

التشوهات المعرفية وعلاقتها بتنظيم الإنفعالات لدى طلاب كلية التربية

جامعة حلوان

**Cognitive Distortions and Their Relationship to Emotion
Regulation Among Students of the Faculty of Education,
Helwan University**

أمنية أحمد بدوي متولي

المدرس المساعد بقسم الصحة النفسية

ضمن متطلبات الحصول على درجة الدكتوراة في التربية

تخصص الصحة النفسية

(نظام الساعات المعتمدة)

أ.د سلوى محمد عبدالباقى

أستاذ الصحة النفسية

كلية التربية-جامعة حلوان

أ.م.د/ فاطمة الزهراء محمد المصري

أستاذ الصحة النفسية المساعد

كلية التربية-جامعة حلوان

2025م

المستخلص

هدف البحث الحالي الكشف عن وجود علاقة إرتباطية دالة إحصائياً بين درجات طلاب كلية التربية جامعة حلوان على مقياس التشوهات المعرفية ودرجاتهم على مقياس تنظيم الإنفعالات (على مستوى العوامل والدرجة الكلية)، والتحقق من وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات طلاب كلية التربية على مقياس التشوهات المعرفية وعوامله الفرعية تُعزى للنوع (ذكور، إناث)، وكذلك التحقق من وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات طلاب كلية التربية على مقياس تنظيم الإنفعالات تُعزى للنوع (ذكور، إناث)، ولتحقيق أهداف البحث قامت الباحثة ببناء مقياسي التشوهات المعرفية وتنظيم الإنفعالات لتطبيقهم على عينة تكونت من (440) طالب وطالبة، حيث تراوحت أعمارهم الزمنية ما بين (18-22) سنة بمتوسط عمري (20.52) سنة وإنحراف ميعاري (1.69) سنة بواقع (181 ذكور، 259 إناث) خلال العام الدراسي 2023/2024، توصلت الباحثة من خلال نتائج البحث إلى وجود علاقة إرتباطية سالبة دالة إحصائياً عند مستوى (0.1) بين درجات الطلاب على مقياس التشوهات المعرفية وعوامله الفرعية (التفكير الكارثي، التهوين، التفكير الثنائي، التمثيل الشخصي) وبين درجاتهم على مقياس تنظيم الإنفعالات وعوامله الفرعية (إعادة التركيز الإيجابي، ضبط الإنفعالات، الوعي والتقبل الإنفعالي)، وكذلك وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطي درجات الطلاب الذكور والإناث في الدرجة الكلية لمقياس التشوهات المعرفية في اتجاه الذكور، ووجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطي درجات الطلاب الذكور والإناث في بعد (الوعي) في اتجاه الإناث، بينما لا يوجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطي درجات الذكور والإناث في بعدي (إعادة التركيز الإيجابي، ضبط الإنفعالات) والدرجة الكلية لتنظيم الإنفعالات.

الكلمات المفتاحية: التشوهات المعرفية، تنظيم الإنفعالات، طلاب كلية التربية

Abstract

The current research aimed to investigate the statistically significant relationship between the scores of faculty of education students on the cognitive distortions scale and their scores on the emotion regulation scale (at the level of sub-dimension and total score). It also aimed to verify the statistically significant differences between the mean scores of male and female faculty of education students on the cognitive distortions scale and its sub-dimensions, as well as to verify significant differences between the mean scores of male and female faculty of education students on the emotion regulation scale and its sub-dimension. To achieve the objectives of this research, the researcher designed the cognitive distortions and emotion regulation scales, which were applied to a sample consisting of (440) male and female students aged between 18 and 22 years, with an average age of (20.52) years and a standard deviation of (1.69) years, consisting of (181 males and 259 females) during the academic year 2023-2024. The findings revealed a statistically significant negative relationship at the level of (0.01) between the scores of faculty of education students on the cognitive distortions scale and its sub-factors (catastrophizing thinking, minimization, dichotomous thinking, personalization) and their scores on the emotion regulation scale and its sub-dimensions (refocusing positively, emotion control, emotion awareness, and acceptance). There were statistically significant differences between male and female students' average scores on the total scores of the cognitive distortions scale in the direction of male students. Additionally, there were statistically significant differences between male and female students' average scores in the awareness dimension favor of female students, while there were no statistically significant differences between male and female students' average scores in the **positively refocusing**, emotion control dimensions, and total score.

Keywords: Cognitive distortion, Emotion regulation, Students of the Faculty of Education.

تمهيد

تعد فئة طلاب الجامعة من الفئات الهامة في أي مجتمع والتي يجب أن تحظى باهتمام كبير ومستمر، فخير استثمار هو استثمار العقول البشرية حيث تنعكس نتائج الإيجابية على نهضة المجتمع وتقدمه في حاضره ومستقبله فمصدر قوة أي مجتمع متقدم هي الثروة البشرية، وهنا يتجسد دور الجامعة في إعداد وتجهيز الطلاب في مختلف جوانب حياتهم لتشمل الجوانب العلمية والعملية المستقبلية وتوعيتهم بما يجري حولهم وما يتطلب منهم من أجل حياة أفضل وكذلك إستمرارية السعي من أجل تحقيق أهدافهم نظراً لتأثيرها الكبير والواضح في المجتمع والإسهام في نجاحه ورقية.

كما تعد شخصية الفرد وما يصدر عنه من سلوك هو نتاج التفاعل بين أفكار الفرد ومشاعره ولعل إستجابات الفرد هي نتاج معتقداته المعرفية وما تشمل عليه من أفكار وتقييمات للمواقف والأحداث، حيث تؤثر أنماط التفكير في إدراك الفرد وتفسيره للأحداث الحياتية، فكلما كان الفرد يتمتع بالتفكير الإيجابي كلما انعكس ذلك بشكل إيجابي على سلوكياته وإنفعالاته، وعندما تنسم أنماط التفكير لدية بالتشوه السلبي أنعكس ذلك على فاعليته في تقديره لذاته وتفاعله مع أحداث الحياة من حولة (فاطمة الزهراء عبد الباسط، و فاطمة الزهراء المصري، 2021، 400).

حيث نجد أن الطالب الجامعي في تلك المرحلة في مواجهه وتعرض مستمر لمختلف الأحداث والمواقف والخبرات وتفكيره وإدراكه في المواقف المختلفة من حوله هي التي تحدد الكيفية التي يستجيب لها بناء على ما اكتسبه من خبرات وبنية معرفية، فإذا كان تفاعل الطالب مع المواقف من حوله تفاعل عقلاني ومن ثم ينمي لديه مهارات التفكير الجيد والقدرة على حل المشكلات واتخاذ القرارات الصائبة، والعكس صحيح إذ كان تفاعله ومعالجته للأمور من حوله معالجة غير منطقية وغير عقلانية فيفتقد القدرة على إمتلاك مهارات التفكير الجيد وتتكون لديه أنماط من التشوهات المعرفية التي سرعان ما تتدخل في جوانب حياته وما ينتج عنها من اضطرابات نفسية وسلوكية. كما أكد كل من (Yüksel and Bahadır 2019) على إرتباط التشوهات المعرفية إرتباطاً وثيقاً بالعديد من المشاعر السلبية والإضطرابات الإنفعالية وعدم القدرة على تحقيق التوافق النفسي والرفاهية النفسية.

ولذلك نجد أن الإنفعالات جزءاً مهماً في حياة الإنسان فهي تتدخل في جميع جوانب حياته اليومية، إذ أنها موجودة في كل علاقتنا ولا نستطيع أن نغفل قيمتها وأهميتها فهي تجعل الحياة شيئاً ممتعاً ومتنوعاً وبدونها تصبح حياة الإنسان راكدة ومقطوعة ومملة ومنعزلة وإذا كان الإنسان لا يستطيع أن يعيش بدون إنفعالات لكونه إنساناً فإن شدة الإنفعالات السلبية المؤلمة وإستمرارها تجعل حياة الإنسان حادة ومتوترة ومضطربة

وعرضة للإضطرابات النفسية، الأمر الذى يتطلب التعامل مع الإنفعالات بتنظيمها بطرق ملائمة (مصطفى على، 2017، 145) .

حيث تُعد تنظيم الإنفعالات العمليات الهامة فى حياة الفرد ولا سيما الطالب الجامعى حيث تمكنه من تحقيق أهدافه والمثابرة فى تحقيق النجاح دون السيطرة على إنفعالاته التى قد تعيق من توافقة النفسى وربما تسبب له اللامبالاه والعديد من المشكلات الأخرى التى تجبره على إستخدام أساليب هروب وحيل دفاعية ليبرر قصوره فى حدوث المشكلات وربما الفشل فى أمور عديدة وهى ما تسمى صعوبة تنظيم الإنفعالات.

حيث تساعد إستراتيجيات التقييم المعرفى فى عملية تنظيم الإنفعالات التى تعمل على زيادة الشعور بالرضا عن الحياة والهناء الذاتى وهذا ما أشارت إليه دراسة أمانى محمد رياض (2021)، وكذلك يمكن التنبؤ بالتسويق الأكاديمى لدى طلاب الجامعة من خلال صعوبة التنظيم الإنفعالى لديهم وفقاً لما أشارت إليه دراسة زينب منصور (2021)، ومن الممكن أيضاً التنبؤ ببعض السلوكيات الإنتحارية (كتناول المخدرات، الأكل بشرهة، وتناول الكحوليات، وإيذاء النفس ببعض الأفكار الإنتحارية) من خلال الصعوبة فى تنظيم إنفعالات الفرد والتحكم فى مشاعره وإنفعالاته وفقاً لما توصلت إليه نتائج دراسة (Miller & Racine, 2020)

مشكلة البحث

تتعاضم التحديات فى الحياة الراهنة بالأحداث والمؤثرات الداخلية والخارجية فى مختلف مجالاتها الأسرية والاجتماعية والدراسية التى تؤثر على تفكير الفرد ومعتقداته التى يهتدى بها، فمن خلال تعامل الباحثة مع طلاب الجامعة وجدت أن هناك منهم من يمتلك أفكار سلبية حول ذاته والآخرين والتى تظهر فى سلوكياتهم وتصرفاتهم وتشوه بعض المفاهيم من حولهم وغالباً ما تنعكس على مستوى صحتهم النفسية وتوافقهم النفسى، كما لاحظت وجود العديد من المشكلات النفسية وردود الأفعال غير المناسبة التى تظهر فى مختلف الإستجابات الإنفعالية السلوكية.

وليست الأحداث ذاتها هى المسؤلة عن اختلال فكرة، وإلى هذا المنطق ترجع المشكلات النفسية بالدرجة الأساسية إلى أن الفرد يقوم بتحريف الواقع وبناء حقائق مغلوطة وإفتراضات خاطئة، وتتشأ هذه الأوهام عن تعلم خاطيء فى إحدى مراحل نموه المعرفى، ونفترض النظرية المعرفية أن من الممكن إحداث تغيرات إنفعالية وسلوكية وجسدية من خلال إحداث تغييرات فى أفكار ومعتقدات الفرد، حيث أن لكل فرد مجموعة من التصورات الأساسية التى يكون من خلالها هوية لنفسه وإضطرابه للإبتعاد عن هذه الهوية فى سبيل إستيعاب خبرات جديدة قد يؤدى إلى شعوره بالذنب وقد يشعر أيضاً

بالقلق فى حالة عدم قدرته على القيام بسلوكيات ملائمة (عادل محمد عادل، 2015، 23-24).

وفي ظل تعرض الطالب الجامعي لمختلف المواقف الإجتماعية الحياتية المستمرة والأحداث المختلفة من حوله يصاحبها إنفعالات يؤثر ويتأثر بها، فالجانب الإنفعالي من أهم الجوانب في الشخصية، حيث تتغير الإنفعالات بشكل مستمر ولا تسير على وتيرة واحدة.

كما يمكن القول أن الإستجابات الإنفعالية غير المناسبة من بعض الطلاب ترجع إلى عدم القدرة على التعامل مع الموقف وفهم الإنفعالات التي تدور به، بل وربما يعاني الطالب من عدم القدرة على السيطرة على إنفعالاته والتحكم فيها وعدم الوعي بإستراتيجيات تنظيم الإنفعالات لإدارة لإدارة الموقف بشكل جيد، حيث أكدت دراسة كل من هند مصطفى رسلان وعلي محمود شعيب (2021) إلى وجود علاقة إرتباطية سلبية بين التشوهات المعرفية وتنظيم الانفعالات حيث تمبنية المعرفية الخاطئة من أهم مسببات العديد من الاضطرابات النفسية والتي تؤثر على سوء عملية تنظيم الإنفعالات وعدم القدرة على إستخدام إستراتيجيات تكيفية لتنظيم الإنفعالات، كما جاءت دراسة Deperrois (2022) and Combalbert مؤكدة على الارتباط السلبي بين التشوهات المعرفية والإستراتيجيات التكيفية لتنظيم الانفعالات، حيث تُعد التشوهات المعرفية طرق تفكير خاطئة تؤدي إلى إستجابات عاطفية وسلوكية غير تكيفية، تولد أفكار تلقائية سلبية حول ذاته والمجتمع من حوله لا تستند تلك الأفكار على أدلة منطقية كما تعمل على إثارة مشاعر وسلوكيات سلبية تؤدي إلى تطور التشوهات المعرفية مع مرور الوقت والتي تزيد من حدوث العديد من الإضطرابات النفسية كأعراض الإكتئاب (Rnic, Dozios and Martin, 2016, p.1)

ونظرًا لندرة الدراسات -في حدود اطلاع الباحثة- التي ربطت العلاقة بين التشوهات المعرفية وتنظيم الإنفعالات لدى طلاب الجامعة وكذلك ندرة الدراسات التي تناولت العلاقة في ضوء بعض المتغيرات الديموجرافية كإختلاف النوع الإجتماعي الذي يعد من العوامل الهامة في تفسير كل من التشوهات المعرفية وتنظيم الإنفعالات، لذا تحاول الباحثة الوقوف على طبيعة متغيري التشوهات المعرفية وتنظيم الانفعالات لدى طلاب الجامعة ومعرفة طبيعة العلاقة بينهما.

ومن خلال ما سبق يمكن أن تتحدد مشكلة البحث في الإجابة على التسؤلات التالية:

1. ما طبيعة العلاقة بين التشوهات المعرفية وتنظيم الإنفعالات لدى طلاب كلية التربية ؟

2. ما الفروق بين طلاب كلية التربية في التشوهات المعرفية تُعزى لإختلاف النوع الإجتماعي (ذكور - إناث)؟
3. ما الفروق بين طلاب كلية التربية في تنظيم الإنفعالات تُعزى لإختلاف النوع الإجتماعي (ذكور - إناث)؟

الأهداف

1. التعرف على طبيعة العلاقة بين التشوهات المعرفية وتنظيم الإنفعالات لدى طلاب كلية التربية.
2. الكشف عن الفروق لدى طلاب كلية التربية في التشوهات المعرفية التي يمكن أن تُعزى لإختلاف النوع الإجتماعي (ذكور - إناث).
3. الكشف عن الفروق لدى طلاب كلية التربية في تنظيم الإنفعالات التي يمكن أن تُعزى لإختلاف النوع الإجتماعي (ذكور - إناث).

الأهمية

تتمثل أهمية البحث الحالي في الأهمية النظرية والأهمية التطبيقية:-

أولاً: الأهمية النظرية

تكمن الأهمية النظرية للبحث في الآتي:

- 1 - إلقاء الضوء على الإهتمام بفئة طلاب الجامعة بإعتبارها الثروة الحقيقة لأي مجتمع يحرص على التقدم والرقى، لذا يجب توجيه إهتمام البحث العلمى والجامعات والمجتمع على الإهتمام بتلك الفئة .
- 2 - يستمد البحث الحالي أهميته من التأصيل النظري لمفهوم التشوهات المعرفية والتعرف على أنماطها وأساليب التفكير غير المنطقية بها وبناء المعتقدات والأفكار المشوهة التى تعيق نمو وتقدم الطالب فى هذه المرحلة بشكل سليم .
- 3 - قلة البحوث التي تناولت تنظيم الإنفعالات فهى من المفاهيم الجوهرية وجزء هام فى تفسير الإستجابات المختلفة لطلاب الجامعة بتحديد معرفتهم باستراتيجيات تنظيم الانفعالات المختلفة.

ثانياً: الأهمية التطبيقية

تكمن الأهمية التطبيقية للبحث في الآتي:

1 - قد تسهم نتائج البحث الحالي في إعداد برامج إرشادية تساعد على تنمية الأساليب المنطقية في التفكير ومعالجة الأفكار غير المنطقية والتقليل من التشوهات المعرفية للطلاب الجامعي .

2 - توظيف تنظيم الإنفعالات في برامج تتضمن جلسات للتدريب على استخدام إستراتيجيات تنظيم الإنفعالات للمساعدة في التغلب على العديد من المشكلات التي يتعرض لها طلاب الجامعة.

المصطلحات

أولاً: التشوهات المعرفية Cognitive Distortion

عرفها أحمد هارون الشريف " أنها مجموعة من الأفكار المضطربة غير المنطقية التلقائية لا تتسق مع الواقع ويتبناها في تفسير الأحداث والمواقف وتؤدي إلى إستنتاجات خاطئة في إدراك المواقف وسلوكيات خاطئة " (أحمد هارون الشريف، 2017، 15)

وتُعرفها الباحثة بأنها " تركيبات معرفية خاطئة ومنظومة من الأفكار التلقائية غير منطقية وغير موضوعية ناتجة عن تفسير خاطيء للأحداث والمواقف حيث يتم من خلاله تحريف الواقع والتهويل من السلبيات وتعميمها والتقليل من أهمية الأمور الجدية الهامة والمبالغة في لوم الذات وتحمل مسؤولية كل ما يحدث للآخرين ومن ثم فقد القدرة على التفكير الجيد و حدوث العديد من الإضطرابات النفسية والسلوكية الخاطئة".

وتقاس إجرائياً بأنها: الدرجة التي يحصل عليها الطالب أو الطالبة على مقياس التشوهات المعرفية المستخدم في البحث الحالي ويتضمن أربعة أبعاد (التفكير الكارثي، التهوين، التفكير المستقطب، التمثيل الشخصي) (إعداد: الباحثة)

ثانياً: تنظيم الإنفعالات Emotion Regulation

يعرفها كل من (Gratz and Roemer 2004,p. 42) بأنها عملية تتضمن تنمية مستوى الوعي وفهم العواطف الداخلية وقبول المشاعر كما تساعد على التحكم في السلوكيات الإندفاعية والتصرف وفقاً للأهداف التي يرجى تحقيقها تجنباً لعدم المرور بالمشاعر السلبية وإمكانية إستخدامه لإستراتيجيات لتنظيم الإنفعالات المناسبة والمرونة في تعديل الإستجابات العاطفية غير المناسبة.

وتعرف الباحثة تنظيم الإنفعالات "بأنها عملية معقدة تتضمن التركيز على الإيجابيات وإستفادة من الخبرات الإنفعالية السابقة والسيطرة والتحكم في الإنفعالات السلبية والتعبير عنها بصورة مقبولة وفهم إنفعالاته جيداً وإنفعالات ومشاعر الآخرين دون الشعور بالغموض والتعقيد"

وتقاس إجرائيًا بأنها: الدرجة التي يحصل عليها الطالب أو الطالبة على مقياس تنظيم الإنفعالات المستخدم في البحث والذي يتضمن ثلاثة أبعاد هم (إعادة التركيز الإيجابي، ضبط الإنفعالات، الوعي والقبول الإنفعالي) (إعداد: الباحثة)

الإطار المفاهيمي

أولاً: التشوهات المعرفية

تعتبر التشوهات المعرفية طريقة يستخدمها العقل لإقناعنا بالإشياء غير الصحيحة، فتتكون أفكار غير دقيقة تعمل بشكل تلقائي على تعزيز التفكير والمشاعر السلبية، والإقناع بأن الأشياء تبدو صحيحة وعقلانية، ولكن في الحقيقة هي لا تخدم سواء إبقاء الشعور بالسوء تجاه أنفسنا، فالتشوهات المعرفية هي جوهر محاولة المعالجين السلوكيين المعرفيين للمساعدة على تعلم كيفية التعرف بشكل صحيح على هذا النوع من التفكير السلبي فيتضاءل مع مرور الوقت ويحل محله تلقائيًا تفكير أكثر عقلانية وتوازنًا، (Grohol, 2009, p. 1)

كما تعد التشوهات المعرفية طرق تفكير خاطئة تؤدي إلى إستجابات عاطفية وسلوكية غير تكيفية، تتولد أفكار تلقائية سلبية حول ذاته والمجتمع من حوله لا تستند تلك الأفكار على أدلة منطقية كما تعمل على إثارة مشاعر وسلوكيات سلبية تؤدي إلى تطور التشوهات المعرفية مع مرور الوقت والتي تزيد من حدوث العديد من الإضطرابات النفسية كأعراض الإكتئاب (Rnic, Dozios and Martin, 2016, p.1)

أنماط التشوهات المعرفية

تتمثل التشوهات المعرفية في مجموعة من الأفكار غير المنطقية والخاطئة والأساليب الخاطئة في التفكير فهي أساليب غير موضوعية، حيث يتبنى الفرد تلك الأساليب التي تدفعه لتهويل الأمور البسيطة والأحداث السلبية والتأثر بالأهواء الشخصية والتوقعات الخاطئة، والرغبة في الوصول للكمال، حيث لا تتفق تلك الأفكار مع إمكانات الفرد سواء الواقعية الفعلية وتتمثل النظر للأمور وتفسيرها وفق مبدأ أما الكل أو اللاشيء (التفكير الثنائي)، إعطاء الأمور قيمة مبالغ فيها أو العكس التقليل والإستهانة بالأمور الجدية الهامة (التضخيم والتهويل/التهوين)، إستنتاج دون دليل منطقي واضح (الإستنتاج التعسفي)، والشعور بالإحباط وفقدان الأمل في نفسه والآخرين (اليأس)، إتخاذ قرارات خاطئة بناء على ميول الفرد ورغباته وجعل انفعالاته ركيزة ثابتة حقيقه لمعظم قراراته (الإستدلال العاطفي)، المبالغة في ادراك الواقع سلبيًا بشكل كامل بناء على موقف سلبي (الإفراط في التعميم)، مقارنة الفرد نفسه بغيره دون معايير منطقية واضحة (المقارنات غير العادلة مع الآخرين)، إعتقاد الفرد بأنه قادر على انجاز أي عمل دون أخطاء (التفكير المثالي) (شيري مسعد حلیم، هانم أحمد سالم، 2019، ص 186:187).

حدد Beck عدة أنماط للتشوهات المعرفية لتشمل (الاستدلال العشوائي، التجريد الانتقائي، التعميم الزائد، التهويل والتهوين، التمثيل الشخصي، التلقيب، التفكير المستقطب) (محمد السيد عبد الرحمن، 2015، 496:471).

ثانياً: تنظيم الإنفعالات

بدأ التساءل منذ زمن طويل عن كيفية إدارة العواطف والإنفعالات، ومع ذلك بدأ مجال تنظيم الإنفعالات في الظهور منذ عقدين ماضيين كمجال بحثي مستقل نسبياً، حيث تشير تنظيم الإنفعالات إلى العمليات التي من خلالها يؤثر الأفراد ويتحكموا في عواطفهم وإنفعالاتهم وكذلك كيفية اختبار المشاعر المتعلقة بالإنفعال وكيف يعبرون عنها وقد تكون عملية تنظيم الإنفعالات تلقائية أو خاضعة لرقابة واعية أو غير واعية وقد يكون لها تأثير واحد أو أكثر في عملية توليد المشاعر (Gross, 1998, p.274,275)

وأوضح (Gross, 1889, p.225) أن تنظيم الإنفعالات يتم من خلال تصنيفين أساسيين لعملية التنظيم كما يلي:-

(1)- التصنيف الأول: تنظيم الإنفعال الذي يركز على الإستجابة (المخرجات) من خلال إستخدام إستراتيجيات تعزز من التعبير الإنفعالي، أو الإستجابة السلوكية والفيولوجية سواء بتكرار أو تقليلها أو الحد منها أو قمعها.

(2)- التصنيف الثاني: تنظيم الإنفعال الذي يركز على السابق (مدخلات) من خلال التحكم في إختياره للأشخاص التي يتفاعل معها أو المواقف التي تسبب له تأثير إنفعالي معين، أو من خلال إعادة توجيه الإنتباه لمثير آخر كما يمكنه أيضاً إعادة التقييم المعرفي للموقف وإحداث تغيير معرفي حتى يتنسى له التغيير الإنفعالي (التنظيم الإنفعالي).

إستراتيجيات تنظيم الإنفعالات

يعتبر (Gross 2008, p.501-504) أول من صنف الإستراتيجيات التي تعمل على تنظيم الإنفعالات وتتضمن خمسة استراتيجيات هم (إختيار الموقف، تعديل الموقف، تحويل الإنتباه، التغيير المعرفي، تعديل الإستجابة

دراسات سابقة

أولاً: دراسات تناولت التشوهات المعرفية

تمت دراسة التشوهات المعرفية بالعديد من المتغيرات النفسية في العديد من الدراسات والأبحاث السابقة، وفيما يلي عرض لبعض الدراسات حول موضوع البحث الحالي:

هدفت دراسة (2015) Yavuzer هو الكشف عن العلاقة بين التشوهات المعرفية وإتجاهات إعاقة الذات وتقدير الذات لدى عينة من طلاب كلية التربية من جامعتي Aksaray و Nigde بتركيا، حيث تكونت عينة الدراسة من (507) طالب وطالبة، واعتمدت الدراسة على استخدام مقياس التشوهات المعرفية إعداد (Briere, 2000)، ومقياس إعاقة الذات إعداد (Jones and Rhodewalt, 1982) ومقياس تقدير الذات إعداد (Rosenberg)، حيث توصلت نتائج الدراسة إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث إتجاه الإناث في إعاقة الذات، كما وجدت نتائج الدراسة أن أنماط متغير التشوهات المعرفية المتمثلة في (نقد الذات، ولوم الذات، واليأس، الإنشغال بالخطر) ومتغير تقدير الذات تتبأت بشكل كبير بإتجاهات إعاقة الذات، كما أكدت نتائج هذه الدراسة على أن تقدير الذات ليس له دور وسيط في العلاقة بين التشوهات المعرفية وإعاقة الذات، ووجود علاقة ارتباطية موجبة بين المستويات العالية من التشوهات المعرفية (نقد الذات، ولوم الذات، واليأس، والإنشغال بالخطر) وكل من الميل المرتفع نحو إعاقة الذات وتقدير الذات المنخفض.

في حين صممت دراسة داليا خيرى، ونبيل عبد الهادى (2017) لهدف التنبؤ بالتشوهات المعرفية من قلق الذكاء وقلق التصور المعرفي لدى طلاب جامعة الأزهر، حيث تكون عدد الطلاب المشاركين من الفرقة الرابعة بجامعة الأزهر في عينة الخصائص السيكومترية (110) من الطلاب والطالبات وفي البحث الأساسي تكونت العينة من (305) طالب وطالبة، وتم الإعتماد على إختبار الذكاء اللفظي للمرحلة الجامعية ومقياس التشوهات المعرفية ومقياس قلق الذكاء ومقياس قلق التصور المعرفي، حيث توصلت النتائج إلى وجود فروق دالة إحصائياً بين درجة المتوسط الفرضي ومتوسط درجات مجموعة الدراسة على مقياس التشوهات المعرفية ومقياس قلق التصور المعرفي إتجاه المتوسط الفرضي مما يدل على وجودهما بشكل منخفض لدى طلاب جامعة الأزهر، كما وجدت علاقة موجبة ودالة إحصائياً بين التشوهات المعرفية وقلق الذكاء وقلق التصور المعرفي، كذلك وجدت فروق دالة إحصائياً بين مرتفعي ومنخفضي الذكاء في التشوهات المعرفية وقلق الذكاء وقلق التصور المعرفي في الذكاء، ولم توجد فروق دالة إحصائياً بين كل من الذكور والإناث في التشوهات المعرفية وقلق الذكاء لدى طلاب جامعة الأزهر، بينما وجدت فروق دالة إحصائياً بين كل من الذكور والإناث في قلق التصور المعرفي إتجاه الإناث، ويمكن التنبؤ بالتشوهات المعرفية من قلق الذكاء وقلق التصور المعرفي كلاً على حده وكلاهما معاً لدى طلاب جامعة الأزهر

هدفت دراسة كل من تيماء جهاد القاعد، حنان إبراهيم الشقران (2022) إلى الكشف عن مستوى التشوهات المعرفية وعلاقتها بظهور أعراض الشخصية الحدية، حيث تم تطبيق أدوات الدراسة على عينة قوامها (1235) طالباً وطالبة من جامعات حكومية

مختلفة، واعتمدت أدوات الدراسة على مقياسي التشوهات المعرفية وإضطراب الشخصية الحدية (إعداد: الباحثان)، حيث توصلت نتائج الدراسة أن مستوى التشوهات المعرفية لدى طالبات الجامعات الأردنية جاءت متوسطة، كما توصلت النتائج إلى وجود علاقة إرتباطية موجبة بين التشوهات المعرفية وظهور أعراض إضطراب الشخصية الحدية، وكذلك وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى التشوهات المعرفية في متغير النوع الإجتماعي إتجاه الذكور، كما وجدت فروق في نسبة إنتشار اضطراب الشخصية الحدية إتجاه الإناث، بينما أشارت النتائج إلى عدم وجود فروق في مستوى التشوهات المعرفية تعزى للتحصن (العلمي/الإنساني).

ثانياً: دراسات تناولت تنظيم الإنفعالات

تمت دراسة تنظيم الانفعالات وعلاقتها ببعض المتغيرات النفسية في العديد من الأبحاث السابقة، وفيما يلي عرض لبعض الدراسات الهامة حول هذا الموضوع:

في حين هدفت دراسة (Yigit and Ragip, 2014) إلى التحقق من العلاقة بين إستراتيجيات تنظيم الإنفعالات والرضا عن الحياة لدى عينة من طلاب الجامعة، حيث بلغت عدد العينة (422) طالباً وطالبة من طلاب الجامعة، بلغ عدد الذكور (184) وعدد الإناث (277)، تتراوح أعمارهم ما بين (18-20) سنة، واعتمدت الدراسة على مقياس الرضا عن الحياة إعداد (Diener, Emmons, Laresen and Griffin, 1985)، استبيان تنظيم الانفعالات إعداد (Gross and John, 2003)، حيث توصلت نتائج تلك الدراسة إلى وجود علاقة إرتباطية موجبة بين تنظيم الإنفعالات والرضا عن الحياة لدى طلاب الجامعة عينة الدراسة.

هدفت دراسة رزان زهري كمال (2019) التي هدفت إلى التعرف على العلاقة الارتباطية بين التنظيم الانفعالي والقلق لدى طلبة جامعتي الاستقلال والقدس، وكذلك الكشف عن مستوى التنظيم الانفعالي ومستوى القلق (كحاله - كسمه)، بالإضافة أيضاً إلى التعرف على الفروقات في مستوى التنظيم الانفعالي والقلق تبعاً لمتغيرات (الجامعة، النوع، نوع الكلية)، حيث قامت الدراسة بإستخدام مقياس التنظيم الإنفعالي الذي أعدته (Gross and John) ومقياس (Spielberger State)، حيث طبقت الدراسة على عينة قوامها (400) طالباً وطالبة من جامعتي الاستقلال والقدس، وتم إستخدام المنهج الوصفي الإرتباطي للكشف عن طبيعة العلاقات في الدراسة، حيث توصلت نتائج الدراسة إلى وجود علاقة إرتباطية طردية بين مقياس التنظيم الإنفعالي ومقياس القلق، كما توصلت النتائج إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى التنظيم الإنفعالي لدى أفراد العينة لدى طلبة الجامعتين ولكن وجدت فروق ذات دلالة إحصائية في مقياس القلق كحاله ورفضها في مقياس القلق كسمة، وتأتى الفروق إتجاه جامعة القدس ولا توجد فروق

ذات دلالة إحصائية فى مستوى التنظيم الإنفعالى لدى طلبة الجامعتين تعزى للنوع ووجود فروق ذات دلالة إحصائية فى مقياس القلق كحالة فى حين ترفضها فى مقياس القلق كسمة وتأتى الفروق إتجاه الإناث.

هدفت دراسة رزان زهرى كمال (2019) التي هدفت إلى التعرف على العلاقة الارتباطية بين التنظيم الانفعالي والقلق لدى طلبة جامعتي الاستقلال والقدس، وكذلك الكشف عن مستوى التنظيم الانفعالي ومستوى القلق (كحاله - كسمه)، بالإضافة أيضًا إلى التعرف على الفروقات فى مستوى التنظيم الإنفعالي والقلق تبعاً لمتغيرات (الجامعة، النوع، نوع الكلية)، حيث قامت الدراسة باستخدام مقياس التنظيم الإنفعالي الذى أعده (Gross and John) ومقياس (Spielberger State)، حيث طبقت الدراسة على عينة قوامها (400) طالباً وطالبة من جامعتي الاستقلال والقدس، وتم استخدام المنهج الوصفي الإرتباطي للكشف عن طبيعة العلاقات فى الدراسة، حيث توصلت نتائج الدراسة إلى وجود علاقة إرتباطية طردية بين مقياس التنظيم الإنفعالي ومقياس القلق، كما توصلت النتائج إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية فى مستوى التنظيم الإنفعالي لدى أفراد العينة لدى طلبة الجامعتين ولكن وجدت فروق ذات دلالة إحصائية فى مقياس القلق كحاله ورفضها فى مقياس القلق كسمة، وتأتى الفروق إتجاه جامعة القدس ولا توجد فروق ذات دلالة إحصائية فى مستوى التنظيم الإنفعالي لدى طلبة الجامعتين تعزى للنوع ووجود فروق ذات دلالة إحصائية فى مقياس القلق كحالة فى حين ترفضها فى مقياس القلق كسمة وتأتى الفروق إتجاه الإناث.

خلاصة وتعقيب عام على الدراسات السابقة

تجمع هذه الدراسات إلى أن السبب الكامن وراء الكثير من الإضطرابات النفسية والشخصية هي وجود أنماط من التشوهات المعرفية التي تبني على مجموعة من الأفكار الخاطئة والأساليب غير المنطقية في معالجة الأمور، وكذلك السعي للكمالية وعدم الإيمان بوساطية الأمور الذي يدفعه إلى التخاذل عن تحقيق أهدافه وطموحاته وأيضاً تدهور جوانب حياته سواء الدراسية، الإجتماعية، الإنفعالية وغيرها

كما صممت دراسة مصطفى على (2017) التي سعت إلى التعرف على طبيعة العلاقة الإرتباطية بين تنظيم الإنفعال والأليكسيثيميا لدى عينة من طلاب الجامعة، وكذلك التعرف على الفروق بين النوعين (ذكور/إناث) فى كل من تنظيم الإنفعال والأليكسيثيميا إضافة إلى التعرف على العوامل والأسباب الدينامية الكامنة وراء قصور تنظيم الإنفعال والأليكسيثيميا، حيث بلغت عينة الدراسة السيكمومترية (381) طالباً وطالبة بالفرقتين الثالثة والرابعة (تعليم أساسى، عام) بكلية التربية بجامعة بنها، بلغ عدد الذكور (152) طالباً وعدد الإناث (229) طالبة، كما تكونت عينة الدراسة الكلينية من حالتين:

الحالة الأولى "ذكر" حاصل على درجات مرتفعة في مقياس تنظيم الإنفعال "بُعد قمع التعبير الإنفعالي" ودرجات منخفضة في مقياس تنظيم الانفعال "بُعد إعادة التقييم المعرفي"، ودرجات مرتفعة في مقياس الأليكسيثيميا، وقامت الدراسة على كل من المنهج الوصفي والمنهج الكلينيكي، وتم تطبيق الأدوات الكلينيكية على حالتين من العينة الكلية (ذكر وأنثى) وتم تطبيق الأدوات الكلينيكية لتشمل المقابلة الشخصية، والمقابلة الحرة الطليقة، وبعض لوحات اختبار تفهم الموضوع TAT، وتوصلت نتائج هذه الدراسة إلى وجود علاقة ارتباطية سالبة دالة إحصائياً بين درجات عينة الدراسة ككل على مقياس تنظيم الإنفعال (إعادة التقييم المعرفي) ودرجاتهم على مقياس الأليكسيثيميا وأبعاده، كما كشفت النتائج عن عدم وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطات درجات الذكور ومتوسطات درجات الإناث على مقياس الأليكسيثيميا وأبعاده، كما توصلت نتائج الدراسة إلى عدم وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطي درجات الذكور والإناث على مقياس تنظيم الإنفعالات، حيث اتفقت نتائج الدراسة الكلينيكية والدراسة السيكمترية معاً، حيث أن نتائج الدراسة السيكمترية وجدت ما يؤيدها من خلال نتائج الدراسة الكلينيكية المتمعة. ولقد تبين من خلال الدراسة السيكمترية ارتباط القصور في تنظيم الانفعال والأليكسيثيميا على نحو موجب. ومن خلال الدراسة الكلينيكية تم تبين الخصائص الفردية لكل حالة على حدة وديناميات شخصية ذوى القصور في تنظيم الانفعال والأليكسيثيميا، وأخيراً توصلت النتائج إلى الاسباب والعوامل الدينامية الكامنة والمسؤلة عن قصور تنظيم الانفعال والأليكسيثيميا.

كما تتأثر تنظيم الانفعالات بعدة عوامل تسبب ضعف واضح في القدرة على تنظيم الإنفعالات كالقلق والتوتر، وأيضاً نجد أن صعوبة التواصل الوجداني مع الآخرين وعدم القدرة على إيجاد كلمات معبرة تدعم من تواصلهم الوجداني والإنفعالي مع الآخرين كل ذلك يؤثر في قدرة الطالب على ضبط إنفعالاته والسيطرة عليها والوعي بإنفعالاته الإيجابية والسلبية والتمييز بينهما، في حين نجد أن الطلاب القادرين على تنظيم إنفعالاتهم لديهم رضا عن جوانب حياتهم وإنعكاس أثر تنظيم الانفعالات بشكل إيجابي على توازنهم النفسي.

فروض البحث

1. توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين درجات طلاب كلية التربية على مقياس التشوهات المعرفية وتنظيم الانفعالات (على مستوى العوامل الفرعية والدرجة الكلية).

2. توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات طلاب كلية التربية على مقياس التشوهات المعرفية، وعوامله الفرعية تُعزى لإختلاف النوع الاجتماعي (ذكور، إناث).

3. توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات طلاب كلية التربية على مقياس تنظيم الانفعالات، وعوامله الفرعية تُعزى لإختلاف النوع الاجتماعي (ذكور، إناث).

محددات البحث

وتمثلت تلك المحددات فيما يلي:

- المحددات الموضوعية: والبشرية تمثلت في المتغيرات التي يتناولها البحث الحالي: التشوهات المعرفية، تنظيم الإنفعالات، لدى طلاب كلية التربية. - جامعة حلوان
- اما المحددات الزمنية والمكانية: فقد طبق البحث في الفصل الدراسي الثاني للعام الدراسي 2023/2024م في كلية التربية.

منهج واجراءات البحث

منهج البحث: استخدمت الباحثة المنهج الوصفي الإرتباطي لمناسبته لطبيعة البحث الحالي، حيث استخدم هذا المنهج للكشف عن طبيعة العلاقة بين التشوهات المعرفية وتنظيم الإنفعالات لدى طلاب الجامعة، كما استخدمت الباحثة المنهج الوصفي- السببي المقارن للكشف عن طبيعة الفروق على مقياس التشوهات المعرفية وتنظيم الإنفعالات تبعاً لإختلاف النوع الاجتماعي (ذكور، إناث).

عينة البحث

انقسمت عينة البحث إلى قسمين هما:

2. 1. **عينة التحقق من الخصائص السيكومترية لأدوات البحث:** أستخدمت هذه العينة للتحقق من الخصائص السيكومترية لأدوات البحث، حيث تكونت تلك العينة من (639) طالب وطالبة من طلاب كلية التربية جامعة حلوان، وقد تراوحت أعمارهم ما بين (18-22) سنة، بواقع (147) طالب ، (492) طالبة)، بمتوسط عمري (20.35) سنة، وانحراف معياري (1.65) سنة.

2. 2. **العينة الأساسية للبحث:** هي تلك العينة التي تم تطبيق أدوات البحث عليها للخروج بمجموعة من النتائج للتحقق من صحة فروض البحث، حيث تكونت العينة من (440) طالب وطالبة من طلاب كلية التربية جامعة حلوان، بمتوسط عمري (20.52) سنة وانحراف معياري (1.69) سنة، حيث بلغ عدد الذكور (181)، وعدد الإناث (259)

من طلاب كلية التربية جامعة حلاوة خلال الفصل الدراسي الثاني من العام الدراسي 2024/2023م.

3. أدوات البحث

اشتملت أدوات البحث على مقياسي التشوهات المعرفية وتنظيم الإنفعالات (إعداد/ الباحثة) لدى عينة من طلاب كلية التربية جامعة حلاوة، وفيما يلي عرض موجز لخطوات إعداد هاتين الأدوات والتحقق من خصائصهما السيكومترية:

أولاً: مقياس التشوهات المعرفية (إعداد: الباحثة)

الهدف من المقياس: يهدف هذا المقياس إلى التعرف على مستوى التشوهات المعرفية لدى طلاب كلية التربية.

مبررات إعداد المقياس للبحث: من خلال اطلاع الباحثة على الدراسات السابقة والبحوث والأطر النظرية والمقاييس المستخدمة فيها، اتضح ندرة المقاييس في البيئة العربية التي تقيس التشوهات المعرفية، وأن معظم المقاييس غير مناسبة للدراسة الحالية -في حدود اطلاع الباحثة- حيث كانت تقيس التشوهات المعرفية على عينات مختلفة مثل مرضى بعض الإضطرابات النفسية، معلمات رياض أطفال، وأعضاء هيئة التدريس، طلاب المرحلة الثانوية ومرحلة المراهقة، وكذلك عدم ملائمة المقاييس الأجنبية مع الثقافة المصرية لإختلاف البيئة وقلة عدد عباراتها مما لا يوضح الظاهرة مثل مقياس الموضحة بالجدول (1) التي ساعدت الباحثة في تحديد أبعاد المقياس لقياس مستوى التشوهات المعرفية عند طلاب كلية التربية بما يتناسب مع طبيعة البيئة التعليمية أيضًا والجدول التالي يوضح بعض المقاييس التي أطلعت عليها الباحثة والإستفادة منها في تحديد أبعاد المقياس في البحث الحالي:

جدول (1) مصادر إعداد مقياس التشوهات المعرفية

م	اسم المقياس	عدد المفردات	عدد الأبعاد
1	قياس الأخطاء الإدراكية: تطوير مقياس التشوهات الإدراكية (CDS) إعداد/ Covin, Dozois, Oganiewicz and Seeds (2011)	(37) عبارة	- قراءة العقل Mindreading - التفكير الكارثي - الكل أو اللا شيء - الإستدلال العاطفي (الإنفعالي) - الفترة العقلية (التجريد الإنتقائي) - التعميم الزائد - الشخصية - جمل يجب أن (الينبغيات) Should statements - تقليل الإيجابيات
2	مقياس التشوهات المعرفية إعداد/ أحمد هارون الشريف (2017)	(30) عبارة	- لوم الذات - المبالغة في الأهداف ومعايير الأداء - تعميم فكرة الفشل
3	مقياس (التشوهات المعرفية الأنانية واستنبان كيف أفكر؟) Nas, Brugman and Koops (2008)	(53) عبارة	- التمرکز حول الذات (التحيز) - لوم الآخرين - التهوين - توقع الأسوء - الإستجابات Anomalous - fillers الإيجابية
4	مقياس (التشوهات المعرفية بين الأشخاص: الخصائص النمائية والنفسية) إعداد/ Zeynep and Buyukozturk (2004)	(19) عبارة	- الرفض بين الأشخاص - توقعات غير واقعية في العلاقات - التصورات الخاطئة بين الأشخاص

حيث تكون المقياس في صورته الأولى من (52) عبارة موزعة على ثمانية أبعاد هم: البعد الأول: التفكير المستقطب وقد شمل على (6) عبارات، والبعد الثاني: التعميم الزائد وتكون من (7) عبارات، والبعد الثالث: التجريد الانتقائي وتكون من (8) عبارات، والبعد الرابع: التفكير الكارثي وتكون من (8) عبارات، والبعد الخامس: التهوين وتكون من (6) عبارات، والبعد السادس: القفز إلى الاستنتاجات وتكون من (5) عبارات، والبعد السابع: التمثيل الشخصي وتكون من (6) عبارات، والبعد الثامن: الاستدلال العاطفي وتكون من (6) عبارات، وفيما يلي التحقق من الخصائص السيكومترية للمقياس:

التحقق من الخصائص السيكومترية لمقياس التشوهات المعرفية

قامت الباحثة بالتحقق من الخصائص السيكومترية كما يلي:

أولاً: صدق المقياس

قامت الباحثة بالتحقق من صدق المقياس باستخدام الطرق التالية: صدق المحكمين، الصدق العاملي، وفيما يلي عرض موجز للنتائج:

الصدق الظاهري (المحكمين): تم عرض المقياس في صورته الأولى على (14) من المحكمين المتخصصين في مجال الصحة النفسية وعلم النفس التربوي وعلم الاجتماع بكلية التربية جامعة حلاوان، جامعة بنها، وجامعة المنوفية وذلك لإبداء الرأي حول صلاحية عبارات المقياس لقياس ما وضع لقياسه وذلك من حيث مدى ارتباط كل عبارة بالبعد الذي تندرج تحته، للتأكد أيضاً من صحة وسلامة العبارات لغوياً ونحوياً، اقترح ما يمكن إضافته من عبارات أخرى.

وقد أخذت الباحثة بآراء المحكمين - قدر المستطاع وبما يتوافق مع أهداف البحث - من حيث الحذف والإضافة والتعديل لعبارات مقياس التشوهات المعرفية، وفي ضوء ذلك أصبح المقياس يتكون من (51) عبارة بلغت نسبة الاتفاق عليها 92%

مؤشر الاتساق الداخلي

قامت الباحثة قبل إجراء الصدق العاملي بحساب ارتباط درجة كل عبارة والدرجة الكلية لمقياس التشوهات المعرفية ككل، كما هو موضح بجدول (2)

جدول (2) مؤشرات الاتساق الداخلي لمقياس التشوهات المعرفية، ن = (639)

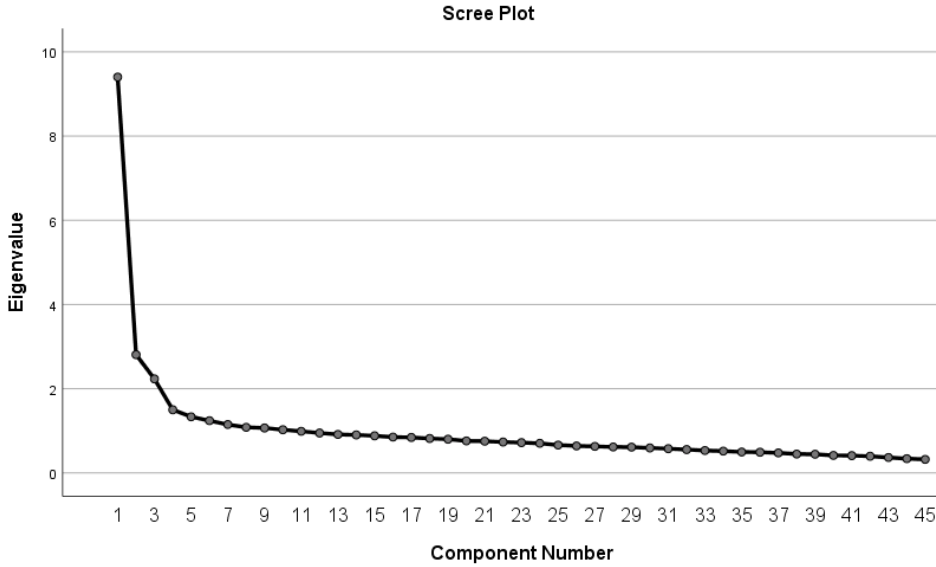
العبارة	معاملات الارتباط	العبارة	معاملات الارتباط	العبارة	معاملات الارتباط	العبارة	معاملات الارتباط
1	**0.412	14	**0.567	27	**0.518	40	**0.286
2	**0.383	15	**0.545	28	**0.276	41	**0.412
3	**0.243	16	**0.307	29	**0.295	42	**0.492
4	**0.542	17	**0.387	30	**0.465	43	**0.32
5	**0.599	18	**0.532	31	**0.515	44	**0.471
6	**0.369	19	**0.176	32	0.024	45	**0.504
7	0.073	20	**0.63	33	**0.392	46	0.06
8	**0.367	21	**0.464	34	**0.568	47	**0.228
10	**0.507	23	**0.195	36	0.014	49	**0.381
11	**0.544	24	**0.612	37	0.354	50	0.071
12	**0.552	25	**0.582	38	**0.317	51	**0.418
13	**0.465	26	**0.588	39	**0.31		

ويتضح من الجدول السابق، يلاحظ أن جميع معاملات ارتباط درجة كل عبارة والدرجة الكلية لمقياس التشوهات المعرفية ككل دالة إحصائياً عند مستوى (0.01)، ما عدا العبارات أرقام (7، 32، 35، 36، 46، 50) فكانت هذه العبارات غير دالة إحصائياً لذا تم حذفهم، ليصبح المقياس (45) عبارة قبل إجراء التحليل العاملي.

الصدق العاملي: تم إجراء التحليل العاملي الاستكشافي على عينة قوامها (639) طالباً وطالبة من طلاب كلية التربية جامعة حلوان، وتم حساب مدى كفاية حجم العينة لإجراء التحليل العاملي باستخدام اختبار KMO Test حيث تتراوح قيمة هذا الاختبار ما بين الصفر والواحد الصحيح، وبلغت قيمته في تحليل هذا مقياس رأس التشوهات المعرفية (91، 0) أي أكبر من قيمة الحد الأدنى الذي اشترطه Kaiser (0.5) وبالتالي فإنه يمكن الحكم بكفاية حجم العينة لإجراء التحليل العاملي.

كما تم إجراء التحليل العاملي لمصفوفة الارتباط بطريقة المكونات الأساسية باستخدام الحزمة الإحصائية (SPSS.27)، وتم الأخذ بمحك جيلفورد لمعرفة حد الدلالة الإحصائية للتشبعات وهو اعتبار التشبعات التي تصل إلى (0.3) أو أكثر تشبعات دالة، ولإعطاء معنى سيكولوجي للمكونات المستخرجة تم تدويرها تدويراً متعامداً باستخدام طريقة Kaiser Varimax، ولاستخلاص العوامل تم استخدام معيار الرسم البياني للجذور الكامنة (

ويسمى بـ (Scree Plot) للإبقاء على العوامل التي تظهر في الجزء شديد الانحدار من المنحنى قبل أن يبدأ المنحنى في الاعتدال (رجاء أوعلام، 2006، 399)، فمن خلال الشكل التالي (....) للـ Scree Plot الذي يوضح أن نقطة انعطاف (انكسار) المنحنى تبدأ من العامل الرابع؛ وبالتالي فقد أسفرت نتائج التحليل العاملي عن وجود (4) عوامل فرعية مستقلة تشبعت عليهما (45) عبارة.



شكل (1)

Scree Plot الذي يوضح التمايز الكبير لعوامل التشوهات المعرفية

وهذه العوامل موضحة في الجداول (3)، (4)، (5)، (6)

نتائج التحليل العاملي الإستكشافي

العامل الأول: التفكير الكارثي

جدول (3)

قيم تشبعت العبارات على العامل الأول (التفكير الكارثي)

رقم العبرة	العبرة	التشبع
27		0.574
5		0.557

0.546		13
0.538		45
0.507		3
0.501		39
0.498		9
0.488		17
0.485		8
0.457		44
0.447		21
0.433		33
0.411		15
0.391		11
0.366		31
0.352		1
0.331		23
5.18	الجذر الكامن	
11.51	نسبة التباين	

ويتضح من الجدول السابق أن العامل الأول بلغت قيمة الجذر الكامن له (5.18)، وقد تشبعت به (14) عبارة، وقد فسر هذا العامل حوالي (11.51) من التباين الكلي.

ومن خلال فحص هذه العبارات يلاحظ أنها تتمثل في استحواذ نمط من أنماط التفكير على الطالب الجامعي، ومن خلاله يميل إلى توقع أسوأ النتائج الممكنة في أي موقف أو تجربة، حتى وإن كان الواقع لا يبرر هذه التوقعات. هذا النوع من التفكير يمكن أن يؤدي إلى مشاعر القلق والضيق، وعليه يمكن تسميه هذا العامل (التفكير الكارثي)

العامل الثاني: التهوين

جدول (4)

قيم تشبعات العبارات على العامل الثاني (التهوين)

رقم العبارة	المفردة	التشبع
16		0.659
28		0.652
25		0.576
26		0.567
34		0.542
18		0.53
48		0.521
20		0.472
14		0.468
22		0.451
10		0.403
38		0.357
49		0.35
	الجنر الكامن	4.7
	نسبة التباين	10.46

ويتضح من الجدول السابق أن العامل الأول بلغت قيمة الجذر الكامن له (4.7)، وقد تشبعت به (13) عبارة، وقد فسر هذا العامل حوالي (10.46) من التباين الكلي.

ومن خلال فحص هذه العبارات يلاحظ أنها تتمثل في الإستهانة والتقليل من شأن الأمور الهامة والتهاون في جدية الأمور وكذلك التهوين من أثر المشكلات القائمة دون التوجه الإيجابي وتبني أساليب منطقية للتعامل معها وعليه يمكن تسمية هذا العامل (التهوين)

العامل الثالث: التفكير المستقطب

جدول (5)

قيم تشبعات العبارات على العامل الثالث (التفكير المستقطب)

رقم العبارة	العبارة	التشبع
40		0.632
29		0.602
37		0.571
41		0.562
2		0.559
43		0.543
47		0.507
51		0.463
19		0.38
	الجذر الكامن	3.58
	نسبة التباين	7.97

يتضح من الجدول السابق أن العامل الثالث بلغت قيمة الجذر الكامن له (3.58)، وقد تشبعت به (9) عبارات، وقد فسر هذا العامل حوالي (7.97) من التباين الكلي.

ومن خلال فحص هذه العبارات يلاحظ تصنيف الطالب للمواقف بشكل متطرف وعدم الإعتراف بوسطية الأمور، وعليه يمكن تسمية العامل (التفكير المستقطب).

العامل الرابع: التمثيل الشخصي

جدول (6)

قيم تشبعات العبارات على العامل الرابع (التمثيل الشخصي)

رقم العبارة	العبارة	التشبع
30		0.669
42		0.572
24		0.469
12		0.419
4		0.407

0.399		6
2.47	الجذر الكامن	
5.49	نسبة التباين	

يتضح من الجدول السابق أن العامل الثالث بلغت قيمة الجذر الكامن له (2.47)، وقد تشبعت به (6) عبارات، وقد فسر هذا العامل حوالي (5.49) من التباين الكلي.

ومن خلال فحص هذه العبارات يلاحظ أنها تتضمن المبالغة في لوم الذات وتحمل مسؤولية أخطاء الآخرين على الرغم من عدم الصلة بما حدث وإقعيًا، وكذلك تفسير رد فعل وسلوكيات الآخرين أنها موجه إليه وهناك رسائل له من تلك الأفعال، وأيضًا تمثيل الطالب الجامعي لنفسه في السياقات الاجتماعية من خلال شعوره بالذنب أو بالخجل وتارة يرى نفسه غير كفاء ويحمل نفسه مسؤولية كل شيء ، وعليه يمكن تسميه هذا العامل (التمثيل الشخصي)

ثانيًا: ثبات المقياس

قامت الباحثة بالتحقق من ثبات المقياس باستخدام ما يلي:

1. معامل ألفا كرونباخ Cronbach Alpha

2. طريقة التجزئة النصفية Half-Split

قامت الباحثة بتطبيق المقياس على عينة قوامها (639) طالبًا وطالبة من طلاب كلية التربية ثم حساب معاملات ارتباط ثبات المقياس باستخدام طريقة ألفا كرونباخ، كما قامت بحساب معامل ارتباط (معامل ثبات التجزئة النصفية)، وجاءت النتائج على النحو التالي:

جدول (7) معاملات الثبات بطريقة ألفا كرونباخ والتجزئة النصفية لعوامل مقياس التشوهات المعرفية

والمقياس ككل

عوامل المقياس	عدد العبارات	معامل ثبات ألفا كرونباخ	معامل ثبات التجزئة النصفية
العامل الأول (التفكير الكارثي)	17	0.834	0.817
العامل الثاني (التهوين)	13	0.829	0.808
العامل الثالث (التفكير المستقطب)	9	0.726	0.737
العامل الرابع (التمثيل الشخصي)	6	0.677	0.657
مقياس التشوهات المعرفية ككل	45	0.905	0.875

ويتضح من خلال الجدول السابق أن جميع معاملات الثبات مرتفعة، مما يؤكد تمتع مقياس التشوهات المعرفية بدرجة مرتفعة من الثبات ويدل على صلاحيته للتطبيق، وبعد التحقق من الخصائص السيكومترية للمقياس قامت الباحثة بحذف المفردات التي لم تثبت صدقها أو ثباتها مما ترتب على ذلك إعادة ترميم المفردات.

وصف المقياس وطريقة تصحيحه:

تكون المقياس في صورته النهائية من (45) عبارة موزعة على (4) عوامل تهدف على قياس والتعرف على مستوى التشوهات المعرفية لدى طلاب كلية التربية، وفي تعليمات المقياس يُطلب من المفحوص /الطالب قراءة العبارات المعروضة عليهم ضمن المقياس بدقة وإمعان ويختار إجابة واحدة فقط من ثلاثة بدائل/إختيارات بما يتناسب مع سلوكياته وشخصيته، وتتراوح الإجابة على المقياس في ثلاثة مستويات (دائمًا، أحيانًا، أبدًا) والدرجة (1-2-3) وعليه تصبح الدرجة القصوى للمقياس $(3 \times 45 = 135)$ درجة وتمثل أعلى درجة للمقياس التي تشير ارتفاع مستوى التشوهات المعرفية لدى الطالب، والدرجة الدنيا للمقياس $(1 \times 45 = 45)$ درجة وتمثل أدنى درجة للمقياس، ويوضح الجدول التالي أرقام عبارات كل عامل من العوامل كما وردت بالصورة النهائية للمقياس، وفيما يلي توزيع العبارات على العوامل الفرعية لمقياس التشوهات المعرفية:

جدول (8) توزيع العبارات على العوامل الفرعية لمقياس التشوهات المعرفية إعداد: الباحثة

العوامل	عدد العبارات	أرقام العبارات
العامل الأول (التفكير الكارثي)	17	1-17
العامل الثاني (التهوين)	13	18-30
العامل الثالث (التفكير الثنائي)	9	31-39
العامل الرابع (التمثيل الشخصي)	6	40-45

ثانيًا: مقياس تنظيم الانفعالات (إعداد: الباحثة)

قامت الباحثة بإعداد مقياس تنظيم الانفعالات لدى طلاب كلية التربية جامعة حلوان.

- الهدف من المقياس: يهدف هذا المقياس إلى التعرف على تنظيم الانفعالات لدى طلاب كلية التربية.

- مبررات إعداد المقياس: اطلعت الباحثة -في حدود ما توفر لها- بالإطلاع على الدراسات السابقة والمقاييس في البحوث والأطر النظرية اطلعت الباحثة على ما توفر لها من التراث السيكولوجي والدراسات والبحوث السابقة العربية والأجنبية التي تناولت مفهوم تنظيم الانفعالات، وتعريفاته، والعوامل المؤثرة فيه، والعوامل المرتبطة به، والنماذج

المفسرة له، وكيفية تنميته: من أجل فهم هذا المتغير ومحاولة الوصول إلى رؤية شاملة كاملة -في حدود إطلاع الباحثة- التي ساعدت الباحثة في تحديد العبارات والأبعاد الفرعية لمقياس تنظيم الإنفعالات، كما لاحظت الباحثة عدم ملائمة الأبعاد المستخدمة في المقاييس التي اطلعت الباحثة عليها على ما تصبو إليه هذه الدراسة، حيث اقتصر معظم المقاييس على الأبعاد تتضمن إستراتيجيات التنظيم الإنفعالي المعرفي، والجدول التالي يوضح بعض المقاييس التي أطلعت عليها الباحثة للإستفادة منها في تحديد أبعاد المقياس:

جدول (9) مصادر إعداد مقياس تنظيم الإنفعالات

م	اسم المقياس	عدد العبارات	عدد الأبعاد
1	مقياس (تقييم متعدد الأبعاد لتنظيم الانفعالات واضطرابها: العوامل البنائية والتحقق من صدق مقياس صعوبات تنظيم الإنفعالات) إعداد / Gratz and Roemer (2004)	(41) عبارة	- عدم قبول الإستجابات العاطفية - صعوبة إندماج وتوجه السلوك نحو الهدف - صعوبة التحكم في الإنفعالات (الإندفاع) - عدم الوعي الإنفعالي - محدودية إستراتيجيات تنظيم الإنفعالات - الغموض الإنفعالي
2	استبيان (استراتيجيات التنظيم المعرفي الإنفعالي) إعداد / Garnefski, Kraaij and Spinhoven (2001)	(36) عبارة	- لوم الذات - القبول - الإجتراح - إعادة التركيز الإيجابي - إعادة التركيز على التخطيط - إعادة التقييم الإيجابي - الرؤية الإيجابية للموقف - التفكير الكارثي - لوم الآخرين
3	مقياس (الفروق الفردية في عمليتي تنظيم الإنفعالات: الآثار المترتبة على تأثير العلاقات والرفاهية النفسية	(10) عبارات	- القمع التعبيري - إعادة للتقييم

إعداد/ (2003) Gross and John			
4	مقياس (تكيف تنظيم الإنفعالات الشخصية مع اللغة التركية والبحث في خصائصه السيكمترية) إعداد Geren, Oya, Sider and Sibel (2019)	(20) عبارة	- لوم الذات - القبول - الإجتراح - إعادة التركيز الإيجابي - إعادة التركيز على التخطيط - إعادة التقييم الإيجابي ، - وضع الأمور في مكانها الصحيح - التهويل (التفكير الكارثي - لوم الآخرين

حيث تكون مقياس تنظيم الإنفعالات في صورة الأولية للمقياس من (37) عبارة موزعة على (6) أبعاد هم (إعادة التقييم المعرفي، تغيير الإنتباه، القبول، الوضوح والوعي، إعادة التركيز الإيجابي، ضبط الإنفعالات).

وفيما يلي التحقق من الخصائص السيكمترية للمقياس

التحقق من الخصائص السيكمترية لمقياس تنظيم الانفعالات:

قامت الباحثة بالتحقق من الخصائص السيكمترية كما يلي:

أولاً: صدق المقياس

قامت الباحثة بالتحقق من صدق المقياس باستخدام طريقتي (صدق المحكمين، صدق التحليل العاملي) وفيما يلي عرض موجز للنتائج:

الصدق الظاهري (المحكمين)

تم عرض المقياس في صورته الأولية على (14) من المحكمين المتخصصين في مجال الصحة النفسية وعلم النفس التربوي بكلية التربية جامعة حلوان، بنها والزقازيق، وذلك لا بداء الرأي حول صلاحية عبارات المقياس لقياس ما وضع لقياسه وذلك من حيث مدى ارتباط كل عبارة بالبعد الذي تندرج تحته، للتأكد أيضاً من صحة وسلامة العبارات لغوياً ونحوياً، اقترح ما يمكن إضافته من عبارات أخرى.

وقد حاولت الباحثة الأخذ بأراء المحكمين - قدر المستطاع وبما يتوافق مع أهداف البحث- من حيث الحذف والإضافة والتعديل لعبارات مقياس تنظيم الانفعالات، وفي ضوء ذلك أصبح المقياس يتكون من (37) عبارة بلغت نسبة الإتفاق عليها 92%.

مؤشر الاتساق الداخلي

ثم قامت الباحثة بالتحقق من الإتساق الداخلي للمقياس وذلك بحساب ارتباط درجة كل عبارة والدرجة الكلية لمقياس تنظيم الانفعالات ككل، كما هو موضح جدول (10) التالي:

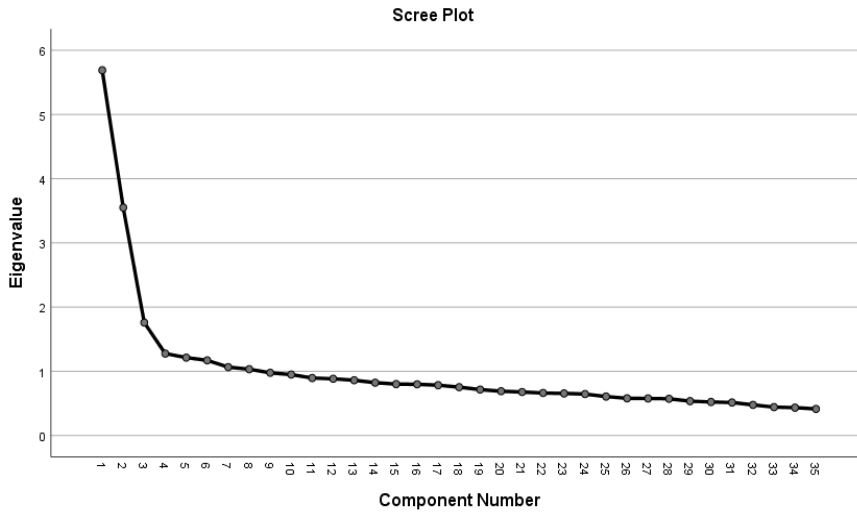
جدول (10)

مؤشرات الاتساق الداخلي لمقياس تنظيم الانفعالات، ن = (639)

العبارة	معاملات الارتباط	العبارة	معاملات الارتباط	العبارة	معاملات الارتباط	العبارة	معاملات الارتباط
1	**0.477	11	**0.451	21	**0.416	31	**0.51
2	**0.495	12	**0.185	22	**0.449	32	**0.293
3	**0.397	13	**0.19	23	**0.477	33	**0.33
4	**0.502	14	**0.438	24	**0.519	34	**0.483
5	**0.424	15	**0.21	25	**0.42	35	**0.211
6	**0.408	16	**0.23	26	**0.41	36	**0.253
7	**0.428	17	**0.426	27	0.007	37	**0.519
8	**0.225	18	**0.421	28	**0.326		
9	0.034	19	**0.462	29	**0.453		
10	**0.309	20	**0.327	30	**0.243		

يتضح من الجدول السابق، يلاحظ أن جميع معاملات ارتباط درجة كل عبارة والدرجة الكلية لمقياس تنظيم الانفعالات ككل دالة إحصائياً عند مستوى (0.01) ، ما عدا العبارتين أرقام (9 ، 27) فكانتا غير دالتين لذا تم حذفهما ، ليصبح المقياس (35) عبارة قبل إجراء التحليل العاملي .

الصدق العاملي: أُجريت التحليل العاملي لعبارات المقياس وعددها (35) عبارة بطريقة المكونات الأساسية Principal Component لمصفوفة معاملات الارتباط لتوضيح تشبعات العينة الاستطلاعية على عبارات المقياس، ثم إجراء التدوير المتعامد Varimax Rotation للعوامل، وقد أسفرت النتائج عن ثلاثة عوامل ، وذلك بناء على محك التشبع الجوهري للعبارة بالعامل $0.3 \leq$ وفقاً لمحك جيلفورد، ومحك العامل الجوهري ما كان له جذر كامن $1 \leq$ ، واعتماداً على هذه المحكات أصبح عدد العبارات في الصورة النهائية للمقياس (35) عبارة ، واستوعبت هذه العوامل (34.08) من التباين الكلي.



شكل (2)

Scree Plot الذي يوضح التمايز الكبير لعوامل مقياس تنظيم الانفعالات

وهذه العوامل موضحة في الجداول (11)، (12) ، (13) .

نتائج التحليل العاملي الإستكشافي

جدول (11)

جدول(11)قيم تشبعات العبارات على العامل الأول (إعادة التركيز الإيجابي)

رقم المفردة	المفردة	التشبع
29		0.602
1		0.571
4		0.558
31		0.549
19		0.545
34		0.528
37		0.523
30		0.477
24		0.455
3		0.424
6		0.412

0.386		13
0.379		5
0.369		33
4.16	الجنر الكامن	
11.84	نسبة التباين	

يتضح من الجدول السابق أن العامل الأول بلغت قيمة الجنر الكامن له (4.16)، وقد تشبعت به (14) عبارة ، وقد فسر هذا العامل حوالي (11.84) من التباين الكلي.

ومن خلال فحص هذه العبارات يلاحظ أنها تدور معرفة طالب الجامعة لمعطيات الموقف الذي يتعرض له من خلال تحديد الهدف أو التمهّل في ردة الفعل أو تغيير نمط التفكير وتحسين الحالة الذهنية، من خلال التركيز على الجوانب الإيجابية في حياته، وعليه يمكن تسميه هذا العامل "إعادة التركيز الإيجابي".

جدول (12)

قيم تشبعت العبارات على العامل الثاني (ضبط الإنفعالات)

رقم العبارة	العبارة	التشبع
11		0.629
18		0.61
14		0.605
20		0.574
7		0.567
22		0.566
28		0.543
36		0.525
12		0.458
32		0.454
35		0.435
	الجنر الكامن	3.63
	نسبة التباين	10.38

يتضح من الجدول السابق أن العامل الثاني بلغت قيمة الجذر الكامن له (3.63)، وقد تشبعت به (11) عبارة، " ، وقد فسر هذا العامل حوالي (10.38) من التباين الكلي

ومن خلال فحص هذه العبارات يلاحظ أنها تعني قدرة الطالب الجامعي على التعامل مع المشاعر المختلفة بشكل أكثر فعالية من خلال التعرف على المشاعر والحالة النفسية لديه والتحكم فيها بطريقة تسمح للفرد بالتفاعل بشكل مناسب مع المواقف المختلفة. يشمل ذلك القدرة على إدارة الغضب، القلق، الحزن أو أي مشاعر أخرى، بدلاً من الانفعالات السريعة أو الاندفاعية،، وعليه يمكن تسميه هذا العامل " ضبط الانفعالات"

جدول (13) قيم تشبعت العبارات على العامل الثالث (الوعي والتقبل الإنفعالي)

رقم المفردة	المفردة	التشبع
10		0.585
21		0.549
8		0.542
17		0.525
16		0.497
26		0.482
23		0.444
2		0.436
15		0.419
25		0.418
	الجذر الكامن	3.21
	نسبة التباين	9.19

يتضح من الجدول السابق أن العامل الثالث بلغت قيمة الجذر الكامن له (3.21)، وقد تشبعت به (10) عبارات، وقد فسر هذا العامل حوالي (9.19) من التباين الكلي.

ومن خلال فحص هذه العبارات يلاحظ أنها تتضمن وعي وملاحظة الطالب الجامعي لانفعالاته من خلال السياق الذي تحدث فيه والتعبير عنها بشكل مناسب دون قمعها أو تجنبها ، وعليه يمكن تسميه هذا العامل " الوعي والتقبل الإنفعالي " .

ثانياً: ثبات المقياس

قامت الباحثة بالتحقق من ثبات مقياس تنظيم الانفعالات بطريقتين كما هو موضح
بجدول (14)

أ - ألفا كرونباخ Cronbach Alpha

ب - التجزئة النصفية Half-Split

جدول (14)

معاملات الثبات بطريقة ألفا كرونباخ والتجزئة النصفية لعوامل مقياس تنظيم الانفعالات والمقياس ككل

عوامل المقياس	عدد العبارات	معامل ثبات ألفا كرونباخ	معامل ثبات التجزئة النصفية
العامل الأول (إعادة التركيز الإيجابي)	14	0.775	0.723
العامل الثاني (ضبط الانفعالات)	11	0.714	0.752
العامل الثالث (الوعي والتقبل الإنفعالي)	10	0.734	0.708
مقياس تنظيم الانفعالات ككل	35	0.826	0.804

يتضح من الجدول السابق أن جميع معاملات الثبات مرتفعة، مما يؤكد تمتع مقياس
تنظيم الانفعالات بدرجة مرتفعة من الثبات، ويدل على صلاحيته للتطبيق.

- وصف المقياس في صورته النهائية وطريقة تصحيحه:

تم صياغة عبارات المقياس في صورته النهائية بعد حذف وتعديل صياغة بعض
العبارات وفقاً لما أوصى به السادة المحكمين، وما أسفر عنه الاتساق الداخلي والتحليل
العاملي حيث تم ترتيب العبارات تبعاً للبعد المنتمية إليه، حيث تكون المقياس في صورته
النائية من (35) عبارة تم توزيعها على (3) عوامل رئيسية هم (العامل الأول: إعادة
التركيز الإيجابي، العامل الثاني: ضبط الإنفعالات، العامل الثالث: الوعي والتقبل
الإنفعالي)، وفي تعليمات المقياس يُطلب من المفحوص أن يختار إجابة واحدة من ثلاثة
بدائل/اختيارات بما يتناسب مع شخصيته وميوله وسلوكياته، حيث تتراوح الإجابة على
المقياس في ثلاثة مستويات (دائماً، أحياناً، أبداً) والدرجة (3-2-1) وعليه تصبح الدرجة
القصوى للمقياس (35=3×3) درجة تمثل أعلى درجة للمقياس والتي تشير إلى تمتع
الطالب بتنظيم الإنفعالات، والدرجة الدنيا (35=35×1) درجة وتمثل أدنى درجة
للمقياس، ويوضح الجدول التالي أرقام مفردات كل عامل من العوامل كما وردت بالصورة
النائية لمقياس تنظيم الانفعالات:

جدول (15)

توزيع العبارات على العوامل الفرعية لمقياس تنظيم الانفعالات إعداد: الباحثة

العوامل	عدد العبارات	أرقام العبارات
العامل الأول: إعدادة التركيز الإيجابي	14	14-1
العامل الثاني: ضبط الإنفعالات	11	25-15
العامل الثالث: الوعي والتقبل الإنفعالي	10	35-26

الأساليب الإحصائية المستخدمة:

1. التحليل العاملي الاستكشافي
2. معامل الارتباط الخطي لبيرسون
3. التجزئة النصفية
4. معامل ألفا-كرونباخ
5. اختبار T-test لدلالة الفروق بين متوسطات المجموعات المستقلة.

نتائج البحث ومناقشتها

تناولت الباحثة في هذا الجزء النتائج التي تم التوصل إليها، وتفسيرها في ضوء الدراسات والأدبيات النظرية التي أهتمت بدراسة متغيري البحث التشوهات المعرفية وتنظيم الإنفعالات لدى طلاب المرحلة الجامعية، وفيما يلي النتائج المتعلقة بفروض البحث:

نتائج الفرض الأول ومناقشتها:

ينص هذا الفرض على أنه " توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائيًا بين درجات طلاب الجامعة على مقياس التشوهات المعرفية وتنظيم الانفعالات (على مستوى العوامل الفرعية والدرجة الكلية)".

وللتحقق من صحة هذا الفرض تم حساب معامل الارتباط الخطي لبيرسون Person Correlation Coefficient بين درجات أفراد عينة البحث على مقياس التشوهات المعرفية ودرجاتهم على مقياس تنظيم الانفعالات، كما هو موضح بجدول (16)

جدول (16) معاملات الارتباط الخطية لبيرسون بين درجات أفراد عينة البحث على مقياس التشوهات
المعرفية ودرجاتهم على مقياس تنظيم الانفعالات (ن=440)

المتغيرات	إعادة تركيز الانتباه	ضبط الانفعالات	الوعي	تنظيم الانفعالات ككل
التفكير الكارثي	**0.188	**0.667	**0.184	**0.477
التهوين	0.012	**0.393	**0.283	**0.296
التفكير المستقطب	**0.423	**0.226	**0.556	**0.545
التمثيل الشخصي	**0.128	**0.487	**0.186	**0.364
التشوهات المعرفية ككل	**0.211	**0.6	**0.353	**0.524

** معامل الارتباط دال عند مستوي دلالة 0.01 * دالة عند مستوى 0.05

يتضح من الجدول السابق وجود علاقة ارتباطية سالبة دالة إحصائياً عند مستوى (0.01) بين درجات أفراد عينة البحث على بعد التفكير الكارثي وعوامل تنظيم الانفعالات (إعادة تركيز الانتباه ، ضبط الانفعالات ، الوعي) ، وأيضاً وجود علاقة ارتباطية سالبة دالة إحصائياً عند مستوى (0.01) بين درجات أفراد عينة البحث على بعد التفكير الكارثي والدرجة الكلية لتنظيم الانفعالات .

كما يتضح أيضاً وجود علاقة ارتباطية سالبة دالة إحصائياً عند مستوى (0.01) بين درجات أفراد عينة البحث على بعد التهوين وعوامل تنظيم الانفعالات (ضبط الانفعالات ، الوعي) ، وأيضاً وجود علاقة ارتباطية سالبة دالة إحصائياً عند مستوى (0.01) بين درجات أفراد عينة البحث على بعد التفكير الكارثي والدرجة الكلية للتنظيم الانفعالي ولم يرتبط بعد التهوين بعامل إعادة التركيز .

ويتضح أيضاً وجود علاقة ارتباطية سالبة دالة إحصائياً عند مستوى (0.01) بين درجات أفراد عينة البحث على بعد التفكير المستقطب وعوامل تنظيم الانفعالات (إعادة تركيز الانتباه ، ضبط الانفعالات ، الوعي) ، وأيضاً وجود علاقة ارتباطية سالبة دالة إحصائياً عند مستوى (0.01) بين درجات أفراد عينة البحث على بعد التفكير المستقطب والدرجة الكلية لتنظيم الانفعالات .

كما يتضح وجود علاقة ارتباطية سالبة دالة إحصائياً عند مستوى (0.01) بين درجات أفراد عينة البحث على بعد التمثيل الشخصي وعوامل تنظيم الانفعالات (إعادة

تركيز الانتباه ، ضبط الانفعالات ، الوعي) ، وأيضًا وجود علاقة ارتباطية سالبة دالة إحصائيًا عند مستوى (0.01) بين درجات أفراد عينة البحث على بعد التمثيل الشخصي والدرجة الكلية لتنظيم الانفعالات .

وأيضًا توجد علاقة ارتباطية سالبة دالة إحصائيًا عند مستوى (0.01) بين درجات أفراد عينة البحث على مقياس التشوهات المعرفية ككل وعوامل تنظيم الانفعالات (إعادة تركيز الانتباه ، ضبط الانفعالات ، الوعي) ، ووجود علاقة ارتباطية سالبة دالة إحصائيًا عند مستوى (0.01) بين درجات أفراد عينة البحث على الدرجة الكلية للتشوهات المعرفية والدرجة الكلية لتنظيم الانفعالي.

ترى الباحثة وجود علاقة سالبة بين التشوهات المعرفية وتنظيم الإنفعالات نتيجة منطقية حيث عندما يضخم الطالب من سلبيات الأمور والمواقف من حوله والتركيز على السلبيات واتخاذ أساليب غير منطقية في معالجة المعلومات التي يحصل عليها وبالتالي تتكون لديه بنية معرفية خاطئة تعيق من قدرته على رؤية الأمور بشكل منطقي صحيح تساهم في عدم قدرته على السيطرة والتحكم في إنفعالات والشعور بالغموض وعدم وضوح إنفعالاته وإنفعالات الآخرين وعدم تقبل ما يصدر عنه من إنفعالات ومن ثم عدم القدرة على إعادة التفكير والتركيز الإيجابي للموقف الإنفعالي حتى يتحول مسار إنفعالاته.

أما عدم الارتباط بين عامل التهوين وإعادة التركيز يرجع إلى أن الميل نحو الإستهانة بالأمور الهامة والتقليل من جدية المواقف وعواقب المشكلة وتقديرها بالتفكير والتخطيط الجيد كل ذلك يتعارض مع إعادة التركيز الإيجابي بالتفكير في الموقف وإعادة النظر فيه لتغيير لمسار إيجابي يؤثر في نتائجه بشكل كبير .

حيث أوضح (Garay, et al., (2020, p. 1677 التشوهات المعرفية بأنها اعتقاد يحد به الفرد نفسه بشكل تام، ويتغير واقعه بشكل كبير من حوله، وهي السبب في سلوكيات ومشاعر غير تكيفية وغير متناسبة مع الموقف وتجعله يشعر بمعاناته كبيرة، كما يمكن أن تحدث تلك التشوهات نتيجة عوامل داخلية (إنفعالية ونفسية) أو خارجية (عائلية، بيئية).

وتتفق نتائج هذا الفرض مع نتائج دراسة كل من هند مصطفى رسلان، وعلي محمود شعيب (2021) والتي أشارت إلى وجود علاقة ارتباطية سالبة بين التشوهات المعرفية وتنظيم الإنفعالات، وكذلك دراسة (Nawal, Nicdas and Wissam (2019 والتي أكدت على وجود علاقة ارتباطية سالبة بين التشوهات المعرفية وتنظيم الإنفعالات.

نتائج الفرض الثاني ومناقشتها:

ينص الفرض الثاني على أنه "لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات طلاب كلية التربية على مقياس التشوهات المعرفية وعوامله الفرعية تُعزى لاختلاف النوع (ذكور، إناث)"، وللتحقق من صحته تم استخدام اختبار "ت" للمجموعات المستقلة Independent Samples t-test باستخدام برنامج SPSS V.26 ، لحساب دلالة الفروق بين متوسطات درجات الذكور والإناث على مقياس التشوهات المعرفية بعوامله ، ويوضح جدول (17) دلالة هذه الفروق:

جدول(17) المتوسطات والانحرافات المعيارية ودلالاتها للفروق بين متوسطات درجات الذكور والإناث على مقياس التشوهات المعرفية بعوامله

مستوى الدلالة	قيمة " ت "	الإناث ن = 259		الذكور ن = 181		العينة العوامل
		ع	م	ع	م	
دالة عند 0.01	2.75	5.84	31.82	6.03	33.4	التفكير الكارثي
دالة عند 0.01	3.56	4.62	20.48	5.17	22.19	التهوين
دالة عند 0.01	3.31	2.63	12.85	3.18	13.8	التفكير المستقطب
دالة عند 0.05	2.53	2.41	10.96	2.4	11.55	التمثيل السطحي
دالة عند 0.01	3.93	12.28	76.12	13.28	80.96	التشوهات المعرفية ككل

يتضح من الجدول السابق وجود فروق ذو دلالة إحصائية عند مستوى (0.01) بين متوسطي درجات الذكور والإناث من طلاب المرحلة الجامعية في عوامل (التفكير الكارثي ، التهوين ، التفكير المستقطب) وفي الدرجة الكلية للشوهات المعرفية ككل في اتجاه الذكور ، ووجود فرق ذو دلالة إحصائية عند مستوى (0.05) بين متوسطي درجات الذكور والإناث من طلاب المرحلة الجامعية في بعد التمثيل الشخصي في اتجاه الذكور .

ترى الباحثة سبب وجود فروق في مستوى التشوهات المعرفية على مستوى الدرجة الكلية وعواملها الفرعية في اتجاه الذكور إلى التنشئة الاجتماعية للذكور التي تعطيهم قدر أكبر من الحرية والتفاعل مع مختلف الشخصيات، بجانب ظروف الحياة الضاغطة وتوقعاته للمستقبل ومتطلباته عكس ما هو عليه في الواقع مما يسهم في تضارب الحقائق

وسيطرة النظرة السلبية وتوقع حدوث الأسوء وفقدان الأمل والشعور بالعجز والإحباط فتتكون الأفكار المشوهة لديه.

حيث تتفق نتائج هذا الفرض مع نتائج دراسة تيماء جهاد قاعود وحنان إبراهيم الشقران (2022) التي أشارت نتائجها إلى وجود فروق في اتجاه الذكور، وكذلك دراسة نورا محمد عرفه (2022) التي أكدت نتائجها على وجود فروق بين درجات الطلاب الذكور والإناث في اتجاه الذكور، وهذا ما أكدت عليه نتائج دراسة كل من عبير عايض عويض، وياسر عبد الله حنفي (2022) على وجود فروق في اتجاه الذكور، ولكن تختلف مع نتائج دراسة كل من فاطمة الزهراء عبد الباسط عبد الواحد و فاطمة الزهراء محمد مليح (2022) التي توصلت إلى عدم وجود فروق بين الذكور والإناث، وكذلك نتائج دراسة داليا خيرى ونبيل عبد الهادي (2017) التي أشارت إلى عدم وجود فروق بين درجات الذكور والإناث، وأيضاً اختلفت مع نتائج دراسة (2013) Covino التي أشارت إلى وجود فروق إتجاه الإناث ، وربما يرجع هذا الاختلاف بين نتيجة هذا الفرض ونتائج بعض الدراسات لاختلاف البيئات الثقافية، والعينة التى تم التطبيق عليها.

نتائج الفرض الثاني ومناقشتها:

ينص هذا الفرض على أنه " لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات طلاب كلية التربية على مقياس تنظيم الانفعالات وعوامله الفرعية تُعزى لاختلاف النوع (ذكور، إناث)"، وللتحقق من صحته تم استخدام اختبار "ت" للمجموعات المستقلة Independent Samples T-test باستخدام برنامج SPSS V.26 ، لحساب دلالة الفروق بين متوسطات درجات الذكور والإناث على مقياس تنظيم الانفعالات بعوامله ، ويوضح جدول (16) دلالة هذه الفروق.

جدول(18)المتوسطات والانحرافات المعيارية ودالاتها للفروق بين متوسطات درجات الذكور والإناث

على مقياس تنظيم الانفعالات بعوامله

مستوى الدلالة	قيمة " ت "	الإناث ن = 259		الذكور ن = 181		العينة العوامل
		ع	م	ع	م	
غير دالة	0.71	4.21	31.29	4.38	31.59	إعادة تركيز الانتباه
غير دالة	0.68	3.53	51.65	3.86	21.41	ضبط الانفعالات
دالة عند 0.01	3.39	2.85	24.82	3.34	23.79	الوعي
غير دالة	1.27	8.12	77.77	7.83	76.79	تنظيم الانفعالات ككل

يتضح من الجدول السابق وجود فرق ذو دلالة إحصائية عند مستوى (0.01) بين متوسطي درجات الذكور والإناث من طلاب المرحلة الجامعية في بعد (الوعي) في اتجاه الإناث ، وأنه لا يوجد فرق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات الذكور والإناث من طلاب المرحلة الجامعية في بعدي (إعادة تركيز الانتباه ، وضبط الانفعالات) والدرجة الكلية لتنظيم الانفعالات.

ترى الباحثة وجود فروق في بعد (الوعي) بين الذكور والإناث في اتجاه الإناث نظراً لطبيعة الإناث وسيطرة الجانب العاطفي بشكل كبير على إنفعالاتهم ومشاعرهم وبالتالي القدرة على التواصل والتفاعل مع الآخرين مما يكسبهم القدرة على الوعي بإنفعالاتهم وإنفعالات الآخرين تجاه المواقف المختلفة والتعامل من خلال ذلك وتقبل إنفعالاتهم ومشاعرهم، كما أن تساوي فرص التعلم وفتح مختلف المجالات للإناث ساهم في تمتعهم بقدر من الوعي الإنفعالي.

بينما تفسر الباحثة عدم وجود فروق بين الذكور والإناث في بعدي (إعادة التركيز الإيجابي وضبط الإنفعالات) والدرجة الكلية لتنظيم الانفعالات نظراً لتشابه طرق التفكير والإهتمامات وتقارب المواقف التي يتعرضوا لها في تلك المرحلة العمرية الهامة مما يسهم في تشابه طرق التفكير في الموقف ومستوى قدرتهم على ضبط إنفعالاتهم.

وتتفق نتائج هذا الفرض مع نتائج دراسة وئام على مصطفى (2024) في وجود فروق بين الذكور والإناث إتجاه الإناث، وكذلك دراسة رقية سالم راشد (2023) يوجد فروق بين الذكور والإناث إتجاه الإناث. بينما تختلف مع نتائج دراسة مصطفى علي (2017) التي توصلت إلى عدم وجود فروق بين الذكور والإناث، ودراسة رزان زهري كمال (2019) التي أشارت نتائجها إلى عدم وجود فروق بين الذكور والإناث، وأيضاً نتائج دراسة عبد الرحمن فتحي الضبع ويوسف محمد شلبي (2015) التي أكدت على عدم وجود فروق بين الذكور والإناث في مستوى تنظيم الإنفعالات ، وربما يرجع هذا الاختلاف بين نتيجة هذا الفرض ونتائج بعض الدراسات لاختلاف البيئات الثقافية، والعينة التي تم التطبيق عليها.

خلاصة نتائج البحث:

تخلص الباحثة من خلال نتائج البحث الحالي إلى وجود علاقة إرتباطية سالبة دالة إحصائياً بين درجات الطلاب على مقياس التشوهات المعرفية وعوامله الفرعية (التفكير الكارثي، التهوين، التفكير الثنائي، التمثيل الشخصي) وبين درجاتهم على مقياس تنظيم الإنفعالات وعوامله الفرعية (إعادة التركيز الإيجابي، ضبط الإنفعالات، الوعي والتقبل الإنفعالي) لدى طلاب كلية التربية، وكذلك وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطي درجات الطلاب الذكور والإناث في الدرجة الكلية لمقياس التشوهات المعرفية إتجاه

الذكور، ووجود فروق دالة إحصائية بين متوسطي درجات الطلاب الذكور والإناث في بعد (الوعي) إتجاه الإناث، بينما لا يوجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي درجات الذكور والإناث في بعدي (إعادة التركيز الإيجابي، ضبط الإنفعالات) والدرجة الكلية لتنظيم الإنفعالات. وبالطبع الأمر يحتاج لعدد من البحوث التي تقود الى استبصارات علمية اعمق فى هذا المجال.

توصيات البحث:

في ضوء النتائج التي تم التوصل إليها، توصي الباحثة بالنقاط التالية:

- من المهم أن نعمل على التعرف على المفاهيم الخاطئة التي شكلت البنية المعرفية لدى طلاب الجامعة والقيام بتصحيحها لتقادي أثرها السلبي على قرارات وحياة الطالب في تلك المرحلة الجامعية.
- من الهام العمل على توفير وسائل وأساليب لتوعية الطلاب بإستراتيجيات تنظيم الإنفعالات للحد والسيطرة على إنفعالاتهم السلبية التي تؤثر على الجانب النفسي والأكاديمي.

بحوث مقترحة:

- في ضوء الأطر النظرية والأدبية والنتائج المستخلصة من البحث الحالي، يمكن اقتراح ما يلي:
- فاعلية برنامج معرفي سلوكي للحد من التشوهات المعرفية لدى طلاب كلية التربية.
 - فاعلية برنامج تدريبي قائم على فنيات وإستراتيجيات تنظيم الإنفعالات لدى طلاب الجامعة.
 - دراسة تأثير بعض المتغيرات الديموجرافية على تنظيم الإنفعالات لدى طلاب الجامعة.

المراجع

المراجع العربية

- أحمد هارون الشريف (2017). مقياس التشوهات المعرفية. القاهرة: مكتبة الأنجلو المصرية.
- أمانى محمد رياض عثمان (2021) . الهناء الذاتى وعلاقته بإستراتيجيات التنظيم الإنفعالى والمخططات ومارواء الإنفعال لدى طلاب الجامعة (دراسة نمذجة علاقات). مجلة كلية التربية جامعة عين شمس، 3(45)243-352.
- تيماء جهاد القاعد، وحنان إبراهيم الشقران (2022). التشوهات المعرفية وعلاقتها بظهور أعراض اضطراب الشخصية الحدية لدى الجامعات الأردنية. مجلة الجامعة الإسلامية للدراسات التربوية والنفسية، 30(2)، 195-221.
- داليا خيرى عبد الوهاب، و نبيل عبد الهادي أحمد السيد (2017). قلق الذكاء وقلق التصور المعرفى كمنبئين بالتشوهات المعرفية لدى طلاب جامعة الأزهر. مجلة كلية التربية جامعة الأزهر، 2(167)، 693-781.
- رزان زهرى كمال مرعى (2019) . التنظيم الإنفعالى وعلاقته بالقلق لدى طلبة جامعتى الإستقلال والقدس. رسالة ماجستير، عمادة الدراسات العليا، جامعة القدس.
- رقية سالم راشد (2023). تنظيم الإنفعالات وأساليب التنشئة محددان أساسيان للأكسيثيميا لطلبة جامعة الكويت. مجلة كلية التربية جامعة عين شمس، 3(47)، 43-86.
- زينب منصور محمد (2021) . صعوبات تنظيم الإنفعال كمنبىء بالتسويق الأكاديمى لدى طلاب جامعة ألمنيا . مجلة البحث فى التربية وعلم النفس، 36 (1) ، 301 - 340.
- شيرى مسعد حليم، وهانم أحمد سالم (2019). التشوهات المعرفية وتقدير الذات الإجتماعية لدى طلبة جامعة الزقازيق في ضوء متغيري النوع والفرقة الدراسية (دراسة تنبؤية). المجلة المصرية للدراسات النفسية، 29(102)182-230.
- عادل محمد عادل (2013). العمليات المعرفية وتجهيز المعلومات. القاهرة : دار الكتاب الحديث.

- عبير عايض عويض العتيبي، وياسر عبد الله حفني حسن (2022). الخصائص السيكومترية لمقياس التشوهات المعرفية لدى عينة من طلبة كلية التربية جامعة أم القرى. بحوث عربية في مجالات التربية النوعية، 2(28)، 95-146.
- فاطمة الزهراء عبد الباسط عبد الواحد، وفاطمة الزهراء محمد مليح المصري (2021). نمذجة العلاقات السببية بين التشوهات المعرفية وإعاقة الذات والتشاؤم الدفاعي لدى طلاب جامعة حلوان. المجلة التربوية كلية التربية جامعة سوهاج، 1(95)، 398-477.
- فتحي عبد الرحمن الضبع، ويوسف محمد شلبي (2015). الإستراتيجيات المعرفية لتنظيم الإنفعال كمتغير وسيط بين الكف المعرفي والأعراض الأكتئابية لدى طلاب الجامعة. مجلة كلية التربية جامعة الأسكندرية، 25(3)، 231-305.
- محمد السيد عبد الرحمن(2015). نظريات الإرشاد والعلاج النفسي. القاهرة: مكتبة زهراء الشرق.
- مصطفى علي رمضان مظلوم (2017). تنظيم الإنفعال وعلاقته بالاليكسيثيميا لدى عينة من طلاب الجامعة (دراسة سيكومترية-كلينيكية). دراسات عربية في التربية وعلم النفس، (82)، 143-212.
- نورا محمد عرفة (2022). نموذج بنائي مقترح للعلاقة السببية بين أنماط التعلق واجترار الذات على التشوهات المعرفية والميول الإنتحارية لدى عينة من طلاب الجامعة بكلية التربية. مجلة كلية التربية جامعة عين شمس، 1(46)، 59-208.
- هند مصطفى رسلان، علي محمود شعيب (2021). القلق الإجتماعي وعلاقته بتنظيم الإنفعالات والتشوهات المعرفية لدى طلاب الجامعة. علم النفس، 34(129)، 111-138.
- وئام علي مصطفى الشربيني (2024). الإسهام النسبي لتنظيم الإنفعالات في تحديد العنف لدى طلاب الجامعة. مجلة البحث العلمي في الآداب (العلوم الإجتماعية والإنسانية)، 25(2)، 158-180.

المراجع الأجنبية

- Covin, R., Dozois, D. J., Ogniewicz, A., & Seeds, P. M. (2011). Measuring cognitive errors: Initial development of the Cognitive Distortions Scale (CDS). International journal of cognitive therapy, 4(3), 297-322.
- Garnefski, N., Kraaij, V., & Spinhoven, P. (2001). Negative life events, cognitive emotion regulation and emotional problems. Personality and Individual differences, 30(8), 1311-1327.
- Nas, C. N., Brugman, D., & Koops, W. (2008). Measuring self-serving cognitive distortions with the "How I Think" Questionnaire. European Journal of Psychological Assessment, 24(3), 181-189.
- Deperrois , R & Combalbert , N (2022) . Links between cognitive distortions and cognitive emotion regulation strategies in nonclinical young adulthood. Cognitive Processing , (23) , 67 – 77 .
- Covino, F. E. (2013). Cognitive distortions and gender as predictors of emotional intelligence. Northcentral University, Dissertation Submitted to North central University Graduate Faculty of the School of Psychology Requirements for the Degree of Doctor of Philosophy.
- Garay, J. P., Rodríguez Taboada, M. A., Alcas Zapata, N., Alarcón Díaz, M. A., Gallardo Lolandes, Y., Chumacero Calle, J. C. (2020). Personal constraints' impact on cognitive distortions in persons deprived of liberty. Opción, 36(27), 1675-1690.
- Gökdağ, C., Sorias, O., Kiran, S., & Sibel, G. E. R. (2019). Adaptation of the interpersonal emotion regulation questionnaire to the Turkish language and investigation of its psychometric properties. Turk Psikiyatri Dergisi, 30(1), 57.

- Gratz, K., & 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- 55.
- Grohol, J. M. (2009). 15 common cognitive distortions.
- Rnic, K., Dozois, D. J., & Martin, R. A. (2016). Cognitive distortions, humor styles, and depression. *Europe's journal of psychology*, 12(3), 348-362.
- Gross, J. J. (1998). The emerging field of emotion regulation: An integrative review. *Review of General Psychology*, 2(3), 271-299.
- Gross, J., & John, O. (2003). Individual differences in two emotion regulation processes: Implications for affect, relationships, and well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 85, 348-362.
- Gross, J.J (2008). Emotion Regulation. *Handbook of emotion*, 3(3), 497- 51.
- Hamamci, Z., & Büyüköztürk, Ş. (2004). The interpersonal cognitive distortions scale: Development and psychometric characteristics. *Psychological Reports*, 95(1), 291-303.
- Miller , A . E & Racine (2020) . emotion regulation difficulties as common and unique predictors of impulsive behaviors in university students. *Journal of American college Health*. 70(5). 1387-1395.
- Rnic, K., Dozois, D. J., & Martin, R. A. (2016). Cognitive distortions, humor styles, and depression. *Europe's Journal of Psychology*, 12(3), 348.
- Ouhmad, N., Combalbert, N., & El-Hage, W. (2019). Cognitive distortions and emotion regulation among post traumatic

- stress disorder victims. In InPACT 2019 (International Psychological Applications Conference and Trends), 69-73.
- Yavuzer, Y. (2015). Investigating the Relationship between Self-Handicapping Tendencies, Self-Esteem and Cognitive Distortions. Educational Sciences: Theory and Practice, 15(4), 879-890.
- Yiğit, A., Özpolat, A. R., & Kandemir, M. (2014). Emotion Regulation Strategies as a Predictor of Life Satisfaction in University Students. Psychology, 5, 523-532.
- Yüksel, A., & Bahadır-Yılmaz, E. (2019). Relationship between depression, anxiety, cognitive distortions, and psychological well-being among nursing students. Perspectives in Psychiatric Care, 55(4), 690-696.