

المخططات المعرفية اللاتكيفية وعلاقتها بالاكئاب لدى طلاب الجامعة

The relationship between early maladaptive schemas and depression of university students

إعداد

إيمان عاكف محمد عبد الحميد

Doi: 10.33850/ajahs.2020.120023

القبول: ٢٠٢٠/٨/٢١

الاستلام: ٢٠٢٠/٨/١١

المستخلص:

هدفت الدراسة الي التعرف علي طبيعة العلاقة الارتباطية بين المخططات المعرفية اللاتكيفية والاكئاب ، والتحقق من وجود فروق بين مرتفعي ومنخفضي الاكئاب في المخططات المعرفية اللاتكيفية ، وايضاً التنبؤ بالاكئاب 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 للاكئاب (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 والاكئاب ، فيما عدا بعدي التعلق ، والاستحقاق / هوس العظمة ، كما اكدت وجود فروق بين مرتفعي ومنخفضي الاكئاب في جميع ابعاد المخططات فيما عدا بعدي التعلق ، والاستحقاق / هوس العظمة ، لصالح مرتفعي الاكئاب ، كما تنبأت ابعاد العزلة الاجتماعية ، والاعتمادية ، والهجر ، والعجز عن ضب الذات دون غيرها بالاكئاب لدي طلاب الجامعة .

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

Abstract :

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 deffrences 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 أقوى مما كان قبل خوض التجربة (الشرييني ، ٢٠٠١ ، ٢٧٣) .

وليس الاكتئاب هو مجرد هذا الحزن المؤقت او الهبوط في المزاج الذي يملكنا بين الحين والآخر ، 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 . (Beck , 2008 , 971) سوية لهذه الخبرات اكثر من غيرهم

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 2 , 2010 (Mark) .

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 منكر ، بينما اتفق كل منهما (بيك ويونج) علي اعتبار المخططات معتقدات مستقرة ومعمة 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 المرضى ويساعدهم علي تلبية احتياجاتهم العاطفية بطرق اكثر توافقية . (Jens , 2017 , 4) .

وأهم مايميز هذه المخططات اللاتكيفية بشكل عام أن مضمونها يمثل تعميمات واسعة المدى 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 أسلوب التفكير لا يلائم الواقع ولا مقتضيات حل المشكلات (روبرت ليهي ، ٢٠٠٥ ، ١٢٨ - ١٢٩)

ووفقاً للتطورات الحديثة في النموذج المعرفي ، تعد المخططات المبكرة عاملاً مهيناً 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)..

واقترض بيك (١٩٦٧) أن المخططات المعرفية لدي المكتئبين تكشف عن محتوى 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 (Worsfold ,2009 , 223 – 22) .٤ (بالظروف التي ادت الي اكتسابها ومن امثلة محتوى 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 محتوى المخطط يتكون من تمثيلات عقلية متعلقة بالذات ، والمستقبل ، والاشخاص الاخرين ، فان النظرية المعرفية تعتبر هذا المحتوى 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 تنبأاً 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 الانتشار 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 للتعلمق 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 تنتبأ 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 فلا بد من مساعدتهم للوصول بهم الي درجة مقبولة من الصحة النفسية من خلال تعديل مخططاتهم المعرفية اللاتكيفية المسؤولة 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 لعلاج 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 5 تعرفه 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 رجين ، واضطرابات في النوم سواء بالقلة او الافراط في النوم ، ، الأم 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 تنبدي في أعراض الحزن والتشاؤم وعدم حب الذات ونقدها، والأفكار الانتحارية والتهيج أو الاستنارة وفقدان الاهتمام والتردد وانعدام القيمة وفقدان الطاقة، وتغيرات في نمط النوم، والقابلية للغضب وتغيرات في الشهية، وصعوبة التركيز والإرهاق أو 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.

٢ Maladaptive 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 ، وتوضح 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 مخططين هما : الاستحقاق / هوس العظمة ، عدم كفاية ضبط الذات / التنظيم الذاتي .

٤ - مجال التوجه نحو الآخرين : يحتوي هذا المجال علي ثلاثة مخططات هم : الخضوع / الإذعان ، التضحية بالذات ، 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 الأساسية 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 .