



جامعة دمشق
كلية التربية

التشوهات المعرفية وعلاقتها بالتنظيم الانفعالي
لدى عينة من طلبة كليتي العلوم والتربية في
جامعة دمشق

إعداد الطالبة

دلفين حَسَن

طالبة ماجستير في قسم علم النفس - كلية التربية - جامعة

دمشق

العنوان: دمشق

إشراف الدكتور: غسان زُحيلي

الأستاذ المساعد في قسم علم النفس - جامعة دمشق

2021م

الملخص

هدف البحث إلى تعرّف العلاقة بين التشوّهات المعرفية والتنظيم الانفعالي لدى عينة من طلبة كليتي العلوم والتربية في جامعة دمشق، وتعرّف مستوى التشوّهات المعرفية لدى الطلبة أفراد عينة البحث وتعرف مستوى التنظيم الانفعالي لديهم، وتعرف الفروق بين أفراد عينة البحث على مقياسي التشوّهات المعرفية والتنظيم الانفعالي تبعاً لمتغيريّ (الجنس، والتخصّص الدّراسيّ)؛ حيث استخدمت الباحثة المنهج الوصفي الارتباطي على عينة مؤلّفة من (251) طالباً وطالبة من طلبة جامعة دمشق - كليتي العلوم (الرياضيات) والتربية (الإرشاد النفسي)، وقد تمّ استخدام مقياس التشوّهات المعرفية (إعداد طموني، 2019)، ومقياس التنظيم الانفعالي (إعداد مظلوم، 2020)، وقد بيّنت نتائج البحث ما يلي:

- وجود مستوى مرتفع من التشوّهات المعرفية لدى الطلبة أفراد عينة البحث.
- أنماط التشوّهات المعرفية الأكثر انتشاراً لدى الطلبة كانت: الشّخصنة والتعميم المفرط والتجريد الانتقائي والكل أو اللاشيء والتّضخيم والتقليل.
- وجود مستوى متوسط من التنظيم الانفعالي لدى الطلبة أفراد عينة البحث.
- وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية سلبية بين درجات الطلبة أفراد عينة البحث على مقياس التشوّهات المعرفية ودرجاتهم على مقياس التنظيم الانفعالي.
- عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات الطلبة أفراد عينة البحث على مقياس التشوّهات المعرفية تبعاً لمتغير الجنس.
- عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات الطلبة أفراد عينة البحث على مقياس التشوّهات المعرفية تبعاً لمتغير التّخصص الدّراسي.
- عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات الطلبة أفراد عينة البحث على مقياس التنظيم الانفعالي تبعاً لمتغير الجنس.
- عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات الطلبة أفراد عينة البحث على مقياس التنظيم الانفعالي تبعاً لمتغير التّخصص الدّراسي.

الكلمات المفتاحية: التشوّهات المعرفية - التنظيم الانفعالي.

Abstract

The aim of the research is to define the relationship between cognitive distortions and emotional regulation among a sample of students of the Faculties of Science and Education at the University of Damascus, and to identify the level of cognitive distortions among the students members of the research sample and to know their level of emotional regulation, and to know the differences between members of the research sample on the measures of cognitive distortions and emotional regulation according to the two variables (Gender, academic specialization); Where the researcher used the relational descriptive approach on a sample of (251) male and female students from Damascus University - the Colleges of Science (Mathematics) and Education (Psychological Counseling). The cognitive distortions scale (Tomouni's preparation, 2019), and the emotional regulation scale (Mazloun preparation, 2020) were used.

The results of the research revealed the following:

- The presence of a high level of cognitive distortions among students, members of the research sample.
- The patterns of cognitive distortions most prevalent among students were: personalization, overgeneralization, selective abstraction, all or nothing, exaggeration and underestimation.
- The presence of a medium level of emotional regulation among the students in the research sample.
- The presence of a negative statistically significant correlation between the scores of the individual students of the research sample on the scale of cognitive distortions and their scores on the scale of emotional regulation.
- There are no statistically significant differences between the mean scores of the individuals of the research sample on the scale of cognitive distortions according to the gender variable.
- There are no statistically significant differences between the mean scores of the individual students of the research sample on the scale of cognitive distortions according to the variable of the

academic specialization.

- There are no statistically significant differences between the mean scores of the individuals of the research sample on the scale of emotional regulation according to the gender variable.
- The absence of statistically significant differences between the mean scores of the individuals of the research sample on the scale of emotional regulation according to the variable of the academic specialization.

Key words: cognitive distortions - emotional regulation.

1- مقدمة البحث:

تعدّ عملية التّمو المعرفي من العمليات الملازمة للفرد منذ طفولته والتي توازي نموه الجسدي والنّفسي والانفعالي من حيث النّضج مع التّقدم في المرحلة العمرية، فعند وصوله إلى مرحلة الشباب يكون قد قطع مسافاتٍ كبيرة واكتسب مهاراتٍ وآلياتٍ جديدة في المنظومة المعرفية التي يملكها لفهم ما يحدث من حوله سواء على مستوى بيئته المحيطة أو على مستوى العالم برمته.

فالجانب المعرفي يمثل إحدى أهمّ دعائم الشّخصية التي تحدد نمط تفكير الفرد، وكذلك نمط الاستجابة التي تختلف باختلاف المواقف الحياتية، فالأسلوب المعرفي للفرد يمثل أسلوباً إدراكياً يشتمل على العديد من العمليات الخاصة بتجهيز استقبال المعلومات وفهم المواقف المحيطة التي يمر بها (محمد، 2020، 379). وتشير (العصار، 2015، 2) إلى أنّ تفكير الإنسان وإدراكه للمواقف المختلفة هو الذي يحدد طريقة الاستجابة بناءً على خبرته ومعرفته السابقة عنها؛ فإما أن يكون إدراكه للمواقف منطقياً فيكون لديه استجاباتٍ منطقيةٍ وأما أن يكون لديه تشوهاً معرفياً يؤدي إلى استجابات غير منطقية، فالتشوهات المعرفية Cognitive Distortions كما يرى (Clemmer, 2009, 8) هي طريقة تفكير الفرد التلقائية عن أحداث الحياة في إطارٍ سلبي يؤدي إلى مشاعر سلبية كالحزن واليأس والقلق.

يعتبر طلاب الجامعات ضمن أفراد المجتمع الفاعلين والمتفاعلين بما حولهم بشكلٍ أكبر من أي شريحةٍ عمريةٍ أخرى كونهم ضمن مرحلة الشّباب التي عليها يعول أي مجتمع في رقيه أو تخلفه، وفي ظلّ ما يحدث اليوم في العالم من انتشارٍ كبيرٍ للحروب والكوارث والأوبئة وأخيرها جائحة كورونا التي سيطرت على المشهد بأكمله في العالم كان لا بد من أن يفهم الشباب ما يحدث من حولهم من خلال الاستجابة الانفعالية للمشهد بالاعتماد على المفاهيم المعرفية الموجودة لديهم، فالانفعالات كما يرى موس (2007) Mauss هي أشكال الاستجابة الجسدية التي تتضمن تنسيق التغيرات في

المجال الذاتي والسلوكي والفسولوجي (Mauss,2007,2). وعليه فالشباب بحاجة ماسة إلى ممارسة قدر من السيطرة على انفعالاتهم لمواجهة المشكلات والأزمات الضاغطة المحيطة بهم وعملية ضبط وإدارة الانفعالات تسمى بالتنظيم الانفعالي **Emotional Regulation** التي تعرف بأنها: قدرة الفرد على استعمال عدد من العمليات والاستراتيجيات (الداخلية والخارجية) المرتبطة بالفهم الانفعالي وامكانية السيطرة او التعبير الانفعالي بوصفها اسلوباً تكيفياً لتلبية متطلبات الحياة (مرعي، 2019، 12).

وفي ضوء ما سبق؛ ترى الباحثة ضرورة البحث في علاقة التّشوهات المعرفية بالمتغيرات ذات الصلة بالانفعال وتنظيم الانفعال وذلك في ظلّ الظروف العامة المحيطة بالشباب من أوبئةٍ وحروبٍ يمرُّ بها العالم اليوم والمجتمع السوري خاصةً فإنّ ذلك قد يترك آثاراً سلبيةً تجعل التفكير لدى الفرد سلبياً والأنماط المعرفية مشوهةً متأثراً بما يحدث بما حوله ومؤثراً على حياته وحياة مجتمعه بشكلٍ عام.

2- مشكلة البحث ومسوغاته:

تمرُّ مجتمعات العالم اليوم بشكلٍ عام والمجتمع السوري بشكلٍ خاصٍّ بمرحلةٍ مؤلمةٍ من ضائقةٍ إقتصادية خانقة ومن تفشي للأوبئة كجائحة كورونا التي انتشرت وأثرت على العالم كله منذ مطلع العام 2020م؛ وقبلها انتشار للحروب والكوارث والأزمات والصراعات؛ حيث جعلت هذه التغيرات المتسارعة في العالم آلية تفكير الفرد وخاصةً الشّباب تتغير بسبب الأزمات المفاجئة التي لم يكن قد زوّد بها نظامهم المعرفي مسبقاً ليواجهها بالشكل الأمثل وإن بلغ درجةً نضجٍ عمريٍّ ومعرفيٍّ متقدمةٍ؛ حيث يشير (أبو الحسن، 2015، 62) إلى أنّ الأنماط المعرفية والمعتقدات التي تكون لدى الشّباب ماهي إلا نتاج للتفاعل والنمو السابق، وكون طلاب الجامعة هم فئة مهمة في المجتمع ودعامته فإنّ تشوه أنماطهم المعرفية ومعتقداتهم حول ما يجري من حولهم سيجعل المجتمع برمته مجتمعاً محبباً ومشلولاً فكرياً ومعرفياً وهذا سيؤثر على كافة مناحي الحياة الأخرى فيه، وقد أشار (صلاح الدين، 2015) إلى تأثير أنماط التشوهات المعرفية على حياة الشباب الجامعي، والذي بدوره سيؤثر على طريقة تنظيمهم لانفعالاتهم التي تعكس حالتهم النفسية.

ولقد بحثت العديد من الدراسات مستوى التّشوهات المعرفية لدى طلبة الجامعة وتأثيرها وعلاقتها بالعديد من المتغيرات كدراسة (محمد، 2020) التي سجلت وجود العديد من أنماط التّشوهات المعرفية لدى الشباب، ودراسة (العدل، 2015) في مصر التي أظهرت مستوى مرتفع من التّشوهات المعرفية لدى طلبة الجامعة وارتباطها بالتوجه نحو التّعصب، فيما أظهرت دراسة (أحمد، 2017) إمكانية التّنبؤ بالعديد من الاضطرابات النفسية كالقلق من خلال التّشوهات المعرفية، أما دراسة (Xiomg et al, 2020) فقد أشارت إلى وجود مستوى متوسطٍ من التّشوهات المعرفية لدى طلبة الجامعة وعلاقتها بوجود التّفكير الانتحاري لديهم، وعن علاقة التّشوهات المعرفية بالتنظيم الانفعالي فقد أشارت دراسة (Angelis et al, 2016) إلى دور التنظيم الانفعالي في التقليل من مستوى التّشوهات المعرفية لدى الشباب.

وأظهرت دراسة أحمد وآخرون (Ouhmad et al (2019) ارتباطاً سالباً بين التّشوهات المعرفية وتنظيم الانفعال لدى الطلبة حيث تنخفض مستويات التّشوهات المعرفية لدى الطلبة في معالجتهم المشكلات من حولهم بمدى تنظيمهم للانفعالات لديهم، ويرى (مظلوم، 2020) أنّ تنظيم الانفعال يؤدي دوراً مهماً في تحقيق الصحة النفسية لدى الطلبة.

وقد قامت الباحثة بدراسة استطلاعية على عينةٍ قوامها (30) طالباً وطالبة، وذلك على أثر ملاحظتها لانتشار أنماط تفكير غير منطقية في أوساط الطّلبة الجامعيين، وقد تمّ توجيه مجموعة من الأسئلة تتعلق بالمواضيع التالية: (الموت والمبالغة والتضخيم في كثير من المواقف الحياتية وإظهار الضعف والعجز فيها والانشغال بمستقبل العالم وماهية شعور الطالب جراء الأحداث الحياتية التي يمرُّ بها سواء على الصعيد العام أو الشخصي)، وبينت نتائج البحث الاستطلاعية أنّ 73.62% من الطّلبة كان لديهم ضعف في طرق المواجهة لهذه القضايا، وترى الباحثة ضرورة البحث أكثر في هذا الموضوع وخاصة فيما يتعلق بتنظيم الانفعالات لما لها من دورٍ في التخفيف من حدة التّشوهات المعرفية التي يتعرض لها الطالب الجامعي نتيجة للأحداث الضاغطة التي يمر بها.

واستناداً لما سبق وبسبب قلة الدراسات السابقة على حد علم الباحثة -التي تناولت التّشوهات المعرفية وعلاقتها بالتنظيم الانفعالي لدى طلبة الجامعة، جاءت الدراسة الحالية للكشف عن العلاقة بين التّشوهات المعرفية والتنظيم الانفعالي، ويمكن تحديد مشكلة البحث بالتساؤل التالي: ما العلاقة بين التّشوهات المعرفية والتنظيم الانفعالي لدى عينة من طلبة كليتي العلوم والتربية في جامعة دمشق؟

3- أهداف البحث:

يهدف البحث الحالي إلى تحقيق الأهداف الآتية:

1. تعرّف أنماط التّشوهات المعرفية الأكثر انتشاراً لدى الطّلبة أفراد عيّنة البحث.
2. تعرّف مستوى التنظيم الانفعالي لدى الطّلبة أفراد عيّنة البحث.
3. الكشف عن طبيعة العلاقة الارتباطية بين التّشوهات المعرفية والتنظيم الانفعالي لدى الطّلبة أفراد عيّنة البحث.
4. تعرّف الفروق في التّشوهات المعرفية وفق متغيري الجنس والتّخصص الدّراسي لدى الطّلبة أفراد عيّنة البحث.
5. تعرّف الفروق في التنظيم الانفعالي وفق متغيري الجنس والتّخصص الدّراسي لدى الطّلبة أفراد عيّنة البحث.

4- أهمية البحث:

تتحدّد الأهمية النّظرية والتّطبيقية للبحث في الآتي:

- أهمية دراسة (التّشوهات المعرفية وعلاقتها بالتنظيم الانفعالي لدى طلبة الجامعة)؛ حيث يعد من المواضيع المهمّة جداً لارتباطه بالتغيرات وواقع العالم المضطرب الذي أثار على آليات تفكير الأفراد وسلوكياتهم في البيئة السورية.
- قد يكون هذا البحث على حد علم الباحثة الأول محلياً في محاولة التّعرف على العلاقة بين التّشوهات المعرفية والتنظيم الانفعالي لدى عينة من طلبة الجامعة.
- إمكانية الاستفادة من نتائج البحث في تصميم برامج تدريبية وتنموية إرشادية تتضمن خدمات وأنشطة اجتماعية تساهم في خفض مستويات التّشوهات المعرفية لدى الطّلبة.

5- أسئلة البحث:

- 1- ما مستوى التّشوهات المعرفية لدى الطّلبة أفراد عينة البحث؟
- 2- ما هي أنماط التّشوهات المعرفية الأكثر انتشاراً لدى أفراد عينة البحث؟
- 3- ما مستوى التنظيم الانفعالي لدى الطّلبة أفراد عينة البحث؟

6- فرضيات البحث:

تمّ اختبار فرضيات البحث عند مستوى دلالة 0,05:

- 1- لا توجد علاقةً ارتباطيّة ذات دلالةٍ إحصائيّةٍ بين درجات أفراد عينة البحث على مقياس التّشوهات المعرفية ودرجاتهم على مقياس التنظيم الانفعالي.
- 2- لا توجد فروق ذات دلالةٍ إحصائيّةٍ بين متوسّط درجات الطّلبة أفراد عينة البحث على مقياس التّشوهات المعرفية تبعاً لمتغيّر الجنس.
- 3- لا توجد فروق ذات دلالةٍ إحصائيّةٍ بين متوسّط درجات الطّلبة أفراد عينة البحث على مقياس التّشوهات المعرفية تبعاً لمتغيّر التّخصص الدّراسي.
- 4- لا توجد فروق ذات دلالةٍ إحصائيّةٍ بين متوسّط درجات الطّلبة أفراد عينة البحث على مقياس التنظيم الانفعالي تبعاً لمتغيّر الجنس.
- 5- لا توجد فروق ذات دلالةٍ إحصائيّةٍ بين متوسّط درجات الطّلبة أفراد عينة البحث على مقياس التنظيم الانفعالي تبعاً لمتغيّر التّخصص الدّراسي.

7- مصطلحات البحث:

- 7-1- التّشوهات المعرفية **Cognitive Distortions**: تعرّف بأنّها: منظومة من الأفكار والتّصورات الخاطئة وتشمل: الكل أو اللاشيء، والتعميم المفرط، والتجريد الانتقائي، والشخصنة، والتضخيم والتقليل والتي تؤدي لاستنتاجاتٍ خاطئةٍ في إدراك المواقف الواضحة وتؤثّر سلباً في قدرة الفرد على المواجهة (متولي، 2019، 660).
- تعريف التّشوهات الانفعالية إجرائياً: هي الدّرجة الكلية التي يحصل عليها المفحوص على مقياس التّشوهات المعرفية.

7-2- التنظيم الانفعالي **Emotional Regulation**: يعرف بأنّه استراتيجية

متضمنة إعادة صياغة طبيعة الأفكار والسلوكيات التي تؤثر في الانفعالات التي

يملكها الفرد والسيطرة عليها وكيفية الافصاح عنها لاحقاً (فائق وعياش، 2016، 615).

تعريف التنظيم الانفعالي إجرائياً: الدرجة الكلية التي يحصل عليها المفحوص على مقياس التنظيم الانفعالي.

8- حدود البحث:

8-1- **الحدود الزمانية:** تمّ تطبيق أدوات البحث خلال الفصل الدراسي الجامعي الأول من العام الدراسي 2020-2021م.

8-2- **الحدود المكانية:** تمّ تطبيق أدوات البحث في كليتي العلوم والتربية في جامعة دمشق.

8-3- **الحدود البشرية:** اقتصرَت الدراسة على عينة عشوائية من طلبة كليتي العلوم والتربية.

8-4- **الحدود الموضوعية:** تتحدد الدراسة بأدوات الدراسة وهي مقياس التّشوهات المعرفية ومقياس التنظيم الانفعالي وذلك في ضوء دلالات صدقهما وثباتهما.

9- الإطار النظري:

9-1- التّشوهات المعرفية:

ظهر مفهوم التّشوهات المعرفية بشكل واسع في كتاب "Beck بك" عن العلاج المعرفي والاضطرابات الانفعالية. وتعدّ التّشوهات المعرفية من المفاهيم الأساسية في النظرية المعرفية لبيك، إذ يرى بيك أنّ طريقة تفكير الفرد ومعالجة لما يدركه من معلومات وما يعتقده وكيفية تفسيره للأحداث والموضوعات تمثّل عوامل مهمّة ومؤثّرة في حدوث تفكير مشوه وغير فعال (الجبوري وحافظ، 2019، 5)، وقد تحدث في كتابه "الاكتئاب" عام 1967 عن سبعة أنواعٍ للتّشوهات المعرفية يمارسها الأفراد، ثمّ جاء "بيرنرز Burns" عام 1980 ليطوّر نظرية بيك ويحدث عن عشرة أنواعٍ من التّشوهات المعرفية (Beck 2009)، ومن أنواع هذه التّشوهات المعرفية: 1- **تفكير الكل أو الماشيء (التفكير الثنائي) All-or-Nothing Thinking:** في هذا النوع من التّفكير يأخذ الفرد الآتي (أن يكون كل شيء تاماً على وجه الدّقة والقياس أو عكس ذلك) مثال ذلك إما إن

أحصل على علامة كاملة أو سأرسب. 2- التجريد الانتقائي **Selective**

Abstraction: يختار بعض الأفراد في أحيانٍ عديدة فكرةً مشوهةً تستخلص من حدث واحد ليدعم بها تفكيرهم السلبي، فعلى سبيل المثال قد يختار لاعب كرة البيسبول المشهور هنري لويس آرون (Henry Louis Aaron) صاحب الضربات المشهورة حدثاً معيناً ويسهب في الحديث عنه، كل هذا ليظهر أنه مكتئب. 3- قراءة الأفكار

Mind Reading: حيث يعتقد بعض الناس جزافاً أنهم يعرفون ما يفكر به الآخرون، في حين أن السبب قد يكون مختلفاً تماماً عن ما نفكر به، فربما قد يستنتج أحدهم بأن صديقه لم يعد يحبه بسبب أنه رفض أن يذهب معه لزيارة البيت الذي استأجره، لكن قد يكون للصديق ظرفاً طارئاً منعه من القدوم معه كأن يكون وفاة أحد اقربائه أو إصابته بالعدوى. 4- التنبؤ السلبي **Negative Prediction**: قد يعتقد بعض الناس بأن

شيئاً سلبياً سيحدث أو على وشك الحدوث دون أن يدعموا ذلك بأدلة يمكن أن يعد ذلك تنبؤاً سلبياً، فمثلاً عندما يتوقع أحد الطلبة بأنه سيفشل في الامتحان على الرغم من أن درجاته السابقة كانت عالية، يكون استنتاجنا أن تنبؤه كان سلبياً لعدم وجود دليل قاطع. 5- إضفاء صفة الفاجعة أو الكارثة **Catastrophizing**: إن يأخذ أحد الناس حدثاً

واحداً يهتمون به ويبالغون في نتائجه بشكل غير طبيعي من حيث مزاياه وعواقبه فمثلاً رجل ذاهب لمقابلة عمل ما في إحدى الدوائر، فيقول في نفسه أنا أعلم بأنه حين أقابل المدير سأنفوه بأشياء غبية، ستشكل خطراً على قبولي في الوظيفة، مما يحول الاجتماع البسيط الذي يتعلق بالوظيفة إلى كارثة مروعة كأن يقول أنا فاشل في المقابلات وسأرفض ولن أقبل في الوظيفة.

6- المبالغة في التعميم **Overgeneralization**: إن حدثاً سلبياً بسيطاً قد يشوه تفكير الفرد من خلال المبالغة في التعميم، فمثلاً عندما يقوم طالب بتأدية امتحانه الأول في مادة الكسور بشكل سيء، فقد يبني فكرة خاطئة في دراسته بأنه لا يصلح للرياضيات، هذا التعميم الخاطئ قد يؤثر في سلوك الفرد في المستقبل.

7- إطلاق التسميات وخطأ التسميات **Labeling and Mislabeled**: يطور بعض الأشخاص وجهات نظر سلبية عن ذواتهم من خلال إطلاق تسميات مغلوطة على الذات مستندين بذلك على بعض الأخطاء، فعندما يتصرف شخص أصابه الإرباك مع

مجموعة من الناس قد يهين له الآتي (أنا لا أملك الشعبية الكافية للتحدث مع الناس، أنا خاسر) بدلاً من القول أنه قد شعرت بالارتباك عندما كنت أتحدث مع تلك المجموعة هذه التسميات الخاطئة قد تكون عند بعض الأشخاص إحساساً غير دقيق بذاتهم الحقيقية.

8- **التعظيم والتهويل أو التبسيط والتقليل Magnification or Minimization**: قد يهول بعض الأشخاص أموراً سيئة قاموا بها لا تستحق أن تذكر، أو أن يقللوا قيمة أمورٍ جيدة قاموا بها، هذا التهويل أو التقليل الذي في غير محله قد يكون عند هؤلاء الأفراد الشعور بالدونية والشعور بالاكنتاب، رياضي مصاب برض في قدمه يستنتج بأن مشواره الرياضي قد انتهى للأبد.

9- **الشخصنة Personalization**: هو النظر نحو الأمور أو الكلام أو الحوادث بشكل شخصي أو قصدي، فمثلاً صادف أن في حفلة زيد من الناس أن أمطرت السماء، فإن ذلك الشخص سيكون فكرةً خاطئةً في نفسه حول أن هذا المطر لم يكن إلا ليمنع الزفاف، بالرغم من أن المطر خارج عن إرادته. يرى الباحث أن هذه المغالطات والاحطاء التي تحدث لتفكير الناس تؤدي وببساطة إلى شعور الأفراد بالضيق والدونية والاكنتاب، فالاستنتاجات التي يكونها الأشخاص عن ذواتهم والآخرين سلاح ذو حدين فإما أن يقودهم إلى السعادة وراحة البال، أو إلى الاضطراب والقلق الغير مبرر وإجهاد الفكر بأمر خاطئة من الأساس (الهيبي، 2019، 260-261).

9-2- التنظيم الانفعالي:

يعتبر التنظيم الانفعالي من المفاهيم الحديثة في المجال السيكولوجي، ويشير إلى تلك العمليات التي من خلالها يستطيع الفرد أن يؤثر على الانفعالات التي يشعر بها، ووقتها، وكيفية الشعور بها، والتعبير عنها (مظلوم، 2020، 5). ويشتمل التنظيم الانفعالي على العمليات الخارجية والداخلية المسؤولة عن مراقبة وتقييم وتعديل ردود الفعل الانفعالية، بناءً على وقتها وشدتها، من أجل تحقيق أهداف الفرد، ويشير إلى العملية التي يستخدمها الأفراد ليعدلوا نوع وشددة ومدة التعبير الانفعالي. وذكر جراتز ورومير (Gratz & Roemer, 2004) أن تنظيم الانفعال يعني الوعي والفهم للانفعالات وتقبلها، والقدرة

على ضبط السلوكيات الاندفاعية والتصرف وفقاً للأهداف المرغوبة عند المرور بخبرة الانفعالات السلبية، والقدرة على الاستخدام المرن لاستراتيجيات تنظيم الانفعال الملائمة للموقف، من أجل تعديل الاستجابات الانفعالية لتحقيق الأهداف الفردية والمتطلبات الخاصة بالموقف.

تترك استراتيجيات التنظيم الانفعالي التي يستخدمها الشباب والمراهقون أثراً مهماً على خبراتهم الوجدانية وأدائهم الشخصي وعلاقاتهم مع الأقران. حيث تشير الأبحاث في هذا المجال إلى وجود ثلاث استراتيجيات تنظيم انفعالي (إعادة التقييم وحل المشكلات والتقبل) تشكل عوامل وقاية من الإضطرابات النفسية، في حين تشكل استراتيجيات (الكبت، التجنب، الاجترار) عوامل خطر للإصابة بالاضطرابات النفسية في علم النفس المرضي (Gross, 2007, 277).

10- الدراسات السابقة:

10-1- الدراسات العربية

10-1-1- دراسة العدل (2015)، مصر

- عنوان الدراسة: التشوهات المعرفية وعلاقتها بالاتجاه نحو التعصب والعنف لدى طلبة الجامعة.
- هدف الدراسة: تعرف مستوى التشوهات المعرفية ودلالة الفروق لدى الطلبة وفق متغيري الجنس والتخصص الدراسي.
- عينة الدراسة: تكونت من 560 طالباً وطالبةً من طلبة كلية الزقازيق.
- أدوات الدراسة: مقياس التشوهات المعرفية من إعداد الباحث.
- نتائج الدراسة: أظهرت عدم وجود فروق دالة إحصائية على مقياس التشوهات المعرفية وفق متغيري الجنس والتخصص.

10-1-2- دراسة فائق وعياش (2016)، العراق

- عنوان الدراسة: التنظيم الانفعالي لدى طلبة الجامعة
- هدف الدراسة: تعرف مستوى التنظيم الانفعالي لدى طلبة الجامعة ودلالة الفروق وفق متغيري الجنس والتخصص الدراسي.

- عينة الدراسة: تكونت من 400 طالباً وطالبةً من طلبة كليات جامعة بغداد.
 - أدوات الدراسة: مقياس التنظيم الانفعالي من إعداد الباحثين.
 - نتائج الدراسة: وجود مستوى مرتفع من التنظيم الانفعالي وعدم وجود فروق دالة إحصائيةً على مقياس وفق متغيري الجنس والتخصص.
- 10-1-3- دراسة أحمد (2017)، مصر**

- عنوان الدراسة: تصميم بطارية سيكومترية لتشخيص وقياس التشوهات المعرفية وأخطاء التفكير كمنبئ بالاضطرابات النفسية.
- هدف الدراسة: تعرف إمكانية التنبؤ بالاضطرابات النفسية (القلق، الاكتئاب، الوسواس) من خلال بطارية التشوهات المعرفية.
- عينة الدراسة: تكونت من 190 طالباً وطالبةً من طلبة كليات جامعة عين شمس.
- أدوات الدراسة: بطارية التشوهات المعرفية من إعداد الباحث.
- نتائج الدراسة: يمكن للتشوهات المعرفية التنبؤ بالاضطرابات النفسية لدى الطلبة.

10-1-4- دراسة الجبوري وحافظ (2018)، العراق

- عنوان الدراسة: شخصنة السلطة وعلاقتها بالتشوهات المعرفية لدى طلبة الجامعة
- هدف الدراسة: تعرف الفروق بين الطلبة أفراد عينة البحث على لتشوهات المعرفية وفق متغيري الجنس والتخصص الدراسي.
- عينة الدراسة: تكونت من 500 طالباً وطالبةً من 11 كلية من جامعتي القادسية وبابل.
- أدوات الدراسة: مقياس لقياس التشوهات المعرفية لدى الطلبة من إعداد الباحثين.
- نتائج الدراسة: اظهرت عدم وجود فروق دالة إحصائيةً على مقياس التشوهات المعرفية وفق متغيري الجنس والتخصص.

10-1-5- دراسة مظلوم (2020)، مصر

- عنوان الدراسة: تنظيم الانفعال وعلاقته بالأليكسيثيميا لدى عينة من طلاب الجامعة

- هدف الدراسة: تعرف مستوى التنظيم الانفعالي لدى الطلبة والفروق على تنظيم الانفعال وفق متغير الجنس.
- عينة الدراسة: تكونت من 381 طالب وطالبة من طلبة كليات جامعة بنها.
- أدوات الدراسة: مقياس التنظيم الانفعالي من إعداد الباحث.
- نتائج الدراسة: وجود مستوى مرتفع من تنظيم الانفعال وعدم وجود فروق دالة تبعاً لمتغير الجنس.

10-1-6- دراسة محمد (2020)، مصر

- عنوان الدراسة: واقع التشوهات المعرفية لدى طلاب بكالوريوس الخدمات الاجتماعية وتصور مقترح من منظور خدمة الفرد لمواجهتها.
- هدف الدراسة: تعرف نمط التشوهات المعرفية لدى الطلبة ووضع تصور مقترح لمواجهتها.
- عينة الدراسة: تكونت من 125 طالب وطالبة من طلبة المعهد العالي للخدمة الاجتماعية بالإسكندرية
- أدوات الدراسة: استخدم الباحثة مقياس التشوهات المعرفية من إعدادها.
- نتائج الدراسة: أظهرت وجود العديد من أنماط التشوهات المعرفية لدى الطلبة وأكثرها انتشاراً: التفكير الكارثي والتعميم الزائد والتهويل والاستدلال العاطفي.

10-2- الدراسات الأجنبية:

10-2-1- دراسة اسمعيلياساب وآخرون (Esmailinasab et al,2016)،

إيران

Emotion Regulation and Life Satisfaction in University

Students: Gender Differences.

- عنوان الدراسة: التنظيم العاطفي والرضا عن الحياة لدى طلاب الجامعة: الفروق بين الجنسين.
- هدف الدراسة: تعرف الفروق على مقياس التنظيم الانفعالي وفق متغير الجنس.
- عينة الدراسة: تكونت من 302 طالباً وطالبة من طلبة جامعة العلامة الطبطبائي.

- أداة الدّراسة: استخدام الباحثون مقياس بقيس التنظيم الانفعالي من إعدادهم.
- نتائج الدّراسة: وجود فروق في التنظيم الانفعالي لصالح الإناث.
- 10-2-2- دراسة أحمد وآخرون (Ouhmad et al, 2019)، فرنسا

Cognitive Distortions And Emotion Regulation Among Post Traumatic Stress Disorder Victims.

- عنوان الدراسة: التشوهات المعرفية والتنظيم الانفعالي لدى المصابين باضطراب ما بعد الصدمة.
- هدف الدّراسة: تعرف العلاقة بين التشوهات المعرفية والتنظيم الانفعالي لدى أفراد عينة البحث.
- عينة الدّراسة: تكونت من 222 طالب وطالبة جامعيين ممن تعرضوا لصدّات.
- أداة الدّراسة: استخدام الباحثون مقياس تقيس متغيرات الدراسة من إعدادهم.
- نتائج الدّراسة: وجود علاقة دالة سلبية بين التشوهات المعرفية والتنظيم الانفعالي لدى الطلبة.

- 10-2-3- دراسة شيونج وآخرين (Xiong et al,2020)، ماليزيا

Relationship between Suicidal Ideation and Cognitive Distortion Among Undergraduates.

- عنوان الدراسة: العلاقة بين التفكير الانتحاري والتشوهات المعرفية لدى طلبة البكالوريوس.
- هدف الدراسة: تعرف العلاقة بين التشوهات المعرفية والتفكير الانتحاري لدى طلبة البكالوريوس.
- عينة الدراسة: تكونت من 414 طالباً جامعياً ماليزياً من جامعة ماليزيا ساراواك.
- أدوات الدراسة: استخدم الباحث مقياس التشوهات المعرفية من إعدادهم.
- نتائج الدراسة: أظهرت نتائج الدراسة وجود علاقة بين التفكير الانتحاري والتشوهات المعرفية لدى الطلبة أفراد عينة البحث.

تعقيب على الدّراسات السّابقة:

من خلال العرض السابق للدراسات السابقة يتضح أنه وعلى الرغم من وفرة الدراسات العربية بشكل عام، وتعدد الدراسات الأجنبية حول هذه المتغيرات، إلا أنه على الصعيد المحلي والعربي لا توجد أي دراسة على حد علم الباحثة تناولت التشوهات المعرفية والتنظيم الانفعالي لدى طلبة الجامعة، ويُعدُّ هذا البحث واحداً من البحوث التي بدأت تأخذ منحى جديداً خلال العقد الأخيرين نتيجة الاهتمام بميادين العلاج المعرفي وأهميته، ويُلاحظ أنَّ البحث الحالي تشابه مع بعض الدراسات السابقة في تناوله طلبة الجامعة كعينة دراسة لتطبيق مقياس التشوهات المعرفية والتنظيم الانفعالي.

بينما اختلف البحث الحالي مع الدراسات السابقة من حيث تناوله العلاقة بين التشوهات المعرفية والتنظيم الانفعالي لدى طلبة الجامعة.

وتمَّ الاستفادة من أدوات الدراسات السابقة، ومن نتائج الدراسات السابقة في تفسير نتائج الدراسة الحالية.

11- منهج البحث:

اعتمد في هذا البحث المنهج الوصفي الارتباطي، وهو المنهج الذي يعتمد على دراسة الواقع أو الظاهرة كما هي في الواقع، ويهتم بوصفها وصفاً دقيقاً من خلال التعبير النوعي الذي يصف الظاهرة، ويوضحها ويوضح خصائصها، كما يهتم بدراسة العلاقات بين الظواهر، وتحليل تلك الظواهر، والتعمق فيها لمعرفة الارتباطات الداخلية في هذه الظواهر والارتباطات الخارجية بينها وبين الظواهر الأخرى (عباس ونوفل والعبسي وأبو عواد، 2007، 75).

12- المجتمع الأصلي وعينة البحث:

يتكون المجتمع الأصلي للبحث من جميع طلبة السنة الرابعة في كلية العلوم (قسم الرياضيات) وفي كلية التربية (قسم الإرشاد النفسي) المسجلين في العام الدراسي 2020-2021م، والبالغ عددهم حسب إحصائية قسم شؤون الطلبة في الكليتين 730 طالباً وطالبة موزعين 606 طالباً علوم و124 طالباً إرشاد منهم 322 ذكور و408 إناث.

اعتمدت الباحثة في سحب عينة البحث على الطريقة المتيسرة من بين أفراد المجتمع الأصلي للبحث، وتوصف العينة في هذه الحالة بأنها العينة التي يختارها

الباحث من الأفراد الذين يسهل الوصول إليهم أو الأفراد الذين يقابلهم بالصدفة، أو الأفراد الذين يشعر أنهم لم يرفضوا الاشتراك في العينة (عباس وآخرون، 2007، 228) ؛ حيث لم يَمكّن عدد الطلبة المداومين من تحقيق منهجية البحث العشوائي المنظم للعينة، ولا سيما ضمن ظروف التطبيق المتاحة، وقد بلغ عدد أفراد العينة 251 طالباً وطالبةً موزعين 113 ذكور و 138 إناث؛ 188 طالب رياضيات و63 إرشاد، وقد بلغت نسبة تمثيل العينة للمجتمع الأصلي 36% ، وتمّ تحديد حجم العينة باستخدام معادلة " ستيفن ثُمبسون Steven Thompson (Thompson,2012,59) ، ويوضح الجدول التالي توزع أفراد عينة البحث ونسبتهم إلى المجتمع الأصلي وفق متغيري الجنس والتخصص الدراسي.

جدول رقم (1) يوضح التالي توزع أفراد عينة البحث ونسبتهم إلى المجتمع الأصلي وفق متغيري الجنس والتخصص الدراسي.

النسبة إلى المجتمع الأصلي	العدد الكلي	عدد الإناث	عدد الذكور	التخصص الدراسي
20%	188	100	88	الرياضيات
12%	63	38	25	الإرشاد النفسي
32%	251	138	113	المجموع

13 أدوات البحث

13-1- مقياس التشوهات المعرفية:

لغرض قياس التشوهات المعرفية لدى الطلبة أفراد عينة البحث استخدمت الباحثة مقياس (طموني، 2019) لقياس التشوهات المعرفية لدى طلبة الجامعة والذي يتكون من 64 بند موزعة على 8 أبعاد هي: 1- الكل أو اللاشيء 2- التعميم المفرط 3- التجريد الانتقائي 4- القفز إلى الاستنتاجات 5- عبارات الوجوب 6- الاستدلال الانفعالي

7- الشخصية 8- التضخيم والتقليل، وبعد أن مرّ المقياس بمرحلة الصدق والثبات أصبح يتكون في صورته النهائية من 40 بند وفق 5 أبعاد، وتعدى البنود توزيع ليكرت الخماسي، ويوضح الملحق رقم (1) ذلك. ويتم الحصول على الدرجة الكلية للمقياس من خلال جمع درجات المقياس كافةً وتتراوح بين (40-200) ، وكلما ارتفعت الدرجة دلّت على ارتفاع مستوى التشوه المعرفي.

- الدراسة السيكمترية:

تمّ تطبيق المقياس على عينة استطلاعية بلغ حجمها (30) طالباً وطالبة من خارج عينة البحث وذلك لحساب صدق وثبات المقياس قبل تطبيقه بصورته النهائية على عينة البحث الأساسية.

الصدق Validity: تمّ التحقق من صدق المقياس باستخدام:

أ- **صدق المحكّمين: Face validity:** تمّ عرض المقياس على بعض المحكّمين من أساتذة كلية التربية في جامعة دمشق من اختصاصات (علم النفس، الإرشاد النفسي، القياس والتقويم)، مع تقديم التعريف النظري والإجرائي للتشوهات المعرفية وعرض أبعاد المقياس، وبعد الانتهاء من إجراءات التحكيم لعبارات المقياس مرّ المقياس بعدة تعديلات من حيث صياغة بعض العبارات بناءً على آراء السادة المحكّمين وحذف بعض البنود والأبعاد بناءً على دلالة نتائج معادلة "كوبر Coper" حيث تنص على أن نسبة الاتفاق = (عدد مرات الاتفاق ÷ العدد الكلي) × 100. والجدول رقم (1) يبيّن الأبعاد أو البنود التي تمّ تعديلها أو حذفها من قبل السادة المحكّمين بعد تحقيقها نسبة اتفاق 80% من المحكّمين:

جدول رقم (2) يوضح الأبعاد والبنود التي تمّ تعديلها في مقياس التشوهات المعرفية من قبل السادة المحكّمين.

الأبعاد/ البنود بعد التعديل	الأبعاد/ البنود قبل التعديل
تم حذفه بالكامل	بعد القفز إلى الاستنتاجات
تم حذفه بالكامل	بعد عبارات الوجوب

تم حذفه بالكامل

بعد الاستدلال الانفعالي

ب- الاتساق الداخلي Internal Consistency:

وقد جرى التحقق من صدق الاتساق الداخلي لمقياس التشوهات المعرفية بحساب معامل ارتباط بيرسون بين درجة كل بند والدرجة الكلية للبند الذي ينتمي إليه، ودرجة كل بند مع الدرجة الكلية للمقياس ككل ودرجة كل بند من أبعاد المقياس مع الدرجة الكلية للمقياس ككل؛ وذلك باستخدام البرنامج الإحصائي SPSS-20، وكانت النتائج كالتالي:

1- معامل الارتباط بين درجة كل بند والدرجة الكلية للبند التابع له:

جدول رقم (3) يوضح معامل الارتباط بين درجة كل بند والدرجة الكلية للبند الذي

ينتمي إليه.

التضخيم والتقليل			الشخصنة			التجريد الانتقائي			العميم المفرط			الكل أو اللاشيء		
الدلالة	الارتباط	البند	الدلالة	الارتباط	البند	الدلالة	الارتباط	البند	الدلالة	الارتباط	البند	الدلالة	الارتباط	البند
.001	.812**	33	.000	.622**	25	.041	.540*	17	.000	.687**	9	.001	.589**	1
.001	.788**	34	.000	.576**	26	.001	.589**	18	.000	.722**	10	.001	.588**	2
.001	.719**	35	.001	.677**	27	.000	.622**	19	.001	.722**	11	.000	.579**	3
.000	.744**	36	.000	.777**	28	.001	.566**	20	.000	.802**	12	.000	.612**	4
.000	.622**	37	.000	.722**	29	.001	.609**	21	.000	.734**	13	.001	.578**	5
.000	.698**	38	.000	.654**	30	.039	.531*	22	.002	.699**	14	.001	.582**	6
.000	.801**	39	.001	.698**	31	.001	.588**	23	.000	.729**	15	.001	.622**	7
.000	.719**	40	.000	.509**	32	.001	.622**	24	.000	.733**	16	.000	.576**	8

**دال عند مستوى دلالة 0,01 - * دال عند مستوى دلالة 0,05

يتضح من خلال النتائج المبينة في الجدول (3) أن جميع معاملات ارتباط بيرسون بين درجة كل بند ودرجة البند الذي ينتمي إليه دالة إحصائياً عند مستوى دلالة 0.01 ومستوى دلالة 0,05 مما يدل على صدق الاتساق الداخلي للبند مع أبعادها.

2- معامل الارتباط بين درجة كل بند والدرجة الكلية للمقياس:

جدول رقم (4) يوضح معامل ارتباط كل بند مع الدرجة الكلية لمقياس التشوهات

المعرفية

الدلالة	الارتباط	البند	الدلالة	الارتباط	البند	الدلالة	الارتباط	البند	الدلالة	الارتباط	البند	الدلالة	الارتباط	البند
---------	----------	-------	---------	----------	-------	---------	----------	-------	---------	----------	-------	---------	----------	-------

001	.822**	33	.002	.589**	25	.000	.569**	17	.000	.587**	9	.000	.722**
001	.832**	34	.001	.622**	26	.000	.578**	18	.000	.619**	10	.000	.812**
001	.877**	35	.000	.722**	27	.001	.712**	19	.001	.801**	11	.000	.633**
000	.622**	36	.001	.709**	28	.000	.566**	20	.000	.589**	12	.000	.539**
000	.599**	37	.001	.822**	29	.000	.666**	21	.000	.688**	13	.000	.598**
000	.702**	38	.000	.655**	30	.000	.559**	22	.002	.632**	14	.002	.533**
000	.822**	39	.000	.589**	31	.000	.558**	23	.000	.719**	15	.000	.712**
000	.787**	40	.000	.576**	32	.000	.619**	24	.000	.819**	16	.001	.619**

** دال عند مستوى 0,01

يتضح من خلال النتائج المبينة في الجدول (4) أنّ جميع معاملات ارتباط بيرسون بين درجة كل بند والدرجة الكلية للمقياس دالة إحصائياً عند مستوى دلالة 0.01 مما يدل على صدق الاتساق الداخلي للبنود مع الدرجة الكلية للمقياس.

3- معامل الارتباط بين درجة كل بعد والدرجة الكلية للمقياس:

جدول رقم (5) يوضح معامل الارتباط بين كل بعد والدرجة الكلية للمقياس.

أبعاد المقياس	معامل الارتباط	الدلالة
البعد الأول: الكل أو اللاشيء	.719**	.000
البعد الثاني: التعميم المفرط	.842**	.001
البعد الثالث: التجريد الانتقائي	.742**	.001
البعد الرابع: لشخصنة	.797**	.000
البعد الخامس: التضخيم والتقليل	.792**	.000

** دال عند مستوى 0,01

يتضح من خلال النتائج المبينة في الجدول (5) أنّ جميع معاملات ارتباط بيرسون بين درجة كل بعد والدرجة الكلية للمقياس دالة إحصائياً عند مستوى دلالة 0.01 مما يدل على صدق الاتساق الداخلي للأبعاد مع الدرجة الكلية للمقياس.

ج- الصّدق التّمييزيّ "Discriminate Validation": هو مفهوم كميّ، وإحصائيّ، يعبر بلغة العدد عن درجة تلك الحساسيّة، ومدى قدرة البند على التّمييز، أو التّفريق بين الأفراد في ذلك الجانب، أو المظهر من السّمة، التي يتصدّى لقياسها، ولاشكّ في أنّ

القدرة التمييزية للبنود تتصل مباشرةً بصدق تلك البنود، ونجاحها في قياس ما وُضعت لقياسه، وذلك من خلال مقارنة الفئات المتطرفة في المقياس نفسه"، (ميخائيل، 2006، 152 وقد تمَّ حساب الصِّدق التَّمييزيِّ من خلال تطبيق المقياس على عينة الصدق والثبات ثم تم حساب درجاتهم وترتيبها تصاعدياً، ثم أخذ مجموعتين تمثل الأولى مجموعة مرتفعي التشوهات المعرفية ومثلت 25% من العينة والثانية تمثل منخفضي التشوهات المعرفية ومثلت 25% من العينة ولغرض معرفة الفروق بين المجموعتين تم استخدام " اختبار T- test " .

جدول رقم (6) يوضح الفروق بين مجموعة مرتفعي ومنخفضي التشوهات المعرفية

مستوى الدلالة	قيمة t	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	المجموعة	حجم العينة
0.00	2,19	13,88	139,19	منخفضي التشوهات المعرفية	8
		19,19	162,42	مرتفعي التشوهات المعرفية	8

يتضح من الجدول رقم (6) أنّ الفرق دالٌّ بالنسبة لمجموعة مرتفعي التشوهات المعرفية حيث بلغت قيمة (ت) في اختبار "t-test" 2,19 ومستوى الدلالة المحسوب 0,00 وهو أصغر من مستوى الدلالة المعتمد 0,05 ووجود الفروق لصالح مجموعة مرتفعي التشوهات المعرفية يدل على قدرة المقياس على التمييز بين الأفراد مرتفعي ومنخفضي التشوهات المعرفية.

- الثبات:

تمَّ التَّحَقُّق من ثبات المقياس باستخدام طرق ثبات ألفا كرونباخ والتَّجزئة النِّصْفية والثبات بالإعادة.

أ- الثَّبات بطريقة ألفا كرونباخ: بلغ معامل الثبات بطريقة ألفا كرونباخ بالنسبة للمقياس الكلي (0.887)، وهي درجة عالية تدل على ثبات عالي حسب مقياس نانلي الذي اعتمد الثبات بدرجة 0,70 كحد أدنى (Nunnally and Bernstein, 1994, 264-265).

ب-ب- الثبات بطريقة التجزئة النصفية **Split – Half Method**: تمّ حساب الثبات بطريقة التجزئة النصفية، وذلك عن طريق حساب معامل الارتباط بين النصف الأول من بنود المقياس والنصف الثاني من بنود المقياس، وكذلك بالنسبة لكل بعد وقد بلغ معامل الثبات بطريقة التجزئة النصفية بالنسبة للمقياس الكلي (0.898).

ج- الثبات بالإعادة: حيث قامت الباحثة بإعادة تطبيق مقياس التشوهات المعرفية نفسه وعلى نفس العينة الاستطلاعية بعد أسبوعين من التطبيق، وكان معامل الثبات بين متوسطات الدرجة الكلية للتشوهات المعرفية في الاختبار الأول ومتوسطات الدرجة الكلية في الاختبار الثاني 908.

جدول رقم (7) يوضح معاملات الثبات لمقياس التشوهات المعرفية

البعد.	عدد البنود.	ألفا كرونباخ.	التجزئة النصفية	الثبات لإعادة
البعد الأول: الكل أو اللاشيء	8	.778**	.763**	.753**
البعد الثاني: التعميم المفرط	8	.785**	.758**	.720**
البعد الثالث: التجريد الانتقائي	8	.844**	.894**	.822**
البعد الرابع: لشخصنة	8	.710**	.690**	.901**
البعد الخامس: التضخيم والتقليل	8	.877**	.777**	.866**
الدرجة الكلية	40	.887**	.898**	.908**

نلاحظ من خلال الجدول رقم (7) أنّ معاملات ثبات ألفا كرونباخ والتجزئة النصفية والثبات بالإعادة لمقياس التشوهات المعرفية بدرجته الكلية وأبعاده الخمسة عالية جداً ودالة عند مستوى دلالة 0,01 وهذا يدل على تمتع المقياس بالثبات بدرجة عالية جداً تجعله صالح للتطبيق على عينة البحث الأساسية.

13-2- مقياس التنظيم الانفعالي: لغرض قياس التنظيم الانفعالي لدى الطلبة أفراد عينة البحث استخدمت الباحثة مقياس (مظلوم، 2020) والذي يتكون من 24 بند وقد مر المقياس بدراسة سيكومترية وأصبح يتكون في صورته النهائية من 21 بند بعد حذف 3 بنود خلال مراحل الدراسة السيكومترية، ويصحح المقياس وفق توزع ليكرت الخماسي (ملحق رقم 2).

- الدراسة السيكومترية:

تم تطبيق المقياس على عينة استطلاعية بلغ حجمها (30) طالب وطالبة من خارج عينة البحث وذلك لحساب صدق وثبات المقياس قبل تطبيقه بصورته النهائية على عينة البحث الأساسية، وتم التحقق من صدق وثبات المقياس بالطرائق المشار إليها في الدراسة السكومترية للتشوهات المعرفية.

الصدق **Validity**: تم التحقق من صدق المقياس باستخدام:

أ- صدق المحكمين: **Face validity**: تم عرض المقياس على بعض المحكمين من أساتذة كلية التربية في جامعة دمشق من اختصاصات (علم النفس، الإرشاد النفسي، القياس والتقويم)، ومرّ المقياس بعدة تعديلات من حيث صياغة بعض العبارات بناءً على آراء السادة المحكمين وحذف بعض البنود والأبعاد بناءً على دلالة نتائج معادلة "كوبر Coper".

ب- الاتساق الداخلي **Internal Consistency**:

وقد جرى التحقق من صدق الاتساق الداخلي لمقياس التنظيم الانفعالي بحساب معامل ارتباط بيرسون بين درج كل بند مع الدرجة الكلية للمقياس ككل؛ وذلك باستخدام البرنامج الإحصائي **SPSS-20**، وكانت النتائج كالتالي:

معامل الارتباط بين درجة كل بند والدرجة الكلية للمقياس:

جدول رقم (8) يوضح معامل ارتباط كل بند مع الدرجة الكلية لمقياس التنظيم

الانفعالي

البند	الارتباط	الدلالة	البند	الارتباط	الدلالة	البند	الارتباط	الدلالة
1	.576**	.001	9	.632**	.001	17	.509**	.001
2	.634**	.001	10	.755**	.001	18	.612**	.001
3	.623**	.001	11	.791**	.002	19	.655**	.000
4	.723**	.001	12	.687**	.002	20	.644**	.001
5	.578**	.002	13	.781**	.001	21	.600**	.001
6	.602**	.000	14	.566**	.000			
7	.700**	.001	15	.702**	.000			
8	.566**	.000	16	.639**	.000			

** دال عند مستوى 0,01

يتضح من خلال النتائج المبينة في الجدول (8) أنَّ جميع معاملات ارتباط بيرسون بين درجة كل بند والدرجة الكلية للمقياس دالة إحصائياً عند مستوى دلالة 0.01 مما يدل على صدق الاتساق الداخلي للبند مع الدرجة الكلية للمقياس.

ج- الصدق التمييزي "Discriminate Validation": وقد تمَّ حساب الصدق التمييزي بنفس الطريقة المشار إليها في حساب الصدق التمييزي للتشوهات المعرفية

جدول رقم (9) يوضح الفروق بين مجموعة مرتفعي ومنخفضي التنظيم الانفعالي

حجم العينة	المجموعة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة t	مستوى الدلالة
8	منخفضي التنظيم الانفعالي	52,19	4,99	3,29	0.01
8	مرتفعي التنظيم الانفعالي	77,23	6,87		

يتضح من الجدول رقم (9) أنَّ الفرق دالٌّ بالنسبة لمجموعة مرتفعي التنظيم الانفعالي حيث بلغت قيمة (ت) في اختبار (T) 3,29 ومستوى الدلالة المحسوب 0,01 وهو

أصغر من مستوى الدلالة المعتمد 0,05 ووجود الفروق لصالح مجموعة مرتفعي التنظيم الانفعالي يدل على قدرة المقياس على التمييز بين الأفراد مرتفعي ومنخفضي التنظيم الانفعالي

- الثبات:

تمَّ التَّحَقُّق من ثبات المقياس باستخدام طرق ثبات ألفا كرونباخ والتَّجزئة النَّصْفِيَّة والثبات بالإعادة.

أ- الثَّبات بطريقة ألفا كرونباخ: بلغ معامل الثبات بطريقة ألفا كرونباخ بالنَّسبة للمقياس الكليّ (0.823)، وهي درجة عالية تدل على ثبات عالي حسب مقياس نانلي.

ب- الثَّبات بطريقة التَّجزئة النَّصْفِيَّة Split – Half Method: تمَّ حساب الثَّبات بطريقة التَّجزئة النَّصْفِيَّة، وذلك عن طريق حساب معامل الارتباط بين النَّصف الأوَّل من بنود المقياس والنَّصف الثَّاني من بنود المقياس، وكذلك بالنسبة لكل بعد وقد بلغ معامل الثَّبات بطريقة التَّجزئة النَّصْفِيَّة بالنسبة للمقياس الكليّ (0.844).

ج- الثَّبات بالإعادة: حيث قامت الباحثة بإعادة تطبيق مقياس التشوهات المعرفية نفسه وعلى نفس العينة الاستطلاعية بعد أسبوعين من التطبيق، وكان معامل الثبات بين متوسطات الدرجة الكلية للتشوهات المعرفية في الاختبار الأوَّل ومتوسطات الدرجة الكلية في الاختبار الثاني (0.899).

جدول رقم (10) يوضح معاملات الثَّبات لمقياس التنظيم الانفعالي

البيانات	عدد البنود	ألفا كرونباخ	التَّجزئة النَّصْفِيَّة	الثبات لإعادة
الدرجة الكلية	21	.823**	.844**	.899**

نلاحظ من خلال الجدول رقم (10) أنَّ معاملات ثبات ألفا كرونباخ والتَّجزئة النَّصْفِيَّة والثبات بالإعادة لمقياس التنظيم الانفعالي بدرجته الكلية عالية جداً ودالة عند مستوى

دلالة 0,01 وهذا يدل على تمتع المقياس بالثبات بدرجة عالية جداً تجعله صالح للتطبيق على عينة البحث الأساسية.

14- تحليل النتائج:

14-1- السؤال الأول: ما مستوى التشوهات المعرفية لدى الطلبة أفراد عينة

البحث ؟

للتعرف على مستوى التشوهات المعرفية لدى الطلبة أفراد عينة البحث تمّ اعتماد معيار معين في تحديد ثلاث مستويات للتشوهات المعرفية وأبعاده الفرعية حيث تم تحديد المتوسط الحسابي لدرجات الطلبة أفراد عينة البحث على الدرجة الكلية لمقياس التشوهات المعرفية والبالغ 156,41 وتحديد الانحراف المعياري لها وabالغ 18,22 وتم تحديد المستوى المرتفع للتشوهات المعرفية بجمع المتوسط الحسابي مع الانحراف المعياري فيكون الناتج الحد الأدنى لفئة المستوى المرتفع وأعلى درجات المقياس هي الحد الأعلى للفئة وفق التالي: $156,41 + 18,23 \cong 175$ أي أنّ فئة المستوى المرتفع للدرجة الكلية للتشوهات المعرفية هي [175-200]، أما المستوى المنخفض للدرجة الكلية للتشوهات المعرفية فيتحدد بطرح المتوسط الحسابي من الانحراف المعياري فيكون الناتج الحد الأعلى لفئة المستوى المنخفض وتكون أدنى درجات المقياس الحد الأدنى لفئة المستوى المنخفض وفق التالي: $156,41 - 18,23 \cong 138$ أي أنّ فئة المستوى المنخفض للدرجة التشوهات المعرفية هي [138-40] وتحدد فئة المستوى المتوسط بالمجال ما بين أعلى درجة من المستوى المنخفض وأدنى درجة من المستوى المرتفع فتكون فئة المستوى المتوسط: [139-174] والطريقة نفسها تنطبق على باقي أبعاد مقياس التشوهات المعرفية ويوضح الجدول التالي مستويات التشوهات المعرفية لدى أفراد عينة البحث:

جدول رقم (11) يوضح نتائج مستويات التشوهات المعرفية لدى أفراد عينة البحث

المتغيرات	العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المستويات	التكرارات	النسب المئوية
العدد الأول: الكل	251	25,50	4,78	منخفض	50	20%
				متوسط	99	39%

%41	102	مرتفع				أو اللاشيء
%22	55	منخفض	3,87	31,92	251	البعد الثاني: التعميم المفرط
%33	82	متوسط				
%45	114	مرتفع				
%20	49	منخفض	2,29	30,29	251	الثالث: التجريد الانتقائي
%35	89	متوسط				
%45	113	مرتفع				
%24	60	منخفض	2,19	29,65	251	البعد الرابع: لشخصنة
%28	70	متوسط				
%48	121	مرتفع				
%26	65	منخفض	4,01	32,12	251	البعد الخامس: التضخيم والتقليل
%36	91	متوسط				
%38	95	مرتفع				
%27	67	منخفض	18,23	156,41	251	الدرجة الكلية
%31	79	متوسط				
%42	105	مرتفع				

نلاحظ من خلال الجدول رقم (11) أنّ مستوى التشوهات المعرفية لدى الطلبة أفراد عينة البحث بدرجة الكلية وأبعاده الفرعية مرتفع مقارنة بالمستويين المنخفض والمتوسط، وتتفق نتيجة البحث في وجود مستوى مرتفع لدى الطلبة على مقياس التشوهات المعرفية مع نتائج دراسة (Yuksel and Yilmaz,2019) ويمكن تفسير ارتفاع مستوى التشوهات المعرفية لدى الطلبة أفراد عينة البحث إلى طبيعة الضغوط النفسية والمادية والاجتماعية المحيطة بالطلبة السوريين وخاصة خلال العقد الأخير وخلال العام الحالي 2020م حيث مرت سوريا بظروف قاسية جداً فالغلاء فاحش ومخلفات الحرب لازالت موجودة وتفشي وباء كورونا أثرت على المنظومة المعرفية للطلبة وحدثت اضطرابات وخلل في آليات التفكير والمواجهة التي لم تكن موجودة مسبقاً في ظل ظرف صحي

جديد طراً على العالم كله وفي ظل حرب وواقع اقتصادي واجتماعي مرير يعيشوه الطلبة السوريون ما جعل الطلبة يستخدمون أنماطاً معرفية مشوهة كالتعميم والتضخيم والتهويل.

14-2- السؤال الثاني: ما هي أنماط التشوهات المعرفية الأكثر انتشاراً لدى الطلبة أفراد عينة البحث؟

للتعرف على أنماط التشوهات المعرفية الأكثر انتشاراً لدى الطلبة أفراد عينة البحث تم الرجوع إلى النتائج المبينة في الجدول رقم (12) وترتيب الأنماط الأكثر انتشاراً لدى الطلبة حسب درجة تكرارها لدى الطلبة.

جدول رقم (12) يوضح أنماط التشوهات المعرفية الأكثر انتشاراً لدى أفراد عينة البحث

الترتيب	التكرار	النمط المعرفي الأكثر انتشاراً
1	121	الشخصنة
2	114	التعميم المفرط
3	113	التجريد الانتقائي
4	102	الكل أو اللاشيء
5	95	التضخيم والتقليل

نلاحظ من خلال النتائج المبينة في الجدول رقم (12) أن أكثر أنماط التشوهات المعرفية انتشاراً لدى الطلبة أفراد عينة البحث كان "الشخصنة" يليه " التعميم المفرط " ثم " التجريد الانتقائي " ثم الكل أو اللاشيء " وأخيراً " التضخيم والتقليل " وكلها كانت منتشرة بنسب مرتفعة، وتتفق هذه النتيجة جزئياً مع نتائج دراسة (محمد، 2020) في مصر، وتفسر الباحثة انتشار هذه الأنماط من التشوهات المعرفية لدى الطلبة إلى كون الطلبة الجامعيين في ظل الكوارث والأزمات التي تتعرض لها مجتمعاتهم تصبح أنماط تفكيرهم أكثر تأثراً بالمحيط الذي يعيشون فيه وخاصة إذا كانت لغة الإعلام والمشهد من حولهم تعزز الأفكار والمواقف السلبية.

14-3- السؤال الثالث: ما مستوى التنظيم الانفعالي لدى الطلبة أفراد عينة البحث ؟

للتعرف على مستوى التنظيم الانفعالي لدى الطلبة أفراد عينة البحث تم اعتماد نفس المعيار المستخدم في تحديد مستويات التشوهات المعرفية، ويوضح الجدول التالي

مستويات التنظيم الانفعالي لدى الطلبة أفراد عينة البحث وفق المعيار الذي اعتمده الباحثة:

جدول رقم (13) يوضح نتائج مستويات التنظيم الانفعالي لدى أفراد عينة البحث

النسب المئوية	التكرارات	المستويات	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	العينة	التنظيم الانفعالي
23%	58	منخفض	6,81	68,12	251	الدرجة الكلية
41%	103	متوسط				
36%	90	مرتفع				

نلاحظ من خلال النتائج المبينة في الجدول رقم (13) أنّ مستوى التنظيم الانفعالي لدى الطلبة أفراد عينة البحث كان متوسطاً بنسبة 41% من الطلبة مقارنةً بالمستويين المنخفض الذي كانت نسبة الطلبة ضمنه 23% والمرتفع الذي كانت نسبة الطلبة ضمنه 36%، واختلفت هذه النتيجة مع دراسة (مظلوم، 2020) و (فائق وعياش، 2016) حيث وجدت مستوى مرتفع من تنظيم الانفعال لدى الطلبة وتفسر الباحثة هذا التباين في النتائج لاختلاف مكان وزمان تطبيق العينة واختلاف الظروف التي يواجهها أفراد العينة حيث تختلف الظروف التي يعيشها طلاب سوريا عن طلاب مصر وبالتالي فإن الأدوات والوسائل المستخدمة في تنظيم الانفعالات من قبل الطلبة ستختلف وتختلف بالتالي مستويات التنظيم الانفعالي.

15- مناقشة الفرضيات

15-1- الفرضية الأولى: لا توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين درجات أفراد عينة البحث على مقياس التشوهات المعرفية ودرجاتهم على مقياس التنظيم الانفعالي.

وللتأكد من صحة الفرضية تم استخدام معامل ارتباط بيرسون كما هو موضح في الجدول التالي

جدول رقم (14) يوضح نتائج معاملات الارتباط بين درجات أفراد عينة البحث على مقياس التشوهات المعرفية ودرجاتهم على التنظيم الانفعالي

المتغيرات	حجم	معامل	مستوى	القرار
-----------	-----	-------	-------	--------

العينة	الارتباط	الدلالة	
251	-.487**	.001	الكل أو اللاشيء* التنظيم الانفعالي
251	-.521**	.000	التعميم المفرط* التنظيم الانفعالي
251	-.389**	.000	التجريد الانتقائي* التنظيم الانفعالي
251	-.369**	.001	لشخصنة* التنظيم الانفعالي
251	-.412**	.002	التضخيم والتقليل* التنظيم الانفعالي
251	-.473**	.001	التشوهات المعرفية ككل* التنظيم الانفعالي

نلاحظ من خلال الجدول رقم (14) وجود علاقة ارتباطية سالبة دالة إحصائياً بين درجات الطلبة أفراد عينة البحث على مقياس التشوهات المعرفية وأبعاده الفرعية ودرجاتهم على مقياس التنظيم الانفعالي حيث بلغ معامل ارتباط بيرسون بين الدرجة الكلية للتشوهات المعرفية والدرجة الكلية للتنظيم الانفعالي (-0.473) وهذا يدل على أنه كلما ارتفعت درجاتهم على مقياس التشوهات المعرفية وأنماطها المختلفة لدى الطلبة انخفض التنظيم الانفعالي معها، وتتفق نتيجة البحث هذه مع نتائج دراسة (Ouhmad et al, 2019) حيث وجدت هذه الدراسات وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين التشوهات المعرفية والتنظيم الانفعالي لدى الطلبة، وتفسر الباحثة وجود علاقة بين التشوهات المعرفية والتنظيم الانفعالي لدى الطلبة الجامعيين بما ذهب إليه بيك Beck في نظريته في العلاج المعرفي حيث يرى أن هناك علاقة وثيقة بين انفعال الفرد وسلوكه وطريقة تفكيره وأحكامه على الأمور، فالانفعالات السلبية المسببة للاضطرابات النفسية بأنواعها كالقلق وأنواعه مصدرها احكام خاطئة تجاه الاحداث (العلوي، 2013، 165)، والطلبة السوريون على وجه الخصوص تعرضوا للعديد من الأحداث والمواقف التي أثرت على نمطية تفكيرهم وبالتالي انعكست على الناحية النفسية والاجتماعية والشخصية لديهم؛ مما أدى الى ظهور تغيرات نفسية وفسولوجية وسلوكية لديهم تنوعت اشكالها حسب طبيعة استقبالها من قبل الطلبة وحسب قدرة الدفاع النفسي لديهم، وبنفس الوقت وجود ارتباط دال سلبى بين التنظيم الانفعالي والتشوهات المعرفية لدى الطلبة يدل ويؤشر على إدراك الطلبة لحجم المخططات المعرفية المشوهة لديهم ومواجهتها بضبط وتوجيه الانفعالات.

15-2- الفرضية الثانية: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات الطلبة أفراد عينة البحث على مقياس التشوهات المعرفية وأبعاده تبعاً لمتغير الجنس. وللتحقق من صحة الفرضية جرى حساب اختبار (t.test) لقياس دلالة الفروق بين متوسطات درجات الطلبة أفراد عينة البحث على مقياس التشوهات المعرفية تبعاً لمتغير الجنس (ذكر، أنثى).

جدول رقم (15) يوضح الفروق بين أفراد عينة البحث على مقياس التشوهات المعرفية تبعاً لمتغير الجنس

التشوهات المعرفية	الجنس	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة (ت)	مستوى الدلالة	القرار
الكل أو اللاشيء	ذكور	113	26,45	4,43	1,12	.112	غير دال
	إناث	138	26,12	4,39			
التعميم المفرط	ذكور	113	32,89	3,90	0,98	.201	غير دال
	إناث	138	33,03	3,18			
التجريد الانتقائي	ذكور	113	31,89	2,89	1,13	.134	غير دال
	إناث	138	32,12	3,11			
الشخصنة	ذكور	113	30,44	2,88	0,98	.112	غير دال
	إناث	138	29,95	2,97			
التضخيم والتقليل	ذكور	113	33,17	4,45	1,12	.234	غير دال
	إناث	138	32,90	4,09			
الدرجة الكلية	ذكور	113	157,87	17,88	1,18	.119	غير دال
	إناث	138	157,22	18,12			

يتضح من خلال النتائج المبينة في الجدول رقم (15) أنَّ قيمة اختبار (ت) للدرجة الكلية لمقياس التشوهات المعرفية قد بلغت 1,18 ومستوى الدلالة المحسوب كان 0,119 وهو أكبر من مستوى الدلالة المعتمد 0,05 مما يدل على عدم وجود فروق دالة إحصائية على مقياس التشوهات المعرفية لدى الطلبة أفراد عينة البحث بدرجة الكلية

وكذلك بالنسبة لأبعاده الفرعية تبعاً لمتغير الجنس؛ حيث تتفق نتيجة البحث هذه مع نتائج دراسة (الجبوري وحافظ، 2015؛ العدل، 2015)، وتفسر الباحثة عدم وجود فروق في التشوّهات المعرفية بين الذكور والإناث لتشابه طبيعة الظروف الاجتماعية والاقتصادية وغيرها التي يعيشها الطلبة السوريون وترى (العصار، 2015، 80) أن التشوّهات المعرفية تنشأ بشكل أساسي من عدة عوامل أهمها: التفاعل مع البيئة المحيطة فالشخص سواء كان ذكر أو أنثى يتعلم ويكتسب القيم والمعتقدات والاتجاهات من الناس الذين حوله خاصة الوالدين والأقران والمعلمين.

15-3- الفرضية الثالثة: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات الطلبة أفراد عينة البحث على مقياس التشوّهات المعرفية وأبعاده تبعاً لمتغير التخصص الدراسي.

وللتحقّق من صحّة الفرضية جرى حساب اختبار (t.test) لقياس دلالة الفروق بين متوسطات درجات الطلبة أفراد عينة البحث على مقياس التشوّهات المعرفية تبعاً لمتغير التخصص الدراسي.

جدول رقم (16) يوضح الفروق بين أفراد عينة البحث على مقياس التشوّهات المعرفية تبعاً لمتغير التخصص الدراسي.

التشوّهات المعرفية	التخصص	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة (ت)	مستوى الدلالة	القرار
الكل أو اللاشيء	رياضيات	188	27,19	2,91	0,139.	.812	غير
	إرشاد	63	26,88	2,89			دال
التعميم المفرط	رياضيات	188	33,19	4,12	1,111	.071	غير
	إرشاد	63	33,22	3,87			دال
التحريد الانتقائي	رياضيات	188	32,88	3,88	1,17	.062	غير
	إرشاد	63	32,76	3,19			دال
الشخصنة	رياضيات	188	33,19	3,76	1,112	.091	غير
	إرشاد	63	32,89	3,29			دال

غير دال	.234	0,91	3,88	34,88	188	رياضيات	التضخيم والتقليل
			3,12	34,19	63	إرشاد	
غير دال	.082	1,09	18,92	159,19	188	رياضيات	الدرجة الكلية
			17,81	158,83	63	إرشاد	

نلاحظ من خلال النتائج المبينة في الجدول رقم (16) أنَّ قيمة اختبار (ت) للدرجة الكلية لمقياس التشوهات المعرفية قد بلغت 1,09 ومستوى الدلالة المحسوب كان 0,08 وهو أكبر من مستوى الدلالة المعتمد 0,05 مما يدل على عدم وجود فروق دالة إحصائية على مقياس التشوهات المعرفية لدى الطلبة أفراد عينة البحث بدرجته الكلية وكذلك بالنسبة لأبعاده الفرعية تبعاً لمتغير التخصص الدراسي؛ حيث تتفق نتيجة البحث هذه مع نتائج دراسة (الجبوري وحافظ، 2015؛ العدل، 2015)، وتفسر الباحثة عدم وجود فروق دالة إحصائية بين طلبة كلية علمية (الرياضيات) وطلبة كلية نظرية (إرشاد نفسي) في التشوهات المعرفية إلى تشابه الظروف التي يعيشها طلبة كلا التخصصين.

15-4- الفرضية الرابعة: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات الطلبة أفراد عينة البحث على مقياس التنظيم الانفعالي تبعاً لمتغير الجنس.

وللتحقّق من صحّة الفرضية جرى حساب اختبار (t.test) لمقياس دلالة الفروق بين متوسطات درجات الطلبة أفراد عينة البحث على مقياس التنظيم الانفعالي تبعاً لمتغير الجنس (ذكر، أنثى).

جدول رقم (17) يوضح الفروق بين أفراد عينة البحث على مقياس التنظيم الانفعالي تبعاً لمتغير الجنس

القرار	مستوى الدلالة	قيمة (ت)	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	العدد	الجنس	التنظيم الانفعالي
غير دال	0,12	1,16	7,78	69,77	113	ذكور	الدرجة
			7,23	70,09	138	إناث	الكلية

نلاحظ من خلال النتائج المبينة في الجدول رقم (17) أن قيمة (ت) بلغت 1,16 وأن مستوى الدلالة المحسوب 012 وهو أكبر من مستوى الدلالة المعتمد 0,05 مما يدل على عدم وجود فروق دالة إحصائياً على مقياس التنظيم الانفعالي تبعاً لمتغير الجنس، وتتفق نتيجة البحث هذه مع نتائج دراسة (مظلوم، 2020؛ فائق وعياش، 2016) وتختلف مع نتائج دراسة (Esmaeilinasab et al,2016) التي وجدت فروق لصالح الإناث، وتفسر الباحثة نتيجة البحث بعدم وجود فروق في التنظيم الانفعالي تبعاً لمتغير الجنس في ضوء التنشئة الاجتماعية الوالدية للانفعال، فالوالدان اللذان لديهما وعي بانفعالاتهم الخاصة، وأكثر استبصاراً وفهماً للانفعال وأسبابه، وأكثر قدرة على تمييز الانفعالات بعضها عن بعض، وأكثر معرفة بكيفية التعامل مع مشاعر وانفعالات أبنائهم ويعلمونهم استراتيجيات إيجابية لتنظيم انفعالاتهم، فإنهما يقدمان نموذجاً حياً للتعبير الانفعالي في المواقف المختلفة في تشكيل شعور وانفعالات أبنائهم، في حين إن الوالدين اللذين ينقلان إلى أبنائهم أنّ الانفعالات غير مهمة، ويميلان إلى إنكار وتجاهل الانفعال لأنهما لا يعرفان كيفية التعامل مع انفعالات أبنائهم، فإنهم يحثونهم على تنظيم تعبيراتهم الانفعالية بقمعها أو التعبير عنها بطرق غير مناسبة، مما يجعلهم عرضة لخبرات واضطرابات نفسية.

وتتأثر التنشئة الاجتماعية الوالدية للانفعال بالتغيرات الثقافية التي طرأت على مجتمعنا بما تتطوي عليه من تغير في القيم والاتجاهات والعلاقات الاجتماعية والتي عملت على تناقص الهوية بين الذكور والإناث وقاربت بينهم - على حد سواء - في أساليب تنشئة الوالدين الاجتماعية للانفعال. فالأفراد يتأثرون بالوسط الثقافي الذي ينشئون فيه حيث يحدد الأوضاع النفسية للجنسين ويرسم أنماط السلوك لكل منهما.

15-5- الفرضية الخامسة: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات الطلبة أفراد عينة البحث على مقياس التنظيم الانفعالي تبعاً لمتغير التخصص الدراسي.

وللتحقق من صحة الفرضية جرى حساب اختبار (t.test) لقياس دلالة الفروق بين متوسطات درجات الطلبة أفراد عينة البحث على مقياس التنظيم الانفعالي تبعاً لمتغير التخصص الدراسي.

جدول رقم (18) يوضح الفروق بين أفراد عينة البحث على مقياس التنظيم الانفعالي تبعاً لمتغير التخصص الدراسي

القرار	مستوى الدلالة	قيمة (ت)	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	العدد	التخصص الدراسي	التنظيم الانفعالي
غير دال	0,2	0,89	7,88	67,23	188	الرياضيات	الدرجة الكلية
			7,13	66,89	63	الإرشاد النفسي	

نلاحظ من خلال النتائج المبينة في الجدول رقم (18) أنّ قيمة (ت) بلغت 0,89 وأن مستوى الدلالة المحسوب 0,2 وهو أكبر من مستوى الدلالة المعتمد 0,05 مما يدل على عدم وجود فروق دالة إحصائية على مقياس التنظيم الانفعالي تبعاً لمتغير التخصص الدراسي، وتتفق نتيجة البحث هذه مع نتائج دراسة (فائق وعياش، 2016) وتغسر الباحثة عدم وجد فروق دالة تبعاً لمتغير التخصص في تنظيم الانفعال لدى الطلبة في ضوء تشابه الظروف المحيطة بالطلبة من أزمات وضغوط واحدة يواجهها الطالب الجامعي وينظم انفعالاته وفقها بصرف النظر عن تأثير معيار التخصص الدراسي علمي أو أدبي.

مقترحات البحث:

في ضوء ما أسفرت عنه نتائج هذا البحث تقترح الباحثة ما يلي:

- ضرورة توسيع الخدمات في مجال الإرشاد والعلاج النفسي وتفعيله والاستفادة منه كأسلوب علاجي ووقائي؛ لغرض الاهتمام بطلاب الجامعات من الإصابة بالتشوهات المعرفية وفقدان المعنى الخاص بحياتهم، ومساعدتهم على حل مشاكلهم واضطراباتهم النفسية كالقلق بأنواعه، واكسابهم القدرة على تعلم مهارات معرفية وفكرية وسلوكية لمواجهة تلك الظواهر وحل المشكلات التي تتعلق بها.
- إجراء برامج إرشادية من شأنها أن تخفض مستوى التشوهات المعرفية لدى الطلبة وخاصة في ظل ظروف قاسية يواجهها الطلبة تكون عامل لارتفاع تشوّهاتهم

المعرفية، وكذا الأمر بالنسبة للتنظيم الانفعالي حيث توصي الباحثة بتصميم برامج إرشادية من شأنها رفع التنظيم الانفعالي.

- توعية وتنقيف الأسرة والمجتمع عبر الإعلام المرئي ووسائل التواصل الاجتماعي المتاحة بالجوانب الوقائية والتنموية التي تدعم التفكير السليم لدى الناشئة والشباب.

المراجع

- أبو الحسن، إبراهيم. (2015). *العمل مع الشباب - نظرة تحليلية اجتماعية*. المكتب الجامعي الحديث.
- أحمد، أحمد هارون. (2017). *تصميم بطارية سيكومترية لتشخيص وقياس التشنوهات المعرفية وأخطاء التفكير كمنبئ بالاضطرابات النفسية*. رسالة ماجستير، جامعة عين شمس.
- الجبوري، علي محمود. وحافظ، ارتقاء يحيى. (2018). *شخصنة السلطة وعلاقتها بالتشنوهات المعرفية لدى طلبة الجامعة*. مجلة القادسية في الآداب والعلوم التربوية. 2، 1-19.
- صلاح الدين، لمياء. (2015). *مقياس التشنوهات المعرفية للشباب الجامعي*. مجلة الإرشاد النفسي، (41)، 651-682.
- طموني، عبد الرحمن. (2019). *فاعلية برنامج إرشادي معرفي في خفض التشنوهات المعرفية لدى طلبة جامعة القدس المفتوحة*. رسالة ماجستير، جامعة القدس المفتوحة.
- عبدالعظيم، طه. (2007). *استراتيجيات إدارة الغضب والعدوان*، دار الفكر العربي.
- العدل، عادل محمد. (2015). *التشنوهات المعرفية وعلاقتها بالاتجاه نحو التعصب والعنف لدى طلاب الجامعة*. المجلة المصرية للدراسات النفسية، 25(87)، 21-55.
- فائق، صبا. وعياش، ليث. (2016). *التنظيم الانفعالي لدى طلبة الجامعة*. مجلة كلية التربية الأساسية، 22(95)، 613-638.
- العصار، إسلام أسامة. (2015). *التشنوهات المعرفية وعلاقتها بمعنى الحياة لدى المراهقين*. رسالة ماجستير، الجامعة الإسلامية بغزة.
- العلوي، زينب عبد الكريم. (2013). *التشنوهات المعرفية وعلاقتها بالاكنتاب والوحدة النفسية لدى طلبة المرحلة الإعدادية*. رسالة ماجستير، جامعة كربلاء.

- متولي، محمد عبد القادر.(2019). أثر برنامج علاجي معرفي سلوكي قائم على تعديل التشوهات المعرفية في تحسين فعالية الذات الأكاديمية لدى عينة من طلاب جامعة سطات ذوي التحصيل المنخفض. مجلة العلوم التربوية والنفسية، 20(3)، 645-685.
- محمد، شيرين محمود.(2020). واقع التشوهات المعرفية لدى طلاب بكالوريوس الخدمة الاجتماعية وتصور مقترح من منظور خدمة الفرد لمواجهتها. مجلة الخدمة الاجتماعية، 228-337.
- مرعي، رزان.(2019). التنظيم الانفعالي وعلاقته بالقلق لدى طلبة جامعتي الاستقلال والقدس. رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة القدس.
- مظلوم، مصطفى علي رمضان.(2020). تنظيم الانفعال وعلاقته بالأليكسيثيميا لدى عينة من طلاب الجامعة. مجلة كلية التربية بجامعة بنها. (22).
- الهيتي، محمد، حميد.(2019). اضطرابات ضغوط ما بعد الصدمة وعلاقتها بالتشوهات المعرفية لدى طلبة الجامعة.

Reference:

- Angelis, G. De. Dragone, M. and Bacchini, D.(2016). *Emotion regulation and cognitive distortions: A comparison between adolescent offenders and controls*. STS,University of Naples Federico.
- Beek, A .(2000). *Cognitive Cognitive Therapy and Emotional Disorders*, by Adel Mustafa, Dar Al-Afaq Arabiya, Cairo.
- Clemmer, K.(2009). *Cognitive Distortions: Define, Discover & Disprove* , The Center for Eating Disorders Blog.

- Esmaeilinasab, M. Khoshk, Al ,An. and Makhmali, A.(2016). *Emotion Regulation and Life Satisfaction in University Students: Gender Differences*. Conference: ICEEPSY 2016 International Conference on Education and Educational.
- Gratz, K. L., & Roemer, L. (2004). *Multidimensional assessment of emotion regulation and dysregulation: Development, factor structure, and initial validation of the difficulties in emotion regulation scale*. Journal Of Psychopathology And Behavioral Assessment, 26(1), 41–54.
- Gross, J. J. (2007). *Handbook of emotion regulation*. New York, NY, US: Guilford Press.
- Hayes, S. C., Luoma, J. B., Bond, F. W., Masuda, A., & Lillis, J. (2006). *Acceptance and commitment therapy: Model, processes and outcomes*. Behaviour Research And Therapy, 44(1), 1–25.
- Mauss, I. (2007). *Automatic Emotion Regulation*, University of Denver.
- Nikmanesh, Z., Kazemi, Y., & Khosravy, M. (2014). *Study Role of Different Dimensions of Emotional Self–Regulation on Addiction Potential*.Journal Of Family & Reproductive Health, 8(2), 69–72.
- Ouhmad, N. Combalbert, N. and El–Hage, W.(2019). *Cognitive Distortions And Emotion Regulation Among Post Traumatic Stress Disorder Victims*. Conference: International Psychological Applications Conference and Trends.

- Thompson, S K.(2012). *Sampling Third Edition*.WILY books.
- Xiu, L., Zhou, R., & Jiang, Y. (2016). *Working memory training improves emotion regulation ability: Evidence from HRV*. *Physiology & Behavior*, 155, 25–29.
- Xiong,T, Y. Et al.(2019). *Relationship between Suicidal Ideation and Cognitive Distortion Among Undergraduates*.
https://www.researchgate.net/publication/343998521_Relationship_between_Suicidal_Ideation_and_Cognitive_Distortion_Among_Undergraduates
- Yuksel,A. and Yilmaz,E.(2019). *Relationship between depression, anxiety, cognitive distortions and psychological well-being among nursing students*. October 2019 *Perspectives In Psychiatric Care* 55(4):690–69.

الملاحق

ملحق رقم (1) - مقياس التشوهات المعرفية

عزيزي الطالب: بين يديك مجموعة من العبارات التي تقيس أنماط التشوهات المعرفية لدى الطالب الجامعي؛ حيث تقوم الباحثة بدراسة حول علاقة التشوهات المعرفية بالتنظيم الانفعالي لدى طلبة الجامعة وذلك لأغراض البحث العلمي، والمطلوب منك وضع إشارة X على البديل الذي ترى أنه ينطبق عليك من بين البدائل الخمسة المتاحة لكل عبارة.

الاسم: الجنس: التخصص:
الدراسي:

العبارة	موافق بشدة	موافق	محايد	غير موافق بشدة	غير موافق بشدة
أفضل البقاء بدون عمل على أن أعمل بما لا يتناسب مع دراستي.					
اعتقد أنه إذا لم يتعامل معي الأصدقاء باحترام فالأفضل تركهم.					
أفضل البقاء دون زواج إذا لم آخذ شريك الحياة المناسب.					
اعتقد أنه إذا لم أكن في أمان فإنني في خطر عظيم.					
أفضل ترك المكان الذي لا أكون فيه موضع اهتمام الموجودين ضمنه.					
اعتقد أنه إذا لم أفهم ما أقرأ بصورة صحيحة فالأفضل أن لا أدرس.					
أفضل عدم القبول بأنصاف الحلول.					
اعتقد أنه عدم وصول الفرد للكمال فيما يعمل سيقبل من قيمته.					
الطلبة الذين يحصلون على درجات عالية هم أكثر نكاه من الآخرين.					
1. مهما اختلفت المشكلات فإن لها نفس الحل.					
1. لا أربح بسماع كلمة نقد واحدة إذا ما تم تقييمي من قبل الآخرين.					
1. حينما أخسر صديقاً أشعر بأنني خسرت جميع الأصدقاء.					
1. من خانته أحد يحق له أن يشك في كل الناس.					

					1. أشعر أنني المقصود إذا وجه لنا المحاضر في المحاضرة تنبيه جماعي.
					1. اعتقد أن ما حققته من إنجازات يضمن لي النجاح الدائم في كل شيء.
					1. اتفق مع المثل القائل " السيئة تعم والحسنة تخص ".
					1. أرفض أي نقد لشكلي وملابسي وأراها الأجمل دوماً.
					1. إذا وجهت لي ملاحظات لعمل ما أفهم أن عملي كله غير صحيح.
					1. انزعج من أبسط الأمور.
					2. حياتي كلها تتأثر بسوء حظي.
					2. أرى السلبيات في المجتمع أكثر من الإيجابيات.
					2. اتجاهل علامات امتحاني الجيدة وأركز على العلامات السيئة.
					2. أركز على سلبيات الآخرين واتجاهل الأمور الإيجابية لديهم.
					2. تشغلني كثيراً أي سلبية في حياتي فيما لا أهتم بالإيجابيات لدي.
					2. اشعر بأن من يتابعني على وسائل التواصل الاجتماعي ولا يتفاعل معي؛ يستخف بي
					2. إذا اتصل بأحدهم ولم يجب أشعر بأنه لا يرغب بالتكلم معي.
					2. اعتقد أن الأمور من حولي تتجه للأسوأ.
					2. اعتقد أنني سبب في كثير من المشكلات التي تحدث من حولي.
					2. إذا حدث لشخص ما سوء وهو معي فهذا يعني أنني السبب.
					3. أحمل نفسي مسؤولية المشكلات التي تحدث في أسرتي أو بين أصدقائي.
					3. أرى تأخر أحدهم على موعد مقرر معي استهتار بي.
					3. اعتقد أنني سبب في رسوب أصدقائي في الامتحانات.
					3. أشعر أنني مؤثر في أي نشاط أشارك به مهما كانت درجة مشاركتي قليلة.
					3. ألاحظ أنني مختلف عن الآخرين وأملك صفات تفوقهم جميعاً.
					3. الأشياء القليلة التي أفعالها تعني الكثير للآخرين.

					3. أميل إلى استبعاد الصفات الإيجابية التي أملكها.
					3. لا أشعر بقيمتي إلا إذا امتدحت من قبل الآخرين.
					3. أقل من شأن خطورة المواقف التي تواجهني.
					3. أبالغ في تهويل الأمور التي تواجهني.
					4. أشياء قليلة أفعالها تجعلني الأفضل.

ملحق رقم (2) - مقياس التنظيم الانفعالي

عزيزي الطالب: بين يديك مجموعة من العبارات التي تقيس مستوى التنظيم الانفعالي لدى الطالب الجامعي؛ حيث تقوم الباحثة بدراسة حول علاقة التشوهات المعرفية بالتنظيم الانفعالي لدى طلبة الجامعة وذلك لأغراض البحث العلمي، والمطلوب منك وضع إشارة X على البديل الذي ترى أنه ينطبق عليك من بين البدائل الخمسة المتاحة لكل عبارة.

الاسم: الجنس: التخصص:
الدراسي:

م	العبارة	دائماً	غالباً	أحياناً	نادراً	ابداً
1.	التفكير في شيء ممتع يجعل مزاجي أفضل.					
2.	أحتفظ بانفعالاتي لنفسي.					
3.	أتحكم في انفعالاتي من خلال تغيير طريقة تفكيري عن الموقف الذي أمر به.					
4.	التفكير في أن ما حدث هو خطئي يجعل شعوري أسوأ.					
5.	التفكير في أموري المستقبلية يجعلني أحتفظ بحالة مزاجية جيدة.					
6.	يستمر شعوري بالاستياء عندما أرى أن حياتي لن تتغير للأفضل.					
7.	تذكر الأشياء الحسنة يُطيل مدة حالتني المزاجية الجيدة.					
8.	عندما أشعر بانفعالات إيجابية، فإنني أحرص على عدم التعبير عنها.					

					9. أبحث عن شيء إيجابي في الموقف الصعب الذي حدث لي.
					10 أفكر باستمرار في مدى فظاعة الموقف الذي تعرضت له.
					11 عندما أواجه موقفًا ضاغطًا، فإنني أفكر في الطريقة التي تساعدني على البقاء هادئًا.
					12 أعتقد أنني لا أستطيع تغيير أي شيء تجاه هذا الموقف الصعب.
					13 أعتقد أن الموقف الذي تعرضت له لم يكن سيئًا بالمقارنة بخبرات ومواقف أخرى.
					14 أتحكم في انفعالاتي من خلال عدم التعبير عنها.
					15 أفكر في خطوات عملية للتعامل مع ما أتعرض له من أحداث سلبية.
					16 تذكر المشاعر الماضية غير السارة يجعل شعوري السيئ مستمرًا.
					17 يستمر شعوري جيدًا عندما أتخيل مكانًا يوحى بالهدوء.
					18 أتقبل الأحداث غير السارة التي أتعرض لها وأتعايش معها.
					19 يصبح شعوري أفضل عندما أحدث نفسي بأن ما تعرضت له أقل كثيرًا مما يتعرض له الآخرون.
					20 أفكر في شعوري حيال ما أتعرض له من

					أحداث غير سارة.
					21 عندما أشعر بانفعالات سلبية، فإنني أتأكد من عدم التعبير عنها.

