المخططات المعرفية اللاتكيفية وعلاقتها بالاكتئاب لدي طلاب الجامعة

The relathionship between early maladaptive schemas and depression of university students

إعداد

ايمان عاطف محمد عبد الحميد

Doi: 10.33850/ajahs.2020.120023

الاستلام : ١١ / ٨ /٢٠٢٠ القبول : ٢١ /٨/٢٠٢٠

المستخلص:

هدفت الدراسة الي التعرف علي طبيعة العلاقة الارتباطية بين المخططات المعرفية اللاتكيفية والاكتئاب ، والتحقق من وجود فروق بين مرتفعي ومنخفضي الاكتئاب في المخططات المعرفية اللاتكفية ، وايضاً التنبؤ بالاكتئاب من خلال المخططات المعرفية اللاتكيفية لدي طلاب الجامعة ، وتكونت عينة الدراسة من (١٦٠) من طلاب كليتي التربية والتمريض بجامعة الزقازيق ، حيث (٩٤) من الذكور و (٦٦) من الإناث تراوحت اعمارهم بين (١٨ – ٢٢) سنة ، وتم تطبيق عليهم قائمة بيك للاكتئاب (ترجمة غريب عبد الفتاح ٢٠٠٠) ،ومقياس يونج للمخططات المعرفية اللاتكيفية النسخة المختصرة (ترجمة محمد السيد عبد الرحمن ، ومحمد احمد سعفات ، ٢٠١٤)، واسفرت النتائج عن : وجود علاقة ارتباطية موجبة بين جميع ابعاد المخططات المعرفية اللاتكيفية والاكتئاب ، فيما عدا بعدي التعلق ، والاستحقاق / هوس العظمة ، كما اكدت وجود فروق بين مرتفعي ومنخفضي الاكتئاب في جميع ابعاد المخططات فيما عدا بعدي التعلق ، والاستحقاق / هوس العظمة ، لصالح مرتفعي الاكتئاب ، كما تنبأت ابعاد العزلة الاجتماعية ، والاعتمادية ، والهجر ، والعجز عن ضب الذات دون غيرها بالاكتئاب لدي طلاب الجامعة .

الكلمات المفتاحية : المخططات المعرفية اللاتكيفية ، الاكتئاب ، طلاب الجامعة .

Abstruct :

The study aimed to identify the correlation between early maladaptive schemas and depression of university students , and identify the differences between high and low depressive symptoms in early maladaptive schemas , and determine the

early maladaptive schemas which predict depression of university students , Beck depression Inventory and Young Quitionnaire of early maladaptive schemas were applied to a sample of 160 students (94 females and 66 males) the results of the study showed that there is a statistically significant correlation between all schemas and depression except Entitlement/ Grandiosity ,and Enmeshment/ Undeveloped Self ,and confirm deffirences between upper and lower depression of students , and that schemas of Dependence , Alienation Social Isolation , Abandonment / Instability, and Insufficient self–control/ Self-Discipline predicted of depression in university students .

Key words: early maladaptive schemas , depression , university students .

المقدمة :

يعتبر موقف معاناة الانسان للاكتئاب من اعمق التجارب الانسانية والتي قد تكون قاسية وتهدد وجوده وتحطمه نهائياً ،ويمثل الاكتئاب وقفة للانسان مع احزانه لاستيعاب ماتعرض له من احباطات وخسائر ،فتكون اعراض الاكتئاب وسيلة للتفاعل مع المواقف الاليمة ، وبعد أن تنتهي هذه المعاناة بعد فترة طويلة او قصيرة يمكن للفرد ان ينطلق ويواصل مسيرته في الحياة وهو أقوي مما كان قبل خوض التجربة (الشربيني ، ٢٠٠١ ، ٢٧٣).

وليس الاكتئاب هو مجرد هذا الحزن المؤقت او الهبوط في المزاج الذي يتملكنا بين الحين والأخر ، ولكن عندما يذكر الاكتئاب يذكر معه الكثير من خصائص الاضطراب النفسي بما فيها المزاج العكر والتشاؤم والشعور بالهبوط والعجز وبطء التذكر ، وانتقاء الذكريات الحزينة والمهينة ، فما كان يسرنا بالأمس لم يعد اليوم يحمل الا مشاعر الأسي والحزن ، وبعبارة اخري يعبر الاكتئاب عن كل تلك الألام الجسمية والنفسية والمنغصات التي تمضي عليها الأيام والشهور ، هذا هو الاكتئاب المرضي الذي اصبح اليوم بالامكان التعرف عليه وعلاجه نفسياً بكفاءة عالية (عبد الستار ، ١٩٩٨ ، ٦١) .

طبقاً للنموذج المعرفي يعتبر البناء المعرفي للفرد وافكاره قبل حدوث مواقف ضاغطة تساعدنا في التنبؤ ببداية نوبة اكتئابية للفرد ، وذلك لاهمية المعني الذي يعطيه الفرد كتفسير للمواقف الضاغطة وتقييماته السلبية لهذه المواقف بشكل يومي

يساعد علي زيادة شدة الاعراض الاكتئابية ، واقترح النموذج المعرفي اضافة مفهوم التفاعل المعرفي وذلك يساعدنا علي معرفة استعداد الفرد للاصابة بالاكتئاب من خلال ملاحظة ردود افعاله الانفعالية والمعرفية اليومية ، ومع ذلك ترك النموذج المعرفي سؤالاً دون اجابة وهو لماذا يستجيب بعض الافراد للمواقف والخبرات اليومية بشكل مختل معرفياً مما يساعدهم علي نمو طرق مواجهة غير سوية لهذه الخبرات اكثر من غيرهم Beck , 2008 , 971) .

تعد نظرية المخططات التي قدمها يونج وزملائه (٢٠٠٣) إحدى النظريات التي تستهدف تفسير العلاقة بين الخبرات التي يمر بها الفرد في مرحلة الطفولة والعلاقات الاجتماعية والعلاقات بين الشخصية في مرحلة الرشد، أو بعبارة أخرى العلاقة بين الخبرات التي يمر بها الفرد في مرحلة الطفولة المبكرة والجوانب الفطرية التي خلق لها، وتأثيرها على رؤيته لذاته وللآخرين والعالم من حوله في مرحلتي المراهقة والرشد (Mark , 2010 , 2) .

وقد قدم يونج وزملاؤه تفسيرات اكثر توسعاً من نموذج بيك ، ويمكن توضيح بعض الاختلافات بين التصورين كما لاحظ (شميدت ، واخرون ، ١٩٩٥) علي سبيل المثال : حيث نظر بيك الي هذه الافتراضات بأنها مشروطة ، بينما اعتبرها يونج مخططات غير مشروطة يتم تنشيطها بشكل متكرر ، بينما اتفق كل منهاما (بيك ويونج) علي اعتبار المخططات معتقدات مستقرة ومعممة بشكل عام ، تساعد علي اختيار وتفسير المعلومات بمستويات مختلفة من التنشيط فهي تحتوي علي مؤثرات وادراكات مخزنة (Leen , et . al , 2010 , 317) .

ويصف نموذج العلاج بالمخططات ثلاثة مفاهيم اساسية هي : المخططات وهي الموضوعات النفسية الاساسية ، واساليب المواجهة : وهي استجابات سلوكية مميزة للمخططات ، والانماط : وهي تجمع بين المخططات واساليب المواجهة التي تعمل في لحظة معينة (Young , and Martin , 2010 , 319)

لذلك كان الهدف من العلاج بالمخططات الذي صممه يونج هو تعديل المخططات المعرفية اللاتكيفية ، واساليب المواجهة اللاتكيفية لهذه المخططات ، وايضاً انماط المخططات ، وهذا بدوره يضعف حدة السلوكيات اللاتوافقية لدي المرضي ويساعدهم علي تلبية احتياجاتهم العاطفية بطرق اكثر توافقية (Jens , 2017 , 4_) .

وأهم مايميز هذه المخططات اللاتكيفية بشكل عام أن مضمونها يمثل تعميمات واسعة المدي حول الذات ، وهذه المخططات تقوم باختيار وتنقية المعلومات الواردة من البيئة ، وتنظيم الطريقة التي يفسر بها الفرد خبراته ، ولأن المخططات اللاتكيفية يمكن أن تبقي فترة طويلة في حالة من الكمون ، فان نشاطها يزيد بشدة اثناء معاناة الفرد من الاكتئاب مما يعمل علي تسارع المعاناة وتفاقمها ، وفي الوقت نفسه يغلب

علي مضمون تفكير المريض أن يكون متصلباً وجامداً وسئ التوظيف ويصبح اسلوب التفكير لا يلائم الواقع ولا مقتضيات حل المشكلات (روبرت ليهي ، ٢٠٠٥، ١٢٨ – ١٢٩)

ووفقاً للتطورات الحديثة في النموذج المعرفي ،تعد المخططات المبكرة عاملاً مهيئاً مهماً لدي الكثيرين من مرضي الاكتئاب ويؤكد بيك اهمية المخططات في تطور اعراض الاكتئاب حيث وجد لدي مريض الاكتئاب ان المخططات السلبية هي المسيطرة والمهيمنة مما ينتج عنها تحيز سلبي في تفسير واستدعاء الخبرات وفي التوقعات القصيرة والبعيدة بينما تصبح المخططات الايجابية أقل هيمنة ومن السهل للشخص المكتئب ان يلاحظ المخططات السلبية ولكن من الصعب ملاحظة المخططات الايجابية (ديفيد باولو، ٢٠٠٣ ، ٥٨٢ – ٥٨٣)..

وافترض بيك (١٩٦٧) أن المخططات المعرفية لدي المكتئبين تكشف عن محتوي من الثالوث المعرفي من الموضوعات المتعلقة بالشعور بالذنب ، والتوقعات السلبية ، لذلك اعتبر بيك أن التعرض المستمر للاكتئاب لدي هؤلاء الافراد نتيجة التشوهات المعرفية التي يحاولون الابقاء عليها من خلال مخططاتهم ، وتعتبر هذه المخططات كامنة حتي يتم تنشيطها بمواقف محددة تذكرنا بالظروف التي ادت الي اكتسابها (Worsfold ,2009 , 223 – 22).٤

ومن امثلة محتوي المخططات المعرفية اللاتكيفية لدي المكتئبين : انا خاسر كلياً ، لا احد يحبني ، انا عبء علي اسرتي ، ليس لدي مستقبل ، لن انجح ابداً في اي شئ في هذه الحياة ، لقد هجرني الجميع ، انا غير قادر علي الشعور بالسعادة مرة اخري ، وماشابه ذلك نظراً لأن محتوي المخطط يتكون من تمثيلات عقلية متعلقة بالذات ، والمستقبل ، والاشخاص الاخرين ، فان النظرية المعرفية تعتبر هذا المحتوي اساسياً في مسببات . (Clark and Guyitt , 2016 , 121) المرض واستمراره وايضاً التعافي منه

وتشير مجموعة من الابحاث ان جميع المخططات المعرفية اللاتكيفية الثمانية عشرة التي حددها يونج ، ترتبط بالاضطرابات الاكتئابية ، وخاصة مجالي : الانفصال / الرفض ، وضعف . (Martin, et al . , 2018 , 141) الاستقلالية والاداء ثبت انهما الاكثر تنبئاً باعراض الاكتئاب

كما يشرح نموذج المخططات أن اضطراب الاكتئاب يتشكل في ثلاثة ابعاد هي :

١- مرور الفرد بخبرات سلبية في مرحلة الطفولة مثل (الاهمال ، وعدم اشباع الاحتياجات الاساسية ، وانماط المعاملة الوالدية الغير سوية ... الخ) .

٢- تكونت مخططات غير متجانسة مع بعضها وهي التي تثير وتسبب المخططات الحالية .

٣- اساليب المواجهة اللاتوافقية لهذه المخططات ، الي جانب سات شخصية وهي التي تساعد الفرد .(Serdar , and Nilüfer , 2018 , 462) علي استمرار المخططات المعرفية اللاتكيفية لديه ثلاثة أليات يقوم بها الفرد (Young and Daniel , 2002 , 297 – 298) وقد ذكر المكتئب وهي :

١ – الحفاظ علي رؤية ثابتة لذاته والعالم من حوله ، والتي كونها من خلال التشوهات المعرفية واخطاء التفكير التي يمارسها في تفسير الاحداث المختلفة ، ويتخذها كدليل لتأكيد رؤيته تجاه نفسه والعالم من حوله .

٢ – تجنب المواقف والاحداث التي تثير المخطط المعرفي ، وهذه العملية لا تسمح للفرد بتحدي وجهات نظره تجاه ذاته ، أو الحصول علي أدلة متناقضة حيث لا يكتمل ادراكه بها .

٣ – بالرغم من وجود بعض الظروف المحيطة تعتبر خارج سيطرة الفرد ، الا أن الاكتئاب يمكن أن يستمر بسبب ظروف اخري يستطيع التحكم فيها ويغيرها للافضل ، مثل : علاقات اجتماعية ، أو ظروف العمل ، لكنه يفضل الاستسلام لهذه الحالة ، لذلك من الضروري التعرف علي المخططات التي يتبناها الفرد وتمنعه من محاولات التغيير في سلوكه .

مشكلة الدراسة:

يعتبر الاكتئاب اكثر الاضطرابات المزاجية انتشاراً وخطورة ، وفقاً لمنظمة الصحة العالمية هو السبب الرئيسي الرابع للاعاقة في العالم ، وبحلول عام ٢٠٢٠ سيكون هذا الاضطراب هو السبب الرئيسي الثاني .Abdu'l-Missagh , 2015 , 2)(للاعاقة ، وهذا لتأثيره السلبي علي الصحة الجسمية والنفسية والروحية كما يحتل الاكتئاب المرتبة الثانية بين الاضطرابات النفسية بعد القلق من حيث الانتشار ، وهو يتجاوز حاجز العمر حيث يصيب الأفراد من مختلف الاعمار ، كما أنه لا يميز بين الجنسين بالرغم من اختلاف نسبة الإنتشار بينهما ، كما وجدت الإحصاءات في امريكا عام (٢٠١٢) أن اكثر من خمس طلبة الجامعة يعانون من الاكتئاب (فرج الزادمة ، ٢٠١٨ ، ٥٢) .

وقد اسفرت احدي الدراسات الإستطلاعية في مصر، أن ٧١% من طلبة الجامعة يعانون من اعراض الاكتئاب الخفيف ، بينما ٣٧,٦ % لديهم اعراض الاكتئاب المتوسط (Caleb, et.al 2014 , 121) .

وتعتبر المخططات المعرفية اللاتكيفية من اكثر المشكلات التي يقابلها المعالجين ، خاصة مع المرضي الذين يعانون من نوبات متكررة من الاكتئاب ، الذين يقاومون التغيير والعلاج ، حيث (Wang , et.al , 2010) تعوق هذه المخططات الي تحسن المريض ، كما توصلت دراسة التي تتبعت تحسن مجموعة من

مرضي الاكتئاب لمدة (٩) سنوات ، استقرار لمجموعة من المخططات المعرفية اللاتكيفية

ومما سبق يتضح أن المخططات المعرفية اللاتكيفية لها دور في تطور اعراض الاكتئاب نتيجة عدم اشباع الاحتياجات الوجدانية والعاطفية اثناء مرحلة الطفولة ، والخبرات الصادمة والمحبطة التي مر بها الطفل أو المراهق، وتكمن خطورة هذه المخططات انها تظل كامنة لدي الفرد وتظهر علي هيئة اخطاء التفكير والتشوهات المعرفية التي يمارسها الفرد في مواجهة خبراته الحياتية المختلفة تجاه ذاته والأخرين، لذلك جاءت هذه الدراسة للتعمق في دراسة العلاقة بين المخططات المعرفية اللاتكيفية والاكتئاب .

وعلي هذا يمكن صياغة المشكلة في الاسئلة التالية :

١ – هل توجد علاقة ارتباطية بين درجات ابعاد المخططات المعرفية اللاتكيفية ودرجات الاكتئاب لدي طلاب الجامعة ؟

٢ – هل توجد فروق بين مرتفعي ومنخفضي الاكتئاب في المخططات المعرفية اللاتكيفية لدي طلاب الجامعة ؟

٣ – هل تتنبأ بعض المخططات المعرفية اللاتكيفية دون غيرها بالاكتئاب لدي طلاب الجامعة ؟

اهداف الدراسة:

تسعي الدراسة لحالية الي تحقيق الاهداف التالية :

١ – الكشف عن طبيعة العلاقة الارتباطية بين درجات ابعاد المخططات المعرفية اللاتكيفية والاكتئاب لدي طلاب الجامعة .

٢ – التعرف علي الفروق بين مرتفعي ومنخفضي الاكتئاب لدي طلاب الجامعة في المخططات المعرفية اللاتكيفية .

٣ – التنبؤ بالاكتئاب من خلال المخططات المعرفية اللاتكيفية لدي طلاب الجامعة .

اهمية الدراسة:

١ – اقلة الدراسات العربية – في حدود علم الباحثة – التي تتناول للعلاقة بين المخططات المعرفية اللاتكيفية والاكتئاب لدي طلاب الجامعة .

٢ – تعتبر فئة طلاب الجامعة من الفئات المؤثرة في المجتمع فلابد من مساعدتهم للوصول بهم الي درجة مقبولة من الصحة النفسية من خلال تعديل مخططاتهم المعرفية اللاتكيفية المسئولة عن اضطراباتهم النفسية خاصة الاكتئاب .

٣ – الاستفادة من نتائج الدراسة في وضع برامج ارشادية او علاجية لخفض الاكتئاب من خلال تعديل المخططات المعرفية اللاتكيفية المسهمة له

٤ – يعتبر الاكتئاب من الاضطرابات النفسية الخطيرة الذي اذا ما تدخلنا لعلاجه مبكراً ،يصبح الوضع اكثر خطورة علي حياة الفرد .
٥ – تعتبر المخططات المعرفية لها دور فعال في التحكم في سلوك الفرد ،لذلك من المهم الوعي بها وبكيفية عملها للتخفيف من أثارها السلبية .

المفاهيم الاجرائية للدراسة :

١ – الاكتئاب Depression

الاكتئاب بأنه: DSM 5تعرفه الجمعية الأمريكية للطب النفسي في تصنيفها الخامس ضمن اضطرابات المزاج ويتميز بوجود خمسة اعراض او اكثر تمثل تغيراً في الأداء الوظيفي وهي : المزاج الحزين غالبية اليوم لمدة لا تقل عن اسبوعين ، والنقص الواضح في الاهتمام والمتعة بالانشطة اليومية ، ونقص ملحوظ في الوزن دون عمل رجيم ، واضطرابات في النوم سواء بالقلة او الافراط في النوم ، ، ألام جسدية وبطئ في النشاط النفسي والحركي والشعور بالتعب وفقدان الطاقة علي العمل والشعور باللامبالاه او الشعور بالذنب الزائد ، ونقص في القدرة علي التفكير والتركيز او اتخاذ القرارات ، افكار متكررة عن الموت والتفكير في الانتحار .

ويعرفه (غريب عبد الفتاح ٢٠٠٤، ٢٥) للاكتئاب بأنه : خبرة معرفية وجدانية تتبدى في أعراض الحزن والتشاؤم وعدم حب الذات ونقدها، والأفكار الانتحارية والتهيج أو الاستثارة وفقدان الاهتمام والتردد وانعدام القيمة وفقدان الطاقة، وتغيرات في نمط النوم، والقابلية للغضب وتغيرات في الشهية، وصعوبة التركيز والإرهاق او الإجهاد، وفقد الاهتمام بالجنس. ويمكن تعريفه اجرائاً بأنه : الدرجة التي يحصل عليها الطلاب في قائمة بيك الثانية للاكتئاب المستخدمة في الدراسة الحالية.

ويعرف الاكتئاب اجرائياً بأنه : الدرجة التي يحصل عليها افراد العينة علي مقياس بيك للاكتئاب ، وهذه الدرجة تعبر عن شدة الاكتئاب لديهم الناتجة عن المخططات المعرفية اللاتكيفية التي ساهمت في تطور اضطرابهم.

٢Maladaptive cognitive schema – المخططات المعرفية اللاتكيفية

المخططات المعرفية اللاتكيفية بأنها: (Young, et.al , 2003 , 7) يونج يعرف نمط او مفهوم ينطوي علي مجموعة من الذكريات ،والانفعالات ، والمعارف، والاحاسيس الجسدية ، وهي تتعلق بنظرة الفرد لنفسه ونظرته لعلاقاته مع الاخرين ، وهذه المخططات تتطور وتنمو اثناء فترة الطفولة والمراهقة ، وتتضح خلال مراحل حياة الفرد ، وتعتبر معيقة لحياة الفرد بدرجة دالة وملحوظة ، وطبقاً لهذا التعريف يعتبر يونج السلوك اللاتكيفي للفرد في المواقف الحياتية استجابة او رد فعل للمخططات المعرفية اللاتكيفية ولكن هذه السلوكيات ليست جزءاً من المخططات نفسها وقد قسم يونج المخططات الي ١٨ مخططاً مزرعين علي خمسة ابعاد كما يلي :

١ – مجال الانفصال والرفض : ويحتوي هذا المجال علي المخططات الخمسة التالية : الهجر / عدم الاستقرار ، عدم الثقة / الإساءة ، الحرمان العاطفي ، العيب / الخجل ، والعزلة الاجتماعية / الاغتراب .

٢ – مجال قصور الاستقلال الذاتي وضعف الاداء :

ويحتوي علي اربعة مخططات هي : الاعتمادية ، القابلية للأذي أو المرض ، التعلق / هدم الذات ، الفشل / عدم النضج الذاتي) .

٣ – مجال ضعف القيود أو الحدود :

يحتوي هذا المجال علي مخططيين هما : الاستحقاق / هوس العظمة ، عدم كفاية ضبط الذات / التنظيم الذاتي .

٤ – مجال التوجه نحو الاخرين :

يحتوي هذا المجال علي ثلاثة مخططات هم : الخضوع / الإذعان ، التضحية بالذات ، و والسعي للقبول / طلب التقدير والاعتراف .

٥ – مجال الحذر الزائد :

يتضمن هذا المجال اربعة مخططات هي : السلبية / التشاؤم ، الكبت العاطفي ، المعايير الصارمة ، و العقابية .

وتعرف المخططات المعرفية اللاتكيفية اجرائيا بأنها : الدرجة التي يحصل عليها افراد العينة علي مقياس المخططات المعرفية اللاتكيفية ، والتي ستوضح شدة تأثير هذه المخططات علي الاعراض الاكتئابية) لديهم.

محددات الدراسة:

المحددات البشرية:

لحساب الخصائص السيكومترية لاحدي ادوات الدراسة (حساب الثبات لمقياس بيك للاكتئاب) استعانة الباحثة بعينة مكونة من (٩٠) طالباً من كليتي التربية والتمريض جامعة الزقازيق .

وتكونت عينة الدراسة الاساسية من (١٦٠) من طلاب جامعة الزقازيق ،من كليتي التمريض والتربية ، حيث (٩٤) من الإناث و (٦٦) من الذكور .

المحددات الزمانية:

قد تم اجراء الدراسة خلال العام الدراسي ٢٠١٩ – ٢٠٢٠ .

المحددات المكانية :

تم تطبيق ادوات الدراسة علي طلاب جامعة الزقازيق ، من كليات : التربية، والتمريض داخل قاعات المحاضرات .

المحددات المنهجية: والتي تتمثل في :

١ – المنهج :

استخدمت الباحثة المنهج الوصفي الارتباطي لمعالجة فروض الدراسة .

٢ – أدوات الدراسة :

استخدمت الباحثةالأدوات السيكومترية الأتية :

١ – مقياس بيك للاكتئاب (ترجمة غريب عبد الفتاح ، ٢٠٠٠)

٢ – مقياس المخططات المعرفية اللاتكيفية ، اعداد يونج ، وترجمة (محمد السيد ، ومحمد سعفان ، ٢٠١٤)

الدراسات السابقة :

استعانت الباحثة في هذا الجزء بمجموعة من الدراسات التي تناولت العلاقة بين المخططات المعرفية اللاتكيفية والاكتئاب ، ونذكر منها :

هدفت الي التعرف علي الدور الوسيط للمخططات **(Harrisd , 2002)**اجراها **في دراسة المعرفية** اللاتكيفية بين الاكتئاب واساليب الرعاية الوالدية ، وتكونت العينة من (١٩٤) طالب جامعي ، وللتحقق من اهداف الدراسة تم الاستعانة بمقياس بيك للاكتئاب(١٩٩٦) ، ومقياس يونج للمخططا المعرفية النسخة المختصرة (١٩٩٤) ،وتوصلت النتائج الي أن المخططات المعرفية اللاتيفية تتوسط العلاقة السببية بين ادراك الطلاب لاساليب الرعاية الوالدية ، وبين تطور اعراض الاكتئاب لديهم ، كما أن المخططات المتمثلة في : العيب / العار ، وعدم كفاءة ضبط الذات ، والعجر تتنبأ باعراض الاكتئاب لديهم .

وفي دراسة (Margret and Kate , 2007) التي هدفت الي تحديد العلاقة بين انواع الاساءة المختلفة في مرحلة الطفولة مثل (الايذاء العاطفي ، والاساءة الجسدية ، والاساءة الجنسية) ، وبعض المخططات المعرفية اللاتكيفية مثل (الشعور بانعدام القيمة ، والقابلية للاذي) ، وتأثيرها علي الاعراض الاكتئابية لدي المراهقين ، وتكوت العينة من (٧٦) من المراهقين المكتئبين ، تراوحت اعمارهم من (١٣ – ١٩) سنة ، والادوات التي طقت علي العينة هي : مقياس بيك للاكتئاب (١٩٩٦) ، ومقياس يونج للمخططات المعرفية اللاتكيفية النسخة المختصرة (١٩٩٤) ، ومقياس خبرات الطفولة للرعاية والاساءة ، واسفرت نتائج الدراسة عن تأكيد العلاقة بين خبرات الاساءة في الطفولة وتطور الاعراض الاكتئابية في فترة المراهقة الي جانب التأكيد علي الدور الوسيط للمخططات المعرفية اللاتكيفية في هذه العلاقة .

وفي دراسة Nicolel Ebarhart , 2011 التي هدفت الي الي وضع نموذج سببي يوضح العلاقة بين المخططات المعرفية اللاتكيفية والضغط النفسي الذي يؤثر علي تطور الاعراض الاكتئابية ، والتنبؤ بالاعراض الاكتئابية من خلال المخططات المعرفية اللاتكيفية ، وتكونت عينة الدراسة من (١١٨) من طالبات الجامعة حيث

تتراوح اعمارهن من (١٩ – ٢٧) سنة ، والادوات التي استخدمت في الدراسة هي : مقياس الاكتئاب ، ومقياس يونج للمخططات المعرفية,CES-D; Radloff) 197 لمركز الدراسات الوبائية ٧االلاتكيفية (النسخة المختصرة ، ١٩٩٨) ، ومقياس هاسلز للضغط النفسي العام للطلاب (١٩٩٣)، واثبتت النتائج أن مجال الرفض (بمخططات عدم لثقة ، والعزلة الاجتماعية ، والعيب / العار) ، ومجال الحكم الذاتي وضضعف الاداء والفشل تتنبأ بارتفاع مستوي الاكتئاب ، بينما مخططات (القهر ، والحرمان العاطفي ، ضمن مخططات مجال الرفض) كانت ترتبط باعراض الاكتئاب بشكل هامشي .

ودراسة ايمان جريش (٢٠١٧) هدفت الي التعرف علي طبيعة العلاقة الارتباطية بين الأعراض الاكتئابية والألكسيثيميا والمخططات المعرفية اللاتكيفية بين طالبات الجامعة ، ومدي الاسهام النسبي للمخططات المعرفية اللاتكيفية بابعادها المختلفة في التنبؤ بالاعراض الاكتئابية ، والتوصل الي افضل نموذج سببي يفسر العلاقة السببية بين الاعراض الاكتئابية والمخططات المعرفية اللاتكيفية ، وتكونت عينة الدراسة من (٢١٨) طالبة بكلية التربية بالاسماعيلية ممن تتراوح اعارهن بين (١٨ – ٢٢) سنة وتم تطبيق ادوات الدراسة المتمثلة في : مقياس بيك للاكتئاب (١٩٩٣) ، ومقياس المخططات المعرفية اللاتكيفية (تعريب محمد السيد عبد الرحمن ، ومحمد ابراهيم سعفان ، ٢٠١٥) ، ومقياس الالكسيثيميا (اعداد الباحثة) ، وتوصلت النتائج الي : وجود علاقة ارتباطية بين المخططات المعرفية اللاتكيفية والاعراض الاكتئابية ، لمجال الانقطاع الرفض كأحد مجالات المخططات المعرفية اللاتكيفية تأثيراً مباشراً ودالاً احصائياً للاعراض الاكتئابية.

فروض الدراسة :

في ضوء ما تم عرضه في الدراسات السابقة يمكن صياغة الفروض كما يلي :

١ – توجد علاقة ارتاباطية موجبة ودالة احصائياً بين المخططات المعرفية اللاتكيفية والاكتئاب لدي طلاب الجامعة .

٢ – توجد فروق بين مرتفعي ومنخفضي الاكتئاب في المخططات المعرفية اللاتكيفية لدي طلاب الجامعة .

٣ – تتنبأ بعض ابعاد المخططات المعرفية اللاتكيفية دون غيرها بالاكتئاب لدي طلاب الجامعة .

اجراءات الدراسة :

منهج الدراسة :

استخدمت الباحثة المنهج الوصفي الذي يعتمد علي دراسة الظاهرة ووصفها وصفاً دقيقاً ، من خلال جمع البيانات والمعلومات لتحليلها وتفسيرها ومن ثم تعميم

النتائج التي يتم التوصل اليها ، وذلك لبحث العلاقة الاتباطية بين متغيرات الدراسة (المخططات المعرفية اللاتكيفية والاكتئاب) .

عينة الدراسة :

تكونت عينة الدراسة من (١٦٠) طالب وطالبة من طلاب جامعة الذكور ، حيث (٩٥) من الاناث ، و(٦) من الذكور ، وتتراوح اعمارهم من (١٨ – ٢٢) ، من كليتي التربية والتمريض . وبالرغم من الكثير من الدراسات التي دعمت انتشار الاكتئاب بين الاناث بنسبة اعلي من الذكور ، الا أن فضلت الباحثة مشاركة الجنسين في الدراسة وذلك لأن النتائج في البحوث الانسانية ليست ثابتة بشكل مطلق وقابلة للتغير بمرور الوقت تبعاً للتغيرات والتطورات التي تطرأ علي البيئة والظروف الخارجية .

ادوات الدراسة :

١ – مقياس المخططات المعرفية اللاتكيفية : اعداد جيفري يونج ، ترجمة (محمد السيد عبد الرحمن ، و محمد احمد سعفان) ٢٠١٥ .

وصف المقياس :

تتكون الصورة المختصرة الاولي للمقياس من (٧٥) بنداً موزعة علي (١٥) بعداً أو مخططاً ، بواقع (٥) بنود أو فقرات لكل بعد ، وتتمثل ابعاد المقياس في :

الحرمان العاطفي ، الهجر / عدم الاستقرار ، التشكيك / الاساءة ، العزلة الاجتماعية / الوحدة ، العيب / العار ، الفشل ، الاتكالية / الاعتمادية ، توهم الأذي او المرض ، التعلق / هدم الذات ، الاذعان / الانقياد ، التضحية بالنفس ، الكبت الانفعالي ، المعايير الصارمة ، الاستحقاق / هوس العظمة ، العجز عن ضبط الذات .

وتتراوح درجات البند مابين (١ الي ٦) درجات ، موزعة علي : (لا تصفني علي الاطلاق ، وتأخذ ١) ، و (تصفني تماماً ، وتأخذ ٦) ، ويحسب اجمالي الدرجات لكل بعد بجمع درجات البنود الخمسة له ، من ثم تتراوح درجة كل بعد بين ٥ الي ٣٠ درجة .

الخصائص السيكومترية للمقياس :

الصدق الظاهري: تتمتع أبعاد المقياس بدرجة جيدة من الصدق الظاهري حيث أن تعليمات المقياس واضحة وعباراته قصيرة ومباشرة ولا تحتمل أكثر من معنى.

الصدق التمييزي: يمكن التعرف على القدرة التمييزية للمقياس إذا وجدت فروق بين مرتفعي ومنخفضي الاكتئاب في أبعادة أو في عدد كبير منها، حيث انه من المتوقع أن يحصل الأفراد ذوى الدرجات المرتفعة في الاكتئاب على درجات مرتفعه أيضاً في المخططات المعرفية اللاتكيفية، وللتحقق من ذلك تم حساب قيم ت لدلالة الفروق بين

مرتفعي ومنخفضي الاكتئاب لعينة قوامها ١٠٠ طالب من طالبات الجامعة كما يوضحها الجدول التالي:

جدول (١) قيم ت لدلالة الفروق بين مرتفعي ومنخفضي الاكتئاب في المخططات المعرفية اللاتكيفية

أبعاد المخططات	منخفضي الاكتئاب ن=٥٠		مرتفعي الاكتئاب ن=٥٠		قيمة ت ودلالتها
	م	ع	م	ع	
الحرمان العاطفي	٩,١٨	٣,٦٤	١٤,١٠	٤,٧٣	**٥,٠٣
الهجران/ عدم الاستقرار	١٣,٦٦	٤,٥٢	١٧,٢٠	٤,٦٣	**٣,٨٧
التشكيك / الإساءة	١٣,٧٢	٤,٥٥	١٥,٦٠	٤,٦٤	*٢,٠٥
العزلة الاجتماعية/ الوحدة	١٠,٠٦	٣,٩٢	١٤,٨٦	٥,٠٤	**٥,٣١
العيب/ العار	٧,٢٨	٣,٣٩	١٠,٥٠	٤,٦١	**٣,٩٨
الفشل	١٠,٣٢	٤,٤٣	١٢,٥٢	٤,٠١	**٢,٦١
الاتكالية/ الاعتماد	١٠,٩٦	٣,٩٨	١٢,٠٠	٤,٤٢	١,٢٤
توهم الأذى أو المرض	١٢,٢٨	٤,١٧	١٤,٩٢	٤,١٤	**٣,١٨
التعلق/ هدم الذات	١٣,٠٦	٤,٧٤	١٣,٠٨	٤,٨٦	٠,٠٢
الإذعان أو الانقياد	١٠,٢٤	٣,٣٩	١٢,٩٠	٤,٥١	**٣,٣٣
التضحية بالذات	١٦,٨٦	٥,٩٧	١٧,٦٦	٤,٢٧	٠,٧٧
الكبت العاطفي	١٣,١٨	٤,١٧	١٤,٩٢	٣,٦٢	*٢,٢٣
المعايير الصارمة/ النفاق	١٦,٣٠	٤,٧٦	١٧,٣٢	٤,٠٠	١,١٦
الاستحقاق/ هوس العظمة	١٤,٣٨	٤,٠٧	١٦,٠٢	٣,٣٧	*٢,١٩
العجز عن ضبط الذات/ ضبط الذات	١٠,٠٦	٣,١٥	١٢,١٦	٢,٧٧	**٣,٠٣

يتضح من الجدول السابق وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين مرتفعي ومنخفضي الاكتئاب في المخططات المعرفية اللاتكيفية في ١١ بعد من بين ١٥ بعد للاختبار، مما يدل على تمتعه بدرجة جيدة من الصدق التمييزي.

ثانيا: ثبات المقياس:

للتحقق من ثبات المقياس استخدم الباحثان طريقة الفا كرونباخ حيث تراوحت قيم معاملات ثبات الأبعاد بين ٠,٦٠، ٠,٨١ . وتشير الى قيم جيدة للثبات وتمتع المقياس بدرجة جيدة من الثبات تجعلنا نثق في نتائجه كما يوضحها الجدول التالي:

جدول(٢) معاملات الفاكرونباخ لثبات أبعاد مقياس يونج للمخططات المعرفية اللاتكيفية

ابعاد المخططات اللاتكيفية	معامل الفاكرونباخ
الحرمان العاطفي	٠,٧٧
الهجران/ عدم الاستقرار	٠,٧٤
التشكيك / الإساءة	٠,٦٦
العزلة الاجتماعية / الوحدة	٠,٨١
العيب/ العار	٠,٧٢
الفشل	٠,٨٠
الاتكالية/ الاعتماد	٠,٧٥
توهم الأذى او المرض	٠,٦٣
التعلق/ هدم الذات	٠,٧٣
الإذعان أو الانقياد	٠,٦٠
التضحية بالذات	٠,٧٠
الكبت العاطفي	٠,٦٣
المعايير الصارمة/ النفاق	٠,٧٢
الاستحقاق/ هوس العظمة	٠,٦٠
العجز عن ضبط الذات/ ضبط الذات	٠,٦٠

٢ - مقياس بيك للاكتئاب- الصورة الثانية (إعداد بيك، ترجمة غريب عبد الفتاح ٢٠٠٠):

أعده غريب عبد الفتاح ٢٠٠٠ عن مقياس بيك للاكتئاب ،وهو أحدث صورة مطورة لمقياس بيك للاكتئاب ويتكون المقياس من ٢١بنداً والمقياس صمم لقياس شدة الأعراض الاكتئابية لدى المراهقين والبالغين بداءً من سن ١٣عاماً، والأعراض التي يقيسها مقياس بيك الثاني للاكتئاب في صورته الأخيرة هي: الحزن، التشاؤم، الفشل السابق، فقدان الاستمتاع، مشاعر الإثم وتأنيب الضمير، مشاعر العقاب، عدم حب الذات، نقد الذات، الرغبة بالانتحار، البكاء، التهيج والاستثارة، فقدان الاهتمام، التردد، انعدام القيمة، فقدان الطاقة، تغيرات في نمط النوم، تغيرات في الشهية، صعوبة التركيز، الإرهاق والإجهاد، فقدان الاهتمام بالجنس، (بالنسبة للدراسة الحالية فقد تم استبعاد بند "فقد الاهتمام بالجنس .

وتتمتع القائمة في نسختها العربية بخصائص سيكومترية جيدة من حيث الصدق والثبات، وذلك على عينات مصرية (غريب،٢٠٠٠)، وعينات عمانية (كاظم، والأنصاري،٢٠٠٨)، وعينات كويتية (عبد الخالق، وكاظم، وعيد،٢٠١١)، وتشير النتائج في مجملها إلى أن قائمة"بيك" الثانية للاكتئاب تتمتع بخصائص قياسية توحي بإمكانية تطبيقها على عينات عربية أخرى، وفي الدراسة الحالية سيقوم الباحث بالتحقق من الخصائص السيكومترية للمقياس من عينة دراسته

ثبات المقياس : استخدم غريب طريقتين لحساب ثبات المقياس، هما:

طريقة إعادة الاختبار: فقد طُبق المقياس مرتين بفاصل زمني أسبوعين على عينة قوامها ٥٥ طالب وطالبة (٣١ طالباً و٢٤ طالبة) وبلغ معامل الثبات ٠,٧٤ ، وهو معامل مرتفع.

طريقة الاتساق الداخلي: حيث وصل معامل ثبات المقياس باستخدام معامل ألفا لمجموعة من الطلاب(ن=١١٤: ٧٠ ذكور، ٤٤ إناث) إلى ٠,٨٣ (غريب عبد الفتاح،٢٠٠٠).

ثبات المقياس في الدراسة الحالية:

تم إعادة حساب ثبات المقياس على عينة استطلاعية قوامها ٩٠ من طلاب الجامعة بطريقة الفاكرونباخ للمقياس ككل، وثبت تمتع المقياس بدرجة جيدة من الثبات بهذه الطريقة إذ بلغت قيمة معامل ثباته ٠,٧٨ وهى قيمة مرتفع تجعلنا نثق في نتائج الدراسة.

نتائج الدراسة :

نتيجة الفرض الأول:

وينص الفرض علي : توجد علاقة ارتباطيه ذات دلالة إحصائية بين المخططات المعرفية اللاتكيفية والاكتئاب لدى طلاب الجامعة" وللتحقق من هذا الفرض قامت الباحثة بحساب العلاقة الارتباطية بين المخططات المعرفية اللاتكيفية والاكتئاب بطريقة الارتباط البسيط لبيرسون، وتلخيص النتائج في الجدول التالي :

جدول (٣) : جدول معاملات الارتباط بين المخططات المعرفية اللاتكيفية والاكتئاب

ابعاد المخططات اللاتكيفية	معامل الارتباط	مستوى الدلالة
الحرمان العاطفي	٠,٤٧	دالة عند ٠,٠١
الهجران/ عدم الاستقرار	٠,٣٥	دالة عند ٠,٠١
التشكيك / الإساءة	٠,٣٨	دالة عند ٠,٠١
العزلة الاجتماعية / الوحدة	٠,٥٥	دالة عند ٠,٠١
العيب/ العار	٠,٥٠	دالة عند ٠,٠١
الفشل	٠,٤٥	دالة عند ٠,٠١

الاتكالية/ الاعتماد	٠,٥١	دالة عند ٠,٠١
توهم الأذى أو المرض	٠,٤٧	دالة عند ٠,٠١
التعلق/ هدم الذات	-٠,٠٧	غير دالة
الإذعان أو الانقياد	٠,٤٧	دالة عند ٠,٠١
التضحية بالذات	٠,١٩	دالة عند ٠,٠٥
الكبت العاطفي	٠,٣٦	دالة عند ٠,٠١
المعايير الصارمة/ النفاق	٠,١٧	دالة عند ٠,٠٥
الاستحقاق/ هوس العظمة	٠,١٣	غير دالة
العجز عن ضبط الذات/ ضبط الذات	٠,٤٤	دالة عند ٠,٠١

يتضح من الجدول السابق ما يلي :

١ – توجد علاقة ارتباطية موجبة وذات دلالة احصائية عند ٠,٠١ بين كل من الحرمان العاطفي ، والهجر / عدم الاستقرار ، و التشكيك / الاساءة ، والعزلة الاجتماعية / الوحدة ، و العيب / العار ، و الفشل ، و الاتكالية ، وتوهم الأذي أو المرض ، والاذعان أو الانقياد ، والعجز عن ضبط الذات ، كأبعاد في مقياس المخططات المعرفية اللاتكيفية والاكتئاب لدي طلاب الجامعة ، بينما كانت دالة عند ٠,٠٥ مع بعدي التضحية بالذات ، والمعايير الصارمة ، كأبعاد علي مقياس المخططات المعرفية اللاتكيفية والاكتئاب لدي طلاب الجامعة .

٢ – لا توجد علاقة ارتباطية بين كل من التعلق ، والاستحقاق / هوس العظمة ، كأبعاد علي مقياس المخططات المعرفية اللاتكيفية والاكتئاب لدي طلاب الجامعة .

ويمكن تفسير هذه النتيجة أن : المخططات المعرفية اللاتكيفية تكون مصاحبة بأفكار واتجاهات وتوقعات سالبة نحو الفرد ذاته ، والمحيطين به ، والعالم من حوله والمستقبل ، حيث أن وجود هذه المخططات يساعد في تشويه الواقع والشعور بالتشاؤم مما يجعلها بيئة خصبة لظهور مشاعر الاكتئاب وتطور اعراضه ، وهذا ما اشار اليه (صفوت فرج ، ٢٠٠٨) بأن المخططات المعرفية اللاتكيفية للمكتئب تعبر عن ثالوث معرفي سلبي حول الذات والعالم الخارجي والمستقبل .

وتفسر الباحثة هذه النتيجة بأن الطالب في هذه المرحلة يعيش في اثار المراحل السابقة خاصة الطفولة والمراهقة المبكرة ، فحينما يكون لديه احتياجات غير مشبعة في هذه المراحل ترتب عليها وجود افكار ن سلبية مثل : أنه مهدد بعدم استمرار الدعم العاطفي والمساندة من المحيطين به ، وانه معرض للاساءة بانواعها ، وأنه مختلف عن الاخرين ومنعزل عنهم ، ولايستطيع الاعتماد علي نفسه وقد يتعرض للفشل بسبب ذلك ، أو انه مضطر دائماً للسعي وراء الحصول علي القبول من الاخرين ، ومضطراً لكبت مشاعره وانفعالاته لانه لايستطيع التعبير عنها بشكل مقبول ولا

يستطيع التحكم في انفعالاته واندفاعاته ، وقد يشعر بعد كل ذلك أنه يستحق العقاب او أنه سيتعرض له في اي وقت ، وليس شرطاً بالطبع أن تتجمع كل هذه الافكار دفعة واحدة ، ولكن يكفي وجود اي منها وسيطرتها علي تفكير الطالب مما تجعله عرضة للدخول في مشعر الاكتئاب ومن ثم تطور اعراضه اذا لم يتعامل معها بشكل سوي .
وهذه النتيجة تتفق مع الدراسات السابقة التي استعانت بها الباحثة حيث اكدت جميعها العلاقة بين الاكتئاب والمخططات المعرفية اللاتكيفية .
نتيجة الفرض الثاني :
وينص الفرض علي : توجد فروق ذات دلالة احصائية بين مرتفعي ومنخفضي الاكتئاب في ابعاد المخططات المعرفية اللاتكيفية لدي طلاب الجامعة ، وللتحقق من صحة الفرض تم استخدام اختبار ت لعينتين مستقلتين ، وكانت النتائج علي النحو الأتي :

جدول (٤) : الفروق بين مرتفعي ومنحفضي الاكتئاب في المخططات المعرفية اللاتكيفية

أبعاد المخططات	منخفضي الاكتئاب ن=١٥٠		مرتفعي الاكتئاب ن=١٥٠		قيمة ت ودلالتها
	م	ع	م	ع	
الحرمان العاطفي	١٢,٢٣	٦,١٦	١٧,٥٣	٦,٥٥	-٧,٢١**
الهجران/ عدم الاستقرار	١٤,٩٣	٦,١٣	١٨,٦١	٧,٠٧	-٤,٨٢**
التشكيك / الإساءة	١٣,٣٠	٥,٨٥	١٧,٨٥	٦,٢١	-٦,٢٤**
العزلة الاجتماعية/ الوحدة	١١,٨٦	٦,٧١	١٨,١٢	٦,٤٠	-٨,٩٣**
العيب/ العار	٨,٦٤	٤,٦٧	١٢,١٣	٥,٧٠	-٥,٨٠**
الفشل	٩,٨٣	٥,٦٠	١٤,٧٨	٦,٧٣	-٦,٩١**
الاتكالية/ الاعتماد	١٠,١٩	٥,٠٥	١٤,٤٤	٥,٣٧	-٧,٠٤**
توهم الأذى أو المرض	١٢,١٤	٥,٧٠	١٦,٩١	٦,٤٥	-٦,٧٧**
التعلق/ هدم الذات	١٤,٥٣	١٧,٧٧	١٥,٢٣	٥,٩٤	-٠,٤٦
الإذعان أو الانقياد	٩,٩٩	٤,٩٥	١٤,٠٦	٦,٠٦	-٨,٣٨**
التضحية بالذات	١٦,٥٧	٥,٣٤	١٨,٨٥	٥,٦٢	-٣,٥٨**
الكبت العاطفي	١٣,٩٥	٦,٠٦	١٧,٢٠	٦,٩٨	-٤,٦٧**
المعايير الصارمة/ النفاق	١٨,٦٧	٦,٠٢	٢١,٥٩	٥,٤٨	-٤,٤٠**
الاستحقاق/ هوس العظمة	١٧,٣٧	٦,٢٤	١٩,٧٤	٥,٦٠	-٣,٤٦*
العجز عن ضبط الذات/ ضبط الذات	١٤,١٨	٥,٤٤	١٨,٣٧	٥,١٤	-٦,٨٥**

ويتضح من الجدول السابق وجود فروق ذات دلالة احصائية عند ٠,٠١ بين مرتفعي ومنخفضي الاكتئاب في ابعاد الحرمان العاطفي، والهجران/ عدم الاستقرار، التشكيك/ الإساءة، والعزلة الاجتماعية/ الوحدة، والعيب/ العار، والفشل، وتوهم الأذى أو المرض، والإذعان أو الانقياد،والتضحية بالذات ، والكبت العاطفي ، والمعايير الصارمة ، والعجز عن ضبط الذات/ ضبط الذات ، بينما كانت دالة عند ٠,٠٥ مع بعد التعلق / هدم الذات وكانت الفروق ليس لها دلالة احصائية بين مرتفعي ومنخفضي الاكتئاب في كل من التعلق ، والاستحقاق / هوس العظمة ، كأبعاد علي مقياس المخططات المعرفية اللاتكيفية والاكتئاب لدي طلاب الجامعة.

ويمكن تفسير هذه النتيجة كالأتي :

- تعتبر هذه النتيجة منطقية وتؤكد نتيجة الفرض الاول ، حيث طالما كانت العلاقة الارتباطية بين المخططات المعرفية اللاتكيفية والاكتئاب موجبة ، فكلما ارتفعت درجة الفرد في ابعاد المخططات المعرفية اللاتكيفية كلما ارتفعت درجته في الاكتئاب.

- فالأشخاص الذين لديهم درجة مرتفعه من الاكتئاب لديهم تشوهات معرفية ومخططات معرفية لا تكيفيه تدعم وجهة نظر أنصار المدرسة المعرفية وخاصة بيك ويونج، فهم –اى ذوى الدرجة المرتفعة من الاكتئاب- يشعرون دائما بأن الأشخاص الآخرين المهمين بالنسبة لهم لن يستمروا في تقديم الدعم العاطفي، والمساندة، والتواصل معهم أو الحماية لهم، ولن يلبوا رغباتهم في الحصول علي الدعم العاطفي بشكل كاف، وأن شبكة الدعم الخاص بهم غير مستقرة أو غير متوقعه في أفعالها ولا يعتمد عليها، ومن ثم فهم يفتقدون إلى الشعور بالأمان، ويتضمن ثالوث الحرمان لديهم الحرمان من الرعاية، والحرمان من العطف، والحرمان من الحماية. كما يتوقعون أن الآخرين سوف يستخدمونهم لإشباع رغباتهم الأنانية بمجرد أن تسنح الفرصة لهم بذلك، أو سوف يؤذونهم ويسيئون إليهم، و يخدعونهم، ويكذبون عليهم أو يعرضوهم للإهانة أو الاستغلال، وعندما يتعرضون لأي نوع من الإيذاء من قبل الآخرين يفسرونه بأنه حدث عن قصد وبطريقة غير مبررة. ويدفعهم ذلك إلى الطاعة العمياء للآخرين وشعورهم بأنهم مجبرون علي عمل ذلك لتجنب الغضب أو الانتقام أو الهجر، وهم يعتقدون أن رغباتهم وآرائهم ومشاعرهم ليست ذات أهمية من وجهة نظر الآخرين. وهم يفرطون ويبالغون في تلبية احتياجات ورغبات الآخرين علي حساب متعتهم الشخصية طواعية وبدون إجبار لكي يتجنبوا الشعور بالذنب أو لكي يحافظوا علي علاقتهم مع الآخرين الذين يحتاجون لهم من وجهة نظرهم، وهم يعتقدون أن تلبية احتياجات شخص ما سوف تجنبهم الشعور بالألم.

كما تتشبع مخططاتهم المعرفية بتشويه معرفي حول الذات يتمثل في رؤيتهم لذاتهم دائما بأنهم علي خطأ، أو ناقصين، وغير مرغوب فيهم، أو سيئين، أو أقل مكانة، أو

بلا قيمة وبلا أهمية. وهم يتوقعون أن الآخرين لن يحبونهم أو لن يتقبلوهم. وهم في العادة حساسين للغاية تجاه النقد واللوم، أو الرفض. ويشعرون بالخجل بسبب أي أخطاء يقعون فيها. ولديهم قناعة بأنهم لن يحققوا النجاح في نواحي تتعلق بالانجاز (كالمدرسة والعمل)، أو أنهم أقل مكانة من أقرانهم أو لديهم شعور بالنقص إذا قارنوا أنفسهم بغيرهم، كما يكبتون مشاعرهم وخياراتهم ودوافعهم علي حساب سعادتهم والتعبير عن ذاتهم والاسترخاء والراحة والعلاقات الوطيدة مع الآخرين، ويؤدي ذلك عادة إلي شعورهم بالحزن والافتقار للعاطفة وعدم التأثر، واعتلال الصحة، والإحساس بالتوتر. ولتحسين صورة الذات يحاولون الوصول لأعلي معايير السلوكيات والأداء، ويناضلون للوصول لتلك المعايير العالية لتجنب النقد، مما يؤدي إلي شعورهم بالضغط وتدنى الإحساس بالسعادة والمتعة، أو الراحة، أو الصحة، أو تقدير الذات.

كما تتشبع مخططاتهم المعرفية كذلك باختلال صورة المستقبل والخوف منه، فلديهم خوف مفرط من كارثة قادمة لا يمكن تجنبها، فقد يتوقعون وقوع كارثة عاطفية أو صحية، أو أن كارثة خارجية وشيكة (كحادثة مثلاً) سوف تحدث في أي وقت. كما أن تركيزهم المعرفي يرتبط دوماً بالنواحي السلبية من حياتهم مثل: الألم، والموت، والخسارة، والصراعات، والذنب، والمشكلات التي لم تُحل...الخ، وفي الوقت ذاته يغفلون أو يحتقرون قيمة النواحي الإيجابية أو التفاؤلية من جوانب الحياة، ويتوقع الأشخاص ذوى الدرجة المرتفعة من الاكتئاب أن الأمور سوف تسوء بشدة، أو أنها لا تبدو علي ما يرام الآن وسوف تنهار في النهاية، ولذلك فهم يخافون في العادة من فعل الأخطاء التي قد تؤدي إلي مشكلات مثل الخسارة المالية أو الاقتصادية، أو فقد أي شيء، أو الإهانة، أو الوقوع في موقف عسير (محمد السيد ، ثريا ، ٢٠١٤ ، ٤٠) .

نتيجة الفرض الثالث :

وينص هذا الفرض علي : أنه تتنبأ بعض المخططات المعرفية اللاتكيفية دون غيرها بالاكتئاب لدي طلاب الجامعة .

وللتحقق من صحة هذا الفرض تم حساب قيمة معامل الانحدار المتدرج باعتبار الاكتئاب متغير تابع والمخططات المعرفية اللاتكيفية الخمسة عشر متغيرات مستقلة مؤثرة، وتتلخص النتائج في الجدولين التاليين

جدول(٥) نتائج تحليل التباين لانحدار المخططات المعرفية اللاتكيفية على الاكتئاب لدى طلاب الجامعة.

المتغير التابع	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط المربعات	قيمة ف ومستوى الدلالة
الاكتئاب	الانحدار	٥٠١٤,٩٤	٤	١٢٥٣,٧٣	٣٥,٥٥ دالة عند ٠,٠٥
	البواقي	٥٤٥٥,٠٣	١٥٥	٣٥,٢٥	
	المجموع	١٠٤٧٩,٩٧	١٥٩		

يتضح من الجدول السابق وجود اربعة أبعاد من المخططات المعرفية اللاتكيفية تنبأ بالاكتئاب لدى طلاب الجامعة ، و يمكن توضيح هذه الابعاد وتأثيرها من خلال الجدول التالي:

جدول(٦) نتائج تحليل الانحدار لتأثير المخططات المعرفية اللاتكيفية على الاكتئاب لدى طلاب الجامعة.

النموذج	ثابت الانحدار	الخطأ المعياري	بيتا	ت	الدلالة
الثابت	-٠,٨٨١	١,٧٧٢	-	-٠,٤٨٦	٠,٦٢٨
العزلة الاجتماعية	٠,٤٢١	٠,٠٧٧	٠,٣٥٥	٥,٤٥٦	٠,٠٠٠
الاتكالية	٠,٣٨٢	٠,٠٩٠	٠,٢٨٣	٤,٢٣٦	٠,٠٠٠
الهجر	٠,٢٣٤	٠,٠٧٤	٠,١٩٤	٣,١٦٣	٠,٠٠٢
عدم ضبط الذات	٠,٢١٤	٠,٠٩٨	٠,١٤٧	٢,١٨٦	٠,٠٣٠

قيمة الثابت العام : ٥,٣٤

ويشير هذا الجدول الي أن هذه المخططات المتمثلة في العزلة الاجتماعية ، والاتكالية ، والهجر ، وعدم ضبط الذات ، دون غيرها تتنبأ بالاكتئاب ، ويمكن صياغة معادلة الانحدار كما يلي :

الاكتئاب = ٠,٣٥ / العزلة الاجتماعية + ٠,٢٨ / الاتكالية + ٠,١٩ / الهجر + ٠,١٤ / عدم ضبط الذات ـ٥,٣٤

وتتفق هذه النتيجة مع دراسة Micheal, 2015 ودراسة Harrisd , 2002 حيث توصلت الي أن مخطط العجز عن ضبط الذات ن اكثر المخططات المنبئة بالاكتئاب التي توصلت الي أن مخططات العزلة الاجتماعية Fatemehكمافي دراسة (والاعتمادية والعجز عن ضبط الذات من اكثر المخططات المنبئة بالاكتئاب . كما تتفق مع نتيجة وتفسر الباحثة هذه النتيجة في ضوء طبيعة العينة بأن الجانب

الاجتماعي والعلاقات الاجتماعية تلعب دوراً هاماً في استقرار الحالة النفسية للفرد ، فحنما يشعر الطالب / الطالبة بعدم الاتسقرار في العلاقات الاجتماعية انه مهدد بعد اكتمالها ويشعر أنه مهجوراً من الاخرين ومعزولاً عنهم ، كما أنه مطالب منه في هذه المرحلة الجديدة من حياته الاعتماد علي نفسه في امور كثيرة ، أو انه يجب أن يتعلم هذه المهارة وهو لم يتعود عليها لانه تعود أن يكون اعتمادياً علي المحيطين به ويفاجئ بالواقع الجديد ، وهو ليس لديه القدرة علي التحكم في سلوكياته واندفاعاته ، تجعله بهذه العوامل عرضة للدخول في مشاعر الاكتئاب وتطور اعراضه .

التوصيات :

١ - العمل علي الاكتشاف المبكر للمخططات المعرفية اللاتكيفية سعياً لوقاية الاطفال والمراهقين من خطر التعرض للأكتئاب.

٢- تقديم برامج إرشادية وعلاجية لمرتفعي الأكتئاب قائمة علي العلاج بالمخططات الذي ابتكره يونج ، لخفض شدة الاكتئاب لديهم .

٣ – نشر الوعي حول اهمية تلبية الاحتياجات الاساسية للنشئ ، وذلك لوقايتهم لتكوين مخططات معرفية لاتكيفية تترسخ منذ سن مبكر ، وتستمر معهم مما تسبب لهم المعاناة النفسية .

٤ – تقديم برامج توعية للشباب عن المخططات المعرفية اللاتكيفية واثرها في تطور اضطراباتهم النفسية .

المراجع

ايمان عطية جريش (٢٠١٧) . الاعراض الاكتئابية وعلاقتها بالاكسيثيميا والمخططات المعرفية اللاتكيفية لدي طالبات الجامعة ، **مجلة دراسات تربوية ونفسية** ، كلية التربة ، جامعة الزقازيق ، (٩٦) ، ١٤١ – ٢٢٩ .

ديفيد بارلو (٢٠٠٣). **مرجع اكلنيكي في الاضطرابات النفسية : دليل علاجي تفصيلي** ، (ترجمة صفوت فرج) ، القاهرة : مكتبة الانجلو المصرية .

روبرت ليهي (٢٠٠٦) **دليل عملي تفصيلي لممارسة العلاج النفسي المعرفي في الاضطرابات النفسية** ، (ترجمة جمعة سيد يوسف ، ومحمد نجيب الصبوة) ، القاهرة: دار ابيتراك للنشر والتوزيع.

صفوت فرج (٢٠٠٨) . **علم النفس الاكلنيكي** ، القاهرة : مكتبة الانحلو المصرية.

عبد الستار ابراهيم (١٩٨٩) . **الاكتئاب : اضطراب العصر الحديث فهمه واساليب علاجه**، القاهرة : عالم المعرفة .

غريب، عبد الفتاح (٢٠٠٠). مقياس الاكتئاب(د-٢)BDI-II **التعليمات ودراسات الصدق والثبات وقوائم المعايير والدرجات الفاصلة**. القاهرة: مكتبة الأنجلو المصرية.

غريب، عبد الفتاح (٢٠٠٤). **المواصفات السيكومترية لقائمة "بيك" الثانية للاكتئاب في البيئة المصرية**. القاهرة: مكتبة الأنجلو المصرية .

فرج بلعبد الزادمة ، سحر محمد الشعراوي ، و ماجي وليم يوسف (٢٠١٨) . اضطراب ما بعد الصدمة وعلاقته بالاكتئاب لدي طلاب الجامعة ، **مجلة البحث العلمي في الأداب** ، كلية البنات للاداب والعلوم التربوية ، جامعة عين شمس ، ١ (١٩) ، ٤٠ – ٧٥ .

محمد السيد عبد الرحمن ، ومحمد احمد سعفان (٢٠١٤) . **مقياس المخططات المعرفية اللاتكيفية** ، القاهرة : دار الكتاب الحديث .

محمد السيد عبد الرحمن، ثريا سراج (٢٠١٤). المخططات المعرفية اللاتكيفية كمتغير وسيط في العلاقة بين ضغوط أحداث الحياة والاكتئاب لدى طالبات الجامعة.

لطفي الشربيني (٢٠٠١) . **الاكتئاب : المرض والعلاج** ، الاسكندرية : دار منشأة المعارف.

Abdu'l-Missagh Ghadirian (2015) . Depression: Biological, Psychosocial,

and Spiritual Dimensions and Treatment , **Jornal of Bahá'í Studies** , 25 (4) , 1 – 26 .

Barbara Basile, Katia Tenore,and Francesco Mancini (2018) . Investigating schema therapy constructs in individuals with depression , **Journal of Psychology and Clinical Psychiatry** , 9 (2) : 214 – 221 .

Beck (2008) . The evaluatiom of the cognitive model of depression and its neurobiological correlates **, Jornal of Am j psychiatry** , (165) , 969 – 977 .

Bo Bacha, and Joan M. Farrellb (2018) . Schemas and modes in borderline personality disorder: The mistrustful, shameful, angry, impulsive, and unhappy child **, Jornal of Psychiatry Research** , 259 , 323–329 .

Calvate , E. (2013). Emotional abuse as a predictor of early maladaptive schemas in adolescents : Contributions to the development of depressive and social anxiety symptoms , **Jornal of child abuse** , 1 – 12 .

Catharina Wang, Marianne Halvorsen , Martin Eisemann,and Knut Waterloo (2010) . Dysfunctional Attitudes and Early Maladaptive Schemas as Predictors of Depression: A 9-Year Follow-Up Study , **Jornal of Cogn Ther Res** , 34:368–379 .

Caleb othieno , Roselyne okoth , Karl peltzer, Supa pengpid , and Lucas malla (2014) . Depression among university students in Kenya : Prevalence and sociodemographic correlates , **Jornal of Affective disorders**, 165 : 120-125 .

David, A. Clark, and Brendan, D. Guyitt (2016) . **Schema therapy in depression , In Treating depression** : MCT, CBT, and third-wave therapies , New York : library of congares .

Dustin Scott Washburn (2019). Negative Feedback-Seeking in Depression: Examination of Maladaptive Schemas and Rumination as Cognitive Mechanisms, and the Prospective Prediction of Interpersonal Stressful **Events , the degree of Doctor of Philosophy** , Queen's University

Kingston, Ontario, Canada

Diagnostic Statistical Manual of mental disorder (DSM5) American psychiatric association (2013) .

Farah,darvishi ,Mohamad ali, rahmani , Bahman, Akbari ,and Morteza Rahbar (2013). A comparison of relationship between early maladaptive schemas with depression severity in suicidal group and non-clinical sample , Elsevier Ltd , **Demirok, Near East University .**

Fatemeh Ghanbari, Ghasem Naziria, and Majid Barzega (2012) . The relationship between socially prescribed perfectionism and

depression: The mediating role of maladaptive cognitive schemas **, the 4th International Conference of Cognitive Science** .

Fritz , A. Renner , Jill, A. Lobbestael , Frenk, B. Peeters , Arnoud , A. Arntz , and Marcus, A. Huibers (2012) . Early maladaptive schemas in depressed patients : Stability and relation with depressive symptoms over the course of treatment , **Journal of Affective Disorders** , 136 : 581 – 590.

Jens ,C ,Thimm (2017) . Relationshi_s _etween Early Malada_tive Schemas, Mindfulness, Self_com_assion, and Psychological Distress , **Jornal of Psychology and Psychological Therapy** , 17 (1) , 3 – 17 .

Jim Haugh, Matt Miceli, and Jenny DeLorme (2017) . Maladaptive Parenting, Temperament, Early Maladaptive Schemas, and Depression: A Moderated Mediation Analysis , **Jornal of Psychopathol Beha** , 39:103–116 .

Leen Van Vlierberghe,, Caroline Braet , Guy Bosmans , Yves Rosseel , and Susan Bo¨gels (2010) . Maladaptive Schemas and Psychopathology in Adolescence: On the Utility of Young's Schema Theory in Youth , **Jornal of Cogn Ther Res** , 34 , 316–332.

Mark S. Jesinoski (2010) . **Young's Schema Theory**: Exploring the Direct and Indirect Links Between Negative Childhood Experiences and Temperament to Negative Affectivity in Adulthood , Utah State University .

Martin, P. Kieran , Blair, M. Sally , Clark, N. Gavin , Reck , J. Adam , and Hunter, R. Kirsten (2018). Trait mindfulness moderates the relationship between early maladaptive schemas and depressive symptoms , **Jornal of Mindfulness** , 9 : 140 – 150 .

Martin Rachel , and Young Jeffery (2010) **Schema Therapy , in Handbook of cognitive – behavioral therapies** , edited by Keith , S. Dobson , New York : Guilford .

Michael R. Lewin, Laura M. Garcia, Amanda M. Limon, and Alexander Ojeda (2015). Dysfunctional Parenting and Depression: The Mediational Role of Schemas , **Journal of Experimental Psychopathology**, 6 : 2 – 12 .

María Cámara ,and Esther Calvete (2012) . Early Maladaptive Schemas as Moderators of the Impact of Stressful Events on Anxiety and Depression in University Students **, Jornal of Psychopathol Behav** , 34 : 58 – 68 .

Nicole, K. Eberhaet, Randy, P. Anerbach, and John, Z. Abela (2011). Maladaptive schemas and depression : Tests of stress generation and diathesis-stress models , , **Journal of Social and Clinical Psychology** , 30 (1) : 75 – 104 .

Serdar koruk , and Nilufer ozabaci (2018) . Effectiveness of schema therapy on the treatment of depressive disorders : A meta analysis , **Jornal of Current Approaches in Psychiatry** , 10 (4) : 460 – 470 .

Young , E. Jeffery , and Daniel , E. Mattila (2002 **) Schema focused therapy for depression , in Compractive treatments of depression** , New York : Library of Congress

Young , E. Jeffery , Klosko , S. Janet , and Weishaar , E. Marjorie (2003) **Schema thrrapy : A practitioner's guide** , New York : Guilford.