الخصائص السيكومترية لمقياس التشوهات المعرفية لطلاب جامعة المنيا

أ/ سارة محمود صادق

المستخلص : هدف البحث الحالي إلى التحقق من الخصائص السيكومترية) الصدق والثبات (لمقياس التشوهات المعرفية لطلاب الجامعة من خلال أبعاده المتمثلة في) التجريد الانتقائي، المنطق العاطفي ، المبالغة في لوم الذات والأخرين ، التفكير المثالي ، التعميم السلبي الزائد (، وتكونت عينة من (255) من طلاب المرحلة الجامعية بواقع (103) طالب ، 152 طالبة (ممن تتراوح أعمارهم بين 23-18 عاماً(و بمتوسط عمري (19.72) عاماً وانحراف معياري(1.65) عاماً، وتم استخدام صدق المحكمين والتحليل العاملي للتحقق من صدق المقياس ، واستخدام معامل ألفا كرونباخ والتجزئة النصفية للتأكد من ثبات المقياس ، وتم التحقق من الخصائص السيكومترية للمقياس وأبعاده ، وقد أسفرت الدراسة عن صدق مناسب وثبات مرتفع للمقياس وصلاحيته للتطبيق.

الكلمات المفتاحية الخصائص السيكومترية ,التشوهات المعرفية , طلاب الجامعة.

Abstrac

The current research aimed to design a Scale of cognitive distortions for undergraduate students through its dimensions (selective abstraction, emotional reasoning, exaggeration in blaming oneself and others, idealistic thinking, negative overgeneralization), and the sample of the pilot study consisted of (255) undergraduate students, with (103) Students, 152 female students, aged between 18-23 years, with an average age of (19.72) years and a standard deviation of (1.65) years. The validity of the arbitrators and factor analysis were used to ensure the validity of the scale, and the Cronbach's alpha coefficient and split-half were used to ensure the stability of the scale. The psychometric properties of the scale and its dimensions were verified, and the study resulted in high validity and stability of the scale and its suitability for application.t:

Keywords: Psychometric properties, cognitive distortions, university students.

المقدمة

يمثل الجانب المعرفي أحد أهم دعائم شخصية الفرد التي تحدد نمط التفكير وكذلك نمط الاستجابة التي تختلف باختلاف المواقف الحياتية ، والتي من خلالها يمكن الحكم على الأفراد وتصنيفهم بين السواء واللاسواء ، وعلى ذلك يمثل الأسلوب المعرفي للفرد أسلوباً إدراكياً يشتمل على العديد من العمليات الخاصة بتجهيز استقبال المعلومات ومقارنة المواقف الماضية بالحاضرة لنصل إلى التفسيرات والتقييمات المؤدية إلى سلوك الفرد) هشام محمد، 2008،(30

وتعد مرحلة الشباب ودخول الجامعة هي المرحلة التي تتضح وتنمو فيها معظم العمليات العقلية ، حيث تزداد قدرة الشباب على الانتباه و التفكير المجرد والابتكاري والمنطقي)محمدالسيد،2011، (16 ، دائماً ما ينظر إلى طلاب الجامعة باعتبارهم الشريحة الهامه في تقدم المجتمع ، ومع ذلك فهم كباقي فئات المجتمع التي تتعرض لسلسلة غير متناهية من الضغوط سواء على مستوى حياتهم الشخصية أو الأكاديمية تختلف هذه الضغوط في النوع والشدة ، الأمر الذي يؤدي إلى تباين الاستجابة لها والتعامل معها وكذلك تباين في مستوى تأثيرها على أفكار الطلاب وأنماطهم المعرفية ومدى معالجتهم للمعلومات التي يحصلون عليها) سلطان موسي،2009،. (155

يرى (Bond & Dryden, 2002: 2) أن التشوهات في معالجة المعلومات حول الذات والبيئة ، هي جزء لا يتجزأ من العديد من المشكلات السلوكية والنفسية ، حيث تكمن خطورتها فيما ينتج عنها من سلوكيات غير تكيفية واضطرابات انفعالية ، حيث يرى أصحاب الاتجاه المعرفي أمثال : بيك Beck ، واليس Eills أن الاضطرابات ؛ كاضطراب القلق ناتجة عن اعتقادات غير منطقية ، و تنتج هذه الاضطرابات عندما يركز الفرد على الجوانب السلبية للمواقف التي يمر بها ، متجاهلاً الجوانب الأخرى ؛ فيفقد الموضوعية ويشوه الحقيقة ؛ فتضعف قدرته على تكوين استجابات سلوكية مناسبة للمواقف ، فإما أن يتصرف بطريقة مفرطة أو منخفضة من الانضباط ، ومع مرور الوقت تتطور هذه التشوهات ؛ لتصبح أفكار تلقائية تعمل بشكل لا إرادي ، يصعب التخلص منها) حسين فايد،2005 ،. (95-92

ويري (Shook, 2010,9) أن الافكار التي تعكس التشوهات المعرفية تميل للظهور لدي الفرد بسرعة وبشكل تلقائي في المواقف الضاغطة ، ولا تخضع لسيطرة شعورية ، ورغم ذلك تبدو للفرد علي أنها أفكار منطقية ومعقولة وتتصل هذه الافكار في منظومة التواصل البينشخصي للفرد فيظهر انخفاض تقدير الذات ، ولوم الذات ، والتفسيرات السلبية ، ويتفق الباحثون علي تأثير التشوهات المعرفية علي الأفراد الذين يحملون هذه الأفكار، إذ أوضح (Argyle, 2001, 60)أن الطريقة التي يفكر بها الفرد تحدد نمط تكيفه ، والفرد الذي يفكر بطريقة إيجابية في الأحداث التي يعيشها تنعكس علي مزاجه وتكيفه مع بيئته ، كما يري أن التشويه المعرفي للأحداث وأخطاء التفكير ، تؤدي بالفرد إلي اضطرابات مزاجية مما يساعد علي انخفاض مستوي التكيف لديه) عبدالرحمن أحمد ، 2019،. (17

وعليه يحاول البحث الحالي التصدي لمشكلة التشوهات المعرفية بغرض تقديم صورة جلية عن هذا الموضوع ، وتسليط الضوء علي دور التشوهات المعرفية في زيادة حدة الاضطرابات النفسية وسوء التوافق النفسي والاجتماعي من خلال دراسة سيكومترية ، وذلك لما تمثله من جانبٍ مهمٍ لدى عينة البحث.

مشكلة البحث:

تتضح مشكلة الدراسة من خلال عينتها ذات الطبيعة المركبة فهي تمثل فترة المراهقة وما بها من عواصف وأزمات كونها مرحلة حرجة في حياة الانسان وذلك لأنها تنطوي على تحديات هامه مثل أوقات الفراغ وتحديد ماهية مستقبل الفرد مما يجعل المراهق يمر بالصعوبات ويعاني من القلق والإحباط والصراعات ، بالإضافة لكونها فترة انتقالية مابين الطفولة والنضج وبين الاعتماد على العائلة والاعتماد على الذات وتحمل المسئولية) محمودعطية ،2012، (9،فضلاً عن كوَن هذا المراهق لديه بعض الأفكار المغلوطة والمشوهة التي أكتسبها خلال مرحلة الطفولة ومن الاسرة والمدرسة وأثناء عملية التنشئة الاجتماعية ولهذه الأفكار السلبية المشوهة خطورتها علي سلوكيات ودافعية الطالب الجامعي ، وقد بدت أهمية التشوهات المعرفية كأحد المتغيرات التي تؤثر علي الفرد بطريقة غير شعورية وتشكل نظرته لذاته والآخرين والمستقبل ، مما دعا الباحثة إلي مراجعة الأدبيات

والدراسات السابقة والمرتبطة بمتغير التشوهات المعرفية وتأثيرها علي الفرد وتكيفه مع من حوله ونظرته لذاته ومستقبله وخاصة عند طلاب الجامعة.

تتبع مشكلة الدراسة الحالية من عدم وجود مقياس للتشوهات المعرفية لطلاب الجامعة –في حدود اطلاع الباحثة – حيث إن مقاييس) أحمد متولي وآخرون ، (2020،)هبة محمود ، (2018 تم تطبيقهم على الاحداث الجانحين، ومقياس) رانيا وجيه ،)2020 طُبق على مضطربي الهوية الجنسية ،ومقياس) نجاح الشرمان ومصطفى الشواشرة ،) 2020طُبق على الطالبات اللاجئات السوريات ، ومقياس) سعاد حسني ، (2017 و) حوريه صالح ، (2018طُبق على المودعين بالمؤسسات الإيوائيه ، ومقياس) ريم المغربي ومها الخطيب ، (2020طبق على معلمي المدارس الحكومية ، ومقياس) باسم سالم، 2012 (الذي طُبق على مديري المدارس الثانوية ، ومقاييس) صفاء البحيري ، (2019و)علي رسن شندوخ ، (2019 وختام شياع وراهبة عباس ،(2016و) زينب العلوي ،2013تم تطبيقها على تلاميذ المرحلة الاعدادية ، وهو ما لا يتناسب مع طبيعة المقياس الحالية وأهدافه وعينته ، ولما كنت التشوهات المعرفية أحد المتغيرات الهامة في علم النفس والصحة النفسية ولها علاقة وثيقة بالاضطرابات النفسية والعقلية وسوء التوافق النفسي والاجتماعي للأفراد مما جعل هناك حاجة مُلحة لتناولها بالبحث والدراسة ، لذا تتبلور مشكلة البحث في بناء وتطوير مقياس للتشوهات المعرفية للمرحلة الجامعية والتحقق من صدق وثبات مقياس التشوهات المعرفية للمرحلة الجامعية.

هدف البحث:

هدف البحث الحالي إلى التحقق من صدق وثبات مقياس التشوهات المعرفية لطلاب المرحلة الجامعية.

أهمية البحث : تكمن أهمية البحث الحالي في أهمية الموضوع الذي تتصدى له ، **وتتمثل** في محورين أساسيين:

_1الأهمية النظرية:

يُعد محاولة التحقق من صدق وثبات مقياس التشوهات المعرفية لطلاب المرحلة الجامعية ، موضوع ذو أهمية كبرى للوقوف على أداة تتمتع بخصائص سيكومترية عالية .

_2الأهمية التطبيقية:

يعتبر محاولة إعداد مقياس التشوهات المعرفية لطلاب المرحلة الجامعية أداه مقننة يمكن الاعتماد عليها من قبل العاملين بمجال التربية وعلم النفس والصحة النفسية ، حيث يمكن استخدامه في التطبيق على فئات عمرية مشابهة مثل طلاب المرحلة الثانوية لاعتبارهم أيضاً جزء مهم من مرحلة المراهقة.

مصطلحات البحث:

أولاً :التشوهات المعرفية Cognitive Distortions:

أ _تعريف التشوهات المعرفية:

- **تعريفات المعاجم والقواميس لمفهوم التشوهات المعرفية.**

_ 1تعريف التشوهات المعرفية لغوياً:

تُعَرف التشوهات لغوياً في المعجم الوجيز) شَاهَ (الشئُ – شَوْهًا : قبح .ويقال : شَاهت الوُجُوهُ أي قُبحت الوجوه ، والجمع) شُوهٌ) . (المعجم الوجيز، 1989،(335

_2تعريف التشوهات المعرفية اصطلاحاً:

يعرف **قاموس علم النفس الصادر عن رابطة علم النفس الأمريكية (APA) التشوهات المعرفية** بأنها عملية طبيعية نفسية تتمثل في التفكير أو الإدراك أو الاعتقاد الخاطئ وغير الدقيق ، والذي يحدث لدى جميع الأفراد بدرجات متفاوته في شدتها بصورة مرتفعة أو منخفضة.(Vanden Boss,2015,204)

عرفها (Ellis, 1979,185) بأنها تلك الأفكار غير المنطقية والخاطئة وغير الواقعية ، حيث تتأثر بالأهواء الشخصية ، وتتسم بعدم الموضوعية ومبنية على توقعات وتعميمات خاطئة وعلي مزيج من الظن والاحتمالية والتهويل والتضخيم ، حيث لا تتفق

مع قدرات وامكانيات الفرد الواقعية . عرفها) السيد محمود الفرحاتي،1997 ، (135 بأنها تركيبات أو صيغ (Schemate) معرفية وتمثل نماذج يعتنقها الفرد عن ذاته والعالم والمستقبل . ويعرفها) ممدوح سلامة،1997، (44بأنها الاستدلال غير المنطقي وسوء تفسير الوقائع بما يؤيد اعتقادات الفرد السلبية عن نفسه.

عرفBeck) ،1999، (12 أفكار مشوهه ومبالغ فيها ، تجعل الفرد يفسر الأحداث بصورة غير منطقية وسلبية ، لا تنسجم مع الواقع ، تتسم بالانتقائية والتضخيم والتهوين ،و تُعرف إجرائياً: بأنها عبارة عن أساليب تفكير غير منطقية ذات طابع تشاؤمي وتتصف بالجمود والذاتية وتتم بصورة تلقائية وتشمل التعميم السلبي الزائد والتفكير الثنائي، والتفكير المثالي، والتجريد الانتقائي والمبالغة في لوم الذات والآخرين وتقود الفرد إلى سوء التوافق النفسي والاجتماعي ، وتقاس بالدرجة الكلية التي يحصل عليها المفحوص علي المقياس المُعد لذلك

ثانيا :طلاب الجامعة :ينتمي طلاب الجامعة إلى مرحلة المراهقة ،والتي تعد مرحلة انتقال بين الطفولة والرشد ، لها خصائصها المتميزة عما قبلها أو بعدها ، وهي فترة عواصف وتوتر ، تصاحبها الأزمات النفسية وتسودها المعاناة والإحباط ، والضغوط الاجتماعية والقلق وصعوبات التوافق) حامد زهران، ٢٠٠٥ ،٤٦٤.(

دراسات سابقة:

هدفت دراسة ابراهيم سيد والسيد شبراوي (2021) إلى معرفة مستوى التشوهات المعرفية لدى طلاب الجامعة وعلاقتها بكل من القلق الاجتماعي وإدمان الانترنت ، وإمكانية التنبؤ بهما من خلال التشوهات المعرفية ، وتكونت عينة الدراسة من (250) طالباً من طلاب كلية التربية جامعة الأزهر ، وأسفرت نتائج البحث عن ارتفاع مستوى التشوهات المعرفية لدى طلاب الجامعة ، ووجود علاقة ارتباطية بين التشوهات المعرفية وكل من القلق الاجتماعي وإدمان الانترنت مع إمكانية التنبؤ بهما من خلال التشوهات المعرفية .

وهدفت دراسة احمد حسين الشافعي (2021) إلى معرفة العلاقة التشوهات المعرفية وصورة الجسم في ضوء بعض المتغيرات الديموغرافية عينة من طلبة جامعة حلوان ، وتكونت عينة الدراسة من (171) طالب وطالبة 71) ذكور 87- إناث (، وأظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطية موجبة بين التشوهات المعرفية وصورة الجسم لدى عينة الدراسة ، وعدم

وجود فروق دالة احصائيا على متغير النوع) الذكور والإناث (على مقياس التشوهات المعرفية ، وعدم وجود فروق دالة احصائيا علي متغير التخصص) علمي وادبي (علي مقياس التشوهات المعرفية لدى عينة الدراسة ، وإمكانية باضطرابات صورة الجسم من خلال التشوهات المعرفية لدى عينة الدراسة . هدفت الدراسة إلي معرفة العلاقة بين التشوهات المعرفية والضغوط الأكاديمية بين معلمي المرحلة المتوسطة أثناء دراستهم وبعد الالتحاق بمهنة التدريس ، وتكونت عينة الدراسة من (120) طالبة منهم (63) طالبة من طالبات كلية التربية و (57)معلمة التحقت بمهنة التدريس ، وتوصلت النتائج إلى أن مستوى التشوهات المعرفية متوسطاً لدى عينة الدراسة ، وعدم وجود فروق في الإجهاد الأكاديمي ، ووجود علاقة ارتباطية بين الضغوط الأكاديمية والتشوهات المعرفية لدى أفراد عينة الدراسة.

وهدفت دراسة (2020) **Shokheby,A.** إلي معرفة العلاقة بين التشوهات المعرفية والضغوط الأكاديمية بين معلمي المرحلة المتوسطة أثناء دراستهم وبعد الالتحاق بمهنة التدريس ، وتكونت عينة الدراسة من (120) طالبة منهم (63) طالبة من طالبات كلية التربية و (57)معلمة التحقت بمهنة التدريس ، وتوصلت النتائج إلى أن مستوى التشوهات المعرفية متوسطاً لدى عينة الدراسة ، وعدم وجود فروق في الإجهاد الأكاديمي ، ووجود علاقة ارتباطية بين الضغوط الأكاديمية والتشوهات المعرفية لدى أفراد عينة الدراسة.

وهدفت دراسة شرين محمود محمد (2019)إلى التعرف على مستوى التشوهات المعرفية ومدى الاختلاف بين الذكور والاناث في التشوهات المعرفية ، وتكونت عينة الدراسة من (1250)طالب وطالبة من طلاب بكالوريوس خدمة اجتماعية جامعة الاسكندرية ، وتوصلت نتائج الدراسة لوجود التشوهات المعرفية بدرجة متوسطة لدى عينة الدراسة ، وعدم وجود فروق ذات دلالة احصائية في التشوهات المعرفية بين ذكور واناث عينة الدراسة.

مبررات إعداد المقياس:

مقياس التشوهات المعرفية) إعداد الباحثة. (

(1)مبررات إعداد المقياس : تم إعداده لقياس التشوهات المعرفية لطلاب المرحلة الجامعية ، نظراً لوجود بعض المبررات، منها:

– عدم وجود مقاييس مناسبة للدراسة الحالية – في حدود اطلاع الباحثة –قد تناولت التشوهات المعرفية لدى طلاب الجامعة ، حيث مقاييس) أحمد متولي وآخرون ، (2020 ،)هبة محمود ، (2018 تم تطبيقهما على الاحداث الجانحين، ومقياس) رانيا وجيه ، 2020)طبق على مضطربي الهوية الجنسية ،ومقياس) نجاح الشرمان ومصطفى الشواشرة ،) 2020طبق على الطالبات اللاجئات السوريات ، ومقياس) سعاد حسني ، (2017 و) حوريه صالح ، (2018طبق على المودعين بالمؤسسات الإيوائية ، ومقياس) ريم المغربي ومها الخطيب ، (2020طبق على معلمي المدارس الحكومية ، ومقياس) باسم سالم، 2012 (الذي طبق على مديري المدارس الثانوية ، ومقاييس) صفاء البحيري ، (2019و)علي رسن شندوخ ، (2019 وختام شياع وراهبة عباس ،(2016و) زينب العلوي ،2013تم تطبيقها على تلاميذ المرحلة الاعدادية ، وهو ما لا يتناسب مع طبيعة المقياس الحالية وأهدافه وعينته.

– المقاييس الأجنبية مثل مقياس(Covino,F,2013) ومقياس (Ara,E&shah,A2015)للمراهقين ومقياس (Scott,Pina&Parker,2017) للأطفال .هي مقاييس لا تتناسب مع الدراسة الحالية لاختلاف البيئة البحثية وعينة البحث.

–أعداد أداة سيكومترية مستمدة من البيئة المصرية تشتق بنودها من مصادر عديدة من التراث النظري للتشوهات المعرفية.

وهكذا يتبين من خلال العرض السابق ضرورة وضع مقياس جديد يتبع عدة أسس ، وهي أن يتضمن المقياس عبارات تلائم طلاب الجامعة ، وأن تتناسب عبارات المقياس مع العمر الزمني لعينة الدراسة الحالية.

(2)هدف المقياس : يهدف المقياس إلى الوصول إلى أداة مقننة تقيس التشوهات المعرفية لدى طلاب الجامعة.

(3)خطوات إعداد المقياس : مر المقياس في إعداده بعدة خطوات تمثلت في:

)أ)الاطلاع على بعض المقاييس و الدراسات السابقة والآراء والاطر النظرية التي تناولت التشوهات المعرفية.

لقد قامت الباحثة _ قدر الإمكان _ بالاطلاع على عدد من الدراسات والبحوث في موضوع التشوهات المعرفية ومراجعة الأدوات المستخدمة لتحديد الأبعاد الأساسية للمقياس ثم صياغة العبارات التي تحويها هذه الأبعاد ، وقد اعتمدت الباحثة في هذه الخطوات علي عدة مصادر وهي:

)أ)تم الاطلاع على محتوى الدراسات السابقة والآراء الاطر النظرية والمقاييس المعدة لقياس التشوهات المعرفية، مثل :دراسة) اسلام العصار ، (2015ودراسة) اخلاص الجازي ، (2016ودراسة) سماح رسلان ، (2011و دراسة) عادل محمد ، (2015ودراسة) أحمد سالم ، (2016ودراسة) علي عبدالرحيم ، (2017ودراسة) علايوسف ، (2015و دراسة)وفاء محمد، (2015ودراسة)مها سالم ، (2019ودراسة) احمد حاج وآخرون (2018 و دراسة (ابراهيم سيد،السيد الشبراوي، (2021، وذلك بغرض تحديد الأبعاد الأساسية للمقياس والعبارات الخاصة بكل بعد ، بحيث تتناسب مع طبيعة عينة الدراسة طبقًا لكلًا من المرحلة العمرية والبيئة المصرية.

)ب (تم الاطلاع على مجموعة من المقاييس والاختبارات التي تقيس التشوهات المعرفية في مرحلة الجامعة مثل مقياس) اسلام العصار ، (2015و) اخلاص الجازي (2016 ومقياس) وفاء محمد، (2014،ومقياس (Brent E Horner,2018) ،) علايوسف ،. (2015

)ب (الدراسة الاستطلاعية لصياغة بنود المقياس:

قامت الباحثة بدراسة استطلاعية ، طبقت فيها استبيان) أ)ويشتمل الاستبيان علي سؤال مفتوح ، بهدف الاستفادة من الاستجابات في صياغة بنود المقياس وكانت الخطوات كالتالي :

الاستبيان) أ (تم تطبيقه على طلاب كلية التربية جامعة المنيا وبلغ عددهم (100) طالب وطالبة من طلاب جامعة المنيا من كليات مختلفة ويتضمن السؤال التالي:

_ 1ما خصائص الشخص الذي يغلب عليه التشوه المعرفي من وجهة نظرك ؟، كيف تري ذاتك والآخرين والمستقبل ؟

تم تحليل جميع الاستجابات وتصنيفها إلى أبعاد للاستفادة منها في صياغة بنود المقياس.

)ج ـ (وضع الصورة المبدئية للمقياس:

ـ (1)تحديد أبعاد المقياس:

تم تحديد خمسة أبعاد أساسية لمقياس التشوهات المعرفية بعد الرجوع إلى استجابات الدراسة الاستطلاعية وطبقًا للدراسات السابقة للتشوهات المعرفية وهي:

البعد الأول : التجريد الانتقائي :ويدور حول تركيز الطالب الجامعي على التفاصيل السلبية والانشغال بها متجاهلاً أي من التطورات الإيجابية الأخرى، فهو لا يرى الصورة بشكل كلي لكنه يركز فقط على الجانب السيء فيها.

البعد الثاني : المنطق العاطفي : ويدور حول رسم الطالب الجامعي نهاية حدث ما بناءً علي إحساسه الداخلي متجاهلاً أي دلائل إمكانية حدوث العكس، فهو يميل إلى اتخاذ قراراته بناءً علي ما يفضله أو يرتاح إليه.

البعد الثالث : المبالغة في لوم الذات والآخرين : وهنا يلوم الطالب لنفسه على أحداث حدثت وليس له ذنب بها أو يقوم بالتركيز على الأشخاص الآخرين باعتبارهم مصدر لمشاعره السلبية ويرفض تحمل المسؤولية في تغيير ذاته.

البعد الرابع : التفكير المثالي : وتعرف هنا بأنها مدى إلزام الطالب الجامعي لنفسه أن يكون علي درجة عالية من الكفاءة والمنافسة وأن ينجز ما يمكن أن يعتبر ذا أهمية وقيمة بدون أخطاء.

البعد الخامس : التعميم السلبي الزائد : ويدور هذا البعد حول المبالغة في إدراك الأحداث السلبية والمشوهة وتجاهل ما يحدث في الموقف من إيجابيات ، ويقوم الطالب بالتقليل من شأن أدائه وقدراته ، والميل إلى التعميم من الجزء إلى الكل ، حيث يعد من الأفكار الحاسمة التي تؤدي إلى حدوث المشاكل النفسية.

2-صياغة عبارات المقياس:

بناء على ما تم في الخطوات السابقة تم صياغة عدد (65)عبارة تم توزيعها على الأبعاد الخمس الأساسية للمقياس ، وقد روعي عند إعداد المقياس أن تكون الألفاظ المستخدمة واضحة ومحددة ويسهل فهم مدلولها.

- **توزيع عبارات المقياس على الأبعاد:**

تم ترتيب البنود في المقياس ترتيبا دائريا بحيث يكون البند رقم (1) للبعد الأول :التجريد الانتقائي ، والبند رقم (2) البعد الثاني: المنطق العاطفي، والبند رقم (3) :المبالغة في لوم الذات والآخرين ، والبند رقم (4) البعد الرابع: التفكير المثالي، والبند رقم (5) البعد الخامس: التعميم السلبي الزائد

_ 5تصحيح المقياس:

وضع للمقياس خمس بدائل للإجابة هي : دائما(5)، وغالبا(4)، وأحيانا (3)، ونادرا(2)، وابدا (1) وذلك بالنسبة للعبارات السالبة ، وتدل الدرجة المرتفعة على المقياس على ارتفاع درجة التشوهات المعرفية ، وتدل الدرجة المتدنية على المقياس على الدرجة المنخفضة للتشوهات المعرفية.

)د (الخصائص السيكومترية لمقياس التشوهات المعرفية:

_1صدق المقياس : قامت الباحثة بحساب صدق المقياس وفقاً للطرق الآتية:

- **صدق المحكمين:**

تم عرض مقياس التشوهات المعرفية في صورته الأولية للتحكيم للتحقق من صدق المحتوى الظاهري، حيث عُرِض على مجموعة من أساتذة التربية تخصص الصحة النفسية وعلم النفس التربوي بلغ عددهم (10) محكما ، وقد حاولت الباحثة الأخذ بآراء المحكمين – قدر المستطاع وبما يتوافق مع أهداف الدراسة –من حيث الحذف والإضافة والتعديل لعبارات المقياس وفق مدى انتماء كل عبارة للبعد الذى تندرج تحته ، وكذلك صحة الصياغة اللغوية لكل عبارة ، وتم تفريغ آراء السادة المحكمين وحساب التقدير الكمي ،حيث تم حساب نسبة الاتفاق لكل عبارة حتى يمكن الإبقاء على العبارات ذات مستوى الاتفاق المرتفع ، واستبعاد ما ينخفض عن المستوى المتفق عليه ، حيث يتم الابقاء على العبارات التي بلغت نسبة الاتفاق عليها (85%) وهي النسبة التي اعتمدتها الباحثة للإبقاء على العبارات أو حذفها أو تعديلها ، جدول رقم (1)يبين عبارات مقياس التشوهات المعرفية قبل وبعد تعديلات المحكمين ، وجدول رقم (2) يبين عبارات المقياس المحذوفة من قبل المحكمين ، كما هو موضح بالجدولين (1) ، و. (2)

جدول(1)

العبارات المُعدلة لمقياس التشوهات المعرفية وفق أراء السادة المحكمين

م	العبارة قبل التعديل	العبارة بعد التعديل
1	أشعر بالقلق من المستقبل.	ينتابني الشعور بالسوء أتجاه مستقبلي.
2	أفسر المواقف التي اواجهها تفسيرات سلبية.	أشعر أنني سيء الحظ فيما أقابله في حياتي.
3	ينتابني مشاعر الاحباط أثناء أداء أي عمل.	قدراتي ضعيفة ولا تمكني من أداء الأعمال المطلوبة.
4	أبتعد عن المغامرة والمبادرة في أنجاز المهام.	أبتعد عن المبادرة في حياتي.
5	أشعر أنني المتسبب في كثير من المشكلات.	أشعر أنني المتسبب في المشكلات التي واجهتها.
6	أذا قومت بعملاً ما ، اخبر نفسي أنني كان لابد أن أقوم به بشكل أفضل.	أشعر بالندم على أداء ما لظني أنه كان يمكن فعل ما هو أفضل.
7	أنا من أفسدت حياتي بسوء تصرفاتي وتفكيري .	أشعر أنني المتسبب في فساد حياتي.
8	أبتعد عن مشاركة زملائي في الأعمال المشتركة.	أميل إلى العمل بمفردي لتجنب أخطاء الآخرين .
9	أشعر أنني على حق فيما سأفعل.	أشعر أنني على حق في كل ما أقوم به.
10	شعوري بعدم تقبل الآخرين لي يؤثر على ادائي وقدراتي.	إذا شعرت بعدم تقبل الأخرين لي فأنني اتوقف عن انجاز المهام.
11	أسعى للحصول على ما يعجبني حتى أذا كان ملكاً للآخرين.	أسعى للحصول على أي شيء يعجبني.

12	أومن بأن قيمة الفرد ترتبط بمقدار خلو أعماله من الأخطاء.	أومن بأن قيمة الفرد ترتبط بمقدار خلو أعماله من النقص.
13	أشعر بانه لا قيمة لي إذا لم أنجز الأعمال المسندة إلي بدون أخطاء.	أحاول أنجاز الأعمال المسندة إلي بدون أخطاء .
14	أذا لم أنهي أعمالي بنفسي فلا أثق في احد يكملها بعداً مني.	أتأكد من أنهاء أعمالي بنفسي.
15	لوم الآخرين لي يزيد خوفي من الفشل.	نقد الآخرين لي يزيد خوفي من الفشل.
16	عند البدء في أداء مهمة ما ، أضع بعين الاعتبار النتائج السلبية بشكل أكثر من النتائج الإيجابية.	عند البدء في أداء مهمة ما ، أضع بعين الاعتبار النتائج السلبية بشكل أكبر من النتائج الإيجابية.
17	أشعر بالفشل في أداء مهامي الأكاديمية.	أتوقع الفشل في أداء مهامي الأكاديمية.

جدول(2)

العبارات المحذوفة لمقياس التشوهات المعرفية وفقا لآراء السادة المحكمين

م	العبارات المحذوفة
1	ينتابني شعور بعد النجاح مهما بذلت من مجهود.
2	أخاف من مناقشة اساتذتي في المقرر.
3	يصعب علي أنجاز الأعمال الصعبة والمعقدة.
4	أوجه الجميع بمشاعري السلبية.
5	أشعر بأنني شخص سيئ اذا حدثت مشكلة لمن حولي.
6	أنزعج أذا لم تسير الامور على أكمل وجه.
7	يتجنب زملائي التعاون معي في عملاً ما.
8	أغضب أذا لم يراعي الآخرين مشاعري.
9	أشعر دائما بتأنيب الضمير .

10	أحاول أن أحقق الكمال في جميع جوانب حياتي.
11	أسعى لتقييم أعمالي للتأكد من خلوها من الأخطاء.
12	أتوقع صعوبة أداء الاختبارات بشكل جيد.
13	أشعر بالضيق تجاه أساتذتي.
14	أخاف الا اجتاز العام الدراسي الحالي.
15	أشعر بالانزعاج لعدم مشاركتي في المحاضرة

يتضح من جدول (1)و (2)أن المقياس أصبح مكونا من (50) عبارة ، وتم حذف (15) عبارة نتيجة آراء المحكمين وقبل إجراء التحليل العاملي.

)و (طبق المقياس علي عينة الدراسة الاستطلاعية المكونة من (255) طالب وطالبة من طلاب جامعة المنيا) كلية التربية (بواقع 103) طالب ، 152 طالبة (بمتوسط عمري (19.72)عاماً وانحراف معياري(1.65) عاماً.

) هـ **(حساب مؤشرات الاتساق الداخلي** : وذلك بحساب ارتباط درجة كل عبارة والدرجة الكلية لمقياس التشوهات المعرفية ككل، كما هو موضح جدول. (3)

جدول(3)

جدول (3) مؤشرات الاتساق الداخلي لمقياس التشوهات المعرفية ، ن255 =

العبارة	معاملات الارتباط	العبارة	معاملات الارتباط	العبارة	معاملات الارتباط	العبارة	معاملات الارتباط
1	0.496**	14	0.381**	27	0.422**	40	0.356**
2	0.4**	15	0.474**	28	0.422**	41	0.374**
3	0.44**	16	0.451**	29	0.352**	42	0.517**
4	0.531**	17	0.515**	30	0.542**	43	0.547**
5	0.515**	18	0.604**	31	0.252**	44	0.52**
6	0.364**	19	0.576**	32	0.468**	45	0.601**
7	0.441**	20	0.506**	33	0.441**	46	0.574**
8	0.512**	21	0.619**	34	0.147*	47	0.57**

9	0.555**	22	0.437**	35	0.143*	48	0.584**
10	0.526**	23	0.483**	36	0.116	49	0.552**
11	0.529**	24	0.296**	37	0.152*	50	0.454**
12	0.529**	25	0.474**	38	0.203**		
13	0.533**	26	0.472**	39	0.223**		

ومن الجدول السابق، يلاحظ أن جميع العبارات دالة إحصائياً عند مستوى (0.01) ، ما عدا العبارات34) ،35 ، (37 فكانت دالة عند مستوى (0.05) ، بينما كانت العبارة (36)غير دالة إحصائيًا لذا تم حذفها قبل إجراء التحليل العاملي ، وأصبح المقياس قبل إجراء التحليل العاملي (49) عبارة.

(2)**التحليل العاملي لعبارات المقياس** : أُجْرِيَ التحليل العاملي لعبارات المقياس وعددها (49)عبارة بطريقة المكونات الأساسية Principal Component لمصفوفة معاملات الارتباط لتوضيح تشبعات العينة الاستطلاعية على عبارات المقياس، ثم إجراء التدوير المتعامد Varimax Rotation للعوامل، وقد أسفرت النتائج عن خمسة عوامل)أبعاد (تشبعت عليها (48)عبارة، وذلك بناء على محك التشبع الجوهري للعبارة بالعامل 0,3≤وفقاً لمحك جيلفورد، ومحك العامل الجوهري ما كان له جذر كامن.1≤

واعتماداً على هذه المحكات أصبح عدد العبارات في الصورة النهائية للمقياس (48) عبارة بعد حذف العبارة (29) نتيجة عدم تشبعهم على أي من العوامل الخمسة ,واستوعبت هذه العوامل (42.87) من التباين الكلي.

–صدق التحليل العاملي لمقياس التشوهات المعرفية :

تم إجراء التحليل العاملي الاستكشافي لمقياس التشوهات المعرفية في صورته الأولية من خلال المصفوفة الارتباطية لدرجات المستجيبين على المقياس، حيث بلغ عددهم (255) طالبًا وطالبة من المجتمع الأصلي .وتم حساب مدى كفاية حجم العينة لإجراء التحليل العاملي باستخدام اختبار KMO Test حيث تتراوح قيمة هذا الاختبار ما بين)الصفر والواحد الصحيح (، وبلغت قيمته في تحليل مقياس التشوهات المعرفية (0 ,857) أي أكبر من قيمة الحد الأدنى الذى اشترطه (0 ,50) Kaiser وبالتالي فإنه يمكن الحكم بكفاية حجم العينة لإجراء التحليل العاملي.

وتم إجراء التحليل العاملي لمصفوفة الارتباط بطريقة المكونات الأساسية باستخدام الحزمة الإحصائية(SPSS.27) ، وتم الآخذ بمحك جيلفورد لمعرفة حد الدلالة الإحصائية للتشبعات وهو اعتبار التشبعات التي تصل إلى (0.30) أو أكثر تشبعات دالة ، ولإعطاء معنى سيكولوجي للمكونات المستخرجة تم تدويرها تدويراً متعامداً باستخدام طريقة Kaiser Varimax، وفى ضوء نتائج التحليل العاملي أمكن استخلاص خمسة مكونات رئيسة الجذر الكامن لكل منها أكبر من الواحد الصحيح ، وهذه العوامل أو المكونات موضحة في الجداول (4)،(5) ، (6) ، (7) ، (8)

جدول(4)

قيم تشبعات العبارات على العامل الأول لمقياس التشوهات المعرفية

رقم العبارة	العبارة	التشبع
11	أبتعد عن المبادرة في حياتي	0.747
4	يتملكني الشعور بالفشل في كل أعمالي.	0.694
48	أتوقع الفشل في أداء مهامي الأكاديمية	0.631
10	يصعب علي إنجاز الأعمال.	0.624
1	ينتابني الشعور بالسوء تجاه مستقبلي.	0.609
9	قدراتي ضعيفة ولا تمكنني من أداء الأعمال المطلوبة.	0.588
49	أخشى من التقرب من أساتذتي خوفًا من انتقادي	0.557
12	يصعب علي أداء أي عمل.	0.555
47	عند البدء في أداء مهمة ما ، أضع بعين الاعتبار النتائج السلبية بشكل أكبر من النتائج الإيجابية.	0.519
43	أعتقد أن عدم كفاءتي هي المسئولة عن فشلي.	0.504
45	نقد الآخرين لي يزيد خوفي من الفشل.	0.487
3	أشعر أنني سئ الحظ فيما أقابله في حياتي.	0.477
42	يصعب علي تكرار المحاولة إذا فشلت.	0.473
13	أشعر أنني المتسبب في المشكلات التي واجهتها	0.431
46	أهتم بالتفاصيل السلبية في المشكلات التي تواجهني.	0.424
الجذر الكامن		6.58

نسبة التباين	**13.44**

يتضح من الجدول السابق أن البعد الأول بلغت قيمة الجذر الكامن له (6.58) ، وقد تشبعت به (15) عبارة ، وقد فسر هذا البُعد حوالي (13.44) من التباين الكلي.

ومن خلال فحص هذه العبارات يلاحظ أنها تدور حول تركيز الطالب الجامعي على التفاصيل السلبية والانشغال بها متجاهلاً أي من التطورات الإيجابية الأخرى، فهو لا يرى الصورة بشكل كلي لكنه يركز فقط على الجانب السيء فيها ، وعليه يمكن تسميه هذا البعد "**التجريد الانتقائي**"

جدول(5)

قيم تشبعات العبارات على العامل الثاني لمقياس التشوهات المعرفية

رقم العبارة	العبارة	التشبع
26	**أتصرف في المواقف طبقًا لمشاعري فقط تجاهها**	**0.688**
28	**اتخذ القرارات التي تلائم مشاعري الداخلية**	**0.643**
32	**مشاعر الآخرين تجاهي تحدد مدى تقبلي لنفسي**	**0.625**
25	**تسيطر علي عواطفي عند اتخاذ قراراتي**	**0.583**
30	**إذا شعرت بعدم تقبل الآخرين لي فأنني أتوقف عن إنجاز المهام**	**0.517**
33	**أؤمن بأن قيمة الفرد ترتبط بمقدار خلو أعماله من الأخطاء**	**0.499**
44	**مكانتي في نظر الآخرين يعتمد على نجاحي.**	**0.419**
27	**أعتقد كل شيء سيحدث وفقًا لما شعرت به.**	**0.341**
الجذر الكامن		**3.79**
نسبة التباين		**7.75**

يتضح من الجدول السابق أن البعد الثاني بلغت قيمة الجذر الكامن له(4.41) ، وقد تشبعت به (14) عبارة، وقد فسر هذا البعد حوالي (10.03) من التباين الكلي.

ومن خلال فحص هذه العبارات يلاحظ أنها تدور حول رسم الطالب الجامعي نهاية حدث ما بناءً علي إحساسه الداخلي متجاهلاً أي دلائل إمكانية حدوث العكس، فهو يميل إلى اتخاذ قراراته بناءً علي ما يفضله أو يرتاح إليه ، وعليه يمكن تسميه هذا البعد " **المنطق العاطفي** "

جدول(6)

قيم تشبعات العبارات على العامل الثالث لمقياس التشوهات المعرفية

رقم العبارة	العبارة	التشبع
16	أشعر بتأنيب الضمير بشكل مستمر على كل أخطائي.	0.691
17	أشعر بالندم على أداء ما اعتقد أنه كان يمكن فعل ما هو أفضل	0.66
20	أندم على الأشياء الماضية في حياتي التي كان يجب على أن أفعلها ولم أفعلها	0.595
15	ألوم نفسي إذا حدثت مشكلة لمن حولي.	0.512
21	أحمل نفسي مسؤولية الأشياء الخارجة عن أرادتي	0.51
18	أشعر أنني المتسبب في فساد حياتي	0.454
19	أفضل الابتعاد عن الآخرين تجنبًا للمشاكل	0.452
الجذر الكامن		3.68
نسبة التباين		7.51

يتضح من الجدول السابق أن البعد الثالث بلغت قيمة الجذر الكامن له(3.82) ، وقد تشبعت به (14) عبارة، وقد فسر هذا البعد حوالي (8.68) من التباين الكلي.

ومن خلال فحص هذه العبارات يلاحظ أنها تدور حول لوم الطالب لنفسه على أحداث حدثت وليس له ذنب بها أو يقوم بالتركيز على الأشخاص الآخرين باعتبارهم مصدر لمشاعره السلبية ويرفض تحمل المسؤولية في تغيير ذاته ، وعليه يمكن تسميه هذا البعد " **المبالغة في لوم الذات والآخرين.** "

جدول(7)

قيم تشبعات العبارات على العامل الرابع لمقياس التشوهات المعرفية

رقم العبارة	العبارة	التشبع
35	أحاول إنجاز الأعمال المسندة لي بدون أخطاء	0.736
38	أتأكد من إنهاء أعمالي بنفسي	0.688
37	لدي نظام شخصي في أداء الأعمال	0.647
31	أسعى للحصول على أي شيء يعجبني	0.588

40	أؤجل تقديم المهام الخاصة بي إذا لم أستطع أدائها على الوجة الأمثل	0.555
34	أسعى لأتباع المثل العليا في كل أعمالي	0.546
50	يمكن للمشكلات البسيطة أن تجلب عواقب وخيمة	0.46
24	أشعر أنني على حق في كل ما أقوم به	0.365
39	أتجنب مقارنة نفسي بالآخرين ، مؤكد أنا الأفضل	0.337
الجذر الكامن		3.61
نسبة التباين		7.37

يتضح من الجدول السابق أن البعد الرابع بلغت قيمة الجذر الكامن له(3.82) ، وقد تشبعت به (14) عبارة، وقد فسر هذا البعد حوالي (8.68) من التباين الكلي.

ومن خلال فحص هذه العبارات يلاحظ أنها تدور حول مدى إلزام الطالب الجامعي لنفسه أن يكون علي درجة عالية من الكفاءة والمنافسة وأن ينجز ما يمكن أن يعتبر ذا أهمية وقيمة بدون أخطاء ، وعليه يمكن تسميه هذا البعد " **التفكير المثالي.** "

جدول(8)

قيم تشبعات العبارات على العامل الخامس لمقياس التشوهات المعرفية

رقم العبارة	العبارة	التشبع
6	أعتقد أن الجميع يحقدون علي.	0.575
8	أشعر أن من حولي يكرهونني	0.533
7	أنا شخص غير محبوب من جميع زملائي	0.52
41	يصعب علي تقبل أعذار الآخرين	0.52
14	ألوم أصدقائي على أخطائهم دون تردد	0.492
5	أفشل في إقامة صداقة مع زملائي	0.464
23	أرجع فشلي إلى اختياري الخاطئ للآخرين	0.456
22	أميل إلى العمل بمفردي لتجنب أخطاء الآخرين	0.412
2	يصعب علي أن أثق في الآخرين	0.408
الجذر الكامن		3.32
نسبة التباين		6.78

يتضح من الجدول السابق أن البعد الخامس بلغت قيمة الجذر الكامن له(3.82) ، وقد تشبعت به (14) عبارة، وقد فسر هذا البعد حوالي (8.68) من التباين الكلي.

ومن خلال فحص هذه العبارات يلاحظ أنها تدور حول المبالغة في إدراك الأحداث السلبية والمشوهة وتجاهل ما يحدث في الموقف من إيجابيات ، ويقوم الطالب بالتقليل من شأن أدائه وقدراته ، والميل إلى التعميم من الجزء إلى الكل ، حيث يعد من الأفكار الحاسمة التي تؤدي إلى حدوث المشاكل النفسية ، وعليه يمكن تسميه هذا البعد " **التعميم السلبي الزائد** "

)ط (ثبات مقياس التشوهات المعرفية : تم حساب ثبات مقياس التشوهات المعرفية بطريقة ألفا كرونباخ ، والتجزئة النصفية كما هو موضح بجدول.(9)

جدول (9)

معاملات الثبات بطريقة ألفا كرونباخ والتجزئة النصفية لأبعاد مقياس التشوهات المعرفية والمقياس ككل

أبعاد المقياس	عدد العبارات	معامل ثبات ألفا كرونباخ	معامل ثبات التجزئة النصفية
البعد الأول)التحريد الانتقائي(	15	0.889	0.86
البعد الثاني)المنطق العاطفي(	8	0.772	0.721
البعد الثالث)المبالغة في لوم الذات والآخرين(	7	0.81	0.767
البعد الرابع)التفكير المثالي(	9	0.746	0.701
البعد الخامس)التعميم السلبي الزائد (	9	0.763	0.712
مقياس التشوهات المعرفية ككل	48	0.919	0.801

يتضح من الجدول السابق أن جميع معاملات الثبات مرتفعة، مما يؤكد تمتع مقياس التشوهات المعرفية بدرجة مرتفعة من الثبات، ويدل على صلاحيته للتطبيق .، حيث تراوحت معاملات ألفا ما بين (0.763: 0.889) والدرجة الكلية للمقياس (0.744) وهي معاملات دالة إحصائياً مما يشير إلى ثبات المقياس وصلاحيته للتطبيق.

• كما تم حساب ثبات المقياس الحالي عن طريق التجزئة النصفية وتراوحت درجة ثبات الابعاد ما بين (0.712 : 0.86) والدرجة الكلية للمقياس (0.801) وهي معاملات دالة إحصائياً مما يشير إلي ثبات المقياس وصلاحيته للتطبيق .

)ك (مقياس التشوهات المعرفية في صورته النهائية :تم صياغة عبارات المقياس في صورته النهائية بعد حذف وتعديل صياغة بعض العبارات وفقاً لما أوصى به السادة المحكمين، وما أسفر عنه الاتساق الداخلي والتحليل العاملي حيث تم ترتيب العبارات تبعاً للبعد المنتمية إليه بحيث تجمع العبارات الخاصة بكل بعد من أبعاد المقياس مع بعضها البعض كما هو موضح بالجدول. (10)

جدول (10)
أرقام وعدد عبارات مقياس التشوهات المعرفية في صورته النهائية

أبعاد المقياس	عدد العبارات	أرقام العبارات
البعد الأول)التحريد الانتقائي(	15	15)،14،13،12،11،10،9،8،7،6،5،4،3،2،(1
البعد الثاني)المنطق العاطفي(	8	23)،22،21،20،19،18،17،(16
البعد الثالث)المبالغة في لوم الذات والآخرين(	7	30)،29،28،27،26،25،(24
البعد الرابع)التفكير المثالي(	9	39)،38،37،36،35،34،33،32،(31
البعد الخامس)التعميم السلبي الزائد (	9	48)،47،46،45،44،43،42،41،(40
مقياس التشوهات المعرفية ككل	48	48

أصبح المقياس في صورته النهائية يتكون من (48) عبارة ، جميعا عبارات موجبة ، وتكون طريقة التصحيح) دائماً 5، غالباً 4،أحياناً3، نادراً 2، أبداً(1 ، وبذلك يكون أقصي درجة يحصل عليها الطالب علي المقياس (240) ، وأقل درجة (48) ، وذلك ضمن خمسة أبعاد ، وهذه الأبعاد جاءت متسقة مع ما جاء في الإطار النظري ، وقد تم إعادة ترتيب

مسلسل أرقام العبارات في الصورة النهائية لتبدأ البعد الأول ثم الثاني ثم الثالث والرابع والخامس.

مناقشة النتائج:

استهدفت الإجراءات السابقة التأكد من مناسبة الخصائص السيكومترية لمقياس التشوهات المعرفية ليكون صالحاً للتطبيق على طلاب المرحلة الجامعية ، حيث يتمتع المقياس بمعامل ثبات قدره (0.919) وهو معامل ثبات مرتفع ، بينما يتمتع المقياس باتساق داخلي مرتفع وصدق عاملي جيد يمكن الاعتماد عليه لقياس التشوهات المعرفية . وبذلك يعتبر هذا المقياس _ على حد علم الباحثة _ هو مقياس جيد ليقيس التشوهات المعرفية لطلاب المرحلة الجامعية في البيئة المصرية.

المراجع

إبراهيم سيد والسيد الشبراوي .(2021). التشوهات المعرفية لدى طلاب الجامعة وعلاقتها بكل من القلق الاجتماعي وادمان الإنترنت .*مجلة التربية*،)1) ١٨٩ ، ١ –8.٤

أحمد أحمد متولي وعيد جلال وسلمي عطية). ٢٠٢٠ .(التشوهات المعرفية لدى عينة من الأحداث الجانحين : دراسة سيكومترية – اكلينيكية. *مجلة كلية التربية* ، 20(1) ،. 654–633

أحمد الحاج ،ماريو رحال، هاني عباره.(2018). التشوهات المعرفية وعلاقتها بظهور أعراض الشخصية الوسواسية القهرية لدي المراهقين .*المجلة الأردنية في العلوم التربوية* ،(4)14، 411–427 .

احمد حسين الشافعي .(2021). التشوهات المعرفية وصورة الجسم في ضوء بعض المتغيرات الديموغرافية لدى عينة من طلبة جامعة حلوان .*المجلة المصرية للدراسات النفسية*(112)31 , ،. 31–76

إخلاص الجازي . .(2016) فاعلية برنامج إرشادي جمعي يستند إلي نظرية بيك في خفض الاكتئاب وتعديل التشوهات المعرفية لدي عينة من اللاجئات السوريات في محافظة معان . *رسالة دكتوراه* ، جامعة العلوم الإسلامية العالمية ، الأردن.

إسلام أسامة العصار .(2015).التشوهات المعرفية وعلاقتها بمعنى الحياة لدى المراهقين في قطاع غزة .*رسالة ماجستير*، كلية التربية ، الجامعة الإسلامية) غزة (، فلسطين.

باسم سالم شربتح .(2012).تطوير أنموذج للتعامل مع التشوهات المعرفية للواقع الأخلاقي لدى مديري المدارس الثانوية في الأردن .*رسالة دكتوراه* ،كلية الدراسات العليا ، الجامعة الأردنية، الأردن .

حامد عبدالسلام زهران .(2005). *التوجيه والإرشاد النفسي*. القاهرة: عالم الكتب.

حسين فايد .(2005) *العلاج النفسي اصوله تطبيقاته اخلاقياته* . القاهرة : مطبعة طيبة للنشر والتوزيع.

حورية صالح الجاهلي .(2018). التشوهات المعرفية وعلاقتها بجودة الحياة لدى فتيات دار الإيواء بالرياض. *رسالة ماجستير*، كلية العلوم الاجتماعية ، جامعة نايف العربية للعلوم الأمنية ، المملكة العربية السعودية.

ختام شياع ، راهبة عباس .(2016). التشوهات المعرفية لدي طلاب المرحلة المتوسطة .*مجلة كلية التربية الأساسية* ،. (95) 22

رانيا وجيه شفيق .(2020).التشوهات المعرفية والمساندة الاجتماعية لدي مضطربي الهوية الجنسية – دراسة مقارنة بين الجنسين. *مجلة البحث العلمي في الآداب* ،(21)6،. 521–479

ريم على المغربي ومها الخطيب .(2020).التشوهات المعرفية وعلاقتها بالفاعلية الذاتية لدى معلمي المدارس الحكومية بمنطقة لواء قصبة عمان في ضوء بعض المتغيرات الديمغرافية .*مجلة الدراسات الإنسانية والأدبية*،(22) ،. 460-496

زينب عبدالكريم العلوي .(2013).التشوهات المعرفية وعلاقتها بالاكتئاب والشعور بالوحدة النفسية لدى طلبة المرحلة الإعدادية. *رسالة ماجستير)منشورة(*، كلية التربية للعلوم الإنسانية، جامعة كربلاء، العراق .

سعاد حسني عبدالله المهدي .(2017). اضطراب الشخصية الحدية وعلاقته بالتشوهات المعرفية والرفض الاجتماعي لدى المودعين بالمؤسسات الإيوائية. *مجلة كلية التربية* ،(4)17،. 473-534

سلطان بن موسي العويضة .(2009). العلاقة بين الأفكار العقلانية – واللا عقلانية ومستويات ال النفسية عند عينة من طلبة جامعة عمان الأهلية . *مجلة رسالة الخليج العربي* ، (113)30، 109-155 .

سماح ابو السعود رسلان . (2018). التشوهات المعرفية وعلاقتها بالتفكير الخرافي لدي طلاب كلية التربية *مجلة القراءة والمعرفة* ، (117) ،. 97 _ 58

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

شرين محمود محمد .(2019).واقع التشوهات المعرفية لدى طلاب بكالوريوس الخدمة الاجتماعية وتصور مقترح من منظور خدمة الفرد لمواجهتها .*مجلة الخدمة الاجتماعية*،(61)6،. 277-336

صفاء محمد البحيري. (2019).متغيرات التشوهات المعرفية كمنبات سلوك التنمر لدي تلاميذ المرحلة الإعدادية .*مجلة كلية التربية* 27(3) ،. 187 -224

عادل محمد العدل .(2015).التشوهات المعرفية وعلاقتها بالاتجاه نحو التعصب والعنف لدى طلاب الجامعة .*المجلة المصرية للدراسات النفسية* ، (87)25،.55-21

عبدالرحمن أحمد محمود .(2019) .فاعلية برنامج إرشادي معرفي في خفض التشوهات المعرفية لدي طلبة جامعة القدس المفتوحة [*رسالة ماجستير منشورة*.] جامعة القدس المفتوحة

علي رسن شندوخ .(2019). التشوهات المعرفية لدي طلاب مرحلة الدراسة الاعدادية . *مجلة كلية التربية* ،(36)،. 523 _ 556

محمد السيد حلاوتو رجاء علي عبدالمعطي .(2011). *العلاقات الاجتماعية للشباب بين دردشة الانترنت* والفيس بوك ، الاسكندرية : دار المعرفة الجامعية.

ممدوح سلامة .(1997). التشويه المعرفي لدى المكتئبين وغير المكتئبين . الهيئة المصرية العامة للكتاب . *مجلة علم النفس* ، (11)،. 52-41

مها سالم جياد .(2019). الاستقواء وعلاقته بالتشوهات المعرفية لدي المراهقين في المدارس الثانوية . *مجلة كلية التربية الأساسية للعلوم التربوية والإنسانية* ،. (43)

محمودعطية.(2012). *طغوط المراهقين والشباب وكيفية مواجهتها* .القاهرة :مكتبة الأنجلو المصرية.

نجاح محمد الشرمان وعمر مصطفى الشواشرة .(2020). مستوى التشوهات المعرفية لدى الطالبات اللاجئات السوريات في محافظة إربد .*مجلة جامعة القدس المفتوحة للأبحاث والدراسات التربوية والنفسية*، (31)11،.12-1

هشام محمد الخوالي.(2008).*الأساليب المعرفية وضوابطها في علم النفس* ،القاهرة: دار الكتاب الحديث.

هبة محمود محمد .(2018).التشوهات المعرفية الموقرة للذات وعلاقتها بكل من العدوان الاستباقي والإستجابي لدى الأحداث الجانحين وغير الجانحين من الجنسين. *المجلة المصرية لعلم النفس الإكلينيكي والإرشادي* ،(3)*6*،. 299-247

وفاء محمد الجعافرة .(2014).علاقة التشوهات المعرفية بالاكتئاب وتقدير الذات لدى عينة من المراهقين في المرحلة الثانوية في محافظة الكرك. *رسالة ماجستير*، عمادة الدراسات العليا، جامعة مؤتة ،الأردن.

وزارة التربية والتعليم .(1989). *المعجم الوجيز*،القاهرة : مطابع وزارة التربية والتعليم.

Argyle ,M. (2001*). The Psychology Of Happiness* (2nd ed.). Rutledge.

Ara,E.&Shah,A.(2015).Validatiing " How I Think " Questionnaire – Measuring Self – Serving cognitive Distortions Among Adolescents in Kashmir.*international gournal of physical and social sciences*, 5(6),117-130.

Beck, A, T, (1999). Prisoner of hat , The cognitive basis of anger , hostility and violence, New York, Harper Collins .

Bond, F. W., & Dryden, W. (Eds.).(2002). *Handbook of brief cognitive behavior therapy* .Chichester : Wiley.

Covino, F . E. (2013). Cognitive distortions and gender as predictors of emotional intelligence , *An Unpublished ph. D*, Graduate Faculty of the School of Psychology , North central University .

Ellis,A(1997): *Had Book of Rational Emotive* , New York,73.

Scott, B., Pina,A.&Parker,J.(2017). Reluctance to express emotion explains relation between cognitive distortions and social competence in anxious children .*British Journal of Developmental Psychology* ,36(3), 402-417.

Shokheby,A. (2020). Investigating the Relationship between Cognitive Distortions and Academic Stress for Intermediate School Teachers befor and during Wok .*International Journal Of Higher Education*,9(5),46-59.

Shook ,C.(2010) .The Relation between cognitive Distortions and psychological and Behavioral factors in a sample of individuals who are average weight ,overweight, and obese .*submitted in partial fulfillment of The Requirement of The Degree of Doctor of Psychology* ,Philadelphia College of Osteopathic Medicine] .

VandenBoss.(2015):*APA Dictionary of Psychology* (2nd ed).Washington, DC.