استراتيجيات التحكم في الفكر وعلاقتها بالتشوه الادراكي لدى طلبة الجامعة

أ.م.د الهام فاضل عباس

جامعة بغداد/ كلية التربية للبنات

المستخلص:

يسعى البحث الحالي الى التعرف على العلاقة بين استراتيجيات التحكم في الفكر والتشوه الادراكي لدى طلبة الجامعة .وتحقيقا لهدف البحث الحالي فقد اتبعت الباحثة المنهج الوصفي الارتباطي.

فقد حددت الباحثة مجتمع بحثها بطلبة جامعة بغداد للعام الدراسي 2019-2020، وقد اختارت عينة عشوائية طبقية مكونة من اربع كليات نصفها علمية والنصف الاخر انسانية يقدر حجمها (500) طالب وطالبة .

ومن اجل جمع البيانات والمعلومات تبنت الباحث ادوات بحثها،وقد استخرجت لكل مقياس مجموعة من الخصائص السايكومترية الضروري من صدق وثبات،وبعد الاطمئنان الى جودة ودقة ادوات البحث تم تطبيق الادوات عل عينة البحث وتم التوصل الى النتائج التالية :

1- هنالك مستوى منخفض من استراتيجيات التحكم في الفكر لدى طلبة الجامعة

2- ليس هنالك فروق ذات دلالة احصائية تبعا لمتغير الجنس في استراتيجيات التحكم في الفكر

3- يتمتع طلبة الجامعة بدرجة عالية من التشوه الادراكي

4- ليس هنالك فروق ذات دلالة احصائية تبعا لمتغير الجنس في التشوه الادراكي .

4- هنالك علاقة عكسية ذات دلالة احصائية بين استراتيجيات التحكم في الفكر والتشوه الادراكي لدى طلبة الجامعة .

الكلمات المفتاحية:

استراتيجيات التحكم في الفكر، التشوه الادراكي

Thought control strategies and its relationship to cognitive distortion among university students

Abstract

The current research seeks to identify the relationship between thought control strategies and cognitive distortion among university students. In order to achieve the objective of the current research, the researcher followed the relational descriptive approach.

The researcher identified her research community for students of Baghdad University for the academic year 2019-2020, and she chose a stratified random sample consisting of four colleges, half of them scientific and the other half humanitarian, with an estimated size of (500) male and female students.

In order to collect data and information, the researcher has adopted her research tools, and for each measure a set of psychometric characteristics necessary for validity and consistency were extracted, and after reassurance about the quality and accuracy of the research tools, the tools were applied to the research sample and the following results were reached:

1- There is a low level of thought-control strategies among university students
2- There are no statistically significant differences according to the gender variable in thought control strategies
3- University students have a high degree of cognitive distortion
4- There are no statistically significant differences according to the gender variable in the cognitive distortion.
5- There is an inverse relationship of statistical significance between the strategies of controlling thought and the cognitive distortion of university students.

Key words: Thought control strategies, cognitive distortion

الفصل الاول

التعريف بالبحث

اولا: مشكلة البحث

يسيطر التحكم في التفكير على الأفكار غير المرغوب فيها والتي تصر على الشخص في كثير من الحالات ، حيث تظهر العواقب النفسية للسيطرة في عدة مجالات ، بما في ذلك الجوانب العقلية والاجتماعية (Gross& Thomsh ،2007: 136)

على الرغم من الجهود الكبيرة للسيطرة على الأفكار المتطفلة غير المرغوب فيها ، إلا أنها يمكن أن تستمر وقد يشير إصرارها إلى فقدان الحكم العقلي والنفسي (2007: 121، Mclean& Bromfiled).

قد ينعكس الاضطراب في تفكير الطلاب وحكم بعض الأفكار غير المرغوب فيها عليهم في بعض السلوكيات مثل تشتيت الانتباه والارتباك في مواجهة الأحداث والمشكلات والصراعات (المنصور والمنصور ، 2007: 416-420).

تكمن مشكلة التشوهات الإدراكية بشكل أساسي في حقيقة أن الفرد يشوه الواقع وليس الحقائق المبنية على مقدمات زائفة وافتراضات خاطئة تنشأ من التعلم الخاطئ الذي حدث في إحدى مراحل التطور المعرفي للفرد ، أي المحتوى المعرفي للفرد في حالة التشوهات الحسية قد تنطوي على تشويه أو تشويه دائم لأحداث الحياة ، وقد يعتمد إلى حد كبير على تشويه في الإدراك ، مما يؤثر على التفكير والعواطف ، مما يتسبب في أنماط تفكير غير عقلانية ونظرة سلبية عن الذات والعالم والمستقبل (Beck, 1999 :31).

وترى الباحثة أن طلبة الجامعة يتعرضون اليوم اكثر من اي وقت مضى للقلق والخوف والغموض من المستقبل نتيجة لعدم وجود صورة واضحة عن اهدافهم في الحياة والتي بدورها تؤثر على النسيج الاجتماعي وتخلق محتوى معرفي مشوه لعالم قاسي، ويولد فيه شعورًا سلبيًا بالخوف والإحباط. تأتي التشوهات المعرفية كنتيجة منطقية لتلك

الظروف البيئية المجهدة ، وأن الأحداث البيئية السلبية التي يدركها الفرد تنشط التشوهات المعرفية ، وهذه التشوهات تعمل كصيغ سلبية تشوه كل ما يستجيب له الفرد. إن طلبة الجامعة في حاجة ماسة للسيطرة على افكارهم بطريقة تساعده على إدراك الأحداث بطريقة منطقية وواقعية دون المبالغة أو التقليل من أهميتها للعمل على هذا الفهم.

وبناءً على ذلك ، استشعرت الباحثة مشكلة بحثها ، من خلال السعي إلى التحقق من نتائج الدراسات الأجنبية في البيئة العراقية من خلال دراسة العلاقة بين استراتيجيات الحكم في التفكير والتشويه الادراكي لطلبة الجامعة.

ومن هنا تبلورت مشكلة الدراسة في تقصي العلاقة بين استراتيجيات التحكم في الفكر والتشوه الادراكي لدى طلبة الجامعة.

ثانيا: اهمية البحث

أكد ستانلي هاول (1982) على أهمية وحساسية هذه المرحلة الجامعية من حياة الإنسان وأظهر الحاجة إلى تثقيفه بالطريقة الصحيحة وتنمية قدراته بشكل يؤهله ليكون عنصرًا نشطًا وفعالًا في المجتمع (الظاهر، 2004: 4).

إن أهمية السيطرة على الفكر ، وخاصة الأفكار غير المرغوب فيها ، مفهوم معقد يتضمن مجموعة من المفاهيم (إيقاف التفكير ، التحكم في فترات القلق ، استعادة التقييم المعرفي) ، وهي محاولة لكبح أو قمع هذه الأفكار من خلال الجهد المبذول لعدم التفكر في الفكرة (Wegner et al، 1987: 5).

لدى طلاب الجامعة أفكار ملحة لا يستطيعون التحكم فيها ويستخدمون استراتيجيات للتحكم في التفكير السيء التكيف مثل (القلق والعقاب) لأنهم يميلون إلى المبالغة في أهمية الأفكار التي يمتلكونها وإدراك الحاجة إلى السيطرة عليها ، ويتوقع منهم شرحها والفشل الناتج عن محاولات السيطرة على الأفكار حولها علامات استفهام كبرى (Tolin et ،2007: 307-309)

ترجع أهمية هذه الدراسة إلى أهمية موضوع التشويه المعرفي الذي تناولته الدراسة ، حيث أنه من المشكلات التربوية التي يعاني منها قسم من الطلاب ، وقد تعيق أدائهم الأكاديمي ودورهم الاجتماعي وتوافقهم النفسي، وللتشويه آثار نفسية ومعرفية وجسدية على الطالب (مرسي 1997: 352).

ويمكن تلخيص اهمية البحث الحالي في الاتي:

أولاً: الأهمية النظرية

1. يعتبر البحث الحالي رائدا في التعامل مع المتغيرات استراتيجيات ضبط التشوهات الذهنية والمعرفية لدى طلاب الجامعة حيث لم يتم إجراء مثل هذه الدراسة – على حد علم الباحثة في بيئتنا العراقية ، وبعضها الآخر في البيئة العربية ، رغم حاجة البلاد الملحة لها
2. توفر نتائج البحث معرفة أفضل بالعلاقة بين هذه المتغيرات لعينة من طلاب الجامعة.
3. إثراء المكتبة المحلية بإطار نظري حول المتغيرات التي لم يتم دراستها معًا من قبل.

ثانيًا: الأهمية العملية

1. يوفر هذا البحث أدوات لقياس المتغيرات الهامة جدًا التي تساعد المتخصصين في أمور التشخيص والإرشاد والعلاج
2. . أهمية الفئة العمرية التي يستخدمها هذا البحث والمتمثلة في طلبة الجامعة ، تلك المرحلة التي لها أهمية نفسية ومعرفية وتربوية واجتماعية ، مما يجعلها جديرة باهتمام الباحثين والمتخصصين .
3. يمكن لنتائج البحث الحالي أن تساهم في تصميم برامج توعوية وتثقيفية تتضمن علاجات مناسبة للتخلص من التشوه المعرفي – إن وجد –

ثالثا: اهداف البحث

يسعى البحث الحالي الى التعرف على :

1. استراتيجيات التحكم في الفكر لدى طلبة الجامعة
2. الفروق في استراتيجيات التحكم في الفكر لدى طلبة الجامعة وفقا لمتغير النوع(ذكر–انثى)
3. التشوه الادراكي لدى طلبة الجامعة
4. الفروق ذات الدلالة الاحصائية لدى طلبة الجامعة وفقا لمتغير النوع (ذكر–انثى).
5. العلاقة ذات الدلالة الاحصائية بين استراتيجيات التحكم في الفكر والتشوه الادراكي لدى طلبة الجامعة .

رابعا : حدود البحث

يتحدد البحث الحالي بمجموعة من الحدود

1. الحد المكاني: جامعة بغداد
2. الحد الزماني : العام الدراسي 2019–2020
3. الحد البشري: طلبة جامعة بغداد

خامسا : تحديد المصطلحات

اولا: استراتيجيات التحكم في الفكر

عرفة كل من

1. ويلز(2009): هي جزء من طريقة الفرد للتعامل مع التهديد والتناقض الانفعالي الناشئ عن بعض الافكار السلبية الغير مرغوب فيها (ويلز،2009: 11).
2. الخولي (2014): "هو محاولة الفرد لكبح الافكار الغير مقبولة عن طريق مجموعة من الاستراتيجيات الغير التوافقية"(الخولي،2014: 43).

التعريف النظري: تبنت الباحثة تعريف (ويلز،2009) تعريفا نظريا للبحث الحالي

التعريف الاجرائي: هو الدرجة التي يحصل عليها المستجيب على مقياس استراتيجيات التحكم في الفكر المستخدم في الدراسة الحالية .

ثانيا: التشوه الادراكي

عرفه كل من :

1- يوريكا(Yurica, 2002):

"أفكار تظهر تلقائياً لدى الفرد تعمل على ضبط حاجاته وسلوكياته ولا يستطيع إيقافها أو التحكم بها، تنتج عن أخطاء في معالجة المعلومات وتسبب الشعور بالضيق والألم، وقد تؤدي إلى الانطواء أو الانبساطية الزائدة. وسميت تلقائية لأنها ليست نتاج تحليل منطقي أو واعٍ للموقف، بل هي أقرب ما تكون لرد الفعل السريع، ومع أن هذه الأفكار قد تكون إيجابية أحياناً وسلبية أحياناً أخرى، إلا أن الصبغة السلبية هي الطاغية عليها"(Yurica, 2002: 8) .

2- كامل(2006):

"منظومة من الأفكار الخاطئة تؤثر سلباً على قدرة الفرد في مواجهة ضغوط الحياة والتكيف النفسي والاجتماعي مع البيئة المحيطة"(كامل، 2006: 4).

3- جون(John, 2009):

"السبل التي تقنعنا بها أذهاننا بحقيقة أشياء غير موجودة في الواقع، وتسهم هذه الخواطر – غير الدقيقة عادةً– في تعزيز التفكير السلبي أو المشاعر التي تخبرنا بأن تلك الأشياء دقيقة وعقلانية، ولكنها لا تؤدي إلا إلى إبقاء مشاعرنا السيئة حول أنفسنا" (John, 2009: 1).

التعريـف النظـري:تبنت الباحثة تعريف (يوكا) تعريفا نظريا للبحث الحالي .

التعريف الإجرائي : الدرجة الكلية التي يحصل عليها المستجيب من خلال إجابته عن المقياس المستخدم في الدراسة الحالية.

الفصل الثاني

اطار نظري ودراسات سابقة

اطار النظري

يتضمن هذا الفصل بعض الآراء والنظريات التي فسرت (استراتيجيات التحكم في الفكر) و (التشويه الادراكي) وعلى النحو التالي:

أولاً: استراتيجيات التحكم الفكر

مفهوم استراتيجيات التحكم في الفكر

عادة ، لا نلاحظ أفكارنا ومعتقداتنا كأحداث داخلية في العقل ، حيث تندمج تلك المعتقدات مع الواقع المعاش. وغالبًا ما يتم اختبار أفكارنا وآرائنا ومعتقداتنا بشكل مباشر مثل معرفتنا الحقيقية ، بنفس الطريقة التي يختبر بها الشخص رنين الساعة أو مشهد تساقط الثلوج على أسطح المنازل ، ولكن من ناحية أخرى ، يمكن تجربة المعرفة بطرق مختلفة كفكرة أو شعور وليس في سياق العالم الفعلي. عادةً ما نفشل في رؤية أفكارنا على أنها تمثيلات أو كيانات داخلية مستقلة عن الذات أو العالم الحقيقي المتعايش ، وقد أطلق على هذا النمط الطبيعي للتعايش وضعًا موضوعيًا (Object Mode) لا يتم فيه التمييز بين الأفكار والمعتقدات من التجارب المباشرة للذات والعالم المحيط (ويلز ، 2009 ، 7)

غالبًا ما يكون لدينا درجة معينة من التحكم في تفكيرنا ، وغالبًا ما نلتزم بالأشياء فقط من خلال الرغبة في القيام بها ، وعندما نفقد رفاهية السيطرة العقلية ، فإننا نواجه ضغوطًا يومية. تشغل الضغوط البسيطة أذهاننا بالقلق وتشتت انتباهنا عن الأشياء التي نريد التفكير فيها ، وكثيراً ما تجذب الضغوط الشديدة انتباهنا بعيدًا ، وأحيانًا تكون مزمنة ، وتتركنا نتساءل عما إذا كان بإمكاننا التحكم في عقولنا بطريقة مطلقة .(Wegner,1988:76)

العمليات المفاهيمية والانتباهية هي جزء من استراتيجية الشخص للتعامل مع التهديد والتناقض الذاتي والعاطفة التي تنشأ عنها. هناك العديد من الاستراتيجيات الإضافية التي تشكل تعذر الأداء النطقي لدى الأطفال ، والتي تتضمن استراتيجيات التحكم في التفكير مثل قمع الفكر والسلوكيات مثل التجنب السلوكي والمعرفي والتجنب العاطفي (Wells, 2009,11).

تعتبر بعض استراتيجيات التحكم في التفكير إشكالية لأنها لا تكون فعالة دائمًا في إيقاف أو القضاء على الأفكار غير المرغوب فيها. في كل حالة عاطفية ، هناك إصرار على التعامل مع التهديد من خلال بعض الاستراتيجيات التنظيمية الساخرة. نظرًا لاعتمادهم على العمليات المتضاربة ، فإن بعض سلوكيات المواجهة مثل التجنب وتنظيم العاطفة والمعرفة تعد مشكلة لأنها تحرم الفرد من فرصة اكتشاف مدى قدرته على المواجهة في المواقف الفعلية ، فضلاً عن تعزيز إحساسه بـ الخطر ، وبعضها يمنع الفرد من اختبار مصداقية المعتقدات والأفكار السلبية (Wells, 2009, 15).

تمثل استراتيجيات ما وراء المعرفية الاستجابة المصاغة للتحكم في التفكير وتعديله لخدمة التنظيم الذاتي العاطفي والمعرفي. بعض الاستراتيجيات وراء المعرفية تضيق أحيانًا وقد تغير طبيعة الأنشطة المعرفية. قد تهدف بعض الاستراتيجيات إلى تقليل الأفكار والعواطف السلبية عن طريق تغيير جوانب المعرفة. قد يوجه الفرد انتباهه إلى التهديد المحتمل في محاولة ليكون يقظًا قبل حدوث أي عواقب سلبية ، أو قد يحاول قمع الأفكار المسببة للتوتر أو استخدام التفكير الإيجابي أو الاضطراب للتعامل مع المشاعر غير المرغوب فيها (ويلز ، 2000 ، 26).

استراتيجيات التحكم في الفكر

طور ((Wegner)) استراتيجيات للتعامل مع الأفكار العاجلة غير المرغوب فيها ، وهي ثماني استراتيجيات على النحو التالي:

1- **الإلهاء المركز:** مثل إبعاد عقلك عن فكرة غير مرغوب فيها أو أزمة اجتماعية ، ومحاولة التفكير في شيء آخر ، ومحاولة عقلك للبحث عن أشياء جديدة تصرفه عن الفكرة المسيطرة.

2- **القلق من التعرض:** التعرض للقلق لتجنب الأفكار غير المرغوب فيها ، وقد أشارت بعض الدراسات إلى أن التعرض للقلق هو وسيلة فعالة للتخلص من هذه الأفكار.

3- **تأجيل الأفكار التفكير فيما بعد:** الأفكار غير المرغوب فيها عند قمعها تعود أقوى وأن تأجيل تلك الأفكار يمكن أن ينجح في التخلص من هذه الأفكار ، وقد أشارت بعض الدراسات إلى أن هذه الطريقة ناجحة في تجنب قمع الأفكار.

4- **كتابة الفكر:** هو كتابة مشاعر الشخص وأفكاره وهذه الطريقة أظهرت فعاليتها النفسية والصحية وتقليل الأفكار غير المرغوب فيها

(Wells & Davies, 1994, p. 873)

5- **توكيد الذات:** وتتمثل في التفكير في الشخص الذي يتمتع بالمزايا والمعتقدات الإيجابية التي يمتلكها. أثبتت هذه الطريقة فعاليتها في ضبط النفس والثقة الاجتماعية ، وكذلك التعامل مع الأفكار غير المرغوب فيها.

6- **اليقظة:** هي التأمل اليقظ الذي يمارسه الناس على الأفكار الملحة ، وقد أثبت فعاليته في التعامل مع الأفكار غير المرغوب فيها.

7- **العلاج المتناقض:** وهو التركيز على الفكرة ومواجهتها بدلاً من قمعها أو تجاهلها ، فمثلاً الذين يعانون من رهاب الحشرات يواجهون الحشرات تدريجياً حتى يبدأ خوفهم في التلاشي.

8- **قبول الفكر:** تتمثل هذه الطريقة في قبول الأفكار المرغوبة بدلاً من معالجتها. وبالفعل فقد أثبتت هذه الطريقة فعاليتها في التعامل مع هذه الأفكار. من التعليمات التي قدمتها إحدى الدراسات أن يتخيل الإنسان أفكاره مكتوبة على

لافتات يحملها جنود ويجعلون جنودًا يسيرون أمامه كعرض عسكري ، ولا يجب أن يجادل أو يتجنب هذه العلامات ، ولكن فقط يشاهدهم يذهبون بعيدًا (Dean, 2012, p.2-3).

نظرية (دانيل ويكنر) في استراتيجيات التحكم في الفكر

تشير النظريات التي تشرح التحكم العاطفي بواسطة (Klinger(1982 و (Clark & Lsen 1982) إلى أنه يمكن للناس التحكم مباشرة في الحالة المزاجية السلبية عن طريق التغيير المتعمد لتركيز انتباههم بعيدًا عن الأفكار السلبية. في الواقع ، هذا التكتيك هو أساس استراتيجية الإلهاء الذاتي ، والتي تعد واحدة من أكثر الاستراتيجيات شيوعًا لمواجهة الهواجس والقلق اليومي. لسوء الحظ ، ليس من السهل دائمًا توجيه الوعي بعيدًا عن الأفكار غير المرغوب فيها (Wenzlaf، 1998).

بدأت نظرية استراتيجيات التحكم بالتفكير على يدي العالم دانيال ويجنر وزملائه في العام 1987 ، وهي من النظريات المعرفية ، وكانت فكرتها الأولى عن المشاعر والأفكار غير المرغوب فيها ومحاولات الفرد السيطرة عليهم (Wegner، 1994، p.34.

بدأ (ويكنلر) وزملاؤه بدراسات الدب الأبيض ، حيث طُلب من المشاركين إزالة أي صورة أو فكرة تتعلق بالدب الأبيض من أذهانهم لإثبات مدى قدرة القمع على السيطرة على العقل ، وأظهرت نتائج الدراسات فشل الأفراد في إحداث نوع من القمع أعزو سبب ذلك إلى انغماسهم في البحث عن محاولات تؤدي إلى تفعيل حالة القمع لديهم تجاه الأفكار غير المرغوب فيها ليتم قمعها ، وفي هذه الحالة يؤدي القمع إلى نتائج معاكسة. يتمثل في دخول الأفكار السلبية إلى المحتوى العقلي والتفكير القسري ، ويمكن القول هنا أن القمع فكرة سلبية تؤدي إلى نتائج مختلفة هي جذب تركيز الأفراد نحو هذه الفكرة ليتم قمعها والتأمل فيها. يعتقد عدد من الباحثين أن التنظيم الذاتي الفكري الصارم سيؤدي إلى فقدان تدريجي للسيطرة عليه وليس العكس (Dingemans, et al., 2009, p.3).

وجد(Wegner & Zanakos 1994) أيضًا أن النساء لديهن ميل أكبر من الرجال لاستخدام القمع والتحكم ، حيث يحصلن على درجات عالية بشكل ملحوظ على مقياس الدب الأبيض.

يبدو أن هذه الاستجابات العاطفية (للأفكار المكبوتة) تتضخم وتستمر حتى عند توقف القمع ، ويطلب من الأشخاص العودة إلى الأفكار المكبوتة والتفكير فيها بشكل اعتيادي ، بحيث تترك الأفكار العاطفية المكبوتة ردودًا نفسية فيزيولوجية هي أقوى من أولئك الذين لم يتم قمعهم.حيث تميل العاطفة التي يتم قمعها أيضًا إلى الظهور بشكل متكرر في تيار الوعي الذي يعبر عنه الأفراد الكبار.

واصل (ويكنر) دراساته حول متغير الكبت ، والتنمية ، ونضج التفكير ، بدءًا من القمع ، والقمع المكتسب ، والقمع المزمن ، وتغيير التفكير ، وانتهاءً بالتحكم في التفكير من خلال نظرية العلاج الساخر للتحكم العقلي (Wegner & Zanakos, 1994, p. 615-640)

ثانيا : التشوه الادراكي

مفهوم التشوه الادراكي

التشويه الإدراكي هو عملية نفسية طبيعية قد يخضع لها جميع الأفراد ، بغض النظر عن العمر أو الجنس أو الهوية أو التوجه العرقي أو الثقافي ، وفي الواقع لا يمكن لأي إنسان أن يفكر بنسبة 100٪ بشكل بيعي في جميع الأوقات (Kennedy، 2015: 15).

التفسير أو التأويل عملية معقدة تتأثر بالعوامل الجسدية والعقلية مثل الذاكرة وإدراك العلاقات والعوامل العاطفية مثل الميول والعواطف والرغبات والحالات المزاجية ، وكذلك الماضي (الخبرات والمعتقدات) والحاضر والمستقبل (التوقعات) ، وهذه العوامل الذاتية للإدراك هي التي تجعل الناس يختلفون في تصور وجهة نظر واحدة أو لحن واحد ، وبالتالي فإن الإدراك ليس استجابة الفرد لموقف ما ، بل هو نتيجة تفاعل الفرد مع هذا

الوضع، فالحالة لا تثيرنا، بل مما أفرغناه من المعنى على هذه الحالة هنو ما يهمنا (راجح 1991: 204).

يختلف مفهوم الإدراك هنا عن التصور المستخدم في علم النفس التجريبي ، والذي يشير إلى ما يقع على سلوك الكائن الحي من التحكم في مصدره من الحواس ، أو بعبارة أخرى قدرة الشخص على تنظيم المنبهات الحسية، تتلقاها الحواس المختلفة اثناء عملية التفاعل الاجتماعي ، بمعنى كيف يؤثر الفرد ويتأثر بالآخرين والمواقف ، لذا فإن الإدراك هو عملية انتقائية في التكيف مع الواقع المحيط (زهران ، 2001: 23).

تظهر البرمجة اللغوية العصبية أن عملية الإدراك البشري ترجع إلى مزيج من خمسة عوامل: الانتباه ، والإدراك الحسي ، والتفكير ، والذاكرة ، والتعبير ، أو اللغة (التكريتي ، 2004: 56).

مما سبق استنتجت الباحثة أن عملية الإدراك بشكل عام لا تقتصر على الإدراك فقط، بل إن الإدراك هو أحد العوامل المكونة له ، وأن ما يمكن أن يسبب التشويه هو تفسير أو تفسير الذات المدركة ، لأن الإدراك لا يتشوه إلا إذا كان هناك خلل عضوي أو وظيفي، لذلك ترى الباحثه أن التشويه يحدث في مرحلة جزئية من مرحلة الإدراك (مرحلة التفسير) وهي جزء من العملية المعرفية وليس العملية المعرفية بأكملها .

النظرية المفسرة

في الحقيقة هنالك مجموعة كبيرة جدا من النظريات التي فسرت (التشوه الادراكي) لكن الباحثة ستقصر هنا على النظرية المتبناة وتفسيرها للمتغير :

نظرية يوريكا(Yurica, 2002):

استعرضت يوريكا (2002) النظريات التي تعاملت مع التشويه الإدراكي ووجدت أن هناك عدة عوامل افترضها العلماء ، مثل بيك الذي حدد ستة عوامل ، أليس التي صاغت أحد عشر نوعًا تسمى المعتقدات غير المنطقية ، وبيرنز الذي طور عشرة عوامل ، وكذلك **(Freeman & DeWolf: 1992)** ، والذي أضاف ثلاثة عوامل أخرى: المقارنة مع

العوامل الأخرى ، والتقييم الخارجي لتقدير الذات ، والكمال المطلق،كما اضاف (**Gilson & Freeman**:1999)، عوامل أخرى بما في ذلك التعلق والسيطرة والقلق والخوف من التغيير والجهل والتصحيح والإدراك، المكافأة (**Morris, 2011: 47**).

وخلصت إلى أن التشوهات الحسية تنتج عن معتقدات راسخة أو حقائق مفترضة حول الذات والبيئة للفرد والتي عادة ما تتطور من تجارب الطفولة المبكرة. وأدى البحث في موضوع النماذج الذهنية والاستدلال إلى اقتراح أن الناس عقلانيون من حيث المبدأ لكنهم يخطئون عندما يتعلق الأمر بالممارسة.

بالإضافة إلى ذلك ، تم اقتراح الأساليب العلائقية فيما يتعلق بالاستدلال ، وجوهر العلاج المعرفي هو تحديد تلك الوظائف التخريبية والعمل على تآكلها. يمكن أن تديم هذه المخططات تصور الفرد لتقييمه الذاتي ومقاومة التغيير.

تتطور هذه الافتراضات والقواعد كمبرر وتقدم دعمًا إضافيًا للمخططات الأساسية التي تم وضعها في وقت مبكر من تجارب الحياة. ترتبط طرق التفكير المتأصلة هذه ارتباطًا وثيقًا بالتقييم الذاتي ، ويظهر التشوه الإدراكي عندما تكون الافتراضات والمعتقدات مدعومة بأنماط تفكير غير قادرة على التكيف والتي تم تشويهها وتعميمها ، وتتم إزالة المعلومات من بيئة الفرد وخبرته الداخلية ، لذلك فإن الاضطرابات النفسية مثل الاكتئاب تتطور وتستمر مع التشوهات المعرفية (يوريكا ، 2002: 101).

تعتقد ((يوريكا)) أن المعالجة المعرفية للمعلومات يمكن تفسيرها وفهمها من خلال العديد من النماذج في الأدبيات المتخصصة ، لكنها تدعم وجهة نظر كيندال (**Kendell 1985**) ، الذي أوضح ظهور التشوه الإدراكي نتيجة لفرط نشاط المخططات التي يمكن أن تعالج الفرد. تجربة من بيئته ، بمعنى أن هناك ازدحامًا للعديد من المخططات العقلية في تفسير تلك التجربة ، وأن فرط نشاط تلك المخططات وتفسير المعلومات بطريقة منحازة ينتج عنه تشوهات إدراكية وأفكار وسلوكيات غير قادرة على التكيف و ثم الاضطرابات النفسية.

الدراسات السابقة :

تعد عملية استعراض الدراسات السابقة خطوة مهمة في البحث العلمي، فهي تمكن الباحث من معرفة موقع دراسته من بين الدراسات التي سبقته، وتساعد في اختيار منهج البحث والعينة والأساليب الإحصائية المناسبة. وقد حرصت الباحثه على الإبقاء على مصطلحات المتغيرات كما وردت في أصل الدراسات.

اولا :دراسات استراتيجيات التحكم بالتفكير:

1- **دراسة ويلز وديفز** (Wells & Davies, 1994)

(استبيان التحكم بالتفكير : لقياس الفروق الفردية في التحكم بالأفكار غير المرغوبة)

أجريت الدراسة في جامعة أكسفورد بلندن ، وهدفت الدراسة إلى وصف تطوير وصدق استبيان لتقييم الاستراتيجيات للسيطرة على الأفكار غير المرغوب فيها. تم جمع عناصر المقياس من خلال أسئلة مفتوحة محددة مسبقًا. تم تطبيق المقياس على عينة قوامها (251) طالب وطالبة من خريجي الجامعات والدراسات. وكان(125) ذكر ، و (126) أنثى ، وتم استخدام تحليل العوامل ، وبعد التحليل تبين أن المتغير يتكون من خمسة عوامل (إلهاء ، وضبط اجتماعي، وقلق ، وعقاب ، وإعادة تقييم). تم حساب معامل الارتباط بين المقاييس الفرعية ووجد ارتباط مهم بين حقلي العقوبة والقلق. تم استخلاص معامل القلق باستخدام معادلة ألفا كرونباخ على عينة من (229) خريجاً بحيث كان (72.0 لمجال الإلهاء ، 79.0 لمجال الضبط الاجتماعي ، 71.0 لمجال القلق ، 64.0 لمجال العقاب ، 67.0 لمجال إعادة التقييم تم حساب معامل الموثوقية لكل من (إلهاء 68.0 ، رقابة اجتماعية 83.0 ، عقاب 67.0 ، قلق 72.0 ، إعادة تقييم 83.0) ، ووجدت علاقات مهمة بين استراتيجية التحكم في التفكير والضعف

العـاطفي وتطـور السـيطرة المعرفيـة ، يسـتخدم الطـلاب اسـتراتيجيات الـتحكم فـي العقل ، والتشتت (التحكم الاجتماعي / إعادة المعايرة).

2- دراسة لأرسين وآخرون (Larsen et al, 2006)

(استراتيجيات التحكم بالتفكير المستخدمة لدى والدين سجلوا وساوس ما بعد الولادة)

أجريت هذه الدراسة بجامعة لوس انجلوس، استهدفت الدراسة التعرف على الاسـتراتيجيات التـي يسـتخدمها آبـاء (مـن طلبـة الجامعـة للتعامـل مـع الأفكـار المرتبطـة بالرضـيع، ومعرفـة العلاقـة بـين اسـتراتيجيات الـتحكم بـالتفكير والأعـراض الوسواسـية، تضـمنت عينـة البحـث (77) أم و (40) أب واسـتخدم اسـتبيان استراتيجيات التحكم بالتفكير لـ (Wells & Davies, 1994) واستبيان الاعراض الوسواسية، اسـتخرج صـدق المقـاييس، وحسـب الثبـات فكـان الاسـتبيان الـتحكم بـالتفكير بالتجزئـة النصـفية (0,73) وبإعـادة الاختبـار (0,85)، وتمـت معالجـة البيانـات باسـتخدام الاختبـار التـائي وتحليـل الانحـدار، أظهـرت نتـائج البحـث أن الأمهـات والاباء لـم يختلفـوا فـي اسـتخدامهم لمختلـف انـواع اسـتراتيجيات الـتحكم بـالتفكير وارتبطـت أيضـاً اسـتراتيجيات الـتحكم بـالتفكير (الالهـاء والعقوبـة واعـادة التقـويم) ايجابيـاً مـع الأعـراض الوسواسـية أمـا اسـتراتيجيتي (القلـق والـتحكم الاجتمـاعي) فقد ارتبطت سلبية مع الأعراض الوسواسية (Larsen et al, 2006).

أجريت هذه الدراسة في جامعة لوس أنجلوس. هدفت الدراسة إلى التعرف على الاستراتيجيات التي يستخدمها أولياء الأمور (من طلبة الجامعة للتعامل مع الأفكار المتعلقة بالرضيع ، ومعرفة العلاقة بين استراتيجيات التحكم في التفكير وأعراض الوسواس ، وشملت عينة البحث (77) أم و (40) ولي أمر). واستخدم استبيان استراتيجيات التحكم بالتفكير في (Wells & Davies، 1994) واستبيان

الأعـراض الوسواسـية ، اسـتخلص صـحة المقـاييس ، ووفقًـا للاعتماديـة ، كـان الاستبيان ثبات عن طريق الفا كرونباخ (73.0) و عن طريق إعادة الاختبار (85.0) ، وتم معالجة البيانات باستخدام اختبار T وتحليل الانحدار ، وأظهرت نتائج البحث أن الأمهات والآباء لم يختلفوا في استخدامهم لأنواع مختلفة من استراتيجيات إدارة الفكر. واستخدامهم استراتيجيات التحكم في التفكير (الإلهاء والعقاب ، وإعادة التقييم) بشكل إيجابي أيضًا مع أعراض الوسواس. ارتبطت استراتيجيتي (القلق والسيطرة الاجتماعية) سلبًا مع أعراض الوسواس .

الدراسات السابقة الخاصة بالتشوه الادراكي

1- دراسة دانيل(Daniel, 2001):

(دافع الغضب وأوجه التشوه الإدراكي والقصور المعرفي والعدوان)

هدفت الدراسة إلى كشف ارتباط التشوه الإدراكي والنقص المعرفي بالتعبير عن الغضب الشديد أثناء الخبرة التجريبية، تألفت عينة الدراسة من(96) طالبا وطالبة من طلبة الجامعة تم اختيارهم عشوائيا بواقع(46) طالبا، و(50) طالبة، واشتملت أدوات الدراسة على مقياس الغضب وقائمة التعبير عن الغضب الشديد ومقياس الأفكار الظاهرة في المواقف المصطنعة لتحديد نسبة تكرار التشوه الإدراكي، وبعد تحليل البيانات باستعمال معامل ارتباط بيرسون، والانحدار المتعدد وتحليل التباين الثلاثي، كان من أهم نتائج الدراسة وجود فروق بين الذكور والإناث في التشوه الإدراكي حيث أظهر الذكور مستوى مرتفعا من التشوه الإدراكي، وقد أظهر جميع المفحوصين معتقدات لاعقلانية وتشوهاً إدراكياً وتهديدات وسلوكاً عدوانياً محفوفاً بالمخاطرة أثناء الموقف المحبط(Daniel, 2001).

هدفت الدراسة إلى الكشف عن العلاقة بين التشوه الإدراكي والنقص المعرفي في التعبير عن الغضب الشديد أثناء التجربة التجريبية. تكونت عينة الدراسة من (96) طالباً وطالبة من طلاب الجامعة تم اختيارهم عشوائياً من قبل

(46) طالباً و (50) طالبة ، واشتملت أدوات الدراسة على مقياس الغضب. وقائمة تعبيرات الغضب الشديد ومقياس الأفكار التي تظهر في المواقف المصطنعة لتحديد مدى تكرار التشويه الحسي ، وبعد تحليل البيانات باستخدام معامل ارتباط بيرسون ، الانحدار المتعدد وتحليل التباين الثلاثي ، كان هناك فروق بين الذكور والإناث في التشوه الإدراكي حيث أظهر الذكور مستوى عال من التشوه الإدراكي. أظهر جميع الأشخاص معتقدات غير منطقية وتشويه معرفي وتهديدات وسلوكًا عدوانيًا محفوفًا بالمخاطر خلال موقف محبط

2- دراسة زخاري(Zakhireh 2009)

(الخصائص السيكومترية لمقياس ماهان ودايتوماسو للغضب وعلاقتها بالتشوه الإدراكي والاتجاهات لدى البالغين الذين يعانون من أعراض الغضب).

هدفت الدراسة إلى معرفة العلاقة بين التفكير المشوه والمواقف المضطربة ، والغضب لدى عينة من غير المرضى ، ومعرفة العلاقة بين الغضب والتفكير المشوه كما يتضح من مقياس المواقف المضطربة ، ومعرفة العلاقة بينهما. تكونت عينة الدراسة من (128) فردًا (61) ذكرًا و (67) أنثى ، وشملت أدوات الدراسة مقياس ماهان وومقياس دايتوماسو (2001) ، وقائمة التشوه المعرفي وتحليل البيانات. استخدام معامل ارتباط بيرسون والتوزيع التكراري، وأظهرت النتائج جميع الفرضيات قيد الاختبار ، وخاصة اكتشافها لأبرز عوامل التشوه المعرفي ، وهي التخويف ، والتقييم الخارجي لتقدير الذات ، والكمال المطلق ، والمقارنة مع الآخرين ، والمنطق العاطفي على كامل العينة ، وهناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث على هذه العوامل ولصالح الذكور ، وقد تبين أن هذه العوامل موجبة ومتوافقة مع درجة القلق التي سجلتها العينة ، فضلاً عن ارتباطها القوي بين النتيجة الإجمالية لقائمة التشوه المعرفي والعديد من مكونات القلق (Zakhireh, 2009).

التعليق على الدراسات السابقة

وظفت الباحثة الدراسات السابقة في :

1. بلورة مشكلة البحث واهميته
2. تحديد بعض الاطر النظرية
3. تحديد الوسائل الاحصائية المناسبة
4. مقارنة نتائج الدراسة الحالية بالدراسات السابقة .

الفصل الثالث

اجراءات البحث

يتضمن هذا الفصل عرضًا للإجراءات المتبعة في البحث الحالي والتي تضمن تحقيق أهدافه ، بدءًا من تحديد منهجيته ومجتمعه وعينته وطريقة اختياره وتحديد أدواته وإجراءات قياسه ، وكذلك التعرف على أهم الأساليب الإحصائية المستخدمة فيه.

منهجية البحث:

اتبعت الباحثة المنهج الوصفي ، فهو الأسلوب الأنسب لدراسة العلاقات الارتباطية بين المتغيرات وكشف الفروق بينها من أجل وصف الظاهرة المدروسة وتحليلها، إن المنهج الوصفي من مناهج البحث العلمي الذي يهتم بدراسة الظاهرة كما هي في الواقع، يصف التعبير النوعي الظاهرة نوعًا وكميًا ويشرح خصائصها ، بينما يعطي التعبير الكمي وصفًا عدديًا لتوضيح مدى هذه الظاهرة أو حجمها ودرجات ارتباطها بالظواهر الأخرى (عبيدات وآخرون ، 2000 : 28).

مجتمع البحث: (Population of the Research) :

يتضمن مجتمع البحث الحالي طلبة جامعة بغداد للصفوف الاربعة الاولى وللعام الدراسي 2019-2020

جدول (1)

مجتمع البحث موزعا بحسب التخصص، الصف، الجنس

التخصص	الصفوف الدراسية								مج
	الاول		الثاني		الثالث		الرابع		
	ذ	أ	ذ	أ	ذ	أ	ذ	أ	مج
علمي	3458	4692	2215	3367	2273	3505	2364	3316	25190
انساني	2860	4543	1212	2588	1266	2394	2103	3638	20604
مج	6318	9235	3427	5955	3539	5899	4467	6954	45794

ثالثاً: عينة البحث

اختارت الباحثة عينة من (500) طالب وطالبة من جامعة بغداد ، وفقًا للطريقة الطبقية العشوائية ، حيث:

1- اختارت الباحثة أربعة كليات من جامعة بغداد ، نصفها علمي ، والنصف الآخر إنساني

2- من كل كلية ، تم اختيار قسم لتمثيل هذه الكلية ، وبالتالي هناك أربعة أقسام ، نصفها علمي والنصف الآخر لها الإنسانية.

3- ومن كل قسم تم اختيار عدد معين من الذكور والاناث في الصفوف الاربعة والجدول (2) يوضح ذلك [1]

1) الكليات التي طبق بها الاختبار : كلية التربية ابن رشد ، كلية الاعلام ، كلية الطب ، كلية التمريض

جدول (2)

عينة التحليل الاحصائي للفقرات من طلبة جامعة بغداد بحسب التخصص الصف الجنس

التخصص	الصفوف الدراسية								المجموع
	الاول		الثاني		الثالث		الرابع		
	ذ	أ	ذ	أ	ذ	أ	ذ	أ	مج
علمي	38	40	25	31	28	35	30	36	270
انساني	30	41	22	25	28	23	25	36	230
المجموع	64	85	52	58	56	58	56	71	500

أداتي البحث:

لغرض تحقيق أهداف البحث الحالي قامت الباحثة بتبني الأدوات الآتية:

1- مقياس (ويلز،2009) لاستراتيجيات التحكم في الفكر المتكون من(30) فقرة .

2- مقياس التشوه الإدراكي (Cognitive Distortion Inventory) ليوريكا وداياتوماسو (Yurica & DiTomaso, 2001) المتكون من (30) فقرة .

3- وضعت خمسة بدائل للاجابة ازاء كل فقرة.

اولا: مقياس ويلز لاستراتيجيات التحكم في الفكر

على الرغم من أن هذا المقياس يتميز بخصائص الصدق والاتساق في البيئة الغربية، فقد تطلب من الباحث تعريبه وتكييفه مع عينة البحث (طلاب الجامعة) ، لذلك اتخذ مجموعة من الخطوات ، وهي:

1- حصلت الباحثة على النسخة الاجنبية من المقياس

2- تمت ترجمة القائمة من اللغة الانكليزية إلى اللغة العربية وبما يتلاءم مع البيئة العراقية من قبل اثنين من المترجمين.

3- للتحقق من سلامة الترجمة عرضت القائمة مع الترجمة على اثنين من الأساتذة الملمين بمصطلحات علم النفس واللغة الانكليزية، وأسفرت ملاحظاتهم عن تعديل وتغيير بعض الكلمات دون الإخلال بمحتوى الفقرات

4- إعادة ترجمة الصيغة شبه النهائية للقائمة من اللغة العربية إلى اللغة الانكليزية من قبل اثنين من المختصين في اللغة الانكليزية، واللذان ليس لهما إطلاع مسبق على القائمة بصورتها الانكليزية.

5- قامت الباحثة بعرض النسختين الأصلية، والانكليزية المترجمة من اللغة العربية على اثنين من الخبراء في مجال الترجمة لبيان مدى تطابقهما، واتضح أن النسختين تمتازان بتطابق جيد، وبهذا الأجراء فإن القائمة المعربة تمتاز بصدق الترجمة .

1- صلاحية فقرات المقياس (الصدق الظاهري) :

يشير (إيبل) إلى أن أفضل طريقة لضمان صدق الفقرات هي أن يقوم عدد من الخبراء المتخصصين بتحديد مدى صحتها لقياس الخاصية التي تم تطويرها من أجلها (Ebel، 1972: 555).

ولتحقيق ذلك عُرض المقياس المكون من (30) فقرة على عدد من المحكمين المتخصصين في مجال علم النفس لإبداء أحكامهم على مدى صحتها وصلاحيتها الصياغة والملاءمة للغرض الذي تم تطويره من أجله ومدى ملاءمة الفقرات للمعايير وكذلك صحة البدائل المستخدمة للإجابة،وقد تم استخدام النسبة المئوية لاستخراج اجماع اراء المحكمين حول صلاحية فقرات القياس ، حيث تكون الفقرة صالحة للقياس إذا كانت نسبة الموافقة 80٪ أو أكثر ، وقد حصلت (30) فقرة على اجماع الخبراء .

2- تعليمات المقياس :

تعتبر التعليمات بمثابة الدليل الذي يوجه المبحوث أثناء الإجابة على فقرات المقياس ، وقد تأكد الباحث من أن تعليمات المقياس بسيطة وواضحة. كما تم التأكيد على أن المبحوث عليه أن يختار البديل الذي يعبر فيه عن رأيه بصدق وصراحة ، وأن إجابته لن يطلع عليها إلا الباحث ، ولا داعي لذكر الاسم لأن الدراسة مخصصة للبحث العلمي فقط.

3- التطبيق الاستطلاعي للمقياس :

قامت الباحثة بتطبيق المقياس على عينة عشوائية قوامها (30) طالبا وطالبة وطلب منهم ابداء رأيهم في صياغة الفقرات وذكر الاستفسارات حول غموض بعض الفقرات ان وجدت ،وقد تبين ان التعليمات واضحة والفقرات مفهومه وان متوسط الوقت للاجابة كان (6-11) دقيقة.

4- إجراءات تحليل الفقرات :

الهدف من إجراء التحليل الاحصائي للفقرات هو الاحتفاظ بالفقرات ذات الخصائص السايكومترية العالية من صدق وثبات واستبعاد الفقرات الاخرى (Ebel , 1972: 392)

ومن اجل ذلك فقد استخرجت الباحثة الخصائص السايكومترية التالية للمقياس وهي :

1- القوة التمييزية:

تشير القوة التمييزية إلى قدرة الفقرة على التمييز بين الأفراد الذين سجلوا أعلى الدرجات في المقياس وأولئك الذين سجلوا أدنى درجات في نفس المقياس (Stang, Wrightsman, 1981, p.53) .

ومن اجل ذلك فقد استعملت الباحثة الاختبار التائي لعينتين مستقلتين ،حيث قسمت العينة (500) طالب وطالبة الى مجموعتين عليا حصلت على اعلى

الاجابات ومجموعة دنيا حصلت على ادنى الاجابات بنسب مئوية لكل مجموعة بلغت (27%) .والجدول التالي يوضح ذلك :

2- علاقة درجة الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس (الاتساق الداخلي):

تمثل الدرجة الكلية للمقياس بمثابة قياسات محكية آنية من خلال أرتباطها بدرجة الأفراد على الفقرات ومن ثم فأن أرتباط درجة الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس يعني أن الفقرة تقيس المفهوم نفسه الذي تقيسه الدرجة الكلية وفي ضوء هذا المؤشر يتم الأبقاء على الفقرات (Lindauist , 1957: 286)

تمثل الدرجة الكلية للمقياس كقياسات محكية فورية من خلال ارتباطها بدرجة الأفراد في الفقرات ، ومن ثم فإن ارتباط درجة الفقرة مع الدرجة الإجمالية للمقياس يعني أن الفقرة تقيس نفس المفهوم الذي تقيسه الدرجة الإجمالية ، وفي ضوء هذا المؤشر ، يتم الاحتفاظ بالفقرات (Lindauist , 1957: 286) .وبناء على ما سبق ،فقد استعملت الباحثة معامل ارتباط (بيرسون) بين درجة كل فقرة والدرجة الكلية والجدول التالي يوضح ذلك :

جدول(3)

القوة التمييزية لفقرات المقياس ومعاملات صدقها

رقم الفقرة في المقياس	القوة التمييزية(*) للفقرة	معامل صدق(**) الفقرة	رقم الفقرة في المقياس	القوة التمييزية للفقرة	معامل صدق الفقرة
1	5.678	0.653	16	5.347	0.347
2	4.435	0.458	17	5.458	0.457
3	6.543	0.237	18	6.347	0.457
4	8.346	0.324	19	4.567	0.458
5	7.546	0.432	20	8.542	0.346
6	8.437	0.348	21	6.458	0.431
7	5.410	0.458	22	6.567	0.457
8	5.437	0.458	23	6.453	0.457
9	4.328	0.568	24	6.547	0.431
10	6.438	0.458	25	5.457	0.457
11	4.580	0.457	26	7.431	0.346
12	4.318	0.347	27	5.458	0.324
13	5.431	0.457	28	7.543	0.346
14	4.560	0.457	29	6.568	0.329
15	6.543	0.458	30	5.437	0.457

3- ثبات المقياس:

الاتساق او الثبات هو أحد الخصائص الأساسية للمقاييس النفسية ويأتي بعد الصدق، لأن المقياس الصادق ثابت، في حين أن المقياس الثابت قد لا يكون

(*) القيمة التائية الجدولية بدرجة حرية (268) عند مستوى

(0.05) = (1.96) ، (0.01) = (2,576) ، (0.001) = (3.291)

(**) القيمة الحرجة لمعامل الارتباط بدرجة حرية (498)

(0.05) = (0.088) ، (0.01) = (0.115)، (0.001) = (0.147)

صادقًا، ويمكن القول أن كل مقياس صادق ثابت بالضرورة (امام واخرون،1990: 143).

طبقت الباحثة المقياس على عينة قوامها (50) طالباً وطالبة ، وحُسبت الموثوقية بأكثر من طريقة ،فعن طريقة اعادة التطبيق حصلت الموثوقية على (0.83) وبطرقة (الفا كرونباخ) حصلت الموثوقية على (0.84)

ثانيا: مقياس التشوه الادراكي:

مقياس التشوه الإدراكي(Cognitive Distortion Inventory) ليوريكا ودايتوماسو (Yurica & DiTomaso, 2001) المتكون من (30) فقرة .

على الرغم من أن هذا المقياس يتميز بخصائص الصدق والاتساق في البيئة الغربية، فقد تطلب من الباحث تعريبه وتكييفه مع عينة البحث (طلاب الجامعة) ، لذلك اتخذ مجموعة من الخطوات، وهي نفس الخطوات السابقة التي عرضتها في صدق ترجمة مقياس (ويلز) .

1- صلاحية فقرات المقياس (الصدق الظاهري) :

عُرض المقياس المكون من (30) فقرة على عدد من المحكمين المتخصصين في مجال علم النفس لإبداء أحكامهم على مدى صحتها وصلاحيتها الصياغة والملاءمة للغرض الذي تم تطويره من أجله ومدى ملاءمة الفقرات للمعايير وكذلك صحة البدائل المستخدمة للإجابة،وقد تم استخدام النسبة المئوية لاستخراج اجماع اراء المحكمين حول صلاحية فقرات القياس ، حيث تكون الفقرة صالحة للقياس إذا كانت نسبة الموافقة 80٪ أو أكثر ، وقد حصلت (30) فقرة على اجماع الخبراء .

2- تعليمات المقياس :

تعتبر التعليمات بمثابة الدليل الذي يوجه المبحوث أثناء الإجابة على فقرات المقياس ، وقد تأكد الباحث من أن تعليمات المقياس بسيطة وواضحة. كما تم

التأكيد على أن المبحوث عليه أن يختار البديل الذي يعبر فيه عن رأيه بصدق وصراحة ، وأن إجابته لن يطلع عليها إلا الباحث ، ولا داعي لذكر الاسم لأن الدراسة مخصصة للبحث العلمي فقط.

3- لتطبيق الاستطلاعي للمقياس :

قامت الباحثة بتطبيق المقياس على عينة عشوائية قوامها (30) طالبا وطالبة وطلب منهم ابداء رأيهم في صياغة الفقرات وذكر الاستفسارات حول غموض بعض الفقرات ان وجدت ،وقد تبين ان التعليمات واضحة والفقرات مفهومه وان متوسط الوقت للاجابة كان (5-10) دقيقة

4- **إجراءات تحليل الفقرات :**

استخرجت الباحثة الخصائص السايكومترية التالية للمقياس وهي :

1- القوة التمييزية:

استعملت الباحثة الاختبار التائي لعينتين مستقلتين ،حيث قسمت العينة (500) طالب وطالبة الى مجموعتين عليا حصلت على اعلى الاجابات ومجموعة دنيا حصلت على ادنى الاجابات بنسب مئوية لكل مجموعة بلغت (27%) .والجدول التالي يوضح ذلك :

2- علاقة درجة الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس (الاتساق الداخلي):

استعملت الباحثة معامل ارتباط (بيرسون) بين درجة كل فقرة والدرجة الكلية والجدول التالي يوضح ذلك :

جدول(4)

القوة التمييزية لفقرات المقياس ومعاملات صدقها

رقم الفقرة في المقياس	القوة التمييزية(*) للفقرة	معامل صدق(**) الفقرة	رقم الفقرة في المقياس	القوة التمييزية للفقرة	معامل صدق الفقرة
1	4.457	0.345	16	5.532	0.346
2	6.654	0.453	17	6.457	0.431
3	7.347	0.436	18	5.468	0.321
4	4.324	0.457	19	3.456	0.228
5	4.346	0.346	20	4.689	0.346
6	4.345	0.432	21	5.324	0.325
7	4.567	0.457	22	4.567	0.432
8	3.457	0.432	23	4.321	0.468
9	5.537	0.457	24	4.346	0.216
10	5.235	0.341	25	6.543	0.321
11	4.432	0.345	26	7.432	0.236
12	4.457	0.432	27	5.432	0.220
13	4.436	0.341	28	5.346	0.457
14	4.567	0.346	29	5.321	0.347
15	5.347	0.325	30	3.456	0.431

(*) القيمة التائية الجدولية بدرجة حرية (268) عند مستوى

(0.05) = (1.96) ، (0.01) = (2,576) ، (0.001) = (3.291)

(**) القيمة الحرجة لمعامل الارتباط بدرجة حرية (498)

(0.05) = (0.088) ، (0.01) = (0.115)، (0.001) = (0.147)

3- ثبات المقياس:

الاتساق او الثبات هو أحد الخصائص الأساسية للمقاييس النفسية ويأتي بعد الصدق ، لأن المقياس الصادق ثابت ، في حين أن المقياس الثابت قد لا يكون صادقًا ، ويمكن القول أن كل مقياس صادق ثابت بالضرورة (امام واخرون،1990: 143).

طبقت الباحثة المقياس على عينة قوامها (50) طالباً وطالبة ، وحُسبت الموثوقية بأكثر من طريقة ،فعن طريقة اعادة التطبيق حصلت الموثوقية على (0.81) وبطرقة (الفا كرونباخ) حصلت الموثوقية على (0.82)

الوسائل الاحصائية:

استعملت الباحثة الحقيبة الاحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS) في إجراءات تحليل الفقرات لكلا المقياسين واستخراج نتائج البحث بإستعمال الوسائل الاحصائية الآتية:

1- الاختبار التائي لعينتين مستقلتين (t-test) وقد استعملت هذه الوسيلة الاحصائية لاستخراج تمييز الفقرات لكلا المقياسين بالاضافة الى الفروق حسب الجنس .

2- معامل ارتباط بيرسون ، استعملت هذه الوسيلة الاحصائية في المواضع الآتية لإيجاد مايأتي :

أ- علاقة درجة الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس (الاتساق الداخلي) لكلا المقياسين.

ب-العلاقة الارتباطية بين متغيري البحث .

3- معامل الفاكرونباخ لايجاد الثبات لكلا المقياسين .

4- الاختبار التائي لعينة واحدة (t-test) لكلا المقياسين .

الفصل الرابع
نتائج البحث ومناقشتها
والاستنتاجات والتوصيات والمقترحات

يتضمن هذا الفصل عرضاً لنتائج البحث الذي توصل إليه ، وفقاً للأهداف التي عرضت في الفصل الأول ، ومناقشة هذه النتائج في ضوء الإطار النظري والدراسات السابقة المنبثقة عنه ، وبالتالي الخروج بمجموعة من الاستنتاجات والتوصيات والمقترحات.

الهدف الاول : التعرف على درجة استراتيجيات التحكم في الفكر لدى طلبة الجامعة

لقد بينت النتائج ان المتوسط الحسابي لعينة البحث هي (88.18) بانحراف معياري قدرة (2.418) وعند مقارنة هذا الوسط بالوسط الفرضي للبحث (90) وباستعمال الاختبار التائي لعينة واحدة ،وجد ان القيمة التائية المحسوبة قد بلغت (32.702) وهي اكبر من القيمة التائية الجدولية البالغة (1,96) عند مستوى دلالة (0,05) ودرجة حرية (499) مما يؤشر على ان طلبة الجامعة يملكون مستوى ضعيف في استراتيجيات التحكم في الفكر ،والجدول(5) يوضح ذلك :

الجدول (5)

الاختبار التائي لعينة واحدة للتعرف على الفرق بين متوسط العينة والمجتمع لمقياس استراتيجيات التحكم في الفكر

عدد افراد العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الفرضي	القيمة التائية المحسوبة	القيمة الجدولية	مستوى الدلالة (0,05)
500	88.18	2.418	90	32.702	1.96	دالة

يشير الجدول السابق ان درجة امتلاك طلبة الجامعة من استراتيجيات التحكم في الفكر منخفضة لكون القيمة التائية المحسوبة اصغر من القيمة التائية الجدولية ،وبالتالي فهنالك ضعف واضح في امتلاكهم السيطرة على فكرهم .

وترى الباحثة ان مثل هذا الضعف متوقع مع الكم الهائل من الضغوط التي يعاني ويعيش فيها المجتمع العراقي بشكل عام وطلبة الجامعة بشكل خاص

الهدف الثاني : التعرف على الفروق ذات الدلالة الاحصائية في استراتيجيات التحكم في الفكر على وفق الجنس

فقد كان المتوسط الحسابي للذكور البالغ عددهم (224) على استراتيجيات التحكم في الفكر (87.96) بانحراف معياري قدرة (2.457) ،بينما كان متوسط الاناث البالغ عددهن (276) على مقياس استراتيجيات التحكم في الفكر (88.40) بانحراف معياري قدرة (2.382)،وباستعمال الاختبار التائي لعينتين مستقلتين ،تبين ان القيمة التائية المحسوبة قد بلغت (0.909) ،وهي غير دالة احصائيا عند مستوى دلالة (0,05) ،كما في الجدول التالي :

جدول (6)

الفروق بين الطلاب والطالبات في مقياس استراتيجيات التحكم في الفكر

الجنس	عدد افراد العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	القيمة التائية المحسوبة	القيمة الجدولية	مستوى الدلالة (0.05)
ذكر	224	87.96	2.457	0.909	1,96	غير دالة
انثى	276	88.40	2.382			

من خلال الجدول السابق يتضح انه لا توجد فروق ذات دلالة احصائية بين الذكور والاناث في استراتجيات التحكم في الفكر، والامر كما ترى الباحثة يعود الى تعرض كلا الجنسين الى نفس الضغوط والازمات في بيئة جامعية واحدة .

الهدف الثالث: التعرف على درجة التشوه الادراكي لدى طلبة الجامعة

لقد بينت النتائج ان المتوسط الحسابي لعينة البحث هي (106.39) بانحراف معياري قدرة (8.139) وعند مقارنة هذا الوسط بالوسط الفرضي (90) وباستعمال الاختبار التائي لعينة واحدة ،وجد ان القيمة التائية المحسوبة قد بلغت (13.243) وهي اكبر من القيمة التائية الجدولية البالغة (1,96) عند مستوى دلالة (0,05) ودرجة حرية (499) مما يؤشر على ان طلبة الجامعة يمتلكون درجة من التشوه الادراكي ، والجدول(7) يوضح ذلك :

جدول (7)

الاختبار التائي لعينة واحدة للتعرف على الفرق بين متوسط العينة والمجتمع التشوه الادراكي

عدد افراد العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الفرضي	القيمة التائية المحسوبة	القيمة الجدولية	مستوى الدلالة (0,05)
500	106.39	8.139	90	13.243	1.96	دالة

من خلال الجدول السابق يتضح ان طلبة الجامعة لديهم تشوهات معرفية ادراكية واضحة لكون القيمة التائية المحسوبة كانت اكبر من القيمة التائية الجدولية ،وهذا يؤشر

ان الكثير من الحقائق والمعلومات التي يتلقاها طلبة الجامعة غير دقيقة وساهمت بشكل او باخر في تشوهات معرفية لديهم .

الهدف الرابع : التعرف على الفروق ذات الدلالة الاحصائية في التشوه الادراكي على وفق الجنس

فقد كان المتوسط الحسابي للطلاب البالغ عددهم (224) على مقياس التشوه الادراكي (107.66) بانحراف معياري قدرة (8.302) ،بينما كان متوسط الطالبات البالغ عددهن (276) على التشوه الادراكي (105.12) بانحراف معياري قدرة (7.912)،وباستعمال الاختبار التائي لعينتين مستقلتين ،تبين ان القيمة التائية المحسوبة قد بلغت (1.566) ،وهي غير دالة احصائيا عند مستوى دلالة (0,05) ،كما في الجدول التالي :

جدول (8)

الفروق بين الذكور والاناث في التشوه الادراكي

الجنس	عدد افراد العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	القيمة التائية المحسوبة	القيمة الجدولية	مستوى الدلالة (0.05)
ذكر	224	107.66	8.302	1.566	1,96	غير دالة احصائيا
انثى	276	105.12	7.912			

تشير النتيجة السابقة الى عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية بين الذكور والاناث في التشوه الادراكي ،لكون القيمة المحسوبة بلغت اصغر من القيمة الجدولية ،وهذا يعود الى تعرض البيئة الجامعية وطلابها (ذكور–اناث) الى نفس المتغيرات والظواهر وبالتالي فمن الطبيعي ان لا تظهر فروق واضحة بينهما في التشوه الادراكي .

خامسا: التعرف على العلاقة ذات الدلالة الاحصائية بين استراتيجيات التحكم في الفكر والتشوه الادراكي لدى طلبة الجامعة

ومن اجل تحقيق هدف البحث، فقد استعملت الباحثة معامل ارتباط (بيرسون) بين درجات الطلبة على مقياس استراتيجيات التحكم في الفكر والتشوه الادراكي ،وقد وجدت الباحثة ان قيمة معامل الارتباط (-76,0) .وهي تشير الى وجود علاقة عكسية بين المتغيرين، فكلما انخفضت استراتيجات التحكم في الفكر كلما زادت درجة التشوه الادراكي والعكس صحيح .

اولا: الاستنتاجات

1- هنالك مستوى منخفض من استراتيجيات التحكم في الفكر لدى طلبة الجامعة
2- ليس هنالك فروق ذات دلالة احصائية تبعا لمتغير الجنس في استراتيجيات التحكم في الفكر
3- يتمتع طلبة الجامعة بدرجة عالية من التشوه الادراكي
4- ليس هنالك فروق ذات دلالة احصائية تبعا لمتغير الجنس في التشوه الادراكي .
5- هنالك علاقة عكسية ذات دلالة احصائية بين استراتيجيات التحكم في الفكر والتشوه الادراكي لدى طلبة الجامعة .

ثانيا: التوصيات

في ضوء النتائج التي توصل إليها ، توصي الباحثة بما يلي:

1. ضرورة عقد الندوات وورش العمل والدورات التدريبية في الجامعات العراقية عن طريق المراكز المعتمدة من اجل ضبط الفكر والتحكم فيه عن طريق تنمية استراتيجيات التحكم في الفكر لدى طلبة الجامعة

2. تضمين المنهج التربوي في الجامعات الانسانية والعلمية لطرق التفكير العليا (الاستدلال،الاستبناط،التفكير العالي) وغيرها من طرق التفكير .
3. تسليط الضوء على الجوانب العقلية والمعرفية في شخصية الطالب الجامعي كونه مهيأ للدخول في مجال العمل بعد التخرج وبالتالي عليه ان يمتلك مهارات عقلية عملية .

ثالثا: المقترحات

استكمالا للبحث الحالي ،تقترح الباحثة مجموعة من العناوين :

1. استراتيجيات التحكم في الفكر وعلاقتها بالوسواس القهري لدى طلبة الجامعة .
2. اجراء دراسة بين انماط التفكير وعلاقتها بالتشوه الادراكي لدى طلبة المرحلة الاعدادية .

المصادر العربية :

1. الخولي،عبد الله عبد الظاهر(2014): استراتيجيات التحكم في الفكر ومعتقدات ما وراء المعرفة كمنبئات للاكتئاب لدى عينة من المراهقين ،مجلة كلية التربية ،جامعة اسيوط،المجلد(30)، العدد الثاني .
2. الإمام، مصطفى محمود وآخرون(1990) : التقويم والقياس، وزارة التعليم العالي والبحث العلمي، جامعة بغداد، العراق.
3. التكريتي، محمد (2004) : البرمجة اللغوية العصبية، مجلة أفاق بلا حدود، ط8 ، مركز أفاق بلا حدود، دمشق، سوريا.

المصادر الاجنبية:

1. Kazem Khorramdell and authers (2012), Conceptualization of Meta Cognitive Model in Patients with Panic Disorder, Obsessive Compulsive Disorders and Normal Sample (Comparison of Meta Cognitive Beliefs, Thought Control Strategies and Thoughts fusion, Martinia Islamic Azad University, Semnan Branch, Semnan, Iran, i SSN. 0297-0902, Vol.5 No.2 Page. 485-493, p(486).
2. Wells, A. & Purdon, C. (1999). Metacognition and cognitive-behaviour therapy. a
3. Gross, James and others, 2003. Individual differences in two Emotion regulation processes, Stanford university ,U.S.A.

http://www.ijip.in | July – September, 2015

Insights from the Attachment System, Georgia State University.

4.Wegner, D.(1988).Stress and mental control.Handbook of lifestress,cognition and Health, Edited by S.Fisher and J. Reason. John Wiley&Sons Ltd.

5.Wells, A. (2000). Emotional disorders and Metacognition. Innovative cognitive therapy. Chichester, UK Wiley.

6.Wells,A.(2009). Metacognitive therapy for anxiety and depression.London, UK: Guilford.

7.Wenzlaff, R.(1998). Depression and mental control: The resurgence of unwanted negative thoughts. Journal of Personality and Social Psychology. 55(6), 882-892.

8 .Beck, a 1967, depression, clinical, experimental and theoretical aspects London Current Status and Future Prospects James J. Gross Department of Psychology, Stanford University, Stanford, California . Department of Psychology, Stanford University, Stanford, California, Psychological Inquiry, 26. 1–26, 2015.

9. Dean J. (2012): 8 Ways to defeat persistent unwanted thoughts ,psyblog October.Internet.

10. Dingemans ,A., & et al. (2009): The effect of suppression negative emotions on eating behavior in binge eating disorder appetite journal, Elsevier Itd., USA, vol:52.

11.Wegner ,D.& Zanakos ,S. (1994): Chronic thought suppression. journal of personality,62(4),615-640, University of Virginia.

12.Wells, A., & Davies, M. (1994): The thought control questionnaire :a measure of individual differences in the control of unwanted thought behaviour research and therapy,23,871-878, London. y

13. Ebel, R. L. (1972): Essential of Educational Measurement. 2 nd - ed, New Jersey, Prentice- Hill.

14.John P. Oliver & Sanjay, S.(1999): The Big-Five Trait Taxonomy: History, Measurement, and Theoretical Perspective, University of California at Berkeley Final draft:

15. Kennedy, D. (2012); The Relationship between Parental Stress, Cognitive Distortions, and Child Psychopathology. Unpublished doctoral dissertation. Philadelphia College of Osteopathic Medicine. Available at: http://digitalcommons.pcom.edu/psychology_dissertations

16. Morris, A.(2011): A Web of Distortion: How Internet Use is Related to Cognitive Distortion, Personality Traits, and Relationship Dissatisfaction. Unpublished doctoral dissertation. Philadelphia College of Osteopathic Medicine. Available at: http://digitalcommons.pcom.edu/psychology_dissertations

17. Yurica, C., & DiTomasso, R. A. (2001): Inventory of Cognitive Distortions. (Available from Robert DiTomasso, Ph.D., ABPP, 4170 City Avenue, Philadelphia, PA.

18. Yurica, C. (2002): Inventory of Cognitive Distortions: Validation of a psychometric instrument for the measurement of cognitive distortions. Unpublished doctoral dissertation. Philadelphia College of Osteopathic Medicine. Available at: http://books.google.iq/books/about/Inventory_of_Cognitive_Distortions.html?id=aSlJNwAACAAJ&redir_esc=y