التعميم الزائد لدى طلبة الجامعة

زهراء ثائر عيدان **أ.م .د حيدر طارق كاظم**

جامعة بابل / كلية التربية للعلوم الإنسانية / قسم العلوم التربوية والنفسية

tamyr8931@gmail.com

ملخص البحث

يهدف البحث التعرف على التعميم الزائد لدى طلبة الجامعة وقوة واتجاه العلاقة الارتباطية التعميم الزائد لدى طلبة الجامعة ولتحقيق اهداف البحث قام الباحثان باختيار عينة عشوائية من مجتمع البحث وهم من طلبة جامعة بابل للعام الدراسي (2025//2026) الدراسة الصباحية والبالغة (400) طالب وطالبة وتم تطبيق اداه البحث وباستعمال الأدوات الإحصائية المناسبة تم التوصل الى النتائج وفي ضوئها وضع الباحثان عدة توصيات ومقترحات.

الكلمات المفتاحية : التعميم الزائد ، طلبة الجامعة

Overgeneralization among university students

Zahraa Thaer Eidan Asst.Pro.Dr Haider Tariq Kadhim

University of Babylon / College of Education for Human Sciences/Department of Educational and Psychological Sciences.

tamyr8931@gmail.com

Abstract

This research aims to identify the phenomenon of overgeneralization among university students, as well as to determine the strength and direction of the correlation between them. To achieve the research objectives, the researchers selected a random sample from the study population, which included students

at the University of Babylon during the 2025/2026 academic year in the morning program. The final study sample consisted of 400 male and female students. The research instruments were applied, and using appropriate statistical tools, the following results were obtained:These results were obtained. In light of these results, the researchers formulated several recommendations.

And suggestions.

مشكلة البحث

لقد حظيت دراسة التشوهات المعرفية باهتمام خاص لدى الباحثين والعلماء نظرًا للأهمية الكبرى للمعرفة كوسيلة لفهم الحقائق .فهي تعكس ما يدور في ذهن الطالب من أفكار حول نفسه، وتوضح ما إذا كانت هذه الأفكار مبالغًا فيها أو متطرفة .وتعد هذه الأفكار أداة رئيسية للطالب لفهم ذاته والعالم من حوله، والوصول إلى الحقائق والسيطرة عليها .إلا أن الأفكار المشوهة تعمل كقوى داخلية تضخم السلبيات وتتجاهل الإيجابيات، مما يؤدي إلى تحريف تجارب الطالب والتأثير على استنتاجاته، بحيث تصبح غالبًا خاطئة ومبنية على مقدمات غير دقيقة.(العادلي، القريشي، 2016: 585)

يُعدّ التعميم المفرط من أبرز التشوّهات المعرفية التي أشار إليها بيك، حيث يقوم الطالب ببناء أحكام واستنتاجات شاملة اعتمادًا على موقف واحد أو تجربة محدودة، مما يقوده إلى تعميمات غير دقيقة وغير مبرّرة .ونتيجة لذلك، يميل الشخص إلى تفسير الأحداث السلبية على أنها نمط متكرر يعكس الفشل والهزيمة المستمرة، وكأنها حالة دائمة لا يمكن تجاوزها) محمد ، الزهرة،2023 ، ص(135

ولا يقتصر هذا النمط على كونه خللًا في أسلوب التفكير فحسب، بل يرتبط ارتباطًا وثيقًا بحالات نفسية متعددة مثل الاكتئاب والقلق، حيث يسهم في خفض مستوى الدافعية، وإضعاف الثقة بالنفس، وتفاقم مشاعر التوتر، فضلًا عن تشويه الصورة الذاتية للطالب .كما قد يدفعه إلى الاعتقاد بأن الآخرين يحملون له مشاعر سلبية أو يرفضونه .إضافة إلى ذلك، يعمل هذا الأسلوب على استحضار الخبرات الماضية وإسقاطها على الحاضر والمستقبل، مما يعزز الإحباط واليأس، ويساهم في ترسيخ نظرة سلبية تجاه الذات

(Burns, 1980)

كما يرتبط التعميم الزائد لدى الطالب بضعف ما يُعرف بـ"المرونة المعرفية"، إذ يجد صعوبة في تعديل أفكاره حتى عند ظهور أدلة تناقض استنتاجاته السابقة، وهذا ما يجعله أكثر عرضة للاستمرار في أنماط التفكير السلبية .وبالتالي، فإن هذا النمط لا يؤثر فقط على تفسير الأحداث، بل يمتد ليؤثر على توقعات الطالب المستقبلية، حيث يميل إلى توقع الفشل أو الرفض بناءً على خبرة سابقة واحدة، ومن جهة أخرى، يسهم التعميم الزائد في تكوين ما يسمى بـ"الدوائر المعرفية المغلقة "لدى الطالب، حيث تؤدي الأفكار السلبية إلى سلوكيات انسحابيه أو تجنبيه، وهذه السلوكيات بدورها تعزز الفكرة الأصلية، مما يخلق حلقة مفرغة يصعب كسرها دون تدخل معرفي منظم ،

كذلك تشير بعض الدراسات إلى أن التعميم الزائد لدى الطالب لا يعمل بمعزل عن بقية التشوهات المعرفية، بل يتفاعل مع أنماط أخرى مثل التفكير الثنائي) أبيض/أسود (والتضخيم، مما يزيد من حدة الاضطرابات النفسية، خاصة في البيئة الجامعية التي تتسم بتعدد الضغوط الأكاديمية والاجتماعية.

(Back ,1979 : 117)

أهمية البحث

تُعدّ المرحلة الجامعية من أكثر المراحل العمرية حساسية، إذ يتعرض الطالب خلالها لضغوط نفسية وعصبية متعددة نتيجة ما يواجه من تحديات أكاديمية واجتماعية، إلى جانب التغيرات النمائية التي ترافق هذه الفترة، الأمر الذي قد يسبب حالة من الارتباك والتذبذب في عملية تكوين الهوية وتحديد الذات) أبو جادو، (406 :2003

وتزداد حدة هذا التوتر عندما يفتقر الطالب إلى مهارات التكيف الفعّال أو استراتيجيات التعامل مع الضغوط، مما يجعله عرضة للاضطرابات الانفعالية.

ويرى بيك (Beck, 1979) أن الطريقة التي يفسر بها الطالب الأحداث تلعب دورًا حاسمًا في تشكيل استجاباته الانفعالية؛ فليس الحدث بحد ذاته هو ما يحدد الانفعال، بل المعاني والتصورات التي يكوّنها الطالب عنه .وعندما تكون هذه التصورات مشوهة أو سلبية، فإنها تقود إلى استجابات غير متكيفة، في حين أن استبدالها بأفكار أكثر واقعية واتزانًا يسهم في تحسين الحالة النفسية وتعزيز القدرة على المواجهة(العادلي، القريشي، 2016: 586–587).

وفي هذا السياق، يُعدّ التعميم الزائد من أبرز مظاهر التشوهات المعرفية التي حظيت باهتمام كبير في علم النفس المعرفي والسلوكي، نظرًا لدوره في الربط بين التفكير والانفعال والسلوك .ويحدث التعميم الزائد عندما يقوم الطالب بتوسيع نطاق تجربة سلبية محدودة لتشمل مواقف أخرى لا ترتبط بها ارتباطًا منطقيًا، فيحوّل تجربة جزئية إلى قاعدة عامة تتحكم في إدراكه وتقييمه للأحداث، مما يؤدي إلى ترسيخ معتقدات سلبية جامد (Burns, 1980; Beck, 1976)

ومن هنا تبرز أهمية فهم التعميم الزائد بوصفه آلية معرفية تسهم في نشوء واستمرار الاضطرابات النفسية، إذ يعمل على تغذية القلق والاكتئاب ويحدّ من مرونة التفكير .كما يشكل هذا المفهوم أحد المحاور الأساسية في العلاج المعرفي السلوكي، الذي يهدف إلى مساعدة الطلاب على التعرف إلى أنماط التفكير غير الدقيقة، وتحديها، واستبدالها بأنماط أكثر واقعية وإيجابية .وقد أظهرت العديد من الدراسات أن تقليل الميل إلى التعميم الزائد يسهم بشكل ملحوظ في خفض مستويات القلق، وتحسين التوافق النفسي، وتعزيز الصحة النفسية لدى الطلبة(Clark & Beck, 2010)

في ضوء الأبحاث الحديثة، لم يعد التعميم المفرط يُنظر إليه بوصفه ظاهرة محدودة باضطراب نفسي واحد، بل كآلية معرفية عابرة تظهر بدرجات متفاوتة عبر طيف واسع من الاضطرابات، مثل الوسواس القهري، واضطراب القلق العام، واضطراب ما بعد الصدمة .ويعكس هذا الانتشار الواسع طبيعة هذا النمط من التفكير بوصفه عاملاً مشتركًا يسهم في تشكيل الخبرات الانفعالية السلبية لدى الطلاب ، كما تشير الدراسات المعاصرة ، وخصوصًا من فئة الطلاب، الذين يميلون إلى هذا النوع من التعميم، يُظهرون مستويات أعلى من النشاط في مناطق دماغية ترتبط بمعالجة التهديد والتقييم السلبي للمواقف . ويعزز ذلك الفرضية القائلة بوجود أساس عصبي–معرفي لهذا النمط من التفكير، ما يربطه بوظائف دماغية محددة تتفاعل مع الخبرات الإدراكية والانفعالية، ومن هذا المنطلق، تكتسب دراسة التعميم المفرط أهمية متزايدة، إذ تسهم في بناء نماذج تفسيرية أكثر تكاملًا لفهم التداخل بين العمليات المعرفية والانفعالية، كما تفتح المجال أمام تطوير استراتيجيات تدخل نفسي تستهدف تعديل هذا النمط، بما ينعكس إيجابًا على الصحة النفسية وجودة التكيف لدى الطلاب

(Hirschfeld et al, 2020 :1582)

إضافة إلى ذلك، فإن دراسة التعميم الزائد تساعد في الكشف المبكر عن الطلبة المعرضين لمشكلات نفسية أو أكاديمية، مما يتيح للمؤسسات التعليمية تقديم تدخلات مناسبة تسهم في تحسين مستوى التوافق

النفسي والأداء الدراسي لديهم .كما أن التركيز على هذا الجانب يدعم بناء بيئة تعليمية أكثر وعيًا بالجوانب المعرفية التي تؤثر في سلوك الطلبة وقراراتهم ، كما تبرز أهميته في علاقته بتنظيم الانفعال، حيث إن الطالب الذي يميل إلى التعميم الزائد يكون أكثر عرضة لتضخيم الخبرات السلبية، وبالتالي يواجه صعوبة في التحكم بانفعالاته عند التعرض لمواقف ضاغطة، مثل الامتحانات أو التقييمات .المستمرة، مما ينعكس سلبًا على أدائه العام

ومن جانب آخر، يسهم التعميم الزائد في تشكيل توقعات سلبية طويلة الأمد لدى الطالب، إذ قد يتبنى نظرة تشاؤمية تجاه ذاته ومستقبله، الأمر الذي يؤدي إلى انخفاض مستوى الطموح الأكاديمي وضعف المبادرة .وهذا بدوره قد يعزز سلوكيات مثل التسويف أو الانسحاب من الأنشطة التعليمية.

كذلك، فإن دراسة هذا النمط المعرفي تساعد في دعم برامج الإرشاد النفسي التربوي داخل الجامعات، إذ يمكن من خلالها تصميم تدخلات قائمة على تعديل الأفكار التلقائية وتعليم الطلبة مهارات التفكير الواقعي والنقدي، مما يسهم في تحسين جودة التعلم والصحة النفسية .

(Back ,1979 : 200)

اهداف البحث

.يهدف البحث الحالي للتعرف على التعميم الزائد لدى طلبة الجامعة

حدود البحث

يقتصر البحث الحالي على طلبة جامعة بابل الدراسة الأولية الصباحية في الكليات العلمية والانسانية .وللمراحل كافة وللجنسين الذكور والاناث وللعام الدراسي(2026-2025)

تحديد المصطلحات

التعميم الزائد (over generalization) عرفة

ارون بيك(back,1979)

وهو عملية اعتناق معتقدات ومبادئ متطرفة مبنية على حادثة واحدة ,وتعميم هذه المعتقدات بصورة .خاطئة على جميع المواقف سواء كانت مشابهة أو غير مشابهة للموقف الأول

الاطار النظري للتعميم الزائد

الأساس المفاهيمي للتعميم الزائد

تُعد الخبرات الشخصية والتجارب الحياتية من الركائز الأساسية التي تسهم بصورة مباشرة في تشكيل السلوك الفردي، إذ تلعب دورًا مهمًا في بناء استجابات عقلانية وفعّالة تجاه المواقف المختلفة والضغوط النفسية التي يواجها الفرد .وفي هذا السياق، يشير آرون بيك إلى أن تصورات الطالب عن ذاته، إلى جانب اتجاهاته ومعتقداته، تمثل مكونات محورية ترتبط ارتباطًا وثيقًا بالصحة السلوكية والنفسية .كما أن ما يكتسبه الفرد عبر مراحل حياته من معارف ومفاهيم وأنماط سلوكية يساهم في تزويده بآليات واستراتيجيات تمكّنه من مواجهة التحديات النفسية والتكيف معها (العدل ، ٢٠٢١ : ١٣٧)

ومن ناحية أخرى، يرى سلامة (1987) أن التعميم الزائد يُعد من أنماط الاستدلال غير المنطقي التي تؤدي إلى تكوين معتقدات سلبية لدى الطالب حول ذاته، وقد تدفعه إلى المبالغة في تفسير الخبرات السلبية المرتبطة بالأحداث المختلفة .وتنعكس هذه المعتقدات على طريقة استجابته للأهداف التي يسعى إلى تحقيقها، حيث تصبح هذه الأهداف في كثير من الأحيان غير واقعية أو بعيدة عن المنطق كما يرتبط هذا المفهوم بإدراك الطالب للمواقف والأحداث، إذ يسهم هذا الإدراك في تشكيل الأفكار والمشاعر المرتبطة بها .فإذا كان الإدراك مشوهًا أو غير متوافق مع الواقع، فإن ذلك يؤدي إلى إنتاج أفكار ومشاعر غير منطقية، مما يعزز تبني أنماط معرفية مشوهة تؤثر سلبًا في استنتاجاته وطريقة تفاعله مع مختلف المواقف الحياتية(اللحياني ، ٢٠٢٠ : ٥-٥٠).

ويُعد التعميم الزائد أحد المتغيرات النفسية المهمة التي تؤثر في سلوك الطالب، كما يتأثر بدوره بسمات الشخصية المختلفة، ويؤدي دورًا بارزًا في عملية اتخاذ القرار وجودة الحياة بشكل عام. ففي ضوء ذلك، يرى Weissmanو (1978) Beckأن التعميم الزائد يمثل منظومة من الأفكار الخاطئة التي تنشط بشكل خاص في حالات الضغط النفسي. في حين عرّفه (الفرحاتي السيد محمود ،١٩٩٦ :٢١) بأنه مجموعة من البُنى أو الصيغ المعرفية التي تمثل نماذج ثابتة يتبناها الفرد عن ذاته والعالم والمستقبل، وتؤثر في تفسيره للخبرات التي يمر بها.

انواع التعميم الزائد

1-التعميم الزائد

يُعد من أنماط التفكير غير السليم، وهو أحد العوامل الرئيسية التي تسهم في نشوء الاضطرابات النفسية . يظهر هذا النوع من التفكير عندما يقوم الطالب) أو الفرد عمومًا (بإصدار حكم عام على مجموعة من الأشخاص أو المواقف اعتمادًا على خاصية واحدة أو تجربة محدودة، دون النظر إلى بقية الجوانب.

وهذا يتعارض مع التفكير المنطقي والعقلاني، إذ يؤدي إلى تشويه إدراك الفرد للواقع .كما يرتبط هذا النمط بزيادة المعاناة النفسية وصعوبات التكيف.ويُلاحظ أن التعميم الزائد السلبي شائع لدى الأفراد المصابين بالاكتئاب، حيث يميلون إلى تعميم تجارب سلبية محدودة على جميع المواقف المشابهة

إصدار أحكام متسرعة بناءً على خبرات سابقة وتبني نظرة سلبية تجاه الذات أو الآخرين

(Bennett, 1996: 1627)

كما يسهم التعميم السلبي في تثبيت التوقعات التشاؤمية لدى الطالب، حيث يصبح أكثر ميلًا لتوقع الفشل في المواقف المستقبلية، حتى في غياب أدلة موضوعية تدعم ذلك. وهذا بدوره قد يؤدي إلى سلوكيات تجنبيه، مثل الانسحاب من المشاركة الصفية أو تأجيل المهام الدراسية، مما يعزز دائرة الفشل ويزيد من حدة المشكلة.

ومن ناحية أخرى، يرتبط التعميم السلبي بضعف القدرة على معالجة المعلومات بشكل مرن، إذ يميل الطالب إلى التركيز على الجوانب السلبية وتجاهل الخبرات الإيجابية، وهو ما يؤدي إلى تحيز معرفي واضح يؤثر في الحكم والتقييم. وتشير الأدبيات إلى أن هذا النمط يلعب دورًا مهمًا في ظهور أعراض القلق والاكتئاب، خاصة في البيئات التي تتسم بارتفاع مستوى الضغوط الأكاديمية.

2 التعميم الزائد الايجابي

يُعدّ التعميم الإيجابي نمطاً معرفياً متعلَّماً يمكن تنميته وتعزيزه تدريجياً عبر الزمن، إذ ينشأ نتيجة تراكم الخبرات والمعتقدات الإيجابية لدى الطالب .وتسهم النجاحات المتكررة في مواجهة المشكلات في تشكيل توقعات متفائلة بشأن قدرته على التعامل مع التحديات المستقبلية، وهو ما يعكس شكلاً من أشكال التعميم الإيجابي الذي يدفع الطالب إلى التعامل مع المواقف اللاحقة بثقة أكبر والسعي نحو تحقيق

أهدافه في مجالات متعددة .كما يسهم الشعور بالنجاح في تعزيز الدافعية، والانخراط في أهداف أكثر طموحاً، فضلاً عن تنمية الثقة بإمكانية النجاح وتبنّي تفسيرات إيجابية للأحداث بحيث يمتد أثرها إلى مجالات حياتية أوسع، وقد لوحظ انتشار هذا النمط من التعميم بين أفراد المجموعات وانعكاسه على سلوكهم الظاهر(Stark et al , 2013: 622)

وفي السياق ذاته، يُشير Eisner وآخرون إلى أن التعميم الإيجابي يتمثل في ميل الطالب إلى نقل الخبرات والأفكار الإيجابية من موقف إلى آخر، كما حددوا له ثلاثة أبعاد رئيسة هي: التعميم التصاعدي، والتعميم الجانبي، والتعميم الاجتماعي، والتي تعكس آليات مختلفة لامتداد الأثر الإيجابي عبر المواقف والخبرات المتنوعة . (Eisner et al., 2008: 154–163)

كما يرتبط التعميم الإيجابي لدى الطلبة بنوع من التحيز المعرفي التفاؤلي، حيث يميل الطالب إلى التركيز على النجاحات وتجاهل العوامل الأخرى مثل الجهد، أو صعوبة المهمة، أو الظروف المحيطة. وهذا قد يؤدي إلى ضعف في التخطيط الواقعي، إذ يعتمد الطالب على توقع النجاح بدلًا من الاستعداد الفعلي له.

ومن جانب آخر، يمكن أن يسهم التعميم الإيجابي في تشكيل ما يُعرف بـ"الثقة غير الواقعية"، حيث يندفع الطالب إلى خوض تجارب أو اتخاذ قرارات أكاديمية دون تقييم دقيق لقدراته، مثل التقليل من أهمية الدراسة أو المراجعة، اعتمادًا على نجاح سابق .وفي حال عدم تحقق النتائج المتوقعة، قد يواجه الطالب إحباطًا مفاجئًا يؤثر في دافعيته واستقراره النفسي.

مع ذلك، لا يمكن النظر إلى التعميم الإيجابي بوصفه سلبيًا بشكل مطلق، إذ قد يكون له دور تكيفي عندما يكون ضمن حدود معتدلة، حيث يعزز الدافعية والأمل لدى الطالب .إلا أن المشكلة تظهر عندما يتحول إلى نمط ثابت من التفكير غير الواقعي، مما يستدعي تدخلًا إرشاديًا يهدف إلى تحقيق توازن بين التفاؤل والتقييم الموضوعي للقدرات.(Back,1979 : 140)

اسباب التعميم الزائد

1–تعرض الطالب لأنماط تنشئة غير سليمة خلال مرحلة الطفولة، وما يرافقها من خبرات تربوية سلبية.

2–أساليب المعاملة الوالدية التي قد تتسم بالشدة أو التذبذب في التعامل.

3–التعرض لضغوط نفسية أو صدمات مؤثرة تسهم في ترسيخ أنماط تفكير غير دقيقة.

4–الشعور بالرفض الاجتماعي كما يدركه الفرد من بيئته المحيطة.

5-الاضطرابات الانفعالية مثل القلق والاكتئاب وما يرتبط بها من تشوهات معرفية.

6-السمات الشخصية ذات الطابع التجنبي التي تعزز الميل إلى التعميم.

(عبد الواحد، المصري، 2022: 411)

العوامل التي تؤدي الي ضهور التعميم الزائد

-الطفولة المبكرة

يرى المعالجون المعرفيون أن الطفل لا يولد بأفكار جاهزة عن نفسه أو عن العالم، بل يبدأ بتكوين هذه الأفكار من خلال تجاربه الأولى .فطريقة تعامل الوالدين مع الطفل، ومستوى الحب والرعاية أو الإهمال، كلها عوامل تترك أثرًا مباشرًا في بناء" المعتقدات الأساسية "لديه، مثل :هل أنا محبوب؟ هل العالم آمن أم خطير؟

ومع مرور الوقت، تتراكم الخبرات اليومية في مراحل النمو المختلفة، فتتكوّن لدى الفرد ما يُسمى بـ المخططات الذهنية (Schemas)، وهي أنماط تفكير داخلية تنظّم طريقة فهمه لنفسه وللآخرين وللبيئة المحيطة به.

-الأسرة

تُعد الأسرة البيئة الأولى والأهم في حياة الطفل، فهي أول جماعة ينتمي إليها وأكثرها تأثيرًا في عملية التنشئة الاجتماعية .ومن خلالها يتعلم الطفل كيف يفهم الحياة، وكيف يتفاعل مع الآخرين، وكيف يتكيف مع المواقف المختلفة.

ويُعد الوالدان النموذج الأساسي الذي يقتدي به الطفل، إذ يكتسب منهما أنماط التفكير والسلوك وطريقة التعامل مع الذات والعالم .لذلك، فإن اتجاهات الوالدين تلعب دورًا مهمًا في تشكيل اتجاهات الطفل؛ فإذا كان لدى الوالدين نظرة سلبية تجاه أنفسهم أو تجاه الحياة والمستقبل، فإن هذه النظرة قد تنتقل إلى الطفل بشكل مباشر أو غير مباشر

كما أن أساليب التربية غير السليمة، مثل القسوة الزائدة أو الإهمال أو غياب الحنان والعطف، يمكن أن تؤثر سلبًا في بناء صورة الطفل عن نفسه، مما قد يؤدي إلى تكوين معتقدات سلبية مثل الشعور بأنه غير محبوب أو غير مرغوب فيه أو غير ذو قيمة.

وبالتالي، فإن الأسرة لا تُعد فقط بيئة معيشة، بل هي العامل الأساسي في تشكيل شخصية الطفل ومعتقداته الأساسية التي قد تستمر معه في مراحل حياته اللاحقة.

الاستجابات والتعميمات المشوهة

عندما يفسّر الفرد الأحداث والخبرات بطريقة غير دقيقة أو مشوّهة، أو عندما يسيء فهم الإشارات والرموز الصادرة من الآخرين، فإن ذلك يؤدي إلى تكوين استجابات معرفية خاطئة .بمعنى أن الشخص لا يفهم الموقف كما هو في الواقع، بل يفسّره وفق تصورات غير صحيحة أو مبالغ فيها ، كما أن سوء تأويل سلوكيات الآخرين، مثل تفسير تصرف بسيط على أنه رفض أو عداء، يساهم في ترسيخ هذه الأفكار غير الدقيقة .ومع مرور الوقت، قد يبدأ الفرد في إسقاط هذه التفسيرات المشوّهة على مواقف جديدة، حتى لو كانت مختلفة عن الموقف الأصلي .وهذا يؤدي إلى أنماط تفكير ثابتة وغير واقعية تؤثر على طريقة فهمه للأحداث وتعامله معها.

وبالتالي، فإن هذه العملية تنعكس سلبًا على سلوك الفرد، لأنها تجعله يتفاعل مع الواقع بناءً على تصورات خاطئة بدلًا من الحقائق الموضوعية) .صباح ، ٢٠٢١ :١٨- ٢٠(

النظريات التي فسرت التعميم الزائد

تعد النظرية المعرفية التي أسسها أرون بيك (Beck) عام ١٩٦٣ من أبرز الاتجاهات الحديثة في علم النفس العلاجي، حيث يعد بيك أحد أساتذة الطب النفسي في جامعة بنسلفانيا، وقد ركز في أبحاثه على تحليل أنماط التفكير لدى الأفراد، وخاصة أولئك الذين يعانون من اضطرابات نفسية. وقد أسس ما يعرف بالعلاج المعرفي في أوائل الستينيات، والذي حظي بقبول واسع لدى المختصين في مجالات علم النفس والخدمة الاجتماعية، لما يتميز به من وضوح في الإجراءات ومنطقية في التفسير، وإيجاز في التطبيق)التميمي،(107 :2014

وانطلق بيك في بناء هذا المدخل العلاجي من فرضية أساسية مفادها أن الاضطرابات النفسية غالباً ما تنشأ نتيجة تشوهات أو أخطاء في التفكير، حيث يميل الفرد إلى تفسير المواقف الحياتية بشكل غير دقيق أو غير موضوعي، وقد يصدر أحكاماً سلبية وقاسية تجاه ذاته أو الآخرين، أو يستنتج نتائج غير صحيحة من الأحداث اليومية .ويؤدي هذا النمط من التفكير إلى إضعاف قدرة الفرد على التخطيط الفعّال ومواجهة المشكلات اليومية والتكيف مع ضغوط الحياة) عبد الله،.(130 :2012

وقد نجح بيك في توظيف هذا الأسلوب العلاجي ليشمل مجموعة واسعة من الاضطرابات النفسية والسلوكية، حيث أثبتت الدراسات فعاليته في علاج الاكتئاب، والقلق، والرهاب الاجتماعي، والوسواس القهري، إضافة إلى اضطرابات العلاقات الزوجية، واضطراب ما بعد الصدمة، ووهم المرض (Beck، 1995: 125). وفي السياق نفسه، يشير عدد من الباحثين إلى أن طريقة معالجة الفرد للمعلومات، وما يتبناه من معتقدات وتفسيرات للأحداث، تُعد عوامل أساسية في تشكيل أنماط التفكير غير التكيفية أو المشوهة، والتي قد تسهم في استمرار الاضطراب النفسي (أبو سعد وعربيات، 2009: 228).

وبناءً على ذلك، تُبرز النظرية المعرفية أهمية الدور الذي تلعبه العمليات العقلية في تشكيل السلوك والصحة النفسية، مؤكدةً أن تعديل الأفكار غير العقلانية يُعد مدخلاً أساسياً لتحقيق التوازن النفسي وتحسين جودة الحياة.

منهجية البحث والإجراءات

اولا :منهجية البحث

وفقا لأهداف البحث اعتمدت الباحثة المنهج الوصفي – الدراسة الارتباطية اذ يعرف الأسلوب الوصفي بأنه منهج بحثي يسعى إلى وصف الظاهرة أو المتغيرات كما هي في الواقع دون التدخل فيها أو التلاعب بها، بهدف تحديد العلاقات بين المتغيرات أو فهم خصائص عينة معينة

(Gay et al., 2012:10)

ثانيا : مجتمع البحث

يعد تحديد مجتمع البحث من الخطوات الأساسية التي تسبق أي دراسة تجريبية أو مسحية في المجالات العلمية فبدون تحديد دقيق لمجتمع البحث، تفقد الدراسة مصداقيتها وقابليتها للتعميم ويشير مصطلح مجتمع البحث الى المجموعة الكاملة من الكائنات أو الأفراد أو الوحدات التي تمتلك خصائص مشتركة يهتم الباحث بدراستها (Fraenkel et al., 2019:34)

وقد تألف مجتمع البحث الحالي من طلبة كليات جامعة بابل البالغ عددها (20) كلية في مختلف الاختصاصات العلمية والانسانية ولتحديد مجتمع البحث قامت الباحثة بالحصول على نسخة من

الاحصاء الجامعي للعام الدراسي (2026– 2025) وبناء عليه تم تحديد مجتمع البحث والبالغ (22989)طالبا وطالبة جامعية والذين توزعوا على كليات جامعة بابل بواقع (5) كليات تمثل التخصصات الانسانية وبمجموع (6928) طالباً وطالبة وبنسبة(30%) ، و (15) كلية تمثل الاختصاصات العلمية والذين بلغ عددهم (16061) طالباً وطالبة بنسبة (70%) ، وتوزع الطلبة على وفق متغير الجنس بواقع (9602) طالباً وبنسبة (42%) من مجتمع البحث و (13387) طالبة بنسبة (٥٨%)

:ثالثا : عينة البحث تم اختيار العينة وفقا للاتياستعملت الباحثة معادلة تومسن Thomsonلاستخراج حجم عينة مناسب وكان ناتج تطبيق المعادلة ان عينة التحليل الاحصائي بلغت (٣٧١) وسيتم توزيعها على وفق معادلة كوكرن للأسلوب الطبقي العشوائي ذي التوزيع المتناسب.

اختيار عينة البحث الاساسية يؤكد كريسي ومورغان (Krejcie & Morgan 1970) على ان حجم العينة المناسب لا يقل عن (400) مشاهدة لتحقيق مستوى مقبول من الثقة في التحليلات الاحصائية (Krejcie & Morgan، 1970:227) وبناءا على ذلك اختارت الباحثة حجم عينة التطبيق الاساسي وهو (400) طالب وطالبة ولزيادة الدقة في توزيعها استعملت معادلة كوكرن للتوزيع الطبقي العشوائي المتناسب. تم إعداد مقياس لقياس ظاهرة التعميم الزائد لدى طلبة الجامعة، وذلك لعدم توافر أداة ملائمة تتناسب مع طبيعة موضوع البحث وخصائص عينته، وقد التزمت الباحثة بالإجراءات العلمية المعتمدة في بناء المقاييس النفسية.

أداة قياس التعميم الزائد

أولاً :تحديد هدف المقياس وتعريفه

تُعد عملية تحديد الهدف من المقياس خطوة أساسية في بناء أداة القياس، إذ ينبغي أن يكون الهدف واضحاً ومحدداً بدقة، سواء كان موجهاً لأغراض القياس أو التقويم، وأن يُصاغ بصورة إجرائية قابلة للقياس كمياً أو كيفياً، بما يضمن فاعلية الأداة ودقة استخدامها

(Cronbach & Meehl, 1955)

وقد استندت الباحثة إلى الإطار النظري، ولاسيما تعريف (1979) Aaron T. Beck، الذي يرى أن التعميم الزائد يتمثل في ميل الفرد إلى تبني استنتاجات أو معتقدات عامة استناداً إلى حادثة واحدة، ومن ثم تعميمها بصورة غير دقيقة على مواقف أخرى، سواء كانت متشابهة أم مختلفة.

ولضمان صلاحية المقياس، ينبغي أن تُصاغ فقراته بلغة واضحة وموجزة، مع التأكيد على ارتباطها المباشر بالبناء النظري المراد قياسه، فضلاً عن ضرورة شمولها لمختلف أبعاده، مع تجنب الألفاظ المعقدة والتحيزات الثقافية أو اللغوية، والابتعاد عن الصياغات المنفية التي قد تُسبب لبساً في الفهم. كما يُفضل اعتماد مقياس ليكرت في تقدير استجابات الأفراد، لما يتميز به من سهولة في التطبيق وقدرته على توفير مستوى مناسب من الدقة في القياس النفسي (Spector, 1992: 78).

:ثانياً –:صياغة فقرات التعميم الزائد وتحديد بدائله

قامت الباحثة بصياغة فقرات مقياس التعميم الزائد استنادًا إلى التعريف والإطار النظري الذي قدمه Aaron T. Beck، إذ يُعد التعميم الزائد أحد التشوهات المعرفية التي أشار إليها ضمن نظريته المعرفية .وفي ضوء هذا الإطار النظري، صيغت فقرات المقياس بما يتلاءم مع طبيعة المجتمع المستهدف، مع. الاستفادة من الأدبيات والدراسات السابقة ذات الصلة بموضوع البحث

وقد بلغ عدد فقرات المقياس (15) فقرة، كما تم تحديد خمسة بدائل للإجابة وفق مقياس ليكرت الخماسي، وهي) :تنطبق علي دائمًا، تنطبق علي غالبًا، تنطبق علي أحيانًا، تنطبق علي نادرًا، لا تنطبق علي اطلاقا،) حيث أُعطيت الأوزان (1، 2، 3، 4، 5) بصورته الأولية.

ثالثاً–: صلاحية فقرات مقياس التعميم الزائد:

للتحقق من صلاحية فقرات مقياس التعميم الزائد بصيغته الأولية، والذي يتكون من (15) فقرة، تم عرضه على مجموعة من الخبراء المختصين في العلوم التربوية والنفسية والقياس والتقويم النفسي، والبالغ عددهم (30)محكمًا، وذلك لغرض تقويم مدى صلاحية الفقرات في قياس ما وضعت لقياسه، ومدى ملاءمة بدائل الإجابة، فضلًا عن اقتراح التعديلات المناسبة

ولتحليل آراء المحكمين، تم اعتماد أسلوب مربع كاي (Chi-Square) لحسن المطابقة، إلى جانب النسبة المئوية .وقد اعتُبرت الفقرة صالحة إذا كانت قيمة مربع كاي المحسوبة دالة إحصائيًا عند مستوى دلالة (0.05) وبدرجة حرية .(1) وأظهرت النتائج قبول جميع فقرات المقياس.

التحليل الإحصائي لفقرات مقياس التعميم الزائد

:أ -القوة التمييزية بطريقة المجموعتين الطرفيتين

قامت الباحثة باستخدام الاختبار التائي (t-test) لعينتين مستقلتين، وذلك لاختبار دلالة الفروق بين المجموعتين العليا والدنيا .إذ تم مقارنة القيمة التائية المحسوبة لكل فقرة مع القيمة التائية الجدولية البالغة (1.96)عند مستوى دلالة (0.05) وبدرجة حرية) ٣٧٠ .(وقد أظهرت النتائج أن جميع الفقرات كانت مميزة إحصائياً، إذ تجاوزت قيمها المحسوبة القيمة الجدولية

:ب -التجانس الداخلي

يشير عودة (2002) إلى أن المقياس الذي تستجيب فقراته وفق هذه المؤشرات يتمتع بصدق بنائي):عودة، .(388 :2002 وبناءً على ذلك، قامت الباحثة بحساب التجانس الداخلي وفق الآتي

علاقة ارتباط الفقرة بالدرجة الكلية : تم استخدام معامل ارتباط بيرسون لاستخراج العلاقة الارتباطية بين درجة كل فقرة من فقرات مقياس التعميم الزائد والدرجة الكلية للمقياس، وكذلك العلاقة بين درجة الفقرة ودرجة المجال الذي تنتمي إليه .وقد طبقت هذه الإجراءات على عينة التحليل الإحصائي البالغة) ٣٧١ (طالباً وطالبة .وأظهرت النتائج أن معاملات الارتباط لجميع الفقرات مع الدرجة الكلية كانت أعلى من القيمة الحرجة البالغة (0.098) عند مستوى دلالة (0.05) وبدرجة حرية) ٣٧٠(، مما يدل على تمتع الفقرات بدرجة جيدة من الاتساق الداخلي.

الخصائص السايكومترية لمقياس التعميم الزائد

تُعد الخصائص القياسية من الأسس المهمة التي ينبغي توافرها في أدوات القياس، لما لها من دور في ضمان دقة تمثيل الظاهرة المراد قياسها .ويُعد كل من الصدق والثبات من أبرز هذه الخصائص (Messick, 1989: 347)

:أ -صدق المقياس

يشير الصدق إلى مدى قدرة الاختبار على قياس ما وُضع لقياسه، ولا ينبغي الاعتماد على اسم الاختبار كمؤشر على صدقه .(Anastasi & Urbina, 1997: 117) وقد تم التحقق من صدق المقياس الحالي من خلال ما يأتي:

الصدق الظاهري :تحقق هذا النوع من الصدق من خلال عرض فقرات المقياس على مجموعة من المحكمين المتخصصين في العلوم التربوية والنفسية، للتأكد من ملاءمتها ووضوحها.

صدق البناء :يُعد صدق البناء من أهم أنواع الصدق في القياسات النفسية والتربوية، إذ يعكس مدى توافق النتائج التجريبية مع الإطار النظري للبناء المراد قياسه وقد تم التحقق منه من خلال مؤشري القوة التمييزية والتجانسالداخلي (Cronbach & Meehl, 1955: 282)

ب –ثبات المقياس:

يشير الثبات إلى درجة اتساق الاختبار ودقته في قياس السمة، وعدم تناقض نتائجه عبر الزمن) عبد الرحمن، .(156 :1983 وقد قامت الباحثة بحساب معامل الثبات باستخدام معامل ألفا كرو نباخ، وذلك بالاعتماد على بيانات عينة التحليل الإحصائي البالغة) ٣٧٠ (استمارة .وقد بلغ معامل الثبات (0.74) وهو معامل مرتفع يدل على تمتع المقياس بدرجة جيدة من الثبات.

عرضالنتائج وتفسيرها ومناقشتها

الهدف الأول :تعرف على التعميم الزائد لدى طلبة الجامعة

لتحقيق هذا الهدف تم تحليل إجابات افراد عينة البحث من طلبة الجامعة على مقياس التعميم الزائد وتبين ان الوسط الحسابي لإجاباتهم قد بلغ) ٢٨.٤٦ (وبدرجة انحراف معياري) ٧٠٠.٤ (وهو أعلى من الوسط الفرضي للمقياس والبالغ) ٤٥ (درجة ولغرض التعرف على الدلالة الإحصائية للفروق الظاهرة استعملت الباحثة اختبار) ت (لعينة واحدة وجدول (1) يوضح ذلك.

جدول (1) نتائج الاختبار التائي لدلالة الفرق بين الوسط الحسابي والوسط الفرضي لمقياس التعميم الزائد

مستوى الدلالة	قيمه ت الجدولية	قيمه ت المحسوبة	الوسط الفرضي	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي
٠٥.٠	٩٦.١	٢٤٦.٥	٤٥	٧٠٠.٤	٢٨.٤٦

يتضح من جدول (1) أن القيمة الثانية المحسوبة بلغت) ٢٤٦.٥ (وهي أكبر من القيمة الجدولية البالغة (196)، عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية) ٣٧٠ (مما يعني وجود فرق ذي دلالة إحصائية بين المتوسطين لصالح متوسط العينة وتفسر الباحثة ذلك في ضوء نظرية (ارون بيك) ينطلق التعميم الزائد من كونه أحد المفاهيم الأساسية التي تسهم في فهم ديناميات التفكير السلبي، إذ يمثل مدخلاً مهماً لتفسير آلية تشكّل المخططات المعرفية التي تنظم إدراك الطالب لذاته وللعالم المحيط به. كما يُعد من المحاور الرئيسة في العلاج المعرفي السلوكي، الذي يهدف إلى تعديل أنماط التفكير غير الدقيقة والمشوهة، وإعادة بناء البُنى المعرفية بصورة أكثر تكيفاً. وقد أظهرت الدراسات أن خفض الميل إلى التعميم الزائد يرتبط بتحسن ملحوظ في مستويات القلق، وزيادة التوافق النفسي، وانخفاض معدلات الاكتئاب (Clark & Beck, 2010).

ولا تقتصر أهمية دراسة التعميم الزائد على المجال العلاجي فحسب، بل تمتد لتشمل ميدان علم النفس التربوي والإرشادي؛ إذ يسهم هذا النمط من التفكير في تفسير انخفاض دافعية الطلبة وتدني تقدير الذات، فضلاً عن الشعور بالعجز لدى المتعلم. فعلى سبيل المثال، قد يؤدي فشل الطالب في مهمة دراسية واحدة إلى تعميم هذا الفشل على مجمل قدراته المعرفية، مما يرسخ لديه اعتقاداً بعدم الكفاءة، وينعكس سلباً على مستوى جهوده المستقبلية وقدرته على التعلم (Alloy & Abramson, 1979). ومن هنا تبرز أهمية دراسة التعميم الزائد في فهم العلاقة بين المعتقدات الذاتية والأداء والتحصيل الدراسي، الأمر الذي يجعله محوراً أساسياً في تصميم البرامج الوقائية والإرشادية الهادفة إلى تنمية التفكير الواقعي والمرن لدى الأفراد.

أظهرت العديد من الدراسات أن التعميم الزائد يُعد عاملاً مهماً في زيادة الهشاشة المعرفية تجاه الاكتئاب، إذ يرتبط بضعف المرونة المعرفية في معالجة الخبرات والمواقف الحياتية المختلفة، مما يجعل الفرد أكثر عرضة لتفسير الأحداث بصورة سلبية ومبالغ فيها. كما أن الطلبة الذين يميلون إلى تعميم تجربة واحدة، لاسيما إذا كانت سلبية، يكونون أكثر قابلية لتطوير اضطرابات نفسية مزمنة، نتيجة ترسيخ أنماط تفكير جامدة تعيق التكيف السليم مع متطلبات الحياة (Ingram et al., 1998).

فضلاً عن ذلك، يمتد تأثير التعميم الزائد ليشمل مجالات الأداء الأكاديمي والاجتماعي، حيث يؤدي إلى تقليل دافعية الطالب لخوض تجارب جديدة، نتيجة الخوف من تكرار الفشل، الأمر الذي يدفعه إلى تجنب المحاولات والتحديات، ويحدّ من قدرته على التكيف مع الضغوط اليومية .كما يسهم هذا النمط من

التفكير في تعزيز التشوهات المعرفية، وتقييد سلوك الفرد ضمن دائرة ضيقة من التوقعات السلبية، مما ينعكس على نظرته لذاته وللآخرين، فيضعف من ثقته بنفسه، ويؤثر في جودة علاقاته الاجتماعية، ويقلل. من مستوى تفاعله الإيجابي مع المحيط

وعلاوة على ذلك، فإن الاستمرار في التعميم الزائد قد يقود إلى تكوين استنتاجات غير دقيقة ومشوهة عن الذات والعالم، الأمر الذي يعزز أنماط التفكير السلبي ويؤدي إلى انخفاض مستوى الرضا عن الحياة، وتدهور الصحة النفسية، بل وقد يمتد تأثيره ليشمل الجوانب الجسدية نتيجة الضغوط النفسية المستمرة . ومن ثم، فإن التعميم الزائد لا يمثل مجرد خطأ معرفي عابر، بل يعد نمطاً تفكيرياً معيقاً يؤثر بصورة شاملة في مختلف جوانب حياة الفرد.(Leahy, 2017 : 100)

التوصيات

1-إدخال موضوع التعميم الزائد ضمن البرامج الإرشادية في الجامعات لما له من أثر على الصحة النفسية والأداء الأكاديمي

2-تطبيق برامج قائمة على العلاج المعرفي السلوكي الذي أسسه Aaron T. Beck لتعديل أنماط التفكير المشوهة.

3- تنمية مهارات التفكير الواقعي والمرن لدى الطلبة للحد من التعميم الزائد

4- توعية التدريسيين والمرشدين بأهمية الكشف المبكر عن هذا النمط ومعالجته

المقترحات:

١-دراسة علاقة التعميم الزائد بمتغيرات مثل القلق والاكتئاب وتقدير الذات

٢-إجراء دراسات على عينات مختلفة) حسب الجنس، التخصص، المرحلة الدراسية(

٣-تصميم برامج إرشادية تجريبية لخفض التعميم الزائد وقياس فاعليتها

٤-تطوير أدوات قياس أكثر دقة باستخدام أساليب إحصائية حديثة

المصادر العربية:

أبو أسعد، أحمد عبد الفتاح، وعربيات، أحمد عبد الحليم .(2009) .نظريات الإرشاد النفسي والتربوي . عمان، الأردن :دار المسيرة للنشر والتوزيع.

أبو جادو، صالح محمد علي .(2003) .علم النفس التربوي) ط .(3 عمان، الأردن :دار المسيرة للنشر والتوزيع.

التميمي، محمد كاظم .(2014) .علم النفس المعرفي) ط .(1 عمان، الأردن :دار صفاء للنشر والتوزيع.

العدل، عادل .(2021) .الذكاء الثقافي وعلاقته بالاغتراب والتشوهات الفكرية .المجلة المصرية للدراسات النفسية.

العادلي، راهبة عباس، والقريشي، ختام شياع .(2016) .التشوهات المعرفية لدى طلبة المرحلة المتوسطة)رسالة ماجستير غير منشورة .(الجامعة المستنصرية، العراق.

عبد الواحد، فاطمة الزهراء عبد الباسط، والمصري، فاطمة الزهراء محمد مليح .(2022) .نمذجة العلاقات السببية بين التشوهات المعرفية وإعاقة الذات والتشاؤم الدفاعي لدى طلاب جامعة حلوان . المجلة التربوية بكلية التربية.

الفرحاتي، السيد محمود .(1997) .دراسة تنبؤية للعجز المتعلم والتشوهات المعرفية في ضوء بعض عوامل البيئة التعليمية المدركة لدى طلاب المرحلة الثانوية) رسالة ماجستير غير منشورة .(جامعة المنصورة، مصر .

اللحياني، مريم حميد، والعتيبي، سمية محارب .(2020) .التشوهات المعرفية لدى طلبة الجامعة بالسعودية ومصر :دراسة ثقافية مقارنة .مجلة جامعة أم القرى للعلوم التربوية والنفسية.

مسعد، محمد، وعدة الزهرة .(2023) .التشوهات المعرفية وعلاقتها بالصحة النفسية لدى طلبة قسم علم النفس جامعة تلمسان .مجلة روافد الدراسات والأبحاث العلمية في العلوم الاجتماعية والنفسية.

صباح، رنين أحمد عبد الرحمن .(2021) .التشوهات المعرفية وعلاقتها بالاتجاهات نحو الزواج والرفاهية النفسية وفقًا للحالات الزواجية في محافظات شمال الضفة الغربية) رسالة ماجستير غير منشورة .(نابلس، فلسطين.

:المصادر الأجنبية

-Alloy, L. B., & Abramson, L. Y. (1979). Judgment of contingency in depressed and nondepressed students: Sadder but wiser Journal of Experimental Psychology: General, 108(4), 441-485.

-Anastasi, A., & Urbina, S. (1997). Psychological testing (7th ed.). Upper Saddle River, NJ: Prentice Hall.

-Aaron T. Beck (1979). Cognitive Therapy and the Emotional Disorders. New York: International Universities Press.

-Bennett, R. M. (1996). Fibromyalgia and the disability dilemma: A new era in understanding a multidimensional, complex pain syndrome. Arthritis and Rheumatism, 39.

-Burns, D. D. (1980). Feeling good: The new mood therapy. New York: William Morrow.

-Clark, D. A., & Beck, A. T. (2010). Cognitive therapy of anxiety disorders: Science and practice. New York: Guilford Press.

-Cronbach, L. J., & Meehl, P. E. (1955). Construct validity in psychological tests. Psychological Bulletin, 52(4), 281-302. https://doi.org/10.1037/h0040957

-Fraenkel, J. R., Wallen, N. E., & Hyun, H. H. (2019). How to design and evaluate research in education (10th ed.). McGraw-Hill Education.

-Gay, L. R., Mills, G. E., & Airasian, P. (2012). Educational research: Competencies for analysis and applications (10th ed.). Pearson.

-Hirschfeld, G., van Dellen, M. R., & Noordzij, M. L. (2020). Overgeneralization as a cognitive vulnerability in psychopathology. Frontiers in Psychology, 11, 1582.

-Ingram, R. E., Miranda, J., & Segal, Z. V. (1998). Cognitive vulnerability to depression. New York: Guilford Press.

-Krejcie, R. V., & Morgan, D. W. (1970). Determining sample size for research activities. Educational and Psychological Measurement, 30(3), 607-610. https://doi.org/10.1177/001316447003000308

-Leahy, R. L. (2017). Cognitive therapy techniques: A practitioner's guide (2nd ed.). New York: Guilford Press.

-Messick, S. (1989). Validity. In R. L. Linn (Ed.), Educational measurement (3rd ed., pp. 13-103). New York, NY: American Council on Education/Macmillan.