

## **التشوهات المعرفية والمرونة العقلية والوعي الانفعالي والصلابة النفسية كمنبئات بقلق التصور المعرفي لدى طلاب المرحلة الجامعية**

**ملخص البحث:**

يهدف البحث الحالي إلى الكشف مقدار القيمة التنبؤية لكلا من التشوهات المعرفية والمرونة العقلية والوعي الانفعالي والصلابة النفسية للتنبؤ بقلق التصور المعرفي لدى طلاب المرحلة الجامعية. شملت عينة الدراسة الفعلية (٢٨٦) طالبا جامعيًا ممن يدرسون بكلية الآداب والعلوم الإنسانية بجامعة الملك عبد العزيز. أشارت نتائج البحث إلى أنه أي يمكن تفسير ما يقارب (٤٨,٩%) من التباين على متغير قلق التصور المعرفي لدى طلاب المرحلة الجامعية، وذلك بمعرفة متغيرات التشوهات المعرفية والمرونة العقلية والوعي الانفعالي والصلابة النفسية. توصى الدراسة الحالية بضرورة تنبئ استراتيجيات ارشادية تعنى بتعديل التشوهات المعرفية وتنمية الوعي الانفعالي والصلابة النفسية والمرونة العقلية في الابنية الشخصية لطلاب المرحلة الجامعية.

**Cognitive Distortions, Mental Flexibility, Emotional Awareness, and Psychological Hardness as Cognitive Conception anxiety predictors among undergraduates.**

**Dr. Abdulrahman D. Alzahrani**

**Associate professor of clinical psychology**

**Department of Psychology**

**King Abdulaziz University, Jeddah, KSA**

**Abstract;**

The current study is aiming to show the predictive values of the current cognitive distortions, mental flexibility, emotional awareness, and psychological hardness to predict cognitive conception anxiety among undergraduates in King Abdulaziz University. A total of 286 undergraduate students were recruited for this purpose after signing informed consent forms. The results revealed that model can interpret (48.9%) of the variance on the cognitive conception anxiety variable in presence of the examined factors. The present study recommends that more guiding strategies should be taken into account to amend cognitive distortions and to improve emotional awareness, psychological hardness, and mental flexibility in the personality structures of under grate students.

## المقدمة:

في مجال الاضطرابات والمشكلات النفسية، تعتبر النظرية المعرفية من اهم الاطر النظرية التي ساهمت في بلورة الكثير من التصورات والافتراضات الاكثر واقعية في مجال وصف وفهم وعلاج كل ما يتعرض حياة الافراد بشتى مراحلهم وخصائصهم النمائية والعمرية والتعليمية. وكما هو معلوم يعتبر طلاب المرحلة الجامعية من الشرائح المجتمعية التي حظيت باهتمام واسع من قبل الكثير من الباحثين في مجال الصحة النفسية بهدف تحقيق المساهمة الفعالة في تقديم كافة خدمات الرعاية النفسية وصولا لتحقيق اهداف المجتمع وفق ما حددته الاهداف الامتائية التي اقرتها منظمة الامم المتحدة.

يرى (Ooi; Henderson & Cheon, 2018) أن القلق Anxiety احد الاضطرابات المزاجية الشائعة الشائع انتشارها مقارنة مع اضطرابات القلق الأخرى إذ بلغت نسبة من يعانون من القلق حوالي (٣٥٪) من المجموع الكلي ممن يعانون من الاضطرابات النفسية المصنفة وفقا للدليل التشخيصي والإحصائي الخامس للاضطرابات النفسية (Khan, et al, 2015)، ويعد قلق التصور المعرفي واحداً من أكثر أنواع القلق التي يصعب فهمها او يتم تشخيصها بشكل خاطئ؛ بسبب عدم منطقيته، كما انه يعد من أكثر انواع القلق انتشاراً لدى طلاب المرحلة الجامعية إذ تتراوح نسبة من يعانون من قلق اضطراب قلق التصور المعرفي من طلاب الجامعة في هذه المرحلة (٣٦%) وهي تشكل نسبة خطيرة عالية قد تهدد معايير السلامة النفسية الشخصية والمجتمعية التي اكدت عليها منظمة الصحة العالمية.

ويعرف (Baldwin, et al, 2016) قلق التصور المعرفي بأنه حالة من القلق المفرط غير الواقعي يصعب السيطرة عليه، ويؤثر على حياة الفرد بشكل واضح، يرتكز حول شعور الفرد بعدم قدرته على تفسير وادراك وتوقع الاحداث المستقبلية، وعدم القدرة على التعامل مع المشكلات وصعوبة ايجاد حلول لها، والشعور بعدم الامان، وفراط الحساسية، والتطرف في الاحكام على المواقف.

وفي ضوء اعتبار قلق التصور المعرفي احد اشكال اضطراب القلق، يشير (Stein, et al, 2017) أن هذا النوع من المشكلات النفسية عادة ما يصاحبه عدة أعراض تتمثل في: (١) أعراض انفعالية تشمل مشاعر الخوف على نحو مبالغ فيه (٢) أعراض معرفية تشمل وجود مغالطات منطقية واستدامة اللجوء الى استراتيجيات تفكير غير واقعية وغير عقلاني تتمحور حول التوقع السيئ تجاه الأحداث المستقبلية (٣) أعراض جسدية تشمل ظهور مجموعة واسعة من الاختلالات الفسيولوجية والبيولوجية كعدم انتظام في ضربات القلب والتنفس والتعرق والدوار، بالإضافة

لاضطرابات الجهاز الهضمي(٤) أعراض سلوكية تتمثل في تجنب الأماكن أو المواقف أو الأشخاص الذين تسببون بالكثير من القلق.

ويشير (Carpenter,et al, 2018) إلى أن قلق التصور المعرفي يعد نتيجة مباشرة للطريقة التي يفكر بها الفرد في داخله وليس بالضرورة لخصائص خارجية مهددة، ويتسم تفكير الفرد الذي يعاني من القلق المعرفي بالمبالغة وتوقع الخطر وقد يتعلم الأفراد طرقا واتجاهات للتفكير خاطئة وبالتالي فالمواقف المختلفة التي يمرون بها تسبب لديهم القلق المعرفي.

ويرى (Villab,et al, 2018) أن قلق التصور المعرفي يحدث نتيجة سوء ادراك الفرد للمواقف والأحداث والمثيرات التي تواجهه وذلك كنتيجة لوجود نقص في الخبرات المعرفية اللازمة لمواجهة المواقف المختلفة. هذا وذكر (Daitch, 2018) أن قلق التصور المعرفي يتضمن ثلاث ركائز نظرية تشكل بمجموعها هذا المفهوم، وهي (١) العجز عن تفسير الأحداث والمواقف (٢) العجز عن التنبؤ بالأحداث المواقف (٣) العجز عن التوقع بالمستقبل.

وفي ذات السياق، يرى (Shafra,et al 2018) أن ادبيات البحث التي تناولت مفهوم القلق المعرفي اشارت الى أن هذا النوع من المشكلات النفسية يتضمن أربع ابعاد وجدانية، وهي (١) الشعور بالذنب، ويكون نتيجة لما ارتكبه الفرد من أفعال غير مرضية، مما يشكل أساسا في تكوين القلق المعرفي لديه. (٢) التهديد، فالفرد يكون عرضة وبشكل متواصل للمواقف المهددة له نتيجة لعوامل نفسية كالعجز والفشل والحرمان التي تؤدي بدورها إلى حالة من القلق. (٣) العدوانية، يمثل العدوان مصدرا من مصادر القلق والخطر الذي يواجهه الفرد في المواقف المختلفة. (٤) الخجل، يعد الخجل مصدرا من مصادر القلق، إذ يتداخل مع وظائف وقدرات الفرد المعرفية أثناء مواجهته للمواقف التي يتعرض لها.

ويذكر (Sarris.,Stough &Bousman, 2015) أن العديد من الادبيات التي تناولت قلق التصور المعرفي اشارت الى أن هناك ثمة عناصر أساسية تتسبب في نشوء هذا الاضطراب ومنها (١) عدم احتمال المجهول، وتتمثل بميل نحو التفسيرات السلبية الكارثية التي تعتبر سمة استعداد للقلق لدى الفرد تتمحور حول عدم اليقين وعدم الثقة في القرار المتخذ وما يتبعهما من استمرار وجود حالة من غموض في ادراك معطيات المواقف مما يتسبب بتعزيز الانشغال الدائم لدى الفرد (٢) الاعتقاد بنفعية القلق نتيجة للارتباط بالمواقف والخبرات الذي يحدث كتعزيز للانفعال (٣) التوجه السلبي نحو المشكلات والمواقف الحياتية المختلفة (٤) التجنب المعرفي الذي يتمثل في مجموعة من الاستراتيجيات المعرفية الخاطئة الضمنية والظاهرة لتجنب الأفكار والمشاعر التي تحتوي على ادراك الخطر.

واستنادا على الافتراضات الأساسية للنظرية في مجال الاضطرابات النفسية يرى (Moriatis, 2018) أن قلق التصور المعرفي يعد محصلة نهائية لمجموعة من العوامل والمعتقدات المعرفية التي تؤدي دورا سلبيا في تشكيل منظومة غير عقلانية من الابنية والخبرات التي تعمل كمخططات معرفية يتم بموجبها تقييم المثيرات و المواقف المهدة والمحددة لمجموعة استجابات القلق وعدم كفاية الوظائف المعرفية في المواقف الحياتية المختلفة؛ لذلك اعتبر (الرحيلي، ٢٠١٨) التشوهات المعرفية Cognitive Distortions بمثابة احد المكونات والمبادئ الأساسية للنظرية المعرفية المفسرة للاضطرابات و الأمراض النفسية بشكل عام ولقلق بشكل خاص، وبالتالي فيه تمثل استجابة الفرد لأفكاره ومعتقداته من العوامل المؤثر على العمليات المعرفية المتعلقة بالمعاني المدركة والأحكام، أو التقييم أو الافتراضات المرتبطة بأحداث الحياة. ووفقا لـ Aaron Beck تعبر التشوهات المعرفية عن مجموعة من الأفكار السلبية والخاطئة والمنحازة التي تؤثر على في معالجة الفرد للمعلومات وتفسيراته للأشياء إما بالدحض أو التغاضي عنها أو المبالغة التي تسبب للفرد الشعور بالضيق والألم ومنها الفرد.

اتفق كلا من (العصار، ٢٠١٥؛ الرحيلي، ٢٠١٨) على أن الأطر المرجعية صنفت التشوهات المعرفية الى تسعة انواع، وهي: (١) التفكير الثنائي، يقصد به أن ينظر الفرد إلى الأحداث أو الناس وفق مبدأ الكل أو لا شيء. (٢) الاستنتاج الاعتباطي، هو استنتاج بدون دليل أو استنتاج مبني على أدلة ضعيفة، وتتمثل في إصدار الفرد أحكام على الأمور دون التحقق من الدليل. (٣) المبالغة والتقليل، وهو إعطاء الفرد قيمة أكبر أو أقل للأشياء والأحداث بحيث تختلف تلك القيمة عن تقييم الآخرين لهذه الأشياء والأحداث وعزوها للحظ. (٤) المنطق الانفعالي، ويقصد به أن الفرد يفهم أو يفسر الأمور أو يتخذ القرارات وفقاً لما يفضله أو يرتاح له أو يرغبه. (٥) لوم الذات والآخرين، ويقصد به لوم الفرد نفسه على أحداث حدثت وليس له ذنب بها، أو يقوم بالتركيز على الأشخاص الآخرين باعتبارهم مصدر مشاعره السلبية ويرفض تحمل المسؤولية في تغيير ذاته (٦) التفكير المثالي، ويقصد به أن يلزم الفرد نفسه أن يكون على درجة عالية من الكفاءة و المنافسة و أن ينجح ما يمكن أن يعتبر ذا أهمية و قيمة بدون أخطاء، وتتمثل في محاولة تحقيق الكمال في جميع جوانب حياته. (٧) المقارنات المجحفة، ويقصد بها أن يقارن الفرد نفسه مع الآخرين في ضوء معايير غير واقعية. (٨) الإفراط في التعميم والإيجابية، وهو تعميم الفرد لمشاعره ولخبراته الجزئية أو الفردية على الناس ككل وتصنيفهم تبعاً لذلك ومبالغته في إدراك الواقع بإيجابية والغفلة عما به من عقبات (٩) الأسئلة العقيمة، ويقصد بها أن يستمر الفرد في طرح الأسئلة الخاصة "ماذا لو حدث شيء ما؟ ماذا لو ارتكبت خطأ كبيراً؟

وفيما يتعلق بقلق التصور المعرفي والتشوهات المعرفية يظهر من خلال مراجعة الباحث لدراسة كل من ( Wilson; Bushnell & Rickwood, 2015; Hüseyin; Gökben & Elif, Kuru, et al, 2017; Hunger- 2018; Yazdanpanahi & Naseri, 2018; Moriatis 2018) ان التشوهات المعرفية تعتبر من العوامل المسببة لنشوء اضطراب القلق بشكل عام، كما أنها تعتبر عاملاً منبئاً بأعراض القلق.

وفي المقابل، ذكر (Cañas, et al, 2013) أن المرونة العقلية Mental Flexibility تعتبر من العوامل المكونة للقدرة على مواجهة الفرد للمواقف الحياتية المتباينة وما يترتب عليها من قرارات ونتائج لاحقة، وانها تشير لقدرة الفرد على التحول الذهني والتوافق مع مؤثرات البيئة المتغيرة، والقدرة على إنتاج حلول بديلة متعددة للمواقف الانفعالية الصعبة، والى القدرة على التكيف مع استراتيجيات تجهيز المعلومات لمواجهة ظروف جديدة وغير متوقعة.

ويرى (Chiu & Egner, 2017) أن المرونة العقلية تتضمن قدرة الفرد على تحليل عمليات التواصل الذهني والمعرفي بين الفرد ومثيرات البيئة النفسية كما أنها تعبر عن مدى الوعي بالبدائل المتضمنة في المواقف الحياتية، والرغبة في تكيف الموقف.

ويرى (Janka, 2017) أن الأفراد الذين يتصفون بامتلاك مرونة عقلية عالية هم الذين يقومون بتوليد ذاتي للمعارف والاستراتيجيات المعرفية التي تسهم في تخفيض وإدارة الضغوط النفسية من خلال التعديل في البنية المعرفية التي يستقبلونها في ضوء خبراتهم الانفعالية والاجتماعية السابقة بما يتناسب مع الموقف الحالي او المستقبلي، مما يساعدهم على التحرك الذهني في زوايا متعددة.

وفي مجال الاضطرابات النفسية يرى (Mogadama, et al, 2018) أنه يمكن تلمس أهمية المرونة العقلية من خلال استحضار أن الأفراد الذين لا يتمتعون بالمرونة العقلية عادة ما يكونون غير قادرين على استخدام أساليب واستراتيجيات معرفية او انفعالية او سلوكية فعالة في ادارة الضغوط والاحداث والمواقف المثيرة للانفعالية الضاغطة مما ينعكس سلبا على مكونات البناء والتماسك والتوازن الانفعالي لديهم، في حين ان الأفراد غير المرنين عقليا لا يستطيعون التعاطي والتعامل مع المواقف ومتطلباتها بشكل صحيح، وذلك من خلال عدم القدرة على إدماج الخبرات والاساليب واستدعائها في صورة تناسب مواقف الانفعالي.

وبشكل عام، يذكر (Chiu & Egner, 2017) أن المرونة العقلية تنقسم إلى:  
(١) المرونة التكيفية، ويقصد بها قدرة الفرد على تغيير الوجهة الذهنية التي ينظر من خلالها إلى حل المشكلات الانفعالية التي تواجهه، وتعكس هذه القدرة مستوى عملية

الجمود الذهني، كما تشير إلى قدرة الفرد على أن يظهر سلوكا ناجحا في مواجهته للمشكلة، وبذلك فإنه يتكيف مع المشكلة الجديدة بأوضاعها المتعددة، ومع الصور المختلفة التي تظهر عليها. (٢) المرونة التلقائية، ويقصد بها قدرة الفرد على السرعة في إنتاج أكبر عدد ممكن من الأفكار المتنوعة تجاه موقف معين.

وفيما يتعلق بالعلاقة بين قلق التصور المعرفي والمرونة العقلية، فإنها تظهر خلال مراجعة الباحث لدراسة كل من ( Wilson; Bushnell & Rickwood, 2017; Gökben& Elif, Hüseyin; Kuru, et al, 2015; Hunger- 2018; Yazdanpanahi & Naseri, 2018; Moriatis 2018) ان المرونة العقلية تعتبر من العوامل المعرفية المسببة في نشوء اضطراب القلق، كما أنها تعتبر عاملاً منبئاً بأعراض القلق.

وفي ذات السياق، يذكر (Smith, et al 2018) أن الوعي الانفعالي يعتبر احد المتغيرات النفسية الحديثة التي حظيت باهتمام المختصين في مجال وصف وفهم الاضطرابات والمشكلات النفسية خاصة في ضوء اعتباره احد مكونات الذكاء الانفعالي التي تضمن بين طياتها تحقيق التفاعل المتبادل بين الجوانب المعرفية والانفعالية بما يؤدي إلى فهم وضبط السلوك الإنساني.

ويرى (Athanasios & Papoutsis, 2018) أن اهتمام البحوث النفسية بمتغير الوعي الانفعالي لأنه يعتبر أحد المتغيرات المسؤولة عن تنظيم السلوكيات الوجدانية خاصة في مجال تناول وتكوين وتفسير المعلومات والمواقف ذات الطابع الانفعالي لتبدو منطقية وقابلة للتعامل السهل والميسر للاستجابات النفسية والسلوكية والمعرفية على نحو صحيح.

ويعتبر (Costa & Faria 2017) أن الوعي الانفعالي يعد أحد المفاهيم النفسية التي تعبر عن قدرة الفرد على تحديد ووصف انفعالاته الداخلية وإدراكها بدقة، والقدرة على معرفة كيفية الاستجابة لها، بالإضافة إلى القدرة على التمييز بين مشاعر الآخرين بما يسمح بالإيفاء بمتطلبات المواقف الحياتية الضاغطة والجديدة.

ويذكر (Cabello, et al, 2017) أن العديد من الأدبيات التي تناولت الوعي الانفعالي اشارت إلى أن هذا المفهوم يتكون من بعدين هما: (١) مكون الوعي بالانفعال ومدى تقبل الفرد له، كما يشير إلى مدى قدرة الفرد على تفهم مشاعره والإحساس بها، والقدرة على تحقيق وتنظيم مجموعة الاستنارات الداخلية لتحقيق التوازن النفسي. (٢) مكون الوعي بضبط الانفعال، ويشير إلى معرفة الفرد وإدراكه لما وراء انفعالاته وكيفية التعامل مع المثيرات والضغوط ومشاعره التي تسبب له الضيق والانزعاج بما يؤدي إلى تحسين وتعديل الانفعالات السلبية.

ويرى (Naseem, 2017) أن الاهداف النفسية التي تسعى اليها الخدمات النفسية المستندة على مهارة الوعي الانفعالي ضرورة تنمية الوعي الانفعالي لدى الافراد فيه تقوم على اعلاء قيمة تحمل الفرد للمسئولية عن التصرفات المرتبطة بانفعالاته ومشاعره والتعامل الإيجابي معها بما يحقق أقصى درجات جودة الحياة، وفي ذات السياق يرى (Petrides, 2017) ان الوعي الانفعالي يساعد الافراد على وضع أهدافاً واقعية لأنفسهم في ضوء الوفاء بمتطلبات التوازن المعرفي والانفعالي عند اتخاذ القرارات.

وفيما يتعلق بالعلاقة بين قلق التصور المعرفي والوعي الانفعالي، يظهر من خلال مراجعة الباحث لدراسة كل من (Castro-Sánchez, et al, 2018; Javier,et Sajjad ; Mumtaz & ;Nosheen, 2018;Kousha,et al, 2018؛ al, 2018؛ Petrides,et al, 2018؛ Brigid,et al, 2018) أن مختلف أبعاد الذكاء الانفعالي ولاسيما الوعي الانفعالي ترتبط سلبيا مع القلق، وان الوعي الانفعالي يعتبر منبئ بالقلق الذي طلاب المرحلة الجامعية.

وعلى نحو وثيق الصلة بالعوامل النفسية، يذكر (Su Eroz & Onat, 2018) أن الصلابة النفسية تعتبر أحد المفاهيم المرتبطة بسمات الشخصية التي تستخدم للدلالة على مجموعة المعتقدات الذاتية التي يحملها الفرد نحو قدرته على استخدام كل المصادر البيئية والنفسية المتاحة ليدرك ويفسر ويتعامل مع الضغوط النفسية وأحداث الحياة غير السارة.

ويتفق كل من (Hashemi., Ahadi& Yekta, 2018; Sandvik, et al, 2018) على أن أهمية الصلابة النفسية في مجال الاضطرابات والمشكلات النفسية تتمثل في قدرتها على تعزيز الثقة بالنفس، والكفاءة الذاتية، والانفتاح، وتعزيز التفاؤل، وتقدير الذات، والتكيف بالإضافة إلى تخفيف الشعور بالإجهاد والتوتر، والقدرة على تحويل المواقف الضاغطة إلى مواقف أقل تهديداً.

ويرى (Bartone; Valdes & Sandvik, 2017) أن دراسة الصلابة النفسية كسمة نفسية تعتبر من النقاط البحثية الجوهرية المعاصرة؛ وذلك في سبيل تحقيق أقصى درجات الصحة النفسية وتحسين قدرة الافراد على التعامل مع الضغوط البيئية المختلفة.

ويذكر (Mehrparvar, Moghaddam & Raghbi, 2018) إلى أن الصلابة النفسية تقوم على ثلاثة أبعاد، وهي: (أ) الالتزام، ويراد به مجموعة المعتقدات المرتبطة بقدرة الفرد على إدراك نسقه القيمي، وأهدافه، وتقدير إمكانياته ليكون قادراً على اتخاذ القرارات التي تدعم تكيفه، وتوازنه وتماسكه النفسي والعضوي. (ب) التحكم، ويراد به مجموعة المعتقدات المرتبطة بقدرة الفرد على توظيف الأنشطة

السلوكية ووالوجدانية، والمعرفية العليا للتحكم بالمواقف الضاغطة؛ على نحو يساهم في سلامة اتخاذ القرارات من بين مجموعة من المثيرات النفسية والبيئية. (ج)التحدي، ويراد به مجموعة المعتقدات المرتبطة بقدرة الفرد على قبول التغييرات الحياتية كضرورة حياتية أكثر من كونها مشكلة مهددة لحياته الحالية والمستقبلية.

ويشير ( Lambert; Lambert & Yamase2018) إلى أن أبعاد الصلابة النفسية تعتبر أبعاداً بنائية، ووظيفية مترابطة، ومتكاملة لا يمكن الاستعاضة ببعدها عن بقية الأبعاد الأخرى خاصة عند تقييم أحداث الحياة الضاغطة، وتقييم الاستراتيجيات والأساليب المناسبة لمواجهتها. ويرى (Yapra.; Güçlü & Ayyildiz,2018) أن الصلابة النفسية تعتبر بمثابة إطار تفسيري لدراسة القلق المعرفي ومصادر الضغوط النفسية؛ وبالتالي فهي تعتبر كمتغير وسيط بين منظومة التقييمات الذاتية للفرد للأحداث الضاغطة وبين استخدامه لاستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية.

وفيما يتعلق بالعلاقة بين قلق التصور المعرفي و الصلابة النفسية، يظهر من خلال مراجعة الباحث لدراسة كل من ( Castro-Sánchez, et al, 2018; Javier,et Sajjad ; Mumtaz & ;Nosheen, 2018;Kousha,et al, 2018 al,2018؛ Petrides,et al,2018؛ Brigid,et al,2018) أن الصلابة النفسية ترتبط سلبياً مع القلق، وأن الصلابة النفسية يعتبر منبئ بالقلق لدى طلاب المرحلة الجامعية.

مشكلة البحث:

اتفق كل من (Núñez-Peña; Suárez- ; Huntleya,etal 2016 Pellicioni & Bono,2016) على أن بحوث القلق بشكل عام وقلق التصور المعرفي بشكل خاص بحاجة ماسة إلى اطر تفسيرية أكثر شمولية تعتمد بالدرجة الأساس على تناول هذه المشكلة في ضوء اعتباره كما من أكثر انواع القلق انتشاراً لدى طلاب المرحلة الجامعية. وفي ظل استحضار ندرة البحوث التي تناولت قلق التصور المعرفي في البيئة العربية بشكل عام والمحلية بشكل خاص، تحددت مشكلة البحث الحالي في التساؤل الآتي:

س/١ ما مقدار القيمة التنبؤية لكلا من التشوهات المعرفية والمرونة العقلية والوعي الانفعالي والصلابة النفسية للتنبؤ بقلق التصور المعرفي لدى طلاب المرحلة الجامعية؟

أهداف البحث:

يهدف البحث الحالي إلى الكشف عن مقدار القيمة التنبؤية لكلا من التشوهات المعرفية والمرونة العقلية والوعي الانفعالي والصلابة النفسية للتنبؤ بقلق التصور المعرفي لدى طلاب المرحلة الجامعية.



## أهمية البحث:

تبرز أهمية البحث الحالي من خلال محاولته الإسهام في تحقيق هدف جودة خدمات الرعاية النفسية لطلاب المرحلة الجامعية، الذي تدعو إليه التوجهات النفسية، وذلك عبر استكشاف بعض أسباب قلق التصور المعرفي لدى طلاب المرحلة الجامعية، بما يهدف إلى معالجة ارتفاعات نسب انتشار مشكلة قلق بين صفوف طلاب المرحلة الجامعية، بالإضافة إلى معالجة تواضع خدمات الارشاد النفسي في مؤسسات التعليم العالي

## مصطلحات البحث:

- (١) التشوهات المعرفية: تعرف بأنها أفكار خاطئة أو منحازة بشكل متكرر تؤثر على كل من الحالة الانفعالية والسلوك. وتعرف إجرائياً بأنها: مجموع الدرجات التي يحصل عليها الفرد نتيجة إجابته على مقياس التشوهات المعرفية إعداد (العصار، ٢٠١٥).
- (٢) المرونة العقلية: تعرف بأنها قدرة الفرد على إنتاج حلول بديلة متعددة للمواقف الصعبة، والى القدرة على التكيف مع استراتيجيات تجهيز المعلومات لمواجهة ظروف جديدة وغير متوقعة وتعرف إجرائياً بأنها مجموع الدرجات التي سيحصل عليها المفحوص نتيجة إجابته على مقياس المرونة العقلية إعداد عبد الوهاب (٢٠١١).
- (٣) الوعي الانفعالي: يعرف بأنه قدرة الفرد على تحديد ووصف انفعالاته الداخلية وإدراكها بدقة، والقدرة على معرفة كيفية الاستجابة لها، بالإضافة الى القدرة على التمييز بين مشاعر الآخرين بما يسمح بالإيفاء بمتطلبات المواقف الحياتية الضاغطة والجديدة. وتعرف إجرائياً بأنها مجموع الدرجات التي يحصل عليها الفرد نتيجة إجابته على استبيان الوعي الانفعالي إعداد الباحث.
- (٤) الصلابة النفسية: تعرف بأنها القدرة على فهم الظروف الخارجية بدقة واتخاذ قرار مرغوب فيه حول النفس، فهي سمة شخصية معقدة تتكون من ثلاثة مكونات الالتزام التحكم والتحدي. وتعرف إجرائياً بأنها مجموع الدرجات التي يحصل عليها الفرد نتيجة إجابته على مقياس الصلابة النفسية الصورة المعدلة من إعداد مخيمر (٢٠٠٢).
- (٥) قلق التصور المعرفي: يعرف بأنه حالة من القلق المفرط غير الواقعي يصعب السيطرة عليه، ويؤثر على حياة الفرد بشكل واضح، يركز حول شعور الفرد بعدم قدرته على تفسير وإدراك وتوقع تفسير الأحداث والمواقف والتنبؤ بها والعجز عن

التوقع المستقبلي. ويعرف إجرائياً بأنها مجموع الدرجات التي يحصل عليها الفرد نتيجة إجابته على من استبيان قلق التصور المعرفي إعداد الباحث.

#### منهج البحث وإجراءاته:

منهج الدراسة: قام الباحث باستخدام المنهج الوصفي الارتباطي لمناسبته لأهداف البحث.

عينة الدراسة: شملت عينة الدراسة الفعلية (٢٨٦) طالبا جامعيًا ممن يدرسون بكلية الآداب والعلوم الإنسانية بجامعة الملك عبد العزيز، تم اختيارهم بطريقة عشوائية؛ بناء على موافقتهم ورغبتهم بالمشاركة في إجراءات البحث. والجدول (١) يوضح توزيع أفراد عينة البحث في ضوء التخصص والمستوى الدراسي.

جدول (١) توزيع أفراد عينة الدراسة الفعلية حسب متغيري التخصص والمستوى الدراسي.

المجموع	المستوى الدراسي					التخصص الدراسي
	الثالث	الرابع	الخامس	السادس	السابع	
١٣٦	٢٥	٢٣	٣٠	٢٧	٣١	علم النفس
٧٥	١٢	١٠	٢٥	١٩	٩	علم الاجتماع
٧٥	٢٢	١٨	١٠	١٧	٨	اللغات الأوروبية
٢٨٦	٥٩	٥١	٦٥	٦٣	٤٨	المجموع
	%٢٠,٦	%١٧,٨	%٢٢,٧	%٢٢,٠	%١٦,٨	النسبة المئوية

ادوات البحث:

اولاً: استبيان قلق التصور المعرفي: (اعداد الباحث)

نظراً لعدم توفر أداة بحثية سواءً في البيئتين المحلية أم العربية تعنى بقياس قلق التصور المعرفي، وبعد مراجعة الباحث للتصورات النظرية الخاصة بقلق التصور المعرفي ووفقاً لأهداف البحث الحالي قام الباحث بإعداد هذا الاستبيان الذي تكون في صورته الأولية من (٢٤) عبارة تتم الإجابة على عبارات المقياس وفق التدرج الخماسي (منخفض جداً - منخفض - متوسط - مرتفع - مرتفع جداً).

### الخصائص السيكومترية لاستبيان قلق التصور المعرفي:

(١) صدق المحكمين: قام الباحث بعرض (٢٤) عبارة تمثل الصورة الأولية لاستبيان قلق التصور المعرفي على (٩) محكمين من المختصين في الصحة النفسية والقياس والتقويم النفسي لاستطلاع آرائهم حول مدى مناسبة عبارات الاستبيان. وبالاعتماد على صدق المحكمين لتقرير مدى قبول تعديل صياغة العبارة أو حذفها أو الإبقاء عليها في الاستبيان ، تم تعديل صياغة (٨) عبارات وحذف (٦) عبارات لعدم صلاحيتها بحسب آراء المحكمين ،وبذلك استقرت الصورة الأولية للاستبيان على (١٨) عبارة تقيس قلق التصور المعرفي.

(٢) الصدق العاملي: بعد حذف وتعديل العبارات غير المناسبة بحسب آراء المحكمين؛ قام الباحث بالتحقق من الصدق العاملي لعبارات الاستبيان البالغة عددها (١٨) عبارة على أفراد العينة الاستطلاعية التي شملت (٩٠) طالبا جامعيًا ممن يدرسون بجامعة الملك عبد العزيز. وباستخدام أسلوب التحليل العاملي Factor Analysis بطريقة المكونات الأساسية مع تدوير المحاور Principal Components بطريقة الفاريماكس Varimax، والجدول (٢) يوضح أرقام عبارات المقياس و تشبعاتها، بعامل قلق التصور المعرفي.

جدول (٢) يوضح أرقام عبارات المقياس و تشبعاتها، بعامل قلق التصور المعرفي.

٩	٨	٧	٦	٥	٤	٣	٢	١	أرقام العبارات
٠,٥٠١	٠,٥٤٤	٠,٢٤٠	٠,٦٣٠	٠,٦١٨	٠,١٤	٠,٥٦٦	٠,٧٥٠	٠,٦٢١	التشبع بالعامل العام
١٨	١٧	١٦	١٥	١٤	١٣	١٢	١١	١٠	أرقام العبارات
٠,٥٥٩	٠,٦٤٠	٠,٦٥١	٠,٤٨٦	٠,٦٤٩	٠,٥٨١	٠,١١١	٠,٦٩٠	٠,٢٩٠	التشبع بالعامل العام

أسفرت نتائج التحليل العاملي عن أن (١٤) عبارة كانت تشبعاتها أعلى من القيمة الإحصائية المتعارف عليها (٠,٣٥) ولتمتعها بقيم سالبة، وهذا أدى إلى استبعاد (٤) عبارات في حين تم الإبقاء على بقية عبارات المقياس، التي فسرت جميعها (٦٩,٧%) من التباين الكلي، والتي تجاوزت قيمة الجذر الكامن لكل منها الواحد الصحيح.

**كما قام الباحث بحساب ثبات استبيان قلق التصور المعرفي عن طريق حساب معامل ألفا كرونباخ على أفراد العينة الاستطلاعية، وبلغت قيمة معامل الثبات (٠,٧٩١) مما يطمئن الباحث من حيث سلامة استخدام استبيان قلق التصور المعرفي.**

**ثانياً: مقياس التشوهات المعرفية: اعداد العصار(٢٠١٥)**

قام العصار(٢٠١٥) بإعداد هذا المقياس الذي يستهدف تحديد التشوهات المعرفية. ويتكون المقياس من(٩) أبعاد وهي اولاً: التفكير الثنائي، وتقيسها العبارات (٣، ٤، ٥، ٦، ٧، ٨، ٩، ١٠). ثانياً: الاستنتاج الاعتيادي، وتقيسها العبارات (١١، ١٢، ١٣، ١٤، ١٥، ١٦، ١٧، ١٨، ١٩، ٢٠). ثالثاً: المبالغة والتقليل، وتقيسها العبارات (٢١، ٢٢، ٢٣، ٢٤، ٢٥، ٢٦، ٢٧، ٢٨، ٢٩، ٣٠، ٣١). رابعاً: المنطق الانفعالي، وتقيسها العبارات (٣٢، ٣٣، ٣٤، ٣٥، ٣٦، ٣٧، ٣٨) خامساً: لوم الذات والآخريين، وتقيسها العبارات (٣٩، ٤٠، ٤١، ٤٢، ٤٣، ٤٤، ٤٥، ٤٦) سادساً: التفكير المثالي، وتقيسها العبارات (٤٧، ٤٨، ٤٩، ٥٠، ٥١، ٥٢) سابعاً: المقارنات المحجفة، وتقيسها العبارات (٥٣، ٥٤، ٥٥، ٥٦، ٥٧) ثامناً: الإفراط في التعميم والإيجابية، وتقيسها العبارات (٥٨، ٥٩، ٦٠، ٦١، ٦٢، ٦٣، ٦٤، ٦٥، ٦٦، ٦٧، ٦٨) تاسعاً: ماذا لو" الأسئلة العقيمة، وتقيسها العبارات (٦٩، ٧٠، ٧١، ٧٢، ٧٣، ٧٤، ٧٥).

هذا وتم وضع ثلاثة اختيارات للإجابة عن كل عبارة من عبارات المقياس بطريقة ليكرت وذلك باختيار إجابة واحدة من بين ثلاث بدائل، وهي (دائماً، أحياناً، نادراً) وذلك من خبرة المفحوص الفعلية تجاه بنود هذا المقياس. ويتم تصحيح البنود عند إجابة المفحوص بوضع أوزان متدرجة، بحيث يعطي الخيار (يحدث دائماً) ثلاثة درجات، (يحدث أحياناً) درجتين (يحدث نادراً) درجة واحدة.

**الخصائص السيكومترية لمقياس التشوهات المعرفية:**

(١) الاتساق الداخلي: قام الباحث بحساب صدق مقياس التشوهات المعرفية على عينة استطلاعية(ن=٦٠) طالبا جامعيا ممن يدرسون بجامعة الملك عبد العزيز. وقد تم حساب معامل الاتساق الداخلي باستخدام مصفوفة الارتباطات بين ابعاد مقياس التشوهات المعرفية والدرجة الكلية وأشارت النتائج الى وجود علاقة ارتباطية موجبة وقوية ودالة احصائيا عند مستوى دلالة (٠,٠١) بين ابعاد مقياس التشوهات المعرفية والدرجة الكلية، إذ تراوحت معاملات الارتباط بين الابعاد التسعة المكونة لمقياس التشوهات المعرفية (التفكير الثنائي، الاستنتاج الاعتيادي، المبالغة والتقليل، المنطق الانفعالي، لوم الذات والآخريين، التفكير المثالي،

المقارنات المجحفة، الإفراط في التعميم والإيجابية، " ماذا لو " الأسئلة العقيمة). بين (٠,٣٥٩-٠,٥٨٧)، في حين تراوحت معاملات الارتباط بين الأبعاد الأربعة المكونة لمقياس والدرجة الكلية ما بين (٠,٥٢٢-٠,٦٠١).

(٢) ثبات المقياس: قام الباحث بإيجاد معامل الثبات لمقياس التشوهات المعرفية على عينة مكونة من (٦٠) طالبا وقد تم حساب معامل ثبات لاختبار باستخدام طريقة ألفا كرونباخ فوجد أنه يساوي (٠,٨٩٧) مما يطمئن الباحث لهذا المقياس من حيث سلامة استخدامه في البحث الحالي.

ثالثا: استبيان الصلابة النفسية: تقنين مخيمر (٢٠٠٢).

قامت Kobasa بإعداد استبيان الصلابة النفسية بصورته الأجنبية، وقام مخيمر (٢٠٠٢) بتقنيه للبيئة العربية، ويعد من الاستبيانات الشائع استخدامها في بيئة البحث الحالي؛ وهو عبارة عن استبيان يستهدف قياس التصورات الذاتية التي يحملها الفرد نحو قدرته على استخدام كل المصادر البيئية والنفسية المتاحة؛ ليدرك ويفسر ويتعامل مع الضغوط النفسية وأحداث الحياة الضاغطة. ويتكون الاستبيان من (٤٧) عبارة تقيس ثلاثة أبعاد، هي: (أ) بعد الالتزام وتقيسه العبارات: (١-٤-٧-١٠-١٣-١٦-١٩-٢٢-٢٥-٢٨-٣١-٣٤-٣٧-٤٠-٤٣-٤٦). (ب) بعد التحكم وتقيسه العبارات: (٢-٥-٨-١١-١٤-١٧-٢٠-٢٣-٢٦-٢٩-٣٢-٣٥-٣٨-٤١). (ج) بعد التحدي وتقيسه العبارات (٣-٦-٩-١٢-١٥-١٨-٢١-٢٤-٢٧-٣٠-٣٣-٣٦-٣٩-٤٢-٤٥-٤٧). تتم الإجابة عليها وفق التدرج الثلاثي (تنطبق على دائما - تنطبق على أحيانا - تنطبق على نادرا) وتصحح العبارات السابقة وفق (١-٢-٣)؛ في حين تصحح العبارات (٨-١١-١٦-٢١-٢٣-٢٥-٢٨-٣٢-٣٥-٣٦-٣٧-٣٨-٤٢-٤٦) بصورة عكسية.

الخصائص السيكومترية لاستبيان الصلابة النفسية:

(١) الاتساق الداخلي: قام الباحث بالتحقق من الاتساق الداخلي باستخدام مصفوفة الارتباطات وبين الأبعاد الثلاثة المكونة لاستبيان الصلابة النفسية (الالتزام، التحكم، التحدي) والدرجة الكلية للاستبيان على أفراد العينة الاستطلاعية (ن=٦٠) طالبا جامعا ممن يدرسون بجامعة الملك عبد العزيز. والجدول (٣) يوضح قيم معاملات الارتباط التي تم التوصل إليها.

جدول (٣) يوضح مصفوفة الارتباطات بين الأبعاد الأساسية المكونة لاستبيان الصلابة النفسية والدرجة الكلية

الدرجة الكلية للاستبيان	التحدي	التحكم	الالتزام	البعد
**٠,٧١٠	**٠,٥١١	**٠,٤٩٩	-	الالتزام
**٠,٦٥٨	**٠,٥٠٢	-	-	التحكم
**٠,٦٠٩	-	-	-	التحدي

تشير النتائج المبينة في جدول (٣) إلى أن الأبعاد الثلاثة المكونة لاستبيان الصلابة النفسية (الالتزام، التحكم، التحدي) حظيت بدرجة مقبولة من الاتساق الداخلي.

(٢) قام الباحث بحساب ثبات استبيان الصلابة النفسية عن طريق حساب معامل ألفا كرونباخ على أفراد العينة الاستطلاعية (ن=٦٠)، وبلغت قيمة معامل الثبات (٠,٩٧١) مما يطمئن الباحث من حيث سلامة استخدام استبيان الصلابة النفسية.

رابعاً: استبيان الوعي الانفعالي: اعداد الباحث.

نظراً لعدم توفر أداة بحثية سواءً في البيئتين المحلية أم العربية تعنى بقياس الوعي الانفعالي وبعد مراجعة الباحث لبعض الأدبيات المتعلقة الوعي الانفعالي قام الباحث بإعداد هذا الاستبيان، الذي تكون في صورته الأولية من (٢٥) عبارة تتم الإجابة عليها وفق التدرج الرباعي (غير موافق - موافق بدرجة قليلة - موافق بدرجة متوسطة - موافق بدرجة كبيرة جداً).

الخصائص السيكومترية لاستبيان الوعي الانفعالي:

(١) صدق المحكمين: قام الباحث بعرض عبارات الاستبيان الـ (٢٥) على (٨) محكمين من المختصين في علم الصحة النفسية، والإرشاد النفسي، والقياس والتقويم النفسي؛ لاستطلاع آرائهم حول مدى مناسبة عبارات الاستبيان. ووفقاً لرأي المحكمين تم تعديل صياغة (٨) عبارات، وحذف (٩) منها؛ لعدم صلاحيتها بحسب آراء المحكمين، وبذلك استقرت الصورة الأولية للاستبيان على (١٦) عبارة تقيس الوعي الانفعالي.

(٢) الصدق العاملي: بعد حذف وتعديل العبارات غير المناسبة بحسب آراء المحكمين؛ قام الباحث بالتحقق من الصدق العاملي لعبارات الاستبيان البالغة عددها (١٦) عبارة على عينة استطلاعية شملت (٧٦) طالباً جامعياً وباستخدام أسلوب التحليل العاملي Factor Analysis بطريقة المكونات الأساسية مع تدوير المحاور Principal

Components بطريقة الفاريماكس Varimax، والجدول (٤) يوضح أرقام عبارات الاستبيان و تشبعاتها، بعامل الوعي الانفعالي.

جدول (٤) يوضح أرقام عبارات الاستبيان و تشبعاتها، بالعامل الكامن

أرقام العبارات	١	٢	٣	٤	٥	٦	٧	٨
التشبع بالعامل العام	٠,٥٢١	٠,٦٤٣	٠,٦١٢	٠,٦٦٢	٠,٦٦٤	٠,٦٢١	٠,٦٢٣	٠,٦١٤
أرقام العبارات	٩	١٠	١١	١٢	١٣	١٤	١٥	١٦
التشبع بالعامل العام	٠,٧١٢	٠,٧٨١	٠,٥٤٢	٠,٥٢٣	٠,٥٣٢	٠,٦٧٣	٠,٦٨٤	٠,٧٦٣

يتبين من جدول (٤) أن جميع عبارات استبيان الوعي الانفعالي والبالغ عددها (١٦) عبارة كانت تشبعاتها أعلى من القيمة الإحصائية المتعارف عليها (٠,٣٥)، ودالة إحصائيا عند مستوى (٠,٠١) وجذرها الكامن بلغ (٣,١٧٥)؛ ولتمتعها بقيم سالبة تم الإبقاء على جميع عبارات الاستبيان.

(٣) قام الباحث بحساب معامل ثبات الاستبيان عن طريق حساب معامل ألفا كرونباخ على أفراد العينة الاستطلاعية (ن=٧٦) طالبا جامعا، وبلغت قيمة معامل الثبات (٠,٨٧٤) مما يطمئن الباحث من حيث سلامة استخدام هذا الاستبيان في البحث الحالي.

خامسا: مقياس المرونة العقلية: إعداد عبد الوهاب (٢٠١١)

قام عبد الوهاب (٢٠١١) بإعداد هذا المقياس بهدف قياس مدى تغير الوجهة الذهنية أو التنوع في الأفكار غير المتوقعة وتوليدها وتوجيهها وتحويل مسارها، بما يتناسب مع المثير أو متطلبات الموقف مع سلاسة التفكير وعدم الجمود الفكري. ويتكون المقياس من ٣٠ عبارة توزعت على بعدين هما: المرونة التكيفية وتقيسها العبارات من (١-١٥)، والبعد الثاني المرونة التلقائية وتقيسها العبارات من (١٦-٣٠).

الخصائص السيكومترية لمقياس المرونة العقلية في البحث الحالي:

(١) صدق المقياس: قام الباحث الحالي بالتحقق من صدق مقياس المرونة العقلية عن طريق حساب الاتساق الداخلي وذلك بتطبيق المقياس على أفراد العينة الاستطلاعية (ن=٦٠) طالبا جامعا ممن يدرسون بجامعة الملك عبدالعزيز و بحساب مصفوفة الارتباطات بين البعدين المكونين للمقياس بلغ معامل الارتباط بينهما (٠,٦٥٥)

في حين بلغ معامل ارتباطهما بالدرجة الكلية للمقياس على التوالي (٠,٥١٤ و ٠,٤٩٨) وجميعها كانت دالة إحصائياً عند مستوى (٠,٠١).

(٢) ثبات المقياس: قام الباحث الحالي بإيجاد معامل ثبات مقياس المرونة العقلية على أفراد العينة الاستطلاعية (ن=٦٠) طالباً جامعياً ممن يدرسون بجامعة الملك عبدالعزيز، وقد تم حساب معامل ثبات المقياس باستخدام طريقة ألفا كرونباخ فوجد أنه يساوي (٠,٩٠١) مما يطمئن الباحث لهذا المقياس من حيث سلامة استخدام مقياس المرونة العقلية.

#### نتائج البحث ومناقشتها:

نص تساؤل البحث الحالي على: مقدار القيمة التنبؤية لكلا من التشوهات المعرفية والمرونة العقلية والوعي الانفعالي والصلابة النفسية للتنبؤ بقلق التصور المعرفي لدى طلاب المرحلة الجامعية؟ وللإجابة على هذا التساؤل تم استخدام تحليل الانحدار المتعدد باستخدام طريقة Stepwise.

جدول (٥) يوضح نتائج تحليل الانحدار Multiple Regression Analysis باستخدام طريقة Stepwise

مستوى الدلالة	قيمة "ف"	متوسط المربعات	درجات الحرية	مجموع المربعات	مصدر التباين
٠,٠٠	٦٧,٠٩	٦٨٥٠,٢٤٥	٤	٢٧٤٠٠,٩٨٠	الانحدار (التأثير)
		١٠٢,١٠٢	٢٨١	٢٨٦٩٠,٦٩٨	البواقي
			٢٨٥	٥٦٠٩١,٦٧٨	المجموع

جدول (٦) يوضح قيمة معامل التحديد

الخطأ المعياري	معامل R المعدل	معامل التحديد (R <sup>2</sup> )	معامل R
١٠,١٠٤	٠,٤٨١	٠,٤٨٩	٠,٦٩٩



جدول (٧) يوضح انحدار المتغير التابع على المتغيرات المستقلة.

المتغيرات المستقلة	المعامل البائي B	الخطأ المعياري	بيتا Beta	قيمة "ت" دلالة	مستوى الدلالة
ثابت الانحدار	٢٧,٣٧٠	٤,٩٩٠		٥,٤٨	٠,٠٠
التشوهات المعرفية	١,١٨٠	٠,١٣١	٠,٤٣٧	٩,٠٣	٠,٠٠
المرونة العقلية	٠,٧٣٣	٠,١٠٨	٠,٦٩٧	٦,٨٠	٠,٠٠
الوعي الانفعالي	١,٢٣	٠,١٨١	٠,٣٧٩	٦,٧٨	٠,٠٠
الصلابة النفسية	٠,٨٠٠	٠,١٨٣	٠,٣٧٨	٤,٣٦	٠,٠٠

يتبين من الجدول (٥) أن معامل تحديد انحدار المتغير التابع (قلق التصور المعرفي) على المتغيرات المستقلة (التشوهات المعرفية والمرونة العقلية والوعي الانفعالي والصلابة النفسية) قد بلغ (٠,٤٨٩)، أي يمكن تفسير ما يقارب (٤٨,٩%) من التباين على متغير قلق التصور المعرفي لدى طلاب المرحلة الجامعية، وذلك بمعرفة متغيرات التشوهات المعرفية والمرونة العقلية و الوعي الانفعالي والصلابة النفسية، أما بالنسبة المتبقية والتي بلغت (٥١,١%) فيمكن أن تفسر بمعرفة متغيرات أخرى لم تدخل ضمن نطاق الدراسة الحالية. ويتضح من الجدول (٧) مقدار القيمة التنبؤية للمتغيرات المستقلة محل الدراسة على متغير النزاهة الأكاديمية، وعليه تكون معادلة الانحدار المقدره كما يلي:

$$\text{قلق التصور المعرفي} = (٢٧,٣٧٠) + \text{التشوهات المعرفية} (١,١٨٠) + \text{المرونة العقلية} (٠,٧٣٣) + \text{الوعي الانفعالي} (١,٢٣) + \text{الصلابة النفسية} (٠,٨٠٠).$$

وتظهر معادلة التنبؤ السابق عرضها نجاح متغيرات التشوهات المعرفية والمرونة العقلية و الوعي الانفعالي والصلابة النفسية في التنبؤ بقلق التصور المعرفي لدى طلاب المرحلة الجامعية، ويمكن تفسير هذه النتيجة وفق الآتي:

(أ) بالنسبة لمتغير التشوهات المعرفية كعامل منبئ بقلق التصور المعرفي لدى طلاب المرحلة الجامعية:

يتبين من الجدول (٧) أن متغير التشوهات المعرفية احتل المرتبة الأولى من حيث قدرته التنبؤية بقلق التصور المعرفي لدى طلاب المرحلة الجامعية. ويرجع الباحث هذه النتيجة إلى أن التشوهات المعرفية بما يحتويه من معايير ومعتقدات وتصورات معرفية

(تشمل التفكير الثنائي، الاستنتاج الاعتيادي، المبالغة والتقليل، المنطق الانفعالي، لوم الذات والآخرين، التفكير المثالي، المقارنات المجحفة، الإفراط في التعميم والإيجابية، الأسئلة العقيمة) تعتبر محددات معرفية تسهم في نشوء وتشكيل قلق التصور المعرفي بأبعاده الثلاثة (العجز عن تفسير الأحداث والمواقف، والعجز عن التنبؤ بالأحداث والمواقف، والعجز عن التوقع بالمستقبل) لدى طلاب المرحلة الجامعية، فهي تعمل على اعاقه الفهم العميق والصحيح والمنطقي لأبعاد المواقف والمثيرات الحياتية المختلفة، فمتغير التشوهات المعرفية لدى الشاب الجامعي لديه القدرة على عكس مستوى ثقافته وطبيعة ونمط النسق القيمي لديه، كما أن متغير يتميز بالقدرة على كشف مدى تمثل الشاب لقيم مجتمعه بصورة جيدة، ويرى الباحث أن هذه القدرة التفكيرية تساعد على تحديد معايير حل المشكلات التعليمية، والشخصية، والاجتماعية، والاقتصادية وفق نظم التشوهات المعرفية التي تشكل منظومة التفكير لدى الشاب الجامعي، خاصة في ظل اعتبار طلاب المرحلة الجامعية المشكلة المرتبطة بواقعه الحالي او المستقبلي عبارة عن صورة معدومة التوازن المعرفي الذي يجب إصلاحه عن طريق إعادة بناءه أو تشكيله، وعليه فإن التشوهات المعرفية قد تعتبر منظومة تسهم في تحريف المعايير التي يحتكم إليها الطالب الجامعي في تفسير الأحداث والمواقف، والتنبؤ بها إضافة عن العجز عن التوقع بالأحداث والمواقف المستقبلية، ومن المناسب التذكير بأن هذه المعرفة الأكاديمية من شأنها أن تلفت النظر إلى ضرورة اهتمام المختصين بمجال علاج الاضطرابات النفسية والتعديل السلوكي بإعادة بناء المعتقدات المعرفية لدى طلاب المرحلة الجامعية؛ لأنها تعتبر الركن الأساس في حماية أبناء هذه المرحلة من المشكلات النفسية والأخلاقية والاجتماعية والوظيفية والتعليمية التي عادة ما تترك طلاب المرحلة الجامعية وتجعلهم سلوكهم معتلاً ومضطرباً. ومن هنا تأتي أهمية رعاية نظم وطرق بناء وتنمية الأفكار والمعتقدات العقلانية والدفع بها إلى مستوى الممارسة النفسية النمائية إلى مراحل أعلى من النمو والتطور ولاسيما عند التسليم بمدى ارتباطها الوثيق بالصحة النفسية، إذ أن أغلب المشكلات النفسية والسلوكية والاجتماعية والأخلاقية غالباً ما تظهر في مرحلة المراهقة والشباب، ويتطلب هذا وجود أساليب إرشادية تقوم على تعديل وإعادة صياغة التشوهات المعرفية بهدف الوصول بالطالب الجامعي إلى المستويات العليا من التوافق النفسي التي تساعده على مواجهة الكم الكبير من الصراعات النفسية المضمنة في المواقف واحداث الحياة الضاغطة.

وبشكل عام تتفق النتيجة السابق عرضها مع ما أشارت إليه دراسة كل من (Kuru,et al,2017؛Wilson; Bushnell & Rickwood, 2015)؛ Hüseyin;Gökben& Elif, 2018; Yazdanpanahi & Naseri,

(Hunger-Schoppe, 2018; Moriatis2018) التي اعتبرت التشوهات المعرفية من العوامل المسببة لنشوء اضطراب قلق التصور المعرفي.

(ب) بالنسبة لمتغير المرونة العقلية كعامل منبئ بقلق التصور المعرفي لدى طلاب المرحلة الجامعية:

يتبين من الجدول (٧) أن متغير المرونة العقلية احتل المرتبة الثانية من حيث قدرته التنبؤية بقلق التصور المعرفي لدى طلاب المرحلة الجامعية. ويرى الباحث أن هذه النتيجة تعد منطقية ومتسقة مع ما أشارت إليه النتيجة السابقة التي تناولت التشوهات المعرفية، فالمرونة العقلية تعتبر نتيجة ومحصلة التشوهات المعرفية، وكنتيجة لانساق التفكير غير العقلاني والمرونة العقلية في منظومة معرفية واحدة كان من المنطقي أن تظهر في هذه النتيجة أن المرونة العقلية تعد مؤشرا ودالة سلوكية على قلق التصور المعرفي، فالمرونة العقلية تمثل جانب معرفيا هاماً في بنية الشخصية لدى طلاب المرحلة الجامعية، إذ يختص هذا الجانب بقدرة الفرد على التحول الذهني والتوافق مع مؤثرات البيئة المتغيرة، والقدرة على إنتاج حلول بديلة متعددة للمواقف الانفعالية الصعبة، والقدرة على التكيف مع استراتيجيات تجهيز المعلومات لمواجهة ظروف جديدة وغير متوقعة، التي تساعد الفرد في الوصول إلى حالة السواء للطلاب الجامعي، كما يمثل هذا المتغير المعرفي إطارا مرجعيا حاكما لجملة التصرفات والقرارات التي يتخذها الشاب الجامعي في مختلف المواقف الحياتية المختلفة ولاسيما تلك المواقف التي عادة ما تكون مرتبطة بنحو مباشر أو غير مباشر بتفسير الأحداث والمواقف والتنبؤ بالأحداث المواقف، والعجز عن التوقع بالمستقبل خاصة عند المواقف الحياتية التي تتضمن الاختلاف والتضارب في المحتويات والمعطيات السلوكية والوجدانية والمعرفية داخل البنية المعرفية للطلاب الجامعي.

ويمكن القول بأن النتيجة السابقة جاءت متسقة مع نتائج دراسة كل من (Wilson;

Hüseyin;Gökben& Kuru,et al,2017;Bushnell & Rickwood, 2015 Hunger- Elif, 2018; Yazdanpanahi & Naseri, 2018;Moriatis2018 Schoppe, ان المرونة العقلية تعتبر من العوامل المعرفية المسببة في نشوء اضطراب قلق التصور المعرفي، كما أنها تعتبر عاملاً منبئاً بأعراض القلق بشكل عام.

(ج) بالنسبة لمتغير الوعي الانفعالي كعامل منبئ بقلق التصور المعرفي لدى طلاب المرحلة الجامعية:

يتبين من الجدول (٧) أن متغير الوعي الانفعالي احتل المرتبة الثالثة من حيث قدرته التنبؤية بقلق التصور المعرفي لدى طلاب المرحلة الجامعية. ويرجع الباحث هذه النتيجة إلى أن ضعف قدرة الطالب الجامعي على تحديد و وصف انفعالاته الداخلية

وادراكها بدقة، والقدرة على معرفة كيفية الاستجابة لها، بالإضافة الى ضعف القدرة على التمييز بين مشاعر الاخرين بما لا يسمح بالإيفاء بمتطلبات المواقف الحياتية الضاغطة و الجديدة، تعتبر من العوامل المعرفية المعيقة للتعامل النفسي والسلوكي الصحيح مع مواقف الحياة التعليمية والاجتماعية والمهنية المستقبلية وعليه تتشكل مظاهر العجز عن تفسير الأحداث والمواقف، والعجز عن التنبؤ بالأحداث المواقف، اضافة الى العجز عن التوقع بالمستقبل؛ لذلك تظل المثيرات والاحداث النفسية في ذهن الطالب الجامعي محكومة بنقص بالوعي الانفعالي من عدة أوجه وأطر معرفية و وجدانية لا تدعم عمليات التوازن الوجداني بالشعور والوعي الانفعالي الصحيح الذي يقتضي زيادة مدى الارتباط العاطفي بالسياقات الاجتماعية والحياتية التي ينتمي إليه الطالب الجامعي، ويقتضي الوعي الانفعالي ارتفاع مستوى حرص الطالب الجامعي على تحقيق الأهداف العامة لجودة الحياة الشخصية، وهذه دلالة يمكن من خلالها القول بأن ارتفاع أو انخفاض مستوى الوعي الانفعالي لدى طالب المرحلة الجامعية يعد مؤشرا ودالة سلوكية على مستوى ونمط الشعور بالذنب نتيجة لما ارتكبه الفرد من أفعال غير مرضية، وادراك مصادر التهديد، وفي هذا المقام لا يمكن إغفال الأدوار المهمة التي تقوم بها وحدات الارشاد النفسي في الجامعات السعودية عبر البرامج النفسية بشكل عام التي تعزز الوعي الانفعالي لدى الطالب الجامعي وفق خطط واضحة؛ وعليه فالوعي الانفعالي تعد بمثابة أساليب وجدانية فعالة في تنظيم و حفظ التوازن النفسي لدى الطالب الجامعي.

وبشكل عام يمكن القول بأن النتيجة السابقة جاءت متفقة مع دراسة كل من (Castro- Sajjad ; Mumtaz & Sánchez ,et al, 2018; Kousha,et al, 2018 Brigid,et al, 2018) أن مختلف أبعاد الذكاء الانفعالي ولاسيما الوعي الانفعالي ترتبط سلبيا مع القلق، وان الوعي الانفعالي يعتبر منبئ بالقلق لدى طلاب المرحلة الجامعية.

(د) بالنسبة لمتغير الصلابة النفسية كعامل منبئ بقلق التصور المعرفي لدى طلاب المرحلة الجامعية:

يتبين من الجدول (٧) أن متغير الصلابة النفسية احتل المرتبة الرابعة من حيث قدرته التنبؤية بقلق التصور المعرفي لدى طلاب المرحلة الجامعية. ويرجع الباحث هذه النتيجة إلى أن ضعف قدرة البناء والاستراتيجيات الانفعالية والمعرفية لدى الطالب الجامعي تضعف قدرته على استخدام كل المصادر البيئية والنفسية المتاحة للتعامل مع الضغوط النفسية وأحداث الحياة غير السارة تعد إطارا ومؤشرا ودالة سلوكية لقلق التصور المعرفي للشباب الجامعي، وتكمن قوة متغير الصلابة النفسية في ظل اعتبارها مجموعة المعتقدات المرتبطة بقدرة الفرد على إدراك أهدافه، وتقدير إمكانياته وتوظيف

أنشطته السلوكية و الوجدانية، والمعرفية العليا للتحكم بالمواقف الضاغطة وقبول التغييرات الحياتية كضرورة حياتية أكثر من كونها مشكلة مهددة لحياته الحالية والمستقبلية ويمكن من خلال متغير الصلابة النفسية تفسير اختلال/ أو عدم اختلال التوازن الانفعالي في تفسير الأحداث والمواقف، والتنبؤ بها، والتوقع المستقبلي لدى الشاب الجامعي. فطلاب المرحلة الجامعية الذين يميلون إلى المستوى المنخفض من الصلابة النفسية عادة ما يكون مستجيبين وعلى نحو سلبي لجملة المواقف والاحداث الحياتية، والتي هي نتيجة الظرف التعليمي والاجتماعي والوظيفي المتضمن في مجتمعات الشباب، الأمر الذي يؤدي إلى إفراز تضخيم وتشويه معطيات تلك المواقف في ظل عدم استدماج المعطيات الواقعية لتلك المواقف مما يضعف وعلى نحو واضح قدرة الطالب الجامعي على التفاعل الاجتماعي. ولا يمكن في هذا المقام عدم ربط دور التشوهات المعرفية والمرونة العقلية والوعي الانفعالي كعوامل مؤثرة على قلق التصور المعرفي لدى طلاب المرحلة الجامعية بشكل عام. وتفرض النتيجة السابقة على مؤسسات التعليم العالي ضرورة إتباع آليات جديدة في تهيئة الطالب الجامعي وفق أهداف تربوية ونفسية واجتماعية ومهنية تهتم بزيادة وعي الطالب بالتحديات الواقعية العقلانية التفاؤلية وليست التشاؤمية أكثر من مجرد الاهتمام بزيادة الوعي بمتطلبات الدراسة الجامعية، وهذه الرؤية تتطلب العمل وفق منظومة تربوية واجتماعية ونفسية ذات رؤية شمولية تراعي أهداف الوقاية من قلق التصور المعرفي.

وبشكل عام يمكن القول بأن النتيجة السابقة جاءت متفقة مع دراسة كل

من(Sajjad ; Castro-Sánchez ,et al, 2018; Kousha,et al, 2018)؛  
؛Petrides,et al,2018؛Javier,et al,2018 Mumtaz & ;Nosheen, 2018  
؛Brigid,et al,2018)أن الصلابة النفسية ترتبط سلبيا مع القلق، وان الصلابة  
النفسيةيعتبر منبئ بالقلق لدى طلاب المرحلة الجامعية.

#### التوصيات:

١- ضرورة إعداد بناء برامج وفعاليات الارشاد النفسي ذات محتوى المعرفي والانفعالي الذي يكفل للطالب الجامعي امتلاك أدوات وأساليب واستراتيجيات المناعة النفسية ضد قلق التصور المعرفي

٢- ضرورة تنبئ استراتيجيات ارشادية تعنى بتعديل التشوهات المعرفية وتنمية الوعي الانفعالي والصلابة النفسية والمرونة العقلية في الابنية الشخصية لطلاب المرحلة الجامعية دون استثناء.

٣- ضرورة تنبئ استراتيجيات وبرامج وطنية تعنى بوقاية الطلاب من اعراض قلق التصور المعرفي وذلك استنادا على تنمية خصائص الوعي الانفعالي والصلابة النفسية

والمرونة العقلية كمدخل معرفي نمائي ووقائي وعلاجي لإدارة او تخفيض مشاعر قلق  
التصور المعرفي.

٤- إجراء المزيد من الأبحاث في البيئة العربية والسعودية تتناول قلق التصور المعرفي  
في ضوء متغيرات اخرى لم يتناولها البحث الحالي.

### قائمة المراجع:

- الرحيلي، سامي (٢٠١٨). الإسهامات النسبية لأبعاد كل من التشوهات المعرفية و متلازمة الانتباه المعرفي والكفاءة الذاتية الانفعالية للتنبؤ باضطراب القلق العام لدى طلاب المرحلة الثانوية بمنطقة المدينة المنورة، رسالة ماجستير (غير منشورة)، جامعة جدة، كلية التربية.
- العصار إسلام (٢٠١٥). التشوهات المعرفية وعلاقتها بمعنى الحياة لدى المراهقين في قطاع غزة دراسة مقارنة، رسالة ماجستير (غير منشورة)، الجامعة الإسلامية، كلية التربية غزة.
- عبد الوهاب صلاح (٢٠١١). المرونة العقلية وعلاقتها بكل من منظور زمن المستقبل وأهداف الإنجاز لدى أعضاء هيئة التدريس بالجامعة. مجلة بحوث التربية النوعية - مصر، (٢٠)، ٢١ - ٧٥.
- مخيمر عماد (٢٠٠٢). استبيان الصلابة النفسية، (الطبعة الثالثة)، مكتبة الانجلو المصرية، القاهرة.
- Athanasios, S& Papoutsi,C(2018). A New Layered Model on Emotional Intelligence, Behavioral Sciences, 8(5): 45-59.
- Baldwin, D.,Gordon R., Abelli, M&Pini S(2016).The separation of adult separation Anxiety disorder. the Clinical neurosciences, neurotherapeutics;21(4),289-294.
- Bartone, P, Valdes, J& Sandvik A. (2017). Psychological hardiness predicts cardiovascular health. Journal Psychology, Health & Medicine, 21( 6), 743-749.
- Brigid, F; Lomas,J;;Luke, D& Stough,C(2018). Does Emotional Intelligence Mediate the Relation Between Mindfulness and Anxiety and Depression in Adolescents, Frontiers in Psychology, <https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpsyg.2018.02463/full>
- Carpenter,J;Andrews, L;Witcraft, S; Powers ,M;B;Smits, J&Hofmann, S(2018). Cognitive behavioral therapy for anxiety and related disorders: A meta-analysis of randomized placebo-controlled trials, Journal of Consulting and Clinical Psychology,35(6),502-514.
- Cañas, J.; Quesada, J., Antolí, A& Fajardo, I(2013)Cognitive flexibility and adaptability to environmental changes in dynamic complex problem-solving tasks, Ergonomics, 46, 482.

- Chiu, Y & Egner, T. (2017). Cueing Cognitive Flexibility: Item-Specific Learning of Switch Readiness. *Journal of experimental psychology. Human perception and performance*, 43(12), 1950-1960.
- Costa A & Faria L (2017). The impact of emotional intelligence on academic achievement: A longitudinal study in Portuguese secondary school, *Learning and Individual Differences*, 37, 38-47.
- Castro-Sánchez, M; Félix Zurita, O; Ortega, I; Ramón, C & Carlos, J (2018). Emotional Intelligence, Motivational Climate and Levels of Anxiety in Athletes from Different Categories of Sports: Analysis through Structural Equations, *international Journal of Environmental Research and Public Health*, (15), 1-14.
- Cabello, R., Sorrel, M; Fernandez-Pinto I., Extremera, N & Fernandez-Berrocal, P (2017). Age and gender differences in ability emotional intelligence in adults: A cross-sectional study, *Developmental Psychology*, 52, 1486-1492
- Daitch, Carolyn (2018). Cognitive Behavioral Therapy, Mindfulness, and Hypnosis as Treatment Methods for Generalized Anxiety Disorder, *Journal American Journal of Clinical Hypnosis*, 61(1), 57-69.
- Hüseyin, U; Gökben & Elif, G (2018). Examination of the Relationship Between Adolescents' Social Anxiety, Cognitions and Attitudes, *journal of Cognitive Behavioral Psychotherapy and Research*, 7(2): 53-61.
- Hunger-Schoppe, Christina (2018). Cognitive Behavioral Therapy for Social Anxiety Disorder: Intrapersonal and Interpersonal Aspects and Clinical Application, <http://dx.doi.org/10.5772/intechopen.74302>
- Hashemi, S., Ahadi, & Yekta, M (2018). Relationship between psychological hardiness and self-efficacy in patients with type 2 diabetes: (The mediating role of self-esteem and social support) using structural equation modeling, *European Online Journal of Natural and Social Sciences* 6(2), 273-287.
- Janka, Z (2017). Neuroscience of mental flexibility, *Orvosi Hetilap*, (45): 1771-1786.
- Javier, C; Rodrigo-Ruiz, D; López-Delgado, L & Losada, A (2018). Emotional Intelligence and Its Relationship with Levels of Social Anxiety and Stress in Adolescents, *he International Society Doctors for the Environment*, 15(6) 1073-1090.



- Kousha, M; Hossein, A; Bagheri, E & Abtin & Heydarzadeh, D (2018). Emotional intelligence and anxiety, stress, and depression in Iranian resident physicians, *Journal of Family Medicine and Primary Care*(7), 420-439.
- Khan, A., Joyce M., Atkinson, S., Eggen I., Baldytcheva I., Eriksson, H (2015) A randomized, double-blind study of once-daily extended release quetiapine fumarate (quetiapine XR) monotherapy in patients with generalized anxiety disorder, *Journal of Clinical Psychopharmacology*, 31(4):418–428.
- Kuru, E; Safak, Y; Ozdemir, S & Tulaci, R (2017). Cognitive distortions in patients with social anxiety disorder: Comparison of a clinical group and healthy controls, *European Journal of Psychiatry*, 1(14), 115-125.
- Lambert, V; Lambert, C & Yamase, H. (2018). Psychological hardiness, workplace stress and related stress reduction strategies. *Nurse Health Sci.* 5 (2), 181-184.
- Mehrparvar A., Moghaddam A & Raghbi M (2018). A comparative study of psychological hardiness and coping strategies in female athlete and non-athlete students. *International Research Journal of Applied and Basic Sciences*, 3(4), 817-821 05-713.
- Moriatis, Nichol (2018). "Exploring the Predictive Values of Cognitive Distortions and Self-Esteem in Relation to Forgiveness, PCOM Psychology Dissertations. 457. [https://digitalcommons.pcom.edu/psychology\\_dissertations/457](https://digitalcommons.pcom.edu/psychology_dissertations/457)
- Mogadama, A; Kellerbc, M; Jason, F & Evdokia, A (2018) Mental flexibility: An MEG investigation in typically developing children, *Brain and Cognition* ,(120), 58-66.
- Naseem K (2017) Job Stress and Employee Creativity: The mediating role of Emotional Intelligence, *The Journal of Psychology*, 9:1050–1058.
- Ooi, Soo Liang; Henderson, Penny & Cheon Pak, Sok (2018). Kava for Generalized Anxiety Disorder: A Review of Current Evidence, *The Journal of Alternative and Complementary Medicine*, (11), 770–780.
- Petrides, K., Mikolajczak, M., Mavroveli, S., Sanchez-Ruiz, M., Furnham, A & Pérez-González J (2017) Developments in trait emotional intelligence research, *Journals in Psychology*, 8:335–341.

- Petrides, K., Mikolajczak ,M., Mavroveli, S., Sanchez-Ruiz, M., Furnham, A&Pérez-González, J(2018). Developments in Trait Emotional Intelligence Research, *Behavioral Sciences*, 8:335–341.
- Stein ,D., Ahokas A., Albarran C.,Olivier,V., Allgulander,C(2017). Agomelatine prevents relapse in generalized anxiety disorder: a 6-month randomized, double-blind, placebo-controlled discontinuation study, *Journal of Clinical Psychiatry*;73(7) 1002–1008
- Sarris, J.,Stough,C&Bousman,C(2015).Kava in the treatment of generalized anxiety disorder: a double-blind, randomized, placebo-controlled study ,*Journal of Clinical Psychopharmacology*;33(5):643–648.
- Smith, R;Quinlan, D;Schwartz, G;Sanova ,A &Alkozei, A(2018). Developmental Contributions to Emotional Awareness, *Journal of Personality Assessment* , 101(2), 150-158.
- Sajjad,A ; Mumtaz, A& Nosheen, F(2018). The relationship between emotional intelligence, library anxiety, and academic achievement among the university students, *Journal of Librarianship and Information Science*,(12),14-32.
- Su EroZ,S& Onat E.(2018). Psychological hardiness: a survey in hospitality management. *Research Journal of Business and Management*, 5(1),81-89.
- Sandvik A. M., Bartone P. T., Hystad S. W. et al. (2018). Psychological hardiness predicts neuro immunological responses to stress. *Psychology, Health&Medicine*, 18(6), 7-11.
- Villab, M;Narayanan, M;Compton, S;Kendall,P&Neumer, S(2018). Cognitive-behavioral therapy for youth anxiety: An effectiveness evaluation in community practice, *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 86(9)751-764.
- Wilson,C; Bushnell,J& Rickwood,D(2015). The role of problem orientation and cognitive distortions in depression and anxiety intervention for young adults, *Advances in Mental Health*,10(1),52–61.
- Yazdanpanahi, Alireza & Naseri, Ali(2018). Effectiveness of Test Time on Anxiety and Cognitive Distortions in Students Sepidan Branch Islamic Azad University, *American Journal of Psychology and Cognitive Science*, 4( 3)31-35.
- Yaprak, P.; Güçlü, M&Ayyildiz, T(2018).The Happiness, Hardiness, and Humor Styles of Students with a Bachelor's Degree in Sport Sciences, *Behavioral Science* , 8, 82-89.

