

إستراتيجية إعادة التقييم الإيجابي للحدث وعلاقتها بخفض أعراض الاكتئاب لدى طلبة المرحلة الثانوية

إعداد

امانى نظمي كمال*

مقدمة:

إن فئة الطلاب في مرحلة المراهقة قد يكونوا أكثر عرضة للاكتئاب النفسي الذي يؤدي للإحباط والضغوط النفسية، وذلك لقلة خبرة هذه الفئة في الحياة، وعدم مقدرتهم على مواجهة المشكلات التي تعترضهم.

ويشير (Aldao, Hoeksema&Schweizer, 2010:218) أن الاكتئاب من الاضطرابات النفسية الناتجة عن الصعوبات في تنظيم الانفعال حيث أن الأفراد الذين لا يستطيعون إدارة انفعالاتهم بصورة فعالة حينما يتعرضون للأحداث الحياتية السلبية اليومية، يكونون أكثر عرضة للقلق والاكتئاب ، ويرتبط نجاح الأفراد في تنظيم انفعالاتهم بجودة الصحة النفسية والجسمية والأداء الأكاديمي والنجاح في العمل، أما الصعوبات في تنظيم الانفعال فيرتبط الانفعال بالعديد من الاضطرابات النفسية كالبارانويا واضطراب الشخصية الحدية والاكتئاب والقلق العام والقلق الاجتماعي واضطرابات التغذية والإدمان.

ويوضح (هوفمان اى سى جى، ٢٠١٢ : ٢٩) أن التنظيم الانفعالي من أفضل أساليب التعامل مع الاكتئاب فهو العملية التي يؤثر بها الأفراد على نوع الانفعالات وزمن حدوثها وكيفية اختبارها والتعبير عنها ، وتركز العلاجات النفسية الفعالة على تعزيز استراتيجيات التنظيم المفيدة وتنشيط استخدام الاستراتيجيات غير الفعالة بناء على المستهدف من العلاج فبعض

*بحث مشتق من رسالة ماجستير تحت إشراف:

الأستاذ الدكتور/ صلاح فؤاد مكاوي أستاذ ورئيس قسم الصحة النفسية - كلية التربية بالإسماعيلية
جامعة قناة السويس

الأستاذ الدكتور/ عطية عطية محمد أستاذ الصحة النفسية والتربية الخاصة - كلية التربية جامعة
الزقازيق

الاستراتيجيات تستهدف تجنب الخبرات ومحاولات التحكم في الانفعالات غير السارة من خلال استراتيجيات التنظيم الانفعالي التي تركز على المثير الذي يستثير الانفعال نفسه الموقف أو الحدث الذي يولد الخبرة الانفعالية.

كما أكدت جارنفسكى وكريج (Garnefski & Kraaij,2007:142) أن استراتيجيات التنظيم المعرفي الانفعالي من الضروريات الأساسية في حياة الإنسان وتساعدنا على الاستجابة بمرونة مع أحداث البيئة المحيطة.

وأشار (Gross,2015:9-11) أن إستراتيجية إعادة التقييم الإيجابي للحدث هي نوع من التغيير المعرفي ويحدث مبكرا في عملية توليد الانفعال لأنها تتضمن طريقة تغيير أفكارنا من الموقف من أجل تقليل تأثيره الانفعالي وبالتالي تقلل من الخبرة الانفعالية السالبة وتزيد من الخبرة الانفعالية الموجبة ، وإعادة التقييم ليس لها تأثير سلبي على الذاكرة بل تعمل على تحسين أداء الذاكرة كما أن إعادة التقييم لها تأثير ايجابي على الجانب الاجتماعي ، فالأفراد الذين يستخدمون هذه الإستراتيجية لديهم العديد من العلاقات الاجتماعية والأصدقاء .

ومن مآسي الاكتئاب أنه يحولنا ضحايا لنمط واحد من الانفعالات والأفعال السلوكية التي يغلب عليها مذاق السلبية واللوم الذاتي وتجريح النفس والبكاء والكآبة ، ومن ثم فإننا في حالة الاكتئاب نتصرف في المواقف الاجتماعية المختلفة بطريقة تخلو من الاعتزاز بالنفس وتقدير إمكانياتنا الشخصية .

وترى الباحثة أن هناك علاقة بين استراتيجيات إعادة التقييم الإيجابي للحدث وخفض أعراض الاكتئاب لدى طلبة المرحلة الثانوية ، وأن كلا المتغيرين لهما تأثير كبير في الآخر، لذا يحاول البحث دراسة هذه العلاقة.

مشكلة البحث:

نظرا لأن الاكتئاب من أكثر الاضطرابات الوجدانية انتشارا في العالم وخاصة بين المراهقين وأشدّها خطورة على الصحة النفسية والجسمية للفرد ، وتعد استراتيجيات إعادة التقييم الإيجابي للحدث حاجة ملحة في ظل الظروف الحالية التي يتعرض لها طالب المرحلة الثانوية المتمثلة في الضغوط المدرسية والأسرية والاجتماعية فهي يمكن أن تساعد على صون الصحة النفسية للعديد من المراهقين، فتوجيه المراهق نحو التعامل الجيد مع انفعالاته، واستخدام الاستراتيجيات المناسبة لتنظيمها سيساعده على التخفيف من المشكلات النفسية الشائعة للمراهقين خاصة الاكتئاب وذلك لوجود علاقة بين استراتيجيات التنظيم الانفعالي وأعراض الاكتئاب وهذا ما بينته دراسة جارنفسكى وآخرون (Garnefski, Teerds& Kraaij,2003) وكذلك دراسة داهلين

ومارتن (Martin, & Dahlen, 2005) ودراسة محمد عمران (Mohamed Omran, 2011), ونظرا لأهمية الجانب الوقائي في مجال الصحة النفسية فإن تبني الفرد للاستراتيجيات الفعالة في تنظيم الانفعالات الناتجة عن المواقف الضاغطة يمكن أن تؤدي إلى التقليل إلى حد كبير من النتائج المدمرة للانفعالات على الصحة النفسية للفرد , وإذا كانت الاستراتيجيات المستخدمة في تنظيم الانفعالات يمكن أن تؤدي إلى الحد من الآثار الوجدانية السلبية الناتجة عن الانفعالات .

ويلاحظ مما سبق , وجود دراسات بينت دور استراتيجية إعادة التقييم الإيجابي للحدث في خفض أعراض الاكتئاب, الأمر الذي استدعى إجراء هذا البحث لتناول العلاقة بين استراتيجية إعادة التقييم الإيجابي للحدث وخفض أعراض الاكتئاب, ولأهمية هذه المفاهيم من جهة , ولقلة الدراسات التي بحثتها من جهة أخرى وفقا لحدود علم الباحثة وخاصة في المرحلة الثانوية .

ومن ثم تحاول الدراسة الحالية الإجابة عن التساؤل التالي :

١- ما العلاقة بين إستراتيجية إعادة التقييم الإيجابي للحدث وخفض أعراض الاكتئاب لدى

طلبة المرحلة الثانوية؟

أهداف البحث:

١- فحص العلاقة بين إستراتيجية إعادة التقييم الإيجابي للحدث وخفض أعراض الاكتئاب لدى طلبة المرحلة الثانوية.

٢- الكشف عن القدرة التنبؤية لإستراتيجية إعادة التقييم الإيجابي للحدث بالاكتئاب لدى طلبة المرحلة الثانوية.

أهمية البحث:

١- دراسة مرحلة تمثل خطورة على حياة الفرد وهي المرحلة الثانوية (مرحلة المراهقة) حيث تكمن خطورتها في تشكيل هوية الفرد.

٢- إظهار أهمية دراسة إستراتيجية إعادة التقييم الإيجابي للحدث التي لها تأثير كبير علي سلوك الأفراد؛ إذ إنها بمثابة الحاجز الذي يحمي الإنسان من زيادة أعراض الاكتئاب.

٣- أهمية الإستراتيجية التكيفية المستخدمة في التنظيم الانفعالي للحدث في الحد من التأثيرات السلبية للاكتئاب الناتجة من الانفعالات الضاغطة من أحداث الحياة اليومية.

المصطلحات الإجرائية للبحث:

١- إستراتيجية إعادة التقييم الإيجابي للحدث **Positive reappraisal** :

يقصد به إعادة تقدير الحدث بشكل إيجابي من حيث انعكاسه على نمو الفرد الشخصي، بمعنى التركيز على ما يمكن أن يتعلمه الفرد من خلال هذا الموقف الضاغط والخبرة السلبية التي يمر بها، وكيف يستفيد من هذا الموقف في أن يصبح أقوى. وأن هذه الإستراتيجية كإستراتيجية معرفية في تنظيم الانفعالات ترتبط إيجابيا بمقاييس التفاؤل وتقدير الذات وسلبيا بمقاييس القلق (Garnefski et al., 2001: 1313-1314).

وتعرفه الباحثة إجرائيا بأنها الإستراتيجية التي يسعى من خلالها الفرد لمواجهة المواقف المختلفة بشكل عام وتخفيف التوتر الانفعالي وضبط الانفعالات السلبية المصاحبة لمثل هذه المواقف وهي أيضا النسق المعرفي الذي يتبناه الفرد حول المواقف التي تواجهه وبالتالي تنعكس على استجابته لهذه المواقف وقدرته على التقييم الإيجابي للحدث الانفعالي الذي يواجهه ، وهو الدرجة الكلية التي يحصل عليها الطالب من خلال الاستجابات على مقياس إستراتيجية إعادة التقييم الإيجابي للحدث.

٢- الاكتئاب **Depression** :

عرفة بيك أنه اضطراب في التفكير أكثر من كونه اضطراب في الوجدان حيث يرجع إلى التشويه المعرفي الذي يؤدي إلى تكوين اتجاه سالب نحو الذات والمستقبل وينتج من جراء ذلك ظهور مجموعة من الأعراض الاكتئابية (ماجدة محمود، ٢٠٠٨: ٢٧٠).

وتعرفه الباحثة إجرائياً بأنه حالة وجدانية أو انفعالية تعبر عن فقد التناغم بين الأنا والعالم الخارجي يصاحبه الشعور بالإحباط واليأس والغم والملل السريع من الحياة والناس وخفض مستوى الطاقة والنشاط والأفكار السوداوية تجاه ذاته والمجتمع والمستقبل والعزوف عن الاحتكاك والتفاعل الاجتماعي مما ينتج عنه أعراض كثيرة قد تؤدي به إلى سوء التوافق النفسي والاجتماعي وعجز دراسي ويصاحبه أيضا مجموعة من الأعراض الجسمية بجانب الاضطرابات الانفعالية والعدوانية في سلوكه وتفكيره الذي تؤدي إلى تدهور علاقاته الاجتماعية والنفسية والجسمية حيث ينتهي به الأمر إلى التفكير في الانتحار، وهو الدرجة الكلية التي يحصل عليها الطالب من خلال الاستجابات على مقياس الأعراض الاكتئابية.

الإطار النظري:

أولاً: إستراتيجية التقييم الإيجابي للحدث

النماذج النظرية المفسرة لإستراتيجية إعادة التقييم الإيجابي للحدث

- نموذج هوانج لتنظيم الانفعالات (Hwang,2006:10-9):

قدم هوانج (Hwany,2006) نموذج عملي لتنظيم الانفعالات يفترض فيه أن تنظيم الانفعالات يقوم على ثلاثة معطيات أساسية وهي :

١- إن الانفعالات تختلف عن الحالة المزاجية في الحدة ,والمدة الزمنية ,وأسباب حدوثها حيث إن الانفعالات تكون أكثر حدة من الحالة المزاجية وقل في المدة الزمنية , وتحدث الانفعالات عادة نتيجة أحداث ضاغطة أو مواقف انفعالية ,بينما الحالة المزاجية تكون اقل حدة وأطول في المدة الزمنية وتحدث عادة نتيجة تراكم الأحداث والمواقف الضاغطة .

٢- الانفعالات تتولد نتيجة التقييم الأولى للأحداث الضاغطة ,عن طريق التفكير في الحدث الانفعالي وتقييم نتائجه , مما يولد الفرد الخبرة بالمواقف والأحداث الانفعالية الضاغطة وهي مرتبطة إلى حد كبير بشخصية الفرد وطريقة تفكيره في الحدث السلبي وتتم عملية التقييم للموقف الانفعالي عن طريق التجهيز المعرفي للمعلومات الانفعالية وتقييم الآثار المترتبة عليه وتتم عملية التقييم بتفاعل المكونات المعرفية والنفسية والفسولوجية معا .

٣- إن الانفعالات عملية اجتماعية تتولد نتيجة التفاعل مع الآخرين فعادة يشعر الأفراد بتقدير الذات عندما يتقلوا مديحا أو ثناء من الأفراد المحيطين بهم , بينما يشعرون بالغضب عندما يتلقوا النقد السلبي مع الآخرين, حيث إن التعبير الانفعالي أكثر اجتماعية من الخبرة الآن الانفعالية وتتولد الانفعالات الايجابية عن طريق المحيط الاجتماعي للفرد ,ولذلك يلجأ بعض الأفراد إلى كبت انفعالاتهم السلبية وإظهار الانفعالات الايجابية إرضاء للمحيط الاجتماعي للفرد .

ويوضح نموذج هوانج أن عملية تنظيم الانفعالات تمر بثلاث عمليات أساسية وهي :

أ-عملية التقييم Appraisal process

يفترض النموذج أن الأفراد يختلفون في تقييمهم للمواقف الضاغطة , فالموقف الذي يكون مصدر إزعاج لفرد ما ربما لا يكون كذلك لفرد آخر فهو يرى أن الضغوط وأساليب التعامل معها تكون نتيجة للمعرفة والإدراك والتفكير والطريقة التي يقيم بها الفرد علاقته بالبيئة المحيطة به وهذه العلاقة لا تسير في اتجاه واحد فعندما يواجه الفرد موقفا ضاغطا متعدد الأبعاد يصعب عليه

تقييمه المعرفي تعتمد على أشياء أخرى مثل درجة التعليم , الشخصية , الخبرة السابقة , والدعم الاجتماعي .

ويؤكد النموذج على أن الفروق الفردية بين الأفراد في الانفعالات الايجابية والسلبية والمواقف الضاغطة وان تكرار حدوث المواقف الانفعالية يولد لدى الفرد الخبرة الانفعالية بالمواقف السلبية وهي عملية ذاتية تتولد نتيجة التقييم الأولى لحدّة الانفعال .

عملية التقييم تقوم على ثلاث مكونات أساسية هي :

*المكون الفسيولوجي.

*المكون المعرفي.

* الحالة الانفعالية /المزاجية.

هذه المكونات الثلاثة تتفاعل كل منهما مع الأخرى في عملية التقييم ,وأكد النموذج على أن الشخصية مرتبطة ببناءات معرفية تتضمن الخبرة الانفعالية بالأحداث السلبية حيث إن الانفعالات السلبية مرتبطة بالعصابية , أما الانفعالات الايجابية مرتبطة بالانبساطية وان الأفراد العصابين لديهم انفعالات سلبية مثل(الغضب - الحزن - الاكتئاب) أكثر من الأفراد غيرالعصابيين ,هذه الفكرة متسقة مع أن المكون المعرفي والمكون الفسيولوجي والحالة الانفعالية /المزاجية يتفاعل كل منهما مع الأخر خلال عملية التقييم.

ب-عملية تنظيم الانفعال الأولية Primary Emotion regulation process

في هذه العملية يقوم الفرد بالتقييم المبدئي للموقف الضاغط والذي يحدد فيه الفرد التهديد المحتمل من الموقف أي تحديد معنى الموقف ودلالته فتكون الأسئلة الخاصة بالتقييم الأولى التي تدور في ذهن الفرد هل يحمل الفرد تهديدا أم لا وهل هو هام بالنسبة له أم لا وهل يعتبر هذا الموقف ضاغطا أم لا فإذا تم تقييم الحدث الانفعالي على أنه ضاغط , فإنه يجب على الفرد أن يحدد ماذا عليه أن يفعله لمواجهةته ومعنى هذا أن عملية تنظيم الانفعال الأولية تحدد رد الفعل الشعوري للفرد تجاه الموقف الحدث الضاغط فإذا تم تقييم الموقف , على أنه مسبب للضغط نتج عن ذلك ردود فعل شعورية مثل الكبت أو التعبير السلبي , أما إذا تم تقييم الموقف على أنه غير مسبب للانفعالات السلبية يتم تقييمه على أنه فرصة للتحمدي أدى ذلك إلى ردود فعل ايجابية مثل الإثارة , الأمل , والمتعة في مواجهته .

واتضح من دراسة ميكولاجيزاك ولومنت(MikolaJczak & Luminet,2008) أن إعادة التقييم المعرفي تحدد كيف يتم تقييم الأحداث الضاغطة من حيث كونها تهديدات ام تحديات , حيث إن التهديد يحدث عندما يقدر الفرد الموقف تقديرا يفوق قدراته وفي هذه الحالة فإن الموقف يصبح

تهديدا في حين أن التحدي يحدث عندما يقدر الفرد الموقف على أنه ينافس قدراته وان الطلاب ذو التنظيم الانفعالي المرتفع يظهرون كفاءة ذاتية أعلى في تقييم المواقف والأحداث الضاغطة على أنها تحديات أكثر منها تهديدات.

ج- عملية تنظيم الانفعال الثانوية Secondary Emotion regulation process

وفي هذه العملية يتم تقييم الموقف معرفيا وتتم خلال هذه العملية تحديد الاستراتيجيات والأساليب التي يقوم بها الفرد لمواجهة الموقف الضاغط حيث يقيم الفرد الخيارات المتاحة أمامه للتعامل مع الموقف الضاغط وكيف يستجيب له فهو تقييم لقدرته على التعامل مع الضغوط وطرق مواجهتها ويتضمن هذا النوع من التقييم بحث الفرد عن طرق التعامل والمواجهة للموقف الضاغط وبناء على ذلك عجز في السعة العقلية لكبت أفكار غير مرغوبة وإحساس ضعيف بالفاعلية الذاتية لمواجهة الحدث وبالتالي تحدث عملية تنظيم الانفعال غير التكيفي مثل : الاعتماد على الدعم العاطفي من الآخرين أو الاعتماد على الإمكانيات المادية أو التركيز على صرف الانفعال .

أما إذا تم تقييم الحدث على أنه ايجابي فينتج عن ذلك تقييم الموقف الضاغط بصورة أفضل وتغيير شكل الاستجابات وطرق التعامل وإعادة التقييم عبارة عن عملية تغذية راجعة تمد الفرد بمعلومات جديدة عن الموقف وتساعده على عملية تنظيم الانفعال من خلال سعة عقلية كافية لكبت الأفكار غير المرغوبة وإحساس قوى بالفاعلية الذاتية وتتم عملية تنظيم الانفعال التكيفي وتتمثل في استخدام استراتيجيات تنظيم انفعالي مختلفة مثل : الاهتمام بأنشطة ممتعة , إعادة التركيز الايجابي , والتركيز على إعادة التخطيط

ويبين النموذج أن عملية تنظيم الانفعالات تعتمد على مستوى الثقة بالنفس, وتقدير الذات لدى الفرد كما أنها تتأثر بالعوامل الخارجية كالمساندة الاجتماعية وبناء على ذلك فأن تفكيرنا يؤثر على ردود أفعالنا في مواقف الضغط والتهديد .

النظريات المفسرة للاكتئاب

ويشير(غريب عبد الفتاح,٧٨,٢٠٠٧) للمنظور الحديث في تفسير الاكتئاب يوجد العديد من النظريات التي حاولت شرح وتفسير الاكتئاب كما يوجد بعض المداخل أو الآراء التي لم تصل بعد إلى حد النظرية المتكاملة ويوجد أيضا عدة أوجه نظر داخل بعض النظريات وخاصة تلك التي اشترك أكثر من عالم في صياغتها وسوف نكتفي هنا بعرض النظرية السلوكية ممثلة في وجهة نظر لوينسون والنظرية المعرفية ممثلة في وجهة نظر بك ونظرية تعلم اليأس ممثلة في وجهة نظر مارتن سليجمان ونظرية الذات ممثلة في وجهة نظر كارل روجرز .

ثانيا: النظرية المعرفية من وجهة نظر بك Beck في الاكتئاب:

في بداية نمو نظريته, فرق بك بين ثلاثة مستويات ربما تلعب دورا في الاكتئاب وعلاجه: الأفكار الأوتوماتيكية, والمخططات أو الافتراضات الأساسية , والتشويهات أو التحريفات المعرفية.

١- الأفكار الأوتوماتيكية مستوى سطحي للمعارف والتي يمكن إخراجها للوعي بطريقة سهلة بواسطة المريض, أن المكتئبين من الأفراد نمطيا لديهم أفكار سلبية عن أنفسهم وعن العالم وعن مستقبلهم (وهذا ما يعرف بالثالوث الاكتئابي) وهذا الثالوث يجسد موضوعات عدم القيمة , مشاعر الذنب , عدم الكفاءة , الانهزام , الحرمان , الوحدة واليأس , هذه الأنماط من الأفكار أو التصورات يشار إليها بأنها أوتوماتيكية لأنها تظهر عفويا, وعادة فهي تنطلق بسرعة, وربما تتلاشى دون أن يدركها الفرد إلا إذا تم توجيهه لرصدها بطريقة قصدية. هذه الأفكار الأوتوماتيكية والتي تعكس تقييم الفرد للموقف أكثر من الموقف الفعلي الموضوعي, تؤدي إلى استجابات المريض الانفعالية والسلوكية.

٢- المخططات أو الافتراضات الأساسية نماذج داخلية لجوانب الذات والعالم التي يستخدمها الأفراد لإدراك وترميز واسترجاع المعلومات وتنمو المخططات عبر طريق من الخبرات المحددة الكثيرة, وهي متكيفة طالما تسهل عملية معالجة معلومات أكثر كفاءة, فهي تمكن الفرد من ربط معلومات جديدة بمعلومات قديمة, وذلك حتى يمكن إدراكها واستعادتها بطريقة أكثر إمكانية, ويمكن أن يتخذ التصرف المناسب وقت الحاجة إليه.

أن النظريات المعرفية في الاضطرابات النفسية ترى أن الأفراد الذين يعانون من اضطرابات انفعالية لديهم مخططات معينة تدفعهم للتحيز نحو رؤية إدراك المواقف في عبارات : الفقدان,الخطر, أو أنماط أخرى من التهديد للذات ,أن المخططات التي تنتظم حول هذه الموضوعات فأنها تكون نامية بشكل قوى بسبب خبراتهم النمائية المعينة وعلى الرغم من أن هذه المخططات ربما تكون ساكنة نسبيا في أغلب الأحيان, فهي يمكن أن تصبح نشطة نتيجة حدوث أحداث حياتية ضاغطة محددة أو حالات مزاجية سالبة محددة, وبمجرد أن تنشط ربما تسيطر على إدراك الفرد للمواقف الجديدة , وبالتالي الإبقاء على الحالة الانفعالية, ويوجد لدى كل شخص مجموعة من المخططات, فالمخطط جهاز هام لتشكيل معلوماتنا وإكسابها المعاني وما توحى به من توجهات, ويقتضى التفكير المنطقي بصورته السوية أن تتصف المخططات بدرجة من المرونة تسمح لها أن تؤسس نفسها على قدر معقول من الموضوعية في معالجة التنبهات الواردة على الفرد, أما لدى المكتئبين, فأن هذه المخططات تكون على درجة عالية

من التصلب أو الجمود، وتكون عموماً ذات توجه سلبي، ومن ثم فهي تشكل إدراكهم وتذكرهم وتقييمهم للأشياء والأحداث في الاتجاه السلبي.

٣- التشويهاً المعرفية يمكن تصنيف أفكار المكتتب تبعاً للطرق التي تنحرف بها عن المنطق أو التفكير الواقعي، وذلك مثل :

- الاستدلال الاعتباطي : ويعرف بأنه العملية التي يتم فيها التوصل إلى نتيجة ما من موقف أو حادثة أو خبرة، في الوقت الذي لا يوجد فيه أي دليل يدعم هذه النتيجة ، أو عندما تتعارض النتيجة مع الموقف أو الحادثة أو الخبرة، وأدرك بعدم وجود أي أساس حقيقي لهذه الفكرة، ويميل هذا النمط من التشويه في التفكير للحدوث عندما يكون المثير غامض (الموقف أو الحادثة أو الخبرة).

- التجريد الانتقائي : ويشير إلى عملية التركيز على عنصر بعيداً عن المحيط، وتجاهل مظاهر أكثر وضوحاً في الموقف، وفهم الخبرة كلها على أساس هذا العنصر على الرغم من الإيجابيات التي في الموقف.

- التعميم المبالغ : فيه تأخذ حادثة أو عنصر واحد كممثل لفئة واسعة من المواقف أو العناصر، فالفرد يصل إلى نتيجة عامة عن قدراته أو أدائه أو قيمته على أساس حادثة واحدة - التضخيم والتقليل : ويشير إلى خطأ واضح في التقييم يصل إلى حد التشويه هذا النوع من التفكير المشوه، يظهر عندما يقلل الفرد من أدائه، أو تحصيله، أو قدراته، ويضخم في ذات الوقت من حجم مشاكله ومهامه.

- العنونة غير الصحيحة : ويرى بيك أن العنونة غير الصحيحة غالباً ما تساهم في النوع الأخير من التشويه التضخيم أو التقليل أن رد الفعل الانفعالي يتناسب للمسمى الوصفي للحادثة ، وليس للشدة الحقيقية للموقف الصادم.

- استنتاجات عن لماذا وقعت الحادثة؟ (استنتاج سبب أو اعزاء سببي).

- استنتاجات عن العواقب التي سوف تنتج من وقوع الحادثة (التوابع أو العواقب المستنتجة).

ثالثاً: الدراسات السابقة التي ربطت بين إستراتيجية إعادة التقييم الإيجابي للحدث وخفض أعراض الاكتئاب:

١- دراسة جارينفسكى وآخرون

(Garnefski, Teerds,; Kraaij; Legerstee, & Van Der Kommer, 2003):

هدفت إلى فحص العلاقة بين إستراتيجية التقييم الإيجابي للحدث وأعراض الاكتئاب عبر الأنواع المختلفة من الأحداث الحياة الضاغطة وقد أجريت على عينة قدرها (١٢٩) طالبا وطالبة بالمرحلة الثانوية (٦٩) ذكور, (٦٠) إناث , استخدمت الدراسة المنهج الوصفي , وقد توصلت لعدة نتائج أهمها:- لا توجد علاقة بين نوعية الأحداث الحياتية السلبية وأعراض الاكتئاب كما سجل المراهقون الذين تعرضوا لخبرات سلبية تتعلق بالجانب الصحي درجات أعلى في لوم الذات بينما سجل المراهقون الذين تعرضوا لخبرات سلبية تتعلق بالعلاقات مع الآخرين درجات أعلى في لوم الآخرين عن المجموعات الأخرى بالإضافة إلى أن استراتيجيات لوم الذات ولوم الآخرين والاجترار والتصور الكارثي للأحداث السلبية تنبئ بأعراض الاكتئاب.

٢- دراسة جارينفسكى وآخرون

(Garnefski, Teerds,; Kraaij; Legerstee, & Van Der Kommer, 2004) :

هدفت الى المقارنة بين الذكور والإناث في استخدام الاستراتيجيات المعرفية لتنظيم الانفعال منها إعادة التقييم الإيجابي للحدث في استجابة للضغوط الحياتية ومعرفة إلى أي مدى يرتبط استخدام هذه الاستراتيجيات بالأعراض الاكتئابية وقد أجريت على عينة قدرها (٦٣٠) من الذكور والإناث (٢٥١) ذكور, (٣٧٩) إناث الذين تتراوح أعمارهم بين (١٨ - ٧١) عاما , استخدمت الدراسة المنهج الوصفي, وقد أكدت النتائج وجود فروق دالة بين الجنسين لصالح الإناث في استراتيجيات الاجترار وإعادة التركيز على الجوانب الايجابية والتصور الكارثي للموقف الضاغط أكثر من الذكور أما عن العلاقة بين الاستراتيجيات المعرفية وأعراض الاكتئاب فقد وجدت علاقة ارتباطية موجبة دالة بين استراتيجيات لوم الذات والاجترار والتصور الكارثي للموقف الضاغط وبين الأعراض الاكتئابية كما وجدت علاقة ارتباطية سالبة بين إستراتيجية إعادة التقييم الإيجابي وبين الأعراض الاكتئابية وأوضحت المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية أن إستراتيجية التركيز على التخطيط هي أكثر الاستراتيجيات استخداما تليها التقييم الإيجابي ثم الوضع في الاعتبار ثم القبول.

٣- دراسة جارنفسكي ,كرايج,ايتن (Garnefski & kraaij&Etten,2005):

عنوان الدراسة خصوصية العلاقات بين إستراتيجية التقييم الإيجابي للحدث والأمراض النفسية الداخلية والخارجية لدى المراهقين , هدفت الدراسة إلى تحديد أي من استراتيجيات التنظيم الانفعالي المعرفية ترتبط بشكل عام مع كلا النوعين من المشكلات (الداخلية والخارجية), وأيهما ترتبط بشكل خاص مع كل نوع من المشكلات على حدة , وتكونت عينة الدراسة من ٢٧١ طالبا وطالبة من طلبة المدارس الثانوية وتراوح أعمارهم بين (١٢-١٨ عاما),أدوات الدراسة مقياس التقرير الذاتي للشباب (YSR,1997)ويتضمن ثمانية مقاييس فرعية لعدد من المشكلات منها(السلوك العدواني, السلوك الجانح مشكلات خارجية),والمشكلات الداخلية مثل(الشكاوى الجسدية,القلق ,الاكتئاب, الانسحاب),واستبانة استراتيجيات التنظيم الانفعالي (CERQ; Garnefski et al.,2002).وأشارت نتائج الدراسة:أظهرت الدراسة أن المراهقين الذين لديهم مشكلات خارجية وداخلية حصلوا على درجات اعلي في استراتيجي اللوم الذاتي والاجترار بالمقارنة مع المراهقين الذين لديهم مشكلات خارجية فقط,فسرت استراتيجيات التنظيم الانفعالي التباين بشكل أكبر في المشكلات الداخلية(٤٨٪من التباين)بالمقارنة مع المشكلات الخارجية (٢١٪من التباين) مما يشير إلى وجود ارتباط أقوى بين استراتيجيات التنظيم الانفعالي والمشكلات الداخلية ,كما وجدت الدراسة علاقة ايجابية بين إستراتيجية إعادة التقييم الايجابي والاجترار واللوم الذاتي والمشكلات الداخلية , وعلاقة دالة إحصائيا بين إعادة التركيز الايجابي والمشكلات الخارجية.

٤- دراسة جارنفسكي، كرايج (Garnefski & kraaij,2006):

هدفت إلى الكشف عن العلاقة بين إستراتيجية التقييم الإيجابي للحدث والأعراض الاكتئابية لدى خمسة عينات تمثل مراحل المراهقة المبكرة(ن ٥٩٧)أعمارهم ما بين(١٢-١٥) سنة والمراهقة المتأخرة (ن ١١٦٤)أعمارهم ما بين(١٦-١٨) سنة والرشد(ن ٦١١)أعمارهم ما بين(١٨-٦٥)سنة والشيوخوخة (ن ٤٨)تنحطى أعمارهم(٦٥)سنة بالإضافة إلى عينة من الراشدين المضطربين نفسيا(ن ٣٠١)أعمارهم ما بين(١٨-٦٥) سنة, الأدوات تم استخدام استبيان التنظيم الانفعالي (CERQ)ويتكون من ٣٦ بند وتم قياس أعراض الاكتئاب على الخمس عينات بواسطة مقياس الاكتئاب (SCI) وتم استخدام مقياس ليكرت لقياس أعراض الاكتئاب عند الشيوخوخة وتم استخدام مانوفا كمتغير مستقل واستراتيجيات التنظيم الانفعالي كمتغير تابع وتم استخدام معامل أنوفا ومعامل بيرسون لتوضيح العلاقة بين استراتيجيات التنظيم الانفعالي وأعراض الاكتئاب عبر الخمس عينات , استخدمت الدراسة المنهج الوصفي , وقد أكدت النتائج على وجود علاقة

إيجابية بين إستراتيجية القبول وبين أعراض الاكتئاب في عينات البالغين وكبار السن ووجود علاقة سلبية بين القبول الايجابي كإستراتيجية من استراتيجيات التنظيم الانفعالي وأعراض الاكتئاب لدى الخمس عينات ووجود علاقة ارتباطيه موجبة بين استراتيجي الاجترار والتصور الكارثي للموقف الضاغط وبين الأعراض الاكتئابية لدى كل العينات باستثناء المسنين كما لا توجد علاقة دالة بين استراتيجي لوم الآخرين والتخطيط وبين الاكتئاب لدى كل العينات وأكدت الدراسة على أن استخدام استراتيجيات التنظيم الانفعالي يكون اقل عند المراهقين عنة عند البالغين وتكون اعلى عند المرضى النفسيين .

٥- دراسة جارنفسكي ،كريج (Garnefski &kraaij. 2007) :

هدفت إلى بناء صورة مختصرة من استبيان إستراتيجية التقييم الإيجابي للحدث والتأكد من الصلاحية السيكومترية للمقياس المختصر بالإضافة إلى دراسة العلاقة بين الاستراتيجيات المعرفية وبين القلق والاكتئاب وقد أجريت على عينة قدرها(٦١١) من الراشدين (٤٠٪) منهم من الذكور وقد أكدت النتائج الصلاحية السيكومترية للاستبيان أما عن العلاقة بين الاستراتيجيات وأعراض القلق والاكتئاب فان استراتيجيات لوم الذات والاجترار والتصور الكارثي للموقف الضاغط تنبئ إيجابا بأعراض القلق والاكتئاب في الصورتين المختصرة والأصلية .

الفروض:

يمكن صياغة فرض الدراسة كالاتي:

١-توجد علاقة ارتباطيه دالة إحصائياً بين متوسط درجات الطلاب في إعادة التقييم الإيجابي للحدث ومتوسط درجاتهم في خفض أعراض الاكتئاب.

أدوات وإجراءات البحث:

أولاً:العينة

١- (العينة الاستطلاعية) :

اختيرت عينة التحقق من الخصائص السيكومترية للمقياس بطريقة عشوائية من طلاب المرحلة الثانوية بمحافظة الإسماعيلية (ذكور- إناث) ، إدارة الإسماعيلية التعليمية من مدرسة السادات الثانوية للبنين، ومدرسة أم الأبطال الثانوية بنات ،وتكونت العينة من (١٦٠) طالباً وطالبة بمتوسط عمري قدره (١٨.٢٦) عاماً ،وانحراف معياري (٠.٣٤) وفيما يلي وصف هذه العينة:

جدول (١): وصف عينة الدراسة

الصفوف الدراسية		مدرسة ام الابطال الثانوية بنات		مدرسة السادات الثانوية بنين	
إجمالي	الصف الثاني	الصف الأول	إناث	ذكور	عدد الطلاب
١٦٠	إناث	ذكور	٤٠	٤٠	٤٠
	٤٠	٤٠	٤٠	٤٠	

٢- (العينة الأساسية):

تم اختيار العينة بصورة مقصودة من الطلاب في ضوء الرباعي الأدنى للدرجة الكلية في الأعراض الاكتئابية وإستراتيجية إعادة التقييم الإيجابي للحدث وذلك باستخدام أمر **Select Cases** من خلال برنامج **Spss**، وقد اعتمدت الباحثة على نتائج الدراسات السابقة في تحديد جنس عينات الدراسة وهو الاناث وتحققت باستخدام بيانات العينة الاستطلاعية للتحقق من مدى صحة هذه النتائج، وفيما يلي الفروق بين الجنسين في الأعراض الاكتئابية:

جدول (٢): يوضح الفروق بين الجنسين في الأعراض الاكتئابية

البعد	الجنسين	ن	المتوسط	الانحراف المعياري	ت	د.ح	الدلالة
الأعراض الاكتئابية	إناث	٨٠	٩٥.٢٠	١٧.٠١	٣.٧٣	١٥٨	٠.٠٠٠٠ دالة
	ذكور	٨٠	٨٥.٩٤	١٤.٢٩			
إعادة التقييم الإيجابي للحدث	إناث	٨٠	١٤.٨٩	٣.٥٩	١.٤٢	١٥٨	٠.٠٠٠٣ دالة
	ذكور	٨٠	١٤.١٥	٢.٩٦			
	ذكور	٨٠	٤٤.٠٨	٧.٦٠			

وتكونت العينة النهائية من (٢٤) طالبة تم تقسيمهن إلى قسمين أحدهما ضابطة (١٢) طالبة والأخرى تجريبية (١٢) طالبة.

ومن الجدول السابق أسفرت النتائج عن:

ثالثاً: أدوات البحث

تم إعداد مجموعة من الأدوات في ضوء مراجعة الدراسات العربية والأجنبية وتمثل الأدوات التي استعانت بها الدراسة الحالية فيما يلي:

- مقياس إستراتيجية إعادة التقييم الإيجابي للحدث لطلبة المرحلة الثانوية (إعداد/ الباحثة).
- مقياس الأعراض الاكتئابية لطلبة المرحلة الثانوية (إعداد/ الباحثة).

وتتطلب الدراسة الحالية إعداد مقياس إستراتيجية إعادة التقييم الإيجابي للحدث التي تتوافر فيه شروط الاختبار الجيد للصدق والثبات لقياسه ، ولذلك تم تصميم هذا المقياس ، واتبعت الباحثة في إعدادها للمقياس الخطوات العلمية التي أشار إليها المتخصصين في هذا المجال

١- مقياس إستراتيجية إعادة التقييم الإيجابي للحدث (إعداد الباحثة).

أ- هدف المقياس:

يهدف مقياس مقياس إستراتيجية إعادة التقييم الإيجابي للحدث إلى قياس درجة طلاب المرحلة الثانوية إعادة التقييم الإيجابي للحدث الانفعالي الذي يواجهه .

ب- خطوات إعداد المقياس:

- قامت الباحثة بتحديد المفردات التي تتبع وتقيس مضمون إستراتيجية إعادة التقييم الإيجابي للحدث ولكن في ضوء قياس إعادة التقييم الإيجابي للحدث الانفعالي الذي يواجهه لعينة الدراسة الحالية، كما روعي في إعداد وصياغة هذه المفردات أن تكون واضحة ومحددة المعنى والدلالة وبأسلوب سهل يفهمه المفحوصون، وأيضاً أخذت الباحثة في الاعتبار مراعاة خصائص الفئة العمرية لعينة الدراسة .

ج- وصف المقياس:

١- إعادة التقييم الإيجابي للحدث: ويقصد به التفكير في محاولة البحث عن معنى إيجابي في الأحداث الضاغطة السلبية في إطار النمو الشخصي ومحاولة التعلم والاستفادة من هذه الأحداث، ويقاس إجرائياً بالدرجة التي يحصل عليها الطلاب من خلال استجاباتهم على فقرات المقياس المعد لإغراض الدراسة الحالية.

د- طريقة التصحيح:

تكون المقياس في صورته الأولية من (٣٠) مفردة حيث كان بعد إعادة التقييم الإيجابي للحدث (١٠) مفردة، وضع أمام كل مفردة ثلاث بدائل للإجابة يختار المفحوص من بينها، وصيغة مفردات المقياس ف ضوء بتدرج ليكزت الثلاثى (دائما، أحيانا، أبدا) بحيث يعطى المفحوص ثلاثة درجات على الاستجابة (ابدا)، ودرجتان على الاستجابة (أحيانا)، ودرجة واحدة على الاستجابة (دائما)، وقد كانت درجات التصحيح على النحو التالي:

الخصائص السيكومترية لمقياس إستراتيجية إعادة التقييم الإيجابي للحدث:

تم تقدير مؤشرات الصدق والثبات لمقياس إستراتيجية إعادة التقييم الإيجابي للحدث حيث تم تطبيقه على أفراد العينة الاستطلاعية (١٦٠) طالب وطالبة من طلاب الصف الاول والثاني الثانوى .

١-الصدق

أ- صدق المحكمين:

تم عرض مقياس (إستراتيجية إعادة التقييم الإيجابي للحدث) في صورته الأولى على السادة أعضاء هيئة التدريس من الجامعات المصرية تخصص الصحة النفسية وقد كان المقياس في ضوء مناسبة المفردات لطبيعة العينة ومدى مناسبتها صياغة العبارات للمفهوم الإجرائي والسيكولوجي ، وفيما يلي عرض بعض المقترحات للسادة المحكمين:

١- تم تعديل صياغات مفردات المقياس بحيث تكون المفردات مختصرة ، تحمل جانب أو أداء واحد.

٢- استبعاد المفردات التي صيغت سلبياً ، والمفردات التي لاتقيس التعريف الإجرائي للمقياس.

٣- حُسِبَت نسب الاتفاق لآراء المحكمين حول مفردات المقياس.

(ب) الصدق البنائي لمقياس إستراتيجية إعادة التقييم الإيجابي للحدث:

وقد أسفرت النتائج عن مطابقة حسنة في ضوء RMSEA و GFI و NNFI و SRMR و X^2/df .

٢- ثبات مقياس إستراتيجية إعادة التقييم الإيجابي للحدث:

حسبت الباحثة ثبات المقياس باستخدام معامل ألفا كرونباخ للمفردات الناتجة بعد إجراء التحليل العملي التوكيدي وبلغ ثبات المقياس ككل بمعامل ألفا القيمة ٠.٨٧٨. وفيما يلي قيم معامل ألفا لكل بعد وقيم ألفا عند استبعاد كل مفردة من مفردات البعد:

جدول (١٠): يوضح قيم معامل ألفا لكل بعد وقيم ألفا عند استبعاد كل مفردة

إعادة التقييم الإيجابي للحدث		
م	الثبات	الارتباط المصحح
١	٦٨٤.	٣٤٣.
٢	٦٧٤.	٣٩٤.
٣	٦٨٢.	٣٥٦.
٤	٦٦٧.	٤٣٠.
٥	٧١٠.	٢٠١.
٦	٦٦٦.	٤٣٥.
٧	٦٨٧.	٣٢٤.
٨	٦٥٢.	٥٠٧.
٩	٦٧٣.	٤٠٣.

-	-	-
---	---	---

وأُسفرت نتائج الجدول عن:

إعادة التقييم الإيجابي للحدث: بلغ معامل ألفا لمفردات البعد ٠.٧٠٣ وتراوح قيم معامل ألفا عند استبعاد كل مفردة من مفردات البعد بين ٠.٦٥٢ إلى ٠.٧١٠ واستبعدت المفردة ٥ من البعد فارتفع ثبات البعد من ٠.٧٠٣ إلى ٠.٧١٠.

٢- مقياس الأعراض الاكتئابية (إعداد الباحثة) :

أ- هدف المقياس:

قياس الأعراض الاكتئابية: ويقاس إجرائياً بالدرجة الكلية التي يحصل عليها الطلاب من خلال الاستجابات على مفردات مقياس الأعراض الاكتئابية.

ب- خطوات إعداد المقياس:

اتبعت الباحثة الخطوات الآتية:

١-مراجعة الإطار النظري والدراسات السابقة، والتعريفات المختلفة للاكتئاب، مع التركيز على التعريف الذي تبنته الباحثة للاكتئاب في هذه الدراسة.

٢- استعراض المقاييس المختلفة والاختبارات التي تضمنت بنود أو عبارات تسهم بشكل أو بآخر في إعداد المقياس.

٣- قامت الباحثة استخلاص العناصر الأساسية التي تمثل المحاور الرئيسية لأعراض الاكتئاب , وتحديد المفردات التي تتبع وتقيس أعراض الاكتئاب ولكن في ضوء قياس نسبة الاكتئاب لعينة الدراسة الحالية, كما روعي في إعداد وصياغة هذه المفردات أن تكون واضحة ومحددة المعنى والدلالة وبأسلوب سهل يفهمه المفحوصون، وأيضاً أخذت الباحثة في الاعتبار مراعاة خصائص الفئة العمرية لعينة الدراسة .

ج- وصف المقياس:

- تكون مقياس الأعراض الاكتئابية في صورته الأولية من ٤٨ مفردة (١٢ عبارة موجبة الاتجاه , ٣٦ عبارة سالبة الاتجاه) لتأكيد المفاهيم النفسية والإجرائية .

د- طريقة التصحيح:

- تكون مقياس الأعراض الاكتئابية في صورته الأولية (٤٨) مفردة يوجد بة عبارات موجبة تتضمن (١٢) مفردة وهم (٣-٤-٧-١٣-٢١-٢٣-٢٧-٢٨-٣٣-٣٥-٤١-٤٣), والباقي عبارات سالبة تتضمن (٣٦) مفردة , بحيث يعطى المفحوص درجة واحدة (١) على الاستجابة (ابدا), وثلاث درجات (٣) على الاستجابة (دائماً) , وذلك للمفردات السالبة اما المفردات الموجبة

إستراتيجية إعادة التقييم الإيجابي للحدث وعلاقتها بخفض أعراض ----- امانى نظمي كمال

فإن التصحيح يتم فيها بصورة معاكسة بحيث يعطى فيها المفحوص درجة واحدة (١) على الاستجابة (دائما) , وثلاث درجات (٣) على الاستجابة (ابدا) , وتعطى درجتان (٢) على الاستجابة (احيانا) للعبارة السالبة والموجبة معا .

الخصائص السيكومترية لمقياس الاعراض الاكتئابية:

تم تقدير مؤشرات الصدق والثبات لمقياس الاعراض الاكتئابية حيث تم تطبيقه على افراد العينة الاستطلاعية (١٦٠) طالب وطالبة من طلاب الصف الاول والثاني الثانوى .

١-الصدق

أ-صدق المحكمين:

تم عرض مقياس (الاعراض الاكتئابية) في صورته الأولية على السادة أعضاء هيئة التدريس من الجامعات المصرية تخصص الصحة النفسية وقد كان المقياس في ضوء مناسبة المفردات لطبيعة العينة ومدى مناسبتها صياغة العبارات للمفهوم الإجرائي والسيكولوجي ، وفيما يلي عرض بعض المقترحات للسادة المحكمين:

١- تم تعديل صياغات مفردات المقياس بحيث تكون المفردات مختصرة ، تحمل جانب أو أداء واحد.

٢- استبعاد المفردات التي صيغت سلبياً ، والمفردات التي لاتقيس التعريف الإجرائي للمقياس.

٣- حسبت نسب الاتفاق لآراء المحكمين حول مفردات المقياس .

(ب)الصدق البنائي لمقياس اعراض الاكتئاب:

أجري التحليل العاملي التوكيدي لمفردات مقياس اعراض الاكتئاب باستخدام برنامج Lisrel 8.51 وباستخدام طريقة أقصى احتمال (ML) likelihood Maximum (ML)، وفيما يلي مؤشرات حسن المطابقة لمقياس اعراض الاكتئاب:

جدول (١٤) : مؤشرات حسن المطابقة لمقياس اعراض الاكتئاب.

GFI	NNFI	SRMR	X ² /df	X ²	RMSEA
٠.٧١	١.٠٣	٠.٠٧١	١	٩٩٤.٦ (p= 0.970)	٠.٠٠٠

وأسفرت نتائج التحليل العاملي عن تشبع المفردات على العامل العام فيما عدا المفردة رقم ٤١ فقد استبعدت لعدم دلالة تشبعها الذي تخطى القيمة ٠.١٩٦ .

٢- الثبات لمقياس اعراض الاكتئاب:

حسبت الباحثة ثبات المقياس باستخدام معامل ألفا كرونباخ للمفردات الناتجة من التحليل العاملي التوكيدي وعددها ٤٧ مفردة، وقد بلغ ثبات المفردات الكلي للمقياس ٠.٩٣٠ وتراوحت قيم معاملات ألفا عند استبعاد كل مفردة بين ٠.٩٢٧ إلى ٠.٩٣٠. بينما تراوحت قيم معاملات الارتباط المصحح للمقياس بين ٠.٢٤٠ إلى ٠.٦١٨ ولم تستبعد أي من مفردات المقياس.

الأساليب الإحصائية:

تم استخدام بعض الأساليب الإحصائية المناسبة للتحقق من فروض الدراسة، ومن هذه الأساليب:

١- التحليل العاملي الاستكشافي لمدارسة البنية العاملية.

٢- معامل الارتباط بيرسون (ر) لحساب معاملات الارتباط لمتغيرات الدراسة.

مناقشة نتائج البحث:

مناقشة نتائج الفرض والذي ينص على: توجد علاقة ارتباطيه موجبة دالة إحصائياً بين متوسط درجات الطلاب على مقياس استراتيجيه اعاده التقييم الايجابي للحدث ومتوسط درجات مقياس اعراض الاكتئاب والجدول التالي يوضح مصفوفة معاملات الارتباط بين استراتيجيه اعاده التقييم

الاجابى للحدث واعراض الاكتئاب

البعد	المجموعة التجريبية	ن	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة Z	الدالة
إعادة التقييم الإيجابي للحدث	سالبة	٠	٠.٠٠٠	٠.٠٠٠	٣.٠٦	٠.٠٠٢ داله
	موجبة	١٢	٦.٥٠	٧٨		
	القيود	٠				
الأعراض الاكتئابية	سالبة	٠	٠.٠٠٠	٠.٠٠٠	٣.٠٦-	٠.٠٠٢ داله
	موجبة	١٢	٦.٥٠	٧٨		
	القيود	٠				

وهذا يدل على أن تفسير ما توصلت إليه البحث الحالي تشير إلى وجود علاقة بين استراتيجيه اعاده التقييم الايجابي للحدث وخفض اعراض الاكتئاب , مما يشير إلى أن كل هذه الأعراض تجعل الإنسان أقل اكتئاباً عندما استخدام تعديل تقييم الفرد للموقف وذلك لتغيير الأهمية الانفعالية إما من خلال تغيير طريقة تفكير الفرد للموقف أو قدرة الفرد على إدارة متطلبات الموقف وقد يكون التغيير إما لحالة خارجية أو داخلية (عملية انتقاء معنى معرفياً للحدث أو الموقف وغالباً هذا النوع يهدف إلى تنظيم منخفض للانفعال) واحد أشكال التغيير المعرفي هو إعادة التقييم المعرفي تعنى أن الفرد يعيد تقييمه المعرفي لاستخلاص الانفعال المحتمل حدوثه من ذلك الموقف وخفض الأثر الانفعالي , لأنه يحدد الاستجابة السلوكية أو الفسيولوجية التي سوف يتم توليدها.

فلا بد من تعليم والتدريب على استخدام استراتيجية إعادة التقييم الإيجابي للحدث حيث ترتبط بالكثير من النواتج الإيجابية فتعمل على خفض الاستجابة الفسيولوجية , وتشير نتائج دراسات كل من (Kraaij et al.,2002;Garnefski & Garnefski et al.,2001) أن استراتيجية إعادة التقييم الإيجابي للحدث تعمل على خفض أعراض الاكتئاب كما تقلل من الضغط والحد من مشاكل القلب والاعوية الدموية فهي فعالة فى تنظيم الحالات الانفعالية التى تنشأ عبر الحياة اليومية .

توصيات البحث:

- ١- استخدام استراتيجيات التنظيم الانفعالى كطريقة علاجية جديدة وارشادية لتحسين السلوكيات الإيجابية للمراهقين
- ٢- الاهتمام باستراتيجيات التنظيم الانفعالى ودراسة اثرها فى تخفيف الضغوط والانفعالات السلبية لدى المكتئبين.
- ٣- تحسين استخدام المراهقين لاستراتيجيات ذات الآثار الإيجابية كإعادة التقييم الإيجابي للحدث لما لها من آثار ايجابية على الصحة النفسية للمراهق.
- ٤- عقد دورات تدريبية للأخصائيين فى المؤسسات والمدارس تهتم باستراتيجيات التنظيم الانفعالى وتوظيفها فى عملية العلاج النفسى بجانب الأساليب والفنيات النفسية مع ضرورة سياقية هذه الاستراتيجيات وارتباط فعاليتها بالموقف الذى تطبق فيه .

المراجع

أولاً:المراجع العربية

هوفمان ,اس جى, ترجمة مراد على عيسى (٢٠١٢). العلاج المعرفي السلوكي المعاصر, القاهرة, دارالفجر للنشر والتوزيع.

أبو عيطة, سهام (٢٠٠٢). مبادئ الإرشاد النفسى , ط٢, دار الفكر, الاردن.
ماجدة حسين محمود (٢٠٠٨). الاضطرابات المصاحبة للصدمة لدى ضحايا العبارة
٩٨ وعلاقتها بأعراض القلق والاكتئاب . دراسات نفسية - مصر , مجلد ١٨ , ٢٤, ص
٢٧٠.

غريب عبد الفتاح (٢٠٠٧). الاضطرابات الاكتئابية التشخيص عوامل الخطر النظريات والقياس
المجلة المصرية للدراسات النفسية , العدد ٥٦, المجلد السابع عشر , يوليو ٢٠٠٧.
فتحي مهدي محمد نصر(٢٠٠٩). فاعلية برنامج إرشادي معرفي سلوكي في خفض مستوى
الاكتئاب وتحسين تقدير الذات لدى الشباب الجامعي, رسالة دكتوراه, كلية التربية قسم
صحة نفسية , عين شمس.

وفاء عبد الجواد (٢٠١٣). فاعلية برنامج الإرشاد المعرفي السلوكي في خفض أعراض
الاكتئاب لدى عينة من طالبات المرحلة الثانوية , دراسات العلوم
التربوية,العدد ١,يناير ٢٠١٣, كلية التربية, جامعة حلوان , ١-٣٢.

ثانياً:المراجع الاجنبية

- Aldao,A.,Nolen-Hoeksema,S.&Schweizer,S.(2010).Emotionregulation strategies across psychopathology :A meta-analytic review . clinical psychology Review, Vol.30, 217-237.
- Garnefski, N.;Kraaij,V. & Spinhoven, P.(2001). Negative life events, cognitive emotion regulation and emotional problems. Personality and Individual Differences, 30, 1311-1327.
- Garnefski, N.; Kraaij, V. & Spinhoven, P. (2002). CERQ: Manual for the use of the cognitive emotion regulation questionnaire, A questionnaire measuring cognitive coping strategies. DATEC. University of Leaden, The Netherlands.
- Garnefski, N. ,Kraaij, V. (2006). Cognitive emotion regulation questionnaire- development of short 18- items version (CERQ-short). Personality and Individual Differences, 41, 1045-1053.
- Garnefski,N.,Kraaij,V.,&Spinhoven,p.(2007).TheCognitiveEmotion Regulation Questionnaire Psychometric Features and

- Prospective Relationships With Depression and Anxiety in Adults. *European Journal of psychological Assessment*, 23,(3),141-149.
- Garnefski,N.;Teerds,J.;Kraaij,V.;Legerstee,J.&VanDerKommer,T. (2003).Emotion regulation strategies and depressive symptoms: Differences between males and females. *Personality and Individual Differences*, 25, 602-611.
- Garnefski ,N. Teerds, j., v. legerstee, j., van den kommer ,T.(2004). Cognitive emotion regulation strategies and depressive symptoms: differences between males and females. *personality and individual differences*, vol,36, 267-276 .
- Garnefski,N. ,Kraaij,V.Etten,M,(2005). Specificity of relations between adolescents, cognitive emotion regulation strategies and Internalizing and Externalizing psychopathology. *Journal of Adolescence*. Vol, 28, 619-631.
- Garnefski,N., Kraaij,V.(2016).Specificity of relations between adolescents' cognitive emotion regulation strategies and symptoms of depression and anxiety, [Dol:10.1080/02699931.2016.1232698](https://doi.org/10.1080/02699931.2016.1232698).
- Gross,J.J.(2015). Emotion regulation; Conceptual and empirical foundations. InJ.J.Gross(Ed.), *Hand book of Emotion Regulation*, 2nded. (pp.3-20).New York; the Guilford press.
- Gross,j.(1998). The emerging filed of emotion regulation. An integrative review. *Review of General psychology*, 2, 271-299.
- Gross, J. (2001). Emotion Regulation on Adulthood: timing is every thing. *American Psychological society*, 10 (6), 214 – 219.
- Gross,J.J.,&John , O.P.(2003)individual differences in Two emotion regulation processes; implications for affect , relationships and well- being . *Journal of personality and social psychology* , 85, 348-362.
- Martin,R.& Dahlen,E.(2005).Cognitive emotion regulation in the prediction of depression, anxiety, stress, and anger personality and individual differences,vol,39, 1249-1260.
- Omran, M.(2011).Relationships between cognitive emotion relation strategies with depreeion and anxiety. *Open Journal of psychiatry*, vol. (1), 106-109.
- Thompson, R. A. (1994). Emotional regulation: a theme in search for definition. In N. A. Fox, *The development of emotion regulation: behavioral and biological considerations*. *Monographs of the Society for Research in Child Development*, 59, 25-52.

- Campos, J., Frankel, C. & Camras, L. (2004). On the nature of emotion regulation, *Child Development*, 75, 377-394.
- Denham, s.A.(1998). *Emotional development in young children* .New York, Ny: Guilford.
- Philippot, P., Baeyens, C., Douilliez, C., & Francart, B. (2004). Cognitive regulation of emotion: Application to clinical disorders, *The regulation of emotion*. New York ; Laurence Erlbaum Associates 73-100.
- Hwang, J. (2006). *A Processing model of emotion regulation : insights from the attachment system*. Unpublished PhD, Georgia state University.
- Mihalca, A. & Tarnavska, Y. (2013). Cognitive emotion regulation strategies and social functioning in adolescents. *Procedia- social and Behavioral sciences*, Vol, 82, 574-579.

الملخص

هدفت الدراسة إلى التحقق من وجود علاقة بين إستراتيجية إعادة التقييم الإيجابي للحدث وعلاقتها بخفض أعراض الاكتئاب لدى طلبة المرحلة الثانوية. واستخدمت الدراسة مقياس إستراتيجية إعادة التقييم الإيجابي للحدث لطلبة المرحلة الثانوية (إعداد/ الباحثة). ومقياس الأعراض الاكتئابية لطلبة المرحلة الثانوية (إعداد/ الباحثة). وتم تطبيق البرنامج على عينة مكونة من (٢٤) طالبة , وتم تقسيم العينة إلى مجموعتين إحداهما تجريبية وعددها (١٢) والأخرى ضابطة وعددها (١٢) من طالبات الصفين (الأول والثاني) بالمرحلة الثانوية بمدرسة أم الأبطال الثانوية بنات بمحافظة الإسماعيلية. وتوصلت الدراسة إلى توجد علاقة ارتباطيه موجبة دالة إحصائياً بين متوسط درجات الطلاب على مقياس استراتيجية إعادة التقييم الايجابي للحدث ومتوسط درجات مقياس اعراض الاكتئاب.

Positive re-evaluation strategy for the event and its relationship to reducing the symptoms of depression among high school students.

Abstract:

This study aimed to verify the relationship between the strategy of positive re-evaluation of the event and its relationship to reduce the symptoms of depression in secondary school students. The study used Scale of cognitive strategies for the regulation of emotional students in secondary school (preparation / researcher). And scale depression symptoms for high school students (preparation / researcher). The sample was randomly selected from the students in the light of the lowest quartile of the total score in the depressive symptoms and the strategy of positive re-evaluation of the event using a Select Cases order through the SPSS program. The researcher relied on the results of the previous studies in determining the sex of the samples of the study. Of the validity of these results, and the final sample consisted of (24) students were divided into two sections, one control (12) student and the other experimental (12) students. The study resulted that there is a statistically significant positive correlation between the average grade of the students on the scale of the positive evaluation strategy of the event and the average score of the depression symptom.