



الأفكار السلبية الآلية وعلاقتها بالاستجابات العصبية لدى طلبة جامعة نزوى في ضوء بعض المتغيرات

د. باسم محمد الدحاحنة*

ملخص:

هدفت هذه الدراسة إلى تعرف العلاقة بين الأفكار السلبية الآلية والاستجابات العصبية لدى عينة من طلبة جامعة نزوى، في ضوء عدد من المتغيرات. تكونت عينة الدراسة من (٣٢٩) طالباً وطالبة. أظهرت نتائج الدراسة أن هناك علاقة إيجابية ذات دلالة إحصائية بين الأفكار السلبية الآلية والاستجابات العصبية، وبعض مجالاتها، أما بالنسبة لمتغير المستوى الدراسي فقد كانت معاملات الارتباط لمستوى السنة الثانية على مجال القلق (٥٢٧)، والسنة الثالثة لمجال الاكتئاب (٨٥٧)، أما الرابعة فكانت لمجال الهستيريا (-٦٠٣)، وهي علاقة عكسية، ومجال المخاوف وقيمتها (٨١٢)، في حين كانت للسنة الخامسة على المجال الكلي (٦٨٧). أما بالنسبة إلى متغير المعدل التراكمي فكان معامل الارتباط للطلاب الذين معدلاتهم التراكمية عند مستوى جيد وممتاز، وكذلك للمقياس الكلي للاستجابات العصبية (٦٢١)، في حين كان هناك ارتباط بين جميع مجالات مقياس الاستجابات العصبية ما عدا مجال الهستيريا والأفكار السلبية الآلية لدى الطلاب المنتمين للكلية الأدبية؛ إذ كان معامل الارتباط للمقياس الكلي (٥١٦). أما بالنسبة إلى متغير عدد ساعات الدخول إلى "الإنترنت"، فقد تبين أن هناك علاقة عكسية قوية بين عدد ساعات الدخول إلى "الإنترنت" العالي ومجال المخاوف (-٩٩٨)؛ بمعنى أنه كلما زاد عدد ساعات الدخول إلى "الإنترنت" قلت درجة المخاوف. هذا بالإضافة إلى وجود معاملات ارتباط أخرى.

* دكتوراه في التربية، جامعة عمان، المملكة الأردنية الهاشمية، عام ٢٠٠٤م، وأستاذ مساعد بقسم التربية، جامعة نزوى، سلطنة عمان.

مقدمة:

تعوق الأفكار السلبية الآلية المهارات الشخصية نحو الإنجاز والنمو والتقدم؛ فهي العدو الخفي والباطن وراء معظم الإحباطات، والعقبات، والمشكلات، ومواقف سوء الفهم التي تواجهنا؛ إذ تعتبر الأفكار السلبية الآلية المسؤولة عن مشاعر الاكتئاب، والقلق، والضغط النفسي، وسوء التكيف (Hollon & Kendall, 1980).

وتُعَدُّ دراسة الأفكار السلبية الآلية من أهم مجالات البحث شيوعاً في مجال العلاج المعرفي، فلهذا البعد دور كبير في تسهيل فهم المتغيرات والأبعاد المختلفة للبناء المعرفي عند الإنسان، وبالنسبة إلى بيك (Beck) فإن الأفكار السلبية الآلية هي التخييلات والمعارف والأفكار التي تظهر في موضوع معين، وهي من ثم نتيجة للمخططات المعرفية التي يمكن أن تستثار في لحظات وأوقات معينة، وأكثر من ذلك، فالأفكار السلبية الآلية تعكس محتوى أبنية النظام المعرفي ومركزيته (Nobre & Pinto-Gouveia, 2007)، كما تعكس الأفكار السلبية الآلية معنى وتفسير الموضوع الذي نفكر به، وهي من ثم مرتبطة بعمق الاستجابات الانفعالية والسلوكية للأحداث، ومن جهة أخرى فإن الأفكار السلبية الآلية تؤدي دوراً مهماً جداً في العملية الإرشادية؛ فهي المفتاح الرئيسي والطريق المعبد للوصول إلى ماهية البناء المعرفي؛ الأمر الذي يساعد في فهم الأفكار المسؤولة عن الاضطرابات النفسية (Beck, 1995).

الإطار النظري والدراسات السابقة:

يمكن تشخيص الكثير من الظواهر النفسية والمفاهيم النظرية اعتماداً على مقياس الأفكار السلبية الآلية؛ حيث إن هناك ارتباطاً واضحاً فيما بينهما، ومن بين الاضطرابات النفسية الأكثر ارتباطاً بالأفكار السلبية الآلية المخاوف من وقوع مخاطر معينة، في حين نجد الاكتئاب يرتبط بالأفكار السلبية الآلية من حيث وجود أفكار تدل على احتمالية الخسارة أو فقدان (Beck, 1996).
وتؤدي الأفكار السلبية الآلية دوراً مركزياً في تطوير الاضطرابات النفسية

وديمومتها، وهذا ما تفترضه نظريات علم النفس المعرفي، ولذلك تم تطوير أشكال عديدة من استبانات التقرير الذاتي لقياس الأفكار السلبية، ومثال ذلك مقياس هولون وكندال (Hollon & Kendall, 1980)، ومقياس قائمة الأفكار لبيك وآخرين (Beck, Brown, Steer, Eddson & Riskind, 1987)، وكذلك مقياس الأفكار الكارثية المعدل (Khawajo, Oei & Baglion, 1994)، كما أشار انجرام وويسنكي (Ingram & Wisnicki, 1988) إلى أن مقياس الأفكار السلبية الآلية يسهل فهم عمليات التفكير السلبي، وكذلك معرفة آليات التغيير التي قد تطرأ على وظائف التفكير نتيجة الأمراض النفسية. وبهدف تسهيل فهم دراسة الأفكار، اتجهت بعض الدراسات إلى تطوير مقياس الأفكار الآلية، الذي يتكون من مقياس الأفكار الآلية الإيجابية (Ingram & Wisnicki, 1988) ومقياس الأفكار السلبية الآلية (Kendall, Howard & Hays, 1989)، وتأتي أهمية تطوير هذين المقياسين من خلال مساهمتها الفاعلة في تحسين فهم أثر الأفكار على الصحة النفسية والأمراض النفسية.

ولأن هناك القليل من الشك بأن التفكير السلبي الآلي يؤدي دوراً حاسماً في تطوير الاضطرابات النفسية وديمومتها؛ فقد بدأ عدد من الباحثين في السنوات الأخيرة بتقصي أثر الأفكار الإيجابية ودورها في مجال العلاج النفسي، والتحقق من صحة تلك الافتراضات؛ وذلك للكشف عن دور الأفكار السلبية في تطوير الاضطرابات النفسية، ومن ثم يكونون على استعداد لتقييم مدى تغيير مستوى الأفكار الإيجابية والسلبية كنتيجة لفعالية أساليب العلاج النفسي المستخدم (Boelen, 2007).

وفي المقابل فإنه لم يتضح بعد إذا ما كانت الأفكار الإيجابية تؤدي الدور الأكبر مقارنة مع الأفكار السلبية من حيث تأثيرهما وقدرتهما في التعامل مع الضغوط النفسية، أو إذا ما كان هناك توازن وتساوٍ في نسبة أثر كل منهما على مستوى الشعور بالضغط النفسية (Ingram, Smith & Brehm, 1983; Schwartz, 1986).

إن الفهم الجيد لخصائص الأفكار الإيجابية ووظائفها، هو مهم أيضاً كاستراتيجية علاجية؛ فالأساليب العلاجية والمناهج الإرشادية تتباين لدى المعالجين؛ وذلك بهدف تغيير نمط التفكير وطريقته، فبينما نجد بعض المناهج العلاجية تركز على تعزيز ظهور الأفكار الإيجابية، نجد البعض الآخر يتجه نحو خفض معدل الأفكار السلبية؛ وذلك بهدف تسهيل عملية التفكير الإيجابي، ومن ثم فإن التركيز على هذين الاتجاهين من التعامل مع محتوى الأفكار سوف يساعد في توضيح أثر تلك الأفكار على العملية الإرشادية وتسهيل هذا الأثر (Haaga & Davison, 199).

لقد وجدت الدراسات أن هناك استقلالية وفجوة كبيرة جداً بين نمط التفكير السلبي ونمط التفكير الإيجابي، وأن بعض النتائج تؤكد أن فقرات التفكير الإيجابي لم تتطور من فقرات مقياس الأفكار السلبية، والعكس صحيح (Kendall, Howard & Hays, 1989).

إن كلاً من الأفكار الإيجابية والأفكار السلبية يعتمد على تذكر الأفكار والخبرات المرتبطة بهما، ولكن محتوى التفكير الإيجابي غالباً ما يتم تطويره من قائمة كبيرة من الفقرات والجمل، التي يتم جمعها من طلاب المرحلة الجامعية الأولى؛ إذ يطلب منهم أن يدونوا أفكارهم الإيجابية التي يتذكرونها بعد الأحداث السعيدة والمفرحة التي يواجهونها؛ بحيث يصبح الاختيار النهائي معتمداً على الأفكار الإيجابية الواضحة وغير الغامضة (Ingram & Wisnicki, 1988).

وترتبط الأفكار السلبية الآلية ارتباطاً وثيقاً بأعراض الاكتئاب، وعند الحديث عن الاكتئاب فإن الأعراض السلوكية الانفعالية المرتبطة به تنتج بسبب ما يعتقد الفرد من أفكار واعتقادات لاعقلانية وتفسيراته الخاطئة لتلك الأحداث والمثيرات التي يعتقد أنها المسؤولة عن سلوكه، ومن هنا فإن استراتيجية التقنيد هي حجر الزاوية في النظرية العقلانية الانفعالية؛ لأنها الطريق المعبد الذي يمكن السير عليه للوصول إلى أفكار أكثر عقلانية ومنطقية (دحاحة، ٢٠٠٨م).

ومما تجدر الإشارة إليه أن الاكتئاب، والقلق، والمخاوف وغيرها تعد من مجالات مقياس الاستجابات العصبية وأبعاده، وأن هناك فرقاً بين الاضطرابات العصبية والاستجابات العصبية؛ أما الأولى فتعرّف على أنها مشكلات نفسية تم تصنيفها كاضطرابات، في حين تعرف الأخرى بأنها مجرد مؤشرات على احتمالية توافر تلك الاضطرابات (مقدادي وسمور، ٢٠٠٨م). وبشكل عام تعرف الاستجابات العصبية على أنها حالة تتصف بمجموعة من الأعراض النفسية، والاضطرابات الانفعالية، ولا تتعدى إلى الجوانب الأخرى بسبب الصراعات الداخلية والخارجية، وتؤثر على مجال أو أكثر من المجالات الحياتية (حقي، ٢٠٠٠م؛ دويدار، ٢٠٠٢م؛ عكاشة، ٢٠٠٣م).

ينظر الأفراد المكتئبون إلى أنفسهم والآخرين والمستقبل نظرة سلبية؛ فهم يفكرون بطريقة سلبية وآلية، وتتصف الأفكار السلبية بعدد من الخصائص؛ فهي تدخل إلى العقل دون أي جهد، وغالباً ما تحاط بأشياء تبدو أنها حقيقية وصحيحة، كما أنها تجعل الفرد يشعر بالاكتئاب، ومن الصعب إحداث التغيير، وأخيراً فإنه ليس للفرد القدرة على اختيارها أو التوقف عن التفكير بها (دحاحة، ٢٠٠٨م).

ويسمى هذا النوع من أشكال التفكير بالدائرة المفرغة الشريرة، التي تعني أيضاً أن المزيد من الأفكار السلبية تقود إلى مزيد من الاعتقاد والإيمان بها، وهذا بدوره يقود إلى مزيد من مشاعر الاكتئاب، وأن أفضل طريقة لخفض مستوى الاكتئاب كسر تلك الدائرة المفرغة الشريرة، ولتحدي الأفكار السلبية الآلية فإنه ينصح أن يكون الفرد أكثر وعياً بأفكاره السلبية، وأن يبحث عن إجابة لها، وذلك من خلال طرح العديد من الأسئلة، والبدائل المختلفة. إن دحض الأفكار اللاعقلانية وتنفيذها ربما لا يكون كافياً - بحد ذاته - للاقتناع بأن الأفكار السلبية خاطئة، فلا بد من القيام بعمل ما أو إحضار أدلة تساعد على إثبات أن الفكرة سلبية، وأن أفضل طريقة لفعل هذا إبراز الأفكار الإيجابية والعقلانية لإثبات عدم صحة الأفكار السلبية الآلية (Central Manchester & Manchester Children's University Hospitals [CMMCUH], 2002).

ومما لا شك فيه أن بعض الأفكار التي تظهر عند البعض هي جزء من السمات الشخصية، وهي شبه مستقرة أو ثابتة، ويتم تصنيفها تحت ما يسمى بالمخططات أو السكيمات (Schemas) أو الأفكار البنائية المعمقة، ويفترض أن يكون لهذه الأفكار دور أساسي في التعامل مع المواقف المختلفة (Dobson & Shaw, 1986; Eaves & Rush, 1984).

وعلى الرغم من التركيز على دور العوامل المعرفية، وأساليب تعديل السلوك المعرفي التي يزيد عددها على (١٥) استراتيجية، فإنه ما زال هناك القليل من الجهود المبذولة لتقييم البنى المعرفية المستخدمة من قبل المعالجين النفسيين. وتصنف المقاييس المعرفية إلى أربع فئات، هي: مقاييس التسجيل (The recording)، ومقاييس التفكير بصوت عال، أو ما تسمى بمقاييس الإنتاج (Production)، ومقاييس جدولة الأفكار، وأخيراً مقاييس أسلوب التفكير المفتوح أو المكشوف (Endorsement)، ويعتبر التحدي اللفظي للأفكار السلبية الآلية أحد أبرز أساليب العلاج السلوكي المعرفي؛ فهو يساعد المسترشدين في تقييم التفسيرات الخاطئة والكارثية، وإحلال التفسيرات العقلانية بدلاً منها، فهو أسلوب علاجي تعاوني بين المرشد والمسترشد (Clark, 1997; Clark, & Watson, 1991).

وعليه، فإن دور الأفكار في علم أسباب الأمراض وديمومتها وعلاج الاكتئاب قد تم تأكيده ومناقشته في العديد من الدراسات الإمبريقية في أثناء العقد الأخير؛ فقد أظهرت نتائج العديد من الدراسات أن هناك علاقة بين حالات الذات السلبية والأفكار السلبية الآلية، وأن هذه الأفكار والعوامل مرتبطة بالاكتئاب خصوصاً، وبالمشاعر السلبية أو الاستجابات العصابية الأخرى عموماً (Sahin & Sahin, 1992).

الدراسات السابقة:

حظي مقياس الأفكار السلبية الآلية باهتمام واسع لدى العديد من الثقافات؛ فقد تم تقنين هذا المقياس الأمريكي الأصل على الثقافات الفرنسية، والتركية،

والفارسية، والهولندية وغيرها، كما ارتبط مقياس الأفكار السلبية الآلية بمقياس الأفكار الإيجابية. هذا، بالإضافة إلى أشكال أخرى من المقاييس المشابهة لمقياس الأفكار السلبية الآلية، مثل مقياس التفكير الكارثي. وبحسب اطلاع الباحث، فإن هناك ندرة في الدراسات العربية التي تتناول العلاقة بين الأفكار السلبية الآلية والاستجابات العصبية. وفيما يلي أبرز الدراسات التي بحثت في هذا الموضوع، مرتبة بحسب التسلسل الزمني من الأقدم إلى الأحدث:

هناك دراسة قام بها برجس (Burgess, 1992) بعنوان اختبار الصدق والثبات لمقياس الأفكار السلبية الآلية المعدل ومقياس الأفكار الآلية الإيجابية. تكونت عينة الدراسة من (٢٠١) طالب في مرحلة البكالوريوس، أكملوا جميعهم مقياس الأفكار الإيجابية الآلية، ومقياس الأفكار السلبية الآلية، ومقياس بيك (Beck) للاكتئاب والقلق. وقد أظهرت النتائج أن هناك اتساقاً داخلياً لكل من مقياس الأفكار السلبية الآلية ومقياس الأفكار الآلية الإيجابية، وأن هناك علاقة سلبية مع أعراض الاكتئاب، ومقياس الأفكار الآلية الإيجابية، وأن مقياس الأفكار السلبية الآلية أكثر ارتباطاً مع مقياس قائمة بيك للاكتئاب بدرجة أكبر من ارتباطه مع مقياس القلق.

كما أجرى كل من ساهين وساهين (Sahin & Sahin, 1992) دراسة بعنوان صدق وثبات مقياس الأفكار السلبية الآلية للنسخة التركية. تكونت عينة الدراسة من (٣٤٥) طالباً من طلاب جامعة الشرق الأوسط التكنولوجية، أظهرت النتائج أن معامل الارتباط لثبات المقياس بحسب الطريقة النصفية للمقياس يساوي (٠,٩١). وعند استخدام اختبار كرونباخ ألفا كان معامل الارتباط (٠,٩٣)، وكان معامل الارتباط الكلي للفقرات يراوح بين (٠,٣٦) و(٠,٦٩). كما أظهرت النتائج أن مقياس الأفكار السلبية الآلية يرتبط بشكل جيد مع مقياس بيك (Beck) للاكتئاب ($r = ٠,٧٥$)؛ حيث إنه يميز بشكل ناجح بين الأفراد المكتئبين وغير المكتئبين، كما أظهرت نتائج تحليل العوامل أن هناك خمسة عوامل هي شبيهة

لتلك الموجودة في النسخة الأمريكية، على الرغم من وجود بعض الاختلافات فيما يتعلق بقوة بعض العوامل والفقرات وتوزيعها.

وفي دراسة أخرى قام بها لام وونتر (Lam & Winter, 2000) بعنوان تطوير الاتجاهات الإيجابية للحياة في القرن الحادي والعشرين، وذلك على عينة من الطلاب المراهقين في هونغ كونغ (Hong Kong)؛ إذ تم اختيار عينة تجريبية تلقت تدريباً لمدة عشر جلسات على برنامج قوة الأفكار، وركز البرنامج على تعريف الضغط النفسي، ودور الوعي الذاتي في الوصول إلى حالة الشعور بالاسترخاء، وكذلك الوعي بالأفكار الآلية المؤلمة والمفيدة، كما ركز على الانفعالات المؤلمة التي تسبب الآلام الجسمية. لقد أظهرت النتائج أن هناك أثراً إيجابياً للبرنامج في خفض مستوى كل من الأفكار السلبية، ومستوى الضغط النفسي، ومركز الضبط، وذلك من خلال مقارنة القياس القبلي مع القياس البعدي.

أما نتماير ورفاقه (Netmeyer, et al., 2002) فقد أجروا دراسة عنوانها الخصائص السيكومترية لتقليل عدد فقرات مقياس الأفكار السلبية الآلية؛ إذ اعتمدت الدراسة على افتراض أن الكثير من المقاييس النفسية قد تم تطويرها وتقنينها اعتماداً على مقاييس الاكتئاب، ومن بين هذه المقاييس مقياس الأفكار السلبية الآلية، وفي هذه الدراسة قام الباحث بتطوير فقرات مختصرة ومقتبسة من مقياس الأفكار السلبية الآلية. تكونت العينة من مجموعتين؛ الأولى عددها (٤٣٤) فرداً، أما الثانية فكان عددها (٤١٩) فرداً، وقد أظهرت نتائج الصدق الداخلي والثبات دعم افتراض البحث، وتقليل عدد الفقرات إلى (١٥) فقرة للعينة الأولى و (٨) فقرات للعينة الثانية، كما دعمت نتائج هذه الدراسة اختبارات الصدق لعينيتين أخريين، عدد أفرادهما (١٦٣، ٩١). وقد افترضت النتائج أن هذا التقليل لعدد فقرات المقياس هو خيار آخر مفيد، ومقياس معرفي آخر بديل يرتبط بأعراض الاكتئاب.

كما قام فورلنج واوي (Furlong & Oei, 2002) بدراسة عنوانها التحولات في الأفكار السلبية الآلية والاتجاهات السلبية المرضية لدى مجموعة تدرّبت على العلاج السلوكي المعرفي. تكونت عينة الدراسة من (٣٠) مريضاً يعانون الاكتئاب؛ إذ تدربوا على برنامج العلاج الجمعي لمدة (١٢) جلسة ركزت في التدريب على مهارات العلاج السلوكي المعرفي. أظهرت نتائج الانحدار المتعدد الكلية على مقياس الأفكار السلبية الآلية، ونتائج الدرجات التراكمية على مقياس الاتجاهات المرضية السلبية، قدرة على التنبؤ بدرجة الاكتئاب، وذلك في المراحل الأخيرة من العلاج، فيما لم تظهر النتائج قدرة المقاييس على التنبؤ بأعراض الاكتئاب في المراحل الأولى من العلاج، كما أظهرت النتائج أن مقياس الأفكار السلبية الآلية أكثر ارتباطاً بأعراض الاكتئاب من مقياس الاتجاهات السلبية المرضية. وبشكل عام وجدت النتائج أن هناك أثراً دالاً إحصائياً في خفض مستوى كل من الأفكار السلبية الآلية، والاتجاهات السلبية المرضية ذات العلاقة في مستوى أعراض الاكتئاب، وذلك بعد نهاية عملية العلاج.

وفي دراسة قام بها داود (Dowed, 2003) بعنوان الاكتئاب: النظرية والتقييم وإرشادات جديدة في الممارسة؛ إذ ناقشت الدراسة بعض الأساليب العلاجية ذات العلاقة بأعراض الاكتئاب، كما هدفت أيضاً إلى تطبيق وتعميم ممارسة العديد من المقاييس النفسية المعرفية التي تقيس الأفكار، ومن بين هذه المقاييس مقياس الأفكار السلبية الآلية؛ حيث خلصت الدراسة إلى عدد من الإرشادات للتعامل مع حالات الشعور بالاكتئاب، ومن بينها - على سبيل المثال -: تقليل أنماط ردود الفعل التقليدية، والابتعاد عن أسلوب التجنب في التعامل مع المواقف المؤلمة، ومواجهة المشكلات، وغير ذلك من أساليب التعامل التي تتناقض مع طبيعة الأفكار السلبية الآلية.

وفي دراسة نوعية قام بها كل من تونا ودكسات (Tuna & Doksat, 2003) بعنوان العلاج السلوكي المعرفي لنوبات الألم (Panic Disorder) افترضت

الدراسة أن الشعور بالخطر الكبير والمبالغ فيه، وتوقع المخاطر في المستقبل، والآلام غير الحقيقية، يمكن أن يعزى إلى الأفكار السلبية الآلية التي تتضمن التضخيم للأحداث والمعاناة التي تصادف البعض. ويمكن التغلب على أعراض نوبات الألم من خلال أساليب العلاج السلوكي المعرفي واستراتيجياته، المتضمن تغيير الأفكار الكارثية الآلية والتفسيرات الخاطئة، وهي الوجه الآخر للأفكار السلبية الآلية. وقد خلصت هذه الدراسة إلى أن العلاج السلوكي المعرفي منهج قوي، ويساعد في إيجاد خيارات كثيرة من خلال البدائل المختلفة للأفكار السلبية الآلية.

أما زاييس وشودا (Zayas & Shoda, 2005) فقد أجريا دراسة بعنوان هل تستجر الأفكار الرومانسية للزوج أو الأم استجابات آلية لدى أشخاص تربطهم علاقات تعلق عاطفي؟، لقد تم تقييم حالات التعلق العاطفي لدى مجموعة من الراشدين باستخدام المقاييس المتعددة وردود الفعل الآلية المختلفة للفرد، وذلك اعتماداً على اختبار رزمة الأفكار الضمنية (IAT). **Implicit Association Test.** أظهرت النتائج في الدراستين الأولى والثانية أن الاستجابات الآلية تم استجراها بواسطة أفكار الشريك الرومانسية، في حين أظهرت المجموعة الثالثة أن الاستجابات الآلية تم استجراها بواسطة أفكار الأم الرومانسية. ولم تظهر المجموعات الثلاث أية فروقات فيما يتعلق بمفهوم التعلق.

وأجرى غاشمزاده ومجتابي وكرماغادري وإبراهيمكاني (Ghassemzadeh & Mojtabi, Karamghadiri & Ebrahimkhani, 2006) دراسة عنوانها الخصائص السيكمومترية للنسخة الفارسية لمقياس الأفكار السلبية الآلية؛ حيث تم تطبيق مقياس هولاند وكندال (Kendall & Holland)، وذلك على عينة مكونة من (١٢٥) طالباً متطوعاً في جامعة إيران؛ إذ تم تقييم الاتساق الداخلي، كما تم اختبار مدى الصدق الداخلي بالتضاد مع مقياس بيك (Beck) للاكتئاب، كما اختبر البناء العاملي للمقياس من خلال مقارنة تحليل عامل الملاءمة.

أظهرت النتائج أن هناك اتساقاً داخلياً ممتازاً لمقياس النسخة الفارسية، حيث كانت قيمة كرونباخ ألفا تساوي (٠,٩٦)، أما ثبات المقياس عند إعادة الاختبار فكانت قيمته (٠,٨٤)، في حين كان معامل الارتباط مع قائمة بيك للاكتئاب هو (٠,٧٧) كما وجد أن (٥٣) علامة على مقياس النسخة الفارسية للأفكار السلبية من المرتبطين - بما نسبته ٧٨٪ للمعرفين - على أنهم يعانون اكتئاباً متوسطاً أو شديداً على قائمة بيك للاكتئاب. وقد خلصت النتائج إلى أن الخصائص السيكمترية للمقياس يمكن الاعتماد عليها في النسخة المقننة على البيئة الفارسية.

وقام بولين (Boelen, 2007) بدراسة تحت عنوان الخصائص السيكمترية لمقياس الأفكار الآلية الإيجابية للنسخة الهولندية. تكونت عينة الدراسة من (٢٥٧) شخصاً عانوا إحباطات وصدمات نفسية بالماضي. أظهرت نتائج التحليل العاملي أن هناك خمسة نماذج تتصل بالفقرات ككل، وهي: الوظائف اليومية الإيجابية، والتقييم الذاتي الإيجابي، والتقييم الإيجابي للآخرين، والتوقعات الإيجابية للمستقبل، وأخيراً المهارات الاجتماعية الإيجابية، كما تم حساب ثبات الاتساق الداخلي والثبات بطريقة إعادة الاختبار، وكانت النتائج مطمئنة ومستقرة، كما هو الحال بالنسبة إلى صدق المقياس وقدرته على التمييز، وكذلك تمتعه بصدق البناء التقاربي Convergent، والصدق التشعبي Divergent. وبشكل عام، فقد أشارت النتائج إلى أن هذا المقياس يتمتع بخصائص سيكمترية فعالة لقياس الأفكار الآلية الإيجابية عند الهولنديين.

وفي دراسة أخرى أجراها نوبر وبوينت - جوفيا (Nobre & Pinto, 2007) عنوانها الاختلافات في الأفكار السلبية الآلية التي تظهر في أثناء الممارسة الجنسية في ضوء متغيري الجنس، والكفاءة الجنسية. تكونت عينة الدراسة من (٤٩١) فرداً، موزعين على (٣٩٥) فرداً لا يعانون مشكلات جنسية، و (٩٦) فرداً يعانون مشكلات جنسية، وذلك بحسب تشخيص الدليل الإحصائي للطب النفسي. أشارت النتائج إلى أن كلا من الذكور والإناث، الذين

لديهم مشكلات جنسية قد أظهروا فروقاً ذات دلالة إحصائية فيما يتعلق بمتوسط درجات الأفكار السلبية الآلية، مقارنة مع الأشخاص الذين لا يعانون مشكلات جنسية، ومن بين هذه الأفكار السلبية الآلية: أنا غير مرض لشريكي، وأنا لم أشعر بالمتعة إلى الآن، ومتى سوف أنتهي من هذا. هذا، بالإضافة إلى أفكار سلبية أخرى لها علاقة بالقدرة على الانتصاب، وأفكار الإساءة الجنسية. وفي المقابل، أظهر الذين لا يعانون المشكلات الجنسية درجات متدنية جداً على مقياس الأفكار السلبية الآلية ذات العلاقة. وخلصت الدراسة إلى أهمية الاستراتيجيات المعرفية في علاج العجز الجنسي؛ حيث إن هناك تطبيقات كثيرة لهذه الدراسة.

كما أجرى سزنتاجوتال وفريمان (Szentagotai & Freeman, 2007) دراسة عنوانها تحليل العلاقة بين الأفكار اللاعقلانية والأفكار السلبية الآلية في التنبؤ بالضغط النفسي والمزاج، لدى المرضى الذين يعانون الاكتئاب. أظهرت النتائج قبول الفرضية التي تقول إن هناك علاقة بين الأفكار السلبية الآلية وكل من المزاج والضغط النفسي أو القلق، وإن العلاقة بين تلك المتغيرات تساعد في التنبؤ بأعراض الاكتئاب مستقبلاً، كما أظهرت الدراسة أن أثر الأفكار اللاعقلانية على الشعور بالتوتر والضغط النفسي هي متوسطة الأثر؛ إذ كان العامل الرئيسي فيها هو الأفكار السلبية الآلية.

أما أوداسي (Odaci, 2007) فقد أجرى دراسة أخرى عنوانها سلوكيات الطاعة والأفكار السلبية الآلية لدى المراهقين الذكور والإناث: دراسة لعينة تركية. كان الهدف من الدراسة اكتشاف إذا ما كان هناك فروق بين الذكور والإناث فيما يتعلق باحترام سلوكيات الطاعة، والأفكار السلبية الآلية، وقد تم تطبيق مقياس سلوكيات الطاعة، ومقياس الأفكار السلبية الآلية. أظهرت النتائج أن هناك علاقة بين الجنس ودرجات سلوك الطاعة، ولا يوجد علاقة بين الجنس ومقياس الأفكار السلبية الآلية، كما أظهرت النتائج أيضاً أنه لا علاقة بين الجنس ودرجات مقياس الأفكار السلبية الآلية.

كما أجرى شريفى وموتجاي و غاشمزاده (Sharifi, Mojtabai, & Ghassemzadeh, 2008) دراسة بعنوان استخدام النسخة الإيرانية من مقياس الأفكار السلبية الآلية عند النساء المكتئبات في إيران؛ إذ كان الهدف من الدراسة اشتقاق معايير الصدق للنسخة الفارسية من مقياس الأفكار السلبية الآلية، حيث تم افتراض أن النساء المكتئبات يمكن تمييزهن بوضوح عن النساء غير المكتئبات، وذلك باستخدام مقياس الأفكار السلبية الآلية، وبالتحديد درجة الأفكار السلبية لدى المكتئبات من غير المكتئبات. واختبار هذه الفرضية تم اختيار عينة مكونة من (٣٠) امرأة مكتئبة و (٣٠) امرأة لا تعاني أعراض الاكتئاب، وذلك اعتماداً على مقياس بيك beck للاكتئاب. أظهرت النتائج أن لمقياس الأفكار السلبية الآلية القدرة على التمييز بين المكتئبين وغير المكتئبين؛ حيث يمتلك المقياس الخصائص السيكمترية والعيادية المناسبة التي يمكن الاعتماد عليها مستقبلاً.

وأجرى ونغ (Wong, 2008) دراسة بعنوان العلاقة بين الثالث المعرفي لكل من الاتجاهات السلبية، والأفكار السلبية الآلية، والأفكار اللاعقلانية مع قلق الامتحان. تكونت عينة الدراسة من (١٢٨) طالباً في مرحلة البكالوريوس يعانون قلق الامتحان، وقد أظهرت نتائج تحليل الانحدار المتعدد لمقاييس الثالث المعرفي ككل أنها قادرة على التنبؤ - بدلالة إحصائية - باحتمالية الإصابة بأعراض القلق، كما دعمت النتائج أثر الأبنية المعرفية السلبية الثلاثة (الاتجاهات السلبية، والأفكار السلبية الآلية، والأفكار اللاعقلانية) في التنبؤ بمتوسط درجات قلق الامتحان، والتقييم السلبي للذات، وتم الخروج بالعديد من التطبيقات التربوية والنفسية.

وأجرى وينزل وكوكران (Wenzel & Cochran, 2008) دراسة أخرى بعنوان الذكريات الحياتية السابقة المعززة بفعل الأفكار السلبية الآلية لدى الذين يعانون نوبات الألم والمخاوف الاجتماعية. تكونت عينة الدراسة من (٢٠) شخصاً يعانون نوبات الألم، و (٢٢) شخصاً يعانون المخاوف الاجتماعية، و(٢٠)

شخصاً لا يعانون أي شكل من أشكال القلق. أظهرت النتائج أن أفراد المجموعة الذين يعانون المخاوف الاجتماعية يحاولون السيطرة على مخاوفهم، وأن هناك علاقة بين مخاوفهم والأفكار السلبية الآلية، أما أفراد المجموعة الذين يعانون اضطراب الألم فإنهم يسترجعون ذكرياتهم التي تسبب لهم الألم والتي تتعلق أيضاً بالأفكار السلبية الآلية بشكل أسرع من أفراد المجموعة الذين يعانون المخاوف الاجتماعية، ومن الأفراد الذين يعانون القلق، أما أفراد المجموعة الذين يعانون المخاوف الاجتماعية فإنهم يستذكرون الأفكار السلبية الآلية بشكل أسرع من أفراد المجموعة الذين لا يعانون القلق؛ بمعنى آخر، فإن أفراد المجموعتين الذين يعانون المخاوف ونوبات الألم يسترجعون ذكرياتهم بالقلق والتوتر بشكل أسرع من أفراد المجموعة الذين لا يعانون القلق، فالعامل الحاسم هنا هو تذكر الخبرات الماضية ومحتوى الأفكار السلبية الآلية. وقد خلصت الدراسة إلى أن كلاً من المخاوف الاجتماعية ونوبات الألم يمكن تشخيصها من خلال الأفكار السلبية الآلية ذات العلاقة بالذكريات الحياتية السابقة.

وفي دراسة حديثة أجراها بوتلو وكروت (Botello & Krout, 2008) بعنوان فعالية العلاج بالموسيقى للأفكار السلبية الآلية: تطبيقات العلاج السلوكي المعرفي وتقييم مستوى التواصل بين الأزواج. حيث تم تصميم منهج الدراسة كجزء من أحد أشكال التدريب على تمارين التواصل البديلة للإرشاد الزواجي، وقد اشتملت عينة الدراسة على أزواج تدربوا على أداء مقاطع موسيقية في أثناء تواصلهم مع أزواجهم، في حين طلب من الطرف الآخر أن يكتب الأفكار التي تراوده في أثناء ترديد الجمل الموسيقية على سماعه؛ إذ كان الهدف هو تقييم مدى الوعي بالأفكار السلبية الآلية لكل زوج عندما يتواصل مع الآخر. أظهرت النتائج أن هناك افتراضات مهمة، يمكن تطبيقها بحيث تساعد الأزواج على التواصل الحسن والإيجابي من خلال الجمل الموسيقية، كما أظهرت النتائج أن مستوى التواصل قد تحسن بفعل انخفاض مستوى الأفكار السلبية الآلية، وتحسنت أيضاً علاقة الأزواج بعضهم مع بعض.

وأخيراً أجرى كل من مقدادي وسمور (٢٠٠٨م) دراسة بعنوان الإدمان على "الإنترنت" وعلاقته بالاستجابات العصبية لدى عينة من مرتادي مقاهي الإنترنت، في ضوء بعض المتغيرات. تكونت عينة الدراسة من (٥٧٠) فرداً من مرتادي المقاهي في إربد وعمان. أظهرت النتائج أن هناك علاقة إيجابية بين إدمان "الإنترنت" ومجالي الاكتئاب، والاستجابات النفسجسمية، كما أظهرت النتائج أن مجالات الاكتئاب والهستيريا والقلق والوسواس، كانت من أبرز مؤشرات مجالات الاستجابات العصبية.

من خلال مراجعة مبسطة للدراسات السابقة نجد أن هناك علاقة بين الأفكار السلبية الآلية ومعظم المشاعر السلبية، وعلى رأسها مشاعر الاكتئاب ومستوى الضغط النفسي، ومركز الضبط، وأعراض نوبات الألم. هذا، بالإضافة إلى مهارات التواصل الحسن والإيجابي. كما تبين أن مقياس الأفكار السلبية قد حظي باهتمام بحثي واسع وعلى مدى العقود الثلاثة الماضية. وقد كان للأفكار السلبية الآلية تطبيقات علاجية واسعة جداً من خلال بعض الدراسات التجريبية.

مشكلة الدراسة:

تعتبر الأفكار بأنواعها وأشكالها المختلفة السلبية والإيجابية والمحايدة حجر الزاوية في العلاج العقلاني الانفعالي، ومن ثم، فإن تعرف طبيعة هذه الأفكار واتجاهها هو الهدف الرئيسي والأصعب في العملية الإرشادية، خصوصاً إذا ما علمنا بأن للأفكار السلبية بشكل خاص تأثيرات جانبية سلبية كثيرة؛ فهي ترتبط بمعظم الاضطرابات السلوكية والانفعالية، والأمراض النفسية؛ من هنا فإن من أهداف هذه الدراسة الكشف عن العلاقة بين الاستجابات العصبية والأفكار السلبية، مع الأخذ بعين الاعتبار عدداً من المتغيرات. كما تبرز مشكلة الدراسة من خلال غموض العلاقة بين الأفكار السلبية الآلية والاستجابات العصبية بشكل خاص والاضطرابات النفسية بشكل عام، وبالتحديد لدى مجتمع الدراسة؛ الأمر الذي يقود إلى مشكلة أكثر عمقاً وهي عدم توافر مقياس تشخيصي لتعرف طبيعة الأفكار السلبية الآلية. وفي ظل هذه الحاجة لمقياس

الأفكار السلبية الآلية وأهميته في تشخيص الاضطرابات النفسية، جاءت هذه الدراسة لتجيب عن الأسئلة التالية:

- ١ - ما أبرز مؤشرات الأفكار السلبية الآلية، لدى عينة الدراسة؟
- ٢ - ما أبرز مؤشرات الاستجابات العصابية، لدى عينة الدراسة؟
- ٣ - هل يوجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين الأفكار السلبية الآلية والاستجابات العصابية، على المقياس الكلي وأبعاد المقياس؟ وهل تختلف هذه العلاقة باختلاف الجنس والمستوى الدراسي، والمعدل التراكمي، والتخصص، وعدد ساعات الدخول لشبكة الإنترنت في اليوم؟

أهمية الدراسة:

يعود جزء من مشكلات سوء التواصل، والمشكلات العائلية والزوجية، والمهنية الوظيفية، والعلاقات الشخصية إلى تبني أحد أطراف النزاع أو كليهما لطريقة التفكير السلبية، التي تظهر بطريقة آلية في معظم الأحيان، فإذا ما تعمقنا أكثر في جذور تلك المشكلات فإننا - على الأغلب - سوف نجد الأفكار السلبية الآلية السريعة تعوق الفهم الصحيح للمعلومة، بل إنها تساعد على تشويه مضمون الرسائل، ومن جهة أخرى نجد أنها أحد الأساليب والمداخل المهمة في التغلب على مشاعر الاكتئاب، والقلق وغيرهما. فالبديل الذي لا مفر منه هو التفكير الإيجابي البناء، وهو النتيجة الطبيعية لدحض الأفكار السلبية الآلية وتفنيدها.

وبناءً على ما سبق يمكن القول إن توافر أداة لقياس الأفكار السلبية الآلية، سوف يسهم كثيراً في تشخيص الاضطرابات النفسية ذات العلاقة والتغلب عليها. وبالرجوع إلى نافذة جوهاري (Johary) في كشف الذات نجد أن جزءاً كبيراً من الأفكار السلبية الآلية يقع ضمن المنطقة المجهولة، وهي المنطقة التي تحتوي على الأفكار، والمشاعر، والخصائص أو الصفات الشخصية الأخرى بما فيها الخبرات، التي لا يعرفها الشخص عن نفسه ولا يعرفها الآخرون عنه، والجزء الآخر ضمن الفئة العمياء التي لا يعرفها عن نفسه ويعرفها الآخرون

عنه؛ بمعنى أن الفرد غالباً لا يعي أو يدرك الأفكار السلبية الآلية في معظم الأحيان. وبهذا فإن أهمية هذه الدراسة تكمن في مساعدة الشخص على زيادة المساحة المكشوفة لديه؛ بحيث يمتلك القدرة على الاستبصار الذاتي بأفكاره، والوعي بسلوكياته، ومن ثم العمل على تطويرها، ويمكن أن يتم ذلك إذا ما توافر لدينا مقياس للأفكار السلبية الآلية. ومن هنا، فإن هدف هذه الدراسة هو الكشف عن أبرز مؤشرات الأفكار السلبية الآلية وأبرز مؤشرات الاستجابات العصبية، هذا، بالإضافة إلى الكشف عن العلاقة بين الأفكار السلبية الآلية والاستجابات العصبية، وهل تختلف هذه العلاقة باختلاف الجنس، والمستوى الدراسي، والمعدل التراكمي، والتخصص، وعدد ساعات الدخول لشبكة الإنترنت في اليوم؟

محددات الدراسة:

أجري هذا البحث في إطار المحددات التالية:

- ١ - اقتصرت هذه الدراسة على أداتين، هما مقياس الأفكار السلبية الآلية، ومقياس الاستجابات العصبية. أما الأول فقد طوره الباحث على عينة من طلبة جامعة نزوى، وبناء على ذلك فإن نتائج هذه الدراسة تحدد بخصائص المقياسين وقدرتهما على قياس ما أعدا لقياسه.
- ٢ - تحدد نتائج هذه الدراسة بالعينة التي تم اختيارها، وهي طلبة جامعة نزوى، بما يمثلونه من مختلف المستويات.
- ٣ - وكذلك بمدى صدق تقييمات أفراد العينة على مقياسي الدراسة.
- ٤ - وتحدد نتائج هذه الدراسة بصدق المعدل التحصيلي الذي استخدم كمتغير فيها، وقد اعتمد على اختبارات، صممها الأستاذ في الجامعة وليس على اختبارات مقننة.

تعريف المصطلحات:

- إن القارئ في هذه الدراسة يجد فيها عدداً من المصطلحات بحاجة إلى توضيح التعريفات الإجرائية لها، وهذه المصطلحات هي:
- ١ - الأفكار السلبية الآلية: هي مجموعة من الأفكار الإرادية التي تبدو سلبية،

وتحدث من دون أدنى جهد وبشكل آلي، فهي المسؤولة عن معظم المشاعر السلبية، والقلق والمخاوف المرضية والاكتئاب وغيرها، فكلما أصبح الإنسان أكثر اكتئاباً، أصبح لديه أفكار سلبية آلية أكثر، وفي المقابل يصبح الفرد أيضاً أكثر إيماناً وتمسكاً بتلك الأفكار، وتعرف إجرائياً في هذه الدراسة بأنها الدرجة التي يحصل عليها المفحوص على مقياس الأفكار السلبية الآلية.

٢ - الاستجابات العصابية: هي مجموعة من المؤشرات أو الأعراض التي تدل على أن الشخص يعاني اضطراباً عصبياً، مثل القلق أو الخوف أو الهستيريا أو الوسواس القهري أو الاكتئاب أو الأعراض النفسجسمية، وهي متصلة بالجانب النفسي للإنسان، وليس لها أسباب عضوية، وتعرف إجرائياً في هذه الدراسة بأنها الدرجة التي يحصل عليها المفحوص على مقياس الاستجابات العصابية (مقادي وسمور، ٢٠٠٨م).

منهجية الدراسة وإجراءاتها:

مجتمع الدراسة وعينتها:

تكون مجتمع الدراسة من طلاب جامعة نزوى وطالباتها، وذلك خلال فصل الربيع من العام الدراسي ٢٠٠٨/٢٠٠٩م، وقد بلغ عدد أفراد مجتمع الدراسة (٥٣٨٦)، موزعين على (١٠٥٩) طالباً و(٤٣٢٧) طالبة. وذلك بحسب إحصائية عمادة القبول والتسجيل. في حين تكونت عينة الدراسة من (٣٢٩) طالباً وطالبة، تم اختيارهم بالطريقة العشوائية المتيسرة. Available sample ويوضح الجدول (١) توزيع أفراد عينة الدراسة وفقاً لمتغيرات الجنس والمستوى الدراسي والمعدل التراكمي والتخصص، إضافة إلى عدد ساعات الدخول لشبكة "الإنترنت" في اليوم.

الجدول (١)

توزع أفراد عينة الدراسة بحسب متغيرات الجنس، والمستوى الدراسي،
والمعدل التراكمي، والتخصص، وعدد ساعات الدخول
لشبكة " الإنترنت " في اليوم

المتغير	المستوى	العدد	النسبة %
الجنس	ذكور	١٠١	٣٠,٧
	إناث	٢٢٨	٦٩,٣
المستوى الدراسي	أولى	٥٥	١٦,٧
	ثانية	٩٢	٢٨,٠
	ثالثة	٧٤	٢٢,٥
	رابعة	٦٦	٢٠,١
	خامسة فما فوق	٤٢	١٢,٨
المعدل التراكمي	جيد جدا فما فوق	١٢١	٣٦,٨
	جيد	١٢٢	٣٧,١
	مقبول فما دون	٨٦	٢٦,١
التخصص	كليات علمية	٢٠١	٦١,١
	كليات أدبية	١٢٨	٣٨,٩
عدد ساعات الدخول لشبكة " الإنترنت " في اليوم	أقل من ساعتين في اليوم	٢٢٤	٦٨,١
	أكثر من ساعتين وأقل من ٤ ساعات	٨١	٢٤,٦
	أكثر من ٤ ساعات	٢٤	٧,٣

أدوات الدراسة:

أولاً - مقياس الأفكار السلبية الآلية:

إن هناك العديد من المقاييس النفسية التي تأخذ بعين الاعتبار الأفكار وعلاقتها بالاكتئاب والاضطرابات النفسية، ومن هذه المقاييس مقياس الأفكار السلبية الآلية، ومقياس فقدان الأمل، ومقياس سجل الأفكار الهدامة اليومي، ومقياس الاتجاهات السلبية واختبار الاستجابة المعرفية، وكذلك مقياس التفكير الكارثي (Dowed, 2003).

طور هولون وكندال (Hollon & Kendall, 1980) مقياس الأفكار السلبية الآلية، الذي تكون من (٣٠) فقرة، يجاب عنها بحسب التدرج الخماسي لتصنيف ليكرت (Likert)، وتكون الإجابة عن الفقرات بين (١ وتعني دائماً) و (٥ وتعني نادراً). ويرأوح مدى الإجابة على هذا المقياس بين (٣٠ - ١٥٠). وقد تم تطويره لقياس الأفكار السلبية الأكثر تكراراً، والتقييم الذاتي السلبي المرتبط بالاكئاب بشكل خاص والاستجابات العصبية بشكل عام. لقد استخدمت هذه الأداة بكثرة في المجال الإكلينيكي، ومع الراشدين، وطلاب الجامعات. وللتحقق من ثبات المقياس أظهرت نتائج الخصائص السيكومترية الأصلية للمقياس أن معامل الارتباط بالطريقة النصفية يرأوح بين (٠,٩٦ و ٠,٩٧)، وعند تطبيق معادلة كرونباخ ألفا تبين أن معامل الارتباط = ٠,٩٨، فيما كان معامل الارتباط الكلي للفقرات يرأوح بين ٠,٤٧ و ٠,٧٨. أما بالنسبة إلى النسخة الفرنسية فقد تبين أن معامل الارتباط بطريقة إعادة الاختبار لمقياس الأفكار السلبية الآلية يساوي ٠,٧١، وذلك بعد مرور فترة (١٥) يوماً، أما بالنسبة إلى تطبيق معادلة كرونباخ ألفا فقد كان معامل الارتباط يساوي ٠,٩٣. وقد أظهرت الدراسات صدق ارتباط مقياس الأفكار السلبية الآلية وبدرجة عالية مع كل من مقياس بيك (Beck) للاكتئاب، واختبار مينوسوتا متعدد الأوجه (MMP1)؛ حيث رأوح تكافؤ الارتباط بين (٠,٤٥ و ٠,٨٧) وأيضاً بين (٠,٧٠ و ٠,٨٥).

أما بالنسبة إلى الصدق التمييزي للأداة الأصلية فقد أظهرت النتائج أن المقياس ميز بنجاح بين المجموعات المكتتبة والمجموعات غير المكتتبة، كما أظهرت نتائج تحليل العوامل للنسخة الفرنسية عاملاً واحداً رئيسياً لتفسير مفهوم الذات السلبي (Sahin & Sahin, 1992).

لقد استفاد الباحث من الأفكار الواردة في الدراسات السابقة ذات العلاقة بالخصائص السيكومترية لمقياس الأفكار السلبية الآلية في إعداد المقياس، كما استفاد من مجموعة من المقاييس المعدة لهذا الغرض، ومن هذه المقاييس مقياس هولون وكندال. ومقياس قائمة الأفكار (Beck, Brown, Steer, & Eidelson, 1987)،

وكذلك مقياس الأفكار الكارثية المعدل (Khawajo, Oei & Baglion, 1994)، وفي هذه الدراسة ترجمت فقرات المقياس إلى اللغة العربية، وفي خطوة لاحقة ترجمت الفقرات العربية المترجمة إلى اللغة الإنجليزية للتأكد من تطابق المعنى. وقد تم عرض الفقرات الأصلية للمقياس والترجمات على أعضاء هيئة التدريس في قسم اللغة الإنجليزية من تخصص الترجمة في جامعة نزوى، وعددهم (٩) أشخاص. وفيما يتعلق بالمقياس بشكل عام، فقد تكون بصورته النهائية من (٣٠) فقرة، تم الإشارة إليها في العديد من الدراسات والمقاييس كمؤشرات للأفكار السلبية الآلية، كما أن المقياس يحتوي على تدرج خماسي لتصنيف ليكرت (Likert)، وذلك على النحو التالي: (دائماً، غالباً، أحياناً، نادراً، أبداً) حيث تعطى الدرجات كالتالي: (٥) دائماً، (٤) غالباً، (٣) أحياناً، (٢) نادراً، (١) أبداً. ويرأوح مدى الإجابة عن هذا المقياس بين ٣٠ - ١٥٠. وفيما يتعلق بطريقة التصحيح، فقد اعتمدت نقطة الوسط في التدرج لتحديد الذين لديهم أفكار سلبية آلية من الذين ليس لديهم أفكار سلبية آلية؛ إذ تعتمد هذه الطريقة على المنطق، كما تم استشارة المختصين في مجال القياس والتقويم بهذا الشأن؛ فالمبحوث الذي يحصل على درجة فوق الوسط يكون لديه أفكار سلبية آلية، وذلك من خلال حاصل جمع التدرج الخماسي (١+٢+٣+٤+٥) مقسوماً على عدد فئات التدرج، وهي (٥)، فيكون الناتج (٣) مضروباً بـ (٣٠)، وهو عدد فقرات المقياس، فيكون الناتج (٩٠)؛ حيث تعتبر هذه الدرجة هي درجة الأفكار السلبية الآلية، فكل من حصل على درجة (٩٠) فما فوق يعتبر لديه أفكار سلبية آلية بدرجة عالية، وبالمقابل فإن كلاً من يحصل على درجة أقل من (٩٠) يعتبر لديه أفكار سلبية آلية بدرجة متدنية.

صدق المقياس:

قام الباحث بالتحقق من صدق المحتوى وصدق البناء، وللتحقق من صدق المحتوى عرض المقياس على (١٢) محكماً من ذوي الخبرة والاختصاص في مجالات التربية وعلم النفس، والقياس والتقويم، وذلك لإبداء آرائهم في المقياس من حيث وضوح الفقرات، وسلامة الصياغة اللغوية، ومدى انتماء الفقرات

للمقياس ككل، وما قصد الباحث قياسه، وقد أخذ بملاحظات المحكمين؛ إذ أُجري عدد محدود من التعديلات على بعض الفقرات، تمثلت في معظمها بالدقة في التعريب، وقد تم تعديل ما أجمع عليه أكثر من (٢٠٪) من المحكمين. واستقر عدد الفقرات بعد التحكيم على (٣٠) فقرة كما هو في أصل المقياس. أما صدق البناء، فقد قام الباحث بالتحقق منه، وذلك بقياس العلاقة بين فقرات المقياس والمقياس ككل، واعتمد وجود ارتباط دال إحصائياً لا يقل عن (٠,٢٠)، بين الفقرة والمقياس ككل، وكانت جميع الفقرات دالة إحصائياً، والجدول (٢) يوضح الارتباط بين الفقرات والمقياس الكلي.

الجدول (٢)

معاملات الارتباط بين فقرات مقياس الأفكار السلبية الآلية والمقياس ككل

رقم الفقرة	معامل الارتباط بين الفقرة والمقياس الكلي	رقم الفقرة	معامل الارتباط بين الفقرة والمقياس الكلي
١	٠,٥١	١٦	٠,٥١
٢	٠,٦٢	١٧	٠,٦٥
٣	٠,٤٧	١٨	٠,٥٤
٤	٠,٣٩	١٩	٠,٦٩
٥	٠,٥٤	٢٠	٠,٤٥
٦	٠,٥٧	٢١	٠,٥٦
٧	٠,٦٠	٢٢	٠,٦٩
٨	٠,٦٤	٢٣	٠,٣٨
٩	٠,٥٠	٢٤	٠,٥٢
١٠	٠,٥٩	٢٥	٠,٦٢
١١	٠,٦٦	٢٦	٠,٢٩
١٢	٠,٧١	٢٧	٠,٥٧
١٣	٠,٥٧	٢٨	٠,٥٦
١٤	٠,٦٣	٢٩	٠,٤٠
١٥	٠,٤٩	٣٠	٠,٥٩

ثبات المقياس:

طبقت (٧٨) استبانة على عينة استطلاعية، تم استرجاعها جميعاً؛ حيث استخرج معامل ثبات الاتساق الداخلي (التجانس) باستخدام معادلة كرونباخ ألفا، وبلغت قيمة معامل ثبات كرونباخ ألفا (٠,٩٣)، وهي قيمة مناسبة لثبات المقياس.

ثانياً – مقياس الاستجابات العصابية:

استخدم الباحث لقياس الاستجابات العصابية المقياس المستخدم من قبل حسين (١٩٩٧م)، وهذا المقياس من تصميم كراون وكرسب، ويطلق عليه مؤشر الخبرات العصابية، ويتكون مقياس الاستجابات العصابية بشكله النهائي من (٣٧) فقرة، تقيس ستة أبعاد عصابية، هي القلق والمخاوف والوساوس والاستجابات النفسجسمية والاكتئاب والهستيريا، كما أن المقياس يتكون من تدرج ثلاثي (بدرجة منخفضة – بدرجة متوسطة – بدرجة مرتفعة)؛ إذ تعطى الدرجات (١، ٢، ٣) على التوالي، فإذا أجاب المفحوص على فقرة من فقرات المقياس (بدرجة منخفضة)، فإن إجابته تعطى الدرجة (١). (وبدرجة متوسطة) تعطى (٢)، و(بدرجة مرتفعة) تعطى (٣)، ومجموع الدرجات هي درجة المفحوص على المقياس ككل. وبناء على ذلك؛ فإن أعلى درجة يمكن أن يحصل عليها المفحوص هي (١١١)، وأقل درجة هي (٣٧)، كما أن الإجابة تكون بوضع إشارة (X) في المكان الذي ينطبق على المفحوص.

وأما ما يحتويه كل مقياس فرعي من مقاييس المجالات العصابية من فقرات، فكان على نحو ما يلي:

- أولاً – القلق: ويحتوي على ست فقرات، هي: (١، ٧، ١٣، ١٩، ٢٤، ٢٨).
- ثانياً – المخاوف: ويحتوي على ست فقرات، هي: (٢، ٨، ١٤، ٢٢، ٣٢، ٣٧).
- ثالثاً – النفسجسمية: ويحتوي على ست فقرات، هي: (٤، ١٠، ١٦، ٢٥، ٢٩، ٣٤).

رابعاً – الوساس: ويحتوي على أربع فقرات، هي: (٣، ٩، ١٥، ٣٣).

خامساً - الاكتئاب: ويحتوي على ثماني فقرات، هي:

(٥، ١١، ١٧، ٢٠، ٢٣، ٢٦، ٣٠، ٣٥).

سادساً - الهستيريا: ويحتوي على سبع فقرات، هي:

(٦، ١٢، ١٨، ٢١، ٢٧، ٣١، ٣٦).

إن هذه الفقرات جميعها - مع الأخذ بعين الاعتبار الترتيب الرقمي لها - تمثل المقياس الكلي للاستجابات العصابية، وتمثل هذه المجالات المقاييس الفرعية للاستجابات العصابية؛ حيث إن الدرجة على كل مجال تمثل مدى وجود المؤشرات العصابية في هذا المجال، ومجموع الدرجات على كل المجالات، تمثل مدى توافر المؤشرات العصابية بشكل عام.

صدق المقياس:

قام حسين (١٩٩٧م) بالتأكد من صدق مقياس الاستجابات العصابية وثباته، ولأغراض هذه الدراسة قام الباحث - في هذه الدراسة - بالتأكد من صدق المقياس، وذلك من خلال التحقق من صدق المحتوى، وذلك بعرض المقياس على (١٢) محكماً من ذوي الخبرة والاختصاص في المجالات التربوية والنفسية بشكل عام؛ وذلك لإبداء آرائهم في المقياس من حيث وضوح الفقرات، وسلامة الصياغة اللغوية، ومدى انتماء الفقرات للمقياس ككل، وما قصد الباحث قياسه، وقد تم الأخذ بملاحظات المحكمين؛ حيث كانت الملاحظات طفيفة والتعديلات محدودة جداً، وقد تم قبول ما أجمع عليه أكثر من (٨٠٪) من المحكمين، وقد وصلت النسبة إلى هذا الحد في جميع الفقرات؛ الأمر الذي أبقى المقياس على ما هو عليه بصورته الأخيرة.

وبالإجراءات نفسها التي تتبع في منهجية البحث العلمي، ولتقنين المقياس على البيئة العمانية، فقد تم قياس صدق البناء للمقياس، وذلك عن طريق قياس معاملات الارتباط بين فقرات المقياس ومجالها من جهة، والفقرات والمقياس ككل من جهة أخرى، وبين المجالات بعضها وبعض من جهة، وبين المجالات والمقياس ككل من جهة أخرى، وقد اعتمد الباحث وجود ارتباط دال إحصائياً لا

يقل عن (٠,٢٠) بين الفقرة ومجالها، أو بين الفقرة ومقياسها، أو بين المجالات بعضها وبعض، أو بين المجالات والمقياس ككل، وذلك كمعيار لصدق البناء، وكانت جميع الفقرات دالة إحصائياً، والجدولان (٣) و (٤)، يوضحان هذه الارتباطات بين الفقرات والمجالات والمقياس ككل.

الجدول (٣)

وصف معاملات الارتباط بين مجالات مقياس الاستجابات العصابية من جهة، وبين المجالات والمقياس من جهة أخرى

مجال القلق	مجال المخاوف	مجال الاكتئاب	مجال الوسواس	مجال النفسجسمية	مجال الهستيريا
مجال المخاوف	٠,٥٤				
مجال الاكتئاب	٠,٧١	٠,٤٢			
مجال الوسواس	٠,٦٣	٠,٦٢	٠,٥٨		
مجال النفسجسمية	٠,٧٧	٠,٥٠	٠,٦٤	٠,٥٩	
مجال الهستيريا	٠,٦٢	٠,٤٩	٠,٦٣	٠,٦٠	٠,٤٠
مقياس الكلي	٠,٨٧	٠,٨٩	٠,٧٧	٠,٦٥	٠,٨٣

الجدول (٤)

معاملات الارتباط بين فقرات مقياس الاستجابات العصابية ومجالها والمقياس ككل

رقم الفقرة	علاقتها بمجالها	علاقتها بالمقياس	رقم الفقرة	علاقتها بمجالها	علاقتها بالمقياس
١	٠,٦٤	٠,٥٠	٢٠	٠,٤١	٠,٢٨
٢	٠,٥٥	٠,٤٥	٢١	٠,٥٥	٠,٣٧
٣	٠,٦٠	٠,٤٦	٢٢	٠,٤٩	٠,٤٣
٤	٠,٦١	٠,٥٦	٢٣	٠,٧٣	٠,٦٠
٥	٠,٤٩	٠,٤٥	٢٤	٠,٧١	٠,٥١
٦	٠,٤٣	٠,٤٦	٢٥	٠,٥٩	٠,٤٣
٧	٠,٧٠	٠,٥٨	٢٦	٠,٦٥	٠,٤٣

تابع / الجدول (٤)
معاملات الارتباط بين فقرات مقياس الاستجابات العصبية
ومجالها والمقياس ككل

رقم الفقرة	علاقتها بمجالها	علاقتها بالمقياس	رقم الفقرة	علاقتها بمجالها	علاقتها بالمقياس
٨	٠,٤٥	٠,٣٥	٢٧	٠,٥٨	٠,٢٩
٩	٠,٦٩	٠,٤٩	٢٨	٠,٦٦	٠,٥٠
١٠	٠,٥٩	٠,٤٧	٢٩	٠,٥٤	٠,٣٩
١١	٠,٦٤	٠,٤٩	٣٠	٠,٦٠	٠,٤٥
١٢	٠,٥٧	٠,٤٤	٣١	٠,٤٩	٠,٣٥
١٣	٠,٥٤	٠,٤١	٣٢	٠,٥٢	٠,٤١
١٤	٠,٧٢	٠,٥٩	٣٣	٠,٧٥	٠,٦٩
١٥	٠,٦٤	٠,٤٣	٣٤	٠,٦١	٠,٦٤
١٦	٠,٦٨	٠,٥٤	٣٥	٠,٣٨	٠,٢٩
١٧	٠,٦٩	٠,٤٠	٣٦	٠,٥٢	٠,٣٥
١٨	٠,٦١	٠,٣٩	٣٧	٠,٦٠	٠,٣٣
١٩	٠,٦٣	٠,٧٧			

ثبات المقياس:

تم التأكد من ثبات المقياس، وذلك بقياس معامل ثبات الاتساق الداخلي للمقياس ككل باستخدام معادلة كرونباخ ألفا، وكانت قيمة معامل ثبات كرونباخ ألفا (٠,٩٠)، واعتبرت هذه القيمة مناسبة لثبات المقياس، أما ما يتعلق بثبات الاتساق الداخلي لمجالات مقياس الاستجابات العصابية، فقد تم استخراجها أيضاً عن طريق معادلة كرونباخ ألفا، والجدول (٥) يوضح قيمة معاملات الاتساق الداخلي للمقياس ومجالاته.

الجدول (٥)

معاملات الاتساق الداخلي لمجالات مقياس الاستجابات العصبية وللمقياس ككل

المجال	ثبات التجانس	عدد الفقرات
القلق	٠,٧٧	٦
المخاوف	٠,٦٤	٦
الاكتئاب	٠,٨٣	٨
الوساوس	٠,٦٣	٤
النفسجسمية	٠,٧٨	٦
الهستيريا	٠,٧٢	٧
المقياس الكلي	٠,٩٢	٣٧

وقد اعتبرت جميع القيم مناسبة لإجراء البحث.

إجراءات الدراسة:

بعد التأكد من صدق الأدوات وثباتهما، تم تطبيق الاستبانتين على طلاب جامعة نزوى وطالباتها، إذ تم اختيار عينات عشوائية هي - في الغالب - من الأماكن العامة لوجود الطلاب والطالبات، ومن بين هذه الأماكن: المكتبة العامة، الندوات التي تحمل صفة الدعوة عامة، وكذلك المقررات التي تحمل صفة متطلبات جامعة إجبارية، هذا، بالإضافة إلى العينات العشوائية الأخرى. وذلك خلال الفترة الزمنية من ٢٠٠٩/٢/١٩ م إلى ٢٠٠٩/٤/١٠ م، وتم التطبيق في فترات متعددة من اليوم، وضمن جميع أيام الأسبوع (حيث استعين بطلاب الدعم الإداري، وهم طلاب يقومون بتقديم المساعدة البحثية، من حيث تطبيق الاستبانات وطباعتها وإدخال البيانات وغير ذلك). وقد تم توضيح تعليمات الإجابة؛ بحيث يعرف كل مستجيب المطلوب منه بالتحديد، وتستغرق تعبئة الاستبانتين بين ١٠ و ١٥ دقيقة. تم تطبيق المقياسين بكل سهولة ويسر، ولم يذكر أي مشكلة تتعلق بإجراءات التطبيق سوى أن عدد الطلاب كان أقل من عدد الطالبات.

تصميم الدراسة والمعالجة الإحصائية:

متغيرات الدراسة:

- الأفكار السلبية الآلية.
- الاستجابات العصابية.
- الجنس: وله مستويان (ذكر، أنثى).
- المستوى الدراسي: وله خمسة مستويات (سنة أولى وثانية وثالثة ورابعة وخامسة فما فوق).
- المستوى التحصيلي: وله ثلاثة مستويات (٢,٤٩ فما دون، ومن ٢,٥٠ - ٢,٩٩، ومن ٣ - ٤).
- التخصص: وله مستويان (كليات علمية، وكليات أدبية).
- عدد ساعات الدخول لشبكة "الإنترنت": وله ثلاثة مستويات (أقل من ساعتين في اليوم، أكثر من ساعتين وأقل من ٤ ساعات، وأكثر من ٤ ساعات).
- وقد اعتمدت الدراسة المنهج المسحي في جمع البيانات، وتمثل الدراسة أحد أشكال الدراسات الارتباطية للكشف عن العلاقات.

المعالجة الإحصائية المستخدمة:

بعد تطبيق الدراسة، تم معالجة البيانات الناتجة باستخدام معامل الارتباط بيرسون Person، والمتوسطات الحسابية، والانحرافات المعيارية، والتكرارات المشاهدة، والنسب المئوية.

النتائج ومناقشتها:

السؤال الأول: ما أبرز مؤشرات الأفكار السلبية الآلية، لدى أفراد عينة الدراسة؟ للإجابة عن هذا السؤال حسبت المتوسطات الحسابية، والانحرافات المعيارية على فقرات مقياس الأفكار السلبية الآلية، إضافة إلى الترتيب التنازلي للفقرات بناء على المتوسطات الحسابية، ويوضح الجدول (٦) المتوسطات

الحسابية والانحرافات المعيارية ورتبة الفقرات لمقياس الأفكار السلبية الآلية بحسب الفقرات.

الجدول (٦)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية ورتبة الفقرات لمقياس الأفكار السلبية الآلية بحسب الفقرات

رقم الفقرة	مضمون الفقرة	رتبة الفقرة	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري
٧	أتمنى لو أكون شخصاً أفضل	١	٤,٢٦١	١,٢٢
٢٦	هناك أشياء يجب أن تتغير	٢	٣,٦٣٨	١,٣٣
١٥	أتمنى لو أنني في مكان ما آخر	٣	٣,١٦٤	١,٤٥
٢٧	هناك شيء ما خطأ يلزمني دائماً	٤	٣,١٤٩	١,٤١
٩	لا تسير حياتي كما أرغب أن أكون	٥	٢,٩٢٧	١,٣٢
١٦	لا يمكنني أن أحصل على الأشياء معاً	٦	٢,٩٠٣	١,٢٢
الكلي			٢,٥٥١	٠,٧١١

يتضح من خلال الجدول (٦) أن الفقرات (٧، ٢٦، ١٥، ٢٧، ٩، ١٦) على الترتيب كانت أبرز مظاهر أو مؤشرات الأفكار السلبية الآلية لدى أفراد عينة الدراسة. وهذه الفقرات هي: أتمنى لو أكون شخصاً أفضل، ومتوسطها الحسابي (٤,٢٦١) وانحراف معياري (١,٢٢)، وهناك أشياء يجب أن تتغير، ومتوسطها الحسابي (٣,٦٣٨) وانحراف معياري (١,٣٣)، وأتمنى لو أنني أصبح في مكان ما آخر، ومتوسطها الحسابي (٣,١٦٤) وانحراف معياري (١,٤٥)، وهناك شيء ما خطأ يلزمني دائماً، ومتوسطها الحسابي (٣,١٤٩) وانحراف معياري (١,٤١)، ولا أعيش حياتي كما أرغب أن أكون، ومتوسطها الحسابي (٢,٩٢٧) وانحراف معياري (١,٣٢)، ولا يمكنني أن أحصل على الأشياء معاً، ومتوسطها الحسابي (٢,٩٠٣) وانحراف معياري (١,٢٢).

ويمكن تحليل هذه النتيجة من خلال سعي الإنسان دائماً نحو التميز، ولذلك

فهو يتمنى أن يكون شخصاً أفضل، فالحاجات بجميع أشكالها وأنواعها متجددة ومتطورة، ومن جانب آخر فإن البعض قد يفكر بمضامين الفقرات السابقة الذكر من منطلق وجود أخطاء معرفية، تتمثل في فكرة لاعقلانية، مفادها أنه يجب أن أكون مثالياً ومنجزاً وعلى درجة عالية من الكفاءة، ومما يجدر ذكره أن تفسير ومناقشة مثل هذه النتائج التي تعتمد على تقييم الأفكار، نادراً ما ترتبط بالظروف الاجتماعية، بل هي وليدة أفكار الشخص نفسه؛ بمعنى آخر أن هناك تأثيراً قليلاً للعوامل الاجتماعية على محتوى أفكار الشخص، وطريقة تفكيره.

السؤال الثاني: ما أبرز مؤشرات الاستجابات العصابية لدى أفراد عينة الدراسة؟

للإجابة عن هذا السؤال فقد حسبت المتوسطات الحسابية، والانحرافات المعيارية على فقرات مقياس الاستجابات العصابية، إضافة إلى الترتيب التنازلي للفقرات بناء على المتوسطات الحسابية، والجدولان (٧) و (٨) يوضحان أبرز المؤشرات والمتوسطات والانحرافات المعيارية، على كل من فقرات المقياس ومجالاته.

الجدول (٧)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية ورتبة الفقرات لمقياس الاستجابات العصابية بحسب الفقرات

رقم الفقرة	المجال	مضمون الفقرة	رتبة الفقرة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
٣١	الهستيريا	هل تستمتع بالمواقف والأحداث المثيرة؟	١	٢,٣٥٩	٠,٧٢٧٦٧
١٧	الاكتئاب	هل أنت نادم على كثير من تصرفاتك السابقة؟	٢	٢,٢٣٤	٠,٧٣٨٦٩
١٨	الهستيريا	هل تميل إلى الانفعال بسرعة؟	٣	٢,٢٠١	٠,٧٢
٢٠	الاكتئاب	هل تستيقظ مبكراً؟	٤	٢,١٤٠	٠,٧٦
١٩	القلق	هل تشعر بالانقباض الداخلي (متضايق)؟	٥	٢,١٣١	٠,٦٣
٣٠	الاكتئاب	هل تجد نفسك بحاجة إلى البكاء؟	٦	٢,١٣١	٠,٨٠
٢٢	المخاوف	هل ينشغل بالك بلا مبرر عندما يتأخر أحد أفراد أسرتك عن الحضور إلى المنزل؟	٧	٢,١١٦	٠,٧٢

تابع / الجدول (٧)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية ورتبة الفقرات لمقياس الاستجابات العصابية بحسب الفقرات

رقم الفقرة	المجال	مضمون الفقرة	رتبة الفقرة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
١٢	الهستيريا	هل تتحدث إلى نفسك؟	٨	٢,٠٩٤	٠,٧٩
٢٦	الاكتئاب	هل تحتاج لمجهود استثنائي في مواجهة أزمة أو صعوبة؟	٩	٢,٠٠٦	٠,٧٧
الكلي				١,٨٣٦	٠,٣٤

يتضح من خلال الجدول أن الفقرات (٣١، ١٧، ١٨، ٢٠، ١٩، ٣٠، ٢٢، ١٢، ٢٦) على الترتيب كانت أبرز مظاهر أو مؤشرات الاستجابات العصابية لدى أفراد عينة الدراسة؛ حيث جاءت قيم المتوسطات الحسابية لهذه الفقرات (٢) فما فوق، فيما جاءت قيم متوسطات باقي الفقرات أقل من (٢). وكانت درجة العصابية عليها متوسطة، ويمكن تفسير هذه النتائج من خلال مضمون أبرز الفقرات وضوحاً؛ حيث يتضح أن تلك الفقرات مرتبطة بالمشاعر والانفعالات، وهي مشاعر سلبية أيضاً تعبر عن حالات القلق والاكتئاب، ومن ثم فهي تدل على أحد أشكال التفكير السلبي، وربما ساعدت تعقيدات الحياة وتطورها، وسهولة الاتصال والثورة التقنية، وعصر الاتصالات الفائق السرعة، على انتشار أبرز تلك الأفكار؛ حيث تدل أبرز مؤشرات الاستجابات العصابية على عنصر الإثارة، والسرعة، والانفعال. وتتفق نتائج هذه الدراسة مع عدد من الدراسات التي وجدت أن هناك علاقة بين الاكتئاب والأفكار السلبية الآلية مثل دراسة: (Sahin & Sahin, 1992; Sharifi et al., 2008). أما ما يتعلق بمجالات الاستجابات العصابية، فيوضح الجدول (٨) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية ورتبة الفقرات لمقياس الاستجابات العصابية بحسب المجالات.

الجدول (٨)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية ورتبة الفقرات
لمقياس الاستجابات العصابية بحسب المجالات

الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	رتبة المجال	درجة العصابية	عدد الفقرات	
٠,٤٠	١,٩٤٣	١		٨	الاكتئاب
٠,٣٤	١,٨٧٠	٢		٧	الهستيريا
٠,٤٧	١,٨٥٣	٣		٦	القلق
٠,٤٩	١,٨٠٨	٤	متوسطة	٤	الوساوس
٠,٤٦	١,٧٥٩	٥		٦	المخاوف
٠,٤٦	١,٧٣٤	٦		٦	النفسجسمي
٠,٣٤	١,٨٣٦			٣٧	الكلي

يتضح من الجدول (٨) أن مجال الاكتئاب كان أبرز مؤشرات الاستجابات العصابية، ويأتي بالمرتبة الثانية مجال الهستيريا، وفي المرتبة الثالثة مجال القلق، ثم مجال الوسواس، ومجال المخاوف وأخيراً مجال الاضطرابات النفسجسمية. وقد كان المتوسط الحسابي لإجابات جميع أفراد عينة الدراسة على المقياس ككل (١,٨٣٦)، ومما تجدر الإشارة إليه أن درجة الاستجابات العصابية على كل المجالات كانت ضمن المدى المتوسط. وهذه النتيجة تدل فعلاً على أن هذا العصر هو عصر الاكتئاب بعد أن مضى عصر القلق، كما أن الاكتئاب مرتبط ارتباطاً مباشراً بالأفكار السلبية الآلية، وتتفق هذه النتيجة مع دراسة كل من (مقدادي وسمور، ٢٠٠٨ م؛ Burgess, 1992; Sahin & Sharifi et al., 2008; Sahin, 1992; Netmeyer, et al., 2002; Furlong & Oei, 2002; Ghassemzadeh et al., 2006; Szentagotai & Freeman, 2007).

السؤال الثالث: هل توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين الأفكار السلبية الآلية والاستجابات العصابية، على المقياس الكلي وأبعاد المقياس؟ وهل تختلف هذه

العلاقة باختلاف الجنس والمستوى الدراسي، والمعدل التراكمي، والتخصص، وعدد ساعات الدخول لشبكة "الإنترنت" في اليوم؟

للإجابة عن هذا السؤال، فقد تم استخدام معامل ارتباط بيرسون لإيجاد العلاقة بين الأفكار السلبية الآلية والاستجابات العصبية، على المقياس الكلي ومجالاته، في ضوء متغيرات الدراسة. والجدول (٩) يوضح هذه النتائج.

الجدول (٩)

العلاقة بين مقياس الأفكار السلبية الآلية ومقياس الاستجابات العصبية ومجالاته، بحسب درجة الأفكار السلبية الآلية

مقاييس الأفكار السلبية الآلية	مجالات مقياس الاستجابات العصبية	
	أكثر من ٩٠	أقل من ٩٠
القلق	٠,١٦٤	٠,٤٨٤**
المخاوف	٠,٢١٧	٠,٣٦٣**
النفسجسمية	٠,١٩٥	٠,٤٦٦**
الوساوس	٠,١٩٦	٠,٤٩٥**
الاكتئاب	٠,٣٦٥**	٠,٦٠٧**
الهستيريا	٠,١٢٥	٠,٣١٥**
الكلي	٠,٢٩٤**	٠,٦١٠**

** دال عند مستوى دلالة ألفا = ٠,٠١

يتضح من خلال الجدول (٩) وجود علاقة إيجابية ضعيفة وذات دلالة إحصائية عند مستوى ألفا = ٠,٠١ لدى أفراد عينة الدراسة الذين لديهم أفكار سلبية آلية، وذلك على المقياس الكلي للاستجابات العصبية، أما مجال الاكتئاب فإن هناك علاقة إيجابية ومتوسطة. وكانت قوة العلاقة على المقياس الكلي (٠,٢٩٤)، في حين كانت قوة العلاقة بحسب مجال الاكتئاب (٠,٣٦٥). وهذا دليل آخر يعزز وجود العلاقة بين الأفكار السلبية الآلية وأعراض الاكتئاب كأحد

مجالات وأبعاد مقياس الاستجابات العصابية. هذا، بالإضافة إلى وجود الارتباط الإيجابي على المقياس ككل، وهذه النتيجة من شأنها أن تعزز قوة الثقة بمقياس الأفكار السلبية الآلية، كونه البديل الأقرب إلى قائمة أعراض الاكتئاب، حيث ارتبط صدق المحك لمقياس الأفكار السلبية الآلية بقائمة الاكتئاب في الدراسات السابقة، واتفقت نتائج هذه الدراسة بعدد كبير من الدراسات التي أخذت أعراض الاكتئاب كدليل على صدق مقياس الأفكار السلبية الآلية، ومن هذه الدراسات دراسة كل من: (Burgess, 1992; Sharifi et al., 2008 ; Sahin & Sahin, 1992; Netmeyer, et al., 2002; Oei, 2002; Furlong & Ghassemzadeh et al., 2006; Szentagotai & Freeman, 2007)، وقد تم استخدام معامل الارتباط بيرسون لإيجاد العلاقة بين مقياس الأفكار السلبية الآلية، ومقياس الاستجابات العصابية ومجالاته، بحسب متغيرات الجنس، والمستوى الدراسي، والمعدل التراكمي، والتخصص، وعدد ساعات الدخول لشبكة "الإنترنت" في اليوم. أما ما يتعلق بمتغير الجنس، فإن الجدول (١٠) يوضح معاملات الارتباط بين مقياس الأفكار السلبية الآلية ومقياس الاستجابات العصابية، ومجالاته بحسب درجة الأفكار السلبية الآلية والجنس.

الجدول (١٠)

معاملات الارتباط بين مقياس الأفكار السلبية الآلية ومقياس الاستجابات العصابية، ومجالاته بحسب درجة الأفكار السلبية الآلية والجنس

درجة الأفكار	الجنس	القلق	المخاوف النفسجسي	الوساوس	الاكتئاب	الهستيريا	الكلبي
٩٠	ذكور	-١,٤٢	(*) ٣,٩٩	(*) ٣,٥٧	(*) ٢,٦٤	-١,١٤	(*) ٣,٨٣
فأكثر	إناث	١,٣٣	٠,٩٥	٠,٤٩	١,٤٩	(**) ٥,٢٠	٠,٩٧
أقل من	ذكور	(**) ٣,٦٢	(**) ٤,٧٨	(**) ٣,٢٦	(**) ٦,٣١	(**) ٦,١٠	(**) ٣,٥١
٩٠	إناث	(**) ٤,٦٠	(**) ٢,١٧	(**) ٤,٣٩	(**) ٣,٨٢	(**) ٥,٧٦	(**) ٢,٠٨

* دال عند مستوى ألفا = ٠,٠١ * دال عند مستوى ألفا = ٠,٠٥

يتبين من الجدول (١٠) وجود علاقة متوسطة القوة وذات دلالة إحصائية بين مقياس الأفكار السلبية الآلية وبعض مجالات مقياس الاستجابات العصابية لدى كل من الذكور والإناث، الذين لديهم درجة الأفكار السلبية أكثر من ٩٠، وذلك لكل من مجال المخاوف ومجال النفسجسمي ومجال الهستيريا، حيث كانت قوة معامل الارتباط لدى الذكور على التوالي: ٠,٣٩٩٠، ٠,٣٥٧٠، ٠,٣٨٣٠، وهذه القيم دالة عند مستوى ألفا = ٠,٠٥.

أما بالنسبة إلى الإناث فقد تبين وجود علاقة متوسطة القوة وذات دلالة إحصائية بين مقياس الأفكار السلبية الآلية ومقياس الاستجابات العصابية، وذلك على مجال الاكتئاب فقط؛ حيث بلغ معامل الارتباط ٠,٥٢٠، وهو دال عند مستوى ألفا ٠,٠١، ويمكن عزو تلك النتيجة إلى كون الاكتئاب أكثر انتشاراً بين الإناث فعلاً، وهذا ما أشارت إليه العديد من الدراسات؛ كون النساء أكثر تعرضاً لضغوطات الحياة الاجتماعية والبيولوجية والنفسية من الذكور، وهن أقل تعبيراً عن ذواتهن، أما عن مبررات وجود علاقة ارتباط أكثر لدى الذكور على مجالات المخاوف والنفسجسمي والهستيريا فربما يعزى ذلك إلى كون الذكور هم العدد الأقل مقارنة بعدد الإناث؛ مما يولد لديهم شعوراً غريباً تظهر أعراضه من خلال مجالات المخاوف والنفسجسمي والهستيريا. أما ما يتعلق بمتغير المستوى الدراسي، فإن الجدول (١١) يوضح معاملات الارتباط بين مقياس الأفكار السلبية الآلية ومقياس الاستجابات العصابية، ومجالاته بحسب درجة الأفكار السلبية الآلية والمستوى الدراسي.

الجدول (١١)

معاملات الارتباط بين مقياس الأفكار السلبية الآلية ومقياس
الاستجابات العصبية، ومجالاته بحسب درجة الأفكار السلبية
الآلية والمستوى الدراسي

درجة الأفكار	المستوى الدراسي	الهستيريا	الاكتئاب	الوساوس النفسجسي	المخاوف	القلق	الكلبي
٩٠ فأكثر	أولى	-٤٨٢, ٠٨٣-	-٠٨٣, ٣٧٨(*)	٠٥٢, ٤٠٥(**)	٢٢١, ٢٩٣	٤١٨, ٠٤٥	-١٦٦, ٢٧٠
أقل من ٩٠	ثانية	-٠٨٣, ٢٩٢(*)	٣٩٥, ٥٤٧(**)	٠٧٥, ٤٥٢(**)	٣١٨, ٤٦١(**)	-١٤٧, ٠٨٠	٢٦١, ٥١٣(**)
٩٠ فأكثر	ثالثة	١٩٥, ٣٥٠	٨٥٧, ٦٧٢(**)	٤٠٢, ٦١٠(**)	٤١٨, ٦٤٩(**)	٢٦٨, ٦٦٦(**)	٤٥٤, ٧٥٣(**)
أقل من ٩٠	رابعة	-٦٠٣, ٤٤٣(**)	٣٥٥, ٦٩٣(**)	٠٩٧-, ٤٧٨(**)	٠٣٠, ٣٢٣(*)	٨١٢, ٥٧٨(**)	٣٣٠, ٦٨٠(**)
٩٠ فأكثر	خامسة	٥٦٩, ٣٤٠	٣٩٩, ٥٧٥(**)	٤٥٩, ٤٧٣(**)	١٥٥-, ٤٣٢(*)	٦٨٧, ٠٤٦	٦٢٢, ٢٠٤
أقل من ٩٠							٥١٨, ٢٠٤

* دال عند مستوى دلالة ألفا = ٠,٠١ * دال عند مستوى دلالة ألفا = ٠,٠٥

يتضح من الجدول (١١) وجود علاقة تراوح بين ضعيفة ومتوسطة وقوية، وهي ذات دلالة إحصائية بين مقياس الأفكار السلبية الآلية، وبعض مجالات مقياس الاستجابات العصبية، لدى كل من طلاب المستويات الدراسية الثانية، والثالثة، والرابعة، والخامسة، ولم يكن هناك علاقة بين مقياس الأفكار السلبية الآلية و مقياس الاستجابات العصبية لدى طلاب السنة الأولى، وقد كانت هذه العلاقات على مجال القلق لطلاب السنة الثانية، حيث بلغت قيمة معامل الارتباط ٠,٥٢٧٠. أما بالنسبة إلى طلاب السنة الثالثة، فقد جاءت العلاقة قوية على مجال الاكتئاب وعند مستوى دلالة ألفا ٠,٠١، في حين كان هناك علاقة بين مقياس الأفكار السلبية الآلية ومقياس الاستجابات العصبية لدى طلاب السنة الرابعة؛

وذلك على مجالي الهستيريا والمخاوف المرضية؛ حيث بلغت القيم وعلى التوالي: -٠,٦٠٣ و ٠,٨١٢؛ إذ كانت الأولى علاقة متوسطة وعكسية، في حين كانت الثانية علاقة قوية وإيجابية. وكذلك بالنسبة إلى طلاب السنة الخامسة فقد كان هناك علاقة بين مقياس الأفكار السلبية الآلية ومقياس الاستجابات العصابية، وذلك على مجال المخاوف المرضية، والمقياس ككل؛ إذ بلغت القيم وعلى التوالي: ٠,٦٨٧٠ و ٠,٦٢٢٠. يتضح من النتائج أنه كلما تقدم الطالب في سنه الدراسي ازداد لديه أعراض الاستجابات العصابية، فكما هو واضح فإنه لا وجود لأعراض الاستجابات العصابية لدى طلاب السنة الأولى؛ وذلك لأن السنة الأولى بالنسبة إلى الطالب الجامعي هي سنة تعارف وتوجه، بعيدة عن الضغوط النفسية التي سببها المباشر الضغوطات الدراسية. هذا، بالإضافة إلى أن جامعة نزوى هي جامعة ناشئة تلتزم بدقة معايير الاعتماد والجودة؛ الأمر الذي ينعكس على توقعات مماثلة من الطلاب، فيما أظهرت النتائج وجود علاقة لدى طلاب السنتين الثانية والثالثة، وذلك على مجالين، هما: مجال القلق ومجال الاكتئاب، وقد ازداد عدد المجالات بالنسبة إلى طلاب السنتين الرابعة والخامسة إلى أربعة مجالات، هي: الهستيريا، والمخاوف لدى طلاب السنة الرابعة، في حين جاء مجال المخاوف ومجال المقياس ككل لدى طلاب السنة الخامسة، ويمكن تفسير هذه الزيادة المطردة من خلال ازدياد مستوى الضغوط النفسية، المرافقة للمهام والواجبات الدراسية، فكما هو معلوم كلما تقدم الطالب في المستوى الدراسي أصبح أكثر تخصصية، ومن ثم وجب عليه بذل مزيد من الجهد. أما ما يتعلق بمتغير المعدل التراكمي، فإن الجدول (١٢) يوضح معاملات الارتباط بين مقياس الأفكار السلبية الآلية ومقياس الاستجابات العصابية، ومجالاته بحسب درجة الأفكار السلبية الآلية والمعدل التراكمي.

الجدول (١٢)

معاملات الارتباط بين مقياس الأفكار السلبية الآلية ومقياس الاستجابات العصبية، ومجالاته بحسب درجة الأفكار السلبية الآلية والمعدل التراكمي

درجة الأفكار	المعدل التراكمي	الهستيريا	الاكتئاب	الوسواس النفسجسمي	المخاوف	القلق	الكلبي
جيد	١٥٨	٥٢٢ (**)	٣٨٦ (*)	١٣٢	٠٢٥-	٠٤٥	٢٥٥
٩٠ فأكثر جيد جداً	١١٥	٢٠٢	٠١٨	١٠٢	٣٩٦ (*)	٠٤٨	١٩٧
ممتاز	٠٩٧	٠٢٤	٣١٤	٥٨٦	٥٣٧	٤٨٨	٦٢١ (*)
جيد	٢٣١ (*)	٦٤٥ (**)	٥٦٨ (**)	٣٥٧ (**)	١٠٨	٢٢٣ (*)	٥١٤ (**)
أقل من ٩٠ جيد جداً	١٧٩	٥٢٢ (**)	٣٦٣ (**)	٣٩٦ (*)	٤٢١ (**)	٥١٢ (**)	٥٣٨ (**)
ممتاز	٥٠٦ (**)	٥٠٨ (**)	٤١٤ (*)	٦٠٥ (*)	٣٣٥ (*)	٥٤٧ (*)	٦٣٩ (**)

* دال عند مستوى دلالة ألفا = ٠,٠١ * دال عند مستوى دلالة ألفا = ٠,٠٥

يتضح من الجدول (١٢) وجود علاقة متوسطة، وهي ذات دلالة إحصائية بين مقياس الأفكار السلبية الآلية لأفراد عينة الدراسة الذين حصلوا على درجة الأفكار السلبية الآلية ٩٠ فما فوق، وبعض مجالات مقياس الاستجابات العصبية والمقياس ككل في ضوء متغير المعدل التراكمي. فقد أظهرت النتائج وجود علاقة إيجابية متوسطة بين مقياس الأفكار السلبية الآلية ومجال الاكتئاب، ومجال الوسواس لدى الطلاب الذين تقع معدلاتهم التراكمية ضمن المدى جيد، إذ كانت قيم قوة العلاقة على التوالي: (٠,٥٢٢)، (٠,٣٨٦) كما أظهرت النتائج وجود علاقة إيجابية متوسطة لدى الطلاب الذين تقع معدلاتهم التراكمية ضمن المدى جيد جداً ومجال المخاوف؛ إذ كانت قوة العلاقة (٠,٣٩٦). هذا، بالإضافة إلى وجود علاقة إيجابية بين مقياس الأفكار السلبية الآلية لأفراد عينة الدراسة الذين حصلوا على درجة الأفكار السلبية الآلية ٩٠ فما فوق ومقياس الاستجابات العصبية ككل، لدى الطلبة الذين تقع معدلاتهم التراكمية ضمن المدى ممتاز، حيث كانت قوة العلاقة (٠,٦٢١). ومن الواضح

أيضاً أن الطلاب الذين معدلاتهم ضمن المدى جيد قد ظهرت لديهم أعراض لمجالين من مجالات الاستجابات العصبية، فيما كانت لمجال واحد للطلاب الذين معدلاتهم جيد جداً، وعلى المقياس الكلي للطلاب الذين معدلاتهم ضمن المدى ممتاز، ويمكن تفسير هذه النتيجة من خلال ارتباطها بنتائج السؤال السابق، حيث إنه كلما تدنى معدل الطالب التراكمي ازدادت الضغوطات الدراسية، وهذا يتم من خلال دائرة مكتملة، هي التقدم في السن الدراسي يقود إلى مزيد من الضغوطات الدراسية، حيث تزداد فرصة الإصابة بأعراض الاستجابات العصبية، وهذا ما حصل فعلاً للطلاب الذين معدلاتهم ضمن المدى جيد. أما ما يتعلق بمتغير التخصص، فإن الجدول (١٣) يوضح معاملات الارتباط بين مقياس الأفكار السلبية الآلية ومقياس الاستجابات العصبية، ومجالاته بحسب درجة الأفكار السلبية الآلية والتخصص.

الجدول (١٣)

معاملات الارتباط بين مقياس الأفكار السلبية الآلية ومقياس الاستجابات العصبية، ومجالاته بحسب درجة الأفكار السلبية الآلية والتخصص

الكلية	الهستيريا	الاكتئاب	الوساوس النفسجسي	المخاوف	القلق	الكلي
أدبية	١٦٨	(**) ٣٨٢	(**) ٣٩٩	(*) ٣٣٤	(**) ٥١٩	(*) ٣١٧
علمية	١٠٤٤	(*) ٣٥٤	- ١٣١	- ٠٦٣	- ٤٠٢	- ١٠٢
أدبية	٢٧٠	(**) ٥١٠	(**) ٥٠٨	(**) ٤٨٥	(**) ٤١١	(**) ٥٨٥
علمية	٣٦٧	(**) ٧٢٢	(**) ٤٧٤	(**) ٤٣٩	(**) ٢٨٥	(**) ٣٢١

** دال عند مستوى دلالة ألفا = ٠,٠١ * دال عند مستوى دلالة ألفا = ٠,٠٥

يتضح من الجدول (١٣) وجود علاقة متوسطة ذات دلالة إحصائية بين مقياس الأفكار السلبية الآلية لأفراد عينة الدراسة الذين حصلوا على درجة الأفكار السلبية الآلية ٩٠ فما فوق، وبعض مجالات مقياس الاستجابات العصبية والمقياس ككل في ضوء متغير التخصص، وذلك لكل من طلاب الكليات الأدبية والعلمية. فقد أظهرت النتائج وجود علاقة إيجابية متوسطة بين

مقياس الأفكار السلبية الآلية ومجال الاكتئاب، ومجال الوسواس، ومجال النفسجسمي، ومجال المخاوف، ومجال القلق، والمجال ككل، لدى الطلاب الذين ينتمون للكليات الأدبية، حيث كانت قيم قوة العلاقة على التوالي: (٠,٣٨٢)، (٠,٣٩٩)، (٠,٣٣٤)، (٠,٥١٩)، (٠,٣١٧)، (٠,٥١٦). كما أظهرت النتائج وجود علاقة إيجابية وأخرى عكسية ضعيفة لدى الطلاب الذين ينتمون للكليات العلمية، وذلك على مجالي الاكتئاب والمخاوف، حيث كانت قوة العلاقة على التوالي: (٠,٣٥٤)، (-٠,٤٠٢). ومن الواضح أن مجالات الاستجابات العصابية هي أكثر لدى الطلاب الذين ينتمون للكليات الأدبية، بالمقابل فهي أقل لدى الطلاب الذين ينتمون للكليات العلمية، ويمكن عزو هذه النتيجة إلى كون التخصصات العلمية تمثل شعوراً بالرضا بدرجة أعلى من التخصصات في الكليات الأدبية، وذلك بسبب توافر فرص العمل والدخل الجيد والمكانة الاجتماعية العالية، مقارنة مع التخصصات الأدبية؛ الأمر الذي ينعكس على الطلبة بالشعور بالرضا. أما ما يتعلق بمتغير عدد ساعات الدخول لـ "الإنترنت" في اليوم، فإن الجدول (١٤) يوضح معاملات الارتباط بين مقياس الأفكار السلبية الآلية ومقياس الاستجابات العصابية، ومجالاته بحسب درجة الأفكار السلبية الآلية وعدد ساعات الدخول لـ "الإنترنت" في اليوم.

الجدول (١٤)

معاملات الارتباط بين مقياس الأفكار السلبية الآلية ومقياس الاستجابات العصابية، ومجالاته بحسب درجة الأفكار السلبية الآلية وعدد ساعات الدخول لـ "الإنترنت" في اليوم

عدد ساعات الدخول لـ "الإنترنت"	الهستيريا	الاكتئاب	الوسواس	النفسجسمي	المخاوف	القلق	الكلبي
أقل من ساعتين في اليوم	٢٢٤،	٤٥٤، (**)	٣٥٨، (**)	١٩٩،	٢٦٩، (*)	١٣١،	٣٦٧، (**)
أكثر من ساعتين وأقل من ٩٠ فأكثر	١٧٥-،	٥٣٧، (*)	٠١٤،	١٦٤،	١٩٣،	٢٧١،	٢٢٠،
أكثر من ٤ ساعات	٠٦٦،	٠٢٢-،	٧٤٦-،	٤٥٩،	٩٩٨-، (**)	٥٥٤،	٠٣٠،

تابع / الجدول (١٤)

معاملات الارتباط بين مقياس الأفكار السلبية الآلية ومقياس الاستجابات العصبية، ومجالاته بحسب درجة الأفكار السلبية الآلية وعدد ساعات الدخول لـ " الإنترنت " في اليوم

عدد ساعات الدخول لـ " الإنترنت "	الهستيريا	الاكتئاب	الوساوس	النفسمجسي	المخاوف	القلق	الكلبي
أقل من ساعتين في اليوم	(**), ٤٠٧	(**), ٦٦٥	(**), ٥٠٣	(**), ٥٢٩	(**), ٣٨٣	(**), ٦٠١	(**), ٦٥٧
أقل من ٩٠ أكثر من ساعتين وأقل من ٤ ساعات	(*) ٢٤	(**), ٥٣٧	(**), ٥٤٤	(*) ٢٨١	(**), ٣٧٠	(**), ٣٢١	(**), ٥٥٩
أكثر من ٤ ساعات	- ٠,٦٨	٠,١١	٠,٤٠٧	٠,٣٥٦	- ٠,١٠١	(**), ٦٦٨	٠,٠٤٥

*** دال عند مستوى دلالة ألفا = ٠,٠١ * دال عند مستوى دلالة ألفا = ٠,٠٥

يتضح من الجدول (١٤) وجود علاقة تراوح بين ضعيفة ومتوسطة وقوية إيجابية أو سلبية، وهي ذات دلالة إحصائية بين مقياس الأفكار السلبية الآلية لأفراد عينة الدراسة الذين حصلوا على درجة الأفكار السلبية الآلية ٩٠ فما فوق، وبعض مجالات مقياس الاستجابات العصبية والمقياس ككل في ضوء متغير عدد ساعات الدخول لـ " الإنترنت " في اليوم. وقد أظهرت النتائج وجود علاقة ضعيفة بين مقياس الأفكار السلبية الآلية ومجال الاكتئاب، ومجال الوسواس، ومجال المخاوف، ومقياس الاستجابات العصبية ككل، لدى الطلاب الذين يأتي معدل عدد ساعات دخولهم لـ " الإنترنت " ضمن المدى أقل من ساعتين في اليوم؛ حيث كانت قيم قوة العلاقة على التوالي: (٠,٤٥٤)، (٠,٣٥٨)، (٠,٢٦٩)، (٠,٣٦٧). ويمكن تفسير هذه النتيجة بكون الطلاب الذين يدخلون لشبكة " الإنترنت " ضمن المدى أقل من ساعتين في اليوم قد أظهروا أعراضاً أكثر على مجالات مقياس الاستجابات العصبية؛ لكونهم يعيشون الماضي والمستقبل أكثر من نظرائهم ممن يدخلون شبكة " الإنترنت " بشكل أكبر، فهم يعانون القلق بسبب توقعات المستقبل السلبية، كما يعيشون أحداث الماضي بمشاعر الاكتئاب؛ الأمر الذي

يجعلهم ينغزلون اجتماعياً بدرجة أكبر؛ مما يقودهم من ثم إلى طريقة التفكير السلبي، في المقابل نجد ممن يدخلون شبكة "الإنترنت" بدرجة أكبر يعيشون الواقع ويبحثون عن المتعة والتسلية بعيداً عن القلق والاكتئاب، كما أظهرت النتائج وجود علاقة متوسطة القوة لدى الطلاب الذين يأتي معدل عدد ساعات دخولهم لـ "الإنترنت" ضمن المدى أكثر من ساعتين وأقل من ٤ ساعات وذلك على مجال الاكتئاب؛ حيث كانت قوة العلاقة (٠,٥٣٧). فكما يبدو أن مجال الاكتئاب هو المؤشر الرئيسي في مقياس الاستجابات العصبية، إذ يرتبط بمقياس الأفكار السلبية الآلية، وهذا ما أشارت إليه الكثير من الدراسات السابقة، ومنها دراسة: (مقدادي وسمور، ٢٠٠٨م؛ Szentagotai & Freeman, 2007)، كما أظهرت النتائج وجود علاقة سلبية قوية لدى الطلاب الذين يأتي معدل عدد ساعات دخولهم لـ "الإنترنت" ضمن المدى أكثر من ٤ ساعات، وذلك على مجال المخاوف؛ حيث كانت قوة العلاقة (٠,٩٩٨-)؛ بمعنى أنه كلما زاد عدد ساعات الدخول لـ "الإنترنت" قلت احتمالية الشعور بالمخاوف، وهذا ما يبرر دخولهم لشبكة "الإنترنت" لساعات طويلة، فالحلقة مفرغة؛ إذ تقود المخاوف إلى الدخول لشبكة "الإنترنت" للتخفيف منها.

وبناء على نتائج هذه الدراسة فإن الباحث يوصي بتأكيد أهمية الكشف عن ماهية الأفكار السلبية الآلية ومحتواها، وخصوصاً لفئة المراهقين والراشدين، كما نوصي الممارسين لمهنة الإرشاد النفسي أن يبادروا إلى استكشاف درجة الأفكار السلبية الآلية وخصوصاً في الجلسة الابتدائية، جنباً إلى جنب مع الاستجابات العصبية. هذا، بالإضافة إلى التدريب على دحض الأفكار السلبية الآلية وتقنيدها، إذ الارتباط وثيق والعلاقات واضحة بين التفكير السلبي الآلي والاستجابات العصبية، وعلى العديد من المجالات، كي تساعد في الكشف عن ماهية أفكار الشخص ومحتواها. ناهيك عن أن نمط التفكير الإيجابي كممارسة بديلة للتفكير السلبي الآلي، سوف يساعد في تحسين مستوى الصحة النفسية، ومهارات التواصل، بمعنى خفض حدة المشكلات الاجتماعية والزواجية، والمهنية.

المراجع

أولاً - المراجع العربية

- حسين، سمير عجاج، (١٩٩٧م). الاضطرابات النفسية لدى طلبة جامعة اليرموك وعلاقتها ببعض المتغيرات، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة اليرموك، إربد.
- حقي، ألفت، (٢٠٠٠م). الاضطراب النفسي. القاهرة: مركز الإسكندرية للكتاب.
- حدادحة، باسم، (٢٠٠٨م). فعالية برنامجي إرشاد جمعي في تنفيذ الأفكار اللاعقلانية وتأكيد الذات في خفض مستوى الاكتئاب وتحسين مفهوم الذات لدى الطلبة المكتئبين. مجلة جامعة أم القرى للعلوم التربوية والنفسية، ٢٠(١)، ص ص ٣١-١.
- دويدار، عبد الفتاح، (١٩٩٤م). في الطب النفسي وعلم النفس المرضي. بيروت: دار النهضة العربية.
- مقدادي مؤيد، وسمور قاسم، (٢٠٠٨م). الإدمان على الإنترنت وعلاقته بالاستجابات العصابية لدى عينة من مرتادي مقاهي "الإنترنت"، في ضوء بعض المتغيرات. المجلة الأردنية في العلوم التربوية، ٤ (١)، ص ص ٣٦-١٦.
- عكاشة، أحمد، (٢٠٠٣). الطب النفسي المعاصر. القاهرة: مكتبة الأنجلو المصرية.

ثانياً - المراجع الأجنبية:

- Beck, A. T., Brown, G., Steer, R. A., & Eidelson, J. I. (1987), Differentiating anxiety and depression: a test of the cognitive content-specificity hypothesis. *Journal of Abnormal Psychology*, 96, 179-183.

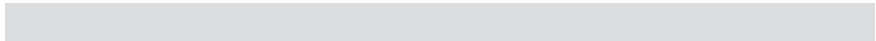
- Beck, A. T. (1995), *Cognitive therapy: Basic and beyond*. New York: Guilford Press.
- Beck, A. T. (1996), *Beyond belief: A therapy of modes, personality, and psychopathology*. New York: Guilford press.
- Boelen, P. A. (2007), Psychometric properties of the Dutch version of the automatic thoughts questionnaire- Positive (ATQ-P). *Cognitive Behavior Therapy*, 36(1), 23-33.
- Botello, R. & Krout, R. (2008), Music therapy assessment of automatic thoughts: developing a cognitive behavioral application of improvisation to assess couple communication. *Music Therapy Perspectives*, 26(1), 51-57.
- Burgess, E. (1992), *The Positive Automatic through questionnaire and the Automatic thought questionnaire revised: an Examination of reliability and validity*. Retrieved from ProQuest Dissertations & Theses. (AT 1358272)
- Central Manchester and Manchester Children's University Hospitals [CMMCUH]. (2002), Negative Automatic Thoughts. *Clinical Psychology*, 1-6
- Clark, D. M. (1997), *Panic disorder and social phobia. Science and practice of cognitive therapy*. New York: Oxford University Press.
- Clark, L. A. & Watson, D. (1991), Tripartite model of anxiety and depression: Psychometric evidence and taxonomic implications. *Journal of Abnormal Psychology*, 100, 316-336.
- Dobson, K. S., & Show, B. F. (1986), Cognitive assessment with major depressive disorders. *Cognitive Therapy and Research*, 10, 13-29.
- Dowd, E. T. (2003), Depression: Theory assessment, and new directions in practice. International. *Journal of Clinical and Health Psychology*, 4(2), 413-423.
- Eaves, G., & Rush, A. S. (1984), Cognitive patterns in symptomatic and remitted unipolar major depression. *Journal of Abnormal Psychology*, 93, 31-40.
- Furlong, M. & Oei, T., P. (2002), Changes to automatic thoughts and dysfunctional attitudes in group CBT for depression. *Journal of Behavior and Cognitive Psychology*, 30, 351-361.

- Ghossemzadeh, H., Mojtabai, R., Karamghadiri, N. & Ebrahimkhani, N. (2006), Psychometric properties of a Persian- Language Version of the automatic thoughts questionnaire: ATQ- Persian International. *Journal of social Psychiatry*, 52(2), 127-137.
- Hollon, S. D., & Kendall, P. C. (1980), Cognitive self-statements in depression Development of an Automatic Thoughts Questionnaire. *Cognitive Therapy and Research*, 9, 443-453.
- Ingram, R. E., Smith, T. W., & Brehm, S. S. (1983), Depression and information processing: self-schemata and the encoding of self-referent information. *Journal of Personality and Social psychology*, 45, 412-420.
- Ingram, R. E. & Wisnicki, K. S. (1988), Assessment of positive automatic cognition. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 56, 898-902.
- Kendall, P. C., Howard, B. L. & Hays, R. C. (1989), Self-referent speech and psychopathology: The balance of positive and negative thinking. *Cognitive Therapy and Research*, 13, 583-598.
- Khawaja, N. G., Oei, T. P. & Baglioni, A. J. (1994), Modification of the Catastrophic Cognitions Questionnaire (CCQ-M) for normals and patients: exploratory and LISREL analyses. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 16, 325-342
- Lam, J. & Winter, S. (2000), Developing positive attitudes for life in the twenty- first century. *School Psychology International*, 21(2), 136- 151.
- Lightsey, O., R. (1999), Positive thoughts versus States of Mind ratio as a stress moderator: findings across four studies. *Cognitive Therapy and Research*, 23, 469-482.
- Netemyer, R., Williamson, D., Burton, S., Biswas, D., Jindal, S., Landreth, S., Mills, G. & Primeaux, S. (2002), Psychometric Properties of shortened versions of the automatic thoughts questionnaire. *Educational and psychological Measurement*, 62(1), 111-129.
- Nobre, P., J. & Pinto-Gouveia, J., P. (2007), Differences in automatic thoughts presented during sexual activity between sexually functional and dysfunctional men and women. *Cognitive therapy research, (Springer)*, 32, 37- 49.

- Odaci, H. (2007), Submissive behaviors and automatic negative thoughts among adolescent boys and girls: A study with a Turkish sample. *Social Behavior and Personality*, 35(8), 1021- 1026.
- Sahin, N., H. & Sahin, N. (1992), Reliability and Validity of Turkish of the automatic thoughts questionnaire. *Journal of Clinical Psychology*, 48 (3), 334- 340.
- Schwartz, R. M. (1986), The internal dialogue: on the asymmetry between positive and negative coping thoughts. *Cognitive Therapy and Research*, 10, 591-605.
- Schwartz, R. M. & Garamoni, G. (1989), Cognitive balance and psychopathology: Evaluation of an information processing model of positive and negative states of mind.. *Clinical Psychology Review*, 9, 271-294.
- Sharifi, V., Mojtabai, R., & Ghassemzadeh, H. (2008), Use of the Persian language version of the automatic thoughts questionnaire in depressed Iranian women. *Depression and Anxiety*, 25, 35- 38.
- Szentagotal, A. & Freeman, A. (2007), An analysis of the relationship between irrational beliefs and automatic thoughts in predicting distress. *Journals of Cognitive and Behavioral Psychotherapies*, 7(1), 1-9.
- Tuna, S. & Doksat, M. K. (2003), Cognitive behavioral treatment of Panic disorder. *Yeni Symposium*, 41 (2), 98-106.
- Wenzel, A. & Cochran, C. (2008), Autobiographical memories prompted by automatic thoughts in panic disorder and social phobia. *Cognitive Behavior therapy*, 35(3), 29- 137.
- Wong, S. (2008), The relations of cognitive triad, dysfunctional attitudes, automatic thoughts, and irrational beliefs with test anxiety. *Curr Psychol (Springer)*, 27, 177-191.
- Zayas, V. & Schoda, Y. (2005), Do automatic reactions elicited by thoughts of romantic Partner mother, and self relate to adult romantic attachment?. *Personality and social psychology Bulletin*, 31(8), 1011-105.

مقياس الأفكار الآلية السلبية

الرقم	الفقرة	دائماً	غالباً	أحياناً	نادراً	أبداً
١	أشعر كأنني على خلاف مع هذا العالم.					
٢	أنا شخص غير ناجح.					
٣	لماذا لا يحالفني النجاح؟					
٤	لا أحد يفهمني.					
٥	لقد قلت من شأن الآخرين.					
٦	لا أعتقد بأنه يمكنني أن أستمّر.					
٧	أتمنى لو أكون شخصاً أفضل.					
٨	أنا ضعيف جداً.					
٩	لا تسير حياتي كما أرغب أن أكون.					
١٠	أشعر بخيبة أمل كبيرة جداً في داخلي.					
١١	لا أشعر بأي تحسن في أي أمر ما.					
١٢	لا يمكنني مقاومة هذا الأمر أكثر.					
١٣	لا يمكنني أن أبدأ المهام.					
١٤	لا أعرف الشيء الخطأ لديّ.					
١٥	أتمنى لو أنني في مكان ما آخر.					
١٦	لا يمكنني أن أحصل على الأشياء معاً.					
١٧	أكره نفسي.					
١٨	لا قيمة لي.					
١٩	أتمنى لو يمكنني الاختفاء.					
٢٠	لا أعرف الشيء المهم لديّ.					
٢١	أنا الخاسر.					
٢٢	حياتي فوضى.					
٢٣	أنا فاشل.					
٢٤	لن أنجح أبداً.					
٢٥	أشعر باليأس والضعف الشديد.					
٢٦	هناك أشياء يجب أن تتغير.					



الرقم	الفقرة	دائماً	غالباً	أحياناً	نادراً	أبداً
٢٧	هناك شيء ما خطأ يلزمني دائماً.					
٢٨	مستقبلي موحش ومقفّر.					
٢٩	الحياة لا تستحق هذه القيمة.					
٣٠	لا أستطيع إنجاز أي شيء.					