مجلة المختار للعلوم الإنسانية
Al-Mukhtar Journal of Social Sciences
41 (1): 212-253, 2023
pISSN: 2791-1608; eISSN: 2791-1616
الصفحة الرئيسية للمجلة: https://omu.edu.ly/journals/index.php/mjssc/index

التشوهات المعرفية وبعض متغيرات معنى الحياة كعوامل منبئة بأعراض الاكتئاب لدى طلبة كلية الصحة العامة– جامعة بنغازي

أشرف مفتاح العقيلي [1*]
كلية الآداب، جامعة بنغازي

DOI: https://doi.org/10.54172/mjssc.v41i1.1334

المستخلص: استهدفت الدراسة معرفة طبيعة العلاقات البينية بين أعراض الاكتئاب والتشوهات المعرفية والقلق الوجودي والثراء الوجودي والرضا الوجودي لدى عينة من طلبة كلية الصحة العامة بجامعة بنغازي، وتكونت أدوات الدراسة من مقياس التشوهات المعرفية من إعداد العقيلي، وقائمة بيك للاكتئاب، ومقياس معنى الحياة الذي أعده العصار، وتكونت العينة من " 110 " من طلبة كلية الصحة العامة/ جامعة بنغازي، وانتهى البحث إلى نتائج أهمُّها: وجود ارتباطين قويين وموجبين بين أعراض الاكتئاب والتشوهات المعرفية والقلق الوجودي، ووجود ارتباطين سالبين وقويين بين أعراض الاكتئاب والثراء الوجودي والرضا الوجودي، كما بينت النتائج أن معامل الارتباط المتعدد (R) لمتغيرات التنبؤ: التشوهات المعرفية، القلق الوجودي، الثراء الوجودي، الرضا الوجودي مجتمعة، بلغت قيمته "0.678 " وبلغت نسبة إسهام متغيرات التنبؤ مجتمعة في تفسير تباين الحادث في أعراض الاكتئاب 0.44,6% (كمعامل التحديد 0.446 = R^2) بمستوى دلالة إحصائية مرتفعة (0.001)، كما أن متغيري التشوهات المعرفية والقلق الوجودي هما أفضل المتغيرات (عند مقارنته بالثراء الوجودي والرضا الوجودي) وأكثرها إسهامًا في التنبؤ بالاكتئاب بنسبة " 44% ". كما تبين أيضًا من خلال معامل الارتباط شبه الجزئي ومعامل الارتباط البنيوي أن التشوهات المعرفية تأتي في المرتبة الأولى من حيث تأثيرها في أعراض الاكتئاب، حيث بلغت قيمة معامل الارتباط "0.929، يليه إسهام القلق الوجودي التي بلغت قيمة معامل ارتباطه "0.780"

الكلمات المفتاحية: التشوهات المعرفية، القلق الوجودي، الثراء الوجودي، الرضا الوجودي، الاكتئاب.

Cognitive distortions and some variables of the meaning of life as predictors of symptoms of depression among students of the Faculty of Public Health - University of Benghazi

Ashraf Alagelly [1*]
[1] Faculty of Arts, University of Benghazi

Abstract: The study aimed to know the nature of the interrelationships between symptoms of depression, cognitive distortions, existential anxiety, existential richness, and existential satisfaction in a sample of students from the Faculty of Public Health at the University of Benghazi. The sample consisted of "110" students from the College of Public Health / University of Benghazi. The research concluded with the most important results: the presence of two strong and positive correlations between symptoms of depression, cognitive distortions, and existential anxiety, and the presence of two negative and strong correlations between symptoms of depression and existential richness and existential satisfaction. The results also showed that the correlation coefficient The multiple (R) of prediction variables: cognitive distortions, existential anxiety, existential richness, existential satisfaction combined, had a value of "0.678" with a high level of statistical significance (0.001), and the variables of cognitive distortions and existential anxiety are the best variables (when compared to existential richness and existential satisfaction) and most contribute to predicting depression by "44%". It was also shown, through the semi-partial correlation coefficient and the structural correlation coefficient, that cognitive distortions come first in terms of their impact on depression symptoms, with a correlation coefficient value of "0.929", followed by the contribution of existential anxiety, with a correlation coefficient value of "0.780".

Keywords: cognitive distortions, existential anxiety, existential richness, existential satisfaction, depression**.**

*Corresponding author: E-mail addresses: ashrafalagelly@yahoo.com

المقدمة:

يُعد الاكتئاب من الاضطرابات النفسية الشائعة في هذا العصر، حتى أن بعض العلماء وصفوا عصرنا هذا؛ بعصر الاكتئاب Depression Age. إذ وصفه كل من تشيري وتشيري cherry and cherry, 1973 في مقال لهم في مجلة نيورك تايمز بانفلونزا الأمراض النفسية The common cold of mental illnesses ، وترجع معاناة الافراد في الحياة المعاصرة من الاكتئاب؛ بصورة اكبر مما كان الافراد يعانون منه في الماضي – إلى التغيرات السريعة في كافة مناحي الحياة، والتي أدت إلى تعقيد أساليب الحياة اليومية ، وزيادة متطلباتها وارتفاع مستوى الطموح موازاة مع تدهور القيم الاخلاقية والدينية ، ويتصف الاكتئاب بأنه ؛ حالة انفعالية من التوتر المستمر وعدم الاستقرار ذو فعالية نفسية وجسمية منخفضة وغير سارة.

ومن يُراجع أدبيات علم النفس الاكلينكي التي أهتمت بتشخيص وعلاج أضطراب الاكتئاب؛ يجد من الأدلة ما يؤيد صحة هذا القول، فلقد أشارت إحصائية لمنظمة الصحة العالمية، 1978 أن نسبة الذين يعانون من الاكتئاب قد بلغت " 5%" من سكان العالم، كما وجد الرخاوي، 1978 أن نسبة أضطراب ثنائي القطب، بلغت "16.4" من الامراض النفسية، وفي مسح أخر لمنظمة الصحة العالمية، 1993 تبين أن نسبة انتشار الاكتئاب وصلت إلى حوالي "7%"من سكان العالم (الشربيني، 2001).

أما في ليبيا فلقد أظهرت نتائج دراسة صالح (2004) التي أجرها على عينة مكونة من "1000" طالب وطالبة من طلبة جامعتي بنغازي وطرابلس؛ أن نسبة "40.1%" لديهم أكتئاب خفيف، و"24.6%" متوسطي الاكتئاب، و"5.2%" من افراد العينة لديهم اكتئاب مرتفع.

وكما بينت تقديرات حديثة لمنظمة الصحة العالمية World Health Organization التي نشرت سنة (2017)، أن نسبة سكان العالم الذين يعانون من اضطراب الاكتئاب سنة (2015) ؛ قد بلغت " 4.4 % ". وبينت ذات التقديرات ايضا؛ أن نسب انتشار اضطراب الاكتئاب قد تفاوت من ثقافة إلى أخرى. فبلغت نسبة انتشار الاكتئاب في المناطق الافريقية حوالي " 9 % ". في حين بلغت نسبة انتشاره بين سكان المناطق الاوربية " 12 % "، وبلغت ايضا معدلاته لدى سكان المناطق الامريكية " 15% " ولقد كانت نسبة انتشار ذات الاضطراب بين سكان مناطق جنوب شرق اسيا " 27 % ". وأخيرا بلغت نسبة انتشار اضطراب الاكتئاب بين سكان مناطق غرب المحيط الهادي " 21 % ". أما في ليبيا فلغت بلغت نسبة انتشار الاكتئاب بين السكان المدن الليبية حوالي " 4.5%".

© للمؤلف (المؤلفون)، يخضع هذا المقال لسياسة الوصول المفتوح ويتم توزيعه بموجب شروط ترخيص إسناد المشاع الإبداعي CC BY-NC 4.0

تُعطي هذه البيانات التي تم عرضها من واقع الاحصاءات ونتائج الدراسات عن مدى انتشار الاكتئاب؛ على تزايد هذه الظاهرة في أنحاء عديدة من العالم، وتؤيد ضرورة الاهتمام بها لاسيما لدى فئة الشباب. وعلى الرغم من شيوعية انتشاره وغزارة الدراسات والأبحاث العلمية حوله؛ إلا أنه شأنه شأن الاضطرابات النفسية الأخرى، السبب الدقيق لظهور أعراض الاكتئاب لا يبدو معروفاً، وإنما هناك عوامل تسمى بالعوامل المحفزة أو عوامل الخط Risk Factors التي تزيد من احتمالية خطر الإصابة بالاكتئاب أو تسبب تفاقمه. فمثلا في العوامل الوراثية لن يُصَاب الفرد قطعاً وجزماً بالاكتئاب لمجرد أنَّ أحداً من أفراد أسرته أو أقاربه كان مصاباً به، ولكن احتمالية ظهور أعراض الاكتئاب لديه ومروره بها قد تزداد في المستقبل. أي أنَّ العوامل الوراثية بالرغم من دورها المهم في إمكانية ظهور الاكتئاب؛ إلا أنها وحدها غير كافية لتفسيره.

ومن تلك العوامل المرجحة منها ما يتعلق بالفرد ذاته؛ كالعوامل الجينية – الوراثية، وطريقة تفكيره، وصحته النفسية والجسمية، ومنها ما يتعلق بالظروف المحيطة به؛ سواءً الاسرية أو الاقتصادية أو السياسة أو حتى أحداث الحياة اليومية للفرد.

فنلاحظ في الأونة الأخيرة أنَّ الاتجاه الحديث في العلاج النفسي يتبنى افتراض عام مفاده أنَّ الاضطرابات النفسية ارتبطتْ بمجموعة من الافكار والمخططات المعرفية أو المعارف المحرفة، وأنَّ مثل هذه الافكار والمعارف المحرفة عندما تنشط تولد حالات وجدانية سلبية تؤدي بدورها إلى توليد مشاعر الضيق (الالم) النفسي (ليهي، 2006).

وفي هذا الصدد، يرى عبدالله (2000)؛ أنَّ هناك نمطين للاختلال الوظيفي المعرفي يتمثل الأول منها في الاختلال المعرفي أو العمليات المعرفية وهو ما يتضمن تلك المشكلات التي تعوق الأداء المعرفي. بينما يتمثل النمط الأخر في اختلال المحتوي المعرفي وهو ما تتناوله التشوهات المعرفية.

والتشوهات المعرفية تُعد أخطاء متحيزة سلبياً في التفكير التي يرجح أنها تزيد من قابلية التعرض للاكتئاب (Dozois & Beck, 2008)، ويختبر الأفراد الأفكار التلقائية استجابة للأحداث ، مما يؤدي بدوره إلى استجابات انفعالية وسلوكية؛ إذ يتطابق محتوى الأفكار التلقائية عادةً مع معتقدات الافراد الأساسية حول جوانب مهمة تتعلق بذاتهم ، وبالآخرين ، وبالعالم المحيط بهم. وعندما يتم تنشيط المعتقدات الأساسية السلبية والأفكار التلقائية السلبية (التي تتكون من أخطاء في المنطق لا تستند إلى أدلة واقعية)؛ تولد وجدانات ذات طبيعة سلبية، قد تؤثر في الحدث المحايد أو الإيجابي تأثيراً سلبياً، وينتج عنها سلوكيات غير مؤاتية طوال

© للمؤلف (المؤلفون)، يخضع هذا المقال لسياسة الوصول المفتوح ويتم توزيعه بموجب شروط ترخيص إسناد المشاع الإبداعي CC BY-NC 4.0

الوقت، هذا التسلسل بين الأفكار والانفعالات والسلوكيات يمكن أنْ يسبب أو يحافظ على استمرار أعراض الاكتئاب.

وفي هذا السياق أظهرت نتائج دراسة عبدالله وصالح وأحمد وعبدالغني (2011) , Abdullah , Salhah Abdul Ghani Ahmad ، أن التشويه المعرفي يُسهم بحوالي " 18.30%" من التباين الحادث في الاكتئاب وكذلك بينت نتائج دراسة العلوي (2013)، أن التشوهات المعرفية مجتمعة تُسهم بنسبة "45%" من تباين الاكتئاب، وكما بينت نتائج دراسة كل من يوسين Usen وأناه Eneh وأودوم Udom (2016)؛ أن نسبة " 4%" من تباين الاكتئاب ترجع لتأثير التشويه المعرفي.

ورغم أنَّ التشوهات المعرفية هي عرض شائع بين المصابين بالأكتئاب؛ إلا أنها ليست خاصة به فقط ، فهي موجودة أيضاً لدى المرضى الذين يعانون من اضطرابات نفسية أخرى ، كاضطراب القلق ، والوساوس القهرية ، والفوبيا ، والفصام (Hollon & Kendall , 1986) إضافة إلى ذلك، ليس من الواضح ما إذا كانت التشوهات المعرفية تعتمد على الحالة أم لا، إذ إظهرتْ نتائج بعض الدراسات أن التشوهات المعرفية قد تضاءلت مع عينات الاكتئاب الاكلينيكية، فمثلاً تبين أنَّ المكتئبين وغير المكتئبين لديهم مستويات مماثلة من التشوهات المعرفية (Dohr et al, 1989 & Hamilton and Abramson, 1983). وفي حين أظهرت نتائج دراسات أخرى أنّ هناك أختلافات في مستويات التشوهات المعرفية بين الافراد المكتئبين وغير المكتئين Dobson (and Shaw, 1986 & Eaves and Rush,1984).

إنَّ تضارب نتائج مثل هذه الدراسات حول دور التشوهات المعرفية في الإصابة باضطراب الاكتئاب تجعلنا نفكر في احتمالية وجود بعض المتغيرات غير المعرفية التي قد تأثر أيضاً في الاكتئاب؛ وبعضها قد تلعب دور العوامل المحفزة التي تسبق وتهيئ الاصابة بالاكتئاب، والتي قد يكون من بينها متغيرات معنى الحياة.

فلقد أكد منظروا العلاج بالمعنى على دور تسامي الذات، والانتاجية، والخبرة، والقيم السلوكية في تطوير الشعور بالأمتلاء الوجودي ويرتبط هذا الامتلاء الوجودي؛ بلإرادة الحرة، والمسؤولية، ووجود أهداف في الحياة، وتقرير المصير، والنظرة الإيجابية للمستقبل، والرضاء عن الحياة.

فالاشخاص الذين يشعرون بالامتلاء الوجودي يتمتعون بصحة نفسية جيدة، وهم أكثر أستعداداً للتعامل بنجاح مع الظروف الحياتية. وفي هذا الشأن يرى كل من رِيَفْ Ryff وكَيز Keyes (1995) أن أحد مكونات الصحة النفسية وتنمية الشخصية يشتمل على الاقتناع والشعور بأن الحياة ذات مغزى على عكس ذلك ؛ فأن الفراغ أو الخواء الوجودي هو حالة معرفية وانفعالية وسلوكية سلبية مرتبطة باليأس وإدراك الفرد عدم السيطرة

© للمؤلف (المؤلفون)، يخضع هذا المقال لسياسة الوصول المفتوح ويتم توزيعه بموجب شروط ترخيص إسناد المشاع الإبداعي CC BY-NC 4.0

على مجريات حياته ، وغياب الاهداف الحيوية ، فكل هذا الفراغ الوجودي ؛ يتسبب بموقف سلبي وتشاؤمي من الحياة ككل .

ولقد أرتبطتْ بعض أبعاد معنى الحياة والمتمثلة في الرضا الوجودي والثراء الوجودي؛ سلباً بالاكتئاب والقلق، وهذا ما أظهرته نتائج دراسة باكسواسكي (Baczwaski, 2015)؛ وبينت نتائج دراسة كل من باز وهامارتا وكوكسا (Bas & Hamarta & Koksal , 2014) أن معنى الوجودي للحياة والبحث عن معنى للحياة يُسهم بحوالي"26%" من التباين الحادث في الاكتئاب. وكما أظهرت أيضاُ نتائج دراسة كل من ويمز وكوستا وديهون وبيرمان (Weems & Costa & Dehon & Berman , 2004 ؛ أن القلق الوجودي يؤثر في التباين الحادث في الاكتئاب بنسبة "39%".

وفقاً لما سبق فأن أعرض الاكتئاب تُعد محصلة لما يحدث من تفاعل وتأثير متداخل بين كل من التشوهات المعرفية ومتغيرات معنى الحياة (القلق الوجودي، الثراء الوجودي، الرضا الوجودي) مجتمعة. وعلى الرغم من أهمية هذه المتغيرات جميعاً في التأثير في أعراض الاكتئاب؛ إلا أن من المحتمل تفاوتها من حيث تاثيرها والاهمية النسبية لكل منها (كما ستضح بالتفصل في الجزء الخاص بالدراسات السابقة).

مشكلة الدراسة:

بناءً على ماسبق في الجزء الخاص بالمقدمة وفي ضوء أهمية العوامل المعرفية (التشوهات المعرفية) وغير المعرفية (القلق الوجودي، والثراء الوجودي، الرضا الوجودي)؛ إجمالاً في تفسير الإصابة بأعراض الاكتئاب، ونتيجة لتضارب نتائج الأبحاث السابقة حول مقدار إسهام بعض هذه المتغيرات في التنبؤ بأعراض الاكتئاب، نما موضوع الدراسة الحالية لبحث فعالية هذه المتغيرات فى التنبؤ بأعراض الاكتئاب لدى طلبة كلية الصحة العامة، وتحددت متغيرات التنبؤ (المتغيرات المستقلة) في التشوهات المعرفية والقلق الوجودي والثراء الوجودي والرضا الوجودي، أما المحك (المتغير التابع) فلقد تمثل في أعراض الاكتئاب. وعليه فأن مشكلة الدراسة الحالية تتحدد في التساؤلات التالية:

ما حجم واتجاه العلاقات كارتباطات بينية بسيطة لمتغيرات الدراسة والمتمثلة في أعراض الاكتئاب (كمحك)؛ والتشوهات المعرفية، والقلق الوجودي، والثراء الوجودي، والرضا الوجودي (كمتغيرات تنبؤ) لدى عينة من طلبة كلية الصحة العامة 2019 / 2020؟

ما حجم التباين في إضطراب الاكتئاب الذي يمكن تفسيره بمعلومية متغيرات التنبؤ: والتشوهات المعرفية، والقلق الوجودي، والثراء الوجودي، والرضا الوجودي – مجتمعة – لعينة الدراسة من طلبة كلية الصحة العامة؟

أي متغيرات التنبؤ تمثل أفضل مصادر الإسهام في تفسير تباين أضطراب الاكتئاب لعينة الدراسة من طلبة كلية الصحة العامة؟

© للمؤلف (المؤلفون)، يخضع هذا المقال لسياسة الوصول المفتوح ويتم توزيعه بموجب شروط ترخيص إسناد المشاع الإبداعي CC BY-NC 4.0

ما الإسهام النسبي (الجزئي) لكل متغير من متغيرات التنبؤ الدالة في التنبؤ بإضطراب الاكتئاب لعينة الدراسة من طلبة كلية الصحة العامة؟

أهمية الدراسة:

تتحدد أهمية الدراسة الحالية في النقاط التالية:

اولاً: تكمن أهمية الدراسة الحالية في ندرة الدراسات وخاصة الدراسات العربية التي تناولت العلاقة بين التشوهات المعرفية ومتغيرات معنى الحياة (القلق الوجودي، الثراء الوجودي، الرضا الوجودي) وأعراض الاكتئاب – حسب علم الباحث، وبالتالي يمكن أن تُسهم هذه الدراسة في زيادة المعرفة بمتغيرات الدراسة في البيئة الليبية والعربية عموماً.

ثانياً: تناولت هذه الدراسة موضوعاً له دلالات اكلينكية وعلاجية تتعلق بصحة النفسية للأفراد وبتوافقهم النفسي والاجتماعي، من خلال تركيزها على دراسة العلاقات بين التشوهات المعرفية ومتغيرات معنى الحياة وأعراض الاكتئاب، وأن معرفة طبيعة هذه العلاقات بين هذه المتغيرات ، وكيفية تفاعلها معاً ، وطريقة تأثيرها في بعضها البعض؛ يساعدنا في تطوير برامج الارشاد والعلاج النفسي المناسبة ؛ كالعلاج المعرفي ، والعلاج المعرفي – السلوكي، والعلاج بالمعنى الذي يقوم على فكرة تعديل البنى المعرفية والمخططات المعرفية المحرفة ، وتغير التفكير المشوه من أجل تخفيف حدة أعراض اضطراب الاكتئاب.

ثالثاً: تساعد نتائج هذه الدراسة المهتمين بتصميم البرامج الإرشادية والعلاجية على إدخال فنيات ومهارات علاجية؛ تأخذ بعين الاعتبار متغيرات معنى الحياة؛ كالقلق الوجودي والرضا الوجودي والثراء الوجودي عند علاج أعراض الاكتئاب.

رابعاً: أن معرفة طبيعة العلاقة بين هذه المتغيرات يعطينا القدرة التنبؤية للإصابة بأعراض الاكتئاب، وهذا قد يساعدنا في وضع البرامج الوقائية؛ كخطوة وقائية مثل التثقيف النفسي، لتوضيح خطورة التشوهات المعرفية والافكار التلقائية السلبية على الصحة النفسية للافراد. وكذلك توضح أهمية الدور الذي تلعبه كل من القلق الوجودي والثراء الوجودي والرضا الوجودي؛ كعوامل محفزة للإصابة بأعراض الاكتئاب.

خامساً: تتضح أهمية الدراسة بأنها تهدف إلى التنبؤ الإصابة بأعراض الاكتئاب، حيث يلاحظ أن هناك ندرة في الدراسات التي سعت إلى معرفة إمكانية التنبؤ بأعراض الاكتئاب؛ ومن خلال معرفة العوامل التي تُسهم في ظهور هذه الاعراض، وهي: التشوهات المعرفية ومتغيرات معنى الحياة، فأن مثل هذه الدراسات تعتبر مرحلة لاحقة ومتطورة للدراسات التي ركزت على العلاقات التبادلية، ويحتاج متغير أعراض الاكتئاب إلى الدراسة من عدة زوايا ودراسة المتغيرات والعوامل التي يمكن أن تساهم فيه، ومن ثم إلقاء الضوء عليها لفهمها بشكل أعمق.

© للمؤلف (المؤلفون)، يخضع هذا المقال لسياسة الوصول المفتوح ويتم توزيعه بموجب شروط ترخيص إسناد المشاع الإبداعي CC BY-NC 4.0

سادساً: توفر هذه الدراسة أداة قياس هامة في مراكز الاختبارات والمقاييس النفسية بأقسام التربية وعلم نفس بالجامعات الليبية، أذ تضمنت الدراسة الحالية، إعداد مقياس التشوهات المعرفية، واستخراج خصائصه السكومترية (القياسية) من صدق وثبات مما يجعله صالحاً للتطبيق في اللبيئة العربية والمحلية، وهذا الأمر يُعد اسهاما حقيقياً في مكتبة الأدوات والمقاييس في مجال الدراسات النفسية محلياً وعربياً.

أهداف الدراسة:

سوف تستهدف الدراسة الحالية معرفة الآتي:

أولاً – طبيعة الارتباطات البينية البسيطة لمتغيرات الدراسة والمتمثلة في: أعراض الاكتئاب، والتشوهات المعرفية، والقلق الوجودي والثراء الوجودي والرضا الوجودي من خلال درجات عينة من طلبة كلية الصحة العامة – جامعة بنغازي للعام الجامعي 2019 – 2020.

ثانياً – الارتباط المتعدد والإسهام الكلي لمتغيرات التنبؤ: التشوهات المعرفية، والقلق الوجودي والثراء الوجودي والرضا الوجودي – مجتمعة – في التنبؤ بأعراض الاكتئاب من خلال درجات عينة من طلبة كلية الصحة العامة – جامعة بنغازي للعام الجامعي 2019 – 2020.

ثالثاً – أفضل متغيرات التنبؤ: التشوهات المعرفية، القلق الوجودي، الثراء الوجودي، الرضا الوجودي؛ إسهاماً بأعراض الاكتئاب من خلال درجات عينة من طلبة كلية الصحة العامة – جامعة بنغازي للعام الجامعي 2019 – 2020.

رابعاً – الإسهام النسبي (الجزئي أو الفردي) لمتغيرات التنبؤ " الدالة" في تفسير تباين إضطراب الاكتئاب من خلال درجات عينة من طلبة كلية الصحة العامة – جامعة بنغازي للعام الجامعي 2019 – 2020.

حدود الدراسة:

تتحدد الدراسة بالعينة المستخدمة والتي ستكون عينة عشوائية طبقية نسبية من طلبة كلية الصحة العامة جامعة بنغازي، للعام الجامعي 2019 / 2020.

وكما تتحدد الدراسة أيضاً بالادوات المستخدمة فيها وهي: قائمة أرون بيك للاكتئاب (1985)، مقياس التشوهات المعرفية من أعداد العقيلي (قيد النشر)، ومقياس معنى الحياة الذي أعده العصار (2015). وكذلك تتحدد الدراسة بالاساليب الإحصائية التي تم استخدامها لتحليل البيانات من أجل التحقق من أهداف الدراسة.

© للمؤلف (المؤلفون)، يخضع هذا المقال لسياسة الوصول المفتوح ويتم توزيعه بموجب شروط ترخيص إسناد المشاع الإبداعي CC BY-NC 4.0

التحديد النظري والإجرائي لمصطلحات الدراسة:

اولاً : التشوهات المعرفية : The concept of cognitive distortions

1 – نظرياً:

لقد عرف كليمر Clemmer (2009: 13) التشويه المعرفي بأنه " مصطلح يستخدم لوصف نمط من التفكير ، أو " حديث النفس " الذي يحول بشكل متسق أحداث الحياة إلى إطار سلبي، وعندما ترسل لنا الأفكار التلقائية رسائل سلبية باستمرار، فإننا نبدأ دائماً في الاعتقاد بأنها غير صحيحة، وهذا يمكن أن يؤدي إلى ظهور مشاعر سلبية مثل الحزن، الغضب، العار، اليأس، القلق. وبتالي ينمي مزاجاً مكتئباً.

2 – إجرائياً:

التشوهات المعرفية هي: مجموع الدرجات الخام التي يتحصل عليها المفحوص عند تطبيق مقياس التشوهات المعرفية الذي أعده الباحث (2020). فالذي يتحصل على درجة عالية يعاني من مجموعة الإفكار التلقائية الخاطئة والمعتقدات السلبية التي تسيطر عليه عند تفاعله مع أحداث الحياة اليومية وينتج عنها ردود أفعال أنفعالية غير ملائمة وأخطأ معرفية عند معالجته للمعلومات المتاحة مما يؤدي به إلى إدراكات مشوهة وإحكام متحيزة للواقع. فتؤثر على توافقه مع هذا الواقع سلباً، والعكس صحيح.

ثانياً: معنى الحياة:

1 – نظرياً:

عرف ستيجر(2012: 65) Steger معنى الحياة بأنه " شبكة من التواصلات والتفاهمات والتفسيرات التي تساعدنا على فهم تجربتنا وصياغة الخطط التي توجه طاقاتنا إلى تحقيق المستقبل المنشود. وتزودنا المعنى بالإحساس بأن حياتنا مهمة، وأنها منطقية أو عقلانية، وهي أكثر من مجموع الثواني والأيام والسنوات ".

2 – إجرائياً:

معنى الحياة هو مجموع الدرجات الخام الذي يتحصل عليها المفحوص عند تطبيق مقياس معنى الحياة الذي أعده العصار (2015)، فالذي يتحصل درجة مرتفعة على بعد الرضا الوجودي وبعد الثراء الوجودي؛ يعني أن لديه أتجاهات إيجابية نحو حياته وأن لحياته مغزى ومعنى وجودي يدفعه هذا إلى إدراك وتحقيق أهداف ذات قيمة في الحياته، والعكس صحيح بالنسبة لمن تنخفض درجته. في حين أن المفحوص الذي ترتفع درجته على بعد القلق الوجودي، يعنى أن مثل هذا الفرد لديه أتجاهات سلبية نحو ذاته ونحو الأخرين تتمثل في خوفه من الموت والقدر، وخوفه من عدم الانجاز. وكذلك مثل هذا الفرد لديه مشاعر الذنب والخواء في حياته (مشاعر اللامعنى في حياتهم)، والعكس صحيح لمن تنخفض درجته.

© للمؤلف (المؤلفون)، يخضع هذا المقال لسياسة الوصول المفتوح ويتم توزيعه بموجب شروط ترخيص إسناد المشاع الإبداعي CC BY-NC 4.0

ثالثاً: أعرض الاكتئاب:

1 – نظرياً:

لقد عرف أرون بيك، 1979 الاكتئاب بأنه ما هو إلا مجموعة من الاعراض والمظاهر الانفعالية (المزاجية) والمعرفية والدافعية والجسمية السلبية، ولكن الأعراض المعرفية للاكتئاب هي التي تؤدي الدور الاساسي في استمرار معاناة المريض من هذه الاعراض. حيث يتم النظر إلى تفكير المريض على أنه أسلوب خاطئ، يسود فيه " ثالوث معرفي " يمثل أنماط التفكير السلبية حول الذات والعالم والمستقبل، ويمر بسلسة من الأفكار السلبية الآلية التي تحد دون أسباب معقولة، ولكنها مقبولة جداً من وجهة نظر الشخص المكتئب (ليهي، 2006).

2 – إجرائياً:

الاكتئاب هو مجموع الدرجات التي يتحصل عليها المفحوص عند تطبيق قائمة أرون بيك للاكتئاب (1985) فالذي يتحصل على درجة مرتفعه فهو يعاني من مشاعر الحزن والهم والضيق والكدر والأرق ويعاني إيضاً من فقدان الشهوية والرغبة في الحياة وكذلك يعاني من مشاعر الذنب والدونية، في حين الذي تنخفض درجته لا يعاني من مثل هذه المشاعر السلبية.

الاطار النظري والدراسات السابقة

اولاً – التشوهات المعرفية :cognitive distortion

1 – مفهوم التشوهات المعرفية:

يُلاحظ المهتم بدراسة التشوهات المعرفية أنَّ تعريفاتها تعدد وأختلفت بختلاف وجهات نظر الباحثين، فلقد عرفها برونو Bruno (2010 : 4) " بأنها تمثيلات عقلية متحيزة أو غير دقيقة، وهي مبرارات للمعارف والسلوك ".

في حين عرف رسلان (2011: 63) التشوهات المعرفية بأنها " أساليب تفكير غير منطقية ومعارف محرفة تؤثر على إدراك الشخص، وتفسيراته للأشياء أما بالدحض (التغاضي عنها) أو المبالغة فيها.

كما عرف كل من يوسين Usen وأناه Eneh وأودوم Udom (2016: 23) التشوهات المعرفية بأنها " تشير إلى الأفكار والمعتقدات السلبية التي تؤثر على إدراك الفرد للواقع ".

من خلال التعريفات السابقة يمكننا القول أن مفهوم التشوهات المعرفية يشير إلى مجموعة المعتقدات الخاطئة والمعارف المحرفة والمشوهة التي ينتج عنها أفكار تلقائية سلبية تسيطر علي الفرد عند تعامله مع الضغوط النفسية، وردود أفعال إنفعالية غير ملائمة، تؤدي به إلى إخطاء وتحيزات معرفية في معالجة المعلومات المتاحة، مما ينتج عنها إدراكات مشوهة للواقع، فتؤثر سلباً في توافقه مع العالم الخارجي.

© للمؤلف (المؤلفون)، يخضع هذا المقال لسياسة الوصول المفتوح ويتم توزيعه بموجب شروط ترخيص إسناد المشاع الإبداعي CC BY-NC 4.0

2 – أبعاد التشوهات المعرفية:

يلاحظ المهتم بالادبيات التي أهتمت بدراسة التشوهات المعرفية؛ أن هناك مجموعة متعددة من هذه الابعاد التي يظهر تأثيرها المباشر أو غير المباشر في السلوك المضطرب، ولكن في هذه الدراسة؛ فأن الباحث أهتم بدراسة أهم ستة وظائف تكيفية أو توافقية للتشوهات المعرفية الموجودة في الأدبيات الاكلينيكية؛ كما أشار إليها جيلبرت Gilbert (1998)، وهي:

أولاً – التفكير الثنائي التفريع Dichotomous Thinking: يُقصد به أنْ الفرد يصنف الاحداث أو الناس طبقاً لمبدأ الكل أو الا شئ. يُعرف أيضاً باسم " التفكير الأسود والأبيض"، ويتجلى هذا التشويه في صورة عدم القدرة أو عدم الرغبة في رؤية ظلال اللون الرمادي . بعبارة أخرى، يرى الفرد الأشياء من منظور متطرف؛ فالشئ عنده " إما رائع أو مروع "، فالنجاح عند الفرد يصنف إلى فئتين مقابلتين: " نجاح كامل أو فشل كامل".

ثانياً – التنجيم Fortune Telling: يعني بها أن الفرد يتنبأ بالمستقبل ، أي أن الأشياء سوف تكون أسواء أو أن هناك خطراً محدقاً قادماً. مثل " سوف أفشل في الاختبار وسأخسر الوظيفة". أي يميل الفرد في هذه الألية المعرفية إلى تشويه الواقع من خلال استخلاص استنتاجات وتنبؤات تستند إلى القليل من الأدلة أو لا تستند إلى إي دليل حقيقي في أغلب الاحيان.

على سبيل المثال المرأة الشابة الوحيدة تتنبأ؛ بأنها لن تجد الحب أبداً، أو أن تكون لها علاقة ملتزمة وسعيدة. تستند فقط إلى حقيقة أنها لم تجد بعد الشخص المناسب للزواج، ببساطة لا توجد وسيلة لها لمعرفة كيف ستنتهي حياتها. لكنها ترى هذا التوقع على أنه حقيقة مطلقة وليس نتيجة واحدة من عدة نتائج محتملة.

ثالثاً – الاسئلة العقيمة ? What If : يستمر الفرد بطرح سلسة من الاسئلة الخاصة ماذا لو حدث شئ ما ويفشل في الاقتناع بأي إجابة يصل إليها " نعم ولكن ماذا لو أصبت بالقلق ؟" أو "ماذا سيحدث لو تخلى عني أصدقائي " أو "ماذا لو متُ غداً ". **رابعاً – المقارنات المجحفة Unfair Comparisons:** يفسر الفرد الاحداث في ضوء معايير غير واقعية ، على سبيل المثال يركز بشكل اساسي على الأخرين الذين يؤدون أفضل منه ويجد نفسه أقل أو أدنى منهم في المقارنة " أنهم أكثر نجاحاً منى "

خامساً – لوم الذات Self Blame: يقود لوم الذات الفرد إلى الاعتقاد بأنه مسؤول عن الأحداث التي هي في الواقع خارجة عن سيطرته كلياً أو جزئياً . وغالبا ما يؤدي هذا التشوه المعرفي إلى الشعور بالذنب أو إلقاء اللوم دون التفكير في جميع العوامل المعنية .على سبيل المثال، تعرض طفلك لحادث، وأنت تلوم نفسك للسماح له بالذهاب إلى محل البقالة، أو تشعر أنه إذا كان شريكك قد استيقظ في وقت مبكر، فستكون جاهزاً في الوقت المحدد للعمل.

من خلال لوم الذات، يمكنك أيضاً أن تأخذ الأمور على محمل شخصي، فعلى سبيل المثال، يتحدث صديقك عن معتقداته الشخصية فيما يتعلق بالتربية، وأنت تعتبر كلماتهم هجوماً على أسلوبك في التربية.

© للمؤلف (المؤلفون)، يخضع هذا المقال لسياسة الوصول المفتوح ويتم توزيعه بموجب شروط ترخيص إسناد المشاع الإبداعي CC BY-NC 4.0

سادساً – الاستدلال الانفعالي Emotional Reasoning: يقصد به بأن الفرد يسمح لمشاعره أن توجه تفسيره للواقع؛ أي أنه يشير إلى قبول انفعالات المرء كحقيقة، ويمكن وصف ذلك بما نقوله لانفسنا في بعض الاحيان: " أشعر بذلك، بالتالي يجب أن يكون صحيحاً ". فقط لأننا نشعر بشيء لا يعني أنه صحيح؛ على سبيل المثال، قد نشعر بالغيرة ونعتقد أن شريكنا لديه مشاعر اتجاه شخص آخر، لكن هذا لا يجعل الأمر صحيحاً. بالطبع، نحن نعلم أنه ليس من المعقول اعتبار مشاعرنا حقيقة، لكنها تشويه شائع الاستخدام رغم ذلك.

ثانياً – معنى الحياة:

1 – مفهوم معنى الحياة:

لقد ظهر مصطلح معنى الحياة في علم النفس من خلال أسهامات " فكتور فرانكل" في مجال العلاج بالمعنى؛ إلا أن الباحثون تناولوا دراسته تحت مسميات عديدة منها: الرضا الوجودي، والمعنى الوجودي، والهدف من الحياة، والمعنى الشحصي، والقلق الوجودي، وأهداف الحياة، وغيرها من المسميات. وعلى ارغم من أختلاف هذه المسميات التي اطلقت على هذا المفهوم. إلا أن جميعها يدور حول معنى واحد، وتستخدم بشكل متبادل في كثير من البحوث (Oehler, 2017).

فلقد عرف فرانكل (1982: 144) معنى الحياة بأنه " حالة يسعى الإنسان للوصول إليها لتضفي على حياته قيمة ومعنى يستحق العيش من أجله، وتحدث نتيجة لإشباع دافعه الأساسي المتمثل بإرادة المعنى".

كما عرف كل من بتروفسكي وياروشفسكي، 1996 معنى الحياة بأنه " ذلك الانعكاس للخبرات الاجتماعية والشخصية التي اكتسبها الفرد من خلال الاتصاله بالموجودات من حوله، والانفعالات الوجدانية التي أثارتها تلك الأنشطة والخبرات " (عوادي، 2018: 52).

ويعرفه الأبيض (2010: 13) بأنه " مجموع استجابات الفرد التي تعكس استجاباته الإيجابية أو السلبية نحو الحياة بأبعادها المختلفة والأهداف والالتزامات التي يلتزم فيها الفرد في حياته بكافة مجالاتها ، ومدى إحساسه بأهميتها وقيمتها، ودافعيته للتحرك بإيجابية نحو تحقيقها، وقدرته على تحمل المسؤولية ، والتسامي بذاته نحو الآخرين ، وتقبله لذاته ورضاه عن حياته بشكل عام".

ويمكن تعريف معنى الحياة بأنه مجموع ردود أفعال الفرد التي تعكس تقييماته وإدراكاته المنطقية اتجاه مواقف حياته المختلفة مما يجعله يشعر بقيمة ومغزى وجوده فيها ويدفعه هذا إلى تحقيق أهدفه وتحمل مسؤولياته والتسامي بذاته نحو الآخرين، وتقبل ذاته ورضاه عن وجوده بشكل عام.

© للمؤلف (المؤلفون)، يخضع هذا المقال لسياسة الوصول المفتوح ويتم توزيعه بموجب شروط ترخيص إسناد المشاع الإبداعي CC BY-NC 4.0

مكونات معنى الحياة: Components of the Meaning of Life

يتضمن معنى الحياة ثلاث مكونات رئيسة أشار إليها أبوغزالة (2007 أ)، يعرضها الباحث في التالي:

اولاً– المكون المعرفي: ويرتبط بإدراك الفرد لمعنى حياته، والخبرات التي تثري المعنى.
ثانياً– المكون السلوكي: والذي يرتبط بما يقوم به الفرد من سلوك يترجم هدف حياته المدرك بشكل واقعي في حياته.
ثالثاً– المكون الوجداني: والذي يرتبط بإحساس الفرد بأن حياته لها قيمة، ورضاه عنها من خلال ما حققه من أهداف

ابعاد معنى الحياة: The Dimensions of the Meaning of Life

يُلاحظ المتتبع للآدبيات التي أهتمت بدراسة مفهوم معنى الحياة أن هناك مجموعة من الأبعاد لمعنى الحياة أشار إليها بعض الباحثين أمثال: (Weems et al, 2004؛ العصار، 2015؛ العوادي، 2018؛ ربيعة، 2018) ويعرض الباحث في هذا الجزء فقط الابعاد التي تعتبر متغيرات اساسية في بحثها:

أولاً – الرضا الوجودي Existential Satisfaction: ويقصد به رضا الفرد عن وجوده في هذه الحياة، وعن قدرته على الاختيار، وأن الفرد يتمنى لو عاش أكثر من عمر، فضلاً عن إيجابية هذه الاختيارات، والنظرة الموضوعية للحياة، والتفكير في الحياة تفكيراً آملاً، والقدرة على تحمل مسؤولياتها لأن هذه الحياة ذات قيمة وتستحق أن تعاش.

ثانياً – الثراء الوجودي Existential Richness: هو امتلاء الحياة بالحيوية والثراء، والأحداث ذات القيمة والجديدة المختلفة، البعيدة عن الملل، ووجود الرغبة في مواصلة الدراسة أو العمل لأن فيه التعبير عن القدرة والاستطاعة، وأنه لم تزل هناك طاقة بحاجة إلى توظيف وتعكس هذه القدرة الرغبة في مشاركة آخرين ففيها الاستعداد للعطاء وخوض التجارب والخبرات التي يشعر بها الفرد خلالها بالإشباع النفسي.

ثالثاً – القلق الوجودي Existential Anxiety: فهو ينطوي على الخوف من المعنى النهائي للحياة والموت. ولقد تصور بول تيليش Tillich (1952) القلق الوجودي على أنه يدور حول ثلاثة مجالات مترابطة. المجال الأول هو القدر والموت، فالقلق بشأن القدر والموت يتعلق بالتهديد المطلق لموت المرء والتهديد النسبي للذات في مصيرنا الشخصي. المجال الثاني هو الفراغ واللامعنى. والقلق بشأن الفراغ واللامعنى يتعلق بالخوف من عدم وجود "اهتمام مطلق"، ولا أهمية مطلقة في الحياة تعطي معنى لوجود الفرد. المجال الثالث هو الذنب والإدانة. فالقلق من الشعور بالذنب والإدانة ينطوي على تهديدات لإدراك هوية الفرد الأخلاقية والمعنوية.

© للمؤلف (المؤلفون)، يخضع هذا المقال لسياسة الوصول المفتوح ويتم توزيعه بموجب شروط ترخيص إسناد المشاع الإبداعي CC BY-NC 4.0

خامساً – الألم والمعاناة Suffering and pain: هو توجه الشخص نحو المواقف المؤلمة أو الصعوبات، حين يجد نفسه في موقف أو معاناة لا مفر منها ويحتم عليه أن يواجه شيئاً مقدراً لا يمكن تغييره، حيث ينظر إليها أنها تحفظه من الفتور والملل وتبعثه على النشاط والمواجهة مما يؤدي بالتالي إلى نموه ونضجه.

نظرية فرانكل:

يعتقد "فرانكل " أن معنى الحياة يختلف من إنسان لآخر ومن يوم لآخر، ومن ساعة لأخرى. ما يهم، إذن، ليس معنى الحياة بشكل عام ولكن بالأحرى المعنى المحدد لحياة الشخص في لحظة معينة، فالوجود البشري. لا ينبغي للمرء أن يبحث عن معنى مجرد للحياة. لكل شخص رسالته الخاصة في الحياة للقيام بمهمة محددة تتطلب الإنجاز. فيه لا يمكن استبداله ولا تتكرر حياته. وبالتالي، فإن مهمة كل شخص فريدة من نوعها مثل فرصته المحددة لتنفيذها. نظرًا لأن كل موقف في الحياة يمثل تحديًا للإنسان ويمثل مشكلة يجب عليه حلها، فقد يتم عكس مسألة معنى الحياة في الواقع. في النهاية، لا ينبغي للإنسان أن يسأل عن معنى حياته، بل يجب أن يدرك أنه هو الذي يُسأل. بكلمة واحدة، كل إنسان تسأله الحياة؛ ويمكنه فقط أن يجيب على الحياة بالإجابة عن حياته؛ في الحياة لا يستطيع الاستجابة إلا خلال كونه مسؤولاً. وبهذا فأن العلاج بالمعنى يرى أن المسؤولية هي جوهر الوجود البشري (Frankl, 1992). وتتلخص نظرية فرنكل في ثلاثة ركائز رئسية أشار إليهن فرانكل، (1992) Frankl يعرضها الباحث كالآتي:

أ – حرية الإرادة: وتعني أن الإنسان على الرغم من الحدود التي تحكمه مثل الوراثة والبيئة إلا أنه يمتلك حرية اتخاذ قراراته التي يواجه بها المواقف المختلفة التي يتعرض لها، ومن ثم فإن الحرية هنا تعني القدرة على الاختيار، وهي متغيرة من فرد لآخر ومن موقف لآخر

ب – إرادة المعنى: وتعني سعي الفرد للتوصل إلى معنى محسوس وملموس في الوجود الشخصي ولذا فإن على الإنسان أن يسعى ويجتهد في سبيل هدف يستحق أن يعيش من أجله؛ لأن هذا يساعده على البقاء بفاعلية حتى في أسوء الظروف.

جـ – معنى الحياة: وتنص على أن الحياة ذات معنى تام وغير مشروط في كافة ألاحوال والشروط، ويتحقق معنى الحياة لدى ألفراد من خال ابتكاراتهم، أو ما يكتسبونه من خبرات من العالم المحيط، أو من خال مرورهم بمواقف مصيرية تمت موجهتها.

ثالثاً – الاكتئاب: Deperison

يُعد الاكتئاب خبرة إنسانية عامة فلا يوجد إنسان تقريباً لم يعاني في وقت من الاوقات من درجة أو أخرى من درجات الاكتئاب ، إذ يمر كل فرد تقريباً بعارض أو بأخر من أعراض الدالة على الاكتئاب، ولكن المهم هنا هو أن هذه الخبرة الاكتئابية ليس من الضروري أن تصل إلى درجة الاضطراب الذي يحتاج إلى تدخل علاجي،

© للمؤلف (المؤلفون)، يخضع هذا المقال لسياسة الوصول المفتوح ويتم توزيعه بموجب شروط ترخيص إسناد المشاع الإبداعي CC BY-NC 4.0

فأن النسبة الكبيرة ممن يعانون من هذه الاعراض يتحسنون بشكل تلقائي، أو تنجح خبرات معينة في الحياة بالتغلب على هذه المشكلة وتلك الاعراض فتكون الخبرات السارة للحياة بمثابة مصدر واقٍ ضد مشاعر الاكتئاب، وخاصة في مستوياته المنخفضة.

فالاكتئاب خبرة مزاجية معقدة جداً في بنيتها؛ إذ تدخل فيها العديد من العوامل البيولوجية، والمعرفية، والاجتماعية، والسلوكية، مما يجعل من الصعب الإلمام بجميع جوانبه، وكما أن مفهوم الاكتئاب من المفاهيم الحيوية في علم النفس؛ التي جذبت أهتمام الباحثين والمنظرين قديماً وحديثاً، والذين بذلوا جهودا حثيثة لصياغة تعريفات له، ومن أبرز هذه التعريفات:

تعريف زهران، 1978 للاكتئاب بأنه " حالة من الحزن الشديد المستمر تنتج عن الظروف المحزنة والأليمة وتعبر عن شيء مفقود، وإن كان لمريض لا يعي المصدر الحقيقي لحزنه"(كحلة، ب ت : 23).

كما عرفه أمري، 1988؛ بأنه "عبارة عن خبرة وجدانية ذاتية أعراضها الحزن والتشاؤم، وفقدان الاهتمام واللامبالاة، والشعور بالفشل وعدم الرضا، والرغبة في إيذاء المرأة لنفسه، والتردد والإرهاق وفقدان الشهية، واحتقار الذات وبطء الاستجابة وعدم القدرة على بذل أي مجهود"(بشرى، 2007: 14).

وفي معجم علم النفس والطب النفسي المنشور سنة 1990؛ عُرِف الاكتئاب بأنه "حالة انفعالية من الحزن المستمر تتراوح بين حالات الحزن المعتدل نسبيا، والوجوم إلى أقصى مشاعر اليأس والقنوط، وغالبا ما تكون هذه المشاعر مصحوبة بفقدان المبادئة وفتور الهمم، والأرق وفقدان الشهية، وصعوبة في التركيز واتخاذ القرارات، وتوجد أنماط مختلفة ودرجة متباينة من الاكتئاب"(العرفي، 2018: 133).

وكما عرفه عكاشة، 1998؛ بأنه "حالة من الانخفاض في المزاج والطاقة وقلة في النشاط، وأطرافي القدرة على الاستمتاع، والاهتمام بالأشياء والتركيز، ويشيع الشعور بالتعب الشديد حتى بعد أقل مجهود وعادة ما يكون النوم مضطرب وشهية للطعام قليلة، مع انخفاض تقدير الذات والثقة بالنفس ووجود بعض الأفكار حول الإحساس بالذنب، ويبدو المستقبل مظلما وتشيع الأفكار الانتحارية" (المرجع السابق).

وعرف محمد، 2004 الاكتئاب بأنه " اضطراب عاطفي تظهر في أعراض نفسية وبدنية سريرية تعكس مزاج المريض ومعاناته وتتدخل في الاضطراب عوامل بيئية وثقافية "(بشرى، 2007: 15).

وبناء على التعريفات السابقة يمكننا تعريق الاكتئاب؛ بأنه خبرة ذاتية وجدانية؛ تسمى حالة مزاجية تعبر عن اضطراب بيولوجي أو نفسي أو بيئي أو اجتماعي منفردة ، كانت أو مجتمعة، تثير أو تحفز ظهور زملة من الاعراض ذو مظاهر معرفية وانفعالية وجسمية معينة، تتفاوت في مدتها بين المؤقتة أو الدائمة المزمنة، وقي شدتها بين البسيطة أو الشديدة المعتمدة في درجة تأثر المزاج الطبيعي للفرد سواء كان تأثراً بسيطاً، بالأحداث الضاغطة والصادمة كما الحال في الاكتئاب الخفيف؛ أو تأثراً شديداً، كالاكتئاب الحاد، والتي تُعبر

© للمؤلف (المؤلفون)، يخضع هذا المقال لسياسة الوصول المفتوح ويتم توزيعه بموجب شروط ترخيص إسناد المشاع الإبداعي CC BY-NC 4.0

عن فقدان القدرة على التوافق داخلياً وخارجياً مع الحياة بما فيها من مؤثرات، وأحداث نتيجة لفشل الحيل الدفاعية وانهيارها ، وحدوث خلل في التوازن النفسي، وبالتالي حدوث الاضطراب.

النظريات المفسرة للاكتئاب

النظريات البيولوجية: Biological Theories

تصنف النظريات البيولوجية إلى محورين رئسيين وهما: التفسيرات الوراثية أو الجينية، والتفسيرات الكيميائية الحيوية، وفيما يلي عرض لهذه التفسيرات:

اولاً – النفسيرات الوراثية أو الجينية: وتستند هذا التفسيرات إلى ما كشفت عنه نتائج البحوث والدراسات العلمية؛ من وجود تماثل في شيوع الاكتئاب في أسر دون أخرى، وقد ظهرت نتائج الدراسات الأسرية أنه حين يكون أحد الوالدين مصاباً باضطرابات المزاج، فإن نسبة " 30 % " من الأطفال يكونوا معرضين لخطر الإصابة به مستقبلاً، وإذا كان كلا الأبوين مصاباً؛ فإن النسبة تتراوح بين50 % – 70 %". و قد وجدت الدراسات المتعددة على الأقارب أن من لهم أقارب من الدرجة الأولى يعانون من اضطراب المزاج الاكتئابي الأحادي، يكون احتمال إصابتهم بنسبة تتراوح بين 8 –18 مرة أعلى من الأقارب من الدرجة الأولى في المجموعة الضابطة (الأسوياء)، و أيضا نسبة تتراوح بين 2 –10 مرات أعلى بالنسبة لاحتمال الإصابة بالاكتئاب (عزوز، 2015).

أما بالنسبة لدراسات التوائم فقد تبين أنه بين التوائم المتطابقة، إذا أحدهما أصيب بالإكتئاب؛ فإن إحتمال إصابة الآخر يتراوح بين " 15% " و "25% ". أما بين التوائم غير المتطابقة؛ فإن النسبة تتراوح بين " 15% و 20 % ". كما كشفت نتائج دراسات التبني أن الأطفال لأبوين مصابين، لا يزالون معرضين لخطر الإصابة بشكل متزايد حتى لو كان تبنيهم داخل أسر سوية و لا يوجد بها إصابة بالمرض (نفس المرجع السابق).

ويعتقد بعض الباحثين أن سبب الإصابة بالاضطرابات المزاجية ؛ ربما يكون الكروموسوم المسؤول عن الاضطرابات المزاجية هو الكروموسوم رقم " **22** " (أبو غزال، 2013).

ثانياً – التفسيرات الكيميائي الحيوي (النظرية البيوكيميائية): يعزو هذا الاتجاه الاكتئاب إلى اختلال مستويات المواد الكيميائية في الجسم ، وخاصة في الدماغ . ويحدث ذلك لسبب من الاسباب التالية:

1– الاكتئاب يحدث بسبب الاختلال في كميات الاحماض الامينيات الاحادية؛ إذا زادت أو نقصت هذه الأحماض (الكاتيكول أمين و الأندول أمين) ؛ فأنها تسبب حدوث اضطرابات انفعالية. حيث أن نقصها يعمل على الإصابة بالاكتئاب؛ أما زيادتها فتؤدي إلى الإصابة بالهوس. و هذه الأمينيات هي موصلات عصبية، وتشمل أنواع معينة؛ فالأحماض الأمينية الكاتيكول أمين تشمل (النور إبنفرين E N، إبنفرين) و الأندول أمين يشمل " السيروتونين وهيستامين" (مجبر ، 2018).

© للمؤلف (المؤلفون)، يخضع هذا المقال لسياسة الوصول المفتوح ويتم توزيعه بموجب شروط ترخيص إسناد المشاع الإبداعي CC BY-NC 4.0

2 – أن اضطراب الاكتئاب ثنائي القطب قد يكون سببه أختلال في نسبة المعادن؛ حيث أن بعض جوانب الاكتئاب قد تكون نتيجة لخلل في توازن البوتاسيوم والصوديوم عند المكتئبين .وقد أجري حديثاً الكثير من الأبحاث عن علاقة مرضى الاكتئاب الهوسي بنسبة المعادن في الجسم وعمليات التمثيل الغذائي المختلفة، فقد وجد أن جسم الفرد المكتئب يحتفظ بكمية صوديوم تزيد عن "50%" عن طبيعته. أما الشخص المصاب بنوبة الهوس فتزيد هذه النسبة إلى "200%" وبشفاء هؤلاء المرضى تعود هذه النسبة إلى طبيعتها (عكاشة، 1998).

3 – الاكتئاب قد يرجع إلى عدم توازن في كمية الهرمونات في الجسم ، فقد وجدت أدلة عديدة تؤكد أن الاكتئاب يرتبط بالتذبذب في هرمونات الجنس خاصة لدى النساء. فلقد وجد "إبراموبتز" و آخرون، 1982؛ أن "41 %" من النساء اللاتي دخلن مستشفى الأمراض النفسية حدث لهم ذلك قبل موعد الطمث بيوم . وإن كان هذا لا يعني أن الطمث سبب الاكتئاب بل إنه يعتبر مثيرا لاضطراب موجود (كلات Kalat المذكور في مجبر، 2018).

التفسيرات النفسية: Psychological Theories

اولاً – الاتجاه التحليل النفسي: تبنى فرويد Frued وجهة نظر تسمى بالتحليل النفسي Psychoanalysis تشير إلى أن الأمراض النفسية التي يصاب بها الفرد في حياته بمراحلها المختلفة، بما فيها القلق والأكتئاب، هي في واقع الأمر نتائج للصراعات المبكرة . و قد إبتكر فرويد مفهوماً فريداً و جديداً – وقت ظهوره – مفسراً به هذه الخبرات والصراعات، وهو مفهوم "اللاشعور unconscious "، لكي يبرهن من خلاله على أن الأمراض النفسية التي يعاني منها الفرد في مراحل حياته، ما هم إلا تكرار لا شعوري و رمزي لكل ما حدث خلال السنوات الست الأولى من العمر . ولذلك فإن تفسيرات المريض لما يعانيه، ما هي إلا جزء صغير من هذه الخبرات. أما غالبية هذه الخبرات فلازالت مدفون في اللا شعور، ولذلك فإن هدف العلاج في التحليل النفسي هو كشف الدوافع اللا شعورية، ولأن هذه الدوافع تم كبتها منذ الطفولة. فلا يمكن الأطلاع عليها إلا من خلال أحلام الفرد، وتخيلاته، والأخطاء التي يرتكبها عن غير قصد. وفي هذا السياق تم تفسير الإكتئاب على أنه نتاج للصراع بين الدوافع (الرغبات)، والجوانب الوجدانية؛ بما فيها مشاعر الذنب والخسارة. وذلك في العام الأول من العمر.

و لقد عبر إبراهام Abraham (وهو أحد تلاميذ فرويد) عن الإكتئاب وفق نظريته التي تبناها حول العلاقة بالموضوعات التي نحبها فيما يسمى بدراسة العلاقة بالموضوع الحبrelated object فعندما لا يجد الشخص ما يلبي رغباته الجنسية المبكرة ، وما يشبع حاجاته للحب , فهو يشعر بالغضب والكراهية والعداء حيال موضوع الحب. ولكن هذه المشاعر تتجه نحو الذات، وهذا ما يعبر عنه بالإكتئاب؛ لذلك فالأكتئاب وفق هذه النظرية؛ ما هو إلا ضيق وغضب موجه نحو الذات، نتيجة الإحباط وخيبة الأمل في إشباع الحاجة للحب.

© للمؤلف (المؤلفون)، يخضع هذا المقال لسياسة الوصول المفتوح ويتم توزيعه بموجب شروط ترخيص إسناد المشاع الإبداعي CC BY-NC 4.0

وقد كشف فرويد في كتاباته عن كثير من أوجه الشبه والإختلاف بين الحزن العادي لفقدان موضوع الحب، والإكتئاب عادة ما يحدث ويزداد حدة إثر وفاة عزيز أو فقدانه بالهجران أو بالخسارة و هذه النوبات من الإكتئاب تعتبر نتيجة أساسية لمشاعر الذنب؛ وكأن الكراهية اللاشعورية هي السبب في هذا الفقد أو الوفاة، مما يساعد بدوره في مضاعفة مشاعر الإكتئاب والغضب الداخلي وإتهام الذات (عزوز، 2015).

أما التحليليون الجدد مثال ببرنج " Bebring " فينظرون للإكتئاب نظرة أكثر شمولية ومعاصرة، حيث يرون الخاصية الأساسية الواسمة للأكتئاب تتمثل في العجز عن تحقيق الحاجات، والطموحات، ويرون أن الحاجة للحب ما هي؛ إلا إحدى حاجات ثلاثة رئيسية والتي تشمل الحاجة للقوة والأمان ، والحاجة لمنح الحب، ويحدث الإكتئاب نتيجة الفشل في إرضاء أي من هذه الحاجات (نفس المرجع السابق).

ثانياً – الاتجاه السلوكي: يذهب كل من واطسون، 1925 وإيزنك ،1960 وولبه، 1958 إلى أن كثير من اضطراباتنا وسماتنا الشخصية هي استجابات اكتسبناها من خلال عملية التشريط الكلاسيكية، ثم تحولت إلى عادات فرضية وهي ليست نتاجا لغرائز طبيعية أو صراعات داخلية. فالقلق والخوف والتفاؤل والتشاؤم – والاكتئاب كذلك –جميعها يمكن تفسيرها، بالاعتماد على التشريط الكلاسيكي، على أنها استجابات تشريطية، لمنبهات اكتسبت قدرتها على إثارة هذه الجوانب السلوكية بسبب ارتباطها بأحداث تبعث على الضرر أو الألم أو النفع أو الفائدة (مجبر، 2018).

وفي حين يرى سكنير أنه يمكننا تفسير سلوك العصابي أو السلوك الشخص المكتئب بناء على مبادئ التعلم التي يحافظ عليها هذا المكتئب؛ إذ تم تطويعه بواسطة بيئته ليتصرف بطرق غير متوافقة. فالاكتئاب من منظور سكينر ما هو إلا عملية تشريط إجرائي والسلوك الاكتئابي يتوقف على ما يتبع هذا السلوك من نتائج إيجابية (كالتدعيم أو المكافأة) ويرسخ أكثر بفعل التعزيز الإيجابي (نفس المرجع السابق).

ثالثاً – الاتجاه الوجودي: ينظر الوجوديون إلى الاضطرابات الوجدانية على أنها استجابة لصعوبات التأقلم مع حرية الاختيار. هذه الحرية تقتضي أن يكون الشخص مسؤولاً عن الاختيارات التي يتخذها، والتي تحكم نوعية حياته. ويمكن للإنسان أن يعيق وعي حريته، ومسؤوليته الناتجة فقط من خلال عملية إنكار الذات التي تؤدي إلى الاغتراب الشخصي أو فقدانها. يرى الوجوديين أن الاكتئاب عبارة عن سلسلة من الإجراءات التي يتم اتخاذها لتجنب الاعتراف بأن المرء لديه خيار، وبالتالي فهو مسؤول عن نوعية حياته وجودتها. ويحدث الاكتئاب عند نقطة معينة في هذه السلسلة؛ حيث لم يعد بإمكان المرء تجنب إدراك أن حياته بلا أهمية وقيمة. وأنها محاولة لعرقلة الوعي بحقيقة أنه مسؤول عن هذا النقص في الأهمية.

© للمؤلف (المؤلفون)، يخضع هذا المقال لسياسة الوصول المفتوح ويتم توزيعه بموجب شروط ترخيص إسناد المشاع الإبداعي CC BY-NC 4.0

ويعتقد كل من فرانكل Frankl وكرمبو Crumbaugh وماهوليك Maholick أنه من المحتمل أن يكون الافتقار إلى المعنى؛ سبباً وتأثيراً للإصابة بلاكتئاب، وقد يكون كلاهما (اللامعني في الحياة والاكتئاب)؛ نتيجة لأسباب أخرى. على سبيل المثال، قد يكون الفرد مكتئب ولديه وفرة في المعنى في حياته، ولكن تنقصه استراتيجيات وفنيات تحقيق غايات ذات مغزى وأهمية، في حين أن الافتقار إلى المعنى والغرض قد يكون موجوداً في الشخصية التي تتحرك في الحياة بلا هدف بسبب نقص التنظيم في تجربة الحياة (Murray, 1974).

رابعاً – الاتجاه المعرفي:

نظرية العجز المكتسب: learned helplessness theory

هذه النظرية تقوم على فكرة اساسية أنه عندما يتعرض الفرد لمنبهات منفرة أو مؤلمة مثل حدث ضاغط يستمر لفترة طويلة، ولا يستطيع الفرد التحكم به؛ فعدم قدرته على تجنب مثل هذه المنبهات المنفرة تولد حالة من اللامبالاة والعجز.

وبناءً على هذه الفكرة أقترح مارتن سيليجمان (1974) تفسيراً معرفياً للاكتئاب؛ يسمى العجز المتعلم. وفقًا لنظرية العجز المتعلم لـ"سليجمان"؛ يحدث الاكتئاب عندما يتعلم الشخص أن محاولاته للهروب من المواقف السلبية لا تحدث فرقاً. ونتيجة لذلك، يصبحون سلبيين وسيتحملون المنبهات أو البيئات المكروهة حتى عندما يكون الهروب ممكناً. وجعلت هذه الفكرة سيليجمان (1974) يقدم شرحاً للاكتئاب لدى البشر من خلال نظرية العجز المتعلم، حيث يتخلى الإفراد عن محاولة التأثير على بيئتهم لأنهم تعلموا أنهم عاجزون نتيجة عدم السيطرتهم على ما يتعرضون له من منبهات مؤلمة (Abramson, Seligman & Teasdale, 1978).

نظرية بيك المعرفية: Beck's Cognitive Theory

وفقاً لنموذج بيك فأن الاكتئاب ماهو إلا مجموعة من الاعراض والمظاهر الانفعالية (المزاجية) والمعرفية والدافعية والجسمية السلبية، ولكن الاعراض المعرفية للاكتئاب هي التي تؤدي الدور الاساسي في استمرار معاناة المريض من هذه الاعراض. ويتم النظر إلى تفكير المريض على أنه أسلوب خاطئ. يسود فيه " ثالوث معرفي "Cognitive Triad يمثل أنماط التفكير السلبية حول الذات Self، والعالم World (وهو عبارة عن خبرات المريض ورؤيته لهذا العالم كما تشكل داخله)، والمستقبل Future. إنه يمر بسلسلة من الافكار السلبية الآلية Thoughts Negative Automatic. وتعد هذه الافكار السلبية هي السبب الإساسي الذي يكمن خلف تغير المزاج بشكل سلبي؛ فيؤدي إلى هبوط الدافعية ومشاعر الدونية والشعور بالذنب والياس والعجز (ليهي، 2006).

© للمؤلف (المؤلفون)، يخضع هذا المقال لسياسة الوصول المفتوح ويتم توزيعه بموجب شروط ترخيص إسناد المشاع الإبداعي CC BY-NC 4.0

ويستخدم بيك في نظريته المعرفية ثلاثة مفاهيم اساسية؛ لتفسير البنية المعرفية للاكتئاب، وهذه المفاهيم الثلاثة؛ هي: **الثالوث المعرفي** Cognitive Tria ، **المخططات المعرفية** Cognitive Schemas ، **الاخطاء المعرفية** Cognitive Errors ويقددمها الباحث فيما يلي:

أ ـ الثالوث المعرفي : Cognitive Triad

يتضمن هذا الثالوث المعرفي ثلاثة أنماط أساسية تدور حول طريقة إدراك الفرد لنفسه ومستقبله والعالم من حوله.

المكون الأول من هذا الثالوث يدور حول رؤية الفرد السلبية لنفسه على أنه قاصر، وغير كفء، ومريض، ومحروم، وهو يميل إلى عزو خبراته المؤلمة إلى القصور النفسي أو الاخلاقي أو الجسمي لديه، ويعتقد المكتئب أنه سبب نواحي القصور المفترضة لديه، وأنه غير مرغوب فيه ولا قيمة له، وهو يميل كثيراً إلى تقليل من شأن نفسه أو نقدها.

المكون الثاني من الثالوث المعرفي هو ميل الفرد إلى تفسير خبراته الحالية بطريقة سلبية ، ويرى أن العالم يضع عليه متطلبات باهظة، ويضع في طريق وصوله لأهدافه عراقيل لا سبيل له لتجاوزها، أنه يسئ تفسير تفاعلاته مع ما حوله من أحياء وأشياء، وهذه التأويلات السلبية الخاطئة تتضح حين يلاحظ المعالج كيف يفسر المكتئب المواقف بشكل سلبي في الوقت الذي تحتمل فيه تلك المواقف تفسيرات أخرى إيجابية بديلة، فالفرد المكتئب يدرك أن تفسيراته السلبية الأولى متحيزة حين نقنعه بأن يتأمل التفسيرات البديلة الأقل سلبية أو الإيجابية وبهذه الطريقة يدرك المكتئب أنه قد صاغ الحقائق بشكل يجعلها تناسب استنتاجاته السلبية.

أما المكون الثالث من الثالوث المعرفي فيدور حول النظرة السلبية للمستقبل، إذ أن المكتئب يقوم بعمل اسقاطات طويلة الأمد، فهو يتوقع أن تستمر مصاعبه الحالية أو معاناته الحالية بلا نهاية، كما أنه يتوقع حدوث مصاعب وإحباط وحرمان لا سبيل له في تجاوزها، وحين يفكر في القيام بمهمة في المستقبل فأنه يتوقع أن يفشل (الفته، 2001).

ب- المخططات المعرفية Schemas:

وهي بنى معرفية (cognitive structures) تمثل انماطاً من التفكير طويلة الأمد، وذو ثبات نسبي، تنظم معارفنا حول العالم الخارجي من خلال ربط خبرات الفرد السابقة مع الموقف الحالي، حيث أنها تسهل عملية المعالجة للمعلومات الجديدة المتعلقة بالموقف عن طريق الانتقائية في اختيار المعلومات وتحديد نوع من التصورات حول ذلك الموقف بما يتسق ويتماشى مع طبيعة تلك البنى المعرفية.

وبالتالي فان الأفراد المكتئبون يمتلكون بنى معرفية سلبية تستبعد على نحو انتقائي للمعلومات الايجابية عن الذات. وتبقي على المعلومات السلبية، وعندما تنشط هذه المخططات لدى المكتئبين فإن كيفية الاستجابة تكون وفقا لتلك الخبرات الشخصية السلبية.

© للمؤلف (المؤلفون)، يخضع هذا المقال لسياسة الوصول المفتوح ويتم توزيعه بموجب شروط ترخيص إسناد المشاع الإبداعي CC BY-NC 4.0

ولقد أشار بيك إلى أن المخططات السلبية يبدأ تكوينها خلال السنوات الطفولة والمراهقة. حيث أنه عند نقطة معينة في الطفولة أو المراهقة، ينمي الأفراد المكتئبون مثل هذه البنى او المخططات، وذلك بسبب النقد المتزايد، واللاذع من الأفراد الذين يتعامل معهم، ويمثلون أهمية كبيرة بالنسبة له؛ كالوالدين والاقران والمدرسيين أو الرفض التكرر من قبلهم بالإضافة الى التلقي المستمر والمتكرر للأوامر والنواهي من الوالدين. وقد تؤدي إلى تكوين الاتجاهات والمعتقدات السلبية التي تتضمنها تلك الأبنية أو المخططات ومن ثم سوء التوافق في المستقبل (بشرى، 2007).

جـ – التشوهات المعرفية: cognitive distortion

وقد أوضح بيك أبرز التشوهات المعرفية التي تساهم في نشوء الاكتئاب، ولقد تم ذكرها في الجزء الخاص بالتشوهات المعرفية (أنظر إلى التشوهات المعرفية).

نظرية ضبط الذات The Self Control Theory:

يفترض ريهم Rehem صاحب تلك النظرية إن الاكتئاب يحدث نتيجة العيوب في ضبط النفس والتي تتمثل في خلل واحد او اكثر من الجوانب الاتية:

مراقبة الذات: فالافراد الذين يعانون من الاكتئاب يكونون منتبهين بشكل انتقائي الى النتائج الفورية اكثر من النتائج المؤجلة.

تقويم الذات: يكون المكتئبون مخفقين في استنتاج الاسباب من داخلهم، كما يضعون معايير قاسية في تقويم انفسهم.

التعزيز الذاتي: يكون للمكتئبين معدلات منخفضة من سلوكيات تدعيم الذات، ومعدلات عالية من سلوكيات عقاب الذات (الفرجاوي، 2013).

الدراسات السابقة:

لقد كان من ضمن أهداف دراسة نياركو Nyarko وأميسه Amissah (2014) معرفة علاقة التشوهات المعرفية بالاكتئاب؛ من أجل ذلك طبق الباحثان قائمة الاكتئاب التي طورها كل من بيك وستير وبراون، 1996 ومقياس الأفكار التلقائية الذي أعده كل من هولون Hollon وكيندال Kendall ، 1980 لقياس التشوهات المعرفية ؛ على عينة قوامها "100" طالب و"100" طالبة من طلاب الجامعة غانا – ليغون Ghana– Legon تتراوح أعمارهم بين 18 – 35 سنة بمتوسط عمري قدره " 21.27 " سنة وانحراف معياري بلغ " 2.56 " كشفت النتائج عن وجود علاقة طردية بين التشوهات المعرفية والاكتئاب ؛ حيث بلغت قيمة معامل الإرتباط " 0.70 " وهي دالة إحصائياً عند مستوى دلالة إحصائية " 0.01 " وأقل.

© للمؤلف (المؤلفون)، يخضع هذا المقال لسياسة الوصول المفتوح ويتم توزيعه بموجب شروط ترخيص إسناد المشاع الإبداعي CC BY-NC 4.0

كما هدفت أيضاً دراسة كل من يوسين وأحرون Usen et al (2016) إلى معرفة قيما إذا كان التشويه المعرفي عامل منتئ بأعراض الاكتئاب من أجل ذلك طبق الباحثون مقياس التشويه المعرفي الذي طوره بيرنز، 1989 وقائمة هاملتون لقيلس الاكتئاب على عينة تكونت " 796" مراهق ومراهقة من طلبة مدارس الثانوية، كشفت نتائج التحليل العاملي أن قيمة معامل التحديد بلغت حوالي " 0.044 وهذا يعنى أن حوالي " 4% " من تباين الاكتئاب تعزى لمتغير التشويه المعرفي.

فلقد كان من ضمن أهداف دراسة هدياتيا Hedayatia وخزاعي Khazaei (2013). التحقق من العلاقة بين الاكتئاب ومعنى الحياة؛ لتحقيق ذلك طبق الباحثين قائمة بيك للاكتئاب النسخة القصيرة التي أعدها كل من بيك وستير وبراون Beck, Steer & Brown، 1996 ، وليقاس معنى الحياة تم تطبيق استبانة معنى الحياة؛ من أعداد الباحثين، على عينة قوامها " 215 " طالب وطالبة. أظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطية سالبية بين الاكتئاب ومعنى الحياة؛ إذ بلغت قيمة معامل الإرتباط " $r = -0.497$ " وهو دالة عند مستوى دلالة إحصائية "0.01" وأقل.

وفي نفس السياق كان من بين أهداف دراسة كل من باس Bas وهامارتا Hamarta وكوكسال Koksal (2014) معرفة طبيعة العلاقة بين الاكتئاب ومعنى الحياة؛ من أجل ذلك طبق الباحثون مقياس معنى في الحياة الذي طوره ستيجر Steger، 2006 لقياس معنى الحياة، كذلك طبق الباحثون مقياس الاكتئاب الذي طوره كل من لوفبوند ولوفبوند Lovibond and Lovibond ، 1995، على عينة تكونت من " 320 " طالب وطالبة من كلية التربية جامعة أحمد كليسأوغلو ، كشفتْ النتائج عن وجود علاقة عكسية بين الاكتئاب والمعنى الوجودي للحياة ؛ إذ بلغت قيمة معامل الارتباط " $r = -0.498$ " وهي دالة إحصائيا عند مستوى دلالة إحصائية "0.01" وأقل، في حين كشفتْ النتائج أيضاً عن وجود طردية بين الاكتئاب والبحث عن معنى الحياة ؛ حيث بلغتْ قيمة معامل الارتباط " $r = 0.126$" وهي دالة عند مستوى دلالة إحصائية " 0.05 " وأقل . وكذلك أظهرت نتائج تحليل الإنحدار أن هناك تأثير مباشر لتفاعل بين البحث عن معنى الحياة والمعنى الوجودي كمتغيرين منبئين على متغير الإكتئاب كمتغير محكي ؛ أذ بلغة قيمة معامل الإرتباط المتعدد " r 0,510 = " ، وبلغت قيمة معامل التحديد " $R^2 = 0.26$ " ، وهي دالة إحصائياً عند مستوى دلالة إحصائية " 0.05 " وأقل. وهذا يعني أن متغيري معنى الحياة (البحث، والوجودي) يفسران حوالى " 26 % " من تباين الحادث في الاكتئاب.

وكذلك هدفت دراسة كل من ويميز Weems وكوستا Costa وديون Dehon وبيرمان Berman(2004) معرفة طبيعة العلاقة بين القلق الوجودي والاكتئاب ؛ من أجل ذلك طبق الباحثون مقياس القلق الوجودي الذي أعده تيليش Tillich ، 1952 وعدله سنة ، 1974 . ولقياس الاكتئاب طبق الباحثون قائمة الأضطرابات

© للمؤلف (المؤلفون)، يخضع هذا المقال لسياسة الوصول المفتوح ويتم توزيعه بموجب شروط ترخيص إسناد المشاع الإبداعي CC BY-NC 4.0

النفسية التي أعدها ويميز Weems، 2002. على عينة قوامها " 225 " مفحوص تراوحت أعمارهم بين 18 – 44 سنة بمتوسط عمري قدره "21" سنة ونحراف معياري بلغ " 4 سنوات ". أظهرت النتائج وجود علاقة طردية بين القلق الوجودي والاكتئاب؛ حيث بلغت قيمة معامل الارتباط $r = 0.35$ " وهو دال إحصائياً عند مستوى دلالة إحصائية " 0.01 " وأقل . كما أظهرت نتائج تحليل الانحدار عن وجود تأثيرات لمتغيرات القلق الوجودي (القدر – الموت ، الفراغ – اللامعنى ، الشعور بالذنب – الإدانة) مجتمعة في تباين الاكتئاب؛ حيث بلغت قيمة معامل الارتباط المتعدد " $R^2 = 0.39$ " ، بمعنى أن " 39 % " من تباين الاكتئاب يعزى الى تفاعل متغيرات القلق الوجودي كعوامل منبئة مجتمعة. وكذلك كشفت نتائج تحليل الانحدار المتدرج أن متغير الفراغ – اللامعنى هو أكثر متغيرات القلق الوجودي تأثيراً في الاكتئاب إذ بلغت قيمة اسهامه النسبي حوال" 0.40 " ويليه متغير القدر – الموت كانت نسبة تاثيره في الاكتئاب حوالي " 0.24 ". وأخيراً كان اسهام متغير الشعور بالذنب – الإدانة حوالي "0.20 " وهو الاقل تأثير في المجموعة.

كذلك كان من ضمن أهداف دراسة آلانديت Alandete وسلفادور Salvador ورودريغيز Rodríguez (2014) معرفة طبيعة العلاقة بين معنى الحياة والاكتئاب من أجل ذلك طبق الباحثون مقياس معنى الحياة الذي أعده آلانديت Alandete وأخرون، 2013 وقائمة بيك وأخرون، 1996 على عينة قوامها قوامها "80 " مفحوص من نزلاء مركز خدمات الصحة العقلية العامة Public Mental Health Service الموجود في فلنسيا – اسبانيا Valencia – Spain وبعضهم يعاني من الاضطرابات الاكتئابية والبعض الاخر يعني من اضطرابات النوم والاكل وغيرها من الاضطرابات النفسية . أظهرت النتائج وجود علاقة عكسية بين معنى الجياة والاكتئاب: حيث بلغت قيمة معامل الإرتباط "$r = -0.824$ " وهي دالة إحصائياً عند مستوى دلالة إحصائية "0.01" وأقل. كذلك بينت نتائج تحليل الانحدار أن معنى الحياة له تأثير على الاكتئاب إذ بلغت قيمة معامل التحديد 0.678= r^2 " وهذا يعنى أن حوالي نسبة " 67.8 % " من تباين الاكتئاب ترجع إلى متغير معنى الحياة. بمعنى أن متغير معنى الحياة يفسر حوالي " 67.8% " من تباين الاكتئاب.

وهدفت أيضا دراسة الجهني (2014) معرفة طبيعة العلاقة بين معنى الحياة والاكتئاب؛ لتحقيق ذلك تم تطبيق مقياس معنى الحياة الذي أعده الأبيض، 2010 لقياس متغير بمعنى الحياة. أما لقياس الاكتئاب تم تطبيق مقياس الاكتئاب الذي أعده الدليم، 1993 على عينة قوامها " 189 " طالب وطالبة من طلبة جامعة الأمام محمد بن سعود الإسلامية، أظهرت النتائج وجود علاقات عكسية بين كل بعد من أبعاد معنى الحياة (الدرجة الكلية، القبول الرضا، الهدف من الحياة، المسؤولية، التسامي بالذات) والأكتئاب؛ إذ بلغت قيم معاملا الارتباط على التوالي كالآتي " -0.62 ، -0.46 ، -0.60 ، -0.52 ، -0.42 " وجميعها دال إحصائياً عند مستوى دلالة إحصائية "0.01 " وأقل.

© للمؤلف (المؤلفون)، يخضع هذا المقال لسياسة الوصول المفتوح ويتم توزيعه بموجب شروط ترخيص إسناد المشاع الإبداعي CC BY-NC 4.0

تعقيب على الدراسات السابقة:

يتضح من خلال العرض السابق للدراسات والبحوث التي تناولت علاقة التشوهات المعرفية بأعراض الاكتئاب؛ وجود إرتباط موجب ودال إحصائياً بين التشوهات المعرفية وأعراض الاكتئاب، كدراسة نياركو Nyarko وأميسه Amissah (2014) ودراسة كل من يوسين وأخرون Usen et al (2016).

وكما تناولت الدراسات السابقة علاقة معنى الحياة بأعراض الاكتئاب، فكشفت نتائجها عن وجود ارتباط سالب ودال إحصائياً بين معنى الحياة وكل من التشوهات المعرفية والاكتئاب، مثل: دراسة هدياتيا Hedayatia وخزاعي Khazaei (2013)، ودراسة باس Bas وهامارتا Hamarta وكوكسال Koksal (2014)، ودراسة ويميز Weems وكوستا Costa وديون Dehon وبيرمان Berman(2004) ، ودراسةآلانديت Alandete وسلفادور Salvador وردريغيز Rodríguez (2014)، ودراسة الجهني (2014).

ويتبين لنا من العرض السابق للدراسات السابقة **أن** التشوهات المعرفية؛ كعوامل منبئة تُسهم في تفسير التباين الحادث في الاكتئاب؛ بالتالي تعد عامل مهم ومؤثر في ظهور أعراض الاكتئاب، وكما أن متغيرات معنى الحياة كعوامل منبئة تُسهم أيضاً في تفسير الحادث في الاكتئاب؛ وعليه فهي تُعد عامل قوي في التأثير على الاكتئاب.

لقد أجريت أغلب هذه الدراسات على عينات من طلبة الجامعة؛ إلا دراسة واحدة كانت على طلبة الثانوية، وهي دراسة يوسين وأخرون Usen et al (2016). وكما أتضح لنا أيضاً أن الباحثون أختلفوا في استخدام إدوات جمع البيانات ولكن جميع الأدوات المستخدمة تمتعت بدراجات صدق وثبات ملائمة جداً.

وأتضح للباحث أيضاً من الدراسات والبحوث السابقة؛ أنه لا توجد دراسات سابقة – حسب علم الباحث – تناولت دراسة العلاقة بين متغيرات الدراسة مجتمعة (التشوهات المعرفية، متغيرات معنى الحياة، أعراض الاكتئاب) وكذلك دراسات سابقة أهتمتْ بدراسة التأثير الكلي أو الجزئي للمتغيرات المستقلة (التشوهات المعرفية ومتغيرات معنى الحياة) مجتمعة على المتغير التابع أعراض الاكتئاب. ولقد استفاد الباحث من الدراسات السابقة في صياغة مشكلة الدراسة وأهدافها وأختيار العينة وإعداد أدواتها وتفسير نتائج التي تم التوصل إليها.

منهج الدراسة: Study method

أستخدم الباحث في هذه الدراسة المنهج الإرتباطي؛ وللمنهج الإرتباطي عدة تصاميم، أستخدم منها الباحث تصميم الإرتباطي العلائقي للتحقق من العلاقات البينية بين متغيرات البحث (متغيرات التشوهات المعرفية، ومتغيرات معنى الحياة، والاكتئاب) استخدم الباحث أيضاً التصميم الإرتباطي التنبوئ وذلك لمعرفة التأثيرات الكلية والجزئية للمتغيرات المستقلة (معنى الحياة وتشوهات المعرفية) كعوامل منبئة ومتغير الاكتئاب كعامل محكي.

© للمؤلف (المؤلفون)، يخضع هذا المقال لسياسة الوصول المفتوح ويتم توزيعه بموجب شروط ترخيص إسناد المشاع الإبداعي CC BY-NC 4.0

مجتمع الدراسة: The Study Population

يتكون مجتمع الدراسة من طلبة كلية الصحة العامة / جامعة بنغازي؛ بشريحة النوع (ذكور / إناث) للعام الجامعي 2019 – 2020 ف. ومن خلال تواصل الباحث مع مسجل الكلية الصحة العامة تحصل الباحث على قوائم باسم الطلبة، ولقد كان أجمالي عدد مجتمع الدراسة " 1833 " مقسمين وفق شريحة النوع إلى " 177 " طالب و"1656 " طالبة. فكانت نسبة الطلبة في مجتمع الدراسة حوالي 10% في حين بلغت نسبة الطالبات في مجتمع الدراسة حوالي " 90%".

عينة الدراسة: The Study Sample

بناء على منهج الدراسة، وبناء على خصائص مجتمع الدراسة، الذي يتألف من شريحة النوع – تم اختيار العينة وفق الطريقة العشوائية النسبية الطبقية؛ لأنها تضمن تمثيل جميع الشرائح في المجتمع من حيث خصائصه العامة (أحمد، 1983). وباستخدامها يتمكن الباحث من فرصة الحصول على بيانات أكثر دقة من البيانات التي توفرها العينة العشوائية البسيطة، أو الطبقية المنتظمة (الهمالي، 2003).

مثلت العينة نسبة "11%" من حجم مجتمع الدراسة، فكان حجم العينة " 200 " طالب وطالبة، تمثل نسبة الذكور " 10%"، بينما تمثل نسبة الإناث "90%" أنثى من حجم عينة الدراسة. بناءً عليه كان عدد الذكور "20" طالب، وبينما عدد الإناث "180" طالبة.

أدوات جمع البيانات: Measures

استخدم الباحث في هذه الدراسة ثلاثة أدوات لقياس متغيرات الدراسة، وهي قائمة التشوهات المعرفية من أعداد الباحث، ومقياس معنى الحياة لـ " العصار"، وقائمة الأكتئاب لـ" بيك ".

مقياس التشوهات المعرفية: Cognitive Distortion Scale

يتكون مقياس التشوهات المعرفية الذي أعده العقيلي (قيد النشر) من " 44 " مفردة موزعة على ستة ابعاد رئسية وهي: التفكير الثنائي Dichotomous Thinking ، التنجيم (معرفة الغيب) Fortune Telling ، الأسئلة العقيمة ? What if ، المقارنات المجحفة Unfair Comparisons لوم الذات Self Blame الاستدلال الانفعالي Emotional Reasoning . أعطيت هذه الفقرات موازين ليكرت الخماسية؛ بحث تعطى 5 درجات لموافق بشدة، واربع درجات لموافق، وثلاثة درجات إلى حد ما، ودرجتان لغير موافق، ودرجة واحدة لغير موافق بشدة. بحيث تكون أعلى درجة يمكن أن يتحصل عليها المفحوص هي " 220" وأقل درجة يمكن أن يتحصل عليها هي "44".

© للمؤلف (المؤلفون)، يخضع هذا المقال لسياسة الوصول المفتوح ويتم توزيعه بموجب شروط ترخيص إسناد المشاع الإبداعي CC BY-NC 4.0

صدق وثبات مقياس التشوهات المعرفية:

قام الباحث بستخراج الصدق الظاهري لمقياس التشوهات المعرفية، وذلك بحساب صدق المرتبط بمحك– التزامني؛ إذ حسب الباحث معامل ارتباط بيرسون بين مقياس التشوهات المعرفية الحالي ومقياس التشوهات المعرفية (المحك التزامني) الذي أعده هارون (2017). وقد بلغ معامل الارتباط بين المقياسين "73.0 " من عينة بلغ عددها "40" مبحوثاً، تم اختيارهم عشوائياً من عينة الدراسة الأساسية.

كذلك قام الباحث بحساب صدق المفردات (الاتساق الداخلي) هذه الطريقة تقوم على حساب الصدق من خلال معاملات الارتباط بين كل مفردة والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي على عينة استطلاعية تكونت من "40" طالب وطالبة من كلية الصحة العامة. والجدول (2) يوضح قيمة معامل إرتباط لكل مفردة.

جدول (1) صدق الاتساق الداخلي لمقياس التشوهات المعرفية

التفكير الثنائي		لوم الذات		الاسئلة العقيمة		الاستدلال الانفعالي		المقارنات المجحفة		التنجيم	
المفردة	معامل الارتباط	المفردة	معامل الارتباط	المفردة	معامل الارتباط	المفردة	معامل الارتباط	المفردة	معامل الارتباط	المفردة	معامل الارتباط
01	0.66**	01	0.50*	01	0.66**	01	0.47*	01	0.69**	01	0.75**
02	0.72**	02	0.41*	02	0.59**	02	0.63**	02	0.88**	02	0.78**
03	0.44*	03	0.78**	03	0.48*	03	0.51*	03	0.72**	03	0.75**
04	0.77**	04	0.59**	04	0.68**	04	0.39*	04	0.90**	04	0.60**
05	0.52*	05	0.58**	05	0.56**	05	0.68**	05	0.58**	05	0.62**
06	0.41*	06	0.58**	06	0.53**	06	0.50*				
07	0.52*	07	0.63**	07	0.45*	07	0.74**				
08	0.56**	08	0.77**								
09	0.71**	09	0.75**								
10	0.54**	10	0.49*								

يُلاحظ من الجدول (1) أن معاملات الإرتباط في بعد التفكير الثنائي تتراوحت بين " 0.41 – 0.77 " بمتوسط حسابي قدره " 0.59 "، وجميع معاملات الإرتباط دالة إحصائياً عند مستوى دلالة إحصائية " 0.05 " وأقل. أما بعد التنجيم فأن معاملات الارتباط تراوحت بين " 0.60 – 0.78 " بمتوسط حسابي قدره 0.70"

© للمؤلف (المؤلفون)، يخضع هذا المقال لسياسة الوصول المفتوح ويتم توزيعه بموجب شروط ترخيص إسناد المشاع الإبداعي CC BY-NC 4.0

بينما تراوحت معاملات الإرتباط في بعد الاسئلة العقيمة " 0.45 – 0.68 " بمتوسط حسابي قدره " 0.56"، في حين تراوحت معاملات الإرتباط في بعد المقارنات المجحفة ما بين " 0.56 – 0.90 " بمتوسط حسابي قدره "0.75 " وفي بعد لوم الذات تراوحت معاملات الإرتباط بين"0.41 – 0.78 " بمتوسط حسابي قدره " 0.61 "، وأخيراً تراوحت معاملات الإرتباط في بعد الاستدلال الأنفعالي "0.39 – 0.74 " بمتوسط حسابي قدره "0.56 " وجمع معاملات الإرتباط دالة إحصائياً عند مستوى دلالة إحصائية "0.05 " وأقل.

أما بالنسبة إلى الثبات فقد قام الباحث بحساب معامل الفاكرونباخ لكل بعد على حده، فبلغ معامل الفاكرونباخ لبعد التفكير الثنائي "0.75 "، أما بالنسبة لمعامل الفاكرونباخ لبعد التنجيم فكان "0.77 "، بينما بلغ معامل الفاكرونباخ لبعد الاسئلة العقيمة "0.73 ". وفي بعد المقارنات المجحفة بلغ معامل الفا0.79 ". أما بعد لوم الذات فبلغ معامل الفاكرونباخ "0.74 "، وأخيراً بلغ معامل الفاكرونباخ في بعد الاستدلال الانفعالي "0.72 ". وبذلك يتضح لدينا أن مقياس التشوهات المعرفية يتمتح بدرجات صدق وثبات ملائمة جداً.

مقياس معنى الحياة: The meaning of life scale

أستخدم الباحث لقياس متغير معنى الحياة؛ مقياس معنى الحياة الذي أعده العصار (2015)، وهو مقياس يتكون من "24" مفردة موزعة على ثلاثة أبعاد هي: الرضا الوجودي، الثراء الوجودي، القلق الوجودي، وعُطيت كل مفردة ثلاثة بدائل؛ بمعنى يختار المبحوث من بين ثلاثة بدائل.

صدق وثبات مقياس معنى الحياة في الدراسات السابقة:

لقد قام العصار (2015) بأستخراج الصدق الظاهري للمقياس وذلك بعرض مفرداته بصورتها الأولية والبالغ عددها " 24 " مفردة؛ على" تسعة " محكمين (خبراء في مجال القياس النفسي والصحة النفسية). وبعد أطلاعهم على مفردات المقياس قام المحكمين بتعديل بعض المفردات لغوياً فقط والإبقاء على جميع المفردات والموافقة على صلحيتها فيما تقيس (معنى الحياة) وبلغت نسبة الموافقة بينهم 100% وبتالي أصبحت عدد مفردات المقياس كما هي " 24 " مفردة في صورته النهائية.

كما قام مُعد المقياس بأستخراج صدق الاتساق الداخلي وذلك بحساب معامل الارتباط بين كل مفردة من مفردات المقياس والدرجة الكلية للبعد الذي تنمي إليه؛ فتراوحت معاملات الإرتباط في بعد الرضا الوجودي بين "0.42 – 0.63 " بمتوسط حسابي قدره " 0.52 " وفي بعد الثراء الوجودي تراوحت معاملات الإرتباط مابين "0.43 – 0.66 " بمتوسط حسابي قدره "0.59 "، في حين تراوحت معاملات الإرتباط في بعد القلق الوجودي بين " 0.41 – 0.54 " بمتوسط حسابي قدره " 0.50 " وجميع معاملات الإرتباط دالة إحصائياً عند مستوى دلالة إحصائية " 0.05 " وأقل.

© للمؤلف (المؤلفون)، يخضع هذا المقال لسياسة الوصول المفتوح ويتم توزيعه بموجب شروط ترخيص إسناد المشاع الإبداعي CC BY-NC 4.0

أما ثبات مقياس معنى الحياة فلقد قام العصار (2015) بأستخراج معاملات الفاكرونباخ للابعاد فكانت معاملات الفا كالتالي: في بعد الرضا الوجودي بلغت قيمة معامل الفاكرونباخ "0.60 "، اما بعد الثراء الوجودي بلغت قيمة الفا كرونباخ "0.78 "، وأخيراً بلغت قيمة الفا كرونباخ في بعد القلق الوجودي" 0.52 ".

صدق وثبات مقياس معنى الحياة في الدراسة الحالية:

لقد قام الباحث بحساب صدق المفردات (الاتساق الداخلي) هذه الطريقة تقوم على حساب الصدق من خلال معاملات الارتباط بين كل مفردة والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي على عينة استطلاعية قوامها "40 " طالب وطالبة من طلبة كلية الصحة العامة. والجدول (2) يوضح قيمة معامل إرتباط لكل مفردة.

جدول (2) صدق الاتساق الداخلي لمقياس معنى الحياة

الثراء الوجودي		الرضا الوجودي		القلق الوجودي	
المفردة	معامل الارتباط	المفردة	معامل الإرتباط	المفردة	معامل الإرتباط
01	0.50**	01	0.36*	01	0.38*
02	0.38*	02	0.43**	02	0.49**
03	0.55**	03	0.54**	03	0.44**
04	0.44**	04	0.36*	04	0.23
05	0.51**	05	0.47**	05	0.72**
06	0.54**	06	0.36*	06	0.60**
07	0.61**	07	0.36*	07	0.39*
08	0.65**	08	0.60**		
09	0.38*				

يتضح من الجدول (2) أن معاملات الارتباط في بعد الثراء الوجودي تراوحت بين " 0.38 – 0.65 " بمتوسط حسابي قدره " 0.51 " ، وكذلك تراوحت معاملات الإرتباط في بعد الرضا الوجودي ما بين "0.36 – 0.60 " بمتوسط حسابي قدره " 0.44 " ، وأخيراً تراوحت معاملات الإرتباط في بعد القلق الوجودي بين " 0.38 – 0.72 " مبتوسط قدره " 0.50 " وجميع معاملات الإرتباط في جميع الابعاد دالة إحصائياً عند مستوى دلالة إحصائية " 0.05 " وأقل ؛ إلا المفردة الرابعة في بعد القلق الوجودي والتي تنص " عندما أتأمل حياتي " فهي غير دالة إحصائياً عند مستوى دلالة " 0.05 " وأقل وبذلك تم حذف هذه المفردة، وبعد أن قام البحث بإعادة

© للمؤلف (المؤلفون)، يخضع هذا المقال لسياسة الوصول المفتوح ويتم توزيعه بموجب شروط ترخيص إسناد المشاع الإبداعي CC BY-NC 4.0

حساب معاملات الإرتباط لباقي المفردات بعد الحذف وجود أن معاملات الإرتباط لم تتأثر بهذا الحذف ، ورغم ذلك تم حذفها، وعليه أصبح عدد مفردات المقياس الحالي " 24 " مفردة بدل من "23 " مفردة.

أما فيما يتعلق بثبات مقياس معنى الحياة؛ فلقد قام الباحث بأستخراج ثبات التجانس الداخلي وذلك بحساب معامل ألفاكرونباخ لكل بعد فلقد بلغ معامل الفاكرونباخ في بعد الثراء الوجودي " 0.69 " وكما بلغ معامل الفا في بعد الرضاء الوجودي " 0.66 "، بينما بلغت قيمة الفا كرونباغ في بعد القلق الوجودي "0.69". ومن خلال معاملات الارتباط لقياس صدق الاتساق الداخلي ومن خلال معاملات الفاكرونباخ؛ يتضح لنا أن مقياس معنى الحياة يتمتع بمعاملات صدق وثبات ملائمة جداً، بالتالي فهو صادق وثابت فيما يقيس.

قائمة أرون بيك للاكتئاب: Beck's Depression Inventory

لقد بنى أرون بيك مقياس يحتوى على احدى وعشرون مفردة تصف كل مفردة مظهراً حاصاً من مظاهر الاكتئاب، وتتكون عبارات كل مفردة لتعكس مدى شدة الاعراض، وقد استخدمت ارقام تبدا من الصفر الى ثلاثة لتوضيح مدى شدة الاعراض، و يتكون المقياس إحدى و عشروين مفردة.

صدق ثبات قائمة ارون بيك فى الدراسات السابقة:

لقد قامت أبو ربيعة، 1995 بأستخراج الصدق المرتبط بمحك، وذلك بحساب معامل الارتباط بين مقياس بيك للاكتئاب ومقياس الاكتئاب المشتق من اختبار مينسوتا متعدد الاوجة. وذلك بتطبيق المقياسين على عينة قوامها " 50 " طالب وطالبة من طلبة جامعة الفاتح بمدينة طرابلس بلغ معامل الارتباط " 0.79 " وهو دال عند مستوى دلالة احصائية " 0.01 " وأقل (صالح، 2004).

وكذلك قام صالح (2004) بإستخراج صدق الاتساق الداخلى، وذلك بحساب معامل ارتباط كل فئة بالدرجة الكلية لمقياس؛ إذ قام بتطبيق مقياس بيك على عينة قوامها " 245 " طالب وطالبة من طلبة جامعة قاريونس، و" 188 " طالب وطالبة؛ من طلبة جامعة الفاتح تتراوح اعمارهم من 21 – 23 سنة. ولقد تروحت معاملات الارتباط من " 0.25 " إلى " 0.51 " وجميعها دال إحصائيا عند مستوى دلالة إحصائية " 0.05 " وأقل.

أما ثبات المقياس فلقد قام صالح (2004) بأستخراج معامل الاستقرار، وذلك بحساب معامل الارتباط بين التطبيق وإعادة التطبيق المقياس على عينة تكونت من " 60 " طالب وطالبة من جامعة قاريونس، بفاصل زمني أسبوعين، فكان معامل الارتباط " 0.80 ".

كما قام ايضا باستخراج معامل التجانس الداخلى، وذلك باستخدام التجزئية النصفية؛ وذلك بطبيق المقياس على عينة قوامها " 433 " طالب وطالبة من طلبة جامعتي قاريونس، والفاتح تتراوح اعمارهم من " 21 " الي

© للمؤلف (المؤلفون)، يخضع هذا المقال لسياسة الوصول المفتوح ويتم توزيعه بموجب شروط ترخيص إسناد المشاع الإبداعي CC BY-NC 4.0

" 23 " سنة. فبلغ معامل الارتباط بين الفئات الفردية والفئات الزوجية قبل التصحيح " 0.58 "؛ وبعد التصحيح بمعادلة هورست بلغ معامل الارتباط " 0.73 "

صدق وثبات قائمة ارون بيك فى الدراسة الحالية:

لقد قام الباحث من التأكد من صدق مقياس بيك للاكتئاب. وذلك بأستخراج صدق الاتساق الداخلى ومن خلال حساب معامل ارتباط كل مفردة بالدرجة الكلية للمقياس على عينة استطلاعية؛ تكونت من " 40 " طالب وطالبة من طلبة كلية الصحة العامة، فتراوحت معاملات الأرتباط بين " 0.41 " و" 0.77 " بمتوسط حسابي قدره " 0.60 " وجميعها دال إحصائيا عند مستوى دلالة إحصائية " 0.05 "، و"0.01 " وأقل. والجدول (3) يوضح معاملات الإرتباط كل مفردة بالدرجة الكلية.

جدول (3) صدق الاتساق الداخلي لمقياس بيك للاكتئاب

المفردة	معامل الارتباط	المفردة	معامل الارتباط	المفردة	معامل الارتباط
01	0.72**	08	0.63**	15	0.47**
02	0.59**	09	0.62**	16	0.41*
03	0.70**	10	0.66**	17	0.55**
04	0.65**	11	0.44*	18	0.64**
05	0.55**	12	0.77**	19	0.56**
06	0.59 **	13	0.64**	20	0.59**
07	0.65**	14	0.65**	21	0.49**

أما الثبات فلقد قامت مجموعة البحث بأستخارج ثبات التجانس الداخلى وذلك بحساب معامل الفا – كرونباخ على عينة قوامها " 40 " طالب وطالبة، فلقد بلغ معامل الفا " 0.77".

ومن خلال العرض السابق لمعامل الصدق والثبات يتبين لنا أن مقياس بيك للاكتئاب يتمتع بدرجات صدق وثبات ملائمة جدا؛ وبتالي فهو صادق وثابت فيما يقس.

الاساليب الاحصائية:

عند تحليل البحوث باستخدام الإحصاء البارامترى يتطلب ذلك توفر عدة شروط أهمها: أن يكون التوزيع التكرارى للبيانات اعتدالياً؛ أى أن تتوزع الصفة المقاسة في الدراسة توزريعاً طبيعياً، كما يجب أن يكون اختيار العينة عشوائياً (الشربينى، 2001: 100). وفي الدراسة الحالية تحقق شرط الاختيار العشوائى، أما فيما يتعلق بشرط اعتدالية التوزيع قام الباحث بالتأكد من شرط أعتدالية التوزيع وذلك بأستخراج معاملات الالتواء سواء

© للمؤلف (المؤلفون)، يخضع هذا المقال لسياسة الوصول المفتوح ويتم توزيعه بموجب شروط ترخيص إسناد المشاع الإبداعي CC BY-NC 4.0

للدرجة الكلية لمتغير التشوهات ؛ إذ بلغت قيمة "0.64" في حين بلغت قيمة معامل الالتواء لمتغير الثراء الوجودي " 0.91" أما متغير الرضا الوجودي فقد بلغت قيمة الالتواء "0.58" بينما بلغت قيمة الالتواء لمتغير القلق الوجودي "0.83" وأخيراً بلغت قيمة معامل الالتواء لمتغير أعراض الاكتئاب "0.49" وجميع معاملات الالتواء محصورة بين " + 3 و – 3 " وبذلك فأن جميع بيانات الدراسة تتوزع توزيعاً أعتدالياً .

وبالتالي تم استخدام الإحصاء البارامترى لتحليل بيانات الدراسة بواسطة الحاسوب، وتوظيف برنامج الحقيبة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (Spss, 1993). ولقد استخدمت الأساليب الإحصائية التالية:

1- معامل ارتباط بيرسون للهدف الأول (معرفة حجم العلاقات البينية بين متغيرات الدراسة).

2- معادلة الانحدار المتعدد بطريقة اســـتبعاد بعض المتغيراد المنيئة Backward للهدف الثاني والثالث والرابع (معرفة التاثير الكلي وكذلك التاثير الشبه جزئي للمتغيرات المنبئة على المتغير المحكي).

3- معامل الارتباط البنيوي للهدف الرابع (معرفة الاسهام النسبي أو الفردي للمتغيرات المنبئة الدالة).

عرض نتائج الدراسة:

الهدف الأول:

معرفة طبيعة الارتباطات البينية البسيطة لمتغيرات الدراسة: التشوهات المعرفية، القلق الوجودي، الثراء الوجودي، الرضا الوجودي، الاكتئاب من خلال درجات عينة من طلبة جامعة بنغازي للعام الجامعي 2021 / 2022. ولمعرفة الارتباطات البينية بين متغيرات الدراسة التي ذكرت في الفقرة السابقة تم حساب مصفوفة معاملات الإرتياط كما هو موضح في الجدول (4)

جدول (4) مصفوفة الإرتباطات البينية لمتغيرات الدراسة (ن = 115)

المتغيرات	1	2	3	4	5
التشوهات المعرفية 1	–				
الثراء الوجودي 2	-0.46^{**}	–			
الرضا الوجودي 3	-0.43^{**}	0.58^{**}	–		
القلق الوجودي 4	0.54^{**}	-0.55^{**}	-0.65^{**}	–	
أعراض الاكتئاب 5	0.61^{**}	-0.47^{**}	-0.44^{**}	0.52^{**}	–

© للمؤلف (المؤلفون)، يخضع هذا المقال لسياسة الوصول المفتوح ويتم توزيعه بموجب شروط ترخيص إسناد المشاع الإبداعي CC BY-NC 4.0

يتضح من الجدول (4) وجود أرتباطان قويان وموجبان بين أعراض الاكتئاب والتشوهات معرفية والقلق الوجودي؛ إذ بلغت قيمتهما على التوالي: "0.61، 0.52 " وهما دالان إحصائياً عند مستوى دلالة إحصائية "0.01" وأقل. وجاءت الإشارة موجبة هذا يشير إلى وجود علاقات إرتباطية طردية؛ بمعنى أنه كلما زادات درجات التشوهات المعرفية والقلق الوجودي زادت تبعاً لذلك دراجات أعراض الاكتئاب.

كما كشفت نتيجة هذا الهدف أيضاً عن وجود ارتباطات قوية وسالبة بين أعراض الاكتئاب وكل من الثراء الوجودي والرضاء الوجودي، حيث بلغت قيمتي معاملي الارتباط على التوالي، كالاتي: "0.47 –، 0.44 – " وكانا دالان عند مستوى دلالة إحصائية "0.01" وأقل. وكانت الإشارة سالبة هذا يدل على وجود علاقات ارتباطية عكسية، أي أنه كلما زادت درجات الثراء الوجودي والرضا الوجودي قلت درجات أعراض الاكتئاب.

الهدف الثاني:

معرفة الإرتباط المتعدد والأسهام الكلي لمتغيري التنبؤ: التشوهات المعرفية، القلق الوجودي، الثراء الوجودي، الرضا الوجودي – مجتمعة – في التنبؤ بأعراض الاكتئاب من خلال درجات عينة من طلبة كلية الصحة للعام الجامعي 2021 / 2022.

لمعرفة الارتباط المتعدد" R " والاسهام الكلي " $\mathbf{R^2}$ " لمتغيرات التنبؤ– مجتمعة – في التنبوء بأعراض الاكتئاب، تم أستخدام الانحدار المتعدد بطريقة استبعاد (Backward) بعض المتغيرات المنبئة على التوالي؛ إذ تم حساب معامل الارتباط المتعدد في كل خطوة من خطوات الانحدار . والجدول (5) يبين ذلك.

جدول (5) تحليل تباين الانحدار المتعدد لمتغيرات البحث (ن = 110)

الخطوات	المنبئات	مصدر التباين	درجات الحرية	مجموع المربعات	متوسط المربعات	قيمة ف	مسنوى الدلالة
الأولى	4+3+2+1	الانحدار	4	4126.582	1031.646	21.10	0.000
		الأخطاء	105	5134.472	48.900		
الثانية	3+2+1	الانحدار	3	4112,318	1370.794	28.22	0.000
		الاخطاء	106	5148.673	48.572		

© للمؤلف (المؤلفون)، يخضع هذا المقال لسياسة الوصول المفتوح ويتم توزيعه بموجب شروط ترخيص إسناد المشاع الإبداعي CC BY-NC 4.0

جدول (6) نتائج الانحدار المتعدد للتنبؤ بأعراض الاكتئاب (ن = 110)

الخطوات	المنبئات	التشوهات المعرفية 1	القلق الوجودي 2	الثراء الوجودي 3	الرضا الوجودي 4	R	R^2	F
الاولى	4+3+2+1	0.91	0.79	− 0.70	− 0.66	0.668**	0.446	21.10
الثانية	2+1	0.92	0.78	− 0.70	———	0.666**	0.444	28.22
		القيم الظاهرة تحت المنبئات أفقياً تمثل معاملات الارتباط البنيوي للمنبئات						
	معاملات الارتباط البسيطة بين المنبئات والمحك	0.61	0.52	− 0.47	− 0.44			

من خلال الجدولين (5، 6) يتضح أن معامل الارتباط المتعدد للمنبئات – مجتمعة – في الخطوة الاولى من التحليل الإحصائي؛ بلغت قيمته " 0.668 "، وهو دال إحصائياً عند مستوى دلالة إحصائية "0.0001" وأقل. وبلغت القيمة الفائية " 12.70"، ومعامل تحديد بلغ " 0.446"، بذلك فأن نسبة التباين الحادث في أعراض الاكتئاب بمعلومية كل المنبتات مجتمعة كانت " 44,6%"، والجدول (5) يوضح تحليل تباين الانحدار المتعدد لمتغيرات الدراسة في كل خطوة من خطوات التحليل.

الهدف الثالث:

معرفة أفضل متغيرات التنبؤ: التشوهات المعرفية، القلق الوجودي، الثراء الوجودي، الرضاء الوجودي – إسهاماً في التنبؤ بأعراض الاكتئاب من خلال درجات عينة من طلبة كلية الصحة العامة 2022/2021.

وللتحقق من الهدف الثالث ولمعرفة أفضل المنبئات إسهاماً نرجع للخطوة الثانية والاخيرة في الجدول (6)؛ إذ تبين أن أفضل المنبئات وأكثرها أسهاماً في التنبؤ بأعراض الاكتئاب هما متغير التشوهات المعرفية ومتغير القلق الوجودي؛ حيث بلغ معامل الارتباط المتعدد بينهما (مجتمعان) من جهة وبين المحك (أعرض الاكتئاب) من جهة ثانية " 0.666"، وأسهما بمعامل تحديد قدره " 0.444" بنسبة "44.4%" في تباين الحادث في أعراض الاكتئاب. ولقد كانا دالان إحصائياً عند مستوى دلالة " 0.0001" وأقل. وقد تم الاحتفاظ بهما في المعادلة دون حذف اي منهما.

© للمؤلف (المؤلفون)، يخضع هذا المقال لسياسة الوصول المفتوح ويتم توزيعه بموجب شروط ترخيص إسناد المشاع الإبداعي CC BY-NC 4.0

أما الثراء الوجودي والرضا الوجودي، فلم يُسهما بقدر له قيمة في تباين أعراض الاكتئاب، وبالتالي تم استبعادهما تبعاً لمحك الدلالة الإحصائية، ويتضح هذا أيضاً من معامل الانحدار المعياري لهذين المنبئين، حيث كانا غير دالين إحصائياً؛ مقارنة بمعاملات الانحدار المعيارية لمتغير التشوهات المعرفية والقلق الوجودي. وذلك في الخطوة الأولى من تحليل الانحدار. وهذا ما يوضحه جدول (7). وها ما تؤكده أيضاً نتائج معامل الارتباط البنيوي كما هو موضح في الجدول (6).

جدول (7) تحليل الانحدار المتعدد لمتغيرات البحث (ن = 110)

الخطوات	المنبئات	معامل الانحدار (B)	الخطأ المعياري لمعاملات الانحدار (SEB)	معاملات الانحدار المعيارية (Beta)	قيمة ت	مستوى الدلالة
الأولى	التشوهات المعرفية	0.182	0.038	0.428	4.816	0.000
	الثراء الوجودي	− 0.427	0.288	− 0.153	1.485	0.141
	الرضا الوجودي	− 0.137	0.255	− 0.55	0.539	0.539
	القلق الوجودي	0.636	0.374	0.179	1.790	0.070
	مقدار ثابت	0.446	10.88	--------	0.041	0.970
الثانية	التشوهات المعرفية	0.183	0.038	0.431	4.865	0.000
	الثراء الوجودي	− 0.478	0.271	− 0.156	1.76	0.080
	القلق الوجودي	0.726	0.333	0.205	2.18	0.030
	مقدار ثابت	3.916	8.564		0.638	0.710

الهدف الربع:

معرفة الإسهام النسبي (الجزئي أو الفردي) لمتغيرات التنبؤ " الدالة " في تفسير تباين أعراض الاكتئاب من خلال درجات عينة من طلبة بنغازي للعام الجامعي 2021 / 2022.

لقد تبين من نتيجة الهدف السابق أن أفضل المتغيرات كمصد إسهام (تأثير) دال في التنبؤ بأعراض الاكتئاب هما: التشوهات المعرفية، والقلق الوجودي. ولتحديد الإسهام النسبي لكل منهما في التنبؤ بأعراض الاكتئاب ، ولضبط الأثر بين المنبئات تم استخدم مربع معامل الارتباط شبه الجزئي (Sp^2) .

© للمؤلف (المؤلفون)، يخضع هذا المقال لسياسة الوصول المفتوح ويتم توزيعه بموجب شروط ترخيص إسناد المشاع الإبداعي CC BY-NC 4.0

ولقد تبين بأستخدام تحليل الارتباط شبه الجزئي؛ أن الإسهام النسبي (الفردي) لمتغير التشوهات المعرفية (الذي دخل أولاً في معادلة الانحدار) في التنبؤ بأعراض الاكتئاب، بلغت قيمته (معامل ارتباط الشبه الجزئي) " 0.14 " مع ضبط أثر القلق الوجودي في التشوهات المعرفية فقط، والاحتفاظ بأثره في أعراض الاكتئاب. والضبط هنا جزئياً وليس كلياُ. وبأستخدام نفس المعادلة لمعرفة الإسهام النسبي الفردي للقلق الوجودي بلغ "0.06" مع ضبط أثر التشوهات المعرفية في القلق الوجودي والاحتفاظ بأثره في أعراض الاكتئاب.

ومن خلال الفقرة السابقة فإن إسهام المنبهات الدالة فراده يوضح أن متغير التشوهات المعرفية يأتي في المرتبة الأولى من خلال إسهامه في التنبؤ بأعراض الاكتئاب، ويليه القلق الوجودي. وهذا ما تدعمه نتائج معامل الارتباط البنيوي في الجدول (6) وفي الخطوة الثانية والأخيرة من تحليل الانحدار حيث كان معامل الإرتباط البنيوي للتشوهات المعرفية "0.920"، وهي قيمة عالية مقارنة بمتغير القلق الوجودي الذي يليه حيث كانت قيمة معامل الارتباط البنيوي "0.780".

نقاش نتائج الدراسة:

لقد كان من بين أهداف الدراسة الحالية، فحص العلاقات بين التشوهات المعرفية وابعاد معنى الحياة؛ كأساليب توافقية وأعراض الاكتئاب. فكما هو متوقع فأن التشوهات المعرفية أرتبطت بشكل إيجابي وكبير بأعراض الإكتئاب؛ بمعنى أنه كلما زادت درجات التشوهات المعرفية زادت تبعاً لذلك أعراض الإكتئاب هذا يعني أن المستوى العالي من التشوهات المعرفية يمكن أن ينبئ بمستوى عالٍ من الاكتئاب؛ وبالطريقة نفسها قد يكون المستوى المرتفع للاكتئاب بمثابة تنبؤ بمستوى عالٍ من التشوهات المعرفية. وبذلك فأن الدراسة الحالية تقدم فهماً واضحاً للعلاقة المتبادلة بين الاكتئاب والتشوهات المعرفية.

وتتوافق هذه النتيجة مع تفسيرات النظرية المعرفية للأكتئاب التي تفترض أن الحالة المزاجية الاكتئابية تكون أكثر وضوحاً لدى الإفراد الذين لديهم تشوهات معرفية وافكار محرفة ومعتقدات غير منطقية، مثل هذه الافكار التلقائية السلبية لها دوراً تلعبه في الصحة الجسمية والنفسية للفرد، فأعراض الاكتئاب تظهر عندما يطور الناس أنماط التفكير السلبية حول الذات والعالم والمستقبل ، وانماط التفكير هذه هي عبارة عن " خبرات المكتئب ورؤيته لهذا العالم كما تشكل داخله " أي كما يُدركه ، والإدراك المشوهة للفرد؛ يعتمد على المعالجة الشعورية الخاطئة للمعلومات، والتي ببساطة تعتمد على نشاط أو تنشيط المخططات المعرفية البلهاء واستثارة المخططات المعرفية ذات الخلفية المزاجية المضظربة التي كانت كامنة والتي حددها "أرون بيك" بأنها أبنية معرفية هدفها الفرز والتصنيف والترميز وتقييم المنبهات التي تصطدم بالفرد وتستثيره.

وهذا من جهة ومن جهة أخرى يرى منظروا العلاج المعرفي السلوكي للاكتئاب؛ أمثال (بيك واليس) أن المشاعر الاكتئابية قد تولد افكاراً سلبية لدى الناس تؤدي إلى الاحباط والقصور عند معالجتهم للمعلومات، فيسئ الإفراد

© للمؤلف (المؤلفون)، يخضع هذا المقال لسياسة الوصول المفتوح ويتم توزيعه بموجب شروط ترخيص إسناد المشاع الإبداعي CC BY-NC 4.0

فهم عالمهم بصورة واقعية، ومن ثم ينخرطون في أفكار غير عقلانية أو غير قادرة على التوافق مع أحداث الحياة اليومية مما يُسهم في إصابتهم بالاكتئاب.

وهذه العملية دفعت العديد من المعالجين إلي بناء تصور عام حول العلاقة التبادلية بين التشوهات المعرفية والاكتئاب، وجعلهم يتبنون بعض ممارسات تقييم وتغيير التشوهات المعرفية كهدف علاجي لتخفيف حدة أعراض الاكتئاب لدي المرضى.

ولقد أتفقت نتيجة هذه الدراسة مع ودراسة نياركو Nyarko وأميسه Amissah (2014). Usen et al (2016) كذلك أظهرت نتائج هذا الهدف وجود أرتباط موجب ودال بين بعد معنى الحياة والمتمثل في القلق الوجودي وأعراض الاكتئاب فالعلاقة طردية ، بمعنى أنه كلما زادت درجة الأفراد في القلق الوجودي زادات تبعاً لذلك أعراض الأكتئاب. لقدأتفقت نتيجة هذا الهدف مع نتيجة دراسة كل من ويميز Weems وكوستا Costa وديون Dehon وبيرمان Berman (2004).

وفي نفس السياق كشفت نتيجة الهدف؛ أن بعد الرضا الوجودي، وبعد الثراء الوجودي، أرتبطت بشكل سلبي وبشكل كبير أيضاً بأعراض الاكتئاب، بمعنى أنه كلما زادات درجات الأفراد على هذين البعدين؛ قلت أعراض الإكتئاب لديهم. أي أنَّ الأفراد ذوو المستويات العالية من معنى الحياة يميلون إلى ظهور أعراض أقل للاكتئاب. وهذا ما أظهرته نتيجة دراسة هدياتيا Hedayatia وخزاعي Khazaei (2013)، دراسة كل من باس (2014) Bas et al، دراسة آلانديت (2014) Alandete et al، ودراسة الجهني (2014).

كما يمكننا أن نفسر هذه النتيجة بأن معنى الحياة هو نهج تفسيري يحدد موقف الفرد اتجاه وجوده ووقعه كما يدركه في العالم المحيط به، والشخص الذي يحدد موقفه اتجاه هذا الواقع المدرك سوف يتابع حياته في هذا الاتجاه وسيشكل اسلوب حياته وسلوكياته ويحدد أيضاً معتقداته ومبادئه الاساسية وفقاً لذلك. فمعنى الحياة كما يفهم من العلاج بالمعنى؛ يعني ضمنياً الاعتقاد بأن حياة الفرد مفيدة وموجهة نحو الاهداف والغايات، كما يعني أيضاً أن الفرد يتمتع بالاستقلالية (الإرادة الحرة) والشعور بالمسؤولة وتحقيق الذات الوجودي ووجود التنوع والثراء في حياته. بالتالي وجود مشاعر المعنى في الحياة قد تكون عاملاً وقائياً للرفاهية والصحة النفسية مما سيخفف مشاعر التوتر والاكتئاب واليأس وخطر الانتحار.

كذلك أظهرت نتيجة الهدف الثالث أن أفضل المنبئات تأثيراً وأكثرها أسهاماً في التنبؤ بأعراض الاكتئاب هما متغير التشوهات المعرفية ومتغير القلق الوجودي. لقد اتفقت نتيجة هذا الهدف مع دراسة عبدالله وأخرون (Abdullah el al, 2011)، ودراسة العلوي (2013) ، ودراسة يوسين وأخرون Usen et al (2016)، ودراسة ويميز وأخرون (Weems el al, 2004). يمكن تفسير هذه النتيجة من خلال نموذج معالجة المعلومات للتشوهات المعرفية الذي قدمه جيلبرت Gilbert (1998) الذي يرى فيه أن التشوهات المعرفية

© للمؤلف (المؤلفون)، يخضع هذا المقال لسياسة الوصول المفتوح ويتم توزيعه بموجب شروط ترخيص إسناد المشاع الإبداعي CC BY-NC 4.0

عبارة عن ردود أفعال تكيفية استجابة لإدراك التهديد. ويعتقد فيه أن البشر قد تطوروا ليفكروا بشكل تكيفي من أجل البقاء. وذلك من خلال نظام المسار السريع الذي يقوم بسرعة بتقييم الموقف للتهديد، ويثير استجابة فورية. ويستخدم هذا النظام الاستدلال، أو الاختصارات العقلية، لتقييم المعلومات الحسية، ويؤدي إلى استجابة قتال أو هروب؛ كرد فعل لتهديد محسوس، مثل هذه الردود الانفعالية ربما هي التي تؤلد مشاعر القلق الوجودي، لانها تتصل بجوهر وجود الإنسان وبقائه على قيد الحياة.

وفي هذا الصدد يرى بول تيليش Tillich (1952) ان القلق الوجودي يدور حول مجالات مترابطة بالموت والقدر، فالقلق بشأن الموت والقدر يتعلق بالتهديد "المطلق" لموت المرء والتهديد "النسبي" للذات في مصيرنا الشخصي وكذلك ينطوي القلق الوجودي على مشاعر الفراغ واللامعنى، والقلق بشأن الفراغ واللامعنى يتعلق بالخوف من عدم وجود "اهتمام مطلق"، ولا أهمية مطلقة في الحياة تعطي معنى لوجود الفرد، وأخيراُ يولد القلق الوجودي مشاعر الذنب والإدانة. فالقلق من الشعور بالذنب والإدانة ينطوي على تهديدات لإدراك هوية الفرد الأخلاقية والمعنوية. وبهذا فأن القلق الوجودي يتصل بشكل كبير بالخبرات الانفعالية الصادمة التي تؤدي إلى أثارة قلق الموت ومشاعر الذنب والدونية والعجز ولوم الذات والتي تكون أصلاً مرتبطة أرتباطاً وثيقاً بالاصابة بأضطراب الاكتئاب، وهذا ما تدعمه وجهة نظر أرون بيك (1976).

وكما أظهرت نتيجة الهدف الرابع أن متغير التشوهات المعرفية يأتي في المرتبة الأولى من خلال إسهامه في التنبؤ بأعراض الاكتئاب ثم يليه متغير القلق الوجودي، يمكن تفسير هذه النتيجة في ضوء نظرية العلاج المعرفي والعلاج المعرفي السلوكي التي تفترض أن التشوهات المعرفية هي سبب الإصابة بأغلب الاضطرابات النفسية، ولا سيما القلق والاكتئاب، ربما هذا هو الذي يجعلها تقف أيضاً خلف مشاعر القلق الوجودي في الاساس لدى الأفراد. بذلك تكون هي السبب الرئيسي لكل من أعراض الاكتئاب ومشاعر القلق الوجودي، وعليه يمكننا أن نقول أن القلق الوجودي يلعب دور الناقل الذي ينقل تأثيرات التشوهات المعرفية إلى أعراض الأكتئاب. وعليه يمكننا أن نتصور أن الأفكار المعرفة والمخططات المعرفية ذات الخلفية المزاجية المضطربة تولد لدى صاحبها مشاعر القلق من الموت والقدر ومشاعر الفراغ واللامعنى ومشاعر الذنب والدونية مما تتسبب بظهور أعراض الاكتئاب.

الخلاصة: لقد أمكن لهذه الدراسة التوصل إلى النتائج التالية:

1 – وجود علاقات طردية قوية، ودإلة إحصائياً بين الاكتئاب وكل من التشوهات المعرفية" والقلق الوجودي؛ بمعنى كلما زادت التشوهات المعرفية والقلق الوجودي لدي الفرد زادت لديه أعراض الاكتئاب.

2 – وجود علاقات عكسية قوية ، ودالة إحصائياً بين كل من بعدي الرضا الوجودي ، الثراء الوجودي وأعراض، أي أنه كلما زادت مشاعر الرضا الوجودي والثراء الوجودي لدى الفرد ؛ قلت لديه أعراض الاكتئاب.

© للمؤلف (المؤلفون)، يخضع هذا المقال لسياسة الوصول المفتوح ويتم توزيعه بموجب شروط ترخيص إسناد المشاع الإبداعي CC BY-NC 4.0

3 – تُسهم المتغيرات المنبئة: التشوهات المعرفية والقلق الوجودي والرضا الوجودي والثراء الوجودي مجتمعة (الاسهام الكلي) بنسبة "44.6%" من التباين الحادث في أعراض الاكتئاب.

4 – أفضل المنبئات إسهاماً في التبؤ بالاكتئاب هما: متغير التشوهات المعرفية ومتغير القلق الوجودي؛ إذ بلغت نسبة أسهامهما معاً في أعراض الاكتئاب حوالي "44.4%" في التباين الحادث في الاكتئاب.

5 – أن متغير التشوهات المعرفية يأتي في المرتبة الأولى من خلال إسهامه في التنبؤ بأعراض الاكتئاب إذ بلغت قيمة أرتباطه البنيوي "0.920"، ثم يليه متغير القلق الوجودي من خلال إسهامه في التنبؤ بأعراض الاكتئاب، حيث بلغت قيمة معامل ارتباطه البنيوي "0.780".

التوصيات:

اولاً : بناءَ على نتائج الدراسة يوصي الباحث عند تصميم برامج علاجية لتخفيف من حدة أعراض الاكتئاب؛ كبرامج العلاج المعرفي ، والعلاج المعرفي – السلوكي، وكذلك العلاج بالمعنى؛ يجب على المعالج أو من يقوم بأعداد هذه البرامج العلاجية أخذ بعين الاعتبار متغيرات معنى الحياة وخاصة متغير" القلق الوجودي" فهو يلعب دوراً كبيراً في التأثير على العلاقة بين التفكير المشوه وأعراض الاكتئاب؛ أي يجب تضمين بعض الفنيات والمهارات العلاجية التي من شأنها أن تساعد على تخفيف من حدة مشاعر القلق الوجودي، وزيادة مشاعر الرضا الوجودي والثراء الوجودي. مما يساعد في تغيير بعض الافكار المشوهة ويؤدي هذا بدوره إلى زيادة فاعلية البرامج العلاجية.

ثانياً: تبني نظريات علم النفس المعرفي وعلم النفس الوجودي في علاج الاكتئاب، كنظرية بيك في التشوهات المعرفية، ونظرية العلاج بالمعنى لـ"فرانكل، فمثل هذه النظريات تشتمل على فنيات ومهارت علاجة تقدم شرحاً مفصلاً وعملياً للدينامكية التى تعمل فيها البنى المعرفية مع الوجدان مع السلوك.

مقترحات الدراسة:

اولاً – دراسة تأثير بعض المتغيرات المحفزة الأخرى كالقلق والوسواس القهري وتقدير الذات التي من المحتمل أن تتفاعل مع التشوهات المعرفية في الإصابة بالاكتئاب.

ثانياً – إعادة أختبار نفس النموذج ولكن مع تغير متغير المحك " الاكتئاب " بمتغير محك أخر "القلق" لمعرفة الكيفية التي تأثر بها متغيرات معنى الحياة في العلاقة بين التشوهات المعرفية والقلق.

© للمؤلف (المؤلفون)، يخضع هذا المقال لسياسة الوصول المفتوح ويتم توزيعه بموجب شروط ترخيص إسناد المشاع الإبداعي CC BY-NC 4.0

ثالثاً – استخدام نمذجة المعادلة البنائية في أختبار قوة تأثير المتغيرات المعدلة؛ كنوع البرامج العلاجية أو نوع الادوية التي يتناولها مرضى الاكتئاب وغيرها من المتغيرات، هذه المتغيرات المعدلة هي متغيرات مستقلة ثانوية؛ تتداخل مع التشوهات المعرفية في التأثير على أعراض الاكتئاب.

© للمؤلف (المؤلفون)، يخضع هذا المقال لسياسة الوصول المفتوح ويتم توزيعه بموجب شروط ترخيص إسناد المشاع الإبداعي CC BY-NC 4.0

قائمة المراجع:

- أبو غزال، معاوية محمود (2013). **علم النفس العام**، الاردن: دار وائل للنشر والتوزيع.
- أبو غزالة، سميرة على (2007أ). فاعلية الإرشاد بالمعنى في تخفيف أزمة الهوية وتحسين المعنى الإيجابي للحياة لدى طلاب الجامعة. **المؤتمر السنوي الرابع عشر، مركز الإرشاد النفسي، جامعة عين شمس، في الفترة من 8- 9 ديسمبر**، ص ص 157 - 202.
- الأبيض، محمد حسن (2010). مقياس معنى الحياة لدى الشباب. **مجلة كلية التربية، المجلد (3) ، العدد (34)** ، 799- 820. ص ص.
- بشرى، صمويل تامر (2007). **الاكتئاب والعلاج بالواقع**، القاهرة: مكتبة الانجلو المصرية.
- بيك، جوديث (2007). العلاج المعرفي للاكتئاب الاسس والابعاد، ترجمة: طلعت مطر، القاهرة: المركز القومي للترجمة.
- جابر، عبد الحميد جابر (2008) **نظريات الشخصية**، ط 2، المملكة العربية السعودية: دار قباء للنشر والتوزيع.
- الجهني، عبدالرحمن عيد (2014). معنى الحياة وعلاقته بالاكتئاب وبمستوى الطموح لدي عينة من طلاب الجامعة. **مجلة بحوث التربية النوعية، العدد (35)**، ص ص 670- 701. جامعة المنصورة.
- ربيعة، بحاش (2018). **تقنين مقياس معنى الحياة لمحمد حسن الأبيض على عينة من طلبة العلوم الإنسانية**. رسالة ماجستير غير منشورة. كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية. جامعة محمد بوضياف.
- رسلان، سماح (2011). **التشوهات المعرفية وعلاقتها ببعض أنماط التفكير لدى طلاب الجامعة**، رسالة ماجستير .غير منشورة، مصر: جامعة المنصورة.
- صالح، سليمان سعيد (2004). **تقنين مقياس بيك للاكتئاب على طلبة جامعتي قاريونس والفاتح ، رسالة ماجستير غير منشورة** ، كلية الاداب ، جامعة قاريونس .
- عبدالله، محمد عادل (2000). **العلاج المعرفي السلوكي أسس وتطبيقات**، القاهرة: دار الرشاد.
- عزوز، محمد (28 فبراير، 2015). النظريات المفسرة للاكتئاب، مقال في مدونة، **فيسبوك مركز الدار للعلاج النفسي.**
- العرفي، نوارة (2018). فاعلية برنامج معرفي سلوكي لخفض أعراض الاكتئاب، النهضة العربية: بيروت.

© للمؤلف (المؤلفون)، يخضع هذا المقال لسياسة الوصول المفتوح ويتم توزيعه بموجب شروط ترخيص إسناد المشاع الإبداعي CC BY-NC 4.0

- العصار، إسلام أسامة (2015). **التشوهات المعرفية وعلاقتها بمعنى الحياة لدى المراهقين في قطاع غزة**. ماجستير غير منشورة. كلية التربية، الجامعة الإسلامية – غزة.
- العقيلي، أشرف مفتاح (قيد النشر). معنى الحياة كمتغير وسيط في العلاقة بين التشوهات المعرفية وأعراض الاكتئاب (تطبيق نموذج بارون – وكيني متعدد الوساطة).
- العلوي، زينب عبدالكريم (2013). **التشوهات المعرفية وعلاقتها بالاكتئاب والشعور بالوحدة النفسية لدى طلبة المرحلة الإعدادية**. ماجستير غير منشورة. كلية التربية والعلوم الإنسانية، جامعة كربلاء.
- عكاشة، أحمد (1998). **الطب النفسي المعاصر**، القاهرة: مكتبة الانجلو المصرية.
- العوادي، الحادة (2018). **علاقة معنى الحياة بالتشويهات المعرفية لدى الأشخاص المعاقين.** رسالة ماجستير غير منشورة. كلية العلوم الإجتماعية والإنسانية، جامعة الشهيد حمه لخضر بالوادي.
- غريب، رمزية (1985). **قائمة بيك للإكتئاب**. القاهرة: دار النهضة المصرية.
- الفتة، عبدالعزيز (2001). **فاعلية نموذج بيك المعرفي في خفض درجة الاكتئاب لدى عينة من المكتئبين السعوديين " دراسة أكلينيكية "**. رسالة دكتوراة غير منشورة، القاهرة: كلية الآدراب، جامعة عين شمس.
- فرانكل، فيكتور (1982). **الإنسان يبحث عن المعنى، مقدمة في العلاج بالمعنى والتسامي بالنفس**. ترجمة: طلعت منصور، الكويت: دار القلم.
- كحلة، ألفت حسين (ب ت). **العلاج المعرفي السلوكي والعلاج السلوكي عن طريق التحكم الذاتي لمرضى الاكتئاب**. القاهرة: ايتراك للنشر والتوزيع.
- ليهي، روبرت (2006). **العلاج النفسي المعرفي في الاضطرابات النفسية**. ترجمة: جمعة سيد يوسف ونجيب أحمد الصبوة، القاهرة: ايتراك للنشر والتوزيع.
- مجبر، بديعة واكلي أيت (2018). النظريات المفسرة الأكتئاب ثنائي القطب. **مجلة نفسانيات، فصل الخريف، العدد (59)، ص ص 9 – 22.**
- هارون، أحمد (2017). **مقياس التشوهات المعرفية**، القاهرة: الانجلو المصرية.
- الهمالي، عبدالله عامر (2003). **أسـلوب البحث الاجتماعي وتقنياته**، ط3. بنغازي: منشـورات جامعة قاريونس.
- Abdullah, Salhah & Salhah, Amala & Ahmad, Jamil & Abdul Ghani, Salhah (2011). Cognitive Distortion, Depression and Self-Esteem among

© للمؤلف (المؤلفون)، يخضع هذا المقال لسياسة الوصول المفتوح ويتم توزيعه بموجب شروط ترخيص إسناد المشاع الإبداعي CC BY-NC 4.0

Adolescents Rape Victims, **World Applied Sciences Journal , No (14) 67-73 .**

- Abramson, L. Y., Seligman, M. E., & Teasdale, J. D. (1978). Learned helplessness in humans: critique and reformulation. Journal of abnormal psychology, 87(1), 49.
- Baron , Reuben M & Kenny , David A (1986) . The moderator-mediator variable distinction in social psychological research: Conceptual, strategic, and statistical considerations. Journal of Personality and Social Psychology, Vol , 51 , No (6) , pp 1173 – 1182 .
- Bas , Veysi , Hamarta , Erdal and Koksal , Onur . (2014) . The Correlation between the meaning of Life , depression , stress and anxiety among University students . **Agora Psycho-Pragmatica, Vol(8) No(2) . 36 – 50.**
- Bruno, Talino (2010). What are they thinking? Cognitive distortions and adolescent externalizing and internalizing problems. Unpublished Doctoral Dissertation. The University of British Columbia.
- Burns, D. D. (1980). Feeling good: The new mood therapy. New York, NY, USA: Signet.
- Clemmer, Kate. (2009) Cognitive Distortions: Define, Discover & Disprove. The Center for Eating Disorders Blog eatingdisorder.org
- Dohr, K. B., Rush, A. J., & Bernstein, I. H. (1989). Cognitive biases and depression. Journal of Abnormal Psychology, Vol(98), No (3) , 263–267
- Dozois, D. J. A., & Beck, A. T. (2008). **Cognitive schemas, beliefs and assumptions**. In K. S. Dobson & D. J. A. Dozois (Eds.), Risk factors in depression (pp. 121-143). Oxford, United Kingdom: Elsevier/Academic Press
- Frankl, Viktor E (1992). Man's Search for Meaning an introduction to logotherapy. Fourth Edition, Boston, Massachusetts: Beacon Press books.
- Gilbert, P. (1998). The evolved basis and adaptive functions of cognitive distortions. British Journal of Medical Psychology, Vol, 71, 447-463
- Hedayati, M.A Maryam & Khazaei, M.A Mahmoud (2013). An Investigation of the relationship between depression, meaning in life and adult hope, **Procedia - Social and Behavioral Sciences No (114) . 598 – 601**
- Hollon SD, Kendall PC, Lumry A (1986) Specificity of depressotypic cognitions in clinical depression. **Journal Abnormal Psycho No (95) 52-59**

© للمؤلف (المؤلفون)، يخضع هذا المقال لسياسة الوصول المفتوح ويتم توزيعه بموجب شروط ترخيص إسناد المشاع الإبداعي CC BY-NC 4.0

- Murray, Marilyn.K (1974). An Existental Conceptualization of Depression as Anescape from Responsibility. Unpublished Doctoral Dissertation. Montana State University .
- Nyarko, Kingsley & Amissah, Christopher. M (2014). Cognitive distortions and depression among undergraduate students, Journal Research on Humanities and Social Science, Vol ,4, No(4), pp 68-75 .
- Oehler, Abigail Nicole (2017). loneliness, meaning in life, and depressive symptomology in college students. Unpublished Doctoral Dissertation, University of Mississippi.
- Rnic, Katerina & Dozois, David & Martin, Rod (2016). Cognitive Distortions, Humor Styles, and Depression**. Europe's Journal of Psychology , Vol. 12(3) , 348–362**
- Ryff, C. D., & Keyes, C. L. M. (1995). The structure of psychological well-being revisited **. Journal of Personality and Social Psychology, 69(4), 719–727**
- Steger, M. F. (2012). Making Meaning in Life. Psychological Inquiry. Journal of Counseling Psychology, 23(4), 381-385.
- Tillich, P. (1952). The courage to be. Yale University Press, New Haven.
- Usen, Stella Anietie & Eneh, Grace Akaniyene & Udom, Inwang Etim (2016). Cognitive Distortion as Predictor of In-school Adolescents' Depressive Symptoms and Academic Performance in South-South, Nigeria. Journal of Education and Practice, Vol.7, No.(17) pp 22- 27 .
- Weems, Carl. F, Costa Natalie. M, Dehon, Christopher & Berman, Steven L (2004). Paul tillich's theory of existential Anxiety: a preliminary conceptual and Empirical examination . Anxiety, Stress, and Coping, Vol. (17), No.(4), pp. 383_ 399
- World Health Organization (2017) . International statistical classification of diseases and related health problems 10th revision (ICD – 10). Fifth edition. Geneva 27, Switzerland: Publications of the World Health Organization.

© للمؤلف (المؤلفون)، يخضع هذا المقال لسياسة الوصول المفتوح ويتم توزيعه بموجب شروط ترخيص إسناد المشاع الإبداعي CC BY-NC 4.0