

التشوهات المعرفية وعلاقتها بالاكْتئاب لدى مدمني الإنترنت

رانيا رمضان توفيق درويش

باحثة ماجستير في التربية تخصص الصحة النفسية

د. محمد محمود محمد مراد

أ.د. هشام إبراهيم عبد الله

مدرس الصحة النفسية المتفرغ

أستاذ ورئيس قسم الصحة النفسية السابق

كلية التربية - جامعة الزقازيق

كلية التربية - جامعة الزقازيق

المستخلص:

هدف البحث الحالي إلى التعرف على العلاقة بين التشوهات المعرفية والاكْتئاب لدى مدمني الإنترنت، وتكونت العينة من (٢٠١) طالب وطالبة من طلاب جامعة الزقازيق الفرقة الأولى و الفرقة الرابعة بكلّيات (الأداب - التربية - الحقوق - الهندسة - الصيدلة - العلوم) وتم استخدام الباحثة مقياس التشوهات المعرفية (إعداد: أحمد هارون، ٢٠١٧)، ومقياس الاكْتئاب (د - ٢) BDI-II (إعداد: غريب عبد الفتاح غريب، ٢٠١٥)، ومقياس إدمان الإنترنت (إعداد: إيمان مصطفى سرميني، ٢٠١٥)، وتم استخدام المنهج الوصفي، وتوصلت النتائج إلى وجود علاقات ارتباطية موجبة دالة إحصائياً بين درجات التشوهات المعرفية (الأبعاد والدرجات الكلية) والدرجات الكلية للاكْتئاب لدى مدمني الإنترنت، وأنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات الذكور والإناث في التشوهات المعرفية (جميع الأبعاد والدرجات الكلية) أو قيمة (ت) للفرق بين متوسطي درجات الذكور والإناث في الدرجة الكلية للاكْتئاب دالة إحصائياً (عند مستوى ٠,٠١) لصالح الإناث، وأنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات طلاب القسم العلمي، وطلاب القسم الأدبي في التشوهات المعرفية (جميع الأبعاد والدرجات الكلية)، ولا يوجد فرق دال إحصائياً بين متوسطي درجات طلاب القسم العلمي وطلاب القسم الأدبي في الدرجات الكلية للاكْتئاب، وأنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات طلاب الفرقة الأولى وطلاب الفرقة الرابعة في التشوهات المعرفية (جميع الأبعاد والدرجات الكلية)، ولا يوجد فرق دال إحصائياً بين متوسطي درجات طلاب الفرقة الأولى وطلاب الفرقة الرابعة في الدرجات الكلية للاكْتئاب، ويمكن التنبؤ بالدرجات الكلية للاكْتئاب من درجات أبعاد مقياس التشوهات المعرفية لدى مدمني الإنترنت.

الكلمات المفتاحية: التشوهات المعرفية - الاكْتئاب - طلاب الجامعة - مدمني الإنترنت.

Cognitive distortions and their relationship to depression among
Internet addicts

Abstract:

The aim of the current research is to identify the relationship of cognitive distortions to depression among Internet addicts. The sample consisted of (201) male and female students from the University of Zagazig, the first year and the fourth year, the literary and scientific departments of the Faculty of (Arts - Education - Law - Engineering - Pharmacy - Science). For this purpose, the researcher used the following scales: Cognitive Distortions Scale. (Prepared by: Ahmed Haroun, 2017), and the Depression Scale (D-2) BDI-II. (Prepared by: Gharib Abdel-Fattah Gharib, 2015), and the Internet Addiction Scale. (Prepared by: Iman Mustafa Sarmini, 2015), and the researcher used the comparative and relational descriptive method. The results of the study concluded that there are positive correlations statistically significant between the degrees of cognitive distortions (dimensions and total scores) and the total degrees of depression among Internet addicts, and that there are no statistically significant differences between the average scores of males and females in cognitive distortions (all dimensions and total scores). And the (T) value of the difference between the mean scores of males and females in the total degree of depression is statistically significant (at the level of 0.01) in favor of females, and that there are no statistically significant differences between the mean scores of the students of the scientific department and students of the literary department in cognitive distortions (All dimensions and total scores), and there is no statistically significant difference between the mean scores of the students of the scientific department and students of the literary department in the total scores of depression, and that there are no statistically significant differences between the mean scores of the students of the first year and students of the fourth year in cognitive distortions (all dimensions and total scores) And there is no statistically significant difference between the mean scores of first-year students and fourth-year students in the total degrees of depression, and the total degrees of depression can be predicted from the scores of the dimensions of the cognitive distortions scale of Internet addicts.

Keywords: cognitive distortions - depression - university students - internet addicts.

مقدمة:

من الملاحظ الانتشار الواسع للإنترنت في السنوات الأخيرة ، فهو يعد واحد من أكثر وسائل الاتصال شعبية و ذلك لما يوفره من مرافق هامة و أيضاً جوانب اجتماعية ، فضلاً عن فوائده التكنولوجية و توفير سبل الراحة ، و على الرغم من تأثيره الاجتماعي المرن في كل الفئات العمرية إلا أنه أكثر أهمية لطلاب الجامعة ، حيث أصبح من ضمن شروط هذه المرحلة النمائية ، ففي فترة البلوغ و التي تلي مرحلة المراهقة مباشرة تقابل الفرد مهمة تطوير و إنشاء علاقات وثيقة ، و تتطلب هذه المهمة النمائية أن يتواصل الشباب البالغين مع الآخرين ، فعلى الرغم من أن العلاقات في العالم الواقعي تسبب الكثير من القلق و التوتر إلا أن إنشاء علاقات عبر الإنترنت يحد من القلق ، حيث يؤدي إلى إخفاء الهوية الحقيقية ، و عدم الخوف من تقييم الآخرين لمظهر الفرد و خصائصه الشخصية بصغار البالغين لإنشاء علاقات عبر الإنترنت (Melek,2012:1305).

و ينتشر استخدام الإنترنت بشكل كبير في الفئة العمرية بين ١٦:٢٤ عام ، و تحديداً على نطاق واسع من قبل طلاب الجامعة ، و لقد تم تحديد مجموعة من المخاطر المتعلقة بالاستخدام المشكل للإنترنت و التي يتعرض لها الطلاب الذين يعانون من الخجل و الشعور بالوحدة و الميل إلى الاكتئاب و الذين يعانون أيضاً من القلق الاجتماعي أو الذين لديهم مشكلات في العلاقات الشخصية ، و بالإضافة إلى ذلك ، تكون مشاعر هؤلاء الطلاب تجاه أنفسهم سلبية ، كما أنهم يظهرون أنماطاً من التعميم الشديد (أخطاء التعميم) أو التفكير بطريقة كل شيء أو لا شيء سواء فيما يتعلق بذواتهم أو العالم الخارجي (Cigdem Berber Celik & Hatice Odaci,2013:505)

إن المعتقدات اللامنطقية غالباً ما تؤدي إلى المبالغات الانفعالية كما تقلل من دوافعنا أو تشوه وجهتها ، إذن ف وراء كل انفعال – إيجابي أو سلبي – بناء معرفي و معتقدات سابقة لظهوره ، فإذا كانت طريقة التفكير عقلية و منطقية فإن السلوك

التشوهات المعرفية و علاقتها بالكتاب لدى مدمني الإنترنت
 زانيا رمضان توفيق دويش أ.د. هشام إبراهيم عبد الله د. محمد محمود محمد مراد

سيكون جيداً ، و الانفعال أيضاً سيكون إيجابياً و دافعاً لمزيد من النشاط و البناء ، و العكس صحيح إذا كانت طريقة التفكير لا مقبولة و لا منطقية فإن السلوك و الانفعال كليهما سيكونان على درجة مرتفعة من الاضطراب (عبد الستار إبراهيم ، ١٩٩٤ : ٢٨٨ - ٢٩٧).

حيث أن الأفكار التلقائية المضطربة أي المضخمة أو المشوهة أو الخاطئة أو غير الواقعية تشكل كل من انفعالات الفرد وأفعاله استجابة للأحداث وتلعب دوراً رئيسياً في المرض النفسي (-1:1991، Freeman، ٣)، وأن الأفراد ينفعلون بالأحداث وفقاً لمعانيها لديهم ، وتؤدي تفسيراتهم للأحداث إلى استجابات انفعالية مختلفة ، و حين يفكر الفرد على أساس تفسيرات خاطئة لمواقف الحياة يقوم البناء المعرفي بتهيئة الفرد للاستجابة لها و بذلك يصدر عنها و جداناً يتفق معها سواء كان ذلك هو القلق أو الغضب أو الحزن أو الحب أو غير ذلك ، و تصبح الحالة الانفعالية أو الوجدانية هي نتيجة لتلك العمليات المعرفية أو لطريقة الفرد في رؤية نفسه و عالمه (عادل عبد الله، ١٩٩٩: ٦٠ - ٦٨).

لذلك فقد تصبح التشوهات المعرفية للفرد سبباً في تعاطيه المخدرات أو الوسواس القهري أو القلق والاكتئاب ، وذلك على أساس أن هذه الاضطرابات ترجع إلى تشويه فكري يترجم إلى سلوك مضطرب ، حيث تشير التشوهات المعرفية إلى المعتقدات الغير عادية حول الذات مثل لوم النفس ، و الشعور بالعجز و اليأس ، و الأسرة تلعب دوراً هاماً في النمو البدني و النفسي للفرد ، و غرس القيم و السلوك المقبول في المجتمع ، وخاصة خلال مرحلة الطفولة (Zamani,2014:151).

هكذا يمكن القول إن الاكتئاب عبارة عن مرض نفسي يجعل السلبية تسلسل إلى نفوسنا و تحاصرنا من جميع الجهات . و نحن نؤكد على مفهوم التسلسل لأن الاكتئاب يحدث مرة واحدة و يدخل قلوبنا بغتة دون أدنى تفسير لذلك ، و هذه تجربة تختلف تماماً عن مشاعر الغم أو الحزن التي تعتبر خبرة إيجابية أو رد فعل طبيعي جداً لحدث مؤلم مررنا به ، فالحزن ، على سبيل المثال ، لا يتحول إلى اكتئاب إلا إذا طالت مدته و زاد تأثيره بصورة مبالغ فيها (مارتين سيمونز، ٢٠٠٥: ١٣٦).

و تصور الاكتئاب لدى الفرد يتم نتيجة تعرضه للخبرات السلبية و التي تجعله حساساً بدرجة زائدة و من هذه الظروف فقدان أحد الوالدين أو الرفض الدائم للشخص من قبل أقرانه ، و شأن هذه الخبرات السلبية المبكرة أن تؤهل الشخص للاستجابة المفرطة كلما صادف ظرفاً شبيهاً في حياته اللاحقة إذ تجعله ميالاً إلى الأحكام المطلقة المتطرفة فيمثل هذه الظروف . فيرى أن خسارة تلحق به من المستحيل تعويضها ، و أن أي شخص لا يعطيه الاهتمام الكافي فكأنما يرفضه رفضاً تاماً و هذا ما يؤدي إلى الشعور بالنقص و تدني في مستوى إعتبار الذات لديه و لومها ، و يشعر أيضاً أنه السبب في ذلك كله (بثينة الحلو، ٢٠١١: ٥٢٢).

لا يمكن عزل اضطرابات الوجدان ، و أمراض الاكتئاب عن الطريقة التي يفكر بها الشخص ، و يدرك من خلالها الأمور ، و عما يحمله من آراء و اتجاهات و معتقدات ، أي – بتعبير بيك – مجموع وجهات النظر المشوهة و الأفكار اللاتكيفية ، و الإدراكات السلبية التي يتبناها الفرد نحو الذات و العالم ، و ما يحمله لنا المستقبل (عبد الستار إبراهيم، ١٩٩٨: ١٧٧).

فالنظرية المعرفية في تفسير الاكتئاب تستند إلى أن أفكار الأفراد تؤثر في مشاعرهم و سلوكهم بالسلب أو بالإيجاب ، و أن هناك تفاعل دائم الحدوث بين المعرفة و الانفعال و السلوك ، و نتيجة لهذا التفاعل فإن المعارف الخاطئة أو التصورات الخاطئة من شأنها أن تسبب انفعالات سلبية و سلوكيات معوجة أو مضطربة ، هذه المعارف الخاطئة تؤدي إلى التشويه المعرفي الذي يعد في نظر المعرفيون هو المسئول الأول عن حدوث الاكتئاب (صمويل تامر، ٢٠٠٧: ٢٥).

كما تفترض الصيغة الأصلية لنموذج الاكتئاب في العلاج المعرفي السلوكي أن الأفراد المكتئبين لديهم وجهة نظر سلبية عن أنفسهم ، عن المستقبل ، و عن العالم ، هذه المخططات تستثير معارف آلية لا تكيفية معينة في مواقف معينة ، يتقدم العلاج المعرفي السلوكي من خلال تحديد و تحدي المعارف اللاتكيفية ، و في النهاية من خلال استكشاف و تصحيح المعتقدات اللاتكيفية و المخططات ، فقد تبين أن تصحيح المعارف

و المعتقدات الآلية و الاتكيفية تعتبر أيضاً من الاستجابة الانفعالية المصاحبة لها (هوفمان إس جى، ٢٠١٢: ١٦٩).

لذلك يعتمد العلاج المعرفي في علاجه لاضطرابات النفسية ، على مساعدة المرضى على تعلم كيفية تحديد بعض أنماط مشتركة من التفكير السلبي و التي تمثل تشوهاً معرفياً عند الفرد و تحويل تلك أنماط التفكير السلبية إلى إيجابية أكثر ، و بالتالي تحسين مزاج المريض ، فالتخلص من تلك الأنماط الملتوية للأفكار يحسن الحالة المزاجية و الاضطرابات العقلية و الشخصية مثل الاكتئاب و القلق المزمن و يطلق على عملية تعلم عادة دحض تلك الأفكار اسم "إعادة الهيكلة المعرفية" (أحمد هارون، ٢٠١٧: ٧).

مشكلة البحث :

لاشك أن الشباب الجامعي في عصرنا الحالي يعاني من خلل في إدراكهم للواقع وتشوه أفكارهم واعتناقهم لأفكار مختلفة، مما يؤدي بهم إلى الإصابة بالعديد من الاضطرابات النفسية ، هذا ما أكدته دراسة (سينجر، فريدريك ليستر، ١٩٨٤) على وجود علاقة بين التشوهات المعرفية و بعض الاضطرابات النفسية (القلق و الاكتئاب) لدى طلاب الجامعة ، كما أوضحت دراسة (سلامة، ١٩٨٧) أن شدة أعراض الاكتئاب ترتبط ارتباطاً موجباً بالتشويه المعرفي لدى طلاب الجامعة ، و كذلك أكدت دراسة (Muran, Elizabeth M., 1990) أن هناك ارتباط كبير بين الإدراك والعواطف وأيضاً بين القلق والاكتئاب لدى طلاب الجامعة ، كما توصلت دراسة (لمياء عبد الرازق صلاح الدين أحمد، ٢٠١٤) إلى وجود علاقة ارتباطية دالة بين التشوهات المعرفية و كلاً من قلق المستقبل و بعض الأعراض الاكتئابية لدى عينة من الشباب الجامعي ، و أظهرت دراسة (غادة محمد عبد الغفار، ٢٠٠٧) وجود علاقة دالة تنبؤية بين الأفكار اللاعقلانية و مؤشرات الاكتئاب ، كما توصلت دراسة (شيماء عزت باشا، ٢٠١٥) إلى توجد علاقة موجبة دالة إحصائياً بين درجات اجترار الأفكار و كل من التشويه المعرفي و القلق و الاكتئاب لدى طلاب الجامعة ، واستناداً أهمية هذه المرحلة باعتبارها

مرحلة تتأثر من قبلها من مراحل ، و تؤثر في المراحل التي تليها ، وذلك نظراً لتعدد مشكلات الشباب الجامعي و تنوعها ، و أن طلاب الجامعة هم أكثر عرضة لإدمان الإنترنت ، و انعكاس ذلك سلباً على صحتهم النفسية ، و بما أن الشريحة الأكبر التي تستخدم هذه التقنية هي من فئة الشباب ، و باعتبارهم ضماناً لمستقبل العالم و عماد التطور من خلال الإنتاج و الإبداع ، فنحن بحاجة إلى تحديد ماهية تلك التشوهات المعرفية ومحاولة وقاية الشباب منها. ومن هنا تتبلور مشكلة البحث الحالي بسبب حاجة البحث في العالم العربي إلى دراسات عربية توضح العلاقة بين التشوهات المعرفية و بعض الاضطرابات النفسية حيث تفتقده المكتبة العربية والموجود منه محدود جداً وغير مناسب لمرحلة الشباب.

لذا فإن البحث الحالي يركز على دراسة العلاقة بين التشوهات المعرفية و الاكتئاب لدى مدمني الإنترنت و تتلخص مشكلة البحث في السؤال الرئيسي الآتي :

هل توجد علاقة بين التشوهات المعرفية و الاكتئاب لدى مدمني الإنترنت ؟

وينبثق من هذا التساؤل الرئيسي التساؤلات الفرعية التالية :

س١: هل توجد علاقة ارتباطية بين التشوهات المعرفية و الاكتئاب لدى مدمني الإنترنت ؟

س٢: هل توجد فروق بين الذكور و الإناث في (التشوهات المعرفية و الاكتئاب) ؟

س٣: هل توجد فروق بين طلاب القسم العلمي و القسم الأدبي في (التشوهات المعرفية و الاكتئاب) ؟

س٤: هل توجد فروق بين طلاب الفرقة الأولى و طلاب الفرقة الرابعة في (التشوهات المعرفية و الاكتئاب) ؟

س٥: هل تنبأ بعض التشوهات المعرفية دون غيرها بالاكتئاب لدى مدمني الإنترنت ؟

أهداف البحث :

التعرف على :

١- التعرف على العلاقة بين التشوهات المعرفية و الاكئاب لدى مدمني الإنترنت .

٢- تحديد الفروق بين الجنسين (الذكور -الإناث) من أفراد عينة البحث في متغيري البحث(التشوهات المعرفية - الاكئاب).

٣- تحديد الفروق بين طلاب القسم (العلمي -الأدبي) من أفراد عينة البحث في متغيري البحث(التشوهات المعرفية - الاكئاب).

٤- تحديد الفروق بين طلاب الفرقة (الأولى -الرابعة) من أفراد عينة البحث في متغيري البحث(التشوهات المعرفية - الاكئاب).

٥- مدى إمكانية التنبؤ ببعض التشوهات المعرفية دون غيرها بالاكئاب لدى مدمني الإنترنت .

٦- تشجيع الوعي بالآثار السلبية الناتجة عن إدمان الإنترنت على الشباب الجامعي ، و الإسهام في تدعيم الأدبيات الموجودة في هذا المجال .

٧- سوف تسهم الدراسة الحالية بشكل كبير في تحديد التدابير العلاجية المناسبة والتي يمكن استخدامها بفعالية مع الشباب .

أهمية البحث :

نظراً لندرة الدراسات التي تناولت التشوهات المعرفية و علاقتها ببعض الاضطرابات النفسية و هذا في حدود علم الباحثة ، لذلك رأت الباحثة من المهم دراسة العلاقة بين التشوهات المعرفية و الاكئاب لدى مدمني الإنترنت من حيث تحديد مجموعات المخاطر و التدخلات الوقائية و العلاجية ، علاوة على ذلك فإن هذه الدراسة قد تفيد

في الكشف عن العوامل التي تعوق طلاب الجامعة من إتمام مهام هذه المرحلة النمائية بنجاح. وهذا ينطوي على أهمية كبيرة من الناحيتين النظرية والتطبيقية .

أولاً : الناحية النظرية :

- ١- أهمية المتغيرات التي يدرسها البحث وهي (التشوهات المعرفية - الاكتئاب).
- ٢- ترجع أهمية الدراسة إلى أهمية المرحلة العمرية لأفراد عينة البحث، حيث أن العينة التي يستهدفها البحث فئة مهمة من فئات المجتمع و هم طلاب الجامعة .
- ٣- انتشار ظاهرة إدمان الإنترنت في الآونة الأخيرة ، و على الرغم من تأثيرها الاجتماعي المرئي في كل الفئات العمرية إلا أنه أكثر أهمية لطلاب الجامعة ، حيث أصبح من ضمن شروط هذه المرحلة النمائية .

ثانياً : الناحية التطبيقية :

- ١- الاستفادة من نتائج البحث الحالي بالنسبة لدكاترة الجامعة وأولياء الأمور في التعامل مع طلاب الجامعة .
- ٢- إمكانية وضع نتائج هذه الدراسة موضع التطبيق داخل المؤسسات التعليمية (الجامعة) والاستفادة من النتائج في تنمية التفكير المنطقي لدى طلاب الجامعة من خلال المناهج الدراسية والأنشطة اليومية لنصل بهم إلى مستوى عال من الصحة النفسية .
- ٣- الاستفادة من نتائج البحث في عمل برامج التي تبرز مهارات التفكير الصحيح.

٤- يمكن البناء على نتائج هذا البحث لتطوير برامج إرشادية و علاجية قائمة على نظرية العلاج المعرفي من أجل مساعدة الأفراد الذين يعانون من إدمان الإنترنت و الاكتئاب من خلال تعديل التشوهات المعرفية الموجودة لديهم .

٥- المساهمة في سد الفجوة المعرفية حول متغيرات الدراسة في البيئة المصرية و العربية .

مصطلحات البحث:

التشوهات المعرفية Cognitive Distortions :

عرف بيرنز التشوهات المعرفية بأنها مصطلح يُشير إلى الأفكار المبالغ فيها و اللاعقلانية ، والتي يُعتقد أنها تتسبب في استمرار الاضطرابات النفسية ، وخاصة الاكتئاب والقلق (Burns,1999).

و ترى الباحثة أن التشوهات المعرفية هي أفكار خاطئة وغير واقعية لا تمس الواقع بصلة حول الذات و الآخرين و العالم و المستقبل ، بوضع توقعات أكبر من قدرات الفرد نفسه ، و معاقبة الذات على أدني خطأ و تحميل نفسه مسؤولية كل ما يحدث ، و النظرة السوداوية لكل شيء ، و توقع أسوء النتائج ، و التقليل من ذاته ، و مع استمرار هذه الأفكار يصاحب الفرد بعض الاضطرابات النفسية مثل: الاكتئاب، القلق الاجتماعي ، اضطرابات النوم وغيرها .

الاکتئاب Depression :

عرف بيك الاكتئاب بأنه " اضطراب في التفكير أكثر من كونه اضطراب في الوجدان ، حيث يرجع الاكتئاب إلى التشويه المعرفي الذي يؤدي إلى تكوين اتجاه سالب نحو الذات و العالم و المستقبل و ينتج من جراء ذلك التشويه ظهور مجموعة من الأعراض الاكتئابية السالبة و هي ليست أعراض وجدانية فقط ، و إنما أيضاً معرفية و دافعية و فنيائية (Beck,1979).

و ترى الباحثة أن الاكتئاب هو حزن طويل الأمد يأتي خلصة بدون سابق إنذار أو دون سبب واضح ، فقد يأتي نتيجة تراكمات سابقة أو خبرات سيئة أو طريقة تفكير مشوهة تجاه الذات والعالم والمستقبل ، وكذلك التركيز دائماً على سلبيات الموقف والأشياء والأشخاص والعالم والمستقبل و عدم النظر إلى إيجابيات أبداً ، لذلك ينتج عنها أعراض سلوكية وجدانية ومعرفية ، قد تؤدي في النهاية إلى الانتحار .

الإطار النظري:

١- التشوهات المعرفية:

طبقاً للنموذج المعرفي ، فإنه لفهم السلوك الإنساني لابد من فهم محتوى عملية التفكير الإنساني ، و افترض أن العمليات المعرفية هي مركز و أساس السلوك و الأفكار و الانفعالات ، و بالنسبة للمعرفيين ، فإننا جميعاً ممثلين بارعين و مبدعين لعالمنا في عقولنا ، و نحاول فهم الأحداث التي تجري من حولنا ، فإذا كنا فنانيين فعالين ، فإن تمثيلنا المعرفي يكون واقعياً و دقيقاً يقبله الآخرون و بالتالي فهو مفيد و تكيفي ، بينما إذا لم نكن فنانيين فعالين و مؤثرين ، فإننا نخلق عالماً معرفياً داخلياً نغترب به عن الآخرين ، و نضر به أنفسنا ، و تنشأ الاضطرابات النفسية عن العديد من المشكلات المعرفية ، مثل : الافتراضات و الاتجاهات غير التكيفية ، و الأفكار المختلطة و المضطربة ، و التفكير غير المنطقي (بشري إسماعيل ، ٢٠٠٤: ١٢١) .

إن الأفكار هي التي توجه السلوك و تستثير الانفعالات و الاستجابات الفسيولوجية ، و يحتاج الفرد إلى أن يغير و يستبدل تفكيره إذا أراد أن يتغلب على مشكلاته النفسية العديدة (بيرني كوروين ، وآخرون ٢٠٠٨: ٤٥) .

و ينظر الشخص المتشائم إلى نفسه على أنه ليس كفئاً ، و غير قادر و غير مرغوب فيه ، و هو يتوقع الفشل و النبذ و عدم الرضا ، و على هذا الأساس يدرك كل خبراته على أنها تؤكد توقعاته السلبية تلك ، فالنظرية المعرفية تستند إلى أن أفكار الأفراد تؤثر في مشاعرهم و سلوكهم بالسلب أو بالإيجاب ، و أن هناك تفاعل دائم

فشل فريما ينظر إلى الفشل على أنه نتيجة لاتخاذ فرصة إنتاجية منخفضة (عبد الرحمن أحمد، ٢٠١٩: ١٧).

و يمكن تصور التشوهات المعرفية بأنها عبارة عن الأنماط المختلفة من الأخطاء في منطق التفكير التلقائي ، و يمكن الوصول إليها من خلال أساليب الاستقصاء المستخدمة في العلاج المعرفي - السلوكي ، وهناك عدة تشوهات أساسية تتكرر يواجهها المعالج ، و يكون هدف العلاج المعرفي هنا مساعدة المتعالج على التخلص من التشوهات المعرفية ، أو أن يتكيف في استجاباته معها ، إذا كان ذلك مستحيلاً (داليا خيري وآخرين، ٢٠١٧: ٦٩٦).

تعريف التشوهات المعرفية :

عرف بيك التشوهات المعرفية أنها أخطاء في التفكير نتيجة لمعالجة المعلومات بطرق خاطئة (Beck, 1967).

كما عرف بيرنز التشوهات المعرفية بأنها مصطلح يُشير إلى الأفكار المبالغ فيها و اللاعقلانية ، و التي يُعتقد أنها تتسبب في استمرار الاضطرابات النفسية ، و خاصة الاكتئاب و القلق (Burns, 1999).

وعرفه كليمر أنه مصطلح يستخدم لوصف نمط من التفكير ، أو " حديث النفس" عن طريقة تفكير الفرد التلقائية عن أحداث الحياة في إطار سلبي و تؤدي إلى مشاعر مثل : الحزن و الغضب و الخجل و اليأس و القلق (Clemmer, 2009).

و تعرف داليا خيري وآخرون (٢٠١٧: ٧٠١) التشوهات المعرفية بأنها : اعتقادات الطالب السلبية نحو تهوين و تضخيم و تضخيم للأحداث اليومية ، و التفكير الثنائي ، و التعميم الزائد و لوم الذات و المبالغة في المستويات و المعايير ، و تعميم الفشل و التجريد الانتقائي ، و الاستنتاج غير المنطقي .

Cognitive Distortions وتعريف أخطاء التفكير بأنها تشوهات معرفية

أو أنها تفكير ملتوي، وتحديد الأفكار الآلية أو أخطاء التفكير المتضمنة داخلها تؤدي دوراً رئيسياً في العلاج المعرفي السلوكي ، و يميل العميل إلى عمل أخطاء ثابتة في التفكير ، و يساعد المعالج العميل في تحديد هذه الأخطاء أو التشوهات المعرفية . و العملاء يواجهون بانطباع أن الأفراد عندما يحبطون انفعالياً فهم غالباً ما يكونون لديهم أفكاراً مصاحبة و قد تبدو في هذا الوقت مقبولة و صادقة لكن بعد فحصها عن قرب يكتشفون أنها غير مساعدة و غير واقعية و غير متسقة مع الواقع . و أكثر الأفكار الآلية التي تشتت العميل تكون أفكاراً مشوهة و غير واقعية (بيرنى كوروين وآخرين ، ٢٠٠٨ : ٣٤).

فالتشوه المعرفي عبارة عن تشوه نظامي في الاستدلال ينتج عن توتر نفسي
(مايكل اس نيسنول، ٢٠١٥: ٣١٠).

و يعرف أيضاً " الاستنتاج اللامنطقي في تفسير الوقائع بما يؤكد اعتقادات المرء السلبية عن نفسه و الآخرين ، و يتضح ذلك في تضخيم الأحداث السلبية و التقليل من الإيجابية و توقع الفشل ثم تعميمه على رؤية الفرد لذاته و قدراته و خبراته المتعلقة بالعالم من حوله و نظرته لمستقبله ، كما يتضح في وضع الفرد لنفسه أهدافاً غير واقعية و لأدائه نتائج مبالغ فيها ثم لومه لذاته لوماً شديداً عند إدراكه لأدنى خطأ أو قصور منه في ذلك الأداء ، مطلباً نفسه بأضعاف ما يطالب به الغير أنفسهم " (أحمد هارون ، ١٦٠٢).

كما تعرف التشوهات المعرفية بأنها تداخل تعسفي ينتج عن تصور استنتاج معين دون دليل يؤيده في اتجاه الدليل المتناقض ، وكثيراً ما يعبر الأشخاص عن هذه التشوهات المعرفية في عبارات من الافتراضات الشرطية حيث يعتقدون أنها تعتمد على اشتراطات مؤكدة كـ الافتراضات التي تبدأ ب (لو) ... (لولا نجحت ما كان أحد سيحترمني) ، (لو أحد من الأشخاص لا يحبني فأنا شخص غير جدير بأن يحب) ، و

هكذا فإن الأخطاء المنطقية كثيراً ما ينتج عنها منظومة معرفية لأسلوب التفكير (Dudley, et al., 1995: 429).

وسوف تعرض الباحثة أنواع التشوهات المعرفية كالآتي :

التفكير المطلق (تفكير الكل أو لا شيء): هذه المعرفة اللاتكيفية تقسم الحقيقة إلى فئتين مميزتين ، فكل شيء ينظر إليه على أنه إما أسود (سيئ) ، أو أبيض (جيد) ، و لا وجود لأي ظل رمادي ، على سبيل المثال :إذ لم يكن الأداء الاجتماعي لشخص ما جيد تماماً ، فإن هذا الموقف يفسر على أنه فشل ذريع (هوفمان إس جى، ٢٠١٢: ٥٢) ، أو التفكير بطريقة كل شيء أو لا شيء سواء فيم يتعلق بذواتهم أو العالم الخارجي (شيدم بيبر و هاتي جيودادجى، ٢٠١٣).

الإفراط في التعميم و الإيجابية:المبالغة في التعميم أي تعميم نتيجة معينة على كل المواقف على أساس حدث منفرد (عادل عبد الله، ١٩٩٩: ٦١).

التفسيرات الشخصية:تم تعريفها بأنها"أن يزعم الفرد أنه شخصياً السبب في حدوث حدث خارجي معين بدلاً من أن يرى أن هناك عوامل أخرى هي المسئولة عن هذا الحدث (Freeman, 1991: 1-3).

التجريد الانتقائي : أن التجريد الانتقائي يشير إلى فهم الموقف عن طريق حذف التفصيل الأساسي من سياق الكلام و تجاهل كل التفسيرات الأخرى الممكنة مثال : إن الشخص القلق بشأن تورطه في حادثة سيثبت لديه اعتقاد أن قيادة السيارات فعل خطير على الرغم من أن حوادث القيادة ستتشلى من جميع تقارير حوادث المرور (جمعة سيد، ٢٠٠١: ١٠٤).

تفكير الينبغيات: كأن يقول المراهق لنفسه إن الأشياء و الأحداث يجب أن تحدث بنفس الطريقة التي يأملها أو يتوقع أن تكون عليه ، و هذا ما يمكن أن نجده لدى العديد من الأشخاص الذين يحاولون أن يحثوا أنفسهم للقيام بالواجبات و

الأشياء التي لم تتوجب عليهم ، و لذا يستعملون عبارات "لابد" و "ينبغي" لكي يقدموا مبرراً لسلوكهم (هاني عباره ،وآخرون، ٢٠١٨: ٤١٢).

التضخيم و التقليل: أن التقليل من المخاطر الواقعية يؤدي إلى القلق مثله كمثل تضخيم المخاطر الواقعية ، فلتقليل من المخاطر الفعلية غالباً ما يؤدي إلى الاندفاع و تكرار التجارب الفاشلة ، كما قد يؤدي إلى تخفيض الدافع إلى مواصلة الجهد و الإنجاز(عبد الستار إبراهيم ، ١٩٩٤: ٣٠٧- ٣٠٨).

التفكير الكارثي: (و أيضاً يسمى التفكير بالحظ) أنت متوقع المستقبل بطريقة سلبية بدون اعتبار لاحتمالات أكثر إيجابية (جوديث بيك ، ٢٠٠٧: ١٨٧).

العنونة الخاطئة: التي تتضمن تصور هوية الفرد على أساس أخطاء الفرد و عيوبه التي حدثت في الماضي (عزى صالح، ٢٠١٩: ٦٦٢).

القفز إلى الاستنتاجات: في الكثير من حالات الاكئاب أو القلق و العدوان ، يكون السلوك ناتجاً عن خطأ في تفسير الحادثة بسبب عدم توافر معلومات معينة ، أو بسبب وجود سياق مختلف . و من أكثر أنواع هذا الخطأ ذيوغاً ذلك الذي ينتهي بنا لمحاولة قراءة أفكار الآخرين في كل كبيرة و صغيرة ، و لا نكتفي بهذه القراءة السلبية لأفكارهم ، و لكننا نتصرف و نسلك تجاه ذاتنا و تجاه الآخرين و العالم وفق هذه التصورات ، كما لو كانت حقيقية . فنشعر أحياناً بأننا " مرفوضون " ، و نشعر أحياناً بأننا " مملون " ، و أننا " لا نحظى بالتقدير " و " الاحترام الكافي " ، بحسب ما توحى لنا به قراءتنا الخاطئة لأفكار الآخرين (عبد الستار إبراهيم ، ١٩٩٨: ١٨٩).

العجز أو عدم النظر للإيجابيات: حيث يتجاهل الفرد أى إيجابيات لأى موقف و يخبر نفسه أن هذه الخبرات الجيدة الإيجابية لا تحتسب فمثلاً : الطاه الذي يطهو وجبات ممتازة في معظم المناسبات لكنه لا يعطى نفسه أى قيمة فهو قد يعد

وجبة غير شهية في أحد المناسبات و يعتبر نفسه بناءً على ذلك أنه طاه غير مبدع و غير جيد (بيرنى كوروين وآخرين ، ٢٠٠٨ : ٣٧).

النظريات المعرفية المفسرة للتشوهات المعرفية :

بنيت النظريات المفسرة للتشوهات المعرفية بشكل عام على الفرض القائل بأن " الناس لا يضطربون بسبب الأحداث و لكن بسبب التفسيرات التي يسبغونها على الأحداث " و يعتبر أرون بيك و ألبرت أليس و جورج كيلى هم أهم رواد النظريات المعرفية و فيما يلي عرضاً موجزاً لنظريات هؤلاء الرواد :

أولاً : نظرية أرون بيك لتفسير التشوهات المعرفية :

يرى بيك أن الأفراد يتعرضون يومياً للكثير من الأحداث و المواقف التي تعيقهم عن تحقيق أهدافهم و رغباتهم ، و من المفترض أن لا تكون استجاباتهم لهذه المواقف مضطربة ، لأن الطريقة التي يفكر بها الأفراد و الحوار الذاتي السلبي يساعدهم على التكيف مع مواقف الحياة المختلفة ، لذلك فإن وراء كل انفعال إيجابي (كالتكيف و السرور أو انفعال سلبي كالإكتئاب) بناء معرفي و معتقدات و طريقة تفكير سابقة لظهوره ، فإذا كانت طريقة التفكير إيجابية و غير مشوهة فإن كلاً من الانفعال و السلوك سيكونان إيجابيان و ينعكسان على مستوى تكيف الفرد و بالعكس في حالة إذا كانت طريقة تفكير الفرد مشوهة و سلبية فإنها تؤدي إلى الاضطراب الانفعالي و سوء التكيف (إبراهيم باجس، ٢٠١١ : ٤٥٨)

حيث تشير نظرية بيك إلى أن أفعال و سلوكيات الإنسان تحددها أفكاره و معتقداته و أن ما يحدث لديه من اضطرابات إنفعالية سببه الأساسي رؤيته و معتقداته عن نفسه و الآخرين و العالم و نظرتة للمستقبل ، فالمشاعر الإنهزامية سببها الرئيسي هو تشوه إدراكي معرفي أدى إلى استنتاجات سلبية ، كما أن استنتاجاته و معارفه تعتمد على الفرضيات التي كونها خلال خبراته السابقة (فاطمة علي، ٢٠١٤ : ٤٣٤).

كما يركز بيك على دور العمليات العقلية بالنسبة للدوافع و الانفعالات و السلوك ،حين تتحدد الاستجابات الانفعالية و السلوكية الخاصة بشخص ما عن طريق كيفية إدراكه و تفسيره ، و المعنى الذي يعطيه لحدث ما ، و بذلك فإن كثير من الاستجابات الوجدانية و السلوكية و الاضطرابات النفسية تعتمد إلى حد بعيد على معتقدات فكرية خاطئة يبننها الفرد عن نفسه و عن العالم المحيط به (جمعة سيد، ٢٠٠١: ١٠١).

ثانیاً : کیلی :

افترض كيلى أننا ننظر إلى العالم من خلال قوالب و أنماط شفافة حيث يعمل الفرد على إيجاد هذه الأنماط و القوالب ثم نحاول أن نجانسها أو ننسبها إلى الوقائع التي يتألف منها هذا العالم ، ويسمى كيلى هذه القوالب اسم التراكيب أو البناءات أو التكوينات و يعرف البناء أو التكوين أو التركيب بأنه (تمثيل أو تفسير) لحادثة ما أو واقع ما أو أنه طريقة للنظر إلى شيء ما فالبناءات و التكوينات ليست مجردة عن الوقائع أو الأحداث بل أنها تضم الأحداث الحقيقية ، و ينشأ البناء و التركيب من الشخص ذاته و ليس من الحادثة أو الواقعة التي نفسرها (محمد قاسم ٢٠١٢: ١٠٩).

كما يرى كيلى أن توقعات الفرد للأحداث هي التي تؤدي إلى تقرير سلوكه و ما يبني على هذه التوقعات سيؤدي بطبيعة الحال إلى تشكيل أنماط معينة من السلوك ، و يرى أيضاً أن كل إنسان يحاول أن يعالج عالمه من خلال تناوله لأفكاره و مبادئه و فلسفته بالحياة ، فعندما يواجه الفرد أي موقف ينظر إليه و يتعامل معه وفق إدراكه الفكري و معتقداته و لهذا يتعلم من المواقف أشياء إيجابية إن كانت فكرته عن نفسه و عن الأشياء إيجابية ، و بالعكس إذا كان إدراكه عن الموقف و عن الشيء سلبى ، فالاضطرابات الانفعالية من وجهة نظر كيلى تنشأ من التوقعات غير المنطقية و التنبؤات الخاطئة عن الأحداث و بصفة عامة عندما يكون هناك تحريف أو

تشويه في مضمون انشاءات الفرد الشخصية أو فلسفته (زينب عبد الكريم، ٢٠١٣ : ٤٠).

فالاضطرابات الانفعالية من وجهة نظر كيلى تنشأ من التوقعات غير المنطقية و التنبؤات الخاطئة عن الأحداث و بصفة عامة عندما يكون هناك تحريف أو تشويه في مضمون انشاءات الفرد الشخصية أو فلسفته و قدم كيلى ما يعرف بالبدائية الإنشائية و هي الاعتقاد أن هناك بدائل متعددة أمام الفرد و عليه أن يختار أحد هذه البدائل ، و أن اختيار الفرد لها يستند أساساً على انشاءاته الشخصية الخاصة و التي هي فروض يقيمها الفرد عن النتائج المقبلة المترتبة على أفعاله و أن إدراكه للعالم ينتظم بحسب هذه الفروض و الانشاءات(طه عبد العظيم، ٢٠٠٧: ٨٧- ٨٨).

ثالثاً، إليس :

يركز إليس على أن البشر يفكرون و يشعرون و يتصرفون في وقت واحد ، و بناء عليه يكون هناك تداخل بين العاطفة و العقل (التفكير و المشاعر)(محمد محروس، ١٩٩٥: ٩٦).

و يعتقد إليس أيضاً أن الناس يتبنون أهدافاً غير واقعية بل مستحيلة في بعض الأحيان و يتصف بعضها بالكمال أو المثالية و على الرغم من الأدلة التي تثبت استحالة تلك الأفكار إلا أن بعض الناس يصرون على التمسك بها و يرفضوا التخلي عنها ، و يقودهم إصرارهم هذا على التمسك بتلك الأفكار إلى الأمراض النفسية (محمد أحمد، ٢٠٠٨: ١٤٧).

فإذا اعتنق الفرد المعارف أو الاعتقادات اللاعقلانية فإنه يعرض نفسه بذلك للاضطراب بكل تأكيد ، أما إذا اعتنق المعارف أو الاعتقادات العقلانية فإنه يقلل من فرص التعرض للاضطراب من ناحية ، و قد يتخلص من الاضطراب الموجود من ناحية أخرى ، كما أنه يفترض أن الفرد إذا قام بشكل ضعيف بتفنيد إعتقاداته اللاعقلانية و قام بتصحيحها و تغييرها بنفس الطريقة إلى اعتقادات عقلانية فإنه غالباً ما يظل

و من الطبيعي أن الاكتئاب مرتبط بالمشكلات أو التغيرات البيئية الشخصية مثل الزواج ، الطلاق ، الصراع الزوجي ، فقدان شخص عزيز ، فقدان وظيفة ، الانتقال إلى سكن جديد ، ميلاد طفل . لذا ، فإن فهم السياق الاجتماعي و البيئي الشخصي للاكتئاب من الممكن أن يؤدي إلى طرائق جديدة للتعامل مع الاكتئاب الحالي و الأحداث المستقبلية إن الأساليب العلاجية النفسية لاستكشاف و تغيير العوامل الاجتماعية و البيئية الشخصية التي قد تسهم في الاكتئاب هي الأساس للعلاج النفسي الشخصي (هوفمان إس جى ، ٢٠١٢ : ١٦٣) .

كما أن الاكتئاب من أكثر الاضطرابات النفسية شيوعاً بعد القلق ، و من أكثر المشكلات الانفعالية التي تدفع الأفراد لطلب العلاج و البحث عن العون النفسي و الاجتماعي في الممارسات و العيادات النفسية و الطبية (محمد محمود ، ٢٠١٦ : ٦١) .

و الاكتئاب مرض يحدث فجأة و بدون سابق إنذار أو أعراض في بعض الأحيان . و حسب رأي خبراء الصحة النفسية ، فإن بعض الأفراد قد يكونون من ناحية بيولوجية معرضين للمرض بينما آخرون يصابون بالاكتئاب نتيجة عوامل بيئية أو نفسية أو كليهما معاً . و بغض النظر عن سبب المرض ، فإن خبراء الصحة النفسية أو العقلية يميلون للاعتقاد بأن السبب البيولوجي للمرض يكمن في حدوث عدم توازن في تركيز الموصلات العصبية في الدماغ (عماد محمد ، ٢٠١٧ : ٣٧٤) .

و إن الاكتئاب ليس كما يعتقد البعض ظاهرة أمريكية أو غربية ، بل إنه يصيب كل المجتمعات ، و ينتشر فيها بنسب متفاوتة ، و يتزايد في داخل تلك المجتمعات ، من جيل إلى جيل (حسين علي ، ٢٠٠٣ : ٩٤) .

و قد أخذت معظم الاضطرابات الوجدانية الاهتمام الكافي بها في جوانب شتى لسنوات طويلة ، لكن الاهتمام بدراسة الاكتئاب ازداد في العقدين الآخرين فقط من وجهة النظر المعرفية ، على الرغم من أن أكثرها انتشاراً أو شيوعاً ينتشر بنسبة (٥%) بين المجموع العام كمرض ، و بنسبة واحد من بين كل عشرة أفراد كنوبة اكتئابية

والاكتئاب يعبر عن استجابة عادية تشيرها خبرة مؤلمة كالفشل في علاقة أو خيبة أمل ، أو فقدان شيء مهم أو وفاة إنسان غالٍ . وهو يشير إلى مجموعة من الخبرات والمشاعر وردود الأفعال التي يخبرها الفرد على نحو وجداني مرضي ، وتشتمل على مجموعة من الأعراض التي يتزامن ظهورها أو بعضها معاً (محمد محمود ، ٢٠١٦: ٦١).

و يعرف الاكتئاب بأنه : اتجاه انفعالي باثولوجي في النهاية أحياناً ، ينطوي على شعور بعدم الكفاية وبفقدان الأمل ، وفي بعض الأحيان يكون ساحقاً ويصاحبه عموماً انخفاض في النشاط الجسمي النفسي ، كما يعرف أيضاً بأنه شعور الفرد بالحزن العميق والوحدة القاتلة والعالم كله من حوله يبدو وكأنه كئيب ويتسم بالرمادية في اللون ، ويشعر الفرد أنه ليست هناك أشياء ذات قيمة ، كذلك يسود لديه الشعور بالفراغ ولا يتوقع شيئاً سوى الأشياء التي تتسم بالسوء ، وتتسم العمليات والسلوك اللتان يؤديهما الفرد بالبطء الممل والكلام لديه بطيء ، ويتسم بالرتابة ويتجنب الناس وتتسم تعبيرات وجهه بالتوان و فتور الهممة (السيد فهمي، ٢٠٠٩: ٨٦) .

و يعرف الاكتئاب بأنه : هو الإحساس بالحزن العميق سببه عوامل مختلفة و ظهور أعراض جسمية وسلوكية ونفسية وعقلية على الطفل نتيجة هذا الحزن (مي كامل محمد ، ٢٠٠٩: ٧) .

و تعرف صبا منير (٨، ٢٠١٨) الاكتئاب على أنه : حالة من الشعور بالحزن والضيق وفقد المتعة في أداء المهام المعتادة وتصاحب هذه الحالة ظهور بعض المشكلات الجسمية مثل فقدان الوزن بشكل ملحوظ وفقد الشهية وخلل في نظام النوم إلى جانب بعض التغيرات السلوكية .

- الاكتئاب قد يحدث لبعض الذين يصابون بأمراض خطيرة و مزمنة .
- إن استخدام بعض المهدئات أو العلاج بأي أدوية بشكل مستمر و لمدة طويلة ، ربما يؤدي لحدوث الاكتئاب عند بعض المصابين بهذه الأمراض .
- إن حالات الاكتئاب بين مدمني الكحول و المخدرات أكثر انتشاراً مقارنة بالأفراد الذين لا يتعاطون الكحول أو المخدرات بتاتاً .
- الإناث يصبن بمرض الاكتئاب الشديد بنسبة الضعف مقارنة بالذكور (عماد محمد، ٢٠١٧: ٣٧٥-٣٧٦).

فالالاكتئاب عادة يتميز بأربع خصائص على النحو التالي :

- أكثر حدة ، و يستمر لفترات طويلة ،و يعوق الفرد عن أداء نشاطاته و واجباته المعتادة،و الأسباب التي تثيره قد لا تكون واضحة، أو متميزة، بالشكل الذي نراه عند الغالبية العظمى من الناس (صمويل تامر، ٢٠٠٧ : ١٨) .
- فكل فرد منا مرت عليه أوقات شعر فيها بالحزن أو الفراغ أو الدونية أو التشاؤم أو قلة الحيلة وما إلى ذلك. فكلنا مررنا بذلك، ولكن درجة المعاناة هي التي تحدد الإصابة بالاكتئاب من عدمها:
- يعتبر تأثير الاكتئاب أكثر وطأة من الحزن ، و يستمر الاكتئاب لمدة أطول ، و يؤثر الاكتئاب على الطريقة التي نقود بها حياتنا اليومية (مارتين سيمونز ، ٢٠٠٥: ١٣٥) .

تشخيص الاكتئاب :

وردت في الطبعة الخامسة للتصنيف التشخيصي و الإحصائي للاضطرابات العقلية - DSM-5 معايير

التشخيص الاضطراب الاكتئابي كما يلي :

(أ) تواجد خمسة (أو أكثر) من الأعراض التالية لنفس الأسبوعين ، و التي تمثل تغييراً عن الأداء الوظيفي السابق ، على الأقل أحد الأعراض يجب أن يكون إما (١) مزاج منخفض أو (٢) فقد الاهتمام أو المتعة .

ملاحظة : لا تضمن الأعراض التي تُعزى بصورة جلية لحالة طبية أخرى .

(١) مزاج منخفض معظم اليوم ، كل يوم تقريباً ، و يعبر عنه إما ذاتياً (مثل الشعور بالحزن أو بالفراغ أو اليأس) أو يلاحظ من قبل الآخرين (مثل أن يبدو دامعاً) .

ملاحظة : يمكن أن يكون عند الأطفال أو المراهقين مزاج مستثار .

(٢) انخفاض واضح في الاهتمام أو الاستمتاع في كل الأنشطة أو معظمها و ذلك معظم اليوم في كل يوم تقريباً ، (و يستدل على ذلك بالتعبير الشخصي أو بملاحظة الآخرين) .

(٣) فقد وزن بارز بغياب الحمية عن الطعام، أو كسب وزن (مثل ، التغير في الوزن لأكثر من ٥% في الشهر) أو انخفاض الشهية أو زيادتها ، كل يوم تقريباً .

ملاحظة: ضع في الحسبان ، الإخفاق في كسب الوزن المتوقع ، عند الأطفال .

(٤) أرق أو فرط نوم كل يوم تقريباً .

(٥) هياج نفسي حركي أو خمول ، كل يوم تقريباً (ملاحظ من قبل الآخرين ، و ليس مجرد أحاسيس شخصية بالتململ أو البطء).

(٦) تعب أو فقد الطاقة كل يوم تقريباً .

(٧) أحاسيس بانعدام القيمة أو شعور مفرط أو غير مناسب بالذنب (و الذي قد يكون توهمياً) كل يوم تقريباً ، و ليس مجرد لوم الذات أو شعور بالذنب لكونه مريضاً .

(٨) انخفاض القدرة على التفكير أو التركيز، أو عدم الحسم ، كل يوم تقريباً (إما بالتعبير الشخصي أو بملاحظة الآخرين) .

(٩) أفكار متكررة عن الموت (و ليس الخوف من الموت فقط) ، أو تفكير انتحاري متكرر دون خطة محددة ، أو محاولة انتحار أو خطة محددة للانتحار .

ب - تسبب الأعراض انخفاضاً واضحاً في الأداء الاجتماعي أو المهني أو مجالات الأداء الهامة الأخرى .

ج - لا تُعزى الأعراض لتأثيرات فيزيولوجية لمادة (مثل سوء استخدام عقار ، تناول دواء) أو عن حالة طبية أخرى ، المعايير A-C تشكل نوبة اكتئابية جسمية .

ملاحظة : الاستجابة لخسارة كبيرة (فقد عزيز ، الانهيار المالي ، الخسائر الناجمة عن الكوارث الطبيعية ، مرض طبي خطير أو أعاقه) قد تتضمن مشاعر الحزن الشديد ، و اجترار الخسارة ، و أرق ، و فقدان الشهية ، و فقدان الوزن حيث تتواجد هذه الأعراض في المعيار A ، و التي قد تشبه نوبة اكتئاب ، و على الرغم من أن مثل هذه الأعراض قد تكون مفهومة أو تعتبر مناسبة للخسارة ، فإن وجود نوبة اكتئاب بالإضافة إلى الاستجابة الطبيعية للخسارة الكبيرة يجب أن يؤخذ بعين الاعتبار ، و هذا القرار يتطلب حتماً الخبرة السريرية للمحاكمة المبنية على تاريخ الفرد و المعايير الثقافية للتعبير عن الكرب في سياق الخسارة (جهاد محمد محمد ، ٢٠١٤).

مظاهر الاعتناء :

لا يمكن أن نحكم على هذه الأعراض بضرورة وجودها كلية عند كل مصاب ، ولكن هي أعراض توجد متفرقة ، وذلك حسب الأسباب والاستعداد .

أولاً: الأعراض الانفعالية: تتمثل في القلق والخوف ، وفقدان الاهتمام والطموح والبكاء ، والشعور بالذنب ، وفقدان الثقة والخوف من الجنون (نور الهدى ، ٢٠١٣ : ١٣١) . مثل فقدان الفرد القدرة على الاستمتاع والمرح والضحك ويقلل من قيمة ذاته (صمويل تامر ، ٢٠٠٧ : ١٩) . الوجدان المكتئب ، المزاج الغاضب والمستثار ، فقد الاستمتاع ، البكاء ، فقد استجابة المرء ، شعور الفرد بأنه غير محبوب ، رثاء الذات (أحمد محمد ، ٢٠١٦ : ٤٢ - ٥٢) .

ثانياً: الأعراض النفسية: وهي اضطراب الانتباه والذاكرة ، الإعياء النفسي والعقلي ، فأثناء الاعتناء يصعب كل نشاط ويلاحظ تعب بعد الاستيقاظ مباشرة ، ويكون المريض في بعض الأحيان صامتاً متأملاً ، ويبقى في الفراش أو جالساً ووجهه جامد (نور الهدى ، ٢٠١٣ : ١٣٢) .

ثالثاً: الأعراض المعرفية: وتتمثل في تكوين صورة سلبية عن الذات ، وتوجيه اللوم إلى الذات ، وتضخيم المشكلات ، وعدم القدرة على الحسم ، واستهزاءات للحط من قيمة الذات (صمويل تامر ، ٢٠٠٧ : ١٩) ، وتشير إلى قدرة الأفراد على التركيز دائماً ، وإخاذ القرار ، وكيفية تقويمهم لأنفسهم (حسين علي ، ٢٠٠٣ : ٩٨) ، والتقويم السلبي للذات ، الذنب ، اليأس ، صعوبة التركيز ، التردد أو عدم الحسم ، الأفكار المريضة (أحمد محمد ، ٢٠١٦ : ٤٦ - ٤٨) ، والشعور بالانهزامية وقلة الحيلة بالنسبة للذات أو العالم أو المستقبل ككل ، فقدان الأمل في الخروج من هذه الدائرة المفرغة (مارتين سيمونز ، ٢٠٠٥ : ١٣٥ - ١٣٦) .

رابعاً: الأعراض الدافعية (المظاهر التي تتعلق بالدوافع): تتمثل في شلل يصيب الإرادة والرغبة في الهروب والموت ، وتزايد الرغبات الاتكالية (صمويل تامر ، ٢٠٠٧ : ١٩

(، تمثل الأشكال السلوكية التي تشير إلى التوجه نحو الهدف ، فالناس المكتئبون غالباً ما يعانون قصوراً في هذا المجال ، وقد يخبر البعض صعوبة شديدة في القيام بأدنى عمل (حسين علي، ٢٠٠٣: ٩٨).

خامساً: الأعراض الجسمية (البدنية) : تتمثل في التعب بسرعة وبسهولة، وفقدان الرغبة الجنسية والشعور بالأرق (صمويل تامر، ٢٠٠٧ : ١٩)، وتشير إلى التغيرات الجسمية التي قد تصاحب الاكتئاب ، وتشمل تغيرات في أنماط النوم ، والشهية ، والاهتمام الجنسي (حسين علي، ٢٠٠٣: ٩٨). التعب ، تغيرات في الشهية و وزن الجسم ، الآلام والأوجاع (أحمد محمد، ٢٠١٦: ٥١ -٥٢)، ويدخل تحت كثير من الأعراض مثل اضطراب النوم والاستيقاظ المبكر والمصحوب المزاج الاكتئابي، اضطراب الشهية واضطرابات الجنسية ، واضطراب الطمث عند النساء ، وتعسر البول عند الرجال ، واضطرابات قلبية ، وبالنسبة للاضطرابات الهضمية تتمثل في جفاف الفم والإحساس بالضيق في البلعوم والشعور بالامتلاء ، والإحساس بالثقل في المعدة و غثيان وإمساك (نور الهدى ، ٢٠١٣: ١٣٢)، وتوهم العلل البدنية و هي أكثر الأعراض شيوعاً بل و كثيراً ما يبدأ المرض بهذه الظاهرة ، و يتضمن العديد من الشكاوى الجسمية و اضطراب ملحوظ في الوزن و اضطرابات النوم (السيد فهمي، ٢٠٠٩: ٨٨).

سادساً: الأعراض السلوكية: الانسحاب الاجتماعي ، أفكار الانتحار و سلوك الانتحار (أحمد محمد، ٢٠١٦: ٤٩ -٥١).

سابعاً: أعراض المزاج : وتعتبر تلك الأعراض بمثابة الشكل المحدد و الأساسي للاضطرابات الوجدانية ، مثل حدوث مزاج حزين معظم اليوم ، تقريباً كل يوم لمدة أسبوعين على الأقل (حسين علي، ٢٠٠٣: ٩٧).

ثامناً: من الناحية الفكرية: نلاحظ فقراً في ترابط الأفكار و تباطؤ هذه الأخيرة و ثقل الفهم و عدم وضوح الذاكرة ، و كل مجهود للتركيز الفكري صعب ، و ذهن

المكتئب يسوده أفكار شاذة ، من بينها الأفكار الانتحارية ، كذلك صعوبة في أخذ القرارات أو التردد ، وهناك عرض للمهذيان (نور الهدى ، ٢٠١٣ : ١٣٢) .

الاكْتئاب في نظريات علم النفس :

أ - النظرية المعرفية :

أن الأحداث الداخلية للفرد مصدرها المعلومة المعرفية ، و عندما يظهر على الفرد مظهر انفعالي واضح يعتبر رد فعل للجانب المعرفي و أشهر نظرية معرفية وضعت للاكْتئاب هي نظرية (بيك) (١٩٦٧ - ١٩٨٧) و التي حدد فيها الانحراف الأساسي في تفكير الاكْتئابي في ثلاث اتجاهات أطلق عليها الثلاثي المعرفي السلبي و هي النظرة السالبة للذات و العالم و المستقبل و بوجود بعض الظروف البيئية تظهر بداية الصبغة السلبية للأفكار و المستقبل و ترتبط المعارف لمريض الاكْتئاب مع شدة الأعراض غير المعرفية للاكْتئاب و الأفكار السالبة تعكس أسس العملية المعرفية مثل التذكر الاختياري للمواقف السلبية و الحزينة أو تحريفات الواقع (آمال عبد السميع باظه ، ٢٠٠٣ : ١٣٦ - ١٣٧) .

فالمعرفة بإمكانات الفرد تتيح له استدعاء خبرات النجاح في المواقف الماضية لمحاولة السير على هديها ، بيد أن عناصر الموقف الجديدة تتطلب جهداً جديداً ، قد نجده لدى الاكْتئابي بدرجة ما ، و ذلك بحسب شدة الاكْتئاب و نوعه بينما الخبرات الفاشلة قد تكون في المقام الأول فاشلة في موقف الاكْتئاب مع ظهور أعراض الانسحاب ، فالذي يعرف أنه لا يستطيع القيام بمهمة لأنه سبق أن قام بمثيلاتها و كان الفشل حليفة ، قد يجد أنه لا جدوى من المخاطرة أو الإقدام ، و بالتالي فإن توقعات النجاح و الفشل في المهام التي قد توكل إلى الاكْتئابي مرهونة بما تبقى له من طاقة و تقدير الذات و إمكانية حدوث استجابات إقدام جديدة للقيام بالمهام (عبد الله عسكر ، ٢٠٠١ : ٤٨) .

ب - النظرية السلوكية :

ركزت النظريات السلوكية على عمليات أكثر تعقيداً كمفسرات

للاكتئاب . هذه العمليات تضمنت التركيز على أحداث الحياة الضاغطة كمؤثر في ظهور الاكتئاب ، ولقد قام " وينج " Wing و بيبنجتون Bebbington ١٩٨٥ بدراسة هذه المتغيرات ، و يهتم هذا الاتجاه بدراسة العلاقة بين التوافق الانفعالي للناس والأحداث التي تحدث في حياتهم . فالأحداث الضاغطة قد تستثير عدداً من ردود الفعل الانفعالية في حياة الناس ، و الخبرات الصادمة يمكن أن تستثير اضطراباً و توتراً ما بعد الصدمة ، بينما الأحداث التي تتضمن فقداناً مثل الترمل ، قد تستثير نوبات اكتئابية أساسية وأعواماً من الضيق النفسي (يزي السيد ، ٢٠٠٦ : ٦٨) .

ج- النظرية البيولوجية للاكتئاب :

إن الاكتئاب يحدث نتيجة تفاعل داخلي بين مناطق محددة في الدماغ مثل اللوزة المسؤولة عن الانفعالات و مناطق أخرى مسؤولة عن الجانب المعرفي ، إذ تحفز خطوط الحياة انفعال الحزن الذي قد يتطور إلى حزن مكثف لدى الأشخاص الذين يمتلكون الاستعداد الوراثي لذلك ، و يولد الإحساس المكثف بالحزن بدوره أفكاراً سلبية تسيطر على التفكير ، مما يحفز المزيد من مشاعر الحزن ، و هكذا قد يتحول الحزن العادي في النهاية إلى حزن خبيث ، و إن تغيير تركيز بعض الهرمونات في الدماغ مثل السيروتونين و النورادرينالين قد يؤدي إلى الإصابة بالاكتئاب ، إضافة إلى تغييرات أخرى في الدماغ قد تعكس تجارب في مرحلة سابقة ، و قد يبدو ذلك تطوراً كبيراً على طريق معرفتنا للجانب البيولوجي من الاكتئاب (لويس ولبرت، ٢٠١٤ : ٢٢٢ - ٢٢٣) .

د- نظرية التحليل النفسي :

النظرية التحليلية تفسر الاكتئاب على أنه نتيجة لفقدان موضوع الحب سواء كان هذا الفقدان حقيقي أو رمزي، وينتج عن هذا الفقدان غضب يوجه للذات ويهددها ويشكل هذا التهديد خبرة حزينة اكتئابية، ويتطور موضوع الإحساس بالفقد فينتج عنه نوع من معاقبة الذات مصحوباً بخبرة اكتئابية تكون غالباً لاشعورية وسببها الرغبة في استعادة الحب والتأييد والدعم الأبوي المفقود، و هنا يذكر فرويد أن الاكتئاب يتضمن تقديراً منخفضاً للذات و إدانة للذات و رغبة في

عقابها ، و يرى ليبرنج وهو من المحللين النفسيين ، أن الخاصية الرئيسية التي تميز الاكئاب تتمثل في العجز عن تحقيق الحاجات أو الطموحات ، و يرى أيضاً أن الحاجة إلى الحب و التقدير ما هي إلا واحدة من ثلاثة احتياجات رئيسية ، أما الاحتياجات الأخرى فتشمل الحاجة للقوة و الأمان و الحاجة لمنح الحب ، فضلاً عن الحصول عليه ، و يحدث الاكئاب نتيجة للفشل في إرضاء الآخرين ، أو نتيجة لإحباط أي حاجة من الحاجات الثلاثة السابقة ، و الصراع الذي يحدث في الذات ، و المرتبط بفشل إشباع أي منها (صمويل تامر ، ٢٠٠٧ : ٢٩ - ٣٠) .

دراسات وبحوث سابقة

دراسات تناولت التشوهات المعرفية والاضطرابات النفسية لدى مدمني الإنترنت :

دراسة شعبان جاب الله ، وصالح عبد الله (٢٠٠٢) :

تهدف التعرف على مظاهر التشويه المعرفي لدى الفصامين والاكئابيين، واستخدمت ثلاث عينات من الأفراد أحدهما عينة الفصامين وتبلغ (٣٠) مريضاً بمتوسط عمري (٣١،٢)، وانحراف معياري (٧،٧) عاماً، و عينة الاكئابيين وعددها (٣٠) مريضاً بمتوسط عمري (٢٣،٨) عاماً، وانحراف معياري (٣،٢) عاماً، و عينة الأسوياء وعددهم (٣٠) من المقيمين بمدينة الرياض وجميعهم من الذكور. وطبق عليهم مقياس التفويت المعرفي لقياس الاختلال المعرفي، ومقياس التفكير السحري، ومقياس الأفكار الآلية. وأشارت الدراسة إلى وجود فروق بين المجموعات الثلاث في التفكير السحري، والأفكار الآلية، والتفويت المعرفي، وعلى المقاييس الفرعية من الأفكار الآلية، وهي سوء التوافق والتصورات السلبية عن الذات، والتقدير المنخفض للذات، والعجز، ولم يجدوا فروق دالة بين العينتين المرضيتين علي جميع المتغيرات. وأوضحت النتائج أن الاكئابيين أعلي من الأسوياء في المظاهر المختلفة للتشويه المعرفي.

دراسة (Marcotte et al.2006) :

وقد هدفت الدراسة الحالية إلى معرفة العلاقة بين التشوهات المعرفية و

الاكتئاب لدى عينة من مراهقي المرحلة الثانوية البالغ عددهم (٦٤٤) طالباً و طالبة تتراوح أعمارهم من (١٣ - ١٦) عام بمتوسط (١٤.١٣) ، و تم تطبيق مقياس (Beck) للاكتئاب و اختبار النمط المعرفي وقائمة الإدراك المعرفي و مقياس الاتجاهات المختلة وظيفياً ، و بعد معالجة البيانات إحصائياً ، و باستخدام الاختبار التائي لعينتين مستقلتين ، أظهرت النتائج بأن التشوهات المعرفية لدى المراهقين المكتئبين أعلى من غير المكتئبين ، وأن التشوهات المعرفية لدى الإناث المكتئبات أعلى من التشوهات المعرفية لدى الذكور المكتئبين .

دراسة غادة محمد عبد الغفار (٢٠٠٧) :

هدفت الدراسة إلى تحديد الأفكار اللاعقلانية المنبئة باضطراب الاكتئاب لدى عينة من طلاب الجامعة ، و استخدمت الدراسة مقياس الأفكار اللاعقلانية ، و مقياس بيك للاكتئاب ، و تكونت عينة الدراسة من ٦٦٠ طالباً و طالبة ، المدى العمري لهم من (١٧ - ٢٢) عاماً ، أظهرت النتائج وجود علاقة دالة تنبؤية بين الأفكار اللاعقلانية و مؤشرات الاكتئاب .

دراسة زينب عبد الكريم قاسم العلوي (٢٠١٣) :

استهدف التعرف على التشوهات المعرفية عند طلبة المرحلة الإعدادية ، و الفروق الإحصائية فيها تبعاً لمتغيري الجنس و التخصص ، و التعرف على مستوى الاكتئاب و الوحدة النفسية لدى طلبة المرحلة الإعدادية ، و الفروق الإحصائية تبعاً لمتغيري الجنس و التخصص ، و التعرف على العلاقة الارتباطية بين التشوهات المعرفية و الاكتئاب و الشعور بالوحدة النفسية ، و قد شملت عينة البحث الحالي (٣٥١) طالباً و طالبة من طلبة الخامس الإعدادي بفرعيه العلمي و الأدبي ، و تحقيقاً لأهداف البحث قامت الباحثة ببناء مقياس للتشوهات المعرفية مؤلف من ثمان مجالات استناداً إلى نظرية (Beck) ، و تبني مقياس (Beck) للاكتئاب و مقياس (الساعاتي، ١٩٩٠) للشعور بالوحدة النفسية ، و قد حسبت الخصائص القياسية

للمقاييس من صدق و ثبات ، فحسبت مؤشرات الصدق بثلاث طرائق : الصدق الظاهري و صدق البناء و الصدق الذاتي ، كما تم التحقق من مؤشرات الثبات بطريقتي الاختبار - إعادة الاختبار و الفاكرونباخ ، و قامت الباحثة بتطبيق المقاييس على عينة البحث و بعد جمع البيانات و معالجتها إحصائياً باستعمال عدد من الوسائل الإحصائية منها الاختبار التائي لعينة واحدة و لعينتين مستقلتين و معامل ارتباط بيرسون، و قد توصلت الدراسة إلى النتائج التالية : أن طلبة المرحلة الإعدادية يعانون من التشوهات المعرفية ، و أن الإناث لديهم تشوهاً معرفياً أكثر من الذكور، في حين لم يكن هناك فرق ذا دلالة إحصائية بين التخصص (علمي - أدبي) في التشوهات المعرفية لدى طلبة المرحلة الإعدادية ، و أن طلبة المرحلة الإعدادية يعانون من الاكتئاب ، و أن الإناث أكثر اكتئاباً من الذكور ، في حين لم يكن هناك فرق ذا دلالة إحصائية بين التخصص (علمي - أدبي) في الاكتئاب لدى طلبة المرحلة الإعدادية ، كما أن طلبة المرحلة الإعدادية يعانون من الشعور بالوحدة النفسية ، و توجد فروق ذات دلالة وفقاً لمتغير الجنس (ذكور - إناث) و لصالح الإناث ، في حين لم يكن هناك فرق ذا دلالة إحصائية بين التخصص (علمي - أدبي) في الشعور بالوحدة النفسية لدى طلبة المرحلة الإعدادية .

دراسة آمال علي قاسمي (٢٠١٤) :

هدفت الدراسة إلى الكشف عن العلاقة بين بعض أنماط التشويه المعرفي و كفاءة أداء كل مكون من مكونات الذاكرة العاملة لدى مريضات الاكتئاب الأساسي و السويات و أجريت الدراسة على عينة من الإناث الكويتيات ،قوامها (٤٠) مريضة بالاكتئاب الأساسي ، و (٤٠) مشاركة من السويات، تراوحت أعمارهن بين (٢٢ - ٤٥) عاماً، وقد طبقت على العينة البحثية قائمة بيك للاكتئاب، و بطارية أنماط التشويه المعرفي، و بطارية اختبارات تقييم مكونات الذاكرة العاملة ، و كشفت نتائج الدراسة عن ظهور علاقات ارتباطية موجبة بين معظم أنماط التشويه المعرفي و بعضها بعضاً لدى مريضات الاكتئاب الأساسي و السويات .

دراسة لمياء عبد الرازق صلاح الدين أحمد (٢٠١٤) :-

هدفت الكشف عن طبيعة العلاقة بين التشوهات المعرفية و كلاً من قلق المستقبل و بعض الأعراض الاكتئابية لدى عينة من الشباب الجامعي ، و التعرف على الفروق بين التشوهات المعرفية و قلق المستقبل و بعض الأعراض الاكتئابية تبعاً لمتغيرات الدراسة (النوع – التخصص الدراسي) ، و مدى إمكانية التنبؤ – من خلال تلك التشوهات المعرفية – بظهور قلق المستقبل و بعض الأعراض الاكتئابية لدى عينة من الشباب الجامعي من الجنسين . تكونت عينة الدراسة من (٣٢١) طالباً و طالبة (٩٧ ذكور – ٢٢٤ إناث) (١٦٠) من التخصصات العلمية ، و (١٦١) من التخصصات الأدبية ، و استخدمت الباحثة أساليب إحصائية وهي : اختبار T-test لدلالة المتوسطات بين درجات الذكور والإناث ، و معامل ارتباط بيرسون ، و معامل ألفا كرونباخ ، و تحليل التباين ، و تحليل الانحدار ، و التحليل العاملي ، كما استخدمت الباحثة الأدوات التالية : مقياس التشوهات المعرفية . إعداد / الباحثة ، مقياس قلق المستقبل إعداد سميرة محمد شند (٢٠٠٢) – قائمة تشخيص الاكتئاب . إعداد مجدي محمد الدسوقي (٢٠٠٢) ، و توصلت نتائج الدراسة إلى : وجود علاقة ارتباطية دالة بين التشوهات المعرفية و كلاً من قلق المستقبل و بعض الأعراض الاكتئابية ، كما يوجد تأثير لمتغير النوع على متغير التشوهات المعرفية في اتجاه الذكور بينما كان التأثير في اتجاه الإناث بالنسبة لمتغيري قلق المستقبل و الاكتئاب ، كما لم يوجد تأثير لمتغير التخصص إلا على قلق المستقبل و ذلك في اتجاه التخصص الأدبي ، و يمكن التنبؤ بكلاً من قلق المستقبل و الاكتئاب في ضوء متغير التشوهات المعرفية .

دراسة آمال علي قاسمي (٢٠١٥) :-

هدفت الدراسة إلى الكشف عن الفروق التشخيصية بين مريضات الاكتئاب الأساسي و السويات في الأداء على اختبارات أنماط التشويه المعرفي و مكونات الذاكرة العاملة لدى مريضات الاكتئاب الأساسي و السويات ، و أجريت الدراسة على عينة من الإناث الكويتيات ، قوامها (٤٠) مريضة بالاكتئاب الأساسي ، تراوحت أعمارهن

بين (٢٢ - ٤٥) عاماً، وقد طبقت على العينة البحثية قائمة بيك للاكتئاب، و بطارية أنماط التشويه المعرفي، و بطارية اختبارات تقييم مكونات الذاكرة العاملة، و كشفت نتائج الدراسة عن وجود فروق جوهريّة بين مريضات الاكتئاب الأساسي و السويات في كل نمط من أنماط التشويه المعرفي في اتجاه عينة مريضات الاكتئاب الأساسي.

دراسة شيما عزت باشا (٢٠١٥):

هدفت الدراسة إلى فحص العلاقة بين الاجترار و التشويه المعرفي و أعراض القلق و الاكتئاب لدى طلاب الجامعة، و قد تكونت عينة الدراسة من (٢٧٠) من طلاب الجامعة تراوحت أعمارهم ما بين ١٧ - ٢٣ عاماً و اشتملت أدوات الدراسة على مقياس الاستجابات الاجترارية و استبانة الأحكام التلقائية عن الذات، و مقياس بيك الثاني للاكتئاب، و مقياس سمة القلق، و توصلت الدراسة إلى النتائج التالية: توجد علاقة موجبة دالة إحصائياً بين درجات اجترار الأفكار و كل من التشويه المعرفي و القلق و الاكتئاب لدى طلاب الجامعة، بينما لا توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطي درجات طلاب الجامعة ذكوراً و إناثاً في التشويه المعرفي.

دراسة أحمد هارون محمد أحمد الشريف (٢٠١٧):

هدفت الدراسة إلى إعداد بطارية مقاييس و اختبارات سيكومترية لقياس و تشخيص أخطاء التفكير و التشوهات المعرفية كأداة للتقرير الذاتي تعطي تقريراً كمياً للأفكار السلبية المشوهة، لتحديد طبيعة العلاقة بين كل مقياس من مقاييس البطارية و بين كل من الاضطرابات النفسية محل الدراسة (القلق، الوسواس القهري، و الاكتئاب)، و تكونت عينة الدراسة من (١٠٦) مفحوصاً، و بعد استبعاد عدد (١٦) من أوراق الإجابة لعدم إكمال إجاباتها على بنود المقاييس أو لعدم الإجابة على أحد الاختبارات داخل البطارية، أصبحت عينة الدراسة النهائية (٩٠) مفحوصاً (٥٧ إناث، ٣٣ ذكور) بمتوسط عمري قدره (٣٢،١٦) و انحراف معياري قدره (٥،٩٩)، و تم استخدام أدوات الدراسة التالية: استخدم الباحث في الدراسة الحالية خمسة أدوات

أساسية هي : استمارة جمع البيانات الأساسية و الديموغرافية و الموافقة على المشاركة في الدراسة ، و بطارية مقاييس أخطاء التفكير و التشوهات المعرفية (١٢) مقياس فرعي) ، و مقياس اضطرابات القلق الصريح لتايلور ، و المقياس العربي للوسواس القهري ، و مقياس بيك للاكتئاب ، و قد أسفرت نتائج التحليلات الإحصائية بالدراسة عن العديد من النتائج ، تمثلت فيما يلي : لا توجد فروق دالة إحصائية بين متوسط درجات عينة الدراسة في أخطاء التفكير و التشوهات المعرفية وفقاً لمتغير الجنس (الإناث يتعرضن للتشوهات المعرفية أكثر من الذكور ، و لكن جاءت الفروق غير جوهريّة) ، و توجد فروق دالة إحصائية بين متوسط درجات عينة الدراسة في أخطاء التفكير و التشوهات المعرفية وفقاً لمتغير العمر لصالح الأقل سناً (أقل من ٣٥ سنة) ، و توجد فروق دالة إحصائية بين متوسط درجات عينة الدراسة في اضطراب الاكتئاب وفقاً لمتغير الجنس لصالح الإناث ، و توجد فروق دالة إحصائية بين متوسط درجات عينة الدراسة في اضطراب الاكتئاب وفقاً لمتغير العمر لصالح الأقل سناً (أقل من ٣٥ سنة) ، و توجد فروق دالة إحصائية بين متوسط درجات عينة الدراسة في اضطراب الاكتئاب وفقاً لمتغير المستوى التعليمي لصالح المستوى التعليمي فوق المتوسط و البعد الجامعي ، و توجد علاقة ارتباطية موجبة عند مستوى (٠,٠٥) و عند مستوى (٠,٠١) بين اضطراب الاكتئاب و بين كل بعد من أبعاد أخطاء التفكير و التشوهات المعرفية ، و يلاحظ من النتائج السابقة أنه يمكن التنبؤ بالاكتئاب من خلال جميع أبعاد بطارية أخطاء التفكير و التشوهات المعرفية.

دراسة Washington, Aryssa (٢٠١٧):

هدفت الدراسة التعرف أثر علاج مرتكبي الجرائم الجنسية في الحد من التشويه المعرفي في القلق والعداء والاكتئاب، تقدم هذه الدراسة دليلاً تجريبياً على فعالية العلاج الوقائي للأحداث الذين يعانون من مشاكل السلوك الجنسي في مرافق الرعاية الآمنة باستخدام برنامج علاج مرتكبي الجرائم الجنسية في لويزيانا (LSOTP) وهو نظام رعاية متكامل ، تم تصميم بحث شبه تجريبي قبل الاختبار

وبعد الاختبار لفحص تأثير خدمات (LSOTP) بين (٣٣) من الذكور الأحداث الذين صدرت أحكام بشأنهم ويعانون من مشاكل السلوك الجنسي في اثنين من مرافق الرعاية الآمنة ، تلقي جميع المشاركين خدمات (LSOTP) وتم قياسهم للتغيرات في الاكتئاب والقلق والتشوهات المعرفية والمواقف السلبية من مرة لأخرى وأشارت النتائج الي أن المشاركين شهدوا : احصائياً انخفاض كبير في مستوى القلق ، وانخفاض أكبر بشكل ملحوظ في التشوهات المعرفية المرتبطة بالاغتصاب ، كما يرتبط نموذج العلاج (LSOTP) المستخدم في جميع أنحاء لويزيانا بالفوائد النفسية والاجتماعية .

تعقيب على دراسات وبحوث سابقة :

أولاً : من حيث الهدف :

هدفت عدد من الدراسات السابقة إلى التعرف على التشوهات المعرفية و علاقتها بالاكتئاب منها دراسة شعبان جاب الله و صالح عبد الله (٢٠٠٢) و دراسة Marcotte et al. (٢٠٠٦) و دراسة زينب عبد الكريم قاسم العلوي (٢٠١٣) و دراسة لمياء عبد الرازق صلاح الدين أحمد (٢٠١٤) و دراسة أحمد هارون محمد أحمد الشريف (٢٠١٧) و دراسة Washington, Aryssa (٢٠١٧) ، دراسة شيماء عزت باشا (٢٠١٥)، و دراسة آمال علي قاسمي (٢٠١٤) ، و دراسة آمال علي قاسمي (٢٠١٥)، أما دراسة غادة محمد عبد الغفار (٢٠٠٧) هدفت إلى تحديد الأفكار اللاعقلانية المنبئة باضطراب الاكتئاب لدى عينة من طلاب الجامعة .

ثانياً : من حيث العينة :

حيث طبقت بعض الدراسات السابقة على عينة من طلاب و طالبات الجامعات مثل دراسة لمياء عبد الرازق صلاح الدين أحمد (٢٠١٤) ، دراسة غادة محمد عبد الغفار(٢٠٠٧) ،و دراسة شيماء عزت باشا(٢٠١٥) و هي نفس عينة الدراسة الحالية ، و طبقت بعض الدراسات على عينة من طلبة المرحلة الثانوية و هي دراسة Marcotte

et al. (٢٠٠٦) ، و طبقت دراسة على عينة من طلبة المرحلة الاعدادية و هي دراسة زينب عبد الكريم قاسم العلوي (٢٠١٣) ، كما انفردت دراسة بعينة من الفصامين و عينة من الاكتتابيين و عينة من الأسوياء و هي دراسة شعبان جاب الله و صالح عبد الله (٢٠٠٢) ، و كما انفردت دراسة بعينة من مرتكبي الجرائم الجنسية و هي دراسة Washington,Aryssa (٢٠١٧).

ثالثاً : من حيث الأدوات :

تشابهت أدوات الدراسة حيث استخدام الباحثين مقياس التشوهات المعرفية مثل دراسة أحمد هارون محمد أحمد الشريف (٢٠١٧) و دراسة Washington,Aryssa (٢٠١٧) ، أما دراسة زينب عبد الكريم قاسم العلوي (٢٠١٣) و لمياء عبد الرازق صلاح الدين أحمد (٢٠١٤) فكان المقياس من إعداد الباحثين .

كما تشابهت أيضاً أدوات الدراسة حيث استخدم الباحثون مقياس الاكتتاب مثل دراسة Marcotte et al. (٢٠٠٦) و دراسة زينب عبد الكريم قاسم العلوي (٢٠١٣) و لمياء عبد الرازق صلاح الدين أحمد (٢٠١٤) و دراسة أحمد هارون محمد أحمد الشريف (٢٠١٧) و دراسة Washington,Aryssa (٢٠١٧) ، و دراسة غادة محمد عبد الغفار (٢٠٠٧) و دراسة شيماء عزت باشا (٢٠١٥) ، دراسة آمال علي قاسمي (٢٠١٤) ، و دراسة آمال علي قاسمي (٢٠١٥) .

كما تشابهت أدوات الدراسة حيث استخدم الباحثون مقياس القلق مثل دراسة أحمد هارون محمد أحمد الشريف (٢٠١٧) و دراسة Washington,Aryssa (٢٠١٧) ، و دراسة شيماء عزت باشا (٢٠١٥) .

و جميع الدراسات اتبعت المنهج الوصفي و هو نفس منهج الدراسة الحالية .

رابعاً : من حيث النتائج :-

تعددت النتائج التي توصلت إليها هذه الدراسات ، نتيجة لاختلاف هدف و فروض كل منها ، و لكن معظمها أظهرت وجود علاقة إرتباطية موجبة ذات دلالة إحصائية بين التشوهات المعرفية و بالاكتئاب مثل دراسة شعبان جاب الله و صالح عبد الله (٢٠٠٢) و دراسة Marcotte et al.(٢٠٠٦) و لمياء عبد الرزاق صلاح الدين أحمد (٢٠١٤) و دراسة أحمد هارون محمد أحمد الشريف (٢٠١٧)،و دراسة آمال علي قاسمي(٢٠١٤) ، و، دراسة آمال علي قاسمي(٢٠١٥)، أما دراسة غادة محمد عبد الغفار(٢٠٠٧) أظهرت النتائج وجود علاقة دالة تنبؤية بين الأفكار اللاعقلانية و مؤشرات الاكتئاب.

و بعض الدراسات أظهرت وجود فروق دالة إحصائياً في التشوهات المعرفية لدى الطلبة تعزي لمتغير الجنس لصالح الإناث مثل دراسة زينب عبد الكريم قاسم العلوي (٢٠١٣)، بينما دراسة شيماء عزت باشا (٢٠١٥) أكدت أنه لا توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطى درجات طلاب الجامعة ذكوراً وإناثاً في التشويه المعرفي.

و بعض الدراسات أظهرت وجود فروق دالة إحصائياً في الاكتئاب لدى الطلبة تعزي لمتغير الجنس لصالح الإناث مثل دراسة زينب عبد الكريم قاسم العلوي (٢٠١٣) و لمياء عبد الرازق صلاح الدين أحمد (٢٠١٤) و دراسة أحمد هارون محمد أحمد الشريف (٢٠١٧).

كما أظهرت بعض الدراسات أنه يمكن التنبؤ ببعض الاضطرابات النفسية (القلق و الاكتئاب) لدى الطلبة من خلال التشوهات المعرفية البينشخصية و العكس صحيح مثل لمياء عبد الرازق صلاح الدين أحمد (٢٠١٤) و دراسة أحمد هارون محمد أحمد الشريف (٢٠١٧).

علاقة الدراسة الحالية بالدراسات السابقة :

من خلال إطلاع الباحثة على الدراسات السابقة وجدت الباحثة أن دراستها الحالية قد اتفقت مع بعض الدراسات في بعض الجوانب من ناحية ، و اختلفت مع بعض الدراسات في بعض الجوانب من ناحية أخرى .

أوجه الاتفاق بين الدراسة الحالية والدراسات السابقة :

حيث استخدمت الدراسات السابقة بعض المتغيرات مثل متغير (التشوهات المعرفية - الاكتئاب - الجنس - التخصص الأدبي أو العلمي - الفرق) و هي نفس متغيرات الدراسة الحالية ، كما اتفقت الدراسة الحالية مع بعض الدراسات السابقة في استخدامها عينة الدراسة و هي طلاب الجامعة ، و تشابهت الدراسة الحالية مع جميع الدراسات السابقة في أنها اتبعت المنهج الوصفي التحليلي .

أوجه الاختلاف :-

اختلفت الدراسة الحالية عن الدراسات السابقة في أنها الدراسة الوحيدة على حد علم الباحثة التي تناولت متغيرات الدراسة الحالية حيث تعتبر الدراسة الحالية أول دراسة يتم إجراؤها على عينة من طلبة الجامعة الذين يعانون من إدمان الإنترنت ، فالدراسة الحالية تناولت التشوهات المعرفية و ربطها بالاكتئاب لدى مدمني الإنترنت وهذا ما يميز الدراسة الحالية ، و هي دراسة سيكومترية إكلينيكية.

الاستفادة من الدراسات السابقة :

من خلال إطلاع الباحثة على الأدبيات و الدراسات السابقة التي تناولت التشوهات المعرفية و الاكتئاب و إدمان الإنترنت ، ساعد كل هذا على صياغة أسئلة الدراسة الحالية ، و وضع الفروض المناسبة للدراسة و تحديد أهداف الدراسة و تفسير النتائج التي تم التوصل إليها ، و كيفية كتابة الجانب النظري للدراسة الحالية .

كما أن عدم وجود أي دراسة تناولت الاكتئاب قد طبق على طلبة الجامعة من مدمني الإنترنت و ربطها بالتشوهات المعرفية ، وهذا ما ساعد الباحثة في تأكيد رغبتها بدراسة التشوهات المعرفية لمدمني الإنترنت من طلبة الجامعة الفئة الهامة في المجتمع و ربطها بالاكتئاب والتنبؤ بها .

فروض البحث :

(١) توجد علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً بين التشوهات المعرفية و
الاكتئاب لدى مدمني الانترنت .

٢) توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات الذكور والإناث في كل من (التشوهات المعرفية والاكْتئاب) لصالح الإناث.

(٣) لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات طلاب القسم العلمي و طلاب القسم الأدبي في كل من (التشوهات المعرفية والاكثئاب).

٤) لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات طلاب الفرقة الأولى وطلاب الفرقة الرابعة في كل من (التشوهات المعرفية والاكتئاب).

(٥) يمكن التنبأ ببعض التشوهات المعرفية دون غيرها بالاكْتئاب لدى مدمني الانترنت .

منهج البحث :

استخدمت الباحثة المنهج الوصفي المقارن و الارتباطي أنه الأنسب لتناول الدراسة الحالية ، وذلك من خلال الاطلاع على الدراسات السابقة الخاصة بمتغيرات البحث ،و من خلاله تستطيع الباحثة أن تتعرف على العلاقة بين العلاقة بين التشوهات المعرفية و الاكتئاب لدى مدمني الإنترنت ، و كذلك الفروق في متغيرات الدراسة (التشوهات المعرفية و الاكتئاب) باختلاف الجنس (ذكور و إناث) ، و الفروق بين طلاب الفرقة الأولى و طلاب الفرقة الرابعة في (التشوهات المعرفية و

الاكتئاب) ، و الفروق بين طلاب القسم العلمي و القسم الأدبي في (التشوهات المعرفية و الاكتئاب) ، و إمكانية التنبؤ بعض التشوهات المعرفية بالاكتئاب لدى مدمني الإنترنت .

ثانياً : عينة البحث :

تتكون عينة الدراسة من (٣٥٠) طالب و طالبة (١٢٥ ذكور ، ٢٢٥ إناث) في مرحلة المراهقة ، بالمرحلة العمرية من (١٨ - ٢٢) عاماً ، و تم اختيارهم من جامعة الزقازيق ، منهم (٥٠) طالب و طالبة (٢٥ ذكور و ٢٥ إناث) يمثلون العينة الضابطة ، و تم تطبيق مقياس إدمان الإنترنت على (٣٠٠) طالب و طالبة (١٠٠ ذكور و ٢٠٠ إناث) ، و مقسمين إلى (٧٥) طالب و طالبة من طلاب القسم الأدبي الفرقة الأولى ، و (٧٥) طالب و طالبة من طلاب القسم العلمي الفرقة الأولى ، و (٧٥) طالب و طالبة من طلاب (التخصص) القسم العلمي الفرقة الأولى ، و (٧٥) طالب و طالبة من القسم العلمي الفرقة الرابعة ، و بعد عملية تصحيح المقياس و احتساب الدرجات المرتفعة على أنها معبرة عن ارتفاع إدمان الإنترنت ، أصبحت العينة ممن يمثلون عينة مدمني الإنترنت (٢٠١) طالب و طالبة (٧٠ ذكور ، و ١٣١ إناث) ، مقسمين إلى (٥٠) طالب و طالبة من طلاب القسم الأدبي الفرقة الأولى ، و (٥٠) طالب و طالبة من طلاب القسم الأدبي الفرقة الرابعة ، و (٥٠) طالب و طالبة من طلاب القسم العلمي الفرقة الأولى ، و (٥٠) طالب و طالبة من طلاب القسم العلمي الفرقة الرابعة .

وتم استخدام المنهج الوصفي ومنهج دراسة الحالة الكلينيكي و انقسمت عينة

الدراسة إلى قسمين وهما كالتالي :-

- ١- عينة التقنيين : و عددها ٥٤٢ من طلاب الجامعة .
- ٢- عينة البحث الأساسية : و تكونت من ١٦٧٨ من طلاب جامعة من جامعات القاهرة و حلوان و الفيوم .

فالمراهقة نقطة بارزة في تكوين الشخصية و تحديد مقوماتها ، و عليه فإن ما يتعرض له الفرد في هذه المرحلة من أزمات نفسية و صعوبات مختلفة تترك أثراً ضاراً في شخصيته (عباس، علوان داوود ، ١٩٨٢: ١٩).

أدوات البحث :

لدراسة العلاقة بين التشوهات المعرفية و الاكتئاب لدى مدمني الإنترنت سوف تستخدم الباحثة في تنفيذ البحث المقاييس الآتية :

- ١- مقياس التشوهات المعرفية . (إعداد : أحمد هارون ، ٢٠١٧)
- ٢- مقياس الاكتئاب (د - ٢) BDI-II . (إعداد : غريب عبد الفتاح غريب ، ٢٠١٥)
- ٣- مقياس إدمان الإنترنت . (إعداد : إيمان مصطفى سرميني ، ٢٠١٥)

أدوات البحث :

لدراسة العلاقة بين التشوهات المعرفية والاكتئاب لدى مدمني الإنترنت
سوف تستخدم الباحثة في تنفيذ البحث المقاييس الآتية :

- ١ - مقياس التشوهات المعرفية . (إعداد : أحمد هارون ، ٢٠١٧)
- ٢ - مقياس الاكتئاب (د - ٢) BDI-II. (إعداد : غريب عبد الفتاح غريب ، ٢٠١٥)
- ٣ - مقياس إدمان الإنترنت . (إعداد : إيمان مصطفى سرميني ، ٢٠١٥)

- ١ - مقياس التشوهات المعرفية : (إعداد : أحمد هارون ، ٢٠١٧)

الهدف من إعداد المقياس :

يستلزم كل من التحقق العلمي من فرضيات النظريات المعرفية و التدخل العلاجي المعرفي وجود أدوات قياس موضوعية تهدف إلى تحديد كمي للمعارف الخاطئة و

جوانب التشويه المعرفي التي يفترض أنها دوراً حرجاً في الاضطراب النفسي، وقد تم إعداد مقياس التشوهات المعرفية كأداة للتقرير الذاتي تعطي تقريراً كمياً للأفكار السلبية والتشويه المعرفي والذي يتسم بتضخيم العيوب وجوانب النقص، والقفز إلى الحكم على الذات بالفشل من مجرد حدث أو واقعة معينة، والتشدد فيما يتطلبه المرء من نفسه من مستويات لسلوكه وآدائه ثم لومه لذاته عند إدراكه لأدنى قصور عن بلوغ هذه المستويات ثم إصداره أحكاماً عامة عن ذاته تدور حول الفشل ولوم الذات، والمقياس الحالي قد أعد لسد نقص واضح في الأدوات والدراسات العربية الخاصة بالتشويه المعرفي، وقد تم إعداده من توجه معرفي مفاده أن الاضطراب الانفعالي وما يتبعه من سلوك مضطرب يرجع إلى التشويه المعرفي لدى الفرد.

عبارات مقياس التشوهات المعرفية :

يتكون المقياس في صورته النهائية من ثلاثون عبارة موزعة دائرياً على الأبعاد

الفرعية، وتم ذلك بعد التحقق من إجراءات صدق وثبات الأداة كالتالي على

الأبعاد الفرعية الثلاثة :

البعد الأول : لوم النفس و جلد الذات ،وعباراته (١ - ٤ - ٧ - ١٠ - ١٣ - ١٦ - ١٩ - ٢٢ - ٢٥ - ٢٨) .

البعد الثاني :المبالغة في الأهداف والمستويات ومعايير الأداء ،وعباراته : (٢ - ٥ - ٨ - ١١ - ١٤ - ١٧ - ٢٠ - ٢٣ - ٢٦ - ٢٩) .

البعد الثالث: تعميم أفكار الفشل ،وعباراته: (٣ - ٦ - ٩ - ١٢ - ١٥ - ١٨ - ٢١ - ٢٤ - ٢٧ - ٣٠) .

الإجابة على عبارات المقياس :-

يطلب من المفحوص في تعليمات المقياس الواردة بصفحته الخارجية أن يقرأ كل عبارة ثم يسأل نفسه إلى أي مدى تنطبق عليه ، و ليضع علامته وفقاً لخمس مستويات للتقييم و هي :لا تنطبق أبداً - تنطبق نادراً - تنطبق أحياناً - تنطبق كثيراً - تنطبق دائماً ، على أن يتم التطبيق في جلسة واحدة سواء فردية أو جماعية .

التشوهات المعرفية و علاقتها بالكتاب لدى مدمني الإنترنت
رانيا رمضان توفيق درويش أ.د. هشام إبراهيم عبد الله د. همدان همدان مراد

الخصائص السيكومترية لمقياس التشوهات المعرفية:

تم تطبيق المقياس علي العينة المبدئية (الاستطلاعية)، المكونة من (٥٠) من مدمني الإنترنت، وحساب الخصائص السيكومترية علي النحو التالي:

(١) الاتساق الداخلي للمفردات مع الأبعاد:

تم حساب الاتساق الداخلي للمفردات مع الأبعاد ، بحساب معاملات الارتباط بين درجات المفردات ودرجات الأبعاد التي تنتمي لها كل مفردة ، والنتائج موضحة كما يلي:

جدول (١) معاملات الارتباط بين درجات المفردات ودرجات الأبعاد

البعد الأول (لوم النفس و جلد الذات)				البعد الثاني (المبالغة في الأهداف ومعايير الأداء)			
الرقم	معامل الارتباط	الرقم	معامل الارتباط	الرقم	معامل الارتباط	الرقم	معامل الارتباط
١	***,٤٥٨	١٦	***,٥٤٨	٢	***,٥٠٨	١٧	***,٦٤٤
٤	***,٦٣٨	١٩	***,٦٥٥	٥	***,٦٨١	٢٠	***,٥٩٤
٧	***,٤٨٤	٢٢	***,٧٠٦	٨	***,٤٩٩	٢٣	٠,١٢٧
١٠	***,٦٤٠	٢٥	***,٦٩٣	١١	***,٤٩٣	٢٦	***,٦٨٨
١٣	***,٦٧٨	٢٨	***,٦٣٦	١٤	***,٣٧٤	٢٩	***,٥٤٩
البعد الثالث (تعميم أفكار الفشل)							
الرقم	معامل الارتباط	الرقم	معامل الارتباط	الرقم	معامل الارتباط	الرقم	معامل الارتباط
٣	***,٥٨٩	١٢	***,٦٦٥	٢١	***,٨١٠	٣٠	***,٧٠٦
٦	***,٨٢٤	١٥	***,٧٠٠	٢٤	***,٧١٣		
٩	***,٥٨٠	١٨	***,٧٢٥	٢٧	***,٧١٥		

في مقياس: التشوهات المعرفية لدى مدمني الإنترنت (ن = ٥٠ فرد)

❖ دال عند مستوي ٠,٠١ ❖

❖ دال عند مستوي ٠,٠٥ □

يتضح من الجدول أن: جميع معاملات الارتباط دالة إحصائياً (عند مستوي ٠,٠١) ،
عدا المفردة رقم (٢٣) من البعد الثاني (المبالغة في الأهداف ومعايير الأداء) ، حيث
كان معامل الارتباط بين درجاتها ، والدرجة الكلية للبعد غير دال إحصائياً ، مما
يعني اتساق جميع المفردات مع الأبعاد التي تنتمي لها، عدا المفردة (٢٣) فهي غير
متسقة مع البعد (أي غير ثابتة) ، ويتم حذفها .

(٢) الثبات بمعامل ألفا (كرونيخ) :

تم حساب الثبات بحساب معامل ألفا للأبعاد ، ثم حساب معاملات ألفا للأبعاد (مع
حذف كل مفردة) ، والنتائج كما يلي:

جدول (٢) معاملات ألفا (مع حذف المفردة) لأبعاد مقياس :

التشوهات المعرفية لدي مدمني الإنترنت (ن = ٥٠ فرد)

البعد الأول (لوم النفس و جلد الذات)				البعد الثاني (المبالغة في الأهداف ومعايير الأداء)			
الرقم	معامل ألفا مع حذف المفردة	الرقم	معامل ألفا مع حذف المفردة	الرقم	معامل ألفا مع حذف المفردة	الرقم	معامل ألفا مع حذف المفردة
١	٠,٨٢٠	١٦	٠,٨١٥	٢	٠,٦٢٧	١٧	٠,٥٩٥
٤	٠,٨٠٠	١٩	٠,٧٩٦	٥	٠,٥٨٥	٢٠	٠,٦٠٩
٧	٠,٨٢٠	٢٢	٠,٧٩٥	٨	٠,٦٢٨	٢٣	٠,٧٢٨
١٠	٠,٨٠١	٢٥	٠,٧٩٤	١١	٠,٦٥٥	٢٦	٠,٥٨٢
١٣	٠,٧٩٧	٢٨	٠,٨٠٤	١٤	٠,٦٥٦	٢٩	٠,٦١٩
معامل ألفا للبعد الأول = ٠,٨٢١				معامل ألفا للبعد الثاني = ٠,٦٥٧			

التعويضات المعرفية و حلاقتها بالكتاب لدى مدعني الإنترنت
بأنيا رمضان توفيق درويش أ.د. هشام إبراهيم عبد الله د. همام همام همام

البعد الأول (لوم النفس وجلد الذات)				البعد الثاني (المبالغة في الأهداف ومعايير الأداء)			
معامل ألفا مع حذف المفردة	الرقم	معامل ألفا مع حذف المفردة	الرقم	معامل ألفا مع حذف المفردة	الرقم	معامل ألفا مع حذف المفردة	الرقم
البعد الثالث (تعميم أفكار الفشل)							
معامل ألفا مع حذف المفردة	الرقم	معامل ألفا مع حذف المفردة	الرقم	معامل ألفا مع حذف المفردة	الرقم	معامل ألفا مع حذف المفردة	الرقم
٠,٨٧٣	٣٠	٠,٨٦٥	٢١	٠,٨٧٨	١٢	٠,٨٨٥	٣
		٠,٨٧٤	٢٤	٠,٨٧٥	١٥	٠,٨٦٤	٦
		٠,٨٧٤	٢٧	٠,٨٧٣	١٨	٠,٨٨٤	٩
معامل ألفا للبعد الثالث – ٠,٨٨٦							

يتضح من الجدول أن جميع معاملات ألفا للأبعاد (مع حذف المفردة) أقل من أو تساوي معاملات ألفا للبعد الذي تنتمي له المفردة ، عدا المفردة رقم (٢٣) من البعد الثاني (المبالغة في الأهداف ومعايير الأداء) ، حيث كان معامل ألفا للبعد الثاني (مع حذف هذه المفردة) أكبر من معامل ألفا للبعد الثاني، وهذا يعني ثبات جميع المفردات عدا هذه المفردة (٢٣) فهي غير ثابتة ، ويتم حذفها.

(٣) الاتساق الداخلي للأبعاد مع المقياس ككل:

تم حساب الاتساق الداخلي للأبعاد مع المقياس ككل، بحساب معاملات الارتباط بين درجات الأبعاد والدرجة الكلية للمقياس ، والنتائج موضحة كما يلي:

جدول (٢) معاملات الارتباط بين درجات الأبعاد والدرجات الكلية

علي مقياس التشوهات المعرفية لدي مدمني الإنترنت (ن = ٥٠ فرد)

أبعاد مقياس التشوهات المعرفية	معاملات الارتباط مع الدرجات الكلية للمقياس
(١) البعد الأول (لوم النفس و جلد الذات)	٠,٩٠٢**
(٢) البعد الثاني (المبالغة في الأهداف ومعيير الأداء)	٠,٨٦١**
(٣) البعد الثالث (تعمير أفكار الفشل)	٠,٩٠٧**

❖ دال عند مستوي ٠,٠٥ ❖ دال عند مستوي ٠,٠١

يتضح من الجدول أن جميع معاملات الارتباط مرتفعة ودالة إحصائياً (عند مستوي ٠,٠١)، وهذا يعني اتساق

جميع الأبعاد مع المقياس ككل، أي ثبات جميع أبعاد مقياس التشوهات المعرفية.

❑ (٤) الثبات بالتجزئة النصفية :

تم حساب الثبات للأبعاد وللمقياس ككل بالتجزئة النصفية (بمعادلتى سبيرمان / براون، وجتمان)، والنتائج كما يلي:

جدول (٤) معاملات الثبات بالتجزئة النصفية لمقياس التشوهات المعرفية لدي مدمني الإنترنت (ن = ٥٠ فرد)

مقياس التشوهات المعرفية	الثبات بمعادلة (سبيرمان/ براون)	الثبات بمعادلة (جتمان)
(١) البعد الأول	٠,٧٥٢	٠,٧٥٢
(٢) البعد الثاني	٠,٦٣٣	٠,٦٢٦
(٣) البعد الثالث	٠,٨٨٣	٠,٨٨٢
الدرجة الكلية (التشوهات المعرفية ككل)	٠,٨٨٤	٠,٨٧٧

التشوهات المعرفية و علاقتها بالاكتمال لدى مدمني الإنترنت
أ.د. هشام إبراهيم عبد الله د. هادي هادي هادي أ.أ. هادي هادي هادي

يتضح من الجدول أن جميع معاملات الثبات بالتجزئة النصفية (بمعادلتي: سيبرمان/ براون ، وجتمان)، مرتفعة نسبياً

، وهذا يدل علي ثبات جميع الأبعاد، وثبات مقياس التشوهات المعرفية ككل.

(٥) صدق المقياس:

تم حساب صدق المقياس (صدق المفردات)، بحساب معاملات الارتباط بين درجات المفردات ودرجات الأبعاد التي تنتمي لها (محذوفاً منها درجة المفردة)، باعتبار مجموع بقية درجات البعد محكاً للمفردة، والنتائج كما يلي:

جدول (٥) معاملات الارتباط بين درجات المفردات ودرجات الأبعاد

(محذوفاً منها درجة المفردة) لمقياس التشوهات المعرفية لدى مدمني الإنترنت (ن = ٥٠ فرد)

البعد الثاني (المبالغة في الأهداف ومعايير الأداء)				البعد الأول (لوم النفس وجلد الذات)			
معامل الارتباط مع درجة البعد محذوفاً منها درجة المفردة	الرقم	معامل الارتباط مع درجة البعد محذوفاً منها درجة المفردة	الرقم	معامل الارتباط مع درجة البعد محذوفاً منها درجة المفردة	الرقم	معامل الارتباط مع درجة البعد محذوفاً منها درجة المفردة	الرقم
***,٥٥٤	١٧	***,٤٢٣	٢	***,٤٥٠	١٦	*,٣٥٥	١
***,٥١٨	٢٠	***,٦١٢	٥	***,٥١٣	١٩	***,٥٥٠	٤
٠,١١	٢٢	***,٤١٧	٨	***,٦٣٢	٢٢	*,٣٥٢	٧
***,٦٠٩	٢٦	***,٤٠٩	١١	***,٦٤٣	٢٥	***,٥٦٥	١٠
***,٤٧٢	٢٩	*,٣٠٢	١٤	***,٥٦٢	٢٨	***,٥٨٨	١٣

البعد الثالث (تعميم أفكار الفضل)							
معامل الارتباط مع درجة البعد محذوفاً منها درجة المفردة	الرقم	معامل الارتباط مع درجة البعد محذوفاً منها درجة المفردة	الرقم	معامل الارتباط مع درجة البعد محذوفاً منها درجة المفردة	الرقم	معامل الارتباط مع درجة البعد محذوفاً منها درجة المفردة	الرقم
***,٦٢٤	٣٠	***,٧٥٢	٢١	***,٥٧٢	١٢	***,٤٧٩	٣
		***,٦٣٦	٢٤	***,٦١٧	١٥	***,٧٦٨	٦
		***,٦٣١	٢٧	***,٦٤٣	١٨	***,٤٧٨	٩

❖ دال عند مستوي ٠,٠٥ ❖ ❖ دال عند مستوي ٠,٠١

يتضح من الجدول أن: جميع معاملات الارتباط بين درجات المفردات ودرجات الأبعاد (محذوفاً منها درجة المفردة) دالة إحصائياً، عدا المفردة رقم (٢٣) من البعد الثاني (المبالغة في الأهداف ومعايير الأداء)، حيث كان معامل الارتباط بين درجاتها ودرجة البعد (محذوفاً منها درجة المفردة) غير دال إحصائياً، وهذا يعني أن هذه المفردة غير صادقة ويتم حذفها.

من الإجراءات السابقة يتضح حذف المفردة رقم (٢٣) من البعد الثاني لأنها غير ثابتة وغير صادقة، وأصبحت الصورة النهائية للمقياس، مكونة من (٢٩) مفردة، موزعة علي الأبعاد علي النحو التالي:

البعد الأول (لوم النفس وجلد الذات)، ويقيسه (١٠) مفردات .

البعد الثاني (المبالغة في الأهداف ومعايير الأداء)، ويقيسه (٩) مفردات.

البعد الثالث (تعميم أفكار الفضل)، ويقيسه (١٠) مفردات.

وهذه الصورة صالحة للتطبيق علي العينة الأساسية.

٢ - مقياس الاكتئاب (د-٢) BDI-II. (إعداد : غريب عبد الفتاح غريب ، ٢٠١٥)

وصف مقياس بك الثاني للاكتئاب BDI-II :

يعتبر مقياس بك الثاني للاكتئاب BDI-II هو أحدث صورة مطورة لمقياس بك للاكتئاب BDI ويتكون المقياس من ٢١ بنداً مستخدماً أسلوب التقرير الذاتي لقياس شدة الاكتئاب لدى المراهقين و البالغين بدءاً بسن ١٣ عاماً ، و تتميز الصورة الحالية لمقياس BDI-II بأنه قد تم بناؤها و تصميمها بغرض تقييم الأعراض المتضمنة في محك تشخيص الاضطرابات الاكتئابية في الدليل التشخيصي و الإحصائي الرابع للاضطرابات العقلية و الصادر عن الجمعية الأمريكية للطب النفسي .

الاستخدام الاكلينيكي لمقياس بك الثاني للاكتئاب BDI-II :

يعتبر مقياس بك الثاني للاكتئاب أداة لتقييم شدة الاكتئاب للمراهقين و البالغين بدءاً من سن ١٣ عاماً من المرضى المشخصين نفسياً ، و قد تم بناء هذا المقياس كمؤشر لوجود الأعراض الاكتئابية و شدتها متناغماً و متسقاً و متفقاً في ذلك مع الدليل الرابع التشخيصي و الإحصائي للاضطرابات العقلية DSM-IV ، و لم يقصد من المقياس أن يكون أداة لتحديد تشخيص كلينيكي ، لذلك فإنه يجب استخدام مقياس BDI-II بحذر بوصفه أداة تشخيصية منفردة ، لأن الشكوى من الاكتئاب يمكن أن توجد تقريباً في كل الاضطرابات العقلية (غريب ، ١٩٩٩، ص٤١٠) ، و على الرغم من إمكانية تطبيق مقياس بك الثاني للاكتئاب بواسطة أشباه المتخصصين - المدرسين ، و الاخصائيين الاجتماعيين ، طلاب الدراسات العليا - إلا أن تفسير الدرجة على المقياس يجب أن يقوم به أشخاص مدربون على المقاييس النفسية.

الأعراض ال ٢١ التي يقيسها مقياس بك الثاني للاكتئاب BDI-II :

أصبحت الأعراض التي يقيسها مقياس بك الثاني للاكتئاب BDI-II في صورته الأخيرة هي : (١) الحزن ، (٢) التشاؤم (٣) الفشل السابق (٤) فقدان الاستمتاع (٥)

مشاعر الإثم (٦) مشاعر العقاب (٧) عدم حب الذات (٨) نقد الذات (٩) الأفكار أو الرغبات الانتحارية (١٠) البكاء (١١) التهيج و الاستثارة (١٢) فقدان الاهتمام (١٣) التردد (١٤) انعدام القيمة (١٥) فقدان الطاقة (١٦) تغيرات في نمط النوم (١٧) القابلية للغضب أو الانزعاج (١٨) تغيرات في الشهية (١٩) صعوبة التركيز (٢٠) الإرهاق أو الإجهاد (٢١) فقدان الاهتمام بالجنس .

تصحيح المقياس :

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

و لابد من توجيه عناية خاصة للتصحيح السليم لبند التغيرات في نمط النوم و بند التغيرات في الشهية و ذلك لأن كل بند من البندين السابقين يتكون من سبع اختيارات منتظمة وهي (٠)، (١-)، (١- ب)، (٢-)، (٢- أ)، (٢- ب)، (٣-)، (٣- ب) و ذلك بهدف التفرقة بين الزيادة و النقصان في السلوك و الدافعية إذا ما اختار المفحوص الاختيار الأعلى ، فإن وجود الزيادة أو النقصان في أي من العرضين لابد من ملاحظته كإكلينيكيًا من قبل الباحث و ذلك للأغراض التشخيصية .

الخصائص السيكومترية لمقياس الاكتئاب:

تم تطبيق المقياس على العينة المبدئية (الاستطلاعية)، المكونة من (٥٠) من مدمني الإنترنت، وحساب الخصائص السيكومترية على النحو التالي:

(١) الاتساق الداخلي للمفردات مع المقياس ككل

تم حساب الاتساق الداخلي للمفردات مع المقياس ككل ، بحساب معاملات الارتباط بين درجات المفردات والدرجات الكلية للمقياس ، والنتائج موضحة كما يلي:

التحولات المعرفية و حلاقتها بالاكتناب لدى مدمني الإنترنت
أ.د. هشام إبراهيم عبد الله د. همدان همدان همدان
بانيا بھضاد توفيق درويش

جدول (٦) معاملات الارتباط بين درجات المفردات والدرجات الكلية

لمقياس الاكتناب لدى مدمني الإنترنت (ن = ٥٠ فرد)

الرقم	معامل الارتباط	الرقم	معامل الارتباط	الرقم	معامل الارتباط	الرقم	معامل الارتباط
١	**,٥٩٤	٧	**,٦٣٢	١٣	**,٦٣٢	١٩	**,٦٠٥
٢	**,٥٥٠	٨	**,٥١٣	١٤	**,٦٣٧	٢٠	**,٧١٨
٣	**,٧٠٢	٩	**,٤٩٩	١٥	**,٦٨٩	٢١	**,٧٥٢
٤	**,٦٥٢	١٠	**,٥٢٧	١٦	**,٥٧٣		
٥	**,٥٤٥	١١	٠,١٤٢	١٧	**,٥٧٦		
٦	**,٤١٧	١٢	**,٦١٩	١٨	**,٥٣٤		

❖ دال عند مستوي ٠,٠٥ ❖ ❖ دال عند مستوي ٠,٠١

يتضح من الجدول أن: جميع معاملات الارتباط دالة إحصائياً (عند مستوي ٠,٠١) ،
 عدا المفردة رقم (١١) ، حيث كان معامل الارتباط بين درجاتها ، والدرجة الكلية
 للمقياس غير دال إحصائياً ، مما يعني اتساق جميع المفردات مع المقياس ككل، عدا
 المفردة (١١) فهي غير متسقة مع المقياس (أي غير ثابتة) ، ويتم حذفها .
 (٢) البيانات بمعامل ألفا (كرونباخ) : تم حساب معامل ألفا للمقياس ككل (في
 وجود جميع المفردات) ، ثم حساب معاملات ألفا للمقياس (مع حذف كل مفردة) ،
 والنتائج كما يلي:

جدول (٧) معاملات ألفا (مع حذف المفردة) لمقياس الاكتناب لدى مدمني الإنترنت (ن = ٥٠ فرد)

معامل ألفا مع حذف المفردة	الرقم	معامل ألفا مع حذف المفردة	الرقم	معامل ألفا مع حذف المفردة	الرقم	معامل ألفا مع حذف المفردة	الرقم
٠,٨٨٧	١٩	٠,٨٩٠	١٣	٠,٨٩٤	٧	٠,٨٩١	١
٠,٨٨٦	٢٠	٠,٨٩١	١٤	٠,٨٩٥	٨	٠,٨٩٢	٢
٠,٨٨٥	٢١	٠,٨٨٨	١٥	٠,٨٩٣	٩	٠,٨٨٨	٣
		٠,٨٩١	١٦	٠,٨٩١	١٠	٠,٨٨٩	٤
		٠,٨٩٢	١٧	٠,٨٩٢	١١	٠,٨٩٢	٥
		٠,٨٩٠	١٨	٠,٨٩٠	١٢	٠,٨٩٠	٦
معامل ألفا للمقياس ككل - ٠,٨٩٦							

يتضح من الجدول أن : جميع معاملات ألفا للأبعاد (مع حذف المفردة) أقل من أو تساوي معاملات ألفا للبعد الذي تنتمي له المفردة ، عدا المفردة رقم (١١) ، حيث كان معامل ألفا للمقياس (مع حذف هذه المفردة) أكبر من معامل ألفا للمقياس ككل، وهذا يعني ثبات جميع المفردات عدا هذه المفردة (١١) فهي غير ثابتة ، ويتم حذفها .

(٣) الثبات بالتجزئة النصفية:

تم حساب الثبات للمقياس ككل بالتجزئة النصفية (بمعادلتى سبيرمان / براون، وجتمان)، والنتائج كما يلي:

جدول (٨) معاملات الثبات بالتجزئة النصفية لمقياس الاكتئاب لدى مدمني الإنترنت (ن = ٥٠ فرد)

الثبات بمعادلة (جتمان)	الثبات بمعادلة (سبيرمان/ براون)	مقياس الاكتئاب
٠,٨٧٥	٠,٨٨٦	الدرجة الكلية (الاكتئاب ككل)

يتضح من الجدول أن معاملات الثبات بالتجزئة النصفية (بمعادلتى: سبيرمان/ براون ، وجتمان)، مرتفعة نسبياً، وهذا يدل على ثبات مقياس الاكتئاب.

(٥) صدق المقياس:

تم حساب صدق المقياس (صدق المفردات)، بحساب معاملات الارتباط بين درجات المفردات والدرجات الكلية للمقياس (محذوفاً منها درجة المفردة) ، باعتبار مجموع بقية درجات المقياس محكاً للمفردة ، والنتائج كما يلي:

جدول (٩) معاملات الارتباط بين درجات المفردات والدرجات الكلية لمقياس الاكتئاب

(محذوفاً منها درجة المفردة) لدى مدمني الإنترنت (ن = ٥٠ فرد)

معامل الارتباط مع درجة العدد محذوفاً منها درجة المفردة	الرقم	معامل الارتباط مع درجة العدد محذوفاً منها درجة المفردة	الرقم	معامل الارتباط مع درجة العدد محذوفاً منها درجة المفردة	الرقم	معامل الارتباط مع درجة العدد محذوفاً منها درجة المفردة	الرقم
٠,٥٤٩	١٩	٠,٥٦٧	١٣	٠,٥٨٥	٧	٠,٥٤٨	١
٠,٦٧١	٢٠	٠,٥٦٩	١٤	٠,٤٣٨	٨	٠,٤٩٣	٢
٠,٧٠٠	٢١	٠,٦٣٦	١٥	٠,٣٧٧	٩	٠,٦٥٨	٣
		٠,٥١٣	١٦	٠,٤٥٢	١٠	٠,٥٩٥	٤
		٠,٥١٢	١٧	٠,٠٧٥	١١	٠,٤٨٩	٥
		٠,٤٧٥	١٨	٠,٥٥٨	١٢	٠,٣٥٦	٦

❖ دال عند مستوى ٠,٠٥ ❖ دال عند مستوى ٠,٠١

يتضح من الجدول أن: جميع معاملات الارتباط دالة إحصائياً (عند مستوى ٠,٠١) ،
عدا المفردة رقم (١١)، حيث كان معامل الارتباط بين درجاتها ، والدرجة الكلية
للمقياس (محذوفاً منها درجة المفردة) غير دال إحصائياً ، وهذا يعني صدق جميع
المفردات ، عدا المفردة رقم (١١) فهي غير صادقة ، ويتم حذفها .
من الإجراءات السابقة يتضح حذف المفردة رقم (١١) ، لأنها غير ثابتة وغير صادقة ،
وأصبحت الصورة النهائية للمقياس ، مكونة من (٢٠) مفردة ، وهذه الصورة صالحة
للتطبيق على العينة الأساسية.

٣- مقياس إدمان الإنترنت : (إعداد : إيمان مصطفى سريميني ، ٢٠١٥)

الهدف من المقياس :

تتجلى أهمية إعداد مقياس إدمان الإنترنت لحدثة هذا المتغير وأهمية هذه الظاهرة
في عصرنا الحالي وسيطرته على مجمل الأنشطة اليومية ، وما تشكو منه الأسر من
ابتعاد أبنائها عن أنشطتهم اليومية وتركيزهم المفرط على استخدام الإنترنت ، و
أهمية هذه الفئة العمرية التي تتأثر بهذه التقنية وهي فئة الشباب المسؤولة عن نهضة
المجتمع وتطوره .

تصحيح المقياس :

وفيما يتعلق بتصحيح المقياس فإن العبارات ذات الصياغة الإيجابية تأخذ [
دائماً= ٣ - أحياناً = ٢ - نادراً = ١] أما العبارات ذات الصيغة السلبية فإنها تأخذ [دائماً
= ١ - أحياناً = ٢ - نادراً = ٣] ، وبذلك تتراوح الدرجة الكلية على هذا المقياس بين
٥٧ و ١٧١ لتكون الدرجات المرتفعة معبرة عن ارتفاع إدمان الإنترنت و الدرجات
المنخفضة معبرة عن انخفاض إدمان الإنترنت .

عبارات المقياس :

بالنسبة لتحديد مكونات المقياس الحالي فقد خلصت الدراسة إلى تحديد سبع مكونات في ضوء ما تم عرضه من خطوات في إعداد المقياس وفي إطار التعريف الإجرائي لإدمان الإنترنت ، ويقاس ذلك عبر المفردات المعدة لذلك ، والمكونات هي على النحو التالي : ١ - الاستخدام الفائق ٢ - التواصل الاجتماعي ٣ - الأعراض المزاجية لاعتمادية الإنترنت ٤ - الأعراض الانسحابية ٥ - المشكلات المهنية ٦ - المشكلات الصحية ٧ - المشكلات الاجتماعية .

قد بلغ عدد بنود المقياس وعباراته في صورته النهائية موزعة على مكوناته السبعة الفرعية على النحو التالي :

م	مكونات المقياس	أرقام العبارات الموجبة	أرقام العبارات السالبة	المجموع
١	الاستخدام الفائق	٥٦-٥٤-٥٢-٤٨-٤٢-٢٢-١٥-٨-١	٣٦-٢٩	١١
٢	التواصل الاجتماعي	٣٧-٢٠-١٦-٢	٤٣-٢٣-٩	٧
٣	الأعراض المزاجية لاعتمادية الإنترنت	٤٤-٣٨-٣١-٢٤-١٧-١٠-٣	-	٧
٤	الأعراض الانسحابية	-٤٩-٤٥-٣٩-٣٢-٢٥-١٨-١١-٤ ٥٧-٥٥-٥٣	-	١١
٥	المشكلات المهنية	٣٣-١٩-١٢-٥	٢٦	٥
٦	المشكلات الصحية	٥٠-٤٦-٤٠-٣٤-٢٧-٢٠-١٣-٦	-	٨
٧	المشكلات الاجتماعية	٥١-٤٧-٣٥-٢٨-٢١-١٤	٤١ - ١	٨

أ- الصدق : تم الاعتماد على عدد من الطرق للتحقق من صدق المقياس وهي كالاتي :

١ - **صدق المحكمين** : لقد تم عرض المقياس على مجموعة من أساتذة على النفس ، و تم تفعيل آراء المحكمين و الأخذ بها ليصبح المقياس صادق من وجهة نظر المحكمين و هي مرحلة أساسية .

٢ - **الصدق المحتوى (البناء و التكوين) .**

٣ - **القدرة التمييزية للمقياس** : تبين أن قيمة "ت" بالنسبة للدرجة الكلية لمقياس إدمان الإنترنت ٤,٠٦٢ و هي دالة إحصائياً عند مستوى ٠,٠١ . كما أن المكونات الفرعية للمقياس كانت قيمة "ت" فيها دالة عند مستوى ٠,٠١ . لتبرهن قيمة "ت" للدرجة الكلية و المكونات الفرعية عن القدرة التمييزية الجيدة لهذا المقياس .

ب - **الثبات** : لقد تم حساب ثبات هذا المقياس اعتماداً على عدة طرق تمثلت في معامل ألفا كرونباخ و التجزئة النصفية و الاتساق الداخلي .

تبين أن مقياس إدمان الإنترنت يتمتع بدرجة ثبات مرتفعة حيث أن معامل ألفا كرونباخ = ٠,٩٢٧ . أما معامل التجزئة النصفية = ٠,٨٦٢ . و ذلك بالنسبة للدرجة الكلية للمقياس ، أما بالنسبة لمكونات المقياس فقد تراوحت معاملات الارتباط بين ٠,٤٢٢ : ٠,٨٤٠ و هي أيضاً مرتفعة .

أما ثبات الاتساق الداخلي للمقياس فقد تم حسابه بإيجاد معامل ارتباط بيرسون بين درجة كل عبارة و بين الدرجة الكلية للمكون الذي تنتمي إليه .

و تم استنتاج أن معاملات الارتباط بين كل بند و المكون الذي ينتمي إليه تراوحت بين ٠,١٩٨ : ٠,٧٦٠ . كما و أنها كلها دالة عند مستوى ٠,٠١ و هذا يؤكد ارتفاع الاتساق الداخلي للمقياس ، هذا بالنسبة لارتباط كل بند بالمكون الذي ينتمي إليه ، لكن بالنسبة لارتباط كل مكون مع الدرجة الكلية للمقياس ، نستشف أن معامل الارتباط

بين كل مكون و الدرجة الكلية للمقياس تراوح بين ٠.٤٧٩ و بين ٠.٨٩٤ ، و كلها دالة عند مستوى ٠.٠١ و هذا ما يثبت ارتفاع الاتساق الداخلي للمقياس .

الأساليب الإحصائية المستخدمة :

للتحقق من صحة فروض الدراسة قامت الباحثة باستخدام الأساليب الإحصائية التالية :

تم استخدام معامل الارتباط (بيرسون) ، واختبار (ت) لمجموعتين مستقلتين من البيانات ، و أسلوب تحليل الانحدار ، و معامل ألفا للأبعاد ، ثم حساب معاملات ألفا للأبعاد (مع حذف كل مفردة) ، التجزئة النصفية (بمعادلتى سبيرمان / براون ، و جتمان) ، معاملات الارتباط بين درجات المفردات والدرجات الكلية للمقياس .

نتائج البحث :

نتائج الفرض الأول ومناقشتها :

ينص الفرض على أنه: توجد علاقات ارتباطية موجبة دالة إحصائياً بين درجات التشوهات المعرفية (الأبعاد والدرجات الكلية) والدرجات الكلية للاكتئاب لدى مدمني الانترنت، ولاختبار هذا الفرض استخدمت الباحثة معامل الارتباط (بيرسون) ، والنتائج موضحة كما يلي:

جدول (١١) معاملات الارتباط بين درجات التشوهات المعرفية

و درجات الاكتئاب لدى مدمني الانترنت (ن = ٢٠٠ فرد)

معاملات الارتباط مع الدرجات الكلية للاكتئاب	التشوهات المعرفية
**٠,٤٩٢	(١) البعد الأول
**٠,٣٧١	(٢) البعد الثاني
**٠,٤٧٠	(٣) البعد الثالث
**٠,٤٥٨	التشوهات المعرفية ككل

❖ دال عند مستوى ٠,٠٥ ❖ دال عند مستوى ٠,٠١

هو اضطراب للتفكير لا اضطراب للوجدان ، فطريقة تفكير المرء و كيفية معالجته لما يرد له من معلومات ، و ما يعتقده و كيف يفسر الأحداث و الوقائع من حوله تمثل كلها عوامل مهمة تؤثر في إحداث الاضطرابات الوجدانية ، فهو يعطي المعارف و التفكير أسبقية سببية لحدوث الاكتئاب كما يرى أن ما يصاحب الاكتئاب من أعراض سلوكية و تغييرات وجدانية أو دافعية إنما يترتب على نمط التفكير السلبي و التشويه المعرفي المميز للمكتئبين و الذي يقوم على ثلاثية معرفية الأفكار السلبية عن الذات و المواقف و المستقبل (ممدوحة محمد سلامة ، ١٩٨٩: ٤١).

أشار جاري إمري Emery من أن التشويه المعرفي و تحريف التفكير و أخطائه وراء ما يتبدى من أعراض الاكتئاب ؛ فكثير من الأشخاص ما تسيطر عليه تلقائياً أفكاراً سلبية عن نفسه و عن الناس و العالم أجمع لمجرد واقعة فشل أو نكسة بسيطة و تعمل مثل هذه الخواطر السلبية كقوى داخلية تضخم من السلبيات و نواحي الفشل و تتغاضى عن الايجابيات أو تقلل من شأنها و يصبح الأمر كما وصفته إحدى الحالات " كما لو كانت تعيش تحت ناقوس زجاجي يغلف و يحرف كل ما تراه " ؛ فمثل هذه الأفكار السلبية تزيد من التشويه الإدراكي و تؤدي إلى أن يتفاعل الفرد بما حوله بطرق مبالغ فيها و غير تكيفية ، و هذا ما يجعل المكتئب محاصراً باكتئابه (شيماء عزت، ٢٠١٥: ٥٧٢).

فالمكتئبون دائماً يعتقدون في عدم كفايتهم الشخصية كما يرون أن فشلهم و خبراتهم السلبية إنما ترجع لأسباب داخلية ثابتة لها صفة العموم و الشمول و ليست متعلقة بموقف نوعي محدد (سلامة ، ١٩٨٧)

، حيث أن الأشخاص المكتئبين يقومون بتقليل المشاعر الإيجابية التي يمرون بها في حياتهم (بخس الإيجابيات) ، و لوم الذات لدرجة تحميل أنفسهم مسؤولية الأحداث السيئة التي تحدث لهم بدون أي دليل (الشخصنة) ، و دائماً ما يميلون إلى توقع النتائج السلبية و تكون تنبئاتهم مطلقة (قراءة الغيب) ، و يأتي بعدها تركيزهم على توقع أسوأ نتيجة ممكنة في تفسيرهم لأي حدث على إنه كارثي (سارة حمدي نجيب ، دعاء فاروق هاشم ، ٢٠٢١: ٦٧١).

من وجهة نظر "إليس" يتخذ التفكير اللاعقلاني شكل التشويه المعرفي، أو الإدراك المشوه للذات وللأحداث السلبية التي يتعرض لها الفرد، وأن الاستجابات الانفعالية تحدث بسبب أفكار خاطئة يرددها الأفراد لأنفسهم وهذه الأفكار ناتجة عن معتقدات غير منطقية حول ما هو ضروري للحصول على حياة ذات معنى، كما يشير "إليس" إلى أن تلك الأفكار تكون محبطة أحياناً، فالأفراد يفسرون كل ما هو حولهم بناءً على افتراضات خاطئة، فيصدقونها و يقيمون الأحداث في ضوءها، مما يسبب لهم الاكتئاب (آمال على قاسمي، ٢٠١٥: ١٤٠).

وتفسرها الباحثة بأن الاكتئاب يأتي نتيجة أفكار مشوهة عن الذات والآخرين و
العالم وتشمل حاضر الفرد وماضيه ومستقبله ، مما تجعله يحرف الأحداث بما
يتفق مع أفكارهم ومعتقداتهم المشوه ، ونتيجة ما تعرض له من خبرات سيئة و
مواقف محبطة ولحظة فشل تعرض لها فيعمم ذلك على باقي حياته ، وجاءت
نتيجة توقع أسوء النتائج للموقف بغض النظر عن الموقف نفسه و وضع مستوى أداء
للذات أعلى من قدرات الفرد نفسه ، وكذلك نتيجة النظرة التشاؤمية للحياة و
النظر للجوانب السلبية للموقف بغض النظر عن الجوانب الإيجابية ، كل هذا يؤدي
إلى أن يحاصر الفرد باكتئابه و الحط من الذات و لومها و من الممكن عقابها نتيجة
فشله في إنجاز أي شيء .

نتائج الفرض الثاني ومناقشتها:

ينص الفرض علي أنه: لاتوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات الذكور والإناث في كل من : التشوهات العرفية ، والاكتئاب، ولاختبار هذا الفرض استخدمت الباحثة اختبار (ت) لمجموعتين مستقلتين من البيانات، والنتائج موضحة كما يلي :

أولاً : الفروق بين متوسطات درجات الذكور والإناث في التشوهات المعرفية :

النتائج موضحة كما يلي :

جدول (١٢) دلالة الفروق بين متوسطات درجات :

الذكور والإناث في مقياس التشوهات المعرفية (الأبعاد والدرجة الكلية)

الدلالة	" ت "	الانحراف المعياري	المتوسط	العدد	المجموعة	مقياس التشوهات المعرفية
٠,٦٤٢	١,١٢١	٧,٩٤٦	٢٤,٣٢	١٣٠	الإناث	(١) البعد الأول
غير دالة		٧,٨٢٤	٣٣,٠٠	٧٠	الذكور	
٠,٧٥٤	٠,٣١٣	٦,٩١٧	٣٠,٣٥	١٣٠	الإناث	(٢) البعد الثاني
غير دالة		٦,٢٦٩	٣٠,٦٦	٧٠	الذكور	
٠,٤٤٥	٠,٧٦٥	٨,٨٧١	٣١,٦٥	١٣٠	الإناث	(٣) البعد الثالث
غير دالة		٨,٢٦٣	٣٠,٦٧	٧٠	الذكور	
٠,٥٢٠	٠,٦٤٤	٢١,٢٣٨	٩٦,٣٢	١٣٠	الإناث	الدرجة الكلية (التشوهات المعرفية ككل)
غير دالة		١٩,٩٩٣	٩٤,٣٣	٧٠	الذكور	

يتضح من الجدول أن:

جميع قيم (ت) غير دالة إحصائياً ، وهذا يعني أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات الذكور والإناث في التشوهات المعرفية (جميع الأبعاد والدرجات الكلية).

وتتفق هذه النتائج مع بعض نتائج الدراسات السابقة حيث وجدت دراسة داليا خيرى عبد الوهاب وآخرون (٢٠١٧) لم توجد فروق دالة إحصائية بين كل من الذكور والإناث في التشوهات المعرفية لدى طلاب جامعة الأزهر ، وأسفرت دراسة أحمد هارون محمد أحمد الشريف (٢٠١٧) لا توجد فروق دالة إحصائية بين متوسط درجات عينة الدراسة في أخطاء التفكير و التشوهات المعرفية وفقاً لمتغير الجنس (الإناث يتعرضن للتشوهات المعرفية أكثر من الذكور ، و لكن جاءت الفروق غير جوهرية)، كما توصلت دراسة شيماء عزت باشا (٢٠١٥) إلى أنه لا توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي درجات طلاب الجامعة ذكوراً و إناثاً في التشويه المعرفي (تعميم الفشل - والمبالغة في المستويات -ومعايير الأداء - ولوم الذات).

، وتختلف مع بعض نتائج الدراسات السابقة حيث توصلت دراسة زينب عبد الكريم قاسم العلوي (٢٠١٣) أن الإناث لديهم تشوهاً معرفياً أكثر من الذكور ، و كما توصلت دراسة لمياء عبد الرازق صلاح الدين أحمد (٢٠١٤) يوجد تأثير لمتغير النوع

التشوهات المعرفية و حلاقتها بالاكْتئاب لدى مدمني الإنترنت رانيا رمضان توفيق دويش أ.د. هشام إبراهيم عبد الله د. هادي هادي هادي

على متغير التشوهات المعرفية في اتجاه الذكور ، وتشير دراسة غادة محمد عبد الغفار (٢٠٠٧) إلى ارتفاع درجات الأفكار اللاعقلانية بأبعاده المختلفة لدى الإناث في مقابل الذكور .

ثانياً : دلالة الفرق بين متوسطي درجات الذكور والإناث في الاكْتئاب (الدرجة الكلية) :

جدول (١٣) دلالة الفرق بين متوسطي درجات الذكور والإناث في مقياس الاكْتئاب (الدرجة الكلية)

الدلالة	ت	الانحراف المعياري	المتوسط	العدد	المجموعة	مقياس الاكْتئاب
٠,٠١	٢,٩٨٦	٩,٧٠١	٢٢,٧٨	١٣٠	الذكور	الدرجة الكلية للاكْتئاب
		٩,٧٦٩	١٩,٤٧	٧٠	الإناث	

يتضح من الجدول أن:

قيمة (ت) للفرق بين متوسطي درجات الذكور والإناث في الدرجة الكلية

للاكْتئاب دالة إحصائية (عند مستوي ٠,٠١) لصالح الإناث .

وتتفق هذه النتائج مع بعض نتائج الدراسات السابقة حيث توصلت دراسة

زينب عبد الكريم قاسم العلوي (٢٠١٣) أن الإناث أكثر اكتئاباً من الذكور ، كما

توصلت دراسة لمياء عبد الرازق صلاح الدين أحمد (٢٠١٤) كان التأثير في اتجاه الإناث

بالنسبة لمتغيري الاكْتئاب ، كما أسفرت دراسة أحمد هارون محمد أحمد الشريف

(٢٠١٧) توجد فروق دالة إحصائية بين متوسط درجات عينة الدراسة في اضطراب

الاكْتئاب وفقاً لمتغير الجنس لصالح الإناث، كما أظهرت نتائج دراسة غادة محمد

عبد الغفار (٢٠٠٧) أن ارتفاع معدلات الاكْتئاب لدى الإناث .

و تفسرها الباحثة بأن الإناث تفوق الذكور في درجات الاكْتئاب بسبب عدة

عوامل منها العوامل الاجتماعية والنفسية والفسولوجية والاقتصادية والتغيرات

الجسمية والبيولوجية ، حيث تمر الإناث بفترات صعبة من تغير هرمونات، و هي

كذلك عاطفية أكثر من الذكور ، فهي تفسر و تستقبل كل موقف بالعاطفة ،

وكذلك يرجع إلى طبيعة المرأة وتكوينها الفسيولوجي ، و تنشأتها الاجتماعية

حيث أن المجتمع المصري شعب متحفظ و هذا ينعكس على تربية الإناث و الحماية

الزائدة عليهن ، و المبالغة في قائمة الممنوعات للإناث ، حيث المنع من الخروج مع

صديقاتها و المنع من السفر بمفردها ، و منع الاغتراب من أجل التعليم أو العمل ، و المنع من العمل ، و مدي التحفظ المحيط بها و كم الضغط التي تتعرض له من قبل الآخرين ، و المنع تحت مسمى كونها فقط أنثى ، و كذلك اختلاف الأدوار التي تقوم بها بإضافة إلى النوع ، حيث أنها موكلة بنوعين من الأدوار ، أدوار خاصة بكونها أنثى و أدوار بكونها جزء من المجتمع مثل الرجل ، و هناك تناقض كبير بين الجانبين من الأدوار ، و كل جانب منها عكس الجانب الآخر ، فإن حققت الأدوار الخاصة بكونها أنثى أثر ذلك على كونها جزء من المجتمع ، و العكس صحيح و كم الضغوطات التي تتعرض لها بسبب هذه الأدوار و النوع ، كل هذا يصبح سبب في زيادة الاكتئاب لدى الإناث عن الذكور .

نتائج الفرض الثالث ومناقشتها:

ينص الفرض علي أنه: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات طلاب القسم العلمي ، طلاب القسم الأدبي في كل من : التشوهات المعرفية ، والاكتئاب ، والقلق الاجتماعي، ولاختبار هذا الفرض استخدمت الباحثة اختبار (ت) لمجموعتين مستقلتين من البيانات، والنتائج موضحة كما يلي :

أولاً : الفروق بين متوسطات درجات طلاب القسم العلمي ، طلاب القسم الأدبي في التشوهات

المعرفية :

النتائج موضحة كما يلي :

جدول (١٤) دلالة الفروق بين متوسطات درجات طلاب القسم العلمي

وطلاب القسم الأدبي علي مقياس التشوهات المعرفية (الأبعاد والدرجة الكلية)

الدلالة	ت	الانحراف المعياري	المتوسط	العدد	المجموعة	مقياس التشوهات المعرفية
٠,٥٢٧	٠,٥٧٦	٧,٤٣٠	٣٤,١٧	١٠٢	العلمي	(١) البعد الأول
غير دالة		٨,٤٢٧	٣٣,٥٣	٩٨	الأدبي	
٠,٠٩٢ غير دالة	١,٦٩٢	٥,٨٥٧	٣١,٢٤	١٠٢	العلمي	(٢) البعد الثاني
		٧,٣٨٩	٢٩,٦٤	٩٨	الأدبي	

التشوهات المعرفية و حلاقتها بالاكتمال لدى مدمني الإنترنت
أ.د. هشام إبراهيم عبد الله د. هادي هادي هادي هادي
أانيا هادي هادي هادي هادي

٠,٩٦٩	٠,٣٩	٨,٦٠٤	٣١,٣٣	١٠٢	العلمي	(٢) البعد الثالث
غير دالة		٨,٧٥٢	٣١,٢٩	٩٨	الأدبي	
٠,٤٤٠	٠,٧٧٤	١٩,٢٢٦	٩٦,٧٤	١٠٢	العلمي	الدرجة الكلية
غير دالة		٢٢,٣٢٧	٩٤,٤٦	٩٨	الأدبي	(التشوهات المعرفية ككل)

يتضح من الجدول أن:

جميع قيم (ت) غير دالة إحصائياً ، وهذا يعني أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات طلاب القسم العلمي ، وطلاب القسم الأدبي في التشوهات المعرفية (جميع الأبعاد والدرجات الكلية) .

وتتفق هذه النتائج مع بعض نتائج الدراسات السابقة حيث توصلت دراسة زينب عبد الكريم قاسم العلوي (٢٠١٣) إلى أن لم يكن هناك فرق ذا دلالة إحصائية بين التخصص (علمي – أدبي) في التشوهات المعرفية لدى طلبة المرحلة الإعدادية ، كما توصلت دراسة لمياء عبد الرازق صلاح الدين أحمد (٢٠١٤) لم يوجد تأثير لمتغير التخصص إلا على قلق المستقبل وذلك في اتجاه التخصص الأدبي .

، وتختلف مع دراسة غادة محمد عبد الغفار (٢٠٠٧) حيث أوضحت أن طلاب الكليات العملية يتسموا بارتفاع درجة تقدير الذات لديهم مقابل طلاب الكليات النظرية .

ثانياً : دلالة الفرق بين متوسطي درجات طلاب القسم العلمي ، طلاب القسم الأدبي في الاكتمال

جدول (١٥) دلالة الفرق بين متوسطي درجات طلاب

القسم العلمي وطلاب القسم الأدبي في الدرجات الكلية لمقياس الاكتمال

الدلالة	ت	الانحراف المعياري	المتوسط	العدد	المجموعة	مقياس الاكتمال
٠,٠٩٤	١,٦٨٤	٩,٦٠٥	٢١,١٢	١٠٢	العلمي	الدرجة الكلية
غير دالة		١٠,١٤٠	٢٣,٤٧	٩٨	الأدبي	للاكتمال

يتضح من الجدول أن:

قيمة (ت) للفرق بين متوسطي درجات طلاب القسم العلمي ، وطلاب القسم الأدبي في الدرجة الكلية للاكتمال غير دالة إحصائياً ، وهذا يعني أنه لا يوجد فرق دال

إحصائياً بين متوسطي درجات طلاب القسم العلمي وطلاب القسم الأدبي في الدرجات الكلية للاكتئاب.

، وتتفق هذه النتائج مع بعض نتائج الدراسات السابقة حيث توصلت دراسة زينب عبد الكريم قاسم العلوي (٢٠١٣) أن لم يكن هناك فرق ذا دلالة إحصائية بين التخصص (علمي – أدبي) في الاكتئاب لدى طلبة المرحلة الإعدادية ، كما توصلت دراسة لمياء عبد الرازق صلاح الدين أحمد (٢٠١٤) لم يوجد تأثير لمتغير التخصص إلا على قلق المستقبل وذلك في اتجاه التخصص الأدبي.

، وتختلف مع دراسة غادة محمد عبد الغفار (٢٠٠٧) حيث أوضحت نتائج الدراسة ارتفاع معدلات انتشار الاكتئاب لدى طلاب الكليات النظرية مقابل طلاب الكليات العملية .

نتائج الفرض الرابع ومناقشتها:

ينص الفرض علي أنه: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات طلاب الفرقة الأولى ، وطلاب الفرقة الرابعة في كل من : التشوهات المعرفية ، والاكتئاب ، والقلق الاجتماعي، ولاختبار هذا الفرض استخدمت الباحثة اختبار (ت) لمجموعتين مستقلتين من البيانات، والنتائج موضحة كما يلي :

أولاً : الفروق بين متوسطات درجات طلاب الفرقة الأولى ، وطلاب الفرقة الرابعة في التشوهات

المعرفية:

النتائج موضحة كما يلي :

جدول (١٦) دلالة الفروق بين متوسطات درجات طلاب الفرقة الأولى

وطلاب الفرقة الرابعة في مقياس التشوهات المعرفية (الأبعاد والدرجة الكلية)

الدلالة	ت	الانحراف المعياري	المتوسط	العدد	الفرقة	مقياس التشوهات المعرفية
٠,٤٥٩	٠,٧٤٣	٧,٥٨٨	٣٤,٢٧	١٠١	الأولي	(١) البعد الأول
غير دالة		٨,٢٦٤	٣٣,٤٣	٩٩	الرابعة	
٠,٣٠٠ غير	١,٠٣٨	٦,٨٦٨	٣٠,٩٤	١٠١	الأولي	(٢) البعد الثاني

التشوهات المعرفية و حلاقتها بالاكتناب لدى مدمني الإنترنت
بانيا مضاء توفيق دويش أ.د. هشام إبراهيم عبد الله د. ممد ممد ممد ممد

	الرابعة	٩٩	٢٩,٩٦	٦,٩٦٨		دالة
(٣) البعد الثالث	الأولي	١٠١	٣١,٣٧	٨,٨٦٠	٠,٠٩٣	٠,٩٢٦
	الرابعة	٩٩	٣١,٢٥	٨,٤٨٦		غير دالة
الدرجة الكلية (التشوهات المعرفية ككل)	الأولي	١٠١	٩٦,٥٨	٢٠,٥٥٣	٠,٦٥٥	٠,٥١٣
	الرابعة	٩٩	٩٤,٦٤	٢١,٠٧٣		غير دالة

يتضح من الجدول أن:

جميع قيم (ت) غير دالة إحصائياً ، وهذا يعني أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات طلاب الفرقة الأول وطلاب الفرقة الرابعة في التشوهات المعرفية (جميع الأبعاد والدرجات الكلية).

وتتفق هذه النتائج مع بعض نتائج الدراسات السابقة حيث أظهرت دراسة محمد يحيى صالح عاصله (٢٠١٨) عدم وجود فروق دالة إحصائية في مستوى التشوهات المعرفية لدى الطلبة تعزي لمتغير الصف المدرسي .

، وتختلف مع بعض نتائج الدراسات السابقة حيث أسفرت دراسة أحمد هارون محمد أحمد الشريف (٢٠١٧) توجد فروق دالة إحصائية بين متوسط درجات عينة الدراسة في أخطاء التفكير و التشوهات المعرفية وفقاً لمتغير العمر لصالح الأقل سناً (أقل من ٣٥ سنة) ، و اختلفت أيضاً مع دراسة غادة محمد عبد الغفار (٢٠٠٧) حيث أن كلما ازداد الفرد عمراً قلل من الأفكار اللاعقلانية لديه .

ثانياً : دلالة الفرق بين متوسطي درجات طلاب الفرقة الأول وطلاب الفرقة الرابعة في الاكتناب
(الدرجة الكلية) :

جدول (١٧) دلالة الفرق بين متوسطي درجات طلاب الفرقة الأولي

وطلاب الفرقة الرابعة في مقياس الاكتناب (الدرجة الكلية)

الدلالة	ت	الانحراف المعياري	المتوسط	العدد	الفرقة	مقياس الاكتناب
٠,٥٩٢	٠,٥٣٧	١٠,٠٣	٢٢,٦٤	١٠١	الأولي	الدرجة الكلية
غير دالة		٩,٨٣٦	٢١,٨٩	٩٩	الرابعة	للاكتناب

يتضح من الجدول أن:

قيمة (ت) للفرق بين متوسطي درجات طلاب الفرقة الأولى وطلاب الفرقة الرابعة في الدرجة الكلية للاكتئاب غير دالة إحصائياً، وهذا يعني أنه لا يوجد فرق دال إحصائياً بين متوسطي درجات طلاب الفرقة الأولى وطلاب الفرقة الرابعة في الدرجات الكلية للاكتئاب .

، وتختلف مع بعض نتائج الدراسات السابقة حيث أسفرت دراسة أحمد هارون محمد أحمد الشريف (٢٠١٧) توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسط درجات عينة الدراسة في اضطراب الاكتئاب وفقاً لمتغير العمر لصالح الأقل سناً (أقل من ٣٥ سنة) ، و كذلك دراسة غادة محمد عبد الغفار (٢٠٠٧) أظهرت أن منخفضي الاكتئاب كانوا أكبر عمراً من عينة المرتفعين في الاكتئاب .

، وتفسرها الباحثة بأن عاملي التخصص الجامعي و فرق السن سواء الفرقة الأولى أو الفرقة الرابعة لا تعتبر عاملاً مهماً في التأثير على الاكتئاب أو التشوهات المعرفية ، بل يرجع السبب في ذلك إلى عوامل أخرى أكبر من ذلك ، فقد ترجع إلى تأثير الأسرة و التنشئة الاجتماعية لدى الفرد ، حيث أن كلما كانت الأسرة على وعي و تفهم لمتطلبات هذه المرحلة من العمر لدى أبنائها كلما أثر ذلك على توافقهم النفسي و عدم التعرض لاضطرابات نفسية سواء قلق أو اكتئاب و مما سوف يقلل الأفكار السلبية نحو الذات و المستقبل و الآخرين ، و كلما كانت الأسرة أكثر صرامة و تحكم و تسلط في المعاملة و الجهل بمتطلبات هذه المرحلة كلما أثر ذلك على صحتهم النفسية و توافقهم و بالتالي زيادة الأفكار السلبية لديهم، و قد يرجع أيضاً إلى القيم و المبادئ الأخلاقية و التعاليم الدينية للفرد التي سوف تكون سبباً في التقليل من الاضطرابات النفسية سواء اكتئاب لدى الفرد وبالتالي عدم الإصابة بالتشوهات المعرفية .

نتائج الفرض الخامس ومناقشتها :

ينص الفرض علي أنه : يُمكن التنبؤ بالدرجات الكلية للاكتئاب من درجات أبعاد مقياس التشوهات المعرفية لدي مدمني الإنترنت ، ولاختبار هذا الفرض استخدمت الباحثة أسلوب تحليل الانحدار، والنتائج كما يلي :

التشوهات المعرفية و علاقتها بالاكثاب لدى مدمني الإنترنت
أ.د. هشام إبراهيم عبد الله د. هادي هادي هادي
أبنا بعضنا توفيق دويش

جدول (١٨) نتائج تحليل معامل الارتباط للعلاقة بين

الدرجات الكلية للاكثاب وأبعاد مقياس التشوهات المعرفية لدى مدمني الإنترنت (ن = ٢٠٠ فرد)

الخطأ المعياري في التنبؤ	معامل التحديد	معامل التحديد	الارتباط المتعدد
	R2	المصحح	R
٨,٩٨٧	٠,١٧٩	٠,١٩١	٠,٤٣٧

جدول (١٩) نتائج تحليل التباين للانحدار المتعدد عند التنبؤ بالدرجات الكلية للاكثاب

من درجات أبعاد مقياس التشوهات المعرفية لدى مدمني الإنترنت (ن = ٢٠٠ فرد)

مستوي الدلالة	قيمة (ف)	متوسط المربعات	درجات الحرية	مجموع المربعات	مصدر التباين
٠,٠٠١	١٥,٤٤٠	١٢٤٦,٨٨٧	٣	٣٧٤٠,٦٦٠	الانحدار (المتنبأ به)
		٨٠,٧٥٩	١٩٦	١٥٨٢٨,٧٦٠	البواقي (خطأ التنبؤ)

جدول (٢٠) معاملات الانحدار المتعدد للتنبؤ بالدرجات الكلية للاكثاب

من درجات أبعاد مقياس التشوهات المعرفية لدى مدمني الإنترنت (ن = ٢٠٠ فرد)

مستوي الدلالة	قيمة (ت)	المعاملات المعيارية		المتغيرات المستقلة
		المعامل بيتا	الخطأ المعياري للمعامل البياني	
		(Beta)		(أبعاد مقياس التشوهات المعرفية)
٠,٠١	٢,٧٨٨		٣,١١٦	الثابت
٠,٠١	٣,٥٥٤	٠,٤٣٩	٠,١٥٥	(١) البعد الأول
٠,٠٥	٢,٥٧٤	٠,٢٤١	٠,١٣٩	(٢) البعد الثاني
غير دالة	١,٥٨١	٠,١٦٣	٠,١١٨	(٣) البعد الثالث

يتضح من الجداول السابقة أن:

(١) معامل الارتباط = ٠,٤٣٧ ، وتدل علي علاقة ارتباطية موجبة بين المتغيرات المستقلة

أو المتنبأ منها (أبعاد التشوهات المعرفية)، والمتغير التابع أو المتنبأ به (الاكثاب) .

(٢) قيمة معامل التحديد = ٠,١٩١ ، وتدل علي أن المتغيرات المستقلة (أبعاد التشوهات

المعرفية) تفسر ١٩,١ % من التباين في درجات المتغير التابع (الاكثاب) .

(٣) ناتج تحليل التباين للانحدار المتعدد، أي قيمة (ف) دالة إحصائياً ، وهذا يعني

إمكانية التنبؤ بالمتغير التابع (الدرجات الكلية للاكثاب) من درجات المتغيرات

المستقلة (أبعاد التشوهات المعرفية) .

(٤) قيم "ت" دالة إحصائياً لكل من: الثابت، والبعد الأول والثاني من أبعاد التشوهات المعرفية،

ومن ذلك يمكن صياغة معادلة التنبؤ علي النحو التالي:

$$\text{الدرجة الكلية للاكتئاب} = ٨,٦٨٩ + ٠,٥٥٠ (\text{البعد الأول}) - ٠,٣٧٥ (\text{البعد الثاني})$$

أبعاد التشوهات المعرفية.

وتتفق هذه النتائج مع نتائج بعض الدراسات السابقة حيث توصلت دراسة لمياء عبد الرازق صلاح الدين أحمد (٢٠١٤) أنه يمكن التنبؤ بـ كل من قلق المستقبل و الاكتئاب في ضوء متغير التشوهات المعرفية ، توصلت أحمد هارون محمد أحمد الشريف (٢٠١٧) أنه يمكن التنبؤ بالاكتئاب من خلال جميع أبعاد بطارية أخطاء التفكير و التشوهات المعرفية ، و اختلفت نسبة التباين المفسر لأبعاد أخطاء التفكير و التشوهات المعرفية في اضطراب الاكتئاب ، كما أظهرت دراسة غادة محمد عبد الغفار (٢٠٠٧) وجود علاقة دالة تنبؤية بين الأفكار اللاعقلانية و مؤشرات الاكتئاب .

، وتفسرها الباحثة بأن بعض الدراسات السابقة اتفقت مع نتيجة هذه الدراسة و يرجع هذا إلى العينة الخاصة بالدراسة الحالية و هي عينة طلاب الجامعة من مدمني الإنترنت ، و كذلك بيئة العينة الحالية و هي البيئة المصرية و هذا يتفق مع أغلب الدراسات السابقة .

وفي ضوء هذه النتائج، وضعت الباحثة عدداً من التوصيات منها :

- ١- العمل على توعية الشباب لتحديد أهدافهم في الحياة و الإيمان بالهدف و الإصرار على تحقيق الهدف ، و الصبر و المثابرة نحو تحقيق الهدف .
- ٢- أن يتفهم الشباب فلسفة تقبل الآخر كما هو ، لأننا مختلفين .
- ٣- أن نهتم بالاستماع لآراء الشباب ، و دراسة متطلبات كل مرحلة عمرية ، و نوصل معهم لنقطة اتفاق في الموضوعات المختلفة .
- ٤- تعميق دور الأخصائي النفسي في الجامعات و المعالج النفسي في المجتمع .

- ٥- وضع برامج تقوم بتعديل الأفكار الخاطئة لدى الشباب .
- ٦- العمل على تقبل الشباب لأنفسهم و تفهم الذات.
- ٧- منح الحرية للأبناء بحدود ، والاحتواء من قبل الآباء لأولادهم ، وأن يصاحب الآباء الأبناء و عدم التدليل أو التحكم الشديد .
- ٨- العمل على إحساس الشباب بالأمان و الاستقرار من قبل أسرهم ، و تحميل الأبناء قدر من المسؤولية و دور واضح كعضو في الأسرة .
- ٩- تكثيف النشاطات الترفيهية .
- ١٠- تنمية التفكير المنطقي لدى طلاب الجامعة من خلال المناهج الدراسية والأنشطة
- اليومية لنصل بهم إلى مستوى عال من الصحة النفسية .
- ١١- التركيز على البرامج التي تبرز مهارات التفكير الصحيح.

وإِكمالاً للبحث الحالي اقترحت الباحثة عدداً من المقترحات منها :

- ١- بناء برنامج إرشادي لخفض التشوهات المعرفية والاعتئاب لدى طلاب الجامعة .
- ٢- إجراء دراسة مشابهة للدراسة الحالية على عينات من مراحل دراسية مختلفة.
- ٣- إجراء دراسة حول التشوهات المعرفية و القلق الاجتماعي لدى مدمني الإنترنت .
- ٤- بناء برنامج معرفي سلوكي لخفض التشوهات المعرفية والاعتئاب لدى مدمني الإنترنت .
- ٥- إجراء دراسة حول التشوهات المعرفية و الاضطرابات النوم لدى طلاب الجامعة .

المراجع

أولاً: المراجع العربية :

- أحمد محمد عبد الخالق (٢٠١٦). اكتئاب الطفولة و المراهقة :التشخيص والعلاج. القاهرة: مكتبة الأنجلو المصرية.
- أحمد هارون الشريف (٢٠١٦). بطارية مقاييس وإختبارات أخطاء التفكير والتشوهات المعرفية. القاهرة: مكتبة الأنجلو المصرية.
- أحمد هارون محمد أحمد الشريف (٢٠١٧). تصميم بطارية سيكومترية لتشخيص و قياس التشوهات المعرفية و أخطاء التفكير كمنبئ بالاضطرابات النفسية . رسالة دكتوراة في الآداب تخصص علم نفس ، كلية البنات للعلوم و الآداب و التربية ، جامعة عين شمس .
- إبراهيم باجس معالي (٢٠١١).فاعلية برنامج تدريبي يستند إلى نظرية بيك في خفض الاكتئاب و تحسين التكيف لدى طلبة الجامعة الأردنية ،مجلة كلية التربية ،العدد (٣٥)،الجزء الثالث ، جامعة عين شمس .
- السيد فهمي علي (٢٠٠٩).علم نفس الصحة (الخصائص النفسية الإيجابية والسلبية للمرضى والأسوياء)،دار الجامعة الجديدة للنشر.
- آمال عبد السميع مليجي باظه (٢٠٠٣).الصحة النفسية و العلاج النفسي. مكتبة الأنجلو المصرية و المكتبات الكبرى بالقاهرة :دار عسكر للطباعة بطنطا .
- آمال علي قاسمي (٢٠١٤).بعض أنماط التشويه المعرفي كمنبئات بكفاءة أداء كل مكون من مكونات الذاكرة العاملة لدى مريضات الاكتئاب الأساسي و السويات.المجلة المصرية لعلم النفس الاكلينيكي والإرشادي ،مج ٢،ع ٤٤،ص ٤٧٤-٤٣٣.
- آمال علي قاسمي (٢٠١٥).الفروق التشخيصية بين مريضات الاكتئاب الأساسي و السويات في الأداء على اختبارات أنماط التشويه المعرفي و مكونات الذاكرة العاملة .المجلة المصرية لعلم النفس الاكلينيكي والإرشادي ،مج ٣،ع ١٤،ص ١١٥-١٤٦.
- بثينة منصور الحلو (٢٠١١).اضطراب الكتابة عند الأطفال:قياسها و انتشارها و علاقتها ببعض المتغيرات،مجلة كلية الآداب،جامعة بغداد العدد ٩٨،ص ٥١٤ : ٥٢٨.

التشوهات المعرفية و علاقتها بالاعتناء لدى مدمني الإنترنت أ.د. هشام إبراهيم عبد الله د. هشام هشام هشام أنايا هشام توفيق دويش

- بيرنى كوروين ، بيتر رودل ، ستيفين بالمر (٢٠٠٨). العلاج المعرفي – السلوكي المختصر ، ترجمة دكتور / محمود عيد مصطفى ، مراجعة وتقديم أ.د. / محمد نجيب أحمد الصبوة ، دار إيتراك للطباعة والنشر والتوزيع .
- بشرى إسماعيل (٢٠٠٤). ضغوط الحياة والاضطرابات النفسية . القاهرة: مكتبة الأنجلو المصرية .
- حسين علي فايد (٢٠٠٣). الاضطرابات السلوكية : تشخيصها .. أسبابها .. علاجها . مؤسسة حورس الدولية للنشر والتوزيع .
- جمعة سيد يوسف (٢٠٠١). النظريات الحديثة في تفسير الأمراض النفسية ، دار الغريب للطباعة والنشر .
- جوديث بيك (٢٠٠٧). العلاج المعرفي: الأسس والأبعاد ، تقديم : آرون بيك ، ترجمة : طلعت مطر ، مراجعة : إيهاب الخراط . القاهرة : المركز القومي للترجمة .
- جهاد محمد محمد (٢٠١٤). التصنيف التشخيصي و الإحصائي للاضطرابات العقلية DSN-5 . ترجمة الدكتور أنور الحمادي .
- داليا خيرى عبد الوهاب و نبيل عبد الهادي أحمد السيد (٢٠١٧) . قلق الذكاء و قلق التصور المعرفي كمنبئين بالتشوهات المعرفية لدى طلاب جامعة الأزهر . مجلة كلية التربية، جامعة الأزهر، العدد (١٧٦ الجزء الثاني) ديسمبر لسنة ٢٠١٧ م .
- زينب عبد الكريم قاسم العلوي (٢٠١٣) . التشوهات المعرفية و علاقتها بالاعتناء و الشعور بالوحدة النفسية لدى طلبة المرحلة الإعدادية . رسالة ماجستير في علم النفس التربوي ، كلية التربية للعلوم الإنسانية ، جامعة كربلاء .
- زيزي السيد إبراهيم (٢٠٠٦). العلاج المعرفي للاعتناء (أسسه النظرية ، و تطبيقاته العملية و أساليب المساعدة الذاتية) . القاهرة: دار غريب للطباعة و للنشر و التوزيع .
- شعبان جاب الله رضوان وابو عباة ، صالح عبد الله (٢٠٠٢). مظاهر التشويه المعرفي لدى الفصامين والاعتنائيين . دراسات عربية في علم النفس ، المجلد الأول ، العدد الثاني ، إبريل، القاهرة : دار غريب للطباعة والنشر ، ص ١١ - ٤٥ .

شيماء عزت باشا (٢٠١٥). إجتراح الأفكار والتشويه المعرفي و علاقتهما بأعراض القلق و الاكتئاب. المجلة المصرية لعلم النفس الاكلينيكي و الإرشادي، مج٣، ع٤، ص٥٣٥ - ٥٨٢.

صبا منير حسين بشبش (٢٠١٨) . إدمان الإنترنت و علاقته بالاكتئاب و الوحدة النفسية لدى طلبة الجامعات في قطاع غزة . رسالة ماجستير في الصحة النفسية و المجتمعية التربوية . غزة: الجامعة الإسلامية.

صمويل تامر بشري (٢٠٠٧). الاكتئاب و العلاج بالواقع . مكتبة الأنجلو المصرية، القاهرة : جمهورية مصر العربية .

طه عبد العظيم حسين (٢٠٠٧). العلاج النفسي المعرفي مفاهيم و تطبيقات . الاسكندرية : دار الوفاء لدنيا الطباعة و النشر .

عادل عبد الله محمد (١٩٩٩). العلاج المعرفي السلوكي :أسس و تطبيقات . القاهرة: دار الرشاد.

عبد الستار إبراهيم (١٩٩٤). العلاج النفسي السلوكي المعرفي الحديث: أساليب و ميادين تطبيق. القاهرة : دار الفجر للنشر و التوزيع.

عبد الستار إبراهيم (١٩٩٨). الاكتئاب (اضطراب العصر الحديث) ، فهمه و أساليب علاجه ، سلسلة كتب ثقافية شهرية يصدرها المجلس الوطني للثقافة و الفنون و الآداب - الكويت ، عالم المعرفة ، رجب ١٤١٩ هـ - نوفمبر / تشرين الثاني ١٩٩٨ م.

عبد الله عسكر (٢٠٠١). الاكتئاب النفسي بين النظرية و التشخيص . القاهرة ، مكتبة الأنجلو المصرية .

عبد الرحمن أحمد محمود طموني (٢٠١٩). فاعلية برنامج إرشادي معرفي في خفض التشوهات المعرفية لدى طلبة جامعة القدس المفتوحة . رسالة ماجستير في الإرشاد النفسي و التربوي ، جامعة القدس المفتوحة (فلسطين) .

عزى صالح نعيمة (٢٠١٩). العلاج المعرفي السلوكي :مقاربة نظرية حول نظرية آرون بيك و جيفري يونغ . مجلة آفاق علمية ، المجلد ١١، العدد ٣، السنة ٢٠١٩، رقم العدد التسلسلي ٢٠، ص ٦٥٦ - ص ٦٧١.

التشوهات المعرفية و علاقتها بالاكئاب لدى مدمني الإنترنت **أ.د. هشام إبراهيم عبد الله د. هشام هشام هشام** **أانيا بهضاه توفيق دويش**

عصام محمد زيدان (٢٠٠٨). إدمان الإنترنت و علاقتها بالقلق و الاكتئاب و الوحدة النفسية و الثقة بالنفس . دراسات عربية في علم النفس ، مج ٧، ٢٤: أبريل ٢٠٠٨، ص ص ٣٧١ - ٤٥٢ .

عماد محمد محمد عطية (٢٠١٧). الاضطرابات.. الاجتماعية و النفسية . الدار العالمية للنشر والتوزيع .

غادة محمد عبد الغفار (٢٠٠٧). الأفكار اللاعقلانية المنبئة باضطراب الاكتئاب لدى عينة من طلاب الجامعة . مجلة دراسات نفسية المجلد السابع عشر، العدد الثالث يوليو ٢٠٠٧، تصدر عن رابطة الاخصائيين النفسيين المصرية (رانم)، مج ١٧، ٣٤، ص ٦٨٨ - ٦٤٣ .

فاطمة علي نوفل (٢٠١٤). العلاج المعرفي السلوكي للإكتئاب و الوسواس القهري بين النظرية و التطبيق. القاهرة: دار المشرق العربي .

فوقية حسن رضوان (٢٠٠٤) . الاضطرابات المعرفية و المزاجية " تشخيص و علاج " القاهرة: دار الكتاب الحديث.

لمياء عبد الرازق صلاح الدين أحمد (٢٠١٤) . التشوهات المعرفية و علاقتها بقلق المستقبل و بعض الأعراض الاكتئابية لدى عينة من الشباب الجامعي من الجنسين . رسالة ماجستير في الصحة النفسية و الإرشاد النفسي ، كلية التربية ، جامعة عين شمس .

لويس ولبرت (٢٠١٤). الحزن الخبيث: تشريح الاكتئاب. الطبعة الأولى ، ترجمة: عبلة عودة ، مراجعة: د. أحمد خريس ، هيئة أبو ظبي للثقافة و السياحة، مشروع " كلمة " : الإمارات العربية المتحدة .

مارتين سيمونز، بيتر داو (٢٠٠٥) . كيف تتخلص من الضغط العصبي و القلق و الاكتئاب ؟ ترجمة دار الفاروق ، القاهرة: دار الفاروق للنشر والتوزيع.

مايكل اس نيسنول (٢٠١٥). مدخل إلى الإرشاد النفسي من منظور فني و عملي ، ترجمة على سعد ، أحمد عبد الله الشريفين ، ١٤٣٦ - ٢٠١٥ ، عمان : دار الفكر ناشرون و موزعون .

محمد أحمد خدام المشاقبة (٢٠٠٨). مبادئ الإرشاد النفسي للمرشدين و الاختصاصيين النفسيين. عمان: دار المناهج للنشر والتوزيع.

محمد أحمد و حمدي ، محمد نزيه شاهين (٢٠٠٨). العلاقة بين التفكير اللاعقلاني و ضغوط ما بعد الصدمة لدى عينة من طلبة جامعة القدس المفتوحة في فلسطين و فاعلية برنامج إرشادي عقلاني انفعالي في خفضها ، مجلة جامعة القدس المفتوحة للأبحاث و الدراسات ، العدد (١٤)، فلسطين.

محمد قاسم عبد الله (٢٠١٢). نظريات الإرشاد و العلاج النفسي. عمان: دار الفكر ناشرون وموزعون.

محمد محروس الشناوي (١٩٩٥). نظريات الإرشاد العلاجي و النفسي ، موسوعة الإرشاد و العلاج النفسي. القاهرة: دار الغريب.

محمد محمود عبد الله (٢٠١٦). الاضطرابات النفسية للأطفال (الاكتئاب - الكذب - السلوك العدواني): مشكلات و حلول. الإسكندرية : دار التعليم الجامعي .

ممدوحة محمد سلامة (١٩٨٧). الاكتئاب وجوانب التشويه المعرفي ، مجلة الصحة النفسية، المجلد (٢٨) ، العدد السنوي، ص ٣ - ٣٢.

ممدوحة محمد سلامة (١٩٨٩). التشويه المعرفي لدى المكتئبين وغير المكتئبين . مجلة علم النفس، العدد الحادي عشر : ص ص ٤١ - ٥٢.

ممدوحة محمد سلامة (١٩٩١). الاعتمادية و التقييم السلبي للذات و الحياة لدى المكتئبين و غير المكتئبين ، دراسات نفسية ، عدد إبريل ، ص ١٩٩ - ٢١٨.

مي كامل محمد بوقري (٢٠٠٩). إساءة المعاملة البدنية و الإهمال الوالدي و الطمأنينة النفسية و الاكتئاب لدى عينة من تلميذات المرحلة الابتدائية (١١ - ١٢) بمدينة مكة المكرمة. رسالة ماجستير في علم النفس تخصص (علم نفس نمو) ، جامعة أم القرى ، المملكة العربية السعودية.

نور الهدى محمد الجاموس (٢٠١٣). الاضطرابات النفسية الجسمية السيكوسوماتية . عمان - الأردن : دار اليازوري العلمية للنشر والتوزيع.

- Clemmer,K.(2009).**Cognitive Distortions.Define,Discover&Disprove**,The Center of Eating Disorders Blog:Org.
- Deals,S. L. & Williams,J.E.(1988) : **Cognitive Distortions as Mediators Between Life Stress and Depression in Adolescents , Adolescence ,xxlll(90)**
- Dudley,R.J.et al (1995).Personality disorders,4th ed ,**Houghton Mifflin,Comp**,New York.
- Freeman.A.et al.,(1991).**Clinical Applications of Cognitive therapy"3rd-ed "Plenum Press**,New York and London.
- Marcotte,D & Levesque,N.&Fortin , L.(2006) : Variation of Cognitive Distortions and School Performance in Depressed and nonDepressed High School Adolescents , **A Tow-Year Longitudinal Study ,Original Article , Spriner Science Business Media Cognitive Therapy and Research ,No(30) .**
- Melek Kalkan(2012). Predictiveness of interpersonal cognitive distortions on university students' problematic Internet use.**Children and Youth Services Review** : 34(2012)1305-1308, Journal homepage .www.elsevier.com/locate/childyouth.
- Muran, Elizabeth M(1990). **Cognitive distortions and irrational beliefs in post-traumatic stress, anxiety, and depressive disorders**.Hofstra University. ProQuest Dissertations Publishing,. 9024701.
- Sharf,R.S.(2012).**Theories of Psychotherapy and Counseling .Concepts and cases(5th Edition)- Cengage Learning**.
- SINGER, FREDRIC LESTER(1984). **COGNITIVE DISTORTION IN ANXIETY AND DEPRESSION**.The Catholic University of America. Proquest Dissertations Publishing,. 8414773.
- Washington, Aryssa(٢٠١٧). **The Impact of Sex Offender Treatment in Reducing Cognitive Distortions, Anxiety, Hostility, and Depression**.Regent University. ProQuest Dissertations Publishing, 2017. 10276810.

Zamani,F.,Nasir,R.,Desa,A.,Khairudin,R.,Yusooff,F.,(2014).Fa
mily Functioning,Cognitive Distortion and Resilience among
Clients under Treatment in Drug Rehabilitation Centres in
Malaysia.Procedia-Social and Behavioral Sciences
140(2014)150-154.