مجلة روافد
للدراسات والأبحاث العلمية في العلوم الاجتماعية والإنسانية
المجلد 07 (03) ديسمبر 2023 ص ص 127-146

التشوهات المعرفية وعلاقتها بالصحة النفسية لدى طلبة قسم علم النفس بجامعة تلمسان

Cognitive distortions and their relationship to mental health among students of the Department of Psychology

مسعد محمد[1]* ؛ عدة الزهرة[2]

[1]جامعة عمار الثليجي الأغواط (الجزائر).

البريد الالكتروني المهني: mohammed_messaad@uni-lagh.dz

[2]جامعة أبي بكر بلقايد تلمسان (الجزائر)

البريد الالكتروني المهني: zohra.adda@univ-tlemcen.dz

تاريخ الإيداع	تاريخ القبول	تاريخ النشر
2023/06/01	2023/11/09	2023/12/01

الملخص: هدفت الدراسة إلى معرفة العلاقة بين التشوهات المعرفية والصحة النفسية لدى طلبة قسم علم النفس بجامعة تلمسان،على عينة متكونة من (100) طالب وطالبة وباستخدام المنهج الوصفي الإحصائي وبتطبيق مقياسي التشوهات المعرفية والصحة النفسية، توصلت نتائج الدراسة إلى تأثير التشوهات المعرفية على الصحة النفسية لدى طلبة علم النفس، ووجود علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية من حيث بعدي التفكير الثنائي والتعميم الزائد ومستوى الصحة النفسية، وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين بعدي التفسيرات الشخصية والتفكير الكارثي ومستوى الصحة النفسية، وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين بعدين والتجريد الانتقائي ومستوى الصحة النفسية لدى طلبة علم النفس.

الكلمات المفتاحية: *التشوهات المعرفية ؛ الصحة النفسية ؛ الطلبة.*

Abstract: The study aimed to find out the relationship between cognitive distortions and mental health among students of the Department of Psychology in the state of Tlemcen, on a sample consisting of (100) male and female students, using the descriptive statistical approach and applying the scales of cognitive distortions and mental health. The results of the study reached the effect of cognitive distortions on mental health among students. Psychology students, the existence of a statistically significant correlation in terms of the two dimensions of binary thinking and overgeneralization and the level of psychological

* **المؤلف المرسل**

health, the existence of a statistically significant correlation between the dimensions of personal interpretations and catastrophic thinking and the level of mental health, the existence of a statistically significant correlation between the two dimensions selective abstraction and the level of health. Psychology among psychology students.

***Keywords**: cognitive distortions ; mental health ; students.*

1. مقدمة:

تتشكل شخصية الفرد من عدة محددات تتفاعل فيما بينها وتؤثر في تكوين شخصية الفرد وتتداخل عدة عوامل مختلفة ينتج عنها قالب يميز ويحدد شخصية الفرد وبتوفر محك الزمن، كما أنه يتأثر الفرد بمختلف الوضعيات والمثيرات التي عاشها أو عايشها خلال حياته سواء البيولوجية والاجتماعية أو البيئية والمعرفية وهي تؤثر على مستوى صحته النفسية، حيث نجد من الدارسين الذين تناولوا مفهوم الصحة النفسية والتوازن والاستقرار النفسي، من منظور المعتقدات والأفكار التي يتبناها في حياته ويعتمد عليها وبالتالي تنتج عنها سلوكيات وانفعالات تبعا لهذه الأفكار والمعتقدات التي يرى من خلالها عالمه النفسي وتكون وفقا لها استجاباته وتفاعلاته مع الأحداث الخارجية وتنعكس على صحته النفسية، فسواء من الناحية الإيجابية أو السلبية، إذ أن مفهوم الصحة النفسية والتي يختلف الباحثون في الاتفاق على تعريف دقيق وموحد لها. حيث تختلف الرؤى في تناول الصحة النفسية. فإذا سلمنا بأن الصحة النفسية هي مدى رضا الفرد عن نفسه وقدراته وخياراته والسعي قدما في تنمية وتطوير شخصيته ولكن توجد عدة عوامل مؤثرة في تكوين الشخصية، منها ما هو وراثي جيني ومنها ما هو بيئي وخارجي فعملية تفاعل الفرد مع البيئة الخارجية ينتج عنه عملية التعلم التي من خلالها يكتسب الفرد أنماط وقوالب فكرية واستراتيجيات يعتمد عليها في حياته وتنعكس عليه بصورة إيجابية أو سلبية وبالرجوع إلى المرحلة الجامعية نجد الطالب عموما لما يلتحق بالسنة الأولى تكون شخصيته قد بلغت مستوى عالي من النضج الفكري والانفعالي حسب محك البلوغ المحدد بسن 18 سنة، فهو بحاجة إلى البحث عن تحقيق جميع احتياجاته منها العلمية والثقافية والاجتماعية وأيضا الصحة

النفسية وبخاصة هذه الأخيرة التي تمثل عامل أساسي في عملية التوافق والتكيف والقدرة على حل المشكلات ومن ضمن الفئات التي تدرس في الجامعة طلبة علم النفس، الذين يدرسون هذا العلم فنجد تصورات معينة لدى الطلبة حول دراسة هذا التخصص سواء من حيث الدوافع المؤدية إلى دراسة تخصص علم النفس فمن بين التصورات والأفكار التي نجدها لدى الطلبة، هو أنه من أجل فهم شخصيته وكذا كيفية فهم الآخرين إلى آخره من الأفكار، ومن هذا التصور يجب مساعدتهم على حل مشكلاتهم بكل أشكالها، وبالأخص فهم بحاجة إلى بلورة شخصيتهم لكي تكون من مستويات سليمة من الأفكار المنطقية واستبعاد الأفكار الغير العقلانية ومنها وبخاصة التشوهات المعرفية لديه والتي تعد من المتغيرات النفسية قد يكون لها تأثير سلبي على الصحة النفسية لدى طالب ويظهر ذلك في سلوكياته وطريقة تفكيره واتخاذ قراراته وفي هذا الصدد نقدم بعض الدراسات التي تطرق إليها عدد من الباحثين.

بحثت دراسة الغادلي والقريشي سنة (2016) إلى قياس التشوهات المعرفية لدى طلبة المرحلة المتوسطة وقد شملت العينة (100) طالبا من الصف الثاني، وقد تم تطبيق مقياس التشوهات المعرفية وأيضا استعملت الباحثتان الوسائل الإحصائية، الاختبار الأول لعينتين مستقلين، ومعامل الإرتباط بيرسون، ومعادلة ألفا كرومباخ، وقد أظهرت النتائج وجود تشوهات معرفية لدى طلبة المتوسطة. كما أشارت دراسة طمولي سنة (2019) إلى التعرف على فاعلية برنامج الإرشادي المعرفي في خفض التشوهات المعرفية لدى طلبة جامعة القدس، وقد شملت العينة (30) طالبا وطالبة، وتم استخدام مقياس التشوهات المعرفية لجميع البيانات وصمم أيضا برنامجا إرشاديا يستند إلى النظرية المعرفية وطبق على المجموعة التجريبية، وأظهرت النتائج على وجود فروق دالة إحصائيا بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في القياس البعدي على مقياس التشوهات لصالح المجموعة التجريبية، وكانت الفروق دالة بين القياسين القبلي والبعدي على المجموعة

التجريبية لصالح القياس البعدي، في حين لم تظهر فروق دالة بين القياسين البعدي والتتبعي لدى أفراد المجموعة التجريبية، مما يشير إلى فاعلية البرنامج الارشادي المطبق في خفض التشوهات المعرفية. بناءا على ذلك جاءت هذه الدراسة للكشف عن العلاقة الموجودة بين التشوهات المعرفية والصحة النفسية، ومن هذا المنطلق جاء التساؤل التالي:

هل توجد علاقة ارتباطية ذات دالة إحصائية بين التشوهات المعرفية والصحة النفسية لدى طللبة علم النفس ؟

التساؤلات الفرعية:

هل تتأثر الصحة النفسية تبعا للتشوهات المعرفية لدى طلبة علم النفس؟

هل توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائيةة من حيث بعدي التفكير الثنائي والتعميم الزائد ومستوى الصحة النفسية لدى طلبة علم النفس؟

هل توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائيةة من حيث بعدي التفسيرات الشخصية والتفكير الكارثي ومستوى الصحة النفسية لدى طلبة علم النفس؟

هل توجد علاقة ارتباطية ذات دالة إحصائية من حيث بعدي التهوين والتجريد الانتقائي ومستوى الصحة النفسية لدى طلبة علم النفس؟

2. فرضيات الدراسة:

من أجل الإجابة على إشكالية الدراسة المطروحة تم تبني الفرضيات التالية:

- تتأثر الصحة النفسية تبعا للتشوهات المعرفية لدى طلبة علم النفس.

- توجد علاقة ارتباطية دالة إإحصائيا من حيث بعدي التفكير الثنائي والتعميم الزائد ومستوى الصحة النفسية لدى طلبة علم النفس.

- توجد علاقة ارتباطية دالة إإحصائيا من حيث بعدي التفكير الكارثي والتفسيرات الشخصية ومستوى الصحة النفسية لدى طلبة علم النفس.

- توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائيا من حيث بعدي التهوين والتجريد الإنتقائي ومستوى الصحة النفسية لدى طلبة علم النفس.

3. أهمية الدراسة:

تعتبر الأهمية الرئيسية في هذه الدراسة هي المتغيرات وهي التشوهات المعرفية وعلاقتها بالصحة النفسية لدى علم النفس.

تفتح الطريق أمام الطلبة الباحثين الجدد الذين لهم اهتمام بهذا الموضوع للقيام بدراسات أكثر دقة.

يمكن الإستفادة من نتائج الدراسة لتقديم إرشادات نفسية للطلبة لتصحيح هذه التشوهات المعرفية التي تنعكس سلبا على الصحة النفسية.

تعتبر هذه الدراسة من الدراسات الجدد النادرة في الجزائر وبالأخص في جامعة تلمسان لذا يجب أخذها بعين الإعتبار والبحث فيها أكثر.

4. أهداف الدراسة:

تهدف الدراسة إلى التعرف على مدى تأثير الصحة النفسية بالتشوهات المعرفية لدى طلبة الجامعة والعلاقة الإرتباطية، من حيث بعدي التفكير الثنائي والتعميم الزائد ومستوى الصحة النفسية وكذا بعدي التفسيرات الشخصية، والتفكير الكارثي ومستوى الصحة النفسية. بالإضافة إلى بعدي التهوين والتجريد الإنتقائي ومستوى الصحة النفسية لدى طلبة الجامعة.

5. المفاهيم الإجرائية:

1.5 التشوهات المعرفية: هي أفكار غير منطقية وسلبية يسقطها الفرد على نفسه وعلى غيره وهي تحدث نتيجة خبرات سابقه تعرض لها ترسخ في تفكيره للأبد، وهي الدرجات التي يتحصل عليها الطالب من خلال تطبيق مقياس التشوهات من إعداد لمياء عبد الرزاق صلاح الدين.

2.5 الصحة النفسية: هي حاله توضح بروز أو اختفاء الإضطرابات الإنفعالية والمزاجية المحددة على أساس قائمة كورنل.

3.5 طلبة الجامعة: هو كل طالب يدرس بطريقه انتظامية في قسم علم النفس.

6. المصطلحات النظرية:

1.6 التشوهات المعرفيةّ:

تبلورت فكرة التشوهات المعرفية لأول مرة على يد الطبيب والمحلل النفسي والمعالج المعزي "ارون بيك" في المقالة التي نشرت عام 1963 م بعنوان الاكتئاب والتفكير، ولكونه غير راضي عن العلاج الفرويدي التقليدي للاكتئاب، فقد خلص إلى أنه لا توجد أدلة تجريبية على نجاح التحليل النفسي لفريد في فهم أو علاج الاكتئاب، إذ يحدث عن بعض التشوهات المعرفية التي يمارسها الأشخاص المصابين بالاكتئاب فقد لاحظ أن مرضاه يعانون أنماط من التفكير التي تبدو منتظمة إلا أنها خاطئة وهذه الأنماط قد ينتج عنها سلوكيات غير تكيفية، وقد وصف أربعة أشكال من التشوهات المعرفية، وفي عام 1967 م، نشر ثلاثة أصناف أخرى لتصل إلى سبعة أصناف للتشوهات المعرفية من كتابه: " الإكتئاب الجوانب التجريبية والنظرية الإكلينيكية "وذلك في طبعته الأولى، إذ وصف هؤلاء الأشخاص الذين يمارسون التشوهات المعرفية على أنهم يدركون الأشياء والأفراد والعالم والمحيط بطريقة مشوهة، وهذا ما يؤدي للإكتئاب بشكل أسرع.

تعرف التشوهات المعرفية التي أدخلها ارون بيك سنة (1963، 1964) والبرت إيليس سنة 1962، تقليديا على أنها تفكير خاطئ يلعب دورا حاسما في ظهور اضطرابات عقلية معينة، يعتمد العلاج المعرفي على وجه الخصوص على تحديد هذه التشوهات المعرفية في طريقة التفكير اليومية للمريض، واستبدالها بالاستبدال البديل، للتفكير العاطفي، التعميم المفرط، القفز إلى الاستنتاجات، التجريد الإنتقائي، استعباد الإيجابي، التعظيم والتقليل، قراءة العقل، التوسيم، تحت شكلها الكلاسيكي وهو التعداد، إذ

تلعب التشوهات المعرفية دورا مركزيا في مجال العلاج المعرفي، بالنظر أيضا الى طبيعتها المنتشرة في التفكير الطبيعي، يسمح بالإعتقاد بأن الفهم الكافي للتشوهات المعرفية يثبت أيضا أنه مفيد خارج مجال علم النفس المرضي، على وجه الخصوص، يمكن أيضا اعتبار التشوهات المعرفية جزءا من الجهاز الذي يشكل التفكير النقدي، لهذه الأسباب يبدو أن الإطار المفاهيمي، لا سيما السماح بتحديد العلاقات بين التشوهات المعرفية المختلفة يمكن أن يكون مفيدا أيضا .

نظرية بيك المعرفية: قد قدم بيك مصطلح التشوهات المعرفية ليرمز إلى الأفكار التي يكونها الفرد من خلال استجاباته للأحداث والتي قد تكون خاطئة ولا تمثل بالضرورة الواقع الأصلي، ويتمثل التشويه المعرفي أخطاء في معارف الفرد، وقد تكون هذه التشوهات مبالغة فيها إلى حد أقصى كيفا وكما، وتظهر التشوهات المعرفية عندما تكون استجابة المعلومات غير صحيحة، وبالتالي ينتج عنها تشوه معرفي لدى إعتقادات الفرد، قد تكون نماذج بيك متفقة مع من سبقها مثلا ما أشار إليه جورج كيلي في تأكيده بان المعنى الذي يفسره به الفرد مواقفه وكل إدراكاته لا تؤثر في انفعالاته وسلوكه وحسب فإنما أيضا تؤثر على تقديره لنفسه والعالم المحيط به وتخطيطه لمستقبله وكل ما يدور حوله، وبل إنها أيضا تبين مدى صحة النفسية، ومن هنا قد بات بيك متيقنا بالتحليلات المعرفية لأفكار الفرد ومواقفه وانفعالاته وإتجاهاته وما يضيفه على هذه الأحداث من معاني تدل عليها، ويفترض أن نظرية بيك من أكثر النظريات المعرفية تأثيرا فمثلا هو يفسر أن اضطراب الاكتئاب هو مرتبط بالتفكير وليس بالجانب الانفعالي حيث أن طريقة تفكير الشخص وإدراكه للمعلومات وكيفية تفسيره للوقائع التي تعترضه يوميا تمثل كلها أسباب مهمة تؤثر في إحداث الاضطرابات الوجدانية، فهو يمد المعارف أسبقية لظهور الاكتئاب كما يعتقد أن كل ما يرافق الاكتئاب من أعراض سلوكية وحتى دافعية إنما راجعة التفكير السلبي وتشوه إدراكي الذي يخص المكتئبين، والذي يعتمد على ثلاثية

معرفية من الأفكار غير المنطقية ومستقبله ومواقفه ويرى بيك في النموذج المعرفي أنه يوجد أربعة معتقدات وهي معتقدات مركزية، وتعتبر أفكار أكثر مركزية عن الذات والناس والعالم المحيط والفرد ينظر لها أنها حقيقة جازمة، ويقسم بيك هذه المعتقدات إلى جزأين، معتقدات متعلقة بالعجز، معتقدات متعلقة بالكراهية.

هذه المعتقدات تنمو مع الطفل في مراحل نموه وتكون ناتجة من عدة مواقف تعرض لها، وقد تظهر هذه المعتقدات السلبية في لحظة اصطدامه بضغط نفسي.الافتراضات، إن المعتقدات المركزية قد تؤثر في نمو الافتراضات والتي تتمثل في القواعد والافتراضات، إذ أن هذه المعتقدات تؤثر على تفكير الفرد وبالتالي يعجز على تفسير الأحداث بشكل منطقي وصائب لذا فـإن المعتقدات المركزية تؤثر على الافتراضات والتي بدورها تؤثر أيضا على الأفكار التلقائية المخططات المعرفية، يعد التفكير من أهم العمليات في النظريات المعرفية. ومن الأصح أن كل أفكارنا لا تتحدد بطريقة عشوائية ومبعثرة، فكل لديه منظومة أفكاره ومعلوماته المتزنة والمخزنة والتي توجهه ويعرف "ميكانباوم" المخططات المعرفية بـأنها الجانب التنظيمي للتفكير والذي يبدو أنه منظم ويوجه إستراتيجية مسار واختيار الأفكار، فهو بمثابة مشغل تنفيذي يمسك بمخطط التفكير ويحدد وقت مقاطعة أو استمرار أو تصحيح الفكرة،الأفكار التلقائية، هي تعتبر كلمة أطلقها بيك على الأفكار والصور العقلية والتي تحدث بطريقة الإدارية خلال تدفق الوعي الشخصي. (faissel, 2019, page 7)

أشهر التشوهات المعرفية التي تؤثر على الصحة النفسية:

يوجد أشكال كثيرة من التشوهات المعرفية التي تم ذكرها في التقسيمات التالية:

- الكل او لا شيء: يحدث عندما لا يستطيع الشخص إيجاد حل وسط فالأمر بالنسبة إليه أبيض أو أسود، و لا يرى منطقة رمادية بينهما .

- **الترشح الذهني**: يكون عندما يبحث الشخص عن تفصيل واحد سلبي ويركز عليه متجاهلا بقية المعلومات التي لا تتوافق مع معتقداته وقيمه. (معايطه، 2016، ص 14).

- **التعليم الزائد**: وهنا قد ينظر الفرد للأحداث السلبية على أنها نهاية العالم، وأنها نموذج للهزيمة والفشل، ولا نهاية له، ومثال ذلك، إذ لم أنجح في الامتحان فإنني لن أنجح في أي إمتحان في أي وقت .(خضراوي وبونصلة، 2021، ص 28).

-**رفض الإيجابيات**: تعترف بحدوثها ولكنك لا تقبلها مثلا أن يثنى مديرك على عملك فترجع ذلك لأنه شخص مجامل أو لأنه لا يريد الخوض في سلبيات العمل الآن ولكنه سيفعل لا حقا أو مثل أن تحقق إنجازا معينا لمجهود.

- **أنا دائما على حق**: أحيانا نرى أن كوننا على خطأ هي فكرة غير مطروحة وسوف نقوم بكل ما في وسعنا لإثبات أننا على صواب في هذه الحالة يكون رأي الشخص الصحيح أهم من مشاعر الآخرين للموجودين حول هذا الشخص الذي يعاني من ذلك التشوه، حتى أولئك الذين يحبهم.

- **القاء اللوم**: يعتقد الشخص بأن الآخرين هم السبب في حزنه وآلامه وفشله وهم مسؤولين عن كل ما يحدث له وقد يلوم نفسه أيضا عن كل ما يحدث للآخرين من مساوئ ومشكلات. (هشام عبد العزيز وآخرون، 2019، ص 97)

- **المبالغة أو التقليل**: يخطا الفرد في تسيير حدث معين من خلال تضخيم العيب مثلا بسبب ألم بسيط في كاحلي لن أكون قادرا على اللعب اليوم، وأما بالنسبة للتقليل فهي ميل الأفراد إلى التقليل من أهمية الأحداث التي قد تكون لها بالفعل نتائج خطيرة ومثمرة.

-**التبرير العاطفي**: حينما يحاول العقل تضليلك باختراع مواقف وأفكار غير حقيقة تماما مثلما ترى شخصا في الشارع فتنادي عليه فيمر من جوارك دون الرد عليك حينها يخبرك عقلك أن هذا الشخص يتجاهلك ويدعم ذلك بمواقف يمكن أن تكون قد حصلت لك سابقا

لكنه لا يفكر أبدا أن هذا الشخص بما لم نسمع ندائك او لم يرك حينها، الحل هنا أن تسال نفسك سؤالا، ما الدليل الذي يشير إلى أن الطريقة التي أرى بها الأشياء دقيقة.

-التأويل الشخصي: هنا يجنح الفرد الى التورط في تحمل مسؤولية الأخطاء الخارجية فيعتقد أن كل ما بقوله الناس أو يفعلونه متعلق به مثلا، مدير العمل صامت لأنني غير مرغوب أو غير كفء أو لأنني أخطأت.

-العنونة: ان يطلق مسميات على نفسه أو على الآخرين أو على المواقف و يتعامل معها بثبات الإدراك لذلك العنوان.

-القفز إلى النتائج: يعرف بأنه عملية استنتاج من حدث أو موقف معين دون وجود أي دليل يدعم هذا الاستنتاج أو قد يكون الاستنتاج مخالفا للأدلة. (طموني، 2019، ص 19)

-عبارات ينبغي: الاعتقاد بأن الأمور يجب أن تكون بطريقة معينة يجب أن أكون ودوما ودائما.

- التفكير الكارثي : يفسر المصائب والكوارث والأزمات التي تحصل له بطريقة كارثية ويضخم ويعمم، وأيضا يكثر من قول ماذا لو، وصداع بسيط ممكن أن يصل بالشخص للتفكير بأنه على وشك الموت.

-التجريد الانتقائي: يعطي الفرد اهتماما لأحد التفاصيل السلبية وينشغل بها متجاهلا كل الجوانب الإيجابية

2.6 الصحة النفسية:

مفهوم الصحة النفسية:

عرف دستور المنظمة الصحة العالمية عام 1946 الصحة النفسية أنها حالة من العافية wellbeing الجسمية والعقلية والاجتماعية وليس مجرد غياب المرض أو العاقة، ويمثل هذا المصطلح بالتالي تنوعا من التطلعات الإنسانية تأهيل المضطرب عقليا، الوقاية من الاضطراب العقلي خفض التوتر في عالم تسوده الصراعات، والوصول إلى حالة من

العافية والرفاه، تمكن الفرد من القيام بوظائفه بمستوى متناسب مع إمكاناته الجسمية والعقلية ويقتضي ذلك بالضرورة توسيع نطاق الاهتمام لتوفير شروط هذه العافية من التدخل الفردي وصولا إلى الاهتمام بصحة البيئة المحلية والمؤسسات الاجتماعية والمجتمع عموما إن الصحة الفردية مشروطة بمدى عافية هذه الأطر (زهران، 2005، ص 26).

مفهوم الصحة النفسية حسب معجم علم النفس والطب النفسي، هي حالة عقلية تتميز بالسلامة والصحة الإنفعالية والتحرر النسبي من القلق وأعراض العجز والقدرة على إنشاء علاقات إيجابية ومواجهة متزنة مع المطالب العادية وضغوط الحياة (طيابية، 2019، ص 11).

مظاهر الصحة النفسية:

الاتزان لانفعالي: وهو حالة من الاستقرار النفسي، حيث يكون الفرد مزود بالقدرة على المثيرات المختلفة وهذه القدرة سميت الحياة.

الدافعية: وهي التي تدفع الفرد للقيام بنشاط معين وهي القوة المحركة والموجهة لنشاط الفرد نحو تحقيق أهدافه.

الشعور بالسعادة: المتمثل في اعتدال المزاج والتعبير بالرضا عن الحياة .

التفوق العقلي: حيث أن الطاقة العقلية للإنسان تعد مظهر من مظاهر الصحة النفسية.

غياب الصراع النفسي الحاد: الداخلي والخارجي.

النضج الانفعالي: بحيث يعتبر الفرد عن انفعاله بصورة متزنة بعيدة عن التعبيرات البدائية والطفولية.

كخلاصة عن مظاهر الصحة النفسية هي أن يكون الشخص متزنا في رد الفعل فلا يجب أن يكون بـاردا أو عنده اللامبالاة أو يكون منفعلا بشكل زائد لكنه يجب أن يتعامل مع المواقف اليومية بطريقة جيدة ومناسبة وعقلانية ودائما يسعى إلى أن يجد حلول للمشكلات التي تواجهه.

منهجية الدراسة:

بما أن المنهج هو المسلك والطرق المنظمة التي تسهم في إعداد وتنفيذ الأحداث العلمية كي تحقق الهدف والغاية منها وبناءا على طبيعة ومجرى الدراسة والأهداف التي تسعى لتحقيقها فقد تم إتباع المنهج الوصفي الإحصائي بهدف الوصول إلى الحكم على العلاقة بين التشوهات المعرفية والصحة النفسية لطلبة علم النفس كما هي في الواقع.

أدوات الدراسة: تم الاعتماد في هذه الدراسة على الأدوات التالية

- المقابلة : تم الاعتماد على هذه المقابلة أثناء تطبيق مقياس التشوهات المعرفية ومقياس الصحة النفسية وتدعى هذه العملية بالمقابلة الموجهة لأن الباحث هو الذي يحدد مجرى المقابلة، وذلك عن طريق طرح بعض الأسئلة للمبحوث تجعله مقيدا في كيفية الإجابة.

وتمت المقابلة في هذه الدراسة بالتوجه إلى كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية بالتحديد في قسم علم النفس،إذ تم عرض المقياسين على عينة من الطلبة وقد كان الرد مختلفا منهم من وافق ومنهم لا، وفي الأخير تم جمع 100 طالبا مقسمين إلى (50) أنثى و(50) ذكر.

- الملاحظة: تمت الملاحظة عند القيام بالمقابلات مع الطلبة وذلك عن تطبيق مقياس التشوهات المعرفية ومقياس الصحة النفسية، حيث تم ملاحظة التفاعل المباشر وكانت الاستجابات إيجابية مع مقاييس الدراسة.

- مقياس التشوهات المعرفية: تم تطوير مقياس التشوهات المعرفية استنادا الى الأدب النظري والدراسات السابقة منها دراسات عربية وأخرى أجنبية ومنها: استبيان التشوهات المعرفية إعداد باتريك بوسيل (2009)، اختبار التشوهات المعرفية من إعداد أهمية مصطفى (2006)، ومقياس التشوهات المعرفية إعداد هبة صلاح (2005)، إذ تهدف هذه المقاييس لقياس التشوهات المعرفية لدى الشباب الجامعي، فقد تم وضع هذا المقياس لتعطي أكبر قدر من التشوهات المعرفية من خلال المواقف الحياتية، حيث تم تقسيم

العبارات لمجموعات تضم الأبعاد الستة بحيث تدور معنى ومضامين عبارات كل مجموعة حول محور واحد فرعي يمثل احد أبعاد التشوهات المعرفية وبذلك توزعت العبارات جميعا على ستة أبعاد.

وفيما يلي جدول يوضح هذه الأبعاد وعدد العبارات الخاصة بكل منهما.

الجدول رقم (01): يوضح أبعاد مقياس التشوهات المعرفية:

م	أبعاد التشوهات	عدد العبارات
1	تفكير ثنائي	7
2	تعميم زائد	6
3	تفسيرات شخصية	6
4	تفكير كارثي	6
5	تهوين	6
6	تجريد انتقائي	6

حيث وضعت الباحثة تصورا نظريا لما يمكن أن تكون عليه المواقف الممثلة لأبعاد التشوهات المعرفية وتمت صياغة بنود وعبارات المقياس، ورعي ان تكون بسيطة ومختصرة قدر الإمكان، ثم قامت الباحثة بتطبيق المقياس على العينة المبدئية التي تكونت من 30 طالب وطالبة، وتتدرج الإجابة على المقياس من خلال متصل من ثلاثة خيارات (غالبا-أحيانا-نادرا).

بحيث تعطي الدرجة كما يلي: (غالبا=3، أحيانا=2، نادرا=0).

- مقياس الصحة النفسية: اعتمدت الباحثة على قائمة كورنل الجديدة للنواحي الانفعالية والمزاجية (طبعة 1986). صممت هذه القائمة طرف عدة باحثين وهم "كيف برودمان" و"البرت اردمان" و"هارلدولف" و"بول مسكر فيت".

تعد هذه القائمة صورة متطورة من نسخة كورنل الاصلية التي طبعت سنة 1946 والتي كانت تضم 101 سؤالا و10 مقاييس وأصبحت تضم 18 مقياسا و223 سؤالا، قام بتعريفها وإعدادها الدكتور محمود السيد أبو النيل بجامعة عين شمس سنة (1995).

استعملت الباحثة الجزء المخصص للنواحي الانفعالية والمزاجية ويضم هذا الجزء 51 سؤالا يحتمل كل سؤال استجابتين: (نعم) أو (لا)، تضم هذه القائمة ستة أبعاد وهي:

عدم الكفاية (m): هو درجة الفرد على قائمة كورنل الجديدة للنواحي الانفعالية والمزاجية، ويكون أقل كفاية كلما ارتفعت درجة عن المتوسط وأكثر كفاية كلما انخفضت درجة عن المتوسط وتعكس بنود المقياس الفرعي لعدم الكفاية، ضعف الأداء الوظيفي للفرد مصحوبة بالارتباك والحيرة ومشاعر النقص الخبرة في الحياة العاملة والخمول.

الاكتئاب (n): هو درجة الفرد على قائمة كورنل الجديد للنواحي الانفعالية والمزاجية، ويكون أكثر

اكتئابا كلما ارتفعت درجة عن المتوسط وأقل اكتئابا كلما انخفضت درجته عن المتوسط.

وتعكس بنود المقياس الفرعي للاكتئاب الشعور العام بالعزلة والحزن المصحوب باليأس والتشاؤم والملل السريع من كل شيء والرغبة في الانتحار، (زهران، 2005).

القلق : هو درجة الفرد على قائمة كورنل الجديدة للنواحي الانفعالية والمزاجية، ويكون أكثر قلقا كلما ارتفعت درجته عن المتوسط واقل قلقا كلما انخفضت درجته عن المتوسط، وتعكس بنود المقياس الفرعي للقلق شعور عام غامض غير سار بالتوقع والخوف والاستياء والضجر والشعور بالتعب لأقل مجهود وضعف التركيز وسرعة الانفعال والتوتـر.

الحساسية p: هو درجة الفرد على قائمة كورنل الجديدة للنواحي الانفعالية والمزاجية ويكون أكثر حساسية كلما ارتفعت درجته عن المتوسط وأقل حساسية كلما انخفضت درجته عن المتوسط وتعكس بنود المقياس الفرعي للحساسية الشعور العام بالحساسية الزائدة والخجل وتوقع الأذى من الغير وسرعة الغضب والانفعال.

الغضب q: هو درجة الفرد على قائمة كورنل الجديدة للنواحي الانفعالية والمزاجية ويكون أكثر غضبا كلما ارتفعت درجته عن المتوسط واقل غضبا كلما انخفضت درجته عن المتوسط وتعكس بنود المقياس الفرعي للغضب شعور عام للاجتياح والاستشارة الزائدة والانفعالات الحادة غالبا ما يكون مصحوبا بعدوانية مباشرة وغير مباشرة.

التوترr : هو درجة الفرد على قائمة كورنل الجديدة للنواحي الانفعالية والمزاجية، ويكون اكثر توترا كلما ارتفعت درجته عن المتوسط واقل توتر كلما انخفضت درجته عن المتوسط وتعكس بنود مقياس الفرعي للتوتر العصبية الشديدة وإرتجاف الأطراف والخوف الشديد.

يتم تصحيح كل مقياس فرعي من المقاييس الستة على حدة، بإعطاء درجة على كل سؤال أجاب عنه المبحوث بنعم أما الإجابة لا درجتها دائما صفر بذلك فان عدد العبارات على كل مقياس فرعي يساوي الدرجة الكلية على هذا المقياس.

عينة الدراسة:

لغرض إنشاء التحليل الإحصائي لمقياس التشوهات المعرفية ومقياس الصحة النفسية إخترنا عينة الدراسة المكونة من 100 طالبا المتمثلة في طلبة علم النفس العيادي إذ تم تقسيمهم إلى 50 طالبة و 50 طالبا وقد تم اختيارهم بطريقة قصدية.

خصائص عينة الدراسة:

الجدول رقم (02) يبين خصائص عينة الدراسة الأساسية.

الجنس	العدد	النسبة المئوية
ذكور	50	50%
أناث	50	50%
مجموع	100	100%

مكان إجراء الدراسة:

تمت الدراسة الأساسية في شهر ديسمبر 2022 واستمرت إلى غاية شهر أفريل2023، وقد أجريت على طلبة جامعة ابي بكر بلقايد تلمسان التابعين لكلية العلوم الإنسانية والاجتماعية بالتحديد في قسم علم النفس.

الأسلوب الإحصائي:

تم تفريغ النتائج بواسطة الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية والإنسانية (spss). ونظرا لطبيعة متغيرات الدراسة الذي يمثل قيم حقيقية متصلة بأفراد العينة المدروسة، تم استخدام معامل الارتباط بيرسون.

جدول رقم(03) يوضح الارتباط بين درجات التشوهات المعرفية والصحة النفسية :

		T1	T2
T1	Corrélation	1	0.60
	Sig.		000
	N	100	100
T2	Corrélation	0.60	1
	Sig.	.000	
	N	100	100

من خلال النتائج المتوصل إليها بعد المعالجة الإحصائية وهذا مايبينه الجدول رقم(03) والمتمثلة في أبعاد مقياس التشوهات المعرفية والتي هي التفكير الثنائي، التجريد الانتقائي، التهوين والتفكير الكارثي، التفسيرات الشخصية والتعميم الزائد حيث يتبين تأثيرها على عينة الدراسة . وباعتبار الصحة النفسية هي مدى تحقيق الفرد وتوافقه مع البيئة المحيطة به وانجازاته حيث أن الطلبة هم في مرحلة عمرية هامة من حيث الاستقرار النفسي والتوجه نحو عالم الشغل ومن خلال الترسبات الاجتماعية التي عاشوها خلال مراحل حياتهم تتشكل لديهم نوع من التشوهات المعرفية حول الدراسة أو العمل، وكذا المجالات الحياة المختلفة حيث نجد نوع من التفكير المتسلط كذلك نوع من التنافر المعرفي حول اختيار بعض المسارات، ومستوى الصحة النفسية تتأثر بطبيعة أو نوع التشوهات المعرفية التي يعتقدها ويتبناها الطلبة لمختلف توجهاتهم المعرفية وكذا التأثيرات

الاجتماعية والإنسانية وصراعات علائقية ونفسية واجتماعية حيث كثيرا ما نجد بعض التشوهات المعرفية وخاصة التنافر المعرفي الذي يجعل أو يضع طالب بوضعية صراعية بين ما يعتقده وما يريد أن يعيشه وبالتالي تظهر لديهم مجموعة من السلوكيات والتي تجعلهم في عدم الشعور بالراحة والاستقرار النفسي حيث تبين لنا من خلال نتائج الدراسة تأثير إيجابي وعالي ودال إحصائيا في تأثير التشوهات المعرفية ومستوى الصحة لدى طلبة الجامعة، هذا ما توصلت اليه دراسة راهبة عباس العادلي سنة (2016) .

توجد علاقة إرتباطية دالة إحصائيا من حيث بعدي التفكير الثنائي والتعميم الزائد ومستوى الصحة النفسية لدى أفراد العينة المدروسة وهذا يفسر ما يلي:

مختلف التجارب التي عاشوها الطلبة أفراد العينة المدروسة خاصة الفاشلة منهم، وانعكاسات نفسية وعدم قدرة الطلبة على تفسيرها ووضعها في إطار صحيح أثرت بشكل كبير على عملية التوازن النفسي لديهم حيث نجد المظاهر النفسية التالية: إرتفاع مستوى القلق، الانطواء، الاكتئاب الصراع النفسي، حيرة وارتباك، الخوف من المستقبل، تحيز معرفي، حيث أن هذه المظاهر السلوكية مرتبطة بالتشوهات المعرفية التي هي متشكلة في البنية المعرفية لدى أفراد العينة المدروسة، وهذا ما توصلت إليه دراسة أحمد سالم عبد الحميد المعايطة سنة (2016).

توجد علاقة ارتباطية دالة احصائيا من حيث بعدي التفسيرات الشخصية والتفكير الكارثي ومستوى الصحة النفسية لدى أفراد العينة المدروسة وهذا ما يفسر بما يلي:

إن لدى أفراد العينة هي عدم اكتمال التحرر المعرفي، تأثير الأحكام المسبقة والذاتية والشخصية على وضعيات المعايشة عدم التحكم والنضج الانفعالي والتفكير العاطفي الذي هو بعد من أبعاد التشوهات المعرفية حيث مستوى الصحة النفسية يتأثر بالمعتقدات التي يتبناها أفراد العينة، وسيطرة الجوانب الانفعالية على الوضعيات المختلفة منها ما يتعلق بكيفية حل المشكلات والعلاقات شخصية، الحياة المهنية، والاتجاهات

السلبية نحو التخصص، والتحيز الاجتماعي وهذا ما توصلت إليه دراسة خضراوي حسينة وبونصلة عبير سنة 2021.

توجد علاقة دالة إحصائية بين بعدي التهوين والتجريد الإنتقائي ومستوى الصحة النفسية لدى أفراد العينة المدروسة وهذا يفسر ما يلي:

تأثير المعتقدات والأفكار اللاعقلانية التي تبناها أفراد عينة الدراسة على مستوى الصحة النفسية لديهم فيما يخص التعامل مع الوضعيات الضاغطة وفقر في استراتيجيات المواجهة والتعبير الخاطئ عن الانفعالات، وأيضا وجود بعض الأفكار المتمثلة في رفض الايجابيات أو ما يصطلح عليه التوقعات السلبية من الأشياء وتأثير بعد الذاتية والأفكار اللاعقلانية المتمثلة في البحث عن المثالية سيطرة الأحكام المسبقة وكذلك التفاعل المبالغ فيه مع الأحداث أو التقليل من أهميتها وغياب الكفاءة المعروفة والاجتماعية لدى أفراد العينة المدروسة وهذا ما كما أنه توجد عدة عوامل أخرى ثقافية واجتماعية تؤثر في بنية التشوهات المعرفية لدى عينة الدراسة.

الخاتمة:

من خلال ما توصلت إليه نتائج الدراسة حول موضوع علاقة التشوهات المعرفية ومستوى الصحة النفسية لدى طلبة علم النفس، وبعد المعالجة النظرية لمتغيرات الدراسة، وكذلك نتائج الدراسة الميدانية، باستخدام المعالجة الإحصائية لبيانات الدراسة، بالاعتماد على الوسائل والأدوات العلمية المستخدمة في الدراسة، وبعد تفسير النتائج في ضوء الفرضيات، نستنتج أن مجال الصحة النفسية مجال مهم ويتأثر بمختلف الجوانب للحياة النفسية منها بعد التشوهات المعرفية، حيث تبين أن أفراد عينة الدراسة لديهم تشوهات معرفية مختلفة يعتمدون عليها في سلوكياتهم المختلفة سواء مع أنفسهم أو مع الآخرين وفي الكثير من السلوكات لا يعترفون بالخطا انطلاقا بأنها صحيحة وبالتالي نجد من بعض السلوكات التي يتحدثون عنها، كثرة الشكوى، الشعور بالاحباط المستمر،

المبالغة في الإنفعال، المعاملة بالمثل، ارتكاب سلوكات مخالفة بحكم التعميم وهذه كلها أفكار تشكل قوالب وأنماط في التفكير وبالتالي التأثير في مستوى الصحة النفسية، ومن هنا نجد أن استخدام بعض التقنيات التي تعتمد على النموذج المعرفي السلوكي هي ذات البعد العالمي في العلاج النفسي، وعملية تصحيح وتعديل وإعادة البناء المعرفي تؤثر بصفة ايجابية على الصحة النفسية لدى الفرد .

توصيات واقتراحات:

من جملة ما نوصي به من خلال نتائج الدراسة:

- التشوهات المعرفية تؤثر بشكل كبير على الصحة النفسية لدى طلبة علم النفس.

- المتابعة النفسية للطلبة ضرورية للحالات التي تعاني من مشاكل نفسية كسوء التوافق، الادمان لدى الطلبة، الغش، الإهمال الدراسي.

- التشوهات المعرفية بعد هام في تشكيل الاضطرابات النفسية.

- ضرورة القيام بدراسات تخص متغير التشوهات المعرفية وتحديد طبيعتها ومضمونها وعلاقتها بمتغيرات أخرى كالاضطرابات النفسية والتوافق النفسي وغيرها من المتغيرات النفسية.

- التشوهات المعرفية تعتبر مؤشر دال في العملية التشخيصية والعلاجية .

المراجع:

أحمد روان، (2020)، النظرية العقلانية الانفعالية، /phttps://earabi.com/educational-science، تم الاطلاع عليه يوم الاحد 22 جانفي 2023 على الساعة 18:19

أحمد سالم عبد الحميد المصايطة، (2016)، مستوى التشوهات المعرفية لدى الطلبة وعلاقتها بالإساءة اللفظية الموجهة لهم من المعلمين في مدارس مديرية لواء القصر، رسالة مقدمة الى كلية الدراسات العليا استكمالا لمتطلبات الحصول على درجة الماجيستر في الإرشاد النفسي والتربوي، قسم الإرشاد والتربية الخاصة، جامعة مؤتة.

أديب محمد الخالدي، (2009)، الصحة النفسية نظرية جديدة، ط3، دار وائل للنشر، عمان.

أرون بيك، (2000)، العلاج المعرفي والاضطرابات الانفعالية، ط1، دار النهضة العربية للطباعة والنشر، بيروت.

أفنان نظير دروزه، (2004)، أساسيات في علم النفس التربوي، استراتيجيات الإدراك ومنشطاتها كأساس لتعميم التعليم، دراسات بحوث وتطبيقات، ط1 دار الشروق للنشر والتوزيع، عمان، الأردن.

أم الخير طيابية، (2019)، الصحة النفسية وعلاقتها بقلق الامتحان لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي، دراسة ميدانية بثانوية جابر بن حيان المسيلة، مذكرة مكملة لنيل شهادة الماستر في علوم التربية، تخصص توجيه وأشاد، جامعة محمد بوضياف المسيلة.

جمال أبو دلو، (2015)، الصحة النفسية، ط 5، دار الفكر ناشرون وموزعون، المملكة الأردنية الهاشمية، عمان.

حامد عبد السلام زهران، (2005)، الصحة النفسية والعلاج النفسي، ط4، عالم الكتب للنشر والتوزيع، القاهرة مصر.

حسينة خضراوي، عبير بوبصلة، (2021)، التشوهات المعرفية وعلاقتها بالكفاءة الذاتية لدى طلبة قسم علم النفس دراسة ميدانية بجامعة المسيلة، مذكرة مكملة لنيل شهادة الماستر في علم النفس العيادي، جامعة محمد بوضياف، المسيلة.