اضطرابات ضغوط ما بعد الصدمة وعلاقتها بالتشوهات المعرفية لدى طلبة الجامعة

م.م. محمد حميد محمد الهيتي
جامعة الانبار / كلية التربية الاساسية
الايميل: alhity7@gmail.com

This work is licensed under a Creative Commons Attribution 4.0 International License.

الملخص :

يهدف البحث الحالي الى التعرف على اضطرابات ضغوط ما بعد الصدمة وعلاقتها بالتشوهات المعرفية لدى طلبة الجامعة، فقد اعتمد الباحث في خطوات بحثه على المنهج الوصفي الارتباطي، واختار العينة بالطريقة العشوائية بواقع (100) فردا (47) للذكور و (53) للإناث ولكل من تخصص العلوم العامة واللغة العربية في كلية التربية الاساسية ، ولتحقيق أهداف البحث قام الباحث باعتماد مقياس(الخواجة والبحريني 2008) بالنسبة لاضطرابات ضغوط ما بعد الصدمة ومقياس (العصار 2015) للتشوهات المعرفية بعد ان استخرج الصدق والثبات للمقياسين كليهما ، واسفرت النتائج انه لا يوجد فرق في اضطراب ضغوط ما بعد الصدمة لدى افراد العينة ، أما فيما يتعلق بالتشوهات المعرفية فكانت النتائج غير دالة احصائيا لدى أفراد العينة ، أما العلاقة الارتباطية بين المتغيرين فكانت دالة احصائية وبصورة طردية موجبة.

الكلمات المفتاحية : اضطرابات ضغوط ما بعد الصدمة ، التشوهات المعرفية ، طلبة الجامعة.

Post-Traumatic stress disorder and its relation to Cognitive Distortions among university students

Mohammed Hamid Mohammed Alhity
University of Anbar / College of Basic Education
Email: alhity7@gmail.com

Abstract

The current research aims to identify the Post-traumatic stress disorder and its relation to Cognitive Distortions among university students. The researcher adopted the steps of his research depending on the descriptive approach. The sample was randomized by (100) individuals: (47) for males and (53) for females - for each of the General Sciences and Arabic Language specialization at the Faculty of Basic Education. To achieve the research objectives, the researcher adopted the scale (Khawaja and Bahraini, 2008) for the post-traumatic stress disorder, and (Alasar 2015) scale for cognitive Distortions after achieving validity and Reliability of both measurements. The results showed that there are no differences in post-traumatic stress disorder among the sample members. As for the cognitive Distortions, the results were not statistical references among the sample members, while the correlative relation between the two variables, was a statistical reference and in a positive way.

Keywords: Post-Traumatic Stress disorder, Cognitive distortions, university students.

مشكلة البحث :

الإنسان منذ وجوده على وجه الارض وهو يتعرض إلى أحداث حياتية صادمة خلال مراحل حياته المختلفة، كالتعرض للإخفاق أو لحادث أليم له أو لأحد من أفراد أسرته أو رفاقه, مما يعرضه الى معاناة نفسية واجتماعية, وبعضهم تظهر لديه اعراض ضغط ما بعد الصدمة، كالإحساس بالألم والمعاناة والشعور بالظلم والخسارة والجرح والإصابة. (الخواجة ،2011 ، ص128)(Khawaja, 2011,p 128)

وأشار الدليل التشخيصي(DSM–IIV) الصادر عن جمعية الطب النفسي إلى ان الصدمة تحدث تأثيرات معرفية ووجدانية وسلوكية في الفرد، أطلق عليها اضطراب ما بعد الضغوط الصدمية ، و بدورها تؤدي الى توليد تشوهات معرفية لدى الافراد تتمثل في اخطاء في معالجة المعلومات بسبب النظر الى احداث الحياة الضاغطة في اطار سلبي يؤدي الى مشاعر سلبية كالحزن والغضب واليأس وقلق المستقبل والضيق والشعور بالألم. (الخواجة ،2011 ، ص128) (Khawaja, 2011,p 128)

إن لهذه التشويهات المعرفية آثارا خطيرة في الغالب تؤدي الى التشاؤم والسلبية ، لأنها ترتكز دائما على جوانب النقص والفشل في شخصية الفرد, ويمكن عدها سبيلا الى الاضطرابات النفسية ، و تحد من ادراك الشخص للقيمة الحقيقة للأشياء والافراد المحيطين به حتى انها تجعله لا يرى سوى نقاط ضعفه ،اضافة الى توقع دائم للحوادث السيئة. (القريشي ، 2014 ،ص 585) (Quraishi, 2014, p585)

ومما سبق يمكن القول إن تعرض الطلبة لاضطراب ما بعد الضغوط الصدمية يؤدي الى توليد تشوهات معرفية لديهم ، لذا بات من الضروري البحث عن وسائل من شأنها أن تعمل على مساعدة الطلبة في الابتعاد عن الاضطرابات والعصاب والاقتراب إلى الصحة النفسية، لذلك جاءت هذه الدراسة كمحاولة لإلقاء الضوء على متغيرات البحث نظرا لأهميتها.

ومن هذا المنطلق يمكن تحديد مشكلة الدراسة في السؤال الآتي:

ما طبيعة العلاقة بين اضطرابات ما بعد الضغوط الصدمية والتشوهات المعرفية لدى طلبة الجامعة ؟

أهمية البحث :

أدى تعرض أغلب طلبة الجامعة لشتى انواع الضغوط والحوادث الصدمية الى وقوع كثير منهم فريسة العديد من الامراض النفسية والجسمية والعقلية والاجتماعية ،وان كثير منهم باتوا يعانون من مظاهر وعلامات اضطرابات ما بعد الضغوط الصدمية التي أدت الى نشوء تشوهات معرفية تؤثر على الافتراضات الاساسية التي تكونت لديهم عن نفسهم وعن الحياة تتمثل بخليط من مشاعر الخواء والفراغ والسأم والملل والعجز واللاجدوى، فالفرد عن تعرضه للحدث الصدمي فان هذه الافتراضات تتزلزل وتتهدم في لحظة الاعتداء عليه او على ذويه حيث يرى كل شيء يتغير أمام عينه وتتعرض صورته عن نفسه وعن العالم للتشوه ويحدث نوعا من التأقلم المشوه الذي يؤدي الى تثبيت افكار واتجاهات العدوان والانتقام وعدم الثقة في أي شيء فيتولد الغضب والعنف وانتظار لحظة الانتقام. (الموسوي ، 1993 ،ص 97) (Al–Musawi, 1993,p 97)

أهمية هذه الدراسة تكمن في تناولها لموضوع يعد ذا أهمية بالنسبة للطالب الجامعي، فالضغوط والأحداث الصادمة تترك أثرا وأعراضا ربما تطول عند الفرد، وان معرفة مدى تأثر طلبة الجامعة بها وعلاقة ذلك بالتشوهات المعرفية لديهم ،الأمر الذي سيسهم في تقديم مؤشرات علمية لتلبية حاجات الطلبة مما سيؤدي الى تحسين التوافق النفسي والدراسي لهم.

ومن خلال ما سبق ذكره تتضح أهمية البحث الحالي:–

1- قد تفيد وزارة التعليم العالي والبحث العلمي ووزارة الصحة ووزارة حقوق الانسان من اجل وضع الاستراتيجيات الوقائية والعلاجية في مجال الصحة النفسية.

2- يمكن ان تستفيد من نتائج الدراسة المنظمات العربية والدولية ومنظمات المجتمع المدني من أجل اعداد البرامج التأهيلية والعلاجية والتدريبية للمصابين بأعراض ما بعد الضغوط الصدمية

3- يمكن البناء على نتائج هذا البحث لتطوير برامج إرشادية وعلاجية قائمة على نظرية العلاج المعرفي من أجل مساعدة الافراد الذين يعانون من التشوهات المعرفية لإيجاد معنى وهدف في حياتهم من خلال خفض الاضطرابات الموجودة لديهم.

اهداف البحث:

1- التعرف على مستوى اضطرابات ما بعد الضغوط الصدمية لدى افراد العينة.

2- التعرف على مستوى التشوهات المعرفية لدى افراد العينة.

3- التعرف على العلاقة بين اضطرابات ما بعد الضغوط الصدمية وعلاقتها بالتشوهات المعرفية لدى افراد العينة.

حدود البحث:

اقتصر البحث الحالي على طلبة كلية التربية الاساسية بكافة فروعها في قضاء حديثة في محافظة الانبار وللعام الدراسي 2017-2018

تحديد المصطلحات:

اولا: اضطراب مابعد الضغوط الصدمية Post-traumatic Stress Disorder (PTSD) :

1- المعجم النفسي الطبي 2008 : مجموعة حوادث شديدة الوطأة على النفس مثل كارثة طبيعية أو حرب أو حادث مرعب، يترتب علبها اعراض مثل ارتجاج ذهني للصدمة والصور ،وافكار الشؤم المرتبطة بها ،اضافة الى الشخص بالعالم المحيط به. (Reaber and Reiber, 2008, p 497)خدر النفس مصحوب بانخفاض شعور (ريبر وريبر ، 2008 ،ص 497)

2- التعريف الاجرائي للباحث : الدرجة التي يحصل عليها الطالب من خلال اجابته على فقرات المقياس اضطراب ما بعد الضغوط الصدمية المستخدم في البحث.

ثانيا/ التشوهات المعرفية Cognitive Distortions :

1- كليمر 2009: هو مصطلح يستخدم لوصف نمط من التفكير أو " حديث النفس " عن طريقة تفكير الفرد في اطار سلبي وتؤدي الى مشاعر سلبية مثل الحزن (Clemmer , 2009 : p8)التلقائية عن احداث الحياة والغضب ، واليأس ، والقلق.

2- التعريف الاجرائي للباحث: الدرجة الكلية التي يحصل عليها الطالب على المقياس المتبنى والمكيف على عينة البحث.

الاطار النظري والدراسات السابقة

اولا / اضطراب ما بعد الضغوط الصدمية:

تعد الاحداث الصدمية من الاسباب الرئيسة المؤدية للإصابة باضطراب ما بعد (PTSD) مثل المواقف الصدمة النفسية الخطرة التي تقع خارج نطاق الخبرة الانسانية كالحروب والحوادث المفجعة كحوادث سيارات وسقوط الطائرات والايذاء الجسدي ويحتاج الشخص المتعرض لهذه الاحداث جهودا كبيرة ومدة طويلة لإعادة تكييفه ، لهذا تنبهت المؤسسات العلمية العالمية المتخصصة بتصنيف الاضطرابات النفسية لهذا الموضوع بعد الاعداد الكبيرة من الاصابات النفسية التي اعقبت الحروب والكوارث الطبيعية التي مرت بها الشعوب والامم على مدى سنين القرن العشرين فأفرزت عنوانا "خاصا " لاضطراب ما بعد الضغوط الصدمية التي يعاني منها المصاب.
(حسين ،2013 ، ص 45)(Hussein, 2013,p 45)

تصنيف اضطراب مابعد الضغوط الصدمية

يورد تصنيف الدليل التشخيصي الرابع (1994) الى ان الضغط ما بعد الصدمة يتطابق مع المؤشرات الآتية:

1- مرور الشخص بخبرة او احداث تضمنت موتا حقيقياً او تهديداً بالموت او تهديداً لسلامة الشخص او الآخرين.

2- تتضمن استجابة الشخص خوفاً جديداً واحساساً بالعجز والرعب ، وفي الاطفال يكون في صورة سلوك مضطرب.

3- تعاد معايشة الحدث الصدمي بطريقة من الطرائق الآتية:

أ- تذكر الحدث بشكل متكرر ومقتحم وضاغط.

ب- استعادة الحدث بشكل متكرر وضاغط في الاحلام.

ج- الشعور وكأن الحدث الصدمي عائد.

4- التفادي المستمر لأي مثيرات مرتبطة بالحدث ، اضافة الى خدر عام في الاستجابات.

5- يسبب هذا الاضطراب ضغطاً اكلينيكياً واضحاً يؤدي الى تدهور في الانشطة الاجتماعية أو الوظيفية.
(American Psychiatric Association,1994)

اعراض ما بعد الضغوط الصدمية:

1- اعادة الحدث الصدمي مثل الافكار الدخيلة ، الكوابيس ، تذكر الحدث.

2- فرط التيقظ وتتضمن معناة الفرد من اضطرابات في النوم ، وصعوبة التركيز، والتهيج ،والاستجابة المبالغ فيها.

3- نوبات الهلع كالخوف الشديد مصحوبا بضيق في التنفس, والتعرق ، والدوخة ، وتسارع دقات القلب.

4- الاعراض الجسدية الالم المزمن والصداع والام في المعدة ، ضيق او حرقة في الصدر ، وتقلص العضلات او الالام في الظهر.

5- مشاعر عدم الثقة ، ضعف الثقة في الاخرين وضعف التفكير ، وعد العالم مكانا خطيرا .

6- الاكتئاب ، والقلق ، والحزن ، وتقلب المزاج ، وفقدان الاهتمام ، وعدم التمتع بالأنشطة ، الشعور بالذنب والخجل، أو اليأس من المستقبل.

7- وجود الذكريات المتكررة للحدث الصدمي ، والاحلام المخيفة ، او الشعور بوقوع وتكرار الحدث الصدمي.
(صالح ، 2002 ،ص 16)(Saleh, 2002, p16)

النظريات الخاصة باضطراب ما بعد الضغوط الصدمية:

1- نظرية التحليل النفسي:

ينظر منهج التحليل النفسي الى الصراعات اللاشعورية التي ترجع الى مرحلة الطفولة انها السبب في الاضطرابات النفسية ، وعموما فإن المنظرين النفسيين اعتمدوا هذه الفكرة في تفسيرهم اضطراب ما بعد الضغوط الصدمية.

الحادث الصدمي يمكن أن يجعل الفرد يشعر بأنه مرتبك تماما ، ويسبب له الفزع والانهاك ،ولان ردود الفعل هذه تكون مؤلمة فإن الفرد يلجأ الى كبت الافكار الخاصة بالحادث الصدمي أو قمعها عمدا، غير أن حالة الانكار هذه لا تحل المشكلة ، لأن الفرد لا يكون قادرا على أن يجعل المعلومات الخاصة بالحادث الصدمي تتكامل مع معلوماته الاخرى ، وتشكل جزءا من الاحساس بذاته.

(مجيد،2011 ،ص12) (Majid, 2011, p12)

2- النظرية السلوكية:

من المعروف ان العلماء السلوكيين يؤكدون على العوامل البيئية في تحديد السلوك الذي يخضع لقانون واحد هو التعلم ، وعلى اساس هذا الافتراض اجريت دراسات متعددة من بينها دراسة " كين 1985" ووفقا للمنهج الاشراطي في اضطراب ما بعد الضغوط الصدمية فإن الاشراط الكلاسيكي في زمن وجود حادث صدمي، يتسبب في اكتساب الفرد استجابة خوف شرطية لتنبيه طبيعي غير مشروط .

(مجيد ،2011 ،ص13) (Majid, 2011, p 13)

ويرى الباحثون أن التوجه الاشراطي مصيب من حيث أنه يتنبأ بأن المستوى العالي من القلق الناجم عن تنبيه مرتبط بحادث صدمي يقود فعلا الى سلوك تجنبي لمثل هذا التنبيه لدى المرضى باضطراب ما بعد الضغوط الصدمية ، الا انه لا يزودنا بتفصيلات عما يحدث، فضلا عن انه لا يقول لنا لماذا يصاب بعض الافراد باضطراب ما بعد الصدمة لدى تعرضهم لحادث صدمي ، فيما لا يصاب به اخرون تعرضوا للحادث نفسه. (عبد الرحمن،2000 ،ص268) (Abdel (Rahman, 2000, p 268)

3- النظرية المعرفية:

يقوم المنظور المعرفي على افتراض ان الاضطرابات النفسية ناجمة عن تفكير غير عقلاني بخصوص الذات واحداث الحياة والعالم بشكل عام.

وعلى اساس هذا الافتراض ، Foa et.al.1989 " نظرية معرفية في اضطراب ما بعد الضغوط الصدمية وضع " فوا وزملاؤه

خلاصتها ان الاحداث الصدمية تهدد بخصوص مفهومنا للأمان وما هو آمن . وان الحدود بين الامان والخطر افتراضاتنا العادية

تصبح غير واضحة فيقود هذا الى تكوين بنية كبيرة للخوف في الذاكرة بعيد المدى. وان الافراد الذين تكون لديهم بنية الخوف هذه سوف يمرون بخبرة نقص القدرة على التنبؤ وضعف السيطرة على حياتهم ، وهذان هما السبب في حصول مستويات عالية من القلق.

وعلى نحو مماثل يرى "ميلر 1995" ان الفرد يدرك الحدث الصادم على انه معلومة جديدة وغريبة عن مخططه الادراكي فلا يعرف كيف يتعامل معها ، فتشكل له تهديدا ينجم عنه اضطراب في السلوك . وهذه الفكرة

القائمة على نظرية معالجة المعلومات ترجع في الواقع الى "كيلي 1995 " الذي طرح تفسيرات مختلفة عن التفسيرات المألوفة في حينه بخصوص القلق والخوف والتهديد.

(foa, 1989, p155-176) ومما سبق يرى الباحث انه لا يمكن الاعتماد على نظرية معينة دون أخرى وانما الاخذ بجميع النظريات فاضطراب ما بعد الصدمة كما يرى فرويد يرجع الى العصاب والصراعات اللاشعورية في مرحلة الطفولة نتيجة التربية المتزمتة والتسلط والحرمان .. الخ ، في حين يرى السلوكيين بأن البيئة الضاغطة المتمثلة بالأحداث الصادمة هي المسؤولة عن سلوك الاضطراب، أما أصحاب النظرية المعرفية فيرون أن سبب الصدمة يعود الى التفكير غير العقلاني في مواجهة الحدث الصادم ومن ثم النظرة السلبية تجاه الواقع.

ثانيا/التشوهات المعرفية:

ان النظرية المعرفية تعتمد في اساسها الافتراض القائل حول ان الافراد من مختلف صنوفهم لا يصيبهم الاضطراب بسبب الاحداث التي تحصل لهم لكن السبب الرئيسي هو تفسيرهم الخاطئ للأحداث والمعلومات الخاطئة التي سوف يستنتجونها عن تلكم الاحداث ، ويرى البرت اليس وارون بيك أن هذه الاضطرابات تعتمد وبشكل كبير على معتقدات فكرية خاطئة لأنها تكون معرفة الفرد عن نفسه وعن الاشخاص

والعالم الذي يحط به. (السنيدي ، 2013 ،2ص 24)(Al Sunaidi, 2013, p 24)

نموذج ارون بيك للتشوهات المعرفية Aron Beck Cognitive Theory :

لقد افترض بيك بوجود ثلاث مستويات داخل النموذج المعرفي الا وهي (المعتقد المركزي ،والمعتقد الاوسط والافكار التلقائية) ، خلال موقف معين فان المعتقدات الموجودة داخل الفرد تؤثر في احساس الشخص ومن ثم المطاف (بيك ، 2000 ، ص23) (Beck, 2000, p23) فستؤثر في انفعالات وسلوك الفرد ، وفي نهاية تؤدي الى التغير الوظيفي.

وفيما يأتي شرح لهذه المكونات الثلاثة:

1- المعتقدات المركزية: تتعلق هذه المعتقدات عن الافكار الاساسية التي يكونها الفرد عن ذاته والناس الاخرين والعالم المحيط به ، وانها مفاهيم بلغت من العمق درجة لا يصل اليها الاشخاص حتى بأنفسهم في الغالب ، اذ ينظر الفرد حيال هذه الافكار على انها حقيقة مجردة ، وفي ذلك يفترض بيك أن المعتقدات السلبية في هذا المكون تقع تحت قسمين :

1- معتقد العجز والضعف.

ب- معتقد الكراهية.

تنشأ هذه المعتقدات خلال طفولة الفرد اثناء مواجهته لمواقف عديدة ، وان هذه المعتقدات السلبية تنمو في لحظات الضغط النفسي فقط ، وهي على العكس من الافكار التلقائية ،وان هذه المعتقدات المركزية هي المستوى الجوهري للاعتقاد.(Kahla, 1998, p24) (كحلة ، 1998 ،ص 24)

2- المعتقدات الوسطى: يتأثر نمو المعتقدات الوسطى بالمعتقدات المركزية ، اذ تتكون المعتقدات الوسطى من القواعد والافتراضات التي كونتها المعتقدات المركزية ، وهي تؤثر على ادراك الفرد للمواقف وطريقة التفكير ،فالقوالب الفكرية (المعتقدات المركزية) سوف تؤثر على المعتقدات الوسطى التي بدورها سوف تؤثر في الافكار التلقائية بالتبعية.

(جي ، 2012 ،ص 10)(G, 2012, p10)

3- الافكار التلقائية: اطلق ارون بيك على الافكار والصور التي تطرأ لا راديا عند تدفق الوعي الشخص باسم الافكار التلقائية ، وان ما يرادفها من المعاني العامة عبارة (الاشياء التي تخبر بها نفسك)

(عنب ، 2005 ،ص54)(Enab, 2005, p 54)

إ ن الافكار التلقائية هي التي تكون مع الفرد بشكل ثابت خلال تقدمه في حياته اليومية ، أما الافكار التي تصيب الفرد بالسوء (الافكار السلبية) فهي التي تستثير انفعالات غير مناسبة ، يصدقها الانسان ويعتبرها حقيقة غير انه في الواقع لا يوجد دليل موضوعي يؤيد هذا النوع من الافكار.

(كوروين واخرون ، 2008 ،ص41)(Corwin et al., 2008, p 41)

خلال مدة عمل بيك في لاجه مع المرضى وجد أنهم قد تبينوا مدى واسعا من الافكار السلبية ، اطلق عليها بيك اسم الافكار التلقائية ، هي التي تحدد الطريقة التي يفسر بها الافراد حادثة معينة اصابتهم بنوع من اليأس ، هذا التفسير الخاطئ سوف يؤدي الى ظهور افكار الية تساعد في التقييم العرفي للموقف الذي يتصف بسوء التكيف للحدث ، ومن ثم يؤدي الى استجابة ودانية.

(الهيتي ،2018 ،ص14) (AlHity, 2018, p14)

إن علماء النفس المعرفيين امثال بيك ، ميكينوبوم ، اليس ، كيلي ، نوهوا الى ان الافكار المغلوطة تتركز حول ثلاث آليات رئيسة طبقا للنمط المعرفي التي من شأنها ان تساعد في الابقاء على الاضطراب على النحو الاتي:

1- التالوث المعرفي The Cognitive Triad:

يتكون هذا التالوث من عناصر معرفية تحث المعالج من النظر الى الاتي (النظرة السلبية الى العالم ،النفس المستقبل)

2- المخططات المعرفية Cognitive Schemas:

ان التفكير قد اخذ المرتبة الاولى في النظريات المعرفية ،فلكل شخص فكرة او افكار ثابتة مخزونة لديه في بنائه المعرفي ، فالابنية المعرفية حسب تصور ميكينبوم " جانب تنظيمي للتفكير الذي يتخذ شكلا منظما يوجه من خلاله الاستراتيجيات واختبار الافراد " ، فهو بمثابة المدير يدير مخطط التفكير ويحدد وقت استمرارها او تعديلها .

هذه المخططات هي خطط مجردة تعمل كموجات للعقل ، كإطار منظم لحل المشكلات ، وان كل فرد سوف يتشكل لديه مدى واسعا من المخططات التي ستساعده في تكوين ادراك عام للعالم المحيط به.

(مليكة 1990 ،ص 171) (Malika 1990, p171)

3 التشوهات المعرفية Cognitive Distortions

حسب الواجهة التي ينظر بها المعالجون المعرفيون حول معتقدات الفرد انها تبدأ خلال الطفولة المبكرة بعدها تتطور تدريجيا خلال الحياة ، ففي خبرات الطفولة المبكرة المعتقدات التي يكونها الفرد عن نفسه وعن العالم المحيط به يؤدي الى تكوين معتقدات مثل (انا محبوب ، انا كفؤ) هذه تمثل الخبرات الايجابية ، على العكس منهم تتولد عندهم خبرات سلبية تساعد في تكوين معتقدات خاطئة مثل (انا مكروه ، غير كفؤ) فحين يستهزئ احد المدرسين بطالب معين يؤدي ذلك الى تكوين معتقدات مشروطة مثل (اذا لم تعجب اعمالي الاخرين ، فلا قيمة لي) مثل هذه المعتقدات قد تصبح قاعدية للفرد وتبنى على أثرها أبنية معرفية خاطئة ، لذلك فإن العمليات المعرفية التي تدعم الابنية المعرفية تظهر ايضا الاخطاء المبكرة في التفكير ، هذه الافكار المحرفة قد اطلق عليها

بيك اسم التشوهات المعرفية ، اذ تظهر عندما تكون عمليات الانتاج والمعالجة المعرفية ذات دقة قليلة أو غير كفؤة.

(العصار 2015 ،ص15)(Hurricane 2015, p 15)

انواعها:

هناك أنواع عديدة للتشوهات المعرفية منها التقسيمات الآتية:

1- تفكير الكل أو اللاشيء (التفكير الثنائي) All-or-Nothing Thinking

في هذا النوع من التفكير يأخذ الفرد الآتي (أن يكون كل شيء تاما على وجه الدقة والقياس أو عكس ذلك) مثال ذلك إما أن احصل على علامة كاملة أو سأرسب.

2- التجريد الانتقائي Selective Abstraction

يختار بعض الافراد في احيان عديدة فكرة مشوهة تستخلص من حدث واحد ليدعم بها تفكيرهم السلبي, فعلى سبيل المثال قد يختار لاعب كرة البيسبول المشهور هنري لويس آرون (Henry Louis Aaron) صاحب الضربات المشهورة حدثا معينا ويسهب في الحديث عنه, كل هذا ليشهر انه مكتئب.

3- قراءة الافكار Mind Reading

يعتقد بعض الناس جزافا أنهم يعرفون ما يفكر به الاخرون , في حين أن السبب قد يكون مختلف تماما عن ما نفكر به, فربما قد يستنتج احدهم بأن صديقه لم يعد يحبه بسبب انه رفض ان يذهب معه لزيارة البيت الذي استأجره, لكن قد يكون للصديق ظرف طارئ منعه من القدوم معه كأن يكون وفاة أحد اقربائه أو إصابته بالعدوى.

4- التنبؤ السلبي Negative Prediction

قد يعتقد بعض الناس بأن شيئا سلبيا سيحدث او على وشك الحدوث دون ان يدعموا ذلك بأدلة يمكن أن يعد ذلك تنبؤا سلبيا, فمثلا عندما يتوقع أحد الطلبة بأنه سيفشل في الامتحان على الرغم من أن درجاته السابقة كانت عالية, يكون استنتاجنا ان تنبؤه كان سلبيا لعدم وجود دليل قاطع.

5- إضفاء صفة الفاجعة او الكارثة Catastrophizing

إن يأخذ أحد الناس حدثا واحدا يهتمون به ويبالغون في نتائجه بشكل غير طبيعي من حيث مزاياه وعواقبه فمثلا, رجل ذاهب لمقابلة عمل ما في احدى الدوائر , فيقول في نفسه, أنا أعلم بأنه حين أقابل المدير سأتفوه بأشياء غبية, ستشكل خطرا على قبولي في الوظيفة, مما يحول الاجتماع البسيط الذي يتعلق بالوظيفة الى كارثة مروعة كأن يقول أنا فاشل في المقابلات وسأرفض ولن أقبل في الوظيفة.

6- المبالغة في التعميم Overgeneralization

إن حدثا سلبيا بسيطا قد يشوه تفكير الفرد من خلال المبالغة في التعميم, فمثلا عندما يقوم طالب بتأدية امتحانه الاول في مادة الكسور بشكل سيء, فقد يبني فكرة خاطئة في دراسته بانه لا يصلح للرياضيات, هذا التعميم الخاطئ قد يؤثر في سلوك الفرد في المستقبل.

7- إطلاق التسميات وخطأ التسميات Labeling and Mislabeling

يطور بعض الاشخاص وجهات نظر سلبية عن ذواتهم من خلال اطلاق تسميات مغلوطة على الذات مستندين بذلك على بعض الاخطاء, فعندما يتصرف شخص اصابه الارباك مع مجموعة من الناس قد يهيئ له الآتي (انا لا امتلك الشعبية الكافية للتحدث مع الناس, أنا خاسر) بدلا من القول إنه قد شعرت بالارتباك عندما كنت اتحدث مع تلك المجموعة هذه التسميات الخاطئة قد تكون عند بعض الاشخاص إحساسا غير دقيق بذاتهم الحقيقية.

8- التعظيم والتهويل او التبسيط والتقليل Magnification or Minimization

قد يهول بعض الاشخاص امورا سيئة قاموا بها لا تستحق ان تذكر, او ان يقللوا قيمة امور جيدة قاموا بها, هذا التهويل او التنقيص الذي في غير محله قد يكون عند هؤلاء الافراد الشعور بالدونية والشعور بالاكتئاب, رياضي مصاب برض في قدمه يستنتج بأن مشواره الرياضي قد انتهى للابد.

9- الشخصنة Personalization

هو النظر نحو الامور أو الكلام او الحوادث بشكل شخصي او قصدي, فمثلا صادف أن في حفلة زيد من الناس أن أمطرت السماء, فان ذلك الشخص سيكون فكرة خاطئة في نفسه حول أن هذا المطر لم يكن الا ليمنع الزفاف, بالرغم من ان المطر خارج عن ارادته. يرى الباحث ان هذه المغالطات والاخطاء التي تحدث لتفكير الناس تؤدي وببساطة الى شعور الافراد بالضيق والدونية والاكتئاب, فالاستنتاجات التي يكونها الاشخاص عن ذواتهم والاخرين سلاح ذو حدين فإما ان يقودهم الى السعادة وراحة البال, او الى الاضطراب والقلق الغير مبرر واجهاد الفكر بأمور خاطئة من الاساس.

(كورين واخرون ، 2008 ،ص 35 –38) (Corinne et al., 2008, p 35–38)

(جي ،2012 ،ص 52–53) (G, 2012, p 52–53)

ومما سبق يستنتج الباحث ان نموذج بيك تعامل مع الحياة النفسية للفرد بثلاثية متكاملة تتضمن الافكار والمشاعر والسلوكيات ، وان هذه العناصر الثلاثة تتفاعل مع بعضها بعضا بطريقة توالدية دون ان يكون لاحد منها الاسبقية على الاخر ، وان الانسان يتعلم كيفية تفكيره من خلال الاخرين المهمين في حياته لا سيما في مرحلة الطفولة ، فالخبرات التي يعيشها تشكل القاعدة لأنماط تفكيره وادراكه لذاته وللأحداث التي يمر بها في حياته .

الدراسات السابقة لاضطرابات مابعد الضغوط الصدمية:

1- دراسة الكبيسي والاسدي (2007)

هدفت الدراسة الى تعرف مدى انتشار اضطراب ما بعد الضغوط الصدمية(من حيث كونه اضطراب جزئي او كامل او عدمه) لدى طالبات كلية التربية للبنات في جامعة بغداد. والكشف عن نوع الاضطراب (حاد ، مزمن، متأخر) استعمل مقياس الكبيسي لقياس اضطراب ما بعد الضغوط الصدمية ،واختيرت العينة بالطريقة العشوائية البسيطة وعددها (300) فردا أعمارهم بين (15–36) سنة ،واسفرت نتائج الدراسة الى تعرض (118) طالبة باضطراب ما بعد الضغوط الصدمية بشكل كامل واصابة (37) طالبة باضطراب ما بعد الضغوط الصدمية بشكل جزئي ، أما من حيث نوعية الاضطراب لـ (118) طالبة أعلاه فقد ظهرت اصابة طالبة واحدة باضطراب ما بعد الضغوط الصدمية الحاد واصابة (115) طالبة باضطراب الضغوط ما بعد الصدمية المزمن ،واصابة طالبتين الصدمية المتأخرة. (مجيد ، 2011 ،ص15) (Majid, 2011,p 15)باضطراب ما بعد الضغوط

2- دراسة حسين (2013)

هدفت الدراسة الى التعرف على مستوى اضطراب ما بعد الضغوط الصدمية ومستوى القلق الاجتماعي لدى المراهقين تبعا لمتغير الجنس بالإضافة الى العلاقة الارتباطية بين المتغيرين ،وبلغ عدد افراد العينة (120) طالبا وطالبة موزعين على المراحل الاعدادية في مركز بعقوبة – ديالى ، واعتمد على مقياس الازيرجاوي 2005 للضغوط الصدمية ومقياس القلق الاجتماعي من اعداد الباحث ،واسفرت النتائج انه افراد العينة بشكل عام لا يعانون من اضطراب ما بعد الضغوط وكذلك لا يعانون من القلق الاجتماعي ، وكذلك لا توجد فروق في الجنس لكل من المتغيرين.

الدراسات السابقة للتشوهات المعرفية:

1- دراسة العصار (2015)

هدفت الدراسة الى التعرف على كل من التشوهات المعرفية ومعنى الحياة لدى المراهقين البالغ عددهم (662) طالبا وطالبة من المرحلة الثانوية والجامعية تبعا لطريقة العينة الطبقية المنتظمة في المرحلة الثانوية والطريقة العشوائية البسيطة في الجامعات ، واستخدم مقياس التشوهات المعرفية ومقياس معنى الحياة من اعداد الباحث ، وكانت النتائج تشير الى ان مستوى التشوهات المعرفية كان منخفضا بشكل عام وان معنى الحياة مرتفع لدى العينة بشكل عام ،و بينت وجود علاقة عكسية دالة احصائيا بين التشوهات المعرفية ومعنى الحياة ،كما اظهرت الدراسة عدم وجود فروق ذوات دلالة احصائية في التشوهات المعرفية ومعنى الحياة تعزى للجنس ومرحلة المراهقة.

2- دراسة الهيتي 2018

هدفت الدراسة الى التعرف على مستوى البناء النفسي والتشوهات المعرفية لدى الطلبة النازحين ،وبلغ عدد العينة (197) طالبا وطالبة من سكنة الاقسام الداخلية في جامعة الانبار ،واعتمد على مقياس البناء النفسي من اعداد الباحث ومقياس (العصار 2015) للتشوهات المعرفية ،واسفرت النتائج ان افراد العينة يمتلكون مستوى عالي من البناء النفسي بشكل عام في حين الذكور يمتلكون بناءا نفسيا أعلى من الاناث بالنسبة للجنس ، أما التشوهات المعرفية فكانت النتائج دالة بشكل عام ولكن غير دالة تبعا لمتغير الجنس ،اما العلاقة بين المتغيرين فكانت دالة وبصورة عكسية.

إجراءات البحث:

أولاً :منهجية البحث

اعتمد الباحث المنهج الوصفي الارتباطي، ويعد هذا المنهج ملائما لطبيعة البحث وأهدافه ،الذي يسعى إلى تحديد الوضع الحالي للظاهرة المدروسة، ومن ثم وصفها، وبالنتيجة يعتمد دراسة الظاهرة على ما توجد عليه في الواقع ويهتم بوصفها وصفاً دقيقا.

ثانيا: مجتمع البحث:

لغرض اختيار عينة البحث حدد مجتمع البحث المتمثل بطلبة كلية التربية الاساسية في قضاء حديثة (المركز) التابع لمحافظة الانبار ،ولكل من قسم العلوم العامة واللغة العربية وللدراسات الصباحية فقط ، للعام الدراسي 2017–2018 والبالغ عددهم (536) فرداً بواقع (129) ذكر و (162) انثى بالنسبة لقسم العلوم العامة و (57) ذكر و (188) انثى بالنسبة لقسم اللغة العربية ،والجدول (1) يبين ذلك:

جدول (1)

توزيع مجتمع البحث حسب متغيري القسم والجنس

القسم	المرحلة	الجنس		المجموع
		ذكور	اناث	
العلوم العامة	الاولى	29	63	92
	الثانية	30	45	75
	الثالثة	38	34	72
	الرابعة	32	20	52
اللغة العربية	الاولى	18	47	65
	الثانية	21	70	91
	الثالثة	11	46	57
	الرابعة	7	25	32
المجموع		186	350	536

ثالثا: عينة البحث:

قام الباحث باختيار عدد من أفراد العينة بصورة عشوائية لكل من الاختصاصين وبما يتناسب مع العدد الكلي المطلوب، وبذلك أصبح عدد أفراد عينة البحث (100)، فرداً بواقع (51)، للذكور و(49)، للإناث اي بنسبة (18.65%) ، ووزعت العينة على وفق متغيرات التخصص والجنس، والجدول (2) يوضح ذلك

الجدول (2)

يوضح توزيع افراد العينة حسب القسم والجنس

التخصص	الجنس		المجموع
	ذكور	اناث	
العلوم العامة	25	25	50
اللغة العربية	22	28	50

المجموع	47	53	100

رابعاً: أداتا البحث:

نظراً لطبيعة البحث الحالي فقد تطلب الأمر إعداد أداتين تتوفر فيهما الخصائص السايكومترية لتحقيق أهداف البحث وهي:

الاداة الاولى: اضطراب ما بعد الضغوط الصدمية

من خلال اطلاع الباحث على الأدبيات والدراسات والمقاييس السابقة والتي تناولت موضوع اضطراب ما بعد الضغوط الصدمية اعتمد مقياس (الخواجة والبحراني 2008) ويتكون المقياس بصورته النهائية من (69) فقرة موزعة على ثلاثة مجالات هما: مجال الاعراض الوجدانية لضغط ما بعد الصدمة (23) فقرة ومجال الاعراض المعرفية لضغط ما بعد الصدمة (23) فقرة و مجال الاعراض السلوكية لضغط ما بعد الصدمة (23) فقرة.

أ. طريقة تصحيح المقياس:

قام الباحث بحساب الدرجة الكلية للمفحوص على المقياس عن طريق جمع درجات فقراته البالغة (69) فقرة، وقد وضع امام كل فقرة خمسة بدائل للاستجابة (دائما ،غالبا ،احيانا نادرا ، ابد) وقد اعطيت عند التصحيح للفقرات الدرجات (5 ، 4، 3، 2، 1) على التوالي ،وبذلك يحصل المستجيب للمقياس على اعلى درجة (345) وأوطأ درجة (69).

ب. صدق الفقرات (صلاحية الفقرات):

لمعرفة مدى صلاحية الفقرات في مقياس اضطرابات ما بعد الضغوط الصدمية والتي أعدت لقياسه ،عرضت الفقرات بصورتها الاولية والبالغ عددها (69) فقرة على (8) محكمين من المتخصصين في العلوم التربوية والنفسية ،وطلب منهم تقدير مدى صلاحية الفقرات لقياس ما أعدت لأجله، وقد اعتمد الباحث نسبة اتفاق (80%) فاكثر من آراء المحكمين لتعديل أو حذف الفقرات وقد حصل على موافقة غالبية المحكمين على طبيعة بدائل الاجابة.

إعداد تعليمات المقياس والتطبيق الاستطلاعي:

للتأكد من مدى وضوح فقرات المقياس ومدى وضوح التعليمات ، فضلاً عن تحديد الوقت الذي تستغرقه الإجابة عن فقرات المقياس تم تطبيق المقياس على عينة مكونة من (40) فرداً وكان متوسط الوقت المستغرق للإجابة عن فقرات المقياس هو(30) دقيقة.

ج. التحليل الاحصائي لفقرات المقياس:

أ- تمييز الفقرات:

قام الباحث بالتحقق من قدرة الفقرة على التمييز باستخدام المجموعتين المتطرفتين وذلك من خلال عينة التحليل الإحصائي البالغ عددها (156) فرداً، حيث قام بترتيب الدرجات الكلية لأفراد العينة بصورة تنازلية من أعلى درجة الى أقل درجة وتم اختيار أعلى (27٪) من الدرجات لتكون المجموعة العليا وأوطأ (27٪) من الدرجات لتكون المجموعة الدنيا ،وهذا يعني إن عدد أفراد كل مجموعة هو (42) ثم استعمل الاختبار التائي لعينتن مستقلتين متساويتين لاستخراج التمييز ، واتضح أن هناك فقرات لم تكن مميزة عند مستوى دلالة (0,05) ودرجة حرية (82) لان قيمتها التائية المحسوبة أقل من القيمة الجدولية (1.98) والجدول (3) يوضح ذلك:

جدول (3)

القوة التمييزية لفقرات مقياس اضطرابات مابعد الضغوط الصدمية

ت	المجموعة العليا		المجموعة الدنيا		القيمة التائية	مستوى الدلالة	ت	المجموعة العليا		المجموعة الدنيا		القيمة التائية	مستوى الدلالة
	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري				المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري		
1	2.21	1.522	1.09	0.370	4.628	دالة	**4**	4.11	1.253	2.59	1.190	5.713	دالة
2	2.66	1.319	1.42	.6300	5.489	دالة	**5**	2.90	1.321	1.66	1.096	4.672	دالة
3	3.64	1.321	1.90	0.790	7.313	دالة	**6**	3.19	1.452	2.71	1.436	1.511	غير
7	2.54	1.640	1.50	0.833	3.689	دالة	**39**	3.78	1.297	2.14	1.116	6.218	دالة
8	4.28	1.132	2.52	1.173	7.001	دالة	**40**	3.80	1.254	2.45	1.172	5.122	دالة
9	2.54	1.382	1.71	1.110	3.045	دالة	**41**	3.61	1.286	2.14	1.221	5.392	دالة
10	3.23	1.511	1.83	1.166	4.768	دالة	**42**	3.26	1.127	1.83	0.985	6.182	دالة
11	3.21	1.179	1.76	0.878	6.400	دالة	**43**	4.11	1.151	2.57	1.107	6.277	دالة
12	1.64	1.185	1.16	0.437	2.442	دالة	**44**	3.92	0.997	1.92	1.928	9.547	دالة
13	3.07	1.197	1.64	0.878	6.234	دالة	**45**	4.02	0.999	2.47	2.476	7.297	دالة
14	3.73	1.482	2.23	1.245	5.020	دالة	**46**	3.50	1.435	1.90	1.143	5.633	دالة
15	3.71	1.293	2.61	1.248	3.949	دالة	**47**	4.38	0.909	2.35	1.284	8.334	دالة
16	3.40	1.326	2.54	1.086	3.240	دالة	**48**	3.57	1.327	2.11	1.233	5.193	دالة
17	2.97	1.405	2.28	1.401	2.254	دالة	**49**	4.61	0.660	3.09	3.095	6.759	دالة
18	3.00	1.379	1.90	1.122	3.992	دالة	**50**	3.95	1.010	2.38	0.854	7.695	دالة
19	3.09	1.410	2.33	1.223	2.639	دالة	**51**	2.73	1.307	1.71	1.042	3.967	دالة
20	3.09	1.303	1.73	1.105	5.147	دالة	**52**	3.50	1.365	2.16	1.267	4.638	دالة
21	3.78	1.506	2.71	1.627	3.131	دالة	**53**	3.47	1.311	2.07	1.090	5.338	دالة
22	2.80	1.486	2.04	1.267	2.499	دالة	**54**	3.52	1.401	1.78	1.279	5.938	دالة
23	3.00	1.209	1.50	0.740	6.853	دالة	**55**	3.54	1.172	1.78	0.781	8.100	دالة
24	2.02	1.489	1.19	0.505	3.433	دالة	**56**	3.85	1.221	2.16	1.247	6.275	دالة
25	4.07	1.420	2.90	1.303	3.922	دالة	**57**	3.57	1.252	2.42	1.129	4.393	دالة
26	3.26	1.397	2.35	1.393	2.970	دالة	**58**	3.66	1.223	2.40	1.060	5.052	دالة
27	2.92	1.403	1.80	0.943	4.288	دالة	**59**	3.52	1.347	1.83	0.793	7.004	دالة

28	3.78	1.316	2.11	1.347	5.734	دالة	**60**	3.23	1.321	2.45	1.347	2.698	دالة
29	4.07	0.894	2.35	1.03	8.137	دالة	**61**	3.85	1.457	2.09	1.185	6.077	دالة
30	3.59	1.230	1.88	1.151	6.590	دالة	**62**	3.26	1.288	2.28	1.311	3.440	دالة
31	3.50	1.087	2.14	1.072	5.759	دالة	**63**	3.57	1.271	1.76	0.905	7.513	دالة
32	4.16	1.033	3.00	1.209	4.751	دالة	**64**	3.40	1.362	2.35	1.358	3.529	دالة
33	3.80	0.943	2.14	0.843	8.538	دالة	**65**	3.64	1.478	2.45	1.130	4.145	دالة
34	4.21	0.898	2.71	1.018	7.157	دالة	**66**	3.14	1.335	2.26	1.288	3.076	دالة
35	3.42	1.271	2.04	0.961	5.614	دالة	**67**	4.11	0.967	3.23	1.143	3.811	دالة
36	4.07	1.350	3.30	1.584	2.371	دالة	**68**	4.00	1.059	3.42	1.232	2.279	دالة
37	4.14	1.221	3.59	1.466	1.860	غير	**69**	3.73	0.964	2.95	0.730	4.208	دالة
38	3.80	1.173	2.14	1.094	6.730	دالة							

ب- علاقة درجة الفقرة بالدرجة الكلية:

حساب الصدق التجريبي للفقرة من خلال ارتباطها بمحك خارجي أو داخلي أكثر أهمية من صدقها المنطقي الذي يكون معرضا للأخطاء نتيجة تأثره إلى حد كبير بالآراء الذاتية للخبراء. وقد وجد الباحث انه من المناسب حساب صدق الفقرات للمقياس باستخدام المحك الداخلي وهو الدرجة الكلية للمقياس، عن طريق حساب معامل الارتباط بين درجة الفقرة والدرجة الكلية للمقياس ،وقد اتضح أن ارتباط الفقرات بالدرجة الكلية لمقياس اضطرابات ما بعد الضغوط الصدمية بدلالة إحصائية عند مستوى (0.05) وكانت هناك الفقرة (37) ضعيفة الارتباط بالدرجة الكلية وكما هو موضح في الجدول (4)

جدول (4)

قيمة معاملات ارتباط الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس

ت	معامل الارتباط	ت	معامل الارتباط	ت	معامل الارتباط	ت	معامل الارتباط	ت	معامل الارتباط
1	.437**	15	.371**	29	.545**	43	.447**	57	.368**
2	.501**	16	.342**	30	.459**	44	.607**	58	.385**
3	.560**	17	.253**	31	.453**	45	.478**	59	.543**
4	.509**	18	.342**	32	.400**	46	.455**	60	.277**
5	.374**	19	.308**	33	.605**	47	.581**	61	.465**
6	.204*	20	.448**	34	.510**	48	.455**	62	.273**
7	.341**	21	.328**	35	.449**	49	.503**	63	.507**
8	.481**	22	.287**	36	.277**	50	.595**	64	.275**
9	.279**	23	.532**	37	.185*	51	.383**	65	.385**
10	.411**	24	.341**	38	.491**	52	.445**	66	.268**
11	.514**	25	.345**	39	.528**	53	.464**	67	.308**
12	.231**	26	.289**	40	.449**	54	.470**	68	.202*
13	.505**	27	.351**	41	.489**	55	.542**	69	.310**
14	.411**	28	.486**	42	.454**	56	.448**		

* تعني ارتباط معنوية عند مستوى 0.05

** تعني ارتباط معنوية عند مستوى 0.01

مؤشرات الصدق والثبات لأداة البحث:

قام الباحث باستخراج الصدق الظاهري للمقياس وذلك بعرضه على مجموعة من الخبراء المختصين، واستخرج صدق البناء للمقياس من خلال تحليل فقرات المقياس احصائيا ،كما تم استخراج الثبات للمقياس عن طريق التجزئة النصفية وعن طريق الفا كرونباخ لعينة مكونة من (40) فردا، حيث تبين ان معامل الثبات عن طريق التجزئة النصفية هو (0.85) وقد صحح باستخدام معادلة سبيرمان براون فكان (0.92) ،اما معامل الثبات بطريقة الفا كرونباخ للمقياس نفسه بلغ (0.91).

الأداة الثانية: مقياس التشوهات المعرفية:

اعتمد الباحث مقياس العصار (2015)، للتشوهات المعرفية لحداثته، وتكون المقياس بصورته النهائية من (58) فقرة موزعة على تسعة ابعاد وعلى النحو الآتي: التفكير الثنائي (10) فقرات ،الاستنتاج الاعتباطي (5) فقرات ،المبالغة والتقليل (8) فقرات، المنطق العاطفي (7) فقرات ،لوم الذات والاخرين (7) فقرات ،التفكير المثالي (4) فقرات ،المقارنات المجحفة (5) فقرات ،الافراط في التعميم والاجابة (6) فقرات ، " ماذا لو " الاسئلة العقيمة (6) فقرات.

أ. طريقة تصحيح المقياس

يقصد به وضع درجة لاستجابة المفحوص عن كل فقرة من فقرات المقياس ثم تجمع الدرجات لكل الفقرات بحيث يصبح لكل مفحوص درجة كلية واحدة على مقياس التشوهات المعرفية ،وتحددت بدائل الاجابة عن فقرات المقياس (دائما ، نادرا ، ابدا) وقد اعطيت عند التصحيح للفقرات الدرجات (3، 2، 1) على التوالي ،وبذلك يحصل المستجيب للمقياس على اعلى درجة (174) وأوطأ درجة (58).

ب. صدق الفقرات (صلاحية الفقرات)

قام الباحث بعرض الفقرات بصورتها الاولية والبالغ عددها (58) فقرة على (8) محكمين من المتخصصين في العلوم التربوية والنفسية ،وطلب منهم تقدير مدى صلاحية الفقرات لقياس ما أعدت لأجله، وقد اعتمدا نسبة اتفاق (80%) فاكثر من آراء المحكمين لتعديل أو حذف الفقرات وقد حصل على موافقة غالبية المحكمين على طبيعة بدائل الاجابة.

إعداد تعليمات المقياس والتطبيق الاستطلاعي:

للتأكد من مدى وضوح فقرات المقياس ومدى وضوح التعليمات ، فضلاً عن تحديد الوقت الذي تستغرقه الإجابة عن فقرات المقياس طبق المقياس على عينة مكونة من(40) فرداً وكان متوسط الوقت المستغرق للإجابة عن فقرات المقياس هو(30) دقيقة.

ج. التحليل الاحصائي لفقرات المقياس:

أ- تمييز الفقرات:

اخضعت فقرات مقياس التشوهات المعرفية لإجراءات التحليل الاحصائي نفسها التي طبقت على فقرات مقياس (اضطرابات ما بعد الضغوط الصدمية) على العينة البالغة (156)، وتبين ان هناك (5) فقرات لم تكن مميزة عند مستوى دلالة (0,05) ودرجة حرية (82) لأن قيمتها التائية المحسوبة أقل من القيمة الجدولية (1.98) والجدول (5) يوضح ذلك

جدول (5)

القوة التمييزية لفقرات مقياس التشوهات المعرفية

ت	المجموعة العليا		المجموعة الدنيا		القيمة التائية	مستوى الدلالة	ت	المجموعة العليا		المجموعة الدنيا		القيمة التائية	مستوى الدلالة
	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري				المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري		
1	2.28	0.553	1.85	0.607	3.378	دالة	**27**	2.23	0.726	1.65	0.693	3.718	دالة
2	1.97	0.780	1.40	0.627	3.699	دالة	**28**	2.35	0.692	1.78	0.612	4.015	دالة
3	2.09	0.726	1.52	0.594	3.947	دالة	**29**	2.59	0.664	2.19	0.600	2.875	دالة
4	2.11	0.771	1.64	0.655	3.047	دالة	**30**	2.28	0.741	1.63	0.798	3.852	دالة
5	2.26	0.734	1.50	0.671	4.961	دالة	**31**	1.92	0.712	1.21	0.474	5.324	دالة
6	2.33	0.754	1.45	0.632	5.799	دالة	**32**	2.28	0.805	1.53	0.552	4.932	دالة
7	2.04	0.794	1.30	0.517	5.043	دالة	**33**	2.11	0.802	1.46	0.595	4.218	دالة
8	1.80	0.706	1.09	0.297	6.038	دالة	**34**	1.45	0.705	1.09	0.300	2.968	دالة
9	2.11	0.861	1.14	0.354	6.794	دالة	**35**	1.78	0.781	1.14	0.417	4.700	دالة
10	2.19	0.772	1.11	0.327	8.273	دالة	**36**	2.78	0.564	2.00	0.765	5.355	دالة
11	2.16	0.908	1.52	0.551	3.920	دالة	**37**	2.33	0.686	1.61	0.660	4.857	دالة
12	2.33	0.686	1.76	0.617	4.011	دالة	**38**	2.28	0.673	1.95	0.730	2.174	دالة
13	1.97	0.748	1.40	0.586	3.893	دالة	**39**	2.61	0.538	1.90	0.617	5.650	دالة
14	2.19	0.803	1.42	0.500	5.215	دالة	40	2.30	0.680	1.57	0.667	5.018	دالة
15	2.26	0.798	1.47	0.551	5.248	دالة	41	2.64	0.576	2.53	0.595	0.826	غير
16	2.40	0.627	2.14	0.607	1.944	غير	42	2.26	0.734	1.56	0.593	4.775	دالة
17	2.40	0.734	1.83	0.537	4.070	دالة	43	2.38	0.660	1.73	0.496	5.039	دالة
18	2.40	0.586	1.80	0.594	4.619	دالة	44	2.33	0.721	1.83	0.729	3.158	دالة
19	2.28	0.741	1.67	0.686	3.968	دالة	45	2.14	0.683	1.42	0.500	5.464	دالة
20	2.40	0.664	1.80	0.594	4.326	دالة	46	2.21	0.645	1.76	0.655	3.187	دالة
21	1.95	0.730	1.26	0.496	5.063	دالة	47	2.00	0.765	1.34	0.574	4.425	دالة
22	2.28	0.805	1.52	0.594	4.935	دالة	48	2.35	0.655	1.80	0.641	3.878	دالة
23	2.14	0.751	1.88	0.739	1.610	غير	49	2.50	0.594	1.88	0.670	4.478	دالة
24	2.47	0.594	1.83	0.580	5.014	دالة	50	1.76	0.820	1.29	0.601	2.964	دالة

25	2.38	0.730	1.80	0.557	4.030	دالة	51	2.11	0.705	1.33	0.525	5.787	دالة
26	2.35	0.532	1.60	0.627	5.853	دالة	52	1.54	0.705	1.19	0.397	2.858	دالة
53	2.04	0.854	1.59	0.664	2.709	دالة	56	2.33	0.721	1.59	0.543	5.296	دالة
54	2.30	0.715	2.04	0.622	1.790	غير	57	2.54	0.705	1.76	0.759	4.914	دالة
55	2.52	0.706	1.95	0.730	3.642	دالة	58	2.54	0.705	2.21	0.842	1.967	غير

ب- علاقة درجة الفقرة بالدرجة الكلية :

لتحقيق صدق فقرات المقياس اوجدت العلاقة الارتباطية بين كل فقرة من فقرات المقياس والدرجة الكلية لعينة التحليل البالغة (156) وكانت هناك (2) فقرة ضعيفة الارتباط بالدرجة الكلية وهذه الفقرات هي من ضمن الفقرات التي تم استبعادها لضعف قدرتها التمييزية في التحليل الإحصائي للقوة التمييزية .وبهذا أصبح المقياس بصيغته النهائية مكونا من (53) فقرة ،والجدول (6) يوضح ذلك

جدول (6)

قيمة معاملات ارتباط الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس

ت	معامل الارتباط	ت	معامل الارتباط	ت	معامل الارتباط	ت	معامل الارتباط	ت	معامل الارتباط
1	.219**	13	.333**	25	.367**	37	.386**	49	.399**
2	.290**	14	.436**	26	.438**	38	.228**	50	.331**
3	.314**	15	.390**	27	.376**	39	.434**	51	.448**
4	.226**	16	.200*	28	.327**	40	.313**	52	.255**
5	.402**	17	.420**	29	.205*	41	.040	53	.267**
6	.400**	18	.319**	30	.372**	42	.429**	54	.195*
7	.394**	19	.324**	31	.441**	43	.375**	55	.297**
8	.442**	20	.300**	32	.382**	44	.314**	56	.482**
9	.492**	21	.382**	33	.347**	45	.492**	57	.401**
10	.499**	22	.429**	34	.238**	46	.304**	58	.193*
11	.339**	23	.175*	35	.382**	47	.430**		
12	.368**	24	.382**	36	.410**	48	.396**		

* تعني ارتباط معنوية عند مستوى 0.05

** تعني ارتباط معنوية عند مستوى 0.01

مؤشرات الصدق والثبات لأداة البحث:

قام الباحث باستخراج الصدق الظاهري للمقياس وذلك بعرضه على مجموعة من الخبراء المختصين، واستخرج صدق البناء للمقياس من خلال تحليل فقرات المقياس احصائيا ،كما تم استخراج الثبات للمقياس عن طريق التجزئة النصفية وعن طريق الفا كرونباخ لعينة مكونة من (40) فردا، حيث تبين ان معامل الثبات عن طريق التجزئة

النصفية هو (0.69) وبعد تصحيحه بمعادلة سبيرمان براون بلغ (0.81) اما معامل كرونباخ الفا فقد بلغ (0.91) وهو معامل ثبات عالي يمكن الركون اليه.

التطبيق النهائي:

بعد استخراج الصدق الظاهري وصدق البناء لفقرات المقياسين، أصبح المقياسان جاهزين للتطبيق النهائي، وقد تم ذلك دفعة واحدة على عينة البحث المؤلفة من (100) فرد من طلبة كلية التربية الاساسية.

خامسا :الوسائل الإحصائية:

1- معامل ارتباط بيرسون لإيجاد صدق البناء, ودرجة اتساق الفقرات.

2- معادلة سيبرمان- براون للتجزئة النصفية.

3- استخدم الاختبار التائي لعينتين مستقلتين لاستخراج القوة التميزية لفقرات المقياسين عن طريق الحقيبة الاحصائية للعلوم الاجتماعية SPSS

4- معادلة كرونباخ الفا لاستخراج الثبات.

5- الاختبار التائي لعينة واحدة لحساب دلالة الفروق متغيري البحث.

عرض النتائج:

عرضت في هذا الفصل النتائج وتفسيرها ومناقشتها واستنتاجاتها وتوصيات ومقترحات، كما يأتي:

الهدف الأول :

التعرف على مستوى اضطرابات ما بعد الضغوط الصدمية لدى طلبة الجامعة ، ولأجل تحقيق هذا الهدف قام الباحث باستخدام الاختبار التائي لعينة واحدة لاستخراج النتائج ،والجدول (7) يوضح ذلك:

جدول (7)

نتائج الاختبار التائي المحسوب والنظري لمقياس اضطرابات مابعد الضغوط الصدمية

العينة	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الفرضي	درجة الحرية	القيمة التائية المحسوبة	مستوى الدلالة (0.05)
100	189.9800	35.22481	201	99	-3.128	غير دالــة

يتضح من النتائج أعلاه عدم وجود فرق دال احصائيا في متغير اضطرابات ما بعد الضغوط الصدمية ، ويعزو الباحث هذه النتيجة الى ان افراد العينة بالرغم من الضغوطات التي يواجهونها اثناء حياتهم الا انهم استطاعوا التكيف معها بسبب واقع الحال الذي يحتم عليهم ذلك، نتيجة استخدام استراتيجيات للتعامل مع هذه الضغوط خاصة ان افراد الشعب العراقي اعتادوا الأزمات، اضافة الى ان الدعم الاجتماعي وتماسك العلاقات الاجتماعية واتساعها يشكل حزاما امنا يحمي الفرد ويمنع بعض التآزم المرتبط بضغوط الكارثة ،كما ان لغياب هذا الدعم أو ضعفه يفاقم من تأثير الصدمة ، وتتفق هذه النتيجة مع دراسة (حسين 2013) وتختلف مع (دراسة الكبيسي2007)

الهدف الثاني:

التعرف على مستوى التشوهات المعرفية لدى افراد العينة ، ولأجل تحقيق هذا الهدف استخدم الباحث الاختبار التائي لعينة واحدة لاستخراج النتائج وكما موضح في الجدول (8)

جدول (8)

نتائج الاختبار التائي المحسوب والنظري لمقياس التشوهات المعرفية

العينة	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الفرضي	درجة الحرية	القيمة التائية المحسوبة	مستوى الدلالة (0.05)
100	102.3400	12.98812	106	99	-8.977	غير دالة

تشير النتائج أعلاه إلى عدم وجود فرق دال احصائيا ، ويفسر الباحث هذه النتيجة الى ان انخفاض التشوهات المعرفية يرجع الى التنشئة الاجتماعية الايجابية خلال مرحلة الطفولة المبكرة لكون التشوهات المعرفية تبدأ من هذه المرحلة ، عندما تبدأ المخططات المعرفية بالتكون من خلال الوالدين بشكل اساسي والافراد المحيطين بالطفل والتفاعل مع البيئة المحيطة فإذا كانت البيئة ايجابية ومنطقية بالتفكير كان المخططات المعرفية لدى الفرد خالية من التشوهات المعرفية ،وهذا ما اكد عليه (كورين 2008) ان المخططات المعرفية تعمل كموجهات للفرد وتبدأ بالتشكل منذ الطفولة المبكرة من خلال الوالدين ، وان المعتقدات المركزية المتمثلة بالأفكار عن الذات والناس والعالم هي الاساس الذي تبنى عليه المعتقدات الاخرى (الوسطى والتلقائية) ،وانها تنمو في مرحلة الطفولة ،واكد (جي 2012) على ان المعتقدات الوسطى تتأثر بالمعتقدات المركزية ويعززها المجتمع من خلال المدرسة والاصدقاء ،و هذه النتيجة تتفق مع دراسة (العصار 2015) ولكنها تختلف مع دراسة (الهيتي 2018)

الهدف الثالث:

التعرف على العلاقة الارتباطية بين اضطرابات ما بعد الضغوط الصدمية وعلاقتها بالتشوهات المعرفية لدى افراد العينة ،وقد استخدم الباحث معامل ارتباط بيرسون في المعالجة وتبيين وجود ارتباط دال والجدول (9) يوضح ذلك.

جدول (9)

العلاقة بين اضطرابات مابعد الضغوط الصدمية والتشوهات المعرفية لدى افراد العينة

المتغيرات	العينة	معامل الارتباط	مستوى الدلالة 0.05
اضطراب مابعد الصدمة التشوهات المعرفية	100	0.132	دالة

ونلاحظ من الجدول أعلاه وجود علاقة ايجابية طردية ضعيفة دالة بين درجات أفراد العينة على المقياسين ، بمعنى انه كلما زادت اضطرابات ما بعد الضغوط الصدمية زادت التشوهات المعرفية لدى افراد العينة ، ويفسر الباحث هذه النتيجة بأن الاحداث والمواقف الصادمة التي تعرض لها الطلبة والتي انعكست على الناحية النفسية والاجتماعية والشخصية ، ادت الى ظهور تغيرات نفسية وفسيولوجية وسلوكية بالنسبة للطلبة تنوعت اشكالها حسب

طبيعة استقبالها من قبل الطلبة وحسب قدرة الدفاع النفسي لديهم ولذلك فإن من ضمن هذه الانعكاسات كانت التشوهات المعرفية، فالفرد في حالات الضغوط الصدمية يتميز بالمبالغة في تفسير المواقف مما يؤدي الى إثارة مشاعر من الخوف والتوتر ،وقد يؤدي ذلك في النهاية الى تفكير كارثي وهو احد مظاهر التشوهات المعرفية ، ومن ناحية أخرى فإن التشوهات المعرفية قد تسبب معاناة الفرد من القلق ،وذلك حينما يتصور أن الآخرين أقل موضوعية وعدلا، وهذا التصور يجعلهم يعتقدون أن تفسيرات الافراد خاطئة.

التوصيات:

1- تنظيم ورش عمل او دورات تدريبية بشكل دوري للطلبة تستهدف تنمية القدرة على تجنب الصدمات و التعامل مع الضغوط التي يواجهونها بشكل ايجابي.

2- تقديم برامج وقائية لتنمية المهارات الشخصية التي تقوي بدورها البناء النفسي للفرد ومن ثم مواجهة المشكلات بصورة ايجابية بلا أي تشوهات المعرفية.

3- الافادة من أدوات البحث الحالي في تفعيل دور المرشدين التربويين في المدارس لتشخيص الحالات المتطرفة من العنف المدرسي والتسويف الاكاديمي والتمرد والاضطرابات ووضع استراتيجية مناسبة للتعامل معها في الوقت المناسب.

المقترحات:

1- دراسة الصدمات النفسية وعلاقتها بمتغيرات اخرى كالتمرد النفسي، الصحة النفسية ، الاداء الوظيفي، الاخفاق المعرفي.

2- دراسة التشوهات المعرفية وعلاقتها بمتغيرات اخرى كسوء التوافق الزواجي ، قلق التصور المعرفي، التسويف الاكاديمي.

المصادر:

بيك ، ارون(2000) العلاج المعرفي السلوكي والاضطرابات الانفعالية ،ترجمة عادل مصطفى ،دار الافاق العربية ،القاهرة.

جي ، هوفمان (2012) العلاج المعرفي السلوكي المعاصر ،ترجمة مراد عيسى ،دار الفجر للنشر والتوزيع ،مصر.

حسين، بلقيس عبد (2013) اضطراب ما بعد الضغوط الصدمية وعلاقته بالقلق الاجتماعي لدى المراهقين ،مجلة الفتح ،العدد الخامس والخمسون.

الخواجة ،عبد الفتاح محمد (2011) الوحدة النفسية وعلاقتها باضطراب ضغط ما بعد الصدمة لدى عينة من طلبة كلية التربية بجامعة السلطان قابوس ،مجلة جامعة الشارقة للعلوم الانسانية والاجتماعية، مجلد 8،العدد 1.

ريبر ، ارثر اس، ريبر ، ايملي (2008) المعجم النفسي الطبي ، ترجمة الدكتور عبد العلي الجسماني والدكتور عمار الجسماني،ط1 ، الدار العربية للعلوم ناشرون، بيروت.

السنيدي، خالد (2013) التشويهات المعرفية وعلاقتها بسمة الانبساط والانطواء لدى متعاطي المخدرات والمعافين منه ، جامعة نايف العربية للعلوم الامنية ،السعودية.

صالح، قاسم حسين (2002) اضطرابات ما بعد الضغوط الصدمية ،مجلة الآداب، العدد 58، جامعة بغداد.

عبد الرحمن ، محمود السيد (2000) علم الامراض النفسية والعقلية ، ط1 ، موسوعة الصحة النفسية ، دار قباء للتوزيع ، القاهرة.

العصار، اسلام اسامة محمود (2015) التشوهات المعرفية وعلاقتها بمعنى الحياة لدى المراهقين في قطاع غزة ، رسالة ماجستير ،الجامعة الاسلامية ، غزة.

عنب ، جمال (2005) مستوى الشعور بالاغتراب والتشوه المعرفي لدى المعلمين العاملين وغير العاملين ، رسالة ماجستير بجامعة المنصورة ، مصر.

القريشي ، ختام شياع غاوي (2014) التشوهات المعرفية لدى طلبة المرحلة المتوسطة ، رسالة ماجستير غير منشورة، الجامعة المستنصرية.

كحلة ، الفت (1998) العلاج المعرفي السلوكي والعلاج السلوكي عن طريق التحكم الذاتي لمرضى الاكتئاب ،دار ايرك للطباعة والنشر والتوزيع ،القاهرة.

كوروين، بيرني رودل ، ستيفن ، بيتر بالمر(2008) العلاج المعرفي السلوكي المختصر، ترجمة محمود مصطفى، دار ايتراك للطباعة والنشر والتوزيع ،القاهرة.

مجيد، سوسن شاكر (2011) اضطرابات الضغوط ما بعد الصدمية التي يعاني منها اعضاء هيئة التدريس في الجامعات العراقية، مجلة الفتح ،العدد السابع والاربعون.

مليكة، لويس(1990)العلاج السلوكي وتعديل السلوك ، دار القلم للنشر والتوزيع ،الكويت.

الموسوي، محمد صادق (1993) الاسرة المتضررة والمتغيرات النفسية ، مكتب الانماء الاجتماعي ،الكويت.

الهويش، ريما (2010) الاحكام التلقائية عن الذات والعدوان والعدائية لدى عينة من النساء المعنفات وغير المعنفات بمحافظة جدة، رسالة ماجستير ،جامعة ام القرى ،السعودية .

الهيتي، تيسير عمر (2018) البناء المعرفي وعلاقته بالتشوهات المعرفية لدى الطلبة النازحين، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية للعلوم الانسانية ، جامعة الانبار.

References

-Abdel-Rahman, Mahmoud El-Sayed (2000) Psychiatry and Mental Illness, 1st ed., Encyclopedia of Mental Health, Dar Kebaa Distribution, Cairo.

Al - Hoyesh, Rima (2010) Automatic self - sufficiency, aggression and hostility in a sample of battered and non - violent women in Jeddah, Master Thesis, Umm Al - Qura University, Saudi Arabia.

Al - Khawaja, Abdul - Fattah Mohammed (2011) Psychological Unit and its relationship to post - traumatic stress disorder in a sample of students of the Faculty of Education at Sultan Qaboos University, Journal of the University of Sharjah for Humanities and Social Sciences, Volume 8, Issue 1.

Al Assar , Islam Osama Mahmoud (2015) Cognitive Disorders and its Relationship to the Meaning of Life among Adolescents in the Gaza Strip, Master Thesis, Islamic University, Gaza.

ALHity, Taysir Omar (2018) Cognitive Structure and its Relationship to Cognitive Disorders among Displaced Students, Unpublished Master Thesis, Faculty of Education for Human Sciences, Anbar University.

Al-Quraishi, Khatam Shiaa Ghawi (2014) Cognitive Distortions among Middle School Students, Unpublished Master Thesis, Mustansiriya University.

Al-Sindi, Khalid (2013) Cognitive distortions and their relationship with the phenomenon of extinctions and introversion among drug abusers and drug addicts, Naif Arab University for Security Sciences, Saudi Arabia.

American Psychiatric Association (1994). Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (3rd. ed.), Washington , D. C.

Beek, Aaron (2000) Cognitive Cognitive Therapy and Emotional Disorders, by Adel Mustafa, Dar Al-Afaq Arabiya, Cairo.

Clemmer, Kate(2009) Cognitive Distortions: Define, Discover & Disprove , The Center for Eating Disorders Blog .

Corwin, Bernie Rodell, Stephen, Peter Palmer (2008) Cognitive Cognitive Therapy, translated by Mahmoud Mustafa, Dar Itrak for Printing, Publishing and Distribution, Cairo.

Enab, Jamal (2005) Level of feeling of alienation and deformation of teachers working and non-working, a master's degree, Mansoura University, Egypt.

Foa , E. B. ; Skeketee , G& .Olasov , R. B. (1989) . Behavioural / cognitive conceptualizations of post-traumatic stress disorder. Behaviour Therapy.

Hussein, Balqis Aed (2013) Post-traumatic stress disorder and its relation to social anxiety among adolescents, Al-Fath magazine, No. 55.

J., Hoffman (2012) Contemporary Cognitive Therapy, Translated by Murad Issa, Dar Al Fagr Publishing and Distribution, Egypt.

Kahla, Al-Fatt (1998) Cognitive Behavioral Therapy and Behavioral Therapy by Self-Control of Depression Patients, Dar EIRC for Printing, Publishing and Distribution, Cairo.

Majid, Sawsan Shaker (2011) Post-traumatic stress disorder suffered by faculty members in Al-Arab universities, Issue 47.

Malika, Lewis (1990) Behavioral Therapy and Behavior Modification, Dar Al Qalam Publishing and Distribution, Kuwait.

Moussawi, Mohamed Sadiq (1993) Affected Family and Psychological Variables, Office of Social Development, Kuwait.

Reaper, Arthur S., Reaper, Emily (2008) Psychological Dictionary, translated by Dr. Abdel-Ali Al-Jasmani and Dr. Ammar Al-Jasmani, 1st ed., Arab Science Publishers, Beirut.

Saleh, Kassem Hussein (2002) Post-traumatic stress disorder, Journal of Arts, No. 58, University of Baghdad.

World Health Organization (1992) The ICD-10 Classification of mental and behavioural disorders. Geneva: Oxford University Press.