف إلى تقدير ما يشعر به المشارك بوجه عام وفقاً لمقياس رباعي يبدأ من ١ أبداً إلى ٤ دائماً. هذا ويمكن تطبيق المقياس فردياً أو جماعياً، وعلى رغم أن مقياس سمة القلق غير موقوت إلا أن العينات السوية وطلاب الجامعة بوجه عام يحتاجون إلى ست دقائق تقريباً لتطبيقه. ويتم تصحيح المقياس بإعطاء درجة لكل بند تتراوح من ١ - ٤، وتشير ٤ إلى وجود مستوى مرتفع من القلق في أحد عشر بنداً من مقياس سمة القلق بينما يشير التقدير المرتفع إلى عدم وجود القلق في بقية البنود التسعة من المقياس، وتصحح البنود الدالة على وجود القلق بإعطائها الأوزان ذاتها، وهي الأرقام التي قام المشارك بوضع علامة (x) في ١، ٢، ٣، ٤ تصحح بالترتيب ٤، ٣، ٢، ١، وأرقام البنود الدالة على عدم وجود القلق (والتي تعطى أوزاناً معكوسة) وهي كما يلي: ١-٣ -٦ -٧ -١٠ -١٣ -١٤ -١٦ -١٩ وتتراوح الدرجة الكلية على المقياس من ٢٠ (وتمثل الدرجة الدنيا) إلى ٨٠ (وتمثل الدرجة العليا).

أما بالنسبة للخصائص السيكومترية لقائمة سمة القلق، فقد قام أحمد عبد الخالق بحساب ثبات القائمة على عينة من طلاب الجامعة ١٧٣ ذكور، و١٧٨ إناث، باستخدام طريقة إعادة التطبيق حيث تراوحت معاملات الثبات بعد فاصل زمني ٣٠ يوم بين ٠.٧١ للذكور، و٠.٧٥ للإناث، كما تراوحت معاملات الثبات بطريقة ألفا كرونباخ ٠.٩٠ للذكور، و٠.٩١ للإناث، وهي معاملات مرتفعة بوجه عام. أما بالنسبة للتحقق من صدق قائمة سمة القلق فقد تراوحت معاملات الصدق المرتبط بالمحك بين ٠.٥٦ - ٠.٧٨ (ارتباط سمة القلق لسبيلبيرجر مع سمة القلق لتيلور). وفي إطار الدراسة الحالية، تم التحقق من ثبات القائمة بطريقة ألفا كرونباخ، حيث بلغ معامل ثبات ألفا لمقياس سمة القلق ٠.٨٤ وهو معامل ثبات مرتفع يشير إلى أن مفردات المقياس متجانسة وتعتبر عن مضمون واحد.

## اجترار الأفكار والتشويه المعرفي وعلاقتها بأعراض القلق والاكتئاب

### عرض نتائج الدراسة

**الفرض الأول** ينص الفرض الأول على أنه "توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات الذكور والإناث من طلاب الجامعة في كل من اجترار الأفكار والتشويه المعرفي (تعميم الفشل والمبالغة في المستويات ومعايير الأداء ولوم الذات) وأعراض القلق والاكتئاب، في اتجاه الإناث". ولاختبار هذا الفرض استخدم اختبار "ت" للمجموعات المستقلة غير متساوية العدد للكشف عن دلالة واتجاه الفروق بين متوسطات درجات طلاب الجامعة ذكوراً وإناثاً في كل من اجترار الأفكار والتشويه المعرفي وأعراض القلق والاكتئاب.

جدول (٥) الفروق بين متوسطات درجات طلاب الجامعة ذكوراً وإناثاً في متغيرات الدراسة

الدلالة	قيمة ت	الإناث (ن=١٥٣)		الذكور (ن=١١٧)		العينة
		ع	م	ع	م	
دالة عند ٠.٠٥	٢.١٦٩-	١٣.١١٢	٧٠.٨٤	١٤.٠٣٦	٦٦.٦٧	١-الاجترار
غير دالة	٠.٣٨٢-	٦.٣٦٩	٢٠.٩٥	٥.٥٩٢	٢٠.٦٥	-تعميم الفشل
غير دالة	١.٦٤٧	٥.١٧٨	٢١.٨٧	٥.٦٧٩	٢٣.٠٠	-المبالغة في المستويات ومعايير الأداء
غير دالة	٠.٢٤٠ -	٥.٠٣١	٢٠.٢٣	٥,٢٠٧	٢٠.٠٨	-لوم الذات
غير دالة	٠.٣٣٠	١٣.٣٤٩	٦٣.٢٩	١٢.٨٢٠	٦٣.٨٤	٢- الدرجة الكلية للتشويه المعرفي
غير دالة	١.٢٤٢	٩.٠٣٤	٢١.٨٥	٩.٤٣٧	٢٠.٤٤	٣-أعراض الاكتئاب
دالة عند ٠,٠١	٢.٦٢٩	٨.٧٨٣	٥٠.٧٠	٩.٦١٥	٤٧.٧٣	٤-أعراض القلق

يتضح من بيانات جدول (٥) أنه لا توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي درجات الذكور والإناث من طلاب الجامعة في التشويه المعرفي (تعميم الفشل والمبالغة في المستويات ولوم الذات) وأعراض الاكتئاب. كما توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي درجات الذكور والإناث من طلاب الجامعة عند مستوى ٠.٠٥ في الاجترار وعند مستوى ٠.٠١ في أعراض القلق، والفروق إلى جانب الإناث. ونظراً لوجود فروق دالة إحصائية بين الذكور والإناث في الاجترار وأعراض القلق سوف يتم إجراء الأساليب الإحصائية لاختبار باقي فروض الدراسة على كل مجموعة على حدة.

**الفرض الثاني** ينص الفرض الثاني على أنه "يوجد ارتباط موجب دال إحصائياً بين درجات اجترار الأفكار ودرجات كل من التشويه المعرفي وأعراض القلق والاكتئاب".

وللتحقق من صحة هذا الفرض قامت الباحثة باستخدام معامل ارتباط بيرسون بين درجات الذكور والإناث في الاجترار ودرجاتهم في التشويه المعرفي وأعراض القلق والاكتئاب. ويوضح الجدول التالي معاملات الارتباط المتبادلة بين متغيرات الدراسة لدى الذكور والإناث.

جدول (٦) معاملات الارتباط المتبادلة بين متغيرات الدراسة

قيم معاملات الارتباط		المتغيرات
الذكور (ن = ١١٧)	الإناث (ن = ١٥٣)	
**٠.٥٠	**٠.٥١	الاجترار / القلق
**٠.٥١	**٠.٥٢	الاجترار / الاكتئاب
**٠.٤٠	**٠.٦٠	التشويه المعرفي / القلق
**٠.٥٥	**٠.٦٨	- تعميم الفشل / القلق
٠.٠٧	**٠.٢٣	- المبالغة في المستويات / القلق
**٠.٣٣	**٠.٥٣	- لوم الذات / القلق
**٠.٤٠	**٠.٤٨	التشويه المعرفي / الاكتئاب
**٠.٤٧	**٠.٥٥	- تعميم الفشل / الاكتئاب
٠.٠٨	*٠.١٨	- المبالغة في المستويات / الاكتئاب
**٠.٣٩	**٠.٤٣	- لوم الذات / الاكتئاب
**٠.٦٠	**٠.٥٣	التشويه المعرفي / الاجترار
**٠.٦١	**٠.٥٦	- تعميم الفشل / الاجترار
**٠.٣٣	**٠.٢٧	- المبالغة في المستويات / الاجترار
**٠.٥٤	**٠.٤٨	- لوم الذات / الاجترار
**٠.٥٠	**٠.٧٢	القلق / الاكتئاب

\*دال عند مستوي ٠.٠٥ \*\* دال عند ٠.٠١

بقراءة جدول (٦) وتحليل بياناته تتضح عدة مشاهدات هي: وجود ارتباط موجب دال إحصائياً بين درجات عينة الذكور والإناث من طلاب الجامعة على مقياس الاستجابات الاجترارية ودرجاتهم على مقياس القلق وهي على التوالي ٠.٥٠، و ٠.٥١ وجميع الارتباطات دالة عند ٠.٠١. وجود ارتباط موجب دال إحصائياً بين درجات عينة الذكور وعينة الإناث من طلاب الجامعة على مقياس الاستجابات الاجترارية ودرجاتهم على مقياس الاكتئاب وهي على التوالي ٠.٥١، ٠.٥٢. وجود ارتباط موجب دال إحصائياً بين درجات عينة الذكور من طلاب الجامعة على الدرجة الكلية لاستبانة التشوية المعرفي (ومقياس تعميم الفشل ولوم الذات) ودرجاتهم على مقياس القلق وهي على التوالي ٠.٤٠، ٠.٥٥، ٠.٣٣. كما لم يصل الارتباط بين درجات مقياس المبالغة في المستويات ومقياس القلق إلى الدلالة الإحصائية عند عينة الذكور؛ وجود ارتباط موجب دال إحصائياً بين درجات عينة الإناث من طلاب

## اجترار الأفكار والتشويه المعرفي وعلاقتها بأعراض القلق والاكتئاب

الجامعة على الدرجة الكلية لاستبانة التشويه المعرفي ( ومقياس تعميم الفشل والمبالغة في المستويات ومعايير الأداء ولوم الذات) ودرجاتهم على مقياس القلق وهي على التوالي ٠.٦٠، ٠.٦٨، ٠.٢٣، ٠.٥٣؛ وجود ارتباط موجب دال إحصائياً بين درجات عينة الذكور من طلاب الجامعة على الدرجة الكلية لاستبيان التشويه المعرفي ( ومقياس تعميم الفشل ولوم الذات) ودرجاتهم على مقياس الاكتئاب وهي على التوالي ٠.٤٠، ٠.٤٧، ٠.٣٩. كما لم يصل الارتباط بين درجات مقياس المبالغة في المستويات ومعايير الأداء ومقياس الاكتئاب إلى الدلالة الإحصائية عند عينة الذكور.

وجود ارتباط موجب دال إحصائياً بين درجات عينة الإناث من طلاب الجامعة على الدرجة الكلية لاستبيان التشويه المعرفي ( ومقياس تعميم الفشل والمبالغة في المستويات ومعايير الأداء ولوم الذات) ودرجاتهم على مقياس الاكتئاب وهي على التوالي ٠.٤٨، ٠.٥٥، ٠.١٨، ٠.٤٣.

وأخيراً، يتضح وجود ارتباط موجب دال إحصائياً بين درجات عينة الذكور وعينة الإناث على الدرجة الكلية لاستبيان التشويه المعرفي ( تعميم الفشل والمبالغة في المستويات ولوم الذات) ودرجاتهم على مقياس الاستجابات الاجترارية وهي على التوالي ٠.٦٠، ٠.٦١، ٠.٣٣، ٠.٥٤؛ ٠.٥٦، ٠.٢٧، ٠.٤٨، وأخيراً وجود ارتباط موجب دال إحصائياً بين درجات عينة الذكور والإناث على مقياس القلق ودرجاتهم على مقياس الاكتئاب وهي على التوالي ٠.٥٠، ٠.٧٢.

**الفرض الثالث** ينص الفرض الثالث على أنه "توجد قدرة تنبؤية لكل من اجترار الأفكار والتشويه المعرفي ( تعميم الفشل والمبالغة في المستويات ولوم الذات) بأعراض القلق والاكتئاب لدى طلاب الجامعة" تم استخدام معامل الانحدار المتدرج للتعرف على القدرة التنبؤية لكل من الاجترار والتشويه المعرفي ( تعميم الفشل والمبالغة في المستويات ولوم الذات ) بدرجة أعراض القلق والاكتئاب لدى طلاب الجامعة ذكوراً وإناثاً وكذلك معرفة أي هذه المتغيرات أكثر قدرة على التنبؤ بالمتغير التابع، ويوضح الجدول (٧)، (٨) هذه النتائج.

جدول (٧) تحليل الانحدار المتدرج في التنبؤ بدرجة أعراض القلق لدى الذكور والإناث

المتغير التابع	المتغيرات المستقلة	نسبة الإسهام	معامل الانحدار B	معامل الانحدار المعيارى Beta	قيمة ف	الدلالة	قيمة ت	الدلالة
أعراض القلق لدى عينة الذكور (ن= ١١٧)	تعميم الفشل	٠.٤١٧	١.٠٥٧	٠.٦٥٢	٥١.٠٩٨	٠.٠٠١	٧.١٤٨	٠.٠٠١
	تعميم الفشل + اجترار الأفكار	٠.٥٩	٠.٧٨٢	٠.٤٨٣	٣٠.٦٤٥	٠.٠٠١	٤.٣٥١	٠.٠٠١
أعراض القلق لدى عينة الإناث (ن= ١٥٣)	تعميم الفشل	٠.٤٧٢	٠.٩٩٩	٠.٦٩٠	١١٤.٥٥٩	٠.٠٠١	١٠.٧٠٣	٠.٠٠١
	تعميم الفشل + اجترار الأفكار	٠.٤٨٩	٠.٨٥٧	٠.٥٩٢	٦١.٨١٩	٠.٠٠١	٧.٧٥٠	٠.٠٠١

يتضح من جدول (٧) لدى عينة الذكور (ن= ١١٧) أن هناك قيم تنبؤية موجبة دالة إحصائياً عند مستوي ٠.٠٠١ للمتغيرات تعميم الفشل والاجترار بأعراض القلق. ويسهم تعميم الفشل بحوالي ٤٢ % في تباين درجات القلق لدى الطلاب؛ بينما يسهم تعميم الفشل والاجترار بحوالي ٤٦ % في تباين درجات القلق، بمعنى أنه كلما زاد إدراك الطلبة لتعميم الفشل والاجترار زادت أعراض القلق.

وللتعرف على أي المتغيرات المستقلة أكثر قدرة على التنبؤ بالمتغير التابع (أعراض القلق) لدى الذكور. تم إدخال الاجترار والتشويه المعرفي ( تعميم الفشل والمبالغة في المستويات ولوم الذات ) معاً في نموذج تحليل الانحدار المتدرج. وأسفر هذا التحليل عن دخول متغير تعميم الفشل و يليه الاجترار للنموذج بشكل دال إحصائياً واستبعاد متغيرات المبالغة في المستويات ومعايير الأداء ولوم الذات الأمر الذي يشير إلي أن تعميم الفشل والاجترار هي أكثر المتغيرات قدرة على التنبؤ بالقلق لدى طلاب الجامعة الذكور.

كما يتضح من جدول (٧) لدى عينة الإناث (ن= ١٥٣) أن هناك قيماً تنبؤية موجبة دالة إحصائياً عند مستوي ٠.٠٠١ للمتغير تعميم الفشل والاجترار بالقلق. ويسهم تعميم الفشل بحوالي ٤٧ % في تباين درجات القلق؛ بينما يسهم تعميم الفشل والاجترار بحوالي ٤٩ % في تباين درجات القلق، بمعنى أنه كلما زاد إدراك الطالبات لتعميم الفشل والاجترار زادت أعراض القلق.

وللتعرف على أي المتغيرات المستقلة أكثر قدرة على التنبؤ بالمتغير التابع (أعراض القلق) لدى الإناث. تم إدخال الاجترار والتشويه المعرفي ( تعميم الفشل والمبالغة في المستويات ولوم الذات ) معاً في نموذج تحليل الانحدار المتدرج. وأسفر هذا التحليل عن دخول متغير تعميم الفشل و يليه الاجترار للنموذج بشكل دال إحصائياً واستبعاد متغيرات المبالغة في المستويات ومعايير الأداء ولوم الذات الأمر الذي يشير إلي أن تعميم الفشل والاجترار هي أكثر المتغيرات قدرة على التنبؤ بالقلق لدى طالبات الجامعة.

جدول (٨) تحليل الانحدار المتدرج في التنبؤ بدرجة أعراض الاكتئاب لدى الذكور والإناث

المتغير التابع	المتغيرات المستقلة	نسبة الإسهام	معامل الانحدار B	معامل الانحدار المعيارى Beta	قيمة ف	الدلالة	قيمة ت	الدلالة
أعراض الاكتئاب لدى عينة الذكور (ن= ١١٧)	اجترار الأفكار	٠.٢٦٢	٠.٣٥١	٠.٥٢٢	٢٥.٩٠٦	٠.٠٠١	٥.٠٩٠	٠.٠٠١
	اجترار الأفكار + تعميم الفشل	٠.٣١٢	٠.٢٢٦	٠.٣٣٧	١٦.٨٣٩	٠.٠٠١	٢.٦٩٢	٠.٠٠١

## اجترار الأفكار والتشويه المعرفي وعلاقتها بأعراض القلق والاكتئاب

تابع جدول (٨)

٠.٠٠١	٧.٥٩٧	٠.٠٠١	٥٧.٧١٩	٠.٥٦١	٠.٧٩٩	٠.٣٠٩	تعميم الفشل	أعراض الاكتئاب لدى عينة الإناث(ن= ١٥٣)
٠.٠٠١	٤.٥٩٢	٠.٠٠١	٣٧.٩٧٢	٠.٣٩١	٠.٥٥٧	٠.٣٦٨	تعميم الفشل + اجترار الأفكار	

يتضح من جدول (٨) لدى عينة الذكور (ن= ١١٧) أن هناك قيمةً تنبؤيةً موجبةً دالةً إحصائيةً عند مستوي ٠.٠٠١ للمتغيرات الاجترار وتعميم الفشل بالاكتئاب. ويسهم الاجترار بحوالي ٢٦ % في تباين درجات الاكتئاب لدى الطلاب بينما يسهم الاجترار وتعميم الفشل بحوالي ٣١ % في تباين درجات الاكتئاب، بمعنى أنه كلما زاد إدراك الطلبة للاجترار وتعميم الفشل زادت أعراض الاكتئاب. وللتعرف على أي المتغيرات المستقلة أكثر قدرة على التنبؤ بالمتغير التابع (أعراض الاكتئاب) لدى الذكور. تم إدخال الاجترار والتشويه المعرفي (تعميم الفشل والمبالغة في المستويات ولوم الذات) معاً في نموذج تحليل الانحدار المتدرج. وأسفر هذا التحليل عن دخول متغير الاجترار ويليه تعميم الفشل للنموذج بشكل دال إحصائيةً واستبعاد متغير المبالغة في المعايير ومستويات الأداء ولوم الذات منه الأمر الذي يشير إلى أن الاجترار وتعميم الفشل هي أكثر المتغيرات قدرةً على التنبؤ بالاكتئاب لدى طلاب الجامعة الذكور.

كما يتضح من جدول (٨) لدى عينة الإناث (ن= ١٥٣) أن هناك قيمةً تنبؤيةً موجبةً دالةً إحصائيةً عند مستوي ٠.٠٠١ للمتغير تعميم الفشل والاجترار بالاكتئاب. ويسهم تعميم الفشل بحوالي ٣١ % في تباين درجات الاكتئاب بينما يسهم تعميم الفشل والاجترار بحوالي ٣٧ % في تباين درجات الاكتئاب. وللتعرف على أي المتغيرات المستقلة أكثر قدرة على التنبؤ بالمتغير التابع (أعراض الاكتئاب) لدى الإناث. تم إدخال الاجترار والتشويه المعرفي (تعميم الفشل والمبالغة في المستويات ولوم الذات) معاً في نموذج تحليل الانحدار المتدرج. وأسفر هذا التحليل عن دخول متغير تعميم الفشل يليه الاجترار للنموذج بشكل دال إحصائيةً واستبعاد متغير المبالغة في المعايير ومستويات الأداء ولوم الذات منه الأمر الذي يشير إلى كون تعميم الفشل والاجترار هي أكثر المتغيرات قدرةً على التنبؤ بالاكتئاب لدى طالبات الجامعة.

### مناقشة نتائج الدراسة

سيتم تفسير ومناقشة ما كشفت عنه الدراسة من نتائج في ضوء الإنتاج النفسي النظري المتاح وما أسفرت عنه نتائج الدراسات السابقة.

### الفرض الأول

أسفرت نتائج الفرض الأول - كما في الجدول (٥) - عن وجود فروق دالة إحصائيةً بين متوسطي درجات الذكور والإناث من طلاب الجامعة في الاجترار والقلق، والفروق إلى جانب الإناث. بينما لا توجد



فروق دالة إحصائياً بين متوسطي درجات الذكور والإناث من طلاب الجامعة في التشويه المعرفي (تعميم الفشل، والمبالغة في المستويات ومعايير الأداء، ولوم الذات)، والاكنتاب.

وتعني هذه النتيجة أن الذكور والإناث من طلاب الجامعة يختلفون في اجترارهم للأفكار والقلق والفروق إلى جانب الإناث؛ بينما لا يختلفون في التشويه المعرفي وتعميم الفشل والمبالغة في المستويات ومعايير الأداء ولوم الذات، والاكنتاب.

**وفيما يتعلق بالفروق بين الجنسين في اجترار الأفكار**، فقد أشار ترينور وزملاؤه (Treyner et al., 2003) إلى أن الفروق بين الجنسين في اجترار الأفكار تعتبر نتيجة راسخة؛ ولا تعاني النساء من الاكنتاب أكثر من الرجال، وإنما يصبين باجترار الأفكار أكثر، كما أن النساء عموماً يتأملن أكثر من الرجال.

فالنساء تملن إلى اجترار الأوقات المحزنة مما يتسبب في إصابتهن بالحزن نتيجة ما يمضيتهن من وقت في التساؤل عن أسباب وقوع هذه الأحداث. بينما نجد الرجال يقضون وقت أطول في التفكير فيما يشتهمهم أو يساعدهم على التعايش مثل ممارسة الرياضة أو الانخراط في أنشطة أخرى تأخذهم بعيداً عن المزاج الحزين، كما أننا الاجترار يعمل على تزايد الاتجاه نحو المزاج الحزين (كرينج وزملاؤه، ٢٠١٥: Nolen-Hoeksema & Keita, 2003).

كذلك وجد أن الفروق النوعية في اجترار الأفكار تتوسط الفروق النوعية في الاكنتاب، أي أننا حينما نقوم بضبط الفروق النوعية في اجترار الأفكار، تصبح الفروق النوعية في الاكنتاب غير دالة. ولا اعتقد أن ميلهن أكثر إلى اجترار الأفكار هو المصدر الوحيد لقابلية النساء الأكبر للإصابة بالاكنتاب. وبالتأكيد، يبدو أن هناك عديد من العوامل الإسهامية المحتملة في الفروق النوعية في الاكنتاب. ولكن ميلهن أكثر إلى اجترار الأفكار قد تبقى النساء عالقات في دوائر من السلبية ويضر بقدرتهن على التغلب على المشكلات الأخرى التي تسهم في الاكنتاب، مثل عدم المساواة في الزواج. وتحمل عديد من النساء بعض، إن لم يكن الثلاثة كلهم، عوامل الخطورة لاجترار الأفكار هذه. على سبيل المثال، حتى النساء اللاتي لديهن الإتيقان المدرك مرتفع قد يكون لديهن الميل لاجترار الأفكار، ربما لأنهن معنيات بالنبرة الانفعالية لعلاقاتهن وحذرات للمشاكل في هذه العلاقات. بالإضافة إلى ذلك، حتى النساء اللاتي يعتقدن أن أحداث حياتهن قابلة للتحكم قد يشعرن أن الانفعالات السلبية، عند حدوثها، لا يمكن التحكم فيها بشكل كاف، ويسهم هذا في ميلهن لاجترار الأفكار (Nolen-Hoeksema, 2004: 111-113).

وتتفق هذه النتيجة مع نتائج (Treyner et al., 2003; Pena & Pacheco, 2012). بينما تختلف عن نتيجة (Kuyken et al., 2006) من عدم وجود فروق بين المراهقين في اجترار الأفكار.

**وفيما يتعلق بالفروق بين الجنسين في القلق** إلى جانب الإناث؛ فيمكن تفسيرها من خلال ارتفاع معدلات القلق لدى الإناث أكثر من الذكور، كما أن القلق يصيب ٥% من السكان، وأن أغلب المصابين به من الإناث (حوالي ٨٠%) (الذبيب وعبد الخالق، ٢٠٠٦).

حيث يزداد ارتفاع النساء عن الذكور في مستوى القلق في المجتمعات العربية بالمقارنة بالمجتمعات الغربية، وانتشار القلق بين النساء قد يرجع إلى شدة ميل النساء لطلب عون الآخرين عند الشعور

## اجترار الأفكار والتشويه المعرفي وعلاقتها بأعراض القلق والاكتئاب

بالضغوط والاحباط أكثر من ميل الذكور إلى ذلك؛ بعبارة أخرى فإن التنشئة الاجتماعية لا تشجع الرجل على التعبير عن الخوف والقلق. فالرجل ينشأ منذ البداية في ظل ظروف اجتماعية تجعله يستهجن التعبير عن الخوف والقلق أكثر من المرأة، وتكون المرأة وفقاً لذلك أكثر قدرة على الاعتراف بما يصيبها من مخاوف وجوانب قلق، مما يجعلها أكثر قلقاً من الرجل. بينما يظهر الرجل مقاومة أكثر في تعبيره عن الانفعالات وجوانب قلقه مما يجعله يبدو أقل قلقاً مما هو عليه في الواقع (إبراهيم، ٢٠٠٢: ٥١).

فالتربية الذكورية السائدة في مجتمعاتنا العربية التي تعطي الذكر الحرية والثقة، وتحجبها في الغالب عن الأنثى أو لا تعطيها الإناث على قدم المساواة على الأقل، وهذه أمور يمكن أن تقلل من حدة القلق عند الذكور مقارنة بالإناث (الأحمد، ٢٠٠١).

فمن المعروف أن النوع والثقافة يرتبطان ارتباطاً وثيقاً بالاستهداف للإصابة باضطرابات القلق، وكذلك الإصابة بأنواع محددة من الأعراض. كذلك فإحتمال تشخيص أحد اضطرابات القلق عند النساء يصل إلى الضعف على الأقل مقارنة بالذكور، وهناك عديد من النظريات المختلفة التي تحاول تفسير سبب زيادة احتمال إصابة النساء باضطرابات القلق عن الذكور. فالنساء يكشفن عن الأعراض الخاصة بهم أكثر من الذكور. كما أن الاختلافات النفسية يمكن أن تساعد في تفسير هذه الفجوات بين النوعين. فنجد مثلاً أن الذكور قد يتم تنشئتهم بحيث يؤمنون أكثر من النساء بقدرتهم على التحكم الفردي في المواقف، كذلك العوامل الاجتماعية مثلها مثل دور النوع أيضاً لها تأثير واضح. فيمكن للذكور أن يتعرضوا لضغوط اجتماعية لمواجهة الخوف أكثر من الضغوط التي تقع على الإناث؛ ومواجهة المخاوف قد تكون الأساس لأحد أكثر العلاجات المتاحة فعالية، كذلك قد تتعرض النساء لظروف حياة مختلفة مقارنة بالذكور. فقد تتعرض النساء للاعتداء الجنسي أثناء الطفولة والمراهقة. هذه الأحداث الصدمية تعوق تطور الإحساس بالتحكم في بيئة الفرد، فانخفاض الإحساس بالتحكم في بيئة الفرد ربما يسهم في تطور اضطرابات القلق. كذلك يبدو أن الاستجابات البيولوجية للمشقة تبدو أكثر وضوحاً لدى النساء مقارنة بالذكور (كرينج وزملاؤه، ٢٠١٥: ٣٥٩ - ٣٦٠).

كما يمكن تفسير هذه النتيجة في ضوء وجود فروق دالة بين الجنسين في متغير السن والفروق إلى جانب الإناث [ الجدول رقم (١)، (٢) ]؛ فقد كانت أغلب عينة الإناث ٦١,٤٤% في سن ٢٠ عام فما فوق، وأغلب عينة الذكور ٨٠,٣٤ في سن ١٧ - ١٩ عام. وهو ما يزيد من الضغوط الملقاة على الأنثى في هذه المرحلة العمرية، ويزداد القلق إزاء عدم وضوح المستقبل المهني وتحقيق مكانة علمية، والارتباط بشريك للحياة، كل هذه الأمور قد تكون السبب في ارتفاع القلق لدى الإناث.

وتتفق هذه النتيجة مع نتائج بعض الدراسات (Barrio et al., 1997)؛ و (الذبي وعبد الخالق، ٢٠٠٦)؛ و (الأنصاري وكاظم، ٢٠٠٧)؛ و (Kelly et al., 2008)؛ و (الشبؤون، ٢٠١١) وتختلف عن دراسة (النبهان والزغول والهنداوي، ٢٠٠٠)؛ و (Rawson., Bloomer& Kendall, 2001) من عدم وجود فروق بين الجنسين في القلق.

كذلك أشارت نتائج الفرض الأول إلى عدم وجود فروق بين الجنسين في الاكتئاب؛ وفي هذا الصدد يشير (فايد، ٢٠٠٤: ٣٢١ - ٣٢٢) إلى وجود بعض الأعراض الاكتئابية لدى كل من الجنسين

حتى وإن اختلفت مصادرها لدى كل منهما - فالمصادر التي قد تثير الاكتئاب لدى الذكور ليست بالضرورة منبعاً لإثارة الاكتئاب لدى الإناث- إلا أنه لا توجد فروق جوهرية بينهما في الدرجة الكلية للاكتئاب وربما يرجع ذلك إلى طبيعة الواقع الاجتماعي الذي يعيشه الجنسان فعند تحليل هذا الواقع الراهن نجده واقعا يدعو إلى مزيد من العزلة والاعتزاب واليأس والتشاؤم منه لأنه واقع ملئ بالتناقضات والأضداد انقلبت فيه الموازين الأخلاقية وتصدعت فيه القيم، كما أنه واقع غير مستقر ولكن جملة معاشة هذا الواقع تجعل الفرد سواء كان ذكراً أو أنثى أكثر عرضة للاكتئاب النفسي. كما يمكن أن نلمح مظاهر الاكتئاب لدى شباب الجامعة من الجنسين في تلك الفجوة ما بين الأمل والواقع فمع غياب العدالة التوزيعية والحرمان النسبي والاحساس بالفشل والاحباط بالإضافة إلى شعور الأفراد بالعجز واليأس إزاء هذا الواقع وعدم القدرة على التغيير فالشباب يشعرون بأن كل ما حولهم يتغير بلا سبب مفهوم وأنهم عاجزون عن السيطرة والمشاركة في إحداث أو صنع هذا التغيير.

وتتفق هذه النتيجة مع نتائج بعض الدراسات التي توصلت إلى عدم وجود فروق بين الجنسين في أعراض الاكتئاب وذلك كما في دراسة (الصبوة وعبد الخالق، ١٩٩٤)؛ (مخيمر، ١٩٩٧)؛ و(عبد اللطيف، ١٩٩٧)؛ و(Rawson et al., 2001)؛ و(التركيت، ٢٠١٠)؛ و(محمد، ٢٠١٢) و(Nyarko & Amisah, 2014).

وتختلف مع نتائج (Goodwin & Gotlib, 2004; Galambos., Barrio et al., 1997)؛ و(Leadbeater., Barker, 2004)؛ و(الذبيب وعبد الخالق، ٢٠٠٦)؛ و(الأنصاري وكاظم، ٢٠٠٧)؛ و(الشبؤون، ٢٠١١)؛ من وجود فروق بين الذكور والإناث والفروق إلى جانب الإناث.

**وأخيراً أوضحت نتائج الفرض الأول بأنه لا يوجد اختلاف بين الذكور والإناث في التشويه المعرفي (تعميم الفشل - والمبالغة في المعايير ولوم الذات)؛ ويمكن تفسير ذلك في ضوء أزمة الهوية التي يتعرض لها الشباب الجامعي (الذكور والإناث) وإذا كانت تعني عدم وضوح الصورة بشأن المستقبل المهني وتحقيق الكفاءة العلمية وإقامة علاقات ذات معنى مع الآخرين فإن غياب هذه التحققات يمثل ضغوطاً على الشباب الجامعي الذي يعيش هذه الأزمة؛ فالشباب الجامعي من الجنسين يعيش أزمة تحديد الهوية بالقدر نفسه ومن ثم تشعر الأنثى - كما يشعر الذكر - بقدر من التشيبت والارتباك في الأنا نتيجة الفشل في تحقيق درجة من الاستقلالية والتفرد والشعور بعدم الجدوى وانعدام الهدف، فضلاً عن غياب المعنى في حياتهما. فقد كتب على كلا الجنسين أن يعيشا التوتر مع المجتمع وعدم الرضا عن الواقع، فكان إعلان الثورة والتمرد والاحتجاج كما في بعض الثورات الشبابية غير الهادفة، وفي بعض ممارسات الأنثى (تقاليع الزي والزينة) والتي تترجم ما تشعر به الأنثى من خواء وعدم المعنى، والتي تعد بمثابة إعلان زائف لمن هي ومن تكون؟ (مرسي، ١٩٩٧).**

وبالتالي جاءت نتائج الدراسة الحالية تشابه كل من الذكور والإناث في التشويهات المعرفية والمتمثلة في تعميم الفشل والمبالغة في المستويات ومعايير الأداء ولوم الذات. فمادامت أزمة الهوية التي يتعرض لها طلاب الجامعة من الجنسين واحدة، إذا مظاهر تشويهم لهذا الواقع ستصبح متقاربة.

وتتفق هذه النتيجة مع نتائج (كامل، ٢٠٠٦)؛ و(Nyarko & Amisah, 2014)، وتختلف مع نتائج (مزنوق، ١٩٩٦) من وجود فروق بين الجنسين في التشويه المعرفي (الأفكار اللاعقلانية) إلى جانب الإناث، ودراسة بينا وبيتشيكو (Pena & Pacheco, 2012) من وجود فروق في لوم الذات إلى جانب الإناث.

### الفرض الثاني

أسفرت نتائج الفرض الثاني-كما في الجدول (٦)- عن وجود علاقة موجبة دالة إحصائياً بين كل من الاجترار والتشويه المعرفي (تعميم الفشل والمبالغة في المستويات ولوم الذات) وكل من القلق والاكتئاب لدى عينة الإناث. وعن وجود علاقة إيجابية دالة إحصائياً بين كل من الاجترار والتشويه المعرفي (تعميم الفشل ولوم الذات) وكل من القلق والاكتئاب لدى الذكور. وتعني هذه النتيجة أنه كلما زاد اجترار الأفكار والتشويه المعرفي (المتمثل في تعميم الفشل والمبالغة في المستويات ولوم الذات) زادت أعراض القلق والاكتئاب لدى الإناث من طلاب الجامعة. بينما كلما زاد اجترار الأفكار والتشويه المعرفي (المتمثل في تعميم الفشل ولوم الذات) زادت أعراض القلق والاكتئاب لدى الذكور من طلاب الجامعة.

ويمكن تفسير وجود ارتباط بين اجترار الأفكار وكل من القلق والاكتئاب لدى الذكور والإناث من طلاب الجامعة وفقاً لنظرية أنماط الاستجابة، وتقرح نظرية أنماط الاستجابات أن الأفراد الذين يستجيبون للمزاج المنزعج بإطالة التفكير الاجتراري سيمرون بخبرة إطالة أمد وتكثيف الانزعاج الذي يمكن أن يتصاعد إلى الاكتئاب. وفي نوبة الاكتئاب، فإن أعراض الاكتئاب والمعتقدات السلبية تكون موجودة في الوعي، وفي الأفراد العرضة لاجترار الأفكار تثير دورة متصاعدة من التفكير الاجتراري وتفاقم الأعراض. وهناك أدلة على هذه النظرية، ففي عينة من الشباب البالغين الذين لديهم تاريخ من الانزعاج، وجد أن اجترار الأفكار يتوسط العلاقة بين العصابية والانزعاج، مما يقدم الدليل أن اجترار الأفكار قد يعمل على زيادة قابلية الإصابة بالاكتئاب (Kuyken et al., 2006).

فاجترار الأفكار يشير إلى " السلوكيات والأفكار التي تركز انتباه الفرد على أعراضه الاكتئابية". ومن الأمثلة عليه، الخوض في المشاكل التي يواجهها الفرد في العمل، التركيز على إحساس الإرهاق أو الألم البدني، القلق من المرور بليلة أخرى بلا نوم. فاجترار الأفكار له استقرار متوسط لفترات قد تصل إلى سنة، واجترار الأفكار به جهد كبير منضبط، وواع ويبدو أنه يهدف إلى تقليل مشاعر الإكتئاب، برغم أن تأثيره يكون عكسياً. والدرجات العالية من اجترار الأفكار ترتبط باحتمالات أكبر لتطويع أعراض الاكتئاب، وأعراض اكتئاب أكثر حدة، وحالات اكتئاب أطول. وفي سياق تحديد الفروق بين الجنسين في الاكتئاب، تقول نولين-هوكسيما أنه "من الأكثر فعالية وفائدة محتملة أن نركز على أنماط الأفراد في الاستجابة للحالات المزاجية أكثر من استخدام بنى أكثر عمومية". ولكن، من منظور أوسع في التنظيم الانفعالي، يمكن أن يتوقع المرء أن اجترار الأفكار في الحالات الانفعالية الأخرى مثل الغضب، الشعور بالذنب، أو القلق ستكون له عواقب مشابهة من ناحية إنتاج حالات أكثر حدة وأطول أمداً لكل من تلك

الانفعالات. واستكشاف الفروق الفردية في اجترار الأفكار مع الحالات الانفعالية الأخرى يعتبر أولوية بحثية في هذا المجال (Gross, 1999; Bauerband & Galupo, 2014).

وتوصلت دراسة أندرسون ولمبرت (Anderson & Limpert, 2001) إلى أن الأشخاص الذين يعانون من الاكتئاب الأساسي، بمجرد اجترارهم الأفكار حول المستقبل فإنهم يتنبأون بالأحداث المستقبلية بشكل تلقائي ومتشائم يعكس المخططات أو الصيغ المعرفية السلبية المتعلقة بالمستقبل. وهو ما أشار إليه مورسون واوكونر (Morrison & O'Connor, 2008) من ارتباط الاجترار بالأسباب المرضية لليأس والاكتئاب وهما منبئات الاستعداد للانتحار.

كما أشار ماكلولين ونولين هوكسيما (McLaughlin & Nolen-Hoeksema, 2011) إلى أن اجترار الأفكار هو أحد العوامل الأساسية الكامنة وراء الاكتئاب والقلق والحدوث المترامن لهما لدى المراهقين. كما أن اجترار الأفكار قد يؤدي دورا أكبر في تطور القلق لدى المراهقين أكثر من البالغين. فإن اجترار الأفكار كان مرتبطا بالقلق بقوة أكبر من الاكتئاب بصورة مستعرضة ومستقبلية في عينة المراهقين الخاصة بنا. ومن المهم أن نلاحظ أن اجترار الأفكار فسر نسبة دالة من التداخل المترامن في القلق والاكتئاب لدى البالغين، برغم أنها بدرجة أقل، مما يرجح وجود عوامل إضافية تدفع تمايز العاطفة السلبية إلى أنواع محددة من الأعراض لدى البالغين. مما يرجح أن اجترار الأفكار هو أحد العوامل عبر التشخيصية في الاضطرابات الوجدانية. وأشار واتكينز وزملاؤه (Watkins et al., 2008) أن اجترار الأفكار هو أحد العوامل عبر التشخيصية الذي يكمن وراء كل من الاضطرابات الوجدانية واضطرابات القلق (McLaughlin & Nolen-Hoeksema, 2011).

وتتفق هذه النتيجة مع نتائج (Nolen-Hoeksema, 1991; Nolen-Hoeksema, 2000; Abbot & Rapee, 2004; Joormann et al., 2006; McLaughlin & Nolen-Hoeksema, 2011; Pena & Pacheco, 2012).

كما تشير نتائج الفرض الثاني إلى وجود علاقة موجبة دالة إحصائيا بين التشويه المعرفي (تعميم الفشل ولوم الذات) وكل من القلق والاكتئاب لدى الذكور والإناث من طلاب الجامعة؛ بينما يوجد ارتباط موجب دال إحصائيا بين المبالغة في المستويات ومعايير الأداء والقلق والاكتئاب لدى الإناث فقط. فمن المتفق عليه بشكل كبير أن الموقف عادة لا يولد الانفعالات (أو الاضطرابات الوجدانية) بذاته، وبدلا من ذلك إنه تقييم الفرد للموقف هو ما يولد الانفعالات. ولذا أحد الوسائل القوية للتنظيم الانفعالي هو تعديل الطريقة التي يقيم بها الفرد الموقف (Gross, 1999).

ويمكن تفسير ذلك إن الرحمة الذاتية - أن يكون الفرد طيبا مع نفسه حينما تتحدها مواطن الضعف الشخصية أو الصعوبات - ترتبط بشكل إيجابي بالصحة العقلية والأداء النفسي التكيفي. على سبيل المثال، ترتبط الدرجات المرتفعة من الرحمة الذاتية بزيادة الرضا عن الحياة، والذكاء الوجداني، والترابط الاجتماعي، وكذلك انخفاض أعراض الاكتئاب، والقلق، واجترار الأفكار، والخزي، والنقد الذاتي، والخوف من الفشل، والاحترق النفسي. كما وجد نيف (Neff, 2003) أن الرحمة الذاتية مرتبطة ارتباطا

## اجترار الأفكار والتشويه المعرفي وعلاقتها بأعراض القلق والاكتئاب

عكسيا بكبح الأفكار، كشكل من أشكال التجنب المعرفي، بالإضافة إلى ذلك، ففي دراسة أجراها نيف، وهسيه ودجيتيرات (Neff, Hsieh, & Dejitterat, 2005)، وجدوا أن الرحمة الذاتية ترتبط ارتباطا عكسيا بالإنكار والانفصال العقلي بالاستجابة للحصول على درجات غير مرضية في امتحان منتصف الفصل الدراسي. وفي دراسة حديثة، أوضح ريس (Raes, 2010) أن اجترار الأفكار يتوسط العلاقة بين الرحمة الذاتية وأعراض الاكتئاب (Krieger et al., 2013). وهو ما يفسر ارتباط لوم الذات بالقلق والاكتئاب؛ فكلما كان الفرد قاسياً في حكمه على ذاته وغير متسامح مع نفسه ويؤنب ضميره على أي فعل ارتبط ذلك بالقلق والاكتئاب.

فقد ارتبط كل من القلق والاكتئاب بمفهوم الذات السلبي، والتقدير السلبي للذات لدى طلاب الجامعة في دراسة (Fathi-Ashtiani., Ejei., Khodapanahi & Tarkhorani, 2007). كما أن الإناث اللاتي يرتفع لديهن لوم الذات ارتبط ذلك بزيادة في سمة القلق؛ كما ارتبط لوم الذات والتأمل بزيادة درجات القلق والاكتئاب لدى الذكور والإناث (Kelly et al., 2008).

كما أشار (فرويد، ١٩٦٢: ٤) أن الشخص القلق يفقد الثقة بنفسه ويبدو مترددا وعاجزا عن البت في الأمور، كما أنه يمكن أن يشعر حيال الظروف والمواقف الكثيرة التي تمر به بالعجز. كما قد مبيسنيسكي وجرينبرغ (Pyszczynski and Greenberg, 1987) نظرية تسلط الضوء على العمليات المعرفية في الاكتئاب، وتحديدًا نموذج المثابرة في التنظيم الذاتي. واقترح أن الاضطرابات في المجالات المهمة في الحياة (على سبيل المثال، انتهاء علاقة) تؤدي إلى زيادة الانتباه الموجه نحو الذات. ومثل عملية الانتباه هذه لا تدوم إلا لفترة قصيرة وذلك عند الأشخاص الذين ليس لديهم استعداد للاكتئاب. بينما هؤلاء الذين لديهم استعداد للاكتئاب فمن الصعب الخروج من هذه العملية. ونتيجة لذلك، يقترح هذا النموذج أن الأفراد المكتئبين في حالة تزايد للانتباه المتمركز على الذات (Ingram, 2009b).

كما أشار جاري إمري (Emery) من أن التشويه المعرفي وتحريف التفكير وإخطائه وراء ما يتبدى من أعراض الاكتئاب؛ فكثير من الأشخاص ما تسيطر عليه تلقائياً أفكاراً سلبية عن نفسه وعن الناس والعالم أجمع لمجرد واقعة فشل أو نكسة بسيطة وتعمل مثل هذه الخواطر السلبية كقوى داخلية تضخم من السلبيات ونواحي الفشل وتتغاضى عن الإيجابيات أو تقلل من شأنها ويصبح الأمر كما وصفته إحدى الحالات "كما لو كانت تعيش تحت ناقوس زجاجي يغلف ويحرف كل ما تراه؛ فمثل هذه الأفكار السلبية تزيد من التشويه الإدراكي وتؤدي إلى أن يتفاعل الفرد بما حوله بطرق مبالغ فيها وغير تكيفية، وهذا ما يجعل المكتئب محاصراً باكتابه (سلامة، ١٩٨٨؛ Leung & Poon, 2001).

كما يرى نموذج بيك (Beck) أن الاكتئاب هو اضطراب للتفكير لا اضطراب للوجدان. فطريقة تفكير المرء وكيفية معالجته لما يرد له من معلومات، وما يعتقد وكيفية يفسر الأحداث والوقائع من حوله تمثل كلها عوامل مهمة تؤثر في إحداث الاضطرابات الوجدانية، فهو يعطي المعارف والتفكير أسبقية سببية لحدوث الاكتئاب كما يرى أن ما يصاحب الاكتئاب من أعراض سلوكية وتغييرات وجدانية أو دافعية إنما

يترتب على نمط التفكير السلبي والتشويه المعرفي المميز للمكتئبين والذي يقوم على ثلاثية معرفية الأفكار السلبية عن الذات والمواقف والمستقبل. فالإكتئاب شخص يتسم نمط تفكيره بالتحريف والتشويه فهو يستخلص استنتاجات غير منطقية، كما يحرف تفسير الوقائع والأحداث بما يتفق واعتقاداته السلبية عن ذاته، كما يحرف تفسير الوقائع والأحداث بما يتفق واعتقاداته السلبية عن ذاته، كما يركز انتباهه على الجوانب السلبية من الموقف وهو متشائم فيما يتعلق بالمستقبل وسرعان ما يجد نفسه على خطأ وكثيرا ما يشتد عليها ويعاقبها، كذلك فهو يبالغ في المستويات التي يضعها لنفسه وبالتالي يرى نفسه عاجزا بغض النظر عما لديه من قدرات (سلامة، ١٩٨٩، Leung & Poon, 2001).

ويمكن تفسير وجود ارتباط موجب دال إحصائيا بين المبالغة في المستويات ومعايير الأداء والقلق والاكئاب لدى الإناث فقط. وذلك قد يرجع إلى التنشئة الاجتماعية في المجتمعات الشرقية والتي تبالغ في الحماية والتشدد في تربية الأنثى أكثر من الذكر؛ كذلك في وضع الأنثى وتصرفاتها تحت المراقبة الأسرية ويملى عليها دائما ما تفعل وما لا تفعل وما لا يصح أن تفعل، كما لا يسمح لها بالحرية في اختيار صديقاتها أو الخروج من المنزل كما تشاء وذلك على عكس الذكر، وهذه الضوابط الأسرية المتشددة هي ما تجعل الأنثى تغالي في المستويات والمعايير التي تتبناها لنفسها وتقييم أدائها وفقا لها. وتتفق هذه النتيجة مع وجود فروق دالة بين الذكور والإناث في القلق إلى جانب الإناث.

وتتفق هذه النتيجة مع نتائج (سلامة، ١٩٨٧؛ ١٩٨٩)؛ (Anderson & Limpert, )؛ (Ozdel, 2001)؛ (Leung & Poon, 2001)؛ (رضوان وأبو عباة، ٢٠٠٢)؛ (عبد الغفار، ٢٠٠٧)؛ (et al., 2014).

ويمكن تفسير وجود ارتباط بين اجترار الأفكار والتشويه المعرفي، من خلال ما أشار إليه كيروكو وزملاؤه (Ciarocco et al., 2010) أن اجترار الأفكار المزمن يؤثر سلبيا على القدرات المعرفية للفرد، ويبدو أنه يسهم في المشكلات الالتيين شخصية أيضا.

كما تشير دراسة هيرتل وبروزفيتش (Hertel & Brozovich, 2010) أن الناس القلقين والمكتئبين عندما يتذكرون الأحداث الغامضة فإن ذلك ينتج عنه أخطاء في التفسير والانتباه تعكس عاداتهم في تفسير الغموض بطرق سلبية. وهذا ما أشارت إليه نولين هوكسيما (Nolen -Hoeksema, 1991) من أن الاستجابات الاجترارية تطيل من مدة الاكئاب لأن المزاج المكتئب يساعد على انحراف التفكير سلبا وبالتالي يعطل السلوك.

كما يرتبط اجترار الأفكار بالانحيازات المعرفية في الاكئاب. والأهم أن اجترار الأفكار يزيد من المعالجة المعرفية المنحازة (مثلا، التفسير المنحاز للمواقف المبهمة وانحيازات الذاكرة) وبالتالي يطيل من الحالات المزاجية السلبية (Joormann et al., 2006). فاستخدام أساليب معرفية سلبية يرتبط بالاستجابة المجتررة للضغوط، كما يتنبأ بالاكئاب لدى طلاب الجامعة (Robinson & Alloy, 2003).

كما يمكن تفسير وجود ارتباط بين القلق والاكئاب، من خلال ارتفاع معدلات الاعتلال المشترك. إن نحو ٦٠ بالمئة من الناس على الأقل من الذين يعانون من اضطرابات القلق يصابون بالاضطراب

الاكتئابي خلال فترة حياتهم. والعكس صحيح إذ أن ٦٠ بالمائة من المصابين بالاكتئاب يصابون باضطراب القلق. كما هناك اضطرابات قلق معينة تتداخل مع الاضطرابات الاكتئابية أكثر من غيرها، وهناك اضطرابات قلق معينة تتداخل مع الاضطرابات الاكتئابية أكثر من غيرها، ولكن يبدو هناك تعميم في ربط الاكتئاب باضطرابات القلق واضطراب القلق المعمم GAD، وكذلك اضطراب الكرب التالي للصدمة. وفي حقيقة الأمر فإن اضطراب القلق المعمم، يرتبط مع الاكتئاب بصورة أكبر من ارتباطه بأي من اضطرابات القلق الأخرى. كما أن هناك ارتباط جيني بين اضطراب القلق المعمم والاكتئاب، كذلك الأنشطة العصبية تكون أحد عوامل المخاطرة في هذه الظروف. ويتضمن الاكتئاب الرئيسي والاضطراب الاكتئابي المزمن واضطراب القلق المعمم، واضطراب الكرب التالي للصدمة، حساسية تجاه الحزن والأسى، بينما تتضمن اضطرابات القلق الأخرى تميل إلى الإحساس بالخوف (كربنج وزملاؤه، ٢٠١٥: ٢٦٩).

وفي هذا الصدد، وضع بيك وأمري Beck & Emery عام (١٩٨٥) نموذجاً معرفياً لاضطرابات القلق والاكتئاب، يستند إلى المخطط أو التنظيم المعرفي للمعلومات، حيث يوجه هذا المخطط الوظيفي عمليات التفكير من خلال اختيار المعلومات التي تتسق مع هذا المخطط بينما يتجاهل تلك التي لا تتسق معه، ومن خلال هذه العملية الانتقائية قد يحدث تشويه للمعلومات المدركة ووفقاً لبيك يعتبر هذا التشويه في المعلومات بمثابة اختلال وظيفي أولي في القلق والاكتئاب. ويتميز القلق عن الاكتئاب بالمحتوى غير التوافقي للمخطط، كما يدور التشويه المعرفي في القلق حول التهديد البدني أو النفسي للذات، والتقييم السلبي الموجه نحو المستقبل والتراكيب المعرفية التي تشمل التهديد والخطر. بينما يتميز الاكتئاب بالتراكيب المعرفية التي تمثل موضوعات سلبية تجاه الذات، والفقد الشخصي، والأفكار التي تدور حول الخسارة والفشل (عبد الوهاب، ٢٠٠٩؛ Chorpita & Dobson, 1995: 13-14; Barlow, 1998).

كما صاغ كلارك وواتسون Clark & Watson عاملاً مشتركاً في العلامات والأعراض المقررة ذاتياً لكل من القلق والاكتئاب، وهو الوجدان السلبي Negative Affect. وفي نموذج كلارك وواتسون Clark & Watson، فإن بنية العاطفة السلبية تحمل تشابهاً مذهباً مع تعريف جراي Gray للقلق (أي نشاط نظام التثبيط السلوكي). (ويظهر موضوع معقد من الدلالات هنا حيث يعتبر كلارك وواتسون Clark & Watson أن القلق يتضمن كل من الوجدان السلبي وفرط الاستثارة الفسيولوجية physiological hyperarousal، بينما نموذج جراي Gray (١٩٨٢) ونموذج بارلو Barlow (١٩٨٨) يعتبران القلق متميزاً عن الاستثارة اللاإرادية، وبالتالي تكون أكثر ترادفاً مع العاطفة السلبية لدى كلارك وواتسون Clark & Watson (١٩٩١). أن العامل الانفعالي العام يعمل كمكون مشترك في كل من اضطرابات القلق واضطرابات الاكتئاب، بالاتساق مع تعريف جراي Gray للقلق. فقد وجد براون وزملاؤه Brown et al. (١٩٩٨) في عينة من ٣٥٠ من المرضى الخارجيين البالغين، أن اضطرابات القلق والمزاج كانت مرتبطة هيكلياً بثلاثة عوامل عليا. أحد العوامل العليا الذي أظهر تأثيراً مهماً بشكل منتظم على جميع متلازمات الدليل التشخيصي والإحصائي للاضطرابات النفسية الرابع،



وكان متسقا بشكل عال مع العاطفة السلبية لدى كلارك وواتسون (١٩٨٤) وكذلك مع تعريفات كل من جراي (١٩٨٢) وبارلو (١٩٨٨) للقلق. ومتلازمة اضطراب القلق العام لوحظ تحميله بشكل أعلى على هذا العامل تحديداً، مما يرجح أن القلق (أي التنشيط السلوكي لدى جراي) قد يكون عاملاً أساسياً بين اضطرابات الانفعال (Chorpita & Barlow, 1998).

وتتفق هذه النتيجة مع نتائج (الرميح وعبد الخالق، ٢٠٠٢؛ Nolen-Barrio et al., 1997; Hoeksema, 2000).

### الفرض الثالث

أسفرت نتائج الفرض الثالث - كما في الجول (٧)؛ (٨)- عن القدرة التنبؤية لمتغير تعميم الفشل والاجترار بالقلق والاكتئاب لدى الذكور والإناث من طلاب الجامعة. ويمكن تفسير هذه النتيجة في ضوء أن اجترار الأفكار يتنبأ بشكل مستقبلي ببداية، وحدة، وفي بعض الدراسات بمدة الاكتئاب (Krieger et al., 2013). كما وجد سيجل، شتاينهور، كارتر، وثير، Siegle, Steinhauser, Carter, & Thase (٢٠٠٣) أن لاجترار الأفكار قدرة تنبؤية بأعراض الاكتئاب، والتنبؤ ببداية موجات الاكتئاب العظمى، وبتوسط الفروق بين الجنسين في أعراض الاكتئاب (Treyner et al., 2003).

وهو ما يفسر ارتباط الميل لاجترار الأفكار بأعراض القلق العام، وضغوط ما بعد الصدمة، والقلق الاجتماعي، وقد يؤدي اجترار الأفكار إلى كل من القلق والاكتئاب من خلال آليات متنوعة. والتحفيز التجريبي لاجترار الأفكار في الأفراد الذين يعانون نفسياً يؤدي إلى المزيد من التفكير السلبي غير التكيفي، وفعالية أقل لتوليد الحلول للمشكلات، والتشكك والجمود في تنفيذ الحلول للمشكلات، وقلة الرغبة في الاشتراك في الأنشطة المشتتة والتي ترفع من المزاج (McLaughlin & Nolen-Hoeksema, 2011).

كما أشارت نتائج دراسة نولين هوكسيما (Nolen-Hoeksema, 2000) إلى تنبأ الاجترار بكل من القلق والاكتئاب. فالاجترار يعكس محاولات الفرد لفهم وكسب بعض التحكم في مواقف الحياة المشككة. فالمجترون يسألوا أنفسهم ماذا تعني أعراضني؟، ولماذا تحدث الأشياء هكذا؟، وماذا سأفعل حيالها؟، وبالطبع فإن مثل هذه التساؤلات هي ما يديم الاجترار. ولذلك فاستمرار مثل هذه التساؤلات وتبقي الحذر ومشاعرهم تجاه البيئة المحيطة ومحاولة الإجابة على هذه التساؤلات. فهذا الحذر والشك أو الريبة هو ما يسهم في أعراض القلق. كما أن اجترار الأفكار حول المواقف السلبية يؤدي إلى الشعور باليأس في المستقبل والتقييم السلبي الحالي والذكريات الماضية السلبية. وهذه المعرفة ربما ما تؤدي إلى الاكتئاب؛ إما يستمر المجترون في أعراض الاكتئاب والعودة إلى أعراض القلق عندما يجدوا بريق أمل أنهم يمكنهم انتزاع التحكم في الأحداث.

وتتسق هذه النتيجة مع نتائج الفرض الثاني والذي أشار إلى ارتفاع قيمة معامل الارتباط البسيط بين الاجترار وأعراض القلق ( $r = 0.50$ ) لدى الذكور؛ و ( $r = 0.51$ ) لدى الإناث؛ وارتباط الاجترار بالاكتئاب ( $r = 0.51$ ) لدى الذكور، و ( $r = 0.52$ ) لدى الإناث.

والفرضية الأساسية لنظرية أنماط الاستجابات هي أن اجترار الأفكار يرتبط بالانحيازات المعرفية في الاكتئاب. والأهم أن اجترار الأفكار يزيد من المعالجة المعرفية المنحازة (مثلاً، التفسير المنحاز للمواقف المبهمة وانحيازات الذاكرة) وبالتالي يطيل من الحالات المزاجية السلبية (Joormann et al., 2006). كما تتسق هذه النتيجة مع نتائج الفرض الثاني أيضاً وارتباط تعميم الفشل بالقلق ( $r=0,55$ ) لدى الذكور؛ ( $r=0,68$ ) لدى الإناث؛ وارتباط تعميم الفشل بالاكتئاب ( $r=0,47$ ) لدى الذكور؛ و( $r=0,55$ ) لدى الإناث.

فالمكتئبون دائماً يعتقدون في عدم كفايتهم الشخصية كما يرون أن فشلهم وخبراتهم السلبية إنما ترجع لأسباب داخلية ثابتة لها صفة العموم والشمول وليست متعلقة بموقف نوعي محدد (سلامة، 1987). كما تشير نولين هوكسيما وويسكو وليبوميرسكي (Nolen-Hoeksema., Wisco & Lyubomirsky, 2008) أن الاجترار يتنبأ بالاكتئاب كما يتفاعل الاجترار مع الأساليب المعرفية السلبية في التنبؤ بالاكتئاب. وكذلك يرتبط الاجترار بالقلق والنهم في الأكل والشرب وإيذاء الذات. فاجترار الأفكار يؤدي دوراً في الحفاظ على الاكتئاب. كما يزيد من مزاج الاكتئاب، والتشويهاً المعرفية، والذكريات الذاتية العامة لدى المشاركين المصابين بالانزعاج، ويضر بمهارات حل المشكلات (Rimes & Watkins, 2005).

### المراجع

#### أولاً : مراجع باللغة العربية

- إبراهيم، عبد الستار (2008). **الاكتئاب والكره النفسي، فهمه وأساليب علاجه منظور معرفي-نفسى**. القاهرة: مكتبة الأنجلو المصرية.
- إبراهيم، عبد الستار (2002). **القلق قيود من الوهم**. القاهرة: مكتبة الأنجلو المصرية.
- الصبوة، محمد (1999). اضطرابات الذاكرة لدى الأطفال: مراجعة نقدية. دراسات نفسية، 9(1)، 89-146.
- الصبوة، محمد وعبد الخالق، أحمد (1994). العلاقة بين الأحداث والأنشطة السارة والاكتئاب. مجلة علم النفس المعاصر، 4، 53-71.
- الأنصاري، بدر (2004). القلق لدى الشباب في بعض الدول العربية دراسة ثقافية مقارنة، دراسات نفسية، 14(3)، 337-370.
- الأنصاري، بدر وكاظم مهدي (2007). الفروق في القلق والاكتئاب بين طلاب وطالبات جامعتي الكويت والسلطان قابوس. حوليات مركز البحوث والدراسات النفسية، كلية الآداب، جامعة القاهرة، الحولية الثالثة.

- الذبيب، سماح وعبد الخالق، أحمد (٢٠٠٦). زملة التعب المزمن وعلاقتها بكل من القلق والاكتئاب لدى عينة من طلاب جامعة الكويت. *دراسات نفسية*، ١٦ (١)، ١١٣-١٣٥.
- الشبؤون، دانيا (٢٠١١). القلق وعلاقته بالاكتئاب عند المراهقين دراسة ميدانية ارتباطية لدى عينة من تلاميذ الصف التاسع من التعليم الأساسي في مدارس مدينة دمشق الرسمية. *مجلة جامعة دمشق*، ٢٧ (٤)، ٧٥٩-٧٩٧.
- النبهان، موسى والغول، عماد والهنداوي، على (٢٠٠٠). دراسة القلق والاكتئاب لدى طلبة جامعة مؤتة والعلاقة بينهما. *مجلة العلوم الإنسانية والاجتماعية*، ١٦ (١)، ٩٧-١٢٨.
- الرميح، مي وعبد الخالق، أحمد (٢٠٠٢). التمييز بين القلق والاكتئاب باستخدام النموذجين المعرفي والوجداني. *دراسات نفسية*، ١٢ (٤)، ٥٤١-٥٧٨.
- التركيت، فوزية (٢٠١٠). الفروق في الأعراض الاكتئابية بين طلاب وطالبات كلية التربية الأساسية في دولة الكويت وعلاقتها ببعض المتغيرات الشخصية. *المجلة المصرية للدراسات النفسية*، ٢٠ (٦٧)، ٢٥٣-٢٩٣.
- الأحمد، أمل (٢٠٠١). حالة القلق وسمة القلق وعلاقتها بمتغيري الجنس والتخصص العلمي. *مجلة جامعة دمشق*، ١٧ (١)، ١٠٧-١٣٧.
- رضوان، شعبان؛ وأبو عباة، صالح (٢٠٠٢). مظاهر التشويه المعرفي لدى الفصامين والاكتئابيين. *دراسات عربية في علم النفس*، ١ (٢)، ١١-٤٥.
- سلامة، ممدوحة (١٩٨٧). الاكتئاب وجوانب التشويه المعرفي. *مجلة الصحة النفسية*، ٢٨، ٣-٣٢.
- سلامة، ممدوحة (١٩٨٨). الخروج من الاكتئاب تأليف جاري إمري. *مجلة علم النفس*، (٨)، ١١٢-١٢٩.
- سلامة، ممدوحة (١٩٨٩). التشويه المعرفي لدى المكتئبين وغير المكتئبين. *مجلة علم النفس*. العدد (١١)، ٤١-٥٢.
- سلامة، ممدوحة (١٩٩١). الاعتمادية والتقييم السلبي للذات والحياة لدى المكتئبين وغير المكتئبين، *دراسات نفسية*، ١ (٢)، ١٩٩-٢١٨.
- سلامة، ممدوحة (١٩٩٦). *مقدمة في علم النفس*، القاهرة: مكتبة الأنجلو المصرية.
- سلامة، ممدوحة (٢٠١٤). *استبيان الأحكام التلقائية عن الذات*. القاهرة: مكتبة الأنجلو المصرية.
- سلامة، ممدوحة، وعسكر، عبد الله (١٩٩٢). *علم النفس الإكلينيكي*. القاهرة: مكتبة الأنجلو المصرية.

## اجترار الأفكار والتشويه المعرفي وعلاقتها بأعراض القلق والاكتئاب

- عبد الخالق، أحمد؛ وفهمي، السيد (٢٠١٣). الفروق بين الجنسين في الأعراض الاكتئابية ومعدلات الانتشار لدى عينات من الأطفال والمراهقين في مصر والكويت. *مجلة العلوم التربوية والنفسية*، ١٤ (٢)، ١٠٦-١٢٨.
- عبد الخالق، أحمد (١٩٩٢). دليل تعليمات قائمة القلق (الحالة والسمة)، ط٢. القاهرة: مكتبة الأنجلو المصرية.
- عبد الفتاح، غريب (٢٠٠٠). مقياس الاكتئاب (د-٢) BDI-II. القاهرة: مكتبة الأنجلو المصرية.
- عبد اللطيف، حسن (١٩٩٧). الاكتئاب النفسي: دراسة للفروق بين حضارتين وبين الجنسين. *دراسات نفسية*، ٧(١)، ٣٩-٦٥.
- عبد الغفار، غادة (٢٠٠٧). الأفكار اللاعقلانية المنبئة باضطراب الاكتئاب لدى عينة من طلاب الجامعة. *دراسات نفسية*، ١٧(٣)، ٦٤٣-٦٨٨.
- عبد الوهاب، نهاد (٢٠٠٩). الفعالية الذاتية: متغير وسيط بين ضغوط الحياة وأعراض الاكتئاب والقلق لدى المراهقين. رسالة دكتوراه (غير منشورة)، قسم علم النفس، كلية الآداب، جامعة حلوان.
- عسكر، عبد الله (٢٠٠١). الاكتئاب النفسي بين النظرية والتشخيص، القاهرة: مكتبة الأنجلو المصرية.
- فايد، حسين (٢٠٠٤). دراسات في السلوك والشخصية. القاهرة: مكتبة طيبة للنشر والتوزيع.
- فرويد، سيجموند (١٩٦٢). القلق. ط٢، ترجمة: نجاتي محمد، القاهرة: دار النهضة العربية.
- قاسمي، أمال (٢٠١٤). بعض أنماط التشويه المعرفي كمنبئات بكفاءة أداء كل مكون من مكونات الذاكرة العاملة لدى مريضات الاكتئاب الأساسي والسويات. *المجلة المصرية لعلم النفس الإكلينيكي والإرشادي*، ٢(٤)، ٤٣٣-٤٧٤.
- كامل، أميمة (٢٠٠٦). التشوهات المعرفية لدى المراهقين وعلاقتها ببعض متغيرات الشخصية "دراسة مقارنة بين الجنسين". *المجلة المصرية للدراسات النفسية*، ١٦(٥٣)، ٢٧-٧٥.
- كرينج، أن وجنسون، شيرر ونيل، جون ودافيسون، جيرالد (٢٠١٥). *علم النفس المرضي، الدليل التشخيصي والإحصائي للاضطرابات النفسية DSM 5*، ترجمة: أمثال الحويلة وفاطمة سلامة وهناء شويخ وملك جاسم ونادية عبد الله. القاهرة: مكتبة الأنجلو المصرية.
- مرسي، أبو بكر (١٩٩٧). أزمة الهوية والاكتئاب النفسي لدى الشباب الجامعي. *دراسات نفسية*، ٧(٣)، ٣٢٣-٣٥٢.
- مخيمر، عماد (١٩٩٧). الصلابة النفسية والمساندة الاجتماعية متغيرات وسيطة في العلاقة بين ضغوط الحياة وأعراض الاكتئاب لدى الشباب الجامعي. *المجلة المصرية للدراسات النفسية*، ٧ (١٧)، ١٠٣-١٣٨.
- مزنوق، محمد (١٩٩٦). الأفكار اللاعقلانية وعلاقتها ببعض متغيرات الشخصية لدى المراهقين. رسالة ماجستير (غير منشورة)، كلية البنات جامعة عين شمس.

- محمد، هبة (٢٠١٢). سمات الشخصية الخمس الكبرى وأساليب مواجهة المشقة كمنبئات بأعراض الاكتئاب والقلق لدى طلاب الجامعة. رسالة دكتوراة (غير منشورة)، كلية الآداب جامعة حلوان.

## References

## ثانيا : مراجع باللغة الإنجليزية

- Anderson, S., & Limpert, C. (2001). Future-Event Schemas: Automaticity and Rumination in Major Depression. *Cognitive Therapy and Research*, 25(3), 311-333.
- Abbott, M., & Rapee, R. (2004). Post-event Rumination and Negative Self-appraisal in Social Phobia before and after treatment. *Journal of Abnormal Psychology*, 113, 136-144.
- Bauerband, A., & Galupo, P. (2014). The Gender Identity Reflection and Rumination Scale: Development and Psychometric Evaluation. *Journal of Counseling & Development*, 92, 219-231.
- Barrio, V., Moreno-Rosset, C., Lopez-Martienz, R., & Olmedo, M. (1997). Anxiety, Depression and Personality Structure. *Personality and Individual Differences*, 23(2), 327- 335.
- Chorpita, B., & Barlow, D. (1998). The Development of Anxiety: The Role of Control in the Early Environment. *Psychological Bulletin*, 124(1), 3-21.
- Ciarocco, N., Vohs, K., & Baumeister, R. (2010). Some Good News About Rumination: Task-Focused Thinking After Failure Facilitates Performance Improvement. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 29(10), 1057-1073.
- Craig, K., & Dobson, K. (1995). *Anxiety and Depression in Adults and Children*. London: Saga Publications.
- Firfer, D. (2006). *Use of Rumination and Distraction Frequency and Intensity to Predict Depression Symptoms*. A dissertation submitted in partial fulfillment of the requirements for the degree of Doctor of Philosophy to the faculty of the department of Psychology at St. John's University: New York.
- Fathi-Ashtiani, A., Ejei, J., Khodapanahi, M., & Tarkhorani, H. (2007). Relationship between Self-Concept, Self-esteem, Anxiety, Depression and Academic Achievement in Adolescents. *Journal of Applied Sciences*, 7(7), 995- 1000.
- Gross, J. (1999). Emotion Regulation: Past, Present, Future. *Cognition and Emotion*, 13(5), 551-573.
- Goodwin, R., & Gotlib, I. (2004). Gender differences in Depression: The role of Personality factors. *Personality Research*, 126, 135-142.
- Hertel, P., & Brozovich, F. (2010). Cognitive Habits and Memory Distortions in Anxiety and Depression. *Psychological Science*, 19 (3), 155-160.
- Ingram, R. (2009a). *Cognitive distortion*. In *The international encyclopedia of depression*. Retrieved from [http:// search. Credoreference. com/content/entry/spiedep/cognitive\\_distortion/](http://search.Credoreference.com/content/entry/spiedep/cognitive_distortion/)

- Ingram, R. (2009b). *Cognitive theories of depression. In The international encyclopedia of depression.* Retrieved from [http://search.credoreference.com/content/entry/spiedep/cognitive\\_theories\\_of\\_depression/0](http://search.credoreference.com/content/entry/spiedep/cognitive_theories_of_depression/0)
- Joormann, J., Dkane, M., & Gotlib, I. (2006). Adaptive and Maladaptive Components of Rumination? Diagnostic Specificity and Relation to Depressive Biases. *Behavior Therapy*, 37, 269- 280.
- Kelly, M., Tyrka, A., Price, L., & Carpenter, L. (2008). Sex Differences in the Use of Coping Strategies: Predictors of Anxiety and Depressive Symptoms. *Depression and Anxiety*, 25, 839-846.
- Krieger, T., Altenstein, D., Baettig, I, Doerig, N & Holtforth, M. (2013). Self-Compassion in Depression: Associations with Depressive Symptoms, Rumination, and Avoidance in Depressed Outpatients. *Behavior Therapy*, 44, 501-513.
- Kuyken, W., Watkins, E., Holden, E., & Cook, W. (2006). Rumination in adolescents at Risk for Depression. *Journal of Affective Disorder*, 96, 39-47.
- Legerstee, J., Garnefski, N., Verhulst, F., & Utens, E. (2011). Cognitive Coping in Anxiety-disorder adolescents. *Journal of Adolescence*, 34, 319-326.
- Leung, P., & Poon, M. (2001). Dysfunctional Schemas and Cognitive Distortion in Psychopathology: A Test of the Specificity Hypothesis. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 42(6), 755-765.
- Mathews, G., & Wells, A. (2004). Rumination, Depression, and Metacognition: the S-REF Model. In C. Papageorgiou & A.Wells (Eds) *Depressive Rumination: Nature, Theory and Treatment* (125-151). England: John Wiley & Sons.
- Martin, L., Shrira, I., & Startup, H. (2004). Rumination as a Function of Goal Progress, Stop Rules, and Cerebral Lateralization. In C. Papageorgiou & A.Wells (Eds) *Depressive Rumination: Nature, Theory and Treatment*(153-175). England: John Wiley & Sons.
- McLaughlin, K., & Nolen-Hoeksema, S. (2011). Rumination as a transdiagnostic factor in depression and anxiety. *Behavior Research and Therapy*, 49, 186-193.
- Morrison, R., & O'Connor, R. (2008). A Systematic Review of the Relationship between Rumination and Suicidality. *Suicide and Life-Threatening Behavior*, 38(5), 325-338.
- Nyarko, K., & Amissah, C. (2014). Cognitive Distortions and Depression among Undergraduate Students. *Research on Humanities and Social Sciences*. 4(4), 69-75.
- Nolen – Hoeksema, S. (1991). Response to depression and their effects on the duration of depressive episodes. *Journal of Abnormal Psychology*, 100 (4), 569-582.

- Nolen – Hoeksema, S. (2000). The Role of Rumination in Depressive Disorders and Mixed Anxiety/ Depressive Symptoms. *Journal of Abnormal Psychology*, 109(3),504-511.
- Nolen – Hoeksema, S. (2001). *Gender Differences in Depression*. Current Directions in Psychological Science, 173- 176.
- Nolen – Hoeksema, S. (2004). The Response Styles Theory. In C. Papageorgiou & A.Wells (Eds) *Depressive Rumination: Nature, Theory and Treatment*(107-123). England: John Wiley & Sons.
- Nolen – Hoeksema, S., & Morrow, J. (1993). Response Style and the Duration of episodes of depressive Mood. *Journal of Abnormal Psychology*, 102 (1), 20-28.
- Nolen–Hoeksema, S.,& Keita, G. (2003). Women and Depression: Introduction. *Psychology of Women Quarterly*, 27, 89-90.
- Nolen – Hoeksema, S., Wisco, B., &Lyubomirsky, S. (2008). Rethinking Rumination. *Perspective on psychological Science*,3(5), 400-424.
- Ozdel, K., Taymur, I., Guriz, S., Tulaci, R., Kuru, E., & Turkcapar, M. (2014). Measuring Cognitive Errors Using the Cognitive Distortions Scale (CDS): Psychometric Properties in Clinical and Non-Clinical Sample. *Plos one*,9(8), 1- 7.
- Peterson, C., & Villanova, P. (1988). An Expanded Attributional Style Questionnaire. *Journal of Abnormal Psychology*, 97(1), 87-89.
- Pena, L., & Pacheco, N. (2012). Physical–Verbal Aggression and Depression in Adolescents: The Role of Cognitive Emotion Regulation Strategies. *Bogota Colombia*, 11(4), 1245–1254.
- Rawson, H., Bloomer, K., & Kendall, A. (2001). Stress, Anxiety, Depression, and Physical Illness in College Student. *The Journal of Genetic Psychology*, 155(3), 321-330.
- Rimes, K., & Watkins,E. (2005). The effects of Self-Focused Rumination on Global Negative Self-Judgments in Depression. *Behaviour Research and Therapy*, 43, 1673-1681.
- Robinson, M., & Alloy, L. (2003). Negative Cognitive Styles and Stress-Reactive Rumination Interact to Predict Depression: A Prospective Study. *Cognitive Therapy and Research*, 27(3), 275-292.
- Treynor, W., Gonzalez, R., & Nolen-Hoeksema, S. (2003). Rumination Reconsidered: A Psychometric Analysis. *Cognitive Therapy and Research*, 27(3), 247-259.
- Xenikou, A., Furnhan, A., & McCarrey, M. (1997). A ttributional Style for Negative events: A proposition for a more reliable and Valid

Measure of attributional Style. British Journal of Psychology, 88(1), 53-69.

## **Rumination, Cognitive distortion, and its Relation to Anxiety and Depression**

**Shimaa E. Basha**

**Dept. Psychology - Helwan University**

### **ABSTRACT**

The aim of this study was to examine relationship between rumination, cognitive distortion (failure generalization, Exaggeration, and Self – Blame), anxiety and depression among university students. The study also attempted to find out the role of rumination, cognitive distortion (failure generalization, Exaggeration, and Self – Blame) as predictors of anxiety and depression. The sample consisted of 270 Egyptian university students (male=117 with mean of 18.90 and St. =0.968 and female= 153 with mean of=20.08 and St. =1.064). The measures used in this study were; rumination response scale, cognitive distortion, Anxiety scale; Beck depression Inventory BDI-II. The result showed significant differences between males and females in Rumination and Anxiety in favor of the female sample and no significant differences were found between the two gender samples in depression, Cognitive distortion (failure generalization, Exaggeration, and Self – Blame). The results also revealed a positive correlation between rumination and cognitive distortion (failure generalization, Exaggeration, and Self – Blame) and Anxiety and depression symptoms in both male and female samples; But Exaggeration has positive correlation between Anxiety and depression in female only. The findings also suggested that rumination and failure generalization was a significant predictors of Anxiety and depression in both male and female sample.

Keywords: Rumination- Cognitive distortion (failure generalization, Exaggeration, and Self – Blame) –Anxiety-Depression.