

**فاعلية تدريبات الضبط المعرفى فى خفض الأفكار التطفلية لدى
عينه من طلاب الجامعة مرتفعى الأعراض الاكتئابيه**

إعداد

أ/ داليا فاروق محمد على

إشراف

أ.م.د/ عادل عبدالفتاح الهجين

أستاذ الصّحة النفسيه المساعد
كلية التربية – جامعة المنوفيه

أ.د/ لطفى عبدالباسط إبراهيم

أستاذ علم النفس التربوى
كلية التربية – جامعة المنوفيه

المستخلص

هدفت الدراسة الحالية للتحقق من فاعلية تدريبات الضبط المعرفى فى خفض الأفكار التطفلية، وأعراض الاكتئاب لدى عينة من طلاب الجامعة، الذى بلغ عددهم (١٠) مشتركين (اثنتين من الذكور وثمانية من الإناث)، وتراوحت أعمارهم بين ١٨ - ٢٠ عام (بمتوسط حسابى وانحراف معيارى $18,27 \pm 0,65$). ومن أجل هذا الهدف أعدت الباحثة استبيان الأفكار التطفلية؛ واستبيان الأعراض الاكتئابية؛ وصممت سبع مهام لتدريبات الضبط المعرفى تضمنت مهام مدى الأرقام (الألوان) العكسى باستخدام power point؛ مهام النقطة-الشكل؛ مهام flanker باستخدام E-prime2). ولقد استمر التدريب لسبع جلسات (بعد أقصى ١٥ دقيقة للجلسة بواقع ١٢٥ دقيقة تدريبية إجمالية كحد أقصى على مدار سبع أسابيع تقريباً، بمعدل جلسة أسبوعياً لكل مشترك). ولقد أسفرت النتائج عن انتقال أثر التدريب إلى خفض الأفكار التطفلية، وصولاً إلى خفض الأعراض الاكتئابية، بما يعنى فاعلية الإجراء وإمكانية اختباره على اضطرابات نفسية أخرى.

الكلمات المفتاحية : الأعراض الاكتئابية، الأفكار التطفلية، الضبط المعرفى، تدريبات الضبط المعرفى.

Abstract

The current research aimed to reduce intrusive thoughts among university Students with high depressive symptoms through cognitive control training. The main research sample consisted of (10) students (2 mal and 8 females) from the Faculty of Education at Menoufia University, with a high level of depressive symptoms their ages range from (18 -20) years old with an average age of (18.27) and a standard deviation of (0.65). The research utilized various tools, included Intrusive Thoughts Questionnaire (developed by the researcher), Depressive Symptoms Questionnaire (developed by the researcher), and seven computerized tasks designed by the researcher for cognitive control training (Backward Digit (color) Span powered by powerpoint, Dot- Figure Task, and Flanker task powered by E-Prime2). The training durated for seven weeks (a session perweek). Each session durated for 15 munits, totally 125 munits at the end of the training. The training demonstrated that cognitive control training led to a reduction in intrusive thoughts and depressive symptoms. That means the effectiveness of cognitive control so the future research has to apply it with other psychological disorders.

Key words: depressive symptoms, Intrusive thoughts, Cognitive control, cognitive control training.

مقدمة البحث:

يُعد الاكتئاب واحدًا من أكثر الاضطرابات النفسية المعروفة لدى العامة، وذلك لما له من تأثيرات سلبية على جميع جوانب حياة الفرد، فيتسبب مرضى الاكتئاب بؤملة من المشكلات النفسية، والانفعالية، والمعرفية، والاجتماعية، بما ينعكس على الأداء الوظيفي للفرد. ولذلك يتسبب الاكتئاب في خسائر اقتصادية ومادية فادحة ليس للفرد فقط بل أيضًا للمجتمعات التي ينتشر فيها بكثرة بين أفرادها. لتبدأ المشكلة في العزلة والرغبة في عدم الاختلاط بالآخرين والابتعاد عن الناس وبالتالي الانقطاع عن العمل. ومن المفترض أن تبدأ المشكلة بالخلل المعرفي الذي يتسبب به الاكتئاب

إن روابط العلاقة بين علم النفس المعرفي والاضطرابات النفسية ليست بالجديدة، ولكنها تتطور بتطور البحث في المجال المعرفي. ويُعتبر الاكتئاب هو صاحب النصيب الأكبر الذي حاز على اهتمام الباحثين معرفيًا، فهو ذلك الاضطراب القديم الجديد الدارج في نقاشات العامة والشائع الحديث عنه بإسراف وذلك لما له من تأثير سلبي على الفرد في كل جوانب حياته. فمعرفيًا يتسبب مرضى الاكتئاب بؤملة من المشكلات المعرفية التي نكر (Woo et al (2016, p. 2 بعضًا منها لتشمل ضعفًا في التفكير والانتباه والتركيز واللغة والذاكرة واتخاذ القرار وحل المشكلات.

وطبقيًا لبيك فمن المفترض وجود ما يُعرف بالتشوهات المعرفية لدى مرضى الاكتئاب التي تتمثل في الأفكار الآلية الغير مرغوبة، والتي يندرج منها أشكال مختلفة من أنواع التفكير الغير مرغوبة كالأفكار التطفلية، التي لا يمكن تصنيفها على أنها مجرد عَرَضًا معرفيًا للاكتئاب بل هي سببًا رئيسًا للإصابة به. فلقد أكد (Cohee et al (2016; Lepore, Silver, Wortman, & Wayment (1996) ليس فقط على وجود علاقة إيجابية قوية بين الأفكار التطفلية والاكتئاب، بل أيضًا على أنها عاملاً مُنبئًا به. وتتأكد هذه العلاقة من خلال نتائج دراسة (Lepore (1997 التي أثبتت إمكانية خَفْض أعراض الاكتئاب من خلال خَفْض الأفكار التطفلية، التي يبدو أن هناك إمكانية لاستئارتها من خلال أحداث الحياة الضاغطة بما يؤثر سلبًا على الحالة المزاجية للفرد.

ومن المفترض أن يكون هناك عاملاً مُشتركًا بين الأفكار التطفلية والاكتئاب يتمثل فيما يُعرف بقصور عمليات الضبط المعرفي التي تعتبر هي المُتحكِّمة في مُدخلات ومُخرجات عملية المُعالجة وما تحويه الذاكرة العاملة من معلومات. ولقد أكدت الدراسات (Dai & Feng, 2011;

Gohier et al., 2009; Harvey et al., 2004; Lange et al., 2012; Levens & Gotlib, 2015; Lin et al., 2014) على أن المكتتبين يعانون من صعوبة فى كف المعلومات السلبية من الدخول إلى الذاكرة العاملة وطردها من عمليات المعالجة؛ وقصور فى القدرة على التحويل بشكل عام والتحويل عن المعلومات السلبية بشكل خاص؛ وقصور فى تحديث محتوى الذاكرة العاملة.

ويبدو أيضًا أن القصور فى الضبط المعرفى واضحًا أيضًا لدى من لديهم أفكارًا تطفلية، فلقد توصل (Bomyea & Amir, 2011; Nejati, Salehinejad, & Sabayee, 2018) إلى أن القصور فى الضبط الكفوى يلعب دورًا سببيًا فى معاناة الفرد من وجود الأفكار التطفلية؛ وأن ضعف القدرة على تجنب تلك الأفكار يرجع إلى ضعف فى القدرة على تحديث محتوى الذاكرة العاملة. كما أكدت الدراسات (Levens & Gotlib, 2015; Schulz, Savla, Czaja, & Monin, 2017) على أن الاضطرابات النفسىة التى تتسم بالأفكار التطفلية كالاكتئاب تتسم أيضًا بوجود صعوبات فى التحويل بين المهام المعرفية.

ومن هنا يبدو الدور الواضح لعمليات الضبط المعرفى فى وجود الأفكار التطفلية ونشأة الاكتئاب، وبناءً عليه تبحث الدراسة الحالية فى إمكانية خفض الأفكار التطفلية وأعراض الاكتئاب من خلال تدريبات الضبط المعرفى، حيث أكد (Moshier, 2015) على إمكانية خفض أعراض الاكتئاب من خلال التدريب على مهام للضبط الكفوى والانتباه الانتقائى باستخدام مهام PASAT؛ وكذلك أكد (Bomyea & Amir, 2011) على إمكانية خفض التطفلات من خلال زيادة سعة الذاكرة العاملة والتحويل باستخدام مهام Rspan، Ospan. ولكن لا توجد دراسات على حد علم الباحثة سعت لخفض هذان المتغيران معًا باستخدام ذات الإجراء، ولذلك تسعى الدراسة الحالية للتحقق من فاعلية تدريبات الضبط المعرفى فى خفض الأفكار التطفلية وأعراض الاكتئاب لدى عينة من طلاب الجامعة.

مشكلة البحث:

على الرغم من دور الأفكار التطفلية كعامل منبئى بالاكتئاب إلا أنه لم يتم إدراجها من قبل (على حد علم الباحثة) ضمن الخطة العلاجية للاكتئاب، ولذلك كان لابد من البحث عن فنية ثنائية

الأثر على الأفكار التطفُّليَّة وأعراض الاكتئاب في ذات الوقت دون أن تتسبَّب في تعقُّد خطة العلاج أو إطالة أمدها، وأن تكون أسرع في أثرها، ولا تتطلب احتكاكًا مباشرًا بالمعالج النفسى وأن تكون أقل تكلفة وأسرع في الوصول إليها. وكل هذه الخصائص تتوافر بشكل كبير في تدريبات الضبط المعرفى. وبناءً عليه تمت صياغة مشكلة البحث الحاليَّة في الاسئلة التالية:

١- ما فاعليَّة تدريبات الضبط المعرفى في خفض الأفكار التطفلية؟

٢- ما فاعليَّة تدريبات الضبط المعرفى في خفض أعراض الاكتئاب؟

أهداف البحث: يحاول البحث الحالى التعرف على مدى فاعليَّة تدريبات الضبط المعرفى في خفض الأفكار التطفلية لدى عينة من طلاب الجامعة مرتفعى الأعراض الاكتئابية.

أهمية البحث:

إن أهميَّة البحث الحالى تأتي من خلال التعرف دور قصور عمليَّات الضبط المعرفى في ظهور الأفكار التطفُّليَّة والإصابة بالاكتئاب.

مصطلحات البحث:

الاكتئاب Depression: هو توصيف لحالة من المزاج الحزين التى تغلب على الفرد غالبية الوقت مصحوبة بخلل فى الجوانب النفسية (كالشعور بالدونية واحتقار الذات)، والجسدية (كفقدان الطاقة، والأرق أو فرط النوم، وزيادة أو فقدان الوزن)، والمعرفية (كضعف التركيز، ونقص الانتباه)، بما يُعيق الأداء العام، ويتسبَّب في عبء وظيفى واجتماعى لدى الفرد، وهو درجة المشترك على استبيان الأعراض الاكتئابية الذى أعدته الباحثة.

الأفكار التطفُّليَّة Intrusive Thoughts: أفكار سلبية غير مرغوبة، ولاإرادية، ومتكررة تتداخل مع أداء الأنشطة اليومية للفرد، ومن الصعب السيطرة عليها على الرغم من المحاولات المتعمدة لضبطها، وهى درجة المشترك على استبيان الأفكار التطفُّليَّة الذى أعدته الباحثة.

الضبط المعرفى Cognitive Control: هو مجموعة من العمليات المعرفية اللازمة لتهيئة وتطوير السلوك والتفكير بما يتناسب مع التغييرات فى متطلبات المهام من أجل تحقيق الأهداف الموضوعية.

تدريبات الضبط المعرفي **Cognitive Control Training**: هي تدريبات معرفية تتم باستخدام مهام مُحوسبة لإصلاح الوظائف التنفيذية، بما يسمح بالتكيف المرن لأفكار الفرد وسلوكياته لتحقيق أهدافه، حيث يتم استخدام التمارين أو الألعاب المعرفية لاستهداف شبكات عصبية معينة من أجل تحسين الأداء المعرفي من خلال المرونة العصبية (Motter et al., 2016, p. 185).

الإطار النظري للبحث والدراسات السابقة:

أولاً: الاكتئاب Depression:

١ - مفهوم الاكتئاب:

إن مفهوم الاكتئاب لا يكاد أن يخرج من إطار كونه حالة مزاجية غير مُرحب بها من قِبل الفرد، حيث يَسمُّ الاكتئاب بوجود مزاج منخفض بشكل مستمر، وأفكار سلبية متكررة، وفقدان للمتعة مصحوبًا بقصور معرفي على مستوى معالجة المعلومات وتحديدًا للمعلومات السلبية مع صعوبة في كفيها مما يؤدي إلى مزاج مكتئب (Vanderhasselt et al., 2014, p. 68). فَعَرَفَه الرابطة الأمريكية للطب النفسي (APA) American Psychiatric Assosiation بأنه مزاج مستمر من الكآبة وعدم القدرة على تَوَقُّع السعادة أو المتعة، مصحوبًا بنقد الذات والاشمئزاز منها، وفقدان للقيمة، والشعور بالدونية، وأفكار اجترارية تشاؤمية، مع وجود أفكار حول الموت والتخلُّص من الحياة نتيجة لمشاعر عدم القيمة، وعدم استحقاق الحياة (DSM-5, 2013, p. 160).

٢ - المنظور المعرفي لتفسير الاكتئاب:

إن لهذا المنحى تأكيدًا تجريبيًا يأتي من خلال البحوث المتوالية والمستمرة في هذا المجال. فهناك تأكيدًا على ارتباط اضطراب العمليات المعرفية بالاكتئاب، حيث بيّنت الدراسات (Bianchi et al., 2020; Everaet, 2021; Joormann et al., 2011; Lazarove et al., 2018; Mohammadkhani et al., 2020) وجود انحرافات سلبية في الذاكرة، والانتباه، والتفسير؛ وكذلك غالبية جوانب الوظائف التنفيذية؛ إضافةً إلى وجود محتوى للأفكار السلبية عن الذات، والعالم، والمستقبل لدى المكتئبين دون العاديين.

إضافةً إلى ذلك، يوجد دليلاً تجريبيًا (Bianchi, Laurent, Schonfeld, & Verkuilen, & Berna (2018); Hindash & Amir (2012); Joorman et al., 2011; Joorman & Gotlib, 2010; Lange et al., 2012; Kertzman et al., 2010; Xie et al, 2018) على وجود ميّلي لدى المكتئبين لتفسير السيناريوهات الغامضة بطريقةٍ سلبيةٍ؛ ووجود ضعف عام في الانتباه والذاكرة؛ وكذلك ضعفًا في أداء عمليات الضبط المعرفي من حيث القدرة على كف المعلومات السلبية، والتحويل بين المجموعات، وتحديث محتوى الذاكرة العاملة.

وهذا بدوره ينعكس على تنظيم الانفعال وخاصةً الاجترار الذي يُميّز المكتئبين، حيث التفكير المتكرّر عن أسباب المزاج الكئيب والأعراض المصاحبة له وعواقبه. فلقد أثبتت الدراسات (Demeyer, Lissnyder, Koster, De Raedt, 2012; Di Schiena, Luminet, Chang, & Philippot, 2013; Koster, De Lissnyder, & De Raed, 2013; Lavender & Watkins, 2004; Stone, Lankin, Gibb, & Abela, 2011; Watkins & Baracaia, 2002) أن الاجترار يتوسّط العلاقة بين ضعف عمليات الضبط المعرفي وأعراض الاكتئاب؛ ويؤثّر على حل المشكلات من حيث اللجوء إلى أساليبٍ مُختلّةٍ وظيفيًا، والتردّد في اتّخاذ القرار؛ إضافةً إلى ارتباطه بالضعف في التحويل الانتباهي؛ وكذلك زيادة التفكير المستقبلي السلبي واليأس وانخفاض التفكير الإيجابي، والتنبؤ بالاكتئاب وحدّة أعراضه ومُدّتها.

ثانيًا: الأفكار التطفّلية **Intrusive thoughts**:

١ - مفهوم الأفكار التطفّلية:

لقد تعدّدت مفاهيم الأفكار التطفّلية طبقًا للنماذج والنظريات التي تناولتها، حيث عرّفها Horowitz (1975, p. 1458) بأنها "أى تفكير مُتكرّر يدخل بشكل لاإرادي إلى الوعي، ويتطلّب بذل جهد لقمعه، ويصعبُ تبديده، أو يتم اعتباره على أنه شيء يجب تجنّبه". في حين عرّفها Rachman (1981, p. 89) بأنها "أفكار أو صور أو نبضات غير مقبولة و/أو غير مرغوبة، ويصحبها عدم الارتياح، وتتميّز بالتالي: (١) أنها تُعيق وتعترض النشاط الحالى الذى يقوم به الفرد، و(٢) أنها داخلية المنشأ، و(٣) من الصعب ضبطها". كما عرّفها Bomyea & Amir (2011, p. 529) بأنها "أفكار أو ذكريات أو صور تفرض نفسها فجأة على العقل بشكل مُتكرّر وتلقائي

ولا إرادى، وأحياناً ما يُعاني غالبية الناس مثل هذا النوع من الإدراكات إلا أن مرضى الاكتئاب يعانون من أفكار تطفلية مؤلمة بشكل مستمر ومن الصعب التخلص منها على الرغم من محاولات الضبط المتعمد من قبل الفرد".

٢- نشأة الأفكار التطفلية:

توجد العديد من النظريات التي حاولت وضع تصوراً لظهور الأفكار التطفلية وأسباب عدم القدرة على ضبطها لدى البعض. وفي هذه الدراسة سيتم التركيز على اثنتين منها لارتباطهما الوثيق بمجال الدراسة الحالية.

أ- فرضية القصور التنفيذي **Executive Deficit Hypothesis**:

تؤكد فرضية القصور التنفيذي على دور الموارد المعرفية المتاحة لدى الفرد في قدرته على ضبط الذكريات السلبية، حيث تختلف هذه القدرة من شخص لآخر، فأصحاب الموارد المعرفية المحدودة يظهر لديهم قصوراً واضحاً في القدرة على ضبط هذه الذكريات وما يتعلق بها من أفكار، ولذلك فإن هناك أفراداً ناجحون وآخرون فاشلون في الضبط المعرفي للأفكار السلبية (Levy & Anderson, 2008, p. 623). وفي هذا الصدد أكدت العديد من الدراسات (Bomyea & Amir, 2011; Gillie & Thayer, 2014) على العلاقة بين الفشل في الضبط المعرفي بعدد من الاضطرابات النفسية التي تتميز بالأفكار التطفلية كالاكتئاب واضطراب كرب ما بعد الصدمة. كما أكد (Carlson & Wang, 2007); Persad, Abeles, Zacks, & Denburg (2002) على انهيار قدرات الضبط المعرفي لدى كبار البالغين؛ وضعفها لدى ما هم دون سن المدرسة بما يؤثر سلباً على تنظيم انفعالاتهم وأفكارهم.

ب- نموذج الموارد المحدودة **The limited resource model**:

يفترض (Muraven, Tice, & Baumeister, 1998, p. 786) احتمالية حدوث إرهاق في عمليات الضبط المعرفي نتيجة لاستخدامها لفترات طويلة، مما يؤدي إلى حدوث فشل في تنظيم الذات. وهذا يعني أن استهلاك الفرد لقدراته المعرفية لفترة طويلة يؤدي إلى استنفاد طاقته المعرفية ولو بشكل مؤقت لحين استعادتها مرة أخرى، حيث يؤدي تنظيم الذات المستمر إلى الإجهاد المعرفي للفرد. لتبدو العلاقة بين الإجهاد وتنظيم الذات علاقة تبادلية، فكما يؤدي تنظيم الذات المُجهَد إلى

الإجهاد المعرفى للفرد، فإن الإجهاد المعرفى ذاته يؤدي إلى ضعف فى تنظيم الذات للمهمة التالية. ومما يؤكد صحة هذا الافتراض ما توصلت إليه دراسة (Dhawan & Mathur, 2020) من وجود علاقة إيجابية بين قمع الأفكار والإجهاد المعرفى؛ وكذلك دور التدريب على اليقظة الذهنية فى التقليل من قمع الأفكار وخفض الجهد المعرفى، مما يؤدي إلى انخفاض معدلات الأفكار التطفلية وتكرارها وكذلك فى أثرها النفسى.

٣- الأفكار التطفلية وعلاقتها بالاكنتاب:

لوضع تفسير لاستمرار الأفكار التطفلية يجب الوضع فى الاعتبار للحالة المزاجية للفرد من حيث القلق والاكنتاب، حيث تنخفض القدرة على مقاومة الأفكار التطفلية فى فترات الضغط النفسى، ويصعب التخلص منها فى حالة عسر المزاج (Rachman, 1981, p. 93). ومما يؤكد صحة هذا الافتراض ما توصلت إليه الدراسات (Cohee et al., 2016; Dupont, Bower, Stanton, & Ganz, 2014; Lepore, Silver, Wortman, & Wayment, 1996) فقط من وجود علاقة إيجابية بين الأفكار التطفلية والاكنتاب؛ بل أيضاً من إمكانية التنبؤ بأعراض الاكنتاب من خلال الأفكار التطفلية؛ وكذلك إمكانية خفض أعراض الاكنتاب من خلال خفض الأفكار التطفلية.

ثالثاً: الضبط المعرفى Cognitive control:

١- مفهوم الضبط المعرفى:

لقد عرفه Ramos (2009, p. 2) بأنه مجموعة من العمليات اللازمة للتفكير والسلوك المعقد الموجه نحو الهدف فى مواجهة المعلومات الدخيلة. أمّا (Cooper, 2010, p. 598) فيرى أنه تلك العمليات التى يتم استدعائها لتوليد السلوك أو تنظيمه عند مواجهة مواقف جديدة. فيرى (Botvinick, Barch, Carter, & Cohen, 2001, p. 624) أنه قدرة النظام المعرفى على التكيف لأداء مهام محددة من خلال القيام بالمهام المناسبة لذلك. وفى ذات السياق عرفه (Braver, 2012, p. 106) بأنه القدرة على تنظيم، وتنسيق، وتتابع الأفكار والنشاطات طبقاً للأهداف الداخلية، فيرى (Gonthier, Braver, & Bugg, 2016, p. 778) أنه تلك القدرة على تنظيم السلوك طبقاً لهدف محدد.

٢- النظريات المُفسّرة لضبط المعرفى:

توجد العديد من النظريات التى حاولت التعرّف على طبيعة الضبط المعرفى وطبيعة مُكوّناته، وسيتم تناول بعضٍ منها فى هذه الدراسة.

أ- نموذج وحدة الضبط المعرفى فى مقابل تنوّعه:

Unity versus diversity of cognitive control:

لقد افترض (Miyake (2001, p. 49 وجود آليّتان تتحكّمان فى الضبط المعرفى هما: الوحدة التى تنشأ من مُكوّناته الفرعية، والتنوّع الذى يؤكّد على انفصال واستقلالية كل مُكوّن منهم. ولقد تم تحديد ثلاثة مُكوّنات من المُفترض أنها جوهرية، حيث تقوم على أساسها عمليات الضبط المعرفى الأكثر تعقيداً، وهى: التحديث، والتحويل، والكف. ولقد افترض التحليل العاملى الذى أجراه صِحّة هذا الافتراض، حيث تم التأكيد على ارتباط الثلاث عمليّات كلٍ منها بالأخرى، وكذلك انفصالهم الذى يظهر فى التمايز فيما بينهم. ولقد أكد رسم المخ بالرنين المغناطيسى الوظيفى من خلال دراسة (Collette et al (2005 أن هناك أماكن مُحيّة تلعب دوراً عاماً مُشتركاً فى عمليات الضبط المعرفى وأخرى فى الفص الجبهى خاصة بكل عمليّة تنفيذية على جده بما يؤكّد وجهة نظر Miyake.

ب- نظرية الانتباه التنفيذى **Executive Attention Theory**:

لقد افترض (Engle & Kane (2004, p. 192-193 أن الفروق الفردية فى سعة الذاكرة العاملة أو فى الانتباه التنفيذى تؤدى إلى وجود فروقٍ فى الأداء، حيث عرّف الانتباه التنفيذى بأنه القدرة على الاحتفاظ بالمثير وعناصر الاستجابة داخل الذاكرة النشطة وخاصةً عند وجود أحداث قد تشحّب الانتباه بعيداً عن المهمة. فالانتباه التنفيذى يُعتبر ضرورياً للحفاظ على المعلومات داخل الذاكرة النشطة، ولحل الصراع الناتج عن المنافسة بين الاستجابات. ولقد جاءت دراسة (Redick & Angle (2011 لتؤكد على هذه الفروق بين أداء مُنخفضى ومرتفعى سعة الذاكرة العاملة، فالمنخفضين كانوا أكثر ارتكاباً للأخطاء، وأكثر بطءً فى حالة الاستجابات الصحيحة وذلك مقارنةً بالمرتفعين.

ج- نموذج مراقبة التعارض Conflict Monitoring Model:

لقد افترض (Botvinick et al (2001, p. 625) وجود ما يُعرّف بمنظومة ضبط التعارض، حيث يتم حشد الميكانيزمات اللازمة لتعديل السلوك بمجرد الكشف عن التعارض لئتم أولاً تقييم مستواه، ثم نقل المعلومات الناتجة عن هذا التقييم إلى المراكز المسؤولة عن الضبط لتقوم بإحداث المواءمات المناسبة لتقليل أثره. ولقد جاءت دراسة (Clayson & Larson (2011 لتؤكد على هذا الميكانيزم مُتميّلاً في زيادة زمن الرّجع لمحاولات عدم التّطابق مقارنةً بمحاولات التّطابق، وكذلك من خلال المؤشرات الفسيولوجية المُتمثلة في زيادة نشاط مناطق مُحيّة مُعيّنة في حالة مستويات التعارض المرتفعة مقابل انخفاض نشاط ذات المناطق في حالة مستويات التعارض المنخفضة.

٣- الضبط المعرفي وعلاقته بالاكْتئاب:

لقد أكّدت الدراسات (Demeyer et al., 2012; Joorman & Gotlib, 2010; Levens & Gotlib, 2010; 2015; Wante, Mueller, Dmeyer, Naets, & Braet, 2017;) على وجود صعوبة في القدرة على إزاحة، وكف، والتحويل من المعلومات السلبية إلى أخرى إيجابية لدى المكتئبين وأيضاً لدى المُعالجين من الاكْتئاب وذلك مُقارنةً بغيرهم من العاديين.

٤- الضبط المعرفي وعلاقته بالأفكار التطفلية:

لقد افترض (Verwoerd et al (2008, p. 291); Verwoerd, Wessel, de Jong, (2010, p. 161) أن القصور في الضبط الانتباهي والكفي يجعل الأفراد مُعرّضين أكثر لوجود تطفلات غير مرغوبة بشكل مُتكرّر. ولقد جاءت نتائج دراسة (Bomyea & Amir (2011 لتؤكد على تلك العلاقة السببية بين القدرة على الضبط الكفي والقدرة على قمع الأفكار التطفلية. وهذا بدوره يؤدي إلى صُغف في التحديث، حيث توصلَ (Nejati et al (2018) إلى أن صُغف القدرة على تجنّب الأفكار التطفلية يرجع إلى صُغف في القدرة على تحديث محتوى الذاكرة العاملة. وفيما يتعلّق بعلاقة التحويل بالأفكار التطفلية فإنه تم الاستدلال عليها من خلال الجَمع بين الدراسات (Levens & Gotlib, 2015; Schulz, Savla, Czaja, & Monin, 2017) التي تناولت القصور في التحويل لدى عيّنات اكلينيكية تعاني من أفكارٍ تطفلية.

رابعاً: تدريبات الضبط المعرفى (CCT): Cognitive Control Training

إن تدريبات الضبط المعرفى عبارة عن استخدام لمهام مُحوسبة لإصلاح الوظائف التنفيذية، مما يسمح بالتكيف المرن لأفكار الفرد وسلوكياته لتحقيق أهدافه (Hoorelbeke, Van den Bergh, De Raedt, Wichers, & Koster (2021, p. 615); Motter et al (2016, p. 185) وما يُميزها أنه يمكن استخدامها كعلاج مساعد للعلاجات التقليدية لزيادة فاعليتها؛ وتطبيقها دون الحاجة لنفس المستوى من التدريب كالعلاجات النفسية التقليدية؛ علاوةً أنها تعتبر بديلاً جيداً للمرضى المقاومين للعلاج (Calkins et al., 2014, p. 2). ولكن يوجد تضاربٌ فى نتائج الدراسات (Iacoviello et al., 2014; Moshier, 2015; Onraedt & Koster, 2014) التى استخدمتها سواءً على المستوى المعرفى أو حتى الانفعالى، إلا أن نتائجها تعتبر مُبشرةً بقدر كبير، حيث تبينت فاعليتها على مهام أخرى غير مهام التدريب، وعمليات أخرى غير تلك التى تم التدريب عليها؛ إضافةً إلى انتقال أثرها إلى الجانب الانفعالى من خلال خفض مستوى الاجترار (الذى يُمثل شكلاً من أشكال التفكير السلبي التى تنبثق منها الأفكار التطفلية) والاحتجاب لدى المُتدربين. وبناءً عليه سعت الدراسة الحالية للتعرف على مدى تأثير هذا الإجراء على الأفكار التطفلية لدى عينة من مرتفعى الأعراض الاكتئابية وافترضت التالى:

فروض البحث:

- ١- توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطى درجات أفراد العينة على استبيان الأفكار التطفلية فى القياسين القبلى والبعدى لصالح القياس البعدى.
- ٢- توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطى درجات أفراد العينة على استبيان الأعراض الاكتئابية فى القياسين القبلى والبعدى لصالح القياس البعدى.

إجراءات البحث:**منهج البحث:**

اعتمدت الدراسة الحالية على المنهج شبه التجريبي لمعرفة أثر تدريبات الضبط المعرفى (مُتغير مُستقل) على الأفكار التطفلية (مُتغير وسيط) والأعراض الاكتئابية (مُتغير تابع)

عينة البحث:

لقد تَصَمَّنت عِيْنَةُ البَحْث:

١- عِيْنَةُ التَّحْقُقِ مِنَ الخِصَائِصِ السِّكُوْمِترِيَّةِ : تَكُوْنَت من (١١١) طابِل وطابِلَة بِالفرقة الثانية بكلية التربية تعليم أساسى. وكان عدد الذكور (٩) طلاب، وعدد الإناث (١٠٢) طالبة. تراوحت أعمارهم بين (١٨-٢١) عام، بمتوسط (١٨,٣٥١)، و انحراف معيارى (٠,٦٤١).

٢- العِيْنَةُ الأَسَاسِيَّةُ: تَكُوْنَت فى صورتها النهائيَّة من (١١) طالب وطالبة من نفس الفئة العمرية لعِيْنَةُ التَّحْقُقِ مِنَ الخِصَائِصِ السِّكُوْمِترِيَّةِ؛ ولقد مرَّت عملية اختيارها بعدة خطوات، حيث تم أولاً تطبيق استبيان الأعراض الاكتئابية (إعداد الباحثة) على (١٥٢) مشترك من طلاب الجامعة، ثم استبيان الأفكار التطفلية، وتم اختيار (٢٣) طالب وطالبة من مرتقى الأعراض الاكتئابية والأفكار التطفلية. وبعد مقابلة الطلاب وسؤالهم عن رغبتهم بالمشاركة فى إجراءات الدراسة، أبدى (١٤) مشترك فقط رغبتهم بالمشاركة، إلا أنه انسحب أربعة منهم أثناء التطبيق ليستقر عدد أفراد العينة فى نهاية الدراسة على (١٠) طُلاب (اثنتين من الذكور، وثمانية من الإناث)، تراوحت أعمارهم بين (١٨ و ٢٠) عام، بمتوسط (١٨,٢٧) عام، وانحراف معيارى (٠,٦٤٧).

حدود الدراسة: تتحدّد الدراسة الحالية فى إطار متغيراتها "الأعراض الاكتئابية، والأفكار التطفلية، وعمليات الضبط المعرفى التى تشمل الكف والتحويل والتحديث، وتدريبات الضبط المعرفى" لدى عِيْنَةُ تتكوّن من (١٠) طُلاب من مرتقى الأعراض الاكتئابية والأفكار التطفلية من طُلاب الجامعة، خلال العام الدراسى ٢٠٢٣-٢٠٢٤م.

أدوات البحث:

أولاً: استبيان الأعراض الاكتئابية (إعداد الباحثة):

قامت الباحثة بإعداد هذا الاستبيان بهدف التعرف على الأعراض الاكتئابية لدى الأفراد. ولقد تم إعداده بعد الاطلاع على الأطر النظرية والمقاييس التى استخدمتها الأبحاث والدراسات العلمية بما ساعد فى صياغة مفرداته. وبناءً عليه تمّت صياغة (٣٠) مفردة لثُمَّل الصورة الأولى للاستبيان.

الخصائص السيكومترية للاستبيان:

لصدق الاستبيان قامت الباحثة بتطبيقه ومقياس بيك الذي قامت بترجمته للعربية ماجدة الشهرى ونوف شريم (٢٠٠٧) على عينة من (٧٨) طالب وطالبة من طلاب الجامعة، وكان معامل الارتباط لبيرسون بين الأداةين $r = 0,779$. ولقد كان معامل الثبات باستخدام معادلة ألفا كرونباخ (٠,٧٤٦)؛ وباستخدام طريقة التجزئة النصفية كانت قيمة الارتباط لنصفي الاستبيان (٠,٩٠٦)، وبعد تصحيحه بمعادلة سبيرمان براون كان معامل الثبات للاستبيان ككل (٠,٩٥١).

ثانيا: استبيان الأفكار التطفلية (إعداد الباحثة):

لقد صُمم هذا الاستبيان بغرض استخدامه كأداة موضوعية للكشف عن الأفكار التطفلية لدى عينة من طلاب الجامعة. ولقد قامت الباحثة بإعداده لعدم وجود أداة في البيئة المحلية (على حد علم الباحثة) تتناسب مع عينة الدراسة من حيث كونها عينة غير اكلينيكية. فبعد مراجعة الأدوات المتاحة في البيئة العلمية والتي كانت اللبنة الأولى لبناء الاستبيان، قامت الباحثة بصياغة (٢٨) مُفردة تُمثل الصورة الأولية له.

الخصائص السيكومترية للاستبيان:

بناءً على نتائج الدراسات الارتباطية والتنبؤية السابقة (Cohee et al., 2016; Lepore, 1997) التي أكدت على وجود علاقة إيجابية قوية بين الأفكار التطفلية والاكْتئاب قامت الباحثة بحساب صدق الاستبيان بتطبيقه مع مقياس بيك للاكتئاب، الذي قامت بترجمته للعربية ماجدة الشهرى ونوف شريم (٢٠٠٧) على عينة من (٧٧) من طلاب الجامعة، ثم قامت الباحثة بحساب معامل الارتباط لبيرسون بين الأداةين. وكانت $r = 0,720$. ولقد كان معامل الثبات باستخدام معادلة ألفا كرونباخ (٠,٧٤٩)؛ وباستخدام طريقة التجزئة النصفية كانت قيمة الارتباط لنصفي الاستبيان (٠,٩١٩)، وبعد تصحيحه بمعادلة سبيرمان براون كان معامل الثبات للاستبيان ككل (٠,٩٥٨).

ثالثاً: مهام التدريب وتتضمن:

مهام المدى العكسي Backward span: (لتدريب التحديث)

تتضمن هذه المهام على نسختين إحداهما بالأرقام والأخرى بالألوان. ففي نسخة الأرقام يُعرض على المشترك سلسلة من الأرقام، ليكون عليه أن يعيد تذكيرها بترتيب عكس ما قُدمت به. وتبدأ المهام بثلاثة أرقام، على أن يتضمن كل مستوى على ثلاث مجموعات ليتم الانتقال إلى المستوى التالي بما يعنى (٢١) مجموعة من الأرقام ويتم تكرار الأرقام خلال المجموعات، ولكنها لا تتكرر ضمن المجموعة الواحدة. ويتم تسجيل استجابة المفحوص في ورقة الإجابة التي تكون مُقسمة إلى (٢١) صف، كل صف مكوّن من (٩) خلايا، حيث تُمثّل كل خلية رقم واحد، وكل صف مجموعة واحدة من الأرقام. وفيما يتعلّق بنسخة الألوان ففيها يتم تقديم الألوان بدلاً من الأرقام. ويتم تقديم المهام باستخدام برنامج باور بوينت (office10) على جهاز لاب توب pentium3 من نوع acer بشاشة ١٨ بوصة ونسخة 7 ultimate.

مهام النقطة-الشكل Dot-Figure Task: (لتدريب التحويل)

يتم تقديم زوج يتكوّن من شكل هندسي مُقترن بنقطة (أو نقاط) باللون الأحمر أو الأزرق، ويكون على المشترك الاستجابة طبقاً لمكان ظهور زوج النقطة- الشكل. ففي حالة تقديم الزوج في الجزء العلوي من الشاشة يكون على المشترك الاستجابة بتحديد ما إذا كان الشكل المُقدّم من الأشكال المستديرة (الزر ١ للدائرة أو البيضاوي) أم الأشكال الزاوية (الزر ٢ للمربع أو المثلث). وفي حالة ظهور الزوج في الجزء الأوسط من الشاشة يكون على المشترك الاستجابة بتحديد ما إذا كان عدد النقاط المُقدّمة زوجياً (الزر ٢) أم فردياً (الزر ١). وفي حالة ظهور الزوج في أسفل الشاشة يكون على المشترك الاستجابة بتحديد ما إذا كان لونهما أحمر (الزر ١) أم أزرق (الزر ٢). (Grönholm-Nyman et al., 2017).

مهام فلانكر Eriksen Flanker Tasks: (لتدريب الكف)

في هذه المهام يتم تقديم خمسة أسهم مُتّجهة يميناً أو يساراً، ويكون على المشترك الاستجابة بتحديد اتجاه السهم الموجود في المنتصف (السهم الهدف) (بالضغط على الزر ١ إذا كان يتّجه يميناً والزر ٢ إذا كان يتّجه يساراً). وبهذا يكون هناك محاولات تطابق (تكون فيها الخمس أسهم في

نفس الاتجاه) ومحاولات عدم تطابق (يكون السهم الهدف عكس اتجاه باقى الأسهم، إضافةً إلى محاولات حياد يكون فيها السهم الهدف محاطا بحروف X (Cohen et al., 2016, p. 1024).

نتائج فروض البحث وتفسيرها:

نتائج الفرض الأول:

يُنبأ الفرض الأول على أنه توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات أفراد العينة على استبيان الأفكار التطفلية فى القياسين القبلى والبعدى لصالح القياس البعدى. ولتحقق من صحة هذا الفرض استخدمت الباحثة اختبار ولكوكسون لمجموعتين غير مستقلتين، وكانت النتائج كما هي موضحة فى الجدول (١) كالتالى:

جدول (١)

اختبار ولكوكسون "Wilcoxon" لدلالة الفروق بين متوسطات رتب درجات أفراد العينة

على استبيان الأفكار التطفلية فى القياسين القبلى والبعدى

r	قيمة P	قيمة Z	الرتب		المؤشرات الإحصائية	
			الموجبة	السالبة	المتغير	المؤشرات الإحصائية
٠,٤٨	٠,٠٣	٢,١٤	٣,٢٥	٦,٠٦	الدرجة الكلية للأفكار التطفلية	
٠,٦٣	٠,٠٠	٢,٨١	٠,٠٠	٥,٥٠	عدم مرغوبية الأفكار	
٠,٥٣	٠,٠١	٢,٣٩	٢,٥٠	٥,٣١	تكرار الأفكار	
٠,٥٨	٠,٠٠	٢,٦٠	٢,٠٠	٥,٨٩	القدرة على ضبط الأفكار	
٠,٤٣	٠,٠٦	١,٩٠	٤,٨١	٦,٥٠	أثر الأفكار على الأداء	
٠,٤١	٠,٠٦	١,٨٥	٤,٧٥	٧,٠٠	قَمع الأفكار	استراتيجيات
٠,٥٧	٠,٠١	٢,٥٤	٠,٠٠	٤,٥٠	إلهاء الذات	الضبط
٠,٢٥	٠,٢٦	١,١٢	٤,١٣	٦,٤٢	استراتيجيات الضبط	مجموع

ولقد بينت النتائج الموضحة فى الجدول (١) أن متوسط الرتب السالبة للدرجة الكلية لاستبيان الأفكار التطفلية (٦,٠٦) كان أكبر من متوسط الرتب الموجبة (٣,٢٥)، حيث كانت قيمة الدرجة المعيارية $Z = ٢,١٤$ وهى دالة عند ٥% ($p = ٠,٠٣$). ولحساب حجم الأثر تم استخدام الصيغة التالية للنتائج اللابارامترية $r = \frac{Z}{\sqrt{N}}$ ، حيث أن Z هى قيمة Z، و \sqrt{N} تمثل الجذر التربيعى لعدد

المشاهدات، وتطبيق هذه الصيغة على الدرجة الكليّة للأفكار التطفليّة كان حجم الأثر $= \frac{2.14}{\sqrt{20}} = 0.48$ وهو كبير. كما كان متوسط الرتب السالبة لبعد عدم مرغوبية الأفكار، وتكرارها، والقدرة على ضبطها، والهاء الذات (بعد فرعى لاستراتيجيات الضبط) (٥,٥٠، ٥,٣١، ٥,٨٩، ٤,٥٠ على التوالي) أكبر من متوسط الرتب الموجبة (٠,٠٠، ٢,٥٠، ٢,٠٠، ٠,٠٠ على التوالي)، وكانت قيمة الدرجة المعياريّة $Z = (٢,٨١، ٢,٣٩، ٢,٦٠، ٢,٥٤)$ (على التوالي) دالّة عند ١% ($r = ٠,٦٣$ ، $٠,٥٣$ ، $٠,٥٨$ على التوالي). وعلى الرغم من ذلك، وفي الوقت الذي كان فيه متوسط الرتب السالبة لبعد أثر الأفكار على الأداء وقمّع الأفكار (بعد فرعى لاستراتيجيات الضبط) (٧,٠٠، ٦,٥٠، ٧,٠٠ على التوالي) أكبر من متوسط الرتب الموجبة (٤,٨١، ٤,٨٥، ٤,٨٥ على التوالي)، كانت قيمة الدرجة المعياريّة $Z = (١,٩٠، ١,٨٥)$ (على التوالي) غير دالّة ($p = ٠,٠٦$ ؛ $r = ٠,٤٣$ ، $٠,٤١$ على التوالي)، بما أنّ على الدرجة الكليّة لبعد استراتيجيات الضبط لتكون هي أيضًا غير دالّة ($p = ٠,٢٦$ ؛ $r = ٠,٢٥$)، بالرغم من أن متوسط الرتب السالبة كان أكبر (٦,٤٢) من متوسط الرتب الموجبة (٤,١٣)، وكانت قيمة الدرجة المعياريّة $Z = ٠,٢٦$. ولكن تظل القيم الخاصة بالدرجة الكليّة دالّة، وبالتالي فإنه يتم قبول الفرض الأول. وتُعدّ نتائج هذا الفرض ضمنيًا وجود علاقة سببيّة بين عمليات الضبط المعرفي والأفكار التطفليّة، بما يتفق مع نتائج دراسة (Bomyea & Amir (2011) التي توصلت لذات النتائج، بما يُساعد على زيادة القاعدة التجريبيّة التي يُمكن للدراسات القادمة الاستناد إليها لإجراء مزيد من البحث في هذا الجانب. كما تتفق نتائج الدراسة الحاليّة مع دراسة Cohen et al (2015) التي توصلت لنتائج إيجابيّة فيما يتعلّق بالأفكار الغير مرغوبة (الاجترار) مع وجود فارق وهو أن الدراسة الحاليّة استهدفت قصور عمليات الضبط المعرفي في حين أن دراسة Cohen استهدفت انحراف الضبط المعرفي من خلال تضمين مثيرات انفعاليّة أثناء التدريب. بما يُعنى إمكانية الوصول إلى نتائج إيجابيّة سواء استهدفت التدريبات القصور أو الانحراف في الضبط المعرفي. ومن هنا يأتي تساؤل عن دور كل من انحراف وقصور الضبط المعرفي في وجود الاضطراب، فأيهما يمتلك زمام التغيير في الانفعال، وهل تدريبات قصور الضبط المعرفي يمكنها أن تُغنى عن تدريبات انحراف الضبط المعرفي أم أن كليهما ضروريّ، ولا يمكن الاستغناء عن

أحدهما بالآخر؟ ولكن الإجابة على هذا التساؤل تتطلب بحثاً موسعاً لإمكانية الوصول إلى جوابٍ فُصل في هذا الأمر.

نتائج الفرض الثاني:

وينص هذا الفرض على توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات أفراد العينة على استبيان الأعراض الاكتئابية في القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي. وباستخدام اختبار "ولكوسون" لمجموعتين غير مستقلتين تم التوصل للنتائج في جدول (٢).

جدول (٢)

اختبار ولكوسون "Wilcoxon" لدلالة الفروق بين متوسطات رتب درجات أفراد العينة على استبيان الأعراض الاكتئابية في القياسين القبلي والبعدي

r	قيمة P	قيمة Z	الرتب الموجبة	متوسط السالبة	المؤشرات الإحصائية
					المتغير
٠,٥٦	٠,٠١	٢,٥٠	٣,٠٠	٥,٧٨	الدرجة الكلية للأعراض الاكتئابية
٠,٥٧	٠,٠١	٢,٥٤	٠,٠٠	٤,٥٠	الحزن
٠,٦٠	٠,٠١	٢,٦٠	٠,٠٠	٤,٥٠	فقدان المتعة
٠,٤٠	٠,٠٩	١,٧٠	٤,٢٥	٥,٢١	الخلل النفسي
٠,٥٦	٠,٠١	٢,٥٢	٠,٠٠	٤,٥٠	الخلل الجسدي
٠,٤٧	٠,٠٤	٢,٠٨	٥,٥٠	٥,٥٠	الخلل المعرفي
٠,٤٣	٠,٠٦	١,٩٠	٢,٢٥	٥,٢٥	القصور في الأداء العام والوظيفي والاجتماعي

ولقد بينت النتائج الموضحة في الجدول () أن متوسط الرتب السالبة للدرجة الكلية لاستبيان الأعراض الاكتئابية، وبُعد الحزن، وفُقدان المتعة، والخلل الجسدي (٥,٧٨، ٤,٥٠، ٤,٥٠) على التوالي) أكبر من متوسط الرتب الموجبة (٣,٠٠، ٠,٠٠، ٠,٠٠ على التوالي)، وكانت قيمة الدرجة المعيارية $Z = ٢,٥٠، ٢,٥٤، ٢,٦٠، ٢,٥٢$ (على التوالي) دالة عند ١% ($p = ٠,٠١$). وفي ذات الوقت كان بُعد الخلل المعرفي دالاً عند ٥% ($p = ٠,٠٤$)، حيث كانت قيمة الدرجة المعيارية $Z = ٢,٠٨$ ، وكان متوسط الرتب السالبة والموجبة (٥,٥٠) متساوياً. ولكن فيما يتعلق ببُعد الخلل النفسي

وَبُعْدُ الخلل في الأداء العام والوظيفي والاجتماعي، فلقد كان مُتَوَسِّطُ الرُّتَبِ السَّالِبَةِ (٥,٢٥، ٥,٢١) على التوالي) أكبر من مُتَوَسِّطِ الرُّتَبِ الموجبة (٤,٢٥، ٢,٢٥ على التوالي) ولكنها لم تكن دالةً ($p=$ ٠,٠٩، ٠,٠٦ على التوالي). ولقد تراوح حجم الأثر للدرجة الكلية وللبُعد (٠,٥٦، ٠,٥٧، ٠,٦٠، ٠,٤٠، ٠,٥٦، ٠,٤٧، ٠,٤٣ حسب الترتيب الوارد في جدول النتائج) بين المُتَوَسِّطِ والكبير. وبناءً عليه فإنه تم قبول الفرض الثاني، حيث تتفق نتائج هذا الفرض مع نتائج دراسات أخرى (Moshier, 2015; Segrave et al., 2013; Takeuchi et al., 2014) توصلت لإمكانية انتقال أثر للجانب الانفعالي مُتمثلاً في خفض أعراض الاكتئاب. وفي ذات الوقت تفوقت نتائج الدراسة الحالية على دراسة (Daches & Mor (2013); Daches et al (2015) التي لم يظهر بها أي أثر للتدريب على الأعراض الاكتئابية، وقد يكون سبب هذا التعارض أن الدراسة الحالية استخدمت مهام تستهدف قصور الضبط المعرفي في حين استهدفت الدراسات الأخرى انحراف الضبط المعرفي من خلال استخدام مثيرات انفعالية، وهذا دليلاً على أن التغيير في الانفعال لا يتطلب بالضرورة التدريب على مهام انفعالية. بما يُعنى أن التدريبات على القصور المعرفي أكثر فاعلية من تدريبات تعديل انحراف الضبط المعرفي، إلا أن هذا الافتراض يحتاج لمزيد من البحث.

التوصيات:

فى ضوء نتائج الدراسة الحالية يمكن التوصية بالتالى:

- ١- ضرورة استهداف الأفكار التطفلية ضمن الخطة العلاجية لمريض الاكتئاب.
- ٢- إدراج تدريبات الضبط المعرفى ضمن الفينيات التى تستهدف القصور المعرفى لدى مرضى الاكتئاب أو حتى المُعالجين بهدف الوقاية من نوبة اكتئابية جديدة.
- ٣- إدراج تدريبات الضبط المعرفى كعلاج قائم بذاته أو مُقترناً بفينيات أخرى سلوكية لإحداث التكامل فى نتائج العلاج.
- ٤- إمكانية إدراج تدريبات الضبط المعرفى فى الخطة العلاجية لمرضى اضطراب كرب ما بعد الصدمة من خلال خفض الأفكار التطفلية.

البحوث المقترحة:

فى ضوء نتائج الدراسة الحالية يمكن اقتراح البحوث المُستقبلية التالية:

- ١- التحقّق من العلاقة السببية بين التحديث والتحويل والأفكار التطفلية.
- ٢- التحقّق من خلال إعداد نموذج مُقترح من مجموعة العلاقات المباشرة والغير مباشرة بين الاكتئاب وعمليات الضبط المعرفى بوساطة الأفكار التطفلية.
- ٣- المقارنة بين فاعلية تدريبات قصور الضبط المعرفى وتدريب انحراف الضبط المعرفى فى خفض الأفكار التطفلية والاكتئاب.
- ٤- التحقّق من فاعلية تديبات الضبط المعرفى فى خفض الأفكار التطفلية لدى عينة من مرضى اضطراب كرب ما بعد الصدمة.

References

- American Psychiatric Association. (2013). *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, 5th ed.* Washington, DC: Author.
- Bianchi, R., Laurent, E., Schonfeld, I. S., Bietti, L. M., & Mayor, E. (2020). Memory bias toward emotional information in burnout and depression. *Journal of Health Psychology, 25*, 1567-1575.
- Bianchi, R., Laurent, E., Schonfeld, I. S., Verkuilen, J., & Berna, C. (2018). Interpretation bias toward ambiguous information in burnout and depression. *Personality and Individual Differences, 135*, 216-221.
- Bomyea, J., & Amir, N. (2011). The effect of an executive functioning training program on working memory capacity and intrusive thoughts. *Cognitive therapy and Research, 35*, 529-539.
- Botvinick, M. M., Braver, T. S., Barch, D. M., Carter, C. S., & Cohen, J. D. (2001). Conflict monitoring and cognitive control. *Psychological Review, 108*, 624–652.
- Braver, T. S. (2012). The variable nature of cognitive control: A dual-mechanisms framework. *Trends in Cognitive Sciences, 16*, 106-113.
- calker, J. N., Pimontel, M. A., Rindskopf, D., Devanand, D. Doraiswamy, P. M., & Sneed, J. R. (2016). Computerized cognitive training and functional recovery in major depressive disorder: A meta-analysis. *Journal of Affective Disorders, 189*, 184-191.
- Calkins A.W., McMorran K.E., Siegle, G.J., & Otto, M.W. (2014). The effects of computerized cognitive control training on community adults with depressed mood. *Behavioural and Cognitive Psychotherapy, 3*, 1-12.
- Carlson, S. M., & Wang, T. S. (2007). Inhibitory control and emotion regulation in preschool children. *Cognitive Development, 22*, 489–510.
- Clayson, P. E., & Larson, M. J. (2011). Conflict adaptation and sequential trial effects: Support for the Conflict monitoring theory. *Neuropsychologia, 49*, 1953-1961.
- Cohee, A. A., Stump, T., Adams, R. N., Johns, S. A., Von Ah, D., Zoppi, K., Fife, B., Monahan, P. O., Cella, D., & Champion, V. L. (2016).

- Factors associated with depressive symptoms in young long-term breast cancer survivors. *Quality of Life Research*, 25, 1991-1997.
- Cohen, N., Margulies, D. S., Ashkenazi, S., Schaefer, A., Taubert, M., Henik, A., villringer, A., & Okon-Singer, H. (2016). Using executive control training to suppress amygdala reactivity to aversive information. *NeuroImage*, 125, 1022–31.
- Cohen, N., Mor, N., & Henik, A. (2015). Linking executive control and emotional response: A training procedure to reduce rumination. *Clinical Psychological Science*, 3, 15–25.
- Collette, F., Van der Linden, M., Laureys, S., Delfiore, G., Degueldre, C., Luxen, A., & Salmon, E. (2005). Exploring the unity and diversity of the neural substrates of executive functioning. *Human brain mapping*, 25, 409-423.
- Cooper, R. P. (2010). Cognitive Control: Componential or Emergent? *Topics in Cognitive Science*, 2, 598–613.
- Daches, S., & Mor, N. (2014). Training ruminators to inhibit negative information: A preliminary report. *Cognitive Therapy and Research*, 38, 160–171.
- Daches, S., Mor, N., & Hertel, P. (2015). Rumination: Cognitive consequences of training to inhibit the negative. *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry*, 49, 76–83.
- Dai, Q., Feng, Z. (2011). Deficient interference inhibition for negative stimuli in depression: An event-related potential study. *Clinical Neurophysiology* 122, 52–61
- Demeyer, I., De Lissnyder, E., Koster, E. H. W., and De Raedt, R. (2012). Rumination mediates the relationship between impaired cognitive control for emotional information and depressive symptoms: a prospective study in remitted depressed adults. *Behaviour Research and Therapy*, 50, 292–297.
- Dhawan, D., & Mathur, A. (2020). Mindfulness, thought suppression and mental fatigue among practitioners and non-practitioners of Nichiren Daishonin Buddhism. *Mental Health, Religion & Culture*, 23, 733-744.
- Di Schiena, R., Luminet, O., Chang, B., & Philippot, P. (2013). Why are depressive individuals indecisive? Different modes of rumination

- account for indecision in non-clinical depression. *Cognitive therapy and research*, 37, 713-724.
- Dupont, A., Bower, J. E., Stanton, A. L., & Ganz, P. A. (2014). Cancer-related intrusive thoughts predict behavioral symptoms following breast cancer treatment. *Health Psychology*, 33, 155-163.
- Engle, R. W., & Kane, M. J. (2004). Executive attention, working memory capacity, and a two-factor theory of cognitive control. In B. Ross (Ed.), *The psychology of learning and motivation* (Vol. 44, pp. 145–199). New York, NY: Elsevier.
- Everaert, J. (2021). Interpretation of ambiguity in depression. *Current Opinion in Psychology*, 41, 9-14.
- Gillie, B. L., & Thayer, J. F. (2014). Individual differences in resting heart rate variability and cognitive control in posttraumatic stress disorder. *Hypothesis and Theory Article*, 5, 1-7. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2014.00758>
- Gohier, B., Ferracci, L., Surguladze, S. A., Lawrence, E., El Hage, W., Kei, M. Z., Allain, P., Garre, G. B., & Le Gall, D. (2009). Cognitive inhibition and working memory in unipolar depression. *Journal of Affective Disorders*, 116, 100-105.
- Gonthier, C., & Braver, T. S., & Bugg, J. M. (2016). Dissociating proactive and reactive control in the Stroop task. *Memory and Cognition*, 44, 778-788.
- Grönholm-Nyman, P., Soveri, A., Rinne, J. O., Ek, E., Nyholm, A., Neely, A. S., & Laine, M. (2017). Limited effects of set shifting training in healthy older adults. *Frontiers in Aging Neuroscience*, 9: 69. doi: 10.3389/fnagi.2017.00069
- Harvey, P. O., Le Bastard, G., Pochona, J. B., Levya, R., Allilaireb, J. F., Dubois, B., & Fossatib, P. (2004). Executive functions and updating of the contents of working memory in unipolar depression. *Journal of Psychiatric Research*, 38, 567–576.
- Hindash, A. H. C., & Amir, N. (2012). Negative interpretation bias in individuals with depressive symptoms. *Cognitive therapy and research*, 36, 502-511.
- Hoorelbeke, K., Koster, E. H. W., Demeyer, I., Loeys, T., & Vanderhasselt, M. (2016). Effects of cognitive control training on the dynamics of

- (mal)adaptive emotion regulation in daily life. *Emotion*, 16, 945-956.
- Horowitz, M. J. (1975). Intrusive and repetitive thoughts after experimental stress: A summary. *Archives of General Psychiatry*, 32, 1457-1463.
- Iacoviello, B. M., Wu, G., Alvarez, E., Huryk, K., Collins, K. A., Murrough, J. W., Iosifescu, D. V., & Charney, D. S. (2014). Cognitive-emotional training as an intervention for major depressive disorder. *Depression and Anxiety*, 31, 699-706.
- Jaeggi, S. M., Studer-Luethi, B., Buschkuhl, M., Su, Y. F., Jonides, J., & Perrig, W. J. (2010). The relationship between n-back performance and matrix reasoning - implications for training and transfer. *Intelligence*, 38, 625-635.
- Joormann, J., Levens, S. M., Gotlib, I. H. (2011). Sticky thoughts: Depression and rumination are associated with difficulties manipulating emotional material in working memory. *Psychological Science*, 22, 979-983.
- Joormann, J., & Gotlib, I. H. (2010). Emotion regulation in depression: Relation to cognitive inhibition. *Cognition and Emotion*, 24, 281-298.
- Kertzman, S., Reznik, I., Hornik-Lurie, T., Weizman, A., Kotler, M., Amital, D. (2010). Stroop performance in major depression: Selective attention impairment or psychomotor slowness? *Journal of Affective Disorders*, 122, 167-173.
- Koster, E. H., De Lissnyder, E., & De Raedt, R. (2013). Rumination is characterized by valence-specific impairments in switching of attention. *Acta*
- Lange, C., Adli, M., Zschucke, E., Beyer, R., Ising, M., Uhr, M., & Birmahler, B. (2012). Affective set-shifting deficits in patients with major depression in remission. *Journal of Psychiatric Research*, 46, 1623-1626.
- Lavender, A., & Watkins, E. (2004). Rumination and future thinking in depression. *British Journal of Clinical Psychology*, 43, 129-142.
- Lazarov, A., Ben-Zion, Z., Shamai, D., Pine, D. S., Bar-Haim, Y. (2018). Free viewing of sad and happy faces in depression: A potential target for

- attention bias modification. *Journal of Affective Disorders*, 238, 94– 100.
- Lepore, S. J. (1997). Expressive writing moderates the relation between intrusive thoughts and depressive symptoms. *Journal of personality and social psychology*, 73, 1030-1037.
- Lepore, S. J., Silver, R. C., Wortman, C. B., & Wayment, H. A. (1996). Social constraints, intrusive thoughts, and depressive symptoms among bereaved mothers. *Journal of personality and social psychology*, 70, 271.
- Levens, S. M. & Gotlib, I. H. (2015). Updating emotional content in recovered depressed individuals: Evaluating deficits in emotion processing following a depressive episode. *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry*, 48, 156-163.
- Levy, B. J., & Anderson, M. C. (2008). Individual differences in the suppression of unwanted memories: The executive deficit hypothesis. *Acta Psychologica*, 127, 623–635.
- Lin, K., Xu, G., Lu, W., Ouyang, H., Dang, Y., Lorenzo-Seva, U., Guo, Y., Bessonov, D., Akiskal, H. S., So, K., & Lee, T. M. C. (2014). Neuropsychological performance in melancholic, atypical and undifferentiated major depression during depressed and remitted states: a prospective longitudinal study. *Journal of Affective Disorders*, 168, 184-191.
- Mohammadkhani, P., Bagheri, M., Dobson, K. S., Eskandari, E., Dejman, M., Bass, J., & Abdi, F. (2020). Negative thoughts in depression: A study in Iran. *International Journal of Psychology*, 55, 83-89.
- Moshier, S. J. (2015). *Cognitive control training as an adjunct to behavioral activation therapy in the treatment of depression*. Unpublished doctoral dissertation, Boston University, Boston, USA.
- Muraven, M., Tice, D. M., & Baumeister, R. F. (1998). Self-control as limited resource: Regulatory depletion patterns. *Journal of Personality and Social Psychology*, 74, 774-789.
- Nejati, V., Salehinejad, M. L., & Sabayee, A. (2018). Impaired working memory updating affects memory for emotional and non-emotional materials the same way: Evidence from post-traumatic stress disorder (PTSD). *Cognitive Processing*, 19, 53-62.

- Onraedt T, Koster, E. H. W. (2014). Training Working Memory to Reduce Rumination. *PLoS ONE* 9(3): e90632. doi:10.1371/journal.pone.0090632
- Pe, M. L., Koval, P., Houben, M., Erbas, Y., Champagne, D., & Kuppens, P. (2015). Updating in working memory predicts greater emotion reactivity to and facilitated recovery from negative emotion-eliciting stimuli. *Frontiers in Psychology*, 6:372. doi: 10.3389/fpsyg.2015.00372
- Persad, C. C., Abeles, N., Zacks, R. T., & Denburg, N. L. (2002). Inhibitory changes after age 60 and their relationship to measures of attention and memory. *The Journals of Gerontology: Series B*, 57, 223–232.
- Rachman, S. (1981). Part 1. Unwanted intrusive cognitions. *Advances in Behaviour Research and Therapy*, 3, 89–99.
- Ramos, M. A. (2009). *Engagement of cognitive control and down-Regulation of negative affect*. Unpublished master thesis, University of Missouri-Columbia, Missouri, USA.
- Redick, T. S., & Engle, R. W. (2011). Rapid communication: Integrating working memory capacity and context-processing views of cognitive control. *Quarterly Journal of Experimental Psychology*, 64, 1048-1055.
- Schulz, R., Savla, J., Czaja, S. J., & Monin, J. (2017). The role of compassion, suffering, and intrusive thoughts in dementia caregiver depression. *Aging & Mental Health*, 21, 997-1004.
- Segrave, R. A., Arnold, S., Hoy, K., & Fitzgerald, P. B. (2014). Concurrent cognitive control training augments the antidepressant efficacy of tDCS: a pilot study. *Brain Stimulation*, 7, 325-331.
- Stone, L. B., Hankin, B. L., Gibb, B. E., & Abela, J. R. (2011). Co-rumination predicts the onset of depressive disorders during adolescence. *Journal of abnormal psychology*, 120, 752.
- Takeuchi, H., Taki, Y., Nouchi, R., Hashizume, H., Sekiguchi, A., Kotozaki, Nakagawa, S., Miyauchi, C. M., Sassa, Y., & Kawashima, R. (2014). Working memory training improves emotional states of healthy individuals. *Frontiers in Systems Neuroscience*, 8, 1–14.
- Vanderhasselt, M., De Raedt, R., De Paepe, A., Aarts, K., Ott, G., Van Dorpe, J., & Pourtois, G. (2014). Abnormal proactive and reactive

- cognitive control during conflict processing in major depression. *Journal of Abnormal Psychology*, 123, 68-80.
- Verwoerd, J., de Jong, P. J., & Wessel, I. (2008). Low attentional control and the development of intrusive memories following a laboratory stressor. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 30, 291-297.
- Verwoerd, J., Wessel, I., de Jong, P. J., Nieuwenhuis, M. M. W., Huntjens, R. J. C. (2010). Pre-stressor interference control and intrusive memories. *Cognitive Therapy and Research*, 35, 161-171.
- Wante, L., Mueller, S. C., Demeyer, I., Naets, T., and Braet, C. (2017). Internal shifting impairments in response to emotional information in dysphoric adolescents. *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry*, 57, 70-79.
- Watkins, E., & Baracaia, S. (2002). Rumination and social problem-solving in depression. *Behaviour Research and Therapy*, 48, 1179-1189.
- Woo, Y. S., Rosenblat, J. D., Kakar, R., Bahk, W., & McIntyre, r. S. (2016). Cognitive deficits as a mediator of poor occupational function in remitted major depressive disorder patients. *Clinical Psychopharmacology and Neuroscience*, 14, 1-16.
- Xie, H., Jiang, D., & Zhang, D. (2018). Individuals with depressive tendencies experience difficulty in forgetting negative material: two mechanisms revealed by ERP data in the directed forgetting paradigm. *Scientific Reports*, 8, 1113. <https://doi.org/10.1038/s41598-018-19570-0>