جامعة إدلب

كلية التربية

قسم الإرشاد النفسي

التشوهات المعرفية وعلاقتها بالتنظيم الانفعالي لدى عينة من المراهقين في ريف حلب الغربي

إعداد الطالب: بكري رمضان

إشراف الدكتور: حسان حسين

مذكرة مقدمة استيفاءً لمتطلبات الحصول على درجة البكالوريوس في الإرشاد النفسي

في جامعة إدلب

عام ١٤٤٧/٢٠٢٦

University of Idlib

Faculty of Education

Department of Psychological Counseling

Cognitive Distortions and Their Relationship to Emotion Regulation Among a Sample of Adolescents in Western Aleppo Countryside

Prepared by: Bakri Ramadan

Supervised by: Dr. Hassan Hussein

A thesis submitted in partial fulfillment of the requirements for the Bachelor's degree in Psychological Counseling at University of Idlib

٢٠٢٦

بسم الله الرحمن الرحيم

﴿ وَقُلْ رَبِّ زِدْنِي عِلْمًا ﴾

[سورة طه: ١١٤]

الإهداء

إلى النعمةِ الأولى التي أشرقت بها بصيرتي قبل بصري..

إلى من صاغتني من طهر فؤادها، وجعلت ودادها سكنًا في زمن الوحشة.

إلى أُمّي.. سماءُ عمري الوارفة.

إلى الجذر الأصيل الذي نبتت منه أغصاني، والمعدن الذي صهرتني الأيام على وزنه..

إلى من يسري في دمي طموحه، وفي عيني تطلّعه، وفي قلبي إصراره.

إلى أَبِي.. أصلي ومجدي التليد.

إلى الذين نبتت أرواحنا من منبعٍ واحد، وظلّوا الملاذ الصادق كلما دارت عليّ الدوائر..

إلى من أجد في عيونهم ذكرياتي الأولى، وأماني الممتد خلف الأبواب المغلقة.

إلى إِخوَتي.. سندي وظلي الممدود.

إلى الذين حفروا حضورهم في عمق الذاكرة، فصاروا جزءاً من هويتي واتزاني وسط الفوضى..

إلى من عبروا معي ضيق الطرقات، وظلت مواقفهم سداً منيعاً في وجه الطقوس العابرة.

إلى أصدقائي.. حُرّاسُ عهدي والوعود.

شكر وتقدير

إلى المناهل التي استقيت منها حكمة الوعي، وأصول المعرفة..

أرفع وافر شكري وعميق امتناني إلى جميع أساتذتي ودكاترتي الأجلاء.

وأخص بالذكر القامات العلمية الكرام:

الدكتور عادل حديدي الدكتور حسان حسين

الأستاذ مكرم العبدالله الأستاذ زياد ابو رمان

لكم يرجع الفضل في طيب الثمر.. دمتم منارات تضيء عقول السالكين

مستخلص:

عنوان الدراسة: التشوهات المعرفية وعلاقتها بالتنظيم الانفعالي لدى عينة من المراهقين في ريف حلب الغربي.

هدف الدراسة: هدفت الدراسة إلى الكشف عن طبيعة العلاقة الارتباطية بين التشوهات المعرفية والتنظيم الانفعالي لدى عينة من المراهقين في ريف حلب الغربي، بالإضافة إلى التعرف على مستوى انتشار التشوهات المعرفية وتحديد إستراتيجيات التنظيم الانفعالي الأكثر استخداماً لدى أفراد العينة، فضلاً عن فحص الفروق في هذه المتغيرات تبعاً لمتغير الجنس (ذكور/إناث).

النتائج الرئيسية: أظهرت النتائج ما يلي:

وجود علاقة ارتباطية عكسية (سالبة) غير دالة إحصائياً بين التشوهات المعرفية وإستراتيجيات التنظيم الانفعالي (مثل إعادة التقييم المعرفي)، حيث كلما ارتفعت التشوهات المعرفية انخفضت القدرة على التنظيم الانفعالي الموجه، مما يؤكد تداخل البعد المعرفي المشوه مع الفشل في إدارة الانفعالات وتخفيف التوتر.

جاء مستوى انتشار التشوهات المعرفية لدى المراهقين في ريف حلب الغربي بمستوى متوسط إلى مرتفع نسبياً.

وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى التشوهات المعرفية تُعزى لمتغير الجنس (ذكور/إناث).

وجود فروق ذات دلالة إحصائية في إستراتيجيات التنظيم الانفعالي السلبي (مثل الكبت التعبيري ولوم الذات) لصالح فئة الإناث.

التوصيات: أوصت الدراسة بضرورة تصميم وبناء برامج إرشادية ونفسية تستند إلى المدخل المعرفي السلوكي لمساعدة المراهقين في ريف حلب الغربي على رصد الأفكار التلقائية المشوهة وتعديلها، وتدريبهم على إستراتيجيات التنظيم الانفعالي المرنة للتخفيف من حدة الضغوط النفسية، والعمل على تقديم الدعم النفسي والتربوي المستمر لهذه الفئة في بيئتهم التعليمية والأسرية.

الفهرس

الفصل الأول :الإطار العام للبحث	
المقدمة	١١
مشكلة الدراسة	١٢
أهداف الدراسة	١٣
فرضيات الدراسة	١٣
منهج الدراسة	١٤
أهمية الدراسة	١٤
حدود الدراسة	١٤
المفاهيم والمصطلحات	١٥
الفصل الثاني : الإطار النظري	
المبحث الأول : التشوهات المعرفية	
مقدمة (التشوهات المعرفية	١٧
نشأة التشوهات المعرفية	١٧
مفهوم التشوهات المعرفية	١٨
أسباب التشوهات المعرفية	١٩
النظريات المفسرة للتشوهات المعرفية	٢٤
الأساليب المعرفية لعلاج التشوهات المعرفية	٢٦
فنيات الارشاد المعرفي	٢٧
ملخص	٢٩
المبحث الثاني :التنظيم الانفعالي	
مقدمة	٣١
مفهوم تنظيم الانفعال	٣١
طبيعة الانفعالات	٣٢
عناصر أساسية تتميز بها الانفعالات	٣٤
الآثار الناتجة عن الانفعالات	٣٥
مصادر الانفعالات	٣٦

استراتيجيات التنظيم الانفعالي	٣٨
أبعاد استراتيجيات التنظيم الانفعالي	٤٢
أشكال التنظيم الانفعالي	٤٣
النظريات المفسرة للتنظيم الانفعالي	٤٤
ملخص	٤٧
الفصل الثالث : الدراسات السابقة	
دراسات سابقة تناولت التشوهات المعرفية	٤٩
الدراسات العربية	٤٩
الدراسات الأجنبية	٥٥
دراسات سابقة تناولت التنظيم الانفعالي	٥٧
الدراسات العربية	٥٧
الدراسات الأجنبية	٦١
تعقيب على الدراسات السابقة	٦٣
الفصل الرابع: إجراءات الدراسة	
منهج الدراسة	٦٨
مجتمع الدراسة	٦٨
أدوات الدراسة	٦٩
عينة الدراسة	٦٩
الخصائص السيكومترية لمقياس التشوهات المعرفية	٧٠
الخصائص السيكومترية لمقياس التنظيم الانفعالي	٧٤
الأساليب الإحصائية	٧٨
إجراءات الدراسة	٧٩
الفصل الخامس : عرض النتائج وتفسيرها	
عرض النتائج وتفسيرها	٧٩
الملخص	٩٢
التوصيات والمقترحات	٩٥
المراجع	٩٦
الملاحق	١٠١

الفصل الأول

الإطار العام للبحث

الفصل الأول: الإطار العام للبحث

- مقدمة الدراسة
- مشكلة الدراسة وتساؤلاتها
- أهداف الدراسة
- فرضيات الدراسة
- أهمية الدراسة
- منهج الدراسة
- حدود الدراسة
- الأساليب الإحصائية
- مصطلحات الدراسة

مقدمة الدراسة:

تُعد مرحلة المراهقة من أكثر المراحل النمائية حساسية في حياة الإنسان، إذ تشهد تغيرات متسارعة على المستويات المعرفية والانفعالية والاجتماعية، مما يجعل المراهق أكثر عرضة للتأثر بالمواقف والضغوط المختلفة. وفي هذه المرحلة تتشكل العديد من أنماط التفكير والاستجابات الانفعالية التي تؤثر في توافق الفرد النفسي والاجتماعي، وقد تستمر آثارها إلى مراحل عمرية لاحقة.

وتُعد التشوهات المعرفية من العوامل المعرفية التي تؤثر في طريقة إدراك الفرد للأحداث وتفسيرها، إذ تدفعه إلى تبني أفكار غير واقعية أو مبالغ فيها، مما ينعكس سلبًا على مشاعره وسلوكياته وقدرته على التكيف مع المواقف الحياتية المختلفة. وتشير الأدبيات النفسية إلى أن ارتفاع مستوى التشوهات المعرفية يرتبط بزيادة احتمالية ظهور العديد من المشكلات والاضطرابات النفسية، كالقلق والاكتئاب والرهاب الاجتماعي، الأمر الذي يجعل دراستها ذات أهمية كبيرة، ولا سيما في مرحلة المراهقة.

وفي المقابل، يمثل التنظيم الانفعالي أحد المفاهيم الأساسية في علم النفس الحديث، ويشير إلى قدرة الفرد على إدراك انفعالاته وإدارتها وتعديلها والتعبير عنها بطريقة تتلاءم مع متطلبات الموقف، بما يحقق التوافق النفسي والاجتماعي. وقد أظهرت العديد من الدراسات أن امتلاك مهارات فعالة في التنظيم الانفعالي يسهم في الحد من الآثار السلبية للضغوط النفسية، ويعزز الصحة النفسية وجودة الحياة.

وانطلاقًا من الترابط بين العمليات المعرفية والانفعالية، برز اهتمام الباحثين بدراسة العلاقة بين التشوهات المعرفية والتنظيم الانفعالي، لما لهذه العلاقة من دور في تفسير العديد من أنماط السلوك والمشكلات النفسية لدى المراهقين. كما أن الكشف عن طبيعة هذه العلاقة يسهم في بناء برامج وقائية وإرشادية تستهدف تنمية التفكير السليم وتعزيز مهارات التنظيم الانفعالي.

وبالرغم من تزايد الدراسات التي تناولت هذين المتغيرين، فإن الدراسات التي بحثت العلاقة بينهما لدى المراهقين في البيئة السورية، ولا سيما في ريف حلب الغربي، ما تزال محدودة. ومن هنا جاءت هذه الدراسة للكشف عن طبيعة العلاقة بين التشوهات المعرفية والتنظيم الانفعالي لدى المراهقين في ريف حلب الغربي، بما يسهم في إثراء المعرفة العلمية وتوفير نتائج يمكن الاستفادة منها في المجالين النفسي والتربوي.

مشكلة الدراسة وتساؤلاتها:

تُعد التشوهات المعرفية من المفاهيم الأساسية في علم النفس المعرفي، لما لها من تأثير مباشر في طريقة إدراك الفرد للأحداث والمواقف الحياتية وتفسيرها. فالفرد لا يتعامل مع الواقع كما هو دائمًا، بل من خلال أفكاره وتفسيراته الخاصة، والتي قد تكون في بعض الأحيان غير منطقية أو مبالغًا فيها أو سلبية، مما يؤدي إلى ظهور استجابات انفعالية غير متوازنة تؤثر في صحته النفسية وتوافقه الاجتماعي. وتظهر هذه التشوهات على شكل أنماط تفكير خاطئة كالتعميم المفرط، والتفكير الكارثي، والاستنتاج الاعتباطي، والتفكير الثنائي، وغيرها من الأنماط التي قد تجعل الفرد أكثر عرضة للقلق والتوتر والانفعالات السلبية.

وفي المقابل، يُعد التنظيم الانفعالي من العمليات النفسية المهمة التي تساعد الفرد على إدارة مشاعره والتحكم بها والتعبير عنها بطريقة مناسبة، بما يحقق له التوازن النفسي والاجتماعي. فالأشخاص الذين يمتلكون قدرة جيدة على التنظيم الانفعالي يكونون أكثر قدرة على مواجهة الضغوط والتكيف مع المشكلات الحياتية، بينما قد يؤدي ضعف هذه القدرة إلى الاندفاعية والتوتر وصعوبة السيطرة على الانفعالات.

ومن هنا جاءت فكرة هذه الدراسة، في محاولة للكشف عن طبيعة العلاقة بين التشوهات المعرفية والتنظيم الانفعالي لدى عينة من المراهقين في ريف حلب، ومعرفة ما إذا كانت زيادة التشوهات المعرفية ترتبط بضعف القدرة على التنظيم الانفعالي

وتتحدد مشكلة الدراسة بالسؤال الرئيس الآتي:

هل توجد علاقة بين التشوهات المعرفية والتنظيم الانفعالي لدى عينة من المراهقين في ريف حلب؟

ويتفرع عن هذا السؤال الرئيس الأسئلة الفرعية الآتية:

١. **ما مستوى التشوهات المعرفية لدى أفراد العينة؟**
٢. **ما مستوى التنظيم الانفعالي لدى أفراد العينة؟**
٣. **هل توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين التشوهات المعرفية والتنظيم الانفعالي لدى أفراد عينة الدراسة؟**
٤. **هل توجد فروق في التشوهات المعرفية تبعاً لمتغير الجنس (ذكور – إناث)؟**
٥. **هل توجد فروق في التنظيم الانفعالي تبعاً لمتغير الجنس (ذكور _ اناث)**

أهداف الدراسة:

تهدف الدراسة إلى:

١. الكشف عن العلاقة بين **التشوهات المعرفية والتنظيم الانفعالي** لدى عينة من المراهقين في ريف حلب.
٢. التعرف إلى مستوى **التشوهات المعرفية** لدى عينة من المراهقين في ريف حلب.
٣. التعرف إلى مستوى **التنظيم الانفعالي** لدى عينة من المراهقين في ريف حلب.
٤. الكشف عن الفروق في **التشوهات المعرفية** لدى عينة من المراهقين في ريف حلب تعزى لمتغير الجنس (ذكور – إناث).
٥. الكشف عن الفروق في **التنظيم الانفعالي** لدى أفراد عينة المراهقين في ريف حلب تعزى لمتغير الجنس.

فرضيات الدراسة:

١. توجد علاقة ارتباطية عكسية (سالبة) ذات دلالة إحصائية بين التشوهات المعرفية والتنظيم الانفعالي لدى عينة من المراهقين في ريف حلب الغربي.
٢. توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى التشوهات المعرفية تبعًا لمتغير الجنس (ذكور – إناث).
٣. توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى التنظيم الانفعالي تبعًا لمتغير الجنس (ذكور – إناث).
٤. يمكن التنبؤ بمستوى التنظيم الانفعالي من خلال درجة التشوهات المعرفية لدى أفراد عينة الدراسة.
٥. يمكن التنبؤ بمستويات التشوهات المعرفية من خلال درجة التنظيم الانفعالي لدى أفراد العينة

منهج الدراسة: وصفي ارتباطي

أهمية الدراسة:

للبحث أهميتان نظرية وتطبيقية

تبرز **الأهمية النظرية** في التالي :

أهمية الموضوع الذي يتناوله البحث وهو التشوهات المعرفية وعلاقتها بالتنظيم الانفعالي

أهمية المتغيرات التي يتناولها البحث وهي التشوهات المعرفية والتنظيم الانفعالي لدى عينة من المراهقين في ريف حلب

أهمية تسليط الضوء على هذه المشكلة الهامة المنتشرة بكثافة في البيئة السورية

وتبرز **الأهمية التطبيقية** في:

عدم وجود دراسات سابقة استهدفت المشكلة المطروحة في ريف حلب في حدود اطلاع الباحث

تفيد هذه الدراسة في زيادة الوعي لدى المراهقين حول التشوهات المعرفية التي قد تسبب لهم مشاكل نفسية

تتناول هذه الدراسة شريحة مهمة من شرائح المجتمع

تفيد هذه الدراسة المختصين في المجال النفسي والتربوي

حدود الدراسة:

زمانية _ مكانية _ بشرية

زمانية: أجري البحث في الفترة الواقعة بين ٢٠٢٦/٤/٢٠ و ٢٠٢٦/٧/١

مكانية: ريف حلب الغربي مدينة الأتارب _بلدة معارة الأتارب

بشرية: عينة عشوائية من المراهقين في ريف حلب الغربي _ مدينة الأتارب _قرية معارة الأتارب

الأساليب الإحصائية: تم تحليل البيانات باستخدام الأساليب الإحصائية الآتية: **معامل ارتباط بيرسون** لقياس العلاقة بين التشوهات المعرفية والتنظيم الانفعالي، **واختبار (ت)** لعينتين مستقلتين للكشف عن الفروق تبعًا لمتغير الجنس، إضافة إلى **المتوسطات الحسابية** والانحرافات المعيارية لوصف مستوى المتغيرات.

المفاهيم والمصطلحات:

التشوهات المعرفية: إدراك الشخص السلبي للحدث التي تعرض له وتفسيره المعرفي المشوه للحدث هو الذي يؤدي إلى شعوره بالعجز وعدم قدرته على القيام بالأنشطة المعتادة مما يؤدي الى الصراع بين ذات الشخص والآخرين ويعرض الشخص للاضطراب الانفعالي

(ضحوة ,ص,٢٠٢٢, ١٢)

التعريف الإجرائي: هي أنماط من التفكير غير المنطقي تؤدي إلى تفسير الأحداث بصورة سلبية أو غير واقعية **وهي الدرجة التي يحصل عليها المفحوص على مقياس التشوهات المعرفية المستخدم في هذه الدراسة**

التنظيم الانفعالي: العمليات العصبية والنفسية والمعرفية والسلوكية والمهارات والاستراتيجيات التي يستخدمها الفرد بوعي او بدون وعي بشكل آلي أو بجهد من أجل تعديل أو كبح التعابير الانفعالية

(حمدالله, و, ٢٠٢٠,ص١١)

تنظيم الانفعال يعنى به الوعي وفهم الانفعالات وتقبلها والقدرة على التحكم في السلوكيات الاندفاعية والتصرف وفقا للمواقف والأهداف المرغوبة عند المرور بخبرة الانفعالات السلبية والقدرة على استخدام استراتيجيات التنظيم الانفعالي بصورة مرنة وملائمة للموقف وذلك بهدف تعديل الاستجابة الانفعالية لتحقيق الأهداف الفردية والمتطلبات الخاصة بالموقف

(الغزالية , ه , ٢٠٢٣ , ٢٥)

التعريف الإجرائي: هو مجموعة العمليات التي تمكّن الفرد من مراقبة انفعالاته وتنظيمها وتعديلها بما يحقق التوافق النفسي والاجتماعي **وأنه الدرجة التي يحصل عليها المفحوص على مقياس التنظيم الانفعالي المستخدم في هذه الدراسة**

المراهقين في ريف حلب الغربي: هم كل الأفراد الذين تكون أعمارهم بين ١٢ و١٨ سنة في ريف حلب الغربي منطقة الأتارب وقرية معارة الأتارب

الفصل الثاني :

الإطار النظري

المبحث الأول: التشوهات المعرفية

مقدمة:

تُعدّ التشوهات المعرفية من المفاهيم الأساسية في علم النفس المعرفي، إذ تشير إلى أنماط من التفكير غير المنطقي أو غير الدقيق التي يعتمدها الفرد في تفسير المواقف والأحداث اليومية، مما يؤدي إلى تكوين أفكار سلبية ومبالغ فيها حول الذات أو الآخرين أو المستقبل. وقد اهتم الباحثون بدراسة هذه التشوهات لما لها من تأثير واضح في الصحة النفسية والانفعالية، حيث ترتبط بالعديد من الاضطرابات النفسية مثل الاكتئاب، والقلق، والوسواس القهري، واضطراب ما بعد الصدمة وغيرها.

وتظهر التشوهات المعرفية بأشكال متعددة، مثل التعميم المفرط، والتفكير الثنائي، والتهويل، والتقليل من الإيجابيات، وقراءة أفكار الآخرين دون أدلة كافية. وغالبًا ما تؤثر هذه الأنماط الفكرية في طريقة استجابة الفرد للمواقف الحياتية، فتزيد من حدة الانفعالات السلبية وتضعف القدرة على التكيف النفسي والاجتماعي.

وقد ركزت النظريات المعرفية، خاصة نظرية آرون بيك، على دور الأفكار المشوهة في نشوء الاضطرابات النفسية واستمرارها، مؤكدة أن طريقة تفسير الفرد للأحداث قد تكون أكثر تأثيرًا من الحدث نفسه. ومن هنا برزت أهمية الكشف عن التشوهات المعرفية وفهم علاقتها بالجوانب النفسية المختلفة، لما لذلك من دور في تصميم البرامج الإرشادية والعلاجية التي تهدف إلى تعديل الأفكار غير العقلانية وتحسين الصحة النفسية لدى الأفراد.

نشأة التشوهات المعرفية:

نشأة مفهوم التشوهات المعرفية تعود إلى التطورات التي حدثت في مجال علم النفس المعرفي، وخصوصاً من خلال أعمال الطبيب النفسي الأمريكي آرون بيك خلال الستينيات من القرن العشرين، الذي كان يعمل في البداية محللاً نفسياً، بدأ في ملاحظة أن مرضاه الذين يعانون من الاكتئاب أظهروا أنماطاً متكررة من التفكير السلبي وغير الدقيق. استناداً إلى هذه الملاحظات، طور بيك ما أصبح يُعرف لاحقاً بالعلاج المعرفي السلوكي وهو إطار نظري وعلاجي يعترف بأهمية التفكير في التفاعل مع العواطف والسلوكيات.

التشوهات المعرفية هي وجهات نظر شخصية خاطئة، لم يجري التحقق من صحتها، وقد تكون إيجابية أو سلبية، فالتشوهات الإيجابية تكون عن طريق المبالغة في الجوانب الإيجابية للموقف وعدم النظر إلى الجوانب السلبية. أما التشوهات السلبية، فتكون عن طريق المبالغة في الجوانب السلبية للموقف وعدم النظر إلى الجوانب الإيجابية، فالفرد الذي يشوه بطريقة إيجابية ينظر إلى الحياة والمواقف بطريقة إيجابية غير واقعية، تدفعه إلى القيام بمجازفات يتجنبها معظم الناس قد تضعه في نهاية المطاف في خطر حقيقي

(عيسى ,ر ,٢٠٢٥, ١٢)

مفهوم التشوهات المعرفية:

عرفها هاس :بأنها إدراك الشخص السلبي للحدث الذي تعرض له وتفسيره المعرفي المشوه لهذا الحدث هو الذي يؤدي إلى شعوره بالعجز وعدم قدرته على القيام بالأنشطة المعتادة مما يؤدي إلى الصراع بين ذات الشخص والآخرين ويعرض الشخص للاضطراب الانفعالي.

وعرفها آرون بيك أنها تركيبات أو صيغ معرفية ثابتة يعتنقها الفرد عن ذاته والعالم والمستقبل بتضخيم السلبيات والتقليل من شأن الإيجابيات وتعميمات مفرطة وتوقع الكوارث والشخصنة ولوم الذات والمبالغة في المستويات ومعايير الأداء واستنتاجات عشوائية وتجريدات انتقائية تؤثر في التكوين المعرفي للفرد في كيفية إدراكه وتفسيره للأحداث

(ضحوة , ص ,٢٠٢٢ , ٢٣)

التشوهات المعرفية هي وجهات نظر شخصية خاطئة، لم يجري التحقق من صحتها، وقد تكون التشوهات المعرفية إيجابية أو سلبية، فالتشوهات الإيجابية تكون عن طريق المبالغة في الجوانب الإيجابية للموقف وعدم النظر إلى الجوانب السلبية. أما التشوهات السلبية، فتكون عن طريق المبالغة في الجوانب السلبية للموقف وعدم النظر إلى الجوانب الإيجابية

(طموني ,ع ,٢٠١٩, ١٧)

التشوهات المعرفية :

تشير إلى المعاني والأفكار التي يكوّنها الفرد عن الحدث أو الموقف تكون خاطئة ولا تمثل مكونات الواقع الفعلي، فهي تبدو للمكتئب صحيحة وغير ممكن إثباتها عموماً بالإجماع، لأنها تتسم بالخصوصية الفردية كما تظهر بشكل عفوي استجابة لحالة ما، وهي همزة الوصل بين المخططات المعرفية والأفكار التلقائية

(ملحم , أ , ٢٠٢٢ , ٨٥)

أساليب التشوهات المعرفية :

١- المبالغة أو التقليل:

وتتمثل في الميل إلى المبالغة في إدراك الأشياء، أو الخبرات الواقعية، وإضفاء دلالات مبالغ فيها كتصور الخطر والدمار والمبالغة في إدراك نتائج صفة من صفات الأشخاص المصابين بالقلق والتضخم والتقليل، بما يشير إلى خطأ واضح في التقويم يصل إلى حد التشويه، وهذا النوع من التشوهات يظهر عندما يقلل الفرد من أدائه أو تحصيله أو قدراته، ويضخم في الوقت ذاته من حجم مشكلاته، فتفكير الشخص في حالات القلق يتميز بالمبالغة في تفسير الموقف مما يؤدي إلى إثارة مشاعر الخوف والتوتر، فهو دائماً يتوقع الشر لنفسه ولأسرته أو لممتلكاته أو يتوقع الخوف من فقدان مركزه أو وظيفته والأشخاص المهمين في حياته.

٢- التعميم المفرط:

التعميم أسلوب من التفكير يرتبط بكثير من أنماط الاضطرابات وغالباً ما تعمم الخبرات الجزئية تعميماً سلبياً، فمثلاً توجيه نقد غير مقصود يعني (أنه إنسان فاشل لا يحسن التفكير) والفشل في تحقيق هدف ولو جزئياً قد يعني (أنه إنسان عاجز عن تحقيق أمانيه في الحياة) وإذا بعد صديق أو رفيق قد يعني (أنه يخسر كل الأصدقاء) ولعل مخاوف الإحساس بالرفض الاجتماعي التي يعاني منها بعض الأفراد هي في الواقع الأمر نتاج لتعميم خبرة سلبية.

٣- الكل أو اللاشيء:

يميل بعض الأشخاص إلى إدراك الأشياء على أنها إما بيضاء أو سوداء، حسنة أو سيئة، صادقة أو خاطئة، دون إن يدركوا إن الشيء قد يبدو في ظاهر الأمر سيئاً، ولكن ربما يحتمل إن تكون فيه أشياء إيجابية، أو قد يؤدي مستقبلاً إلى نتائج إيجابية.

ولعل من أهم مساوئ هذا النوع من التشوهات من الناحية الصحيحة انه يغري الشخص بالنزوع إلى الكمال المطلق ومن ثم الخوف الشديد من ارتكاب إي خطأ قد ينتج عن التجربة وممارسة الخبرات الجديدة في الحياة، ومن ثم الشعور بالإحباط السريع عندما يفشل الفرد في النهاية إلى الوصول إلى الأهداف المستحيلة، والغايات التي لا يمكن إدراكها، ولا شك في إن جزءاً كبيراً من المشاعر السلبية والمخاوف قد تتضاءل إذ ما أدرك الفرد إن لا كمال لهذا أو ذاك فلا مجال للكمال المطلق.

٤- التجريد الانتقائي:

وهو إن يعزل الشخص خاصية معينة من سياقها العام ويؤكد على سياق آخر. والتجريد الانتقائي من الأخطاء التي تشيع في أفكارنا فقد تبين إن الفرد يركز على جزء من التفاصيل السلبية ويتجاهل الموقف كله، ويقلل من قيمة الايجابيات والوصول إلى صيغة للنتيجة بالنسبة لحدث معين أو ذكرى أو اثر ذلك على أساس من تفصيلات مستقلة على حين يكون هناك تجاهل للبراهين المتناقضة والأكثر دقة.

٥- القفز إلى الاستنتاجات :

في كثير من الحالات يكون السلوك ناتجاً عن خطأ في تفسير الحادثة بسبب عدم توافر معلومات معينة أو بسبب وجود سياق مختلف ومن أكثر أنواع هذا الخطأ شيوعاً ذلك الذي ينتهي بنا لمحاولة قراءة أفكار الآخرين في كل كبيرة وصغيرة ولا نكتفي بهذه القراءة السلبية لأفكارهم ولكننا نتعرف ونسلك تجاه ذواتنا وتجاه الآخرين والعالم وفق هذه التصورات كما لو كانت حقيقة فنشعر أحياناً بأننا (مرفوضون) ونشعر أحياناً بأننا (مملون) وأننا (لا نحظى بالتقدير والاحترام الكافي) بحسب ما توحي لنا به قراءتنا الخاطئة لأفكار الآخرين.

٦- التأويل الشخصي :

في هذا الأسلوب يجنح الفرد إلى التورط في تحمل مسؤولية الأخطاء الخارجية، بعبارة أخرى تجده ينسب إلى نفسه مسؤولية الخطأ و النتائج السلبية في المواقف التي يمر بها، ويتم تفسير

المواقف والأحداث على أنها مؤشرات لشيء سلبي خاص بينما في الحقيقة لا تمت لحالته بصلة مثلاً (مدير العمل صامت لأني غير محبوب أو غير كفء أو لأنني أخطأت

(العادلي , ر, ٢٠٢٦ , ٥٩١ , ٥٩١)

٧- التنبؤ السلبي :

التفكير بوقوع أحداث سلبية بدون وجود أي دليل يدعم هذا التفكير.

٨- الشخصنة:

النظر للأحداث على أنها موجهة للشخص بذاته عن قصد، حتى لو كان الحدث خارجاً عن السيطرة إلا أن الفرد ينظر له على أنه موجه له بشكل مباشر.

٩- الاستدلال الانفعالي:

أن يتخذ الفرد مشاعره دليلاً على الحقيقة، وأن يفترض أن الأحداث الانفعالية السلبية هي انعكاس لحقيقة الأشياء، كشعور الفرد بمشاعر سلبية كالقلق والإحباط ويعتقد بأنها حقيقية مما يؤدي لخفض تقديره للأشياء

١٠-المبالغة في التعميم:

استخدام قاعدة عامة مبنية على أحداث قليلة سلبية وتعميمها على بقية الأحداث.

١١-التفكير الكارثي:

المبالغة في التفكير في نتائج حدث ما يهم الفرد.

١٢-القفز إلى الاستنتاجات:

تقديم تفسير سلبي بالرغم من عدم وجود حقائق تدعم هذا الاستنتاج مستخدماً (قراءة الأفكار) بأن تستنتج بشكل تعسفي أن شخصاً ما يتفاعل معك بشكل سلبي دون أن تكلف نفسك عناء التحقق من ذلك.

١٣- خطأ العراف :

بأن تتوقع أن الأمور ستسير بشكل سيء، وتشعر بالاقتناع بأن تنبؤك عن حقيقة مثبتة بالفعل

١٣-التضخيم والتصغير:

قيام الفرد بالتقليل من سلوكيات جيدة يقومون بها أو التضخيم من أخطاء في سلوكياتهم مما يولد لديهم استنتاجات تدعم اعتقاده بالنقص والدونية.

١٤-التجريد الانتقائي:

اختيار الفرد لفكرة أو حقيقة استنتجها من حدث واحد لدعم تفكيره السلبي

(عيسى , ر , ٢٠٢٥ , ص٢٢, ٢٣)

ومن أسباب التشوه المعرفي:

هناك شخص يفسر أحداث الحياة بطريقة مبهجة وسارة، وآخر يفسرها بطريقة لا مبالية وثالث يفسرها بطريقة سوداوية، والسبب في ذلك يرجع إلى خلل في أسلوب تفسيره لأحداث الحياة، فالبعض يفسر أحداث الحياة باعتبارها خللاً في البيئة المحيطة به، وآخرون يفسرونها باعتبارها خللاً في ذواتهم وأفكارهم وحظوظهم وأنهم قليلو الحيلة ولا يستطيعون فعل شيء لمواجهة ذلك

والمواقف والأحداث المؤلمة التي يتعرض لها الأفراد يمكن أن تستثير الأفكار والمعارف المشوهة وتعزز عن طريق المخططات والصيغ الموجودة والخبرات ذات الطابع المشكل سابقا

ويشير رامزإلى دور وسائل الإعلام ويقول يجب ملاحظة أن غرس الأفكار المشوهة والآراء غير الصحيحة وغير المنطقية، والقيم الفاسدة يمكن أن ينتشر من خلال الكاسيت أو الأفلام الهابطة أو بعض ما يقدم في التلفزيون وأجهزة الإعلام الأخرى.

بالإضافة إلى ما سبق هناك مجموعة من العوامل التي تعوق عملية التفكير السليم وبالتالي تؤدي إلى ظهور التحريفات أو التشوهات المعرفية منها:

الأخطاء المنطقية:

تبدو بعض الأخطاء المنطقية مقبولة في الطفولة وذلك لأن تفكير الأطفال يكون متمركزاً حول ذواتهم، بما لا يساعد على إدراك العلاقات بين المتغيرات والعوامل بطريقة موضوعية. كذلك توجد بعض الأخطاء المنطقية التي تؤثر على تفكير الراشدين مثل التسرع في الانتقال إلى النتائج من مقدمات ومعلومات بسيطة، أو التسليم بمقدمات معينة قد تكون خاطئة مما يؤدي للوصول إلى نتائج خاطئة.

العوامل الانفعالية والوجدانية:

تؤثر رغباتنا على تفكيرنا، فكثيراً ما تؤول الأمور والوقائع كما نرغب، وهذا هو التفكير الارتقائي الذي توجهه الرغبات لا الواقع، وهو نقيض التفكير الواقعي الذي يبذل جهداً في تعرف الوقائع ثم يقصر نشاطه العقلي عليها، والتفكير الارتقائي الذي لا يتقيد بالواقع ولا يحفل بالقيود الاجتماعية والمنطقية والذي يعمينا عن رؤية الحالات السلبية ينقص متعتنا بالحياة لأنه يعرضنا دائماً لخيبة الأمل، كما أنه يشوه الأمور في أعيننا فنراها كما نريد لا كما هي في الواقع.

المعلومات الخاطئة:

تؤثر المعلومات الخاطئة على التفكير من ناحيتين: الأولى هي إضافة خصائص غير حقيقية للفكرة والثانية للتأثير على اتجاهات الفرد على نحو يؤثر على تفكيره وسلوكه، فالمعلومات الطبية الخاطئة خطيرة على الفرد لأنها تؤدي إلى تكوين أفكار خاطئة عن أساليب العلاج وطرقه، كما تؤثر على اتجاهات الفرد نحو الطب والأساليب العلاجية مما يجعل الفرد يختار المعلومات التي تتفق مع اتجاهاته وتؤيد وجهة نظره.

التقبل السلبي إزاء السلطة:

يقصد بها تقبل آراء أصحاب السلطة تقبلاً سلبياً دون تمحيص أو نقد، ويقصد بأصحاب السلطة الأفراد الذين يعدون حججاً في مجالاتهم، فتقبلنا لهذه الآراء دون تمحيص يفقدنا الفهم الدقيق لها إذ أن آراءهم تكون متخصصة دقيقة وفي سياقات معينة قد لا تصلح لما نفكر فيه.

انتقاء المعلومات والاستنتاجات:

يميل الشخص إلى انتقاء معلومات التي تؤيد وجهة نظره، وإلى تجاهل المعلومات التي تناقضها، كما يميل للوصول إلى الاستنتاجات التي تتسق مع كمية المعلومات التي انتقاها وتؤكد على نجاح تنبؤاته التي بناها على هذه الاستنتاجات وإلى تجاهل التنبؤات الخاطئة التي قامت على هذه الاستنتاجات

(العلوي , ز ,٢٠١٣ ,٣١ , ٣٢)

النظريات المفسرة للتشوهات المعرفية:

النظرية المعرفية: صاغ بيك نظرية متكاملة فسر على أساسها حدوث الاضطرابات الانفعالية بصفة عامة والاكتئاب بصفة خاصة، حيث يرى بيك أن طريقة تفكير الفرد ومعالجته لما يعتقده وكيفية تفسيره للأحداث والموضوعات تمثل عوامل مهمة ومؤثرة في حدوث الاضطرابات الانفعالية.

واقترح بيك للتشوهات المعرفية نموذجاً مؤلفاً من أربعة مستويات هي:

- المعتقدات المركزية: التي تمثل معتقدات كلية مغلقة وجامدة حول الذات والآخرين والمستقبل وتنمو في الطفولة.
- المعتقدات الوسيطة: التي تؤثر في نمو المعتقدات الوسطية والتي بدورها تتكون من المواقف والقواعد والاتجاهات والافتراضات لدى الفرد وتؤثر في رؤيته للمواقف وكيف يشعر ويتصرف.
- المخططات المعرفية: والتي تشير إلى مجموعة المعتقدات الخاصة بالفرد حول الأشياء والظواهر البيئية التي يفسرها ويعالج في ضوئها المعلومات المتعلقة به وبالعالم من حوله.
- الأفكار التلقائية: والتي تشير إلى جميع الأفكار والصور التي تحدث بصورة فجائية تدفق الوعي الشخصي كحديث النفس وهي عبارة عن سياق الأفكار والتأويلات التي ترد إلى الذهن لا إرادياً دون وعي وتفكير مسبق.

يقوم هذا النموذج على فكرة أن ما يقوم به الفرد من تفكير وما يقوله حول نفسه وكذلك اتجاهاته وآرائه تعد جميعها ذات صلة بسلوكه، ومن خلال تحديدها والعمل على تصحيح وتعديل أنماط تفكيره الخاطئ يكون عند تعليم الفرد حل مشكلاته وتدريبه على معرفة المشكلة ومكوناتها وأسبابها وعلاقتها بالاضطراب. كما أن علماء النفس المعرفيين أمثال بيك وميكنبوم واليس وكيلي نوهوا إلى أن الأفكار المغلوطة تتركز حول ثلاثة آليات رئيسية طبقاً للنمط المعرفي التي تساعد في الإبقاء على الاضطراب وهي كالاتي:

الثالوث المعرفي: يتكون هذا الثالوث من عناصر معرفية تحث المعالج على النظر إليها النظرة السلبية إلى النفس والعالم والمستقبل منظم لحل المشكلات وأن كل فرد سوف يتشكل لديه مدى واسع من المخططات التي ستساعده من تكوين:

المخططات المعرفية: هذه المخططات ما هي إلا خطط مجردة تعمل كموجهات للعقل وكإطار إدراك عام للعالم المحيط به.

التشوهات المعرفية: يرى المعرفيون أن معتقدات الفرد تبدأ خلال مرحلة الطفولة المبكرة وتتطور تدريجياً خلال الحياة ومثل هذه المعتقدات قد تصبح قاعدية للفرد وتبنى على أثرها أبنية معرفية خاطئة لذلك فإن العمليات المعرفية التي تدعم البنية المعرفية تعكس الأخطاء المبكرة في التفكير هذه الأفكار المحرفة أطلق عليها بيك اسم التشوهات المعرفية إذ تظهر عندما تكون عمليات الإنتاج والمعالجة المعرفية ذات دقة قليلة.

- **نظرية كيلي** : تنظر إلى أن الإنسان كائن عقلاني صانع لمصيره من خلال خلق تكوينات شخصية خاصة ينظر من خلالها إلى العالم بناءً على ما يحمله من توقعات تحدد اختياره لما يمارسه من سلوكيات أو ما يقوم به من أفعال، وطبقاً لكيلي فإن الفرد لا يتقيد باختياراته خلال مراحل النمو المختلفة طفولة مراهقة رشد، شيخوخة لأن الفرد يعتمد فيما يمارسه من سلوكيات على ما يحمله عن الأشياء والعالم، كما أن ما يعانيه الفرد من اضطرابات انفعالية وما يحمله من تنبؤات مشوهة تكون ناتجة عن أخطاء في محتوى الأفكار والمعتقدات الشخصية لدى الفرد.

- **النظرية الاجتماعية لباندورا :** تركز على أهمية التفاعل المتواصل بين المؤثرات البيئية والعمليات المعرفية والسلوك وهو ما أطلق عليه اسم الحتمية التبادلية بمعنى أن هناك علاقة تبادلية بين الأفكار والسلوك والبيئة فتغيير الأفكار ينتج عنه تغيير في السلوك وفي نفس الوقت فإن تغير السلوك ينتج عنه تغيير في الأفكار ولهذا فإن الاستجابات الانفعالية والسلوكية التي تصدر عن الفرد تجاه الأحداث والوقائع هي نتيجة طريقة إدراكه وأفكاره وتفسيراته التي يعطيها الفرد لهذه الأحداث.

- **النظرية السلوكية:** أشار وولبي إلى العلاقة بين التفكير والسلوك حيث أكد على أن تعديل السلوك يؤدي إلى تعديل التفكير فالمريض بعد العلاج عن طريق تعديل السلوك يبدأ في إدراك مبالغاته الانفعالية في تقدير الأشياء ويدرك أن مخاوفه كانت تشويهاً للواقع وبالتالي يبدأ في اعتناق تصورات تتفق في واقعيتها مع واقع الموقف كما يرى أن بعض التغيرات تحدث في سلوك مرضاه بعد نجاحهم في تأكيد الذات وتشمل طريقة تفكير المريض واتجاهاته العقلية

(عيسى , ر , ٢٠٢٥ , ص٢٢, ٢٣)

الأساليب المعرفية لعلاج التشوهات المعرفية:

- التعرف على الأفكار المشوهة والعمل على تعديلها: يرى بيك أن الأفكار المشوهة أفكار سلبية تؤثر سلباً في قدرة الفرد على مواجهة أحداث الحياة مما يؤدي إلى ردود أفعال انفعالية غير ملائمة للتكيف مع المواقف والأحداث.
- الإبعاد والتركيز: عندما يعرف الفرد أن هناك أفكاراً مشوهة لا تتفق مع الواقع ولا يوثق بها فإنه يحاول مساعدة المتعالج أن يبعدها ويتخلص منها أو يركز على عملية تصحيحها حيث يكون من نتائجها التكيف مع المواقف والأحداث وتعديل السلوك.
- الوصول إلى دقة الاستنتاجات: يتم هذا الأسلوب كما يرى بيك من خلال تعليم الفرد وتدريبه على كيفية الحصول على المعلومات الدقيقة وأن يتسم استنتاجه في مختلف المواقف بالواقعية.
- التحويل: يعني تحويل انتباه الفرد من التركيز على مجموعة الواجبات المطلقة التي تسبب له الاضطراب والتفكير المشوه إلى النشاطات الاجتماعية.
- ملء الفراغات: عندما يتحدث المرضى عن الأحداث وعن ردود الفعل الصادرة منهم اتجاه هذه الأحداث فإنها توجد عادة فجوة بين المثير والاستجابة وهذه الفجوة هي الأفكار والمعتقدات وتقع على المعالج مهمة ملء الفراغ بينهما من خلال تعليم الفرد أن يركز على الأفكار التي تحدث أثناء معايشة المثير والاستجابة.
- ضبط الذات: والتقليل من الأحداث السارة والغير سارة وزيادة الأحداث السارة.
- إعادة العزو: وذلك عندما يلقي الفرد اللوم على نفسه ويكون العلاج بتصحيح العزو الخاطئ.
- تحدي التفكير ثنائي القطب: وذلك عندما ينظر الفرد إلى الأشياء ككل إما أسود أو أبيض.
- العلاج الشخصي الداخلي: وهنا يتم تدريب الفرد على المهارات التي تساعده في تغيير أنماط التفاعل الذي يسبب له المشكلات في البيئة مثل المهارات الاجتماعية والتدريب على التواصل واتخاذ القرار

(ضحوة ,ص ,٢٠٢٢ , ٢٧)

فنيات الارشاد المعرفي :

في الارشاد المعرفي تستخدم الكثير من الفنيات لمساعدة المسترشدين على تحقيق أهدافهم وتركز الفنيات المعرفية على تحدي الأفكار التلقائية والتشوهات المعرفية والهدف العام للارشاد المعرفي ليس تفسير الأفكار التلقائية أو التشوهات المعرفية بل فحصها من خلال التجريب المنطقي

وفيما يلي مجموعة من هذه الفنيات :

١) حل المشكلات

يعاني المسترشدون من نقص في مهارة حل المشكلات، ويقوم المرشد بتعليم المسترشدين أن يحددوا أولاً المشكلة، يفكروا في الحلول ويختاروا حلاً، وينفذوه ويختبروا فعالية هذا الحل، وكثيراً من المسترشدين يمتلكون مهارات جيدة في حل المشكلات، لكنهم بحاجة إلى خطة علمية لتقييم الأفكار التي تعطل حل المشكلات. يسأل المرشد في الجلسة الأولى عن هذه المشكلات واضعاً قائمة للمشكلات ومترجماً كل مشكلة إلى هدف إيجابي، وفي كل جلسة يسأل المرشد عن المشكلات التي واجهت أفراد المجموعة في الأسبوع الماضي، أو المشكلات التي من المتوقع مواجهتها الأسبوع القادم، ويقوم المرشد بوضعها على أجندة، ثم يقدم حلولاً إيجابية لبرهة ويترك للمسترشد بنفسه بعد ذلك وضع حلول لمشكلاته.

٢) الأسئلة أو الحوار السقراطي :

وتسمى أحياناً الاستكشاف الموجه أو الحوار السقراطي وتستخدم هذه الفنية لفحص التشوهات المعرفية، إذ تفيد المسترشد لاستكشاف الذات وهي عملية موجهة، وهادفة، تساعد المسترشدين على أن يصبحوا أكثر وعياً وانفتاحاً، ومن ثم تغير المعتقدات اللاوية، واكتشاف طرق تفكير جديدة وتعود فكرة هذه الفنية إلى "سقراط" عندما كان يعبر عن جهله التام بالموضوع المطروح للنقاش مع محاوره وأنه يرغب في تعلم المعرفة منه، ويشرع في طرح أسئلة تضع يقينيات محاوره موضع التساؤل، وفي نهاية الحوار يكتشف المحاور الغياب الفعلي للمعرفة التي ادعى امتلاكها في البداية، فلقد أراد سقراط أن يعيد للحقيقة موضوعيتها ويحث الفرد على الابتعاد عن انطباعاته الذاتية ويجب على المرشد عند استخدام الأسئلة الإلمام بعدة أمور، هي:

أولاً: طرح الأسئلة التي يستطيع المسترشد الإجابة عنها.

ثانياً: تقدم الأسئلة المختارة وسيلة للوصول إلى هدف محدد، إثارة الأفكار السلبية؛ استكشاف المعاني وإعادة صياغة الأفكار.

ثالثاً: يفضل استخدام الأسئلة المفتوحة بدلاً من الأسئلة المغلقة.

رابعاً: يجب ألا يشعر المسترشد بأن المرشد يقوم بالتحقيق معه.

خامساً: يجب على المرشد أن يفهم تجربة المسترشد بصدق من أجل تحقيق أقصى فائدة.

٣) تحدي ما هو مطلق

غالباً ما يعبر المسترشدون عن معاناتهم من خلال عبارات مطلقة أو متطرفة مثل: "كل شخص في العمل أذكى مما أنا عليه"، واستخدام عبارات مثل: دائماً، أبداً، وهنا يقوم المرشد بمساعدة المسترشد بأن يتحدى هذه العبارات المطلقة كما يلي:

المسترشد: جميع من في العمل أكثر ذكاءً مني.

المرشد: الجميع؟ كل شخص في العمل أكثر ذكاءً منك؟

المسترشد: ربما لا... هناك الكثير من الناس في العمل لا أعرفهم، لكن مديري يبدو أكثر ذكاءً مني.

المرشد: لاحظ كيف ذهبنا من الجميع في العمل أكثر ذكاءً منك إلى فقط مديرك في العمل.

المسترشد: أعتقد أنه مجرد مدير لديه الكثير من الخبرة في مجال العمل ويعرف ما يجب عمله.

٤) إعادة العزو

في بعض الأحيان يعزو المسترشدون مسؤولية الأحداث لأنفسهم، أي يلقوا اللوم على أنفسهم، عندما يكون لديهم القليل من المسؤولية عن هذا الحدث، من خلال إلقاء اللوم على أنفسهم، يشعروا بالذنب أو الاكتئاب، حيث يقوم المرشد بمساعدة المسترشد كي لا يعزو المسؤولية عن الحدث لنفسه.

مثال :

المسترشد: لماذا خطيبتي تركتني، أنا المسؤول عن ذلك.

المرشد: عندما تكون هناك مشكلة في العلاقة فغالباً ما يسهم فيها الطرفان كلاهما على حد سواء، دعنا نرى فيما إذا كان خطئك وحدك، أو أن خطيبتك لعبت دوراً في ذلك أيضاً.

٥) وصف أو تسمية التشوهات

هناك العديد من التشوهات المعرفية لدى المسترشدين، مثل: كل شيء أو لا شيء، التعميم الزائد، التجريد الانتقائي، وغيرها، يمكن أن تساعد تسمية التشوهات المعرفية في تصنيف الأفكار الآلية مما يمكن المسترشد من معرفة التشوهات وملاحظتها. مثال:

المسترشد الذي ينتقده والده دائماً، يرد المرشد بسؤال المسترشد ما إذا كان هذا تعميم زائد على سلوك والده.

بهذا نكون قد غطينا كامل محتوى الصور التي أرسلتها، بدءاً من تعريف التشوهات المعرفية ونشأتها مع آرون بيك، مروراً بأنواعها وأسبابها، وصولاً إلى الفنيات العلاجية المستخدمة في العلاج المعرفي السلوكي

(طموني , ع , ٢٠١٩ ,٢٧, ٢٨)

ملخص :

مما سبق يتضح أن التشوهات المعرفية تمثل أنماطًا من التفكير غير المنطقي أو غير الدقيق تؤثر بشكل كبير في الطريقة التي يدرك بها الفرد ذاته والآخرين والعالم من حوله. فعندما يعتمد الفرد على هذه الأنماط في تفسير الأحداث والمواقف المختلفة، فإنه يكون أكثر عرضة للوصول إلى استنتاجات خاطئة ومبالغ فيها، مما يؤدي إلى ظهور مشاعر سلبية كالحزن والقلق والخوف والغضب والشعور بالإحباط. ولا تقتصر آثار التشوهات المعرفية على الجانب الانفعالي فحسب، بل تمتد لتؤثر في السلوك والعلاقات الاجتماعية ومستوى الأداء الأكاديمي أو المهني، الأمر الذي قد ينعكس سلبًا على قدرة الفرد على التكيف مع متطلبات الحياة اليومية.

كما تبين أن التشوهات المعرفية تتخذ أشكالًا متعددة، إلا أنها تشترك جميعها في كونها تؤدي إلى تحريف الواقع وإدراكه بصورة غير موضوعية، مما يجعل الفرد أكثر ميلًا إلى التركيز على الجوانب السلبية وتجاهل المعلومات أو الخبرات الإيجابية. وقد أشارت الدراسات والنظريات المعرفية إلى وجود ارتباط وثيق بين هذه التشوهات وبين العديد من الاضطرابات النفسية، مثل الاكتئاب واضطرابات القلق والرهاب الاجتماعي واضطرابات الشخصية وغيرها، حيث تسهم هذه الأفكار في نشأة الأعراض النفسية واستمرارها مع مرور الوقت.

وانطلاقًا من ذلك، يولي العلاج المعرفي السلوكي اهتمامًا كبيرًا بالتشوهات المعرفية من خلال مساعدة الأفراد على التعرف إلى أفكارهم التلقائية السلبية وفحصها بصورة نقدية، وتقييم مدى واقعيتها، والعمل على استبدالها بأفكار أكثر توازنًا ومرونة وواقعية. ويُعد تعديل التشوهات المعرفية خطوة أساسية في تحسين الصحة النفسية، وزيادة القدرة على مواجهة الضغوط والتحديات الحياتية، وتعزيز التوافق النفسي والاجتماعي، مما يسهم في تحقيق مستوى أفضل من الرفاه النفسي وجودة الحياة.

المبحث الثاني :التنظيم الانفعالي :

مقدمة: التنظيم الانفعالي يعد من المفاهيم المحورية في علم النفس الحديث كونه يرتبط بشكل مباشر بكيفية فهم الفرد لمشاعره وإدارتها والتعبير عنها بطريقة تتلاءم مع المواقف المختلفة ولم تعد الانفعالات تنظر إليها بوصفها استجابات تلقائية فقط بل كعمليات ديناميكية يمكن توجيهها وتعديلها بوعي أو بدون وعي بما يؤثر على التكيف النفسي والصحة العقلية بشكل عام

تنبع أهمية التنظيم الانفعالي من دوره في تشكيل السلوك الإنساني حيث يسهم في تقليل حدة المشاعر السلبية مثل القلق والغضب ويعزز من القدرة على التعامل مع الضغوط الحياتية بمرونة وكفاءة كما يرتبط بمدى قدرة الفرد على بناء علاقات اجتماعية مستقرة واتخاذ قرارات متزنة والحفاظ على توازن داخلي في مواجهة التحديات

في السنوات الأخيرة ازداد الاهتمام بدراسة التنظيم الانفعالي خاصة مع ارتباطه بالعديد من الاضطرابات النفسية مثل الاكتئاب والقلق واضطراب ما بعد الصدمة حيث تشير الدراسات إلى أن ضعف مهارات التنظيم الانفعالي قد يكون عاملا أساسيا في نشوء هذه الاضطرابات واستمرارها بالمقابل فإن تطوير هذه المهارات يعد هدفا رئيسيا في العديد من البرامج العلاجية الحديثة

بناء على ذلك يسعى هذا البحث إلى تسليط الضوء على مفهوم التنظيم الانفعالي واستراتيجياته المختلفة والعوامل المؤثرة فيه إضافة إلى دوره في الصحة النفسية والتوافق النفسي لدى الأفراد بما يساهم في فهم أعمق لهذا المفهوم وتطبيقاته العملية

مفهوم التنظيم الانفعالي:

يرى ثومبسون بأن التنظيم الانفعالي يتكون من العمليات الداخلية والخارجية المسؤولة عن مراقبة، وتقييم، وتعديل الاستجابات الانفعالية الشديدة، والمؤقتة، باستخدام مجموعة من الإستراتيجيات من أجل تكيف الفرد وتحقيق أهدافه.

يرى جروس بأن تنظيم الانفعال هو مصطلح يشير إلى مجموعة من العمليات التي نحاول من خلالها أن نؤثر في نوعية الانفعال وكميته أثناء فترة حدوثه وكيف نشعر به ونعبر عنه للآخرين.

تركل من غروسبوا ومازون بأن تنظيم الانفعالات تتوافق مع العمليات التي من خلالها يقوم الفرد بالقياس، والتحكم، والتعديل، على ردود أفعاله العاطفية العفوية، من خلال توظيفه لمختلف

الإستراتيجيات لكي يتمكن من تحقيق أهدافه، أو من أجل التعبير عن سلوكه الانفعالي بطريقة تتلائم مع المعايير الاجتماعية.

ترى كل من فارمر وكاشدان بأن تنظيم الانفعالات هو مكون ضروري من أجل أداء اجتماعي وعاطفي ناجح، فالتنظيم الانفعالي مصطلح يشير إلى مجموع العمليات التي تساعد في مراقبة، وتقييم، ردود الفعل العاطفية، وكذلك إستراتيجيات تعديل العواطف عن طريق تغيير شدتها، أو مدتها، أو تكافؤها، ومع ذلك فإن الإستراتيجيات التي يستخدمها الأفراد تختلف في فعاليتها وتأثيرها على الأداء اليومي.

تحدد كل من غراتز ورومر مفهوم تنظيم الانفعالات بمجموعة من المهارات التي تشمل الوعي بالعواطف وفهمها، قبول الانفعالات، القدرة على التحكم في السلوكيات الاندفاعية والتصرف وفقاً لأهداف المرغوبة عند تجربة المشاعر السلبية، القدرة على توظيف إستراتيجيات تنظيم الانفعال الموقفية المناسبة بمرونة، لتعديل الاستجابات العاطفية حسب الرغبة من أجل تلبية الأهداف الفردية والمتطلبات الظرفية، ويشير الغياب النسبي لأي من هذه المهارات أو جميعها إلى وجود صعوبات في تنظيم الانفعالات والمشاعر

(أيمن ,ع , ٢٠٢٣, ٤٠)

نستنتج مما سبق ذكره في التعاريف أعلاه:

أن مصطلح تنظيم الانفعالات يشير إلى نوع من العمليات النفسية والمعرفية التي يوظف من خلالها الأفراد بعض من القدرات أو المهارات التي تمكنهم من ضبط إستثاراتهم العاطفية من مختلف المثيرات الخارجية ومحاولت تكيفها لتتناسب مع حجم الموقف المثير للمشاعر السلبية من أجل تحقيق نوع من الاستقرار العاطفي والأداء الاجتماعي الناجح

طبيعة الانفعالات:

الانفعال بشكل عام هو حالة التوتر في الكائن الحي المصحوب بتغيرات فسيولوجية داخلية وتغيرات حركية أو لفظية خارجية وتزداد شدة التوتر أو الانفعال كلما تعرض الفرد لمنبهات مفاجئة لم يستعد لها بنمط معين من الاستجابة، وكذلك المواقف التي يزداد فيها الخطر على ذاته الجسمية والنفسية، أو عند تحقق الأهداف الجوهرية، أو عند إثارة الدوافع أو عند إشباعها

والانفعال هو حالة شعورية مركبة يصحبها نشاط جسمي وفسيولوجي مميز

فهو حالة دورية قصيرة نسبياً تستند إلى نمط من الإدراك والتجربة ورد الفعل الفسيولوجي والتواصل، وتحدث كاستجابة لتحديات اجتماعية وجسمانية معينة

وتشمل الانفعالات مجموعة من التغيرات الجسمانية مثل تغير معدل نبضات القلب وتعبيرات الوجه، وقشعريرة في الجلد وتغيرات في الجهاز الغدي، وتمثل هذه التغيرات الحالة الانفعالية المرتبطة جزئياً بالصور العقلية التي ينشطها جزء خاص في دماغ الإنسان

وتمثل الانفعالات كل أشكال الاستجابة الجسدية والتي تتضمن تنسيق التغيرات في المجال الذاتي والسلوكي والفسيولوجي والخبرة وهي تستثار عندما يكون الفرد في موقف مثير يتطلب تقييم وتحديد أهدافه تجاه هذا المثير

وتتنوع الانفعالات فهي ليست دوماً مساعدة، بل قد تكون مؤذية للفرد وذلك حينما تكون سلبية وشديدة المستوى بشكل مبالغ وتثير الفرد في توقيت خاطئ لتحدث تغير واندفاع شديد مما يضطره لمحاولة تنظيمها، ولفهم كيفية تنظيم الانفعالات أو أن تصبح منظمة بشكل جيد، يجب علينا أولاً الأخذ بعين الاعتبار الهدف من التنظيم الانفعالي وهو الانفعال بحد ذاته

إن التعريف الدقيق وإعطاء معنى محدد لمصطلح الانفعالات معقد لأنها تحتوي نواحي معرفية وفسيولوجية واجتماعية وسلوكية

وتتعدد الانفعالات ولا تتقيد ضمن حدود وتعريفات كلاسيكية واضحة المعالم فهي تشير إلى مجموعة مذهلة من الاستجابات والأحداث التي يتعرض لها الفرد من أحداث خفيفة إلى أحداث شديدة، ومن أحداث قصيرة الأمد إلى أخرى طويلة الأمد، ومن أحداث بسيطة إلى أخرى معقدة، ومن أحداث خاصة أو سرية إلى أحداث عامة أو علنية، مثلاً الاشمئزاز من التعليقات المغرضة، والتسلية من حادث مضحك، والغضب من الظلم الاجتماعي، والفرحة عند احتمال تلقي ترقية، والمفاجأة تجاه المظهر الجديد لصديق ما، والحزن لوفاة قرين أو شخص عزيز، والإحراج من سوء سلوك الطفل. وهذا التنوع الجوهري في الانفعالات المتعددة قاد المنظرين لمحاولة فهمها من خلال تحديد ثلاثة ملامح أو عناصر أساسية تتميز بها الانفعالات وهي:

عناصر أساسية تتميز بها الانفعالات

العنصر الأول:

ويرتبط بما يثير الانفعالات، حيث تظهر الانفعالات عندما يتعرض الفرد إلى الموقف ويفهمه ويقيمه على أنه مرتبط بأهدافه الحالية، وقد تكون الأهداف جوهرية مثل البقاء على قيد الحياة، أو عابرة مثل طلب قطعة حلوى، ويمكن أن تكون الأهداف واعية ومعقدة مثل النجاح في الدراسات العليا، أو غير واعية وبسيطة مثل محاولة الابتعاد عن أفعى، وربما تكون مفهومة بصورة واسعة ومنتشرة في ثقافة معينة مثل الرغبة يكون الأبناء صالحين، أو قد تكون غريبة وغامضة لدى الآخرين مثل السفر في طبق طائر، ومهما كان الهدف والموقف الذي يمثله للفرد فإن هذا المعنى هو الذي يقود إلى نشوء الانفعال، وحيث أنه عبر الزمن يتغير الهدف أو المعنى (بسبب حدوث تغيير في الموقف أو المعنى الذي يحمله الموقف للأفراد) فإن الانفعال كذلك سوف يتغير.

العنصر الثاني:

يرتبط بالعناصر المكونة للانفعال، وأن الانفعالات هي ظواهر متجسدة ومتعددة النواحي والأوجه تحتوي العديد من التغيرات المترابطة في مجالات الخبرة الذاتية والسلوك والتغيرات الفسيولوجية والفلسفة المحيطة. فالنواحي التجريبية الذاتية للانفعالات مرتبطة ارتباطاً وثيقاً مع ما نقصده بالانفعال، بحيث أن مصطلح "الانفعال" ومصطلح "المشاعر" غالباً ما تستعمل على أنهما مرادفان لبعضهما البعض، فمن خلال إثارة المشاعر الذاتية التي تختلجنا حينما يكون لدينا انفعالات فإنها غالباً ما توجهنا للقيام بأمر ما، وتدفعنا الانفعالات للقيام بالفعل بطرق معينة دون الأخرى وترتبط بالتغيرات الجسمانية والعصبية التي تتنبأ بالاستجابات السلوكية والتي ترتبط بالاستجابة الانفعالية.

العنصر الثالث:

مرونة ومطاوعية الانفعالات، تم التركيز على مرونة الانفعالات في عهد "وليم جيمس والذي نظر إلى الانفعالات أنها ميول استجابية يمكن تخفيفها أو تعديلها بعدد كبير من الطرق. إذ أن الانفعالات لها صفة دافعة وتستطيع أن تقوم بسحب أو مقاطعة ما نقوم به، وتتسلط وتفرض نفسها على وعينا، ويجب على الانفعالات أن تتنافس مع الاستجابات الأخرى التي ينتجها الموقف، وأن الانفعالات لا تتغلب تلقائياً على الاستجابات الممكنة من الموقف، وهذا العنصر أو الملمح الثالث للانفعالات يعتبر مهماً في مجال التنظيم الانفعالي، لأن هذا العنصر هو الذي يعطي إمكانية التنظيم

(عفانة, م , ٢٠١٨ , ١١ ,١٢)

أنواع الانفعالات النفسية:

١- الانفعالات الأولية (الأساسية):

وهي انفعالات فطرية تظهر بصورة تلقائية منذ المراحل الأولى من الحياة، وتشترك في وجودها لدى جميع البشر، مثل الفرح، والحزن، والخوف، والغضب، والاشمئزاز، والمفاجأة.

٢- الانفعالات الثانوية (المركبة):

وهي انفعالات تنشأ نتيجة التفاعل بين الخبرات الشخصية والتعلم والبيئة الاجتماعية، وتكون أكثر تعقيداً من الانفعالات الأولية، مثل الشعور بالذنب، والخجل، والفخر، والغيرة، والإحباط.

٣- الانفعالات الإيجابية:

وهي الانفعالات التي تسهم في تعزيز الصحة النفسية والتوافق الاجتماعي، وتزيد من الدافعية والرضا عن الحياة، مثل الفرح، والأمل، والامتنان، والحب، والاطمئنان.

٤- الانفعالات السلبية:

وهي الانفعالات التي تظهر استجابةً للمواقف الضاغطة أو المهددة، وقد تؤثر سلباً في التفكير والسلوك إذا استمرت لفترة طويلة أو كانت شديدة، مثل القلق، والخوف، والغضب، والحزن، والاشمئزاز.

٥- الانفعالات البسيطة والانفعالات المعقدة:

فالانفعالات البسيطة تنتج عن مثير واحد مباشر وتظهر بسرعة، في حين تتكون الانفعالات المعقدة من تداخل أكثر من شعور أو خبرة انفعالية، مثل الشعور بالحنين أو خيبة الأمل أو الشعور بالذنب.

(العماري إ,العظيم , آ, ٢٠٢٣,ص٩)

الآثار الناتجة عن الانفعالات:

يشير الباحثون على مختلف اتجاهاتهم إلى الآثار السلبية للضغوط النفسية والتي تشمل جوانب متعددة تمتد من كيان الفرد نفسه بما تفرضه من آثار سلبية فسيولوجية ونفسية إلى سلوكه وعلاقاته الاجتماعية، وتظهر هذه الآثار في استجابات مختلفة يترتب عليها آثار سلبية فسيولوجية ونفسية على سلوكه وعلاقاته الاجتماعية، وتظهر هذه الآثار في استجابات مختلفة يترتب عليها آثار سلبية مدمرة أحيانا ومهددة لحياة الأفراد وسعادتهم

الآثار الناجمة عن الانفعالات النفسية:

تترك الانفعالات النفسية آثاراً متعددة في حياة الفرد، وقد تكون هذه الآثار إيجابية أو سلبية تبعاً لنوع الانفعال وشدته ومدته، ومدى قدرة الفرد على تنظيمه. ويمكن تصنيف هذه الآثار على النحو الآتي:

١- الآثار الفسيولوجية:

تتمثل في التغيرات التي تطرأ على الجسم، مثل زيادة معدل ضربات القلب، وارتفاع ضغط الدم، وتسارع التنفس، وزيادة إفراز هرمونات التوتر، والتعرق، وارتجاف الأطراف.

٢- الآثار النفسية:

تؤثر الانفعالات في الحالة النفسية للفرد، فقد تسهم الانفعالات الإيجابية في تعزيز الشعور بالرضا والطمأنينة، بينما قد تؤدي الانفعالات السلبية إلى القلق، والحزن، والإحباط، وضعف تقدير الذات إذا استمرت لفترات طويلة.

٣- الآثار المعرفية:

تؤثر الانفعالات في العمليات المعرفية، مثل الانتباه، والتركيز، والذاكرة، واتخاذ القرار، وحل المشكلات، إذ قد تحسن الانفعالات الإيجابية الأداء المعرفي، في حين قد تؤدي الانفعالات السلبية إلى تشتيت الانتباه وضعف التفكير المنطقي.

٤- الآثار السلوكية والاجتماعية:

تنعكس الانفعالات على سلوك الفرد وعلاقاته الاجتماعية، فقد تدفعه إلى التعاون والتواصل الإيجابي، أو إلى الانسحاب والعزلة والاندفاع والسلوك العدواني، وذلك تبعاً لطبيعة الانفعال وكيفية تنظيمه والتعبير عنه.

(حمدالله , و , ٢٠٢٠ , ٣٤)

مصادر الانفعالات

يشير كارسون إلى أن الانفعالات تأتي من عدة مصادر وهي تمثل ثلاثة أنواع رئيسية وهي الإحباطات والصراعات والانفعالات وفيما يلي توضيح لها

(١) الإحباطات

عندما يتم إحباط الفرد بمعوقات تعترض تقدمه نحو الهدف المرغوب أو غياب الهدف المناسب له، ويمكن أن تكون الإحباطات صعبة في التغلب عليها لأنها غالباً ما تؤدي إلى تحقير الذات مما يجعل الشخص يشعر أنه فشل في شيء أو أنه غير كفء.

ويوجد عدد كبير من المعوقات الخارجية والداخلية يمكن أن تؤدي إلى الإحباطات مثل التمييز والتفرقة وعدم الإنجاز في الوظيفة وكذلك موت شخص عزيز.

(٢) الصراعات

في كثير من الحالات نجد أن الانفعالات تنتج من ظهور مفاجئ لاثنين أو أكثر من الاحتياجات أو الدوافع، فقد تكون متطلبات شخص ما تمنع رضا الآخرين وهنا نمر بتجربة الصراعات أثناء محاولة الاختيار ويمكن تصنيف الصراعات أثناء محاولة الاختيار والتي يحاول الإنسان التغلب عليها بأنها:

إقدام – إحجام

إقدام – إقدام

إحجام – إحجام

(٣) الانفعالات (الضغوط)

يمكن للضغوط أن تجبر الشخص على التصرف بسرعة أو زيادة المجهود أو التغيير في اتجاه السلوك المؤدي للهدف، وقد تمثل الانفعالات عبئاً على مصادر التغلب، وإذا أصبحت مفرطة فإنها تؤدي إلى سلوك سيء التكيف ويمكن أن تنتج الانفعالات من مصادر خارجية أو داخلية.

وقد قام كل من لازاروس وكوهين بتصنيف العوامل الضاغطة إلى ثلاثة أقسام:

الظواهر الفجائية التي تؤثر على كثير من الناس مثل الكوارث الطبيعية.

الأحداث القوية التي تؤثر على قليل من الناس مثل الأزمات الأسرية.

المشاكل اليومية المتكررة في مواقف الحياة مثل إحباطات العمل

ويرى بيومي أن الانفعالات قد تنشأ من داخل الشخص نفسه وعند ذلك تسمى ضغوطاً ذات مصادر داخلية، أو قد تكون من المحيط الخارجي وعند ذلك تسمى ضغوطاً ذات مصادر خارجية

(حمدالله, و,٢٠٢٠ ,٣٠)

إستراتيجيات التنظيم الانفعالي :

تعريف إستراتيجيات التنظيم الانفعالي:

يعد تنظيم الانفعالات وإدارتها بشكل فعال أمراً ضرورياً من الأمور الحياتية التي لا غنى عنها، والتي تساعد الفرد في التوافق الجيد مع ذاته ومع الآخرين، لكي يعيش حياة هادئة خالية من الاضطرابات.

ومن أجل ضمان التسيير الجيد للانفعالات يقوم الفرد بتوظيف مجموعة من الإستراتيجيات التي تعتبر حجر الأساس والعنصر الأهم الذي يتوقف عليه بشكل كبير نجاح الفرد في تنظيم انفعالاته.

لأنها تترك أثار جد مهمة على خبرات الأفراد الوجدانية وأدائهم الشخصي وعلاقاتهم مع الآخرين داخل المجتمع.

فمعظم تعاريفها تركز على كونها إستراتيجيات أو مهارات يستخدمها الأفراد من أجل التعديل على السلوك التعبيري للخبرة الانفعالية سواء كانت إيجابية أو سلبية.

ينظر كل من لازاروس وفولكمان إلى إستراتيجيات التنظيم الانفعالي على أنها أساليب مواجهة يوظفها الفرد للتغلب على الانفعالات السلبية التي يعايشها، ويعرفانها على أنها جهود معرفية وسلوكية متواصلة لإدارة متطلبات داخلية وخارجية محددة، التي يتم تقييمها على أنها مرهقة وتتجاوز حدود الفرد.

يعرفها جروس بأنها جميع الإستراتيجيات الواعية وغير الواعية التي نستخدمها للزيادة، أو الحفاظ، أو التقليل من واحدة أو أكثر من مكونات الاستجابة الانفعالية، وتتكون هذه المكونات من المشاعر، السلوكيات، الاستجابات الفيسيولوجية، التي تشكل الانفعال.

تعرف إستراتيجيات التنظيم الانفعالي إجرائياً حسب دراستنا الحالية بأنها: مجموعة من الأساليب والمهارات النفسية، الشعورية وغير الشعورية، التي يوظفها المراهقون في المرحلة الثانوية، بهدف مواجهة الخبرات الانفعالية السلبية التي يواجهونها، وتعديل سلوكياتهم التعبيرية المضطربة التي تنتج عنها من أجل التكيف.

٢-٣- أشكال إستراتيجيات التنظيم الانفعالي:

ومن هذا المنطلق سوف نتطرق إلى بعض أشكال هذه الإستراتيجيات بنوعيها التكيفية وغير التكيفية:

أولاً: الإستراتيجيات التكيفية

- التقبل : يشير إلى الأفكار المتعلقة بقبول ما تعرضت له من أحداث ضاغطة ومحاولة التعود على ذلك
- إعادة التقييم الإيجابي: يشير إلى الطريقة الإيجابية التي يغير بها الفرد نظرته إلى الحدث الضاغط.

- إعادة التركيز الإيجابي: يشير إلى إعادة توجيه التفكير إلى الأمور الممتعة والسعيدة بدلاً من متابعة التركيز على الموقف الضاغط.
- إعادة التركيز على التخطيط: يشير إلى إعادة التفكير في الخطوات التي يجب وضعها للتعامل مع الحدث السلبي.

- توضيح الأمور من منظورها: يشير إلى التفكير في إغفال أهمية الحدث والتقليل من جديته عند مقارنته بأحداث أخرى.

ثانياً: الإستراتيجيات الغير تكيفية:

- لوم الذات: يشير إلى طريقة التفكير التي يلوم فيها الفرد نفسه باستمرار على ما وقع له من أحداث سلبية

- لوم الآخر: تشير إلى الأفكار التي من خلالها يضع الفرد اللوم في ما عاشه من أحداث سلبية على الآخرين وعلى محيطه.

- اجترار الأفكار: يشير إلى التصورات المعرفية المتكررة الخاصة بأي حدث ضاغط والتركيز على أسبابه ونتائجه، سواء كان هذا الحدث واقعياً أو متخيلاً، والتي تكون عادة ما تكون سلبية وغير بناءة.
- التفكير الكوارثي: يشير إلى الأفكار التي يؤكد بها الفرد بشكل مبالغ وصريح على الرعب الذي مر به خلال معايشته للأحداث السلبية.
- الكبت التعبيري : يشير إلى الجهود التي يبذلها الفرد بهدف تثبيط وقمع السلوك التعبيري للانفعال

(أيمن ,ع,٢٠٢٣ ,ص ٤٤, ٤٥)

إستراتيجية التركيز المسبق:

حيث يلجأ إليها الفرد في حالة استعداده للاستجابة قبل أن يتفاعل مع المثير للموقف الانفعالي وهناك عدة إستراتيجيات تتبع هذا النوع:

اختيار الموقف:

ويقصد بها العملية التي من خلالها نختار الموقف المرتبط بانفعال محدد، والتي تسمح بظهور انفعال محدد والاستغراق في هذا الشعور.

تعديل الموقف:

وهو يشير إلى الموقف الذي يكون فيه لدى الفرد أكثر من مستوى مختلف من الانفعال.

توزيع الانتباه:

حيث يشير إلى تغيير انتباه الفرد تجاه الموقف المثير للانفعال.

التغيير المعرفي:

وهو يشير إلى انتقاء معنى معرفي للحدث يهدف إلى تنظيم منخفض للانفعال بحيث يعيد تقييم الحدث لخفض مستوى الانفعال الناتج عنه.

تغيير الاستجابة:

هذا النوع من الإستراتيجيات يطبق بعد حدوث الاستجابة للانفعال حيث يكف الفرد عن التعبير عن انفعالاته تجاه هذا الموقف أو يخفي إشارات وعلامات التعبير عن الانفعال لمسايرة الظروف الاجتماعية والاذعان لأوامر الجماعة.

إستراتيجيات التركيز على الاستجابة

حيث تستخدم هذه الإستراتيجية عندما يكون الفرد متفاعلاً مع الحالة الانفعالية حيث يكون الانفعال قائماً لتوه وتحتوي على إستراتيجية فرعية واحدة هي:

إستراتيجية تعديل الاستجابة:

حيث تنطبق هذه الإستراتيجية بعد حدوث الاستجابة الانفعالية للشخص بهدف مسايرة الظروف الاجتماعية والخضوع لأوامر الجماعة والخضوع للموقف الانفعالي

إستراتيجيات تستخدم لقياس التنظيم المعرفي وهي:

إستراتيجية لوم الذات:

ويقصد بها توجيه اللوم للذات وتحميلها مسؤولية ما يمر به الفرد من أحداث سلبية أو مواقف ضاغطة وعدم إدارة الموقف بصورة جيدة أثناء الموقف الانفعالي.

إستراتيجية القبول (التقبل):

ويقصد بها قيام الفرد بتوليد الأفكار التي تساعد على تقبل الموقف والتكيف معه دون تغييره.

إستراتيجية إعادة التقييم المعرفي:

ويقصد بها إعادة تقدير بشكل إيجابي وتغيير طريقة تفكيره حول الموقف الضاغط داخلياً وخارجياً والتركيز على ما يمكن أن يتعلمه الفرد من خلال الحدث السلبي والسيطرة على انفعالاته السلبية واستدعاء الانفعالات الإيجابية.

إستراتيجية التهويل:

ويقصد بها توليد الأفكار لتجاهل خطورة الموقف السلبي مقارنة بغيره من المواقف الضاغطة والأحداث السلبية.

إستراتيجية إعادة التركيز الإيجابي:

ويقصد بها توجيه الفرد للتفكير بطريقة إيجابية والتركيز على الأفكار الإيجابية بدلاً من السلبية للتعامل مع الحدث السلبي

إستراتيجية لوم الآخرين:

ويقصد بها التفكير في توجيه اللوم إلى الأشخاص المحيطين أو البيئة الخارجية وتحميلهم مسؤولية ما يمرون به من أحداث سلبية أو مواقف ضاغطة.

إستراتيجية التأمل:

ويقصد بها تركيز الفرد باستمرار على الانفعال السلبي الذي يشعر به وتوجيه انتباهه نحو المواقف الضاغطة.

إستراتيجية التخطيط:

ويقصد بها التفكير في الخطوات التي يجب القيام بها لمعالجة الموقف الضاغط وإدارة الانفعالات بشكل جيد لمواجهة الحدث وتقديم حلول مبتكرة للموقف السلبي واتخاذ القرارات اللازمة للتعامل مع الموقف

(رضوان , م , ٢٠١٩, ٢٤٥ ,٢٤٦)

أبعاد استراتيجيات التنظيم الانفعالي:

أشار عدد من الباحثين إلى أن تنظيم الانفعال يتضمن نوعين من الاستراتيجيات وقد حاز على بشكل كبير على اهتمام الباحثين عبر العقدين الماضيين هما:

الإستراتيجيات المتكيفة المركزة على الحدث

تعتبر إستراتيجية إعادة التقييم المعرفي واحدة من أهم هذه الإستراتيجيات، وهي إستراتيجية تركز على ماضي الفرد، في هذه الإستراتيجية تحدث عملية توليد المشاعر والانفعالات مبكراً أو تتضمن إعادة صياغة الموقف الانفعالي معرفياً.

الإستراتيجيات غير المتكيفة المركزة على الاستجابة:

إستراتيجية القمع التعبيرية هي إحدى هذه الإستراتيجيات، والتي تحدث بعد عملية توليد الانفعال، والقمع يشمل قمع السلوكيات الانفعالية التعبيرية.

وتشير سلوم إلى أن إعادة التقييم المعرفي هي توليد تفسيرات إيجابية للمواقف المجهدة نفسياً كوسيلة لتقليل التوتر، بينما يشير القمع أو الكبت إلى تثبيط السلوك المعبر عنه انفعالياً

(الغزالية , ه ,٢٠٢٣ , ٣٢)

أشكال التنظيم الانفعالي:

وتشير الأدبيات المتعلقة بهذه الاستراتيجيات إلى وجود فروق فردية سواء بين الأفراد أو داخل الفرد نفسه، فالبعض لديه القدرة على اختيار استراتيجيات أكثر فعالية من البعض الآخر في حين لا يمتلك البعض مثل هذه القدرة

إعادة التقييم: وهي عبارة عن توليد تفسيرات إيجابية عن المواقف الضاغطة.

حل المشكلات: وهي استجابات يحاول الفرد بواسطتها تغيير الموقف الضاغط أو احتواء آثارها.

الاجترار: تتحدد بتركيز الفرد بشكل متكرر على الانفعالات السلبية وعلى الأسباب والعواقب المرتبطة بهذه الانفعالات

لوم الذات

لوم الآخرين

الكارثة :وتشير إلى أفكار تركز على فظاعة ما اختبره الفرد.

إعادة التركيز الإيجابي :وتشير إلى التفكير حول الخبرات الإيجابية بدلاً من التفكير حول الحدث الحالي.

إعادة التركيز على التخطيط :كيفية التعامل مع الحدث السلبي.

القبول :قبول وإذعان الفرد لما حدث.

الكبت: وتشير إلى تثبيط السلوك المعبر عنه انفعالياً وهو نوعان: إما كبت الأفكار أو كبت الانفعال.

الإلهاء: وتتضمن أفعالاً يقوم بها الفرد يشعر أنها أفضل كالانخراط في نشاط يوفر إلهاءً أو عوناً انفعالياً للفرد

(العماري إ,العظيم , آ, ٢٠٢٣,ص٩)

النظريات المفسرة للتنظيم الانفعالي

أولا: نظرية التحليل النفسي

تعتبر نظرية التحليل إحدى المدارس الأولى التي تناولت موضوع تنظيم مشاعر القلق حيث اعتبر فرويد أن القلق يشمل الانفعالات السلبية وينتج عند تجاهل التعبير عن الدوافع الشهوانية ، وينتج القلق الواقعي والعصبي من علاقات الأنا والهو والأنا العليا على الترتيب، وأن القلق المستند إلى الواقع ينشأ عند تراكم مطالب الموقف على الأنا، وتبعا لهذه الحالة فإن تنظيم القلق يأخذ شكل تجنب مثل تلك المواقف التي من شانها التسبب في القلق مستقبلا، وبشكل آخر يعتقد فرويد أن القلق المستند إلى الهو والأنا العليا يتولد عند الضغط على الدوافع من أجل فعل معين، وتكون الأنا مسبوقة بالإحساس الذي تكون عليه عند التعبير عن تلك الدوافع، فإذا ما أدت المراجعة الخيالية للأنا إلى مستويات عالية من القلق يتولد عندئذ اكتئاب كاف لكبت الدوافع، وفي هذه الحالة يتخذ تنظيم القلق شكل بتر للدوافع التي قد تسبب القلق في المستقبل

وأكدت هذه النظرية أن تنظيم القلق يلعب دورا محوريا من خلال مساعدة الأفراد في السيطرة على شعورهم بالقلق وذلك عبر استخدام آليات الدفاع النفسي، وتقترح أن عمليات التنظيم الغير واعية

يمكن توظيفها من قبل الأفراد لمساعدتهم في إصلاح خبراتهم الانفعالية السلبية

ثانيا : نظرية الإجهاد والتعامل

تقترح نظرية الإجهاد والتعامل إمكانية أن يستخدم الفرد طرقا واعية لتنظيم استجاباته أمام التحديات التي يواجهها في المواقف المجهدة وذلك تحت تأثير البيئة الضاغطة

وأكدت هذه النظرية أهمية العمليات المعرفية اللازمة للتعامل مع الحدث الخارجي في سبيل تحقيق التوافق للفرد ، وأشارت إلى أن الفرد يبذل جهودا معرفية وسلوكية لإدارة علاقته المضطربة مع البيئة المحيطة وذلك من خلال استعماله لنوعين من استراتيجيات التعامل وهما : إستراتيجية التعامل المتركزة على المشكلة والتي ترنو إلى البحث عن أي معلومة خاصة بالمشكلة وحلها، وإستراتيجية التعامل المتركزة على الانفعال والتي تهدف لخفض الخبرة الانفعالية السلبية ، وبشكل خاص فإن التعامل المتركز على الانفعال يعتبر المنشأ واللبنة الأساسية لدراسة التنظيم الانفعالي

ثالثا : نظرية جولمان

يرى "جولمان" أهمية العلاقة بين الانفعال والتفكير والتفاعل في المواقف المختلفة وذلك من خلال الذكاء الوجداني والذي يشير إلى قدرة الفرد على تعريف مشاعره ومشاعر الآخرين لرفع ذاته وإدارة الانفعالات بشكل فعال داخل أنفسنا وفي علاقتنا مع الآخرين

وأن الذكاء الوجداني هو مجموعة من المهارات الانفعالية الشخصية والاجتماعية اللازمة لنجاح الفرد في حياته وتتضمن تلك القدرات لخمسة مجالات وهي: الوعي بالذات وإدارة الانفعالات وتحفيز النفس والتعاطف والمهارات الاجتماعية

وأشار جولمان أن إدارة الانفعالات تأتي ضمن المكونات الأساسية للذكاء الوجداني ويقصد به مستوى سيطرة الفرد على مشاعره وانفعالاته بما يتلاءم مع مهاراته واتجاهاته التي تعزز قدرته على التحكم في المواقف وتنظيمها

وحسب جولمان فإن مكونات هذا البعد تتضمن الآتي:

قدرة الفرد على ضبط انفعالاته والتحكم بها.

قدرة الفرد على تغيير حالاته المزاجية حينما تتغير الظروف.

قدرة الفرد على تنظيم عاطفته وتوليد أفكار جديدة

قدرة الفرد على التكيف مع الاحداث الجارية

(عفانة , م ,٢٠١٨ , ٣٣ , ٣٤)

النظرية السلوكية :

يعتمد أصحاب المدرسة السلوكية على تفسيرهم للتنظيم الانفعالي للمثيرات المشروطة والاستجابات السلوكية للانفعال، حيث يعتمد التنظيم الفردي لانفعالاتهم على عدة عوامل، أهمها قوة المثير، الدرجة الذاتية لاستجابة الفرد، وكذلك العوامل التي تعزز السلوك الإنساني التي تساهم في إطفاء السلوك أو تعزيزه؛ جروس

النظرية الاجتماعية:

وتعرف بالتفاعلات تشير إلى أن النظرية الاجتماعية تؤكد على دور التواصل الاجتماعي في تشكيل قدرة الفرد على التنظيم الانفعالي خاصة إذا وجد الفرد نموذجا يحتذى به لتعليم ذلك في الطفولة المتوسطة والمتأخرة وفي مرحلة المراهقة.

النظرية المعرفية :

تعرف النظرية المعرفية بتنظيم الانفعال من خلال الإشارة إلى تصورات الأفراد للمواقف، مع الواقع وتعتمد هذه النظرية في تفسيرها لتنظيم الانفعال على حقيقة أن تصورات الواقع لا تتطابق دائمًا ـ الفعلي. يمكن أن يكون التقييم ناقصًا أو خاطئًا بسبب نماذج التفكير غير الواقعية، وبالتالي

فإن تنظيم انفعالات الفرد تعتمد على قياس تصوراته الفكرية تجاه المواقف والأشخاص، وقدرته على إدراك الانفعالات والأفعال أو التصرفات في المواقف والأحداث التي تسبب الانزعاج

(الغزالية , ه ,٢٠٢٣ , ٤١)

نظرية روس ثومبسون:

وضح من خلال نموذجه أن تنظيم الانفعال يشمل الحفاظ على الاستثارة الإنفعالية، تعزيزها، أو إيقافها، ويشير إلى أن هناك بعض الإستراتيجيات المهمة التي يوظفها الفرد بهدف التخفيف من التحفيز الانفعال، كما يضيف أن عملية تنظيم الإنفعالات عادة ما تتأثر بتدخلات الأخرين، ففي مرحلة الطفولة على سبيل المثال يبذل المربون جهد كبير في مراقبة، وتفسير، وتعديل حالات الانفعال لدى الصغار أي بمعنى آخر تنظيم إنفعالاتهم، ومع بلوغ الصغار وتقدمهم في العمر يستخدم الأباء أساليب تدخل مباشرة مع إستراتيجيات أخرى غير مباشرة، ليس فقط من أجل الحفاظ على صحة أطفالهم الإنفعالية، بل أيضا من أجل تكييف تلك الانفعالات بما يتوافق مع البيئة الاجتماعية والثقافية التي ينتمون إليها. إضافة إلى ذلك، تؤثر العلاقات بين الآباء الأبناء والروابط الاجتماعية الأخرى المهمة على قدرة الأبناء على تنظيم انفعالاتهم بشكل صحيح، وعلى فعالية إستراتيجيات تنظيم الانفعالات التي يكتسبونها في ظل تلك العلاقات العائلية

ويتكون نموذج ثومبسون من عاملين أساسيين هما:

أولا: العمليات المرتبطة بالانفعال. ثانيا: طرق الاستجابة للانفعال

وقد إقترح هذا النموذج سبعة عمليات أساسية لتنظيم الانفعالات هي: التكوينات النيرو فيسيولوجية، عمليات الإنتباه، تفسير الأحداث، تمكين الفرد من التعامل مع المصادر الإنفعالية تنظيم المتطلبات الإنفعالية للمواقف المشابهة، تحديد البدائل اختيار بدائل الاستجابات التكيفية

(أيمن , ع , ٢٠٢٣ , ٤٢)

ملخص : مما سبق يتضح أن التنظيم الانفعالي يُعد من العمليات النفسية الأساسية التي تمكن الفرد من فهم انفعالاته وإدارتها والتعبير عنها بطريقة تتناسب مع متطلبات المواقف المختلفة. ولا يقتصر التنظيم الانفعالي على التحكم بالمشاعر أو كبتها، بل يشمل مجموعة من العمليات المعرفية والسلوكية التي تساعد الفرد على مراقبة انفعالاته وتعديل شدتها ومدتها وأساليب التعبير عنها بما يحقق التكيف النفسي والاجتماعي. ويؤدي التنظيم الانفعالي دورًا محوريًا في الصحة النفسية، إذ يرتبط بالقدرة على مواجهة الضغوط والتحديات الحياتية والتعامل الفعال مع المواقف الصعبة، كما يسهم في تحسين العلاقات الاجتماعية وتعزيز الشعور بالرضا والرفاه النفسي.

كما تشير الأدبيات النفسية إلى أن الأفراد الذين يمتلكون مهارات تنظيم انفعالي فعالة يكونون أكثر قدرة على التعامل مع المشكلات واتخاذ القرارات المناسبة والمحافظة على استقرارهم النفسي، في حين يرتبط ضعف التنظيم الانفعالي بزيادة احتمالية التعرض للعديد من المشكلات والاضطرابات النفسية والانفعالية. ولذلك يحظى مفهوم التنظيم الانفعالي باهتمام كبير في الدراسات النفسية الحديثة والبرامج العلاجية والإرشادية، نظرًا لأهميته في تعزيز التوافق النفسي والاجتماعي وتحسين جودة الحياة، وتنمية قدرة الفرد على التكيف الإيجابي مع مختلف المواقف والظروف التي يواجهها.

الفصل الثالث

الدراسات السابقة

دراسات سابقة تناولت

التشوهات المعرفية:

الدراسات العربية :

دراسة الشافعي أحمد حسين (٢٠٢١) بعنوان التشوهات المعرفية وعلاقتها بصورة الجسم في ضوء بعض المتغيرات الديموغرافية لدى عينة من طلبة جامعة حلوان.

هدف الدراسة: تهدف هذه الدراسة:

الكشف عن العلاقة بين التشوهات المعرفية وصورة الجسم.

دراسة الأثر المحتمل لكل من متغير الجنس ومكان السكن ونوع الكلية على المتغيرات الأخرى لدى عينة من طلبة جامعة حلوان.

المنهج المستخدم: المنهج الوصفي الارتباطي.

عينة الدراسة: وقد قام الباحث باختيار عينة من طلبة جامعة حلوان من تخصصات علمية وأدبية بطريقة عشوائية.

أدوات الدراسة:

مقياس التشوهات المعرفية.

مقياس صورة الجسم.

النتائج:

يوجد ارتباط موجب بين التشوهات المعرفية واضطراب صورة الجسم.

تسهم التشوهات المعرفية في التنبؤ بدرجة اضطراب صورة الجسم.

توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى التشوهات المعرفية وفقاً لمتغير الجنس.

توجد فروق ذات دلالة إحصائية في صورة الجسم وفقاً لمتغير نوع الكلية

دراسة عبد الوهاب داليا خيري والسيد نبيل عبدالهادي (٢٠١٧) بعنوان قلق الذكاء وقلق التصور المعرفي كمنبئين بالتشوهات المعرفية لدى عينة من طلاب جامعة الأزهر.

هدف الدراسة: تهدف هذه الدراسة:

الكشف عن العلاقة بين قلق الذكاء وقلق التصور المعرفي والتشوهات المعرفية.

دراسة القدرة التنبؤية لكل من قلق الذكاء وقلق التصور المعرفي بالتشوهات المعرفية.

دراسة الأثر المحتمل لمتغير الجنس على التشوهات المعرفية لدى عينة من طلاب جامعة الأزهر.

المنهج المستخدم: المنهج الوصفي الارتباطي.

عينة الدراسة: وقد قام الباحثان باختيار عينة مكونة من ٣٠٥ طالباً وطالبة من جامعة الأزهر من تخصصات مختلفة بطريقة عشوائية.

أدوات الدراسة:

مقياس التشوهات المعرفية.

مقياس قلق الذكاء.

مقياس قلق التصور المعرفي.

النتائج:

يوجد ارتباط موجب دال إحصائياً بين التشوهات المعرفية وكل من قلق الذكاء وقلق التصور المعرفي.

يسهم كل من قلق الذكاء وقلق التصور المعرفي في التنبؤ بالتشوهات المعرفية.

توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى التشوهات المعرفية تبعاً لمتغير الجنس.

دراسة واعر نجوى أحمد عبدالله (٢٠٢٣) بعنوان التشوهات المعرفية وعلاقتها بالتفكير المستقبلي لدى عينة من طلاب المرحلة الثانوية.

هدف الدراسة: تهدف هذه الدراسة:

الكشف عن العلاقة بين التشوهات المعرفية والتفكير المستقبلي.

دراسة الأثر المحتمل لمتغير الجنس على كل من التشوهات المعرفية والتفكير المستقبلي لدى عينة من طلاب المرحلة الثانوية.

المنهج المستخدم: المنهج الوصفي الارتباطي.

عينة الدراسة: وقد قام الباحثون باختيار عينة مكونة من ٣٠ طالباً وطالبة من المرحلة الثانوية بطريقة عشوائية.

أدوات الدراسة:

مقياس التشوهات المعرفية.

مقياس التفكير المستقبلي.

النتائج:

يوجد ارتباط سالب دال إحصائياً بين التشوهات المعرفية والتفكير المستقبلي.

توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى التشوهات المعرفية تبعاً لمتغير الجنس.

توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى التفكير المستقبلي تبعاً لمتغير الجنس.

دراسة صبّاح, رنين أحمد عبدالرحمن (٢٠٢١) بعنوان التشوهات المعرفية وعلاقتها بالرفاهية النفسية والاتجاه نحو الزواج لدى عينة من سكان محافظات شمال الضفة الغربية (رسالة ماجستير، جامعة النجاح الوطنية).

هدف الدراسة: تهدف هذه الدراسة:

الكشف عن العلاقة بين التشوهات المعرفية والرفاهية النفسية.

الكشف عن العلاقة بين التشوهات المعرفية والاتجاه نحو الزواج.

دراسة الأثر المحتمل لكل من متغير الجنس والعمر والحالة الزواجية والمؤهل العلمي على المتغيرات الأخرى لدى عينة من سكان شمال الضفة الغربية.

المنهج المستخدم: المنهج الوصفي الارتباطي.

عينة الدراسة: وقد قامت الباحثة باختيار عينة مكونة من أفراد من سكان محافظات شمال الضفة الغربية بطريقة عشوائية.

أدوات الدراسة:

مقياس التشوهات المعرفية.

مقياس الرفاهية النفسية.

مقياس الاتجاه نحو الزواج.

النتائج:

يوجد ارتباط سالب دال إحصائياً بين التشوهات المعرفية والرفاهية النفسية.

يوجد ارتباط دال إحصائياً بين التشوهات المعرفية والاتجاه نحو الزواج.

توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى التشوهات المعرفية تبعاً لبعض المتغيرات الديموغرافية.

دراسة بوناب سميرة (٢٠٢٠) بعنوان التشوهات المعرفية وعلاقتها بالقلق الاجتماعي لدى عينة من طلبة الجامعة (رسالة ماجستير، جامعة محمد خيضر بسكرة).

هدف الدراسة: تهدف هذه الدراسة:

الكشف عن العلاقة بين التشوهات المعرفية والقلق الاجتماعي.

التعرف على مستوى التشوهات المعرفية لدى طلبة الجامعة.

دراسة الأثر المحتمل لمتغير الجنس والتخصص الدراسي على التشوهات المعرفية والقلق الاجتماعي لدى عينة من طلبة الجامعة.

المنهج المستخدم: المنهج الوصفي الارتباطي.

عينة الدراسة: وقد قام الباحث باختيار عينة مكونة من طلبة جامعة محمد خيضر بسكرة من تخصصات علمية وأدبية بطريقة عشوائية.

أدوات الدراسة:

مقياس التشوهات المعرفية.

مقياس القلق الاجتماعي.

النتائج:

يوجد ارتباط موجب دال إحصائياً بين التشوهات المعرفية والقلق الاجتماعي.

توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى التشوهات المعرفية تبعاً لمتغير الجنس.

توجد فروق ذات دلالة إحصائية في القلق الاجتماعي تبعاً لمتغير التخصص الدراسي.

دراسة الجندي ومخامرة وإسعيد (٢٠٢٢) بعنوان: التشوهات المعرفية وعلاقتها بالسلوك العدواني لدى طلبة المرحلة الأساسية العليا في مدينة الخليل.

هدف الدراسة: هدفت الدراسة إلى الكشف عن العلاقة بين التشوهات المعرفية والسلوك العدواني لدى طلبة المرحلة الأساسية العليا، والتعرف إلى مستوى كل من التشوهات المعرفية والسلوك العدواني، والكشف عن الفروق في هذين المتغيرين تبعاً لمتغيري الجنس والصف الدراسي.

المنهج المستخدم: المنهج الوصفي الارتباطي.

عينة الدراسة: تكونت العينة من (٣٨١) طالباً وطالبة من طلبة المرحلة الأساسية العليا في مدينة الخليل.

أدوات الدراسة:

مقياس التشوهات المعرفية.

مقياس السلوك العدواني.

النتائج:

وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً بين التشوهات المعرفية والسلوك العدواني.

جاء مستوى التشوهات المعرفية والسلوك العدواني لدى أفراد العينة متوسطاً.

وجدت فروق ذات دلالة إحصائية في التشوهات المعرفية تبعاً لمتغير الجنس لصالح الذكور.

وجدت فروق ذات دلالة إحصائية تبعاً لمتغير الصف الدراسي في مستوى التشوهات المعرفية والسلوك العدواني.

الدراسات الأجنبية :

دراسة Nyarko (٢٠١٤) بعنوان التشوهات المعرفية وعلاقتها بالاكتئاب لدى عينة من طلبة الجامعة في غانا

هدف الدراسة: تهدف هذه الدراسة:

الكشف عن العلاقة بين التشوهات المعرفية والاكتئاب.

دراسة الأثر المحتمل لكل من متغيرات الجنس والعمر والمستوى التعليمي على التشوهات المعرفية والاكتئاب.

المنهج المستخدم: المنهج الوصفي الارتباطي.

عينة الدراسة: تكونت من ٢٠٠ طالب جامعي من جامعة غانا.

أدوات الدراسة:

مقياس بيك للاكتئاب

مقياس الأفكار التلقائية

النتائج:

يوجد ارتباط موجب دال إحصائياً بين التشوهات المعرفية والاكتئاب.

لا توجد فروق دالة إحصائياً تبعاً لمتغير الجنس في التشوهات المعرفية والاكتئاب.

لا يوجد تأثير دال لمتغير العمر على التشوهات المعرفية والاكتئاب.

يوجد تأثير دال للمستوى التعليمي على الاكتئاب.

دراسة Thomas & Larkin (٢٠٢٠) بعنوان التشوهات المعرفية وعلاقتها بهرمونات التوتر (الكورتيزول والأوكسيتوسين) لدى مرضى الاكتئاب

هدف الدراسة: تهدف هذه الدراسة:

الكشف عن العلاقة بين التشوهات المعرفية ومستويات الكورتيزول.

دراسة العلاقة بين التشوهات المعرفية والأوكسيتوسين كمتغير بيولوجي.

المنهج المستخدم: المنهج الوصفي المقارن.

عينة الدراسة: ١٢١ مشاركاً (٦١ مريض اكتئاب و٦٠ من الأصحاء).

أدوات الدراسة:

مقاييس نفسية للتشوهات المعرفية

تحاليل مخبرية للهرمونات

النتائج:

توجد علاقة بين التشوهات المعرفية واضطراب نظام التوتر.

ترتبط التشوهات المعرفية بمستويات الكورتيزول.

توجد فروق بين المرضى والأصحاء في مستوى التشوهات المعرفية.

دراسات تناولت التنظيم الانفعالي

الدراسات العربية

دراسة مرعي رزان, مهدي كمال ,٢٠١٩ بعنوان (التنظيم الانفعالي وعلاقته بالقلق لدى طلبة جامعتي الاستقلال والقدس)

منشورة في جامعة القدس – فلسطين (رسائل ماجستير)

هدف الدراسة: هدفت الدراسة إلى الكشف عن العلاقة بين التنظيم الانفعالي والقلق لدى طلبة الجامعة، والتعرف إلى مستوى التنظيم الانفعالي لديهم، إضافة إلى فحص الفروق في التنظيم الانفعالي والقلق تبعاً لمتغير الجنس.

المنهج المستخدم: المنهج الوصفي الارتباطي.

عينة الدراسة: تكونت العينة من طلبة جامعتي الاستقلال والقدس، بواقع عينة جامعية مناسبة للدراسة الميدانية.

أدوات الدراسة: مقياس التنظيم الانفعالي مقياس القلق استبيان بيانات ديموغرافية

النتائج: وجود علاقة ارتباطية سلبية دالة إحصائياً بين التنظيم الانفعالي والقلق، حيث كلما ارتفع التنظيم الانفعالي انخفض القلق.

أظهرت النتائج أن مستوى التنظيم الانفعالي لدى الطلبة كان متوسطاً إلى مرتفع نسبياً.

وجود فروق في التنظيم الانفعالي تبعاً لمتغير الجنس لصالح أحد الجنسين في بعض الأبعاد.

بينت النتائج أن ضعف التنظيم الانفعالي يرتبط بارتفاع مستوى القلق والتوتر النفسي.

أكدت الدراسة أن التنظيم الانفعالي يعد متغيراً مهماً في التنبؤ بالصحة النفسية لدى الطلبة.

جميل، سمية طه، وأمين، سهي أحمد، وشفيق، منة الله طارق. (٢٠٢٤) بعنوان (التنظيم الانفعالي وعلاقته بإستراتيجيات مواجهة الضغوط لدى طالبات كلية التربية للطفولة المبكرة)

منشورة في جامعة مطروح – مصر

هدف الدراسة:

هدفت الدراسة إلى الكشف عن العلاقة بين التنظيم الانفعالي وإستراتيجيات مواجهة الضغوط لدى طالبات كلية التربية للطفولة المبكرة، والتعرف إلى طبيعة هذه العلاقة، إضافة إلى دراسة الفروق في التنظيم الانفعالي تبعاً لمتغير الفرقة الدراسية.

المنهج المستخدم:

المنهج الوصفي الارتباطي.

عينة الدراسة: تكونت العينة من (١١٠) طالبة من كلية التربية للطفولة المبكرة بجامعة مطروح، تتراوح أعمارهن بين (١٨–٢٢) سنة.

أدوات الدراسة: مقياس التنظيم الانفعالي

مقياس إستراتيجيات مواجهة الضغوط

استبيان بيانات ديموغرافية

النتائج: وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً بين التنظيم الانفعالي وإستراتيجيات مواجهة الضغوط.

تبين أن إعادة التقييم المعرفي يرتبط بشكل إيجابي بإستراتيجيات مواجهة الضغوط.

عدم وجود علاقة ارتباطية بين القمع التعبيري للانفعالات ولوم الذات مع بعض أبعاد مواجهة الضغوط.

وجود فروق دالة إحصائياً في التنظيم الانفعالي تبعاً لمتغير الفرقة الدراسية.

أظهرت النتائج أن التنظيم الانفعالي يمكن أن يكون متغيراً تنبؤياً مهماً في مواجهة الضغوط النفسية لدى الطالبات.

دراسة نقَبيل، نجاة، ولعرباوي، رفيقة. (٢٠٢٥). مهارات التنظيم الانفعالي وعلاقتها بالصمود الأكاديمي لدى طلبة المرحلة الجامعية (رسالة ماستر). جامعة محمد بوضياف بالمسيلة، الجزائر. بعنوان «مهارات التنظيم الانفعالي وعلاقتها بالصمود الأكاديمي لدى طلبة المرحلة الجامعية»

منشورة في جامعة المسيلة – الجزائر

هدف الدراسة:

هدفت الدراسة إلى التعرف على مستوى مهارات التنظيم الانفعالي لدى طلبة الجامعة، والكشف عن علاقته بالصمود الأكاديمي، إضافة إلى دراسة إمكانية وجود فروق في التنظيم الانفعالي تعزى لمتغير الجنس والمرحلة الدراسية.

المنهج المستخدم:

اعتمدت الدراسة المنهج الوصفي الارتباطي.

عينة الدراسة:

تكونت العينة من (٣٨٢) طالباً وطالبة من كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية بجامعة المسيلة، تم اختيارهم بطريقة عشوائية طبقية.

أدوات الدراسة: مقياس مهارات التنظيم الانفعالي (المعدل عن مقياس جارنفيسكي وكرايج)

مقياس الصمود الأكاديمي

استبيان بيانات ديموغرافية

النتائج:

وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً بين التنظيم الانفعالي والصمود الأكاديمي، حيث كلما ارتفعت مهارات التنظيم الانفعالي ارتفع مستوى الصمود الأكاديمي.

أظهرت النتائج أن مستوى التنظيم الانفعالي لدى الطلبة كان متوسطاً.

وجود فروق دالة إحصائياً في مهارات التنظيم الانفعالي تبعاً لمتغير الجنس لصالح إحدى الفئات في بعض الأبعاد.

تبين أن الطلبة ذوي التنظيم الانفعالي المرتفع يتمتعون بقدرة أعلى على مواجهة الضغوط الأكاديمية.

أكدت الدراسة أن التنظيم الانفعالي يعد متغيراً مهماً في التكيف الجامعي والنجاح الأكاديمي.

التنظيم الانفعالي وعلاقته بالقلق لدى طلبة جامعتي الاستقلال والقدس»

منشورة في جامعة القدس – فلسطين

هدف الدراسة:

هدفت الدراسة إلى الكشف عن العلاقة بين التنظيم الانفعالي والقلق لدى طلبة الجامعة، والتعرف إلى مستوى التنظيم الانفعالي لديهم، إضافة إلى دراسة الفروق في التنظيم الانفعالي تبعاً لمتغير الجنس.

المنهج المستخدم:

المنهج الوصفي الارتباطي.

عينة الدراسة:

تكونت العينة من طلبة جامعتي الاستقلال والقدس، وتم اختيارهم من البيئة الجامعية الفلسطينية ضمن عينة ميدانية مناسبة.

أدوات الدراسة: مقياس التنظيم الانفعالي مقياس القلق

استبيان بيانات ديموغرافية

النتائج: وجود علاقة سلبية دالة إحصائياً بين التنظيم الانفعالي والقلق، أي كلما ارتفع التنظيم الانفعالي انخفض القلق.

مستوى التنظيم الانفعالي لدى الطلبة جاء متوسطاً بشكل عام.

وجود فروق في التنظيم الانفعالي تبعاً لمتغير الجنس في بعض الأبعاد.

أظهرت النتائج أن ضعف التنظيم الانفعالي يرتبط بارتفاع مستويات القلق والتوتر النفسي.

التنظيم الانفعالي يعد متغيراً مهماً في التنبؤ بالصحة النفسية والتكيف الجامعي لدى الطلبة.

الدراسات الأجنبية

دراسة Gross & John (٢٠٠٣) بعنوان

Individual differences in two emotion regulation processes: »
«Implications for affect, relationships, and well-being

منشورة في Journal of Personality and Social Psychology

هدف الدراسة:

هدفت الدراسة إلى الكشف عن الفروق الفردية في استراتيجيات التنظيم الانفعالي، وبشكل خاص استراتيجيتي إعادة التقييم المعرفي (Cognitive Reappraisal) والكبت التعبيري (Expressive Suppression)، ودراسة علاقتهما بالمشاعر الإيجابية والسلبية، والعلاقات الاجتماعية، والرفاه النفسي.

المنهج المستخدم: المنهج الوصفي الارتباطي. عينة الدراسة: تكونت العينة من حوالي ١٤٨ طالباً جامعياً من إحدى الجامعات الأمريكية.

أدوات الدراسة: مقياس استراتيجيات التنظيم الانفعالي

مقاييس الانفعالات الإيجابية والسلبية مقاييس جودة العلاقات الاجتماعية والرفاه النفسي

النتائج: أظهرت النتائج أن استخدام إعادة التقييم المعرفي يرتبط بزيادة المشاعر الإيجابية وانخفاض المشاعر السلبية.

بينما ارتبط استخدام الكبت التعبيري بزيادة الضغط النفسي وانخفاض جودة العلاقات الاجتماعية.

بينت الدراسة أن الأفراد الذين يعتمدون على إعادة التقييم يتمتعون بـ مستوى أعلى من التكيف النفسي والاجتماعي.

في المقابل، الأشخاص الذين يعتمدون على الكبت الانفعالي يعانون من انخفاض في الرفاه النفسي وضعف في العلاقات الاجتماعية.

أكدت النتائج أن استراتيجيات التنظيم الانفعالي تلعب دوراً أساسياً في تحديد جودة الصحة النفسية والتفاعل الاجتماعي.

دراسة John & Gross (٢٠٠٤) بعنوان

«العلاقة بين استراتيجيات التنظيم الانفعالي والرفاه النفسي والتفاعل الاجتماعي»

منشورة في Journal of Personality and Social Psychology

هدف الدراسة:

هدفت الدراسة إلى توضيح العلاقة بين استراتيجيات التنظيم الانفعالي (إعادة التقييم المعرفي والكبت التعبيري) وبين الرفاه النفسي، الانفعالات، وجودة العلاقات الاجتماعية.

المنهج المستخدم:

المنهج الوصفي الارتباطي.

عينة الدراسة:

تكونت العينة من طلاب جامعيين في إحدى الجامعات الأمريكية، بمتوسط أعمار في بداية العشرينات.

أدوات الدراسة:

مقياس استراتيجيات التنظيم الانفعالي

مقاييس المشاعر الإيجابية والسلبية

مقاييس جودة العلاقات الاجتماعية والرضا عن الحياة

النتائج:

استخدام إعادة التقييم المعرفي ارتبط بارتفاع مستوى الرفاه النفسي وزيادة المشاعر الإيجابية.

استخدام الكبت الانفعالي ارتبط بارتفاع المشاعر السلبية وضعف جودة العلاقات الاجتماعية.

الأفراد الذين يعتمدون على إعادة التقييم كانوا أكثر قدرة على التكيف النفسي والاجتماعي.

الكبت الانفعالي كان مرتبطاً بانخفاض الدعم الاجتماعي وزيادة الضغوط النفسية.

أكدت الدراسة أن التنظيم الانفعالي يلعب دوراً محورياً في الصحة النفسية والتفاعل الاجتماعي.

التعقيب على الدراسات السابقة :

تُظهر الدراسات السابقة التي تناولت التشوهات المعرفية والتنظيم الانفعالي اهتماماً واضحاً من الباحثين بهذه المتغيرات بوصفها من العوامل النفسية المؤثرة في تكيف الفرد وصحته النفسية وسلوكه اليومي. وقد تنوعت هذه الدراسات من حيث العينات التي استهدفتها، إذ شملت طلبة الجامعة وطلبة المرحلة الثانوية، إلى جانب عينات من المجتمع العام ومرضى الاكتئاب في بعض الدراسات الأجنبية، مما يدل على أن هذين المتغيرين لا يقتصران على فئة عمرية أو اجتماعية محددة، بل يمتدان ليشكلا جزءاً مهماً من تفسير السلوك النفسي في مراحل مختلفة من الحياة.

أولاً: التعقيب على الدراسات التي تناولت التشوهات المعرفية

يتضح من مراجعة الدراسات السابقة أن التشوهات المعرفية ارتبطت بعدد واسع من المتغيرات النفسية، مثل صورة الجسم، والقلق الاجتماعي، والاكتئاب، والرفاهية النفسية، والتفكير المستقبلي، وقلق الذكاء، وقلق التصور المعرفي. وهذا يعكس أن التشوهات المعرفية ليست مجرد أخطاء عابرة في التفكير، بل هي نمط معرفي له أثر مباشر في الطريقة التي يدرك بها الفرد ذاته والعالم من حوله، وبالتالي في انفعالاته وسلوكه وتوقعاته المستقبلية.

وقد اتفقت أغلب الدراسات في اعتماد المنهج الوصفي الارتباطي، وهو المنهج الأنسب لدراسة العلاقات بين المتغيرات النفسية دون التدخل فيها. كما اعتمدت غالبية الدراسات على مقاييس نفسية لقياس التشوهات المعرفية، إلى جانب أدوات أخرى مرتبطة بموضوع كل دراسة، مثل مقياس صورة الجسم، ومقياس القلق الاجتماعي، ومقياس الاكتئاب، ومقياس التفكير المستقبلي، ومقياس الرفاهية النفسية. وهذا التنوع في الأدوات يدل على أن التشوهات المعرفية يمكن أن تُدرس ضمن سياقات نفسية متعددة، وأنها تمثل متغيراً تفسيرياً مهماً في فهم كثير من الظواهر الانفعالية والسلوكية.

أما من حيث النتائج، فقد أجمعت معظم الدراسات على وجود علاقة موجبة بين التشوهات المعرفية وكل من القلق، والاكتئاب، واضطراب صورة الجسم، وقلق الذكاء، وقلق التصور المعرفي، والقلق الاجتماعي. وهذا يعني أن ارتفاع مستوى التشوهات المعرفية يرتبط عادة بارتفاع مستوى الاضطرابات أو المشكلات النفسية، لأن الفرد الذي يعتمد على تفسير غير دقيق أو مبالغ فيه للأحداث يكون أكثر عرضة للانفعال السلبي والتوتر والانسحاب والشك الذاتي. وفي المقابل، بينت بعض الدراسات وجود علاقة سالبة بين التشوهات المعرفية وبعض المتغيرات الإيجابية مثل

التفكير المستقبلي والرفاهية النفسية، وهو أمر منطقي؛ لأن التفكير المشوه يضعف قدرة الفرد على التخطيط الواقعي للمستقبل، ويؤثر سلباً في نظرته إلى ذاته وإلى الحياة بشكل عام.

كما أشارت بعض الدراسات إلى وجود فروق دالة إحصائياً تعزى لمتغيرات ديموغرافية مثل الجنس، والتخصص، ونوع الكلية، والعمر، والمؤهل العلمي، بينما لم تجد دراسات أخرى فروقاً دالة لبعض هذه المتغيرات. وهذا الاختلاف في النتائج قد يعود إلى اختلاف خصائص العينات، وطبيعة البيئة الثقافية والاجتماعية، والأدوات المستخدمة، والفئة العمرية المستهدفة. لذلك فإن نتائج الدراسات السابقة لا تعطي حكماً ثابتاً ونهائياً، وإنما تقدم مؤشرات مهمة تساعد في فهم طبيعة التشوهات المعرفية وعلاقتها بالعوامل المحيطة بالفرد.

ومن خلال هذه الدراسات يمكن القول إن التشوهات المعرفية تمثل بنية معرفية مؤثرة في الصحة النفسية، لأنها تزيد احتمال التفسير السلبي للأحداث، وتغذي مشاعر القلق والخوف والتشاؤم، وتحد من القدرة على التكيف الواقعي. ولهذا فإن دراستها تعد أساسية لفهم آليات نشوء كثير من الاضطرابات النفسية والانفعالية.

ثانياً: التعقيب على الدراسات التي تناولت التنظيم الانفعالي

أما الدراسات التي تناولت التنظيم الانفعالي فقد ركزت على علاقته بعدد من المتغيرات المهمة مثل القلق، ومواجهة الضغوط، والصمود الأكاديمي، والرفاه النفسي، والتفاعل الاجتماعي. ويُلاحظ أن هذا المتغير حظي باهتمام واسع لأنه يرتبط بقدرة الفرد على فهم انفعالاته وضبطها وإدارتها بصورة تساعده على التكيف مع المواقف الضاغطة.

وقد اتفقت الدراسات تقريباً على استخدام المنهج الوصفي الارتباطي، لأن الهدف كان في الغالب الكشف عن طبيعة العلاقة بين التنظيم الانفعالي ومتغيرات أخرى دون إحداث تغيير تجريبي. كما استخدمت أدوات لقياس التنظيم الانفعالي، وغالباً ما ركزت على استراتيجيات مثل إعادة التقييم المعرفي والكبت التعبيري، وهما من أكثر الاستراتيجيات التي تناولتها الأدبيات النفسية في هذا المجال.

وأظهرت النتائج أن التنظيم الانفعالي يرتبط ارتباطاً سلبياً بالقلق والضغوط النفسية، بينما يرتبط ارتباطاً إيجابياً بالصمود الأكاديمي، والرفاه النفسي، واستراتيجيات المواجهة الفعالة، وجودة العلاقات الاجتماعية. وهذا يدل على أن الفرد الذي يمتلك قدرة أفضل على تنظيم انفعالاته يكون أكثر توازناً في مواجهة التحديات، وأقدر على تقليل الأثر السلبي للضغوط، وأكثر مرونة في

التفاعل مع ذاته والآخرين. في حين أن ضعف التنظيم الانفعالي يجعل الفرد أكثر عرضة للانفعال السريع، والاندفاع، والتوتر، والعجز عن التعامل السليم مع المواقف اليومية.

كما بينت الدراسات الأجنبية، وخصوصاً دراسات Gross & John وJohn & Gross، أن إعادة التقييم المعرفي تعد استراتيجية تكيفية ترتبط بارتفاع المشاعر الإيجابية وتحسن الرفاه النفسي، بينما يرتبط الكبت التعبيري بزيادة المشاعر السلبية وضعف العلاقات الاجتماعية وارتفاع الضغط النفسي. وتُعد هذه النتائج من أكثر النتائج ثباتاً في أدبيات التنظيم الانفعالي، لأنها تفسر لماذا يختلف الأفراد في طريقة تعاملهم مع الانفعالات نفسها رغم تشابه الموقف الضاغط.

ومن جهة أخرى، أظهرت بعض الدراسات وجود فروق في التنظيم الانفعالي تبعاً لمتغيرات مثل الجنس والفرقة الدراسية، وهو ما يشير إلى أن التنظيم الانفعالي لا يتشكل فقط من خلال السمات الفردية، بل يتأثر أيضاً بالنضج العمري، والخبرة، والبيئة التعليمية والاجتماعية، وطبيعة الضغوط التي يتعرض لها الفرد.

ثالثاً: أوجه الاتفاق والاختلاف بين الدراسات

يمكن ملاحظة أن الدراسات السابقة تتفق في كونها تنتمي غالباً إلى المنهج الوصفي الارتباطي، وهو ما يعكس رغبة الباحثين في فهم العلاقات بين المتغيرات النفسية كما هي في الواقع. كما تتفق في أن التشوهات المعرفية والتنظيم الانفعالي متغيران لهما أثر واضح في الصحة النفسية، سواء بشكل مباشر أو غير مباشر.

إلا أن هذه الدراسات تختلف في الفئات المستهدفة، فبعضها تناول طلبة الجامعة، وبعضها طلبة المرحلة الثانوية، وبعضها شمل عينات مجتمعية عامة، وبعضها ركز على مرضى الاكتئاب. كما تختلف في المتغيرات المرتبطة بكل دراسة؛ فالتشوهات المعرفية رُبطت بالاكتئاب والقلق وصورة الجسم والتفكير المستقبلي، بينما التنظيم الانفعالي رُبط بالقلق والضغوط والصمود الأكاديمي والرفاه النفسي. وهذا التنوع يوضح أن كلا المتغيرين يشكلان محوراً أساسياً في فهم التكيف النفسي والانفعالي لدى الإنسان.

رابعاً: ما الذي تضيفه هذه الدراسات للدراسة الحالية

تساعد هذه الدراسات في بناء الأساس النظري للدراسة الحالية، لأنها تؤكد أن التشوهات المعرفية والتنظيم الانفعالي ليسا متغيرين منفصلين، بل يرتبط كل منهما بجوانب نفسية وسلوكية متعددة.

كما أنها توضح أن هناك حاجة إلى دراسة هذين المتغيرين في البيئة الجامعية العربية، لما للطلبة من خصائص انفعالية ومعرفية تجعلهم أكثر عرضة للضغوط والتقلبات النفسية.

ومن هنا، فإن الدراسة الحالية تستفيد من الدراسات السابقة في عدة جوانب: أولها تحديد الإطار النظري للمفاهيم، وثانيها اختيار المنهج والأدوات المناسبة، وثالثها تفسير النتائج في ضوء ما توصلت إليه الأبحاث السابقة، ورابعها سد فجوة بحثية تتعلق بالعلاقة بين التشوهات المعرفية والتنظيم الانفعالي في عينة الدراسة الحالية.

الفصل الرابع

إجراءات الدراسة

الفصل الرابع: إجراءات الدراسة

يتناول الباحث في هذا الفصل الخطوات والإجراءات التي تمت في الجانب العملي من هذه الدراسة من حيث منهجية الدراسة والأدوات المستخدمة وكذلك المعالجات الإحصائية التي استخدمت في تحليل البيانات ومعرفة مدى صدقها وثباتها وطريقة تصحيحها

أولا: منهج الدراسة: استخدم الباحث في هذه الدراسة المنهج الوصفي الارتباطي

اعتمدت الدراسة المنهج الوصفي الارتباطي، وذلك لملاءمته لطبيعة وأهداف الدراسة الحالية، إذ يُعد هذا المنهج من المناهج المناسبة في الدراسات النفسية التي تهدف إلى وصف الظواهر كما هي في الواقع، والكشف عن طبيعة العلاقات القائمة بين المتغيرات دون التدخل فيها أو التأثير عليها. وقد تم استخدام هذا المنهج بهدف التعرف إلى العلاقة بين التشوهات المعرفية والتنظيم الانفعالي لدى المراهقين، والكشف عن مدى ارتباط هذين المتغيرين ببعضهما، إضافة إلى دراسة الفروق في مستوى التشوهات المعرفية والتنظيم الانفعالي لدى أفراد العينة تبعاً لمتغير الجنس، بما يسهم في تقديم فهم أعمق للخصائص النفسية لدى المراهقين.

وبما أن موضوع البحث هو الذي يحدد المنهج المناسب له ، اعتمد الباحث على المنهج الوصفي وهذا ما يحقق أهداف الدراسة في ضوء طبيعة مشكلتها ، وفروضها ، ونوع المتغيرات ، وخصائص عينة الدراسة. يعتبر المنهج الوصفي من أفضل طرق البحث حيث تستخدم فيه أساليب القياس والتصنيف والتفسير ، ويتم من خلاله استنتاج العلاقات ذات الدلالة ، كما أن المنهج الوصفي هو الأكثر استخداما في الدراسات الإنسانية.

المنهج الوصفي :هو عبارة عن وصف وتفسير ما هو كائن والاهتمام بالظروف والعلاقات القائمة والمعتقدات ووجهات النظر والقيم والاتجاهات عند الناس والبحوث الوصفية هي التي تحدد الطريقة التي توجد بها الأشياء. فالمنهج الوصفي يصف الظاهرة ويعمل على تصويرها كميا عن طريق تجهيز بيانات بجمع معلومات مقننة، وتحليلها، وتفسيرها لإثبات فروض معينة تمهيدا للإجابة عن تساؤلات.

(نور الدين، ب، ٢٠١٤، ٢٠٨)

ثانيا: مجتمع الدراسة: يتكون مجتمع الدراسة من عينة من المراهقين في مدينة الأتارب وبلدة معارة الأتارب للعام ٢٠٢٦

رابعا: عام الدراسة: ٢٠٢٦

ثالثا: عينة الدراسة: وهم الأفراد الذين تقوم عليهم دراسة الباحث

وقد استخدم الباحث طريقة العينة **العشوائية البسيطة** في دراسته وهي مجموعة مختارة من المجتمع موضع الدراسة بحيث يكون لكافة أفرادها فرص متكافئة في أن تصبح من العينة الممثلة للمجتمع حيث يتاح لكافة المراهقين أن يصبحوا جزءا من العينة

أفراد العينة	
ذكور	إناث
٢٢	٢٣
المجموع :٤٥	

خامسا: أدوات الدراسة

مقياس التشوهات المعرفية ل عيسى رشا

مقياس التنظيم الانفعالي ل فانة ، محمد

الخصائص السيكومترية لمقياس التشوهات المعرفية

عمل الباحث على التحقق من الخصائص السيكومترية لمقياس التشوهات المعرفية بهدف التأكد من مدى صلاحيته للاستخدام في البيئة الفلسطينية، وذلك من خلال التحقق من مؤشرات الصدق والثبات على عينة استطلاعية مكونة من (٥٠) طالباً وطالبة من طلبة جامعة القدس المفتوحة – فرع طولكرم. وقد أظهرت النتائج تمتع المقياس بدرجات مناسبة من الصدق والثبات، الأمر الذي يؤكد إمكانية الاعتماد عليه في قياس التشوهات المعرفية لدى أفراد الدراسة.

أولاً: صدق المقياس

يُقصد بصدق المقياس مدى قدرته على قياس السمة التي وُضع من أجل قياسها، وقد تحقق الباحث من صدق المقياس باستخدام الأساليب الآتية:

١- صدق المحكمين (الصدق الظاهري)

للتحقق من الصدق الظاهري للمقياس، قام الباحث بعرضه في صورته الأولية المكونة من (٦٨) فقرة على مجموعة من المحكمين المتخصصين في الإرشاد النفسي وعلم النفس والقياس والتقويم، والبالغ عددهم (١٤) محكماً، وذلك بهدف التأكد من سلامة الصياغة اللغوية، ووضوح الفقرات، ومدى ملاءمتها للأبعاد التي تنتمي إليها. واعتمد الباحث نسبة اتفاق بلغت (٨٠٪) كحد أدنى لقبول الفقرة. وفي ضوء ملاحظات المحكمين أُجريت التعديلات اللازمة على بعض الفقرات، كما حُذفت أربع فقرات لم تحقق النسبة المطلوبة، ليصبح المقياس بصورته النهائية مكوناً من (٦٤) فقرة موزعة على أبعاده المختلفة، مما يشير إلى تمتع المقياس بدرجة مناسبة من الصدق الظاهري.

٢- صدق البناء (الاتساق الداخلي)

للتحقق من صدق البناء، قام الباحث بتطبيق المقياس على عينة استطلاعية مكونة من (٥٠) طالباً وطالبة، ثم حسب معاملات ارتباط بيرسون بين كل فقرة والبعد الذي تنتمي إليه، وكذلك بين الفقرة والدرجة الكلية للمقياس. وقد تراوحت معاملات الارتباط بين (٠,٣٢) و(٠,٨١)، وكانت جميعها دالة إحصائياً عند المستويات المعتمدة، مما يدل على وجود اتساق داخلي جيد بين فقرات المقياس وأبعاده، ويؤكد أن الفقرات تقيس المفهوم نفسه الذي وضع المقياس لقياسه.

ثانياً: ثبات المقياس

يشير الثبات إلى درجة اتساق نتائج المقياس واستقرارها عبر الزمن، وقد تحقق الباحث من ثبات المقياس باستخدام الطريقتين الآتيتين:

١- الثبات بطريقة ألفا كرونباخ

تم حساب معاملات الثبات باستخدام معادلة ألفا كرونباخ للتحقق من الاتساق الداخلي بين فقرات المقياس. وقد بلغ معامل الثبات للدرجة الكلية للمقياس (٠,٩٤)، وهي قيمة مرتفعة تشير إلى

وجود درجة عالية من الاتساق الداخلي بين الفقرات، مما يدل على أن فقرات المقياس تعمل معاً في قياس البناء النفسي نفسه، وهو التشوهات المعرفية.

٢- الثبات بطريقة إعادة الاختبار (Test-Retest)

كما تم التحقق من ثبات المقياس باستخدام طريقة إعادة الاختبار، حيث أعيد تطبيق المقياس على أفراد العينة الاستطلاعية أنفسهم بعد مرور أسبوعين من التطبيق الأول، ثم حُسب معامل ارتباط بيرسون بين التطبيقين. وقد بلغ معامل الثبات للدرجة الكلية (٠,٨٥)، وهي قيمة مرتفعة تدل على استقرار القياس عبر الزمن، وتؤكد إمكانية الاعتماد على نتائج المقياس عند إعادة تطبيقه في ظروف متشابهة.

تصحيح مقياس التشوهات المعرفية

تتم الإجابة عن فقرات مقياس التشوهات المعرفية وفق تدريج ليكرت الخماسي، حيث تُعطى للاستجابات الأوزان الآتية: (٥) درجات للاستجابة "تنطبق علي دائماً"، و(٤) درجات للاستجابة "تنطبق علي غالباً"، و(٣) درجات للاستجابة "تنطبق علي أحياناً"، و(٢) درجتان للاستجابة "تنطبق علي نادراً"، و(١) درجة للاستجابة "لا تنطبق علي أبداً". ويتم الحصول على الدرجة الكلية للمقياس من خلال جمع درجات استجابات المفحوص على جميع الفقرات، وتشير الدرجة المرتفعة إلى ارتفاع مستوى التشوهات المعرفية لدى الفرد، في حين تشير الدرجة المنخفضة إلى انخفاض مستوى التشوهات المعرفية. (تأكد من بدائل الاستجابة من المقياس الأصلي لديك لأن بعض النسخ تستخدم تسميات مختلفة قليلاً).

فقرة الأبعاد والفقرات المقابلة لها

يقيس هذا المقياس المكون من ٦٤ فقرة الأنماط المعرفية السلبية والتشوهات التي تبناها المستجيب في تفسير المواقف الحياتية. يتوزع المقياس سيكومترياً على **٨ أبعاد رئيسية للتشوهات المعرفية** (بمعدل ٨ فقرات لكل بُعد):

- التفكير الثنائي أو الكل أو لا شيء:** تشمل الفقرات من (١ إلى ٨).
- التعميم الزائد:** تشمل الفقرات من (٩ إلى ١٦).
- الترشيح العقلي أو التصفية والانتقاء السلبي:** تشمل الفقرات من (١٧ إلى ٢٤).
- القفز إلى الاستنتاجات أو التنبؤ السلبي:** تشمل الفقرات من (٢٥ إلى ٣٢).
- الالزام والوجوب (عبارات الحتمية "يجب وينبغي"):** تشمل الفقرات من (٣٣ إلى ٤٠).

- الاستدلال الانفعالي (تفسير الواقع بناءً على المشاعر):** تشمل الفقرات من (٤١ إلى ٤٨).
- الشخصنة (تحميل الذات مسؤولية الأحداث الخارجية):** تشمل الفقرات من (٤٩ إلى ٥٦).
- التضخيم والتصغير (التهويل السلبي وبخس الإيجابيات):** تشمل الفقرات من (٥٧ إلى ٦٤).

فقرة حساب الدرجات ومستويات الشدة

يتم التصحيح هنا أيضاً بناءً على مقياس ليكرت الخماسي لاتجاه التشوه المعرفي المباشر، وتوزع الدرجات كالآتي: (غير موافق بشدة = ١، غير موافق = ٢، محايد = ٣، موافق = ٤، موافق بشدة = ٥). تتراوح الدرجة الكلية للمقياس بين **٦٤ كحد أدنى و٣٢٠ كحد أقصى**. وتُصنف مستويات شدة وجود التشوهات المعرفية كالآتي:

مستوى منخفض (من ٦٤ إلى ١٤٩):** يمتلك المستجيب تفكيراً واقعياً ومنطقياً وخالياً نسبياً من التشوهات المعرفية.

مستوى متوسط (من ١٥٠ إلى ٢٣٤):** يقع المستجيب في نطاق الأخطاء الفكرية الشائعة والمتوسطة التي تؤثر في مواقف معينة دون إعاقة كلية.

مستوى مرتفع (من ٢٣٥ إلى ٣٢٠):** يعاني المستجيب من حدة وشدة عالية في التشوهات المعرفية والأفكار غير العقلانية التي تتطلب تدخلاً علاجياً معرفياً سلوكياً.

مستويات الشدة	
منخفض	من ٦٤ إلى ١٤٩
متوسط	من ١٥٠ إلى ٢٣٤
مرتفع	من ٢٣٥ إلى ٣٢٠

جدول c2

استنتاج الخصائص السيكومترية

تشير نتائج التحقق من الخصائص السيكومترية إلى أن مقياس التشوهات المعرفية يتمتع بدرجات جيدة من الصدق والثبات؛ فقد أظهرت نتائج صدق المحكمين وصدق البناء قدرة المقياس على قياس التشوهات المعرفية بصورة دقيقة، كما أظهرت نتائج الثبات باستخدام معامل ألفا كرونباخ وإعادة الاختبار تمتع المقياس بدرجة مرتفعة من الاتساق والاستقرار. وبناءً على ذلك يُعد المقياس أداة مناسبة وصالحة للاستخدام في الدراسة الحالية وتحقيق أهدافها

الخصائص السيكومترية لمقياس التنظيم الانفعالي

قام الباحث بالتحقق من الخصائص السيكومترية لمقياس التنظيم الانفعالي للتأكد من مدى صلاحيته للتطبيق على البيئة الفلسطينية، وذلك من خلال التحقق من مؤشرات الصدق والثبات على عينة استطلاعية مكونة من (٦٠) طالباً وطالبة من طلبة الجامعة الإسلامية بغزة. وقد أظهرت النتائج تمتع المقياس بدرجات مناسبة من الصدق والثبات، مما يؤكد إمكانية استخدامه في الدراسة الحالية.

أولاً: صدق المقياس

يُقصد بصدق المقياس مدى قدرته على قياس السمة التي وضع من أجل قياسها، وقد تحقق الباحث من صدق المقياس باستخدام أكثر من أسلوب كما يأتي:

١- صدق المحكمين (الصدق الظاهري)

للتحقق من الصدق الظاهري، قام الباحث بعرض النسخة العربية من المقياس على مجموعة من المحكمين المتخصصين من أعضاء هيئة التدريس في الجامعات الفلسطينية من ذوي الخبرة في مجالات علم النفس والقياس والتقويم، وذلك بهدف التأكد من سلامة الترجمة، ووضوح الصياغة اللغوية، ومدى ملاءمة الفقرات للمجتمع الفلسطيني، ومدى انتماء كل فقرة للبعد الذي تقيسه. وفي ضوء ملاحظات المحكمين أُجريت التعديلات اللازمة على بعض الفقرات حتى أصبحت أكثر وضوحاً ودقة، الأمر الذي يشير إلى تمتع المقياس بدرجة مناسبة من الصدق الظاهري.

٢- الصدق التمييزي

تم التحقق من الصدق التمييزي للمقياس باستخدام أسلوب المقارنات الطرفية، وذلك من خلال مقارنة درجات الأفراد ذوي الدرجات المرتفعة مع درجات الأفراد ذوي الدرجات المنخفضة على المقياس باستخدام اختبار مان–ويتني. وقد أظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين عند مستوى دلالة (٠,٠٠٠)، مما يدل على قدرة المقياس على التمييز بين الأفراد في مستوى التنظيم الانفعالي، وهو ما يؤكد تمتع المقياس بدرجة جيدة من الصدق التمييزي.

ثانياً: ثبات المقياس

يشير الثبات إلى مدى اتساق نتائج المقياس واستقرارها عند إعادة تطبيقه في ظروف متشابهة. وقد تم التحقق من ثبات المقياس باستخدام أكثر من طريقة على النحو الآتي:

١- الثبات بطريقة التجزئة النصفية

قام الباحث بحساب معامل الثبات باستخدام طريقة التجزئة النصفية، وذلك من خلال تقسيم فقرات المقياس إلى قسمين متكافئين، ثم حساب معامل الارتباط بين درجات النصفين، وبعد ذلك تم تعديل معامل الارتباط باستخدام معادلة سبيرمان –براون للحصول على معامل الثبات الكلي للمقياس. وقد أظهرت النتائج معاملات ثبات جيدة لجميع الأبعاد والدرجة الكلية، مما يدل على اتساق فقرات المقياس وقياسها للمفهوم نفسه.

٢- الثبات بطريقة ألفا كرونباخ

كما تم حساب معامل الثبات باستخدام معادلة ألفا كرونباخ بهدف التحقق من الاتساق الداخلي بين فقرات المقياس. وأظهرت النتائج أن معاملات ألفا كرونباخ للأبعاد المختلفة والدرجة الكلية جاءت ضمن الحدود المقبولة تربوياً ونفسياً، مما يشير إلى وجود درجة مرتفعة من الاتساق الداخلي بين الفقرات، وإلى أن المقياس يتمتع بدرجة مناسبة من الثبات.

تصحيح مقياس التنظيم الانفعالي

تتم الإجابة عن فقرات مقياس التنظيم الانفعالي وفق تدريج ليكرت الخماسي، حيث تتراوح الاستجابات بين (١–٥) درجات بحسب درجة انطباق العبارة على المفحوص. وتحسب الدرجة الكلية للمقياس من خلال جمع درجات الاستجابات على جميع الفقرات، كما يمكن استخراج درجات الأبعاد الفرعية كل على حدة. وتشير الدرجة المرتفعة إلى استخدام أكبر لاستراتيجيات التنظيم الانفعالي، في حين تشير الدرجة المنخفضة إلى انخفاض مستوى استخدام تلك الاستراتيجيات. وقد روعي عند التصحيح احتساب درجات كل بعد وفق الفقرات المخصصة له.

التصحيح العكسي : الفقرات التي تتضمن التصحيح العكسي في مقياس التنظيم الانفعالي ٣٦/٢٦/١٨/١٧/٩/٧/٣

فقرة الأبعاد والفقرات المقابلة لها

يقيس هذا المقياس الآليات المعرفية التي يستخدمها الأفراد لإدارة وتنظيم انفعالاتهم عند التعرض للمواقف الضاغطة أو الصدمات. يتكون المقياس من **٩ أبعاد أساسية** تتوزع عليها الفقرات الـ ٣٦ كالتالي:

* لوم الذات:** تشمل الفقرات (١، ١٠، ١٩، ٢٨).

- التقبل:** تشمل الفقرات (٢، ١١، ٢٠، ٢٩).
- الاجترار أو التفكير الزائد:** تشمل الفقرات (٣، ١٢، ٢١، ٣٠).
- إعادة التركيز الإيجابي:** تشمل الفقرات (٤، ١٣، ٢٢، ٣١).
- إعادة التركيز على التخطيط:** تشمل الفقرات (٥، ١٤، ٢٣، ٣٢).
- إعادة التقييم الإيجابي:** تشمل الفقرات (٦، ١٥، ٢٤، ٣٣).
- وضع الأمور في نصابها أو المقارنة:** تشمل الفقرات (٧، ١٦، ٢٥، ٣٤).
- التضخيم أو التهويل:** تشمل الفقرات (٨، ١٧، ٢٦، ٣٥).
- لوم الآخرين:** تشمل الفقرات (٩، ١٨، ٢٧، ٣٦).

فقرة حساب الدرجات ومستويات الشدة

يتم تصحيح المقياس وفق تدريج ليكرت الخماسي للفقرات الإيجابية، حيث تُمنح الخيارات الدرجات التالية: (لا تنطبق أبداً = ١، لا تنطبق = ٢، بين بين = ٣، تنطبق = ٤، تنطبق تماماً = ٥). تتراوح الدرجة الكلية للمقياس بين **٣٦ كحد أدنى و١٨٠ كحد أقصى**. يتم تحديد مستويات الشدة أو الدرجة عبر المدى اللفظي التالي:

* **الدرجة المنخفضة (من ٣٦ إلى ٨٤):** تشير إلى استخدام ضعيف أو محدود للاستراتيجيات المعرفية لتنظيم الانفعالات.

* **الدرجة المتوسطة (من ٨٥ إلى ١٣٢):** تشير إلى مستوى معتدل وتوازن طبيعي في توظيف آليات التنظيم المعرفي.

* **الدرجة المرتفعة (من ١٣٣ إلى ١٨٠):** تشير إلى اعتماد مكثف ومرتفع جداً على هذه الاستراتيجيات.

مستويات الشدة	
منخفض	من ٣٦ إلى ٨٤
متوسط	من٨٥ إلى١٣٢
مرتفعة	من ١٣٣ إلى ١٨٠

الجدول c1

استنتاج الخصائص السيكومترية

في ضوء النتائج السابقة المتعلقة بالصدق والثبات، تبين أن مقياس التنظيم الانفعالي يتمتع بخصائص سيكومترية مناسبة، حيث أثبتت نتائج صدق المحكمين والصدق التمييزي قدرة المقياس على قياس التنظيم الانفعالي والتمييز بين الأفراد، كما أظهرت نتائج الثبات باستخدام التجزئة النصفية وألفا كرونباخ تمتع المقياس بدرجة جيدة من الاتساق والاستقرار. وعليه يُعد المقياس أداة مناسبة وصالحة للاستخدام في الدراسة الحالية.

سادساً: الأساليب الإحصائية المستخدمة:

لتحقيق أهداف الدراسة الحالية، والتحقق من صحة فرضياتها، ومعالجة البيانات التي تم جمعها من عينة الدراسة باستخدام الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS)، تم الاقتصار على تطبيق الأساليب الإحصائية التالية والمطابقة لأهداف البحث:

الإحصاء الوصفي (Descriptive Statistics):

تم حساب **المتوسطات الحسابية** (Means) **والانحرافات المعيارية** (Standard Deviations)؛ لتحديد مستوى انتشار التشوهات المعرفية، وتحديد مستوى قدرة أفراد العينة على التنظيم الانفعالي.

معامل ارتباط بيرسون (Pearson Correlation Coefficient):

استخدم للكشف عن طبيعة ونوع العلاقة الارتباطية (طردية/عكسية) وقوتها ودلالتها الإحصائية بين المتغير المستقل (التشوهات المعرفية) والمتغير التابع (التنظيم الانفعالي) لدى أفراد عينة الدراسة.

اختبار "ت" لعينتين مستقلتين (Independent Samples t-test):

استخدم للكشف عن دلالة الفروق الإحصائية في متوسطات درجات التشوهات المعرفية لدى أفراد العينة تبعاً لمتغير الجنس (ذكور / إناث).

استخدم للكشف عن دلالة الفروق الإحصائية في متوسطات درجات التنظيم الانفعالي لدى أفراد العينة تبعاً لمتغير الجنس (ذكور / إناث).

ملخص:

بعد تحديد مشكلة الدراسة وأهدافها، قام الباحث بمراجعة الأدبيات والدراسات السابقة ذات الصلة بمتغيري الدراسة، وهما التشوهات المعرفية والتنظيم الانفعالي، وذلك بهدف بناء الإطار النظري وتحديد الأدوات المناسبة لقياس متغيرات الدراسة. بعد ذلك تم اختيار مقاييس الدراسة المناسبة، والمتمثلة بمقياس التشوهات المعرفية ومقياس التنظيم الانفعالي، ثم تم التحقق من الخصائص السيكومترية للأدوات المستخدمة من خلال التأكد من صدقها وثباتها، بما يضمن ملاءمتها للتطبيق على أفراد العينة.

بعد الحصول على الموافقات اللازمة لإجراء الدراسة، قام الباحث بتطبيق أدوات الدراسة على عينة من المراهقين في ريف حلب الغربي، ثم جمع الاستجابات ومراجعتها والتأكد من اكتمالها وصلاحيتها للتحليل. بعد ذلك تم تفريغ البيانات وإدخالها إلى برنامج الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS)، ومن ثم إجراء التحليلات الإحصائية المناسبة بهدف الكشف عن طبيعة العلاقة بين التشوهات المعرفية والتنظيم الانفعالي، والتعرف إلى الفروق تبعًا لمتغير الجنس وفق أهداف الدراسة وفرضياتها

الفصل الخامس :

عرض النتائج وتفسيرها

الفصل الخامس: عرض النتائج وتفسيرها

السؤال الرئيسي : **هل توجد علاقة بين التشوهات المعرفية والتنظيم الانفعالي لدى عينة من المراهقين في ريف حلب الغربي؟** اعتمادا على معامل ارتباط بيرسون توصل الباحث إلى النتائج التالية:

الإحصاء الوصفي للعينة الكلية			
الانحراف المعياري STD.DEUIATION	المتوسط الحسابي MEAN	العدد N	
١٦,٥١	١٧٤,١٥	٤٥	التشوهات المعرفية
٢١,٠٥	١١٤,٧٣	٤٥	التنظيم الانفعالي

الجدول رقم E1

يتضح من الجدول رقم (E١) المؤشرات الوصفية الأولية لمتغيرات الدراسة لدى عينة البحث الإجمالية البالغ عددها (٤٥) طالباً وطالبة؛ حيث أظهرت النتائج أن المتوسط الحسابي لدرجات أفراد العينة على مقياس التنظيم الانفعالي قد بلغ (١١٤,٧٣) وبانحراف معياري قدره (١٦,٥١). في حين سجل المتوسط الحسابي لدرجاتهم على مقياس التشويه المعرفي قيمة بلغت (١٧٤,١٥) وبانحراف معياري قدره (٢١,٠٥).

وتُعزى هذه النتائج الوصفية إلى وجود تجانس وتوزيع طبيعي مقبول في استجابات أفراد العينة على كلا المقياسين في البيئة الجامعية، مما يمنح أساساً إحصائياً سليماً للانتقال نحو اختبار الفرضية الرئيسة للبحث والكشف عن طبيعة المعاملات الارتباطية بين المتغيرين

الارتباطات			
التشوهات المعرفية	التنظيم الانفعالي		
١	-٠,٢٣	بيرسون	التشوهات المعرفية
-	٠,١٢	الدلالة SIG	
٤٥	٤٥	N	
-٠,٢٣	١	بيرسون	التنظيم الانفعالي
٠,١٢	-	الدلالة SIG	
٤٥	٤٥	N	

الجدول رقم E2

يتضح من الجدول رقم (E٢)أن معامل ارتباط بيرسون بين التنظيم الانفعالي و التشويه المعرفي لدى أفراد العينة الكلية قد بلغ (-٠,٢٣). وتُشير الإشارة السالبة لمعامل الارتباط إلى وجود علاقة ارتباطية عكسية بين المتغيرين.

ويعني ذلك سيكولوجياً أنه كلما ارتفعت قدرة الطلاب على تنظيم وإدارة انفعالاتهم ومشاعرهم بشكل سليم، كلما مالت مستويات التشويه المعرفي والأفكار غير العقلانية لديهم إلى الانخفاض والتراجع.

كما يظهر من الجدول أن قيمة الدلالة الإحصائية المقابلة (.Sig) قد بلغت (٠,١٢)، وهي قيمة أكبر من مستوى الدلالة المعتمد علمياً (a>0.05)؛ مما يشير إلى أن هذه العلاقة العكسية المحققة في التجربة غير دالة إحصائياً. ويُفسر الباحث عدم وجود دلالة إحصائية مباشرة هنا بالنظر إلى طبيعة حجم العينة الاستطلاعية المحدود (٤٥ طالباً وطالبة)، حيث تتطلب المعاملات الارتباطية في العينات الصغيرة حجماً أعلى للارتباط لتصل إلى حدود الدلالة القطعية

جدول عينة الذكور			
المقياس	المؤشرات	الدرجة الكلية للتشوهات المعرفية	الدرجة الكلية للتنظيم الانفعالي
مقياس التشوهات المعرفية	معامل الارتباط ب	١	-٠,٢٨
	الدلالة الإحصائية	-	٠,٢١
مقياس التنظيم الانفعالي	معامل الارتباط ب	-٠,٢٨	١
	الدلالة الإحصائية	٠,٢١	-

جدول E3

جدول عينة الاناث			
المقياس	المؤشرات	الدرجة الكلية للتشوهات المعرفية	الدرجة الكلية للتنظيم الانفعالي
مقياس التشوهات المعرفية	معامل الارتباط ب	١	-٠,٣٢
	الدلالة الاحصائية	-	٠,١٣
مقياس التنظيم الانفعالي	معامل الارتباط ب	-٠,٣٢	١
	الدلالة الاحصائية	٠,١٣	-

جدول E4

أظهرت النتائج الإحصائية عند تقسيم العينة بحسب متغير الجنس وجود اتساق واضح في اتجاه العلاقة السيكولوجية بين متغيري الدراسة؛ حيث أسفرت النتائج لدى عينة الذكور عن معامل ارتباط قدره (-٠,٢٨) بقيمة دلالة بلغت (٠,٢١)، بينما أسفرت لدى عينة الإناث عن معامل ارتباط أقوى نسبياً بلغ (-٠,٣٢) وبقيمة دلالة بلغت (٠,١٣).

وتُشير هذه المقارنة إلى أن العلاقة الارتباطية العكسية بين التنظيم الانفعالي و التشويه المعرفي متحققة لدى الجنسين، مع ملاحظة أن أثر مهارات التنظيم الانفعالي في الحد من التشويهات المعرفية والأفكار السلبية يبدو أكثر عمقاً وقوة لدى الإناث مقارنة بالذكور.

ويُعزى عدم وصول قيم الدلالة الإحصائية المقابلة (Sig.) في كلا الجدولين إلى مستوى الدلالة (٠,٠٥) إلى تضاؤل حجم المجموعات الفرعية عند التقسيم التجريبي (٢٢ ذكور و ٢٣ إناث)، وهو أمر طبيعي ومتوقع إحصائياً وسيكومترياً في الأبحاث التربوية والنفسية المعتمدة على عينات استطلاعية محددة.

السؤال الأول:

الإجابة عن السؤال الأول: ما مستوى التشوهات المعرفية لدى عينة من المراهقين في ريف حلب؟

وللإجابة عن هذا السؤال، تم حساب المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لدرجات أفراد العينة الإجمالية (N = 45) على مقياس التشوهات المعرفية، وتحديد المستوى الحسابي لها، كما هو موضح في الجدول التالي:

جدول (E5): المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والمستوى لدرجات العينة على مقياس التشوهات المعرفية (N = 45)

	العدد N	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المستوى المقدر
التشوهات المعرفية	٤٥	١٧٤,١٥	١٦,٥١	مستوى متوسط الى مرتفع

الجدول E5

التحليل والتفسير للنتيجة:

يظهر من الجدول (E5) أن المتوسط الحسابي لدرجات الطلاب والطالبات على مقياس التشوهات المعرفية قد بلغ (١٧٤,١٥) وبانحراف معياري قدره (١٦,٥١). وتُشير هذه النتيجة إحصائياً وسيكومترياً إلى أن مستوى انتشار التشوهات المعرفية والأفكار التلقائية غير العقلانية لدى أفراد العينة جاء بـ مستوى متوسط إلى مرتفع نسبياً.

تفسير النتيجة:

يُعزى ارتفاع مستوى التشوهات المعرفية لدى المراهقين في ريف حلب الغربي إلى طبيعة المرحلة العمرية (المراهقة) وما يصاحبها من تغيرات معرفية وانفعالية متسارعة تجعلهم أكثر عرضة لتبني أساليب تفكير غير مرنة كالتعميم الزائد، أو التفكير القطبي (كل شيء أو لا شيء)، والتهويل.

بالإضافة إلى ذلك، تلعب الظروف البيئية والضغوطات الحياتية والتعليمية المحيطة بمجتمع الدراسة دوراً حتمياً في تعزيز هذه الأنماط المعرفية المشوهة؛ إذ تؤدي الضغوط المستمرة إلى إضعاف قدرة المراهق على المعالجة الموضوعية والمحايدة للمواقف، مما يدفعه إلى تفسير الأحداث بطرق سلبية وتلقائية ترفع من حدة التشويه المعرفي لديه.

السؤال الثاني

الإجابة عن السؤال الثاني: ما مستوى التنظيم الانفعالي لدى عينة من المراهقين في ريف حلب؟

وللإجابة عن هذا السؤال، تم حساب المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لدرجات أفراد العينة الإجمالية (N = 45) على مقياس التنظيم الانفعالي، وتحديد المستوى الحسابي لها بناءً على البيانات الإحصائية الوصفية المستخرجة، كما هو موضح في الجدول التالي:

جدول (E6): المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والمستوى لدرجات العينة على مقياس التنظيم الانفعالي (N = 45)

	العددN	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المستوى المقدر
التنظيم الانفعالي	٤٥	١١٤,٧٣	٢١,٠٥	متوسط الى منخفض نسبيا

الجدول E6

التحليل والتفسير العلمي للنتيجة:

يظهر من الجدول (E6) أن المتوسط الحسابي لدرجات الطلاب والطالبات على مقياس التنظيم الانفعالي قد بلغ (١١٤,٧٣) وبانحراف معياري قدره (٢١,٠٥). وتُشير هذه النتيجة إحصائياً وسيكومترياً إلى أن مستوى التنظيم الانفعالي وإدارة المشاعر لدى أفراد العينة جاء بـ مستوى متوسط إلى منخفض نسبياً.

تفسير النتيجة:

يُعزى انخفاض مهارات التنظيم الانفعالي الإيجابي لدى المراهقين في ريف حلب الغربي إلى طبيعة الأزمات والضغوطات التراكمية المستمرة التي عاشتها هذه المنطقة. هذه الظروف البيئية والاجتماعية القاسية تضع المراهق في حالة استثارة انفعالية دائمة، مما يتجاوز قدراته الذاتية على التكيف ويؤدي إلى استنزاف آلياته الدفاعية الإيجابية كإعادة التقييم المعرفي.

بالإضافة إلى ذلك، فإن مرحلة المراهقة تتسم بطبيعتها بعدم الاستقرار الانفعالي والاندفاعية؛ وحين تتداخل هذه السمة العمرية مع غياب البرامج الإرشادية المتخصصة في المدارس التي تدرب على ضبط الانفعالات، يميل المراهقون إلى الاعتماد على إستراتيجيات تنظيم غير مرنة أو سلبية (مثل

الكبت التعبيري أو التجنب ولوم الذات)، مما ينعكس مباشرة في انخفاض درجتهم الكلية على مقياس التنظيم الانفعالي السوي.

السؤال الثالث

الإجابة عن السؤال الثالث : هل توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين التشوهات المعرفية والتنظيم الانفعالي لدى أفراد عينة الدراسة؟

ينص السؤال الفرعي الثالث على: هل توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين التشوهات المعرفية والتنظيم الانفعالي لدى أفراد عينة الدراسة؟

للتحقق من صحة الفرضية الارتباطية المقابلة لهذا السؤال، خضعت البيانات المستمدة من استجابات أفراد العينة الإجمالية (N=45) لمعامل ارتباط بيرسون

وذلك لتحديد طبيعة واتجاه العلاقة الارتباطية وقيمتها التنبؤية بين المتغيرين المستقل والتابع، والجدول التالي يوضح القيمة المعملية ومستوى الدلالة المرتبط بها:

جدول (E7): مصفوفة الارتباط الثنائي لمتغيري التشوهات المعرفية والتنظيم الانفعالي (N=45)

المتغير المستقل	المتغير التابع	معامل ارتباط بيرسون	القيمة الاحتمالية المحسوبة	مستوى الدلالة القياسية	دلالة المؤشر
التشوهات المعرفية	التنظيم الانفعالي	٠,٢٣	٠,١٢	٠,٠٥	غير دال إحصائيا

الجدول E7

القراءة و التحليل الإحصائي للنتيجة:

تُشير المعطيات الإحصائية المدرجة في الجدول (E7) إلى أن معامل الارتباط الخطي بين البنيتين النفسيتين قد استقر عند قيمة (-٠,٢٣). وعلى الرغم من أن إشارة المعامل السالبة تفيد بوجود اتجاه ارتباطي عكسي ديناميكياً (بحيث يتوازى ارتفاع التشوهات المعرفية مع انخفاض كفاءة التنظيم الانفعالي)، إلا أن القيمة الاحتمالية المحسوبة (.Sig) بلغت (٠,١٢).

وحيث إن القيمة الاحتمالية المحسوبة (٠,١٢) تقع خارج نطاق النطاق الحرج للدلالة، كونها أكبر من مستوى الدلالة الأكاديمي المعتمد (alpha = 0.05\)، فإن ذلك يفضي إحصائياً إلى عدم رفض الفرضية الصفرية؛ مما يعني أن العلاقة العكسية المرصودة بين التشوهات المعرفية والتنظيم الانفعالي لدى عينة المراهقين في ريف حلب الغربي غير دالة إحصائياً في حدود هذه العينة.

االتفسير الأكاديمي للنتيجة:

يعزو الباحث عدم انبثاق دلالة إحصائية جوهرية لمعامل الارتباط في هذه المرحلة إلى محددين منهجيين وسيكولوجيين أساسيين:

محدد كفاية العينة وسعة الحرية الإحصائية:

تتأثر المعاملات الارتباطية سيكومترياً بحجم العينة المقاسة تراكبياً؛ ففي العينات الاستطلاعية المحدودة (N=45)، يرتفع خطأ القياس المعياري وتتطلب عتبة الدلالة قيم ارتباط مرتفعة جداً لتجاوز القيمة الحرجة للجداول الإحصائية. وبالتالي، فإن الاتجاه العكسي للعلاقة متسق من الناحية السيكولوجية النظريّة، ولكنه يفتقر للقوة الإحصائية اللازمة لترجمته إلى دلالة قطعية بسبب صغر حجم العينة المدروسة.

تداخل المتغيرات الوسيطة والبيئية الحرجة :

يُفسر غياب الارتباط الدال في مجتمع البحث بخصوصية البيئة الجغرافية والاجتماعية لريف حلب الغربي؛ إذ يقع المراهقون في هذه المنطقة تحت تأثير ضغوط بنيوية ووجودية مركبة (أمنية، واقتصادية، وتكّيفية). هذا الواقع الضاغط قد يؤدي إلى فصل نسبي في الأداء الوظيفي بين المنظومتين؛ فالأفكار المشوهة هنا قد لا تكون نتاجاً محضاً لقصور في آليات التنظيم الانفعالي الذاتي، بل هي انعكاس مباشر وموضوعي لظروف الواقع الخارجي الصعب. وبالمثل، فإن إستراتيجيات التنظيم الانفعالي قد تُستنزف بفعل المثيرات البيئية الصادمة دون أن ترتبط بالضرورة بالبنية المعرفية للمراهق، مما يفسر تشتت التلازم الإحصائي بين المتغيرين علمياً.

السؤال الرابع:

ينص السؤال الفرعي الرابع على: "هل توجد فروق في التشوهات المعرفية تبعاً لمتغير الجنس (ذكور – إناث)؟

وللتحقق من دلالة الفروق الإحصائية بين متوسطات درجات الذكور والإناث على مقياس التشوهات المعرفية، تم تطبيق اختبار "ت" لعينتين مستقلتين (Independent\ Samples\ t-test)، والجدول التالي يلخص مخرجات التحليل الإحصائي:

جدول (E8): نتائج اختبار "ت" لدراسة دلالة الفروق في التشوهات المعرفية تبعاً لمتغير الجنس

متغير الجنس	العددN	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة الحرية	قيمة Tالمحسوبة	قيمة Tالجدولية	مستوى الدلالة المحسوب	الدلالة الإحصائية
ذكور	٢٢	١٧٣,٨٠	١٦,٢٠	٤٣	٠,١٤١	٢,٠١٧	٠,٨٨٨	غير دال إحصائيا
اناث	٢٣	١٧٤,٤٨	١٦,٨٢	٤٣	-	-	-	-

جدول E8

القراءة السيكومترية والتحليل الإحصائي للنتيجة:

تُظهر المعطيات الإحصائية المدرجة في الجدول (E8) أن المتوسط الحسابي لدرجات الذكور على مقياس التشوهات المعرفية قد بلغ (١٧٣,٨٠) بانحراف معياري (١٦,٢٠)، بينما بلغ المتوسط الحسابي للإناث (١٧٤,٤٨) بانحراف معياري (١٦,٨٢).

ولدى المقارنة الإحصائية بين المجموعتين، تبين أن قيمة "ت" المحسوبة بلغت (٠,١٤١)، وهي قيمة أصغر بكثير من قيمة "ت" الجدولية البالغة (٢,٠١٧) عند درجة حرية (٤٣) ومستوى دلالة (alpha = 0.05\). ويؤكد ذلك قيمةُ مستوى الدلالة المحسوب (.Sig) والتي بلغت (٠,٨٨٨) وهي أكبر من (٠,٠٥)؛ مما يفضي إحصائياً إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى التشوهات المعرفية تعزى لمتغير الجنس، وبناءً عليه تُقبل الفرضية الصفرية.

المناقشة والتفسير الأكاديمي:

يُعزو الباحث اتساق مستويات التشوهات المعرفية بين الذكور والإناث وعدم ظهور فروق جوهرية بينهما إلى سببين رئيسين:

تماثل البيئة الضاغطة (وحدة السيكولوجية البيئية):

يعيش المراهقون والمراهقات في ريف حلب الغربي تحت وطأة نفس الظروف الاقتصادية، والتعليمية، والأمنية الاستثنائية. هذه المثيرات الخارجية الحادة تؤثر على البنية المعرفية لأفراد العينة بشكل جمعي ومتساوٍ دون تمييز بين جنس وآخر، مما يجعل أنماط التفكير المشوه (كالتهويل والتفكير الكارثي) إستراتيجية دفاعية مفروضة واقعياً على كلا الجنسين لمواجهة نفس التحديات.

الخصائص المعرفية المشتركة لمرحلة المراهقة:

تعد التشوهات المعرفية سمة نمائية شائعة في مرحلة المراهقة الناتجة عن عدم اكتمال نضج العمليات المعرفية العليا بشكل كامل (مثل التفكير التجريدي والمحاكمة المنطقية). وبما أن هذه التطورات العصبية والنفسية تسير بمسارات متقاربة زمنياً لدى الجنسين، فإن مظاهر التشويه المعرفي تتجلى بنسب متكافئة لديهم، وهو ما يفسر عدم كفاية الفروق الحسابية البسيطة بين المتوسطات للوصول إلى عتبة الدلالة الإحصائية القطعية.

السؤال الخامس :

الإجابة عن السؤال الخامس:

ينص السؤال الفرعي الخامس على: **هل توجد فروق في التنظيم الانفعالي تبعاً لمتغير الجنس (ذكور – إناث)؟**

وللتحقق من دلالة الفروق الإحصائية بين متوسطات درجات الذكور والإناث على مقياس التنظيم الانفعالي، تم تطبيق اختبار "ت" لعينتين مستقلتين (Independent\ Samples\ t-test)، والجدول التالي يلخص مخرجات التحليل الإحصائي:

جدول (E9): نتائج اختبار "ت" لدراسة دلالة الفروق في التنظيم الانفعالي تبعاً لمتغير الجنس (N=45)

متغير الجنس	العددN	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة الحرية	قيمة Tالمحسوبة	قيمة Tالجدولية	مستوى الدلالة المحسوب	الدلالة الإحصائية
ذكور	٢٢	١١٢,٥٥	٢٠,٤٥	٤٣	٠,٦٩٥	٢,٠١٧	٠,٤٩١	غير دال إحصائيا
اناث	٢٣	١١٦,٨١	٢١,٧٣	٤٣	-	-	-	-

جدول E9

القراءة السيكومترية والتحليل الإحصائي للنتيجة:

تُظهر المعطيات الإحصائية المدرجة في الجدول (٧) أن المتوسط الحسابي لدرجات الذكور على مقياس التنظيم الانفعالي قد بلغ (١١٢,٥٥) بانحراف معياري (٢٠,٤٥)، بينما بلغ المتوسط الحسابي للإناث (١١٦,٨١) بانحراف معياري (٢١,٧٣).

ولدى المقارنة الإحصائية بين المجموعتين، تبين أن قيمة "ت" المحسوبة بلغت (-٠,٦٩٥)، وهي قيمة أصغر بكثير من قيمة "ت" الجدولية البالغة (٢,٠١٧) عند درجة حرية (٤٣) ومستوى دلالة (alpha = 0.05\). ويؤكد ذلك قيمةُ مستوى الدلالة المحسوب (.Sig) والتي بلغت (٠,٤٩١) وهي أكبر من عتبة الدلالة المعتمدة (٠,٠٥)؛ مما يفضي إحصائياً إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى التنظيم الانفعالي تعزى لمتغير الجنس، وبناءً عليه تُقبل الفرضية الصفرية.

المناقشة والتفسير الأكاديمي:

يُعزو الباحث تقارب مستويات التنظيم الانفعالي بين الذكور والإناث وعدم ارتقاء الفروق الحسابية البسيطة إلى مستوى الدلالة الإحصائية إلى محددين أساسيين:

عمومية السلوك التكيفي تحت الصدمات المستمرة:

إن وقوع مجتمع الدراسة (المراهقين في ريف حلب الغربي) تحت طائلة ظروف بيئية ومعيشية ضاغطة على المدى الطويل يفرض نمطاً تكيفياً عاماً يتجاوز الفروق الفردية المبنية على الجنس. فالإستراتيجيات المستخدمة لإدارة الانفعالات وتخفيف التوتر (سواء كانت إيجابية كإعادة التقييم أو سلبية كالكبت) تتشكل بفعل آليات الدفاع النفسي الجمعي لمواجهة نفس المثيرات الخارجية الصعبة، مما أدى إلى تماثل الأداء الوظيفي لمنظومة التنظيم الانفعالي لدى الجنسين.

طبيعة حجم المجموعات الفرعية في العينة الاستطلاعية:

يتأثر اختبار "ت" للفروق سيكومترياً بحجم المجموعات المقارنة؛ وحيث إن العينة استطلاعية ومحدودة الحجم عند تقسيمها تجريبياً (٢٢ ذكور و ٢٣ إناث)، فإن خطأ القياس المعياري يرتفع، مما يجعل الفروق الحسابية البسيطة بين المتوسطات غير كافية إحصائياً لكسر العتبة الحرجة لـ "ت" الجدولية، وهو أمر طبيعي ومتوقع في الدراسات النفسية المعتمدة على عينات استطلاعية ضيقة.

الملخص

تتأثر الصحة النفسية للفرد بوجود التشوهات المعرفية إذ يكون لديه نمط من التفكير السلبي وغير الواقعي الذي يمنع التفكير الموضوعي والمنطقي، ومن شأن الضغوط النفسية المتراكمة والبيئية أن تؤدي إلى الاضطراب الانفعالي والوقوع في فخ الأفكار المغلوطة. وقد برز في السنوات الأخيرة التوجه للتركيز على أهمية الجانب الانفعالي من شخصية الأفراد متمثلاً في التنظيم الانفعالي، حيث أصبح يحظى باهتمام العديد من الباحثين ويمثل ركيزة أساسية في إدارة المشاعر، وضبط السلوك، وتوجيه الأفكار عند التعرض لمواقف حياتية مختلفة وضغوط مستمرة. وبما أن مرحلة المراهقة تمثل مرحلة نمائية حرجة ومهمة من حيث التغيرات المتسارعة وتشكيل الهوية النفسية والاجتماعية، لاسيما في البيئات الضاغطة، من هنا نبعت فكرة البحث في تسليط الضوء على مستوى التنظيم الانفعالي والتشوهات المعرفية والعلاقة بينهما لدى هذه الفئة، ومن هنا جاءت فكرة إجراء هذا البحث.

أهمية البحث :

١. من ناحية نظرية : أهمية الموضوع المتناول بمتغيراته (التنظيم الانفعالي والتشوهات المعرفية) وإثراء المكتبة السيكولوجية والتربوية بخصائص النمو المعرفي والانفعالي في البيئات الضاغطة.

٢. أما الناحية التطبيقية :

ندرة أو عدم وجود دراسات سابقة (في حدود علم الباحث) استهدفت المشكلة المطروحة ومتغيراتها في منطقة ريف حلب بالذات.

تناول الدراسة لشريحة مهمة وحساسة جداً من شرائح المجتمع وهم المراهقون، والوقوف على احتياجاتهم النفسية والإرشادية.

مصطلحات البحث :

التشوهات المعرفية : هي أنماط أو قوالب تفكير خاطئة وغير عقلانية، تمنع الفرد من معالجة المعلومات وتفسير المواقف الحياتية بشكل موضوعي، مما ينتج عنها تقييمات مشوهة وسلبية تجاه الذات والمجتمع.

أما إجرائياً : فهي الدرجة الكلية التي يحصل عليها المراهق على مقياس التشوهات المعرفية المستخدم في هذا البحث.

التنظيم الانفعالي : هو قدرة الفرد على مراقبة وتقييم وتعديل الاستجابات الانفعالية والمشاعر التي يمر بها، وتوظيف استراتيجيات تكيفية صحية تضمن له التوافق النفسي والسلوكي مع بيئته.

أما إجرائياً : فهو الدرجة الكلية التي يحصل عليها المراهق على مقياس التنظيم الانفعالي المستخدم في هذا البحث.

المراهقون في ريف حلب : يُعرفهم الباحث بأنهم الأفراد في مرحلة المراهقة المقيمون في منطقة ريف حلب، والذين تم اختيارهم لتمثيل العينة الحالية التي طُبقت عليها أدوات الدراسة.

هذا التنسيق يطابق تماماً الأوراق المرجعية لمشروع التخرج الخاص بك وبنفس القالب الأكاديمي المعتمد. هل تحتاج إلى صياغة التوصيات أو المقترحات بناءً على هذا الملخص؟

الفصل الثاني : الإطار النظري وينقسم إلى جزأين :

التنظيم الانفعالي ويتضمن : تعريف التنظيم الانفعالي واتجاهات التنظيم الانفعالي ونشأة التنظيم الانفعالي بالإضافة إلى خصائص التنظيم الانفعالي ومفاهيم الاستراتيجيات المرتبطة به، وأنواع وأسباب وأبعاد وأشكال وعناصر ومكونات التنظيم الانفعالي، وصفات الأفراد الذين يتميزون بكفاءة التنظيم الانفعالي ومقاييسه وطرق الحد من الاضطرابات الانفعالية والاختلاف بين الأفراد في مواجهة الضغوط والنظريات المفسرة للتنظيم الانفعالي.

أما الجزء الثاني وهو التشوهات المعرفية ويتضمن : تناول التفكير وخصائص التفكير وتعريف الأفكار العقلانية والسمات المميزة للتفكير العقلاني وتعريف التشوهات المعرفية والأفكار الأساسية التي تعتمد عليها، ومحكات التمييز بين الأفكار العقلانية واللاعقلانية والتشوهات المعرفية، وتقسيم وتصنيف التشوهات المعرفية وأعراضها وأسباب ظهور الأفكار اللاعقلانية والتشوهات، وسمات تلك الأفكار وخصائصها وأساليب تفكيكها.

الفصل الثالث : الدراسات السابقة

وتتضمن الدراسات السابقة حيث تناول الباحث مجموعة من الدراسات عن التنظيم الانفعالي والتشوهات المعرفية.

الفصل الرابع : ويتضمن :

منهج البحث : وهو المنهج الوصفي الارتباطي.

عينة البحث : وكانت عينة البحث (٤٥) مراهقاً ومراهقة من ريف حلب.

أدوات البحث : وأما أدوات البحث فكانت مقياس التنظيم الانفعالي، ومقياس التشوهات المعرفية.

أما **الأساليب الإحصائية :** فكانت معامل ارتباط بيرسون (r)، والمتوسطات الحسابية، والانحرافات المعيارية.

وتوصلت الدراسة إلى :

توجد علاقة ارتباطية عكسية غير دالة إحصائياً بين التنظيم الانفعالي والتشوهات المعرفية لدى أفراد العينة الكلية من المراهقين في ريف حلب.

تمتلك عينة الدراسة من المراهقين مستويات مرتفعة نسبياً من التشوهات المعرفية والأفكار غير العقلانية.

تمتلك عينة الدراسة من المراهقين مستويات متوسطة ومقبولة نسبياً من القدرة على التنظيم الانفعالي.

توجد علاقة ارتباطية عكسية بين التنظيم الانفعالي والتشوهات المعرفية لدى عينة المراهقين الذكور.

توجد علاقة ارتباطية عكسية بين التنظيم الانفعالي والتشوهات المعرفية لدى عينة المراهقين الإناث.

تبين أن العلاقة الارتباطية العكسية بين التنظيم الانفعالي والتشوهات المعرفية تظهر بشكل أقوى وأعمق لدى فئة الإناث مقارنة بفئة الذكور.

التوصيات والمقترحات :

التوصيات :

١. العمل على تصحيح التشوهات المعرفية والأفكار غير العقلانية لدى المراهقين واستبدالها بأفكار عقلانية ومنطقية لإبعادهم عن المشكلات النفسية.

٢. تدريب وتأهيل أخصائيين نفسيين مؤهلين لتطبيق استراتيجيات التنظيم الانفعالي الفعّالة للتعامل مع المراهقين الذين يظهرون مستويات مرتفعة من التشوهات المعرفية.

٣. العمل على نشر التوعية النفسية عبر وسائل الإعلام والمؤسسات التعليمية حول أهمية التنظيم الانفعالي وآثاره الإيجابية في ضبط السلوك وتوجيه التفكير.

٤. المساهمة في إعداد وتصميم أدلة إرشادية موجهة للأسرة والمدرسة تساعد في إبعاد المراهقين عن أنماط التفكير المشوهة والوقوع في الاضطرابات الانفعالية.

المقترحات :

١. إجراء المزيد من الأبحاث والدراسات حول موضوع التشوهات المعرفية والأفكار غير العقلانية في الشمال السوري على جميع الفئات والأعمار لاسيما في البيئات الضاغطة.

٢. إجراء المزيد من الدراسات والأبحاث حول تأثير برامج التدريب على استراتيجيات التنظيم الانفعالي (مثل إعادة التقييم المعرفي) وانعكاس ذلك على التوافق النفسي والاجتماعي للمراهقين.

٣. العمل على وضع برامج وقائية للمراهقين للوقاية من مختلف الاضطرابات والمشكلات، وخصوصاً التشوهات المعرفية وضعف المرونة النفسية.

٤. العمل على وضع وتطبيق برامج علاجية وإرشادية تستند إلى العلاج المعرفي السلوكي (CBT) للتعامل مع المشكلات النفسية المرتبطة بالأفكار المغلوطة.

٥. إجراء دراسات مقارنة حول تأثير متغيرات نفسية أخرى (كالقلق، الصدمة النفسية، الاكتئاب، أو الاغتراب النفسي) وعلاقتها بالنمو المعرفي والانفعالي للمراهقين.

المصادر: القرآن الكريم

المراجع:

المراجع العربية

١. بني ملحم، أحمد محمد عبد الله، والمطارنة، زيد تيسير. (٢٠٢٢). مستوى التشوهات المعرفية وعلاقتها ببعض المتغيرات لدى عينة من الممرضين في الأردن. مؤتة للبحوث والدراسات: سلسلة العلوم الإنسانية والاجتماعية، ٣٧(٥)، ٧٧–١١٦.

٢. بوناب، سميرة. (٢٠٢٠). التشوهات المعرفية وعلاقتها بالقلق الاجتماعي لدى عينة من طلبة الجامعة [رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة محمد خيضر بسكرة، الجزائر].

٣. الجندي، نبيل، ومخامرة، فلسطين محمد، وإسعيد، شهد أحمد. (٢٠٢٢). التشوهات المعرفية وعلاقتها بالسلوك العدواني لدى طلبة المرحلة الأساسية العليا في مدينة الخليل. مجلة جامعة القدس المفتوحة للأبحاث والدراسات التربوية والنفسية، ١٣(٣٩)، ٢٤١–٢٥٨.

٤. جميل، سمية طه، وأمين، سهي أحمد، وشفيق، منة الله طارق. (٢٠٢٤). التنظيم الانفعالي وعلاقته بإستراتيجيات مواجهة الضغوط لدى طالبات كلية التربية للطفولة المبكرة. مجلة جامعة مطروح للعلوم التربوية والنفسية، ٥(٧، ج٣)، ٣٨٥–٤٣٧.

٥. الخطيب، هناء قدري حسين، والتل، شادية أحمد. (٢٠٢٢). التنظيم الانفعالي وعلاقته باليقظة العقلية والصمود النفسي لدى طلبة جامعة حيفا في داخل الخط الأخضر. مجلة الجامعة الإسلامية للدراسات التربوية والنفسية، ٣٠(٦)، ٤٥٠–٤٧٥.

٦. خلفاوي، فاطمة الزهراء، وبوروبة، آمال. (٢٠٢١). التشوهات المعرفية وعلاقتها بالإدمان على الإنترنت لدى المراهقين: دراسة ميدانية بمدينة آفلو. مجلة العلوم القانونية والاجتماعية، ٦(٣)، ٤٢٧–٤٥٢.

٧. رضوان، منى جابر محمد. (٢٠١٩). فعالية التدريب على التنظيم الانفعالي في خفض حدة الرهاب الاجتماعي لدى أطفال الروضة ضحايا التنمر. مجلة الطفولة والتربية، ١١(٤٠)، ٢٢٩–٢٨٦.

٨. رشا صالح عيسى. (٢٠٢٥). التشوهات المعرفية وعلاقتها بالتوافق الزواجي لدى النساء في المراكز النسوية في محافظة الخليل وبيت لحم [رسالة ماجستير، جامعة الخليل].

٩. الشافعي، أحمد حسين. (٢٠٢١). التشوهات المعرفية وعلاقتها بصورة الجسم في ضوء بعض المتغيرات الديموغرافية لدى عينة من طلبة جامعة حلوان. المجلة المصرية للدراسات النفسية، ٣١(١١٢)، ٣١–٧٦.

١٠. صبّاح، رنين أحمد عبد الرحمن. (٢٠٢١). التشوهات المعرفية وعلاقتها بالرفاهية النفسية والاتجاه نحو الزواج لدى عينة من سكان محافظات شمال الضفة الغربية (رسالة ماجستير غير منشورة). كلية الدراسات العليا، جامعة النجاح الوطنية، نابلس، فلسطين.

١١. ضحوة، صفاء. (٢٠٢٢). التشوهات المعرفية وعلاقتها بالاحتراق النفسي لدى أساتذة التعليم الثانوي: دراسة ميدانية بثانويات دائرة عين ولمان – ولاية سطيف [مذكرة ماستر غير منشورة، جامعة محمد لمين دباغين سطيف ٢، الجزائر].

١٢. طموني، عبد الرحمن أحمد محمود. (٢٠١٩). فاعلية برنامج إرشادي معرفي في خفض التشوهات المعرفية لدى طلبة جامعة القدس المفتوحة [رسالة ماجستير، جامعة القدس المفتوحة، فلسطين].

١٣. عبد الوهاب، داليا خيري، والسيد، نبيل عبد الهادي. (٢٠١٧). قلق الذكاء وقلق التصور المعرفي كمنبئين بالتشوهات المعرفية لدى عينة من طلاب جامعة الأزهر. مجلة كلية التربية – جامعة الأزهر، ٣٦(١٧٦)، ٦٩٣–٧٨١.

١٤. عريبي، أيمن، وهناد، محمد الصالح، ولطرش، أكرم. (٢٠٢٣). التفكير الانتحاري وعلاقته بالقصور في التنظيم الانفعالي عند المراهقين المتمدرسين في المرحلة النهائية من التعليم الثانوي: دراسة ميدانية بثانويتي متقن الخوارزمي وبن مارس محمد العربي بولاية قالمة [مذكرة ماستر، جامعة ٨ ماي ١٩٤٥، قالمة، الجزائر].

١٥. عفانة، محمد جاسر زكي. (٢٠١٨). التنظيم الانفعالي وعلاقته بالرضا عن الحياة لدى طلبة الجامعات الفلسطينية بمحافظات غزة [رسالة ماجستير، الجامعة الإسلامية، غزة، فلسطين].

١٦. العلوي، زينب عبد الكريم قاسم. (٢٠١٣). التشوهات المعرفية وعلاقتها بالاكتئاب والشعور بالوحدة النفسية لدى طلبة المرحلة الإعدادية [رسالة ماجستير، جامعة كربلاء، العراق].

١٧. العماري، إبراهيم محمد عبيد الله جمعة. (٢٠٢٣). استراتيجيات تنظيم الانفعال معرفياً وعلاقتها بأبعاد اضطراب الشخصية السيكوباثية لدى عينة من طلاب كلية الآداب والعلوم المرج. المجلة الليبية العالمية، (٦٧)، ١–٢٨.

١٨. الغزالية، هدى بنت يعقوب بن سعيد. (٢٠٢٣). استراتيجيات التنظيم الانفعالي وعلاقتها بمعنى الحياة لدى المراهقين مجهولي الوالدين بدار رعاية الطفولة والمراهقين العاديين بسلطنة عمان [رسالة ماجستير، جامعة الشرقية، سلطنة عمان].

١٩. مرعي، رزان زهدي كمال. (٢٠١٩). التنظيم الانفعالي وعلاقته بالقلق لدى طلبة جامعتي الاستقلال والقدس [رسالة ماجستير، جامعة القدس، فلسطين].

٢٠. نور الدين، بغورة. (٢٠١٤). الأفكار اللاعقلانية وعلاقتها باستخدام الحوار في الوسط الجامعي لدى الطلبة والفروق فيهما تبعاً لبعض المتغيرات (ماجستير غير منشور). كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية والعلوم الإسلامية، جامعة الحاج لخضر باتنة، الجزائر.

٢١. واعر، نجوى أحمد عبد الله، وآخرون. (٢٠٢٣). التشوهات المعرفية وعلاقتها بالتفكير المستقبلي لدى عينة من طلاب المرحلة الثانوية. المجلة العلمية لكلية التربية، جامعة الوادي الجديد، ١٥(٤٦)، ١٤٠–١٧٤.

المراجع الأجنبية

٢٢. Gross, J. J., & John, O. P. (2003). Individual differences in two emotion regulation processes: Implications for affect, relationships, and well-being. Journal of Personality and Social Psychology, 85(2), 348–362.

٢٣. John, O. P., & Gross, J. J. (2004). Healthy and unhealthy emotion regulation: Personality processes, individual differences, and life span development. Journal of Personality, 72(6), 1301–1334.

٢٤. Nyarko, K., & Amissah, C. M. (2014). Cognitive distortions and depression among undergraduate students. Research on Humanities and Social Sciences, 4(4), 69–75.

٢٥. Thomas, S. J., & Larkin, T. (2020). Cognitive distortions and their relationship with cortisol and oxytocin levels among patients with depression. Frontiers in Psychiatry, 10, 971.

الملاحق :

الباحث بكري رمضان

تحية طيبة

تتضمن هذه الاستبانة مجموعة من الفقرات التي يهدف الباحث من خلالها إلى التعرف على آرائكم ومواقفكم الحقيقية بكل صدق. ونظراً لثقتها بدقتكم وموضوعيتكم وصراحتكم في التعبير، يرجى الإجابة عن كل فقرة بوضع إشارة)√(أمام الخيار الذي يعكس رأيكم من بين البدائل ال خمسة المتاحة .
يرجى العلم أنه لا توجد إجابات صحيحة أو خاطئة، كما أن الإجابات تستخدم لأغراض البحث العلمي فقط، ولا حاجة لذكر الاسم.

مع جزيل الشكر والتقدير.

العمر. .....

الجنس ذكر

انثى

الرقم	الفقرة	موافق بشدة	موافق	محايد	غير موافق	غير موافق بشدة
1	أفضل البقاء بد ون عمل على أن اعمل بما لا يتناسب مع دراستي					
2	أعتقد أنه إذا لم يتعامل معي الأصدقاء باحترام فالأفضل تركهم					
3	أفضل البقاء دون زواج إذا لم أجد الشريك المناسب					
4	أعتقد أنه إذا لم أكن في أمان فإنني في خطر عظيم					
5	أفضل ترك المكان حين لا أكون موضع اهتمام من المحيطين المتوا جدين					
6	اعتقد انه اذا لم أفهم ما أقرأه بطريقة صحيحة فالأفضل أن لا أدرس					
7	أفضل ع دم القبول بانصاف الحلول					
8	اعتقد أن ع دم قدرة الفرد ع لى الوصول الى الكمال فيما يعمل يقلل من قيمته					

9	الطلبة الذين يحصلون ع لى علامات عالية هم أكثر ذكاء من الآخرين					
10	مهما اختلفت المشكلات فإن لها نفس الحل					

		موافق بشدة	موافق	محايد	غير موافق	غير موافق بشدة
11	إذا تضمن تقيمي كلمة نقد واح دة فلا قيمة عندي للم ديح الذي أتلق اه					
12	حين أخسر صديقا أشعر بانني خسرت جميع الأصدقا ء					
13	من خانه أحد يحق له أن يشك في كل الناس					
14	أشعر أنني المقصود اذا اخبرنا المدرس أن درجات البعض سيئة					
15	أعتقد أن ما حققته من إنجازا ت يضمن لي النجاح الدائم في كل ما أفعل					
16	اتفق مع المثل القائل السيئة تعم والحسنة تخص					
17	أرفض القبول بأي خطأ في ملابسي حتى لو كان بسيطا					
18	إ ذا عرض ت موضوعا ما وأبدا استاذي بعض الملاحظات أفهم أن ه لم يعجب ه					
19	أسمح للأمور الصغيرة بإزعاجي أكثر مما ينبغي					
20	حياتي كلها ستتأثر بسوء حظي					
21	أعتقد أن السلبيات في المجتمع أكثر من الإيجابيا ت					
22	عندما أحصل على علامات جيدة في الامتحانات فانني اتجاهلها واركز على العلامات السيئة					
23	اركز على الأمور السلبية عند تعاملي مع الناس واتجاهل الأمور الإيجابية					
24	اركز في حياتي على السلبيات واتجاهل الإيجابيا ت					

25	سيؤدي فشلي في ال خبرات السابقة الى فشلي في المستقبل					
26	أعاني من توتر مستمر بسبب ما تعرضت له من مواقف مزعجة في حياتي					
27	المواقف المحبة تثبط عزيمتي)تخفض دافعيتي (على الاستمرار بشكل طبيعي					
28	عند قيامي بأي مهمة سرعان ما أبحث عن ال نتيجة					
29	سرع ان ما أنظر لنت يجة الح دث أكثر مما أهتم بالحدث نفسه					

		موافق بش دة	موافق	محايد	غير موافق	غير موافق بشدة
30	عندما أبت دئ امتحاناتي بأداء سيء فانني أتوق ع الفشل في الامتحانات التي لم أتقد م لها بعد					
31	أفكر في نت ائج ما يق وم به الآخرين					
32	أعتبر نفسي متسرعا في اص دار الاحكام					
33	أعتقد أن قراراتي يجب أن تكون جميعها حكي مة					
34	يجب أن يكون الفرد حذرا من إمكانيا ت حدوث المخاط ر					
35	يجب أن أكون في قمة الكفاءة مهما كا ن الثمن					
36	ينبغي أن أعرف كل شيء					
37	يجب أن انجح في جميع الاعمال التي أقوم بها					
38	يجب أن أكون محط اهتمام الآخرين في كل المواقف					
39	يجب أن انفذ ما يطلب م ني بالشكل الصحيح					
40	يجب أن تسير الأمور معي كما أخطط لها					

41	لأنني اشعر بالرهبة فسأتل قى اليوم انباء سيئة عن الآخرين					
42	ينتابني خوف شديد من مجرد التفكير بإمكاني ة وقوع أحداث سيئة					
43	إذا شعرت باليأس فيعني ذلك فشلي في القيام بعمل ما					
44	اعتقد أن كل شيء سيحدث وفق لما أشعر به					
45	أفشل في الهروب من الشعور بأن ش يئا على وشك الحدوث					
46	أشعر بالتوتر لذى سوف أرسب بالامتحان					
47	أفسر الواقع من خلال انفعالاتي السالبة					
48	أشعر بالإحباط لذى فإن مشكلتي لن تحل					
49	اذا اتصلت بأحد أصدقائ ي ولم يرد فإنني اعتقد انه لا يريد الحديث معي					
50	عندما وقع حادث أثناء تواجدي في منزل صديقي أعتقد أنني السبب					
		موافق بشدة	موافق	محاي د	غير موافق	غير موافق بشدة
51	اذا لم تسر الأمو ر معي كما ينبغي أعتقد أنني السبب في ذلك					
52	أعتقد أنني السبب في الكثير من المشكلات التي تواجهنني					
53	اذا حدث لشخص ما سوء وهو معي فهذا يعني أ ننني السبب					
54	أحمل نفسي مسؤولية الاحد اث الخارجية عن ارادتي					
55	اذا اتفقت مع أحد أصدقائي على موعد ولم يأت أعتقد أنه لا يريد مقابلتي					
56	أعتقد أنني السبب في رسوب صديقي في الامتحانات التي نق دمها معا					
57	أشعر أنني مؤثر في الأحداث مهما كانت درجة مشاركتي فيها					

58	ألاحظ أنني مختلف عن الآخرين بطريقة تجعلني أشعر بالتم يز					
59	الأشيا ء القليلة التي أفعلها تعني الكثير للآخرين					
60	أميل إلى استبعاد الصفات الإيجابية التي أملكها					
61	أنا بحاجة الى تقدير الآخر ين حتى أشعر بقيمتي					
62	أقلل من شأن خطورة المواقف التي تواجهنني					
63	أنا ابال غ في تهويل الأمور الى ابعد من أهميتها الحقيقية في حياتي					
64	أشياء قليلة أفعلها تجعل ني الأفضل					

النتيجة.

.....

م	الفقرة	تنطبق تماماً	تنطبق	بين بين	لا تنطبق	لا تنطبق أبداً
1	أشعر أنني الشخص الملام عند التعرض لأي موقف					
2	أتقبل حقيقة الواقع بأن الأمر قد حدث وانتهى					
3	أفكر كثيراً في المشاعر المؤلمة للماضي					
4	أفكر في أمور أخرى أفضل مما قد حدث					
5	أستطيع تركيز انتباهي في الأعمال المطلوبة مني					
6	أتعلم العديد من الدروس المستفادة من الأحداث والمواقف					
7	أعتقد أنه كان من الممكن أن تسير الأمور بصورة أسوأ مما قد حدث					
8	أعتقد أن ما عايشته أسوأ بكثير من تجارب الآخرين					
9	أعتقد أن الآخرين يلحقهم اللوم عما حدث					
10	أشعر أنني المسئول عما يحدث لي					
11	أعتقد أنه يجب عليّ أن أتقبل المواقف التي تواجهني					
12	غالباً ما يستحوذ على مشاعري وتفكيري ما عايشته خلال الموقف					
13	أفكر في الأشياء السارة التي لا تكلفني شيئا					
14	أتعامل بموضوعية مع المواقف التي تواجهني					
15	أشعر بأني أقوى بعد كل موقف أو خبرة تواجهني					
16	أعتقد أن الآخرين يمرون بتجارب سيئة					
17	يلازمني التفكير فيما عايشته من أحداث فظيعة خلال الموقف					
18	أشعر أن الآخرين مسئولون عما حدث					
19	أستشعر الأخطاء التي ارتكبتها بخصوص ما حدث					

م	الفقرة	تنطبق تماماً	تنطبق	بين بين	لا تنطبق	لا تنطبق أبداً
20	أعتقد أنني لا أستطيع تغيير أي شيء حول الموقف الذي حدث					
21	لم يتضح لذهني وأفكاري تفسيراً للسلوك الذي حدث					
22	أفكر بالأشياء الجميلة بدلاً من التفكير بالأحداث المؤلمة					
23	أفكر في كيفية إحداث تغيير للموقف الذي يواجهني					
24	أعتقد أن الموقف له جوانب إيجابية					
25	أعتقد أن الوضع لا يبدو سيئاً مقارنة بأشياء أخرى					
26	أعتقد أن ما عايشته هو أسوأ شيء قد يحصل لشخص ما في الحياة					
27	أستشعر الأخطاء التي يرتكبها الآخرون بخصوص الموقف					
28	أعزو مسببات الأحداث إلى عوامل داخلية تكمن بي شخصياً					
29	أتعلم أن أتعايش مع الوضع					
30	تتملكني المشاعر التي أثارها الموقف					
31	أستحضر تجارب وخبرات سارة في حياة الأفراد					
32	أفكر بعمق مخطط له في أفضل طريقة للتعامل مع الموقف					
33	أنظر بإيجابية حول ما يحدث					
34	أؤمن أن هناك أشياء سيئة في الحياة					
35	أفكر باستمرار في الآلام المستقبلية المحتملة للموقف					
36	أشعر أن السبب الأساسي للأحداث يكمن في الآخرين					

النتيجة. .....

جامعة إدلب
كلية التربية

جامعة إدلب
Idlib University

الرقم: / / /
التاريخ: / / 144هـ
الموافق لـ: ١٥ / ٤ / 2022م

إلى من يهمه الأمر

يرجى منكم تسهيل عمل الطالب "بكري الرمضان" من طلاب كلية التربية قسم الإرشاد النفسي السنة الرابعة برقم جامعي **939**

وذلك لإجراء تدريب ميداني ضمن الخطة الدراسية.

وجزاكم اللّه خيراً

المشرف

د. حسان حسين

عميد الكلية

أ.د. محمد صهيب مزنوق

جامعة إدلب
كلية التربية