

التحيز السلبي المعرفي وعلاقته بالنقد الذاتي لدى عينة من المشخصين باضطراب الاكتئاب المستمر

م . د مروة روضان هاشم درويش
جامعة بغداد / كلية الاداب / قسم علم النفس
marwa.r@coart.uobaghdad.edu.iq

الملخص :

يهدف البحث الحالي التعرف على ١ - قياس التحيز السلبي المعرفي لدى المشخصين باضطراب الاكتئاب المستمر ٢ . قياس النقد الذاتي بأبعاده الثلاثة لدى المشخصين باضطراب الاكتئاب المستمر ٣ . التعرف على الفروق في التحيز السلبي المعرفي والنقد الذاتي بأبعاده الثلاثة على وفق أ . الجنس : الذكور (-) ، وإناث (-) . ٤ . التعرف على العلاقة الارتباطية بين التحيز السلبي المعرفي والنقد الذاتي بأبعاده الثلاثة لدى المشخصين باضطراب الاكتئاب المستمر لقد تبنت الباحثة تعريف ونظرية ومقياس تايلور (١٩٩١) للتحيز السلبي المعرفي ، تعريف ونظرية ومقياس جيلبورت (٢٠٠٤) للنقد الذاتي بأبعاده الثلاثة وقد اشارت النتائج الى ان عينة البحث من المكتئبين لديهم التحيز سلبي معرفي ولديهم نقد ذاتي بأبعاده الاثنين اماطمأنة الذات فهي غير دالة ، اما تعرفي الفروق في التحيز السلبي المعرفي دالة لصالح الاناث اما الفروق في النقد الذاتي في المجال الأول والمجال الثالث لا توجد فروق بين الذكور والاناث اما في المجال الثاني فهناك فروق دالة لصالح الذكور ، اما العلاقة الارتباطية بين المتغيرين فهناك علاقة ارتباطية موجبة بين التحيز السلبي المعرفي والشعور بعدم كفاءة الذات وأيضاً بين كراهية الذات ، لا توجد علاقة دالة احصائياً بين التحيز السلبي المعرفي وطمأنة الذات . وقد خرجت الباحثة بعدد من التوصيات والمقترحات كما موضحة في متن البحث .

الكلمات المفتاحية : التحيز السلبي المعرفي ، اضطراب الاكتئاب / الشعور بكراهية الذات ، الهشاشة العاطفية ، الاكل العاطفي

Cognitive Negative Bias and Its Relationship to Self-Criticism in a Sample Diagnosed with Persistent Depressive Disorder

Asst. Prof. Dr. Marwa Rawdan Hashim Darwish

Abstract

The current research aims to identify: 1. Measuring negative cognitive bias among individuals diagnosed with persistent depressive disorder 2. Measuring self-criticism in its three dimensions among individuals diagnosed with persistent depressive disorder 3. Identifying differences in negative cognitive bias and self-criticism in its three dimensions according to: a. Gender: Males () and Females () 4. Identifying the correlation between cognitive negativity bias and three dimensions of self-criticism among individuals diagnosed with persistent depressive disorder. The researcher adopted Taylor's (1991) definition, theory, and scale for cognitive negativity bias, and Gilport's (2004) definition, theory, and scale for three dimensions of self-criticism. The results indicated that the research sample of depressed individuals possessed cognitive negativity bias and self-criticism in both dimensions, while self-reassurance was not statistically significant. Differences in cognitive negativity bias were statistically significant, favoring females. Differences in self-criticism in the first and third dimensions were not found between males and females, while in the second dimension, there were statistically significant differences favoring males. Regarding the correlation between the two variables, there was a positive correlation between cognitive negativity bias and feelings of self-inadequacy, as well as between self-hatred. No statistically significant relationship was found between cognitive

negativity bias and self-reassurance. The researcher concluded with several recommendations and suggestions, as detailed in the research text.

Keywords: Cognitive negativity bias, depressive disorder/self-hatred, emotional vulnerability, emotional eating

الفصل الأول : الاطار العام للبحث

❖ مشكلة البحث

يعاني الافراد في جميع مجالات الحياة من التوتر والقلق الذي يثير لدى البعض منهم نوع من الضغوط الذي قد يؤدي الى نوبات اكتئابية ، لذلك فان الشعور الذي يلغب على الافراد هو كيفية التعامل مع الشخص المضطرب وخصوصا اضطراب الاكتئاب فان هؤلاء الافراد يكونون سلبيين غير قادرين على أداء مهام الحياة بشكل جيد في ضل الاحداث السلبية ، حيث يميل معظم الافراد استيعاب التجارب السلبية بشكل أعمق من التجارب الإيجابية ، مما يجعل الشعور بالقلق والاكتئاب والتفكير في الاحداث السلبية حتى وان كانت بسيطة ، وهذه الحوادث الصغيرة يمكن ان تحمل الافراد اكثر تركيز من اللازم على السمات السلبية، ويميل الافراد الى الاعتقاد بان المعلومات السلبية هي اكثر دلالة على شخصية الافراد من المعلومات الايجابية (Frank, 2021, p . 221) chrysochou , 2022 ,

ولهذا فان تفسير الافراد للاحداث السلبية والايجابية يعتمد على الانطباعات الأولية عن الاحداث ، وبعض الافراد لديهم صعوبة في التغلب على الانطباعات الأولى السيئة، وان الصدمات العاطفية التي يتعرض لها الافراد لها اثار طويلة الأمد بحيث يصعب على الافراد التكيف مع مجريات الحياة في أي تفاعل تقريبا ،وان الاحداث السلبية تتذكر دائما وبشكل واضح اكثر من الخبرات والاحداث الإيجابية، ونحن كبشر نتذكر التجارب الصادمة السلبية اكثر من التجارب الإيجابية ونتذكر الالهانات اكثر من الثناء ونتفاعل بقوة اكبر مع المنبهات السلبية وتفكير في الاحداث السلبية اكثر من الاحداث الإيجابية. (Frank , Mitkidis , 2021 , p . 123)

لذا فقد تأثر الذاكرة أيضا بجودة المنبهات السلبية او الإيجابية عند دراسة كل من السلوكيات الإيجابية والسلبية ويميل المشاركون الى تذكر العديد من السلوكيات السلبية اثناء اختبار الذاكرة أكثر من السلوكيات الإيجابية، حتى بعد التحكم في تأثيرات الموقف ، وهناك أيضا دليل على ان الأشخاص يظهرون ذاكرة تميز وذاكرة مصدر أفضل للمعلومات السلبية، وعندما يطلب من الافراد تذكر حدث عاطفي حديث يميل الافراد الى الإبلاغ عن الاحداث السلبية اكثر من الإبلاغ عن الاحداث الإيجابية، ويعتقد ان السبب في ذلك هو ان هذه الذكريات السلبية اكثر بروزا من الذكريات الإيجابية، ويميل الافراد أيضا الى التقليل من عدد مرات التي يتعرضون فيها للتأثير الإيجابي، حيث انهم غالبا ما ينسون التجارب العاطفية الإيجابية اكثر من نسيانهم للتجارب العاطفية السلبية (Watanabe , McLaughlin , 2020 , p . 201 - 202)

اشارت دراسة ايتو وزملاءه (Eto'o , etal , 1998) والتي تنص على عرض (٣٣) صورة تحتوي على مشاهدات سلبية وأخرى إيجابية او محايدة من خلال قياس نشاط الكهربائي لدماعهم، أظهرت نتائج الدراسات الى ان الافراد استجابوا بشكل مكثف للمثيرات السلبية اكثر من المثيرات الإيجابية او المحايدة، وكذلك فان الصور التي عرضت عليهم ولدت معظم نشاط الدماغ والتي حدثت عندما شاهد المشاركون الصورة السلبية (Frank , Mitkidis , 2021 , p . 124)

وقد اشارت دراسة بلوم وبراييس (Bloom and Price ١٩٧٥) عن التحيز السلبي والنفور من الخسارة اظهرت النتائج ان الظروف الاقتصادية التي يمر بها الافراد والمجتمعات تؤثر على نسبة الاصابة بالاضطراب الاكتئاب وبالتالي فانهم يحاولون النفور من الخسارة التي قد تواجههم (Katsyri , etal , 2016 , p . 21 – 22)

لذا تعد ان الظروف الاقتصادية القصيرة المدى اكثر تأثيرا على الافراد خصوصا في فترات الركود ، في حيث ان فترات الصعود ليس لها أي تأثير ، وربما يكون تأثير الموقف هو اقوى تجسيد من النفور من الخسارة (Kauschke , Bahn , 2019 , p . 33)

وان الافراد الذين يعانون من اضطراب الاكتئاب يظهرون تحيزاً سلبياً معرفيه في معالجة المعلومات المعقدة ذات القيمة (أي المعلومات التي تحمل خصائص إيجابية وسلبية) يدفعهم هذا الميل الى ايلاء اهتمام

مفرط للجوانب السلبية لموقف او لشيء او لشخص مع تجاهل او تهميش الجوانب او الصفات الإيجابية للمواقف (Kiley , Baron , 2014 , p . 112)

وان هذا الميل المرضي الذي يعبر عن نفسه في مجموعة متنوعة من أخطاء المعالجة او (التشوهات المعرفية) بما في ذلك استبعاد التشويه الإيجابي وتشويه التفكير او التشويه العقلي ، وتشويه الرؤية لذلك فان مبدأ التقييم الذي يفترض ان الإدراك او التقييم للأحداث السلبية والايجابية اكثر سلبية من مجموعة القيم الذاتية لتلك الأحداث وتكون هذه التشوهات المعرفية والتي تتمثل في الميل الى الهيمنة السلبية والتي تعد جزءا من استجابة تقييمية طبيعية ، لذلك يمكن التنبؤ بان الفروق الفردية في التحيز السليبي المعرفي تكون مؤشراً عن احتمالية إصابة الافراد باضطراب الاكتئاب لدى الأنثا اكثر من الذكور (Aylward , 2020 , p . 239 - 240)

ويعد التحيز السليبي المعرفي سمه معرفيه يجعل الافراد أكثر ميلا لإعطاء الأولوية للمؤثرات الخارجية السلبية عند معالجة المعلومات ولقد لوحظ ان هذه التحيزات ترتبط منذ زمن طويل بالاضطرابات القلق والاكتئاب (Fennig , etal , 2008 , p . 56 - 57)

وقد اشارت العديد من الدراسات الى ان هناك علاقة بين التحيز السليبي المعرفي واضطراب الاكتئاب ، لان التحيز السليبي يؤدي الى سوء تفسير المعلومات بطريقه سلبية وهذا احد علامات الأشخاص المصابين باضطراب الاكتئاب ومن هنا تأتي العلاقة بين التحيز السليبي المعرفي والنقد الذاتي حيث يشير التحيز السليبي الى تفسير الأحداث والمواقف والوقائع بطريقه مشوه وسلبية والتركيز على الاخفاقات بدلا من النجاحات والجوانب السلبية اكثر من الجوانب الإيجابية في الشخصية لذلك هان التشويه الذي هو سمة رئيسيه فيه يؤدي الى ان الشخص يكون دائما في توجيه اللوم والانتقاد المستمر على ذاته والشعور بعدم الكفاءة او عدم القيمة للذات فكلما كان الفرد اكثر تحيز وتشويه الواقع كلما زاد اللوم على الذات وبالتالي سوف يؤدي الى تضخيم الاعراض الاكتئابية (Aylward , Hales , 2020 , p . 255)

لذا يعد النقد الذاتي مفهوماً تشخيصياً وهناك ارتباط وثيق بين النقد الذاتي واعراض الاكتئاب لذلك فان ينطوي على الحكم الذات وتدقيقها بطريقه قاسية وعقابية (Rozin , Royzman , 2001 , p . 338) وهذا ما اشارت اليه نتائج دراسة ابريت، جورمان (Abrit, Gorman ٢٠١٥) عن العلاقة بين النقد الذاتي والاكتئاب اشارت نتائج الدراسة الى وجود علاقة ارتباطية موجبة بين النقد الذاتي والاكتئاب كما وجد ان الأمهات المصابات بالاكتئاب ما بعد الولادة لديهن مستويات اعلى وبكثرة من النقد الذاتي (Zocari , Rogier , 2024 , p . 21 - 22)

ويفترض كاتيل ول يفين (Katil and Levin ٢٠١٣) ان النقد الذاتي يرتبط بمجموعة من المشكلات النفسية والذي غالبا ما يعاني المرضى الذين ينتقدون أنفسهم من نتائج اسوا في العلاج النفسي لذلك فان فكرة التمثيلات او الخطوات الذهنية (المعرفية والعاطفية للذات والآخرين تتطور في سياق العلاقات المبكرة بين الوالدين والطفل وتكتسب مزيدا من التعقيد على مدار العمر

وقد اشارت دراسة بيك (Beck ١٩٩٣) عن العلاقة بين النقد الذاتي واعراض الاكتئاب هدفت الدراسة الى ان النقد الذاتي يزيد من النوبات الاكتئابية وان النقد الذاتي يؤدي الى تكرار نوبات الاكتئاب بل ويمكن اعتباره عامل خطر للاضطرابات نفسية أخرى. مثل القلق واضطرابات الاكل واضطراب الشخصية الحدية لكن أكثر ترابطا مع اعراض الاكتئاب (Zocari , Rogier , 2024 , p 23)

يجادل ميسلي وكاستيلفر ، ٢٠١٨ بان الذنب والخل كلاهما يعرفان على مشاعر نقد ذاتية ينطويان على نتائج تحفيزية مختلفة ، فالنقد الذي يثير الذنب يحفز سلوكيات أخلاقية او عقابية ذاتية لاستعادة الذات الأخلاقية، بينما يحفز الخل على الانسحاب او بذل مجهودا اكبر لبناء الهوية مرغوبة بها

(Qahri , Montazemi , 2022 , p . 6 - 7) وبالتالي يختلف النقد الذاتي بكيفية تقييم الفرد لنفسه حيث يدرس النقد الذاتي ويناقش كسمة شخصية سلبية، حيث يعاني الفرد من اضطراب في هويته الذاتية وعلى النقيض من النقد الذاتي يتمتع الشخص بهوية ذاتية متماسكة و شاملة وإيجابية وغالبا ما يرتبط النقد الذاتي باضطراب الاكتئاب الشديد (Erosion , 2015 , p . 67)

ومن هنا يمكن الإجابة عن السؤال الاتي : هل هناك علاقة بين التحيز السليبي المعرفي والنقد الذاتي لدى عينة من المشخصين باضطراب الاكتئاب المستمر

❖ ثانياً: أهمية البحث

يرى العديد من العلماء ان الجوانب المعرفية للاكتئاب والمعالجة الذاتية السلبية والانتباه يلعبان دوراً هاماً في اضطراب الاكتئاب، فالأفراد المشخصين بالاكتئاب المستمر لديهم تشويه معرفي للأحداث والواقع وبالتالي فانهم يعانون من التحيز السلبي المعرفي فان الاكتئاب يتكون من مجموعة غير متجانسة من الاعراض ومن غير المرجح ان يرتبط جميع هذه الاعراض بالانحيازات السلبية المعرفية، لذا يعد الانتباه المتحيز سلبياً اليه معرفة ثانية لها دور كبير في تطوير اعراض الاكتئاب Rozin , Royzman , 2001 (, p . 295)

لذا يعد التحيز السلبي المعرفي من أكثر المفاهيم شيوعاً في اضطراب الاكتئاب المستمر وهو يلعب دوراً مهماً في ظهوره أظهرت العديد من الدراسات ان هناك علاقة بين التحيز السلبي تجاه المعلومات السلبية ومشاكل الصحة النفسية المرتبطة بالإدراك ، على الرغم من أهمية التحيز السلبي تجاه المعلومات السلبية للصحة النفسية .

لذا فان النتيجة الأساسية هي عند الاقتراب الافراد من الحدث السلبي سواء في المكان او الزمان يزداد النفور من ذلك الحدث بشكل حاد أكثر من زيادة الانجذاب للاقتراب من الحدث الإيجابي وتجدر الإشارة الى ان العلاقة لا تعتمد على الموازنة الدقيقة بين الاحداث السلبية والاحداث الإيجابية بقدر ما تعتمد عليها الدراسات الفعلية. لان النتيجة النهائية للحدث هو مدى تأثير التفاعل القائم على الاحداث (, Czapinski 1985 , p . 27 - 28)

وتعد توقعات الاحداث السلبية هي من اقوى محددات المزاج اذ ما قورنت الاحداث السلبية بالاحداث الإيجابية وقد حددت الى ان الآثار السلبية تأثير أكبر على المزاج للأفكار الجميلة تتلاشى سريعاً ، بينما تبقى الأفكار البشعة والأفكار غير السعيدة تبقى في الذاكرة لفترة طويلة ولها تأثيرات مدمرة على الافراد (Qahri , Montazemi , 2020 , p . 104 – 105)

وينظر الى التحيز السلبي المعرفي في مختلف الثقافات على ان الاحداث السلبية تثير انتباه الفرد أكثر من الاحداث الإيجابية لأنها تكون أكثر تعقيداً منها لذا فان الافراد يبحثون عن تفسيرات للأحداث السلبية أكثر من الاحداث الإيجابية (Kanouse , Hanson , 1972 , p . 62 – 63) .

لذا فان الاحداث السلبية أكثر تهديداً من الاحداث الإيجابية فان القوة السلبية تشير في حالة وجود احداث سلبية وإيجابية معاكسة ذات حجم موضوعي متساوي يكون الحدث السلبي اقوى ذاتياً وأكثر بروزاً من نصيرة الإيجابي نقصد بالحدث الإيجابي هي النتائج المرغوبة و المفيدة والسارة بما في ذلك المشاعر والعواطف ، اما السلبي فهو عكس ذلك غير مرغوب وغير مفيد او ضار وغير سار فان القوة تشير الى التأثير السلبي فان السيء هو اقوى من الجيد ويعني ان الاحداث السيئة ستنتج اثار أكثر واكثر اتساقاً وتعدداً وأكثر ديمومة من الاحداث الجيدة (Chen , Lurie , 2013 , p . 19 – 20) .

وقد اشارت دراسة تايلور (Taylor , 1991) عن التعلم والذاكرة في معاكسة او تكرسه ما زاد احتمال تعلمه وتذكره لاحقاً ، حيث اشارت على اثر العقاب و المكافاة على التحكم الى ان العقاب على الاستجابات الخاطئة أكثر فعالية في تعزيز التعلم من المكافاة على الاستجابات الصحيحة ، فالتعلم يحدث اسرع بعد الاحداث السيئة أكثر من الاحداث الجيدة (Rozin , Royzman , 2001 , p . 296 – 297)

لذا يعد التحيز السلبي المعرفي هو تشويه المعلومات لدى الافراد الذين يعانون من اضطراب الاكتئاب المستمر وبالتالي فانهم يواجهون صعوبة في التذكر وفهم الآخرين وتعد الاحداث السلبية أكثر إثارة بالنسبة للفرد وسرعة تذكرها من الاحداث الإيجابية والذي يجعل الفرد دائماً في حالة نقد ذاتي حيث يشعر الفرد بانه غير قادر على تذكر المعلومات الإيجابية وبالتالي فانهم يقعون في دوامة النقد الذاتي وهذا ما أدى الى ان الدراسة متغير النقد الذاتي والذي يعد المتغير الثاني في البحث الحالي حيث يشعر الفرد بانه دائماً في حالة نقد وسلبية لذاته ويجعله دائماً في حالة من خفق ذاتي خصوصاً لدى الافراد الذين يعانون من اضطراب الاكتئاب المستمر (Qahri , Montazemi , 2022 , p . 123)

لذا يعد النقد الذاتي عاملاً موهباً للاكتئاب وهذا ما أكدته العديد من الدراسات التجريبية للعلاقة بين النقد الذاتي واعراض الاكتئاب وهو يعد أيضاً عاملاً خطراً اخر عابر للاضطرابات النفسية ويرتفع مستوى

النقد الذاتي في حالات القلق الاجتماعي واضطرابات ما بعد الصدمة (, Dolimpio , Consiglio , 112 - 113 , p . 2026)

وان المرضى الذين يفرطون في النقد الذاتي لا يتحسنون بالعلاج المعرفي التقليدي، فعلى الرغم من فهمهم للطبيعة غير المنطقية لأفكارهم أو أفعالهم أو عملياتهم السلبية المحتملة، إلا أنهم يستمرون في النفور ، والشعور بعدم الارتياح والذنب ولوم الذات، ويحافظون على موقف نقدي تجاه تجاربهم الداخلية، مما يظهرون مستويات أعلى من الضيق النفسي (Taylor , 1991 , p . 277)

وقد ينطوي نقد الذاتي على اصدار احكام سلبية على أفعال الفرد وافكاره وذاته، مصحوبة بمشاعر انعدام القيمة والعجز وعدم الكفاءة وتشمل هذه العملية التدقيق الذاتي أيضا، لذا يعد التقييم الذاتي السلبي والحكم على الذات والحدث السلبي مما يؤدي الى ردود أفعال سلبية كالشعور بالخزي والغضب والذنب وكراهية الذات ويساهم في تجارب الاستنكار والنقد (Low , 2020 , p . 90 – 91)

يعد النقد الذاتي عملية داخلية يحاسب فيها الافراد أنفسهم ويهاجمونها باستخدام الحوار الذاتي العدائي، اذ يمكن للأفراد تفعيل نظام متكامل من المعتقدات والمشاعر والمواقف التي غالبا ما تتخذ شكل حوارات داخلية سلبية وقسرية واصوات داخلية عدائية ، بناءا على ذلك يعد النقد الذاتي عملية تلقائية يصعب التحكم بها، ويتمثل أثره سلبي الرئيسي في تدني الحالة المزاجية اما التغير المستمر الرئيسي فيتمثل في الرغبة في الحد من الأفكار النقدية الذاتية، وقد برز اثنان ايجابيان رئيسيان للنقد الذاتي اثر ايجابي على الدافعية وإمكانية تحسين الذات، وحدد ريدين وآخرون (٢٠٢١) فئتين من الحكم الذاتي، عبارات واضحة ونقدية للذات في الغالب، ومشاعر الانزعاج والنقد تجاه الذات (Rose , Rimes , 2018 , p . 65)

وقد يتزامن اضطراب الاكتئاب مع النقد الذاتي اذ يمكن ان يؤدي الاكتئاب المستمر الى أفكار سلبية عن الذات (كان يرى المرء نفسه ضعيفا) وقد يميل الافراد الذين ينقدون أنفسهم الى القلق باستمرار بشأن أفعالهم او نتائجها السلبية المحتملة (Thompson , Zuroff , 2004 , p . 98 – 99)

لذا فهو يعد مفهوما شاملا في ظهور العديد من الاضطرابات النفسية، فهو يعد من التقييمات السلبية للذات عندما يرى الفرد لنفسه فشلا في العديد من مجالات الحياة ، اذ يؤثر على تجربة الافراد للمشاعر الصعبة وظهور سلوكيات صعبة لديهم الكمالية المفرطة والاكل العاطفي (Zocari , Rogier , 2024 , p . 45)

وهذا ما اشارت اليه دراسة جيلبرت وآخرون (Gilbert , etal ٢٠١٧) عن العلاقة بين النقد الذاتي والاكتئاب لدى عينتين من الافراد المصابين بالاكتئاب وقرانهم غير مصابين اشارت النتائج الدراسة الى وجود علاقة ايجابية بين اعراض الاكتئاب والنقد الذاتي حيث ان النقد الذاتي يظهر ويزداد مع الافراد الذين لديهم نوبات اكتئابية بخلاف قرانهم غير مصابين به . (Taylor , 1991 , p . 70)

كما ان النقد الذاتي يؤدي الى سلوكيات تعقد الحياة، مثلا السلوكيات المثالية وسلوكيات الاكل العاطفي يجعل الافراد يختبرون مشاعر يصعب السيطرة عليها بشكل متكرر واكثر حدة، ويعاني الافراد الذين يميلون الى النقد الذاتي المفرط من الشعور الشديد بالخزي ويجدون صعوبة في الشعور بالتعاطف ، كما يساورهم القلق من عدم قدرتهم على تحقيق أهدافهم مما يؤدي الى فقدان الحافز لاتخاذ أي اجراء ،وبسبب نقدهم الذاتي القاسي يكون مستوى مشاعرهم الإيجابية منخفضة ، بينما يكون مستوى مشاعرهم السلبية مرتفعة بعبارة أخرى فان الافراد الذين ينتقدون أنفسهم لديهم مستويات منخفضة من الصحة العقلية والسعادة (Thompson , Zuroff , 2004 , p . 78 – 79)

ولان مفهوم النقد الذاتي يفسر من خلال الثالوث المعرفي الى ان الاكتئاب ينشأ من أفكار سلبية في ثلاثة مجالات الذات، والعالم والمستقبل لذا فان هذا العلاج يسلط الضوء على أهمية هذه الأفكار غير المتكيفة ، لذا يعد التقليل من الذات والنقد الذاتي مرتبطين بالاكتئاب وينشأ من هجمات الانا الأعلى على الانا، وجهود حماية الفرد من الغضب تعد الأفكار السلبية التلقائية التي تركز على الذات بمثابة تقييم واداته ولوم الذات وترتبط ارتباطا وثيقا بالاكتئاب ، تعد التجارب المبكرة والتي تمكن الافراد من استيعاب القدرة على طمأنه أنفسهم وتهديتها في أوقات الفشل الشخصي او التعبير عن احباطهم وبغضب نرجسي تجاه ذواتهم (Gilbert,etal ,2004,p .12– 13)

بما ان النقد الذاتي ينظر اليه عادة على انه سمه شخصية سلبية فمن المهم ملاحظه كيف يكسب بعض الافراد هذه السمه، غالبا ما يمثل النقد الذاتي خلا في احد سمات الشخصية وقد يكون هذا الخل متجزرا في تجارب الطفولة ، واطهرت الدراسات ان الأطفال الذين يتبع اباؤهم أساليب تقيديه ورفضيه يميلون الى اظهار مستويات اعلى من النقد الذاتي في السنه الثانية عشر وفي الدراسة نفسها أظهرت النساء مستويات ثانية من النقد الذاتي من سن الثانية عشر وحتى بداية مرحلة البلوغ ، بينما لم يظهر الرجال ذلك ، تشير نتائج الدراسة الى ان أسلوب التربية يمكن ان يؤثر على نمو الشخصية الناقدة لذاتها ، وقد تستمر هذه التأثيرات حتى بداية مرحلة البلوغ ، وجدت الدراسة ان الاناث اللواتي يظهرن مستويات اعلى من النقد الذاتي افدنه اباؤهن كانوا اكثر هيمنه، وان اباؤهن كانوا يمارسون سيطرة صارمه ويتناقضون في التعبير عن عواطفهم ، ومن غير المستغرب ان هؤلاء النساء افدن أيضا بان اباؤهم كانوا يميلون الى السعي لتحقيق الإنجاز والنجاح لأبنائهم بدلا من البقاء سلبيين ، لذا فان بعض التجارب في مرحلة الطفولة ترتبط بالنقد الذاتي، وان نمط الشخصية الناقدة لذاتها يمتد الى المراحل لاحقه من النمو ، وقد يشكل سوء معاملة الأطفال المرتبط بتطوير الاكتئاب ، عامل خطر للنقد الذاتي في المستقبل وقد وجدت الأمهات اللواتي تعرضن لسوء المعاملة في طفولتهن انفسهن اقل كفاءة كأهات ، لذا فان النقد الذاتي يلعب دورا هاما في العلاقة بين سوء معاملة الأطفال و الكفاءة الام في دراسة بين سوء معاملة الأطفال وايداء الذات (, Baiao Gilbert , 2015 , p . 45 - 46

حيث وجدت دراسة غلاسمات واخرون ٢٠٠٧ ان النقد الذاتي تحديدا كان وسيطا في العلاقة بين سوء المعاملة و ايداء الذات، وهنا امر بالغ الأهمية لأنه يظهر ان النقد الذاتي، لذا يبدو ان النقد الذاتي يلعب دورا مهما في اثار طويلة الأمد لسوء معاملة الأطفال ، حيث افترض بلات ان الأشخاص الذين يميلون الى النقد الذاتي يركزون على مخاوف الإنجاز هم اكثر عرضا للإصابة بنوع محدد من الاكتئاب واطلقت عليه اسم الاكتئاب الانطوائي (Blatt , D Affitti , 1976 , p . 98 – 99)

اشارت الدراسات العصبية التي استخدمت التصوير بالرنين المغناطيسي الوظيفي ان الأعراض في النقد الذاتي ينشط مناطق في القشرة الجبهية الجانبية والقشرة الحزامي الامامية واطهرت به ، وهما منطقتان في الدماغ مسؤولتان عن معالجة الأخطاء واكتشافها وتصحيحها ، على النقيض من ذلك ينشط الاعراض في طمائه الذات القطب الصدغي الايسر ومنطقة الجزائية الدماغية وهما منطقتان سبق ان وجد انهما نشيطتان في حالات التعاطف والشفقة ، اما أولئك الذين يميلون كسمة نفسية الى النقد الذاتي يظهرون نشاطا في القشرة الفص الجبهي الظهرية الجانبية ، بما وجد نشاطا في القشرة الفص الجبهي البطنية الجانبية لدى الذين يتمتعون بسمه طمائه الذات (Zocari , Rogier , 2024 , p . 65)

لاحظ بيرسن وسينغر (Pearson and Singer ١٩٧١) انه عندما فشل الناس في تحقيق الأهداف والأمال المرتبطة بوالديهم (أي شخص مثالي اخر) فانهم يشعرون بالخجل والذي قد يتضمن توقع فقدان الحب، فان التناقض الفعلي بين الذات والمثال الاخر يعكس اعتقاد بان الفرد يفشل في اهداف شخص مهم بالنسبة له، وهو ما يرتبط بالاعتقاد بان هذا الشخص غير راضي عنا او يشعر بخيبة امل تجاه الاخر كثير ما لوحظ ان الشعور بالخزي مرتبط بعدم تلبية اهداف او رغبات شخص مهم ينطوي على فقدان ماء الوجه والتعرض المفترض لعدم رضا الآخرين وكثيرا ما قيل ان التناقض بين سلوك الفرد الفعلي والسلوك الذي يمليه عليه الآخرون المهمون (تناقض بين السلوك الفعلي/ السلوك المفترض /سلوك الآخرين) يخلق الخوف والقلق بسبب التخوف من العقوبات المتوقعة او ردود الفعل السلبية، من الآخرين بالمقابل ارتبط تجاوز المعايير الأخلاقية والدينية الداخلية للفرد (التناقض بين الواقع والمفترض) الشعور بالذنب والنقد الذاتي / وأشار وينير راسل وليرمان (Winner Russell and Lerman ١٩٧٩) ان الافراد عندما يعززون اخفاقاتهم الى نقص الجهد الكافي من جانبهم أي عدم بذل الجهد الذي يحملون ان ينبغي عليهم بذله وهو ما قد يعكس تناقضا بين الواقع والمفترض ، فانهم يشعرون بالذنب . (Rose , Rimes , 2018 , p . 2 – 4)

ومن هنا تأتي أهمية المتغيرات في البحث الحالي والذي هو التحيز السلبي المعرفي وعلاقته بالنقد الذاتي لدى المشخصين باضطراب الاكتئاب المستمر حيث يشعر الافراد المصابون بنوبات الاكتئاب من تشويه في المعلومات ولديهم سلبية تجاه حياتهم وهم يحاولون تذكر الأحداث السلبية اكثر من الاحداث الإيجابية

يميلون الى توجيه انتباههم الى الاحداث السلبية التي تجلب لهم تشويه المعلومات تجاه الحياة بشكل عام وبالتالي فانهم يشعرون دوما بالنقد الذاتي يحاولون توجيه سلبيات الآخرين الى ذواتهم فانهم على دوامة عما في نقد ذواتهم وهذا فان عينة البحث لديها تحيز سلبي ويحاولون دوما نقد ذواتهم .

❖ اهداف البحث :

١. قياس التحيز السلبي المعرفي لدى المشخصين باضطراب الاكتئاب المستمر
٢. قياس النقد الذاتي لدى المشخصين باضطراب الاكتئاب المستمر
٣. التعرف على الفروق في التحيز السلبي المعرفي على وفق
أ. الجنس : الذكور () واناث ()
٤. التعرف على الفروق في النقد الذاتي بابعادة الثلاثة على وفق
أ. الجنس : الذكور () واناث ()
٥. التعرف على العلاقة الارتباطية بين التحيز السلبي المعرفي والنقد الذاتي لدى المشخصين باضطراب الاكتئاب المستمر

❖ **حدود البحث :** يتحدد البحث بالافراد المصابين باضطراب الاكتئاب المستمر للعام الدراسي (٢٠٢٥ - ٢٠٢٦)

❖ تحديد المصطلحات :

أولاً :- التحيز السلبي المعرفي negative cognitive bias (عرفها كل من)

١. كاشمان (Cashman , 1979) : هو شكل من اشكال التحيز المعرفي يحدث عدم تناسق عندما يعالج المعلومات السلبية والايجابية في محاولة لعرض البيئة
٢. بيترز كراينسكي (Peters Krapinski ١٩٨٠) :- هو تضخيم الاستجابة العاطفية للأحداث السلبية مقارنة بالأحداث الإيجابية المماثلة
٣. تايلور (Taylor ١٩٩١) :- هو تحيز ادراكي ينتج عنه احداث سلبية لها تأثير اكبر على الحالة النفسية من الاحداث الإيجابية

ثانياً :- النقد الذاتي self-criticism عرفها كل من

١. جيلبورت (Gilport , 2004) :- عملية انتقائية يصعب التحكم بها ، ويمثل اثره السلبي في تدعي الحالة المزاجية اما التغير المستمر الرئيسي فيتمثل في الرغبة في الحد من الأفكار النقدية الذاتية
 ٢. شاهر (Shahar ٢٠١٥) :- حوار عدائي مكثف ومستمر يخطر فيه الافراد مع انفسهم عندما يفشلون في تلبه المعايير العالية التي وصفوها لأنفسهم
 ٣. لو واخرون (Low etal ٢٠٢٠) :- التدقيق الذاتي المستمر والصارم الذي ينتقد في الفرد وسلوكياته بشدة التفاعل بطريقة تجاه نفسه في لحظات الفشل
- لقد تبنت الباحثة تعريف تايلو (Taylor , 1991) في التحيز السلبي المعرفي وتعريف جيلبورت (Gilport 2004) في النقد الذاتي

ثالثاً : اضطراب الاكتئاب المستمر : حسب تعريف DSM – 5 – TR : حالة مزاجية تتميز بوجود مزاج مكتئب معظم اليوم لمدة لا تقل عن سنتين لدى البالغين مع وود عرضين او اكثر من اعراض الاكتئاب المصاحبة واستمرار الاعراض بصورة لا ينقطع فيها خلو الفرد منها لاكثر من شهرين متتاليين بحيث تؤدي الى ضيق نفسي او خلل وظيفي ملحوظ .

الفصل الثاني

الاطار النظري

اولاً : النظريات التحيز السلبي المعرفي

اولاً : نظرية تايلور ١٩٩١ :Taylor:

تشير نظرية تايلور، ١٩٩١ Taylor والتي فسرت التحيز السلبي المعرفي على ثلاثة مستويات التكيفية والتنموية والآلية، وقد يكون هذا التحيز بحد ذاته سبباً لمجموعة من التكيفات لتعديل الاستجابة للآثار السلبية القوية بعد حدوثها. وقد يكون هذا أحد تفسيرات النقص الواضح في فعالية الذكريات السلبية. يعتقد أن الكائنات الحية قد تطورت للتعامل مع كل من الأحداث الأكثر تكراراً والأكثر أهمية في الحياة ؛من

المرجح أن تكون هناك تعقيدات في الأنظمة التي تتعامل مع التقييم أو الاستجابة للأحداث السلبية والإيجابية (Taylor, 1991, p. 67)

وأشار تايلور (١٩٩١) إلى أن المعلومات السلبية تُحفز مجموعة خاصة من العمليات المعرفية المصممة للتعامل مع التهديد الذي ينطوي على معالجة مُعقدة للمعلومات. وبالمثل، يُجادل بيترز وكزابينسكي (١٩٩٠) بأنه، مقارنةً بالمعلومات الإيجابية، يمكن أن تتمتع المعلومات السلبية بمصادقية أكبر (Taylor, 1991, p. 68)

راجعت تايلور (١٩٩١) العديد من الدراسات فيما يخص التحيز السلبي المعرفي، وخلصت إلى أن هناك عمومًا إثارة فسيولوجية أكبر للأحداث السلبية، وأن الإثارة وحدها تُفسر عمومًا على أنها سلبية. كما أشارت إلى أن عوامل الضغط السلبية (التغيرات) يبدو أن لها تأثيرًا أكبر على الصحة من عوامل الضغط الإيجابية "المكافئة" (Taylor, 1991, p. 70)

أشارت دراسة باوميستر وآخرون في مراجعتهم لأدبيات الذاكرة، إلى وجود تحيز سلبي في الذاكرة، لأنواع معينة من المعلومات وقد جادل تايلور (١٩٩١) وماتلين وستانغ (١٩٧٨) بأن الذكريات الإيجابية تتمتع بقوة أكبر. إن دراستنا للأدبيات تميل بنا إلى دعم وجهة نظر التحيز الإيجابي في الذاكرة. ومن المتوقع أن يُعمم انتشار التحيز السلبي ليشمل الذاكرة الانتقائية للتجارب السلبية. وقد يتعزز هذا التوقع من خلال بروز الانتباه الأكبر للأحداث السلبية والأدلة الوفيرة على المعالجة العميقة للأحداث السلبية، (Bahn, Vesker, 2017, p. 126 – 127)

وتُثير الأحداث السلبية إسنادًا سببيًا أكثر من الأحداث الإيجابية، ويُنظر إليها على أنها أكثر تعقيدًا في مختلف الثقافات، يبدو أن الناس يبحثون عن تفسيرات أكثر للأحداث السلبية من الأحداث الإيجابية (التواصل الشخصي). رويس وأولسون أظهر (١٩٩٧)، أن التفكير الواقعي المضاد، وهو شكل من أشكال القلق بشأن نتيجة ماضية وإعادة تمثيلها، يكون أكثر احتمالاً في سياق الأحداث السلبية والمشاعر السلبية. يبدو أن الناس لديهم دافع خاص للتراجع عن أحداث الماضي غير السارة. كما لاحظ كانيمان وميلر (١٩٨٦) أن "الاستجابة العاطفية لحدث ما تتعزز إذا كانت أسبابه غير طبيعية" ولأن الأحداث السلبية نادرة، فقد تندرج تحت هذا التفسير، باعتبارها غير طبيعية (Frank, Mitkidis, 2021, p. 322 - 323)

والتحيز السلبي، المعروف أيضًا باسم التأثير السلبي، هو تحيز إدراكي، حتى عند حدوث أمور إيجابية أو محايدة بنفس الشدة، فإن الأمور ذات الطبيعة الأكثر سلبية (مثل الأفكار أو المشاعر أو التفاعلات الاجتماعية غير السارة؛ والأحداث الضارة/المؤلمة) يكون لها تأثير أكبر على الحالة النفسية للفرد وعملياته من الأمور المحايدة أو الإيجابية. بعبارة أخرى، يكون للأمر الإيجابي جدًا تأثير أقل على سلوك الشخص وإدراكه من أمر عاطفي مماثل ولكنه سلبي. وقد تم البحث في التحيز السلبي في العديد من المجالات المختلفة، بما في ذلك تكوين الانطباعات والتقييمات العامة؛ والانتباه والتعلم والذاكرة؛ واعتبارات صنع القرار والمخاطر (Rozin, Royzman, 2001, p. 336)

ثانيًا : نظرية التوقعات :

تشير نظرية التوقعات لدانيال وكانيمان ١٩٩٧ والتي ارتبطت دراسات التحيز السلبي أيضًا بالبحوث في مجال صنع القرار، وتحديدًا فيما يتعلق بتجنب المخاطرة أو تجنب الخسارة. فعند مواجهة موقف يحتمل فيه الشخص إما أن يربح أو يخسر بناءً على النتيجة، يُقال إن التكاليف المحتملة تُؤخذ في الاعتبار أكثر من المكاسب المحتملة ويتمشى الاهتمام الأكبر بالخسائر (أي النتائج السلبية) مع مبدأ الفعالية السلبية (Czapinski, 1985, p. 28 – 29)

أظهرت الأبحاث في مجال صنع القرار أن الناس يُعطون عمومًا وزنًا أكبر للمعلومات السلبية مقارنةً بالمعلومات الإيجابية، وأن الأولى تميل إلى استحضار معالجة معلوماتية أكبر وتدوم لفترة أطول في الذاكرة المُسمى بالتحيز السلبي، هو مفهوم مُقارن بطبيعته، إذ إنه يُمثل دالة على وزن وأهمية المعلومات السلبية في تشكيل المواقف والأحكام مقارنةً بالمعلومات الإيجابية، وأن الدماغ البشري يستجيب للمعلومات السلبية بشكل أقوى من المعلومات الإيجابية، ويحتفظ بها لفترة أطول، حتى بعد انتهاء الاستجابة السلوكية للمحفزات (Kiley, Baron, 2014, p. 202)

وقد تأكد هذا الموقف بشكل أكبر من خلال حقيقة أن التحيز الإيجابي يُلاحظ في أحداث محدودة حيث تكون الأحداث الإيجابية أندر من الأحداث السلبية بالإضافة إلى ذلك، توضح النتائج أن الرسائل السلبية تُعد أكثر تشخيصاً لأنها عادةً ما تكون أكثر تحديداً وتنقل معلومات أكثر من الرسائل الإيجابية، يحدث هذا لأن الأفراد غالباً ما يصفون التجارب السلبية بتفاصيل أكبر من التجارب الإيجابية، لذا فإن طبيعة معظم الأفراد الذين يتجنبون المخاطرة تدفعهم إلى إيلاء اهتمام أكبر للرسائل السلبية لتجنب المخاطر المرتبطة بقراراتهم والتخفيف منها، ويجدون المعلومات السلبية التي تُعلمهم بالمخاطر المرتبطة بقراراتهم أكثر تشخيصاً بناءً على الحجج السابقة (Kiley, Baron, 2014, p. 209).
إن حكم التشخيص هو تقييم ذاتي يعتمد على عوامل سياقية وفردية، فالمعلومة التي يُنظر إليها على أنها تشخيصية للأفراد واحد في سياق محدد قد لا يُنظر إليها كذلك من قبل الفرد آخر أو في سياق مختلف، وعندما يعالج صانعو القرار الأحداث - أي "الشرح الدقيق للمعلومات"، تعد الأحداث السلبية أكثر تشخيصية من المعلومات الإيجابية، مما يؤدي إلى تأثيرات تحيز سلبية أقوى (Katsyri, Etal, 2016, p. 30).

ثانياً : النقد الذاتي :

النظريات التي فسرت النقد الذاتي

أولاً : نظرية (سيدني بلات وزوروف، ١٩٩٢) Sidney Platt and Zorov.

اقترح سيدني بلات نظريةً للشخصية تركز على النقد الذاتي والاعتمادية. تكمن أهمية نظرية بلات في تقييمه لأبعاد الشخصية وعلاقتها بالأمراض النفسية والعلاج. ووفقاً لبلات، تؤثر سمات الشخصية على اضطراب الاكتئاب، وهي متجذرة في تطور تفاعلاتنا الشخصية وهويتنا الذاتية. ويفترض بلات أن الشخصية يمكن فهمها من خلال بُعدين متميزين: العلاقات الشخصية وتعريف الذات. لا يمثل هذان البُعدان سمات شخصية فحسب، بل هما نتاج عملية نمو مستمرة مدى الحياة (Blatt, D Affitti, 1976, p. 76).

بما أن النقد الذاتي يُنظر إليه عادةً على أنه سمة شخصية سلبية، فمن المهم ملاحظة كيف يكتسب بعض الأشخاص هذه السمة غالباً ما يمثل النقد الذاتي خللاً في إحدى سمات الشخصية. وقد يكون هذا الخلل متجذراً في تجارب الطفولة. لطالما كان مفهوم التناقض بين مفهوم الذات (أي الذات الفعلية المُدركة) والذات المُفضلة والمُحتملة، والذي يرتبط بالشعور بعدم الارتياح، في الدراسات المتعلقة بتقدير الذات. ورغم أن هذه الدراسات غالباً ما لا تُحدد بوضوح أي جانب من جوانب الذات المقصود، إلا أنه عادةً ما يكون التناقض بين الذات المثالية والذات المُرشدة، حيث يرتبط تدني تقدير الذات بارتفاع هذا التناقض (Gilbert, etal 2004, p. 45).

ووفقاً لهذا النظرية، تنشأ اضطرابات الشخصية من خلل حاد أو من انشغال دفاعي مشوه بأحد هذين البُعدين الأساسيين، مع إهمال البُعد الآخر. وقد فهم بلات النقد الذاتي على أنه تركيز مبالغ فيه على تعريف الذات، وعرفه بأنه نقطة ضعف في الشخصية تتسم بالانشغال بالإنجاز وقيمة الذات. على المستوى العاطفي، تبين أن الأفراد الذين يميلون إلى النقد الذاتي الشديد أكثر عرضةً لمشاعر الفشل والذنب والدونية والخل وفيما يتعلق بالثبات الزمني (Baia, Gilbort, 2015, p. 87).

وقد طوّر بلات (١٩٧٤)، أحد رواد صياغة مفهوم النقد الذاتي، نموذجاً للاكتئاب من خلال دمج نظرية التحليل النفسي ونظريات النمو المعرفي. في هذا النموذج، ذكر نوعان من الاكتئاب: الاكتئاب التبعي والاكتئاب الانطوائي. يرتبط الاكتئاب التبعي بمشاعر العجز والضعف الناجمة عن الخوف من الهجر، بينما يرتبط الاكتئاب الانطوائي بمشاعر الفشل والشعور بالذنب لعدم تلبية توقعات الآخرين لذلك، يصبح الأفراد المصابون بالاكتئاب التبعي معتمدين بشكل مفرط على الآخرين سعياً وراء الرضا والدعم في علاقاتهم، في حين يُظهر المصابون بالاكتئاب الانطوائي سلوكيات مثالية لنيل استحسان الآخرين، وينتقدون أنفسهم بشدة عند عدم تلبية التوقعات العالية لهذا السبب، يُشار إلى الاكتئاب التبعي في الأدبيات بالاكتئاب التبعي، وإلى الاكتئاب الانطوائي بالاكتئاب النقدي الذاتي تم توسيع النموذج الثنائي الذي طوره بلات (١٩٧٤) ليشمل لاحقاً تنظيمات الشخصية التبعية (الاعتمادية) والانطوائية (الناقدة للذات) ويُعبّر عن

النقد الذاتي، بوصفه سمة من سمات تنظيم الشخصية الانطوائية، على أنه تقييمات ذاتية سلبية مرتبطة بمشاعر الذنب (Blatt , D Affitti , 1976 , p . 56 - 57)

ثانياً : نظرية تقرير المصير

اشارت نظرية تقرير المصير لدبسي وريان Desi and Ryan في لتفسيرها للنقد الذاتي على انه إصدار أحكام سلبية على أفعال الفرد وأفكاره وذاته، مصحوبة بمشاعر انعدام القيمة والعجز وعدم الكفاءة. تشمل هذه العملية أيضاً التدقيق الذاتي، والتقييم الذاتي السلبي، والحكم على الذات، والحديث السلبي مع الذات ، مما يؤدي إلى ردود فعل عاطفية سلبية كالشعور بالخزي والغضب والذنب وكراهية الذات ، ويساهم في تجارب الاستنكار والنقد (Blatt , D Affitti , 1974 , p . 34 – 35)

تُسلط نظرية تقرير المصير الضوء على الأهمية المحورية للتنظيم الذاتي المستقل لتحقيق الأهداف بنجاح، ولجودة الحياة بشكل عام ، وقد بدأت الجهود الحديثة في استكشاف العلاقة بين النقد الذاتي والدوافع المستقلة والدافعية. تنص نظرية تقرير المصير على أن النقد الذاتي، وهو شكل غير متكيف من تعريف الذات يتميز بالتنظيم الذاتي الذي يوجهه الشعور بالذنب والخوف من اللوم، يهيئ الأفراد لدافع ذاتي أقل وتكيف أضعف. يشبه أداء التنظيم الذاتي لدى الشخص الناقد لذاته وصف رايان (١٩٩٥) لـ "التنظيم الذاتي المُستبطن" - وهو شكل من أشكال الدافع الخارجي القائم على تقدير الذات المشروط وتجنب الشعور بالذنب. في دراستهم التي شملت ٨٦٠ مراهقاً، أن النقد الذاتي يرتبط بانخفاض عدد الأحداث الإيجابية في الحياة، وأن النقد الذاتي يرتبط سلباً بالدافعية الذاتية، وأن تأثير النقد الذاتي على الأحداث الإيجابية في الحياة يتوسطه انخفاض مستويات الدافعية الذاتية. (Zocari , Rogier , 2024 , p . 87)

يشير ريان (١٩٩٥) إلى أن الأشخاص الذين ينتقدون أنفسهم غالباً ما ينشغلون بالفشل، والحكم عليهم، وفقدان تقدير الذات. إن التفكير المفرط في هذه المخاوف، وما يتبعه من تسويف، من شأنه أن يصرف الانتباه عن السعي الفعال لتحقيق الأهداف، وبالتالي يقلل من فرص النجاح (Consiglio , Dolimpio , 2026 , p . 43 - 44)

ثالثاً : نظرية العلاج المركز على التعاطف نظرية جيلبرت (٢٠١٤):

وقد طور جيلبرت (٢٠٠٤) العلاج المرتكز على التعاطف من خلال دمج المنظور التطوري مع نظرية التعلق والفلسفة البوذية. يهدف العلاج المرتكز على التعاطف إلى خفض مستويات النقد الذاتي لدى الأفراد وتنمية مهاراتهم في التعاطف. يستخدم هذا النهج نموذج أنظمة تنظيم الانفعالات والذي يشمل نظام الدافع والإثارة، ونظام التهديد والحماية، وأخيراً نظام الرضا والتهنئة ، تقدم النظرية حول كيفية ارتباط أنواع التناقضات المختلفة بين تمثيلات حالة الذات بأنواع مختلفة من الهشاشة العاطفية. يتكون كل نوع من أنواع تمثيلات حالة الذات من مجال واحد للذات (الواقعي، المثالي، الواجب) ووجهة نظر واحدة عنها (الخاصة، الآخر المهم). يُقترح أن أنواع التناقضات الذاتية المختلفة تمثل أنواعاً مختلفة من المواقف النفسية السلبية المرتبطة بأنواع مختلفة من الانزعاج. يشير التناقض بين حالة الذات الواقعية (أي مفهوم الذات) وحالات الذات المثالية (أي تمثيلات معتقدات الفرد حول آماله أو رغباته أو تطلعاته، أو آمال أو رغبات أو تطلعات الآخر المهم) إلى غياب النتائج الإيجابية، وهو ما يرتبط بمشاعر الاكتئاب (مثل خيبة الأمل، وعدم الرضا، والحزن) (Rose , Rimes , 2018 , p . 98 - 99)

ناقش جيلبرت (٢٠٠٠) النقد الذاتي من منظور تطوري في نطاق العقلية الاجتماعية. تشير العقلية الاجتماعية إلى أنظمة دماغية متطورة تمكّن الأفراد من تبني أدوار اجتماعية متنوعة من أجل البقاء في العملية التطورية. بعبارة أخرى، تسمح لنا هذه الأنظمة العقلية بتبني أدوار اجتماعية مختلفة، مثل مقدم الرعاية أو طالب الرعاية، والمنافس أو الباحث عن التعاون، بما يتماشى مع دوافعنا البيولوجية والاجتماعية، وتفسير هذه الأدوار من خلال الإشارات المتبادلة، والتفاعل وفقاً لذلك ، يرتبط النقد الذاتي ارتباطاً وثيقاً بعقلية الرعاية وعقلية التنافس (Baiao , Gilbert , 2015 , p . 156)

وترتبط عقلية الرعاية بمشاعر التعاطف والتضامن والرحمة التي تُتيح بناء علاقات قائمة على مشاركة الوقت والجهد والموارد مع الآخرين ، ولا تقتصر هذه العقلية على العلاقات الشخصية فحسب، بل تشمل أيضاً العلاقات الذاتية. فعلى سبيل المثال، يرتبط إظهار الرحمة تجاه الذات بعقلية الرعاية ، أما عقلية التنافس، فترتبط بدافعية عالية لاكتساب مكانة مرموقة والفوز في النزاعات. ويتشكل أسلوب تفكير الأفراد

نوي هذه العقلية من خلال مقارنات مثل الخاسر والفائز، والمهيمين والخاضع. وقد يتعامل هؤلاء الأفراد مع أنفسهم من خلال الانخراط في حوارات نقدية ذاتية تُشبه طريقة تعاملهم مع مرؤوس أو منافس، يميل الأفراد الذين ينتقدون أنفسهم بشدة إلى تطوير عقلية تنافسية مفرطة في علاقاتهم الشخصية، ويتصرفون كما لو كانوا في علاقة تبعية، بينما يفتقرون إلى عقلية الرعاية لعدم إظهارهم القدر الكافي من التعاطف مع أنفسهم (Gilbert , etal , 2004 , p . 65 - 66)

وقدّم جيلبرت (٢٠١٤) إسهاماً نظرياً إضافياً بشرحه الشعور بالنقص، ويُعدّ الشعور بالنقص ظاهرةً مرتبطةً بنظام التحفيز الخاص بالمنافسة والمكانة الاجتماعية. وقد سلّط جيلبرت وآخرون (٢٠٠٤) الضوء على شكلين ووظيفتين للشعور بالنقص: الشعور بعدم الكفاءة والدونية، والشعور بالاشمئزاز والكراهية تجاه الذات، ويُطلق عليهما الذات غير الكافية والذات المكروهة. يشير مفهوم "الذات غير الكافية" إلى أن "الشعور بالنقص" يركز على "الحاجة إلى التحسين والتطور" (المرتبطة بمخاوف تنافسية). أما "كراهية الذات" فتربط بكراهية الذات والرغبة في التخلص من جوانبها بدلاً من تحسينها (Gilbert , etal , 2004 , p . 23)

تم تطوير العلاج المُركّز على المشاعر، يتم تحفيز المشاعر السلبية وغير المُتكيفة، وخلق تجارب عاطفية جديدة يتضمن العلاج المُركّز على المشاعر، من خلال الوصول إلى المخططات العاطفية غير المُتكيفة، مثل الخجل والخوف. تساعد المهام العلاجية على الانتقال نحو المشاعر المؤلمة والمُتجنّبة، والبقاء مع التجربة المؤلمة، وبالتالي استحضار تجارب جديدة وأكثر تكيفاً مع الذات والآخرين. تتغير ردود الفعل المؤلمة تجاه التجارب العاطفية السابقة من خلال إعادة الترميز، وتولد استجابات جديدة لمحفزات أنماط المشاعر غير المُتكيفة عند استحضار المشاعر المؤلمة وغير المُتكيفة، ثم تُفعل أنماط المشاعر المُتكيفة لاحقاً في سياق الاكتئاب، يُعد العلاج المرتكز على العاطفة ((EFT)، الذي يستهدف الصوت الداخلي الناقد، طريقةً موثوقةً لعلاج النقد الذاتي (Erosion , 2015 , p . 76 - 77)

ووجد جيلبرت وآخرون (٢٠٠١) أنه بالنسبة لكل من الأفكار النقدية الذاتية في الاكتئاب والأصوات الخبيثة في الفصام، فإن مدى شعور الأفراد بهذه الهجمات الداخلية والانتقادات باعتبارها قوية ومسيطرّة يرتبط ارتباطاً وثيقاً بالاكتئاب. أن الأفكار والمشاعر النقدية للذات أن الأشخاص الذين يميلون إلى النقد الذاتي غالباً ما يحققون نتائج أسوأ في العلاج المعرفي مقارنةً بالأشخاص الذين يعتمدون على الآخرين، إلا أن مدى قدرة الفرد على تعديل نقده الذاتي يؤثر على النتيجة (Gilbert , etal , 2004 , p . 96 - 97)

واعتقد الكثير من العلماء ان السبب الرئيسي في النقد الذاتي هو عوامل التنشئة الاجتماعية في نشأة هذه التناقضات تُقدّم الإجابة عن سبب عدم قيامهم بذلك، وعن سبب كون هذه التناقضات مؤلمة للغاية. ربما يكون لدى الأفراد الذين يعانون من تناقضات بين الواقع والمفترض تاريخ مبكر من التفاعلات الأبوية التي انطوت على نتائج سلبية، كأن ينتقدهم آبائهم أو يُعاقبهم أو يرفضهم لعدم كونهم الطفل الذي اعتقدوا أنه ينبغي أن يكونوا عليه؛ أو أن يكون آبائهم متطفلين أو مُحكمين ليجعلهم يُصبحوا الطفل الذي اعتقدوا أنه ينبغي أن يكونوا عليه؛ أو أن يُعبروا لهم عن مخاوفهم بشأنهم أو عن خوفهم ورهبتهم من العالم بشكل عام، وقد يكون لدى الأشخاص الذين يعانون من تناقضات بين الواقع والمثال تاريخ مبكر من التفاعلات الأبوية التي انطوت على غياب النتائج الإيجابية، مثلاً آباء انسحبوا منهم، أو تخلوا عنهم، أو عندما لم يكونوا من النوع الذي يرغبون فيه أو يأملون فيه؛ آباء لم يُلَبّوا أو لم يستطيعوا تلبية احتياجات الطفل من الحب والرعاية والقبول؛ آباء عبروا لهم عن خيبة أملهم فيهم أو عن مشاعرهم باليأس والحزن والإحباط من الحياة. قد يكون الأشخاص الذين يعانون من كلا النوعين من التناقضات الذاتية قد مروا بنوعي التفاعلات السلبية مع والديهم. من المرجح أن يكون الأطفال مدفوعين لتجنب الوضع النفسي السلبي المرتبط بتفاعلات والديهم السلبية معهم. وللقيام بذلك، يجب على الأطفال أن يتعلموا توقع هذه الأحداث واكتشاف كيف تزيد أو تقلل استجاباتهم وسماتهم من احتمالية حدوثها. تؤدي عملية التعلم إلى اكتساب الأطفال تصورات ذهنية عن المعايير المثالية التي يضعها آبائهم لهم (لتجنب غياب النتائج الإيجابية) و/أو المعايير التي ينبغي أن يضعها آبائهم لهم (لتجنب وجود نتائج سلبية). كما أنها تدفع الأطفال إلى اكتساب معتقدات حول العواقب السلبية لعدم تلبية هذه وأن الأشخاص المصابين بالاكتئاب غالباً ما ينشؤون وهم يعتقدون أن رعاية آبائهم وعاطفتهم ورضاهم تعتمد على بلوغهم معايير آبائهم والسعي لتحقيقها، إذا اعتقد الأطفال أنه

من الضروري تلبية معايير آبائهم لتجنب المرور بموقف نفسي سلبي، فإن عدم القيام بذلك (كما ينعكس في التناقض بين حالتهم الحالية والحالة النهائية التي تمثلها معايير آبائهم لهم) من المرجح أن يسبب لهم ضيقاً عاطفياً شديداً. لتجنب هذا الألم الشديد، يجب على الطفل السعي لتحقيق معايير الوالدين، الأمر الذي يتطلب بدوره أن يراقب الطفل تقدمه نحو تحقيق هذه المعايير. تتضمن هذه المراقبة مقارنة الأداء أو السمة الحالية بالمعيار الذي يمثله المعيار. وهذا يعني أن المستوى الحالي للسمة يُفسَّر بالرجوع إلى المعيار وليس بالرجوع إلى معيار واقعي، مثل مستوى الطفل السابق في تلك السمة. بمرور الوقت، قد يتشكل مفهوم الذات الحقيقي للطفل، جزئياً على الأقل، بالرجوع إلى معاييرهم. وبالتالي، بقدر ما يعتقد الأطفال أن تحقيق هذه المعايير ضروري لهم، يزداد احتمال ظهور اختلافات بين الواقع والمعايير، ويزداد احتمال معاناتهم الشديدة من أي اختلاف موجود لديهم، ويزداد احتمال مقاومتهم لأي محاولة لتعديل معاييرهم (Thompson , Zuroff , 2004 , p . 178 – 179)

❖ **ثالثاً : اضطراب الاكتئاب المستمر (سوء المزاج) :**

يعد هذا الاضطراب دمجاً للاضطراب الاكتئابي الجسيم المزمّن حسب الدليل الرابع واضطراب سوء المزاج :

A : مزاج منخفض معظم اليوم اكثر الأيام لمدة سنتين على الأقل ، كما يستدل عليه اما بالوصف الذاتي او بملاحظة الآخرين لذلك .

B : وجود اثنين او اكثر مما يلي اثناء انخفاض المزاج :

١. ضعف الشهية او زيادة في الاكل

٢. ارق او فرط النوم

٣. انخفاض الطاقة او تعب

٤. انخفاض الشعور بقيمة الذات

٥. ضعف التركيز او صعوبة في اتخاذ القرارات

٦. مشاعر انعدام الام .

الفصل الثالث:

منهجية البحث واجراءاته

ان منهجية البحث المتبعة في البحث الارتباطي تستعمل لتعيين الى اي حد تتفق التغيرات في احد المتغيرات مع التغيرات في العامل الاخر، إذ يمكن للمتغيرات أن ترتبط بدرجة كبيرة، أو بدرجة متوسطة، أو قد لا ترتبط إطلاقاً. ويتوقف مقدار الارتباط بوجه عام على مدى حدوث زيادة أو نقصان في أحد المتغيرين بالتوازي مع زيادة أو نقصان في المتغير الآخر، سواء كان الارتباط إيجابياً (في الاتجاه نفسه) أو سلبياً (في الاتجاه المعاكس).

❖ **مجتمع البحث:** يتمثل مجتمع الدراسة الحالية مضطربي اضطراب الاكتئاب المستمر وكما موضح في جدول (١)

جدول (١)

مجتمع البحث

الدائرة	الذكور	الاناث	المجموع الكلي
مستشفى ابن رشد التعليمي	175	178	353
مستشفى مدينة الطب	372	295	667
مستشفى الرشاد التعليمي	75	105	180
المجموع الكلي			1200

❖ **عينة البحث:** لتحقيق أهداف الدراسة، تم استخدام عينة عشوائية قصدية ممثلة لمجتمع البحث. وقد شملت العينة (١٥٠) من المصابين باضطراب الاكتئاب المستمر بواقع (٧٠) ذكور و (٨٠) اناث، كما يتضح في الجدول (٢).

جدول رقم (٢)

توزيع عينة الدراسة وفق متغير الجنس (ذكور- اناث)

المصابين باضطراب الاكتئاب المستمر		
الذكور	الاناث	المجموع
٧٠	٨٠	١٥٠

❖ **اداءات البحث :** يتضمن البحث الحالي استعمال اداتين لقياس متغيري البحث :

اولاً : التحيز السلبي المعرفي : تم تبني مقياس التحيز السلبي المعرفي للعالم تايلور (Taylor , ١٩٩١) والذي اعتمد على الاطار النظري المعتمد في البحث الحالي

١. معلومات المقياس : قامت الباحثة بتبني مقياس التحيز السلبي المعرفي والذي يتكون من (١٦) فقرة متوزعة على أربعة مجالات هي

١. التحيز السلبي للانتباه : (٤) فقرات

٢. التحيز السلبي للذاكرة : (٤) فقرات

٣. التحيز السلبي للتفسير : (٤) فقرات

٤. التحيز السلبي للاجترار : (٤) فقرات

علما ان بدائل الاستجابة خماسي وهي الاتي (تنطبق علي دائماً – تنطبق علي غالباً – تنطبق علي احياناً – لا تنطبق علي – لا تنطبق علي ابدأ)

٢. التحقق من صلاحية الفقرات (Face & Content Validity) : عُرضت الفقرات على مجموعة من الخبراء المختصين في علم النفس / كلية الاداب / جامعة بغداد، لتقييم مدى صلاحيتها في قياس الخاصية المحددة، والتأكد من سلامة صياغتها، وملاءمة البدائل .

٣. تعليمات المقياس : حيث تم التأكيد على ضرورة اختيار المستجيب للبديل المناسب لكل فقرة بدقة وعدم ترك أي فقرة بدون إجابة واستخدام الإجابات لغرض البحث العلمي فقط لتقليل تأثير المرغوبة الاجتماعية.

٤. العينة الاستطلاعية (Pilot Study) : تم تطبيق المقياس على عينة استطلاعية مكونة من (١٠) مضطرب للتحقق من وضوح التعليمات والفقرات وسهولة فهمها. وطلب من المشاركين تقديم ملاحظاتهم حول أي فقرة غير واضحة وبذلك تأكدت الباحثة من وضوح الفقرات والتعليمات، وتبين أن الوقت المستغرق للاستجابة على المقياس تراوح بين (١٠) دقيقة.

٤. تحليل الفقرات : من الخصائص المهمة التي ينبغي توافرها في المقياس هو التمييز، اي مدى امكانية قياس الفروق بواسطة فقرات هذا المقياس ، وتشير اساليب مدى التمييز استنادا الى محك داخلي او محك خارجي ومن اهم اساليب المحك الداخلي اسلوب المجموعتين المتطرفتين واسلوب معاملات الارتباط (علام، ٢٠١١، ص ٢٧٧).

اولاً : طريقة المجموعتين المتطرفتين : ويتم من خلالها تقسيم البيانات الى مجموعتين عليا و دنيا وتحليل بياناتهما واستبعاد باقي البيانات في الوسط، وان النسبة بين الفروق و الخطأ المعياري تبلغ اقصاها عندما تتضمن المجموعة العليا والمجموعة الدنيا ، و هكذا تم تحليل بيانات استمارة تمثل منها استمارة المجموعة العليا ومثلها للمجموعة الدنيا من مجموع العينة المطبق عليها المقياس والبالغة (١٥٠) ولاستخراج الفرق بين المجموعتين تم استعمال الاختبار التائي لعينتين مستقلتين ، واتضح من خلال الجدول ان اربعة فقرات سقطت من المقياس لانها غير مميزة وهي (٥ – ٦ – ٩ – ١١) عند مستوى دلالة (٠.٠٥) ودرجة حرية (١٤٨) وكما موضح في جدول (٣)

جدول (٣)

القوة التمييزية لفقرات مقياس التحيز السلبي المعرفي باستعمال طريقة المجموعتين المتطرفتين

الفقرة	المجموعة العليا		المجموعة الدنيا		القيمة المحسوبة الثانية	النتيجة
	المتوسط	الانحراف المعياري	المتوسط	الانحراف المعياري		
١	4.1707	0.94611	2.7073	1.10100	6.455	دالة
٢	4.0732	0.93248	3.1951	1.34572	2.024	دالة
٣	4.0488	1.02350	2.4878	1.05171	3.434	دالة
٤	4.2927	0.78243	4.1707	1.09322	6.811	دالة
٥	4.3171	0.75627	3.5854	1.07181	- 0.892	غير دالة

غير دالة	0.581	0.94611	3.1707	0.67445	4.4634	٦
دالة	3.572	1.04765	3.9512	1.04415	3.9024	٧
دالة	7.124	1.12021	3.5366	0.86320	4.1707	٨
غير دالة	- 0.211	1.16713	3.7073	0.86603	4.0000	٩
دالة	2.871	1.14071	2.7317	1.36060	3.7317	١٠
غير دالة	1.290	1.44070	2.7805	0.90863	4.2195	١١
دالة	3.606	1.60563	2.8537	1.08426	4.2195	١٢
دالة	5.410	1.06782	2.9024	1.28547	3.5610	١٣
دالة	4.514	0.80623	3.0000	1.07352	3.5610	١٤
دالة	2.523	1.28072	3.0976	0.91131	4.3415	١٥
دالة	2.676	1.58922	3.2195	1.09322	3.8293	١٦

وبهذا أصبح مقياس التحيز السلبي المعرفي يتكون من (١٢) فقرة
❖ **علاقة درجة الفقرة بالمجموع الكلي للمقياس :** لاستخراج درجة ارتباط كل فقرة بالمجموع الكلي، تم استخدام معامل ارتباط بيرسون. وأظهرت النتائج أن جميع الفقرات كانت دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (٠.٠٥) ودرجة حرية (١٤٩)، علماً أن الفقرات التي سقطت في الاجراء الأول لم تدخل في الاجراء الثاني، كما يوضح الجدول (٤).

جدول (٤)

معاملات ارتباط بيرسون بين درجة الفقرة بالمجموع الكلي لمقياس التحيز السلبي المعرفي

معامل الارتباط	تسلسل الفقرة	معامل الارتباط	تسلسل الفقرة
0.011	9	0.475	١
0.243	١٠	0.203	٢
0.028	١١	0.517	٣
0.273	١٢	0.238	٤
0.438	١٣	0.093	٥
0.436	١٤	-0.036	٦
0.254	١٥	0.390	٧
0.262	١٦	0.222	٨

❖ **ثبات المقياس Scale Reliability :** يشير ثبات المقياس بشكل مباشر إلى كمية التباين المتوقع في مجموعة القياسات المتكررة على نفس الفرد (Surrendaik & Hygen, 1999 p 72)، ويُعد المقياس الجيد هو المقياس الذي يعطي نتائج متسقة في كل مرة يتم اعتماده بغض النظر عن الشخص الذي يقوم بالقياس (Majzooob, 2003 ,p.85). ولتحقيق ذلك استخدمت الباحثة الطرق الآتية لاستخراج ثبات المقياس:

❖ **طريقة الاختبار وإعادة الاختبار (Test-Retest Method) :** ويسمى معامل الثبات المستخرج بهذه الطريقة معامل الاستقرار عبر الزمن، ويعتمد على إعادة تطبيق الاختبار على عينة الثبات نفسها بعد مرور فترة زمنية مناسبة، ثم حساب معامل الارتباط بين درجات التطبيق الأول والتطبيق الثاني. ويشير المعامل العالي إلى وجود استقرار في إجابات الأفراد عبر الزمن (Marshall, 1972 ,p.4).
وقد قامت الباحثة بتطبيق مقياس التحيز السلبي المعرفي باستخدام هذه الطريقة على عينة مكونة من عشرة مصابين بالاكنتاب المستمر تم اختيارهم عشوائياً بواقع (٥) ذكور و (٥) إناث، ثم أعادت التطبيق نفسه بعد أسبوعين. وباستعمال معامل ارتباط بيرسون للتعرف على العلاقة بين درجات التطبيق الأول والثاني، تبين أن معامل الثبات بلغ (٠.٧١)، وقد اعتُبرت هذه القيمة مؤشراً على استقرار إجابات الأفراد على المقياس مقارنة بدراسة (تايلور ١٩٩١).

❖ **أسلوب ألفا كرونباخ (Cronbach's Alpha) :** يعتمد أسلوب ألفا كرونباخ (Cronbach's Alpha) على الارتباط بين أداء الفرد في الفقرات المختلفة للمقياس، ويشير إلى الدرجة التي تشترك فيها جميع فقرات الاختبار في قياس خاصية معينة لدى الفرد (Hygen, 1989 , p . 79). ولغرض استخراج

ثبات المقياس بهذه الطريقة، خضعت استمارات عينة التحليل الإحصائي لمعادلة ألفا كرونباخ، حيث بلغ معامل الثبات (٠.٧٣) ، وهي قيمة عالية تشير إلى تجانس الاختبار. وقد أوضح ذلك الجدول رقم (٥) .

جدول (٥)

معامل ثبات مقياس التحيز السلبي المعرفي بطريقة إعادة الاختبار وطريقة ألفا كرونباخ.

ت	الطريقة	معامل الثبات
١	إعادة الاختبار	٠.٧١
٢	الفكرونباخ	٠.٧٣

ثانياً : مقياس النقد الذاتي: تم تبني مقياس النقد الذاتي للعالم جيلبورت (Gilbort , 2004) والذي اعتمد على الاطار النظري له ويتكون المقياس من (٢٢) فقرة موزعة على ثلاثة ابعاد وكما يأتي :

١. الشعور بعدم الكفاءة الذاتية : ويتكون من (٩) فقرات
 ٢. الشعور بكراهية الذات : يتكون من (٥) فقرات
 ٣. الشعور بطمأنينة الذات : ويتكون من (٨) فقرات
- علما ان بدائل الاستجابة خماسي وهي الاتي (تنطبق علي دائماً – تنطبق علي غالباً – تنطبق علي احياناً – لا تنطبق علي – لا تنطبق علي ابداً) .

❖ **صلاحية الفقرات:** تم عرض الفقرات على خبراء علم النفس لتقييم صلاحيتها وسلامة صياغتها. وفيما يخص تعليمات المقياس: تم التأكيد على اختيار الإجابات بدقة، وعدم ترك فقرة فارغة، والتطبيق لأغراض البحث العلمي فقط. كذلك لجأت الباحثة الى العينة الاستطلاعية وتم تطبيق المقياس على (١٠) مضطرب للتأكد من وضوح الفقرات والتعليمات، واستغرق وقت الاستجابة بين (١٠) دقيقة.

❖ تحليل الفقرات :

تم تحليل فقرات مقياس النقد الذاتي باستخدام طريقتين:
أولاً: طريقة المجموعتين المتطرفتين : تم تطبيق نفس الإجراءات المستخدمة مع المقياس السابق، ظهرت من خلال النتائج ان جميع الفقرات دالة عند مستوى دلالة (٠.٠٥) ، وكما موضح في جدول (٦).

جدول (٦)

القوة التمييزية لفقرات مقياس النقد الذاتي باستعمال طريقة المجموعتين المتطرفتين

الفقرة	المجموعة العليا		المجموعة الدنيا		القيمة الثانية المحسوبة	النتيجة
	المتوسط	الانحراف المعياري	المتوسط	الانحراف المعياري		
المجال الأول : الشعور بعدم كفاءة الذات						
١	3.7000	1.24447	1.6000	0.92819	8.555	دالة
٢	3.2750	1.13199	1.3000	0.80764	9.722	دالة
٣	3.6500	1.18862	2.0750	1.20655	5.881	دالة
٤	3.8750	1.06669	2.1000	1.27702	6.747	دالة
٥	3.6000	1.23621	2.1750	1.08338	5.483	دالة
٦	3.9250	1.26871	1.7750	0.97369	8.502	دالة
٧	3.6750	0.97106	2.7250	1.37724	3.565	دالة
٨	3.8750	1.32409	2.3500	1.21000	5.377	دالة
٩	3.7500	1.33493	2.0250	1.04973	6.424	دالة
المجال الثاني : الشعور بكراهية الذات						
١٠	3.5500	1.28002	2.2000	1.11401	5.032	دالة
١١	3.7250	1.26060	2.3000	1.22370	5.130	دالة
١٢	4.1000	0.92819	2.7500	1.21423	5.586	دالة
١٣	4.0000	0.98710	2.9000	1.25678	4.353	دالة
١٤	3.7000	1.22370	2.3250	1.18511	5.105	دالة
المجال الثالث : الشعور بطمأنة الذات						
١٥	4.0500	0.95943	2.8250	1.21713	4.999	دالة

١٦	3.7250	1.33949	2.2250	1.14326	5.387	دالة
١٧	3.8750	1.06669	2.8000	1.24447	4.148	دالة
١٨	4.1500	0.92126	2.7250	1.24009	5.834	دالة
١٩	4.1750	0.78078	2.7750	1.22971	6.079	دالة
٢٠	4.2000	1.04268	2.6750	1.11832	6.308	دالة
٢١	4.1000	0.98189	2.8500	1.83101	5.021	دالة
٢٢	4.1750	1.03497	2.9250	1.16327	5.077	دالة

❖ **ثانياً : طريقة علاقة درجة الفقرة والمجموع الكلي للمقياس :** طبقت الباحثة نفس الإجراءات المطبقة مع المقياس السابق، فظهرت جميع الفقرات دالة عند مستوى دلالة (٠.٠٠١) ، مع درجات الحرية (١٤٩) عند اختبارها بمعادلة معاملات الارتباط ، وكما موضح في الجدول رقم (٧).

جدول (٧)

معاملات ارتباط بيرسون بين درجة الفقرة والمجموع الكلي للمقياس

تسلسل الفقرة	معامل الارتباط	تسلسل الفقرة	معامل الارتباط	تسلسل الفقرة	معامل الارتباط
المجال الأول : الشعور بعدم كفاءة الذات		المجال الثاني : الشعور بكراهية الذات		تسلسل الفقرة	معامل الارتباط
١	0.705	١٠	0.589	١٨	0.604
٢	0.781	١١	0.588	١٩	0.627
٣	0.660	١٢	0.575	٢٠	0.660
٤	0.656	١٣	0.548	٢١	0.710
٥	0.574	١٤	0.633	22	0.632
٦	0.738	المجال الثالث : الشعور بطمأنينة الذات			
7	0.493	15	0.651		
8	0.562	16	0.693		
9	0.681	17	0.636		

❖ **ثالثاً : علاقة كل فقرة بالدرجة الكلية للمجال :** باستعمال معامل ارتباط بيرسون لاستخراج معامل الارتباط بين كل فقرة والدرجة الكلية للمجال وتبين ان جميع معاملات الارتباط كانت دالة احصائياً عند مستوى دلالة (٠.٠٥) والجدول (٨) يوضح ذلك

جدول (٨)

علاقة كل فقرة بالدرجة الكلية للمجال

تسلسل الفقرة	معامل الارتباط	تسلسل الفقرة	معامل الارتباط	تسلسل الفقرة	معامل الارتباط
المجال الأول : الشعور بعدم كفاءة الذات		المجال الثاني : الشعور بكراهية الذات		١٩	0.745**
١	0.547**	١٠	0.719**	٢٠	0.735**
٢	0.680**	١١	0.767**	٢١	0.662**
٣	0.728**	١٢	0.788**		0.660**
٤	0.745**	13	0.751**		0.696**
٥	0.735**	1٤	0.680**		
٦	0.662**	المجال الثالث : الشعور بطمأننة الذات			
7	0.660**	1٥	0.547**		
8	0.696**	1٦	0.680**		
9	0.643**	1٧	0.728**		

❖ **صدق المقياس :** تم اعتماد ذات الأساليب المستخدمة في المقياس السابق لاستخراج صدق مقياس النقد الذاتي ، وكانت النتائج مطابقة للمعايير المقبولة للصدق.

❖ **ثبات المقياس :**

أولاً : طريقة إعادة الاختبار : تم حساب ثبات المقياس من خلال تطبيقه مرتين بفواصل زمني قدره أسبوعان على عينة مكونة من عشرة مضطربين ، بواقع (٥) ذكور و(٥) إناث، فكانت قيمة الثبات

للمجال الأول الشعور بعدم كفاءة الذات هو (٠.٧٣). المجال الثاني : الشعور بكراهية الذات (0.70) والمجال الثالث : الشعور بطمأنينة الذات (0.71) وعند مقارنتها بالدراسات السابقة (جيلبورت ، ٢٠٠٤)، اعتُبر معامل الثبات مقبولاً.

ثانياً: طريقة ألفا كرونباخ للاتساق الداخلي: استُخدمت هذه الطريقة أيضاً لاستخراج ثبات المقياس على كامل بيانات العينة، فكانت قيمة المال الأول (٠.٧٩) والمجال الثاني (0.72) والمجال الثالث (0.74) وتم تقييمها بمعامل يُظهر أن المقياس ذو ثبات جيد وأوضح ذلك الجدول (٩)

جدول (٩)

معامل ثبات مقياس النقد الذاتي بطريقة إعادة الاختبار وطريقة ألفا كرونباخ.

ت	الطريقة	معامل الثبات
١	إعادة الاختبار	الشعور بعد كفاءة الذات ٠.٧٣
		الشعور بكراهية الذات 0.70
		الشعور بطمأنينة الذات 0.71
٢	الفاكرونباخ	الشعور بعد كفاءة الذات ٠.٧٩
		الشعور بكراهية الذات 0.72
		الشعور بطمأنينة الذات 0.74

التطبيق النهائي: بعد تبني مقياس التحيز السلبي المعرفي والنقد الذاتي ، طُبِّقَت الأدوات على عينة تضم (١٥٢) من المصابين باضطراب الاكتئاب المستمر بطريقة العينة القصدية ، خلال المدة من ١٢ / ٥ / ٢٠٢٦ إلى ٢٨ / ٥ / ٢٠٢٦، ولم تواجه الباحثة صعوبة في الإجابة.

❖ الوسائل الإحصائية :

لمعالجة بيانات البحث الحالي اعتمدت الدراسة على الحزمة الإحصائية (SPSS) لتنفيذ مجموعة من الأساليب الإحصائية وذلك على النحو الآتي:

١- الاختبار التائي لعينتين مستقلتين (Independent Samples t-test) وقد استخدم لاستخراج تمييز الفقرات في المقياسين، من خلال مقارنة متوسطات المجموعتين العليا والدنيا.

٢- معامل ارتباط بيرسون (Pearson Correlation Coefficient) استخدم لحساب علاقة كل فقرة بالدرجة الكلية للمقياس، بهدف فحص الصدق الداخلي لبنود المقاييس كذلك لاستخراج العلاقة الارتباطية بين المتغيرين .

٣- الاختبار التائي لدلالة معاملات الارتباط

استُخدم لفحص الدلالة الإحصائية لمعاملات الارتباط المحسوبة بين الفقرة والمجموعة الكلية.

٤- الاختبار التائي لعينة واحدة (One-Sample t-test) استخدم لاختبار الفرق بين المتوسط الحسابي للعينة والمتوسط الفرضي للمقياسين .

عرض النتائج وتفسيرها ومناقشتها :

الهدف الأول : قياس التحيز السلبي المعرفي لدى المصابين باضطراب الاكتئاب المستمر كان الوسط الحسابي لدرجات عينة من المصابين باضطراب الاكتئاب المستمر بلغ (46.8158) والانحراف المعياري (5.90927)، في حين كان الوسط الفرضي (٣٦). وبعد تطبيق الاختبار التائي لعينة واحدة، تبين أن القيمة التائية المحسوبة بلغت (16.306)، وهي أكبر من القيمة الجدولية عند مستوى دلالة (1.96) ، مما يدل على أن نتائج العينة ذات دلالة إحصائية. وتشير هذه النتائج إلى أن عينة المصابين باضطراب الاكتئاب المستمر تميل إلى التحيز السلبي المعرفي. وكما موضح في الجدول (١٠)

جدول (١٠)

الاختبار التائي لقياس التحيز السلبي المعرفي

المتغير	عدد العينة	افرد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الفرضي	درجة الحرية	القيمة التائية المحسوبة	القيمة التائية الجدولية	مستوى الدلالة
التحيز السلبي المعرفي	١٥٠		46.8158	5.90927	٣٦	١٤٩	16.306	1.96	دالة

يظهر من النتيجة أعلاه ان عينة البحث الحالي وهي المصابين باضطراب الاكتئاب المستمر تتمتع بنسبة عالية من التحيز السلبي المعرفي ويمكن تفسير النتيجة الى ان الافراد المكتئبين يميلون الى تذكر الاحداث السلبية اكثر من تذكرهم للاحداث والخبرات الإيجابية لديهم تشويه للاحداث الإيجابية ويميلون الى تركيز انتباههم الى الاحداث السلبية ويعطوها وزناً واهمية كبير لربما يكون هذا الحدث بسيط جداً ، ولهذا وهم يحاولون جاهدين الى تذكر التجارب السلبية وتفسير المواقف الغامضة بصورة تشاؤمية ولديهم تشاؤم عن المستقبل لا يستطيعون التكيف مع الاحداث رغم انهم يحاولون السيطرة عليها ، ويحاولون ايضاً توقع نتائج سلبية للاحداث وان كانت الحدث إيجابي يفسرون الحدث على انه حدث غير مرغوب به ، وهذا يرتبط دوماً مع اضطراب الاكتئاب ، اذ يعاني الفرد المضطرب من تشويه وتحريف المعلومات والاحداث الإيجابية ويركزون انتباههم على الاحداث السلبية .

الهدف الثاني : تعرف الفروق في التحيز السلبي المعرفي وفق متغير

أ . الجنس (ذكور – اناث) : كان الوسط الحسابي لدرجات عينة الذكور (45.7606) والانحراف المعياري لها (5.10830)، بينما كان الوسط الحسابي لدرجات عينة الإناث (47.7407) والانحراف المعياري لها (5.96192). وبعد تطبيق الاختبار التائي لعينتين مستقلتين، تبين أن القيمة التائية المحسوبة بلغت (2.084)، وهي أكبر من القيمة الجدولية عند مستوى دلالة (0.05) والتي تبلغ (1.96) ، مما يشير إلى أن الفروق بين الجنسين في التحيز السلبي المعرفي ذات دلالة إحصائية. وتشير النتائج إلى أن الفروق كانت لصالح الاناث كما يوضح ذلك الجدول (١١)

جدول (١١)

الاختبار التائي لعينتين مستقلتين لقياس الفروق في التحيز السلبي المعرفي على وفق الجنس

العينة	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	القيمة المحسوبة	القيمة التائية الجدولية	مستوى الدلالة
الذكور	٦٠	45.7606	5.10830	2.084	1.96	دالة
الاناث	٩٠	47.7407	5.96192			

تشير نتيجة الجدول أعلاه ان هناك فروق ذات دلالة إحصائية لصالح الاناث وهذا يعني ان الاناث اكثر تحيزاً سلبياً معرفياً من الذكور اذ ان الاناث اكثر تعرضاً للضغوط من الذكور واكثر ميلاً الى تفسير الاحداث التي يتعرضون لها والمواقف بطريقة سلبية مع التركيز الانتباه بشكل أساسي على الجوانب السلبية ، وينظرون الى الاحداث الإيجابية بطريقة سلبية وهذا يرتبط ايضاً بوجود مخططات معرفية سلبية لدى الاناث تؤثر على طريقة ادراكها للاحداث وللآخرين ايضاً وهذا يعتمد على العوامل النفسية والاجتماعية مما يزيد من التحيز السلبي عند معالجة المعلومات بالنسبة لها .

الهدف الثالث : قياس النقد الذاتي لدى المصابين باضطراب الاكتئاب المستمر بابعاده الثلاثة : تم قياس النقد الذاتي بابعاده الثلاثة وهي (الشعور بعدم كفاءة الذات ، والشعور بكرهية الذات ، والشعور بطمأنينة الذات) على عينة مكونة من (١٥٠) فرداً من المصابين باضطراب الاكتئاب المستمر وكما موضح في الجدول (١٢).

جدول (١٢)

الاختبار التائي لعينة واحدة لقياس النقد الذاتي لدى عينة البحث

المتغير النقد الذاتي	عدد افراد العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الفرضي	القيمة التائية المحسوبة	القيمة التائية الجدولية	مستوى الدلالة
الشعور بعدم كفاءة الذات	١٥٠	33.1842	4.43559	27	17.189	1.96	دالة
والشعور بكرهية الذات	١٥٠	18.4539	12.16186	15	19.698	1.96	دالة
والشعور بطمأنينة الذات	١٥٠	19.7303	1.76038	24	-29.903	1.96	دالة

تشير نتيجة الجدول أعلاه الى ان عينة البحث لديهم نقد ذاتي ويمكن تفسير النتيجة الى ان هؤلاء الافراد يعمرون بتجارب سيئة منذ الطفولة ولديهم تاريخ مبكر من التفاعلات الابوية التي ربما انطوت على نتائج سلبية ، حيث كان ابؤهم ينتقدونهم او يعاقبهم وربما يصل الى حد الرفض لكونهم أطفال غير مرغوب

بهم وهذا يرجع الى ان هؤلاء الافراد كانوا على غير ما يريد الإباء ان يكونوا عليه وبالتالي فانهم يتحكمون بهم ويجبرونهم على اختيارات محدد في كل مجالات الحياة لا تتوافق مع اختيارهم الشعور بعدم كفاءة الذات يميلون الافراد المكتئبين الى ادراك وتفسير العالم بطريقة سلبية ويشعرون دوماً بانهم غير قادرين على أداء مهام الحياة ويصعب عليهم التكيف مع مجريات الحياة لذا فانهم ينظرون الى ذاتهم بطريقة سلبية عدوانية ومتدنية ويشعرون بعدم الكفاءة الذاتية وعدم رغبتهم في تحقيق ما يطمحون اليه ، وهذا نابع من نقدهم المستمر لذاتهم ، ويحاولون تضخيم الجوانب السلبية ويركزون دوماً على الفشل اكثر من النجاح وهذا يؤثر على الافراد انفسهم وعلى الاخرين ايضاً وعدم قدرتهم على مواجهة المواقف التي تعترضهم وقدرتهم على حل المشكلات .

اما تفسير الشعور بكراهية الذات بان الافراد المكتئبين يشعرون بعدم الثقة والتقدير والقبول من قبل الاخرين ويشعرون بكراهية الاخرين لهم وهذا نابع من صورتهم السلبية لذواتهم لانهم ينظرون دوماً الى انفسهم بانهم افراد غير جديرين بالقبول والاستحسان من قبل الاخرين .

اما تفسير الشعور بطمأنة الذات فظهرت النتيجة ان عينة لديهم مستوى منخفض من طمأنة وهذا يعني ان الافراد لديهم نظرة سلبية لذواتهم ويحاولون دوماً التقليل من امكانياتهم ويحاولون اشغال انفسهم بالأفكار السلبية وضعف الثقة بالذات وعدم قدرتهم على مواجهة الاحداث بطريقة إيجابية ، لذا فانهم يشعرون بانخفاض في طمأنة الذات ولديهم ايضاً صعوبة تقديم الدعم لانفسهم عند مواجهة مواقف الحياة الضاغطة ، لذا فان التفكير الذي يتميز بالنقد الذاتي السلبي تجاه الذات والشعور بعدم كفاءة قد يحدان من قدرة الفرد على تهدئة انفسهم وتقبل اخطائه بطريقة إيجابية .

الهدف الرابع : تعرف الفروق في النقد الذاتي على وفق

أ . الجنس : (ذكور – اناث) تم قياس النقد الذاتي بأبعاده الثلاثة وهي (الشعور بعدم كفاءة الذات ، والشعور بكراهية الذات ، والشعور بطمأنة الذات) على عينة مكونة من (١٥٠) فرداً من المصابين باضطراب الاكتئاب المستمر حسب الفروق في الجنس ، كما يوضح ذلك الجدول رقم (١٣)

جدول (١٣)

الفرق في النقد الذاتي وفق متغير الجنس (ذكور – اناث)

المتغير النقد الذاتي	الجنس	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	القيمة التائية المحسوبة	القيمة التائية الجدولية	مستوى الدلالة
الشعور بعدم كفاءة الذات	الذكور	٦٠	32.6000	5.12290	-1.315	1.96	غير دالة
	الاناث	٩٠	33.5652	3.90633			
الشعور بكراهية الذات	الذكور	٦٠	18.9000	2.23758	2.077	1.96	دالة
	الاناث	٩٠	18.1630	2.07167			
الشعور بطمأنة الذات	الذكور	٦٠	19.4667	2.23582	- 1.497	1.96	غير دالة
	الاناث	٩٠	19.9022	1.35111			

تشير نتيجة الجدول أعلاه ليس هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والاناث في النقد الذاتي في مجال الشعور بكفاءة الذات والشعور بطمأنة الذات وهذا يعني ان عينة البحث بغض النظر اذ كانت ذكور ام اناث فانهم يميلون الى تضخيم الاحداث السلبية والأفكار السلبية الموجهة نحو الذات والشعور بعدم الراحة والذنب ولوم الذات ، ينظرون الى انفسهم نظرة دونية يشعرون بعدم الرضا عن الذات يحاولون تقييم ذاتهم بطريقة قاسية وسلبية مهما كانت الخبرات والمعلومات والتجارب التي يمتلكونها ، فهم ينظرون بطريقة سلبية الى انفسهم وكذلك الاخرين والمستقبل .

اما المجال الثاني الشعور بكراهية الذات وهي دالة احصائياً لصالح الذكور أي ان الذكور اكثر كراهية لذاتهم من الاناث وهذا يرجع الى ان الذكور قد يعانون من مستويات مرتفعة من المشاعر السلبية والأفكار المضطهدة تجاه ذاتهم لذا فان الفرد ينظر الى نفسه بصورة ناقدة ومؤلمة وقاسية ويعانون من الم نفسي وصوت داخلي يشعرهم بالحزن والياس ، وقد يحمل البعض منهم ذاتهم مسؤولية الإخفاقات السلبية التي يمرون بها ، وهذا يرتبط بطبيعة التفكير الاكتئابى المتشائم لهم .

الهدف الخامس : إيجاد العلاقة الارتباطية بين التحيز السلبي المعرفي والنقد الذاتي : ولغرض تحقيق هذا الهدف، استُخدمت معامل الارتباط لقياس العلاقة بين متغيري التحيز السلبي المعرفي وعلاقته بالنقد الذاتي بابعاده الثلاثة ، بمستوى دلالة (٠.٠٥) ومعامل الارتباط الجدولية والبالغة (٠.٩٨)، كما هو موضح في الجدول رقم (١٤)

جدول (١٤)

معامل ارتباط بيرسون لدرجات التحيز السلبي المعرفي ودرجات النقد الذاتي

المتغيران	العدد	معامل ارتباط بيرسون	مستوى الدلالة
التحيز السلبي المعرفي والشعور بعدم كفاءة الذات	١٥٠	0.350	دالة
التحيز السلبي المعرفي والشعور بكرهية الذات	١٥٠	0.342	دالة
التحيز السلبي المعرفي والشعور بطمأنينة الذات	١٥٠	0.023	غير دالة

تشير نتيجة الجدول أعلاه الى ان هناك علاقة ارتباطية دالة احصائياً بين التحيز السلبي المعرفي والمجال الأول من النقد الذاتي هو الشعور بعدم كفاءة الذات وهذا يعني ان الافراد المكتئبين لديهم صورة مشوهة عن الذات وادراكهم للمواقف سلبية ولديهم نظرة سلبية للحياة
اما العلاقة بين التحيز السلبي المعرفي والمجال الثاني هو الشعور بكرهية الذات هي علاقة دالة احصائياً وموجبة أي كلما زاد التحيز السلبي المعرفي والشعور بكرهية الذات وهذا يعني ان افراد العينة بسبب الخيبة والعز والالم الذي يشعرون به نتيجة عدم قدرتهم على التوافق مع مجريات الحياة فانهم يشعرون بكرهية الذات بسبب الأفكار السلبية والنظرة التشاؤمية لذواتهم .
اما العلاقة بين التحيز السلبي المعرفي والمجال الثالث الشعور بطمأنينة الذات غير دالة احصائياً أي كلما زاد التحيز السلبي المعرفي ضعف طمأنينة الذات وهذا يعني ان الافراد لديهم نظرة سلبية تجاه ذاتهم لذا فانهم لا يشعرون بطمأنينة الى ذاتهم ويشعرون دوماً بخيبة امل والحزن والالم تجاه ذاتهم .

❖ التوصيات: توصي الباحثة بما يأتي :

- ١- اقامة ندوات وورش عمل ومؤتمرات تعزز من الأفكار الإيجابية والنظرة الإيجابية للمستقبل بدلاً من التركيز على الجوانب السلبية من الذات
- ٢- توعية افراد المجتمع عن طريق تنظيم برامج تدريبية لزيادة وعي الافراد بضرورة مراجعة الطبيب النفسي لتعزيز الحالة الصحة النفسية لدى الافراد المضطربين
- ٣- تعزيز الدعم الاجتماعي من خلال التواصل مع افراد الاسرة والأصدقاء وتجنب العزلة الاجتماعية والابتعاد عن الآخرين

❖ المقترحات : استكمالاً للبحث الحالي تقترح الباحثة ما يأتي :

- ١- اجراء دراسة مماثلة على عينات اكبر في المجتمع متنوعة بفئات عمرية متعددة من اجل معرفة أي منها اكثر تحيز سلبي
- ٢- اجراء دراسة النقد الذاتي وعلاقته بالسلبيات التعامل الوالدية لدى عينة من الافراد المصابين باضطراب الاكل العاطفي
- ٣- دراسة العلاقة بين التحيز السلبي المعرفي وعلاقته بالنقد الذاتي لدى المصابين باضطراب الوسواس القهري
- ٤- دراسة التحيز السلبي المعرفي وعلاقته باتخاذ القرار لدى الافراد في مرحلة السادس الاعدادي

قائمة المصادر

- Aylward , Jessica , Hales Claire & Robinson , Oliver ., (2020) . Translating a Rodent measure of negative bias into humans : the impact of induced anxiety and unmedicated mood and anxiety disorders , published online by Cambridge university press .
- Bahn , D , . Vesker , M ., Garcia , J . C & Schwarzer , G ., (2017) . Age – dependent positivity – bias in childrens processing of emotion terms . front psychol . 8 : 1268 .

- Baião, R., Gilbert, P., McEwan, K., & Carvalho, S. (2015). Forms of Self-Criticising/Attacking & Self-Reassuring Scale: Psychometric properties and normative study. *Psychology and Psychotherapy: Theory, Research and Practice*, 88(4), 438-452. DOI: 10.1111/papt.12049
- Blatt, S., D'Afflitti & Quinlan, D. M. (1976). Experiences of Depression in Normal Young Adults. *Journal of Abnormal Psychology*, 85(4), 383 – 389.
- Boulesteix , Anne & Strobl , Carolin ., (2009) . Optimal classifier selection and negative bias in error rate estimation ; an empirical study on high-dimensional prediction , department of statistics , university of munich
- Chen , Z ., & Lurie , N , H ., (2013) . Temporal Contiguity and negativity bias in the impact of online word of mouth *journal of marketing research* , 50 (4) .
- Christina Alexandra Löw , (2020) Henning Schauenburg, Ulrike Dinger , Self-criticism and psychotherapy outcome: A systematic review and meta-analysis *Clinical Psychology Review*
- Czapinski , J ., (1985) . Negativity bias in psychology : an analysis of polish publications . *polish psychological bulletin* , 16 , 27 – 44 .
- Fennig, S., Hadas, A., Itzhaky, L., Roe, D., Apter, A., & Shahar, G. (2008). Self-criticism is a key predictor of eating disorder dimensions among inpatient adolescent females. *International Journal of Eating Disorders*, 41(8), 762-765. DOI: 10.1002/eat.20573
- Frank , Darius , Chrysochou , Polymeros & Mitkidis , Panagiotis (2021) . the Paradox of technology : negativity bias in consumer adoption of innovative technologies , center for advanced hindsight , duke university
- Gilbert, P., Clarke, M., Hempel, S., Miles, J. N. V., & Irons, C. (2004). Criticizing and reassuring oneself: An exploration of forms, styles and reasons in female students. *British Journal of Clinical Psychology*, 43(1), 31-50. DOI: 10.1348/014466504772812959
- Hamlin , Kiley & Baron , Andrew (2014) . Agency Attribution in infancy : Evidence for a negativity bias , Department psychology , the university of british Columbia , Vancouver , Canada .
- Kanouse , D , E & Hanson , L ., (1972) . Negativity in evaluations . NJ : General learning press .
- Katsyri , Jari ., Kinnunen , Teemu & Ravaja , Niklas (2016) . Negativity bias in media multitasking : the effects of negative social media messages on attention to television news broadcasts , department of computer science , school of science , aalto university .
- Kauschke , Christina & Bahn , Daniela (2019) . The role of emotional valence for the processing of facial and verbal stimuli – positivity or negativity bias , department of german linguistics , Philipps – university Marburg .
- Micaela , Consiglio, Francesca D'Olimpio & Alessandro Couyoumdjian (2026). Self-Criticism in Preventive Guided Self-Help Interventions: Greater

Gains or Greater Risks? Its Effect on Adherence, Treatment Success, and Working Alliance. Academic Editor: Alean Al-Krenawi

- Qahri – Saremi , H ., & Montazemi , A . R ., (2020) . Negativity bias in the effects of ewom reviews ; an elaboration likelihood perspective in online service adoption context . European conference on information systems , A Virtual AIS Conference .
- Qahri – Saremi , H ., & Montazemi , A . R ., (2022) . Negativity bias in the diagnosticity of online Review content ; the effects of consumers prior experience and need for cognition . European journal of information systems , 1 – 18 .
- Rose, A. V., & Rimes, K. A. (2018). Self-criticism self-report measures: Systematic Review. Psychology and Psychotherapy: Theory, Research and Practice, 91(4), 450-489. <https://doi.org/10.1111/papt.12171>
- Rozin , P ., & Royzman , E , B., (2001). Negativity bias , negativity dominance ,and contagion .personality and social psychology review ,5 (4)
- Shahar, G. Erosion , (2015) .The Psychopathology of Self-Criticism; Oxford University Press: Oxford, UK .
- Taylor , S , E ., (1991) . Asymmetrical effects of positive and negative events ; the mobilization – minimization hypothesis . psychological bulletin , 110 (1) . 67 .
- Thompson , R , A ., (1987) . Empathy and emotional understanding : the early development of empathy . in n , eisenberg , new York : Cambridge university press .
- Thompson, R., & Zuroff, D. C. (2004). The Levels of Self-Criticism Scale: comparative selfcriticism and internalized self-criticism. Personality and individual differences, 36(2), 419-430. [http://dx.doi.org/10.1016/S0191-8869\(03\)00106-5](http://dx.doi.org/10.1016/S0191-8869(03)00106-5)
- Zaccari, M. Fazi, authors Francesco Mancini (2024) . Understanding Self-Criticism: A Systematic Review of Qualitative Approaches
- Watanabe , Daniel , McLaughlin , Martha ., (2020) . Association Between a Directly Translated cognitive measure of negative bias and self – reported psychiatric symptoms , sociery of biological psychiatry . published by Elsevier inc .
- Zaccari, V.; Mancini, F. Rogier, G.(2024). State of the art of the literature on definitions of self-criticism: A meta-review. Front. Psychiatry, 15 .