

Arabian Gulf Journal of Humanities and Social Studies

ISSN: 3080-4086

الإصدار السادس - العدد الثامن عشر || تاريخ الإصدار 2026-09-20



التشوهات المعرفية وعلاقتها بقلق المستقبل المهني لدى طلبة الجامعة

Cognitive Distortions and Their Relationship to Career Anxiety Among University Students

الأستاذ المساعد الدكتوراة ابتسام راضي هادي

Dr. Ibtisam Radhi

الجامعة المستنصرية - كلية التربية الأساسية - قسم التربية الخاصة

DOI: <https://doi.org/10.64355/agjhss6181>

مجلة خليج العرب للدراسات الإنسانية والاجتماعية || هذه المقالة مفتوحة المصدر موزعة بموجب شروط وأحكام ترخيص مؤسسة المشاع الإبداعي (CC BY-NC-SA)

Clarivate | ProQuest

Ulrichsweb™



Crossref

ISSN

INTERNATIONAL
STANDARD
SERIAL
NUMBER
INTERNATIONAL CENTRE



Google Scholar

معرفة
e-Marefa



شبكة المعلومات
Shamaa
Arab Educational Information Network

AskZad



Scilit



INTERNATIONAL
Scientific Indexing

CC creative commons

الملخص:

استهدف البحث الحالي التعرف على التشوهات المعرفية لدى طلبة الجامعة. والتعرف على الفروق في التشوهات المعرفية لدى طلبة الجامعة على وفق متغير النوع (ذكور - إناث). والتعرف على قلق المستقبل المهني لدى طلبة الجامعة على وفق متغير النوع (ذكور - إناث). والتعرف على العلاقة بين التشوهات المعرفية لدى طلبة الجامعة وقلق المستقبل المهني وويتحدد مجتمع البحث الحالي بطلبة المرحلة الجامعية ومن كلا الجنسين و للعام الدراسي (2026م-2027م) وقد بلغ عدد العينة (200) طالب وطالبة وقد قامت الباحثة ببناء مقياس التشوهات المعرفية وقلق المستقبل المهني وقد اظهرت النتائج :- ان طلبة الجامعة لديهم تشوهات معرفية. ولا توجد فروق بين الذكور والاناث في التشوهات المعرفية وان طلبة الجامعة لديهم انخفاض في قلق المستقبل المهني. ولا توجد فروق بين الذكور والاناث في قلق المستقبل المهني. و وجود علاقة دالة بين درجات افراد العينة على مقياس التشوهات المعرفية ودرجاتهم على مقياس قلق المستقبل المهني.

الكلمات المفتاحية: التشوهات، المعرفية، قلق، المستقبل المهني، طلبة الجامعة.

Abstract:

This research aimed to identify cognitive distortions among university students, to identify differences in cognitive distortions among university students according to the gender variable (male-female), to identify career anxiety among university students, to identify differences in career anxiety among university students according to the gender variable (male-female), and to identify the relationship between cognitive distortions among university students and career anxiety. The current research population was defined as university students of both genders during the academic year (2026-2027), and the sample size was (200) male and female students. The researcher developed a scale for cognitive distortions and career anxiety. The results showed that university students have cognitive distortions, there are no differences between males and females in cognitive distortions, and university students have a low level of career anxiety. There are no differences between males and females in career anxiety. A significant relationship exists between the participants' scores on the cognitive distortions scale and their scores on the career anxiety scale.

Keywords: Distortions, Cognitive, Anxiety, Career, University Students.

مشكلة البحث:

تعتبر المرحلة الجامعية مرحلة حاسمة في حياة الشباب من حيث التطلع نحو المستقبل وحياتهم المهنية والاسرية وهي التي تحدد الاهداف للفرد ويعد الشباب هم عماد المستقبل لكل المجتمعات التي تطمح نحو مستقبل افضل ولاسيما الشباب الجامعي الذي يعيش في تلك المجرىات الاجتماعية والاقتصادية والثقافية المتغيرة لذا أصبح الاهتمام بقضايا الشباب الجامعي وتفكيرهم ومشكلاتهم من القضايا المهمة وكذلك الاهتمام بمستقبلهم المهني (أبو حطب، 1984: 88).

وان الله سبحانه وتعالى خلق الانسان بأن جعل له عقلا يفكر به ويدبر به شئون حياته، وماتوصل إليه في حياته وجوانبها المختلفة، ماهو الا نتاج لعمليات عقلية، وتفكير الانسان وإدراكه للمواقف المختلفة هو طريقة الاستجابة بناء على خبراته ومعرفته السابقة عنها، كذلك تمثل المعرفة العقلية كل ما يدور في عقل الانسان من أفكار مترابطة حول نفسه وحول الغير. هذه الافكار هي التي تجعل الانسان يكتسب مشاعر معينة حول نفسه التي يمر بها في حياته اليومية فالمواقف والاحداث التي نمر بها تتسبب مشاعرنا الايجابية أو السلبية، ولكن إدراكنا لهذه المواقف و تفكيرنا حولها هو الذي يتسبب في اكتسابنا لمشاعر معينة عندما ينحرف عما هو واقعي أي تصبح أفكارنا غير منطقية. (ابراهيم، 2011: 55)

ونجد بأن قلق المستقبل عند هذه الشريحة يكون بصورة كبيرة سبب نظرا لما يترتب عنه في المستقبل، وهذا ما أشار إليه مولين أن: "عدم قدرة الفرد على التكيف مع المشاكل التي يعاني منها، وعدم قدرته على فصل أمانيه عن التوقعات المبنية على الواقع، والتفكك الاسري، وقدره الوالدين على حل مشكلات الفرد، والشعور بعدم الانتماء داخل الاسرة أو المجتمع وعدم القدرة على التكهن بالمستقبل، والتمزق الداخلي. (فؤاد، 2000: 42)

ويعد القلق من الانفعالات الانسانية الاساسية، وجزء طبيعي في آليات السلوك الانساني ويعتبر مشكلة من المشكلات التي تقلق الشباب، خاصة الطلاب الذين هم على وشك التخرج، فهي ظاهرة تتميز ك التخرج بجملة من الاضطرابات، تنتشر في عصرنا قلق الطالب من الفشل في دراسته أو الحصول على مهنة، قلق يهدد مستقبله عامة، و مستقبله المهني خاصة، فقلق المستقبل المهني يعد أحد أهم الانفعالات النفسية التي تصيب

الشباب ولاسيما الطالب الجامعي الذي يمثل شريحة هامة في المجتمع وقد اكد الخبراء ان اغلب المشكلات النفسية سببها أفكار الفرد ومعتقداته السلبية تجاه الامور والاحداث وليس بسبب الحدث نفسه ، وأكدوا على ضرورة تعديل وتصحيح تلك الافكار من خلال أكساب الفرد خبرات معرفية ايجابية من خلال تعريضهم على نماذج تتميز بالافكار والمعتقدات المنطقية(بطرس، 2008:58)

ف نجد الفرد يعتقد افتراضات وتصورات مشوهة تنتهي به إلى استنتاجات خاطئة في إدراكه لمواقف وأحداث واضحة. وهذا ما أكدته دراسة(Shook 2010)، وتعد المرحلة الثانوية من المراحل الهامة في حياة الطالب ، وتذخر هذه المرحلة بالعديد من المشكلات التي تؤثر سلبا عليه ، ومن هذه المشكلات التشوهات المعرفية، والتي ظهرت آثار هذه المشكلة عند مقابلة طلاب وطالبات المرحلتين الثالثة والرابعة و مناقشتهم في الواقع الذي نعيش فيه والقضايا التي نعاصرها حيث ظهرت لديهم العديد من التشوهات المعرفية وما بها من تضليل معرفي وتفكير خرافي وتفسيرات شخصية مما دفع الباحثة إلى إجراء دراسة استطلاعية لبيان مدى وجود التشوهات المعرفية لدى طلبة الجامعة .(الحقيل، 2014:33)

يُعتقد أن التشوهات المعرفية تتطور مع مرور الوقت. وهي جزء من نظام معقد متشابك مع أفكارنا وسلوكياتنا ومشاعرنا. وليس هناك سبب واحد أساسي يُفسرها من المعروف أن التشوهات المعرفية أكثر شيوعاً لدى من يعانون من الاكتئاب أو القلق غيرهما من الأمراض النفسية الحادة. ومع ذلك، لا توجد أدلة كافية تشير إلى أن التشوهات المعرفية ناجمة عن أيٍّ من هذه الحالات، بل غالباً ما تكون اضطراباً مصاحباً لها من بين المحفزات التي تجعل الشخص يقع في فخ هذه الأفكار المشوهة دوامة الاكتئاب الهابطة. تُعرف الدوامة الهابطة بأنها حالة من الأفكار والمشاعر والأفعال السلبية التي تغذي نفسها باستمرار، مما يؤدي إلى تفاقم الوضع تدريجياً .تشمل مراحل دوامة الاكتئاب التي يمكن أن تؤدي إلى دوامة الاكتئاب الخارجة عن السيطرة والتي يمكن أن تؤدي إلى تشوهات معرفية عندما يبدأ الشخص بالشعور بالدوامة، عادةً ما تكون الأفكار السلبية هي جوهره. هذه الأفكار السلبية التلقائية تشوّه إدراكه للواقع، فتبدأ أفكاره بالانفعال بشكل سلبي خارج عن السيطرة وهناك العديد من الأشخاص المرشحين للإصابة بالتشوهات المعرفية منهم الأشخاص الذين يعانون من الظروف

من الظروف الأخرى التي قد تؤثر على أنماط التفكير المشوهة أو السلبية، تجربة حياة الشخص أو بيئة طفولته. كلما زادت حدة التجارب أو الأحداث الحياتية، زاد احتمال حدوث تشوهات معرفية. يشير الباحثون إلى أن الأفراد يُحدثون تشوهات معرفية للتعامل مع تجارب الحياة غير المواتية. قد ينغمس الناس في التفكير في المشاعر السلبية كوسيلة دفاعية ضد مواقف وتحديات معينة. قد تظهر هذه الأفكار تلقائياً وبلا وعي، وقد تؤثر على طريقة تفسير الفرد لبعض الأحداث التي تقع في حياته .التشوهات المعرفية تُعزز التفكير والمشاعر السلبية التي تُديم هذه الحالة وتُساهم فيها، فتُصبح حلقة مفرغة. مع مرور الوقت، قد تُصبح سلسلة الأحداث المُتمثلة في الأفكار والمشاعر والسلوكيات مُعتادة، حتى وإن لم تكن منطقية تماماً. وهكذا يتطور التشوه المعرفي(جامع ، 2010:35)

وأكد المعرفيون على خبرات الطفولة وأهميتها في ترسيخ الافكار السلبية بشكل تلقائي من خلال النمذجة البيئية المحيطة به ، جميع تلك العوامل تؤدي بالفرد الى التردد في مواجهة العديد من الامور في حياتهم ويتجنبون اداء مهامهم ومسؤولياتهم مما يؤثر على وضع الاهداف والتخطيط لها وتنفيذها من قبل الافراد الذين يمتازون بالتردد والخوف والقلق من القيام بالمهام التي تلقى على عاتقه مما يؤدي به الى التلكؤ في أنجازها ويعود ذلك الى أخفاق معرفي وعدم أمكانيته على تحقيق توافق شخصي ونفسي (خليفة، 2001:55)

وقد أكد علماء النفس المعرفيون ان العديد من المشكلات النفسية والاضطرابات الانفعالية تأتي نتيجة تفسيراتهم الخاطئة والمشوهة تجاه الاحداث التي تصادفهم ، حيث ان العديد من المشكلات تظهر نتيجة خلل بالنظام البنائي للفرد نتيجة التشوهات في البنى المعرفية مما ادى به الى خبرات يشوبها التشويه في النظام التصوري للفرد ، الذي يجعله يتوقع السوء دائماً(الزغبى، 2003:23)

فقد يواجه الفرد خلال مسيرته الدراسية العديد من العقبات والصعاب والضغوط المختلفة، التي تلعب دوراً هاماً في تكوين شخصيه، وذلك من خلال الافكار التي تترسخ في ذهنه، ويتبناها جراء مسيرته للحياة .يتزايد قلق الطالب بسبب الخوف من الفشل في الحصول على مهنة مناسبة من خلال التخصص الذي يدرسه، أو عدم تحقيق التوافق فيها، ويتبادر إلى ذهنه العديد من الاسئلة منها ؟ هل سيمكنني هذا التخصص من الحصول على مهنة معينة و ما الذي ستمنحه لي مسيرتي التعليمية ؟ إن مهنة المستقبل من أهم ما يشغل تفكير الطالب الجامعي، خاصة الطلبة المقبلين على التخرج(عبد العزيز، 2001:67)

تؤدي العمليات المعرفية دوراً محورياً في تشكيل إدراكنا للعالم من حولنا وفي اتخاذ قراراتنا. ومع ذلك، فإن هذه العمليات ليست خالية من العيوب والتحيزات التي قد تؤدي إلى تشوهات في تفكيرنا و يطلق على هذه التشوهات اسم "التشوهات المعرفية"، والتي تمثل انحرافات منتظمة عن التفكير الرشيد والموضوعي، وهذه التشوهات هي عبارة عن أفكار تلقائية خاطئة ومشوهة يكونها الفرد عن نفسه، وعن العالم المحيط به وعن المستقبل، وفي الغالب تتكون هذه الافكار في مرحلة الطفولة، وتتطور مع الفرد في مراحل حياته المختلفة، وتؤثر بشكل كبير على أفكاره ومشاعره وبالتالي تؤثر على أفعاله وتصرفاته مع المحيطين به والمجتمع بشكل كامل (العصار ، 2013:33)

ويرى جاري وآخرون (Garay &etal, 2020, 1677) بأن التشوهات المعرفية هي الانماط المنحرفة للتفكير والادراك التي تؤدي إلى ورات خاطئة وغير واقعية للأحداث والمواقف، ويقتنعون بها بشكل راسخ، مما يسبب تحريف ، وقد ينتج عن ذلك انفعالات وسلوكيات غير توافقية

تتميز بالمعاناة والضيق النفسي عند مواجهة المشكلات والتحديات، و تنشأ التشنوهات المعرفية من تفاعل معقد بين عوامل داخلية وخارجية، فالعوامل الداخلية تتضمن الخصائص الشخصية والميول المعرفية للفرد، بينما تشمل العوامل الخارجية التأثيرات البيئية والاجتماعية والاسرية (مقادي 2019:39)،

و تعد التشنوهات المعرفية ظاهرة شائعة لدى جميع الافراد، حيث تنشأ نتيجة تفاعل معقد بين العوامل البيولوجية والنفسية والاجتماعية والثقافية، هذه الأنماط من التفكير غير المنطقي قد تؤثر على إدراكنا للواقع وتفسيرنا للأحداث، وتتبع من تجاربنا الشخصية وعمليات التعلم الاجتماعي، ومع ذلك، تجدر الإشارة إلى أن هذه التشنوهات قد تتفاقم بشكل ملحوظ لدى طلبة الجامعة المقبلين على التخرج، فالتحديات والضغوطات التي يواجهونها، إلى جانب المواقف الاجتماعية السلبية والحوازر البيئية، قد تخلق بيئة خصبة لتعزيز هذه التشنوهات، فقد يميل هؤلاء الافراد إلى المبالغة في تقييم الصعوبات، والتقليل من قدراتهم، والتعميم السلبي لتجارب معينة على جميع جوانب حياتهم. (أبو جادو، 2009:77)

فالتشنوهات المعرفية من العوامل المرتبطة بالفرد والتي تؤثر بشكل كبير على قدرته لايجاد الحلول المناسبة لها في مواجهة التحديات والمشكلات اليومية وذلك لان هذه التشنوهات تزود الفرد برؤية معرفية مشوهة وغير واقعية لاحداث الحياة والمواقف، مما يجعله يبني آراءه واستنتاجاته على معلومات مشوهة ومحرفة عن الحقيقة، ونتيجة لذلك، فإن الحلول التي يتوصل إليها للمشكلات قد ال تكون فعالة أو مناسبة للواقع الفعلي، إضافة إلى أن الأحداث الضاغطة والصعبة في الحياة يمكن أن تؤثر على البنية المعرفية للفرد وتساهم في ظهور تشنوهات معرفية لديه، حيث تجعله هذه التشنوهات يفسر الأحداث الخارجية والمشكلات التي يواجهها بطريقة سلبية ومتشائمة، مما يزيد من صعوبة التعامل معها بشكل إيجابي وفعال (أحمد 2000:65).

وتتفاوت التشنوهات المعرفية في شدتها وتأثيرها، فبعضها قد يؤدي إلى أخطاء طفيفة في الحكم أو التقدير، بينما قد تتسبب أخرى في قرارات خاطئة ذات عواقب وخيمة، على سبيل المثال، قد يؤدي تحيز تأكيد الذات إلى تجاهل أو التقليل من أهمية المعلومات المتعارضة مع معتقداتنا، مما قد يعرقل عملية اتخاذ القرار السليم. أما تحيز الخوف من الفرصة الضائعة، فقد يدفعنا إلى اتخاذ قرارات متهوررة دون تقييم المخاطر بشكل كامل وهذا ما أشارت إليه دراسة حميدات (2021) التي وجدت أن هناك علاقة ارتباطية بين اتخاذ القرار والتشنوهات المعرفية لدى طلبة الجامعة. و ان التشنوهات المعرفية لا تؤثر فقط على عملية اتخاذ القرار، بل قد تكون لها ضررا على الصحة العقلية والنفسية انعكاسات على الفرد (سعد 2009:39)،

فقد تسهم التشنوهات مثل التفكير الكارثي والتهويل في زيادة مستويات القلق والتوتر، خاصة فيما يتعلق بقلق المستقبل المهني، فالافراد الذين يعانون من هذه التشنوهات قد يميلون إلى توقع أسوأ السيناريوهات والتركيز على الجوانب السلبية المحتملة دون النظر إلى الاحتمالات الاكثر إيجابية، إضافة إلى أنه يمكن أن تؤدي هذه التشنوهات إلى سلوكيات تجنبية، حيث يحاول الافراد تجنب المواقف التي يدركونها على أنها مهددة أو خطيرة، وهو ما قد يعزز المخاوف ويزيد من الشعور بعدم القدرة على التحكم بها. (أسعد، 2009:33). وتكمن مشكلة البحث الحالي بالتساؤل :- هل توجد تشنوهات معرفية وقلق المستقبل المهني لدى طلبة الجامعة؟

أهمية البحث :-

التشنوهات المعرفية هي ظاهرة شائعة تنتشر في جميع شرائح المجتمع وفئاته العمرية والاجتماعية. فهي تتكون لدى الافراد في مراحل مختلفة من حياتهم نتيجة لتفاعل مجموعة معقدة من العوامل النفسية والبيئية والاجتماعية. ومع ذلك، فإن هناك بعض الفئات التي قد تكون أكثر عرضة لهذه التشنوهات بسبب الظروف فإن طريقة تفكير الطلبة المقبلين على التخرج واتجاهاتهم نحو المستقبل المهني قد تكون معرضة للتشنوهات المعرفية، مثل التفكير السلبي مما قد يزيد من شعورهم بالقلق والخوف. (العادي، 2000:44)

أن التشنوهات المعرفية هي أحد العوامل المرتبطة بالفرد والتي تؤثر في قدرته على مواجهة المشاكل اليومية، وذلك لدورها في إمداد الفرد برصيد معرفي مشوه وغير حقيقي، وبالتالي يبني آراءه على معلومات مشوهة ويترتب على ذلك حل غير حقيقي للمشكلة وان احداث الحياة الضاغطة تؤثر في البنية المعرفية للفرد وتؤدي لحدوث تشنوهات معرفية لديه يترتب عليها تفسيره لاحداث الحياة الخارجية ومشكلاتها بشكل سلبي (Comoretto&Ponourgia)، ان مثل هذه التشنوهات المعرفية لها العديد من الآثار الخطيرة حيث ينتج عنها العديد من المشكلات وهذا ما أكدت عليه العديد من الدراسات، فقد وجدت دراسة هماكي وكوبان (Coban&Hamaci, 2010) التي أجريت على عينة من طلبة الجامعة افي تركيا أن هناك علاقة موجبة بين التشنوهات المعرفية وسوء التوافق الاجتماعي، ودراسة جمعه 2024 (التي أجريت على طلبة الجامعة ووجدت أن هناك علاقة موجبة بين التشنوهات المعرفية والتوقعات المستقبلية السلبية. (الداهري، 2000:55)

وبالتالي، يمكن أن تصبح هذه الثورة الفكرية والسلوكية معيقة للصحة النفسية وتعزز القلق المستمر اتجاه المستقبل. ويرى المومني ونعيم (2013، 174) بأن قلق المستقبل هو حالة من القلق المرتبطة بتوقع حدوث أمر سلبي في المستقبل، ويصاحبه شعور بالخوف وعدم الطمأنينة والتهديد، و يؤثر هذا النوع من القلق على حياة الفرد الحالية والمستقبلية، حيث يشوه مواقفه واتجاهاته تجاه ما سيأتي، ويجعله ينظر للاحداث المحتملة بطريقة سلبية ومتشائمة، وقد ينتج قلق المستقبل عن الادراك الخاطئ لأحداث المستقبلية وعدم الثقة في القدرة على التعامل معها بفاعلية،

كما يساهم تداخل الافكار وربط الماضي بالحاضر والمستقبل في زيادة هذا القلق وعرقلة قدرة الفرد على التكيف مع الاحداث المستقبلية المحتملة وخاصة الاحداث المتعلقة بمستقبله المهني. (حسن، 2001:44)

وقد أكد العالم (بياجيه) على أهمية العمليات المعرفية ودورها في تحديد الوعي العقلاني للفرد، من هنا جاءت أهمية البحث الحالي وذلك لما متغير التشوهات المعرفية من آثار سلبية على الفرد بشكل عام والطلبة ومستواهم التعليمي وتفكيرهم تجاه التعليم والتعلم بشكل خاص، حيث ان الحالات الانفعالية والمزاجية والتشوهات المعرفية تؤثر على الادراك والتذكر لدى الافراد وخاصة المراهقين وبالتالي تنعكس هذه السلوكيات على نظرتهم حول المهنة (دياب، 2013:21)

هناك العديد من الأشخاص ممن يفكرون تفكيراً سلبياً دائماً، وجعلك تسأل نفسك عن سبب تفكيره بهذه الطريقة، وهل هو على حق أم أنه إنسان متشائم وسلبى، إنه التشوه المعرفي والذي يُعدُّ أشد فتكاً من التشوه الجسدي أو الخلفي؛ وذلك لأن أفكارنا لها تأثير كبير في صحتنا النفسية، ومن ثم قد يتسبب التشوه المعرفي بتدمير حياة الإنسان وفشله في مختلف النواحي، المختلفة. هي نمط من أنماط تفكير الإنسان الخاطئة والمبالغ فيها أو غير الدقيقة أبداً، وتُعدُّ السلبية هي السمة الأساسية التي تميز هذا النمط، وبعض الناس قد يكون لديهم تشوه معرفي لفترة قصيرة من حياتهم فقط، أما بعضهم الآخر قد تكون أفكاره ومعتقداته سلبية دائماً؛ أي يصدِّق أشياء سيئة عن حياته وعن نفسه وهي ليست صحيحة بالضرورة، فهو يتبنى طريقة تفكير غير عقلانية وغير منطقية وتقوده غالباً إلى الشعور بالاستياء تجاه نفسه وتجاه عالمه المحيط، كما أن ذلك ينعكس على سلوكه المُتَّبَع في حياته (سمية، 2016:65) تحدث التشوهات المعرفية نتيجة اضطرابات في الصحة العقلية للإنسان، فغالباً تشيع عند الأشخاص ممن يعانون من الاكتئاب أو القلق المزمن كنتيجة لتجارب سيئة قد مرُّوا بها، وجميعنا قد نمتلك أفكاراً سلبية في بعض الأحيان لكن نتكلم هنا عن من يمتلكون هذه المشكلة بشكل متكرر ومكثف للغاية؛ إذ إن أفكارهم السلبية واليائسة تكون تلقائية وواضحة لمن يحيط بهم أو لمن يقابلهم لمرة واحدة فقط، فسرعان ما يكتشف ذلك من خلال حديثهم وتصرفاتهم وبالتالي كل هذا سينعكس سلباً على تفكيره للمستقبل وبالمحصلة النهائية سيؤثر على مجمل مجالات الحياة اليومية لذلك الفرد وسيشعر بقلق المستقبل ولاسيما قلق المستقبل المهني وهي حالة تنتاب الفرد يشعر فيها الفرد بعدم الارتياح والتفكير السلبى تجاه المستقبل والنظرة التشاؤمية للحياة والمستقبل المهني وتؤثر تلك الافكار السلبية على جهود الطلبة ونشاطاتهم وتجعل توجهاتهم سلبية نحو الدراسة الامر الذي يزيد من التشوهات المعرفية لدى هؤلاء الطلبة (عبدالله، 2012:32)

وتعد التشوهات الإدراكية، أو التشوهات المعرفية أو الأنماط الإدراكية المشوشة، أو حتى الخدع الإدراكية، كلها عبارات لوصف ظاهرة سلوكية منتشرة، تكون سببا في الازعاجات النفسية وخلال تلك الظاهرة السلوكية التي تعكس نمط التفكير لديهم، يقوم الناس بتفسير الواقع بطرق غير دقيقة يهيمن عليها التشاؤم والسلبية. وتؤدي إلى تشويه تصوراتهم للحياة وتقييمهم للظروف والأشخاص من حولهم، لأن الذي يعاني تشوهاً معرفياً، تفسيره غالباً سيكون منحازاً وغير واقعي أو موضوعي، وتحكمه "قاعدة": أبيض أو أسود فقط. (غزال، 2016:98)

وكثيراً ما نسمع أحكام قيمة يصدرها الناس عن أنفسهم، فتسمع "لدي أسوأ حظ في العالم، يا إلهي كم أنا مشؤوم"، "لقد فشلت للتو في اختبار الرياضيات؛ أنا لست جيداً في أي شيء في حياتي"، "هذا الشخص كذب علي، الجميع كاذبون". وقد نقع جميعاً في دوامة إطلاق مثل هذه الأحكام (سلبى، 2001:43) يضيف الشخص جميع الجوانب الإيجابية من أي أمر أو موقف يحدث في حياته، وينظر جيداً إلى الجانب السلبى فيه ويركز في التفكير فيه، وينطبق ذلك على وجهة نظره في الأشخاص أيضاً، فمثلاً الشخص الكريم واللطيف والذي يمتلك الكثير من الصفات الإيجابية ولكنّه غير جميل الشكل، فيركز أحدهم في صفته السلبية هذه ويقلل من أهمية أخلاقه الحميدة، أو يمكن ملاحظة ذلك عندما يتكلم شخص عن فشله في عمله بشكل دائم لمجرد إخفاقه في أمر معين على الرغم من امتلاكه لعدة نجاحات هامة ومميزة أخرى، ولكنّه يقلل من أهميتها ويَعُدُّها أمراً طبيعياً جداً (أبو هلال، 2020:33)

يعتقد الشخص أن ما حدث معه لمرة واحدة سوف يتكرر دائماً؛ أي توصّل إلى استنتاج عام بناءً على موقف واحد؛ مثلاً كأن يتأخر طالب عن امتحانه نتيجة عدم قدرته على الاستيقاظ في الوقت المناسب فيعتقد أنه سيتأخر دائماً ولا يمكنه الوصول في الموعد المحدد، فقد يحاول في المرات القادمة البقاء مستيقظاً حتى موعد الامتحان نتيجة قلقه وخوفه من التأخير مرة أخرى (جلس، 2010:44)

في بعض الأحيان، تراودنا أفكار لا أساس لها عن أنفسنا، أو عن الآخرين، أو عن موقف ما، على سبيل المثال عندما يتأخر أحد أفراد العائلة عن العودة إلى المنزل. تتسارع أفكارنا إلى كل ما كان من الممكن أن يحدث؛ كأن يكون قد تورط في حادث، أو وقع كارثة ما. قد تُركز عقولنا على هذه الصور غير المنطقية بدلاً من التفسير الأكثر ترجيحاً، وهو أنهم ببساطة فاتتهم الفرصة. ليس من النادر أن تتجول عقولنا أحياناً في عالم من أسوأ السيناريوهات ومن الطبيعي أن تساورك بعض تلك الأفكار التي تشعرك بالتشاؤم من وقت إلى آخر، إلا أن اتباعها بصورة دائمة مع مختلف المواقف المتغيرة قد يجني على حياتك الكثير من القلق. (الجلاد، 2005:58)

وان التشوهات المعرفية والأنماط الإدراكية المشوشة تجعل الناس يفسرون الواقع بطرق غير دقيقة يهيمن عليها التشاؤم والسلبية، وهي ظاهرة تحدث لكثير من الناس، لكن إذا تم تعزيزها واتباعها مع مختلف الأمور يُصاب الشخص بالتعبية بأمراض نفسية وعقلية مزمنة. إذ تؤدي التشوهات الإدراكية إلى الإصابة بأمراض القلق المزمن والاكتئاب وتُهدد العلاقات وجودة الحياة. (الغالب، 2001:87)

وتشير الأبحاث إلى أن الأشخاص يصابون بتشوهات معرفية كطريقة دفاعية عند التعامل مع أحداث الحياة الصعبة، وكلما طال أمد الأحداث القاسية وشدتها زاد احتمال حدوث تشوه معرفي طويل الأمد عند المصاب. وقد تصبح هذه الأفكار السلبية أنماطاً أو عادات، تجعلنا نبالغ أو ندرك الواقع بشكل غير دقيق بطريقة غير صحية، فقد يكون هذا ضاراً بصحتنا العقلية وعلاقاتنا ورفاهيتنا. يستخدم علماء النفس مصطلح "التشوهات المعرفية" لوصف هذه الأفكار أو المعتقدات غير العقلانية والمبالغ فيها والتي تشوه إدراك الشخص للواقع، وعادة ما يكون ذلك بطريقة سلبية. وإن التشوهات المعرفية هي تحريف أو تغيير شيء ما عن حالته الحقيقية أو الطبيعية أو الأصلية وكذلك هي أفكار متسقة غير مفيدة أو غير واقعية أو غير عقلانية، أو أخطاء في تفكيرنا؛ فطريقة تفكيرنا لا تتوافق مع حقيقة ما يحدث (يونس، 2002:33)

يُعدّ التفكير المُشوّه خللاً عابراً إذا لم نحصل على الوظيفة، فذلك لأننا لا نستطيع القيام بأي شيء على أكمل وجه، أو لأننا لسنا جيدين بما يكفي، وليس لأن مرشحاً آخر كان أكثر ملاءمةً للوظيفة. ومع ذلك، عادةً ما نتجاوز الأمر بسرعة ونحاول مرة أخرى. بالنسبة للآخرين، تُمثل التشوهات المعرفية نمطاً من التفكير يتداخل مع حياتهم. عندما تؤثر هذه المعتقدات الخاطئة على أفكار الشخص ومشاعره وأفعاله، فقد يشعر بالقلق (الراوي، 2000:84)

إن مصطلح القلق يدل على انفعال شعوري مؤلم، مركب من الخوف من المستقبل أو توقع خطر محتمل أو مجهول أو حدوث شرفي أية لحظة ممكنة، ويتضمن هذا التوقع تهديداً داخلياً أو خارجياً للشخص وربما يكون مبالغ فيه لا أساس له من الصحة، والقلق انفعال غير سار وشعور بالتهديد وعدم الراحة والاستقرار وهو كذلك إحساس بالتوتر، والشدة، والخوف الدائم لا مبرر له من الناحية الموضوعية ولا يمكن ملاحظة القلق مهما كانت شدته أو نوعه ويمكن الاستدلال عليه من خلال مظاهر ترتبط بمفهومه، وعندما يتصف فرداً بالقلق فهو يعبر عن استعداده في تقديم الاستجابة السلوكي (السالم، 2000:44)

ونجد بان القلق ايضا يؤدي الى التشوهات المعرفية ولاسيما قلق المستقبل المهن يعد من أهم الامور التي تقلق و تؤرق الكثير من الافراد في هذا العصر، وخاصة الشباب من الطلبة الجامعيين، حيث يؤكد العلماء أن التفكير في المستقبل عامل مسبب للقلق لدى الفرد، ويساعد في ذلك خبراته الماضية المؤلمة، والأفكار المتبناة، وضغوط الحياة العصرية، وطموح الانسان وسعيه المستمر نحو تحقيق ذاته، وإيجاد معنى لوجوده. (العناني، 2000)

فقد أصبحت المهنة اليوم تشكل أهمية كبيرة بالنسبة للفرد، فهي تحدد لصاحبها فرص اندماجه و تكوين علاقات وتفاعلات في المجتمع مع الآخرين وان التفكير في مهنة المستقبل قد يصبح هاجساً مقلقاً بالنسبة للطلاب الجامعي فهو يفكر في مستقبله عموماً و مستقبله المهني خصوصاً، ويتخوف مما يخبئه له الغيب وقد أكدت بعض الدراسات أن معظم الطلبة الجامعيين لديهم ترقب وخوف من المستقبل وخاصة ما يتعلق بالمستقبل المهني، من بينها دراسة أحمد بن علي قالب الشرقي 2011 ما دراسة حسنين 2000 اللتين توصلتا إلى نتائج مفادها وجود مستوى مرتفع من قلق المستقبل المهني لدى الطلبة المقبلين على التخرج ، إلى جانب هذا ما توصلت إليه دراسة حسن 1999 التي تؤكد وجود قلق المستقبل المهني بين الطلاب الجامعيين. وأن القلق بأ نواعه يعد من الاضطرابات النفسية وأكثرها شيوعاً في عصرنا الحالي، فالثورة العلمية الشاملة التي يمر بها العالم اليوم وما يرافقها من تطورات اجتماعية سريعة، أدى إلى تعدد أدوار الفرد ، ومسؤولياته الحياتية سلبية لدى الفرد حول مستقبله المهني التي تؤدي الى ان يكون تفكيره

وان التفكير السلبي تجاه المستقبل المهني يعبر عن أفكار خاطئة وتوقعات سلبية، ونظرة الطلاب المتشائمة للحاضر والمستقبل و على إدراكه المشدود على حياته النفسية للتفكير في الدراسة والمهنة المستقبلية ويعبر عنها بالتفكير الذي يشغل وفي كيفية سير دراسته والتخصص الذي يدرسه وإمكانية الحصول على مهنة وهو يعبر عن التصورات التي قد تدور في ذهن الفرد حول امكانيات تحقيق الاستقرار الاسري الاجتماعي: وهي الافكار التي قد تدور في ذهن الفرد حول إمكانية تكوين أسرة، وكيف تحقيق إستقرارها من خلال المهنة التي قد يمتنها الفرد ونجد بأن قلق المستقبل المهني قلق يتملك الشخص بشكل أكبر عندما يتصور أنه لن يحصل على عمل في المستقبل ليضمن تحقيق أهدافه ويعطيه قيمة إجتماعية (هارون، 2000:55)

وان قلق المستقبل بصورة عامة هو حالة من التوجس والخوف وعدم الاطمئنان والخوف من المستقبل، وفي حالة قلق المستقبل القصوى فإنه قد يكون تهديداً حاداً أو ويشير أيضاً إلى أن كل أنواع القلق المعروفة لها بعد مستقبلي، ويمثل قلق المستقبل المهني أحد أنظمة القلق التي بدأت تنفجر على السطح منذ أن أطلق "توفلر" مصطلح "صدمة المستقبل" على اعتبار أن العصر الحالي يخلق توتراً خطيراً بسبب المطالب المتعددة الاستيعاب للتعقيدات والسيطرة عليها ويتخذ قلق المستقبل المهني صورة انخفاض مستوى الشعور بالامن والطمأنينة وهذه الصورة واضحة جداً في عصرنا الحالي. (أ مين، 2004:38)

يمكن القول بان قلق الفرد حول مستقبله المهني ولدته الظروف الراهنة التي يعيش فيها داخل مجتمعه فتعقد الحياة وابتعادها عن البساطة جعل من العمل ضرورة لاغنى عنها وعليه فان اليوم وكثرة متطلباتها واحساس الفرد بإمكانية عدم الحصول على عمل مستقبلاً بعد تخرجه قد يسبب له نوع من التوتر والقلق يعتبر قلق المستقبل المهني قلق ناتج عن التفكير اللاعقلاني في المستقبل والخوف من الاحداث السيئة المتوقعة حدوثها والشعور بالارتيباك والضيق والغموض وتوقع السوء أي النظرة السلبية للحياة ويشعر بذلك القلق لضعف القدرة على تحقيق الاهداف والطموحات

والاحساس بأن الحياة غير جديرة بالاهتمام و عدم قدرته على فصل أمانيه عن التوقعات المبنية على الواقع ونقص القدرة على التكهن بالمستقبل وعدم وجود معلومات كافية لديه لبناء أفكار عن المستقبل وكذلك الشعور بعدم قدرته على التكيف مع المشاكل التي يعاني منها ومشكلاته مع كل من الوالدين و القائمين على رعايته وعدم قدرتهم على حل مشاكله (راند، 2005:44).

وأن ظاهرة قلق المستقبل المهني أصبحت واضحة في المجتمع الملى بالتغيرات في كافة المجالات وينتج عنها شعور الطالب الجامعي بعدم الارتياح، وعدم القدرة على مواجهة متطلبات الحياة والاحداث الضاغطة، وفقدان الشعور بالامان، و تدني إعتبار الذات والتفكير السلبي اتجاه المستقبل يعيش الانسان في الوقت الحاضر في عالم متغيرو تحديات وضغوط كثيرة وهذا ما قد يجعله دائم التفكير والقلق على مستقبله فقلق المستقبل المهني يتخذ صورة انخفاض مستوى الشعور بالا من والطما نينة وهذه الصورة واضحة جدا في عصرنا راجع إلى عدة أسباب منها والانتشار الواضح للبطالة وقلة فرص العمل داخل المؤسسات والانتشار الواضح للمحسوبية في كل القطاعات العمومية منها والخاصةوتزايد عدد الطلبة المتخرجين من الجامعات والاكتظاظ الموجود في عدد من التخصصات دون غيرهاو عدم وجود تخطيط وتنسيق واضح بين ما تكونه الجامعات واحتياجات سوق العمل الفعلي . وحجم الضغوطات والمسؤوليات التي تنتظر الشباب والحاجة المادية لتكوين أسرة و الانفاق عليها - . ارتفاع مستوى المعيشة وكثرة متطلباتها وتحولها من حياة بسيطة إلى أخرى مركبة وهنا قد يتضح لنا أن الوضع الاقتصادي للأسرة قد تؤدي إلى ارتفاع القلق بشأن المستقبل لدى الشباب. تعد هذه الاسباب من أهم الاسباب الموجودة في المجتمع التي قد تجعل الفرد يقلق بشأن مستقبله المهني. (ماهر، 2020:63)

أهداف البحث:-يستهدف البحث الحالي التعرف على :-

- 1- التشوهات المعرفية لدى طلبة كلية التربية الاساسية .
- 2- دلالة الفروق في التشوهات المعرفية لدى طلبة كلية التربية الأساسية على وفق متغير النوع (ذكور-إناث) .
- 3- قلق المستقبل المهني لدى طلبة كلية التربية الأساسية .
- 4- دلالة الفروق في قلق المستقبل المهني لدى طلبة كلية التربية الأساسية على وفق متغير النوع (ذكور-إناث) .
- 5- العلاقة الارتباطية بين التشوهات المعرفية وقلق المستقبل المهني لدى طلبة كلية التربية الاساسية .

حدود البحث :

يقتصر البحث الحالي على دراسة التشوهات المعرفية وعلاقتها بقلق المستقبل المهني لدى طلبة كلية التربية الاساسية من الذكور والاناث وللدراسة الصباحية فقط وللعام الدراسي 2026-2027

تحديد المصطلحات :-

• Cognitive Distortions (التشوهات المعرفية)

عرفها كل من :-

- 1-بيك، 1999 . (Beck,) بأنها "أفكار مشوهة ومبالغ فيها ، تجعل الفرد يفسر الاحداث بصورة غير منطقية وسلبية ، لاتنسجم مع الواقع وتنسم بالانتقائية والتعميم والتضخم والتهوين(Beck,1999,p12)
- 2-صلاح الدين، 2015 " (بأنها منظومة من الافكار الخاطئة والتي تظهر أثناء الضغط النفسي ، وتؤدي بدورها الى أستنتاجات خاطئة في أدراك المواقف الواضحة ، وتؤثر سلباً في قدرة الفرد على التوافق النفسي والاجتماعي.(صلاح الدين :33،2015)
- 3-محمد(2017))هي أنماط تفكير سلبية وغير دقيقة تؤثر على طريقة رؤية الإنسان لنفسه والعالم من حوله،وتؤدي الى انخفاض احترام الذات (محمد، 017:44)

4-المولى (2019):- أخطاء متكررة تتبعها في نمط تفكيرك، تؤدي إلى تشويه تصورك للحياة وتقييمك للظروف والأشخاص من حولك، لأنك عندما تعاني تشوهاً معرفياً، فإن تفسيرك غالباً سيكون منحازاً وغير واقعي موضوعي.(المولى،2019:63)

التعريف النظري :-تبنت الباحثة تعريف (بيك 1999 Beck)

التعريف الاجرائي :-وهي الدرجة الكلية التي يحصل عليها المستجيب بعد أجابته على فقرات المقياس

ثالثاً :-قلق المستقبل المهني :-عرفه كل من :-

- 1-عبد المحاميد والسفاسفه "هو حالة من عدم الارتياح، مكانية والتوتر، والشعور بالضيق، والخوف من المستقبل مجهول يتعلق بالجانب المهني، والحصول على فرصة عمل مناسبة للطلاب بعد تخرجه من الجامعة(.المحاميد والسفاسفه، 0221)
- 2-الحسني (2006) "وهو حالة من التوتر والتشاؤم التي يشعر بها الطالب الجامعي لندرة فرص العمل بعد التخرج(33، 2000)،
- 3-(عباس وحسين 2008) "بأنه قلق يتمثل بشكل أكبر عندما يتصور الفرد أنه لن يحصل على عمل في المستقبل ليضمن تحقيق أهدافه ويعطيه قيمة إجتماعية. (عباس وحسين، 41، 2003)
- 4-(سلمان 2010)"بأنه شعور الشخص بالقلق من وقت إلى آخر فهذا أمر طبيعي عند الجميع مما يساعد الشخص على التفاعل بدرجة متوسطة ويساعد في تحفيزه على التميز في عمله أو بيئته لكن عندما يستمر القلق ويطول بالشخص فيعطل سير حياته اليومية" (سلمان، 2010:77)
- 5-عبد العال (2008):- "هو حالة من عدم الارتياح، مكانية والتوتر، والشعور بالضيق، والخوف من المستقبل المجهول الذي يتعلق بالجانب المهني، والحصول على فرصة عمل مناسبة للطلاب بعد تخرجه من الجامعة"

اطار نظري ودراسات سابقة :-

1-التشوهات المعرفية :-

تعتبر التشوهات المعرفية من المفاهيم المهمة في علم النفس المعرفي والارشاد النفسي، وتشير إلى الانماط السلبية والمشوهة في التفكير والمعتقدات التي يكونها الفرد عن نفسه والعالم من حوله، هذه التشوهات المعرفية تؤدي إلى تفسيرات غير منطقية لأحداث والمواقف، مما ينتج عنه مشاعر وسلوكيات غير تكيفية. وقد حدد العالم آرون بيك، ان من أهم التشوهات المعرفية الشائعة مثل التفكير الكارثي، في العلاج المعرفي السلوكي، والتعميم المفرط، والتفكير الثنائي وغيرها. تؤدي هذه التشوهات دوراً في استمرار العديد من الاضطرابات النفسية كالإكتئاب والقلق وغيرها، وفي سياق هذا البحث حيث يتم التركيز على دور التشوهات المعرفية في قلق المستقبل المهني لدى طلبة الجامعة وخاصة المقبلين على التخرج تؤدي هذه التشوهات إلى تفسيرات سلبية ومشوهة للأحداث المستقبلية، مما يزيد من مستويات القلق والتوتر تجاه ما هو آت. لذا، فمن المهم فهم طبيعة هذه التشوهات وعلاقتها بقلق المستقبل لدى هذه الفئة من أجل تصميم التدخلات المناسبة لمساعدتهم.(Beck.2001)

تشير التشوهات المعرفية إلى أنماط السلبية والمشوهة في التفكير والمعتقدات التي تتمثل التي يكونها الشخص عن نفسه والعالم من حوله. وفق صيغ معرفية ثابتة يعتنقها الفرد، حيث يميل إلى تضخيم الجوانب السلبية والتقليل من شأن الإيجابيات، ويقوم بتعميمات مفرطة وتوقع الكوارث والشخصنة ولوم الذات، إضافة إلى المبالغة في المعايير والمستويات المطلوبة للأداء، واستنتاجات عشوائية وتجريدات انتقائية وان هذه التشوهات المعرفية تؤثر في الطريقة التي يدرك بها الشخص الأحداث ويفسرها، حيث يميل إلى الإدراك السلبي والتفسير المشوه لأحداث التي يتعرض لها. ونتيجة لذلك، قد يشعر الشخص بالعجز وعدم القدرة على القيام بأنشطته المعتادة، مما يؤدي إلى تعرضه للاضطراب الانفعالي وبعبارة أخرى، التشوهات المعرفية هي أنماط تفكير غير عقلانية ومشوهة تؤثر في كيفية إدراك الفرد وتفسيره للأحداث والمواقف، مما قد يؤدي إلى مشاعر سلبية واضطرابات انفعالية.(Beck.1976)

أنماط التشوهات المعرفية :هناك أنواع عديدة للتشوهات المعرفية نذكر منها:-

- 1- التفكير الكارثي:-Catastrophizing: هو الميل إلى توقع وتصور أسوأ السيناريوهات والنتائج الكارثية لأحداث والمواقف، حتى لو كانت احتمالية حدوثها ضئيلة. يركز الشخص على التفاصيل السلبية ويتجاهل الجوانب الإيجابية أو العوامل المخففة.
- 2-التعميم المفرط(Overgeneralization) هو استخلاص استنتاجات عامة وقواعد ثابتة من حادثة أو موقف محدد، واعتبارها صالحة في جميع المواقف المماثلة. يميل الشخص إلى تعميم نتيجة سلبية واحدة على باقي جوانب حياته
- 3-التفكير الثنائي: (Thinking Dichotomous) هو رؤية الأشياء والمواقف بطريقة ثنائية متطرفة، إما أبيض أو أسود، نجاح أو فشل، دون وجود مساحة للدرجات الوسطى أو الرمادية. يفتقر الشخص إلى المرونة في التفكير ويتجاهل التدرجات المختلفة
- 4-الشخصنة: (Personalization) هو اعتقاد الشخص بأن الأحداث والسلوكيات الخارجية متعلقة به بشكل شخصي ومباشر، حتى لو لم يكن هناك دليل على ذلك. يأخذ الأمور على أنها موجهة ضده أو بسببه، دون النظر إلى العوامل الأخرى. التشوهات المعرفية وعلاقتها بقلق المستقبل لدى المعاقين حركياً في مراكز الإعاقات الحركية في مدينة حمص .

- 5-لوم الذات (Blame-Self) هو اتهام الذات بشكل مفرط ودائم عن الأحداث السلبية والنتائج غير المرغوبة، حتى لو كانت هناك عوامل خارجية أخرى مسؤولة عنها. يتجاهل الشخص دور العوامل الخارجية ويحمل نفسه المسؤولية الكاملة
 - 6-القراءة الذهنية: Reading Mind هو افتراض معرفة ما يفكر فيه الآخرون أو ما هي دوافعهم ونواياهم، دون أي دليل واضح أو تواصل فعلي معهم. يعتمد الشخص على توقعاته الذاتية بدلاً من التحقق من وجهات نظر الآخرين .
 - 7-التجريد الانتقائي (Abstraction Selective) هو التركيز على جزء سلبي صغير أو تفصيل واحد من الموقف، وتجاهل أو إغفال الجوانب الإيجابية الأخرى. تُهمل المعلومات الإيجابية. يتم انتقاء المعلومات السلبية وتضخيمها،
 - 8-الالغاء الإيجابي (Positive the Disqualifying) هو تجاهل أو تقليل الأحداث الإيجابية أو الانجازات الشخصية، والتركيز فقط على الجوانب السلبية. يرفض الشخص الاعتراف بالنجاحات أو يبرر أنها غير مهمة أو حدثت بالصدفة .
 - 9-الاستدلال العاطفي (Reasoning Emotional) هو الاعتقاد بأن المشاعر والانفعالات التي يشعر بها الشخص تعكس الحقيقة الموضوعية، بدلاً من النظر إلى الأدلة والحقائق الفعلية. يستند الشخص إلى مشاعره الداخلية كدليل على واقع الموقف .
 - 10-الافكار الملزمة (Shoulds) هو استخدام كلمات مثل "يجب"، "ينبغي"، "لا بد" بشكل مفرط ومتطرف، مما يؤدي إلى توقعات غير واقعية وضغوط داخلية على الذات والآخرين. يفرض الشخص معايير ومتطلبات صارمة على نفسه وعلى الآخرين دون مرونة .
- من الخصائص البارزة للأشخاص الذين يعانون من تشوهات معرفية ما يلي :-**

- 1-وجود انطباعات مبالغ فيها عن الذات، سواء كانت إيجابية أو سلبية. فقد يصف على النقيض من ذلك، يصف نفسه أحدهم نفسه بأنه عبقرى لا يمكن أن يفشل أبد . ولا يمكنه النجاح في أي مهمة.
 - 2-- يتميز أسلوب تفكير الأشخاص الذين يعانون من تشوهات معرفية بالجمود و التقليدية، حيث يواجهون صعوبة في التكيف مع المتغيرات والتحديات الجديدة التي تفرضها مجريات الحياة المتنوعة. فبدلاً من امتلاك منظور مرن وقابل للتعديل، يلتزمون بأطر تفكير ضيقة وراسخة، مما يجعلهم غير قادرين على التأقلم بسهولة مع المواقف الجديدة والمختلفة عن المؤلف لديهم.
 - 3- من السلوكيات الشائعة لدى الأشخاص الذين يعانون من تشوهات معرفية هو وضع أنفسهم في مواقف محرجة . حيث يميلون إلى المبالغة في ادعاء امتلاكهم الخبرة في مجالات معينة، بينما يتضح عكس ذلك عند مواجهتهم للمواقف الفعلية.
 - 4- يتصفون بضعف الحساس العاطفي نحو الآخرين فال يتعاطفون معهم وأحياناً ما تخرج منهم أفعال أو أقوال جارحة نحو الآخرين دون مراعاة لمشاعرهم.
 - 5- يميل الأشخاص الذين يعانون من تشوهات معرفية إلى توقع السوء في المواقف شل لديهم، بدلاً من المختلفة، حيث يركزون بشكل كبير على جوانب القصور والتركيز على نقاط القوة والنجاحات التي حققوها .(Cockrum.1985)
 - 6-يتسم هؤلاء الأشخاص بالجمود والتعصب الفكري، حيث يميلون إلى المبالغة والتطرف في آرائهم. كما يواجهون صعوبة في قبول الآراء المخالفة لمعتقداتهم، ويتعاملون بحدة وتشدد مع من يختلف معهم في الرأي (راوي، 2021، 410).
- وتعد التشوهات المعرفية من المشكلات التي لها علاقة بقلق المستقبل المهني أن التشوهات المعرفية يمكن أن تكون لها عواقب وخيمة على صحة الفرد النفسية . ومن هنا، يبرز قلق المستقبل المهني كأحد الاضطرابات النفسية الشائعة التي قد تنتج عن هذه التشوهات المعرفية. حيث يعتبر قلق المستقبل المهني هو حالة من القلق المستمر تجاه الأحداث المقبلة في حياة الشخص، والتي قد لا تكون حتى قريبة الحدوث. وانما يركزون بشكل مفرط على الأفراد الذين يعانون من قلق المستقبل ، ويتخيلون النتائج السيئة دون أي أساس منطقي. هذا النوع من القلق المستمر يمكن أن يؤثر بشكل كبير على جودة حياة الشخص ويعيق قدرته على الاستمتاع بالحظة الحالية والتخطيط للمستقبل بشكل صحي.(امال، 2023:66)
- أنواع التشوهات الإدراكية :-**

- 1- نمط الأبيض والأسود:- يُعرف نمط "كل شيء أو لا شيء" على الإطلاق بـ "تفكير" "الأبيض والأسود" أو "التفكير المستقطب". يتضمن هذا النوع من التفكير مشاهدة الأشياء من منظور مطلق وحصري؛ فالمواقف دائماً إما صواب أو خطأ، وإما نجاح أو فشل. وتتمثل مشكلة هذا النوع من التفكير في أنه لا يسمح أبداً بالاعتراف بأي شيء وسطي أو نسبي، وذلك يُضعف الدافع والثقة عند المصاب ويجعل من الصعب التمسك بالأهداف الطويلة المدى على سبيل المثال، إذا أخفقت في اختبار واحد ترى نفسك فاشلاً أكاديمياً.

2- التعميم المفرط: يحدث التعميم عندما تضع قاعدة بعد حدث واحد أو سلسلة من المصادفات، وتطبقها على الظروف المتغيرة الأخرى. ومن علامات الإصابة بهذا النمط المشوش للتفكير استخدام كلمات مثل "دائماً" أو "مطلقاً" باستمرار. ونظراً لخبرة واحدة في موقف واحد، فإن ذلك يستدعي افتراض أن جميع الأحداث المستقبلية ستكون لها النتيجة نفسها. وعادة ما يرتبط التعميم المفرط بتطور اضطرابات القلق المختلفة والمعاناة من اضطرابات ما بعد الصدمة (PTSD)، لأن الناس عندما يمرون بتجربة سيئة في موقف ما فإنهم يفترضون أن الشيء نفسه سيحدث مجدداً بالصورة نفسها.

3- التقليل من قيمة الإيجابيات: استبعاد الإيجابيات هو تشويه إدراكي يتضمن تجاهل أو إبطال قيمة الأشياء الجيدة التي تحدث لك، فترجعها إما إلى الحظ المحض أو إلى خطأ الآخرين. وحسب موقع "فيرري ويل مايند" (Very Well Mind) للصحة النفسية، فعند تحقيق نجاح مهني معين تُرجع الأمر إلى إخفاق مَرُوسيك في تقييمك بدقة، أو إلى الحظ فقط. وعندما يستخدم الناس هذا النمط الإدراكي فإنهم يرون الإيجابيات كأنها حظ أو حدثت بالخطأ. ونظراً لأن الإيجابيات تُقدر دائماً على أنها استثناء غير واقعي، فلا يتوقع المصاب حدوثها مرة أخرى. يَقَوِّض هذا التشويه إيمانك بقدرتك، ويصيبك بالإحباط وتدني القيمة. وبدلاً من التعرف على قوتك، فإنك تفترض أنك لست مؤهلاً، وإنما حالفك الحظ فقط، أو استطعت خداع الآخرين.

4- القفز للاستنتاجات: هناك 3 طرق متبعة في القفز إلى الاستنتاجات:

أ- قراءة الأفكار: عندما تعتقد أن شخصاً سيتفاعل بطريقة معينة، أو تعتقد أنه يفكر في أشياء بعينها. مثلاً، الحكم على شخص أنه يتحدث عنك بمجرد أنه نظر إليك.

ب- التكهن: عندما تتوقع أن الأحداث ستؤول إلى نتيجة معينة، وتشرع في التفاوض استعداداً لوقوع خطب ما. كالاتقاد أنك ستموت إذا ما انفصل عنك شريك حياتك.

ج- التهويل: يرتبط التهويل بالقفز للاستنتاجات، وفي هذه الحالة تفقر نحو أسوأ نتيجة ممكنة في كل سيناريو، مهما كان غير واقعي، وغالباً ما يأتي هذا التشويه المعرفي مع أسئلة مثل "ماذا لو؟" فعلى سبيل المثال: ماذا لو لم يرن المنبه، وتأخرت عن الاجتماع، وطُردت من العمل بعد أن عملت بجد كل تلك السنوات؟

5- شخصنة الأمور: تفوذك الشخصنة إلى الاعتقاد بأنك مسؤول عن الأحداث الخارجية بأكملها، وغالباً ما يؤدي هذا التشويه المعرفي إلى الشعور بالذنب أو إلقاء اللوم وتوجيه الاتهامات لنفسك وللآخرين. وبالشخصنة يمكنك أيضاً أن تأخذ الأمور على محمل شخصي مفرط. فعلى سبيل المثال، إذا تحدث صديقك عن معتقداته الخاطئة في ما يتعلق بالتربية ستعدّ كلماته هجوماً على أسلوبك مع طفلك.

التفكير والاستنتاج العاطفي: 7-

يعتقد الشخص أن المشاعر التي يشعر بها هي دليل قاطع يجعله يحكم على الأشياء وعلى الآخرين أيضاً، فمثلاً إن شعرَ بأنَّ شخصاً ما يكذب في أثناء تحدّثه إليه، فهو يكذب دون وجود دليل منطقي على ذلك، أو إن شعرَ بالخوف من حدوث شيء، فسيؤمن بأنَّ شيئاً ما سيئاً سوف يحدث قريباً جداً، أو كأن يشعر بأنَّ ركوب الطائرة مخيف جداً دون تجربة ذلك ومن ثم يؤمن بأنَّ ركوبها مخيف.

الالتزام الصارم: 8-

يَعُدُّ الشخص مخالفة القواعد أمراً كارثياً جداً؛ فمثلاً يغضب الشخص الملتزم بالوصول إلى دوامه في الوقت المناسب دوماً ممّن يتأخر ويقول لنفسه دائماً: "ينبغي ألا أتأخر"، كما لو أنه يعاقب نفسه دون أن يفعل شيئاً خاطئاً، فنلاحظ أنَّ هذا الشخص يُكثّر من كلمة "ينبغي" في حياته فيجعله ذلك يشعر بالذنب.

دائماً محق: 9-

يسعى الشخص إلى إثبات أنَّ رأيه دائماً صحيح وأنَّه لا يمكن أن يكون على خطأ أبداً، فمثلاً عند نقاشه مع أحد يحاول أن يُظهر أخطاء الطرف الآخر وأنَّ اعتقاداته هي الصحيحة حتى إن تسبب نقاشه بجرح مشاعر الآخرين؛ فذلك غير هام بالنسبة إليه أبداً؛ وإنَّما الهام هو الفوز بالجدال.

مغالطة مكافأة الضحية: 10-

يظن الإنسان في هذه الحالة أنَّه سوف يُكافأ على تضحياته التي قدمها وعلى جهده المبذول في أمر ما، أو سيحصل على مكافأة إلهية بعد معاناته من فقدان شيء غالٍ؛ وذلك لأنَّ كل إنسان سوف يلقي نتيجة تعبته في الحياة، وهذا يعني أنَّه سوف يُصاب بالإحباط والحزن الشديد إن لم يحصل على تلك المكافأة الرائعة المنتظرة.

اسباب التشوهات المعرفية :-

- التجارب المبكرة السلبية
- تُعد التجارب السلبية في مرحلة الطفولة من أبرز أسباب التشوهات المعرفية. فالتعرض للإهمال أو الانتقاد المستمر أو الإساءة يؤثر في تكوين أنماط فكرية غير منطقية تُعرف باسم أخطاء التفكير، والتي تترسخ في العقل وتؤثر على تفسير الفرد للأحداث المستقبلية
- تشكل المخططات المعرفية السلبية
- تعمل هذه المخططات بمثابة عدسات ذهنية يُدرك الفرد من خلالها ذاته والعالم من حوله بشكل غير دقيق أو مشوّه. عند التعرض لمواقف معينة، يتم تفعيل هذه المخططات تلقائيًا، مما يؤدي إلى تشويه الإدراك والوقوع في أخطاء التفكير والتشوهات المعرفية
- القفز إلى الاستنتاجات
- التصفية الذهنية التركيز على السلبي فقط
- هذه كلها أمثلة على أخطاء التفكير التي تركز المشاعر السلبية وتزيد من حدة الاضطرابات النفسية
- الضغط النفسي والاضطرابات العاطفية-5
- الضغوط النفسية تؤدي إلى تفعيل المخططات السلبية الكامنة، وتدفع الشخص لتفسير المواقف من خلال تشوهات معرفية، مما يزيد من التوتر، القلق، والاكتئاب .
- البيئة الاجتماعية والثقافية
- البيئة التي تفرض معايير صارمة أو تعتمد على المقارنة المستمرة بين الأفراد تؤثر سلبيًا على التفكير. هذه الظروف تعزز مشاعر النقص وتؤدي إلى أخطاء التفكير والتشوهات المعرفية، خاصة مثل لوم الذات والتفكير الكارثي
- ضعف مهارات التعامل المعرفي
- عدم امتلاك مهارات عقلية لمواجهة الأفكار السلبية أو إعادة صياغتها يجعل الشخص أكثر عرضة للوقوع في فخ التشوهات المعرفية. غياب هذه المهارات يحول الأفكار السلبية إلى حقائق داخلية يصعب كسره
- طرق تصويب التشوهات الإدراكية:-

يمكن عكس معظم أنماط التفكير اللاعقلانية بمجرد إدراك لها، وهذا ينطبق أيضًا على التفكير السلبي. ومع ذلك، قد تترافق التشوهات المعرفية أحيانًا مع اضطرابات نفسية وعقلية، مثل اضطرابات الشخصية، وذلك يجعل علاجها أكثر صعوبة. وتساعد الاستعانة بمختص بالصحة النفسية في العلاج السلوكي المعرفي في معرفة الطرق الأمثل لتصويب المشكلة الأساسية لكل معتقد. في غضون ذلك، حاول أن تتذكر أن ما يزعجك في كثير من الحالات ليس الأحداث نفسها، بل أفكارك وتقديرك وتفسيرك للأمور. صحيح أنك قد لا تتمكن من تغيير الأحداث، ولكن يمكنك العمل على إعادة توجيه أفكارك وتغيير نظرتك للعالم من حولك.

ومن خلال التغييرات التالية وفقًا لموقع "سايك سنترال" (Psychcentral) للصحة النفسية، يبدأ التعافي

مراجعة أفكارك: إذا كان هناك حدث يزعجك فابتعد عنه نسبيًا وركز على ما تقوله لنفسك عن الأمر بشكل موضوعي. استبدال "المُطلق" بمجرد التركيز على أفكارك وتحديد نمط سلبي، فكر في استبدال عبارات مثل "دائمًا" و"لا شيء" بـ "أحيانًا" و"ربما".

تعريف نفسك والآخرين: حاول تصنيف السلوك لا أن تعمم المفهوم على نفسك والآخرين، بمعنى أنه بدلًا من تصنيف الآخر "بالكسول" حدد أنه احتاج إلى يوم إضافي للراحة قبل مساعدتك.

تركيز الإيجابيات: حتى لو كان الأمر صعبًا في البداية، ماذا لو وجدت على الأقل 3 أمثلة إيجابية لكل شيء.

ومن خلال إدراك الأفكار السلبية وإعادة توجيهها، يمكنك تحسين مزاجك ونوعية حياتك بشكل جذري. اقرأ المزيد :

<https://al3omk.com/733754.htm>

أهم النماذج التي أكدت على التشوهات المعرفية أهمها :-

نموذج أرون بيك :- أكد أرون ان النموذج المعرفي يتكون من عدة مستويات ومعتقدات لها دور كبير في التأثير على افكار الشخص وانفعالاته اثناء تعرضه لمواقف متعددة وبالتالي تؤثر على البناء النفسي والمعرفي للفرد واهم تلك المعتقدات او المستويات المعتقد المركزي ، المعتقد الاوسط ، والافكار التلقائية (بيك ، 2000 : 23)

المعتقدات المركزية:- تتكون هذه الافكار والمعتقدات لدى الشخص منذ الطفولة عندما يتعرض الفرد الى انفعالات وضغوطات سلبية خلال المواقف التي تواجهه فتتكون لديه نظرة سلبية للامور وتكون هذه المعتقدات في أعماق ذات الفرد وتصبح جزءاً من شخصيته وافكاره المجردة ولذلك أكد بيك ان المعتقدات السلبية ضمن هذا المستوى تقع ضمن أ-معتقدات العجز والضعف ب- معتقد الكراهية والحق (كحلة، 1998 : 25)

المعتقدات الوسطية:- يتطور هذا النوع من المعتقدات نتيجة تأثير المعتقدات المركزية عليها ، إذ تنشأ هذه المعتقدات من الثوابت والقواعد التي وضعتها المعتقدات المركزية ، وبالتالي يكون لها تأثير سلبي على افكار الفرد ونظرته الى الواقع واسلوب تفكيره وان هذا المعتقد أيضاً سلبي على الافكار التلقائية للفرد ومن هنا نجد ان للمعتقدات المركزية أثرها الكبير في بنى الفرد المعرفية وجوهر تفكيره الذي يصعب تغييره خاصة اذا أصبح جزءاً من شخصيته وطريقة تفكيره واسلوب تعامله مع الآخرين والمواقف التي يتعرض لها في حياته اليومية إذ أكد بيك ان هذا النوع من الافكار يكون ثابتاً مع الشخص كلما زاد تفاعله واندماجه مع البيئة المحيطة به خلال حياته اليومية ، وأكد ان الافكار السلبية يكون لها وقعها على الفرد لانها تؤثر على أحاسيس الفرد وتستثير انفعالاته السلبية ، لذلك تصبح جزءاً من شخصيته لانه يعتبرها حقيقة غير أنها في اغلب الاحيان ليس لها أساس من الصحة في الواقع (Covion.2013، 2008 : 41) وقد

حدد العالمان (بيك وويسمان Beck,Weissman) عوامل مهمة للتشويه المعرفي ضمنت في ستة ابعاد وهي

1- التعميم :- يقوم الفرد بتعميم خبرة سلبية على الذات الداخلية ككل

2- الكل او الشيء التفكير الثنائي :- النظر الى الاشياء والامور إما سيئة او ليس لها معنى او وجود حقيقي

3- المبالغة والتهوين :- يعمل الفرد على تهوين الامور كأن يقول الشخص لنفسه أنا مجد في عملي ولكن ماقيمة ذلك إن لم يحبني معلمي

4- التجريد الانتقائي :- يقوم الفرد الذي يتميز بالتشويه المعرفي بأنتقاء المواقف والاحداث والعمل على التفكير السلبي لها حسب معتقداته السابقة

5- التأويل الشخصي للامور:- يقوم بتحميل نفسه مسؤولية اي نتيجة سلبية للأحداث التي يمر بها

6 - القفز الى النتائج التفكير الكارثي:- ونقصد بها ان الفرد حكم على المواقف بنتائج سلبية وخطورة تامة دون اي دليل واضح تجاه ذلك

وأكد زانج (2008) ZHANG، واتفق مع ناصر وآخرون (2010) etal, NASIR، ان هناك مجموعة من الافكار التي تتسم بالتشويه المعرفي وتعد أكثرها انتشاراً وهي :

1- عدم تقبل الذات وتقديرها بشكل منخفض

2- تأنيب الذات على كل مايصدر منها من أفعال وأقوال خارجه عن ارادته . بعدم القدرة فيما يخص المواقف والاحداث غير المقبولة

3- العجز يظهر الفرد شعوراً عاماً بالعجز لديه

4- الشعور باليأس إعتقاد الفرد ان الاحداث المستقبلية وكل ماسيكون بالمستقبل متعب وميؤس منه .

ثانيا :-قلق المستقبل المهني :-

-أهمية العمل وتأثيره على حياة الفرد:-

تمثل ممارسة المهنة والنجاح فيها مركز وأساس التصورات المستقبلية سواء للذكور أو الاناث فقد أصبحت المهنة حالياً في قلب الحياة الاجتماعية للأفراد والمجتمعات ، ويشير " سانسيليو " sainsaulieu إلى البعد الاجتماعي للعمل لكونه يسمح بالاندماج داخل مكان محدد للتنشئة الاجتماعية، أما " هيغل " Hegel فقد ذهب إلى أبعد من هذا حيث اعتبر العمل بداية الثقافة وبداية اللغة حيث يسمح للفرد بالتعرف على ذاته والتوصل إلى هويته وبالتالي إلى حريته، أنه من بين الوسائط المفتاحية ما بين الطبيعة والانسان . أما بالنسبة لماركس " marx" فالعمل ينتمي إلى ماهية الانسان، إنه المكان الذي يعمل فيه على تأكيد ذاته و الذي يستعمل فيه النشاط الجسمي و الفكري الحر . ويعتبر العمل بمفهومه العصري السمة الاساسية لتواجدنا، فهو يعتبر القيمة المركزية التي تسمح ببناء هوية الفرد (Suha.2000)

ويمكننا تلخيص الاهمية التي يحققها العمل في النقاط التالية:-

- 1- إن العمل يعطي الفرد الفرصة لكي يربط نفسه بالمجتمع وأن يساهم في بناء المجتمع وأن يرى نفسه على أنه شخص مساهم في المجتمع من خلال توفير السلع و البضائع و الخدمات التي يحتاجها الحصول على العمل يساعد المرء على احترام ذاته
 - 2- يساهم في بناء الكيان الشخصي للفرد
 - 3- يساعد على أبعاد افكار ومشاعر الوحدة و العزلة و التفكير السلبي
 - 4- يقدم المجال لكي يحقق المرء لذاته وشخصه ومواجهة الاهداف التي يرى الآخرون أنها ذات قيمة وتستحق المدح
 - 5- يؤكد للمرء قدرته بشكل مؤثر وفعال ببنائه وتطوير قدراته
 - 6- أما في الجانب المادي فيقدم العمل العائد الاقتصادي الذي يعتبر وسيلة أخرى لتحقيق غاياته (ماهر 44، 0221)
 - 7- ومن هنا تظهر أهمية العمل ومدى تأثيره في حياة الفرد حيث يعد أداة للبقاء فمن خلال ممارسة العمل، يتفاعل الفرد مع الآخرين في محيط العمل ويكسب سمات عديدة .
 - 8- يساعد الفرد على تحقيق حاجياته الذاتية فالفرد الذي يعمل، يتسنى له تحقيق رغباته وميوله ويتمكن من العيش في التوافق مع نفسه ومع الآخرين من حوله، فضلا عن تحقيق متطلبات الحياة له ولا سرتة .
- وعليه فان عدم الحصول على العمل يجعل الفرد يحرم من كل هذه الامتيازات التي تعد بمثابة وسائل أساسية (Clemmer.2009)

أسباب قلق المستقبل المهني :-

يعتقد الباحثين والعلماء، أن سبب القلق المهني يكمن في النواقل العصبية، وهي مواد كيميائية طبيعية موجودة في الدماغ، إلا أن هتان العديد من الأسباب المتشابهة التي تؤدي للإصابة بهذه الاضطرابات، ومن ضمنها العمليات البيولوجية للجسم والجينات والبيئة الخاصة بالشخص وأوضاعه الحياتية،

ويمكن تلخيص اسباب قلق المستقبل المهني في النقاط التالية :-

- 1-الضرر الجسدي:- فالانسان يمتلكه الشعور بالقلق في العديد من المواقف منها نجد بعض الافراد في مواقف معينة تتغلب عليهم فكرة الإصابة ببعض الامراض أو الموت أثناء الحرب .
 - 2-الرفض أو النبذ:- إن الانسان إجتماعي بطبعه، إلا أنه في بعض الاحيان قد لا يستطيع التفاعل مع غيره نتيجة خوفه واحساسه بالكره أو النبذ من طرف الآخرين، هذا ما يجعله غير مطمئن أو مستريح في بعض المواقف الاجتماعية .
 - 3-عدم الثقة:- قد يكون نقص الثقة أو فقدانها في أنفسنا مصدر للقلق، وذلك من جراء خوض التجارب والمواقف الجديدة، خاصة إذا كان الطرف الآخر غير واضح في اغلب المواقف .
 - 4-التناقص المعرفي:- إن تناقض الجوانب المعرفية كالأدراكات والافكار والمعلومات مع بعضها البعض، أو عدم موافقتها للمعايير الاجتماعية يؤدي إلى القلق والشعور بعدم الارتياح .
 - 5-الاحباط والصراع:- إن التوتر والقلق يعدان نتيجة طبيعية لفشلنا سواء في إشباعنا لرغباتنا ودوافعنا وطموحاتنا أو في بعض المواقف الصراعية.
- النظريات المفسرة لقلق المستقبل المهني :

هناك بعض وجهات النظر التي فسرت قلق المستقبل المهني نذكر منها ما يلي:

يؤكد علماء النفس الانسانيون على طبيعة الانسان بوصفه كائناً بشرياً متميزاً وفريداً بخصائصه الايجابية ومن لم يرون أن القلق ينشأ إما عن أحداث حاضرة أو متوقعة مستقبلاً، إذ تمثل هذه الاحداث تهديدات أنسانية، "روجرز" أن القلق ينتشر من عدم التوافق بين الذات والخبرة، فإن الشخص يكون سبب التوافق، أو يكون معرضاً للقلق والتهديد ومن لم يسلك سلوكاً دافعيًا، أي أن الفرد يعيش القلق حين يواجه حدثاً يهدد البنية ذاته أما "مي وكولمان" فقد أيدا إن حرص الانسان على وجوده هو ما يكسر قلقه (BONFA.2022)

أسباب قلق المستقبل:-

يعتبر قلق المستقبل هو قلق ناتج عن التفكير اللاعقالي في المستقبل والخوف من الاحداث السيئة المتوقعة حدوثها و الشعور بالارتباك والضيق والغموض وتوقع السوء أي النظرة السلبية للحياة.

وأن أسباب قلق المستقبل المهني لدى الفرد تعود إلى - :

1-ضعف القدرة على تحقيق الاهداف و الطموحات والاحساس بأن الحياة غير جديرة بالاهتمام و عدم قدرته على فصل أمانيه عن التوقعات المبنية على الواقع

2 - نقص القدرة على التكهن بالمستقبل وعدم وجود معلومات كافية لديه لبناء أفكار عن المستقبل وكذلك الشعور بعدم قدرته على التكيف مع المشاكل التي يعاني منها ومشكلاته مع كل من الوالدين و القائمين على رعايته وعدم قدرتهم على حل مشاكله .

3-التفكك الاسري و الخوف الغامض نحو ما يحمله الغد .-

4-التنبؤ السلبى للاحداث المستقبلية والمهنية المتوقعة.

5- الشعور بالضيق والتوتر والانقباض عند الاستغراق في التفكير بالمستقبل - 6.ضعف القدرة على تحقيق الاهداف و الطموحات الانزعاج وفقدان القدرة على التركيز

7-الادراك الخاطى للاحداث المحتملة في المستقبل .

8-تقليل فعالية الشخص في التعامل مع هذه الاحداث و النظر إليها بطريقة سلبية - 9-عدم القدرة على التكيف مع المشاكل التي يعاني منها الشخص

10- الشعور بعدم الانتماء و عدم القدرة على التكيف مع المشاكل التي يعاني منها الشخص و الشعور بعدم الامان.

وأن ظاهرة قلق المستقبل المهني أصبحت واضحة في المجتمع الملئ بالتغيرات في كافة المجالات وينتج عنها شعور الطالب الجامعي بعدم الارتياح، وعدم القدرة على مواجهة متطلبات الحياة والاحداث الضاغطة، وفقدان الشعور بالامان، و تدني إعتبار الذات والتفكير السلبى اتجاه المستقبل .

دراسات تناولت التشوهات المعرفية:- (دراسات عربية)

1-دراسة احمد (2014):- (التشوهات المعرفية وعلاقتها بالاعراض الاكتئابية لدى عينة من الشباب الجامعي)هدفت الدراسة الى الكشف عن طبيعة العلاقة بين التشوهات المعرفية والاعراض الاكتئابية لدى عينة من الشباب الجامعي،تبعا لمتغيرات الدراسة (النوع والتخصص الدراسي)،ومدى امكانية التنبؤ من خلال تلك التشوهات المعرفية وبعض الاعراض الاكتئابية لدى عينة من الشباب الجامعي .وتكونت عينة الدراسة من (221)طالب وطالبة (160)من التخصصات العلمية و(121)من التخصصات الادبية .واستخدم الباحث مقياس التشوهات المعرفية وقائمة تشخيص الاكتئاب وتوصلت نتائج الدراسة الى مايلي :وجود علاقة ارتباطية بين التشوهات المعرفية والاعراض الاكتئابية ،كما يوجد تأثير لمتغير النوع على متغير التشوهات المعرفية للذكور كما لم يوجد تأثير بالنسبة لمتغير التخصص . احمد (2014)

2-دراسة العصار (2015)(التشوهات المعرفية وعلاقتها بمعنى الحياة لدى طلبة الجامعة)هدفت الدراسة الى التعرف على مستوى التشوهات المعرفية وعلاقتها بمعنى الحياة لدى طلبة الجامعة،والكشف عن الفروق ذات الدلالة الاحصائية في معنى الحياة والتشوهات المعرفية التي تعزى للجنس والمرحلة العمرية .وتكونت عينة الدراسة من (662)طالب وطالبة من المرحلة الجامعية،واستخدم الباحث استبانة التشوهات المعرفية واستبانة معنى الحياة وتوصلت النتائج الى وجود علاقة عكسية ذات دلالة احصائية بين التشوهات المعرفية ومعنى الحياة لدى طلبة الجامعة. العصار (2015)

3-دراسة الرحال وحاج مويى (2018):- (التشوهات المعرفية وعلاقتها بظهور اعراض اضطراب الشخصية الوسواسية القهرية لدى الطلبة الجامعيين)،هدفت الدراسة الكشف عن مستوى العلاقة بين التشوهات المعرفية والشخصية الوسواسية القهرية ،والتعرف ماذا كان هناك فروق في التشوهات المعرفية والشخصية الوسواسية القهرية .تكونت العينة للدراسة من (389)طالب وطالبة ،وقد قام الباحث باعداد مقياس التشوهات المعرفية ومقياس اضطراب الشخصية القهرية الوسواسية وتوصلت الدراسة الى مايلي ان مستوى التشوهات المعرفية مرتفع بشكل عام وكذلك مستوى الشخصية الوسواسية القهرية مرتفع بشكل عام ،ولا توجد فروق دالة احصائية بين درجات الذكور والاناث على مقياس التشوهات المعرفية الرحال وحاج مويى (2018):

(دراسات أجنبية) :-

1-دراسة شيانغ ولين وليو (2012):- (التشوهات المعرفية والسلوكيات العدوانية وعلاقتها بالانفعالات السلبية) اذ هدفت الدراسة التعرف على مستوى التشوهات المعرفية والسلوكيات العدوانية وعلاقتها بالانفعالات السلبية وبلغت العينة (359) طالب وطالبة من جامعة تايبيه في تايوان. وقد اظهرت النتائج مستوى متوسط من التشوهات المعرفية لدى الطلبة ، ووجود علاقة ارتباطية موجبة دالة احصائيا بين التشوهات المعرفية والسلوكيات العدوانية والانفعالات السلبية لدى الطلبة وكذلك وجود فروق دالة احصائيا في مستوى التشوهات المعرفية والسلوكيات العدوانية والانفعالات السلبية تعزى لمتغير الجنس ولصالح الاناث. (Avic.cajir.2018)

2-دراسة كريستوفر وأميشا (2014):- (التشوهات المعرفية وعلاقتها بالاكنتاب لدى طلبة جامعة غانا)، هدفت الدراسة التعرف على العلاقة بين التشوهات المعرفية والاكنتاب لدى طلبة جامعة غانا ، وبلغت عينة الدراسة (600) طالب وطالبة واستخدم الباحث مقياس التشوهات المعرفية ومقياس بيك للاكنتاب وظهرت نتائج الدراسة بانه لا توجد فروق ذات دلالة احصائية في مستوى التشوهات المعرفية تعزى لمتغير الجنس. (Oishi.1998)

الفصل الثالث

اجراءات البحث

لتحقيق أهداف البحث الحالي كان لابد من تحديد مجتمع البحث واختيار عينة ممثلة له واعداد مقاييس لقياس متغيرات البحث الحالي والمتمثلة بالتشوهات المعرفية وقلق المستقبل المهني ومن ثم تطبيق هذه المقاييس على عينة البحث التي تم اختيارها، فضلا عن تحديد الاساليب الاحصائية الملائمة لتحليل البيانات والخروج بالنتائج ، ولذلك فان هذا الفصل سيتضمن عرضا للمنهجية والاساليب التي استعملت في اعداد ادوات البحث وفقا للأجراءات العلمية المتبعة في بناء المقاييس فضلا عن اجراءات اختيار العينة وجرى ذلك على الصورة الآتية :

أولا : مجتمع البحث

يتحدد البحث الحالي بطلبة كلية التربية الأساسية موزعين وفق متغير الجنس (ذكور / أناث) ومن الدراسة الصباحية فقط ومن جميع المراحل ومن العام الدراسي الحالي 2026-2027 والجدول (1) يوضح ذلك

جدول (1)

اعداد الطلبة الدارسين في كلية التربية الأساسية موزعين حسب القسم والجنس

القسم	الجنس		المجموع
	ذكور	اناث	
التربية الفنية	145	158	303
معلم الصفوف الاولى	166	151	317
التربية الرياضية	235	95	330
الارشاد النفسي	174	142	316
التربية الاسلامية	169	215	384
العلوم	109	239	348
اللغة العربية	151	246	397
التربية الاسرية	72	166	238

440	224	216	الجغرافية
338	250	88	الرياضيات
420	207	213	التاريخ
154	60	94	التربية الخاصة
275	201	74	اللغة الانكليزية
283	283	0	رياض الاطفال
4543	2637	1906	المجموع

ثانيا :- عينة البحث

توزعت عينة البحث الحالي (التي شملت 200 طالب وطالبة) على قسمي الارشاد والرياضيات وقد تم اختيار الأقسام بالأسلوب العشوائي ، وقد راعت الباحثة في اختيارها للعينة تضمنها لجميع المراحل الدراسية ، (جدول/2):

جدول (2)

توزيع أفراد عينة البحث حسب الاقسام والجنس

المجموع	الطلبة		القسم
	الاناث	الذكور	
100	50	50	الرياضيات
100	50	50	الارشاد النفسي
200	100	100	المجموع الكلي

اداتا البحث :-

من اجل قياس المتغيرات التي شملها هذا البحث وهي التشوهات المعرفية وقلق المستقبل المهني فقد اعدت الباحثة مقياس التشوهات المعرفية ومقياس قلق المستقبل المهني وفيما يأتي استعراض لطبيعة اعداد الاداة الأولى و الثانية وكما يأتي :

اولا:- مقياس التشوهات المعرفية :-

لغرض بناء أداة لقياس التشوهات المعرفية قامت الباحثة بالإجراءات الآتية: أعدت الباحثة مقياس التشوهات المعرفية ، وبذلك تضمن المقياس (42) فقرة ولاستخراج صدق الفقرات عرضت الباحثة الاداة بصورتها الاولى والبالغ عدد فقراتها (42) فقرة (الملحق 1) على عدد من الخبراء والمتخصصين في التربية وعلم النفس (الملحق 2) وفي ضوء آراء الخبراء تم حذف وتعديل عدد من الفقرات ، اذ عدت الفقرة التي نالت نسبة اتفاق 80 % من الخبراء فاكتر صادقة ، وفي ضوء ذلك تم استبعاد ستة فقرات وبذلك أصبح المقياس يحتوي على (36) فقرة ، والجدول (2) يمثل آراء الخبراء في صلاحية فقرات المقياس .

الجدول (2) اراء المحكمين في صلاحية فقرات مقياس التشوهات المعرفية

ت	الفقرات	الموافقون		المعارضون	
		التكرار	النسبة المئوية	التكرار	النسبة المئوية
1	1 ، 2 ، 3 ، 4 ، 5 ، 6 ، 7 ، 8 ، 10 ، 11 ، 12 ، 13 ، 14 ، 35 ، 23 ، 24 ، 25 ، 26 ، 27 ،	10	%100	-	-
2	17 ، 18 ، 19 ، 21 ، 22 ، 28 ، 30 ، 32 ، 31 ، 33 ، 34 ، 36 ، 39 ، 40 ، 41 ، 42 ،	8	%80	2	%20
3	9 ، 15 ، 16 ، 20 ، 37 ، 38 ،	4	%40	6	%60

التحليل الإحصائي للفقرات: تم حساب القوة التمييزية للفقرة بتطبيق المقياس على عينة من (200) طالب وطالبة وقد تم حساب نسبة (27%) من الدرجات العليا و (27%) من الدرجات الدنيا وقد بلغت (108) استمارة بواقع (54) استمارة لكل مجموعة ثم استخدم الاختبار التائي (t-test) لعينتين مستقلتين لمعرفة دلالة الفروق في كل فقرة بين هاتين المجموعتين المتطرفتين واتضح من خلال القيم التائية لدلالة الفروق ان الفقرات (14.23) غير مميزة، اما باقي الفقرات فكانت مميزة كما في جدول (3)

جدول (3) القيم التائية لفقرات مقياس التشوهات المعرفية باستخدام أسلوب العينتين المتطرفتين

ت	قيمة T المحسوبة	ت	قيمة T المحسوبة	ت	قيمة T المحسوبة
1	5,38	13	6,98	25	7,00
2	5,90	*14	*1,35	26	4,52
3	7,33	15	5,30	27	7,22
4	6,59	16	9,42	28	5,40
5	4,37	17	6,30	29	7,74
6	4,21	18	7,39	30	7,69
7	7,54	19	4,03	31	6,88
8	8,58	20	7,13	32	6,96
9	8,27	21	8,81	33	7,84
10	6,43	22	7,93	34	10,32
11	5,53	*23	0,85	35	7,98
12	5,30	24	7,61	36	5,83

علاقة الفقرة بالدرجة الكلية:- تم استخراج معامل تمييز الفقرات باستخدام معادلة الارتباط بيرسون بين درجات الافراد على كل فقرة وبين درجاتهم الكلية على المقياس ولـ (200) استمارة وهي الاستمارات نفسها التي خضعت للتحليل باسلوب العينتين المتطرفتين . وقد تبين ان جميع معاملات

الارتباط كانت مميزة على وفق معيار الن Allen باستثناء فقرتان ، إذ أشار إلى ان الفقرة يمكن قبولها اذا كان معامل الارتباط بينها وبين المجموع الكلي (0.30) فأكثر ، وترفض إذا كان دون ذلك والجدول (4) يوضح ذلك .

جدول (4) معاملات الارتباط بين كل فقرة من فقرات مقياس التشوهات المعرفية والدرجة الكلية عليه

ت	معامل ارتباطها	ت	معامل ارتباطها	ت	معامل ارتباطها
1	0,93	13	0,97	25	0,83
2	0,61	*14	0,16	26	0,76
3	0,75	15	0,78	27	0,82
4	0,72	16	0,70	28	0,79
5	0,91	17	0,67	29	0,76
6	0,85	18	0,71	30	0,80
7	0,64	19	0,87	31	0,71
8	0,78	20	0,94	32	0,85
9	0,88	21	0,86	33	0,85
10	0,81	22	0,91	34	0,73
11	0,84	*23	0,19	35	0,71
12	0,92	24	0,88	36	0,75

تصحيح المقياس : صيغت فقرات مقياس التشوهات المعرفية بالاتجاه السلبي والايجابي ، أما بدائل الاستجابة نحو مضمون الفقرة فهي (ينطبق على بدرجة كبيرة ,ينطبق على بدرجة قليلة , لا ينطبق على) ، وأعطيت الدرجات (1,2,3) لكل استجابة تنطبق على الفقرة بالاتجاه الذي يقيس التشوهات المعرفية وقد بلغ عدد فقرات المقياس بصورته النهائية (34) فقرة وبذلك تكون اعلى درجة على المقياس (102) درجة واقل درجة على المقياس هي (34) درجة وبمتوسط فرضي قدره (68) درجة.

صدق المقياس:- لقد تحقق في المقياس الحالي الصدق الظاهري فقد تحقق للباحثة هذا النوع من الصدق لمقياس التشوهات المعرفية وذلك عندما تم عرض فقراته وتعليماته على مجموعة من المحكمين المختصين في علم النفس والذين وافقوا على صلاحية فقرات المقياس وتعليماته وبدائله وطريقة تصحيحه.

ثبات المقياس

أ. إعادة الاختبار:- استعملت الباحثة طريقة إعادة الاختبار لاستخراج معامل الثبات ،

فقد جرى سحب عينة عشوائية مؤلفة من (30) طالب وطالبة أعيد عليها تطبيق المقياس بعد مضي إسبوعين من بداية التطبيق الأول ، إذ تشير الأدبيات الى أن المدة بين التطبيق الاول والتطبيق الثاني تمتد بين أسبوع الى أسبوعين وبحسب طبيعة الظاهرة . وبعدها أوجدت العلاقة بين درجات التطبيقين باستعمال معامل ارتباط بيرسون ، إذ بلغ (0.94) ، وتعد هذه القيمة مقبولة لأغراض البحث العلمي .

ب. التجزئة النصفية :- قسمت الفقرات في هذه الطريقة الى نصفين ، تألف كل نصف من (17) فقرة ، وقد جرى التقسيم على أساس الفقرات الفردية والزوجية ، وبعد حساب معامل ارتباط بيرسون بين نصفى الاختبار وجد أنه (0.81) ولما كان معامل الارتباط المستخرج هو لنصف الاختبار ، لذا فقد جرى تعديله باستعمال معادلة سبيرمان - براون وقد بلغ معامل الثبات للمقياس باستعمال هذه الطريقة (0.89) ، وتعد هذه القيمة مقبولة موازنة بالدراسات السابقة.

ثانياً :- مقياس قلق المستقبل المهني:-

لغرض بناء أداة قلق المستقبل المهني قامت الباحثة بالإجراءات الآتية: من خلال اطلاع الباحثة على بعض الدراسات والأدبيات ذات العلاقة بقلق المستقبل المهني تمت الاستفادة من مقاييس هذه الدراسات وفي ضوء ذلك أعدت الباحثة مقياس قلق المستقبل المهني، وبذلك تضمن المقياس (25) فقرة ولاستخراج صدق الفقرات عرضت الأداة بصورتها الأولية والبالغ عدد فقراتها (25) فقرة (الملحق 3) على عدد من الخبراء والمتخصصين في التربية وعلم النفس (الملحق 2) اذ عدت الفقرة التي نالت نسبة اتفاق 80 % من الخبراء فاكثراً صادقة ، وفي ضوء ذلك تم قبول جميع الفقرات وبذلك أصبح المقياس يحتوي على (25) فقرة ، والجدول (5) يمثل آراء الخبراء حول صلاحية الفقرات .

الجدول (5) آراء المحكمين في صلاحية فقرات مقياس قلق المستقبل المهني

ت	الفقرات	الموافقون		المعارضون	
		التكرار	النسبة المئوية	التكرار	النسبة المئوية
1	1 ، 2 ، 3 ، 9 ، 12 ، 13 ، 14 ، 15 ، 16 ، 23 ، 24 ، 25 ، 17 ، 18 ، 19 ، 21 ، 22	10	100%	-	-
2	4 ، 5 ، 6 ، 7 ، 8 ، 10 ، 11 ، 20	8	80%	2	20%

التحليل الإحصائي للفقرات: تم حساب القوة التمييزية للفقرات بمقياس تقدير الذات بتطبيق المقياس على عينة من (200) تلميذ وتلميذة وقد تم حساب نسبة (27%) من الدرجات العليا و(27%) من الدرجات الدنيا وقد بلغت (108) استمارة بواقع (54) استمارة لكل مجموعة ثم استخدم الاختبار التائي (t-test) لعينتين مستقلتين لمعرفة دلالة الفروق في كل فقرة بين هاتين المجموعتين المتطرفتين واتضح من خلال القيم التائية لدلالة الفروق ان الفقرات (10,21) غير مميزة، اما باقي الفقرات فكانت مميزة كما في جدول (6)

جدول (6) القيم التائية لفقرات مقياس قلق المستقبل المهني باستخدام أسلوب العينتين المتطرفتين

ت	قيمة T المحسوبة	ت	قيمة T المحسوبة	ت	قيمة T المحسوبة
1	8,81	9	6,12	17	4,31
2	7,93	*10	*1,15	18	3,30
3	7,85	11	5,30	19	8,56
4	7,61	12	9,42	20	2,19
5	6,09	13	6,30	*21	1,30
6	6,42	14	7,39	22	9,31
7	8,12	15	4,03	23	5,30
8	6,98	16	7,13	24	6,56
				25	7,37

علاقة الفقرة بالدرجة الكلية:- تم استخراج معامل تمييز الفقرات باستخدام معادلة الارتباط بيرسون بين درجات الافراد على كل فقرة وبين درجاتهم الكلية على المقياس ولـ (200) استمارة وهي الاستمارات نفسها التي خضعت للتحليل بأسلوب العينتين المتطرفتين . وقد تبين ان جميع معاملات الارتباط كانت مميزة على وفق معيار الن Allen باستثناء فقرتان هما (10,21) والجدول (7) يوضح ذلك .

جدول (7) معاملات الارتباط بين كل فقرة من فقرات مقياس قلق المستقبل المهني والدرجة الكلية عليه

معامل الارتباط	ت	معامل الارتباط	ت	معامل الارتباط	ت
0,38	17	0,27	9	0,73	1
0,25	18	0,11	*10	0,75	2
0,38	19	0,34	11	0,86	3
0,36	20	0,33	12	0,92	4
0,26	*21	0,41	13	0,76	5
0,42	22	0,45	14	0,78	6
0,28	23	0,43	15	0,93	7
0,41	24	0,35	16	0,61	8
0,42	25				

صدق المقياس:- تحقق للباحثة هذا النوع من الصدق لمقياس قلق المستقبل المهني وذلك عندما تم عرض فقراته وتعليماته على مجموعة من المحكمين المختصين في علم النفس والذين وافقوا على صلاحية فقرات المقياس وتعليماته وبدائله وطريقة تصحيحه.

ثبات المقياس :- وقد إستخرج الثبات لمقياس قلق المستقبل المهني بطريقة اعادة الاختبار ، فقد جرى سحب عينة عشوائية مؤلفة من (30) طالب وطالبة أعيد عليها تطبيق المقياس بعد مضي إسبوعين من بداية التطبيق الأول ، إذ تشير الأدبيات الى أن المدة بين التطبيق الاول والتطبيق الثاني تمتد بين أسبوع الى أسبوعين وبحسب طبيعة الظاهرة . وبعدها أوجدت العلاقة بين درجات التطبيقين باستعمال معامل ارتباط بيرسون إذبلغ (0.88) ، وتعد هذه القيمة مقبولة لأغراض البحث العلمي

رابعا :- التطبيق النهائي: بعد التأكد من صلاحية ادوات البحث ملحق (4,5) تم تطبيقه على عينة البحث التي تم اختيارها والتي قوامها (200) طالب وطالبة ، حرصت الباحثة على ان يتم توزيع استمارات المقياس تحت اشرافها وبعد ان تأكدت الباحثة من فهم تعليمات المقياس طلبت منهم قراءته بشكل دقيق والاجابة عنها باختيار احد البدائل بحسب ما ينطبق على الطلبة من فقرات وبكل حرية لان اجاباتهم لن يطلع عليها احد سوى الباحثة.

خامسا : الوسائل الإحصائية

لمعالجة بيانات هذا البحث استعمل الباحث الوسائل الإحصائية الآتية

- 1- الاختبار التائي T-test لعينة واحدة
- 2- الاختبار التائي T-test لعينتين مستقلتين
- 3- معامل ارتباطاً بيرسون (Person Correlation Coefficient)
- 4- معادلة سبيرمان براون Spearman Brown Formula
(البياتي واثناسيوس، 1977،:25)

الفصل الرابع

نتائج البحث

1- التعرف على التشوهات المعرفية لدى طلبة الجامعة . كان المتوسط الحسابي لعينة الطلبة البالغ عددهم (200) طالب وطالبة على مقياس التشوهات المعرفية (78.382) وهو اعلى من المتوسط الفرضي للمقياس والبالغ (68) ، وبعد تطبيق الاختبار التائي لعينة واحدة تبين ان القيمة التائية المحسوبة (30.991) وهي ذات دلالة معنوية عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (199)، مما يشير إلى ان طلبة الجامعة لديهم تشوهات معرفية، والجدول (8) يوضح ذلك.

جدول (8) الاختبار التائي لدلالة الفروق بين متوسط درجات التشوهات المعرفية والمتوسط الفرضي للعينة

العينة	العدد	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الفرضي	القيمة التائية المحسوبة	القيمة التائية الجدولية	مستوى الدلالة
طلبة الجامعة	200	78.382	4.734	68	30.991	1.96	0.05

2- التعرف على الفروق في التشوهات المعرفية لدى طلبة الجامعة على وفق متغير النوع (ذكور - إناث) . كان الوسط الحسابي لعينة الذكور من طلبة الجامعة على مقياس التشوهات المعرفية (72.925) و الانحراف المعياري (8.752) بينما كان الوسط الحسابي لعينة الإناث على نفس المقياس (73.687) و الانحراف المعياري (6.833) وبعد تطبيق الاختبار التائي لعينتين مستقلتين تبين ان القيمة التائية المحسوبة (1.320) ، وهي غير ذات دلالة معنوية عند مستوى (0.05) ودرجة حرية (198) مما يشير إلى انه لا توجد فروق بين الذكور والإناث في التشوهات المعرفية و جدول (9) يوضح ذلك .

جدول (9) الاختبار التائي لدلالة الفروق بين متوسطي درجة التشوهات المعرفية على وفق متغير النوع

الجنس	العدد	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	القيمة التائية المحسوبة	القيمة التائية الجدولية	مستوى الدلالة
ذكور	100	72.925	8.752	1.320	1.960	غير ذات دلالة
إناث	100	73.687	6.833			

3- التعرف على قلق المستقبل المهني لدى طلبة الجامعة:- كان المتوسط الحسابي لعينة الطلبة البالغ عددهم (200) طالب وطالبة على مقياس قلق المستقبل المهني (44.687) وهو اعلى من المتوسط الفرضي للمقياس والبالغ (46) ، وبعد تطبيق الاختبار التائي لعينة واحدة تبين ان القيمة التائية المحسوبة (0.498) وهي غير ذات دلالة معنوية عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (199) ، مما يشير إلى ان طلبة الجامعة لديهم انخفاض في قلق المستقبل المهني، والجدول (10) يوضح ذلك .

جدول (10)

الاختبار التائي لدلالة الفروق بين متوسط درجات قلق المستقبل المهني والمتوسط الفرضي للعينة

العينة	العدد	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الفرضي	القيمة التائية المحسوبة	القيمة التائية الجدولية	مستوى الدلالة
طلبة الجامعة	200	44.687	8.892	46	0.498	1.96	0.05

4- التعرف على الفروق في قلق المستقبل المهني لدى طلبة الجامعة على وفق متغير النوع (ذكور - إناث) . كان الوسط الحسابي لعينة الذكور من طلبة الجامعة على مقياس قلق المستقبل المهني (40.546) و الانحراف المعياري (4.998) بينما كان الوسط الحسابي لعينة

الاناث على نفس المقياس (41.770) و الانحراف المعياري (7.981) وبعد تطبيق الاختبار التائي لعينتين مستقلتين تبين ان القيمة التائية المحسوبة (1.299) ، وهي غير ذات دلالة معنوية عند مستوى (0.05) ودرجة حرية (198) مما يشير إلى انه لا توجد فروق بين الذكور والاناث في قلق المستقبل المهني وجدول (11) يوضح ذلك .

جدول (11) الاختبار التائي لدلالة الفروق بين متوسطي درجة قلق المستقبل المهني على وفق متغير النوع

الجنس	العدد	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	القيمة التائية المحسوبة	القيمة التائية الجدولية	مستوى الدلالة 0.05
ذكور	100	40.546	4.998	1.299	1.960	غير ذات دلالة
اناث	100	41.770	7.981			

5- التعرف على العلاقة بين التشوهات المعرفية وقلق المستقبل المهني لدى طلبة الجامعة :- . ولمعرفة فيما اذا كان هناك علاقة دالة بين متغيرات الدراسة (التشوهات المعرفية وقلق المستقبل المهني) ، لجأت الباحثة الى استخدام معامل ارتباط بيرسون وسيلة احصائية في المعالجة ، وقد تبين وجود علاقة دالة بين درجات افراد العينة على مقياس التشوهات المعرفية ودرجاتهم على مقياس قلق المستقبل المهني ، وبلغت قيمة معامل الارتباط بين المتغيرين (0,69) وهي دالة عند مستوى دلالة (0.05).

التوصيات :- بناء على النتائج التي تم التوصل اليها فان الباحثة تضع التوصيات الآتية :-

1. ضرورة توجيه اولياء الامور والمربين والتربويين اتجاه اساليب التنشئة الاجتماعية التي تدعم التفكير الايجابي بعيدا عن التشوهات المعرفية .
2. تفعيل عمل أقسام الإرشاد التربوي والصحة النفسية وبما يؤهلها لتقديم المساعدة لمن يحتاجها من الطلبة ورفدها بالإمكانات , والكوادر المؤهلة لتعليم التفكير الايجابي لديهم .

المقترحات :-

بناء على النتائج التي تم التوصل اليها فان الباحثة تضع المقترحات الآتية :-

- 1- اجراء دراسة تستهدف تعرف العلاقة بين التشوهات المعرفية والثقة بالنفس لدى طلبة الجامعة للدراسة المسائية .
- 2- اجراء دراسة تستهدف تعرف العلاقة بين الشخصية البقطة وقلق المستقبل المهني

المصادر :

- أبو أسعد، أحمد عبد اللطيف . (2009). الإرشاد المدرسي (ط. 4). عمان، الأردن: دار المسيرة للنشر .
- أبو جادو، صالح محمد علي . (2003). علم النفس التربوي (ط. 4). عمان، الأردن: دار المسيرة للنشر والتوزيع .
- أبو حطب، فؤاد، وصادق، آمال . (1984). علم النفس التربوي . القاهرة، مصر: مكتبة الأنجلو المصرية .
- أبو هلال، ياسمين . (2020). أنماط التعلق وعلاقتها بالتشوهات المعرفية لدى عينة من المتزوجات وأثرها على التوافق الزواجي لديهن مجلة التربية وعلم النفس، (ط. 1)
- إبراهيم، عبد الستار . (2011). العلاج النفسي السلوكي المعرفي الحديث: أساليبه ومبادئه . القاهرة، مصر: الهيئة المصرية العامة للكتاب .
- أحمد، مأمون . (2000). نظريات الإرشاد والعلاج النفسي (ج. 8، ترجمة حامد عبد العزيز الفقي). دار غريب .
- أسعد، أحمد عبد اللطيف، وعربيات، أحمد عبد الحليم . (2009). نظريات الإرشاد النفسي والتربوي . دار المسيرة .

- بطرس، بطرس حافظ. (2008). *المشكلات النفسية وعلاجها* (ط. 2). عمان، الأردن: دار المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة .
- الحقيل، سليمان عبد الرحمن. (2014). *سياسة التعليم في المملكة العربية السعودية: أهدافها، ووسائل تحقيقها، واتجاهاتها، نماذج من منجزاتها*. الرياض، السعودية: دار اللواء للنشر .
- الجلاد، ماجد زكي. (2005). *تعلم القيم وتعليمها* (ط. 1). الأردن: دار المسيرة للطباعة والنشر .
- العادلي، راهبة. (2012). *التشوهات المعرفية لدى طلبة المرحلة المتوسطة*. مجلة كلية التربية الأساسية، 22(59)، 218 .
- الغامدي، جامد بن أحمد ضيف الله. (2013). *فاعلية العلاج المعرفي السلوكي في معالجة بعض اضطرابات القلق* (ط. 1). الإسكندرية، مصر: دار الوفاء للطباعة والنشر .
- الداهري، صالح حسن أحمد. (2000). *مبادئ الإرشاد النفسي والتربوي* (ط. 1). إربد، الأردن: دار الكندي للنشر والتوزيع .
- الزعيبي، أحمد. (2003). *التوجيه والإرشاد النفسي* (ط. 1). دمشق، سوريا: دار الفكر .
- جامع، محمد. (2010). *علم الاجتماع الأسري وتحليل التوافق الزوجي والعنف الأسري* (ط. 1). الإسكندرية، مصر: دار الجامعة الجديدة .
- حلس، موسى. (2010). *بؤر وسائل الإعلام في تشكيل الوعي الاجتماعي لدى طلبة الجامعة* .
- حسن، محمود. (2001). *سيكولوجية الفرد في المجتمع* (ط. 1). القاهرة، مصر: دار الأفق .
- حسن، رغد طالب. (2022). *التشوهات المعرفية وعلاقتها بالتلكؤ الأكاديمي لدى طالبات المرحلة المتوسطة*. *المجلة التربوية*، 3 (22). جامعة أميمة مصطفى كامل. (2006). *التشوهات المعرفية لدى المراهقين وعلاقتها ببعض متغيرات الشخصية*. *المجلة المصرية للدراسات المصرية*، 16 .
- خليفة، عبد اللطيف، وعبد الله. (2001). *علم النفس الاجتماعي* (ط. 1). القاهرة، مصر: دار غريب .
- دياب، محمد. (2013). *علم النفس الإيجابي* (ط. 1). الرياض، السعودية: دار الزهراء .
- رمضان، عبد الرحمن. (2000). *الصحة النفسية* (ط. 1). القاهرة، مصر: دار الكتب للطباعة والنشر والتوزيع .
- زهران، سناء حامد. (2004). *إرشاد الصحة النفسية*. القاهرة، مصر: عالم الكتب للنشر والتوزيع .
- سمية، هني. (2016). *اتجاهات طلبة جامعة المسيلة نحو البرامج الاجتماعية بقناة الشروق* [رسالة ماجستير غير منشورة]. جامعة محمد بوضياف، المسيلة، الجزائر .
- سلامة، ممدوحة محمد. (1989). *التشويه المعرفي لدى المكتئبين وغير المكتئبين*. *مجلة علم النفس*، (11). شلبي، محمد. (2001). *مقدمة في علم النفس المعرفي* (ط. 1). القاهرة، مصر: دار غريب .
- عبد العزيز، فتاح. (2001). *علم النفس العلاجي* (ط. 1). القاهرة، مصر: دار قباء .
- عبد الله، محمد. (2012). *نظريات الإرشاد والعلاج النفسي* (ط. 1). عمان، الأردن: دار الفكر للنشر والتوزيع .
- غزال، عبد الفتاح. (2016). *دراسات في علم النفس الإكلينيكي والمشكلات السلوكية* (ط. 1). القاهرة، مصر: دار طيبة للنشر والتوزيع .

فؤاد، وصادق، آمال. (2000). *علم النفس التربوي*. القاهرة، مصر: مكتبة الأنجلو .

مقدادي، مؤيد، والشواشرة، عمر. (2019). العلاقة بين أعراض الشخصية الوسواسية القهرية والتشوهات المعرفية لدى طلبة جامعة اليرموك في الأردن. *مجلة الجامعة الإسلامية للدراسات التربوية والنفسية*، 28، (5).

Avic Cagir, G., Kakan, M. (2018). The Effect of Interpersonal Dependency Tendency on Interpersonal Cognitive Distortions o Youth, *Journal of Human Behavior in The Social Environment*, 28(6) pp. 771-786

Beck, A. T. (1976). *Cognitive therapies and emotional disorders*. New York, NY: New American Library

Beck, A. T. (2011). *Cognitive behavior therapy: Basics and beyond* (2nd ed.). The Guilford Press

Bonfá-Araujo, B., Oshio, A., & Hauck-Filho, N. (2022). Seeing Things in Black-and-White: A Scoping Review on Dichotomous Thinking Style1. *Japanese Psychological Research*, 64(4), 461-472.

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

Cockrum, J., & White, P. (1985). Influences on the life satisfaction of nevermarried men and women. *Family Relations*, 551-556.

Covino, F. (2013). *Cognitive distortions and gender as predictors of emotional intelligence*, Unpublished doctoral dissertaion., Graduate Faculty of the School of Psychology, North central University. Del Pozo, M. A., Harbeck, S., Zahn, S.

Oishi, S. (1997). Recent findings on subjective wellbeing. *Indian journal of clinical psychology*. Diener, E., Napa-Scollon, C. K., Oishi, S., Dzokoto, V., &

Suh, E. M. (2000). Positivity and the construction of life satisfaction judgments: Global happiness is not the sum of its parts. *Journal of happiness studies*,