

جامعة قاصدي مرباح - ورقلة

كلية العلوم الانسانية و الاجتماعية

قسم علم النفس و علوم التربية



مذكرة مقدمة لاستكمال متطلبات شهادة ماستر أكاديمي

التخصص: علم النفس العيادي

من إعداد الطالبة: عويشات سعدية

بعنوان:

## الأفكار اللاعقلانية لدى المكتئبين

دراسة عيادية لخمسة حالات بمدينة تفرت

أمام اللجنة المكونة من السادة:

الدكتورة/غانم فاطمة.....(جامعة قاصدي مرباح ورقلة) رئيسا

الدكتورة/ فوزية محمدي..... (جامعة قاصدي مرباح ورقلة) مشرفا

الدكتورة/بوعيشة أمال.....(جامعة قاصدي مرباح ورقلة) مناقشا

السنة الجامعية: 2014 / 2015

# الأهداء

أحمد الله عز وجل الذي بفضلله تم إنجاز هذا العمل، أهدي عملي إلى روح أبي الطاهرة و لم أنساه طول حياتي وأطلب من الله عز وجل أن يتغمده ويجمعني به في جناته، كما أهدي عملي هذا إلى قرة عيني حبيبة روجي ومسار حياتي "أمي" قبلة سعادتي، وحضن طاقتي والتي لها الفضل في مساندي طول المشوار الدراسي والدافع في وصولي إلى هذا الإنجاز، وأرجو من الله عز وجل أن يبارك في عمرها لأن تكون دائما مصدر دعمي ومساندي كما لا أنسى رفقاء دربي كلهم وأخوتي إلى كل زملائي وزميلاتي دفعة 2014، 2015، طالبة علم النفس العيادي .

إلى كل من ساهم في بناء هذا العمل أهدي ثمرة جهدي لكم.

سعدية

# كلمة شكر

قال تعالى: "ربي أوزعني أن أشكر نعمتك التي أنعمت علي وعلى والدي وأن أعمل صالحا ترضاه وأدخلني برحمتك في عبادك الصالحين"

## (سورة النمل: الآية 19)

الحمد لله بحمده يتم الشكر والصلاة والسلام على نبينا محمد صلى الله عليه وسلم وعلى اله وصحبه أجمعين، وبعد أتقدم بجزيل التقدير والشكر الجزيل وعظيم الامتتان لمشرفتي الفاضلة الأستاذة الدكتورة "محمدي فوزية" على كل ما بذلته من توجيهات سديدة طوال مدة هذه الدراسة سائلة المولى عز وجل أن يجزيها عني خير الجزاء كما اتقدم بالشكر لرئيس المؤسسة العمومية للصحة الجوارية بتفرت والأخصائية النفسانية خميسات حسينة العاملة بها، والشكر إلى كل أساتذتي وأساتذتي الذين تعلمت على ايديهم خلال رحلة دراستي الجامعية والى كل الحالات التي تابعتها شافاهم الله، كما أتقدم بأسمى عبارات الشكر والتقدير إلى كل أعضاء لجنة المناقشة على قبول مناقشة هذه الرسالة.

سعدية

# ملخص الدراسة

تهدف الدراسة إلى البحث في موضوع ألا وهو الأفكار اللاعقلانية لدى المكتئبين بمدينة تقرت

ومن خلاله صيغت إشكالية الدراسة كما يلي:

✓ ما مستوى الاكتئاب لدى المكتئبين المترددين إلى العيادة بمدينة تقرت؟

✓ ما مستوى الأفكار اللاعقلانية لدى المكتئبين المترددين إلى العيادة بمدينة تقرت؟ وما هي أبرز

الأفكار اللاعقلانية لديهم؟

✓ هل تختلف الأفكار اللاعقلانية لدى المكتئبين بين الذكور و الإناث المترددين إلى العيادة بمدينة

تقرت؟

اعتمدنا في دراستنا هذه منهج دراسة الحالة، لما تتطلب الدراسة من دقة وموضوعية، كما اعتمدنا

على المقابلة العيادية لجمع البيانات، أما فيما يخص المقاييس فكانت:

1. مقياس الأفكار اللاعقلانية من إعداد سليمان الريحاني 1985.

2. كما اعتمدنا على مقياس الاكتئاب النفسي B.D.I والذي أعده في الأصل أرون بيك A.

Beck وعربه غريب عبد الفتاح غريب 1985.

وبعد إجراء المقابلة العيادية وتطبيق الاختبارين توصلنا بعد مناقشة النتائج إلى ما يلي:

✓ مستوى الاكتئاب لدى عينة الدراسة يتراوح بين اكتئاب معتدل، اكتئاب متوسط، اكتئاب شديد.

✓ مستوى الأفكار اللاعقلانية لدى المكتئبين المترددين إلى العيادة بمدينة تقرت مرتفع، و من أبرز الأفكار اللاعقلانية لديهم تمثلت في الفكرة الأولى، الفكرة الثانية، الفكرة الثالثة، الفكرة الخامسة، الفكرة الثانية عشرة.

✓ لاختلاف الأفكار اللاعقلانية لدى المكتئبين بين الذكور و الاناث المترددين على العيادة بمدينة تقرت.

تم تفسير و مناقشة نتائج الدراسة في ظل بعض الدراسات السابقة ، و من وجهة نظر الباحثة ، ثم الاستنتاج العام و انتهت الدراسة بتوصيات و اقتراحات.

## **Abstract:**

The study aims to look at the subject, namely the irrational ideas depressed in Touggourt and made public through the problematic of the study, namely:

- The level of depression in depressed Touggourt?
- What level of irrational thoughts with depressed in Touggourt?
- What are the main ideas irrational thoughts with depressed in Touggourt?

-Are Irrational thoughts vary among depressed between males and females in Touggourt?

- We have adopted in this study sticking to the case study method to require a study of the accuracy and objectivity as we relied on the clinics interview to collect data .Regarding the criterion they was as follows:

1. depression scale - which was originally prepared by Aaron Beck and translated to Arabic by Abdel Fattah Gharib on 1985

2. Test irrational thoughts by Sulaman Rihani that's after setting up in 1985 and after the interview procedure and clinical application of two tests we came to the following conclusions:

- That the level of depression among the study sample ranges from mild depression boil average depression and major depression.

- The depressed ideas level of irrationality in Touggourt is high.

- Not different irrational thoughts with depressed between males and females in Touggourt.

- The interpretation and discuss the results of the study in some of the previous studies and researcher points through to psychology and scientific heritage and the theory side and ended with recommendations and suggestions.

Of the most irrational thoughts in the depressed city Touggourt idea 1-2-3-4-5-6.

| الصفحة                                   | فهرس المحتويات                   |
|--|----------------------------------|
| ا  | الإهداء                          |
| ب  | كلمة شكر                         |
| ج  | ملخص الدراسة بالعربية            |
| هـ                                       | ملخص الدراسة بالأجنبية           |
| و  | فهرس المحتويات                   |
| ح  | فهرس الجداول                     |
| ط  | فهرس الأشكال                     |
| 1  | مقدمة الدراسة                    |
| <b>الجانب النظري</b>                     |                                  |
| <b>الفصل الأول: تقديم مشكلة الدراسة</b>  |                                  |
| 5  | 1- إشكالية الدراسة و تساؤلاتها   |
| 11                                       | 2- أهمية الدراسة                 |
| 11                                       | 3- أهداف الدراسة                 |
| 12                                       | 4- التعاريف الإجرائية            |
| 12                                       | 5- حدود الدراسة                  |
| <b>الفصل الثاني: الأفكار اللاعقلانية</b> |                                  |
| 14                                       | تمهيد                            |
| 14                                       | 1- تعريف الأفكار اللاعقلانية.    |
| 15                                       | 2- أعراض الأفكار اللاعقلانية.    |
| 16                                       | 3- أقسام الأفكار اللاعقلانية.    |
| 18                                       | 4- خصائص الأفكار اللاعقلانية.    |
| 20                                       | 5- نظرية الاضطراب لاليس.         |
| 22                                       | 6- الأفكار اللاعقلانية حسب اليس. |
| 27                                       | خلاصة الفصل.                     |
| <b>الفصل الثالث: الاكتئاب</b>            |                                  |
| 29                                       | تمهيد                            |
| 29                                       | 1- تعريف الاكتئاب.               |
| 31                                       | 2- أنواع الاكتئاب.               |
| 32                                       | 3- أعراض الاكتئاب.               |

|   |   |
|---|---|
| 34  | 4-أسباب الاكتئاب.                       |
| 36  | 5-تشخيص الاكتئاب.                       |
| 38  | 6-النظريات المفسرة للاكتئاب.            |
| 42  | 7-علاج الاكتئاب.                        |
| 45  | خلاصة الفصل.                            |
| <b>الجانب التطبيقي</b>                                |   |
| <b>الفصل الرابع: إجراءات الدراسة المنهجية</b>         |   |
| 48  | تمهيد.                                  |
| 48  | 1-منهج الدراسة.                         |
| 49  | 2-ميدان الدراسة.                        |
| 49  | 3-عينة الدراسة.                         |
| 50  | 4-أدوات الدراسة.                        |
| 55  | 5-الخصائص السيكومترية لأدوات الدراسة.   |
| 61  | خلاصة الفصل.                            |
| <b>الفصل الخامس: عرض النتائج و مناقشتها و تفسيرها</b> |   |
| 63  | تمهيد.                                  |
| 63  | I-عرض نتائج الحالات.                    |
| 63  | 1. عرض و مناقشة و تفسير الحالة الأولى.  |
| 66  | 2. عرض و مناقشة و تفسير الحالة الثانية. |
| 69  | 3. عرض و مناقشة و تفسير الحالة الثالثة. |
| 72  | 4. عرض و مناقشة و تفسير الحالة الرابعة. |
| 75  | 5. عرض و مناقشة و تفسير الحالة الخامسة. |
| 86  | II- الاستنتاج العام                     |
| 88  | توصيات واقتراحات.                       |
| 90  | قائمة المراجع.                          |
| 97  | الملاحق.                                |

## فهرس الجداول

| الصفحة | العنوان   | الرقم |
|--------|---|-------|
| 41     | خصائص التفكير المشوه لدى المكتتب.   | 01    |
| 50     | خصائص عينة البحث.   | 02    |
| 54     | كيفية تقيط اختبار الأفكار اللاعقلانية لسليمان الريحاني.   | 03    |
| 58     | معاملات الارتباط من كل عبارة من عبارات مقياس بيك للاكتئاب والدرجة الكلية للمقياس لدى عينة الذكور في البيئة الجزائرية. | 04    |
| 59     | معاملات الارتباط من كل عبارة من عبارات مقياس بيك للاكتئاب والدرجة الكلية للمقياس لدى عينة الإناث في البيئة الجزائرية. | 05    |
| 79     | نتائج للحالات الخمسة على اختبار الاكتئاب.   | 06    |
| 80     | نتائج للحالات الخمسة على اختبار الأفكار اللاعقلانية.  | 07    |
| 82     | نتائج الحالات للنسب المئوية لكل فكرة عقلانية.   | 08    |
| 83     | يوضح نتائج الحالات لكل المقاييس.  | 09    |

## فهرس الأشكال

| الصفحة | الاسم                                  | الرقم |
|--------|--|-------|
| 21     | الاضطراب الانفعالي حسب نظرية ABC لاليس | 01    |

مقدمة

الدراسة

## مقدمة:

ميز الله الإنسان بأن جعل له عقلا يفكر به ويدبر به شؤون حياته، وما توصل إليه في جوانبها المختلفة ما هو إنتاج لعمليات التفكير الذي يعد أعلى مراتب المعرفة وأرقاها ولا ترجع أهميته إلى كونه أداة لتقدم الإنسان فحسب، بل باعتباره ضرورة وجود استمرارية بقائه على الأرض، إلى جانب ماله من أهمية كبيرة في مساعدة الفرد على التكيف مع عالمه الخارجي إذا كانت طريقة تفكيره بشكل منطقي وواقعي، والمشكلات التي تواجه الإنسان تنعكس على سلوكه وأدائه وحتى طريقة تفكيره وبالتالي يكون تعامله مع من حوله انطلاقا من معتقدات غير واقعية أو أفكار لا عقلانية فيتحدثون بها على هيئة ينبغي ويجب، مما يؤثر على حياته وتعيق عملية تكيفه مع الوسط الذي يعيش فيه، فالمصابين باضطراب الاكتئاب تكون المخططات هي المسيطرة لديهم مما ينتج عنه تحيز سلبي منتظم في استفسار واستدعاء الخبرات، بينما تصبح المخططات الايجابية أقل أهمية ومن السهل بالنسبة للشخص المكتئب أن يلاحظ الجوانب السلبية، ولكن من الصعب عليه ملاحظة الجوانب الإيجابية، ويمنح الاحتمالات الخاصة بالنتائج غير المرغوبة، فالمرض المكتئبين من خلال الخبرات العيادية لبعض الباحثين أثناء ملاحظتهم العيادية أنهم يتبنون أفكار اللاعقلانية ومعتقدات وبناءات غير منطقية سببت لهم صعوبات ومشاكل انفعالية وتكيفية.

نظرا لأهمية الجانب الفكري للإنسان ودوره في التكيف أو التوافق مع حياته جاءت هذه الدراسة لتبحث في الأفكار اللاعقلانية لدى المكتئبين حيث قسمت إلى جانبين: الجانب النظري، والجانب الميداني، فالجانب النظري اشتمل على ثلاثة فصول:

**الفصل الأول:** تضمن إشكالية الدراسة وتساؤلاتها، أهمية الدراسة، أهداف الدراسة، التعاريف

الإجرائية وحدود الدراسة.

**الفصل الثاني:** تضمن الأفكار اللاعقلانية تمهيد، تعريفها، أعراضها، أقسام الأفكار اللاعقلانية، خصائص الأفكار اللاعقلانية، نظرية الاضطراب لإليس، الأفكار اللاعقلانية حسب أليس ELLIS، خلاصة الفصل.

**الفصل الثالث:** تضمن تمهيد، تعريف الاكتئاب، أنواعه، أعراضه، أسبابه، تشخيصه، النظريات المفسرة له وعلاج الاكتئاب وخلاصة الفصل.

**أما الجانب الميداني:** فقد تضمن فصلين :

**الفصل الرابع:** إجراءات الدراسة الميدانية وتطرقنا فيه إلى منهج الدراسة، ميدان الدراسة، عينة الدراسة، أدوات الدراسة والخصائص السيكومترية لأدوات الدراسة، وخلاصة الفصل.

**وقد تضمن الفصل الخامس:** عرض نتائج الحالات ومناقشتها وتفسيرها كل على حدة، ثم الاستنتاج العام وفي الأخير وردت توصيات واقتراحات وقائمة المراجع والملاحق.

# الجانب النظري

## الفصل الأول: تقديم مشكلة الدراسة

1. إشكالية الدراسة وتساؤلاتها.
2. أهمية الدراسة.
3. أهداف الدراسة.
4. التعاريف الإجرائية للدراسة.
5. حدود الدراسة.

## 1-تقديم مشكلة الدراسة:

إن التشويه المعرفي وراء ظهور أعراض عديدة من الاضطرابات النفسية بصفة عامة واضطراب الاكتئاب بصفة خاصة، فكثير من الناس تسيطر عليهم أفكار لا عقلانية غير منطقية عن الناس وعن أنفسهم. وهذه الأفكار تزيد من سلبيات التفكير وتتسبب في التشويه المعرفي، فعندما يواجه الفرد الأفكار السلبية ويتحداها منطقيا فإنه يكون واقعيًا، وإلا فلن يتغلب على اضطرابه النفسي وما ينتج عنه من تشويه للخبرات وإحباط للذات، ولذلك أكدت البحوث على أهمية معالجة المعلومات في الأعراض الإكتئابية.(عبد الرحمن عبد الله فرحان العمري،2002،ص13)

كما أنه معروف أن الأفكار اللاعقلانية موجودة لدى كافة المصابين بالاضطرابات النفسية مقارنة بالسويين يمكن تعريف الاضطرابات النفسية حسب الدليل التشخيصي الإحصائي الرابع على أنها: مجموعة أعراض سلوكية أو نفسية، عياديا تكون ذلت معنى تطراً على شخص ما وبصاحبها عادة ضيق ملازم، ومما يكون اطل هذه الاضطرابات، فإنها كمظاهر لاختلال وظيفة سلوكية، نفسية أو بيولوجية للشخص.(أسماء بوعود،2014، ص 31).

من أهم هذه الاضطرابات النفسية الاكتئاب الذي يعد من أكثر الاضطرابات النفسية شيوعا والتي

حاول الباحثون دراستها، حيث يعرف بأنه: مصطلح يطلق لوصف حالة مزاجية تنسم بعدد من

الخصائص والأعراض مصحوبة بعدد من الاضطرابات في الجوانب المعرفية والاجتماعية، والجسدية.

وهي حالة متدرجة الشدة، تبدأ بمظاهر اضطراب بسيط يتضمن الشعور بالانهباط، والكدر، واليأس،

وتعكر المزاج، وتزداد حدة هذه الأعراض لتصل بالشخص إلى محاولة التخلص من الحياة. (محمود عبد

المصطفى،2009، ص 41)، كما أن أسباب الاكتئاب متعددة نذكر منها: العوامل البيئية والوراثية والبيئية

المهنية ونسبة هذه العوامل ضئيلة في أن تكون سبب في الإصابة بالاكتئاب، أما عن العوامل النفسية

كثيرة ومها التوتر الانفعالي، فقدان الحب والمساندة العاطفية، الإحباط والوحدة، الخبرات الصادمة والتفسير الخاطئ وغير المتوقع للخبرات. ( عبد الحميد محمد الشاذلي، 1998، ص 135)

إن المعارف أو الأفكار ذلت الأساس السلبي واللامنطقي وغير الموضوعي تعد العملية البؤرية في الاكتئاب، وتتعكس هذه العملية في المثلث المعرفي للاكتئاب فالمرضى المكتئبين لديهم رؤية نمطية سلبية لأنفسهم وبيئتهم، وللمستقبل وهم يعتبرون أنفسهم بلا قيمة، وغير ملائمين، وعاجزين، ويعتبرون بيئتهم غير ودية، مقيمة لعوائق لا يمكن التغلب عليها وتؤدي إلى الفشل والخسران ويرون أن المستقبل بلا أمل، ويشوه المرضى المكتئبين بشكل متسق رؤيتهم لأحداث، وتعتبر تلك الإنحرافات عن تشويه وانحراف في العمليات المنطقية للتفكير التي يستخدمها الأفراد عادة، وتشير الخبرات العيادية لبعض الباحثين أثناء ملاحظاتهم العيادية على بعض المصابين باضطراب الاكتئاب والمترددون على العيادات النفسية أنهم يتبنون أفكارا لا عقلانية سببت لهم صعوبات ومشاكل انفعالية تكيفية. (عبد الرحمن عبد الله فرحان العمري، نفس المرجع، ص 21).

يتضح مما سبق أن وراء كل انفعال إيجابي ( الرضا عن النفس، وتوقع الطيبة والسرور)، أو السلبي ( ظهور الاضطرابات النفسية كالإكتئاب...)، بناء معرفي ومعتقدات، و طريقة تفكير سابقة لظهوره، فإذا كانت طريقة التفكير عقلانية ومنطقية، فإن كل من الإنفعال والسلوك سيكون إيجابيا، وإذا كانت طريقة التفكير لا عقلانية وغير منطقية، فإن كل من الإنفعال والسلوك سيكون على درجة مرتفعة من الإضطراب. (غادة محمد عبد الغفار، نفس المرجع، ص 07).

نجد من الدراسات السابقة التي تناولت علاقة الأفكار اللاعقلانية بالاكتئاب دراسة أجرتها كينيث ريس **kenneth Rice**، بدون سنة، استخدمت مقاييس الكمال، والاكتئاب ثلاث مرات متتالية، على 84 طالب جامعي، على مدة ثلاث أسابيع متتالية، وأظهرت الدراسة وجود ارتباط مرتفع بين السمات الكمالية غير التوافقية وبين درجة الاكتئاب، وعلى العكس لم تظهر ارتباط دال بين الخصائص الكمالية التوافقية

والاكتئاب، كما ارتبط الاكتئاب بارتفاع درجات المعايير التي يضعها الفرد لنفسه مع ارتفاع نقد الذات، وأوضحت الباحثة أن هناك درجة عالية من الثبات تلك الخصائص الشخصية عبر الزمن، فلم تجد في دراستها على مجموعة فرعية من الذين تشافوا من الاكتئاب، بمعنى حدوث أي تغيير في درجة البحث عن الكمال حتى مع الشفاء من اضطراب الاكتئاب. (غادة محمد عبد الغفار، نفس المرجع، ص12).

ما يؤكد كذلك ما سبق ذكره دراسة حسيب 2000: والتي هدفت إلى التعرف على العلاقة بين

الأفكار اللاعقلانية والشعور بالوحدة النفسية والاكتئاب على عينة من طلاب المرحلتين الثانوية والجامعية وبلغت (217) طالبا وطالبة واستخدم بها مقياس السيد عبد الرحمان ومعتز سنة 1994 لمعرفة الأفكار اللاعقلانية واختبار الوحدة النفسية ترجمة وإعداد الباحث وقد توصلت إلى وجود علاقة دالة إحصائية بين الأفكار اللاعقلانية وكل من الشعور بالوحدة النفسية والاكتئاب وتوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين منخفضي ومتوسطي ومرتفعي الوحدة النفسية والاكتئاب اللاعقلانية وهناك تأثير دال إحصائيا لعامل الجنس والاكتئاب بينهما على الأفكار اللاعقلانية. ( عبد الفتاح عبد القادر محمد أبو شعر، 2007، ص 73).

نجد أيضا دراسة رتيب 2001 في سوريا بعنوان: (الأفكار اللاعقلانية وعلاقتها بالقلق الاجتماعي لدى عينة من طلبة السنة الثالثة في جامعة دمشق).

- هدفت الدراسة إلى التعرف على مدى انتشار الأفكار اللاعقلانية والقلق الاجتماعي بين طلبة السنة الثالثة في جامعة دمشق، والتعرف على طبيعة العلاقة بين الأفكار اللاعقلانية والقلق الاجتماعي.

- عينة الدراسة: كانت نسبة العينة التي تم سحبها من المجتمع الأصلي (4) العلوم الاجتماعية والإنسانية و(9) العلوم الطبية و(5,9) العلوم الأساسية والتطبيقية واستخدمت الباحثة الأدوات التالية: مقياس اللاعقلانية، واختبار القلق الاجتماعي ومن أهم نتائج الدراسة: تنتشر الأفكار

اللاعقلانية بين الطلبة، كما بينت النتائج الإحصائية عدم وجود اثر الجنس والتخصص العلمي على كل من القلق الاجتماعي والأفكار اللاعقلانية، كما توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين الأفكار اللاعقلانية وبين القلق الاجتماعي. (شايح عبد الله مجلي، 2011، ص201).

جاءت دراسة ادوارد Edward عام 2001: حيث درس ارتفاع المعارف الاكتئابية لدى طلاب المدارس العليا. وجدت ارتباطات ايجابية بين الاكتئاب والأفكار التلقائية السلبية والاتجاهات غير الصحيحة، وعلى الرغم من ازدياد درجات الاكتئاب مع العمر إلا أن تحليل الانحدار لم يظهر العلاقة بين المزاج الاكتئابي في التفكير والعمر، فلم يحدث تغير في التشوهات المعرفية مع العمر. (غادة محمد عبد الغفار، نفس المرجع، ص11).

كما كانت دراسة شعبان جاب الله، وصالح عبد الله سنة 2002: حول مظاهر التشويه المعرفي لدى الفصامين والاكتئابيين، واستخدمت ثلاث عينات من الأفراد أحدهما عينة الفصامين وتبلغ 30 مريضاً بمتوسط عمري 31،2 وانحراف معياري 7،7، وعينة الاكتئابيين وعددها 30 مريضاً بمتوسط 23،8 وانحراف معياري 3،2، وعينة الأسوياء وعددهم 30 من المقيمين بمدينة الرياض وجميعهم من الذكور، وطبق عليهم مقياس التفويت المعرفي لقياس الاحتلال المعرفي، ومقياس التفكير السحري، ومقياس الأفكار الآلية، وأشارت الدراسة إلى وجود فروق بين المجموعات الثلاث في التفكير السحري، ومقياس الأفكار 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 على جميع المتغيرات، وأوضحت النتائج أن الاكتئابيين أعلى من الأسوياء في المظاهر المختلفة للتشويه المعرفي. (شعبان جاب الله، صالح عبد الله، 2002، ص9).

كما قام حسن والجمالي 2003: بدراسة هدفت إلى الكشف عن نسبة انتشار الأفكار اللاعقلانية بين طلبة كلية التربية، وفيما إذا كانت درجة هذا الانتشار تختلف باختلاف الجنس أم لا، كما هدفت إلى

التعرف على طبيعة العلاقة بين الأفكار اللاعقلانية وبعض الاضطرابات الانفعالية المتمثلة في (الاكتئاب، سمة القلق، قلق الاختبار، والاعتراب)، وهل يمكن التنبؤ بحدوث الأفكار اللاعقلانية عند الطلبة من خلال هذه الاضطرابات، وتكونت عينة الدراسة من (204) طالبا وطالبة، وتم تطبيق اختبار الأفكار اللاعقلانية للريحاني، ومقياس بيك للاكتئاب إعداد غريب، ومقياس سمة القلق إعداد البحيري، ومقياس قلق الاختبار إعداد الزهار وهوسيفر، ومقياس الاعتراب إعداد أمير حسن.

ومن أهم نتائج الدراسة وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين الأفكار اللاعقلانية والاضطرابات الانفعالية المتمثلة في: (الاكتئاب، سمة القلق، وقلق الاختبار، الاعتراب) كما كشفت النتائج عن إمكانية التنبؤ بحدوث الاضطرابات الانفعالية من خلال الأفكار اللاعقلانية، وأشارت النتائج غياب اثر الجنس على انتشار الأفكار اللاعقلانية بين الطلبة (الدرجة الكلية). (خالد بن الحميدي هدمول العنزي، 2010، ص 85).

جاءت دراسة كل من كالفيت و كاردينسو **Clavet et Cardenso 2004**: والتي هدفت إلى تحديد المتغيرات المعرفية التي تتوسط الفروق الجنسية في الأعراض الاكتئابية والقلق، واهتمت بالمعتقدات غير المنطقية، وحل المشكلات، والأفكار الذاتية، وافترضت الدراسة ارتفاع تلك المتغيرات لدى الإناث مقابل الذكور، خاصة المرتبطة بالاكتئاب، في حين يكون الذكور أعلى في المتغيرات المرتبطة بالمشكلات السلوكية، والفرض كان حول اثر العمر، كمتغير وسيط لتأثير الجنس والمتغيرات المرتبطة بالمشكلات السلوكية، والفرض كان حول اثر العمر، كمتغير وسيط لتأثير الجنس والمتغيرات المعرفية والاكتئاب، وتكونت عينة الدراسة 856 مراهق من اسبانيا، كانت تمثل الإناث بنسبة 75 والذكور 25، بمدى عمري من 14-17 عام، وأشارت النتائج إلى أن الذكور والإناث يظهرون صفات نفسية مختلفة، مما قد يؤدي لظهور نسب مختلفة من الاكتئاب والسلوك الإنحرافي، وان التوجه النسبي نحو المشكلات الاجتماعية وهو اكبر متغير معرفي مفسر للفروق الجنسية في الأعراض الاكتئابية، يليه متغير المعارف

السلبية المتمركزة نحو الذات، حيث تعكس الأفكار الذاتية تقييم ذات سلبي، وفشل ولوم ذات مرتفع، وخصائص الاكتئاب، كما ظهر أن انخفاض مستوى الأفكار الذاتية الإيجابية لدى الإناث كان العامل الحاسم للفروق الجنسية والأعراض الاكتئابية، والعامل الرابع هو طلب الاستحسان والنجاح. (Calvete.E.sther,caradenso,olga, 2005,p473).

من خلال الدراسات السابقة والتي تناولت متغيرات موضوع الدراسة يمكن تحديد ما يلي:

**من حيث الموضوع:** تحدثت كل الدراسات عن متغير الأفكار اللاعقلانية والاكتئاب وكذلك بعض

المتغيرات النفسية الأخرى كالقلق الاجتماعي والوحدة النفسية.

**أما من حيث الأهداف:** نجد كل من دراسة رتيب (2001)، حسن والجمالي (2003) هدفتا إلى

التعرف على مدى والكشف عن نسبة انتشار الأفكار اللاعقلانية، أما دراسة كالفيت وكاردينسو هدفت إلى

تحديد المتغيرات المعرفية التي تتوسط الفروق الجنسية في الأعراض الاكتئابية والقلق. ودراسة حسيب

(2000) هدفت إلى التعرف عن العلاقة بين الأفكار اللاعقلانية والشعور بالوحدة النفسية والاكتئاب،

ودراسة دراسة ادوارد (2001) ارتقاء المعارف الاكتئابية، ونجد دراسة كينيث ريس تهدف إلى الارتباط بين

السمات الكمالية غير التوافقية وبين درجة الاكتئاب، كما نجد دراسة شعبان جاب الله وصالح عبد

الله (2002) حول مظاهر التشويه المعرفي لدى الفصاميين والاكتئابيين.

**من حيث العينة:** نجد أن كل الدراسات حجم العينة فيها كبير نوعا ما وكذلك مقبول، ماعدا دراسة

ادوارد لم تذكر العينة، كذلك دراسة رتيب (2001)، حسيب (2000)، كالفيت و كاردينسو (2004)،

حسن والجمالي (2003) أخذت بعامل الجنس، كما أن كل الدراسات تناولت العينة غير الاكلينيكية وهي

الطلبة، ما عدا دراسة شعبان جاب الله وصالح عبد الله والتي كانت مقارنة بين الفصاميين، الاكتئابيين

والأسوياء، ولم تتطرق كذلك الدراسات إلى فئة الأطفال والنساء والرجال وتطرقت إلى فئة الطلبة

الجامعيين.

من حيث أدوات الدراسة: استخدمت الدراسات باختلاف المتغيرات العديد من الأدوات لجمع البيانات وهي: مقياس الأفكار اللاعقلانية، مقياس بيك للاكتئاب إعداد غريب، مقياس التقويت المعرفي، مقياس التفكير السحري، مقياس الأفكار الآلية، إلا أن دراسة ادوارد، كالفيت وكاردينسو لم تنطرقا إلى المقاييس المطبقة في الدراسة.

نتائج الدراسات: توصلت كل الدراسات إلى وجود علاقة ارتباطيه بين الأفكار اللاعقلانية والاكتئاب، دراسة رتيب 2001، حسن والجمالي 2003 توصلتا إلى انتشار الأفكار اللاعقلانية، كما أن التشويه المعرفي أعلى لدى المكتئبين.

وعلى ضوء ما سبق ذكره، تقترح هذه الدراسة التساؤلات التالية:

\_ ما مستوى الاكتئاب لدى المكتئبين المترددين إلى العيادة بمدينة تفتت؟

\_ ما مستوى الأفكار اللاعقلانية لدى المكتئبين المترددين إلى العيادة بمدينة تفتت؟ وما هي أبرز الأفكار اللاعقلانية لديهم؟

\_ هل تختلف الأفكار اللاعقلانية لدى المكتئبين بين الذكور والإناث بمدينة تفتت؟

### 1\_ أهمية الدراسة:

تكم أهمية الدراسة في النقاط التالية:

\_ محاولة فحص المحتوى المعرفي لأفكار المكتئبين.

\_ السعي لمعرفة الأفكار السلبية وأنماط التشويه المعرفي المسببة للاكتئاب.

\_ كما تهتم الدراسة بأحد وأكثر الاضطرابات النفسية شيوعا وإهدارا لطاقات الفرد وهو اضطراب الاكتئاب.

### 2\_ أهداف الدراسة:

\_ معرفة مستوى الاكتئاب لدى عينة الدراسة.

\_ معرفة مستوى الأفكار اللاعقلانية لدى عينة الدراسة ، و أبرزها لديهم.

\_ معرفة اختلاف الأفكار اللاعقلانية لدى المكتئبين بين الذكور والإناث المترددين إلى العيادة بمدينة تقرت.

### 3\_ التعاريف الإجرائية:

\_ **الأفكار اللاعقلانية:** هي عبارة عن مجموعة من الأفكار الخاطئة وغير الموضوعية والتي تتصف بالمبالغة، وتهويل الأمور المرتبطة بالذات والآخرين، والشعور بالعجز والدونية والاعتمادية والتي توضحها الدرجة التي يحصل عليها المكتئبين على مقياس الأفكار اللاعقلانية لسليمان الريحاني 1985 للموسم الجامعي 2015/2014 بمدينة تقرت.

\_ **المكتئبين:** هم خمس حالات عينة الدراسة الذين يعانون من تغير واضح في المزاج وفي قدرتهم على الإحساس بذاتهم والعالم من حولهم، وينتابهم شعور دائم بالخوف واليأس والعجز والخمول، وعدم الرغبة في مزاولة نشاط و يبتعدون عن مظاهر الحياة الاجتماعية والتي توضحها الدرجة التي تحصل عليها الحالة على مقياس أرون بيك للاكتئاب، وتعريب غريب عبد الفتاح غريب 1985 للموسم الجامعي 2015/2014 بمدينة تقرت.

### 4\_ حدود الدراسة: تتحدد الدراسة بالحدود البشرية، والمكانية، والزمنية:

\_ **الحدود البشرية:** طبقت الدراسة على 05 حالات يعانون من اضطراب الاكتئاب ذكور وإناث.

\_ **الحدود المكانية:** طبقت الدراسة بالمؤسسة العمومية للصحة الجوارية بتقرت.

\_ **الحدود الزمنية:** الموسم الجامعي 2015/2014.

## الفصل الثاني: الأفكار اللاعقلانية

تمهيد

1. تعريف الأفكار اللاعقلانية.
  2. أعراض الأفكار اللاعقلانية.
  3. أقسام الأفكار اللاعقلانية.
  4. خصائص الأفكار اللاعقلانية.
  5. نظرية الاضطراب لـ آليس.
  6. الأفكار اللاعقلانية حسب آليس ELLIS.
- خلاصة الفصل.

تمهيد:

يعتبر التفكير احد العمليات العقلية المعرفية العليا الكامنة وراء تطور الحياة إنسانية، واكتشاف الحلول على ما يواجهه في الحياة من مصاعب ومشكلات، هذا بالإضافة إلى أن الأسلوب الذي يفكر به الفرد يعد قوة كامنة تؤثر على كافة تفاعلاته، لكن عندما يضطرب هذا التفكير ويحيد عن المنطق فإنه يؤدي إلى المرض والشقاء، ويحتوي على تمهيد، تعريف الأفكار اللاعقلانية، أعراضها، أقسامها، خصائصها، نظرية الاضطراب لاليس، الأفكار اللاعقلانية حسب اليس.

1. تعريف الأفكار اللاعقلانية:

هي تلك الأفكار السالبة غير المنطقية وغير الواقعية والتي تتأثر بالأهواء الشخصية والبعد عن الموضوعية، وتعتمد على التوقعات اللامعقولة والتعميمات الخاطئة والظن والاحتمالية والمبالغة والتحويل، ولا تلائم إمكانيات الفرد الواقعية. (هشام إبراهيم عبد الله، 2008، ص159)

هي معتقدات فكرية خاطئة يبنها الفرد على نفسه وعن العالم المحيط به، تؤدي بالتالي إلى نشوء الاضطرابات الوجدانية والسلوكية للفرد. (عبد الستار إبراهيم، 1994، ص 273)

هي مجموعة الأفكار الخاطئة غير الموضوعية والتي تتميز بطلب الكمال، الاستحسان وتعظيم الأمور المرتبطة بالذات والآخرين، والشعور بالعجز الاعتمادية. (عبد الله وعبد الرحمان، 1999، ص08)

أما أليس فيعرف الأفكار اللاعقلانية بأنها أفكار غير واقعية، وغير واقعية وغير مرنة، وغير ملائمة، وتؤدي إلى نتائج انفعالية غير سارة وهي المسؤولة عن حدوث الاضطرابات الانفعالية، كما أنها تسيطر على تفكير الفرد وتوجه سلوكه. (العويضة سلطان بن موسى، 2009، ص117).

كما تعرف بأنها أفكار مطلقة، ومتطلبات متطرفة من قبل الفرد فيما يتعلق بنفسه من جهة وفيما يتعلق بالآخرين من جهة ثانية و فيما يتعلق بالعالم الذي يعيش فيه من جهة أخرى.(محمد المشابقة، 2008، ص148).

من خلال التعاريف السابقة نستنتج أن الأفكار اللاعقلانية تعد نمط من أنماط التفكير الخاطئ والتي تكون على شكل أفكار ومعتقدات غير موضوعية يتبناها الفرد في تقييمه لسلوكه وللأحداث والمواقف التي تواجهه والتي تؤدي إلى حدوث عديد الاضطرابات النفسية : كالاكتئاب والقلق...

## 2. أعراض الأفكار اللاعقلانية:

يمكن تقسيم أعراض الأفكار اللاعقلانية إلى:

1.2. أعراض مزاجية: حزين، مكتئب، غير سعيد، منخفض المعنوية، خاو، قلق، سهل الاستئثار وفقدان المتعة والبهجة والرضا عن الحياة.

2.2. أعراض معرفية: فقدان الاهتمام، صعوبة التركيز، انخفاض الدافع الذاتي، الأفكار السلبية، التردد، الشعور بالذنب، الهلوس، الأوهام، ضعف التقييم النفسي، النظرة السلبية للنفس، الشعور بفقدان الأمل في المستقبل.

3.2. أعراض سلوكية: تأخر ردود الأفعال السيكوحركية أو زيادتها، البكاء، الانسحاب الاجتماعي، الاعتماد على الغير.

4.2. أعراض بدنية: اضطرابات النوم (الأرق أو النوم لمدة طويلة)، الإرهاق، زيادة أو نقص الشهية، زيادة أو نقص الوزن، الألم (شكاوي و اضطرابات جسمية)، الاضطرابات المعوية، نقص الرغبة الجنسية.

عند ظهور العديد من الأعراض السابقة يصبح من السهل التعرف على المرض إلا أن الكثير من المرضى يولون اهتمامهم للأعراض البدنية، غافلين عن الأعراض المزاجية أو السلوكية، ولقد أثبتت الدراسات أن 50% من حالات الاكتئاب لا يتم التعرف عليها لهذا السبب، وهناك ظاهرة تسمى "الاكتئاب الكاذب" حيث تظهر أعراض مشابهة بالأعراض السابق ذكرها، نتيجة لأسباب عضوية مثل الأرق بسبب الألم الشديد، فقدان الوزن بسبب الألم الشديد، فقدان الوزن بسبب الأورام السرطانية، الإرهاق بسبب التداوي بعقاقير معينة. (احمد محمد عبد الخالق، 1996، ص 175).

### 3. أقسام الأفكار اللاعقلانية:

**1.3. اضطراب نمط التفكير:** ويعني ذلك الاضطراب الذي يصيب بنية التفكير ويظهر من خلال تواصل المريض اللفظي مع الآخرين ويشمل فقد الترابط ويظهر من خلال كلام المريض حيث يكون الترابط بين أفكار المريض معدوماً أو شاذاً، ويكون تدفق الأفكار غير مترابط ولا يتجه نحو الهدف المنشود ويتوافق هذا العرض بانحراف مفاجئ للأفكار أو تطايرها وقد يفقد المريض القدرة على ربط أفكاره ويأخذ ذلك الأشكال التالية:

- اضطراب الإدراك ويتمثل ذلك في عدم مقدرة المريض على استنتاج الأفكار مستقلة عن بعضها البعض حيث يصبح تفكيره على شكل مصطلحات ضيقة محدودة بمعانيها الظاهرة مليئة بالتفاصيل التافهة.
- اختراع كلمات جديدة و أن لم تتفق مع منطقته الداخلي ورموزه الخاصة التي تعبر عن الذاتية.
- مشاكل التراكيب اللغوية ويظهر ذلك على شكل لغة متكلفة شاذة.
- تحجر التفكير بحيث لا يستطيع المريض استعمال الأفكار التجريدية ويظهر لتفكير المادي لديه.

- سداجة منطق التفكير ويأخذ ذلك شكل استبعاد والمعلومات الهامة وعدم وجود ترابط منطقي وقد تكون الأفكار متصلة وفق لعمليات خيالية تتضمن أجزاء ترمز إلى العموم وتظهر الترابطات السلبية عنده ولا يفهم المريض المعني بدون وجود الأفكار مجتمعة وقد يكون المحتوى الرمزي للأفكار شديدة الخصوصية. (فهد بن حامد بن صباح العنزي، 2007، ص 56).

### 2.3. اضطراب محتوى التفكير: ويأخذ ما يلي:

- التوهم وهو اعتقاد ثابت لا أساس له من الصحة عند المريض غير قابل للتصحيح بالمناقشة والمنطق ولا يتناسب مع البيئة الثقافية والاجتماعية للمريض وقد تكون التوهيمات خاصة بالمريض وقد تكون قليلة وقد تستغرق معالم حياته وتفكيره وقد تبدو تافهة وبسيطة أو معقدة وتأخذ التوهيمات الأشكال التالية:

- توهيمات العظمة وبذلك يشعر المريض بأنه شخص عظيم ولديه معارف خاصة وعلاقات مميزة مع أشخاص مهمين.

- توهيمات التأثير وهي عبارة عن ظنون مفادها أن أفكاره وأفعاله ذات مصدر من قوى خارجية يشعر المريض بأنه سلب أفكاره وزود بأفكار غريبة.

- المعتقدات الباطلة وهي اعتقاد المريض أن الغرباء يدور كلامهم عليه.

-توهم العلل البدنية يتوهم المريض ويخاف من الأمراض ولا يقتنع بالفحوص الطبية.

- التوهيمات الجسدية: يشعر المريض بان جسده قد تغير نتيجة قوى خارجية .(كمال دسوقي، 2002،

ص87)

### 3.3. اضطراب مجرى التفكير:

ويأخذ ذلك شكل توقف في عمليات التفكير والتوقف عن الحديث في موضوع معين (عمليات الكف الفكرية) ثم يبدأ المريض بالكلام ثانية في موضوع آخر ويشكو المريض من تزامم الأفكار في رأسه مصحوبة بالصور ويسقط ذلك على الغير ويبرر بان الآخرين لا يفهمونه ولا يقدررون آلمه وأفكاره وانفعالاته.

### 4.3. اضطرابات التعبير:

يجد المريض صعوبة في التعبير عن أفكاره ويظهر ذلك على شكل عدم ترابط الأفكار وعدم قدرته على الاستمرار في موضوع واحد ولمدة طويلة وكذلك في إيجاد معنى بسهولة ولذلك فهو يزيد في الكلام ويدخل في تفاصيل تافهة دون مقدرة على التركيز مع عدم القدرة على التجديد.

### 5.3. نضوب الفكر:

يعنى ضحالة ما لدى المريض من أفكار، حيث يتميز من يعاني من النضوب في التفكير ضحالة ما لديه من أفكار، بحيث لا يتعدى تفكيره عمليات عقلية بسيطة. (مراد يوسف، 2000، ص174)

### 6.3. اضطرابات التحكم في التفكير:

يشعر المريض بان محتويات أفكاره تسحب منه، ويحرم منها نظرا لخطورتها ويشكو من الفراغ الفكري، ويشعر بأفكار داخلية عليه نتيجة قوى خارجية، ولذلك يكون في حالة خوف دائم و وساوس ما يدفعه للانتحار ويكون المريض أسير معتقداته الخاطئة ويتعرض للهذيان. (نفس المرجع، 2007، ص58)

## 4. خصائص الأفكار اللاعقلانية: Characteristics Of International Belifs

يعرض اليس Elis بعض المميزات التي تتسم بها المعتقدات غير العقلانية:

#### 1.4.المطالبة:Demandingness

يرى اليس وجود علاقة ارتباطية بين رغبات الفرد ومطالبه الدائمة واضطرابه الانفعالي، كأن يصر على إشباع تلك المطالب وان ينجح دائما في عمل ما دون أدنى إخفاق، ويحدث الاضطراب الانفعالي عندما يحدث الشخص ذاته باستمرار عن تلك المطالب التي يصر على فرضها على ذاته أو الآخرين أو العالم، ويردد كلمات مثل "يجب"، "must" أو ينبغي ويتحتم "should"، ويقرر اليس Ellis انه ينبغي التقليل من ترديد الفرد لتلك الكلمات وخفض مستوى مطالب غير العقلانية.

#### 2.4.التعميم الزائد :Over-Generalization

يرى اليس أن الفرد قد يلجا إلى تعميم النتائج التي لا تعتمد على تفكير دقيق والتي عادة ما تقوم على الملاحظة الفردية، مثل: "أنا فشلت في الاختبار" ويكون تعميم تلك النتيجة على النحو التالي "أنا عادة ما افشل، أنا لا امتلك القدرة على النجاح".

#### 3.4.التقدير الذاتي:Self-Rating

يقرر اليس Ellis أن التقدير الذاتي يعد من أشكال التعميم الزائد، فالفرد لديه المعرفة بالرؤية الذاتية للأفعال والمواقف ولكن الضغوط ذات أهمية في تحديد موقف الفرد اتجاه الأحداث، حيث غالبا ما يردد كلمات "التمتع بالحياة"، ويلجا إلى نمط التفكير الملتوي والمختل وظيفيا وغير العقلاني عند تقدير قيمة الشخص.

ويعرض اليس ثلاثة تأثيرات سلبية للتقدير الذاتي وهي: الميل إلى التركيبات الخاطئة والمطالب غير الواقعية ومن ثم التعارض مع الأداء، لذلك ينبغي أن يعدل الفرد من فلسفته نحو مشكلة القيمة الشخصية من خلال تقبل الذات بدلا من تقييم الذات.

#### 4.4. الترعب (الفضاعة): Awfulizing

ويرتبط ذلك بمطالب الفرد غير المنطقية والتي غالبا ما يريد تحقيقها بشيء من الفضاعة أو الرعب ويؤدي هذا الأسلوب إلى الانفعالية الزائد وعدم القدرة على الحل العقلاني للمشكلة rational problem solving ويركز العلاج العقلاني الانفعالي السلوكي على تعديل بتلك المطالب وتغيير الأسلوب المسترشد في حل المشكلات.

#### 5.4. أخطاء التنسب أو التفسير ( العزو): Attribution errors

يميل الفرد إلى أن ينسب أفعاله الخاطئة إلى الآخرين مما يؤثر على إدراكه للأحداث الخارجية وحالته الانفعالية وسلوكه ومن أخطاء التفسير أو العزو عن لوم الذات المستمر ولوم الآخرين.

#### 6.4. اللاتجريب (بدون تجربة): Anti-Empiricism

يعني أن الأفكار اللاعقلانية لا تكون مستمدة من الخبرة التجريبية للفرد من حيث الدقة والصدق، ويحاول الـ ELLIS من خلال "العلاج العقلاني الانفعالي السلوكي" أن يعلم الفرد أن يستمد أفكاره من تجاربه، ورؤية الموضوعية.

#### 7.4. التلقين: Repetition

يقرر الـ ELLIS " أن الأفكار اللاعقلانية غالبا ما تتكرر وتعاد بأسلوب لاشعوري، والضغط الداخلية والخارجية تجعل لدى الفرد ميلا قويا تجاه تكرار الأفكار الخائذة للذات self-defeating ideas .

(هشام إبراهيم عبد الله، 2008، ص31-32)

## 5. نظرية الاضطراب لاليس:

يستند المدخل العقلاني الانفعالي في تفسيره لنشأة الاضطراب النفسي على أسس بيولوجية واجتماعية وكذلك نفسية:

\_ **فالأسس البيولوجية:** يرى أليس أن الإنسان يولد ولديه العديد من الميولات الفطرية التي تدفعه لتبني أفكار غير عقلانية تكون السبب وراء إصابته بالقلق والاكتئاب والاضطرابات الانفعالية مثل النزعة إلى الكمال ورغبة الفرد في أن ينجز الأعمال عند أعلى مستوى من الإتقان، وهذا السلوك غير عقلاني، بالإضافة إلى الميل الفطري لتحمل قدر بسيط من الإحباط ما يدفعه إلى تجنب الأعمال المعقدة التي تصيب بالإحباط وهنا يكون الفرد أكثر عرض من غيره للاضطراب النفسي بسبب عدم الرضا عن أداءه وتقييمه السلبي لذاته. (منتصر علام، 2012، ص45).

\_ **أما الأسس الاجتماعية:** فترى النظرية الانفعالية العقلانية أن النضج الانفعالي، هو اتزان دقيق بين اهتمام الفرد بالعلاقات مع الآخرين ومبالغته في الاهتمام م بها، ذلك انه إذا كان هذا الاهتمام كبير أو قليل جدا فان الفرد سوف يميل إلى أن يخفق في تحقيق مصلحته، وأن يسلك بطريقة اجتماعية عدوانية، ويجب على الفرد أن يتفهم حقيقة مؤداها انه من المرغوب فيه أن يكون علاقات طيبة مع الآخرين، ولكن ليس ضروري ومطلبا ملحا فانه سوف يستطيع تحقيق النضج الانفعالي والنفسى لذاته. (نفس المرجع، 2008، ص26).

\_ **أما الأسس السيكولوجية:** فتمثل في نظرية "الليس" المعروفة بـ (A-B-C) من خلالها شرح دور التفكير اللاعقلانية في إحداث الاضطراب النفسي وشرح الحروف كالتالي: حيث يشير حرف (A) إلى الحادث المنشط Activating Event، وهو المثير أو المنبه الذي يتعرض له الفرد ومن شأنه أن يثير استجابة معينة، وأما الحرف (B) فيشير إلى العامل الذي يتوسط بين (A) و (C) وهو الاعتقاد أن المعتمد

Beliefs، وهو عامل هام جدا لان (C) والذي هو النتيجة Consequence وهي الاستجابة التي تصدر عن الفرد أو الحالة التي تنتابه نتيجة لتعرضه للمثير المنشط (A) تترتب على مدى إدراكه وفهمه وتفسيره للموقف، أي على معتقده (B) فيما يتعلق بالمثير (A). (علاء الدين كفاي، 1999، ص325).

A.....→B.....→C

|                  |                     |             |
|------------------|---------------------|-------------|
| Activating Event | Belief              | Consequence |
| الحادث المنشط    | الاعتقاد أو المعتقد | النتيجة     |

الشكل 01: مخطط توضيحي يفسر الاضطراب الانفعالي حسب نظرية ABC لاليس.(عبد الحفيظ سعيد  
مقدم، 2005، ص61).

## 6. الأفكار اللاعقلانية حسب الاليس: ELLIS

حدد "اليس" في كتابه "العقل والانفعال في العلاج النفسي" إحدى عشر فكر اعتبرها أفكارا لالعقلانية، وهي المسؤولة عن الاضطرابات النفسية وتؤدي إلى أحداث تشويه في التفكير لدى الفرد وعدم التوافق مع الذات ومع الآخرين وهذه الأفكار وتتمثل فيما يلي:

### 1\_الفكرة الأولى: تدور حول طلب التأييد والاستحسان إذ يظن الشخص انه من الضروري أن

يكون محبوبا ومؤيدا من طرف جميع المحيطين به، وهي فكرة غير منطقية لأنها هدف لا يمكن تحقيقه، وإذا اجتهد الفرد في سبيل الوصول إليه فقد يفقد استقلاله ويصبح أقل شعور بالأمان وأكثر عرضة للإحباط، ومن المرغوب بالطبع أن يكون الفرد مرغوبا ومحبوبا من قبل الآخرين، ولكن ليس من المعقول أن يضحى باهتماماته ورغباته في سبيل الحصول على حب الآخرين وإعجابهم.

### 2\_الفكرة الثانية: تدور حول ابتغاء الكمال الشخصي إذ يظن الشخص انه يجب أن يكون

على درجة عالية من الكفاءة الانجاز في جميع الجوانب حتى يعتبر نفسه مستحقا للتقدير، وهذه

الفكرة لا منطقية تمكن في أن اندفاع الفرد لتحقيق هذا الانجاز قد يؤدي إلى الشعور بالعجز ونقص الثقة في النفس، خاصة إذا لم يستطيع أن ينجز على المستوى الذي يتوقعه لنفسه، ومن الطبيعي والمنطقي أن يجتهد الفرد وأن يبذل قصارى جهده في عمله، ولكي يعيش حياة منتجة نشيطة وليس لكي يتفوق على الزاخرين.

**3\_ الفكرة الثالثة:** هي اللوم الزائد للذات والآخرين إذ يظن الشخص أن بعض الناس أشرار وخبثاء لذلك يجب أن يعاقبوا، هذا غير معقول لأنه لا يوجد معيار مطلق للصواب والخطأ أو السلوك غير الأخلاقي ينتج عن الجهل والاضطراب الانفعالي، والفكرة العقلانية تقول أن كل ابن آدم خطأ، واللوم والعقاب لا يؤديان عادة إلى تحسين السلوك بل يزيدان الطين بلة، ويؤديان إلى مزيد من الخطأ والاضطراب والإنسان العقلاني لا يلوم الآخرين ولا نفسه قبل أن يصحح السلوك الخاطئ.

**4\_ الفكرة الرابعة:** هي توقع الكوارث أو المصائب إذ يرى الشخص انه بكارثة حقيقية أو مأساة عندما لا تتحقق الأشياء كما نرغب أن تكون أو عندما تحدث على نحو لا يتوقعه، هذا غير معقول لان الإنسان العقلاني هو الذي يكون واقعياً يحاول تحقيق ما يريد أن يتمكن ويحاول تغيير الظروف أو ضبطها بحيث تكون الأشياء مقبولة إلى حد ما، وإذا كان الأمر مستحيلاً قبل الواقع.

**5\_ الفكرة الخامسة:** تمثل اللامسؤولية الانفعالية، التعاسة وعدم الإحساس بسعادة بسبب الظروف والأحداث الخارجية، فالإنسان لا يمتلك القدرة على التحكم في أحزانه وهمومه، ويجدر القول في هذا المقام بأنه على الرغم من تأثير المصادر الخارجية على درجة الشعور بالتعاسة، إلا أنها لا تؤدي إلى الشعور بها إلا إذا سمح المرء بذلك بسبب اتجاهاته نحوها وردود أفعاله تجاهها. عادة ما يعمل الإنسان على جلب الشعور بالاضطراب عن طريق إقناع نفسه بعدم طيبة الآخرين، وبرفضهم له وعدم تقبله، أو بإزعاجهم له، فإذا ما توصل الإنسان إلى معرفة أن الاضطرابات

والانفعالات تتكون من مجموع مدركاته ونتائج تقويمه للمواقف، ومن المعارف اللفظية المخترنة في ذهنه، فسوف يكون بمقدوره السيطرة عليها وتغييرها، فالمرء العاقل يعرف بان السعادة تتبع من الداخل وإنما أمر ليس مفروضا عليه من الخارج. (عبد الحفيظ سعيد مقدم، 2005، ص57).

#### 6\_الفكرة السادسة: تدور حول القلق والاهتمام الزائد إذ يرى الشخص أن هناك أشياء

خطيرة، ومخيفة تبعث على الهموم والضيق والانزعاج، وعلى الفرد أن يتوقعها دائما، ويكون مستعدا للتعامل معها ومواجهتها حين وقوعها، وتبدو عدم معقولية هذه الأفكار من خلال الحقيقة الواضحة وهي أن القلق والانشغال يؤديان إلى حجب الرؤية عن مصدر الخطر ويقللان من فرص التعامل معه، وأنهما يساهمان في حلول الأخطار بسبب دفعهما للإنسان إلى المغالاة في توقعها ورؤيته لها بشكل أبشع من صورتها الحقيقية، في الوقت الذي لا يعملان فيه على منعها أو خفضها أو تأجيل حدوثها بأي شكل من الأشكال.

وقد يؤدي الشعور الشديد بالقلق والانشغال إلى معاناة الإنسان من متاعب تفوق ما يمكن أن يشعر به في مواجهة الأحداث المخيفة ذاتها.

#### 7\_الفكرة السابعة: من السهل تفادي الصعوبات وتجنب المشكلات لان ذلك أحسن من

مواجهتها، وهذا التفكير غير منطقي لان تجنب القيام بواجب ما يكون غالبا أصعب وأكثر إيلا ما من القيام به ويؤدي فيما بعد إلى مشكلات وإلى مشاعر عدم الرضا، بما في ذلك مشاعر عدم الثقة بالنفس، كذلك فان الحياة السهلة ليست بالضرورة حياة سعيدة.

فالشخص العاقل يقوم بما ينبغي القيام دون تشكي، كذلك فان هذا الشخص يتفادى بذكاء الأعمال المؤلمة التي لا ضرورة لها (غير المطلوبة) وعندما يجد الفرد نفسه متجنبيا للمسؤوليات فانه يقوم بتحليل الأسباب التي تكمن وراء تفاديه لمسؤولياته ويدمج نفسه في مهمات شخصية وعندئذ يتحقق من الحياة المتسمة بالمسؤولية والتحدي وحل المشكلات إنما هي حياة ممتعة.

### 8\_الفكرة الثامنة: ينبغي للفرد أن يكون مستندا ومعتمدا على الآخرين ويجب أن يكون هناك

شخص أقوى منه ليستند عليه، بينما نعتمد جميعا على الآخرين بدرجة ما، فانه لا يوجد سبب

يجعلنا نزيد من هذا الاعتماد إلى درجة قصوى، لان ذلك يؤدي إلى فقدان الاستقلال الذاتي

والفردية والتعبير عن الذات، والاعتماد على الآخرين يسبب اعتمادية اكبر وإخفاقا في التعليم وعدم

الأمن حيث يكون الفرد تحت رحمة أولئك الذين يعتمد عليهم و الشخص المتعقل يسعى إلى

الاستقلالية الذاتية والمسؤولية، ولكنه لا يرفض البحث عن العون من الآخرين أو قبول مثل ذلك

العون عندما يكون ذلك ضروريا. (محمد محروس الشناوي، دس،ص101).

### 9\_الفكرة التاسعة: الخبرات والأحداث الماضية هي المحددات الأساسية للسلوك الحاضر ولا يمكن

تجنب تأثير الماضي ولا يمكن استئصاله، فالشخص العاقل يدرك أن الماضي مهم، ولكن يدرك أيضا أن

الحاضر يمكن تغييره عن طريق تحليل المؤثرات الماضية وإثارة التساؤلات حول بعض المعتقدات المؤلمة

والمكتسبة والذي تضطره إلى أن يسلك على هذا النحو في الوقت الحاضر، وليس من المعقول أن يكون

الحاضر أسير بالكامل للماضي وإحداثه، وبراعة الفرد تكمن في تحليل ما يحدث في الماضي

واستخلاص ما يمكن أن يفيد في مواجهة الحاضر، وما قد يأتي به المستقبل اعتمادا على الاستبصار

والفهم والتعقل.

### 10\_الفكرة العاشرة: ينبغي أن يحزن الفرد لما يصيب الآخرين من اضطرابات ومشكلات وينزعج

لمتاعبهم ويشعر بالتعاسة والحزن لما يعانوه، وهذه فكرة لاعقلانية لأنه لا ينبغي أن تكون مشكلات

الآخرين مصدر هم كبير لنا، حتى ولو كنا نتأثر بسلوك هؤلاء الآخرين، وعندما يصبح الفرد مضطربا

بدرجة شديدة بسبب سلوك الآخرين فان هذا لا يعني عدم قدرته على ضبط سلوكه مما يقلل من القدرة

على تغيير هذا السلوك إضافة إلى أن الاهتمام الزائد بسلوك الآخرين قد يكون على حساب الاهتمام

بالسلوك الشخصي، والشخص العاقل هو الذي يحدد متى يكون سلوك الآخرين مؤذيا له، ثم يحاول أن

يساعد هؤلاء الآخرين على التغيير.

**11\_الفكرة الحادية عشر:** حول كمال الحلول وتمامها وهناك حل لكل مشكل وهذا الحل يجب التوصل إليه، وإلا فالنتائج سوف تكون كارثة خطيرة، هذه فكرة لاعقلانية بسبب انه لا يوجد عادة حل واحد كامل و صحيح لكل مشكلة، فالحلول قد تتدرج في الصحة أو في السلامة، وإدراك أن هناك حلا واحدا صحيحا يحبط الفرد إذا لم يستطيع أن يصل إلى هذا الحل الأوحد والأمتل، والإصرار على الكمال من ناحية أخرى لا يؤدي إلى أداء جيد كما يتوقع الفرد، بل قد يؤدي إلى أداء اقل، والشخص العاقل هو من يحاول إيجاد حلول كثيرة ومتنوعة للمشكلة الواحدة ثم يختار أحسنها وأكثرها قابلية على أرضية انه لا يوجد حل واحد نموذجي. (علاء الدين كفاقي، 1999، ص 323)

كما أضاف سليمان الريحاني فكرتين أخرتين يراها أنهما منتشرتان في المجتمع العربي وهما:

**12\_ينبغي أن يشعر الشخص الرسمية والجدية في التعامل مع الآخرين حتى تكون قيمة أو مكانة محترمة بين الناس.**

**13\_ لا شك أن مكانة الرجل هي الأهم فيما يتعلق بعلاقته مع المرأة.(هشام إبراهيم عبد الله، نفس المرجع، ص 61).**

خلاصة الفصل:

من خلال ما تطرقنا إليه في هذا الفصل حول مفهوم المتمثل في الأفكار اللاعقلانية والتي تعد نمط من أنماط التفكير الخاطئ، تطرقنا فيه إلى التناول النظري لمتغير للأفكار اللاعقلانية، و ما يلمه من عناصر لهذا الموضوع .

## الفصل الثالث: الاكتئاب

تمهيد

6. تعريف الاكتئاب.

7. أنواع الاكتئاب.

8. أعراض الاكتئاب.

9. أسباب الاكتئاب.

10. تشخيص الاكتئاب.

11. النظريات المفسرة للاكتئاب.

12. علاج الاكتئاب.

خلاصة الفصل

تمهيد:

يعد الاكتئاب من أكثر الاضطرابات النفسية والانفعالية شيوعاً وخطورة وفي نفس الوقت، حيث تتراوح أعراضه في شدتها بين الحزن والضيق والغم وبين الشعور باليأس التام من الحياة ومحاولة الانتحار، وهو يصيب الرجال والنساء والشباب وكبار السن كما يصيب الأطفال كذلك، ويحتوي على تعريف الاكتئاب، أنواعه، أعراضه، أسبابه، تشخيصه، النظريات المفسرة له، وعلاجه، وخلاصة الفصل.

**1\_تعريف الاكتئاب: Dépression**

**1.1 المعنى اللغوي:**

يقال أكتاب فلان أي حزن واغتم وانكسر، والكآبة تغير النفس بالانكسار من شدة الهم والحزن، وأما الكأباء فهو الحزن الشديد، ويقال رماد مكتئب اللون: إذ ضرب إلى السواد كما يكون وجه الكئيب.(وليد سرحان، 2001، ص11).

**2.1 المعنى الاصطلاحي:**

أحد الاضطرابات الوجدانية التي تتسم بحالة من الحزن الشديد وفقدان الحب وكرهية الذات والشعور بالتعاسة وفقدان الأمل وعدم القيمة، ونقص النشاط والاضطراب المعرفي متمثلاً في النظرة السلبية للذات، وانخفاض تقديرها وتشويه المدركات وتعريف الذاكرة وتوقع الفشل في كل محاولة ونقص الفعالية العقلية.(هشام إبراهيم عبد الله، 2007، ص 160).

وعرفته جمعية الطب النفسي الأمريكية في تصنيفها الرابع بأنه "اضطراب" يتميز بوجود خمسة أعراض أو أكثر تمثل تغير في الأداء الوظيفي وهي المزاج المكتئب غالبية اليوم لمدة لا تقل عن

أسبوعين، والنقص الواضح في الاهتمام والمتعة بأي شيء، ونقص الوزن الملحوظ بدون عمل رجين أو زيادة الوزن، وقلة أو عدم النوم أو زيادة في النوم. (أسيا بنت علي راجح بركات، 2000، ص31)

وعرفته منظمة الصحة العالمية في تصنيفها الدولي العاشر Icd10 بأنه انحطاط في المريض وفقر اهتمامه وعدم تمتعه بما يبهج الآخرين. وتتفاوت كل واحدة من تلك الأعراض في كل نوبة بين البسيط والمتوسط والشديد، لذلك تتفاوت درجة الأعراض من وقت لآخر في وقت لآخر في الشخص الواحد أثناء نوبة الاكتئاب، وتتخلص هذه الأعراض في هبوط القدرة على التركيز وانحطاط تقدير الذات والثقة بالنفس، المعانات من الإحساس بالذنب، التشاؤم، سرعة الإنهاك، أو انعدام القوة والتفكير في إيذاء النفس بما فيها الإقدام على الانتحار، الأرق الشديد والنوم المتقطع، انعدام الشهية. (وليد سرحان، نفس المرجع، ص102)

هو اضطراب عاطفي يبدو في صورة أعراض نفسية وبدنية سريرية، تعكس مزاج المريض ومعاناته، وتتداخل في هذا الاضطراب عوالم بيئية وكيميائية حيوية وراثية، كما يساهم تركيب الشخصية في حدوثه. (عبد الرحمن عبد الله فرحات العمري 2002، ص 13).

يركز "lechemia.d" في تعريف الاكتئاب على ثلاثة أعراض وهي: المعاناة النفسية الكبيرة وكف نفسي حركي ونقص حركي ملحوظ وتقدير الذات. (lechemia.d, 1995, P15)

من خلال التعريفات يمكن أن نستنتج في الأخير أن الاكتئاب هو عبارة عن حالة من تغير في المزاج تمس نشاطات الحياة المختلفة ويظهر في جملة من الأعراض الانفعالية والمعرفية والجسمية... ويكون فيه المكتئب يشعر بالألم النفسي مما يؤدي إلى العزلة وإيذاء الذات كما يجعله في درجة من الخطر قد تصل إلى الانتحار.

## 2\_أنواع الاكتئاب:

هناك عدة أنواع من الاكتئاب يكمن وصفها على النحو التالي:

### 1.2.الاكتئاب الاستجابي:

وهو يسمى بالاستجابي لأنه غالبا ما يكون مرتبطا بأحداث خارجية أو استجابة لها مثل كوارث موت الأعداء أو طلاق، أو الكوارث المادية، وهنا يكون الاكتئاب مرتبطا بالموقف أو الأحداث الخارجية وفي العادة ينتهي بعد مدة قصيرة.(محمود عيد مصطفى،2009، ص 397)

### 2.2 الاكتئاب العصابي:

ولو استمر الاكتئاب بعد زوال الأسباب التي أدت إليه لفترة لا تقل عن أسبوعين أو أكثر فهو يسمى الاكتئاب العصابي وهنا يكون مصحوبا بمشاعر اليأس والقلق والخوف والإحباط. (أديب الخالدي، 2002، ص 346)

### 3.2.الاكتئاب اللزج:

وفيه يكون الفرد اعتماديا سلبيا كثير الشكوى، ودائما ينعي حظه العاثر ويتفنن في اكتشاف أخطاءه، والإعلان عن جوانب ضعفه، وسلبياته، ويتجاهل ايجابياته ومميزاته. (محمود عيد مصطفى، نفس المرجع، ص 297)

### 4.2.الاكتئاب الذهاني:

ويعتبر هذا الاكتئاب حاد الشدة ويحتوي على أعراض نهائية وبيولوجية وملامحه الرئيسية تتمثل في العزلة وفقد الميول والرغبات، وانعدام قيمة الحياة.(أديب الخالدي،نفس المرجع،ص347)

## 5.2. الاكتئاب الداخلي:

وهو يحدث دون وجود أسباب خارجية واضحة ويعتبر أكثر شدة من الأنواع السابقة وقد يحتاج إلى تناول أدوية طبية إضافة إلى العلاقات النفسية.

## 6.2. الاضطراب الدوري:

ويسمى أيضا باضطراب الهوس والاكتئاب، وهو يأتي على شكل دورات اكتئابية، تسبقها أو تتبعها فترات أو نوبات من الهوس والنشاط الزائد وهذا النوع قد يؤثر على قدرته على التفكير السليم، ويشوه إدراكه لنفسه وللعالم من حوله، وقد يؤدي به إلى الانتحار.

## 7.2. الاكتئاب الموسمي:

وهو الذي يشيع عند بعض الأشخاص في بعض شهور السنة خاصة في أشهر الشتاء، ويكون في شكل رغبة في الانعزال، والميل للحزن مع ميل للأطعمة الغنية بالدهون والسكريات والنشويات.(محمود عيد مصطفى، نفس المرجع، ص 398)

## 3\_ أعراض الاكتئاب:

من بين أهم أعراض الاكتئاب نصنفها على الشكل التالي:

### 1.3. الأعراض النفسية و الانفعالية:

- الحزن والبكاء.

- انخفاض الطاقة.

- نوبات البكاء غير المتحكم فيها.

- الشعور بالذنب.

- الخجل وخيبة الأمل.

- القلق والتوتر وضعف الثقة.

- اليأس.

- التعب والإرهاك.

- الفتور واللامبالاة. (عبد الله عسكر، 2001، ص 77)

### 2.3. الأعراض المعرفية:

- التشرد.

- التفكير المطلق.

- نقد الذات .

- الصعوبة في التركيز والتذكر.

- تشتت الانتباه.

- فقدان الاستبصار.

- وجود أفكار انتحارية. (محمد حسن غانم، 2006، ص 109)

### 3.3. الأعراض الفسيولوجية:

- اضطراب النوم.
- فقدان الشهية والاضطراب الجنسي.
- الشعور بالإجهاد.
- ضعف عام والشعور بالدوران والغثيان والقي.
- تأخر موعد الطمث.
- اضطرابات هضمية.
- اضطراب معدل ضغط الدم.
- جفاف الفم.
- ضيق التنفس. (عبد الله عسكر، نفس المرجع، ص 77)

#### 4\_أسباب الاكتئاب:

#### 1.4.العوامل الوراثية:

يلعب العامل الوراثي دورا مهما في نشأة الاكتئاب، ويبدو أن إصابة أحد أفراد العائلة بالاكتئاب يزيد

من خطر تعرض الشخص له، وقد ترتبط زيادة الخطر بالعوامل الوراثية أو البيئية أو الاثنين معا

وعلى الرغم التأكيد من أن الشخص يستطيع وراثه الخطر المتزايد للتعرض للاكتئاب يبدو أن زيادة الخطر لا تتجم عن جينة واحدة ناقصة، فهذه الزيادة مرتبطة على الأرجح بتفاعل جينات عدة، بالإضافة لذلك يحتمل ألا تكون العوامل الوراثية كافية لاستهلال المرض، ونسبتها في إحداث الاكتئاب ضئيلة جدا. (مي بنت كامل بن محمد بقري، 1430هـ، ص 150)

#### 2.4. العوامل الفيزيولوجية:

وتتمثل في انخفاض مستوى معين من الأحماض الأمينية وانخفاض مستوى الأدرينالين في مناطق الاستقبال بالمخ، والتي تعتبر المسؤولة عن السلوك العاطفي الوجداني وأيضا نقص بعض معدلات المواد الكيميائية في المخ مثل، السيروتونين والذي يؤثر على المزاج والتحكم في التصرفات.

#### 3.4. العوامل النفسية :

وهي كما يلي:

- التوتر الانفعالي والإحباط والفتل.
- الصراعات اللاشعورية وخيبة الأمل والكبت والقلق.
- الوحدة والعنوسة وسن اليأس تدهور الكفاية الجنسية والشيخوخة والتقاعد.
- سوء التوافق و يكون الاكتئاب شكلا من أشكال الانسحاب ووجود الكره والعدوان المكبوت ولا يسمح الأنا الأعلى للعدوان أن يتجه للخارج بل يتجه نحو الذات حتى يظهر في شكل محاولة الانتحار. (محمد سليمان سناء، 2008، ص 55) .

- ضعف الأنا الأعلى والشعور بالإثم والرغبة في عقاب واتهام الذات.

- التفسير الخاطئ غير الواقعي للخبرات الصادمة.
- عدم التطابق بين مفهوم الذات الواقعية وبين مفهوم الذات المثالية.
- سوء التوافق والوحدة، تدهور الكفاية الجنسية.
- التفرقة في المعاملة، التسلط والإهمال. (عبد الحميد الشاذلي، 1998، ص 136)

#### 4.4. العوامل البيئية الاجتماعية:

من بينها الأساليب الوالدية اللاسوية في التنشئة كإهمال الأبناء و القسوة عليهم، الخلافات الوالدية واضطرابات المناخ الأسري، والتفكك الأسري. (عبد المطلب القريطي، 1998، ص 395)

كثرة التعرض للعنف و الاعتداء النفسي و الجسدي و كثرة الضغوط النفسية على الإنسان دون وجود متنفس تدعو للشعور بعدم جدوى الحياة. (ياسر متولي، 2009، ص 10)

سبب مرضي لإصابة الشخص بمرض يسبب خللا في الهرمونات أو مرض عضوي له مضاعفات نفسية.

الظروف البيئية السيئة أزمات في حياة الشخص، هذه الأزمات سواء عائلية أو مهنية أو نفسية بحيث يدخل في دوامة الضغط النفسي و التوتر و الحزن. (الطاف العيسى، 2009، ص 25)

#### 5\_تشخيص الاكتئاب:

1/- نوبة الاكتئاب العظمى Major Dépressive Episodes

أ/- وجود خمسة أو أكثر من الأعراض التالية لمدة أسبوعين، وهي تمثل تغيرات عن الأداء الوظيفي السابق، على أن يكون واحدا على الأقل من هذه الأعراض هو إما (1) المزاج المكتئب، وإما (2) فقدان الشغف أو اللذة.

**ملاحظة:** لا تدرج أعراضا ناتجة بشكل واضح عن مرض جسدي عام ولا ضلالات أو هلاوس غير متوافقة مع المزاج السائد.

1/- مزاج مكتئب معظم اليوم، وكل يوم تقريبا، كما يتبين إما بالدلاء الذاتي (مثل: أحس بالحزن أو الفراغ أو بملاحظة الآخرين له مثل (بيدو باكيا)).

**ملاحظة:** في حالة الأطفال المراهقين قد يكون المزاج نزق.

2/- نقص ملحوظ في الاهتمام أو الاستماع بكل الأنشطة، أو كلها تقريبا، معظم اليوم، كل يوم تقريبا (كما يتبين إما من خلال التصريح الذاتي أو من خلال ملاحظة الآخرين له).

3/- نقص كبير في الوزن، بدون إتباع حمية، أو زيادة كبيرة فيه مثل (تغير في الوزن يتجاوز 5 % في شهر واحد) أو نقص أو زيادة في الشهية كل يوم تقريبا.

**ملاحظة:** بالنسبة للأطفال كالفشل في اكتساب الوزن المتوقع.

4/- الأرق أو النوم المفرط كل يوم تقريبا.

5/- تهيج أو تأخر نفس حركي كل يوم تقريبا (ملاحظة من قبل الآخرين وليس مجرد مشاعر ذاتية بالقلق والوهن).

6/- التعب أو فقدان الطاقة كل يوم تقريبا.

7/- الإحساس بانعدام القيمة أو الإحساس المفرط أو غير الملائم بالذنب (والذي قد يكون ضلاليا) كل يوم تقريبا (إلا مجرد توبيخ الذات أو الشعور بالذنب لتسببه في مرضه).

8/- نقصان القدرة على التفكير أو التركيز، أو التردد تقريبا كل يوم ( إما بالتصريح الذاتي أو كما يلاحظه عليه الآخرون). (أمينة السماك، عادل مصطفى، 2001، ص 176\_178)

## 6\_ النظريات المفسرة للاكتئاب:

### 1.6. النظرية البيوكيميائية:

حيث حاولت ربط اضطراب الاكتئاب بتغيرات وظيفية في الجهاز العصبي، حيث كشفت بعض الدراسات عن ارتباط الاكتئاب بتغيرات في وظيفة بعض الخلايا لدى مقارنة مجموعات المكتئبين وغير المكتئبين، كشفت عن نشاط أقل في بعض مساحات دماغهم، مما يفعل الأشخاص غير المكتئبين. (مايو كلينيك، 2002، ص 49).

كما يفترض أن حدوث الشذوذ في المستقبل هو الذي قد يؤدي إلى حالة توصف باضطراب المزاج وذلك بالاعتماد على الدلائل الآتية:

أولاً: أن الأعراض الجسدية للاكتئاب الشديد تدعم فكرة أن التغيرات العضوية قد تكون ذات صلة، وهذه الأعراض الجسدية تتضمن الالتهاب أو الإعياء الشديد أو اضطرابات النوم. (Burns, 1991, p432)

ثانياً: أن بعض العقاقير التي تستخدم في علاج ارتفاع ضغط الدم تؤدي إلى زيادة نوبات الاكتئاب لدى الأفراد المستهدفين للإصابة باضطراب المزاج إذ أنها تؤدي إلى انخفاض مستويات الأمينات في المخ، ومن ثم تفجر إلى النوبة الاكتئابية. (ابراهيم عبد الستار، 1998، ص 105)

ثالثاً: أن الأمينات يزداد إفرازها تحت ظروف الإثارة النفسية، وأن نوعية العوامل النفسية والبيئية تتحكم في نسبة إفراز الأدرينالين والنور أدرينالين. (صباح مصطفى فتحي السقا، 2005، ص 52)

## 2.6. نظرية التحليل النفسي:

تفسر النظرية التحليلية 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 والإقدام على الانتحار.

وهنا يذكر فرويد أن الاكتئاب يتضمن تقديراً منخفضاً للذات وإدانتها والرغبة في عقابها، أما الاكتئاب عند أبراهام يستمد طاقته من الحب أو الغضب والعدوان ويرى أن الشخص المكتئب قد واجه ضربة قوية لتقدير ذاته وللشعور بالأمن في المرحلة الفصية والتي هي من مراحل النمو النفسي الجنسي والتي يمر بها الفرد.

ويرى ليبرنج أن الخاصية الرئيسية التي تميز الاكتئاب تتمثل في العجز عن تحقيق الحاجات ويرى أيضاً أن الحاجة إلى الحب والتقدير ما هو إلا واحد من الاحتياجات الرئيسية أما الاحتياجات الأخرى فتشمل الحاجة للقوة والأمان والحاجة لمنح الحب فضلاً عن الإحباط والصراع الذي يحدث في الذات والمرتبط بفشل إشباع أي منها. (مي بنت كامل بن محمد بقري، 1430 هـ، ص 161).

### 3.6. النظرية السلوكية:

تتنظر إلى الاكتئاب على أنه وظيفة للتعزيز الخاطئ أو التعزيز غير الكافي كما وصفت هذه النظرية على أن الاكتئاب فقدان عملية التدعيم للسلوك ونتيجة لانقطاع أو ضعف التعزيز، كان قطاع الحب أو العلاقة الودية من خلال فقد أحد الأقارب، أو خلال فقدان البيئة التي توفر نوعاً من التدعيم الايجابي، وقد أسست تفسيرات الاكتئاب في هذه النظرية وفقاً للاعتبارات التالية:

1. تظهر الأعراض الاكتئابية مثل الانعزال، والشعور بالإرهاق عندما ينخفض مستوى التعزيز.
2. قد تنشأ أعراض الاكتئاب من خلال العقاب المفرط.
3. يحدث الاكتئاب نتيجة تعزيز الفرد لذاته أو عند المبالغة في عقاب ولو الذات.
4. يرتبط الاكتئاب بندرة المدعمات الايجابية التي توفرها البيئة التي ينتمي إليها الفرد. (سواء محمد سليمان، نفس المرجع، ص 161).

### 4.6.. النظرية المعرفية:

تعتبر النظرية المعرفية للاكتئاب بأنه ناتج عن ما يحمله الإنسان من أفكار ومعارف وهو ينشأ في المقام الأول من اضطراب التفكير، وقد استند "بك" Beck في تفسيره للاكتئاب على ثلاثة مفاهيم معرفية. كما وصفه بأنه نتيجة ثلاث أنماط معرفية ثابتة نسبياً وهي النظرة السلبية للذات والعالم، والمستقبل، وأطلق عليها اسم المثلث المعرفي السلبي.

أ- الخيرات والمحاولات المعرفية.

ب- المخطط المعرفي.

ج- التشويه المعرفي.

فيرى "بك" أن الشخص المكتئب يدرك المواقف بطريقة سلبية عندما تكون التفسيرات الايجابية معقولة وممكنة ويتفاعل المكتئبون مع محيطهم بانهزامية والشعور بالحرمان، ويعممون بقوة خبراتهم السابقة ويدركون بشكل انتقائي الأحداث ويصفون أنفسهم بمفاهيم ومصطلحات مطلقة وجازمة ويعتقد "بك" أن الاكتئاب مرتبط بنمو الأفكار السلبية وهذه الأفكار تحدث بسبب الاتجاهات المضطربة والمتفككة والمخططات المعرفية في الخبرات السابقة وتصبح بدورها تغذي المزاج المضطرب بإسترجاع ذكريات الحزن واليأس فيصبح الحاضر والمستقبل امتدادا للماضي. (عبد الرحمن عبد الله فرحات العمر، 2002، ص 48)

جدول رقم (01): يوضح خصائص التفكير المشوه لدى المكتئب.

| الخصائص           | محتواها   |
|-------------------|---|
| الاستنتاج التعسفي | يعتمد فيه المكتئب على أفكار تفتقر إلى براهين تدعمها ويلتزم بها.                               |
| التجريد الانتقائي | يركز فيه المكتئب على جزء من التفاصيل السلبية ويتجاهل الموقف كله.                              |
| التعميم الزائد    | يقوم المكتئب باستخلاص حكم معين من حادث واحد ويعممه على كل المواقف التي ليس لها علاقة بالحادث. |
| التهويل و التهوين | يعمل المكتئب على المبالغة في رؤية الأشياء والمواقف بدقة وموضوعية.                             |
| الشخصية           | يعزو المكتئب الأحداث الخارجية إلى نفسه بدون توفر على دلائل منطقية                             |

|   |  |
|---|--|
|   | يدعم بها تفسيره.   |
| المقارنة                                  | يقوم المكتئب بالإسراف في مقارنة نفسه بالآخرين.   |
| الأفكار الكمالية المطلقة                  | يميل المكتئب إلى التفكير بأسلوب كما يلي مطلق بحيث يصبح مصدر للاضطراب بسبب وجود جوانب نقص غير معروفة ومخاوف من العجز للوصول إلى الكمال. |
| التفكير بلغة الحكم                        | يميل المكتئب لنفسه بأنه في قضايا تتعلق به و بالآخرين بشكل حتمي ونهائي.   |
| قراءة أفكار الآخرين سلبيا                 | ينظر المكتئب لنفسه بأنه غير جدير باهتمام الآخرين بتكوين علاقات اجتماعية و التفاعل معهم.  |
| التفكير القائم على الاستنتاجات الانفعالية | يفسر المكتئب سلوك الآخرين تفسيراً انفعالياً يقوده إلى تجنب الناس والتفاعل معهم.  |
| أسلوب التفكير الكوارثي                    | يميل المكتئب إلى تفسير الأمور البسيطة على أنها كوارث مع توقعه حدوث نتائج فضيعة وغير مرغوب فيها.  |

(لويس مليكة، 1994، ص 232).

## 7\_ علاج الاكتئاب:

**1.7 . العلاج بالأدوية النفسية:** ويتضمن استخدام العقاقير المضادة للاكتئاب، تحت إشراف الطبيب النفسي حيث يقوم باختيار الدواء المناسب ومتابعة المريض لفترة كافية حتى تتحسن حالته.(لطفي الشربيني،2001،ص 249).

ويتميز الحجار في كتابة زمرتين دوائيين:

زمرة مثبطات أحادي أمين أكسيدار (Maio)، وتوصف ضمن نطاق محدود وهذا نظرا لتعارضها مع بعض الأطعمة كمشتقات الحليب ومع زمرة مضادات الاكتئاب ثلاثية الحلقات، ويوجد في هذه الزمرة مجموعة هيدر الأزيينات SOCARDO SCIAZD أو NAILAMID .

زمرة مضادات الاكتئاب ثلاثية الحلقات كيميائية:وهي الزمرة الأكثر شيوعا واستخداما في علاج مختلف الاضطرابات الاكتئابية ونعد منها مجموعة DIBNZOC LOHPTENE مثل أميتريبتلين، ومجموعة DIBENZO SEPIN مثل: دوكسبين.

وهناك أدوية أخرى لا تنتمي لهذه الزمرة، وتستعمل لعلاج الاكتئاب الهيابي مثل: مابروتكين

## 2.7.العلاج النفسي:

ويقوم على جعل المريض يستبصر بمسببات الاكتئاب، إضافة إلى التطحين المستمر والتأكيد

على إمكانية الشفاء أي "العلاج الدائم"

### 1.2.7. العلاج التحليلي:

ويعتمد في البحث عن جذور المرض في أعماق الماضي، وفي مراحل تكون شخصية الفرد المبكرة وترى أن الاكتئاب استعادة لتجربة قديمة في اللاوعي، ويركز العلاج على إعادة إدراك الوعي.(علا عبد الباقي،2009، ص 75).

### 1.2.7.العلاج السلوكي:

يقوم هذا العلاج على تعزيز الإيجابي لسلوكات جديدة متعلمة تكيفية، وتغيير في نوعية وتكرار أو نموذج نشاطات المريض خلال تفاعلات الاجتماعية من خلال التوجيه، التدريب الميداني وتعليمه، مواجهة المثيرات الخارجية المحدثة للاضطراب الاكتئابي والسيطرة عليه.(محمد الحجار، نفس المرجع، ص 93).

### 1.3.7 العلاج المعرفي:

يستهدف العلاج المعرفي استجلاء الأفكار الاكتئابية ومناقشة صحتها وجدواها ومنه تم طرح البدائل المنطقية لهذه التصورات وصولاً لتغيير نمط التفكير للفرد المكتئب ودور المعالج هنا لمساعدة المريض على الوقوف موقفاً نقدياً من المطلق إلى النسبي، ومن العموميات إلى الأفكار المحددة، ومن الأحادية إلى الاختيارية من عدة بدائل وإخضاعها لمحك الواقع والتجربة العملية.(وليد سرحان، نفس المرجع،ص 18).

وفي الأخير فإن معظم العلاجات لا تصلح لوحدها كعلاج، وإنما لابد من توفر العلاج التكاملي الشامل، ويضم العلاجات السابقة مع تقديم أحدها على الآخر وهذا حسب الأولوية وحسب نوعية وحدة الاضطراب لدى الحالة، من أجل الحصول على نتائج إيجابية للشفاء.

خلاصة الفصل:

لقد تطرقنا في هذا الفصل أولاً للاكتئاب إلى يعتبر من الاضطرابات النفسية الأكثر انتشاراً، وهو حالة مرضية تتميز بمظاهر مختلفة انفعالية ونفسية وبدنية ومعرفية حيث تؤثر على ذات الفرد وعلى سلوكه وشخصيته حيث تطرقنا إلى التناول النظري للاكتئاب.

# الجانب التطبيقي

## الفصل الرابع: إجراءات الدراسة المنهجية

تمهيد:

I. منهج الدراسة.

II. ميدان الدراسة.

III. عينة الدراسة.

IV. أدوات الدراسة.

V. الخصائص السيكومترية لأدوات الدراسة

خلاصة الفصل.

تمهيد:

بعد ما تطرقنا إلى الجانب النظري للدراسة، والذي يعد الحجر المهم والأساسي في الدراسة فيجب التطرق إلى إجراءات الدراسة الميدانية التي تفرضه طبيعة هذه الدراسة، وهذا ما سيتم تناوله في هذا الفصل حيث تطرقنا فيه إلى منهج الدراسة، ميدان الدراسة، عينة الدراسة، وصف أدوات الدراسة والخصائص السيكمترية لها و خلاصة الفصل.

I. منهج الدراسة:

يعد المنهج العيادي أحد المناهج المهمة والأساسية في مجال الدراسات النفسية، ولقد اعتمدنا عليه لكونه المنهج الملائم لموضوع الدراسة من جهة، ولفردانية الحالات من جهة أخرى.

حيث يعرف المنهج العيادي بأنه بمثابة الملاحظات العميقة والمستمرة للحالات الخاصة والذي من

خصائصه دراسة كل حالة على انفراد. (Ronald Deron, 1991, p21)

كما يعرف المنهج العيادي بأنه: طريقة للسعي إلى الوصول لداخلية الفرد، ويتعلق الأمر بفهم وشرح

الحالة النفسية والسير النفسي للفرد. (حسن عبد المعطي، 1998، ص141)

ويقوم هذا المنهج على دراسة الحالة باعتبارها الطريقة الأنسب للفهم الشامل للحالة الفردية وللحصول

على أكبر قدر ممكن من المعلومات عند المفحوص.

فدراسة الحالة هي عبارة عن ملاحظة معمقة لموضوع ما يتم فيها جمع المعلومات عن شخص واحد

وفي كل الجوانب. (Sillamy Nobert, 1999, p47)

كما تعرف بأنها: نوع من البحث المتعلق بالعوامل المعقدة التي تساهم في فردية وحدة اجتماعية ما،

فمن طريق الاطلاع على الخبرات الماضية للحالة وبعد التعمق في العوامل التي تحكم سلوكها وتحليل

نتائج تلك العوامل يستطيع الفاحص أن ينشئ صورة متكاملة عن الحالة.(حسن مصطفى عبد المعطي،2003، ص 151).

### II. ميدان الدراسة:

تم إجراء الدراسة الميدانية بالمؤسسة العمومية للصحة الجوارية بحي النصر بالنزلة، المنحدرة تحت المؤسسة العمومية للصحة الجوارية بتقרת والتي كانت قبل 2008 ما يسمى بالقطاع الصحي بتقרת يشمل كل المؤسسات العمومية للصحة الجوارية، والمؤسسة الاستشفائية، وفي 2008 وبمقتضى القرار الوزاري الصادر في 01 جانفي 2008 تم إعادة هيكلة القطاع حيث تجزأت إلى مؤسسات عمومية استشفائية عيادات متعددة الخدمات حيث بلغ عددها 16 عيادة متعددة الخدمات والتي من بينها مكان إجراء البحث وهي عيادة حي النصر بالنزلة حيث افتتحت وتم انطلاق تشغيلها في جويلية 2012، تحتوي العيادة على طابقين: الطابق السفلي ويحتوي على (طب عام- جراحة أسنان- حماية الأمومة والطفولة- العلاجات العامة- الأشعة)، أما الطابق العلوي فيحتوي على ( المخبر- الطبيب المنسق- طب مختص- طب العيون- أخصائية نفسانية).

### III. عينة الدراسة:

عينة الدراسة تم اختيارها حسب طبيعة البحث العلمي وقد تم هذا الاختيار بطريقة قصدية، وهذا من أجل تحقيق أهداف الدراسة.

عينة الدراسة تتكون من 05 حالات وهم ممن يعانون من الاكتئاب النفسي، وقد تمكنا من التواصل معهم داخل المؤسسة العمومية للصحة الجوارية بتقרת المترددين عليها.وقد تم التعرف على الحالات في البداية من خلال الأخصائية النفسية والذين هم مشخصون من قبلها بأنهم يعانون من الاكتئاب النفسي.

الجدول رقم (02): يوضح خصائص عينة الدراسة:

| الرقم | الرمز | العمر  | الجنس | المستوى الدراسي | بداية الاضطراب | المهنة       |
|-------|-------|--------|-------|-----------------|----------------|--------------|
| 01    | م.و   | 32 سنة | ذكر   | الثالثة ثانوي   | 02 سنتين       | موظف         |
| 02    | ع.م   | 45 سنة | ذكر   | الثالثة ثانوي   | 03 سنوات       | موظف         |
| 03    | أ     | 41 سنة | أنثى  | الثالثة ثانوي   | 04 سنوات       | موظفة        |
| 04    | ف.ف   | 35 سنة | أنثى  | 9 أساسي         | 03 سنوات       | ماكثة بالبيت |
| 05    | م.ش   | 36 سنة | أنثى  | 9 أساسي         | 05 سنوات       | ماكثة بالبيت |

#### IV. وصف أدوات الدراسة:

تعتبر أدوات الدراسة ذات أهمية فهي بمثابة مفاتيح يلجأ إليها الباحث لجمع المعلومات، وقد تم الاستعانة بالأدوات التي تخدم موضوع الدراسة والمتمثلة في المقابلة العيادية نصف الموجهة، مقياس الأفكار اللاعقلانية لسليمان الريحاني ومقياس الإكتئاب النفسي B.D.I لأرون بيك (A.Beck) والذي عربه غريب عبد الفتاح غريب.

#### 1- المقابلة العيادية نصف الموجهة:

المقابلة العيادية من الأدوات الأكثر شيوعاً لجمع المعلومات إذ يستخدمها الباحث العيادي للاتصال مع المفحوص، ونعني بالمقابلة العيادية تبادل الكلام بين الفاحص والحالة. (chilland colette,1989, p22)

ويعرفها أنجلش (Anglich) بأنها: محادثة يقوم بها الفرد مع فرد آخر أو مع مجموعة من الأفراد بهدف الحصول على المعلومات، وهذا لاستخدامها في بحث علمي أو للاستعانة بها في عمليات التوجيه

والتشخيص والعلاج. (عمار بوحوش، 1995، ص65)

إن طبيعة البحث الذي نقوم به يستدعي استعمال المقابلة نصف الموجهة لأنها تخدم موضوع بحثنا، فهي ليست مفتوحة تماما، إذ أنها تحدد للمفحوص مجال السؤال وتعطيه نوعا من الحرية في التعبير، والتي تعرف كما يلي:

هي تلك التي تعتمد على دليل المقابلة والتي ترسم خطتها مسبقا بشيء من التفصيل وتوضع لها تعليمة موحدة يتبعها جميع من يقوم بالمقابلة لغرض واحد، وفيها تحدد الأسئلة وصياغتها ويترتب توجيهها وطريقة إقائها بحيث تكون هناك مرونة تجعل هذه الطريقة بعيدة عن التكلف. (محمد خليفة بركات، 1984، ص399).

ولإجراء هذه المقابلة قمنا بتصميم أسئلة المقابلة وضعناها في صورة دليل المقابلة الذي يحتوي على محاور بحيث كل محور يضم مجموعة من الأسئلة وذلك لجمع أكبر معلومات حول الحالة وهذه المحاور هي:

- المحور الأول: معلومات عامة حول الحالة.
- المحور الثاني: تاريخ الحالة (ستة أسئلة)
- المحور الثالث: معلومات عن الجانب الجسمي للحالة (ثلاثة أسئلة)
- المحور الرابع: المعاناة الحالية من الاضطراب النفسي (سؤالين)
- المحور الخامس: الجانب العلائقي الاجتماعي (أربعة أسئلة)
- المحور السادس: الجانب المهني (سؤالين)
- المحور السابع: النظرة المستقبلية (ثلاثة أسئلة)

حيث قمنا بالاعتماد على طريقة استطلاع آراء الحكام، ولهذا الغرض تم توزيع الأسئلة على سبعة محكمين، خمسة من أساتذة علم النفس من قسم علم النفس وعلوم التربية بجامعة قاصدي مرياح ورقلة واثنين منهم أخصائيتين نفسانيتين بالمؤسسة الاستشفائية للصحة الجوارية بتقوت، أنظر الملحق رقم (01): يبين قائمة أسماء المحكمين لأسئلة المقابلة العيادية نصف الموجهة وهذا بعد الأخذ بآرائهم تم تطبيقها على الحالات و تكون طريقة التطبيق فردية.

## 2\_ اختبار الأفكار اللاعقلانية:

### 1.2. وصف الاختبار:

أعد هذا الاختبار من طرف الدكتور سليمان الريحاني سنة (1985) بالأردن بهدف قياس الأفكار اللاعقلانية كما وضعها إيليس (Eilis) وهي إحدى عشر فكرة وأضاف لها الريحاني فكرتين ليتناسب هذا المقياس مع البيئة العربية، وكل فكرة من هذه الأفكار لها أربع عبارات على المقياس ليصبح عدد العبارات على الاختبار ككل 52 عبارة. (هديل داهي عبد الله، 2013، ص 352)، وفيما يلي الأفكار اللاعقلانية الثلاثة عشرة والتي يقيسها الاختبار:

1- **الفكرة الأولى:** من الضروري أن يكون الشخص محبوبا أو مرضيا عنه من كل المحيطين به وتتمثل هذه الفكرة بالفقرات رقم (1-14-27-40).

2- **الفكرة الثانية:** يجب على الفرد أن يكون على درجة عالية من الكفاءة والمنافسة وأن ينجز ما يمكن أن يعتبر نفسه بسببه ذا قيمة وأهمية ولا منطقية وتتمثل هذه الفكرة بالفقرات رقم (2-15-28-41).

3- **الفكرة الثالثة:** بعض الناس شريريون ومجرمون، ولذلك لابد من عقابهم وتتمثل هذه الفكرة بالفقرات رقم (3-16-29-42).

4- **الفكرة الرابعة:** إذا سارت الأمور على غير مراد الفرد، فإن هذه كارثة مدمرة وتتمثل هذه الفكرة بالفقرات رقم (4-17-30-43).

5- **الفكرة الخامسة:** أن الأسباب المؤدية إلى الشعور بالتعاسة هي خارج نطاق الإنسان وليس له من سبيل إلى السيطرة عليها وتتمثل هذه الفكرة بالفقرات رقم (5-18-31-44).

6- **الفكرة السادسة:** أن الأمور الخطيرة هي سبب المشاغل، ويجب أن يكون احتمال حدوثها هو شاغلنا الدائم وتتمثل هذه الفكرة بالفقرات رقم (6-19-32-45).

7- **الفكرة السابعة:** إنه من السهل أن تنفدى بعض الصعوبات والمسؤوليات الشخصية على أن نواجهها وتتمثل هذه الفكرة بالفقرات رقم (7-20-33-46).

8- **الفكرة الثامنة:** يجب على الفرد أن يكون مستندا على الآخرين وأن يكون هناك شخص أقوى منه يستند عليه وتتمثل هذه الفكرة بالفقرات رقم (8-21-34-47).

9- **الفكرة التاسعة:** الخبرات والأحداث الماضية هي المحددات الأساسية للسلوك الحاضر، والمؤثرات الماضية لا يمكن استئصالها وتتمثل هذه الفكرة بالفقرات رقم (9-22-35-48).

10- **الفكرة العاشرة:** ينبغي أن يحزن الفرد بما يصيب الآخرين من اضطرابات ومشكلات وتتمثل هذه الفكرة بالفقرات رقم (10-23-36-49).

11- **الفكرة الحادية عشر:** هناك دائما حل لكل مشكلة، وهذا الحل يجب التوصل إليه، وإلا فالنتائج سوف تكون خطيرة وتتمثل هذه الفكرة بالفقرات رقم (11-25-38-50).

12- **الفكرة الثانية عشرة:** ينبغي أن يتسم الشخص بالرسمية والجدية في تعامله مع الآخرين حتى تكون له قيمة أو مكانة محترمة بين الناس وتتمثل هذه الفكرة بالفقرات رقم (12-25-38-51).

13- الفكرة الثالثة عشرة: لاشك في أن مكانة الرجل هي الأهم فيما يتعلق بعلاقته مع المرأة، وتتمثل هذه الفكرة بالفقرات رقم (13-26-39-52). (بردان علي الحياي، 2013، ص 53).

### 2.2. كيفية تطبيق الاختبار:

يقوم الفاحص بشرح التعليمة للفرد المعرض لوضعية القياس النفسي وتتمثل التعليمة، و تكون طريقة التطبيق بطريقة فردية أو جماعية.

أمام كل عبارة من العبارات التالية ضع العلامة (X) في الخانة التي تصف ما ينطق عليك، وهناك بديلين عند الإجابة على كل عبارة من العبارات البديلين وهي:

- نعم

- لا

### 3.2. كيفية تصحيح الاختبار:

تكون كيفية تصحيح وتنقيط الاختبار وتتم بـ 1-2 حيث تعطى الدرجة (02) للإجابة التي تدل على قبول المفحوص للفكرة التي تقيسها العبارة والدرجة (01) تدل على رفض المفحوص للفكرة التي تقيسها العبارة.

جدول رقم (03): يوضح كيفية تنقيط اختبار الأفكار اللاعقلانية لسليمان الريحاني.

| الدرجة | البديل |
|--------|--------|
| 02     | نعم    |
| 01     | لا     |

### 4.2. الخصائص السيكومترية لأدوات الدراسة:

#### 1.4.2. صدق اختبار الأفكار اللاعقلانية :

قام الريحاني باستخراج دلالة الصدق المنطقي للاختبار عن طريق استخدام صدق المحكمين وذلك باتفاق 90% من المتخصصين في علم النفس والإرشاد، كما وجد أن الاختبار يتصف بدلالات صدق تجريبية تمثلت في قدرة الاختبار على التمييز بين الأسوياء والعصابيين، دلت نتائج تحليل التباين على وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند 0.01 بين متوسط الأسوياء ومتوسط العصابيين على الدرجة الكلية للاختبار، أما بالنسبة للصدق العاملي فقد تمثلت بنتائج التحليل العاملي لأبعاد الاختبار، وقد أمكن استخلاص أربعة عوامل فسرت معظم تباين أجزاء الاختبار (0,55). (عبد الحميد حسن، 2003، ص 211-212).

في البيئة الجزائرية قامت الباحثة سميرة خذير بحساب الصدق بطريقتين هما طريق استطلاع آراء المحكمين، وصدق المقارنة الطرفية، حيث تم توزيع الأداة على خمسة محكمين من أساتذة التعليم علم النفس بجامعة قاصدي مرباح بورقلة، ومن خلال ملاحظات الأساتذة في مدى ارتباط أبعاد الأداة وارتباط البنود بالأبعاد تم الاتفاق على استخدام المقياس، أما عن طريق المقارنة الطرفية فكانت النتائج كالتالي: بالنسبة للفتة العليا كان المتوسط الحسابي للفتة (م<sub>1</sub> = 89.10) وبانحراف معياري (ع<sub>1</sub> = 2.38) في حين بلغ المتوسط الحسابي للفتة الدنيا (م<sub>2</sub> = 76.60) وبانحراف معياري (ع<sub>2</sub> = 1.95)، وبلغت قيمة (ت) المحسوبة لدلالة الفروق بين متوسطي المجموعتين (ت = 12.25) والمجدولة (2.51) عند درجة حرية (18)، ومستوى الدلالة (0.01) وهي قيمة دالة إحصائية وبالتالي فإن مقياس الأفكار اللاعقلانية على قدر عال من الصدق وبالتالي يمكن استخدامه في هذه الدراسة. (سميرة خذير، 2012، ص 63\_65)

#### 2.4.2. ثبات اختبار الأفكار اللاعقلانية:

قام سليمان الريحاني باستخراج معامل الثبات بطريقة الاختبار وإعادةه حيث تراوحت قيمة معاملات الثبات لأبعاد الاختبار الثلاثة عشر ما بين (0,40) و(0,83)، وبمتوسط قدره (0,70)، كما

حسب معامل ثبات على أساس الدرجة الكلية وبلغ (0,80)، كذلك تم حساب معاملات الثبات بطريقة الاتساق الداخلي وذلك باستخدام معادلة ألفا- كرو نباخ، وتم الحصول على معاملات ثبات أبعاد الاختبار تراوحت قيمتها بين (0,54) و(0,91)، وبمتوسط بلغت قيمته (0,79) كما بلغت قيمة معامل الثبات للدرجة الكلية على الاختبار (0,92) وهي قيمة تدل على ثبات الاختبار.

في البيئة الجزائرية قامت سميرة خذير، (2012) بحساب الثبات بطريقة التجزئة النفسية وذلك بتجزئة المقياس إلى نصفين متكافئين (فقرات فردية وفقرات زوجية) وبعدها حساب الارتباط بين الفقرات الفردية والزوجية بمعامل ارتباط (بيرسون) والذي يمثل معامل ثبات نصف الاختبار.

كانت قيمة الارتباط بتطبيق معادلة (بيرسون) مساوية بـ (0.62)، وبعد التعديل بمعادلة (سبيرمان براون) وصل معامل الارتباط إلى (0.76) وهو يدل على درجة عالية من الثبات، وبالتالي يمكن تطبيقه في هذه الدراسة. (سميرة خذير، نفس المرجع، ص 65\_66).

### 3\_ اختبار أرون بيك A. Beck للاكتئاب النفسي B.D.I وتعريب غريب عبد الفتاح غريب:

أعد الاختبار في الأصل بيك Beck وتتكون الصورة الأصلية لهذا الاختبار من 21 بنداً بينما تتكون الصورة المختصرة من 13 بند، وقد تركز هدف بيك في وضع أداة تغطي جميع أعراض الاكتئاب بصورة شاملة، ويتميز هذا المقياس بجميع الخصائص السيكومترية للمقياس الجيد، كما أنه أداة قصيرة وسهلة الاستعمال ويطبق بصورة فردية أو جماعية. (Bellack et Hersen, 1988, p 320-321) ويحتوي كل بند من هذا المقياس على سلسلة من العبارات بحيث يختار المفحوص العبارة التي تناسبه وتتراوح الدرجة الكلية للاختبار من 0 إلى 39 وتشير الدرجة التي تتراوح بين 0 و4 إلى عدم وجود اكتئاب أما الدرجة 5 و7 تشير إلى وجود اكتئاب معتدل وبين 8 و15 إلى اكتئاب متوسط بينما تشير الدرجة التي تتراوح من 16 فما فوق إلى وجود اكتئاب شديد.

الأعراض الثلاثة عشر هي: الحزن - التشاؤم - الشعور بالفشل - عدم الرضا - الشعور بالذنب - عدم حب الذات - إيذاء الذات - الانسحاب الاجتماعي - التردد - تغير في صورة الذات - صعوبة العمل - التعب - فقدان الشهية. (غريب عبد الفتاح غريب، 1988، ص 6-8)

### 1.3. صدق اختبار الاكتئاب:

#### 1.1.3. الصدق:

قام عبد الخالق (1996) بحساب صدق مقياس بيك بطريقة صدق التكوين فحسب معامل الارتباط على 120 طالبا من جامعة الإسكندرية بينه وبين ثلاثة مقاييس يفترض ارتباطها بالاكتئاب إيجابيا أو سلبيا وهي: التفاؤل والتشاؤم واليأس، فكانت معاملات الارتباط كما يلي على التوالي: 0.56، 0.72، 0.37 كما قام بحساب الصدق التلازمي بين قائمة بيك وثلاث مقاييس أخرى تقيس الاكتئاب وهي مقياس جلفورد للاكتئاب ومقياس MMPI للاكتئاب ومقياس أوكرمان لوين للصفات الانفعالية على عينة من 120 طالبا جامعيًا، فوصلت معاملات الارتباط بين قائمة بيك والمقاييس الأخرى كالتالي على التوالي:

0.66، 0.49، 0.46 وكلها دالة عند مستوى الدلالة 0.01 كما تبين أيضا عن طريق الصدق التمييزي أن مقياس بيك يميز بشكل واضح بين مرض الاكتئاب والأسوياء. (بشير معمرية، 1998، ص 149)

في البيئة الجزائرية قام بشير معمرية بحساب معامل الصدق بطريقتين الأولى عن طريق الصدق التلازمي فحسب المعامل بطريقة بيرسون من الدرجات الخام بين مقياس بيك للاكتئاب ومقياس التقدير الذاتي للاكتئاب لزونج W.W.ZUNG وهو من تعريب وإعداد رشاد عبد العزيز موسى 1988 على عينة مكونة من 43 طالبا وطالبة من معهد العلوم الاجتماعية والاقتصاد في جامعة باتنة. فوصل معامل

الارتباط بين القائمتين إلى 0.83 وهو دال إحصائياً عند مستوى 0.01 والثانية عن طريق الاتساق الداخلي فحسب معاملات الارتباط بطريقة كارل بيرسون من الدرجات الخام بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية على القائمة على عينة تتكون من 82 فرداً منهم 34 ذكراً، و48 أنثى من تخصصات علم النفس وعلم الاجتماع والري والاقتصاد واللغات الأجنبية والعلوم الدقيقة.

الجدول رقم (04): يبين معاملات الارتباط بين كل عبارة والدرجة الكلية للاختبار لدى عينة الذكور ن=34.

| أرقام العبارات | معاملات الارتباط | مستوى الدلالة | أرقام العبارات | معاملات الارتباط | مستوى الدلالة |
|----------------|------------------|---------------|----------------|------------------|---------------|
| 1              | 0.464            | 0.01          | 8              | 0.460            | 0.01          |
| 2              | 0.532            | 0.01          | 9              | 0.562            | 0.01          |
| 3              | 0.518            | 0.01          | 10             | 0.446            | 0.01          |
| 4              | 0.437            | 0.01          | 11             | 0.452            | 0.01          |
| 5              | 0.603            | 0.01          | 12             | 0.457            | 0.01          |
| 6              | 0.482            | 0.01          | 13             | 0.550            | 0.01          |
| 7              | 0.473            | 0.01          |                |                  |               |

أما الجدول رقم (05): فيبين معاملات الارتباط بين كل عبارة والدرجة الكلية للاختبار لدى عينة الإناث ن=48.

| أرقام العبارات | معاملات الارتباط | مستوى الدلالة | أرقام العبارات | معاملات الارتباط | مستوى الدلالة |
|----------------|------------------|---------------|----------------|------------------|---------------|
|                |                  |               |                |                  |               |

|      |       |    |      |       |   |
|------|-------|----|------|-------|---|
| 0.01 | 0.632 | 8  | 0.01 | 0.652 | 1 |
| 0.01 | 0.567 | 9  | 0.01 | 0.526 | 2 |
| 0.01 | 0.624 | 10 | 0.01 | 0.605 | 3 |
| 0.01 | 0.561 | 11 | 0.01 | 0.483 | 4 |
| 0.01 | 0.535 | 12 | 0.01 | 0.552 | 5 |
| 0.01 | 0.615 | 13 | 0.01 | 0.547 | 6 |
|      |       |    | 0.01 | 0.613 | 7 |

يتبين من معاملات الثبات والصدق التي تم استخراجها لهذا الاختبار سواء في البيئة الأمريكية التي تم إعدادها وتقنيته فيها لأول مرة، أو في البيئة العربية الذي تم ترجمته وإعداده وتقنيته فيها، كما أنه تم تقنيته في البيئة الجزائرية، أن هذه المعاملات كانت دالة إحصائياً، وهذا ما يجعل الاختبار صالحاً للاستخدام في الدراسة بكل ثقة واطمئنان. (بشير معمري، 2007، ص 28).

### 2.1.3. الثبات:

في البيئة العربية استخدم غريب عبد الفتاح غريب 1985 طريقة التجزئة النصفية على 50 مفحوصاً في مصر من جامعة الأزهر فوصل معامل الارتباط إلى 0.87 واستخدم كذلك طريقة ألفا كرونباخ على عينة من 75 طالباً جامعياً في مصر (جامعة عين شمس)، فكان المعامل ألفا يساوي 0.75 وهو دال عند مستوى الدلالة 0.01. (رشاد عبد العزيز، د س، ص 45)

وفي الإمارات العربية قام غريب عبد الفتاح غريب (1992) بحساب الثبات بطريقة إعادة التطبيق في أربع دراسات على عينات من طلاب الجامعة عددهم في كل دراسة هو 37 طالبة، 29 طالبة، 42 طالبا، 20 طالبا، فكانت معاملات الثبات في الدراسات الأربع على التوالي هي: 0.88، 0.90، 0.71، 0.68 وكلها دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة 0.01. (بشير معمري، نفس المرجع، ص 148\_149)

في البيئة الجزائرية قام بشير معمريّة 2007 بحساب الثبات على عينة متكونة من 63 طالب و طالبة منهم 28 ذكور و 35 من الإناث من السنوات الأربعة لمعهدى العلوم الإجتماعية والآداب واللغة العربية في جامعة باتنة، بفاصل زمني بين التطبيقين تراوح بين 18 و 27 يوما، فوصل معامل الارتباط بين التطبيقين بطريقة كالال بيرسون من الدرجات الخام إلى 0.83 و هو دال إحصائيا عند مستوى الدلالة 0.01.(بشير معمريّة، نفس المرجع، ص 27).

#### V. إجراءات الدراسة:

قمنا بإجراء بحثنا هذا خلال الفترة الزمنية الممتدة من 18 فيفري إلى غاية 12 أفريل 2015، إذ تم مقابلة كل حالة من الحالات الخمسة كل واحدة على حدى وبمعدل 4 حصص لكل حالة (45 دقيقة في كل حصة) بمكتب الطبيب المنسق حيث تم تطبيق أدوات الدراسة المتمثلة في المقابلة العيادية نصف الموجهة(الحصة الأولى و الثانية) ، و اختبار الإكتتاب (الحصة الثالثة) و اختبار الأفكار اللاعقلانية (الحصة الرابعة)،حيث قمنا بتوضيح التعليمات و شرح العبارات التي لم تفهمها الحالة و ذلك بوضع علامة (x) في الخانة المناسبة.

### خلاصة الفصل:

بعدما تم العرض في هذا الفصل للمنهج المعتمد في هذا البحث والمتمثل في المنهج العيادي، وكيفية اختيار مجموعة الدراسة وكذا مختلف الأدوات المستعملة، سيتم في الفصل الخامس عرض الحالات من خلال المقابلة العيادية نصف الموجهة والنتائج المتحصل عليها بعد تطبيق اختبار الاكتئاب النفسي واختبار الأفكار اللاعقلانية مع مناقشتها وتفسيرها.

## الفصل الخامس: عرض نتائج الدراسة

تمهيد

### I. عرض الحالات

1. عرض ومناقشة وتفسير الحالة الأولى .
2. عرض ومناقشة وتفسير الحالة الثانية .
3. عرض ومناقشة وتفسير الحالة الثالثة .
4. عرض ومناقشة وتفسير الحالة الرابعة .
5. عرض ومناقشة وتفسير الحالة الخامسة .

### II. الاستنتاج العام.

**تمهيد:**

بعدما تطرقنا في الفصل الرابع إلى إجراءات الدراسة المنهجية ، سنتناول في هذا الفصل مناقشة النتائج وذلك بعد عرض ومناقشة و كل حالة على حدى من خلال المقابلة العيادية و النتائج المتحصل عليها في الاختبارات.

**I. نتائج الدراسة:**

**أولاً. عرض نتائج الحالات كيفياً:**

سيتم التطرق إلى عرض الحالات كيفياً والنتائج كمياً التي تم التوصل إليها مع الحالات الخمسة من خلال المقابلة نصف الموجهة وتطبيق اختبار للإكتئاب النفسي الخالة الأولى واختبار الأفكار اللاعقلانية.

**1. الحالة الأولى:**

• **تقديم الحالة:**

(م.و) شاب يبلغ من العمر 32 سنة، متزوج ويبلغ سن الزوجة 29 سنة وأب لطفلين يبلغ عمر الطفل الأول 10 سنوات، والطفل الثاني يبلغ من العمر 06 سنوات يقطن بمدينة تقرت، وهو الثاني ببيت 4 إخوة 3 بنات وذكر واحد، يعمل بمهنة كهربائي، متعلم بمستوى الثالثة ثانوي يقيم بسكن أرضي ملائم مكون من 08 غرف مستقل عن العائلة، مستواه الاقتصادي جيد، والعلاقة مع الوالدين والإخوة والزوجة حسنة.

حسب المقابلة مع الحالة (م.و) يتبين أنه لم يعاني من مشكلات صحية منذ الصغر وهذا من خلال فوتت صغري نورمال وماصراثلي حتى مشكلة، كما أن العائلة لم تكن لديها مشكلات صحية وحتى الآن حسب (م.و) راهم كامل لابس عليهم وحتى راهم والدي كبار ما عندهم حتى مرض لا لطنسيو ولا

السكر... عايشين Bien، يبدو أن (م.و) يعاني من اضطراب في المعدة يسبب له في بعض الأحيان حالة من القلق نتيجة الألم الذي تسببه له وهذا بسبب انتفاخها وهو يتناول الأدوية الموصفة له من طرف الطبيبة التي زارها لنفس المرض وهذا منذ ستة أشهر.

يعاني (م.و) من اضطراب الإكتئاب النفسي منذ عام (أي من سنة 2014) وبعد 4 أشهر من ظهورها قمت بزيارة الأخصائية النفسية بطلب من أفراد العائلة (الزوجة والوالدين)، خاصة الوالد فهو الذي أخذ له الموعد عند الأخصائية النفسانية.

يعاني كل من الجدة من الأم والخالة والخالين من نفس المشكلة ذلك ما جعل أفراد العائلة يتعرفون على الأعراض بسرعة، وزيارة الأخصائية النفسانية بسرعة والتي أكدت وشخصت بأن (م.و) يعاني من اضطراب الإكتئاب، وبهذا يكون الإضطراب سببه وراثي، لكن عند حدوث مشاكل ما يحدث المشكل ويولد لدى (م.و) حالة من القلق الشديد.

منذ ظهور المشكلة أثرت بشكل كبير على كل جوانب الحياة الأسرية والشخصية والمهنية، فأصبح في مزاج عصبي وسيئ جدا ورغم ذلك وجد(م.و) الدعم العائلي من الوالدين والزوجة هذا ما ساعده نوعا ما في التخفيف من حدة الإكتئاب.

يرى (م.و) نفسه من خلال المشكلة أنه إنسان فاشل لا قيمة لوجوده أنه يسبب المشاكل دائما، وغير متقبل للمشكل من خلاله (علاش غير أنا لي مرضت بهذا الإضطراب من خاوتي كامل علاش جا غير لي أنا، كما أنه متشائم كثيرا من المستقبل (كيفاش رايح يكون مستقبلي) عندما يحتد المشكل لدى(م.و) يحس بقلق شديد ما يدفعه لإيذاء نفسه ودائما ما يفكر في ذلك(كي نتقلق نروح نخرج وبالاك ندير حاجة في روحي لأنني عايش حياة صعبة).

توجد مساندة اجتماعية ودعم عائلي كبير من طرف عائلة وأسرة(م.و) فالمعاملة حسنة خاصة أنهم يعرفون معاناة الحالة من الإضطراب وهم يساعدونه على التخفيف من الإضطراب ولم تتأثر حياته مع

العائلة، لكن يشعر (م.و) من العزلة والوحدة تظهر خاصة خلال تواجده في العمل فالأثر كبير على حياته المهنية ذلك أن زملائه في المهنة لم يفهموه أدى ذلك إلى تراجع كبير في أدائه المهني.

يحاول (م.و) في مساعدة نفسه لتجاوز هذه المشكلة من خلال تفكيره الدائم فما هو العلاج لهذه المشكلة واستمرار حياته بصفة طبيعية وله في ذلك أمل كبير.

وبعد إجراء المقابلة نصف الموجهة مع الحالة (م.و) في المقابلة الأولى تم تطبيق مقياس الإكتئاب النفسي عليه في المقابلة الثانية وتظهر النتائج المتحصل عليها في الملحق رقم 05 .

### • مناقشة مقياس الاكتئاب النفسي (م،و):

بعد تنقيط مقياس الاكتئاب النفسي وجمع النقاط كما هو مبين في الجدول رقم ( 06 ) تم الحصول على درجة قدرها يساوي 17، وتشير هذه الدرجة إلى وجود اكتئاب شديد، ويبدووا هذا من خلال أجابته على العبارة (03) في عرض الحزن وهي تعبر عن حالة (م، و) بأنه مكتئب وحزين طول الوقت ولا يستطيع الخروج أبدا من هذه الحالة، مع انه يحاول أن يساعد نفسه بأقصى قدر ممكن بدون نتيجة هذا ما يزيد شعوره بالقلق الشديد. والتفكير في حل ما، لكن نجد أن (م،و) ليس إنسان متشائم من خلال أجابته على العبارة الأولى من العرض الثاني وهو التشاؤم ولديه أمل كبير ومشرق في المستقبل وهو مثبط الهمة عليه بأنه سيكون هناك خير وعلى الإنسان أن يتفاعل للمستقبل حسب حديثه هو، أما في العرض الثالث (الشعور بالفشل) أجاب على العبارة الثانية وهي يشعر انه فاشل أكثر من الشخص المتوسط، حيث انه كان إنسان نشيط، جدي في كل الأمور وكل شيء يقوم به يشعر بالنجاح.

أما في العرض الرابع (عدم الرضا) فكانت إجابة (م،و) على العبارة الثانية وهي الشعور بالملل اغلب الوقت حيث انه حسب قوله انه مل من نفس الروتين، وفي العرض الخامس (الشعور بالذنب) يشعر بأنه رديء ولا قيمة له اغلب الوقت بما أن المشكلة أثرت على حياته بشكل كبير، وعندما يمتد المشكل

على (م،و) تراوده أفكار للإضرار بنفسه ولكن لا ينفذها من خلال أجابته على العبارة الثانية من العرض السابع (إيذاء الذات).

وبعد تطبيق مقياس الاكتئاب النفسي على الحالة (م،و)، تم تطبيق مقياس الأفكار اللاعقلانية في المقابلة الرابعة وتظهر النتائج المتحصل عليها في الملحق رقم 06.

• مناقشة اختبار الأفكار اللاعقلانية:

بعد تنقيط اختبار الأفكار اللاعقلانية وجمع النقاط كما هو مبين في الملحق رقم ( 06 ) تم الحصول على درجة قدرها يساوي 70 وتشير هذه الدرجة إلى ارتفاع مستوى الأفكار اللاعقلانية لدى الحالة (م،و) حيث قدرت النسبة المئوية ب 99,96 % وتدل هذه النسبة على أن (م،و) يتبنى الأفكار اللاعقلانية بشكل كبير و يؤمن بها بشكل مطلق فمن خلال إجابته على كافة عبارات الفكرة السادسة بنعم تدل على أن (م،و) يتوقع الكوارث و الأشياء الخطيرة و الاهتمام الزائد بسبب ل (م،و) الهموم و الضيق و الانزعاج، كما أن كل من الفكرة الأولى ، و الثالثة ،و الخامسة ، السابعة،و الحادية و الثانية و الثالثة عشر من أهم الأفكار اللاعقلانية لدى (م،و) أي أن طلب التأييد والاستحسان، ابتغاء الكمال الشخصي، اللوم الزائد للذات والآخرين، اللامسؤولية، تجنب الصعوبات والاعتمادية كلها الأفكار التي حصل فيها (م،ش) على أعلى نسبة مئوية.

2.الحالة الثانية:

• تقديم الحالة:

(ف.ف) امرأة تبلغ من العمر 35 سنة، متزوجة وعمر زوجها 39 سنة يعمل في المخبزة وأم لخمسة أطفال (3إناث و 2 ذكور) تقطن ب(ن) مستقلة عن عائلة الزوج وهي الرابعة من بين 4 إخوة (2 بنات و 1 ذكر) مأكثة بالبيت، متعلمة بمستوى التاسعة أساسي تقيم بعمارة مكونة من 04 غرف، المستوى الاقتصادي متوسط والعلاقة مع الوالدين والإخوة حسنة أما مع الزوج متوسطة.

حسب المقابلة مع الحالة (ف.ف) إنها لا تعاني من مشكلات صحية في مرحلة الطفولة، حيث تقول أنها هي من اهتمت وتكفلت بإخوتها بعد وفاة الأب وعجز الأم عن إدارة شؤون العائلة وأخذت هذه المسؤولية عن طريق تربية الأب ( من بكري علمني بالمسؤولية نتاع الدار) تعاني أم (ف.ف) من ضغط الدم والروماتيزم أما باقي أفراد العائلة ليس لديهم أمراض صحية، كما تعاني (ف.ف) من الشقيقة وآلام في الأذن والرقبة إضافة إلى الروماتيزم.

أما عن اضطراب الاكتئاب فقد ظهر لدى الحالة (ف.ف) منذ ثلاث سنوات بسبب الضغوطات اليومية التي تعيشها في المنزل بسبب الأولاد منزل وإدارة شؤون المنزل وهذا مع غياب الزوج عن المنزل إلا في الليل بحكم مهنته التي تتطلب ذلك (خباز)، لم تعد (ف.ف) قادرة على تربية الأولاد وإدارة شؤون المنزل لوحدها (تعبت، ولادي تعبوني والقضية نتاع الدار مني نوض من الصباح وأنا واقفة ما نريحش غير في الليل وقت الرقاد وراجلي مش معاوني كامل وكبي يجي في الليل و نقولو ينوض يعيط ويقول أنا ما رانيش لاتي بيهم راني مع الخدمة...) تتنهد (ف.ف) ثم تقول أنا ما ربحت حتى كبي كنت في دار بابا زيد ما ربحتش كبي تزوجت، خلاص كرهت عدت حاسة روجي مضغوطة ونقلق بزاف).

ظهور المشكلة لدى (ف.ف) أثر على حياتها الأسرية حيث لم تعد تقدر على الاهتمام بنفسها وإهمالها لذاتها وللعائلة ترى أنها تغيرت حياتها تماما بعد ظهور الإضطراب، لم تعد هي نفسها كما كانت في السابق تهتم بالأولاد والزوج، عندما يحتد عليها المشكل تشعر بدرجة كبيرة من القلق وتجلس لوحدها منعزلة.

بحكم أن (ف.ف) تتحدر من ولاية قسنطينة، لا تزور عائلتها إلا مرة في السنة تتواصل مع أفراد عائلتها إلا عن طريق الهاتف، لكن معاملة الزوج لها تتسم باللامبالاة وعدم الاهتمام مثال ذلك عندما تقوم بزيارتها للأخصائية النفسانية وهو يعرف ذلك لأنها تخبره بكل موعد تقوم به(قوليلي واش نقولو كيتروحي

لبسيكولوج تقعدوا غير تهدروا مع بعضاكم، تقعدوا تهدروا عليا، أمشي حبسي خير لك ما عدتيش تروحي باستهزاء).

بعد ظهور المشكلة فقدت علاقتها مع عائلة زوجها وجيرانها بحيث لم تعد تزورهم ولا يزورونها (أنا نقصت مع الناس وما عدت نروح حتى لواحد وما دابيا واحد ما يجيني) وجراء انقطاع هذه العلاقة نشعر (ف.ف) بالعزلة الاجتماعية، ولم تعد تهتم بالآخرين كما كانت سابقا، وفرغت حياتها إلا لتربية أولادها عدت مفرغة وقتي غير باش نربي ولادي).

حاولت (ف.ف) أن تساعد نفسها في مواجهة الإضطراب من خلال مواجهته بأقصى جهد لديها من أجل الاهتمام وتربية أولادها، مع عدم وجود أي سند أو دعم عائلي تقول (ف.ف) أنها استندت على الأخصائية النفسانية كحل وحيد(كل ما قدرت نديرو أي نروح بسيكولوج ونطلب منها تعاوني باش نشوف كيفاش نتعامل مع ولادي)، لكن رغم ما تمر به (ف.ف) ترى أن بإذن الله وبمساعدة الأخصائية النفسانية وبذل جهودها هي متفائلة كثيرا من الشفاء من الإضطراب في المستقبل.

وبعد إجراء المقابلة نصف الموجهة مع الحالة(ف.ف) في المقابلة الثالثة تم تطبيق مقياس الإكتئاب النفسي عليها وتظهر النتائج المتحصل عليها في الملحق رقم 07.

#### • مناقشة مقياس الاكتئاب النفسي(ف،ف):

بعد تنقيط مقياس النفسي وجمع النقاط كما هو مبين في الملحق رقم (07) تم الحصول على درجة قدرها يساوي 08، وتشير هذه الدرجة إلى وجود اكتئاب متوسط.

ويظهر هذا من خلال إجابتها على العبارة الرابعة من العرض الرابع(عدم الرضا)حيث أنها غير راضية عن كل شيء، كما أنها فقدت كل اهتمامها بالناس إطلاقا حيث كانت إجابتها على العبارة الرابعة من العرض الثامن (الانسحاب الاجتماعي)، حيث قالت من خلال المقابلة معها"نقصت من علاقتي مع

الناس وعدت نحوس نهتم غير بأولادي لانوهذا هو الشي لي يهمني" حيث إنها تصب كل اهتماماتها على تربية الأولاد.

بحكم إصابتها بمشاكل جسمية متمثلة في الروماتيزم الأم في الرأس...والمصاحبة لمشكل الاضطراب الاكتئاب تشعر بإجهاد وتعب من أداء عمل معين كما انه يسبب ضغوط التي تعيشها فمن خلال المقابلة معها قالت"قضية الدار وتربية الأولاد وحدي ومن الصباح وأنا وقفة حتى الليل عدت نحس بضغط كبير علي" نظرا لان مسؤولية البيت كلها ملقاة عليها دون مساعدة الزوج لها وغياب دوره الأبوي في المنزل والقيام بواجب تجاه العائلة وتربية الأولاد.

وبعد تطبيق مقياس الاكتئاب النفسي على الحالة (ف،ف)، تم تطبيق مقياس الأفكار اللاعقلانية في المقابلة الرابعة وتظهر النتائج المتحصل عليها في الملحق رقم(08).

#### • مناقشة اختبار الأفكار اللاعقلانية:

بعد تنقيط اختبار الأفكار اللاعقلانية وجمع النقاط كما هو مبين في الملحق رقم (08) تم الحصول على درجة قدرها يساوي 84 حيث قدرت بنسبة مئوية 99.96 % وتشير هذه الدرجة إلى ارتفاع مستوى الأفكار اللاعقلانية لدى الحالة(ف،ف)، من خلال إجابتها على كافة العبارات بنعم وكانت نسبة كل فكرة 9،52 % وتتمثل هذه النسبة في كل من الفكرة الأولى والثانية والثالثة والخامسة وكذلك العاشرة.

#### 3. الحالة الثالثة:

##### • تقديم الحالة:

(ع، م) يبلغ من العمر 45 سنة، متزوج وعمر الزوجة 39 سنة مأكثة بالبيت يعمل أمين صندوق وأب لخمس أطفال (3 بنات و 2 ذكور)، متعلم بمستوى ثالثة ثانوي، يقيم بمسكن ارضي مكون من 04 غرف، المستوى الاقتصادي متوسط، مستقل عن العائلة والعلاقة مع الوالدين حسنة وكافة أفراد

العائلة، وأخ لخمسة إخوة (3 بنات و 2 ذكور) وترتيبه الثالث حسب المقابلة مع الحالة (ع،م) لا يعاني من أية مشكلات صحية منذ مرحلة الطفولة وحتى الآن.

كما أن كل أفراد العائلة ليس لديهم سوابق مرضية أو مشكلات صحية، لا يعاني (ع، م) من أي مشكل صحي أو جسيمي مصاحب للمشكلة.

حسب الحالة ظهرت المشكلة لدى (ع، م) ظهرت منذ جوان 2013 عندما ذهب إلى مكتب البريد لتفقد رصيد أخاه والذي لم يكن لديه أي رصيد مالي في حسابه الشخصي وفجأة عند تفقد حساب وجد (ع، م) أن الحساب يوجد به المال عندها أصيب بصدمة نفسية كبيرة يقول (ع، م) "حسيت روحي تصدمت وحاجة كبيرة طاحتلي على راسي" في ذلك الوقت أحس انه غير جدير بالثقة حتى وأن احد عمال البريد طمأنه بأنه ليست هناك مشكلة وشيء عادي في أن يتفقد حساب أخيه إلا انه عاش حالة من الخوف الشديد في أن يكتشف أمره ويعاقب من اجل ذلك، وأصبح يرى نفسه انه إنسان غير جدير بالثقة ولا يستحق أمانة صندوق(عمله) ويظهر هذا من خلال (أنا راني نحس في روحي بلي الناس وصحابي في الخدمة ما راهومش دايرين في الثقة، بصح هو ما يقولولي بلي رأنا واثقين فيك)، كما انه دائما خائف ويشعر بان الناس يراقبونه ويفكر دوما في إمكانية حدوث أي خطر يمس به وبحياته، هذا ما جعل حالته النفسية سيئة ولكن بفضل احد أصدقاءه هو من وجهه لزيارة الأخصائية النفسانية.

تسيطر المشكلة على حياة(ع،م) الشخصية حيث أن علاقته الاجتماعية أصبحت محدودة مقارنة قبل ظهور المشكلة ولا يحب الدخول في أي علاقات اجتماعية أخرى حيث يقول (عدت نحس نقعد وحدي وما نخالطش الناس وما دابيا واحد ما يجيني بالا كراهم يراقبوا في)، كما أن حياته المهنية تأثرت كذلك حيث يرى أن زملائه في العمل لا تربطه بهم أية علاقة ماعدا العمل فقط كما انه يرى رئيسه في العمل هو محل اهتمامه دائما و دائما يراقبه (نحس بلي راهو يتسنى في، ثم وين نزيد نتأكد بلي راهم ماعدش واثقين في كيما قبل )، أما عن حالته الأسرية لم تتأثر بالمشكلة وعلاقته بالأسرة حسنة.

يرى (ع، م) نفسه من خلال المشكلة انه إنسان حزين غير جدير بالثقة، لا يستحق الثقة من الآخرين، عندما يحتد عليه المشكل كل ما يفكر فيه هو الجلوس لوحده بعيد عن الآخرين. علاقته مع الأسرة حسنة وكذلك مع الزوجة، كما أنهم يعاملونه معاملة حسنة ولم تتغير هذه المعاملة أي هي نفسها قبل ظهور المشكلة ولكن تغيرت مع الأصدقاء والجيران والأصدقاء في العمل، كما أن الأداء المهني تراجع بسبب نظرتة بصورة سلبية لنفسه وللآخرين، لكن ورغم ذلك هناك تفاؤل كبير لدى (م،ع) في الشفاء من المشكل في المستقبل، كما انه يحاول في مساعدة نفسه في مواجهة هذا المشكل من خلال المواظبة واحترام كل أوقات الجلسات عند الأخصائية النفسانية ولا يخلف أي جلسة وهذا بدافع الشفاء والتخلص من هذه المشكلة، والأخذ بعين الاعتبار بكل ما تقوله له الأخصائية النفسانية. بعد إجراء المقابلة نصف المواجهة مع الحالة (ع، م) في المقابلة الأولى تم تطبيق مقياس الاكتئاب النفسي عليه في المقابلة الثالثة وتظهر النتائج المتحصل عليها في الملحق رقم (09).

• مناقشة مقياس الاكتئاب النفسي (ع،م):

بعد تنقيط مقياس النفسي وجمع النقاط كما هو مبين في الملحق رقم ( 09 ) تم الحصول على درجة قدرها يساوي6، وتشير هذه الدرجة إلى وجود اكتئاب معتدل. ويبدو هذا من خلال إجابته في العرض الأول(الحزن) على العبارة الثانية تدل على انه يشعر بالحزن والكآبة من جراء تقدير الذات المنخفض ونقص الثقة بالنفس. يبدو أن الصدمة النفسية أثرت على علاقته الاجتماعية حيث انه قلل من اهتمامه بالناس، ونقص المشاعر اتجاههم بسبب النظرة السلبية اتجاه نفسه ويرى انه انس غير جدير بالثقة بين الناس ويظهر هذا من خلال المقابلة حيث قال(ع، م) "أنا نحس بلي ما رانيش إنسان نتاع ثقة" حيث أجاب على العبارة الثانية من العرض الثامن (الانسحاب الاجتماعي).

إن نقص الثقة بالذات وتقدير الذات المنخفض يكون عائق كبير لدى الإنسان السوي بصفة عامة والإنسان المكتئب بصفة خاصة، حيث أن نظرة التشاؤم حول الذات تساهم في عدم اتخاذ القرارات بصفة طبيعية، ويكون هناك دائماً تراجع في اتخاذه مع ذلك يبذل (ع، م) بعض الجهد في بداية عمل بعض الأشياء نظراً لتأثير المشكلة عليه، ولكن بمساعدة الأخصائية النفسانية والعائلة لم يعد يشعر بالإجهاد مقارنة من قبل ويظهر هذا من خلال إجابته على العبارة الثانية من العرض الثاني عشر (التعب)، وما قاله خلال المقابلة " الأخصائية عاونتني وخففت علي التعب لكان عندي من قبل".

وبعد تطبيق مقياس الاكتئاب النفسي على الحالة (ع، م)، تم تطبيق مقياس الأفكار اللاعقلانية في

المقابلة الرابعة وتظهر النتائج المتحصل عليها في الملحق رقم (10).

#### • مناقشة اختبار الأفكار اللاعقلانية:

بعد تنقيط اختبار الأفكار اللاعقلانية وجمع النقاط كما هو مبين في الملحق رقم (10) تم الحصول على درجة قدرها يساوي 62 حيث قدرت بنسبة مئوية 87,03% و تشير هذه الدرجة إلى ارتفاع مستوى الأفكار اللاعقلانية لدى (ع،م)، وكانت أعلى نسبة مئوية في كل من الفكرة 5 و9 بحيث كانت إجابات كافة عبارات هاتان الفكرتين بنعم و قدرت نسبة كل واحدة منهما ب 12,90%، فيما كانت أدنى نسبة في الفكرتين 7 و10 بنسبة 3,22%.

#### 4. الحالة الرابعة:

##### • تقديم الحالة:

(أ) امرأة تبلغ من العمر 41 سنة متزوجة، وموظفة في المركز وأم لـ (04 أولاد) كلهم ذكور، تقيم بمسكن أرضي، مكون من 05 غرف المستوى الاقتصادي جيد، مستقلة عن عائلة الزوج، أي تقطن مع الزوج والأولاد، وهي الأولى من بين ثلاثة إخوة (02 أولاد وبنات)، ذات مستوى تعليمي الثالثة ثانوي.

حسب المقابلة مع الحالة عانت في مرحلة الطفولة (عندما كان عمرها 10 سنوات) من آلام في الرجل اليمنى كانت حينها في فرنسا أين مكثت في المستشفى من أجل ذلك، تركت (أ) خلال مدة لاستشفائها عند عائلة لها هناك (في فرنسا) دون مرافقة أي احد من العائلة لها بسبب ظروف ما لا تتذكرها الحالة (أ) وكانت مدة مكوثها في فرنسا (05) سنوات، افتقدت فيها العائلة كثيرا خاصة الوالدين وعانت كثيرا من جراء هذا الانفصال خاصة هي الأولى في ترتيب الإخوة، وعند عودتها من فرنسا إلى منزلها (في تقرت، كان عمرها 15 سنة، ولا يعاني أي أحد من أفراد العائلة من مشكلات صحية، تقول (أ) أن سبب مشكلتها هذه هو الاغتراب النفسي والعزلة الإجتماعية، كذلك الوحدة النفسية، لكن ترى أن هذه هي بداية المشكلة واحتدت أو انفجرت خلال الحمل بابنها الرابع، حيث أنها لم تتوقع أبدا حدوث حمل آخر بعد أولادها الثلاث، ولا تريد ذلك ولكن عند وجود الحمل لم تتقبله تماما ولم تتقبل شكل البطن، وخجلت منه كثيرا حيث تقول " وليت نحشم من بطني وكأني دايرة حاجة مش مليحة" لا تعلم (أ) سبب رفضها المطلق لهذا الحمل ولكن ولادة الطفل الذي عمره الآن (4 سنوات) تقول هو محبوب لها أكثر من أولادها الآخرين وبدرجة كبيرة من خلال قولها "نموت عليه وما دبي حاجة ما تمسو".

بعد ولادة الطفل وحتى هذه الفترة لا تزال تعاني من المشكلة، لكن لا تسيطر المشكلة على علاقتها مع العائلة أو على حياتها الأسرية، والمهنية، والشخصية.

ترى (أ) نفسها أنها إنسانة مكتئبة وحزينة ومنعزلة طوال الأيام، حتى مع هذه المشكلة لا تفكر في أي يوما أن تؤذي نفسها من خلال فكرة (راهو يفرج ربي)، هذه الفكرة راسخة لديها وتمسكها بالله قوي تقول هو الذي جعلني لم أذي نفسي ولا حتى مرة، كما أن المعاملة الجيدة من طرف العائلة والتي لم تتغير حتى بعد ظهور المشكلة والعلاقة الحسنة مع الزوج والأصدقاء جيدة ساعدت (أ) من المعانات من الوحدة أو العزلة التي كانت تعيشها فترة الحمل بالطفل الرابع، ولكن تفقد اهتماماتها من الآخرين منذ ظهور المشكلة.

لم تأثر المشكلة على الجانب المهني (أ)، وعلى الأداء المهني كذلك حيث تقوم بمهنتها بنفس الجودة، وهذا بسبب علاقتها بزملائها في العمل والذين ساهموا بشكل كبير في مواصلة (أ) لعملها بجد وقدموا لها الدعم حيث تقول "تفهموا مشكلتي"، هنا تظهر المساندة الاجتماعية والدعم الاجتماعي ساعدها في مواجهة المشكلة إلى حد كبير طبعاً مع المساعدة النفسية من طرف الأخصائية النفسانية وهذا ما زادها من التفاؤل والشفاء من المشكلة مستقبلاً.

وبعد إجراء المقابلة نصف الموجهة مع الحالة (أ) في المقابلة الأولى، طبقنا في المقابلة الثالثة مقياس الاكتئاب لبيك وتظهر النتائج المتحصل عليها في الملحق رقم (11).

#### مناقشة مقياس الاكتئاب النفسي للحالة (أ):

بعد تنقيط مقياس الاكتئاب وجمع النقاط كما هو مبين في الملحق رقم ( 11 ) تم الحصول على درجة قدرها يساوي 08 وتشير هذه الدرجة إلى وجود اكتئاب متوسط.

يبدو أن من خلال إجابتها على العبارة 01 في عرض الحزن شعر بالحزن والكآبة بسبب العزلة الاجتماعية: وتظهر إجابتها في العبارات الأولى في الأعراض الثاني (التشاؤم)، والسابع (إيذاء الذات)، والعاشر، والثاني عشر والثالث عشر، أما في العرض الرابع أجابت على الفقرة الثانية تدل على شعورها بالممل أغلب الوقت نتيجة العمل الروتيني اليومي بين المنزل والعمل، كما أنها نقصت اهتماماتها بالناس مقارنة من قبل حيث أن تفكيرها ينصب في حياتها والمشكلة التي تعاني منها والعائلة دون الاهتمام بالآخرين وسبب ذلك تجد صعوبة في اتخاذ قراراتها لعدم اللجوء إلى المساعدة من طرف الآخرين.

وبعد تطبيق اختبار الاكتئاب على الحالة (أ)، تم تطبيق اختبار الأفكار اللاعقلانية في المقابلة الرابعة وتظهر النتائج المتحصل عليها في الملحق رقم (12).

• مناقشة اختبار الأفكار اللاعقلانية:

بعد تنقيط اختبار الأفكار اللاعقلانية وجمع النقاط كما هو مبين في الملحق رقم (10) تم الحصول على درجة قدرها يساوي 62 حيث قدرت بنسبة مئوية 96,70% و تشير هذه الدرجة إلى ارتفاع مستوى الأفكار اللاعقلانية ، ومن أهم الأفكار لدى (أ) الفكرة 12،8،7،،5،4،3،2،1 و التي أجابت على كل عبارات كل واحدة منهم بنعم ، قدرت بنسبة 9،67%، فيما كانت أدنى فكرة التاسعة و العاشرة حيث قدرت بنسبة 3،22% .

5. الحالة الخامسة

• تقديم الحالة:

(م.ش) امرأة تبلغ من العمر 36 سنة، متزوجة حيث عمر الزوج 45 سنة مائكة بالبيت، متعلمة بمستوى التاسعة أساسي، تسكن بمسكن أرضي مكون من غرفتين، وهي السادسة من بين ثمانية إخوة، 04 ذكور و 04 إناث كلهم متزوجون، مستواها الاقتصادي متوسط، مستقلة عن عائلة الزوج، ليس لديها أبناء، الأب متوفى والعلاقة مع العائلة حسنة، لكن مع الزوج مذبذبة كما أن علاقتها مع أهل زوجها سيئة للغاية .

حسب المقابلة مع (م.ش) لا تعاني من أي مشاكل صحية منذ مرحلة الطفولة وحتى هذه المرحلة، لكن الأم تعاني من ضغط الدم والزوج يعاني من مرض السكري.

ظهرت المشكلة منذ عام 2009 وهو نفس العام الذي توفى فيه الأب والذي كان يعاني من القصور الكلوي حيث كانت علاقتها به حميمة جدا، وخبر وفاته جاءها فجأة وهي في بيت زوجها نزل عليها الخبر كالصاعقة حيث تقول ( حسيت بحاجة جاتي في راسي كي سمعت خبر مارنيش عارفة واشي هي شغل جاتي صدمة)، لم تكن تتوقع أن خبر وفاته يكون فجأة وهي ليست بجانبه، لكن احتد عام 2010 .

منذ ذلك الوقت دخلت (م.ش) في حالة من العزلة والانطواء على نفسها، لا تحب التحدث إلى الآخرين والجلوس معهم .

عدم إنجاب الأولاد ومنذ مرور فترة طويلة على زواجها (منذ عام 2005) أي مرور 11 سنة من الزواج زاد من حدة المشكل وهذا بسبب العلاقة الغير حنة مع الزوج والمناقشات المتكررة معه لأي سبب أو لسبب تافه حيث أن الزوج عصبي لدرجة كبيرة، أحيانا يتوصل الأمر بطردها إلى منزل الأب ولا يسترجعها إلا بأمر أخواته .

كما أنها تأثرت كثيرا من حديث المقربين والناس من موضوع الأولاد نقول أن هذا السبب كرهها للناس وعدم المواصلة في علاقتها معهم مثل قبل وخاصة من قبل أهل زوجها حيث في بعض الأحيان يتوصل بها الأمر في التفكير بالانفصال عن الزوج حيث تقول (كرهت راجلي وهدرة اهلو والناس على جال لولاد كون غير يطلقني يتهنى هو ونتهنى أنا ويروح يتزوج مرا وحدة أخرى وأنا ثاني نشوف راجل واحد أواخر خير) .

أثرت المشكلة على حياة (م.ش) من جميع جوانبها الشخصية والأسرية، حيث أنها فقدت اهتمامها بذاتها مقارنة قبل ظهور المشكلة ومع أن العلاقة مع الزوج متذبذبة زادت المناقشات الزوجية أكثر حدة، حيث أن زوجها هو من يطلب الطلاق في أقرب وقت ممكن لأنها تقول لم يعد يتحملها (كرهتيلي حياتي وكتاش نطلفك ونتهنى منك )، هذا ما يزيد لدى الحالة حدة المشكل لأن زوجها لم يفهمها ولا يقدر ما تمر به بل يزيد من الطين بلة، بدلا من مساعدتها في تجاوز هذا المشكل .

ترى (م.ش) أن أسباب حالتها هذه موت أبيها المفاجئ والأكثر من ذلك الضغوطات التي تعيشها جراء المعاملة السيئة من طرف الزوج والقاسية والمناقشات اليومية معه، وسبب خوفها من الانفصال هو أختها التي تقيم مع والدتها وزوجات الأخوة بسبب هي كذلك طلاقها من زوجها، تقول (م.ش) (أخي راهي قاعدة في الدار نزيد أنا نصبر وخلص ما نقدرش نزيد نتقل على أمي).

ترى (م.ش) نفسها أنها إنسانة تعيسة ليس لها حظ في الحياة فلم ترى من الحياة إلا الأحران والتعاسة التي تعيشها كل يوم، ترفض تماما مخالطة الآخرين فأحيانا ترى أنهم نصيب في الإصابة بالمشكلة، وفقدت كل اهتمامها بالآخرين .

تنظر (م.ش) إلى المستقبل نظرة تشاؤم، فهي غير قادرة على تصور الخروج من المشكلة ومن حالتها هذه، لم تستطيع مساعدة نفسها ولو حتى بأدنى شيء، ما دفعها لزيارة الأخصائية النفسانية هي أختها وليست مقتنعة بها تمام، وهي خائفة دائما من المستقبل وهي ترى بأنه لا يبشر بالخير .

بعد إجراء المقابلة نصف المواجهة مع الحالة (م.ش) في المقابلة الأولى تم تطبيق اختبار الاكتئاب النفسي عليها في المقابلة الثالثة وتظهر النتائج المتحصل عليها في الملحق رقم (13).

#### مناقشة مقياس الاكتئاب النفسي(م،ش):

بعد تنقيط مقياس اختبار وجمع النقاط كما هو مبين في الملحق رقم (13) تم الحصول على درجة قدرها يساوي 19 وتشير هذه الدرجة إلى وجود اكتئاب شديد.

من خلال إجابة (م،ش) في العبارة الثانية من العرض الأول(الحزن) تشعر بالحزن والكآبة، حيث أن عدم إنجابها للأولاد منذ وقت طويل من زواجها اثر هذا على مزاجها حيث صرحت " كون جا عندي الأولاد حتى ولو كان واحد نتلهي بيه ويونسني بلاك تنقص عليا هاذ الحالة"، وكلما تفكر في حياتها المعاناة مع الزوج و موضوع إنجاب الأولاد وهي في هذا السن تشعر بان مستقبلها ليس له فائدة ومتأكدة من ذلك حيث تقول " على بالي بلي مستقبلي مش مليح وكيفاش راح يكون مليح وحياتي هكذا والمستقبل بلا أولاد مش مستقبل في رأيي"، وأحيانا ومن خلال المشاكل الزوجية مع الزوج تشك في أنها امرأة فاشلة ولم تقم بواجبها كزوجة من خلال إجابتها على العبارة الرابعة من العرض الثالث(الشعور بالفشل).

تشعر بالملل اغلب الوقت يظهر من خلال إجابتها على العبارة الثانية من العرض الرابع(عدم الرضا) حيث أن اغلب الوقت تقضيه لوحدها في المنزل أو الذهاب إلى منزل عائلتها، وبما أنها فاقدة للأمل في المستقبل كذلك فاقدة للأمل في النفس وهذا من خصائص التشويه المعرفي لدى المكتئب حيث نجد عنده النظرة السلبية للذات والنظرة السلبية نحو الآخرين، كذلك النظرة السلبية نحو المستقبل، ومع وجود هذه الأعراض ليس هناك أفكار للإضرار بالنفس لدى (م، ش) من خلال تصريحها "حرام عليا نقتل نفسي"

تري(م،ش) أن الناس مساهمين في إصابتها بالمشكلة وذلك من خلال التحدث معها دائما في موضوع الأولاد، حيث أن هذا الموضوع تجد فيه حساسية كبيرة و يسبب لها توتر شديد، وسبب ذلك تجد انه يجب الابتعاد عن الناس أفضل ولذلك فقدت كل الاهتمام بهم.

بعد تطبيق اختبار الاكتئاب النفسي على الحالة (م،ش) تم، تطبيق اختبار الأفكار العقلانية في المقابلة الرابعة وتظهر النتائج المتحصل عليها في الملحق رقم(14).

#### • مناقشة اختبار الأفكار اللاعقلانية:

بعد تنقيط اختبار الأفكار اللاعقلانية وجمع النقاط كما هو مبين في الملحق رقم (14) تم الحصول على درجة قدرها يساوي 76 حيث قدرت بنسبة مئوية 98،40% و تشير هذه الدرجة إلى ارتفاع مستوى الأفكار اللاعقلانية و أبرز الأفكار لدى (م،ش) الفكرة الثانية و السادسة و الثالثة عشرة ،حيث كانت كل إجابات الحالة على عبارات هذه الأفكار بنعم ، أما نسبة كل واحدة منهم 10،52% فيما كانت أدنى فكرة و التي قدرت ب2،63% كانت الفكرة العاشرة.

ثانيا. عرض نتائج الدراسة كـميا:

نص التساؤل الأول ما يلي: ما مستوى الاكـتـاب لدى المـكـتـبـين بـمـدـيـنة تـقـرت؟.

من خلال تطبيق اختبار أرون بيك للاكـتـاب على الحالات توصلنا إلى النتائج الآتية:

الجدول رقم (06): يوضح نتائج الحالات الخمسة على اختبار الاكـتـاب.

| الحالة | الرمز | الدرجة | مستوى الاكـتـاب |
|--------|-------|--------|-----------------|
| 01     | م، و  | 17     | شديد            |
| 02     | ع، م  | 06     | معتدل           |
| 03     | أ     | 08     | متوسط           |
| 04     | ف، ف  | 08     | متوسط           |
| 05     | م، ش  | 19     | شديد            |

من خلال الجدول نلاحظ أن الحالات الخمسة نجد درجات مختلفة في مستوى

الاكـتـاب ويتضح ذلك من خلال النتائج المتحصل عليها، حيث تحصلت كل من الحالة

(م، و) و(م، ش) على مستوى اـكـتـاب شديد ويظهر ذلك في حصولهما على درجات (17)

و(19) .

أما الحالة (ا) و(ف، ف) تحصلتا على مستوى اـكـتـاب متوسط ويظهر ذلك في

حصولهما على الدرجات (08)، فيما (ع، م) هو الوحيد الذي تحصل على مستوى اـكـتـاب

معتدل من خلال حصوله على درجة اـكـتـاب 06. إذن درجات الاكـتـاب مختلة لدى المـكـتـبـين

وهذا ما أشارت إليه دراسة هوكانسون و اخرون(1985)، دراسة غريب عبد الفتاح غريب

(1994)، دراسة عبد الخالق (1991)، دراسة عبد الباقي (1992)، دراسة ب.جلبرت(1992)، دراسة بلازر و اخرون (1987)، و كذلك دراسة غريب عبد الفتاح غريب (1988)، حيث أن الاكتئاب بكل درجاته يمس كل شرائح المجتمع بغض النظر عن العمر والجنس والمهنة والطبقة الاجتماعية، وحتى مع اختلاف الدرجات فإن اضطراب الاكتئاب يعتبر من الاضطرابات النفسية الخطيرة التي تعوق قدرات الفرد وتقلل من اهتماماته ودافعيته.

أما التساؤل الثاني: فكان ما مستوى الأفكار اللاعقلانية لدى المكتئبين المترددين

على العيادة بمدينة تقرت؟ و ما هي ابرز الأفكار اللاعقلانية لديهم؟

من خلال تطبيق اختبار الأفكار اللاعقلانية لسليمان الريحاني توصلنا إلى النتائج الآتية:

الجدول رقم (07): يوضح نتائج الحالات الخمسة على اختبار الأفكار اللاعقلانية.

| الحالة | الرمز | الدرجات | النسبة المئوية | مستوى الأفكار اللاعقلانية |
|--------|-------|---------|----------------|---------------------------|
| 01     | م، و  | 70      | %99.96         | مرتفع                     |
| 02     | ع، م  | 62      | %87.03         | مرتفع                     |
| 03     | أ     | 62      | %96.70         | مرتفع                     |
| 04     | ف، ف  | 84      | %99.96         | مرتفع                     |
| 05     | م، ش  | 76      | %98.40         | مرتفع                     |

نلاحظ من خلال الجدول أن الحالة (م، و) تحصلت على درجة 70 تقدر بنسبة مئوية 99.96%

في اختبار الأفكار اللاعقلانية إذن فالمستوى الأفكار اللاعقلانية مرتفع لدى الحالة، والحالة (ع،م)

تحصلت على درجة 62 تقدر بنسبة مئوية 87.03% وهذه الدرجة تدل على ارتفاع مستوى الأفكار اللاعقلانية لدى الحالة.

أما الحالة (ا) تحصلت على درجة 62 تقدر بنسبة مئوية 96.70% وهذه النسبة تدل على ارتفاع مستوى الأفكار اللاعقلانية، والحالة (ف، ف) حصلت على درجة 84 قدرت بالنسبة المئوية 96.96%، إذن فهي نسبة مرتفعة وأخيرا الحالة (م،ش) تحصلت على درجة 76 قدرت بنسبة مئوية 98.40% فهي نسبة مرتفعة.

إذن نلاحظ أن مستوى الأفكار اللاعقلانية لدى المكتئبين مرتفعة وهذا ما أشارت إليه كل من دراسة رتيب (2001) حسن والجمالي (2003)، احمد (2004)، الصباح والحموز (2007)، ويمكن تفسير ارتفاع مستوى الأفكار اللاعقلانية يعود إلى عدة عوامل منها:

- التنشئة الاجتماعية حيث أن أساليب التنشئة في المستوى الجزائري تسهم في بعض الأحيان في نشر بعض المعتقدات و الأفكار اللاعقلانية مثل: سعي الطفل إلى إرضاء والديه بكل الطرق وهذا يتفق مع الأفكار اللاعقلانية مثل " من الضروري أن يكون الفرد محبوبا من طرف جميع المحيطين به"، فان سعي الطفل منذ الصغر لان يكون محبوبا و مرضيا عنه من طرف المحيطين به ينعكس على سلوك هذا الطفل من مرحلة الطفولة حتى المراحل العمرية الأخرى حيث يحاول أن يرضي كل المحيطين به بأي طريقة كانت، كما أن الكثير من الأزواج والزوجات نجد عدم قدرتهم على إيجاد بدائل موضوعية للتعامل مع المشكلات ولتفكيرهم القاصر في كيفية التعامل مع هذه المشكلات ولعدم قدرتهم على الإحاطة بالمشكلة من جميع جوانبها.

- افتقار البرامج الإرشادية او العلاجية بصفة عامة وعينة الدراسة بصفة خاصة ومن ثم تصيح

أكثر خطرا.

- تدني الوازع الديني و تقصير المؤسسات التعليمية و الدينية في التوعية.

أما عن أبرز الأفكار اللاعقلانية: فمن خلال تطبيق اختبار الأفكار اللاعقلانية لسليمان الريحاني على الحالات الخمسة و حساب النسبة المئوية لكل فكرة (اخذ إجابات الحالات التي كانت بنعم في كل عبارة، حيث أن كل فكرة تتضمن أربعة عبارات و بالتتقيط 1\_2 ) قمنا بحساب كل فكرة على حدا على المجموع الكلي للإجابات في 100) لدى الحالات تحصلنا على النتائج التالية:

الجدول رقم 08: يوضح نتائج الحالات للنسب المئوية لكل فكرة لاعقلانية.

| النسبة المئوية لكل فكرة لدى الحالات<br>الفكرة اللاعقلانية | الحالة 01<br>م،و | الحالة 02<br>ع،م | الحالة 03<br>أ | الحالة 04<br>ف،ف | الحالة 05<br>م،ش |
|---|------------------|------------------|----------------|------------------|------------------|
| 01  | %8.57            | %9.67            | %9.67          | %9.52            | %4.49            |
| 02  | %5.71            | %9.67            | %9.67          | %9.52            | %10.52           |
| 03  | %8.57            | %9.67            | %9.67          | %9.52            | %7.89            |
| 04  | %5.71            | %9.67            | %9.67          | %7.14            | %7.89            |
| 05  | %8.57            | %12.90           | %9.67          | %9.52            | %7.89            |
| 06  | %11.42           | %4.45            | %6.45          | %9.52            | %10.52           |
| 07  | %8.57            | %3.22            | %9.67          | %7.14            | %4.49            |
| 08  | %5.71            | %9.67            | %9.67          | %4.46            | %7.89            |
| 09  | %5.71            | %12.90           | %3.22          | %4.46            | %7.89            |
| 10  | %5.71            | %3.22            | %3.22          | %9.52            | %2.63            |
| 11  | %8.57            | %6.45            | %6.45          | %7.14            | %7.89            |
| 12  | %8.57            | %6.45            | %9.67          | %7.14            | %7.89            |
| 13  | %8.57            | %6.45            | /              | %4.76            | %10.52           |

من خلال الجدول يتضح أن أبرز الأفكار اللاعقلانية للحالة الأولى (م،و) هي

الفكرة 6،7،11،12،13،3،5 أما الحالة الثانية (ع،م) فأبرز الأفكار اللاعقلانية لديها هي كل من الفكرة

1، 2، 3، 4، 5، 8، 9، والحالة الثالثة (أ) فأبرز الأفكار اللاعقلانية لديها تمثلت في الفكرة 1، 2، 3،

4، 5، 6، 7، 8، 12، أما الحالة الرابعة (ف،ف) كانت ابرز الأفكار اللاعقلانية لديها هي 1، 2، 3، 4، 5، 6، 10، 6، 5، 4، 3، 2، 1، 2، 3، 4، 5، 6، 8، 9، 11، 12، 13.

في ضوء ما أشارت إليه العديد من الدراسات و التطبيقات التجريبية و الإكلينيكية أن أغلب ممن يعانون من اضطراب الاكتئاب لهم أغلب الأفكار اللاعقلانية تقريبا مقارنة بالمصابين باضطرابات نفسية أخرى وما يفسر ذلك ما توصلت إليه الدراسات حسب منتصر علام (2012) أنه خضعت الأفكار اللاعقلانية للدراسة والتجريب أين تندرج تحت ثلاث فئات الفئة الأولى تتعلق بالذات والثانية تتعلق بالآخرين أما الثالثة تتعلق بظروف ومواقف الحياة، وهذا ما يشترك مع الثالث السلبي للاكتئاب أي النظرة السلبية والتشاؤمية نحو الذات والآخرين والعالم الخارجي ربما هذا ما يفسر في أن أبرز الأفكار اللاعقلانية لدى عينة الدراسة تقريبا وجود معظمها ما عدا الفكرة الأولى والسابعة والعاشر .

#### أما التساؤل الثالث : فكان هل تختلف الأفكار اللاعقلانية لدى المكتئبين بين الذكور والإناث؟

من خلال حساب الاختلاف بكاف مربع كانت نتيجة كاف المحسوبة (2.91) وهي اقل من كاف الجدولة (0.40) وعليه لا يوجد اختلاف في الأفكار اللاعقلانية بين الذكور والإناث لدى المكتئبين وهذا ما أشارت إليه دراسة الريحاني (1987)، بسمة الشريف (1988)، و (HOUGLUND 1989)، والعيضة (2008)، وصابر (2008)، والكيومي (2011)، ويمكن تفسير ذلك إلى أن الحالات الخمسة (ذكور والإناث) قد يمرون بظروف متشابهة في درجة تأثيرهم بالأفكار اللاعقلانية، وقد يرجع ذلك إلى أن كلا الجنسين يستجيبون إلى المواقف الضاغطة بنفس الطريقة نظرا لتقارب العمر (مرحلة عمرية واحدة) وكذا نفس البيئة المحلية، كما يمكن تفسير ذلك من خلال تساوي الفكر العلمي والثقافي لدى المرأة والرجل على حد سواء.

#### جدول رقم (09): يوضح نتائج الحالات لكل المقاييس

| مقياس الأفكار اللاعقلانية |                | مقياس الاكتئاب |       |       | الحالات |
|---------------------------|----------------|----------------|-------|-------|---------|
| المستوى                   | النسبة المئوية | شديد           | متوسط | معتدل |         |
|                           |                |                |       |       |         |

|       |        |   |   |   |      |
|-------|--------|---|---|---|------|
| مرتفع | %99.96 | X |   |   | م، و |
| مرتفع | %87.03 |   |   | X | ع، م |
| مرتفع | %96.70 |   | X |   | أ    |
| مرتفع | %99.96 |   | X |   | ف، ف |
| مرتفع | %98.40 | X |   |   | م، ش |

نلاحظ من خلال الجدول أن أفراد العينة لديهم اختلاف في درجة الاكتئاب حيث حصل كل من "م،

و" و"م،ش" على نتيجة وجود اكتئاب شديد، أما "أ" و"ف، ف" اكتئاب متوسط و"ع، م" وجود اكتئاب

معتدل، وذلك من خلال النتائج المتحصل عليها حيث أن:

(م،و) تحصلت على درجة 17، و (ع،م) على درجة 06، أما (أ) و(ف،ف) تحصلتا على

الدرجة 08، أما (م،ش) على درجة 19.

أما نتيجة مقياس الأفكار اللاعقلانية تدل على وجود مستوى مرتفع من الأفكار اللاعقلانية يتضح

ذلك من خلال :

(م،و) حصلت على درجة 99،96%، أما (ع،م) كانت 87،03% فيما تحصلت (أ) على نسبة

96،70% و (ف،ف) تحصلت على درجة 99،96%، أما (م،ش) تحصلت على درجة 98،40%.

## II. الاستنتاج العام:

من خلال نتائج هذه الدراسة يتضح لنا أهمية التفكير اللاعقلاني في تحقيق الصحة النفسية السليمة وخطورة التفكير اللاعقلاني حيث أنه سبب أساسي من أسباب عدم التوافق وخطورته على الصحة النفسية، و من أجل التعرف على مستوى الأفكار اللاعقلانية و أبرزها و كذلك اختلافها بين الذكور و الإناث لدى عينة الدراسة و هم المكتئبين و من أجل الإجابة على تساؤلات الدراسة قمنا بالاعتماد على المقابلة نصف الموجهة و كل من اختبار الاكتئاب النفسي لارون بيك و اختبار الأفكار اللاعقلانية لسليمان الريحاني على عينة البحث المكونة من 05 حالات (ذكور و إناث) ممن يعانون من اضطراب الاكتئاب حيث أظهرت النتائج أن مستوى الأفكار اللاعقلانية مرتفع كما أن من أبرز الأفكار اللاعقلانية لدى عينة الدراسة تمثلت في كل من الفكرة الأولى و الثانية و الثالثة، الرابعة و الخامسة ، كذلك الفكرة السادسة ، كما أظهرت النتائج اختلاف في درجات الاكتئاب ، و لا تختلف الأفكار اللاعقلانية بين الذكور و الإناث لدى عينة الدراسة.

كما اتضح لنا أيضا على ارتفاع الأفكار اللاعقلانية عند الذكور وعند الإناث وأثرها على الشخص المكتئب، وأن وجود تقريبا كافة الأفكار اللاعقلانية لدى المكتئبين ، لذا لابد من الاهتمام بالتفكير العقلاني والعمل على مواجهة ومجابهة الأفكار اللاعقلانية لخطورتها وأثرها السلبي على الصحة النفسية للإنسان.

إن التفكير العقلاني يدفع إلى الهدوء النفسي مما يجعل الفرد يستجيب للمواقف و الأحداث و المصاعب التي تواجهه و تعترضه بطريقة تكيفه إن كان هذا التفكير لاعقلاني و لا منطقي حتما سيؤدي إلى اضطرابات في سلوك الفرد ، ويعتبر الفرد المكتئب له نظرة تشاؤمية نحو الذات و الآخرين و المستقبل فإن ارتفاع مستوى الأفكار اللاعقلانية لديه ووجود معظمها تزيد بقدر كبير من

التشويه المعرفي لدى الفرد واضطراب في التفكير بكل أقسامه لذلك يجب ضرورة الاهتمام بالتفكير العقلاني خلال عملية التنشئة الاجتماعية والعمل على دحض الأفكار اللاعقلانية والعمل على تنفيذها وإحلال أفكار عقلانية بدلا منها، وتدريب كافة شرائح المجتمع بحيث يصبحون قادرين على التمييز بين التفكير العقلاني واللاعقلاني، وتنمية القدرة لديهم لنبذ الأفكار اللاعقلانية.

# قائمة المراجع

## قائمة المراجع

### I. المرجع باللغة العربية:

#### أولاً: الكتب

1. الرشيدى و اخرون (2000)،الاكتئاب اضطراب العصر، مكتب الانماء الاجتماعى،ط 8،الكويت.
2. ابراهيم عبد الستار(1998)، الاكتئاب الاضطراب العصر الحديث، سلسلة عالم المعرفة، العدد 239، المجلس الوطنى للثقافة والعلوم، الكويت.
3. اديب الخالدي،(2002)، المرجع فى الصحة النفسية، ط2، الدار العربية، المكتبة الجامعية، غريان، ليبيا.
4. احمد محمد عبد الخالق(1996).علم النفس الاكلينيكي، ب ط، دار المعارف الجامعية، الاسكندرية.
5. اسماء بوعود،(2014)، الاضطرابات النفسية بين السيكلوجية والمنظور الإسلامى، اصدارات مؤسسة العلوم النفسية العربية الجزائر.
6. امينة السماك، عادل مصطفى (2001)، الدليل التشخيصى والإحصائى الرابع للاضطرابات النفسية، المعايير التشخيصية، ط1، مكتبة المنار الاسلامية، الكويت.
7. الرشيدى وآخرون 2000، الاكتئاب واضطراب العصر، مكتب الانماء الاجتماعى، ط8، الكويت.
8. بشير معمريه(2007)، بحوث ودراسات متخصصة فى علم النفس، ج1، منشورات(الحبر) الجزائر.
9. حسن عبد المعطى، (1998)، علم النفس الاكلينيكي ط1، دار القباء القاهرة.

10. حسن مصطفى عبد المعطي، (2003)، الأمراض السيكوسوماتية، التشخيص، الأسباب والعلاج، ط1، مكتبة زهراء الشرق، القاهرة.

11. رشاد عبد العزيز(دس)، الاكتئاب النفسي في سيكولوجية الفروق بين الجنسين، د،ط. مؤسسة مختار للنشر والتوزيع، مصر.

12.سناء محمد سليمان، (2008)، الأمراض النفسية والأمراض العقلية، ط1ن عالم الكتب القاهرة، مصر.

13. عبد الله عسكر،(2001)، الاكتئاب النفسي بين النظرية والتطبيق، ط د ط، مكتبة الانجلو مصرية، القاهرة.

14. عبد الستار إبراهيم، (1994)، العلاج النفسي السلوكي المعرفي الحديث وأساليبه وميادين تطبيقية، دار الفجر، القاهرة.

15. عبد الله معتز، عبد الرحمان محمد، (1999)، إعداد مقياس الأفكار اللاعقلانية للأطفال والمراهقين، مكتبة الانجلو مصرية، القاهرة.

16. علاء الدين كفاي(1999)، الإرشاد والعلاج النفسي الأسري، دار الفكر العربي، القاهرة.

17. علاء عبد الباقي ابراهيم(2009)، الاكتئاب، أنواعه، أعراضه، أسباب وطرق علاجه والوقاية منه ، ط1، عالم الكتب القاهرة.

18. عمار بوحوش، محمد محمود الذنبيات، (1955)، مناهج البحث العلمي وطرق إعداد البحوث، ط2، ديوان المطبوعات الجامعية الجزائر.

19. عبد المطلب القريطي، (1998)، الصحة النفسية، د ط، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر.
20. محمد حسن غانم، (2006)، الاضطرابات النفسية والعقلية والسلوكية، ط1، مكتبة الانجلو مصرية، القاهرة.
21. محمد المشابقة، (2008)، مبادئ الإرشاد النفسي للمرشدين، والأخصائيين النفسيين، د ط، دار المناهج، عمان، الأردن.
22. محمد خليفة بركات، (1984)، علم النفس العيادي، د ط، دار العلم للملايين، لبنان.
23. منتصر علام، (2012)، الإرشاد النفسي العقلاني الانفعالي السلوكي، دار الكتب والوثائق القومية، المكتب الجامعي الحديث ، الإسكندرية.
24. محمد الحجار ، (1989) ، الطب السلوكي المعاصر ط1، دار العلم، مصر.
25. مصطفى محمد عيد، (2009)، العلاج المعرفي السلوكي للاكتئاب، ط1، اترك للطباعة والنشر، القاهرة.
26. محمد محروس الشناوي، دس، نظريات الإرشاد والعلاج النفسي، د ط، دار غريب للنشر والتوزيع، القاهرة.
27. مراد يوسف، (2000)، مدخل إلى علم النفس، طس، دار المعارف ، مصر.
28. مايو كلينيك، (2002)، حول الاكتئاب، ط1، دار العربية للعلوم، الكويت.
29. كمال دسوقي، (2002)، علم النفس ودراسة التوافق، دار النهضة العربية، بيروت.
30. لطفي الشربيني، (2000)، الاكتئاب الأسباب و المرض و العلاج، ط1، دار النهضة العربية، لبنان.

31. لويس مليكة، (1994)، العلاج السلوكي و تعديل السلوك، ط 1، القاهرة.

32. هشام إبراهيم عبد الله، (2008)، العلاج العقلاني الانفعالي السلوكي، أسس وتطبيقات، ط 1، دار الكتاب الحديث، القاهرة.

33. وليد سرحان، جمال خطيب وآخرون، (2001)، سلوكيات الاكتئاب، ط 1، المجدلاوي للنشر والتوزيع، عمان، الأردن.

### ثانيا: الرسائل الجامعية

34. آسيا بنت راجح بركات، (2000) ، العلاقة بين أساليب المعاملة الوالدية، والاكتئاب لدى بعض المراهقين والمراهقات المراجعين، رسالة ماجستير، الطائف.

35. عبد الرحمان عبد الله فرحان العمري، (2002)، الأفكار اللاعقلانية، لدى عينتين من مرض الاكتئاب ومرض القلق مقارنة بالعاديين، رسالة ماجستير، أكاديمية نايف العربية للعلوم الأمنية الرياض.

36. عبد الفتاح عبد القادر محمد أبو شعر، (2007) ، الأفكار اللاعقلانية لدى طلبة الجامعات الفلسطينية وعلاقتها ببعض المتغيرات، رسالة ماجستير، فلسطين.

37. فهد بن حامد بن صباح العنزي، (2007)، القلق وعلاقته بالأفكار اللاعقلانية دراسة مقارنة بين الأحداث المنحرفين وغير المنحرفين في مدينة الرياض، رسالة ماجستير، السعودية .

38. مي بنت كامل بنت محمد بقري، (1430هـ)، إساءة المعاملة البدنية والإهمال الوالدي والطمأنينة النفسية والاكتئاب لدى عينة من تلميذات المرحلة الابتدائية (11-12)، رسالة ماجستير، مكة المكرمة.

39. خالد بن حمدي هدمول العنزي(2010)، إدراك القبول الرفض الوالدي والأفكار اللاعقلانية وقلق المستقبل لدى عينة من طلاب جامعة الحدود الشمالية، رسالة دكتوراه، المملكة العربية السعودية.

40. عبد الحفيظ سعيد مقدم، (2005)، تقييم فاعلية العلاج العقلاني الانفعالي في تخفيض درجة القلق والأفكار غير العقلانية لدى مدمني المخدرات. رسالة ماجستير، الرياض.

41. سميرة خذير، (2012)، التفكير اللاعقلاني وعلاقته بالتوافق الزوجي لدى الأزواج والزوجات، جامعة ورقلة.

### ثالثاً: المجالات:

42. بردان علي الحياي(2013)،الأفكار العقلانية و اللاعقلانية و علاقتها بالصحة النفسية عند طلبة المرحلة الثانوية و دور الاسرة في ذلك لمواجهة العولمة،مجلة الأكاديمية العربية، العدد الرابع عشر، الدانمارك.

43. بشير معمريه،(1998)، مدى انتشار الاكتئاب النفسي بين طلبة الجامعة من الجنسين مجلة علم:ج01، جامعة الجزائر، الجزائر.

44. العويضة سلطان بن موسى، (2009)، العلاقة بين الأفكار العقلانية واللاعقلانية ومستويات الصحة النفسية عند عينة من طلبة جامعة عمان، مجلة رسالة الخليج العربي، العدد113، عمان.

45. رضوان شعبان جاب الله، أبو عباءة صالح عبد الله (2002)، أبريل، مظاهر التشويه المعرفي لدى الفصامين والاكثابيين دراسات عربية في علم النفس، العدد الثاني، المجلد الأول، القاهرة.

46. شايع عبد الله مجلي، (2011)، الأفكار اللاعقلانية و علاقتها بالضغوط النفسية لدى طلبة لدى طلبة كلية التربية بصعدة ، جامعة دمشق: المجلد 27، جامعة عمان.

47. عبد الحميد سعيد حسن، فوزية عبد الباقي جمالي، (2003) الأفكار اللاعقلانية وعلاقتها ببعض المتغيرات الانفعالية لدى عينة من طلبة جامعة السلطان قابوس، مجلة العلوم التربوية العدد الرابع.

48. غادة محمد عبد الغفار، (2007) يوليو، الأفكار اللاعقلانية المنبئة باضطراب الاكتئاب لدى عينة من طلاب الجامعة، مجلة دراسات نفسية، المجلد السابع عشر، العدد الثالث، مصر.

49. غريب عبد الفتاح غريب،(1988)، دراسة مستعرضة للفروق بين الجنسين في الاكتئاب لدى عينة مصرية، مجلة الصحة النفسية، المجلد 23، مصر.

50. هديل داهي عبد الله،(2013)،الدلالات النفسية للأفكار العقلانية و اللاعقلانية بين طلبة جامعة الموصل الممارسين و غير الممارسين للنشاط الرياضي ( دراسة وصفية مقارنة)، مجلة الرافدين للعلوم الرياضية (نصف سنوية)، العدد 60،المجلد 19،جامعة الموصل ، العراق.

#### رابعاً: المقالات:

51. الطاف العيسى، (2009)، التفكير السلبي وانخفاض الثقة بالنفس يرفعان الاكتئاب جريدة الفيس، العدد 13132، 20 ديسمبر، 2009.

52. ياسر متولي، (2009)، الاكتئاب النفسي، الصحيفة الطبية، العدد2، مارس 2009 ، مصر.

## .II المراجع باللغة الاجنبية:

### أولاً: الكتب:

53. Bellack et hersen, (1988), behavioral, assessment pregmon press, new yourk.
54. Burns, D, D, (1991), feeling good williana morrow, new Yourk.
55. colette chilland,(1989), l'entretien clinique, presse Edition, paris.
56. le chemia-D.(1995), les dépression de la prévention a la guérison, ed dahlab-Alger.

### ثانياً: القواميس:

57. norbert sillamy,(1991), dictionnaire de psychologie, Edition Janine Faure(la rousse) , paris.
58. Ronald deron, (1991), dictionnaire du psychologie 1er édition , presse universitaire France .

### ثالثاً: المقالات:

59. calvete. Esther, cardenson olga,(2005), gender, différence in cognitive vulenerability to deppression and behavior probleme in adolescents journal of abnormol child psychology. V33. N2.

الملاحق

الملحق رقم 01: يوضح قائمة أسماء المحكمين لأسئلة المقابلة نصف الموجهة.

| اسم الأستاذ  | الدرجة و التخصص  |
|--------------|--|
| وازي طاوس    | دكتوراه في علم النفس الاجتماعي.                            |
| نوار شهرزاد  | دكتوراه في علم النفس العيادي.                              |
| صالح طارق    | ماجستير في الارطوفونيا.                                    |
| حمودة سليمة  | دكتوراه في علم النفس الاجتماعي.                            |
| فرشيشي جلال  | ماجستير في علم النفس العيادي                               |
| خميسات حسينة | أخصائية نفسانية بالمؤسسة الاستشفائية للصحة الجوارية بتقرت. |
| حنونة سهيلة  | اخصائية نفسانية بالمؤسسة الاستشفائية للصحة الجوارية بتقرت. |

الملحق رقم 02

جامعة قاصدي مرباح ورقلة

كلية العلوم الإنسانية و الاجتماعية

قسم علم النفس و علوم التربية

# استمارة التحكيم

الأستاذ(ة):

تحية طيبة:

أستاذي الفاضل، أستاذتي الفاضلة: فيما يلي مجموعة من أسئلة المقابلة العيادية نصف الموجهة تتعلق بموضوع مذكرة ماستر في علم النفس العيادي حول موضوع الأفكار اللاعقلانية لدى المكتئبين، راجية من حضرتكم التفضل بتحكيماها ، مع حذف ما ترونها غير ملائمة و لكم جزيل الشكر في إعطاء أخرى بديلة، و تقبلوا مني كل الاحترام و التقدير.

الطالبة: عويشات سعدية.

## 1. معلومات عامة عن الحالة:

- \_ تاريخ الجلسة: / \_ مدة الجلسة:
- \_ الاسم/الرمز: / \_ الجنس:
- \_ تاريخ و مكان الميلاد: / \_ العمر:
- \_ المستوى التعليمي: / \_ المهنة:
- \_ مقر السكن:
- \_ نوع السكن: \_ أرضي ( ) \_ عمارة ( ) \_ عدد الغرف: \_
- \_ الوضع الاقتصادي: \_ جيد ( ) \_ متوسط ( ) \_ ضعيف ( )
- \_ سن الزوج(ة): / \_ المهنة:
- \_ عدد الإخوة: / \_ الإناث ( ) \_ الذكور ( )
- \_ الرتبة بين الإخوة:
- \_ عدد الأولاد: / \_ الإناث ( ) \_ الذكور ( )

## 2. تاريخ الحالة:

- \_ متى بدأت تعاني من المشكلة؟
- \_ بالتفصيل تحدث عن ظهور المشكلة منذ بدايتها و إلى الآن؟
- \_ في رأيك ما هي أسباب أو مصادر مشكلتك؟
- \_ هل يعاني أحد أفراد العائلة من المشكلة؟
- \_ كيف ترى نفسك من خلال المشكلة؟
- \_ فيما تفكر عندما يحتد المشكل؟

\_ تطبيق اختبار بيك للاكتئاب النفسي.

\_ تطبيق اختبار الأفكار اللاعقلانية.

### 3. معلومات عن الجانب الجسمي للحالة:

\_ ما هي المشكلات الصحية التي عانيت منه منذ الصغر (مرحلة الطفولة) التي تتذكرها؟

\_ هل يعاني احد أفراد العائلة من مشاكل صحية؟ من هم؟

\_ ما هي المشكلات الجسمية و الصحية المصاحبة لمشكلة الاكتئاب؟

### 4. المعاناة الحالية من الاضطراب النفسي:

\_ ما الذي سبب لك المشكلة؟

\_ كيف تسيطر المشكلة على حياتك الشخصية؟ الاسرية؟ و المهنية؟

### 5. الجانب العلائقي الاجتماعي:

\_ كيف كانت علاقتك بالعائلة قبل ظهور المشكلة؟ و هل تغيرت المعاملة بعد ظهور المشكلة؟

\_ كيف هي علاقتك مع الزوج(ة)؟

\_ هل تعاني من الوحدة أو العزلة حالياً؟

\_ هل أثرت المشكلة على علاقتك بالعائلة و الأصدقاء؟

### 6. الجانب المهني:

\_ كيف ترى نفسك في المجال المهني ؟ و هل أثرت المشكلة في أدائك المهني؟

\_ كيف هي علاقتك بزملائك في المهنة؟

### 7. النظرة المستقبلية:

\_ كيف حاولت مساعدة نفسك في مواجهة المشكلة؟

\_ إلى أي حد استطعت أن تساعد نفسك في مواجهة المشكلة؟

\_ ما هي نظرتك المستقبلية للشفاء من المشكلة؟

اعداد

الدكتور/ غريب عبد الفتاح غريب

كلية التربية-جامعة الأزهر

قسم الصحة النفسية

**التعليمات:**

- في هذه الكراسة مجموعة من العبارات الرجاء أن تقرء كل مجموعة على حدى، ثم قم بوضع دائرة حول العبارة (0 أو 1 أو 2 أو 3) و التي تصف حالتك خلال الأسبوع الحالي بما فيه اليوم.
- تأكد من قراءة عبارات كل مجموعة قبل أن تختار واحدة منها و تأكد من انك قد أجبت على كل المجموعات.
- تأكد أن كل معلومة تقوم بوضعها في هذه الكراسة سنتعامل معها بصورة فائق السرية، و سيتم استخدامها لأغراض علمية.

|                         |  |
|-------------------------|--|
| <b>1- الحزن</b>         |  |
| 0                       | أنا لا اشعر بالحزن.  |
| 1                       | أنا اشعر بالحزن و الكآبة   |
| 2                       | أنا مكتئب و حزين طوال الوقت ولا أستطيع أن انزع نفسي من هذه الحالة.       |
| 3                       | أنا حزين وغير سعيد لدرجة أنني لا أتحمل ذلك                               |
| <b>2- التشاؤم</b>       |  |
| 0                       | أنا لست متشائما على وجه الخصوص ولست مثبت الهمة فيما يتعلق بالمستقبل.     |
| 1                       | أنا اشعر بان المستقبل غير مشجع   |
| 2                       | أنا اشعر بان ليس لدي شيء أتطلع إليه في المستقبل.                         |
| 3                       | أنا اشعر بان المستقبل لا أمل فيه وان الأشياء لا يمكن أن تتحسن.           |
| <b>3- الشعور بالفشل</b> |  |
| 0                       | أنا لا اشعر بانني شخص فاشل.  |
| 1                       | أنا اشعر بأنني فشلت أكثر من الشخص المتوسط.                               |
| 2                       | كلما أعود بذكرتي إلى الوراء، لا أستطيع أن أرى حياتي إلا الكثير من الفشل. |
| 3                       | أنا اشعر بأنني شخص فاشل تماما(كوالد، والدة، زوج)                         |
| <b>4- عدم الرضا</b>     |  |
| 0                       | أنا لست غير راضي.  |
| 1                       | أنا اشعر بالملل اغلب الوقت.  |
| 2                       | أنا لا احصل على الإشباع و الرضا من أي شيء بعد الآن.                      |
| 3                       | أنا غير راضي عن كل شيء.  |
| <b>5- الشعور بالذنب</b> |  |
| 0                       | أنا لا اشعر بأنني آثم أو مذنب.   |
| 1                       | أنا اشعر بأنني رديء أو لا قيمة لي اغلب الوقت.                            |
| 2                       | أنا اشعر بالذنب أو الإثم تماما.  |
| 3                       | أنا اشعر كما لو أنني رديء جدا أو عديم القيمة.                            |
| <b>6- عدم حب الذات</b>  |  |
| 0                       | أنا لا اشعر بخيبة الأمل في نفسي.   |
| 1                       | أنا فاقد الأمل في نفسي.  |
| 2                       | أنا مشمئز من نفسي.   |

|                                |   |
|--------------------------------|---|
| 3                              | أنا اكره نفسي.  |
| <b>7- إيذاء الذات</b>          |   |
| 0                              | أنا ليست لدي أي أفكار للإضرار بنفسي.                                  |
| 1                              | أنا لدي أفكار للإضرار بنفسي ولكن لا أنفذها.                           |
| 2                              | أنا اشعر بأنه من الأفضل أن أموت.                                      |
| 3                              | لو استطعت لقتلت نفسي.   |
| <b>8- الانسحاب الاجتماعي</b>   |   |
| 0                              | أنا لم افقد اهتمامي بالناس.   |
| 1                              | أنا اقل اهتماما بالناس مما تعودت أن أكون من قبل.                      |
| 2                              | أنا فقدت اغلب اهتمامي بالناس، ولدي مشاعر قليلة اتجاههم.               |
| 3                              | أنا فقدت كل اهتمامي بالناس، ولا اهتم بهم على الإطلاق.                 |
| <b>9- التردد</b>               |   |
| 0                              | أنا اتخذ القرارات بنفس الجودة كما تعودت أن اتخذها من قبل.             |
| 1                              | أنا أحاول تأجيل اتخاذ القرارات.                                       |
| 2                              | أنا لدي صعوبة شديدة في اتخاذ القرارات.                                |
| 3                              | أنا لا استطيع اتخاذ أي قرار بعد الآن.                                 |
| <b>10- تغيير في صورة الذات</b> |   |
| 0                              | أنا لا اشعر بأنني اظهر أسوأ مما اعتدت أن اظهر به من قبل.              |
| 1                              | أنا مشغول وقلق على أنني اظهر كبير السن أو غير جذاب.                   |
| 2                              | أنا اشعر بان هناك تغيرات ثابتة في مظهري تجعلني اظهر بطريقة غير جذابة. |
| 3                              | أنا اشعر بأنني قبيح أو كرهه المنظر.                                   |
| <b>11- صعوبة العمل</b>         |   |
| 0                              | أنا استطيع العمل بنفس الجودة كما تعودت من قبل.                        |
| 1                              | ابدل بعض الجهد لكي ابدأ العمل في بعض الأشياء.                         |
| 2                              | يجب أن ادفع نفسي بقوة لأقوم بأي شيء.                                  |
| 3                              | أنا لا استطيع أن أقوم بأي عمل على الإطلاق.                            |
| <b>12- التعب</b>               |   |
| 0                              | أنا لا أجهد أكثر مما تعودت من قبل.                                    |
| 1                              | أنا لا اشعر بالإجهاد بسهولة أكثر مما تعودت من قبل.                    |

|                         |   |
|-------------------------|---|
| 2                       | أنا لا اشعر بالإجهاد من أداء أي شيء.                  |
| 3                       | انأ في منتهى الإجهاد لدرجة أنني لا أستطيع عمل أي شيء. |
| <b>13- فقدان الشهية</b> |   |
| 0                       | شهيتي للأكل ليست أسوأ من المعتاد.                     |
| 1                       | شهيتي للأكل ليست جيدة كما كانت.                       |
| 2                       | شهيتي أصبحت أسوأ الآن.                                |
| 3                       | أنا ليست لي شهية للأكل نهائياً.                       |

## الملحق رقم 04

### اختبار الأفكار اللاعقلانية

إعداد الدكتور: سليمان الريحاني

الاسم / الرمز: .....

الجنس: .....

تحية طيبة:

بين يديك قائمة تحتوي على مجموعة من العبارات والجمل التي تعبر عن أفكار ومبادئ واتجاهات يؤمن بها البعض أو يرفضها بشكل مطلق.

أرجو قراءة كل من تلك العبارات ووضع إشارة (x) في المكان المناسب الذي يعبر عن موقفك في كل منها.

راجبنا التكرم بالإجابة على جميع العبارات بكل الصراحة والصدق الممكنين.

أرجو التأكد من الإجابة على جميع العبارات دون استثناء، ولكم خالص الشكر والتقدير.

الطالبة: عويشات سعدية.

| الرقم | العبارة   | نعم | لا |
|-------|---|-----|----|
| 1     | لا أتردد أبدا في التضحية برغباتي في سبيل إرضاء الآخرين                                    |     |    |
| 2     | أؤمن بأن كل شخص يجب أن يسعى دائما لتحقيق أهدافه بأقصى ما يمكن من الكمال                   |     |    |
| 3     | أفضل السعي وراء إصلاح المسيئين بدلا من عقابهم ولومهم                                      |     |    |
| 4     | لا أستطيع أن أقبل نتائج أعمال تأتي على غير ما أتوقع                                       |     |    |
| 5     | أؤمن بأن كل شخص قادر على تحقيق سعادته بنفسه   |     |    |
| 6     | يجب إلا يشغل الشخص نفسه في التفكير بإمكانية حدوث الكوارث والمخاطر                         |     |    |
| 7     | أفضل تجنب الصعوبات بدلا من مواجهتها   |     |    |
| 8     | من المؤسف أن يكون الإنسان تابعا للآخرين ومعتمدا عليهم                                     |     |    |
| 9     | أؤمن بأن ماضي الإنسان يقرر سلوكه في الحاضر والمستقبل                                      |     |    |
| 10    | يجب ان يسمح الشخص لمشكلات الآخرين أن تمنعه من الشعور بالسعادة                             |     |    |
| 11    | أعتقد أن هناك حل مثالي لكل مشكلة لا بد من الوصول إليه                                     |     |    |
| 12    | أن الشخص الذي لا يكون جديا ورسميا في تعامله مع الآخرين لا يستحق احترامهم.                 |     |    |
| 13    | أعتقد أنه من الحكمة أن يتعامل الرجل مع المرأة على أساس المساواة                           |     |    |
| 14    | يزعجني أن يصدر عني سلوك يجعلني غير مقبول من قبل الآخرين                                   |     |    |
| 15    | أؤمن بأن قيمة الفرد ترتبط بمقدار ما ينجز من أعمال حتى و إن لم تتصف بالسعادة أو<br>التعاسة |     |    |
| 16    | أفضل الامتناع عن معاقبة مرتكبي الأعمال الشريرة حتى أتبين الأسباب                          |     |    |
| 17    | أتخوف دائما من تسير الأمور على غير ما أريد  |     |    |

|    |  |
|----|--|
| 18 | أؤمن بأن أفكار الفرد وفلسفته في الحياة تلعب دورا كبيرا في شعوره بالسعادة أو التعاسة              |
| 19 | أؤمن بأن من إمكانية حدوث أمر مكروه لا يقلل من احتمال حدوثه                                       |
| 20 | أعتقد أن السعادة هي في الحياة السهلة التي تخلو من تحمل المسؤولية ومواجهة الصعوبات                |
| 21 | أفضل الاعتماد على النفس في كثير من الأمور رغم إمكانية الفشل فيها                                 |
| 22 | لا يمكن للفرد أن يتخلص من تأثير الماضي حتى وإن حاول ذلك  |
| 23 | من غير الحق يحرم الفرد نفسه من السعادة إذا شعر بأنه غير قادر على إسعاد غيره ممن يعانون من الشقاء |
| 24 | . أشعر باضطراب شديد حين أفضل في إيجاد الحل الذي اعتبره حلا مثاليا لما أوجه من مشكلات.            |
| 25 | يفقد الفرد هيئته واحترام الناس له اذا أكثر من المرح والمزاح.                                     |
| 26 | أن تعامل الرجل مع المرأة من منطلق تفوقه عليها يضر في العلاقة التي يجب أن تقوم بينهما             |
| 27 | أؤمن بأن رضا جميع الناس غاية لا تدرك   |
| 28 | أشعر بأن لا قيمة لي إذا لم أنجز الأعمال الموكلة لي بشكل يتصف بالكمال مهما كانت الظروف            |
| 29 | بعض الناس مجبولون على الشر والخسة والنذالة ومن الواجب الابتعاد عنهم واحتقارهم                    |
| 30 | يجب أن يقبل الإنسان بالأمر الواقع إذا لم يكن قادرا على تغييره.                                   |
| 31 | أؤمن بأن الحظ يلعب دورا كبيرا في مشكلات الناس وتعاستهم.  |
| 32 | يجب أن يكون الشخص حذرا ويقظا من إمكانية حدوث المخاطر   |

|  |  |   |    |
|--|--|---|----|
|  |  | أؤمن بضرورة مواجهة الصعوبات بكل ما استطيع بدلا من تجنبها و الابتعاد عنها                | 33 |
|  |  | لا يمكن أن تصور نفسي دون مساعدة من هم أقوى مني.   | 34 |
|  |  | أرفض أن أكون خاضعا لتأثير الماضي.   | 35 |
|  |  | غالبا ما تؤرقني مشكلات الآخرين وتحرمني من الشعور بالسعادة.                              | 36 |
|  |  | من العبث أن يصير الفرد على إيجاد ما تعتبره الحل المثالي لما تواجهه من المشكلات          | 37 |
|  |  | لا اعتقد أن ميل الفرد للمداعبة والمزاح يقلل من احترام الناس له                          | 38 |
|  |  | أرفض التعامل مع الجنس الآخر على أسس المساواة.   | 39 |
|  |  | أفضل التمسك بأفكاري و رغباتي الشخصية حتى وإن كانت سببا في رفض الآخرين لي                | 40 |
|  |  | أؤمن أن عدم قدرة الفرد على الوصول إلى الكمال فيما يعمل لا يقلل من قيمته.                | 41 |
|  |  | لا أتردد في لوم وعقاب من يؤذي الآخرين ويسئ إليهم.                                       | 42 |
|  |  | أؤمن بأن كل ما يتمنى الفرد يدركه.   | 43 |
|  |  | أؤمن بأن الظروف الخارجية عن إرادة الإنسان غالبا ما تقف ضد تحقيقه لسعادته.               | 44 |
|  |  | ينتابني خوف شديد من مجرد التفكير بإمكانية وقوع الحوادث والكوارث.                        | 45 |
|  |  | يسرني أن أواجه بعض المصاعب والمسؤوليات التي تشعرني بالتحدي.                             | 46 |
|  |  | أشعر بالضعف حين أكون وحيدا في مواجهة مسؤولياتي.   | 47 |
|  |  | أعتقد أن الإلحاح على التمسك بالماضي هو عذر يستخدمه البعض لتبرير عدم قدرتهم على التغيير. | 48 |
|  |  | من غير الحق أن يسعد الشخص وهو يرى غيره يتعذب.   | 49 |

|  |  |   |
|--|--|---|
|  |  | 50<br>من المنطقي أن يفكر في أكثر من حل لمشكلاته وان يقبل بما هو عملي وممكن بدلا من الإصرار على البحث عن ما يعتبره حلا مثاليا. |
|  |  | 51<br>أؤمن بأن الشخص المنطقي يجب أن يتصرف بعفوية بدلا من ان يقيد نفسه بالرسمية والجدية.                                       |
|  |  | 52<br>من العيب على الرجل أن يكون تابعا للمرأة.  |

**الملحق رقم 05: يوضح نتائج (م، و) في اختبار اكتئاب**

|                         |   |
|-------------------------|---|
| <b>1- الحزن</b>         |   |
| 0                       | أنا لا اشعر بالحزن.   |
| 1                       | أنا اشعر بالحزن و الكآبة  |
| (2)                     | أنا مكنتب و حزين طوال الوقت ولا استطيع أن انزع نفسي من هذه الحالة.        |
| 3                       | أنا حزين وغير سعيد لدرجة أنني لا أتحمل ذلك                                |
| <b>2- التشاوم</b>       |   |
| (0)                     | أنا لست متشائما على وجه الخصوص ولست مثبط الهممة فيما يتعلق بالمستقبل.     |
| 1                       | أنا اشعر بان المستقبل غير مشجع  |
| 2                       | أنا اشعر بان ليس لدي شيء أتطلع إليه في المستقبل.                          |
| 3                       | أنا اشعر بان المستقبل لا أمل فيه وان الأشياء لا يمكن أن تتحسن.            |
| <b>3- الشعور بالفشل</b> |   |
| 0                       | أنا لا اشعر بانني شخص فاشل.   |
| (1)                     | أنا اشعر بأنني فشلت أكثر من الشخص المتوسط.                                |
| 2                       | كلما أعود بذكريتي إلى الوراء، لا استطيع أن أرى حياتي إلا الكثير من الفشل. |
| 3                       | أنا اشعر بأنني شخص فاشل تماما(كوالد، والدة، زوج)                          |
| <b>4- عدم الرضا</b>     |   |
| 0                       | أنا لست غير راضي.   |
| (1)                     | أنا اشعر بالملل اغلب الوقت.   |
| 2                       | أنا لا احصل على الإشباع و الرضا من أي شيء بعد الآن.                       |
| 3                       | أنا غير راضي عن كل شيء.   |
| <b>5- الشعور بالذنب</b> |   |
| 0                       | أنا لا اشعر بأنني آثم أو مذنب.  |
| (1)                     | أنا اشعر بأنني رديء أو لا قيمة لي اغلب الوقت.                             |
| 2                       | أنا اشعر بالذنب أو الإثم تماما.   |
| 3                       | أنا اشعر كما لو أنني رديء جدا أو عديم القيمة.                             |
| <b>6- عدم حب الذات</b>  |   |
| (0)                     | أنا لا اشعر بخيبة الأمل في نفسي.  |

|                               |   |
|-------------------------------|---|
| 1                             | أنا فاقد الأمل في نفسي.   |
| 2                             | أنا مشمئز من نفسي.  |
| 3                             | أنا اكره نفسي.  |
| <b>7- إيذاء الذات</b>         |   |
| 0                             | أنا ليست لدي أي أفكار للإضرار بنفسي.                                  |
| (1)                           | أنا لدي أفكار للإضرار بنفسي ولكن لا أنفذها.                           |
| 2                             | أنا اشعر بأنه من الأفضل أن أموت.                                      |
|                               | لو استطعت لقتلت نفسي.   |
| <b>8- الانسحاب الاجتماعي</b>  |   |
| 0                             | أنا لم افقد اهتمامي بالناس.   |
| 1                             | أنا اقل اهتماما بالناس مما تعودت أن أكون من قبل.                      |
| (2)                           | أنا فقدت اغلب اهتمامي بالناس، ولدي مشاعر قليلة اتجاههم.               |
| 3                             | أنا فقدت كل اهتمامي بالناس، ولا اهتم بهم على الإطلاق.                 |
| <b>9- التردد</b>              |   |
| 0                             | أنا اتخذ القرارات بنفس الجودة كما تعودت أن اتخذها من قبل.             |
| 1                             | أنا أحاول تأجيل اتخاذ القرارات.                                       |
| (2)                           | أنا لدي صعوبة شديدة في اتخاذ القرارات.                                |
| 3                             | أنا لا استطيع اتخاذ أي قرار بعد الآن.                                 |
| <b>10- تغير في صورة الذات</b> |   |
| 0                             | أنا لا اشعر بأنني اظهر أسوأ مما اعتدت أن اظهر به من قبل.              |
| 1                             | أنا مشغول وقلق على أنني اظهر كبير السن أو غير جذاب.                   |
| 2                             | أنا اشعر بان هناك تغيرات ثابتة في مظهري تجعلني اظهر بطريقة غير جذابة. |
| (3)                           | أنا اشعر بأنني قبيح أو كره المنظر.                                    |
| <b>11- صعوبة العمل</b>        |   |
| 0                             | أنا استطيع العمل بنفس الجودة كما تعودت من قبل.                        |
| 1                             | ابدل بعض الجهد لكي ابدأ العمل في بعض الأشياء.                         |
| (2)                           | يجب أن ادفع نفسي بقوة لأقوم بأي شيء.                                  |
| 3                             | أنا لا استطيع أن أقوم بأي عمل على الإطلاق.                            |
| <b>12- التعب</b>              |   |

|                         |   |
|-------------------------|---|
| 0                       | أنا لا أجهد أكثر مما تعودت من قبل.                    |
| 1                       | أنا لا اشعر بالإجهاد بسهولة أكثر مما تعودت من قبل.    |
| (2)                     | أنا لا اشعر بالإجهاد من أداء أي شيء.                  |
| 3                       | أنا في منتهى الإجهاد لدرجة أنني لا أستطيع عمل أي شيء. |
| <b>13- فقدان الشهية</b> |   |
| (0)                     | شهيتي للأكل ليست أسوأ من المعتاد.                     |
| 1                       | شهيتي للأكل ليست جيدة كما كانت.                       |
| 2                       | شهيتي أصبحت أسوأ الآن.                                |
| 3                       | أنا ليست لي شهية للأكل نهائياً.                       |

**الملحق 06:** يوضح نتائج (م، و) في اختبار الأفكار اللاعقلانية

| الرقم | العبارة  | نعم | لا |
|-------|--|-----|----|
| 1     | لا أتردد أبدا في التضحية برغباتي في سبيل إرضاء الآخرين                                 |     | X  |
| 2     | أؤمن بأن كل شخص يجب أن يسعى دائما لتحقيق أهدافه بأقصى ما يمكن من الكمال                | X   |    |
| 3     | أفضل السعي وراء إصلاح المسيئين بدلا من عقابهم ولومهم                                   | X   |    |
| 4     | لا أستطيع أن أقبل نتائج أعمال تأتي على غير ما أتوقع                                    |     | X  |
| 5     | أؤمن بأن كل شخص قادر على تحقيق سعادته بنفسه  | X   |    |
| 6     | يجب إلا يشغل الشخص نفسه في التفكير بإمكانية حدوث الكوارث والمخاطر                      | X   |    |
| 7     | أفضل تجنب الصعوبات بدلا من مواجهتها  | X   |    |
| 8     | من المؤسف أن يكون الإنسان تابعا للآخرين ومعتمدا عليهم                                  | X   |    |
| 9     | أؤمن بأن ماضي الإنسان يقرر سلوكه في الحاضر والمستقبل                                   | X   |    |
| 10    | يجب أن يسمح الشخص لمشكلات الآخرين أن تمنعه من الشعور بالسعادة                          | X   |    |
| 11    | أعتقد أن هناك حل مثالي لكل مشكلة لابد من الوصول إليه                                   | X   |    |
| 12    | أن الشخص الذي لا يكون جديا ورسميا في تعامله مع الآخرين لا يستحق احترامهم.              | X   |    |
| 13    | أعتقد أنه من الحكمة أن يتعامل الرجل مع المرأة على أساس المساواة                        | X   |    |
| 14    | يزعجني أن يصدر عني سلوك يجعلني غير مقبول من قبل الآخرين                                | X   |    |
| 15    | أؤمن بأن قيمة الفرد ترتبط بمقدار ما ينجز من أعمال حتى و إن لم تتصف بالسعادة أو التعاسة |     | X  |
| 16    | أفضل الامتناع عن معاقبة مرتكبي الأعمال الشريرة حتى أتبين الأسباب                       | X   |    |
| 17    | أتخوف دائما من تسير الأمور على غير ما أريد   | X   |    |
| 18    | أؤمن بأن أفكار الفرد وفلسفته في الحياة تلعب دورا كبيرا في شعوره بالسعادة أو التعاسة    | X   |    |
| 19    | أؤمن بأن من إمكانية حدوث أمر مكروه لا يقلل من احتمال حدوثه                             | X   |    |
| 20    | أعتقد أن السعادة هي في الحياة السهلة التي تخلو من تحمل المسؤولية ومواجهة الصعوبات      | X   |    |
| 21    | أفضل الاعتماد على النفس في كثير من الأمور رغم إمكانية الفشل فيها                       | X   |    |

|   |   |    |  |
|---|---|----|--|
| X |   | 22 | لا يمكن للفرد أن يتخلص من تأثير الماضي حتى وإن حاول ذلك  |
|   | X | 23 | من غير الحق يحرم الفرد نفسه من السعادة إذا شعر بأنه غير قادر على إسعاد غيره ممن يعانون من الشقاء |
|   | X | 24 | أشعر باضطراب شديد حين أفضل في إيجاد الحل الذي اعتبره حلا مثاليا لما أوجه من مشكلات.              |
|   | X | 25 | يفقد الفرد هيئته واحترام الناس له إذا أكثر من المرح والمزاح.                                     |
|   | X | 26 | أن تعامل الرجل مع المرأة من منطلق تفوقه عليها يضر في العلاقة التي يجب ان تقوم بينهما             |
|   | X | 27 | أؤمن بأن رضا جميع الناس غاية لا تدرك   |
| X |   | 28 | أشعر بأن لا قيمة لي إذا لم أنجز الأعمال الموكلة لي بشكل يتصف بالكمال مهما كانت الظروف            |
|   | X | 29 | بعض الناس مجبولون على الشر والخسة والندالة ومن الواجب الابتعاد عنهم واحتقارهم                    |
|   | X | 30 | يجب أن يقبل الإنسان بالأمر الواقع إذا لم يكن قادرا على تغييره.                                   |
| X |   | 31 | أؤمن بأن الحظ يلعب دورا كبيرا في مشكلات الناس وتعاستهم.  |
|   | X | 32 | يجب أن يكون الشخص حذرا ويقظا من إمكانية حدوث المخاطر   |
|   | X | 33 | أؤمن بضرورة مواجهة الصعوبات بكل ما استطيع بدلا من تجنبها و الابتعاد عنها                         |
| X |   | 34 | لا يمكن أن تصور نفسي دون مساعدة من هم أقوى مني.  |
|   | X | 35 | أرفض أن أكون خاضعا لتأثير الماضي.  |
| X |   | 36 | غالبا ما تؤرقني مشكلات الآخرين وتحرمني من الشعور بالسعادة.                                       |
| X |   | 37 | من العبث أن يصر الفرد على إيجاد ما تعتبره الحل المثالي لما تواجهه من المشكلات                    |
|   | X | 38 | لا اعتقد أن ميل الفرد للمداعية والمزاح يقلل من احترام الناس له                                   |
| X |   | 39 | أرفض التعامل مع الجنس الآخر على أسس المساواة.  |
|   | X | 40 | أفضل التمسك بأفكاري و رغباتي الشخصية حتى وإن كانت سببا في رفض الآخرين لي .                       |
|   | X | 41 | أؤمن أن عدم قدرة الفرد على الوصول إلى الكمال فيما يعمل لا يقلل من قيمته.                         |
| X |   | 42 | لا أتردد في لوم وعقاب من يؤدي الآخرين ويسئ إليهم.  |

|   |   |   |    |
|---|---|---|----|
| X |   | أؤمن بأن كل ما يتمنى الفرد يدركه.   | 43 |
|   | X | أؤمن بأن الظروف الخارجية عن إرادة الإنسان غالبا ما تقف ضد تحقيقه لسعادته.               | 44 |
|   | X | ينتابني خوف شديد من مجرد التفكير بإمكانية وقوع الحوادث والكوارث.                        | 45 |
| X |   | يسرني أن أواجه بعض المصاعب والمسؤوليات التي تشعرني بالتحدي.                             | 46 |
| X |   | أشعر بالضعف حين أكون وحيدا في مواجهة مسؤولياتي.   | 47 |
|   | X | أعتقد أن الإلحاح على التمسك بالماضي هو عذر يستخدمه البعض لتبرير عدم قدرتهم على التغيير. | 48 |
|   | X | من غير الحق أن يسعد الشخص وهو يرى غيره يتعذب.   | 49 |
|   | X | من المنطقي أن يفكر في أكثر من حل لمشكلاته وان يقبل بما هو عملي وممكن                    | 50 |
|   |   | بدلا من الإصرار على البحث عن ما يعتبره حلا مثاليا.                                      |    |
| X |   | أؤمن بأن الشخص المنطقي يجب أن يتصرف بعفوية بدلا من ان يقيد نفسه بالرسومية والجدية.      | 51 |
|   | X | من العيب على الرجل أن يكون تابعا للمرأة.  | 52 |

**الملحق رقم 07: يوضح نتائج (ف،ف) في اختبار الاكتئاب النفسي**

|                         |   |
|-------------------------|---|
| <b>1- الحزن</b>         |   |
| (0)                     | أنا لا اشعر بالحزن.   |
| 1                       | أنا اشعر بالحزن و الكآبة  |
| 2                       | أنا مكتئب و حزين طوال الوقت ولا أستطيع أن انزع نفسي من هذه الحالة.        |
| 3                       | أنا حزين وغير سعيد لدرجة أنني لا أتحمّل ذلك                               |
| <b>2- التشاؤم</b>       |   |
| (0)                     | أنا لست متشائما على وجه الخصوص ولست مثبت الهمة فيما يتعلق بالمستقبل.      |
| 1                       | أنا اشعر بان المستقبل غير مشجع  |
| 2                       | أنا اشعر بان ليس لدي شيء أتطلع إليه في المستقبل.                          |
| 3                       | أنا اشعر بان المستقبل لا أمل فيه وان الأشياء لا يمكن أن تتحسن.            |
| <b>3- الشعور بالفشل</b> |   |
| (0)                     | أنا لا اشعر بانني شخص فاشل.   |
| 1                       | أنا اشعر بأنني فشلت أكثر من الشخص المتوسط.                                |
| 2                       | كلما أعود بذاكرتي إلى الوراء، لا أستطيع أن أرى حياتي إلا الكثير من الفشل. |
| 3                       | أنا اشعر بأنني شخص فاشل تماما(كوالد، والدة، زوج)                          |
| <b>4- عدم الرضا</b>     |   |
| 0                       | أنا لست غير راضي.   |
| 1                       | أنا اشعر بالملل اغلب الوقت.   |
| 2                       | أنا لا احصل على الإشباع و الرضا من أي شيء بعد الآن.                       |
| (3)                     | أنا غير راضي عن كل شيء.   |
| <b>5- الشعور بالذنب</b> |   |
| 0                       | أنا لا اشعر بأنني أثم أو مذنب.  |
| 1                       | أنا اشعر بأنني رديء أو لا قيمة لي اغلب الوقت.                             |
| 2                       | أنا اشعر بالذنب أو الإثم تماما.   |
| 3                       | أنا اشعر كما لو أنني رديء جدا أو عديم القيمة.                             |
| <b>6- عدم حب الذات</b>  |   |
| (0)                     | أنا لا اشعر بخيبة الأمل في نفسي.  |

|                               |   |
|-------------------------------|---|
| 1                             | أنا فاقد الأمل في نفسي.   |
| 2                             | أنا مشمئز من نفسي.  |
| 3                             | أنا اكره نفسي.  |
| <b>7- إيذاء الذات</b>         |   |
| (0)                           | أنا ليست لدي أي أفكار للإضرار بنفسي.                                  |
| 1                             | أنا لدي أفكار للإضرار بنفسي ولكن لا أنفذها.                           |
| 2                             | أنا اشعر بأنه من الأفضل أن أموت.                                      |
|                               | لو استطعت لقتلت نفسي.   |
| <b>8- الانسحاب الاجتماعي</b>  |   |
| 0                             | أنا لم افقد اهتمامي بالناس.   |
| 1                             | أنا اقل اهتماما بالناس مما تعودت أن أكون من قبل.                      |
| 2                             | أنا فقدت اغلب اهتمامي بالناس، ولدي مشاعر قليلة اتجاههم.               |
| (3)                           | أنا فقدت كل اهتمامي بالناس، ولا اهتم بهم على الإطلاق.                 |
| <b>9- التردد</b>              |   |
| (0)                           | أنا اتخذ القرارات بنفس الجودة كما تعودت أن اتخذها من قبل.             |
| 1                             | أنا أحاول تأجيل اتخاذ القرارات.                                       |
| 2                             | أنا لدي صعوبة شديدة في اتخاذ القرارات.                                |
| 3                             | أنا لا استطيع اتخاذ أي قرار بعد الآن.                                 |
| <b>10- تغير في صورة الذات</b> |   |
| (0)                           | أنا لا اشعر بأنني اظهر أسوأ مما اعتدت أن اظهر به من قبل.              |
| 1                             | أنا مشغول وقلق على أنني اظهر كبير السن أو غير جذاب.                   |
| 2                             | أنا اشعر بان هناك تغيرات ثابتة في مظهري تجعلني اظهر بطريقة غير جذابة. |
| 3                             | أنا اشعر بأنني قبيح أو كره المنظر.                                    |
| <b>11- صعوبة العمل</b>        |   |
| (0)                           | أنا استطيع العمل بنفس الجودة كما تعودت من قبل.                        |
| 1                             | ابدأ بعض الجهد لكي ابدأ العمل في بعض الأشياء.                         |
| 2                             | يجب أن ادفع نفسي بقوة لأقوم بأي شيء.                                  |
| 3                             | أنا لا استطيع أن أقوم بأي عمل على الإطلاق.                            |
| <b>12- التعب</b>              |   |

|                         |   |
|-------------------------|---|
| 0                       | أنا لا أجهد أكثر مما تعودت من قبل.                    |
| 1                       | أنا لا اشعر بالإجهاد بسهولة أكثر مما تعودت من قبل.    |
| (2)                     | أنا لا اشعر بالإجهاد من أداء أي شيء.                  |
| 3                       | أنا في منتهى الإجهاد لدرجة أنني لا أستطيع عمل أي شيء. |
| <b>13- فقدان الشهية</b> |   |
| (0)                     | شهيتي للأكل ليست أسوأ من المعتاد.                     |
| 1                       | شهيتي للأكل ليست جيدة كما كانت.                       |
| 2                       | شهيتي أصبحت أسوأ الآن.                                |
| 3                       | أنا ليست لي شهية للأكل نهائياً.                       |

الملحق رقم 08: يوضح نتائج (ف،ف) في اختبار الأفكار اللاعقلانية

| الرقم | العبارة  | نعم | لا |
|-------|--|-----|----|
| 1     | لا أتردد أبدا في التضحية برغباتي في سبيل إرضاء الآخرين                                 | X   |    |
| 2     | أؤمن بأن كل شخص يجب أن يسعى دائما لتحقيق أهدافه بأقصى ما يمكن من الكمال                | X   |    |
| 3     | أفضل السعي وراء إصلاح المسيئين بدلا من عقابهم ولومهم                                   | X   |    |
| 4     | لا أستطيع أن أقبل نتائج أعمال تأتي على غير ما أتوقع                                    | X   |    |
| 5     | أؤمن بأن كل شخص قادر على تحقيق سعادته بنفسه  | X   |    |
| 6     | يجب إلا يشغل الشخص نفسه في التفكير بإمكانية حدوث الكوارث والمخاطر                      | X   |    |
| 7     | أفضل تجنب الصعوبات بدلا من مواجهتها  | X   |    |
| 8     | من المؤسف أن يكون الإنسان تابعا للآخرين ومعتمدا عليهم                                  | X   |    |
| 9     | أؤمن بأن ماضي الإنسان يقرر سلوكه في الحاضر والمستقبل                                   | X   |    |
| 10    | يجب أن يسمح الشخص لمشكلات الآخرين أن تمنعه من الشعور بالسعادة                          | X   |    |
| 11    | أعتقد أن هناك حل مثالي لكل مشكلة لابد من الوصول إليه                                   | X   |    |
| 12    | أن الشخص الذي لا يكون جديا ورسميا في تعامله مع الآخرين لا يستحق احترامهم.              | X   |    |
| 13    | أعتقد أنه من الحكمة أن يتعامل الرجل مع المرأة على أساس المساواة                        | X   |    |
| 14    | يزعجني أن يصدر عني سلوك يجعلني غير مقبول من قبل الآخرين                                | X   |    |
| 15    | أؤمن بأن قيمة الفرد ترتبط بمقدار ما ينجز من أعمال حتى و إن لم تتصف بالسعادة أو التعاسة | X   |    |
| 16    | أفضل الامتناع عن معاقبة مرتكبي الأعمال الشريرة حتى أتبين الأسباب                       | X   |    |
| 17    | أتخوف دائما من تسير الأمور على غير ما أريد   | X   |    |
| 18    | أؤمن بأن أفكار الفرد وفلسفته في الحياة تلعب دورا كبيرا في شعوره بالسعادة أو التعاسة    | X   |    |
| 19    | أؤمن بأن من إمكانية حدوث أمر مكروه لا يقلل من احتمال حدوثه                             | X   |    |
| 20    | أعتقد أن السعادة هي في الحياة السهلة التي تخلو من تحمل المسؤولية ومواجهة الصعوبات      | X   |    |
| 21    | أفضل الاعتماد على النفس في كثير من الأمور رغم إمكانية الفشل فيها                       | X   |    |

|   |   |    |  |
|---|---|----|--|
| X |   | 22 | لا يمكن للفرد أن يتخلص من تأثير الماضي حتى وإن حاول ذلك  |
|   | X | 23 | من غير الحق يحرم الفرد نفسه من السعادة إذا شعر بأنه غير قادر على إسعاد غيره ممن يعانون من الشقاء |
|   | X | 24 | . أشعر باضطراب شديد حين أفشل في إيجاد الحل الذي أعتبره حلا مثاليا لما أوجه من مشكلات.            |
|   | X | 25 | يفقد الفرد هيئته واحترام الناس له إذا أكثر من المرح والمزاح.                                     |
| X |   | 26 | أن تعامل الرجل مع المرأة من منطلق تفوقه عليها يضر في العلاقة التي يجب أن تقوم بينهما             |
|   | X | 27 | أؤمن بأن رضا جميع الناس غاية لا تدرك   |
|   | X | 28 | أشعر بأن لا قيمة لي إذا لم أنجز الأعمال الموكلة لي بشكل يتصف بالكمال مهما كانت الظروف            |
|   | X | 29 | بعض الناس مجبولون على الشر والخسة والندالة ومن الواجب الابتعاد عنهم واحتقارهم                    |
|   | X | 30 | يجب أن يقبل الإنسان بالأمر الواقع إذا لم يكن قادرا على تغييره.                                   |
|   | X | 31 | أؤمن بأن الحظ يلعب دورا كبيرا في مشكلات الناس وتعاستهم.  |
|   | X | 32 | يجب أن يكون الشخص حذرا ويقظا من إمكانية حدوث المخاطر   |
| X |   | 33 | أؤمن بضرورة مواجهة الصعوبات بكل ما استطيع بدلا من تجنبها و الابتعاد عنها                         |
| X |   | 34 | لا يمكن أن تصور نفسي دون مساعدة من هم أقوى مني.  |
|   | X | 35 | أرفض أن أكون خاضعا لتأثير الماضي.  |
|   | X | 36 | غالبا ما تؤرقني مشكلات الآخرين وتحرمني من الشعور بالسعادة.                                       |
| X |   | 37 | من العبث أن يصر الفرد على إيجاد ما تعتبره الحل المثالي لما تواجهه من المشكلات                    |
| X |   | 38 | لا اعتقد أن ميل الفرد للمداعبة والمزاح يقلل من احترام الناس له                                   |
| X |   | 39 | أرفض التعامل مع الجنس الآخر على أسس المساواة.  |
|   | X | 40 | أفضل التمسك بأفكاري و رغباتي الشخصية حتى وإن كانت سببا في رفض الآخرين لي.                        |
|   | X | 41 | أؤمن أن عدم قدرة الفرد على الوصول إلى الكمال فيما يعمل لا يقلل من قيمته.                         |

|   |   |    |
|---|---|----|
| X | لا أتردد في لوم وعقاب من يؤذي الآخرين ويسئ إليهم.                                       | 42 |
| X | أؤمن بأن كل ما يتمنى الفرد يدركه.   | 43 |
| X | أؤمن بأن الظروف الخارجية عن إرادة الإنسان غالبا ما تقف ضد تحقيقه لسعادته.               | 44 |
| X | ينتابني خوف شديد من مجرد التفكير بإمكانية وقوع الحوادث والكوارث.                        | 45 |
| X | يسرنني أن أواجه بعض المصاعب والمسؤوليات التي تشعرني بالتحدي.                            | 46 |
| X | أشعر بالضعف حين أكون وحيدا في مواجهة مسؤولياتي.   | 47 |
| X | أعتقد أن الإلحاح على التمسك بالماضي هو عذر يستخدمه البعض لتبرير عدم قدرتهم على التغيير. | 48 |
| X | من غير الحق أن يسعد الشخص وهو يرى غيره يتعذب.   | 49 |
| X | من المنطقي أن يفكر في أكثر من حل لمشكلاته وان يقبل بما هو عملي وممكن                    | 50 |
|   | بدلا من الإصرار على البحث عن ما يعتبره حلا مثاليا.                                      |    |
| X | أؤمن بأن الشخص المنطقي يجب أن يتصرف بعفوية بدلا من أن يقيد نفسه بالرسمية والجدية.       | 51 |
| X | من العيب على الرجل أن يكون تابعا للمرأة.  | 52 |

**الملحق رقم 09: يوضح نتائج (ع،م) في اختبار الاكتئاب النفسي**

|                         |   |
|-------------------------|---|
| <b>1- الحزن</b>         |   |
| 0                       | أنا لا اشعر بالحزن.   |
| (1)                     | أنا اشعر بالحزن و الكآبة  |
| 2                       | أنا مكتئب و حزين طوال الوقت ولا استطيع أن انزع نفسي من هذه الحالة.        |
| 3                       | أنا حزين وغير سعيد لدرجة أنني لا أتحمل ذلك                                |
| <b>2- التشاؤم</b>       |   |
| (0)                     | أنا لست متشائما على وجه الخصوص ولست مثبط الهمة فيما يتعلق بالمستقبل.      |
| 1                       | أنا اشعر بان المستقبل غير مشجع  |
| 2                       | أنا اشعر بان ليس لدي شيء أتطلع إليه في المستقبل.                          |
| 3                       | أنا اشعر بان المستقبل لا أمل فيه وان الأشياء لا يمكن أن تتحسن.            |
| <b>3- الشعور بالفشل</b> |   |
| (0)                     | أنا لا اشعر بانني شخص فاشل.   |
| 1                       | أنا اشعر بأنني فشلت أكثر من الشخص المتوسط.                                |
| 2                       | كلما أعود بذاكرتي إلى الوراء، لا استطيع أن أرى حياتي إلا الكثير من الفشل. |
| 3                       | أنا اشعر بأنني شخص فاشل تماما(كوالد، والدة، زوج)                          |
| <b>4- عدم الرضا</b>     |   |
| (0)                     | أنا لست غير راضي.   |
| 1                       | أنا اشعر بالملل اغلب الوقت.   |
| 2                       | أنا لا احصل على الإشباع و الرضا من أي شيء بعد الآن.                       |
| 3                       | أنا غير راضي عن كل شيء.   |
| <b>5- الشعور بالذنب</b> |   |
| (0)                     | أنا لا اشعر بأنني أثم أو مذنب.  |
| 1                       | أنا اشعر بأنني رديء أو لا قيمة لي اغلب الوقت.                             |
| 2                       | أنا اشعر بالذنب أو الإثم تماما.   |
| 3                       | أنا اشعر كما لو أنني رديء جدا أو عديم القيمة.                             |
| <b>6- عدم حب الذات</b>  |   |
| (0)                     | أنا لا اشعر بخيبة الأمل في نفسي.  |

|                               |   |
|-------------------------------|---|
| 1                             | أنا فاقد الأمل في نفسي.   |
| 2                             | أنا مشمئز من نفسي.  |
| 3                             | أنا اكره نفسي.  |
| <b>7- إيذاء الذات</b>         |   |
| (0)                           | أنا ليست لدي أي أفكار للإضرار بنفسي.                                  |
| 1                             | أنا لدي أفكار للإضرار بنفسي ولكن لا أنفذها.                           |
| 2                             | أنا اشعر بأنه من الأفضل أن أموت.                                      |
| 3                             | لو استطعت لقتلت نفسي.   |
| <b>8- الانسحاب الاجتماعي</b>  |   |
| 0                             | أنا لم افقد اهتمامي بالناس.   |
| (1)                           | أنا اقل اهتماما بالناس مما تعودت أن أكون من قبل.                      |
| 2                             | أنا فقدت اغلب اهتمامي بالناس، ولدي مشاعر قليلة اتجاههم.               |
| 3                             | أنا فقدت كل اهتمامي بالناس، ولا اهتم بهم على الإطلاق.                 |
| <b>9- التردد</b>              |   |
| 0                             | أنا اتخذ القرارات بنفس الجودة كما تعودت أن اتخذها من قبل.             |
| 1                             | أنا أحاول تأجيل اتخاذ القرارات.                                       |
| (2)                           | أنا لدي صعوبة شديدة في اتخاذ القرارات.                                |
| 3                             | أنا لا استطيع اتخاذ أي قرار بعد الآن.                                 |
| <b>10- تغير في صورة الذات</b> |   |
| (0)                           | أنا لا اشعر بأنني اظهر أسوأ مما اعتدت أن اظهر به من قبل.              |
| 1                             | أنا مشغول وقلق على أنني اظهر كبير السن أو غير جذاب.                   |
| 2                             | أنا اشعر بان هناك تغيرات ثابتة في مظهري تجعلني اظهر بطريقة غير جذابة. |
| 3                             | أنا اشعر بأنني قبيح أو كره المنظر.                                    |
| <b>11- صعوبة العمل</b>        |   |
| 0                             | أنا استطيع العمل بنفس الجودة كما تعودت من قبل.                        |
| (1)                           | ابدأ بعض الجهد لكي ابدأ العمل في بعض الأشياء.                         |
| 2                             | يجب أن ادفع نفسي بقوة لأقوم بأي شيء.                                  |
| 3                             | أنا لا استطيع أن أقوم بأي عمل على الإطلاق.                            |
| <b>12- التعب</b>              |   |

|                         |   |
|-------------------------|---|
| 0                       | أنا لا أجهد أكثر مما تعودت من قبل.                    |
| (1)                     | أنا لا اشعر بالإجهاد بسهولة أكثر مما تعودت من قبل.    |
| 2                       | أنا لا اشعر بالإجهاد من أداء أي شيء.                  |
| 3                       | أنا في منتهى الإجهاد لدرجة أنني لا أستطيع عمل أي شيء. |
| <b>13- فقدان الشهية</b> |   |
| (0)                     | شهيتي للأكل ليست أسوأ من المعتاد.                     |
| 1                       | شهيتي للأكل ليست جيدة كما كانت.                       |
| 2                       | شهيتي أصبحت أسوأ الآن.                                |
| 3                       | أنا ليست لي شهية للأكل نهائياً.                       |

الملحق رقم 10: يوضح نتائج (ع،م) في اختبار الأفكار اللاعقلانية

| الرقم | العبارة   | نعم | لا |
|-------|---|-----|----|
| 1     | لا أتردد أبدا في التضحية برغباتي في سبيل إرضاء الآخرين                                    | X   |    |
| 2     | أؤمن بأن كل شخص يجب أن يسعى دائما لتحقيق أهدافه بأقصى ما يمكن من الكمال                   | X   |    |
| 3     | أفضل السعي وراء إصلاح المسيئين بدلا من عقابهم ولومهم                                      | X   |    |
| 4     | لا أستطيع أن أقبل نتائج أعمال تأتي على غير ما أتوقع                                       |     | X  |
| 5     | أؤمن بأن كل شخص قادر على تحقيق سعادته بنفسه   | X   |    |
| 6     | يجب إلا يشغل الشخص نفسه في التفكير بإمكانية حدوث الكوارث و المخاطر                        |     | X  |
| 7     | أفضل تجنب الصعوبات بدلا من مواجهتها   |     | X  |
| 8     | من المؤسف أن يكون الإنسان تابعا للآخرين ومعتادا عليهم                                     | X   |    |
| 9     | أؤمن بأن ماضي الإنسان يقرر سلوكه في الحاضر والمستقبل                                      | X   |    |
| 10    | يجب أن يسمح الشخص لمشكلات الآخرين أن تمنعه من الشعور بالسعادة                             |     | X  |
| 11    | أعتقد أن هناك حل مثالي لكل مشكلة لابد من الوصول إليه                                      | X   |    |
| 12    | أن الشخص الذي لا يكون جديا ورسميا في تعامله مع الآخرين لا يستحق احترامهم.                 | X   |    |
| 13    | أعتقد أنه من الحكمة أن يتعامل الرجل مع المرأة على أساس المساواة                           |     | X  |
| 14    | يزعجني أن يصدر عني سلوك يجعلني غير مقبول من قبل الآخرين                                   | X   |    |
| 15    | أؤمن بأن قيمة الفرد ترتبط بمقدار ما ينجز من أعمال حتى و إن لم تتصف بالسعادة أو<br>التعاسة | X   |    |
| 16    | أفضل الامتناع عن معاقبة مرتكبي الأعمال الشريرة حتى أتبين الأسباب                          |     | X  |
| 17    | أتخوف دائما من تسير الأمور على غير ما أريد  | X   |    |
| 18    | أؤمن بأن أفكار الفرد وفلسفته في الحياة تلعب دورا كبيرا في شعوره بالسعادة أو التعاسة       | X   |    |
| 19    | أؤمن بأن من إمكانية حدوث أمر مكروه لا يقلل من احتمال حدوثه                                | X   |    |
| 20    | أعتقد أن السعادة هي في الحياة السهلة التي تخلو من تحمل المسؤولية ومواجهة<br>الصعوبات      |     | X  |
| 21    | أفضل الاعتماد على النفس في كثير من الأمور رغم إمكانية الفشل فيها                          | X   |    |

|   |   |  |    |
|---|---|--|----|
|   | X | لا يمكن للفرد أن يتخلص من تأثير الماضي حتى وإن حاول ذلك  | 22 |
| X |   | من غير الحق يحرم الفرد نفسه من السعادة إذا شعر بأنه غير قادر على إسعاد غيره ممن يعانون من الشقاء | 23 |
| X |   | . أشعر باضطراب شديد حين أفشل في إيجاد الحل الذي أعتبره حلا مثاليا لما أوجه من مشكلات.            | 24 |
|   | X | يفقد الفرد هيبته واحترام الناس له إذا أكثر من المرح والمزاح.                                     | 25 |
|   | X | أن تعامل الرجل مع المرأة من منطلق تفوقه عليها يضر في العلاقة التي يجب أن تقوم بينهما             | 26 |
|   | X | أؤمن بأن رضا جميع الناس غاية لا تدرك   | 27 |
| X |   | أشعر بأن لا قيمة لي إذا لم أنجز الأعمال الموكلة لي بشكل يتصف بالكمال مهما كانت الظروف            | 28 |
|   | X | بعض الناس مجبولون على الشر والخسة والندالة ومن الواجب الابتعاد عنهم واحتقارهم                    | 29 |
|   | X | يجب أن يقبل الإنسان بالأمر الواقع إذا لم يكن قادرا على تغييره.                                   | 30 |
|   | X | أؤمن بأن الحظ يلعب دورا كبيرا في مشكلات الناس وتعاستهم.  | 31 |
|   | X | يجب أن يكون الشخص حذرا ويقظا من إمكانية حدوث المخاطر   | 32 |
|   | X | أؤمن بضرورة مواجهة الصعوبات بكل ما استطيع بدلا من تجنبها و الابتعاد عنها                         | 33 |
| X |   | لا يمكن أن تصور نفسي دون مساعدة من هم أقوى مني.  | 34 |
|   | X | أرفض أن أكون خاضعا لتأثير الماضي.  | 35 |
|   | X | غالبا ما تؤرقني مشكلات الآخرين وتحرمني من الشعور بالسعادة.                                       | 36 |
| X |   | من العبث أن يصر الفرد على إيجاد ما تعتبره الحل المثالي لما تواجهه من المشكلات                    | 37 |
| X |   | لا اعتقد أن ميل الفرد للمداعبة والمزاح يقلل من احترام الناس له                                   | 38 |
| X |   | أرفض التعامل مع الجنس الآخر على أسس المساواة.  | 39 |
| X |   | أفضل التمسك بأفكاري و رغباتي الشخصية حتى وإن كانت سببا في رفض الآخرين لي .                       | 40 |
|   | X | أؤمن أن عدم قدرة الفرد على الوصول إلى الكمال فيما يعمل لا يقلل من قيمته.                         | 41 |
|   | X | لا أتردد في لوم وعقاب من يؤدي الآخرين ويسئ إليهم.  | 42 |

|   |   |   |    |
|---|---|---|----|
| X |   | أؤمن بأن كل ما يتمنى الفرد يدركه.   | 43 |
|   | X | أؤمن بأن الظروف الخارجية عن إرادة الإنسان غالبا ما تقف ضد تحقيقه لسعادته.               | 44 |
| X |   | ينتابني خوف شديد من مجرد التفكير بإمكانية وقوع الحوادث والكوارث.                        | 45 |
| X |   | يسرني أن أواجه بعض المصاعب والمسؤوليات التي تشعرني بالتحدي.                             | 46 |
|   | X | أشعر بالضعف حين أكون وحيدا في مواجهة مسؤولياتي.   | 47 |
|   | X | أعتقد أن الإلحاح على التمسك بالماضي هو عذر يستخدمه البعض لتبرير عدم قدرتهم على التغيير. | 48 |
| X |   | من غير الحق أن يسعد الشخص وهو يرى غيره يتعذب.   | 49 |
|   | X | من المنطقي أن يفكر في أكثر من حل لمشكلاته وان يقبل بما هو عملي وممكن                    | 50 |
|   |   | بدلا من الإصرار على البحث عن ما يعتبره حلا مثاليا.                                      |    |
| X |   | أؤمن بأن الشخص المنطقي يجب أن يتصرف بعفوية بدلا من ان يقيد نفسه بالرسومية والجدية.      | 51 |
| X |   | من العيب على الرجل أن يكون تابعا للمرأة.  | 52 |

**الملحق رقم 11: يوضح نتائج (أ) في اختبار الاكتئاب النفسي**

|                         |   |
|-------------------------|---|
| <b>1- الحزن</b>         |   |
| 0                       | أنا لا اشعر بالحزن.   |
| (1)                     | أنا اشعر بالحزن و الكآبة  |
| 2                       | أنا مكتئب و حزين طوال الوقت ولا استطيع أن انزع نفسي من هذه الحالة.        |
| 3                       | أنا حزين وغير سعيد لدرجة أنني لا أتحمل ذلك                                |
| <b>2- التشاؤم</b>       |   |
| (0)                     | أنا لست متشائما على وجه الخصوص ولست مثبط الهمة فيما يتعلق بالمستقبل.      |
| 1                       | أنا اشعر بان المستقبل غير مشجع  |
| 2                       | أنا اشعر بان ليس لدي شيء أتطلع إليه في المستقبل.                          |
| 3                       | أنا اشعر بان المستقبل لا أمل فيه وان الأشياء لا يمكن أن تتحسن.            |
| <b>3- الشعور بالفشل</b> |   |
| (0)                     | أنا لا اشعر بانني شخص فاشل.   |
| 1                       | أنا اشعر بأنني فشلت أكثر من الشخص المتوسط.                                |
| 2                       | كلما أعود بذاكرتي إلى الوراء، لا استطيع أن أرى حياتي إلا الكثير من الفشل. |
| 3                       | أنا اشعر بأنني شخص فاشل تماما(كوالد، والدة، زوج)                          |
| <b>4- عدم الرضا</b>     |   |
| 0                       | أنا لست غير راضي.   |
| (1)                     | أنا اشعر بالملل اغلب الوقت.   |
| 2                       | أنا لا احصل على الإشباع و الرضا من أي شيء بعد الآن.                       |
| 3                       | أنا غير راضي عن كل شيء.   |
| <b>5- الشعور بالذنب</b> |   |
| 0                       | أنا لا اشعر بأنني أثم أو مذنب.  |
| 1                       | أنا اشعر بأنني رديء أو لا قيمة لي اغلب الوقت.                             |
| (2)                     | أنا اشعر بالذنب أو الإثم تماما.   |
| 3                       | أنا اشعر كما لو أنني رديء جدا أو عديم القيمة.                             |
| <b>6- عدم حب الذات</b>  |   |
| (0)                     | أنا لا اشعر بخيبة الأمل في نفسي.  |

|                               |   |
|-------------------------------|---|
| 1                             | أنا فاقد الأمل في نفسي.   |
| 2                             | أنا مشمئز من نفسي.  |
| 3                             | أنا اكره نفسي.  |
| <b>7- إيذاء الذات</b>         |   |
| (0)                           | أنا ليست لدي أي أفكار للإضرار بنفسي.                                  |
| 1                             | أنا لدي أفكار للإضرار بنفسي ولكن لا أنفذها.                           |
| 2                             | أنا اشعر بأنه من الأفضل أن أموت.                                      |
| 3                             | لو استطعت لقتلت نفسي.   |
| <b>8- الانسحاب الاجتماعي</b>  |   |
| 0                             | أنا لم افقد اهتمامي بالناس.   |
| (1)                           | أنا اقل اهتماما بالناس مما تعودت أن أكون من قبل.                      |
| 2                             | أنا فقدت اغلب اهتمامي بالناس، ولدي مشاعر قليلة اتجاههم.               |
| 3                             | أنا فقدت كل اهتمامي بالناس، ولا اهتم بهم على الإطلاق.                 |
| <b>9- التردد</b>              |   |
| 0                             | أنا اتخذ القرارات بنفس الجودة كما تعودت أن اتخذها من قبل.             |
| 1                             | أنا أحاول تأجيل اتخاذ القرارات.                                       |
| (2)                           | أنا لدي صعوبة شديدة في اتخاذ القرارات.                                |
| 3                             | أنا لا استطيع اتخاذ أي قرار بعد الآن.                                 |
| <b>10- تغير في صورة الذات</b> |   |
| (0)                           | أنا لا اشعر بأنني اظهر أسوأ مما اعتدت أن اظهر به من قبل.              |
| 1                             | أنا مشغول وقلق على أنني اظهر كبير السن أو غير جذاب.                   |
| 2                             | أنا اشعر بان هناك تغيرات ثابتة في مظهري تجعلني اظهر بطريقة غير جذابة. |
| 3                             | أنا اشعر بأنني قبيح أو كره المنظر.                                    |
| <b>11- صعوبة العمل</b>        |   |
| 0                             | أنا استطيع العمل بنفس الجودة كما تعودت من قبل.                        |
| (1)                           | ابدأ بعض الجهد لكي ابدأ العمل في بعض الأشياء.                         |
| 2                             | يجب أن ادفع نفسي بقوة لأقوم بأي شيء.                                  |
| 3                             | أنا لا استطيع أن أقوم بأي عمل على الإطلاق.                            |
| <b>12- التعب</b>              |   |

|                         |   |
|-------------------------|---|
| (0)                     | أنا لا أجهد أكثر مما تعودت من قبل.                    |
| 1                       | أنا لا اشعر بالإجهاد بسهولة أكثر مما تعودت من قبل.    |
| 2                       | أنا لا اشعر بالإجهاد من أداء أي شيء.                  |
| 3                       | أنا في منتهى الإجهاد لدرجة أنني لا أستطيع عمل أي شيء. |
| <b>13- فقدان الشهية</b> |   |
| (0)                     | شهيتي للأكل ليست أسوأ من المعتاد.                     |
| 1                       | شهيتي للأكل ليست جيدة كما كانت.                       |
| 2                       | شهيتي أصبحت أسوأ الآن.                                |
| 3                       | أنا ليست لي شهية للأكل نهائياً.                       |

الملحق رقم 12: يوضح نتائج (أ) في اختبار الأفكار اللاعقلانية

| الرقم | العبارة   | نعم | لا |
|-------|---|-----|----|
| 1     | لا أتردد أبدا في التضحية برغباتي في سبيل إرضاء الآخرين.                                 | X   |    |
| 2     | أؤمن بأن كل شخص يجب أن يسعى دائما لتحقيق أهدافه بأقصى ما يمكن من الكمال.                | X   |    |
| 3     | أفضل السعي وراء إصلاح المسيئين بدلا من عقابهم ولومهم.                                   |     | X  |
| 4     | لا أستطيع أن أقبل نتائج أعمال تأتي على غير ما أتوقع.                                    | X   |    |
| 5     | أؤمن بأن كل شخص قادر على تحقيق سعادته بنفسه.  | X   |    |
| 6     | يجب إلا يشغل الشخص نفسه في التفكير بإمكانية حدوث الكوارث والمخاطر.                      |     | X  |
| 7     | أفضل تجنب الصعوبات بدلا من مواجهتها.  | X   |    |
| 8     | من المؤسف أن يكون الإنسان تابعا للآخرين ومعتادا عليهم.                                  |     | X  |
| 9     | أؤمن بأن ماضي الإنسان يقرر سلوكه في الحاضر والمستقبل.                                   |     | X  |
| 10    | يجب ان يسمح الشخص لمشكلات الآخرين أن تمنعه من الشعور بالسعادة.                          |     | X  |
| 11    | أعتقد أن هناك حل مثالي لكل مشكلة لابد من الوصول إليه.                                   | X   |    |
| 12    | أن الشخص الذي لا يكون جديا ورسميا في تعامله مع الآخرين لا يستحق احترامهم.               |     | X  |
| 13    | أعتقد أنه من الحكمة أن يتعامل الرجل مع المرأة على أساس المساواة.                        |     | X  |
| 14    | يزعجني أن يصدر عني سلوك يجعلني غير مقبول من قبل الآخرين.                                | X   |    |
| 15    | أؤمن بأن قيمة الفرد ترتبط بمقدار ما ينجز من أعمال حتى و إن لم تتصف بالسعادة أو التعاسة. |     | X  |
| 16    | أفضل الامتناع عن معاقبة مرتكبي الأعمال الشريرة حتى أتبين الأسباب.                       | X   |    |
| 17    | أتخوف دائما من تسير الأمور على غير ما أريد.   | X   |    |
| 18    | أؤمن بأن أفكار الفرد وفلسفته في الحياة تلعب دورا كبيرا في شعوره بالسعادة أو التعاسة.    |     | X  |
| 19    | أؤمن بأن من إمكانية حدوث أمر مكروه لا يقلل من احتمال حدوثه.                             |     | X  |
| 20    | أعتقد أن السعادة هي في الحياة السهلة التي تخلو من تحمل المسؤولية ومواجهة الصعوبات.      |     | X  |

|   |   |    |
|---|---|----|
| X | أفضل الاعتماد على النفس في كثير من الأمور رغم إمكانية الفشل فيها.                                 | 21 |
| X | لا يمكن للفرد أن يتخلص من تأثير الماضي حتى وإن حاول ذلك.  | 22 |
| X | من غير الحق يحرم الفرد نفسه من السعادة إذا شعر بأنه غير قادر على إسعاد غيره ممن يعانون من الشقاء. | 23 |
| X | أشعر باضطراب شديد حين أفضل في إيجاد الحل الذي اعتبره حلا مثاليا لما أوجه من مشكلات.               | 24 |
| X | يفقد الفرد هيبته واحترام الناس له إذا أكثر من المرح والمزاح.                                      | 25 |
| X | أن تعامل الرجل مع المرأة من منطلق تفوقه عليها يضر في العلاقة التي يجب أن تقوم بينهما.             | 26 |
| X | أؤمن بأن رضا جميع الناس غاية لا تدرك.   | 27 |
| X | أشعر بأن لا قيمة لي إذا لم أنجز الأعمال الموكلة لي بشكل يتصف بالكمال مهما كانت الظروف.            | 28 |
| X | بعض الناس مجبولون على الشر والخسة والنذالة ومن الواجب الابتعاد عنهم واحتقارهم                     | 29 |
| X | يجب أن يقبل الإنسان بالأمر الواقع إذا لم يكن قادرا على تغييره.                                    | 30 |
| X | أؤمن بأن الحظ يلعب دورا كبيرا في مشكلات الناس وتعاستهم.   | 31 |
| X | يجب أن يكون الشخص حذرا ويقظا من إمكانية حدوث المخاطر.   | 32 |
| X | أؤمن بضرورة مواجهة الصعوبات بكل ما أستطيع بدلا من تجنبها و الابتعاد عنها.                         | 33 |
| X | لا يمكن أن تصور نفسي دون مساعدة من هم أقوى مني.   | 34 |
| X | أرفض أن أكون خاضعا لتأثير الماضي.   | 35 |
| X | غالبا ما تؤرقني مشكلات الآخرين وتحرمني من الشعور بالسعادة.  | 36 |
| X | من العبث أن يصر الفرد على إيجاد ما تعتبره الحل المثالي لما تواجهه من المشكلات.                    | 37 |
| X | لا اعتقد أن ميل الفرد للمداعبة والمزاح يقلل من احترام الناس له.                                   | 38 |
| X | أرفض التعامل مع الجنس الآخر على أسس المساواة.   | 39 |
| X | أفضل التمسك بأفكاري ورغباتي الشخصية حتى وإن كانت سببا في رفض الآخرين لي .                         | 40 |

|   |   |   |    |
|---|---|---|----|
|   | X | أؤمن أن عدم قدرة الفرد على الوصول إلى الكمال فيما يعمل لا يقلل من قيمته.                | 41 |
|   | X | لا أتردد في لوم وعقاب من يؤدي الآخرين ويسئ إليهم.                                       | 42 |
| X |   | أؤمن بأن كل ما يتمنى الفرد يدركه.   | 43 |
| X |   | أؤمن بأن الظروف الخارجية عن إرادة الإنسان غالبا ما تقف ضد تحقيقه لسعادته.               | 44 |
|   | X | ينتابني خوف شديد من مجرد التفكير بإمكانية وقوع الحوادث والكوارث.                        | 45 |
|   | X | يسرني أن أواجه بعض المصاعب والمسؤوليات التي تشعرني بالتحدي.                             | 46 |
|   | X | أشعر بالضعف حين أكون وحيدا في مواجهة مسؤولياتي.   | 47 |
| X |   | أعتقد أن الإلحاح على التمسك بالماضي هو عذر يستخدمه البعض لتبرير عدم قدرتهم على التغيير. | 48 |
| X |   | من غير الحق أن يسعد الشخص وهو يرى غيره يتعذب.   | 49 |
|   |   | من المنطقي أن يفكر في أكثر من حل لمشكلاته وان يقبل بما هو عملي وممكن.                   | 50 |
|   | X | بدلا من الإصرار على البحث عن ما يعتبره حلا مثاليا.                                      |    |
|   | X | أؤمن بأن الشخص المنطقي يجب أن يتصرف بعفوية بدلا من ان يقيد نفسه بالرسمية والجدية.       | 51 |
| X |   | من العيب على الرجل أن يكون تابعا للمرأة.  | 52 |

**الملحق رقم 13: يوضح نتائج (م،ش) في اختبار الاكتئاب النفسي**

|                         |   |
|-------------------------|---|
| <b>1- الحزن</b>         |   |
| 0                       | أنا لا اشعر بالحزن.   |
| (1)                     | أنا اشعر بالحزن و الكآبة  |
| 2                       | أنا مكتئب و حزين طوال الوقت ولا استطيع أن انزع نفسي من هذه الحالة.        |
| 3                       | أنا حزين وغير سعيد لدرجة أنني لا أتحمل ذلك                                |
| <b>2- التشاؤم</b>       |   |
| 0                       | أنا لست متشائما على وجه الخصوص ولست مثبت الهمة فيما يتعلق بالمستقبل.      |
| (1)                     | أنا اشعر بان المستقبل غير مشجع  |
| 2                       | أنا اشعر بان ليس لدي شيء أتطلع إليه في المستقبل.                          |
| 3                       | أنا اشعر بان المستقبل لا أمل فيه وان الأشياء لا يمكن أن تتحسن.            |
| <b>3- الشعور بالفشل</b> |   |
| 0                       | أنا لا اشعر بانني شخص فاشل.   |
| 1                       | أنا اشعر بأنني فشلت أكثر من الشخص المتوسط.                                |
| 2                       | كلما أعود بذاكرتي إلى الوراء، لا استطيع أن أرى حياتي إلا الكثير من الفشل. |
| (3)                     | أنا اشعر بأنني شخص فاشل تماما(كوالد، والدة، زوج)                          |
| <b>4- عدم الرضا</b>     |   |
| 0                       | أنا لست غير راضي.   |
| (1)                     | أنا اشعر بالملل اغلب الوقت.   |
| 2                       | أنا لا احصل على الإشباع و الرضا من أي شيء بعد الآن.                       |
| 3                       | أنا غير راضي عن كل شيء.   |
| <b>5- الشعور بالذنب</b> |   |
| 0                       | أنا لا اشعر بأنني أثم أو مذنب.  |
| (1)                     | أنا اشعر بأنني رديء أو لا قيمة لي اغلب الوقت.                             |
| 2                       | أنا اشعر بالذنب أو الإثم تماما.   |
| 3                       | أنا اشعر كما لو أنني رديء جدا أو عديم القيمة.                             |
| <b>6- عدم حب الذات</b>  |   |
| 0                       | أنا لا اشعر بخيبة الأمل في نفسي.  |

|                               |   |
|-------------------------------|---|
| (1)                           | أنا فاقد الأمل في نفسي.   |
| 2                             | أنا مشمئز من نفسي.  |
| 3                             | أنا اكره نفسي.  |
| <b>7- إيذاء الذات</b>         |   |
| (0)                           | أنا ليست لدي أي أفكار للإضرار بنفسي.                                  |
| 1                             | أنا لدي أفكار للإضرار بنفسي ولكن لا أنفذها.                           |
| 2                             | أنا اشعر بأنه من الأفضل أن أموت.                                      |
|                               | لو استطعت لقتلت نفسي.   |
| <b>8- الانسحاب الاجتماعي</b>  |   |
| 0                             | أنا لم افقد اهتمامي بالناس.   |
| 1                             | أنا اقل اهتماما بالناس مما تعودت أن أكون من قبل.                      |
| 2                             | أنا فقدت اغلب اهتمامي بالناس، ولدي مشاعر قليلة اتجاههم.               |
| (3)                           | أنا فقدت كل اهتمامي بالناس، ولا اهتم بهم على الإطلاق.                 |
| <b>9- التردد</b>              |   |
| 0                             | أنا اتخذ القرارات بنفس الجودة كما تعودت أن اتخذها من قبل.             |
| 1                             | أنا أحاول تأجيل اتخاذ القرارات.                                       |
| (2)                           | أنا لدي صعوبة شديدة في اتخاذ القرارات.                                |
| 3                             | أنا لا استطيع اتخاذ أي قرار بعد الآن.                                 |
| <b>10- تغير في صورة الذات</b> |   |
| 0                             | أنا لا اشعر بأنني اظهر أسوأ مما اعتدت أن اظهر به من قبل.              |
| (1)                           | أنا مشغول وقلق على أنني اظهر كبير السن أو غير جذاب.                   |
| 2                             | أنا اشعر بان هناك تغيرات ثابتة في مظهري تجعلني اظهر بطريقة غير جذابة. |
| 3                             | أنا اشعر بأنني قبيح أو كره المنظر.                                    |
| <b>11- صعوبة العمل</b>        |   |
| 0                             | أنا استطيع العمل بنفس الجودة كما تعودت من قبل.                        |
| 1                             | ابدأ بعض الجهد لكي ابدأ العمل في بعض الأشياء.                         |
| (2)                           | يجب أن ادفع نفسي بقوة لأقوم بأي شيء.                                  |
| 3                             | أنا لا استطيع أن أقوم بأي عمل على الإطلاق.                            |
| <b>12- التعب</b>              |   |

|                         |   |
|-------------------------|---|
| 0                       | أنا لا أجهد أكثر مما تعودت من قبل.                    |
| 1                       | أنا لا اشعر بالإجهاد بسهولة أكثر مما تعودت من قبل.    |
| (2)                     | أنا لا اشعر بالإجهاد من أداء أي شيء.                  |
| 3                       | أنا في منتهى الإجهاد لدرجة أنني لا أستطيع عمل أي شيء. |
| <b>13- فقدان الشهية</b> |   |
| 0                       | شهيتي للأكل ليست أسوأ من المعتاد.                     |
| (1)                     | شهيتي للأكل ليست جيدة كما كانت.                       |
| 2                       | شهيتي أصبحت أسوأ الآن.                                |
| 3                       | أنا ليست لي شهية للأكل نهائياً.                       |

الملحق رقم 14: يوضح نتائج (م،ش) في اختبار الأفكار اللاعقلانية

| الرقم | العبارة  | نعم | لا |
|-------|--|-----|----|
| 1     | لا أتردد أبدا في التضحية برغباتي في سبيل إرضاء الآخرين                                 |     | X  |
| 2     | أؤمن بأن كل شخص يجب أن يسعى دائما لتحقيق أهدافه بأقصى ما يمكن من الكمال                | X   |    |
| 3     | أفضل السعي وراء إصلاح المسيئين بدلا من عقابهم ولومهم                                   |     | X  |
| 4     | لا أستطيع أن أقبل نتائج أعمال تأتي على غير ما أتوقع                                    | X   |    |
| 5     | أؤمن بأن كل شخص قادر على تحقيق سعادته بنفسه  |     | X  |
| 6     | يجب إلا يشغل الشخص نفسه في التفكير بإمكانية حدوث الكوارث والمخاطر                      | X   |    |
| 7     | أفضل تجنب الصعوبات بدلا من مواجهتها  | X   |    |
| 8     | من المؤسف أن يكون الإنسان تابعا للآخرين ومعتمدا عليهم                                  | X   |    |
| 9     | أؤمن بأن ماضي الإنسان يقرر سلوكه في الحاضر والمستقبل                                   | X   |    |
| 10    | يجب أن يسمح الشخص لمشكلات الآخرين أن تمنعه من الشعور بالسعادة                          |     | X  |
| 11    | أعتقد أن هناك حل مثالي لكل مشكلة لابد من الوصول إليه                                   |     | X  |
| 12    | أن الشخص الذي لا يكون جديا ورسميا في تعامله مع الآخرين لا يستحق احترامهم.              | X   |    |
| 13    | أعتقد أنه من الحكمة أن يتعامل الرجل مع المرأة على أساس المساواة                        | X   |    |
| 14    | يزعجني أن يصدر عني سلوك يجعلني غير مقبول من قبل الآخرين                                |     | X  |
| 15    | أؤمن بأن قيمة الفرد ترتبط بمقدار ما ينجز من أعمال حتى و إن لم تتصف بالسعادة أو التعاسة | X   |    |
| 16    | أفضل الامتناع عن معاقبة مرتكبي الأعمال الشريرة حتى أتبين الأسباب                       | X   |    |
| 17    | أتخوف دائما من تسير الأمور على غير ما أريد   | X   |    |
| 18    | أؤمن بأن أفكار الفرد وفلسفته في الحياة تلعب دورا كبيرا في شعوره بالسعادة أو التعاسة    | X   |    |
| 19    | أؤمن بأن من إمكانية حدوث أمر مكروه لا يقلل من احتمال حدوثه                             | X   |    |
| 20    | أعتقد أن السعادة هي في الحياة السهلة التي تخلو من تحمل المسؤولية ومواجهة الصعوبات      | X   |    |
| 21    | أفضل الاعتماد على النفس في كثير من الأمور رغم إمكانية الفشل فيها                       | X   |    |

|   |   |   |
|---|---|---|
| X |   | 22 لا يمكن للفرد أن يتخلص من تأثير الماضي حتى وإن حاول ذلك  |
| X |   | 23 من غير الحق يحرم الفرد نفسه من السعادة إذا شعر بأنه غير قادر على إسعاد غيره ممن يعانون من الشقاء |
|   | X | 24 . أشعر باضطراب شديد حين أفشل في إيجاد الحل الذي أعتبره حلا مثاليا لما أوجه من مشكلات.            |
| X |   | 25 يفقد الفرد هيبته واحترام الناس له إذا أكثر من المرح والمزاح.                                     |
|   | X | 26 أن تعامل الرجل مع المرأة من منطلق تفوقه عليها يضر في العلاقة التي يجب أن تقوم بينهما             |
|   | X | 27 أو من بأن رضا جميع الناس غاية لا تدرك  |
|   | X | 28 أشعر بأن لا قيمة لي إذا لم أنجز الأعمال الموكلة لي بشكل يتصف بالكمال مهما كانت الظروف            |
|   | X | 29 بعض الناس مجبولون على الشر والخسة والندالة ومن الواجب الابتعاد عنهم واحتقارهم                    |
|   | X | 30 يجب أن يقبل الإنسان بالأمر الواقع إذا لم يكن قادرا على تغييره.                                   |
|   | X | 31 أو من بأن الحظ يلعب دورا كبيرا في مشكلات الناس وتعاستهم.   |
|   | X | 32 يجب أن يكون الشخص حذرا ويقظا من إمكانية حدوث المخاطر   |
| X |   | 33 أو من بضرورة مواجهة الصعوبات بكل ما استطيع بدلا من تجنبها و الابتعاد عنها                        |
| X |   | 34 لا يمكن أن تصور نفسي دون مساعدة من هم أقوى مني.  |
|   | X | 35 أرفض أن أكون خاضعا لتأثير الماضي.  |
| X |   | 36 غالبا ما تؤرقني مشكلات الآخرين وتحرمني من الشعور بالسعادة.                                       |
|   | X | 37 من العبث أن يصر الفرد على إيجاد ما تعتبره الحل المثالي لما تواجهه من المشكلات                    |
|   | X | 38 لا اعتقد أن ميل الفرد للمداعبة والمزاح يقلل من احترام الناس له                                   |
|   | X | 39 أرفض التعامل مع الجنس الآخر على أسس المساواة.  |
|   | X | 40 أفضل التمسك بأفكاري و رغباتي الشخصية حتى وإن كانت سببا في رفض الآخرين لي.                        |
|   | X | 41 أو من أن عدم قدرة الفرد على الوصول إلى الكمال فيما يعمل لا يقلل من قيمته.                        |

|  |   |   |    |
|--|---|---|----|
|  | X | لا أتردد في لوم وعقاب من يؤذي الآخرين ويسئ إليهم.                                       | 42 |
|  | X | أؤمن بأن كل ما يتمنى الفرد يدركه.   | 43 |
|  | X | أؤمن بأن الظروف الخارجية عن إرادة الإنسان غالبا ما تقف ضد تحقيقه لسعادته.               | 44 |
|  | X | ينتابني خوف شديد من مجرد التفكير بإمكانية وقوع الحوادث والكوارث.                        | 45 |
|  |   | يسرنني أن أواجه بعض المصاعب والمسؤوليات التي تشعرني بالتحدي.                            | 46 |
|  |   | أشعر بالضعف حين أكون وحيدا في مواجهة مسؤولياتي.   | 47 |
|  | X | أعتقد أن الإلحاح على التمسك بالماضي هو عذر يستخدمه البعض لتبرير عدم قدرتهم على التغيير. | 48 |
|  | X | من غير الحق أن يسعد الشخص وهو يرى غيره يتعذب.   | 49 |
|  | X | من المنطقي أن يفكر في أكثر من حل لمشكلاته وان يقبل بما هو عملي وممكن                    | 50 |
|  |   | بدلا من الإصرار على البحث عن ما يعتبره حلا مثاليا.                                      |    |
|  | X | أؤمن بأن الشخص المنطقي يجب أن يتصرف بعفوية بدلا من أن يقيد نفسه بالرسمية والجدية.       | 51 |
|  | X | من العيب على الرجل أن يكون تابعا للمرأة.  | 52 |

الملحق رقم(15): يوضح الاختلاف بين الذكور والإناث في الأفكار اللاعقلانية بكاف مربع.

VAR00001 \* VAR00002 Crosstabulation

|          |      | VAR00002 |       |       |       | Total |
|----------|------|----------|-------|-------|-------|-------|
|          |      | 87.03    | 96.70 | 98.40 | 99.96 |       |
| VAR00001 | 1,00 | 0        | 1     | 1     | 1     | 3     |
|          | 2,00 | 1        | 0     | 0     | 1     | 2     |
| Total    |      | 1        | 1     | 1     | 2     | 5     |

Chi-Square Tests

|                    | Value              | df | Asymp. Sig. (2-sided) |
|--------------------|--------------------|----|-----------------------|
| Pearson Chi-Square | 2,917 <sup>a</sup> | 3  | ,405                  |
| Likelihood Ratio   | 3,958              | 3  | ,266                  |
| N of Valid Cases   | 5                  |    |                       |

a. 8 cells (100,0%) have expected count less than 5. The minimum expected count is ,40.