

التفكير الانتحاري وعلاقته بالتشوهات المعرفية لدى طلبة الجامعة

أ.د. خديجة حسين سلمان

khadejaslmn@gmail.com

الجامعة المستنصرية ، كلية التربية ، قسم العلوم التربوية والنفسية

الملخص:

يهدف البحث الحالي التعرف إلى:

1. التفكير الانتحاري لدى طلبة الجامعة.
 2. التشوهات المعرفية لدى طلبة الجامعة
 3. العلاقة بين التفكير الانتحاري والتشوهات المعرفية لدى طلبة الجامعة.
 4. الفروق في العلاقة بين التفكير الانتحاري والتشوهات المعرفية لدى طلبة الجامعة تبعاً لمتغير الجنس (ذكور - إناث).
 5. الفروق في العلاقة بين التفكير الانتحاري والتشوهات المعرفية لدى طلبة الجامعة تبعاً للتخصص (علمي - إنساني).
- ولتحقيق أهداف البحث قامت الباحثة بتبني مقياس (الطائي 2019) لقياس التفكير الانتحاري والذي يتكون بصورته النهائية من (24) فقرة ومقياس ارون بيك والمغرب من قبل (الشمري 2013) لقياس التشوهات المعرفية والذي يتكون بصورته النهائية من (39) فقرة. وبعد استخراج الخصائص السيكومترية للمقياسين من صدق وثبات، قامت الباحثة بتطبيق المقياسين على عينة مكونة من (200) طالب وطالبة من طلبة كلية التربية/ الجامعة المستنصرية اختيروا بالطريقة العشوائية.
- وقد اظهرت النتائج بأن الطلبة ليس لديهم افكار انتحارية مقارنة بالمتوسط النظري كما انهم يتمتعون بوعي عالي ولا يمتلكون تشوهات معرفية، كما اظهرت النتائج وجود علاقة طردية بين التفكير الانتحاري والتشوهات المعرفية ، في حين لم تظهر فروق في العلاقة بحسب متغيري الجنس والتخصص. وفي ضوء النتائج أعطت الباحثة بعض التوصيات والمقترحات.
- الكلمات المفتاحية :** علم النفس التربوي ، التفكير الانتحاري ، التشوهات المعرفية .

Suicidal ideation and its relationship to cognitive distortions among university students

Abstract

The current recognition research aims to:

1. Thinking about finishing university.
2. Tourism distortions at the university
3. Correspondence between suicidal ideation and tourist distortions with university students.
4. The difference in the compatibility between creative thinking and tourism distortions at the university according to the gender variable (males - females).
5. Differences in compatibility between intellectual thinking and tourism distortions at the university according to specialization (scientific-humanitarian).

To achieve the research objectives, the researcher adopted the scale (Al-Taie 2019) to measure suicidal ideation, which in its final form consists of (24) items, and the Aaron Beck scale, Arabicized by (Al-Shammari 2013), to measure cognitive distortions, which in its final form consists of (39) items. After extracting the psychometric properties of the two scales in terms of validity and reliability, the researcher applied the two scales to a sample of (200) male and female students from the College of Education/Al-Mustansiriyah University who were chosen randomly.

The results showed that the students do not have suicidal thoughts compared to the theoretical average, and that they enjoy high awareness and do not have cognitive distortions. The results also showed that there is a direct relationship between suicidal ideation and cognitive distortions, while no differences appeared in the relationship according to the variables of gender and specialization. In light of the results, the researcher gave some recommendations and suggestions.

Keywords: Educational psychology, suicidal ideation, cognitive distortions.

الفصل الاول

التعريف بالبحث

أولاً: مشكلة البحث:

أكد المعرفيون أن المشكلة الحقيقية للاضطرابات النفسية والانفعالية هي أن الناس لا تضطرب كثيراً بالأحداث وإنما تضطرب بسبب رؤيتهم وتفسيراتهم وتوقعاتهم وافتراساتهم الخاطئة والمشوهة التي يعزونها الى تلك الاحداث وعلى هذا أكد بيك Beck أن مشكلة التشوهات المعرفية تكمن بالدرجة الاساس في أن الفرد يقوم بتحريف الواقع والحقائق بناءً على مقدمات مغلوطة وافتراسات خاطئة تنشأ عن تعلم خاطئ حدث في احدى مراحل النمو المعرفي للفرد. أي أن المحتوى المعرفي للفرد في حالة الاضطراب ينطوي على تحريف او تشويه دائم لاحداث الحياة، ولذلك فإن الكثير من الاضطرابات النفسية وعدم التوافق الاجتماعي يعتمد الى حد بعيد على التشوهات المعرفية التي تؤثر في التفكير والانفعالات مما تسبب اساليب تفكير غير منطقية ونظرة سلبية نحو الذات والعالم والمستقبل (Beck A. , 1999, p. 31).

فيري كيلي Kelly أن المشكلات تظهر عندما يعجز النظام البنائي System Construct نتيجة التشوهات في البنى المعرفية لدى الفرد في توقع الحوادث او احتوائها ضمن الخبرات السابقة بطريقة يكفل القيام بسلوك منظم الامر الذي يؤدي الى احداث تشويه في النظام التصوري للفرد وهذا بدوره يقود الى التوتر .

أما اليس Ellis فينظر الى اسباب نشوء الاضطرابات النفسية الى ما تم تعلمه من افكار ومعتقدات غير عقلانية أنتجت تشوهات معرفية تقود الفرد الى لوم الذات Self- blame والآخرين والتي تعد حجر الزاوية في معظم الاضطرابات الانفعالية (Rudd, 1988, p. 65).

والتشوهات المعرفية تؤدي الى التشاؤم والسلبية فهي طريقة تجعل من الفرد أن يتوقع الاسوء دوماً ويركز على نواحي النقص والفشل لا العكس ويركز علماء النفس المعرفيين على مراحل الطفولة التي تؤدي دوراً هاماً في تلقي الافكار التلقائية المسببة للتشوهات المعرفية فهي مكتسبة من طريق التنشئة الاجتماعية منذ الطفولة فتصبح فلسفة يعتمد عليها الفرد في المستقبل لتفسير احداث الحياة. (Beck A. , 1999, p. 55)

وتعد الافكار اللاعقلانية واحدة من المشاكل التي تؤثر في الفرد مما يتطلب الوقاية منها ومواجهتها ليبقى سوياً في تفكيره بعيداً عن الافكار الخاطئة أو المبالغة في تقدير المواقف والاحداث ويكون التخفيف من التفكير السلبي أو اللاعقلاني بتصحيح التفسيرات الخاطئة والتفكير الخاطئ والاستنتاجات الخاطئة، فاذا استمر هذا التفكير الخاطئ لدى الافراد ولم يتم تصحيحه في بدايته فانه يؤدي الى الإصابة ببعض المشاكل منها التفكير الانتحاري، إذ نشرت دائرة البحوث التابعة لمجلس النواب العراقي في نيسان 2014 عن انتشار الانتحار في العراق اذ بلغت الاحصائيات من 2003 الى 2013 وكانت بغداد في المرتبة الثالثة بواقع 125 حالة بالنسبة إلى محافظات العراق (خضر، 2019، صفحة 2).

اما على المستوى الاكاديمي فقد قدم العلماء والباحثون جملة من الدراسات التجريبية والميدانية اسهمت في الحصول على مؤشرات للمشكلات التي تسببها التشوهات المعرفية. إذ يؤكد الباحثون ان التكوين المعرفي للفرد لا يؤثر في طريقة استقباله وتخزينه وتنظيمه ثم استدعائه للمعلومات من الذاكرة فحسب، ولكن ايضاً يؤثر بالتكوين المعرفي في افعال الفرد وسلوكه وصحته النفسية ومرضه النفسي، فالتكوين المعرفي يحدد طبيعة الاضطراب الإنفعالي.

وترى الباحثة إن المجتمع العراقي يتعرض اليوم اكثر من اي وقت مضى الى وابل من الرسائل المضرة والمدمرة التي تؤكد على القسوة والكراهية والبغضاء والعنف وعدم التسامح والظلم والتي بدورها تدمر نسيجه الاجتماعي وخلق محتواً معرفياً مشوهاً بان العالم لئيم وقاسي وعنيف وغير عادل ويولد لديهم شعوراً سلبياً بالخوف والاحباط والتشوهات المعرفية تأتي نتيجة منطقية لتلك الظروف البيئية الضاغطة وأن الاحداث البيئية السلبية التي يدركها الفرد تنشط التشوهات المعرفية التي تؤدي الى نظرة سلبية اتجاه الذات والعالم والمستقبل مما قد يولد التفكير بالانتحار وهذا بدوره ينعكس على شكل ضغوط تؤثر في الدراسة وفي الحياة الأسرية والاجتماعية.

ولما كانت المرحلة الجامعية من المراحل المهمة في حياة الفرد والتي تتكون فيها توجهاته المستقبلية وطريقته في إدارة المواقف الحياتية التي يمر بها، إذ إن سوء التوافق في مجال معين يكون له صده وتأثيره في المجالات الأخرى، فالإنسان وحدة جسمية نفسية اجتماعية وإن اضطرب فيه جانب ما اضطرب له سائر الجوانب لهذا شعرت الباحثة بوجود حاجة لإجراء بحث علمي يتناول التشوهات المعرفية وما لها من علاقة بالتفكير الانتحاري لدى هذه الشريحة المهمة من شرائح المجتمع.

ومن هنا تتحدد مشكلة هذا البحث بالإجابة عن السؤال الآتي: ما طبيعة العلاقة بين التفكير الانتحاري والتشوهات المعرفية؟

ثانياً: أهمية البحث :

لقد ميز الله سبحانه وتعالى الإنسان وخصه بالتفكير والتميز عن سائر مخلوقاته إذ أنه عندما يحدث تغيير جوهري في جانب معرفي، فإن ذلك يؤدي إلى حدوث تغيرات هامة في الكثير من الانفعالات والسلوكيات.

إذ تعد المعرفة هي طريق الإنسان للتعرف على ذاته وعلى العالم من حوله والتوصل إلى حقائق الأشياء ونمو العقل الإنساني، وهي وسيلة الإنسان للسيطرة على الأشياء كما يؤكد " أوجست كونت" الذي يقول إذا عرفت إستطعت وعلى الرغم من أن المعرفة كما يؤكد "فرويد" أنها جزء هام في الطريق إلى الشفاء، وكما يرى رسل " Russet" أن المعرفة مصدر السعادة، إلا أن هذه المعرفة عندما تضطرب فإنها لا تصبح هي السعادة والشفاء، بل تصبح المرض والشقاء (محمود، 1989، صفحة 98).

ويشير كلارزو (Clarizio, 1985) إلى أهمية التشخيص المعرفي للاضطرابات الانفعالية وأن وراء كل إنفعال أو سلوك أو اضطراب إنفعالي بناء معرفي سابق لظهوره وأن الأسلوب الأمثل للتخلص من تلك الاضطرابات الإنفعالية يكمن في تعديل أو تغيير هذه البناءات المعرفية.

ويوضح روبنز (Robins) أهمية العمليات المعرفية والعقلانية في فهم السلوك الإنساني فهو يوضح أن الشفاء من الإضطرابات النفسية عبارة عن تنمية الوعي العقلاني، وهذا ما يؤكد جان بياجيه " Piaget" في منظوره النمائي عن دور العمليات المعرفية التي تتحدد بماذا ؟ وكيف؟ يفكر الفرد في نفسه وفي العالم من حوله، هذه العمليات كما يرى "بياجيه" هي أساس كل شيء في حياة الفرد بما في ذلك الخبرات الدافعية والانفعالية والاجتماعية للاسوياء والمضطربين على حد سواء (الزويبي، 1981، صفحة 191).

ويشير هولون وكندال (Hollon & Kendell, 1980) إلى وجود اتجاه كبير ناحية الدور المعرفي في معرفة أسباب المرض والوقاية منه بل وفي علاجه وفي الأنواع المختلفة من الأمراض النفسية ويتفق دورتي (Doherty:1992) في ما أكده هولون وكندال (1980) في أن البحوث المستقبلية يجب أن تناقش التوسطات المعرفية في العلاقة بين المشكلات السلوكية التي يتعرض لها الفرد والاعراض الانفعالية الناتجة عن ذلك (Rudd, 1988, p. 297).

وقد وجدت دراسة الفرحاتي (1997) علاقة بين أساليب عزو العجز المتعلم والتشوهات المعرفية، كما أظهرت أن المتغيرات الذاتية وسوء التنظيم والمحابة والثبات واتجاه الهدف والتنوع والنماسك تشكل افضل المتغيرات للتنبؤ بمتغير التشوهات المعرفية (الدباغ، 1994، الصفحات 335-338).

وأشارت دراسة ديل ووليامز (Deal & Williams, 1988) فقد اسفرت عن ان هناك ارتباط بين الضغوط الحياتية الشخصية للفرد وعدد المواقف الضاغطة التي تعرض لها (Jones, 1996, pp. 477-490) أما دراسة صوفي ريد وآخرون (Reid, et.al, 2006)، فقد اشارت النتائج الى ان المستويات العليا من القلق والاكتئاب والعوان ترتبط ببعض التشوهات المعرفية مثل الانتباه الى المعلومات السلبية والتفسير السلبي للأحداث الغامضة واستعمال العبارات السلبية مع الذات، وكان أعلى هذه التشوهات المعرفية ارتباطاً بالقلق هو بعد الانتباه إلى المعلومات السلبية للمواقف أو الحدث، بالإضافة إلى انتشار التشوهات والأخطاء المعرفية في مرحلة الطفولة (Rich, 1996, pp. 531-549).

ويؤكد جاري إمري (1988) - وهو من رواد العلاج المعرفي - "أن الافكار السلبية تزيد من التشويه المعرفي وتؤدي الى أن يتفاعل الفرد بما حوله بطرق مبالغ فيها وغير تكيفية، وهذا الغلاف الذي يشوه الإدراك ما هو الا سلسلة من الاعتقادات السلبية تتعلق بالعديد من المجالات مثل النجاح أو الفشل، القبول أو الرفض من الآخرين، الصحة أو المرض، والمكسب أو الخسارة، وحين يصبح

الفرد مكتئباً فعادة ما يشوه جميع خبراته في اتجاه سلبي، ثم يصل إلى استنتاجات خاطئة من مقدمات محرفة، الامر الذي يدعم بدوره تقديره السلبي عن ذاته (العالمية، 2002، صفحة 114) .

وقد "وجد (Rich,1991) في دراسة حول الضغط النفسي ومحاولات الانتحار (في مجموعات من مختلف الفئات العمرية) أن ضحايا الانتحار من المراهقين الذين يعانون من ضغوط نفسية أكثر ممن كانوا أكبر منهم سناً (ريمة، 2012: 5)". فالمرهق يجد نفسه دائماً تحت ضغط لكي يؤدي الأفضل، ويصنع الآباء أيضاً أهدافاً لأبنائهم المراهقين تفوق قدراتهم فيجعل المراهق يفشل بشكل متكرر مما يتوجه المراهق نحو الاكتئاب والتفكير بالانتحار " (Beck A. K., 1979, pp. 343-352).

"ولقد وجدت نتائج الدراسات إلى ان هناك اختلاف بالسن والجنس، إذ يحدث الانتحار لدى البالغين إما التفكير بالانتحار يحدث لدى المراهقين، والتفكير بالانتحار يكثر عند الإناث أكثر من الذكور بينما الانتحار أكثر لدى الذكور يرجع ذلك الى خوف الانثى من التعبير عن عدوانيتها وكراهيتها بشكل مباشر" (Wilmott&et.al.,1986:32). "وهذا ما أكدته منظمة الصحة العالمية فقد وجدت أن محاولات الانتحار عند الإناث تكون بين 15-19 سنة" (ريمة، 2012، صفحة 100) "

"وتعد الإناث أكثر من الذكور تفكيراً في الانتحار ومحاولة القيام به ولكن الذكور أكثر من الإناث اتماً للانتحار" (Otsuki,2002,P.1) "وهذا الذي جعل المسؤولين بطالبون بإدخال البرامج العلاجية والتدخل السايكولوجي في المدارس". (منظمة الصحة العالمية ،2002: 195). "فكرة الانتحار لدى المراهقات غالباً ما تنترجم من خلال تحدثهم عن الرغبة في الموت وفقدان الاهتمام بالمدرسة والزميلات ويهملن مظهرهن الشخصي ويهين ممتلكاتهن" (محمود، 1989، صفحة 334)

"فالمفكر بالانتحار حسب رأي أرون بيك يرى مستقبله مثقل بالألم و العناء ولا يجد سبيلاً لتخفيف عذابه وتحسين وضعه ولا يتوقع التحسن، فيرى أن الانتحار خطوة منطقية كما يرى بالانتحار بأنه ليس مجرد وضع نهاية لشقائه وبؤسه، بل يفترض ايضاً بأنه يرفع عن أسرته عبئاً ثقيلاً فيتمثل التفكير بالانتحار بالرغبة بوضع حداً لحياته عن طريق الانتحار، ويعتقد الشخص الذي يرغب بالانتحار بان الجميع سيكون بحال افضل اذا هو مات فيعد نفسه تافهاً لا نفع منه" (أبو اسعد، احمد وعربيات، 2012، صفحة 101) .

"إن اظهرت نتائج دراسة جوشي وسينغ (Singh&Joshi,2008:259) التي هدفت للتعرف على علاقة الأفكار الانتحارية بالضغط النفسي والاكتئاب وسمات الشخصية بالهند، الى وجود علاقة ارتباطية بين الأفكار الانتحارية والأحداث الضاغطة، كما أشارت إلى أن ارتفاع مستوى الضغط يؤدي إلى زيادة التفكير بالانتحار، و أيضاً وجود علاقة ارتباطية موجبة بين الاكتئاب والتفكير في الانتحار".

"ودراسة ديولورس وفكتور (victor&Delores,2005) عن علاقة الضغط النفسي و احترام الذات بالأفكار الانتحارية عند المراهقين، بينت النتائج إلى أن هناك علاقة بين كل من الضغط النفسي وتقدير الذات والتفكير في الانتحار إذ أن تدني احترام الذات أو التقدير السيء للذات، و زيادة التعرض للمواقف الضاغطة وعدم القدرة على مواجهتها كثيراً ما يدفع إلى التفكير في الانتحار".

"فالانتحار يتولد نتيجة لوم الذات بسبب الضغوطات على المراهق كما أن الاكتئاب واليأس لدى المراهق يؤدي الى التفكير بالانتحار" (Nock,2012,:257). "فهنا يبدأون بالتفكير والشعور بأنهم لا يستحقون العيش بعد الان ويخططون لإنهاء حياتهم التي هي بداية للتفكير الانتحاري، فالتفكير الانتحاري هو التفكير حول كيفية قتل النفس التي تتراوح من خطه مفصلة الى تفكير عابر (Manani&Sharma,2013:77). "ورغم ان التفكير الانتحاري قديم قدم الإنسانية الا ان البحث فيه علمياً حديث العهد وربما يعود ذلك الى حساسية موضوع الانتحار اجتماعياً ودينياً وما يصاحبه من مشاعر وانفعالات مدمرة للأسرة والمجتمع" (معمرية، 2006، صفحة 109)".

"وكما تشير ادبيات الصحة النفسية الى ازدياد حالات الانتحار في المجتمعات الغربية في حين تجد أن الدراسات والاحصاءات العلمية عن الانتحار قليلة نسبياً في بلدنا الا ان ما ظهر لحد الان يشير الى تزايد حالات الانتحار والشروع فيه وان كانت الارقام المسجلة رسمياً لا تدل على ذلك، الا ان الانتحار أكثر بكثير من الارقام المسجلة لدى الدوائر المختصة" (الدباغ، 1994، صفحة 148) .

"ووفقاً لتوقعات منظمة الصحة العالمية فإن معدلات الانتحار سوف ترتفع على مستوى العالم بنسبة (50 %) بحلول عام (2020) لتصل اعداد المنتحرين في العالم الى مليون ونصف المليون منتحراً سنوياً، ويشير تقرير منظمة الصحة العالمية الصادر في عام (2007) إلى أن معدل الانتحار في فئة الشباب المراهقين في تزايد مستمر." (المغربي، 2015، صفحة 172) .

"وبسبب الاوضاع السلبية والتغيرات المتنوعة التي مر بها العراق في السنوات الاخيرة، كل ذلك له عدد من الافرازات السلبية التي ادت الى ظهور اليأس وفقدان الامل مما يولد التفكير بالانتحار" (خضر، ٢٠١٠: ٩) . "وذلك لان الفرد اليأس وفاقدا الامل يظن ان الانتحار هو الحل الامثل الذي يشعره بالراحة ويعمل على ازالة مشكلاته" (Paker, 1980, pp. 263-264) .

ان للتوازن الانفعالي دور كبير في قدرة الفرد على اداء المهام والانشطة بشكل اكثر كفاءة، فالأفراد يمكنهم معرفة انفسهم وادراك افكارهم من خلال حالتهم الانفعالية التي كونها الافراد لأنفسهم ، إذ يعد وعي الافراد بعواطفهم امر مهم في تنظيم السلوكيات الوجدانية والانفعالية خاصة في مجال تنظيم الذات وتكوين المواقف والاتجاهات ذات الطابع الانفعالي (حسين، 2023)

مما سبق يمكن القول إن أهمية البحث تكمن في تسليطه الضوء على متغيرين مهمين لم يتم تناولهما كعلاقة ارتباطية على حد علم الباحثة فضلاً عن اعطاء صورة واضحة عن التفكير الانتحاري لدى شريحة مهمة وهم طلبة الجامعة إذ انهم يمثلون الشريحة الواعية والتي يقع على عاتقها بناء المستقبل.

ثالثاً: اهداف البحث

يهدف البحث الحالي التعرف إلى:

1. التفكير الانتحاري لدى طلبة الجامعة.
2. التشوهات المعرفية لدى طلبة الجامعة
3. العلاقة بين التفكير الانتحاري والتشوهات المعرفية لدى طلبة الجامعة.
4. الفروق في العلاقة بين التفكير الانتحاري والتشوهات المعرفية لدى طلبة الجامعة تبعاً لمتغير الجنس (ذكور - إناث).
5. الفروق في العلاقة بين التفكير الانتحاري والتشوهات المعرفية لدى طلبة الجامعة تبعاً للتخصص (علمي - إنساني).

رابعاً: حدود البحث:

يتحدد البحث الحالي بدراسة الانهماك في التعلم وعلاقته بالفضول المعرفي لدى طلبة كلية التربية/ الجامعة المستنصرية الدراسة الصباحية ولكلا الجنسين في التخصصين العلمي والإنساني للعام الدراسي (2023-2024).

خامساً: تحديد المصطلحات

1. التفكير الانتحاري (Suicidal Ideation)

عرفه كل من

- بيك وآخرون (Beck&et.al.1979): بأنه (خطط ورغبات سابقة للانتحار يقوم بها الفرد ولكنها لم تتطور الى محاولة انتحار واضحة وحقيقية او اعلان علني لمحاولة الانتحار) .

- بيكر (paker,1980): "التفكير بالانتحار والسلوكيات المرتبطة به ومن ثم محاولة الانتحار واكمال هذه المحاولة بالانتحار الفعلي بسبب النظرة السلبية للذات والآخرين والحياة والعالم من حوله والنظرة العدمية للمستقبل" (Paker, 1980, p. 21)

-ريد (Rudd,1988): "اتجاه الفرد الى الانتحار يبدأ بفكرة تتدرج لتصبح أفكاراً أكثر وضوحاً لتصل في النهاية الى اتخاذ سلوك فعلي" (Rudd, 1988, p. 39)

-ريج (Rich,et.al,1996): "هو التفكير في تنمية عوامل او خصائص شخصية واجتماعية واقتصادية تحول هذا السلوك من الانتحار الكامن الى قيام الفرد بالانتحار لتدمير حياته بنفسه دون تحريض من احد"

التعريف النظري: بما ان الباحثة قد اعتمدت مقياس (الطائي 2018) والذي بدوره تم بناءه على وفق تعريف بيك وآخرون Beck (1979) (&at.el.1979) لذا فهي تعتمد تعريفاً نظرياً لهذا البحث. (Beck A. T., 1979)

التعريف الاجرائي: نطاق سلوكي يقاس بالدرجة الكلية التي يحصل عليها المستجيب على مقياس التفكير الانتحاري المعتمد في هذا البحث.

2. التشوهات المعرفية: Cognitive distortions:

عرفها **ارون بيك 1995 Aaron Beck** : تركيبات أو صيغ معرفية ثابتة يعتنقها الفرد عن ذاته والعالم والمستقبل بتضخيم السلبيات والتقليل من شأن الايجابيات وتعميمات مفرطة وتوقع الكوارث والشخصنة ولوم الذات والمبالغة في المستويات ومعايير الاداء واستنتاجات عشوائية وتجريدات انتقائية تؤثر في التكوين المعرفي للفرد في كيفية ادراكه وتفسيره للاحداث.

التعريف النظري : وقد تبنى هذا البحث التعريف النظري اعلاه بوصفه معبراً عن جوهر نظرية التشوهات المعرفية لـ Beck كون الباحثة قد تبنت مقياس **ارون بيك والمغرب من قبل (الشمرى 2013)** .

التعريف الاجرائي : نطاق سلوكي يقاس بالدرجة الكلية التي يحصل عليها المستجيب على مقياس التشوهات المعرفية المعتمد في هذا البحث.

الفصل الثاني

سيضمن هذا الفصل عرض لأهم الاطر النظرية التي تناولت متغيري البحث وكالاتي:

المحور الأول: التفكير الانتحاري (Suicidal Ideation)

"يقول المربي سميث (Smith,1993:9) عن فعالية عملية التعلم والتعليم "لا يعينني ماذا يعلمون أولادي، ولا يعينني ماذا يدرسون، إنما كل ما يعينني حقاً هو أن يتعلموا كيف يفكرون، إذ يجب أن يتعلموا كيف يتخذون قراراتهم بأنفسهم"، لذا، فإن الإنسان كائن عقلائي يتشكل نمط حياته العام تبعاً لنوعية معرفته وادراكه التي يتخذها في موقف معين، وحسب تفكيره تجاه هذا الموقف"، فيعد التفكير عاملاً من العوامل الاساسية في حياة الانسان فهو الذي يساعد على توجه الحياة وتقدمها، كما يساعد على حل كثير من المشكلات وتجنب الكثير من الاخطار، وبه يستطيع الانسان السيطرة والتحكم بأمور كثيرة وتسييرها لصالحه" (بركات، 2006، صفحة 4) . ومن خلال التفكير يتمكن الفرد من الوصول الى معاني الاشياء والعلاقات والاحداث وادراك العلاقات بينها (الزيادات، 2011، صفحة 545) ."

ولما كان التفكير الانتحاري يعرف بأنه مجموعة من الافكار تجعل من الانتحار الوسيلة الوحيدة للخروج من الاوضاع الصعبة وغير المحتملة، او للتخلص من عذاب نفسي وجسدي او للهروب من ازمة او واقع مفروض عليه" (حلوان، 2008، صفحة 16). وايضاً "هو هروب من الحياة من اجل موقف معين قد لا يكون هذا الموقف عظيماً أو مثير ولكنه يؤدي الى الانتحار، ومثل هذه المواقف كثيرة جداً وهي احداث عادية جداً اعتدنا عليها وعلى مر الزمان كالإخفاق في اداء عمل أو الرسوب أو الإخفاق في الحب او قد يكون بسبب سوء توافق او حدث مفاجئ او فقدان شخص عزيز".

"فالتفكير بالانتحار يكون بسبب فكره الفقدان فيشعر الفرد بأنه خسر شيئاً يراه ضرورياً لطمأنينته فيتوقع لكل شيء نتائج سلبية و يرى نفسه مفقود للصفات اللازمة لتحقيق اهدافه اي يتولد لديه الثلاث المعرفي (The Cognitive triad) تصور سلبي للذات وتفسير سلبي لخبرات الحياة ونظرة عدمية للمستقبل، ويؤدي الاحساس بالفقدان الى توقعات سلبية وانفعالات ويلوذ هارباً منها عن طريق الانتحار" (بيك، العلاج المعرفي والاضطرابات الانفعالية، ترجمة عادل مصطفى، ط1، 2000، صفحة 72).

و "هي ايضاً افكار تبرز كوسيلة للخروج من مأزق او ازمة بسبب انعدام الامل وقلة الحيلة والضغط، وللتفكير الانتحاري عدة اسباب منها المشاعر السلبية والقاسية التي تمارسها الاسر على ابنائها ولاسيما الامور المتعلقة بالدراسة والمثابرة مع عدم استعدادهم لهذا الامر او نتيجة الحماية الزائدة والخوف عليهم، إذ اكدت العديد من الدراسات ان معظم حالات الانتحار سببها فقدان الامل وايدت ذلك عدد من الدراسات" (Morano, 1993, p. 851) ."

"كذلك النظرة السلبية للذات تلعب دور مهم في التفكير بالانتحار لدى المراهقين فالتفكير بالانتحار والمحاولات الانتحارية مرتبطان بالآراء السلبية المستمرة للذات فالمرهق ينظر لنفسه بأنه بلا قيمة ولا مستقبل وهو ميؤوس منه فالنظرة السلبية للذات هي منبأ عن التفكير في الانتحار" (Paker, 1980, p. 12).

"وبعض الافراد غير قادرين على التعامل مع هذه المشاكل والقضايا في حياته مثل بقيه الافراد ولا يجدون من يستمع لهم، فينخفض تقديرهم لذواتهم وان اخطر نتائج تدني تقدير الذات هو التفكير بالانتحار فيبدأ الفرد بالتفكير بأنهاء حياته لأنه يجد صعوبة بالتعامل مع هذه المشاكل والضغوط" (Manani&Sharma,2013,p.76).

إن التفكير الانتحاري يسبق منطقياً محاولة الانتحار والانتحار أو نية الانتحار ولقد ركز بيك على المتغيرات الديموغرافية (العمر، الجنس) إذ عدها مفيدة لتمييز مجموعات الافراد المعرضين لخطر الانتحار الا ان لديهم فائدة قليلة علمية في تقييم الافراد لكنها تقيد الدراسات التجريبية أو التدخل العلاجي (Beck A. K., 1979, pp. 343-344).

وجهات نظر مدارس علم النفس المفسرة للتفكير الانتحاري

1. **وجهة نظر مدرسة التحليل النفسي:** ركز فرويد على غريزة الموت واعتقد ان التفكير الانتحاري هو فطري ولا شعوري عند الانسان بسبب غريزة الموت عنده، أي أن الفرد لا يستطيع مواجهة الآخرين الذي يكن لهم العداء مما ينعكس هذا العداء تجاه ذاته فهو يحاول معاقبتهم من خلال تفكيره بإيذاء نفسه إذ انه يبدأ بالانعزال والانسحاب من المجتمع وتعد هذه هي الخطوات الأولى في التفكير الانتحاري، إما **كارل منجر** فيعد المفكر بالانتحار هو بالأصل لديه الرغبة في قتل الآخرين أي لديه عدوان موجه نحو الآخرين، لكنه قد لا يمتلك المقومات التي تؤهله للقيام بذلك فيلجأ الى معاقبة ذاته بتفكيره بالانتحار، وهو حدد ثلاث عناصر تسيطر على تفكيره هي الرغبة في القتل وهو عدوان موجه نحو الآخرين، ورغبة في أن أقتل وهو عقاب للانتقام لذاته، ورغبة في الموت وهو الاستسلام، لكن فرويد و**كارل منجر** في تفسيرهما اغفلا عن الجوانب الخارجية التي بدورها تؤثر على تفكير الفرد إذ ركزا على التفكير الداخلي للفرد ولم يهتما الى ان الفرد يتأثر بالعوامل المختلفة التي تحيط به فلم يهتم بالضغوطات اليومية والمشكلات التي يمر بها الفرد فكان تفسيره خالي من الجوانب العقلية والعاطفية ومستوى الشعور واهتم فقط بالغرائز.
 2. **المدرسة الانسانية:** ترى بأن الفرد يلجأ الى التفكير بالانتحار عندما يجد نفسه فاقداً للامل في الحصول على التقدير والاحترام والاهمية من الاشخاص الذين لهم اهمية في حياته وكذلك عندما يواجه أي عائق يقف امام تحقيق ذاته او يحصل عدم اشباع او احباط لحاجة الانتماء لديه فيفقد الامل ويفكر بأنهاء حياته، وقد لا يتوفر لدى المفكر بالانتحار الظروف الكافية لتنفيذ الانتحار، إذ قد تتكون لديهم الفكرة لكن ليس لديه الجرأة لتنفيذها او الرغبة بتحقيقها، أي قد يمتلكه شعور الخوف من الألم فيترجع عن التنفيذ ويبقى مجرد تفكير في مخيلته، ويعتقد اصحاب هذه المدرسة أن الفرد يتأثر بمحيطه وبأموره العائلية ويعد هذا احد اسباب اللجوء الى التفكير الانتحاري وهذا ما أكده أيضاً **كارل روجرز**، لكنهم لم يضعوا تصوراً كاملاً لطبيعة الانسان وركزوا تركيزاً كاملاً على الذات ومفهوم الحب والاحترام اي ركزوا على الجوانب العاطفية واهملوا الجوانب المعرفية واللاشعورية
 3. **المدرسة السلوكية:** يرى اصحابها أن التفكير الانتحاري هو نتيجة سلوك مكتسب من خلال المحيطين به أو الاستماع الى قصص آخرين مروا بظروف مشابهة لظروفه فيعد التفكير بالانتحار وسيلة لجذب انتباه الآخرين وايدائهم واشعارهم بالذنب، لكن اصحاب المدرسة السلوكية اغفلوا عن العمليات العقلية والمعرفية والعاطفية فالاتجاه السلوكي اعتبر الانسان مجرد آلة يمكن برمجتها.
 4. **المدرسة المعرفية:** ترى بأنه بسبب تراكم الافكار والمعلومات غير العقلانية تولد التفكير بالانتحار فهو اذن يتولد من المعتقدات غير المنطقية والمبالغ بها، لكن تفسيرهم ابتعد عن العوامل المحيطة بالأفراد وتأثيرها عليهم.
- ومن ابرز من فسر التفكير الانتحاري في تلك المدرسة **ارون بيك** وسيتم عرض نظريته بشي من التفصي كونها النظرية المتبناة في هذا البحث.

وجهة نظر النظرية المعرفية لـ (أرون بيك) في تفسير التفكير الانتحاري

"يعبر ارون بيك عن وجهة نظره ضمن هذا المنظور، بأن الاحداث الداخلية للفرد مصدرها المعلومة المعرفية وعندما يظهر على الفرد مظهراً انفعالياً واضحاً يُعد ذلك رد فعل للجانب المعرفي، وقد اوضح بيك بان الافراد يتعلمون من خلال نمط الاسلوب المعرفي، يتكون التفكير لديهم وتفسيرهم للمواقف وادراكهم لها من خلال "ثلاثة عناصر:-

1. "التصور المعرفي".
2. "مفهوم الذات وما يتضمن من قدرات وامكانيات".
3. "الاتجاهات والآراء والمواقف التي يكونها الفرد ازاء المشكلات والافراد وهل هي تقدير سلبي ام ايجابي مع ملاحظة التوقعات المستقبلية للفرد".

"ويرى بيك بان التفسير غير الواقعي وغير المنطقي والحوار الداخلي للفرد بين تلك المعارف والآراء والاتجاهات سواء السوية او المختلفة، هي المسؤولة عن درجة الاكتئاب وانغلاق الفرد نحو ذاته وابتعاده عن الواقع ويشير بيك الى ان هذه الافكار يطلق عليها (الثالث المعرفي) للاكتئاب لأنها تأخذ صورة سلبية نحو الذات والآخرين والمستقبل وهذا بدوره يؤدي الى التفكير الانتحاري" (باضة، 2002، الصفحات 105-106).

"يؤكد بيك ان اي مشكلة عموماً هي نتيج لخلل او تشوهات في طريقة تفسير الفرد وللأحداث لوقائع الحياة وكذلك نتيجة لمعتقدات فكرية خاطئة بينها الفرد عن نفسه وعن عالمه الخارجي، ويرى ان المكتئب يكون اتجاهات وافكار غير عقلانية تجاه المحيط والمستقبل ينجم عنها توقعات سلبية وكلما زادت شدة التوقعات السلبية كلما زاد الاكتئاب وزادت معه التفكير في الانتحار" (Beck A. T., 1979, p. 255). "إذ يعتقد بيك ان ما يحدث أولاً هو الادراك السلبي ومن ثم تظهر المشاكل في السلوك والتفكير، وإذا كان الفرد يحمل صور وافكار سلبية عن نفسه وعن افراد مجتمعه ولا يرى الا نقاط الضعف والاحداث غير السارة والاختفاء ولا ينظر الى المستقبل القريب الا من زاوية مظلمة ومتشائمة فان هذا الفرد سيقع في مشاكل اذا ترك ولم يتم ارشاده"، اي ان التفكير السلبي او المتطرف يولد افكار خاطئة على ضوء ذلك يكون الارشاد والعلاج على وفق هذه النظرية بالعمل على ازالة تلك التصورات الخاطئة والافكار السلبية والهدف الاساسي في العلاج هو مساعده المسترشد على التعامل بواقعية مع خبراته وتغيير انماط التفكير". "فبعض الناس ليسوا قادرين على التعامل مع المشاكل والقضايا في حياتهم مثل باقي الناس، وذلك بسبب نظرتهم السلبية لذواتهم ويعاقبون أنفسهم، وان اخطر نتيجة لهذه هو الانتحار، ولذا من المهم مساعدة الافراد لخفض التفكير بالانتحار (Rudd, 1988, p. 79).

"وكما يعزو بيك التفكير بالانتحار الى وصول الفرد الى مرحلة فقدان الامل وتضخيم السلبيات ويحدث ذلك عندما يشوب البناء المعرفي للفرد بعض الاختلالات التي تؤدي الى التشويه المعرفي، فالفرد يشعر باليأس الذي يدفعه الى التفكير بالتخلص من حياته بالانتحار، وبوجه عام تشير المدرسة المعرفية الى أن الانتحار يرتبط بأسلوب تفكير الفرد".

"ويرى بيك أن النظرة السلبية تؤدي الى التشاؤم وهي طريقة تجعل الفرد يتوقع الاسوء دائماً ويركز على نواحي النقص والفشل" (Beck, 1999:55). "وهذا بدوره يؤثر على توافق الفرد مما يولد لديه ردود لا تتلاءم مع الموقف او الحدث" (قاسم، 2012، صفحة 119)

"ويسيطر على الفرد التفكير الانتحاري احياناً بسبب تعرضه لخبرة فقدان وقد يكون هذا فقدان موضوعي مثل موت شخص عزيز او مفترض ووهمي وبالحالتين يكون مبالغ فيه ويشعر به الفرد على انه شعور دائم وينعكس هذا الشعور ذاته وعلى قدراته مما يولد مفهوم سلبي عن ذاته ويشعر بانه خاسر ولا قيمة له وقد يعزو الفرد هذا الحدث على انه نقص بشخصيته وعندما يمر بخبرة اخرى يحكم عليها بمنظور سلبي وترجعها الى انها ضعف في قدراته ثم يقارن ذاته بالآخرين فيستنتج انه دونهم مما يكون لديه ضعف تقدير لذاته او رفض للذات هذه النظرة السلبية للذات والمستقبل يولد تشاؤم ويأس وفقدان للدافعية مما يجعله يتوقع النتائج السلبية دوماً فلا يبذل اي جهد لأنه يتوقع الفشل دائماً" (يوسف، 2000، صفحة 132).

"وبذلك يرى بيك أن الرغبات والأفكار الانتحارية هي التعبير النهائي عن الرغبة في الهروب فالفرد يرى أن مستقبله مثقل بالألم والعناء ولا يجد سبيل لتخفيف عذابه وتحسين وضعه، ولا يعتقد أنه سوف يصير إلى الأفضل وبناء على ذلك يبدو الانتحار خطوة منطقية فالانتحار لا يعد فقط بوضع نهاية لشقائه وبؤسه بل يفترض أيضاً أن يرفع عن أسرته عبأً ثقيلاً، أو ما يكاد الفرد يرى الموت اشهى إليه من الحياة حتى يشعر بانجذاب نحو الانتحار ويقدر ما تبدو حياته اشد بؤساً والمأ يشهد توقه الى وضع نهاية لها" (بيك، العلاج المعرفي والاضطرابات الانفعالية، ترجمة عادل مصطفى، ط1، 2000، صفحة 103).

المحور الثاني: التشوهات المعرفية: Cognitive Distortions

تُعد المعرفة وسيلة الإنسان لفهم ذاته والعالم الخارجي المحيط به والتوصل إلى حقائق الأشياء ونمو العقل الإنساني وهي وسيلة الانسان للسيطرة على الأشياء وعندما تضطرب هذه المعرفة وتشوه فإنها تؤدي إلى الاضطراب والشقاء .

ولقد أولى كثير من علماء النفس حماساً شديداً وأهتماماً كبيراً بدراسة الظروف البيئية والثقافية والعوامل المعرفية ودورها في تشكيل السلوك الإنساني وصياغته ، فالمجال الذي ينشأ فيه الأفراد هو الذي يؤثر في نموهم العقلي فالوليد البشري لديه إمكانيات هائلة وتؤدي العوامل المعرفية دوراً مؤثراً في تحويل هذه القوى والإمكانات إلى واقع حي وسلوك وشخصية وذلك لأن المكونات المعرفية للفرد هي المحور الرئيس لشخصيته وهي التي تؤثر في مشاعره وسلوكه فإذا كان بالمقدور التغيير من معارف الفرد فإن ذلك سيؤثر بالضرورة في مشاعره وسلوكه (المغربي، 2015، صفحة 114).

ويعد المعرفيون مثل (بيك Beck) إن التشويه المعرفي وتحريف التفكير عن الذات وعن العالم وعن المستقبل بتضخيم السلبيات والتقليل من شأن الإيجابيات وتعميم الفشل، وتوقع الكوارث، ولوم الذات، والمبالغة في المستويات والمعايير، وذلك يرتبط بالتكوين المعرفي للفرد وكيفية إدراكه وتفسيره للأحداث، ويرى أيضاً إن ذلك المحتوى المعرفي يعد مسئولاً عن أنفعال الفرد وسلوكه في الحاضر والمستقبل، بل أنه يحدد مدى صحته النفسية أو اضطرابه النفسي (Rudd, 1988, p. 123) .

نظرية بيك "Beck" والتشويه المعرفي :

يتفق نموذج بيك "Beck, 1976" مع ما سبق أن ذهب إليه " لازاروس وسيلكمان وكيلى" في التأكيد على أن المعنى الذي يضيفه الفرد على الأحداث ، وكذلك إدراكه ، وتفسيره لهذه الأحداث لا يؤثر في انفعاله وسلوكه فقط ولكن أيضاً في نظريته لذاته ولعالمه ومستقبله بل أنها تحدد مدى صحته النفسية او مرضه النفسي ، ومن ثم أصبح بيك " Beck" مقتنعاً بالتحليل المعرفي Cognitive analysis لافكار المريض واتجاهاته وتوقعاته وما يضيفه على هذه الاحداث من دلالات ومعاني (عبد، 2016، صفحة 22) .

وكان نموذج بيك (Beck, 1967) اكثر النماذج المعرفية اصالة وتأثيراً فهو يرى أن الاكتئاب هو اضطراب للتفكير لا اضطراب لانفعالي فطريقة تفكير الفرد وكيفية إعماله (Processing) لما يدركه من معلومات وما يعتقد وكيفية تفسير الاحداث والوقائع من حوله تمثل كلها عوامل هامة تؤثر في إحداث الاضطرابات الوجدانية فهو يعطي المعارف والتفكير اسبقية لحدوث الاكتئاب، كما يرى أن ما يصاحب الاكتئاب من اعراض سلوكية وتغيرات انفعالية او دافعية إنما تنترتب على نمط من التفكير السلبي والتشويه المعرفي المميز للمكتئبين ، والذي يقوم على ثلاثية معرفية من الافكار السلبية عن الذات والمواقف والمستقبل (بركات، 2006، صفحة 135).

فالمشكلات النفسية ترجع بالدرجة الاساس الى ان الفرد يقوم بتحريف الواقع ولي الحقائق بناء على مقدمات مغلوطة وافتراسات خاطئة ، وتتسأ هذه الاوهام عن تعلم خاطئ حدث في إحدى مراحل نموه المعرفي (بيك، العلاج المعرفي والاضطرابات الانفعالية، ترجمة عادل مصطفى، ط1، 2000، صفحة 7).

إن نموذج بيك يفرق بين اثنين من المستويات المعرفية المشوهة:

المستوى الاول : يتكون من مجموعة من الاحكام التلقائية التي تتألف من افكار او صور سلبية اطلق عليها " بيك" الثالوث المعرفي (Cognitive triad) تجاه الذات والعالم والمستقبل .

وبشكل اكثر تفصيلاً فالمكتئب يتسم نمط تفكيره بالتحريف والتشويه فهو يحرف الوقائع بما يتفق وإعتقاداته السلبية عن ذاته مما يجعله ينظر الى ذاته على انها تنسم بعدم القيمة والفشل وعدم الكفاية ويسيطر عليها شعور بالنقص وتمتد هذه النظرة لتشمل الحياة

فهي عديمة المعنى كما ان العالم ظالم مظلم محزن (Grenberg & Beck, 1989,p:10). كما أن هذا العالم يضع العقبات في سبيل الوصول للهدف، ومن ثم فالفرد سوف يفشل، وهذه الصعوبات سوف تستمر في المستقبل لذلك الفشل الحالي سيستمر في المستقبل، ومن ثم فهو معمم ولا امل فيه (الشناوي، 1996: 150).

ويؤكد "بيك" على ان النظرة السلبية للذات والعالم والمستقبل تجعل الفرد اقل دافعية واكثر سلبية وتجنباً وهروباً وإحجاماً عن المشاركة في اي نشاط، مما يجعل الفرد يشعر بالعجز واليأس وتسلل هذه الافكار إلى احلام المكنث التي تتضمن (الفشل والرفض والحرمان والتوقعات السلبية واليأس) مما يزيد من اعراض الاكتئاب. (Beck A. T., 1979, p. 148).

المستوى الثاني: يتكون من تركيبات او مخططات "Schemata" معرفية اكثر عمقاً وتمثل نماذج معرفية ثابتة "Stable cognitive patterns" يعتقها الفرد عن ذاته وتمثل الفاظاً مكررة تجعل الشخص يتحدث بها مع ذاته بعبارة اكتئابية مثل (انا غير محبوب) (انا فاشل) وإستمرار الاضطراب الاكتئابي نتيجة الألفاظ الذاتية او التحدث مع الذات Self- Verbalization لا يتقرر بالأحداث أو الظروف الخارجية بل بالمفاهيم والمعارف التي يتبناها الفرد نحو تلك الاحداث. (Morano, 1993, p. 142).

اساليب التشوهات المعرفية : Cognitive distortions styles

1. المبالغة او التقليل : Magnification or minimization وتتمثل في الميل إلى المبالغة في إدراك الأشياء، او الخبرات الواقعية، وإضفاء دلالات مبالغ فيها كتصور الخطر والدمار والمبالغة في إدراك نتائج صفة من صفات الأشخاص المصابين بالقلق والتضخم والتقليل بما يثير إلى خطأ واضح في التقويم يصل الى حد التشويه وهذا النوع من التشوهات يظهر عندما يقلل الفرد من أدائه او تحصيله أو قدراته ويضخم في الوقت ذاته من حجم مشكلاته ومهامه، فتفكير الشخص في حالات القلق يتميز بالمبالغة في تفسير الموقف، مما يؤدي إلى إثارة مشاعر الخوف والتوتر فهو دائماً يتوقع الشر لنفسه، ولأسرته، او لممتلكاته، او يتوقع الخوف من فقدان مركزه او وظيفته والأشخاص المهمين في حياته، وربما لا توجد اسباب وجيهة او واقعية تبرر ذلك، والشخص القلق يبالي في تصور خبرات (قد تكون محايدة) في علاقاته بأصدقائه، أو أقاربه أو رؤسائه فيدركها على إنها مهينة أو محبطة، وإذا كانت المبالغة والتعميم من الأمور الخاطئة لأنها تثير القلق والجزع فالعكس صحيح أي إن التقليل من المخاطر الواقعية قد تكون له ايضاً نتائج انفعالية وسلوكية مماثلة فالتقليل من المخاطر الفعلية غالباً ما يؤدي إلى الاندماج وتكرار التجارب الفاشلة ، كما قد يؤدي تخفيض الدافع إلى مواصلة الجهد والإنجاز ومن المؤكد أن مجاهدة النفس على الإدراك الموضوعي للواقع يعد بمثابة الوسط الذهبي الذي يمنح الإنسان القدرة والبصيرة على التوجيه الفعال لمشاعره وسلوكه والمبالغة والتحويل تأخذ شكلاً مختلفاً. إذ تجد الفرد هنا يميل إلى تهويل عيوبه، والتهوين من مزاياه ، فالخطأ البسيط يصبح كارثة و(تدميراً للسمعة)، وتوجيه نقد عابر، يعني ((جرحاً للكرامة)) والدفاع عن النفس في موقف ما، يعني تجاوز الأصول ، ومن ثم ((استحقاق العقاب واللوم .. وهكذا)).

وإذا كانت المبالغة و التضخم من العيوب البسيطة في الشخصية التي لا تتلاءم مع لغة الصحة النفسية والتحرر من مشاعر السلبية ، فأنا نجد لهذا ان لغة الصحة النفسية تتطلب أن يهون الشخص ويقلل من عيوبه ، والافضل أن يدرك الشخص ذاته بصورة افضل حتى مما هي عليه في الواقع ، والتقليل أو (التهوين) من العيوب الذاتية أو البدنية ، قد يكون في مصلحة الشخص وقد يكون له نتائج انفعالية سلوكية طيبة (Rudd, 1988, p. 235).

2. التعميم المفرط Over generalization إن الميل إلى الأحكام المطلقة والتعميمات المتطرفة – فيما لاحظ الفلاسفة منذ زمن بعيد – يعد من الأشياء المعارضة للعقلانية والتفكير المنطقي ، والتي ترتبط حتماً بإثارة الشقاء والاضطراب ويعد التعميم المبالغ من العوامل الحاسمة في كثير من الاضطرابات الاجتماعية مثل التعصب والعدوان : فكثير من الخصائص السلبية التي ننسبها لجماعة معينة لكي يبرر تعصباً نحوها قد يكون في الحقيقة تعميماً خاطئاً لخبرة سيئة مع فرد ينتسب لهذه الجماعة . (Morano, 1993, pp. 173-184).

3. تفكير الكل أو اللاشيء All or Nothing يميل بعض الاشخاص إلى ادراك الاشياء على إنها إما بيضاء أو سوداء ، حسنة أو سيئة ، خبيثة أو طيبة ، صادقة أو خاطئة ، دون أن يدركوا إن الشيء الواحد قد يبدو في ظاهر الأمر سيئاً ، ولكن ربما يحتمل أن تكون فيه أشياء ايجابية ، او قد يؤدي مستقبلاً إلى نتائج ايجابية ، وقد كشفت بعض الدراسات من إن هذه الخاصية من التفكير ، أو

بعض الخصائص الشخصية الوثيقة الارتباط بها ، مثل التصلب وجود شخصية ، ترتبط بسمات غير توافقيه كالتعصب والتسلط والتوتر والقلق.

4. التجريد الانتقائي : Selective Abstraction وهو ان يعزل الشخص خاصية معينة من سياقها العام، ويؤكددها في سياق آخر، فالشخص قد يعزف عن التقدم لعمل جديد مناسب، لأنه رفض في عمل سابق لأسباب لا علاقة لها بإمكانياته ومواهبه وبما يتطلبه مع العمل الجديد. والتجريد الانتقائي من الأخطاء التي تشيع في أفكارنا ، فقد تبين إن الفرد يركز على جزء من التفاصيل السلبية ويتجاهل الموقف كله ، ويقلل من قيمة الايجابيات (Beck A. T., 1979, p. 55) .

5. القفز إلى الاستنتاجات : Jumping to Conclusions في الكثير من الحالات يكون السلوك ناتجاً عن خطأ في تفسير الحادثة بسبب عدم توافر معلومات معينة أو بسبب وجود سياق مختلف، ومن أكثر أنواع هذا الخطأ ذيوماً ذلك الذي ينتهي بنا لمحاولة قراءة أفكار الآخرين Mind Reading في كل كبيرة وصغيرة، ولا تكتفي بهذه القراءة السلبية لأفكارهم ولكننا نتصرف ونسلك تجاه ذواتنا وتجاه الآخرين والعالم وفق هذه التصورات كما لو كانت حقيقة (Jones, 1996, p. 101).

6. التأويل الشخصي للأمور واللوم Personalization and Blame: ومن أخطاء الاستنتاج ما يسميه (بيك) وعلماء النفس العلاجي التفسيرات الشخصية للأمور Personalization ، وبمقتضى هذا الأسلوب يجنح الفرد إلى التورط في تحمل مسؤولية الأخطاء الخارجية، بعبارة أخرى تجده هنا ينسب إلى نفسه (دون وجود برهان) مسؤولية الخطأ والنتائج السلبية في المواقف التي يمر بها (أو حتى التي لا تتعلق به شخصياً) (ويتم تفسير المواقف والأحداث على انها مؤشرات لشيء سلبي خاص به بينما في الحقيقة لا تمت لحالته بصله مثلاً مدير العمل صامت لأنني غير محبوب أو غير كفء أو لأنني أخطأت) ، ويكشف لنا هذا النوع من التفسيرات الشخصية السبب فيما يصيب المصابين بهذا النوع من الاضطراب الوجداني من مشاعر عميقة بالذنب ، والندم الدائم على أشياء هي في واقع الأمر ليست من صنعاتهم الشخصية ، ولكنهم يرون أنهم مسؤولون عنها (Beck A. T., 1979, p. 41).

7. التفكير المأساوي توقع الكوارث : Catastrophizing Thinking هو مثال متطرف من التعميم الزائد يتم فيه تضخيم تأثير حدث سلبي بشكل مبالغ فيه ومتطرف ويبني هذا التفكير على توقعات سلبية للمستقبل بدون اعتبار لاحتمالات أكثر ايجابية حيث لا يتوقع الفرد من نتائج افعاله الا الاسوأ ، ويرى أن احداث المستقبل لا تحمل الا السوء الذي لا يستطيع تحمله ، ولا شك أن تلك التوقعات لها دور كبير في زيادة عبء الضغوط على الفرد ، فالعامل الذي لا يتوقع لنتائج اعماله الا العقاب او التوبيخ او حتى الفصل وبصورة غير عقلانية يضع نفسه تحت مستوى مرتفع من الضغط المستمرة التي تنهك مصادره الوجدانية والانفعالية ، وتستنفذ طاقته النفسية ، وتسهم بصورة مؤثرة في مروره بخبرة الاحتراق النفسي.

8. الاستنتاج الانفعالي : Emotional Reasoning والفرد هنا يقدم على تفسير الاحداث في ضوء مشاعره الشخصية والتي قد لا تكون مرتبطة بالحدث مباشرة.

9. التفكير بلغة الينبغيات عبارات يجب ولا بد : Should or must Statements إذ يكثر استعمال الفرد لصيغة "ينبغي" وذلك لوجود مجموعة من الافكار لدى الفرد عن نفسه وما حوله من العالم ، ذات طبيعة ثابتة وجامدة ولا تتمتع بالمرونة المطلوبة للتوافق مع تغيرات الحدث ، وحين يواجه الفرد بمواقف حياتيه يومية متغيرة يصعب عليه التأقلم معها ، وتصبح افكاره هذه مولدة لضغوط وكرب نفسي يعانیه الفرد ويمهد لاضطرابه النفسي ، والدراسات تدلنا على ان كثيراً من مصادر الضغوط تتمركز في مشكلات الحياة اليومية daily life problem ومسببي بيئة العمل ، فأن صادفت تلك المشكلات صيغة (ينبغي) جامدة لدى الفرد ، كان التوافق معها صعباً (Beck A. T., 1979, p. 58).

وتعد نظرية التشوهات المعرفية لـ (أرون بيك) النظرية التي نشأ مفهوم التشوهات المعرفية في كنفها وأثبتت قدرتها على استيعاب كافة التطورات التي طرأت عليها، وظلت فعالة في إثارة بحوث أكثر تعقيداً وقيمتها الكشفية التي ظلت قادرة على إثارة دراسات جديدة حتى اليوم.

الفصل الثالث

منهجية البحث وإجراءاته

يضم هذا الفصل إجراءات البحث الحالي من حيث تحديد مجتمعه، واختيار عينته، وتحديد أدواته وإجراءات القياس، والوسائل الإحصائية المستخدمة فيه سواء في إجراءاته أو في تحليل بياناته.

أولاً: مجتمع البحث

يتكون مجتمع البحث الحالي من طلبة كلية التربية الجامعة المستنصرية للعام الدراسي (2023-2024) للدراسة الصباحية ولكافة المراحل ولكلا الجنسين وقد بلغ حجم المجتمع (5413) طالباً وطالبة موزعين على (9) أقسام (3) علمية (6) انسانية .

ثانياً : عينة البحث :

من الخطوات المهمة في البحوث التربوية والنفسية هي اختيار افراد العينة التي ينبغي أن تكون ممثلة للمجتمع الأصلي على النحو الصحيح (عودة وملكاوي، 1992، ص225). وقد اختيرت عينة البحث الحالي بالطريقة العشوائية البسيطة حيث بلغ حجم العينة (200) طالب وطالبة موزعين على كافة الاقسام والمراحل ولكلا الجنسين.

ثالثاً: أدوات البحث

لما كان البحث الحالي يهدف الى قياس التفكير الانتحاري والتشوهات المعرفية لغرض معرفة العلاقة بينهما فانه من الضروري ان تستخدم الباحثة مقياسين احدهما لقياس التفكير الانتحاري والآخر لقياس التشوهات المعرفية. وبعد اطلاع الباحثة على الدراسات والمقاييس السابقة التي تناولت متغيري البحث فقد تبنت مقياس (الطائي 2019) والمعتمد على نظرية ارون بيك في اعداده والذي يتكون بصورته النهائية من (24) فقرة أمام كل واحدة منها تدرج إجابة خماسي (تطبق علي دائماً، تنطبق علي غالباً، تنطبق علي أحياناً، تنطبق علي نادراً، لا تنطبق علي ابداء)، فتكون اعلى درجة يمكن ان يحصل عليها المستجيب هي (120) واقل درجة (24) وبمتوسط فرضي (72). أما بالنسبة للتشوهات المعرفية فقد قامت الباحثة بتبني مقياس (ارون بيك للتشوهات المعرفية) والمعرب من قبل (الشمري 2013) والذي يتكون بصورته النهائية من (39) أمام كل واحدة منها تدرج إجابة سداسي (موافق تماماً، موافق كثيراً، موافق قليلاً، ارفض قليلاً، ارفض كثيراً، ارفض تماماً)، فتكون اعلى درجة يمكن ان يحصل عليها المستجيب هي (234) واقل درجة (39) وبمتوسط فرضي (136.5) وقد قامت الباحثة بالإجراءات الآتية للتحقق من الخصائص السايكومترية للمقياسين وكالاتي:

1. تحليل الفقرات Items Analysis

تحليل الفقرات هو عملية فحص أو اختبار استجابات الأفراد عن كل فقرة من فقرات الاختبار وتضم هذه العملية الكشف عن مستوى صعوبة الفقرة وقوة تمييزها. ويقصد بتمييز الفقرة قدرة الفقرة على تمييز الفروق الفردية بين الأفراد الذين يملكون الصفة من الذين لا يملكونها (حسن، 2013، صفحة 74). ومن اجل تحقيق ذلك قامت الباحثة باستخراج القوة التمييزية عن طريق (أسلوب المجموعتين المتطرفتين) Extreme Groups Method للمقياسين وكالاتي :

1- رتبت الدرجات التي حصلت عليها العينة من أعلى درجة إلى أوطأ درجة.

2- اختيرت نسبة الـ (27%) العليا والدنيا من الدرجات لتمثل المجموعتين المتطرفتين، وقد تكونت عينة التحليل من (200) طالب وطالبة، اذ يشير ننللي الى ان نسبة عدد افراد العينة الى عدد الفقرات ينبغي ان تكون بنسبة (5 : 1) لعلاقة ذلك بتقليل خطأ الصدفة في عملية التحليل الاحصائي (Nunnally, 1978, 262) وأشارت (انستازي) الى ان افضل حجم لعينة تحليل الفقرات لحساب قوتها التمييزية عند استخدام المجموعتين المتطرفتين بنسبة (27%) في كل مجموعة وبذلك يكون حجم عينة تحليل الفقرات (108) وبعد تطبيق الاختبار التائي (T- Test) لعينتين مستقلتين لاختبار دلالة الفروق بين المجموعتين العليا والدنيا لكل فقرة ظهر أن الفقرات جميعها مميزة.

2. صدق مقياسي التفكير الانتحاري والتشوهات المعرفية:

الصدق Validity من الخصائص الأساسية في بناء المقاييس النفسية، ويشير إلى مدى صلاحية استخدام درجات المقياس في القيام بتفسيرات معينة (أبو علام، 1989، ص144). والاختبار الصادق هو الاختبار القادر على قياس السمة أو الظاهرة التي وضع لأجلها (الزوبعي، 1981، صفحة 39). وقد قامت الباحثة باستخراج الصدق الظاهري Face Validity ويشير هذا النوع من الصدق

إلى مدى ما يبدو أن الاختبار بقيسه، بمعنى أن الاختبار يضم فقرات يبدو أنها على صلة بالمتغير الذي يقاس، وإن مضمون الاختبار متفق مع الغرض منه. ويتحقق هذا النوع من الصدق بقيام عدد من الخبراء والمختصين بتقدير مدى تمثيل فقرات المقياس للصفة المراد قياسها (باضة، 2002، صفحة 130). وقد تحقق ذلك في عرض مقياسي التفكير الانتحاري والتشوهات المعرفية على نخبة من الخبراء والمختصين (الملحق رقم 1)، واخذ آرائهم حول مدى صلاحية كل فقرة من فقرات المقياسين لقياس الصفة المراد قياسها ومدى ملاءمتها لمجتمع البحث. وقد حصلت جميع فقرات المقياسين على نسبة اتفاق أكثر من (80%) .

3. ثبات مقياسي التفكير الانتحاري والتشوهات المعرفية:

الثبات Reliability من المفاهيم الأساسية في القياس يجب توافره في المقياس لكي يكون صالحاً للاستخدام. يمكن القول أن كل اختبار صادق هو ثابت بالضرورة، في حين لا يمكن القول أن كل اختبار ثابت هو صادق بالضرورة، ذلك لأن الاختبار الصادق الذي يقيس فعلاً ما أعد لقياسه تكون درجته معبرة عن الأداء الحقيقي أو القدرة الفعلية للفرد. ومادامت الدرجة على المقياس الصادق تعبر عن هذه الوظيفة بدقة، فإنها تكون ثابتة في الوقت نفسه (باضة، 2002، الصفحات 143-144). وقد قامت الباحثة باستخراج الثبات للمقياسين بطريقتين وكالاتي:

أ. طريقة الاختبار وإعادة الاختبار: (Test, Retest Method): وهي طريقة تستعمل للحصول على معامل ثبات، وذلك عن طريق تطبيق المقياس مرتين على العينة نفسها بفواصل زمني مناسب؛ ليطم التأكيد من استقرار المقياس عبر الزمن (Anastasi, 1976)، وقد طبقت الباحثة المقياسين على عينة مكونة من (50) طالب وطالبة من قسمي (العلوم التربوية والنفسية والفيزياء)، وبعد مرور (14) يوماً قامت الباحثة بالتطبيق الثاني، وبعد الانتهاء من التطبيقين حللت الإجابات، واحتسبت الدرجات، وقد استعملت الباحثة معامل ارتباط (بيرسون) بين درجات التطبيقين الأول والثاني؛ فكان معامل الارتباط بالنسبة لمقياس التفكير الانتحاري (0,76)، أما بالنسبة لمقياس التشوهات المعرفية فكانت (0,78) وتعد قيمة معامل الثبات جيدة؛ إذ أشار (عبدالرحمن، 1985) إلى أن معامل الثبات إذا كان أعلى من (0,70) فإن ذلك يعد مؤشراً جيداً على ثبات المقياس (أحمد، 1987، صفحة 58) .

أ- طريقة التجانس الداخلي

اختارت الباحثة طريقة معامل الفا كرونباخ. تستند فكرة هذه الطريقة، التي تمتاز بتناسقها وإمكانية الوثوق بنتائجها، إلى حساب الارتباطات بين درجات جميع فقرات المقياس على اعتبار أن الفقرة عبارة عن مقياس قائم بذاته، ويؤشر معامل اتساق أداء الفرد، أي التجانس بين فقرات المقياس (الإمام وآخرون، 1990، ص 159). ولاستخراج الثبات بهذه الطريقة طبقت معادلة الفا كرونباخ على درجات أفراد العينة، فكانت قيمة معامل ثبات مقياس التفكير الانتحاري (81.5%)، أما قيمة معامل ثبات مقياس التشوهات المعرفية فكانت (88.3%) وهو مؤشر إضافي على أن معامل ثبات المقياسين جيد.

رابعاً: الوسائل الإحصائية Statistical Devices

استخدمت الباحثة الحقيبة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (Statistical Package for Social Sciences) (SPSS) في إجراءات تبني المقياسين وفي تحليل النتائج للبحث باستخدام الوسائل الإحصائية الآتية:

- 1- الاختبار التائي لعينتين مستقلتين T- Test لاستخراج تمييز فقرات المقياسين.
- 2- معامل ارتباط بيرسون Pearson Correlation
- استخدمت هذه الوسيلة الإحصائية في المواضيع الآتية:
- أ. استخراج الثبات بطريقة إعادة الاختبار لكلا المقياسين.
- ب. استخراج العلاقة بين التفكير الانتحاري والتشوهات المعرفية.
- 3- معادلة الفا كرونباخ لاستخراج ثبات المقياسين.
- 4- الاختبار التائي لعينة واحدة للتعرف على التفكير الانتحاري والتشوهات المعرفية لدى عينة البحث.
- 5- الاختبار الزائي لمعرفة دلالة الفروق في العلاقة بين التفكير الانتحاري والتشوهات المعرفية على وفق متغيري الجنس والتخصص.

الفصل الرابع

عرض النتائج ومناقشتها

يتناول هذا الفصل استعراضاً ومناقشة لنتائج البحث كما يشتمل على التوصيات والمقترحات في ضوء النتائج التي تم التوصل إليها.

الهدف الأول: تعرف التفكير الانتحاري لدى طلبة كلية التربية :

أظهرت نتائج التحليل الإحصائي أن متوسط درجات أفراد العينة على مقياس التفكير الانتحاري بلغ (56.50) درجة بانحراف معياري قدره (4.9700) درجة، وعند مقارنة الوسط الحسابي مع المتوسط النظري للمقياس البالغ (72) درجة، وباستخدام الاختبار التائي لعينة واحدة تبين أن القيمة التائية المحسوبة تساوي (-20.32) وهي اصغر من القيمة الجدولية البالغة (1.96) أي إنها دالة عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (199)، والجدول (1) يوضح ذلك .

الجدول (1)

يبين نتائج الاختبار التائي لإجابات العينة ككل على مقياس التفكير الانتحاري

مستوى الدلالة	القيمة التائية		درجة الحرية	المتوسط النظري	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	العينة
	الجدولية	المحسوبة					
0.05 غير دالة	1.96	20.32 -	199	72	4.9700	56.50	200

وتؤشر هذه النتيجة ان طلبة كلية التربية ليس لديهم تفكير انتحاري قياساً بالمتوسط الفرضي للمقياس، وهذا يدل إلى أن طلبة الجامعة يتصفون بتفكير ايجابي فبحسب نظرية (ارون بيك) يتولد التفكير الانتحاري بسبب (الثالوث المعرفي) للاكتئاب الذي يأخذ صورة سلبية نحو الذات والآخرين وللمستقبل وهذا بدوره يولد النظرة السلبية فالمكتئبون دائماً ينظرون إلى انفسهم بأن مستقبلهم ميؤوس منه كذلك يعتقدون بأنهم غير قادرين على التعامل مع اي شيء يعترض حياتهم، اي يتكون التفكير نتيجة خلل او تشوهات في طريقة تفسيره لوقائع الحياة وكذلك نتيجة لمعتقدات فكرية خاطئة يبينها الفرد عن نفسه وعن العالم الخارجي وكلما زادت التوقعات السلبية زادت معه الرغبة في التفكير بالانتحار، ولما كان طلبة الجامعة قد يعيشون مرحلة مليئة بالتفاؤل والامل ويسعون لتحقيق ذواتهم لذا تعد هذه النتيجة نتيجة منطقية تتناسب مع طبيعة العينة.

الهدف الثاني: تعرف التشوهات المعرفية لدى طلبة كلية التربية

أظهرت نتائج التحليل الإحصائي أن متوسط درجات أفراد العينة على مقياس التشوهات المعرفية بلغ (132.91) درجة بانحراف معياري قدره (23.064) درجة، وعند مقارنته مع المتوسط النظري لمقياس التشوهات المعرفية البالغ (136.5) درجة، وباستخدام الاختبار التائي لعينة واحدة تبين أن القيمة التائية المحسوبة تساوي (-1.895) وهي غير دالة عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (199)، والجدول (2) يوضح ذلك.

الجدول (2)

يبين نتائج الاختبار التائي لإجابات العينة ككل على مقياس التشوهات المعرفية

مستوى الدلالة	القيمة التائية		درجة الحرية	المتوسط النظري	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	العدد
	الجدولية	المحسوبة					
0.05 غير دالة	1.96	1.895 -	199	136.5	23.064	132.91	200

وتشير النتيجة المعروضة الى عدم وجود تشوهات معرفية عند طلبة الجامعة، وتعد هذه النتيجة ايجابية فرغم كل المعاناة والظروف القياسية التي يمر بها الفرد العراقي ولا يزال يمر بها فإنه مازال محتفظاً بمحتوى معرفياً سليماً الى حد ما ... وهذه النتيجة تشير الى أن قواعد التشئة الاجتماعية والتراث الثقافي والفكري للمجتمع الذي يعيش فيه الفرد والخبرة الشخصية التي تؤسس قواعد من المعتقدات والافكار تجعله قادراً على التكيف مع الظروف والضغوط الاجتماعية.

ومن خلال هذه النتيجة ايضاً اتضح ان افراد العينة يتبنون افكار ومعتقدات لا تؤدي الى تشويه الواقع بل نظرة ايجابية اتجاه الذات والعالم والمستقبل وعلى الرغم من أن الاستجابات الانفعالية والاضطراب الانفعالي لدى شخص ما تتوقف على ما اذا كان هذا

الشخص يدرك الاحداث على انها تهديد لمجاله الشخصي (وهذا بالفعل ما تؤكد الاحداث اليومية التي تعيشها العينة) الا أن الفرد العراقي قد تكيف معرفياً مع هذه الاحداث وعلى الرغم من ان التشويه المعرفي يؤدي الى ان يتفاعل الفرد مع الاحداث بطرق مبالغ فيها فإن الافراد يتفاعلون مع الاحداث بطرق اكثر منطقية وعقلانية وتدل هذه النتيجة ايضاً على ان افراد العينة لديهم اتجاه ايجابياً لمواجهة الصعوبات ولكون معظم افراد المجتمع بدأو بتحمل تبعات جسام واحداث مأساوية منذ سنوات مما جعل افراد المجتمع يتحملون مسؤولياتهم ويتكيفون معها.

الهدف الثالث: تعرف العلاقة بين التفكير الانتحاري والتشوهات المعرفية لدى طلبة كلية التربية:

ولتحديد طبيعة العلاقة بين هذه المتغيرات استخدمت الباحثة معامل ارتباط بيرسون ، فأظهرت النتائج الموضحة بالجدول (3).

الجدول(3)

يوضح قيمة معامل الارتباط بين المتغيرات ومستوى الدلالة

المتغيرات	العدد	معامل الارتباط	مستوى الدلالة
التفكير الانتحاري والتشوهات المعرفية	200	0.467	0.05 دال

تشير هذه النتيجة الى وجود علاقة طردية بين التفكير الانتحاري والتشوهات المعرفية وتفسر الباحثة هذه النتيجة على وفق نظرية

بيك

الهدف الرابع: تعرف الفروق في العلاقة بين التفكير الانتحاري والتشوهات المعرفية بحسب متغير الجنس

ولتحقيق هذا الهدف قامت الباحثة بمعالجة البيانات إحصائياً وذلك باختبار الفروق بين معاملات الارتباط من خلال استخدام الاختبار الزائي، وكما موضح في الجدول (4).

الجدول (4)

دلالة الفروق في معاملات الارتباط بين التفكير الانتحاري والتشوهات المعرفية بحسب متغير الجنس

المتغير	المجموعة	العدد	معامل الارتباط	القيمة الزائية		مستوى الدلالة
				المحسوبة	الجدولية	
التفكير الانتحاري والتشوهات المعرفية	إناث	100	- 0,013	0.07	1.96	5.05 غير دالة
	ذكور	100	- 0,069			

وتدل النتائج المعروضة في الجدول أعلاه على عدم وجود فروق دالة إحصائياً بين معاملات الارتباط القائمة بين التفكير الانتحاري والتشوهات المعرفية بحسب متغير الجنس مما يعني ان الفروق في العلاقة الارتباطية لا تتأثر بالجنس. إذ أن التشوهات المعرفية تأتي نتيجة منطقية للظروف البيئية الضاغطة وان الاحداث البيئية السلبية والمؤلمة وطبيعة التنشئة الاجتماعية التي يتلقها الابناء سواء أكانوا ذكور أو إناث من خلال المؤسسات الاسرية والتعليمية والمهنية وتوجهات المجتمع تكاد تكون متشابهة، وبما أن الجوانب المعرفية تحكم الانفعالات والمشاعر فضلاً عن أن المشاعر والانفعالات غير الملائمة التي انتجتها الضغوط والاحداث واساليب التنشئة تكون افضل مؤشر لوجود تشوهات معرفية لدى الفرد ونتيجة للعديد من المشكلات التي يعيشها الشباب من الذكور والاناث. وهذا ما أكدته بيك ان اعتناق الوالدين لبعض الافكار المشوهة يعمل على تفاقم المشكلات السلوكية والانفعالية لدى الابناء نتيجة اساليب المعاملة الوالدية.

الهدف الخامس: تعرف الفروق في العلاقة بين التفكير الانتحاري والتشوهات المعرفية لدى طلبة الجامعة تبعاً للتخصص (علمي- إنساني).

ولتحقيق هذا الهدف قامت الباحثة بمعالجة البيانات إحصائياً وذلك باختبار الفروق بين معاملات الارتباط من خلال استخدام الاختبار الزائي، وكما موضح في الجدول (5).

الجدول (5)

دلالة الفروق في معاملات الارتباط بين التفكير الانتحاري والتشوهات المعرفية بحسب متغير التخصص

المتغير	المجموعة	العدد	معامل الارتباط	القيمة الزائفة		مستوى الدلالة
				المحسوبة	الجدولية	
التفكير الانتحاري والتشوهات المعرفية	علمي	100	- 0,026	0.15	1.96	0.05 غير دالة
	انساني	100	- 0,032			

وتشير النتائج المعروضة في الجدول أعلاه على عدم وجود فروق دالة إحصائية بين معاملات الارتباط القائمة بين التفكير الانتحاري والتشوهات المعرفية بحسب متغير التخصص مما يعني ان الفروق في العلاقة الارتباطية لا تتأثر بالتخصص (علمي- انساني) وقد يعود ذلك كون طلبة الجامعة من كلا التخصصين يتعرضون لنفس المؤثرات النفسية والانفعالية وظروفهم تكاد تكون متشابهة وخصوصاً في البيئة الجامعية التي تساعد في خلق شخصية أكثر استقلالاً تتسم بالتحصيل والتجريب والموضوعية وهذا يجعلهم أقل عرضة لتلقي الافكار والمعتقدات المشوهة التي تؤثر بدورها في العمليات المعرفية الاخرى.

رابعاً : التوصيات :

واستكمالاً للفائدة المتوخاة من البحث، فإن الباحثة تقدم التوصيات الآتية :

1. إلى وزارة الاتصالات ضرورة حجب الالعاب والمواقع التي تتناول المشاهد والافكار التي تحث على الانتحار او التفكير فيه.
2. على المؤسسات الدينية أخذ دور اكبر لمحاربة التفكير الشاذ والسليبي وطرح افكار دينية بصورة سلسة وغير معقدة تحاكي تطلعات الشباب وافكارهم واسلوبهم في الحياة, كذلك فتح وحدات ارشادية دينية تستقطب الافراد بصورة عامة وتشخص الذين لديهم تفكير سلبي وانتحاري وتتعامل معهم بصورة جدية ثم ردهم وتصحيح افكارهم.
3. ضرورة توافر الجو النفسي والبيئي المناسب للتنشئة السليمة داخل المنزل والمدرسة لكي نحصل على تغيرات ضرورية إيجابية بناءة.
4. نظراً لأن الاستعداد المعرفي للاصابة بالتشوهات المعرفية يبدأ في مرحلة مبكرة لذا يجب التصدي له بمرحلة مبكرة وذلك بأدخال البرامج العلاجية ك برنامج (العلاج المعرفي السلوكي لبيك) أو/ و(العلاج العقلاني الانفعالي السلوكي لـ إيس) في الجامعات ضمن دورات تدريبية للتعرف والكشف عن التشوهات المعرفية.

المقترحات:

1. اجراء دراسات مشابهة للبحث الحالي على شرائح اجتماعية مختلفة ومقارنتها بنتائج البحث الحالي
2. اجراء دراسات اخرى تتناول التفكير الانتحاري مع متغيرات اخرى.
3. اجراء دراسات اخرى تتناول التشوهات المعرفية مع متغيرات اخرى.

المصادر

- Abu Al-Hatab, F., & Othman, S. A. (1987). Psychological evaluation (3rd ed.) [In Arabic]. Cairo: Anglo Egyptian Library.
- Abu Al-'Allam, R. M. (1989). Introduction to research methods [In Arabic]. Kuwait: Al-Falah Printing.
- Abu Jassim, K. A. (2016). Polarized thinking among middle school students [In Arabic]. Lark Journal for Philosophy, Linguistics and Social Sciences, (22.)
- Abu Saad, A., & Arabiat, A. (2012). Theories of psychological and educational counseling (2nd ed.) [In Arabic]. Amman, Jordan: Dar Al-Masirah.
- Abdallah, M. Q. (2012). Theories of counseling and psychotherapy (1st ed.) [In Arabic]. Amman, Jordan: Dar Al-Fikr.

- Al-Dabbagh, A. I. (1994). The Islamic perspective of social work practice [In Arabic]. Riyadh: Al-Moayyad Library.
- Al-Maghribi, I. H. (2015). Suicide: An integrative perspective [In Arabic]. Alexandria, Egypt: Modern University Office.
- Al-Shammari, A. A. A. H. (2013). Cognitive distortions and emotional contagion and their relationship with destructive personality [Unpublished doctoral dissertation, University of Baghdad]. [In Arabic.]
- Al-Taie, N. B. K. (2019). The effectiveness of solution-focused brief therapy and provocative therapy in reducing suicidal thoughts among high school girls [Unpublished doctoral dissertation, Al-Mustansiriya University, College of Education]. [In Arabic.]
- Awda, Y., & Al-Khalili, Y. (2000). Statistics for researchers in education and humanities [In Arabic]. Jordan: Dar Al-Amal.
- Barakat, Z. (2006). Positive and negative thinking among university students: A field study in light of some variables [In Arabic]. Al-Quds Open University, Palestine.
- Bashir, M. (2006). Design of a suicide probability questionnaire among adults [In Arabic]. Arab Network for Psychological Sciences Journal, (10–11.)
- Miliji-Bada, A. A. S. (2002). Mental health and psychotherapy (2nd ed.) [In Arabic]. Cairo: Anglo Egyptian Library.
- Rima, S. (2012). Psychological stress and coping strategies among adolescents attempting suicide [Unpublished master's thesis, University of Ferhat Abbas, Sétif] [In Arabic.]
- Zouina, H. (2008). Psychological functioning of adults who attempted suicide by ingesting corrosive substances: A clinical study of nine cases [Unpublished master's thesis, University of Algiers] [In Arabic.]
- Zubaie, A. I., et al. (1981). Tests and scales [In Arabic]. Iraq: University of Baghdad, Ministry of Higher Education and Scientific Research.
- Zayyat, M. M. A. (2011). Irrational thoughts among students of the Faculty of Educational Sciences at Al al-Bayt University and their relationship to some variables [In Arabic]. King Saud University Journal for Educational Sciences and Islamic Studies.

المصادر الاجنبية

- Beck, A. (1999). Prisoner of hate: The cognitive basis of anger, hostility, and violence. New York: Harper Collins.
- Beck, A. K. (1979). Assessment of suicidal ideation: The scale for suicide ideation. Journal of Consulting and Clinical Psychology, 47.
- Beck, A. T. (1979). Cognitive therapy of depression. New York: Guilford Press.
- Jones, I. (1996). An ethological approach of self-injury. British Journal of Psychiatry, 169.
- Morano, E. (1993). Risk factors for adolescent suicidal behavior: Loss, insufficiency, familial support, and hopelessness. New York: McGraw-Hill.
- Paker, A. (1980). Trends in suicide, parasuicide and accidental poisoning in Addis Ababa, Ethiopia. Internet File, Belsher.
- Rich, A. A. (1996). Gender differences in the psychosocial correlates of suicidal ideation among adolescents. Suicide and Life-Threatening Behavior, 22(3.)
- Rudd, M. (1988). The Suicidal Scale: A self-report measure of suicidal ideation [Manuscript submitted for publication]