

تناقض إدراك الذات وعلاقته بالاكْتئاب لدى طلاب الجامعة

رانيا كمال يوسف أمين

باحثة دكتوراه بقسم الصحة النفسية

كلية التربية جامعة الزقازيق

د/سماح صالح محمود

أ.د/ محمد السيد عبد الرحمن

أستاذ مساعد الصحة النفسية

أستاذ الصحة النفسية والعميد السابق

كلية التربية - جامعة الزقازيق

كلية التربية - جامعة الزقازيق

مستخلص البحث:

هدف البحث الحالي إلى التعرف على طبيعة العلاقة بين تناقض إدراك الذات بالاكْتئاب لدى طلاب الجامعة، وأيضاً التعرف على تأثير كلاً من عاملي النوع (ذكور/إناث) والتخصص (علمي/أدبي) على كلاً من تناقض إدراك الذات والاكْتئاب، وقد أجريت الدراسة على عينة قوامها (٤٠٠) طالب وطالبة من الكليات العلمية والأدبية من جامعة الزقازيق بمحافظة الشرقية حيث تتراوح أعمارهم ما بين (١٨ - ٢٣) عام، وذلك باستخدام الأدوات الآتية مقياس تناقض إدراك الذات (الواقعية/المثالية) إعداد الباحثة، مقياس بيك للاكتئاب ترجمة: غريب عبد الفتاح - الإصدار الثاني (٢٠٠٠)، وقد أسفرت النتائج على وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية موجبة بين تناقض إدراك الذات (الواقعية/المثالية) والاكْتئاب لدى طلاب جامعة الزقازيق، وجود تأثير دال إحصائياً لعاملي النوع (ذكور/إناث) والتخصص (علمي/أدبي) في تأثيرهما المشترك على كلاً من تناقض إدراك الذات والاكْتئاب لصالح الإناث، كما أسفرت النتائج أيضاً على تنبؤ بعض أبعاد تناقض إدراك الذات دون غيرها بالاكْتئاب لدى طلاب الجامعة.

الكلمات المفتاحية: تناقض إدراك الذات - الاكْتئاب - طلاب الجامعة

**self-discrepancy and its relationship depression among
university students**

abstract

The current study aimed to determine the relationship between self-discrepancy and depression among university students, Along with the effect of both gender (male/female) and specialization (scientific/literary) on self-discrepancy and depression, The study was conducted on a sample of (400) male and female students from scientific and literary colleges from the University of Zagazig, Where their ages ranged between (18-23) years old, Using the following tools: Scale of self-discrepancy (actual / ideal) prepared by the researcher, Beck scale for depression, Translated by: Gharib AbdelFattah “second edition.(٢٠٠٠) ”, The results revealed that there is a positive statistically significant correlation between self-discrepancy (actual /ideal) and depression among Zagazig University students, Furthermore there is a statistically significant effect of the two factors: gender (male/female) and specialization (scientific/literary) in their joint effect on contradictory self-perception and depression in favor of females, The results also revealed that some dimensions predict self-discrepancy and depression among university students.

.Keywords: self-discrepancy - depression - university students

مقدمه :

يعتبر الاكتئاب أحداً للأمراض النفسية التي يعاني منها العديد من الأفراد، يظهر في المراحل العمرية المختلفة عبر الحياة، وبذلك فإن الفرق بين أنواع الاكتئاب يكون في الدرجة وليس النوع، ومعظم الأفراد يصيبهم اكتئاب خفيف وذلك استجابة للعديد من الأحداث الصادمة في حياتهم، بينما عدد أقل لديهم رد فعل اكتئابي شديد تجاه نفس هذه الأحداث، ويتم تشخيص الاكتئاب لدى الأفراد أو قابليتهم للإصابة به على عوامل عديدة كالعوامل البيولوجية والوراثية والبيئية، فهناك نوعين للاكتئاب اكتئاب عصابي واكتئاب ذهاني فالفرق بينهم فرق في الدرجة.

حظى مفهوم الذات Self-Concept باهتمام عدد كبير من العلماء والباحثين في مجال علم النفس والصحة النفسية، وقد يتشكل مفهوم الفرد عن نفسه من مجموعة من الاعتقادات والتقييمات التي يبنها الفرد من خلال ما يمر به من أحداث وما يشهده من مواقف، فقد تكون هذه التقييمات إيجابية تعزز مفهومه عن ذاته وتزيد من توافقه النفسي والاجتماعي وتشعره بالسعادة والرضا، وقد تكون سلبية تهز صورته عن نفسه وتخفف من ثقته بنفسه وتقديره لها وتجعله عرضة للاضطرابات الانفعالية التي بدورها تقوده لاضطرابات سلوكية وقد يحدث ذلك عندما لا يتوافق مفهوم الذات مع آمال الفرد وطموحاته وتطلعاته، أي عند وجود تناقضات بين معتقداته عن ذاته وبين ما يرغب فيه ويتمناه (منار خطاب، ٢٠١٩، ٣٠).

وغالباً ما ينظر البشر إلى أنفسهم بطريقة معينة ويتصرفون بطريقة متناقضة لنظرتهم لأنفسهم، ولذلك تعد نظرية تناقض الذات لهيجنز (Higgins) ١٩٨٧ من النظريات النفسية الاجتماعية التي قدمت نموذج حاولت من خلاله تفسير العلاقة بين الذات والانفعال Affect فقد ميز هيجنز في نظريته على مستويين لبناء الذات : المستوى الاول مجالات الذات Domains of the self، وجهات النظر عن الذات Standpoints on the self، فتقسم إلى اثنين وجهة نظر الشخص عن نفسه،

تناقض إدراك الذات وعلاقته بالاكْتئاب لدى طُلاب الجامعة بانبا كمال يوسف أميه أ.د. محمد السيد عبد الرحيم د.سماء صالح محمود

ووجهة نظر الآخرين في حياته كالأب ، والأم والزوج والصديق والأقارب (Higgins,T., 1987,320-321).

ووفقا لنظرية تناقض إدراك الذات لهيجنز ١٩٨٧ فسرأن الأنواع المختلفة من تناقض الذات لها تأثير كبير وواضح على الحالة الانفعالية للفرد ،فالاكْتئاب ينشأ بسبب التناقضات بين الذات الفعلية والمثالية بينما تنشأ أعراض القلق نتيجة تناقض الذات الفعلية والواجبة (Dickson,J., Moberly,N., & Huntley,C.,2019, 97)

مشكلة البحث:

شعرت الباحثة المشكلة من خلال الاطلاع على نظريات الذات ومنها توصلت إلى نظرية إدراك الذات لهيجنز ومعرفة ما يعانيه الأفراد الذين يعانون من تناقض إدراك الذات من اضطرابات انفعالية ومزاجية والصراع الموجود داخلهم لوصولهم إلى شخصية مثالية ،ولذلك هناك بعض الدراسات التي ربطت بين تناقض إدراك الذات والاكْتئاب والقلق واضطرابات المزاج كما في دراسة Higgins,T.,&Strauman,T., (1988) ، ودراسة رياض العاسمي (٢٠١٢)، ودراسة Gürcan-Yıldırım,D., (2020) &Gençöz,T., وأوصت دراسات أخرى بعمل برامج علاجية لخفض تناقضات إدراك الذات لدى هؤلاء الأشخاص ومن ثم خفض الاضطرابات الانفعالية السلبية لأولئك الأشخاص .

فغالباً ما يعتقد الأشخاص الذين يعانون من الاكْتئاب بأنهم دون المستوى من وجهة نظرهم ومن وجهة نظر الآخرين لهم وقد تكون هذه الملحوظة هي مركز نظرية تناقض الذات لهيجنز ، وطبقا لنظرية هيجنز Higgins في تناقض الذات فإن سواءنا النفسي وصحتنا الانفعالية تتحدد بالفرق بين ما نعتقده أنه هويتنا الفعلية وموجهات الذات وإذا كان هناك بعض الافراد مختلفين ولم يوجد لديه هذه الفروق ، فسيصبح ردود افعالهم انفعالية وسلبية تجاه أنفسهم وتجاه الآخرين (محمد السيد عبد الرحمن، ٢٠١٤، ١٣٨).

وقد أثبتت نتائج دراسة هيجنز وسترومان Higinnis and Strauman,1988 ودراسة إنس وآخرون (Enns, et al ,2000) أن الأفراد الذين

يعانون من درجات مرتفعة من تناقض الذات بين الذات المثالية والذات الواقعية يعانون بدرجة كبيرة من الاكتئاب ، بينما أظهرت نتائج دراسة رياض العاسمي (٢٠١٠) وجود علاقة بين تناقض الذات بين الذات المثالية والذات الواقعية وأشارت أيضاً أن الإناث من طلاب الجامعة أكثر تناقض في إدراك الذات.

تم صياغة مشكلة البحث في الأسئلة الآتية :

- ١- هل توجد علاقة ارتباطية بين تناقض إدراك الذات (المثالية/الواقعية) والاكتئاب لدى طلاب الجامعة؟
- ٢- هل يوجد تأثير لكل من النوع (ذكر- أنثى) والتخصص (علمي/أدبي) والتفاعل بينهما على تناقض إدراك الذات (مثالية/واقعية) لدى طلاب الجامعة؟
- ٣- هل يوجد تأثير لكل من النوع (ذكر- أنثى) والتخصص (علمي/أدبي) والتفاعل بينهما على الاكتئاب لدى طلاب الجامعة ؟
- ٤- هل يمكن التنبؤ بتناقض إدراك الذات من خلال درجات الاكتئاب لدى طلاب الجامعة ؟

أهداف البحث :

- في ضوء مشكلة الدراسة وتساؤلاتها سعت الدراسة إلى تحقيق الأهداف الآتية:
- ١- التعرف على العلاقة بين تناقض إدراك الذات (مثالية/واقعية) والإصابة بالاكتئاب لدى طلاب الجامعة.
 - ٢- تحديد تأثير النوع (ذكور/إناث) و التخصص (علمي/أدبي) على تناقض إدراك الذات .
 - ٣- تحديد تأثير النوع (ذكور/إناث) و التخصص (علمي/أدبي) على الاكتئاب.
 - ٤- التعرف على إذا ما كان أبعاد تناقض إدراك الذات تنبئ دون غيرها بالاكتئاب.

تناقض إدراك الذات وعلاقته بالاكتناب لدى طلاب الجامعة **نانيا كمال يوسف أميه أ.د/محمد السيد عبد الرحيم د/سماع صالح محمود**

أهمية البحث:

تتمثل أهمية البحث الحالية على النحو التالي :

(أ) الأهمية النظرية:

- ١- إلقاء الضوء على نظرية تناقض إدراك الذات لهيجنزوما يتعرض لها ذووها من الآثار النفسية والاضطرابات الانفعالية التي تؤثر عليهم .
- ٢- تعد هذه الدراسة إضافة للتراث النظري الذي يثير الكثير من التساؤلات لدى الباحثين لمواصلة البحث العلمي في هذا المجال .
- ٣- ظهرت أهمية البحث في ارتباطها بمرحلة المراهقة والتي تعد من أهم المراحل في حياة الفرد التي يمر بها الفرد وتؤثر في تشكيل شخصيته.

(ب) الأهمية التطبيقية:

- ١- أسهمت الدراسة بإعداد مقياس حديث يقيس تناقض إدراك الذات ومناسب لطبيعة العينة في العصر الحالي .
- ٢- يمكن الاستفادة من التصور النظري ونتائج البحث في إمكانية وضع برنامج لخفض تناقض إدراك الذات والصراعات الناتجة عنها لدى الفرد .
- ٣- يمكن الاستفادة من نتائج الدراسة الحالية في معرفة تناقض إدراك الذات وانعكاسها على الحالة النفسية وتخطي الآثار السلبية التي يتعرض لها الشخص حتى يمكن تحقيق التوافق النفسي والإحتفاظ بالصحة النفسية والجسدية .

مصطلحات البحث :

تُعرف الباحثة تناقض إدراك الذات بأنها : هي مجموعة من المعتقدات والأفكار السلبية المتضاربة التي يعتنقها الفرد عن نفسه وذلك بين صفاته الحقيقية والصفات المثالية التي يتمناها مما ينتج عنها اضطرابات وانفعالات سلبية كالاكتئاب أو القلق والتي تؤثر عليه سلبياً في جميع مجالات حياته .

ويمكن قياسه إجرائياً من خلال الدرجة التي يحصل عليها المفحوص من تطبيق مقياس تناقض إدراك الذات والذي تم استخدامه في الدراسة الحالية. الاكتئاب Depression: هو حالة من الحزن الشديد تنتج عن الظروف الأليمة ، وتعبر عن شئ مفقود ، وإن كان المريض لا يعي المصدر الحقيقي لحزنه ويصاحبه أعراض نفسية وجسمية ومن أنواعه (الاكتئاب الخفيف والبسيط والحاد ، العصابي الذهاني) (حامد زهران ، ٢٠٠٣ ، ١٥١) .

محددات البحث :

تحدد مجال البحث الحالي بالمحددات التالية:

(أ)المحددات المنهجية :

تم إستخدام المنهج الوصفي وهو المناسب للبحث.

(ب)الحدود الزمانية: تم تطبيق أدوات البحث خلال الفصل الدراسي الأول من العام الدراسي ٢٠٢١ / ٢٠٢٢ .

(ج)الحدود المكانية: تم تطبيق البحث على طلاب جامعة الزقازيق بمحافظة الشرقية .

الإطار النظري

أولاً: تناقض إدراك الذات Self- Discrepancy

تعريف تناقض إدراك الذات :

هناك بعض التعريفات التي تناولت تناقض إدراك الذات :

فقد عرفها هيجنز (Higgins,T.,1987, 320-321) بأنها تضارب وعدم توافق معتقدات الفرد وأفكاره عن الصفات الحالية الموجودة بشخصيته ، والمعتقدات التي يتمنى أن يتمتع بها ، والمعتقدات التي يعتقد أنها يجب أن تكون موجودة فيه ، ويقسم هيجنز الذات إلى ثلاث مجالات هي (الذات الواقعية ، الذات المثالية ، الذات الواجبة) وذلك في ضوء نظرة الفرد لنفسه أو في ضوء نظرة الآخرين له، والذي ينتج

تناقض إدراك الذات وعلاقته بالأكتئاب لدى طلاب الجامعة **بانيا كمال يوسف أميه أ.د. محمد السيد عبد الرحيم د. سمح صالح محمود**

عنه- في الغالب- حسب شدتها ونوعها أنماط انفعالية سلبية مختلفة كالقلق والاكتئاب.

كما عرفتتها منارسامي خطاب (١٠،٢٠١٩) بأنها " الحالة التي تشير إلى مدى التباعد بين معتقدات الفرد عن صفاته الحقيقية التي يمتلكها وصفاته المثالية التي يتمناها" .

ووضحها كلاً من حسام محمود علي، وعبد المحسن حامد عقيلة (١١،٢٠٢٠) بأنها حالة اختلاف بين اعتقادات المفحوص فيما يتصل بخصائصه الحالية الفعلية والواجبة والمثالية ، فتشير الذات الفعلية / الواقعية للصفات التي يرى الفرد أنها موجودة فعلاً ويمتلكها أي نظرة الفرد لنفسه وإدراكه لنظرة الآخرين له فعلياً ، والذات الواجبة/الإلزامية وهي الصفات التي يرى أنها إلزامية للوجود فيه لتحقيق أهدافه وحاجاته في الحياة، والذات المثالية هي تلك الصفات التي يرى الفرد أن ينبغي توافرها فيه ليكون مثالياً كأمنيته لشئ ما ليصبح مثالي .

نظرية التناقض الذاتي (تناقض إدراك الذات).

(أ) أساس النظرية :

يعتبر مصطلح تناقض إدراك الذات من المصطلحات قليلة الدراسة في البيئة العربية عامة والمصرية خاصة، فعلى الرغم من وجود النظريات العديدة التي قامت بدراسة الذات فكانت من ضمن النظريات التي تحدثت عن تناقضات إدراك الذات ل هيجنز Higgins,T., ١٩٨٧ وتعد هذه النظرية من النظريات النفسية الاجتماعية التي قدمت نموذج قامت من خلاله بتفسير العلاقة بين الذات والانفعال ، ولذلك فقد ميز هيجنز Higgins بين مستويين لعمليات بناء الذات هما :

١- أبعاد الذات Domains of the Self .

٢- وجهات النظر عن الذات Standpoints on the Self .

أولاً أبعاد الذات Domains of the self :

والتي حدد فيها ثلاثة أنواع من الذات هما :

- الذات الواقعية The Actual-Self وهي الصفات التي يعتقد الشخص أو (الآخرون) أنه يمتلكها بالفعل .
- الذات المثالية The Ideal-Self وهي الصفات التي يتمنى الشخص أو (الآخرون) في امتلاكها بشكل مثالي مثل الرغبات والأمال والأمنيات .
- الذات الواجبة The Ought-Self وهي الصفات التي يعتقد الفرد أو (الآخرون) أنه من اللازم والواجب أن يتمتع بها ويمتلكها Higgins,T., (1987, 321).

ثانياً وجهات النظر عن الذات Standpoints on the self :

لا يكفي أن نميز بين الأبعاد الثلاثة المختلفة للذات وخاصة إذا كان هناك علاقة تربط بين الذات والإنفعال ، فلذلك لابد من التمييز بينهما من خلال وجهات النظر إلى الذات ، فهناك اثنان من وجهات النظر للذات هما :

- ١- وجهة نظر الشخص الخاصة به.
- ٢- وجهة نظر الآخرين المهمين في حياته (ك الأب و الأم و الزوج و الأصدقاء المقربين).

وقام هيجنز بجمع الأبعاد الثلاثة للذات مع وجهات النظر السابقة فنتج عنها ست تمثيلات للذات ، وتتلخص النظرية في أن الأفراد الذين يقارنون ذاتهم "الواقعية" بالمعايير الداخلية أو بالذات "المثالية / الواجبة" ، وبذلك ينشأ تضارب بين الذات الواقعية والمثالية والواجبة بالمشاعر السلبية (كالخوف والقلق والارتباك) ، ولذلك سعى هيجنز لتوضيح أن الخلاف الداخلي هو أحد أسباب حدوث الاضطرابات الانفعالية والنفسية للفرد ، وبذلك بُنيت النظرية استناداً على ثلاث أفكار هما :

تناقض إدراك الذات وعلاقته بالكتاب لدى طلاب الجامعة **بانيا كمال يوسف أميه أ.د. محمد السيد عبد الرحيم د. سمح صالح محمود**

- تصنيف الأنواع المختلفة من عدم الارتياح التي يشعر بها الأشخاص الذين
إختبروا مثلًا مختلفة.
- تصنيف الأنواع المختلفة من نقاط الضعف العاطفية التي يشعر بها الفرد من
خلال نوعي التناقض .
- النظر في تأثير التناقضات المختلفة وأنواع عدم الارتياح التي يختبره الفرد
(Higgins,T., 1987, 322).

(ب) أنواع تناقضات إدراك الذات :

تم تقسيم تناقضات الذات إلى نوعين هما :

١- التناقض المثالي وهو تناقض إدراك الذات الواقعية مع الذات المثالية.

وينطوي هذا النوع على الحالة التي يكون فيها سمات الفرد الفعلية (من وجهة نظره)
لا تتطابق مع الحالة المثالية التي يرغب الشخص للوصول إليها (سواء نفسه التي
يريد أن يصبح عليها / أو غيره من المقربين) أي عدم تحقيق الأهداف والرغبات التي
آلت إليها طموحاته فبذلك ينشأ صراع داخلي وبالتالي يتعرض الفرد في هذه الحالة
للاكتئاب وعدم الرضا والحزن .

٢- التناقض الفعلي وهو تناقض إدراك الذات الواقعية مع الذات الواجبة .

وينطوي هذا النوع على الحالة التي يكون فيها سمات الفرد الفعلية (من وجهة
نظره) لا تتطابق مع الحالة التي يعتقد أنها شخص ما (سواء نفسه أو غيره) أي ينبغي
وضروري ولا بد أن تتوافر فيه وعدم توافرها فيه (من وجهة نظره) فإنه يعتقد ان ذلك
انتهاك لهذه الالتزامات وانه سوف يتعرض للعقوبة ومن خلال ذلك التناقض يكون
الفرد عُرضة لمشاعر القلق والخوف والتوتر والحيرة ،وعلى أي حال فعند وجود تناقض
بين الذات الواقعية والذات المثالية أو الواجبة فإن الفرد سيعاني من اضطرابات

انفعالية تتناسب مع أي نوع من التناقض السابق ذكرها والدخول في صراعات مع ذاته (Strauman,T., & Higgins,T., 1989, 687).

(ج) الفروض الأساسية للنظرية :

تفترض النظرية أن وجود تناقض بين الذات الواقعية (أي مفهوم الذات الحالي عند الفرد) وموجهات الذات (الذات المثالية ،والذات الواجبة) فقد يعاني الفرد من اضطرابات انفعالية حسب نوع التناقض ،وقد أكدت هذه النظرية على مسألتين مهمتين هما :الأولى تتعلق بطريقة استجابة الأفراد للأحداث نفسها فمثلاً الرسوب لا يعني أن كل الاستجابات واحدة عند كل الطلاب الذين يمرون بنفس الخبرة ،فهناك اختلاف وفروق فردية بين الأفراد لتقييم ذواتهم لأن جميع الطلاب لم يدركوا هذه الحادثة بنفس الطريقة وليست مهمة لديهم بنفس الدرجة في تقييم الذات ، أما الثانية فتتعلق بنوعية الانفعالات التي تنشأ نتيجة تعرض الفرد لهذه الحادثة فإما تنتج لدى الفرد انفعالات اكتئابية (كالحزن والأسى) أوالقلق كالخوف من المستقبل والتوتر.

وتؤكد نظرية تناقض الذات على الفروق الفردية لدى الأشخاص أيضاً في تقييم الآخرين ،وأن مفاهيم الناس للذات والبنى المعرفية لكل فرد تؤثر في احكامهم (Erin,E., 2002, 33).

تنص الفرضية العامة لنظرية هيجنز على " كلما كان حجم تناقض إدراك الذات كبيراً عند الفرد فيكون ذلك الفرد أكثر عرضة للمعاناة من اضطرابات انفعالية مرتبطة بنوع التناقض "،وذلك يؤكد الفرضية السابقة فقد صرح جيمس (١٩٤٨/١٨٩٠) بأنه عندما لا يتطابق نجاح تطلعاتنا مع سماتنا الحالية فبالتالي نشعر بخيبة أمل ،أما دوفال وويكلوند Duval and Wicklund (1972) أخبرنا بأن عند التركيز على الذات الحقيقية والذات المثالية نصبح غير راضيين ولدينا خيبة أمل

تناقض إدراك الذات وعلاقته بالاكئاب لدى طلاب الجامعة **بانيا كمال يوسف أميه أ.د. محمد السيد عبد الرحيم د. سمح صالح محمود**

بشكل متزايد ، بينما لاحظ باحثون آخرون أن هناك تباين ملموس بين ما هو في الواقع وما يريده الفرد أو أن نأمل أن يكون فيؤدي إلى الشعور بالخزي ، في حين ذكر كولبي Colley (١٩٦٤/١٩٠٢) إذا كان لدى الفرد شعور بالفرق بين الذات الواقعية والمثالية سقط في مشاعر الخجل وعدم تقدير الذات.

فلذلك عرفت الباحثة تناقض إدراك الذات بأنها : هي مجموعة من المعتقدات والأفكار السلبية المتضاربة التي يعتنقها الفرد عن نفسه وذلك بين صفاته الحقيقية والصفات المثالية التي يتمناها مما ينتج عنها اضطرابات وانفعالات سلبية كالاكئاب أو القلق والتي تؤثر عليه سلباً في جميع مجالات حياته .

ثانياً: الاكئاب Depression

عرف بيك الاكئاب على أنه أحد الاضطرابات الوجدانية التي تتسم ب خمسة عناصر أساسية فيها هي : التقلب المزاجي والذي يشمل الحزن والشعور بالذنب والعزلة ، مع اللوم الزائد للذات وانخفاض تقدير الذات والنظرة الدونية للذات ، ويأتي للمريض أفكار عن الموت ويتغير شهيته بالفقدان أو الزيادة مع اضطرابات النوم كالأرق أو الافراط في النوم. (Beck, 1997,6) .

بينما رأى كلاً من محمد أحمد شلبي، محمد إبراهيم الدسوقي ، ويزي السيد إبراهيم (٢٠١٥ ، ٦٣) أن الاكئاب هو "اضطراب يشعر المريض فيه بالحزن والهم وتحقير الذات مصحوب باضطرابات في النوم وفقدان او زيادة الشهية.

بينما عرفته اليكساندرا ماسي (٢٠١٨ ، ١٦) بأنه "علة انفعالية تستنزف الحياة من المريض ويقضي عليها ، وتخلف وراءها شعوراً بالعجز واليأس والانهماكية ، ويدمر القدرة على الحفاظ على العلاقات الطيبة بالآخرين ، مع فقدان الثقة بالنفس وعدم رؤية أي أمل في المستقبل" .

ومن خلال ما سبق اتفقت التعريفات السابقة على أن الاكتئاب اضطراب مزاجي يشعر فيه الفرد بالحزن وإسوداد الحياة والنظرة التشاؤمية للمستقبل ويوصم فيها المريض ذاته ويقل تقديره لها وأحياناً يتأثر جسم المريض إما بزيادة شهيته أو فقدها .

٤-أسباب الاكتئاب :

من المتعارف عليه أن الاكتئاب قد يحدث فجأة ،وبعض الأفراد الآخرون يصابون به نتيجة ظروف بيئية أو نفسية كفقدان شخص عزيز،طلاق تعسفي، تعرض الشخص لصدمة في حياته ، تعرضه لحادث وفقد أي جزء من جسده وهكذا . وفيما يلي عرض لأهم أسباب الإصابة بالاكتئاب :

الوراثة :

وتعني الوراثة بأنها الانتقال الحيوي (البيولوجي) من خلال الجينات من الوالدين للأولاد في لحظة الحمل ، ويختلف الأفراد بعضهم عن بعض بالوراثة من حيث الحساسية والتأثر ودرجة الاحتمال ،وهذا يعني أن ليس المرض هو من يورث بل استعداد يهيئ للمرض في ظروف ترسب ذاك المرض(حامد عبد السلام زهران ، ٢٠٠٥ ، ١٠٩).

ولعل ما يلفت الانتباه هو انتقال الاكتئاب عبر الأجيال وهذا ما نلاحظه عند دراسة الأسر التي يوجد فيها حالات اكتئاب ، فقد يتضح لنا زيادة نسبة الاكتئاب في المرضى الذين لديهم أقارب من الدرجة الأولى يعانون من الاكتئاب فالإصابة لديهم بالنسبة للأسر العادية تبلغ ٣ أضعاف الأسر العادية ، وهذا يؤكد دور العامل الوراثي في الاكتئاب (لطفي عبد العزيز الشربيني ، ٢٠١٢ ، ٢١) **ضغوط الحياة :** تواجه الإنسان تحديات ومشكلات وضغوط حياتية يومياً هذه الضغوط تكون مسبب رئيسي للاضطرابات النفسية ومنها الاكتئاب ، فتراكم كروب الحياة والأحداث المختلفة تؤدي إلى اضطرابات المزاج لمن لديهم الاستعداد لذلك تكثر

تناقض إدراك الذات وعلاقته بالاكْتئاب لدى طُلاب الجامعة بانيا كمال يوسف أميه أ.د. محمد السيد عبد الرحيم د. سمح صالح محمود

اضطرابات المزاج وخاصة الاكتئاب بين كبار السن وغير المتزوجين والعاطلين عن العمل والأفراد الذين لم يشعروا بالترابط والمساندة الاجتماعية من بيئتهم الاجتماعية (لطفى عبد العزيز الشربيني، ٢٠١٢، ٣٩).

وغالباً يتعرض الفرد للإصابة بالاكتئاب بعد ستة أشهر من التعرض لظروف حياتية مرهقة منها ما يلي (وفاة الزوج أو الزوجة ، الطلاق ، السجن ، وفاة صديق مقرب أو شخص عزيز ، خسارة الوظيفة ، التقاعد) ، فكل فرد أساليبه النفسية الخاصة في مواجهة الضغوط ، على سبيل المثال الفرد الذي لديه قصور في مهارات المواجهة والتصدي يدفعه الضغط النفسي الفرد أكثر فأكثر للاكتئاب (كوام مكنزي، ٢٠١٣، ٢٨ - ٣٢).

الأسباب النفسية – الاجتماعية :

توجد العديد من النظريات التي حاولت تقديم تفسيرات نفسية واجتماعية للإصابة بالاكتئاب ومنها :

-نظرية التحليل النفسي :

فسرت الاكتئاب على سبيل المثال على أساس أنه عدوان موجه ضد الذات ، وأن الشخص فقد شئ ما سواء كان حب أو فقد متخيلاً ، فالإحساس بالفقد يولد مشاعر العدوان والرفض فيتحول هذا الرفض إلى الداخل نتيجة شعوره بالذنب لأنه يعتقد أنه السبب في حدوث هذا الفقد فيتكون لدى الشخص مشاعر ذنب ودونية (محمد حسن غانم، ٢٠٠٦، ١٢٤).

فتبين فرضية التحليل النفسي أن الأشخاص لديهم ميل أو استعداد للاكتئاب هم الأشخاص الذين تعلموا أن يكتبوا مشاعرهم العدائية العنيفة ، لذا فتركز هذه النظرية في تفسيرها للاكتئاب على الخسارة والإتكالية والاعتماد الزائد على الآخرين والأسباب الداخلية وشعور الغضب ، وأن الأشخاص الذين لديهم

استعداد للإصابة بالاكتئاب هم الذين فقدوا الوالدين في المراحل المبكرة من حياتهم بل ومن الممكن أن يتعرضوا لإضطرابات عقلية أخرى (حسين فالح حسين ، ٢٠١٣ ، ٤٤).

-نظريات التعلم :

ونقتصر في هذا المقام على نظرية العجز المتعلم لسليجمان ، والذي بدوره أكد على أن الاكتئاب كمثال إستجابة متعلمة نتعلمها عندما نجد أنفسنا نتعامل مع مواقف مهددة للأمن والطمأنينة ، وقد قام سليجمان ومعاونوه بعدة تجارب على الحيوانات الذي لم يقف عند أن الظروف والأحداث هي ما تسبب الاكتئاب بل وصف العوامل التي تقود للعلاج وبث الأمل وتقديم الدعم للمريض (محمد حسن غانم ، ٢٠٠٦ ، ١٢٤).

- النظرية المعرفية :

لا تركز النظرية المعرفية فقط على ما يفعله الأشخاص ولكن أيضاً على طريقة رؤيتهم لأنفسهم وللعالم ، فقد تفاجئ بيك بالكيفية المنسقة التي يقيم بها المرضى الأحداث والتي تظهر برؤيا سلبية وناقدة للذات فهم يتوقعون الفشل بدل النجاح ولديهم ميل كبير إلى تضخيم الأمور ويقللون من أهمية نجاحاتهم وعندما تسوء الأمور فإنهم يميلون إلى لوم أنفسهم وليس الظروف (حسين فالح حسين ، ٢٠١٣ ، ٤٥).

ولذلك فسرت النظرية المعرفية الاكتئاب من خلال وصف أرون بيك الثلاثية المعرفية المترابطة التي تقود للاكتئاب وهما : نظرة سلبية للذات مثال (أنا شخص فاشل) ، والتفسير السلبي للخبرات (كل شئ سلبي دائماً) ، والتوقع المستمر للفشل ، بالإضافة إلى تبني الشخص المكتئب الكثير من الأفكار الغير عقلانية التي يرددها لنفسه (محمد حسن غانم ، ٢٠٠٦ ، ١٢٥).

تناقض إدراك الذات وعلاقته بالاكْتئاب لدى طلاب الجامعة **بانيا كمال يوسف أميه أ.د. محمد السيد عبد الرحيم د.سماح صبال محمود**

ه- علاج الاكْتئاب :

١-العلاج الطبي.

يرتكز علاج الاكْتئاب من هذا المنظور لدى معظم المشتغلين في الطب النفسي بداية من العقاقير الدوائية ، وصدمات كهربائية والتدخل الجراحي يتم سردهم كالآتي :

أ-العلاج بالعقاقير الدوائية :

حيث يوصف للمريض الأدوية المضادة للاكْتئاب تحت اشراف الطبيب النفسي ويأخذ المريض العلاج لفترة كافية حتى تتحسن حالته (لطفى عبد العزيز الشربيني ، ٢٠١٢ ، ١٥٧)، ويوصف العلاج الدوائي للمريض للأعراض المصاحبة تبعاً لشدة الحالة فمثلاً يوصف الطبيب المنومات لحالات القلق المصاحبة للاكْتئاب ومنبهات الجهاز العصبي والمنشطات لزيادة الدوافع النفسحركية (فاطمة السيد خشبة، ٢٠١٩، ١٨٦).

ب-العلاج بالجراحة :

يتم استخدام الجراحة في حالات الاكْتئاب الشديدة التي لا تستجيب فيها الحالة للعلاج أوالعقاقير أو الصدمات الكهربائية وإذا خيف على المريض من خطورة تفكيره في الانتحار وإنهاء حياته في أي لحظة (أحمد عكاشة وطارق عكاشة، ٢٠١٥، ٤٥٥ - ٤٧١).

ج-العلاج بالصدمات الكهربائية :

الصدمات الكهربائية من أنجح العلاجات في حالات الاكْتئاب فهي يتم استخدامها بطريقة سليمة على ناحية من المخ فلا تحدث نسيان فهي نافعة في كل حالات الاكْتئاب حتى الاكْتئاب البسيط ولكن تستخدم في حالة عجز العقاقير عن

الاتيان بنتيجة ، فهي تستخدم في أول ظهور المرض وقرب نهايته أكبر منها في قمة حدة المريض (عبد الله عسكر، ٢٠٠١، ١٤٦).

٢- العلاج النفسي :

ويتضمن جلسات علاجية فردية أو جماعية ، ويتم استخدام فيها عدة أساليب كالمساندة والتدعيم والتحليل النفسي ، وحل المشكلات ، والعلاج السلوكي وأكثر علاج قد أتى بنتائج إيجابية كبيرة مع الاكتئاب هو العلاج السلوكي المعرفي ويتبع كل أسلوب علاجي عدد من الفنيات يتم استخدامها في برنامج للحد من الاكتئاب يقوم بها المعالج النفسي (لطفي عبد العزيز الشربيني، ٢٠١٢، ١٥٧).

وقد تتعدد أساليب العلاج السلوكي للاكتئاب فنجد أسلوب العلاج بالتحصين التدريجي يتم استخدامه لخفض حساسية العميل للمواقف التي تبعث على الاكتئاب والتدريب التوكيدي السلوكي من خلال ملاحظة العميل لسلوكه المضطرب، وهناك أسلوب تعديل السلوك الاكتئابي عن طريق إتباع فنية النمذجة والذي يقوم على أساس أن يتعلم الفرد التخلص من أعراضه الاكتئابية، من خلال ملاحظة سلوك الآخرين وتعريضه بصورة منتظمة للنماذج، ويطلب منه أداء نفس العمل الذي سيقوم به النموذج (ريم محمود يوسف أبو فايد، ٢٠١٠، ٥٣).

وهناك العلاج في جماعة ويهدف منها إعادة ثقة المريض بنفسه من خلال وجوده ضمن مجموعة يروي كل منهم المواقف والتجارب المؤلمة التي مر بها (فاطمة السيد خشبة، ٢٠١٩، ١٨٧).

٣- العلاج البيئي :

والمقصود به إيجاد بيئة ملائمة يتعامل فيها المريض بعيد عن الضغوط الحياتية والضغط النفسي والمواقف التي تسببت له في الاكتئاب ، وينصح المريض بقضاء وقت كبير في مكان علاجي كالمستشفى أو مكان ترفيهي للترويح عن المريض والعمل علي شغل فراغه وعمل جلسات تأهيلية له ليندمج في علاقاته الاجتماعية مرة أخرى للتمهيد لعودته للحياة مرة أخرى (لطفي عبد العزيز الشربيني، ٢٠١٢، ١٥٧).

٤- العلاج الديني :

العلاج النفسي الديني أسلوب توجيه وإرشاد وتربية وتعليم ويقوم العلاج الديني على معرفة الفرد لنفسه ولدينه ولربه والقيم والمبادئ الأخلاقية وهدفه تحرير المريض من مشاعر الإثم التي تهدد طمأنينته وأمنه النفسي ومساعدته على تقبل ذاته وتحقيق وإشباع الحاجة إلى الأمن والسلام النفسي، ويحتاج العلاج الديني إلى معالج مؤمن ذي بصيرة قادر على المشاركة الوجدانية لا أن يحكم على معتقدات الفرد وإنما يحترم الديانات السماوية الأخرى ، فيتناول المعالج مع المريض موضوع الاعتراف والتوبة ويشاركه معاً في اكتساب اتجاهات وقيم جديدة (حامد عبد السلام زهران، ٢٠٠٥، ٣٥٨).

ففي تراثنا الاسلامي الكثير من الوسائل والأساليب الذي اذا اتبعها الفرد تمتع بحياة نفسية سوية قائمة على الشعور بالهدوء والاستقرار والخشوع والسكينة والرضا والسعادة والطمأنينة والخشوع والتقوى والتوكل على الله ، إلى جانب الأدعية الكثيرة التي تتناول جميع مظاهر حياة الفرد وتقال ليل ونهار في أي وقت وعند الدعاء بخشوع يشعر الفرد بعدها بسعادة في قلبه ذلك من تأثير الدعاء على حياتنا (فاطمة السيد خشبة ، ٢٠١٩، ١٨٧).

ثالثاً : تناقضات إدراك الذات والكتاب :

انطلقت نظرية تناقض الذات لمحاولة الإجابة عن تساؤل : لماذا تختلف ردود الفعل عند الناس عند مواجهة بعض الأحداث الصعبة والضغوط الحياتية التي تمر في يومهم ؟ مثلاً كوفاة طفل أو وفاة شخص عزيز، أو طلاق ، أو فقد وظيفة ، فأجاب هيجنز عن هذا قائلاً إن الناس لديهم أهداف محددة لأنفسهم فينظر بعض الأشخاص إلى هذه الأهداف وكأنها معايير صارمة والتزامات فعندما يفشلون يكون لديهم تناقض بين الذات الواقعية والواجبة أما البعض الآخر ينظرون إلى أهدافهم بنجاح لتحقيق تلك الرغبات والأمال مما يخلق عند بعضهم تناقض واضح بين الذات الواقعية والمثالية Higgins,T., 1989، فوفقاً لنظرية تناقض إدراك الذات فإن

التناقض بين الذات الفعلية والذات المثالية يثير مشاعر حزن وعدم رضا واكتئاب بسبب عدم تحقق آمال الفرد ورغباته ، بينما التناقض بين الذات الواقعية والواجبة فإنها تثير مشاعر مرتبطة بالقلق والحيرة والترقب والشعور بالذنب (Vartanian, 2012, 712 .L.

من خلال ما سبق نجد الفرق بين نظرية تناقض الذات لهيجنز والنظريات الأخرى التي أشارت إلى تناقض الذات فتؤكد هذه النظرية على مسألتين هما الأولى تتعلق بالفروق بين استجابة الفرد للحوادث نفسها ، أما الثانية فتتعلق بنوعية الانفعالات التي تنشأ نتيجة تعرض الفرد لهذه الحادثة فإما تنتج لدى الفرد انفعالات اكتئابية (كالحزن والأسى) أم القلق كالخوف من المستقبل والتوتر.

وبذلك نجد أن العديد من الدراسات السابقة التي أثبتت وجود علاقة بين تناقض إدراك الذات وإصابة الفرد بالاكتئاب كما جاء في دراسة هيجنز وسترومان Lane,S., & Higgins,T.,&Strauan,T., (1985) و دراسة لان و ميشيل (Lane,S., & Micheal,O., 1993)، ودراسة واترس وآخرون (Waters,S., Franncis,K., 2004 & Strauman,T.,)، ودراسة ستيفينس (Stevens,E., 2010) ، و دراسة رياض العاسمي (٢٠١٠) ، ودراسة جوركان يلديريم وجينكوز (Gürcaan-Yıldırım,D., 2020 & Gençöz,T.,) ومن هذا المنطلق ووفقاً لما سبق ذكره تم التأكد من وجود علاقة طردية إيجابية بين تناقض إدراك الذات والاكتئاب.

دراسات سابقة :

وتتبع الدراسة الحالية الترتيب الزمني من القديم إلى الحديث عند عرض الدراسات السابقة التي تناولت اثبات العلاقة بين تناقض إدراك الذات والاكتئاب كما في الدراسات الآتية:

تناقض إدراك الذات وعلاقته بالاكْتئاب لدى طُلاب الجامعة بانبا كمال يوسف أميه أ.د. محمد السيد عبد الرحيم د.سماء صالح محمود

هدفت دراسة فيليبس وسيليفا (Phillips,A., & Siliva,P., 2010) إلى فحص العلاقة بين التناقضات الذاتي المختلفة وبين الإصابة بالانفعالات المختلفة، تقديم اختبار قوي في التنبؤ بالفروق الفردية في تنبؤات نظرية تناقض الذات من خلال تقديم بيانات من بعض المقاييس والتصميم والإحصائيات ، وقد أجريت الدراسة على ٢٤٥ طالب جامعي من جامعة كارولينا في أمريكا الشمالية ، وقد تم استخدام الأدوات الآتية مقياس التناقض الذاتي ، مقياس الاكتئاب والقلق إعداد/ Lovibond (1995, & Lovibond) ، مقياس أعراض القلق والمزاج (MASQ) إعداد/ Clark (1991, & Watson) ، وقد أسفرت نتائج الدراسة على تنبؤ تناقض الذات الواجبة بشكل فريد بالقلق ، أما تناقض الذات المثالية تنبأ بالمزاج الاكتئابي .

هدفت دراسة رياض العاسمي (٢٠١٢) إلى التعرف على العلاقة بين تناقض إدراك الذات وكل من القلق الاجتماعي والاكتئاب لدى عينة من طُلاب جامعة دمشق، إضافة إلى معرفة الفروق بين الذكور والإناث ، وقد أجريت الدراسة على عينة قوامها (٢٣٠ طالب وطالبة) من طُلاب كلية التربية والعلوم ، وذلك باستخدام الأدوات الآتية استبيان تناقضات الذات لهيجنز ، ومقياس القلق الاجتماعي اعداد الباحث ، ومقياس بيك الاكتئاب، وقد أسفرت النتائج إلى أن الإناث أكثر تناقضا في معظم أبعاد تناقض إدراك الذات، كما أشارت النتائج إلى أن الطُلاب الذين حصلوا على درجات مرتفعة في تناقض إدراك الذات الواقعي/ المثالي حصلوا على درجات مرتفعة على مقياس الاكتئاب، بينما الذين حصلوا على درجات مرتفعة في تناقض إدراك الذات الواقعية/ الواجبة حصلوا على درجات مرتفعة على مقياس القلق الاجتماعي، وذلك مقارنة بالطُلاب الذين حصلوا على درجات منخفضة.

هدفت دراسة عمار السلماني (٢٠١٥) إلى التعرف على مستوى التناقض إدراك الذات بين الطُلاب ، التعرف على مستوى الاكتئاب بين الطُلاب ، الفروق بين الجنسين في

الاكتئاب، وقد أجريت الدراسة على عينة قوامها (٤٠٠) طالب وطالبة من (٤) كليات كليتين علمية وكليتين أدبية ، وذلك باستخدام الأدوات الآتية مقياس هيجنز للذوات ١٩٨٩ والذي قام الباحث بأعداده ويتضمن الذوات الثلاثة ، مقياس بيك للاكتئاب ١٩٧٤ ، مقياس العوامل الخمسة الكبرى للشخصية (إعداد الباحث) ، وقد أسفرت النتائج على وجود فروق ذات دلالة احصائية في الاكتئاب وهذا يؤدي إلى انخفاض مؤشر الاكتئاب لدى الطلاب ، وجود علاقة ارتباطية بين تناقض إدراك الذات والاكتئاب والعوامل الخمس الكبرى للشخصية.

هدفت دراسة ماسون وآخرون (Mason,T., Smith,K., Engwall,A., 2019) إلى إجراء تحليل تلوي قام بتجميع الأدبيات حول التناقض الذاتي وعلم النفس المرضي عبر (٧٠) دراسة غير متجانسة ، وقد أجريت الدراسات السبعين من (٩٤) عينة معظمهم من طلاب الجامعات ، تم استخدام الأدوات الآتية مقياس الذوات ل هيجنز، ومقياس الاكتئاب ومقياس القلق ومقياس للإنفعالات السلبية ، وقد أسفرت النتائج على أن التناقض الذاتي يمثل عامل مساهم يتعلق بعدد من الإضطرابات النفسية كالقلق والاكتئاب واضطرابات الأكل أي تؤثر تأثير مباشر على الحالة النفسية التي بدورها تؤثر بشكل غير مباشر على السلوك ،وقد أوصوا بضرورة عمل دراسات مستقبلية للوقاية والتدخل.

هدفت دراسة جوركان يلدريم وجينكوز (Gürçan-Yıldırım,D., 2020) إلى اختبار تأثير التناقضات الذاتية (تناقضات بين الذات الفعلية والمثالية والواجبة والذوات الغير مرغوبة Undesired selves) على الاكتئاب والقلق بين الأتراك ، وفحص الدور الوسيط لتنظيم المشاعر والمرونة في العلاقة بين تناقضات الذات والانفعالات السلبية ، وقد أجريت الدراسة على (٧٢٩)

تناقض إدراك الذات وعلاقته بالاكتناب لدى طلاب الجامعة **بانيا كمال يوسف أميه أ.د. محمد السيد عبد الرحيم د.سماح صالح محمود**

مشاركاً تتراوح أعمارهم بين ١٨ - ٣٩ عام معظمهم من طلاب الجامعة ، وقد تم استخدام الأدوات الآتية قائمة تناقضات الذات المتكاملة & Hardin,E Lakin,J.,2009 مقياس المرونة المطور بواسطة (Wagnild and Young (1993 وتمت ترجمته للغة التركية ،مقياس بيك للاكتئاب ، مقياس القلق ل بيك ، وقد أسفرت النتائج على أن تناقض الذات المثالية مرتبطة بالاكتئاب وليس القلق ، ويرتبط تناقض الذاتي الغير مرغوب فيه بالاكتئاب والقلق ، وفقاً للتحليل الاعتدالي فإن المرونة وليس تنظيم المشاعر تضبط العلاقة بين تناقض الذات المثالي والاكتئاب .

فروض البحث :

- ١- توجد علاقة إرتباطية ذات دلالة إحصائية موجبة بين درجات طالبات الجامعة على مقياس تناقض الذات ودرجاتهم على مقياس الاكتئاب.
- ٢- يوجد تأثير دال إحصائياً لكل من النوع (ذكور- إناث) و طبيعة الكلية (نظرية - علمية) على تناقض الذات لدى طلاب الجامعة .
- ٣- يوجد تأثير دال احصائياً لكل من النوع (ذكور- إناث) و طبيعة الكلية (نظرية - علمية) والتفاعل بينهما على الاكتئاب لدى طلاب الجامعة .
- ٤- يُنبىء مستوى تناقض إدراك الذات بالاكتئاب لدى طلاب الجامعة .

إجراءات البحث : واشتملت على :

أولاً : المنهج المستخدم :

اتبع في إجراء البحث منهجاً وصفيّاً بغية الوصول إلى تحقيق أهدافه والتحقق من الفروض التي طرحها .

ثانياً : عينة البحث :

قامت الباحثة بتطبيق أدوات البحث المتمثلة في مقياس تناقض إدراك الذات (إعداد الباحثة) ومقياس بيك للاكتئاب ترجمة: غريب عبد الفتاح الإصدار الثاني(٢٠٠٠) على عينة عشوائية من طلاب جامعة الزقازيق لكل من الكليات العلمية

والأدبية ، ثم قامت الباحثة بترتيب درجات العينة ترتيباً تنازلياً من الأعلى إلى الأقل وفقاً لمقياسي تناقض إدراك الذات وبيك للاكتئاب وقامت باختيار عينة مكونة من (١٥٠) طالباً وطالبة بكل من الكليات العلمية والأدبية لتقنين أداة بحثها عليها وإجراء الخصائص السيكمترية لمقياس تناقض إدراك الذات.

ثالثاً : أدوات البحث :

بعد أن حددت الباحثة أهداف البحث وحددت متغيراته كان عليها اختيار الأدوات المناسبة حيث اشتملت على ما يلي :

- ١- مقياس تناقض إدراك الذات (إعداد الباحثة)
- ٢- قائمة بيك للاكتئاب (BDI-II; Beck, Steer & Brown, 1996) ترجمة: غريب عبدالفتاح- الإصدار الثاني (٢٠٠٠).

١- مقياس تناقض إدراك الذات (إعداد الباحثة)

قامت الباحثة بإعداد استبيان تناقض إدراك الذات نتجة لتعذر الباحثة للحصول على مقياس صمم لمقياس تناقض إدراك الذات على غرار نظرية هيجنز يتلائم مع مجتمع البحث ، فلذلك تم بناء مقياس تتوافر فيه الخصائص السيكمترية من صدق وثبات وتمييز.

خطوات إعداد المقياس:

- ١- الاطلاع على الأدبيات الحديثة ذات الصلة بموضوع المقياس، وما توفر لدى الباحثة من دراسات وبحوث سابقة.
 - ٢- الإطلاع على المقاييس المتاحة المتصلة بتناقض إدراك الذات.
 - ٣- إعداد المقياس في صورته المبدئية .
 - ٤- حساب الخصائص السيكمترية لمقياس تناقض إدراك الذات .
 - ٥- إعداد المقياس في صورته النهائية .
- وفيما يلي توضيح لتلك الخطوات :

- ١- الاطلاع على الأدبيات الحديثة ذات الصلة بموضوع المقياس ، وما توفر لدى الباحثة من دراسات حيث راجعت الباحثة الأطر النظرية وما توفر لديها من دراسات

تناقض إدراك الذات وعلاقته بالاكتناب لدى طلاب الجامعة **بانيا كمال يوسف أميه أ.د. محمد السيد عبد الرحيم د. سمح صالح محمود**

وبحوث تناولت فعالية الذات المدركة ، بهدف تحديد مفهومها وأبعادها ، والتعريف الإجرائي لكل بُعد ، مما ساعد الباحثة في بناء المقياس الحالي .

المقاييس المتاحة المتصلة بتناقض إدراك الذات:

أ- استبانة الذوات لهيجنز ١٩٨٥ Higgins,s Selves Questionnaire, 1985

ب- استبيان الذوات المعدل لهيجنز ١٩٨٧ : ترجمة رياض العاسمي (٢٠١٢) The Revised Selves Questionnaire

ج- مقياس تناقضات الذات المتكامل لهاردين ولاكين ٢٠٠٩ Hardin,E .,& Lakin,J.,

د- مقياس تناقض الذات لفيليبوت وآخرين Philippot ,P., et al , 2018

هـ- مقياس عمار عبد الجبار السلماني (٢٠١٥).

تُعرف الباحثة تناقض إدراك الذات بأنها : هي مجموعة من المعتقدات والأفكار السلبية المتضاربة التي يعتنقها الفرد عن نفسه وذلك بين صفاته الحقيقية والصفات المثالية التي يتمناها مما ينتج عنها اضطرابات وانفعالات سلبية كالاكتئاب أو القلق والتي تؤثر عليه سلبياً في جميع مجالات حياته .

أبعاد مقياس تناقض إدراك الذات :

- الذات الواقعية The Actual-Self وهي الصفات التي يعتقد الشخص أو (الآخرون) أنه يمتلكها بالفعل .
- الذات المثالية The Ideal-Self وهي الصفات التي يتمنى الشخص أو (الآخرون) في امتلاكها بشكل مثالي مثل الرغبات والأمال والأمنيات .

٣- إعداد المقياس في صورته الأولية :

- أ- في ضوء ما سبق أعدت الباحثة المقياس في صورته المبدئية المقياس والتي تكونت من (٤٠) عبارة موزعة على بُعدين هما الذات الواقعية ، الذات المثالية.

ب- ولحساب الخصائص السيكومترية للمقياس قامت الباحثة بتطبيق المقياس على عينة قوامها (١٥٠) طالب وطالبة .

ج - قامت الباحثة بحساب دلالات الصدق والثبات له، والتي أسفرت عن توافر دلالات صدق وثبات عالية.

الخصائص السيكومترية لمقياس تناقض إدراك الذات (إعداد الباحثة)

الاتساق الداخلي Internal Consistency :

تم حساب الاتساق الداخلي لمفردات الاستبيان من خلال حساب معامل الارتباط بين درجة كل مفردة والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه المفردة، وأيضاً اتساق الأبعاد الثلاث وذلك حتى يتم استبعاد العبارات التي لم تحصل على معاملات ارتباط دالة إحصائياً. والجدول الآتي يوضح ذلك

جدول (٢) معاملات الاتساق الداخلي ودلالاتها لمفردات استبيان تناقض إدراك الذات

بعد الذات الواقعية			بعد الذات المثالية		
م	معامل الارتباط	مستوى الدلالة	م	معامل الارتباط	مستوى الدلالة
١	,٤٤	,٠١	٢١	,٢٦	,٠١
٢	,٦٧	,٠١	٢٢	,٤٨	,٠١
٣	,٧١	,٠١	٢٣	,٣٥	,٠١
٤	,٦٦	,٠١	٢٤	,٣٣	,٠١
٥	,٦٣	,٠١	٢٥	,٤٦	,٠١
٦	,٦٧	,٠١	٢٦	,٤١	,٠١
٧	,٦٩	,٠١	٢٧	,٤١	,٠١
٨	,٦٥	,٠١	٢٨	,٥٤	,٠١
٩	,٧٩	,٠١	٢٩	,٤٤	,٠١
١٠	,٨٠	,٠١	٣٠	,٣٩	,٠١
١١	,٨٠	,٠١	٣١	,٤٦	,٠١

تناقض إدراك الذات وعلاقته بالأكتئاب لدى طلاب الجامعة
باتيا كمال يوسف أميه أ.د. محمد السيد عبد الرحمن د. سمح صالح محمود

بُعد الذات الواقعية			بُعد الذات المثالية		
م	معامل الارتباط	مستوى الدلالة	م	معامل الارتباط	مستوى الدلالة
١٢	,٣٤	غير دالة	٣٢	,٣٤	,٠١
١٣	,٦٩	,٠١	٣٣	,٢٥	,٠٥
١٤	,٧٧	,٠١	٣٤	,٢٧	,٠١
١٥	,٧١	,٠١	٣٥	,٣٨	,٠١
١٦	,٨٥	,٠١	٣٦	,٤٦	,٠١
١٧	,٦٢	,٠١	٣٧	,١٥	غير دالة
١٨	,٧٥	,٠١	٣٨	,١٨	غير دالة
١٩	,٨٢	,٠١	٣٩	,٢٨	,٠١
٢٠	,٦٩	,٠١	٤٠	,٢٣	,٠٥

درجة الحرية ٩٨

وبالنظر إلى جدول (٢) نجد جميع العبارات كانت دالة إحصائياً عند مستوى (٠,٠١) ماعدا العبارة رقم (١٢) في البعد الأول ، والعبارة رقم (٣٨,٣٧) في البعد الثاني وعلى ذلك تم استبعاد هذه العبارات من الصورة النهائية للمقياس.

(ب) صدق المقياس:

❖ صدق المفردة

تم حساب صدق المفردات للمقياس من خلال حساب معامل الارتباط بين درجة كل مفردة والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه المفردة، وأيضاً على صدق البُعدين وذلك حتى يتم استبعاد العبارات التي لم تحصل على معاملات ارتباط دالة إحصائياً. والجدول الآتي يوضح ذلك

جدول (٢) معاملات صدق المفردة مقياس تناقض إدراك الذات

بعد الذات الواقعية			بعد الذات المثالية		
مستوى الدلالة	معامل الارتباط	ر	مستوى الدلالة	معامل الارتباط	ر
غيردالة	,١٤٠	٢١	,٠١	,٣٦٩	١
,٠١	,٣٥٠	٢٢	,٠١	,٦٧	٢
,٠٥	,١٩٩	٢٣	,٠١	,٦٢٢	٣
,٠٥	,١٩٧	٢٤	,٠١	,٦٧٦	٤
,٠١	,٣٥٣	٢٥	,٠١	,٦١٦	٥
,٠١	,٢٩٢	٢٦	,٠١	,٥٨٣	٦
,٠١	,٢٥٨	٢٧	,٠١	,٦٣٥	٧
,٠١	,٤٢٣	٢٨	,٠١	,٦٣٩	٨
,٠١	,٣٤٠	٢٩	,٠١	,٦١٣	٩
,٠١	,٣١٠	٣٠	,٠١	,٧٥٩	١٠
,٠١	,٣٤٥	٣١	,٠١	,٧٦٦	١١
,٠٥	,٢٠٩	٣٢	,٠١	,٧٧٣	١٢
غيردالة	,٠٩٢	٣٣	,٠٥	,٢٤٧	١٣
غيردالة	,١٠٣	٣٤	,٠١	,٦٥٢	١٤
,٠٥	,٢٤٥	٣٥	,٠١	,٧٣٣	١٥
,٠١	,٣٣٩	٣٦	,٠١	,٦٥٥	١٦
غيردالة	-٠,٠٠٣-	٣٧	,٠١	,٨٣٢	١٧

تناقض إدراك الذات وعلاقته بالأكتئاب لدى طلاب الجامعة
نانيا كمال يوسف أميه أ.د/محمد السيد عبد الرحيم د/سماح صالح محمود

بُعد الذات الواقعية			بُعد الذات المثالية		
م	معامل الارتباط	مستوى الدلالة	م	معامل الارتباط	مستوى الدلالة
٢٨	,٠٥٢	غيردالة	١٨	,٥٦٩	,٠١
٢٩	,١٤٢	غيردالة	١٩	,٧١٦	,٠١
٤٠	,٠٣٦	غيردالة	٢٠	,٦٥٢	,٠١

فى ضوء بيانات جدول(٣): حيث أن حدود الدلالة الإحصائية تتراوح بين (٠,١٩٥ - ٠,٢٥٣) فإن باستثناء المفردات ٣٣، ٣٤، ٣٧، ٣٨، ٣٩، ٤٠، فإن باقى مفردات المقياس ارتبطت ارتباطاً دائماً إحصائياً عند كل (٠,٠٥ - ٠,٠١) جدول(٤)

يوضح مصفوفة ارتباط الأبعاد وبعضها البعض

أبعاد المقياس	الذات الواقعية	الذات المثالية
الذات الواقعية	—	
الذات المثالية	,٢٥ *	—

بالنظر إلى جدول (٤) يوضح معاملات ارتباط الأبعاد مع بعضها البعض حيث كانت الذات الواقعية مترابطة مع الذات المثالية دالة عند ٠,٠٥ .
(ج) ثبات المقياس:

قامت الباحثة بحساب ثبات المقياس بطريقة ألفا كرونباخ حيث يمثل مُعامل ألفا متوسط المعاملات الناتجة عن تجزئة المقياس إلى أجزاء بطرق مختلفة ، وقد استخدم الباحث لحساب ثبات المقياس مُعامل ألفا لكرونباخ Cronbachs Alpha "Coefficient" فى حالة حذف درجة العبارة من الدرجة للمقياس.

جدول (٥) قيم معاملات ألفا لمفردات كل بُعد من أبعاد تناقض إدراك الذات مع الدرجة الكلية للبعد

بعد الذات الواقعية		بعد الذات المثالية	
معامل ألفا كرونباخ : ٠,٦١		معامل ألفا كرونباخ : ٠,٩٤	
٠,٦١	٢١	٠,٩٣	١
٠,٧٢	٢٢	٠,٩٣	٢
٠,٥٨	٢٣	٠,٩٣	٣
٠,٦٠	٢٤	٠,٩٤	٤
٠,٥٨	٢٥	٠,٩٤	٥
٠,٥٩	٢٦	٠,٩٣	٦
٠,٥٩	٢٧	٠,٩٣	٧
٠,٥٧	٢٨	٠,٩٤	٨
٠,٥٩	٢٩	٠,٩٣	٩
٠,٥٩	٣٠	٠,٩٣	١٠
٠,٥٨	٣١	٠,٩٣	١١
٠,٦٠	٣٢	* ٠,٩٥	١٢
* ٠,٦٢	٣٣	٠,٩٣	١٣
* ٠,٦٢	٣٤	٠,٩٣	١٤
٠,٦٠	٣٥	٠,٩٣	١٥
٠,٥٨	٣٦	٠,٩٣	١٦
* ٠,٦٣	٣٧	٠,٩٤	١٧
* ٠,٦٢	٣٨	٠,٩٣	١٨
٠,٦١	٣٩	٠,٩٣	١٩
* ٠,٦٣	٤٠	٠,٩٣	٢٠

*مفردات تم استبعادها

يتضح من الجدول (٥) ما يلي : بالنسبة للبُعد الأول الذات المثالية : قيمة معامل ألفا (٠,٩٤) وبناء على ذلك فإن المفردات التي تزيد عن هذه القيمة يتم حذفها لعدم ثباتها

تناقض إدراك الذات وعلاقته بالأكتئاب لدى طلاب الجامعة بانبا كمال يوسف أميه أ.د/محمد السيد عبد الرحيم د/سماع صالح محمود

ويتضح من الجدول أنه بمقارنة معاملات بمعامل ألفا للبعد وجد أنه بإستثناء المفردة (١٢) فإن جميعها أقل منه.

بالنسبة للبعد الثاني الذات الواقعية : قيمة معامل ألفا (٠,٦١) وبناء على ذلك فإن المفردات التي تزيد عن هذه القيمة يتم حذفها لعدم ثباتها ويتضح من الجدول أنه بمقارنة معاملات ألفا بمعامل ألفا للبعد وجد أن كل من المفردة رقم (٤٠,٣٨,٣٧,٣٤,٣٣) فإن جميعها أقل منه .

بذلك يوضح الجدول التالي العبارات التي تم حذفها من الاستبيان طبقاً لمعامل ألفا ومعامل الارتباط لصدق مضدرات الاستبيان.

جدول (٦) قيم معامل ألفا كرونباخ للأبعاد الفرعية وبيان العبارات التي تم حذفها والعبارات المتبقية

البعد	أرقام العبارات المحذوفة	معامل ألفا كرونباخ بعد استبعاد المفردات
الذات المثالية	١٢	٠,٩٤
الذات الواقعية	٢١,٣٣,٣٤,٣٧,٣٨,٣٩,٤٠	٠,٦٨
عدد العبارات قبل الحذف	٤٠	
عدد العبارات المحذوفة	٨	
عدد العبارات المتبقية	٣٢	

المفردات التي تم استبعادها :

رقم العبارة	العبارة	رقم العبارة	العبارة
١٢	أتمنى التعبير عن مشاعري بسهولة.	٣٧	أثق في نفسي كثيراً.
٢١	يثق بكلامي الآخرين .	٣٨	أنا شخص متفائل بالمستقبل.
٣٣	أنا بار بوالديا.	٣٩	متردد دائماً في رأيي.
٣٤	أنا شخص ذكي.	٤٠	يُعجبني مظهري كثيراً.

- إعداد الاستبيان في صورته النهائية

جدول (٧) توزيع عبارات مقياس تناقض إدراك الذات على أبعاده ومدى درجات كل بعد وفقاً للصورة النهائية

البعد	المفردات	العدد الكلي لمفردات البعد	مدى الدرجات
الذات المثالية	١٩:١	١٩	٥٧-١٩
الذات الواقعية	٣٢:٢٠	١٣	٣٩-١٣

طريقة تصحيح المقياس:

تكون المقياس في صورته النهائية من (٣٢) عبارة موزعة على بُعدين، وبذلك وضعت الباحثة طريقة الإجابة على المقياس في صورته النهائية من خلال العبارات واختبار إستجابة واحدة من المواقف السلوكية ، وبذلك تتراوح مدى درجات بُعد الذات الواقعية من (١٣ - ٣٩) ، ومدى درجات الذات المثالية (١٩ - ٥٧) ، حيث إذا كانت درجة الذات المثالية أكبر من الذات الواقعية يدل ذلك على وجود تناقض .

٢- قائمة بيك للاكتئاب (BDI-II, Beck, Steer & Brown, 1996)

ترجمة: غريب عبد الفتاح- الإصدار الثاني (٢٠٠٠)

مقياس أعده الطبيب النفسي الأمريكي بيك (Beck) وهو المُعد الرئيسي لمقياس بيك للاكتئاب والذي عُرف بعد ذلك باسمه رغم اشتراك العديد من الزملاء معه في إعداده ، وقام بترجمة بنود مقياس بيك الثاني للاكتئاب (BDI-II) وتعليماته العربية غريب عبد الفتاح غريب (٢٠٠٠).

(أ) هدف المقياس: قياس شدة الاكتئاب النفسي لدى المراهقين والبالغين المرضى والعاديين.

(ب) وصف المقياس: يعتبر مقياس بيك الثاني للاكتئاب (د - ٢) BDI-II هو أحدث صورة مطورة لمقياس بيك للاكتئاب ، ويتكون المقياس من (٢١) بنداً لقياس شدة الاكتئاب بدءاً بسن (١٣) عاماً.

جدول (٨) يوضح الأعراض التي بقيسها مقياس بيك للاكتئاب

الحزن	التشاؤم	الفشل	فقدان الاستمتاع	الشعور بالذنب وتانيب الضمير
مشاعر العقاب	الشعور بعدم الرضا بالذات	فقد الذات	انعدام الرغبة بالحياة أو تمني الموت	البكاء
التهيج والاستثارة	فقدان الاهتمام	التردد	انعدام القيمة	فقدان الطاقة
تغيرات في النوم	القابلية للغضب والانزعاج	فقدان الشهية	فقدان الوزن	الإرهاق والإجهاد
				فقدان الاهتمام بالجنس

تناقض إدراك الذات وعلاقته بالاكْتئاب لدى طُلاب الجامعة بانبا كمال يوسف أميه أ.د. محمد السيد عبد الرحيم د. سمح صالح محمود

(ج) تصحيح المقياس: يتم تصحيح مقياس الاكْتئاب (د- ٢) BDI-II بجمع التقديرات للبنود الـ (٢١) التي يتكون منها المقياس، ويتم تقدير كل بند على مقياس يتكون من (٤) نقاط من (٠) - (٣) ويعطى تقدير (صفر) للعبارة الأولى في كل بند، ثم تأخذ العبارة الثانية تقدير (١) ، والثالثة تقدير (٢) ، والرابعة تقدير (٣) ، وإذا قام المفحوص باختيار متعدد لأحد البنود الـ (٢١)، أي إذا اختار أكثر من عبارة داخل البند، فإنه يتم حساب قيمة العبارة الأعلى.

(د) ثبات المقياس: تم دراسة ثبات مقياس الاكْتئاب لـ BDI-II في البيئة المصرية بطريقة إعادة التطبيق وطريقة الإتساق الداخلي بواسطة معامل ألفا، وبلغت معاملات الارتباط بين درجات البنود الفرعية للمقياس والدرجة الكلية ما بين (١٨ ،) نقد الذات) و (٥٦ ،) (صعوبة التركيز).

تم حساب ثبات مقياس بيك للاكْتئاب باستخدام معامل ألفا كرونباخ وكانت النتائج كما يلي

يوضح جدول (٩) معامل ثبات مقياس بيك للاكْتئاب باستخدام معامل ألفا كرونباخ

معامل ألفا كرونباخ لمقياس بيك للاكْتئاب	٨٨،
---	-----

نتائج البحث :

نتائج الفرض الأول:

ينص الفرض الأول على أنه "توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين تناقض إدراك الذات (الواقعية/ المثالية) والاكْتئاب لدى طُلاب جامعة الزقازيق" ولإختبار صحة الفرض الأول استخدمت الباحثة معامل الارتباط البسيط لبيرسون للتعرف على العلاقة بين تناقض إدراك الذات (الواقعية/ المثالية) والاكْتئاب وكانت النتائج كما يلي:

جدول (١٠) معاملات الارتباط بين تناقض إدراك الذات (الواقعية/ المثالية) والاكتئاب لدى عينة الدراسة حيث ن = (٤٠٠)

الأبعاد	معامل الارتباط	مستوى الدلالة
الذات الواقعية	٥٠.,	٠١.,
الذات المثالية	٦٧.,	٠١.,

يتضح من الجدول السابق

- توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠,٠١) بين بُعد الذات الواقعية من تناقض إدراك الذات والاكتئاب).

- توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠,٠١) بين بُعد الذات المثالية من تناقض إدراك الذات والاكتئاب).

ينص الفرض على أنه "توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين تناقض إدراك الذات (الواقعية/ المثالية) والاكتئاب لدى طلاب جامعة الزقازيق" وذلك جاء اتفاقاً مع نتائج عدد كبير من الدراسات السابقة كما في دراسة (Jr,Gonnerman,M., Parker,C., Lavine,H., & Huff,J.,(2000) ودراسة Hardin, E., Waters,S., Franncis,K., & Strauman,T., 2004 ودراسة Phillips,A., & Leong,L., 2005)، ودراسة رياض العاسمي (٢٠١٢)، ودراسة (Mason,T., et al , ٢٠١٥)، ودراسة (Siliva,P., 2010)، دراسة عمار السلماني (٢٠١٥)، ودراسة (2019) واللائي أثبتن وجود علاقة بين تناقض إدراك الذات والإصابة بالاكتئاب وسوء المزاج لدى طلاب الجامعة.

يفسر هيجنز Higgins سبب حدوث تناقضات إدراك الذات لدى الأشخاص هو عدم تطابق الخصائص الحالية وتناقض معارفهم ومعتقداتهم حول المواقف

تناقض إدراك الذات وعلاقته بالأكتئاب لدى طلاب الجامعة **بانبا كمال يوسف أميه أ.د/محمد السيد عبد الرحيم د/سماع صالحي محمود**

والأحداث وأن الذات المثالية هي الصفات التي يتمنى أن يمتلكها من وجهه نظره الخاصة ، لكن من خلال إدراكه للواقع الحقيقي يجد الأمر مختلفاً فهو لديه الرغبة الداخلية لتحقيق ما يتمناه لكن العجز المعرفي والاقتصادي وضعف العلاقات الاجتماعية تجعله عاجزاً عن تحقيق تلك الغاية ، لذلك يشكل نوع محدد من إدراك الذات نمط سلوكي مميز تصاحبه مشاعر سلبية محددة ، فعندما يشعر الفرد بأنه قد خسر ولن يكسب أي هدف يرغب في تحقيقه فينعكس عليه بالحزن وخيبة الأمل ويشعر بالوحدة ، والتناقض بين الذات الواقعية والمثالية يتضمن غياب ملحوظ للنتائج الإيجابية والنتيجة عن ادراك الفشل في تحقيق الآمال والرغبات الشخصية ، إختصاراً لكل ما سبق تؤدي اعتقادات الفرد وأفكاره السلبية حول ذاته والأحداث والمواقف التي يمر بها والآخرين وكيفية ادراك كل ذلك إلى تشكيل الاضطرابات النفسية ، فأكد الكثير من العلماء والباحثين أثر وعي الفرد وإدراكه الواعي السليم بمكونات ذاته وشبكة علاقاته الاجتماعية في تطابق خصائصه الذاتية وتقاربها لتؤكد مدى صحته النفسية (Higgins,T., 1987, 319-340).

نتائج الفرض الثاني :

ينص الفرض الثاني على أنه "يوجد تأثير دال إحصائياً لعاملي النوع (ذكور /إناث) والتخصص (علمي /أدبي) في تأثيرهما المشترك على أبعاد تناقض إدراك الذات (الذات الواقعية والمثالية) ، ولإختبار صحة الفرض الثاني استخدمت الباحثة معامل الارتباط البسيط لبيرسون للتعرف على تأثير النوع والتخصص على أبعاد تناقض إدراك الذات وكانت النتائج كما يلي:

جدول (١١) البيانات الوصفية لعينة الدراسة

البعد	النوع	التخصص	المتوسط	الانحراف المعياري	العدد
الذات الواقعية	ذكور	علمي	٥٠,٤٧	١٦,٨١	١٠٠
		أدبي	٥١,٠٤	٤,٦٩	٥٠
		المجموع	٥٠,٦٦	١٣,٩٦	١٥٠
	إناث	علمي	٤٨,٢٠	٤,٢٨	١٠٠
		أدبي	٤٧,٦٢	٤,١٥	١٥٠
		المجموع	٤٧,٨٦	٤,٢٠	٢٠٠
	المجموع	علمي	٤٩,٣٤	١٢,٢٩	٢٠٠
		أدبي	٤٩,٤٨	٤,٥٣	٢٠٠
		المجموع	٤٨,٩١	٩,٢٦	٤٠٠
الذات المثالية	ذكور	علمي	٥٥,٣٠	٥٧,١٧	١٠٠
		أدبي	٤٩,٦٢	١١,٩٠	٥٠
		المجموع	٥٢,٩٢	٤٧,١٨	١٥٠
	إناث	علمي	٥٢,٣٨	٧,٦٢	١٠٠
		أدبي	٥٣,٢٧	٧,٨١	١٥٠
		المجموع	٥٢,٩٢	٧,٧٣	٢٥٠
	المجموع	علمي	٥٣,٤٨	٤٠,٧١	٢٠٠
		أدبي	٥٢,٣٦	٩,١١	٢٠٠
		المجموع	٥٣,١٠	٢٩,٤٧	٤٠٠
المجموع	ذكور	علمي	١٠٥,٧٧	٧٣,١٩	١٠٠
		أدبي	١٠٠,٦٦	١٢,٨٨	٥٠
		المجموع	١٠٤,٠٧	٦٠,١٦	١٥٠
	إناث	علمي	١٠٠,٥٨	٩,٣٧	١٠٠
		أدبي	١٠٠,٩٠	٩,٦٥	١٥٠
		المجموع	١٠٠,٧٧	٩,٥٢	٢٥٠
	المجموع	علمي	١٠٣,١٨	٥٢,١١	٢٠٠
		أدبي	١٠٠,٨٤	١٠,٥١	٢٠٠
		المجموع	١٠٢,٠٠	٣٧,٥٦	٤٠٠

تناقض إدراك الذات وحلاقتها بالأكتئاب لدى طلاب الجامعة
بانبا كمال يوسف أميه أ.د. محمد السيد عبد الرحيم د.سماح صالح محمود

جدول (١٢)

نتائج تحليل التباين ذات التصميم العاملي (٢ × ٢) لتفاعل النوع والتخصص

أبعاد تناقض إدراك الذات	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط المربعات	قيمة ف	مستوى الدلالة
بُعد الذات الواقعية	النوع (أ)	٦٩٢,١٥	١	٦٩٢,١٥	٨,٢٠ ,٠٠٠ ٢٨,٠١ ٨٤,٤١ ٣٣	,٠١ غير دالة غير دالة غير دالة غير دالة
	التخصص (ب)	,٠٠٠	١	,٠٠٠		
	تفاعل أ × ب	٢٨,٠١	١	٢٨,٠١		
	تباين الخطأ	٣٣٤٢٥,٩٢	٣٩٦	٨٤,٤١		
	المجموع	٩٩٠٩٧١,٠٠	٤٠٠			
بُعد الذات المثالية	النوع (أ)	١١,٥٢	١	١١,٥٢	,٠١ ,٥٦ ٩٢٥,٩٠ ٨٧٢,١٤ ١,٠٦	غير دالة غير دالة غير دالة غير دالة غير دالة
	التخصص (ب)	٤٩٠,٩٨	١	٤٩٠,٩٨		
	تفاعل أ × ب	٩٢٥,٩٠	١	٩٢٥,٩٠		
	تباين الخطأ	٣٤٥٣٦٦,١٣	٣٩٦	٨٧٢,١٤		
	المجموع	١٤٧٤٣٥٦,٠	٤٠٠			
المجموع	النوع (أ)	٥٢٥,٠٥	١	٥٢٥,٠٥	,٣٧ ,٣٥ ٦٣١,٨٢ ١٤١٦,٧٢ ,٤٥	غير دالة غير دالة غير دالة غير دالة غير دالة
	التخصص (ب)	٤٩١,٦٦	١	٤٩١,٦٦		
	تفاعل أ × ب	٦٣١,٨٢	١	٦٣١,٨٢		
	تباين الخطأ	٥٦١٠٢٠,٧٩	٣٩٦	١٤١٦,٧٢		
	المجموع	٤٧٢٥١٢٧,٠٠	٤٠٠			

يتضح من جدول (١٢) ما يلي :

- ١- أ - وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (,٠١) بين متوسطى درجات الذكور والإناث في بُعد الذات الواقعية لصالح الإناث (ذات المتوسط الأعلى في بُعد الذات الواقعية) .
- ب- عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين التخصص (علمي/أدبي) في بُعد الذات الواقعية .
- ج- عدم وجود تفاعل بين كل من الذكور والإناث ، والتخصص (علمي/أدبي) في تأثيرهما المشترك على بُعد الذات الواقعية.

٢- أ- عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطى درجات الذكور والإناث في بُعد الذات المثالية.

ب- عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين التخصص (علمي/أدبي) في بُعد الذات المثالية .

ج- عدم وجود تفاعل بين كل من الذكور والإناث ، والتخصص (علمي/أدبي) في تأثيرهما المشترك على بُعد الذات المثالية.

تفسير نتائج الفرض الثاني:

أشارت النتائج إلى وجود تأثير دال إحصائياً لعاملي : النوع (ذكور/إناث) والتخصص (علمي/أدبي) في تأثيرهما المشترك على تناقض إدراك الذات على طلاب الجامعة لصالح الإناث ، وذلك نتيجة للدور الجديد التي بدأت تتمتع به الأنثى في المجتمع وأصبحت عضو مشارك بفاعلية في بناء المجتمع ومؤسساته المختلفة الأمر الذي جعلها تعيش حالة من التناقض بين دورها المعروف وهو تربية الأولاد في المنزل وممارسة دورها الجديد وإقامة علاقات إجتماعية ومنافسة الذكور في تولي المناصب القيادية وذلك لهدف تحقيق الاستقرار الأسري والمهني والنفسي مما يؤدي بها إلى صراعاً حقيقياً في مواجهة الأحداث والضغوط نتيجة ممارستها للدور الجديد ومنافسة الذكور في العمل والدراسة والمهام الموكلة لها كل ذلك يطلب منها قدرات وإمكانيات كبيرة وطاقة إضافية فتحاول بكل الطرق سد الهوة بين إمكانياتها من ناحية والمحافظة على الدور الأنثوي من ناحية أخرى مما يخلق ذلك صراع داخلي لديها وتناقضات في حياتها .

حيث اتفقت هذه النتيجة مع نتائج دراسة هيجنز وستورمان (Higgins,T.,&Strauman,T., 1988) ، رياض العاسمي (٢٠١٢) وعمار الشمري (٢٠١٦) التي تم التأكيد فيها على أن الفروق كانت في تناقض إدراك الذات لصالح الإناث.

تناقض إدراك الذات وعلاقته بالاكتناب لدى طلاب الجامعة بانيا كمال يوسف أميه أ.د/محمد السيد عبد الرحيم د/سماع صالح محمود

بالنسبة للتخصص لصالح التخصص الأدبي فيتأثر أفراد العينة بالبيئة المحيطة بهم فينظر المجتمع الذي نعيش فيه للأشخاص ذو التخصصات العلمية نظرة احترام وتقدير مما يؤثر على شخصياتهم بالإيجاب ، بالإضافة لدراستهم وتخصصاتهم العلمية والتكنولوجية الأكثر اعتمادا على التجريب يخلق لديهم نمط فكري واسع قائم على المنطق والاستدلال العلمي في تلقي المعلومات فكل ذلك يجعلهم أقل عُرضة للتناقض في ادراكذواتهم، أما الأشخاص ذوي التخصصات الأدبية نظرة المجتمع لهم نظرة أقل مع المنهج الدراسي والعلمي يجعلهم أكثر عُرضة لخلق نظرة سلبية تجاه ذواتهم.

نتائج الفرض الثالث :

ينص الفرض الثالث على أنه "يوجد تأثير دال إحصائياً لعاملي النوع (ذكور /إناث) والتخصص (علمي /أدبي) في تأثيرهما المشترك على الاكتناب ، ولإختبار صحة الفرض الثالث استخدمت الباحثة معامل الارتباط البسيط لبيرسون للتعرف على تأثير النوع والتخصص على الاكتناب وكانت النتائج كما يلي:

جدول (١٣) البيانات الوصفية لعينة الدراسة

البعد	النوع	التخصص	المتوسط	الانحراف المعياري	العدد
الاكتناب	ذكور	علمي	٢٠,٣٨	٢٣,٠٤	١٠٠
		أدبي	١٦,٠٠	١١,٠٨	٥٠
		المجموع	١٨,٩٢	١٩,٩٢	١٥٠
	إناث	علمي	٢١,٨٤	١٠,٧٥	١٠٠
		أدبي	٢٣,١٦	١١,٤٣	١٥٠
		المجموع	٢٢,٦٣	١١,١٦	٢٠٠
	المجموع	علمي	٢١,١١	١٧,٩٥	٢٠٠
		أدبي	٢١,٣٧	١١,٧٤	٢٠٠
		المجموع	٢١,٢٤	١٥,١٤	٤٠٠

جدول (١٤)

نتائج تحليل التباين ذات التصميم العامي (٢ × ٢) لتفاعل النوع والتخصص

الاكتئاب	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط المربعات	قيمة ف	مستوى الدلالة
الاكتئاب	النوع (أ)	١٥٩٢,٢٤	١	١٥٩٢,٢٤	٧,٠٥	٠,٠١
	التخصص (ب)	٢٠٠,٦٥	١	٢٠٠,٦٥	٠,٨٨٨	غير دالة
	تفاعل أ × ب	٦٩٦,٢١	١	٦٩٦,٢١	٣,٠٨	غير دالة
	تباين الخطأ المجموع	٨٩٤٧٣,١٦	٣٩٦	٢٢٥,٩٤		
		٢٧١٩٦٤,٠٠	٤٠٠			

يتضح من جدول (١٤) ما يلي :

١- أ- وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠,٠١) بين متوسطى درجات

الذكور والإناث في الاكتئاب لصالح الإناث .

ب- عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين التخصص (علمي/أدبي) في الاكتئاب .

ج- عدم وجود تفاعل بين كل من الذكور والإناث، والتخصص (علمي/أدبي) في تأثيرهما المشترك على الاكتئاب.

تفسير نتائج الفرض الثالث:

أشارت النتائج إلى وجود تأثير دال إحصائياً لعاملي : النوع (ذكور/إناث) والتخصص (علمي/أدبي) في تأثيرهما المشترك على الاكتئاب على طلاب الجامعة لصالح الإناث، يؤكد هيجنز في نظريته على "أن إرضاء حاجات الآخرين غاية لا تدرك" فالإناث عادة ما تتعرض للعديد من الضغوط الحياتية وخاصة في المرحلة الجامعية فيطلب منها المجتمع في ذلك الوقت النظر للحياة الأنثوية كالزواج

تناقض إدراك الذات وعلاقته بالاكتناب لدى طلاب الجامعة بانيا كمال يوسف أميه أ.د. محمد السيد عبد الرحيم د. سمح صالح محمود

وتأسيس أسرة أما عن رغباتها الشخصية التي تمننتها هي تحقيق ذاتها في الدراسة والالتحاق بالمهنة المناسبة والوصول لأماكن مرموقة فينشأ صراع داخلي ينتج عنه الفضل في تحقيق الآمال والأهداف والرغبات الشخصية مما يؤدي بها الحال لخبية الأمل والمشاعر السلبية والاحباط والاكتناب ، أما الشاب الجامعي ففي ذلك الوقت ينشأ لديه صراع لكن يكون قلق نتيجة لما يعيشه من تناقضات في حياته الأكاديمية بين ما هو مطلوب منه وبين رغبات الأهل من أن يقوم به لتحسين تحصيله الدراسي.

نتائج الفرض الرابع :

- تنبئ بعض أبعاد تناقض إدراك الذات دون غيرها بالاكتناب لدى طلاب الجامعة.

جدول (١٥) نتائج تحليل تباين المتغيرات المستقلة (ابعاد إدراك الذات) على المتغير التابع الاكتناب

مصدر التباين	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط المربعات	قيمة ف	مستوى الدلالة
الانحدار	٤١٤٢٩,٥٩	٢	٢٠٧١٤,٨٠	١٦٤,٢٢	٠,٠١
البواقي	٥٠٠٧٩,٣٧	٣٩٧	١٢٦,١٥		
المجموع	٩١٥٠٨,٩٦	٣٩٩			

جدول (١٦) نتائج تحليل انحدار المتغيرات المستقلة (ابعاد إدراك الذات) على المتغير التابع الاكتناب

المتغير التابع	المتغيرات المستقلة المنبئة	الارتباط المتعدد	نسبة المساهمة	معامل B	معامل Beta	قيمة ت	مستوى الدلالة
الاكتناب	الذات المثالية	٠,٦٧	٠,٤٤	٠,٤٢	٠,٨٢	١٢,٠٤	٠,٠١
	الذات الواقعية	٠,٦٧	٠,٤٥	٠,٣٠-	٠,١٨-	٢,٦٦	٠,٠١
	قيمة الثابت العام = ١٣,٤٠						

يتضح من الجدول السابق ان كل من الذات المثالية والذات الواقعية تنبئ بالاككتاب بنسبة مساهمة اجمالية ٤٥% (٤٤% للذات المثالية، ١% للذات الواقعية)، ويمكن صياغة المعادلة التنبؤية التالية لتوضيح العلاقة بينهما:

$$\text{الاككتاب} = 0.82 \times \text{الذات المثالية} - 0.18 \times \text{الذات الواقعية} + 13.40.$$

تفسير نتائج الفرض الرابع :

ينص الفرض على "تنبئ بعض أبعاد تناقض إدراك الذات دون غيرها بالاككتاب لدى طلاب الجامعة". فنجد أنه تأتي المشكلات والاضطرابات النفسية نتيجة عدم قدرة الشباب على الإدراك الواعي لما يحدث حوله (الأشخاص/المواقف/الأحداث) ولذواتهم وتقدير إمكانياتهم وخصائصهم الحقيقية وطموحاتهم وأمانيتهم المستقبلية وما يطلبه المجتمع بأن يكونوا عليه من هنا يحدث الصراع داخل الفرد بين ما يريد أن يكون عليه وما يوجد لديه من إمكانيات حقيقية مثل هذه الفروق تجعل رد فعل الشخص انفعالية وسلبية، حيث يشعر الأفراد الذين لديهم صراع داخلي بين الذات الواقعية والمثالية بدرجة عالية من الاككتاب وخيبة الأمل وعدم الرضا ، بينما الأفراد الذين يعانون درجة مرتفعة من التناقض بين الذات الواقعية والواجبة يشعرون بدرجة شديدة من القلق والاستثارة والتوتر الانفعالي ، وذلك بالمقارنة مع الأفراد الذين لا يوجد لديهم تناقضات في مفهومهم عن ذواتهم، ولذلك توافقت نتيجة هذا الفرض مع الدراسات الآتية ك دراسة فيليبس وسيليفا (Phillips,A., & Siliva,P., 2010) ، ودراسة جوركان يلدريم وجينكوز (Gürçan-Yıldırım,D., & Gençöz,T., 2020) التي تنبأت بالاصابة بالاككتاب نتيجة الصراع والتناقض بين الذات المثالية والواقعية بين طلاب الجامعة.

تناقض إدراك الذات وعلاقته بالاكئاب لدى طلاب الجامعة **بانبا كمال يوسف أميه أ.د. محمد السيد عبد الرحيم د. سمح صالح محمود**

بينما أشارت دراسة واتسون وآخرون , Watson, N., Bryan, B., & Thrash, T., (2014) أن التغيرات في التناقضات الذاتية (الواقعية/المثالية) و (الواقعية /الواجبة) ارتبطت بالتغيرات في الاكتئاب والقلق ، يحدث التناقض الذاتي بين (الواقعية/ المثالية) نتيجة ارتفاع الذات المثالية وطموحات الفرد وتخیلاته وفي نفس الوقت تنخفض الذات الواقعية وصفاته الموجودة فعلياً في الفرد ومن ثم يحدث الصراع فيصاب الفرد بالاحباط والاكتئاب وخيبة الأمل.

فقد أثبتت دراسة سكوت ووهارا (Scott,L., & O'Hara,W., 1993,) 102 قدرة تناقضات الذات (الذات الواقعية/المثالية/الواجبة) في الإصابة بالانفعالات السلبية الغير مريحة للفرد ،فارتبط الاكتئاب بمستويات عالية من تناقض الذات الواقعية مع الذات المثالية ، بينما ارتبط القلق بمستويات عالية من تناقض الذات الواقعية مع الواجبة وهذا دعماً عاماً لنظرية هيجنز (التناقض الذاتي) في التنبؤ وتفسير اضطرابات الاكتئاب والقلق.

التوصيات:

بناءً على ما أسفرت عنه نتائج البحث الحالي والملاحظة أثناء تطبيق المقاييس ويمكن إقتراح التوصيات الآتية :

١- إقامة دورات توعية للأسر وتدريبهم على التنشئة الإيجابية السليمة للأطفال .

٢- إنشاء برامج علاجية لخفض تناقض إدراك الذات لدى طلاب الجامعة.

٣- إنشاء برامج تدريبية لخفض الاكتئاب لدى الطلاب وتعليمهم مهارات المواجهة والتصدي .

٤ - ضرورة إنشاء بحوث ودراسات أخرى على تناقض إدراك الذات

البحوث المقترحة:

في ضوء ما توصل إليه البحث من نتائج ترى الباحثة أن هناك نسبة كبيرة من طلاب الجامعة تعاني من تناقضات إدراك الذات ، وتقترح الباحثة بعضاً منها على النحو التالي :

- العلاقة بين تناقض إدراك الذات واضطرابات الأكل بين طلاب الجامعة "دراسة سيكومترية -إكلينيكية".
- فعالية برنامج معرفي سلوكي لخفض تناقض إدراك الذات لدى طلاب الجامعة.
- العلاقة بين تناقض إدراك الذات والاضطرابات السيکوسوماتية لدى طلاب الجامعة"دراسة سيكومترية إكلينيكية"

تناقض إدراك الذات وعلاقته بالاكْتئاب لدى طلاب الجامعة
بأنيا كمال يوسف أميه أ.د. محمد السيد عبد الرحيم د.سماح صبالا محمود

المراجع :

أحمد عكاشة ، طارق عكاشة(٢٠١٥).*الطب النفسي المعاصر* ط(١٧).القاهرة : الأنجلو
مصرية.

اليكساندرا ماسي (٢٠١٨). *تغلب على الاكْتئاب بسرعة ١٠ خطوات لتصبح شخصاً*
أسعد . المملكة العربية السعودية.مكتبة جرير.

حامد عبد السلام زهران (٢٠٠٣).*دراسات في الصحة النفسية والإرشاد النفسي* .ط٣،
القاهرة:عالم الكتب .

حامد عبد السلام زهران (٢٠٠٥).*الصحة النفسية والعلاج النفسي* (ط٤).القاهرة :
عالم الكتب للنشر والتوزيع.

حسام محمود علي ، وعبد المحسن حامد عقيلة (٢٠٢٠). تناقض إدراك الذات والرضا
عن الحياة للمراهقين مشاهدي الدراما الصعيدية .*المجلة التربوية ، العدد*(٧٠) ،
كلية التربية ،جامعة سوهاج ، ص ١ : ٦٨.

حسين فالح حسين (٢٠١٣).*علم النفس المرضي والعلاج النفسي* .عمان: مركز ديبونو
لتعليم التفكير.

رياض نايل العاسمي (٢٠١٢): تناقضات إدراك الذات وعلاقتها بكل من القلق
الاجتماعي والاكْتئاب لدى طلاب جامعة دمشق .*مجلة الجامعة ، مجلد* (٢٨)،
العدد (٣)، سوريا ،ص.١٧ - ٦٩.

ريم محمود يوسف أبوفاييد (٢٠١٠). فاعلية برنامج إرشادي مقترح لتخفيف حدة الإكتئاب لدى مرضى الفشل الكلوي. رسالة ماجستير منشورة، كلية التربية، قسم علم النفس، جامعة غزة.

عبدالله عسكر (٢٠٠١). الاكتئاب النفسي بين النظرية والتشخيص . القاهرة: مكتبة الأنجلو مصرية.

عمار السلماني (٢٠١٥) : تناقضات إدراك الذات والاكتئاب وعلاقتها بالعوامل الخمس الكبرى للشخصية لدى طلاب الجامعة ،رسالة دكتوراه ،كلية التربية ، جامعة بغداد .

عمار الشمري (٢٠١٦): تناقضات إدراك الذات وعلاقته بالاختلافات المعرفية .مجلة الأستاذ ،كلية التربية، جامعة بغداد ، العدد (٢١٨)، المجلد (٢)، العراق ، بغداد .

فاطمة السيد خشبة (٢٠١٩). الشره العصبي (البوليميا) - القلق - الاكتئاب - اضطراب صورة الجسم - اضطراب الهلع - التدخين . القاهرة: دار الكتاب الحديث.

كوام مكنزي (٢٠١٣). الاكتئاب . (ترجمة زينب منعم)، الرياض : المجلة العربية.

محمد أحمد شلبي، محمد إبراهيم الدسوقي، وزيزي السيد إبراهيم (٢٠١٥). تشخيص الأمراض النفسية للراشدين مستمدة من DSM-5 & DSM-4. القاهرة: مكتبة الأنجلو مصرية.

محمد السيد عبد الرحمن (٢٠١٤). علم الأمراض النفسية والعقلية الأسباب. الأعراض. التشخيص. العلاج . الجزء الأول. ط٣. القاهرة: مكتبة زهراء الشرق.

تناقض إدراك الذات وعلاقته بالآكتئاب لدى طلاب الجامعة
بانبا كمال يوسف أميه أ.د. محمد السيد عبد الرحيم د. سمح صالح محمود

محمد حسن غانم (٢٠٠٦). الاضطرابات النفسية والعقلية والسلوكية (الوبائيات-

التعريف- محكات التشخيص- الأسباب- العلاج- المآل والمسار). القاهرة: مكتبة
الأنجلو مصرية.

منار سامي خطاب (٢٠١٩): فاعلية برنامج إرشادي إنتقائي لخفض تناقض إدراك الذات
في التخفيف من إدمان الفيسبوك لدى طالبات الجامعة. رسالة دكتوراه، كلية
الدراسات الإنسانية، جامعة الأزهر، مصر.

لطفي عبد العزيز الشربيني (٢٠١٢). الدليل إلى فهم وعلاج الاكتئاب. شبكة العلوم
النفسية العربية.

Beck, A., (1997). *Cognitive Therapies*. Essential papers
psychoanalysis, New York: U.S.A university press.
17(1), pp.69-87.

Dickson, J., Moberly, N., & Huntley, C., (2019). Rumination
selectively mediates the association between actual-
ideal (but not actual-ought) self-discrepancy and
anxious and depressive symptoms. *Personality and
Individual difference*, 149(15), pp94-99.

Gürçan-Yıldırım, D., & Gençöz, T., (2020). The association of
self- discrepancy with depression and anxiety: Moderator roles
of emotion regulation and resilience. *Current Psychology*.
DOI: 10.1007/s12144-020-00701-8.

Honarmand, M. & Moghaddam, K., (2009). The Effect of
Cognitive Therapy on Self- Concept Discrepancy and
Depression. *Journal of Education & Psychology*,
3(2), pp.13-24.

Higgins,E.T., (1987). Self-Discrepancy: A Theory Relating Self and Affect. *Psychological Review*, 94(3), PP.319-340.

Higgins, T., & Strauan, T., (1988). Self –Discrepancies as predictors of vulnerability to distinct syndromes of chroiemotional distress. *Journal Of Personality*, 56(4), pp.685-707.

Lane,S., & Micheal, O., (1993).Self-discrepancies in clinically anxious and depressed university students. *Journal of Abnormalpsycholog* , 102(2), , 282-287.

Mason, T., Smith, E., Engwall, A., Lass, A., Mead, M., Sorby, M.,& et al. (2019).Self-Discrepancy Theory as a Transdiagnostic framework: A Meta-Analysis of Self-Discrepancy and Psychopathology. *Psychological Bulletin*, 145(4), PP.372-389.

Phillips, A., & Siliva, P.,(2010). Individual differences in self-discrepancies and emotional experience: Do distinct discrepancies predict distinct emotions?. *Personality and Individual Differences*, 49(2), pp.148-151.

Philippot, P., Dethier, V., Baeyens, C. & Bouvard, M. (2018). Validation of the Self- Discrepancies Scale (S-DS). A tool to investigate the self in clinical and research settings "Validation du questionnaire d'écarts des sois : un outil pour explorer le soi en recherche et en clinique". *Revue Européenne de Psychologie Appliquée*, 68(2), pp. 69-77.

Strauman, T., & Higgins, T.,(1989).Self-Discrepancies as Predictors ofVulnerability to Distinct Syndromes of Chronic Emotional Distress.*Journal of Personality*, 56(4), pp.685-707.

تناقض إدراك الذات وعلاقته بالأكتئاب لدى طلاب الجامعة
بانيا كمال يوسف أمية أ.د. محمد السيد عبد الرحمن د. سمح صالح محمود

- Watson, N., Bryan, B. C., & Thrash, T. M. (2014). Change in self-discrepancy, anxiety, and depression in individual therapy. *Psychotherapy*, 51(4), 525–534.
- Vartanian, L., (2012). Self-Discrepancy Theory and Body Image. *Elsevier Inc* , pp. 712,717.