مستوى التّشوهات المعرفيّة لدى طلبة جامعة اليرموك

The Level of Cognitive Distortions Among Students at Yarmouk University

رانيا وليد الجراح
طالبة دكتوراه/ جامعة اليرموك/ الأردن

فواز أيوب المومني
أستاذ مشارك/ جامعة اليرموك/ الأردن

Rania Waleed Aljarrah
Ph.D. Students./ Yarmouk University - Jordan
raniaaljarh@yahoo.com

Fawwaz Ayoub Momani
Associate Professor/ Yarmouk University - Jordan
fawwazm@yu.edu.jo

تاريخ الاستلام: 13/ 10/ 2019م، **تاريخ القبول:** 12/ 2/ 2020م.

Received: 13/ 10/ 2019, **Accepted:** 12/ 2/ 2020.

DOI: 10.33977/1182-011-031-013

E-ISSN: 2307-4655

P-ISSN: 2307-4647

https: //journals.qou.edu/index.php/nafsia

الملخص:

هدفت الدّراسة إلى الكشف عن مستوى التّشوهات المعرفيّة لدى طلبة جامعة اليرموك. وتكونت عينة الدّراسة من (1552) طالبًا وطالبة اختيروا بالطريقة العشوائية من جميع الكليات العلمية والإنسانية. واستخدم الباحثان مقياس التّشوهات المعرفيّة لروبيرت (Roberts, 2015) بعد التّحقق من خصائصه السيكومترية. أشارت نتائج الدّراسة إلى أنّ مستوى التّشوهات المعرفيّة كان متوسطًا على الدرجة الكلية والأبعاد، وأشارت النتائج إلى وجود فروق دالة إحصائيًا تعزى لأثر الجنس لصالح الذكور، ووجود فروق دالة إحصائيًا تعزى لأثر المعدل التّراكمي لصالح المستوى المقبول، وأشارت إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية تعزى لأثر الكلية والسّنة الدّراسية.

الكلمات المفتاحية: التّشوهات المعرفيّة، طلبة جامعة اليرموك.

Abstract

The study aimed at discovering the level of cognitive distortions among Yarmouk University students who were selected randomly from faculties of humanities and science. The sample of the study consisted of 1552 students. The researchers used Roberts (2015) cognitive distortions scale after verifying its psychometric features. The results of the study showed that the level of cognitive distortion was moderate among the students on the overall and subscale of the study. The findings indicated that there were statistically significant differences attributed to gender, in favor of males, and the accumulative average, in favor of the pass level. In contrast, there were no statistically significant differences attributed to the faculty and academic year.

***Keywords**: Cognitive Distortions; Yarmouk University Students.*

المقدمة:

يعدّ العنصر البشري من أهم الموارد لكل مجتمع من المجتمعات عبر مختلف العصور الإنسانيّة، حيث إنّ أي مجتمع يقاس مستوى تطوره وتقدمه عبر قياس مدى استثماره للموارد البشرية، وينظر للطّلبة الجامعيين بأنّهم أهم تلك القوى التي يبنى عليها تقدم المجتمع الاقتصادي والاجتماعي، وهنا لابد من دراسة مشكلاته واحتياجاته، ومن أهمها التّشوهات المعرفيّة التي تحتوي على معارف وخبرات ذلك المجتمع، ومحاولة التّعرف على هذه المعوقات والتغلب عليها، والبحث عن التّشوهات المعرفيّة والعمل على معالجتها، وتحقيق احتياجات المجتمع النفسيّة والاجتماعيّة والاقتصاديّة، المرتبطة بفاعليته وتكيفه وأدائه.

وقد أصبح من الضروري والمهم إعطاء أهمية كبيرة لتطوير شخصية الطالب الجامعي، للوصول إلى مستويات مرتفعة من الصحة النفسيّة والمعتقدات والأفكار العقلانية، لمواكبة مستجدات العصر وتحدياته، والقيام بأدوارهم الاجتماعية بكفاءة عالية، إذ إنّ كل فرد لديه بعض الأفكار المشوهة التي قد تسبب الكثير من الألم والمعاناة النفسية؛ والسّواد الأعظم من هذه التّشوهات تلقائية، وخارجة عن إدراك الفرد، إلاّ أنّ لها الأثر البالغ في شخصيته.

ومن المتوقع أنّ تحدث التّشوهات المعرفيّة في مجال العمليات المعرفيّة، فتفسير الفرد السببي لبعض المواقف قد يكون نتاج العمليات المعرفيّة والمحتويات ذات الصّلة، وأنّ الطريقة التي يعالج بها الفرد المعلومات سيكون لها تأثير على مستواهم العام من التكيف، واستجاباتهم الانفعالية والسلوكيّة أيضًا، ففي حال عالج الفرد المعلومات الداخليّة والخارجيّة بناءً على مخطط سلبي؛ فإنّ ذلك سوف يؤثر على الفرد في حال تعرضه لمواقف ضاغطة، قد تجعله رهينة للاضطرابات النفسية (Kendall, 1992) .

وتعرّف التّشوهات المعرفيّة Cognitive distortions بأنّها مصطلح يستخدم لوصف نمط حديث الذات عن طريقة تفكير الفرد التلقائية، عن أحداث الحياة بشكل سلبي قد تؤدي إلى مشاعر من اليأس والحزن، والخجل، والغضب، والقلق (Clemmer, 2009) ، وتعرّف أيضًا بأنّها نمط فكري غير عقلاني مبالغ فيه يشارك في ظهور وإدامة حالات الاضطراب النفسي (Helmond, Overbeek, Brugman & Gibbs, 2015) ، وتُعرَف بأنّها معتقدات منحازة أو مبالغ فيها قد تكون حقيقة غير عقلانية أو مُحرفة، وقد تشجع في بعض الأحيان التّفكير السلبي (Engler, 2014) .

وقد عُرّفت أيضًا بأنّها معارف محرَّفة تؤثر على تفسيرات الفرد وإدراكه للأشياء، وهي أساليب تفكير غير منطقية (Nas, Brugman & Koops, 2008) ويشير كل من كوك، ومايرونولز (Cook, Meyer & Knowles, 2019) إلى أنّها تيار من الأفكار غير المنطقية، والخاطئة المبنية على توقعات وتعميمات ذاتية، وعلى مزيج من التنبؤ والظّن والمبالغة والتّهويل وتتميز بعدم موضوعيتها، ومنها: الاستنتاج التّعسفي، والتّعميم الزائد، والتّجريد الانتقائي، والتّفكير الثنائي، والتّهويل، والتّصغير، وقراءة الأفكار. ويرى بيك (Beck, 1999) أنّها معالجة معلومات بطريقة تمكن من التنبؤ بها، قد تؤدي إلى أخطاء يمكن تحديدها في التّفكير.

وتتغذى التّشوهات المعرفيّة المؤثرة على العلاقات الشخصية بالعديد من البيانات الخاطئة التي سُجلت في المخططات المعرفيّة في الماضي وخصوصًا بمرحلة الطفولة المبكرة، في حين تصبح نشطة عند مواجهة ظروف الحياة الصعبة والضاغطة، وترتبط هذه التّشوهات بالطريقة التي ينشأ بها الأفراد وكذلك نظام معتقداتهم (Van Dillen & Andrade, 2016) .

ووفقًا للنموذج المعرفي الخاص ببيك (Beck) فإنه يرى أنّ التّشوهات المعرفيّة تسبب الخلل في إدراك الواقع، وتسبب خللاً وظيفيًّا انفعاليًّا، أما أنماط التّفكير السّلبي فقد تسبب انفعالات ذات طابع سلبي، وقد تسهم تلك الأفكار المشوهة في خلق نظرة سلبية للعالم المحيط وإلى حالة من القلق والاكتئاب (Grohol, 2009) .

وتسبب الأفكار غير المنطقية، والتّشوهات المعرفيّة المُبالغ فيها الاضطرابات النفسية، فالأفراد ذوو التّفكير المشوه إدراكيًا

لديهم نظرة تشاؤمية أو سلبيّة تجاه أنفسهم والآخرين، ويعملون في إطار فهمهم وتقديرهم للمواقف والقضايا، فلديهم اعتقاد غير تكيفي إنّ هؤلاء الأفراد يشعرون بمشاعر تدني تقدير الذات، وعدم القيمة، التي تجعلهم فريسة للاضطرابات النفسية؛ فهم يرون أنفسهم غير أكفاء وأنّهم أقل من الآخرين، ويعتقدون أنّ الآخرين ينظرون إليهم بهذه الطريقة، فهم يخافون من المستقبل ومتأكدون بأنهم سيفشلون (Boury, Treadwell & Kumar, 2001) .

وينخرط الأفراد المصابون بالاضطرابات النفسية في تفكير غير منطقي، مما يسبب العديد من الصعوبات والضغوطات التي يواجهونها؛ فهم يحملون معتقدات غير واقعية وافتراضات لا منطقية عن أنفسهم، وقد يصعب تغيير هذه الأفكار والافتراضات غير المنطقية بغض النظر عما يحدث، في حين أنّ التّفكير المشوه قد يؤدي إلى حالة مزاجية سلبية.

وهناك ثلاثة إدراكات سلبية منها، الخارجية: والمتمثلة بالمحيط البيئي للفرد، والاستقرار: والمتمثلة باستقرار الفرد في المستقبل، والداخلية: التي تتمثل بأفكار الفرد حول الذات (Beck, 1996) .

ووجد تاناكا وأوجي وهيرامورا وتشن وشيكاي وكيتامورا (Tanaka, Uji, Hiramura, Chen, Shikai& Kitamura, 2006) أنّ الأفراد الذين يحملون مخططات ذاتية سلبية (مواقف ذات اختلال وظيفي) قد يكونون أكثر عرضة لإظهار الأفكار التلقائية، التي تتكون من مخططات سلبية للبيئة المحيطة وللذات من المحتمل أنّ تؤدي إلى الوقوع بالاضطرابات.

ويرى بوري، تريدويلوكومار (Boury, Treadwell & Kumar, 2001) أنّ الأفراد المصابين بالاضطرابات النفسية غالبًا ما يسيئون تفسير الخبرات والحقائق بشكل سلبي، وقد حددوا تركيزهم على الجوانب السلبية للحالات، وهذا قد يؤدي إلى الشعور باليأس من المستقبل. في حين أكدّ أبيلا ودياليساندرو (Abela & D'Alessandro, 2002) أنّ الأفراد المصابين بالاختلال الوظيفي من المحتمل أن يُظهروا زيادة في المزاج السوداوي عند وقوع أحداث سلبية؛ فالعلاقة غير الواقعية تحمل توقعات كبيرة عن الذات والآخرين ومواقفهم، في حين أنّ سوء الفهم فيما بين الأفراد يتضمن أخطاءً ككرية، تعرف ما يفكر فيه الآخرون وكيف يشعرون تجاه الفرد (Si-rin, 2017) .

والأفكار المشوهة هي محصلة أمرين هما: الخرافة الشخصيّة Personal fable، وهي اعتقاد الفرد بأنّه فريد من نوعه وله خصوصيته كما أنه في مأمن كلي من الأذى، فالجمهور الخيالي ينبع من مفهوم الخرافة الشخصية، وأنّ كليهما مرتبط باضطرابات المزاج والسلوكيات المحفوفة بالاضطرابات، والجمهور الخيالي Imaginary audience، وهو اعتقاد الفرد بأنّ وجهة نظر الجمهور تتوازى مع أي رأي لديه؛ وأنّه محور التركيز في أي موقف اجتماعي (Beaudoin & Schonert - Reichl, 2006) ، ويرى دودج (Dodge, 1993) أنّ التّشوهات المعرفيّة تتطور بشكل تدريجي، مثل: معتقدات، أو مواقف غير دقيقة وخصوصًا عند وجود عوامل مهددة.

ويمكن تصنيف التّشوهات المعرفيّة إلى: تشوهات ثانوية وتشمل إلقاء اللوم على الآخرين، أو التسمية غير الصحيحة، أو التقليل، وتشوهات أولية، وتشمل المواقف والمعتقدات والأفكار المتمحورة حول الذات، ويجري دعم التّشوهات الأولية بالتّشوهات الثانويّة (Barriga & Gibbs, 1996).

وقد صنّف بيك (Beck, 2011) التّشوهات المعرفيّة إلى ثلاثة أصناف: تشوهات وظيفية للمعالجة المعرفيّة، وهي: تقييم مضخم لقدرات الفرد، وشعور مبالغ فيه بالسيطرة، وتفاؤل غير واقعي بشأن المستقبل، وقد تم تحديد شكلين للتشوهات المعرفيّة Cognitive Distortions؛ التّحطيم الذاتي، ويشمل التّفكير الكارثي، والجانب الشخصي، والتجريد الانتقائي، والإفراط في التعميم، وخدمة المصالحة الذاتية Self - service، ويتضمن التمحور حول الذات، وإلقاء اللوم على الآخرين، وتضليل الأمور، والتقليل من شأن الأمور، واتخاذ الأسوأ، حيث ارتبط هذان الشكلان من التّشوهات بالمشكلات الخارجيّة والداخليّة للفرد (Barriga, Landau, Stinson, Liau & Gibbs, 2000) .

وقد أشار كل من ليستر، ماثيوز، دافيسون، بورغيسوييند (Lester, Mathews, Davison,) Burgess & Yiend, 2011 . إلى عدد من التّشوهات التي تصيب الفكر، وهي: المبالغة في لوم الذات والآخرين، وتفكير الكل أو اللاشيء (التّفكير القطبي) ، والحتميات، وأسلوب التّفكير السوداوي، والانتقاء العقلي (التجريد الانتقائي) ، والتضخيم والتصغير، والتعميم المفرط، والتّفكير الخرافي. والعنونة، القفز إلى النتائج أو الاستنتاجات.

وفيما يلي وصف لأبرز التّشوهات المعرفيّة المتداولة:

- التّفكير الانفعالي (Emotional Reasoning): توضح المشاعر السّلبية طبيعة الأشياء الحقيقية، وتجربة الواقع وذلك لأنّها انعكاس للأفكار المرتبطة بالانفعالات، فالتّفكير في شيء ما حقيقي يعتمد على الشعور، ثم رسم النهايات للأحداث بناءً على إحساسهم الداخلي متجاهلين أي احتمال أو دلائل لإمكانية حدوث العكس (Grohol, 2009).

- المبالغة والتقليل (Magnification and minimization) : هنا يعطي الفرد وزنًا أكبر للضعف أو للفشل أو تهديد محسوس، أكثر منه للقوة أو للنجاح، وتختلف الأوزان من فرد لآخر، وغالبًا ما تكون الخصائص الإيجابية للأفراد مبالغًا فيها (Grohol, 2009) ؛ فالفرد الذي يتبنى هذا النمط من التّفكير في حالة أدرك نفسه والآخرين أو المواقف، فإنّه سيميل إلى المبالغة أو التّضخيم للمكونات السّلبية، وقد يقلل من الإيجابيات أو يسقطها من حساباته (جي، 2012) .

- التعميم الزائد (Overgeneralizing) يشير إلى عملية صياغة الافتراضات والقواعد، بناءً على حدث سلبي واحد، وتطبيق هذه القواعد في المواقف الأخرى غير ذات الصّلة والتي قد تشكل نمطًا غير مستمر من الهزيمة، فهي تعميمات متسرعة من دون وجود أدلة كافية، فعند حدوث شيء سيئ مرة واحدة فمن المتوقع أن يحدث له بشكل متكرر عدة مرات (Grohol, 2009). ويظنّ الفرد على هذا النحو بأنّه تعرض لخبرة سيئة ستتكرر معه دائمًا؛ فيقوم بعمل تعميم شامل على كل المواقف عبر موقف واحد (جي، 2012) .

- الشخصنة (Personalizing) أي إسناد المسؤولية الشخصية بما في ذلك اللوم أو الثناء على الأحداث التي لا يتحكم فيها الفرد، وتكون خارجة عن إرادته (Grohol, 2009) ؛ ففي هذا

النوع يقوم الفرد بلوم نفسه على كل ما يمرّ به من أخطاء، ويربطها بعجزه وعدم كفاءته الشخصية، ويجعل الفرد نفسه مسؤولاً بصفة شخصية عن حدث قد يكون بعيدًا عن سيطرته أو حدث لا يستطيع التغيير فيه، وقد يحدث العكس وهو أن يلقي الفرد باللوم على الآخرين نتيجة ما يعانيه من ظروف ومشكلات (كوروين، بيرنيورودل، بيتر وبالمر، ستيفن، 2008) .

- إصدار عبارات يجب وينبغي (Making «must» or «should» statements) : يعتقد الفرد بأنّ العالم يكون مختلفًا عنه، ويمكن أن ينظر إليه على أنّه يتطلب سلوكيات أو إنجازات معينة بغض النظر عن الظروف الواقعية للموقف، مثل: استخدام عبارات ذات مدلول حتمي كأحد أساليب التّفكير، وهذا يؤدي إلى تحجيم سلوك الفرد الاجتماعي، وتمسكه بهذه العبارات يكشف عن التّطرف والتّصلب لدى الفرد، وهذا يعرّضه للوقوع في الاضطرابات السّلوكية (يوسف، 2001) .

- التّفكير الكل أو لا شيء (التّفكير الثنائي) (All - or - nothing Thinking, Black - or - White Thinking, Dichotomous Reasoning) Splitting:) : وفي هذا النوع يجري تقييم الذات بعبارات شديدة ومبالغ فيها، وقد تكون سيئة أو جيدة، أو بيضاء أو سوداء، لا شيء بينهما، ويستخدم هنا مصطلحات (دائمًا، كل، أبدًا) عندما تكون مضللة أو خاطئة حيث يدرك الفرد الآخرين، ونفسه، والعالم، والمواقف وفقًا لفئات حادة متطرفة، ويميل هذا النّوع من التّفكير إلى أن يكون مطلقًا ولا يوجد فيه مجال لبصيص أمل. (Graham, 2014)

- المقارنة (Comparison): تشير إلى ميل الفرد لمقارنة نفسه بالآخرين بطريقة سيئة، فيظنّ أنّه في وضع أكثر سوءًا من الآخرين، ويلجأ الفرد إلى تفسير الأحداث أو تحفيز نفسه أو الغير في ضوء معايير غير واقعية تركز بشكل أساسي على الآخرين الذين يؤدون أفضل منه، ويجد نفسه أقل في المقارنة (إنّه أكثر نجاحًا مني، أو أن الآخرين يؤدون أفضل مني في الاختبار) ، فلا يجب أن يقارن المرء نفسه بأي أحد؛ لأنّنا لا يمكن أن نتساوى في الظروف المحيطة أو الإمكانيات والقدرات الداخلية، بينما يجب أن يقارن نفسه بنفسه بين الحاضر والماضي أو بين الظروف الحاليّة والظروف السّابقة (Freeman & De Wolf, 1992) .

- التّفكير الكوراثي (قراءة المستقبل) (Catastrophic Thinking) يتوقع الفرد سلبية المستقبل، وسوء الحظ ويفكر في أشياء ربما تعود عليه بأمور سيئة (جي، 2012) ، وهو المبالغة في تقدير الآثار المترتبة على الأحداث، وتوقع حدوث الكارثة مهما كانت الظروف، أو مرور الفرد بموقف سيء واحد، أو أن مجرد وقوع حدث أو شيء هو بالنسبة له نهاية العالم، ولا وجود لأمل على الإطلاق، والمبالغة الشديدة في تضخيم الأمور بشكل غير عقلاني حول أحداث نادرة الحدوث، وهو اعتقاد الفرد أن ما سيحدث سيكون شيئًا لا يمكن تحمُّله، ولا يمكن السيطرة عليه، ولن يستطيع إيقافه، وأنّه يتخطى حدود قدرة الفرد لمواجهته أو النجاح به، في حين أنه حدثٌ عادي ولا توجد له آثارٌ مأساوية (يوسف، 2001) .

وقد لاحظ بيك (Beck) على مرضاه أنّهم يتبنون أنماطًا خاصةً من الأفكار الغامضة، بالرغم من أنّها لا تخضع لإرادة وسيطرةٍ شعورية، وأنّها ملتوية في التّفكير، إلا أنّها تبدو معقولةً تمامًا للفرد، وتعد هذه الأفكار التلقائية السلبية جزءًا جوهريا في نظام التّواصل الداخلي والتي من أمثالها (نسب الصفات، وتقييم الذات، والتّوقعات) ، وتظهر بوضوح بانخفاض تقدير الذات، ونقد الذات ولوم الذات، والتّفسيرات السلبية للخبرات والذكريات المؤلمة، والتنبؤات السّلبية، والعديد من هذه الأفكار قد يكون غايةً في التّعقيد ومُحكمة تمامًا وأنّ محتوياتها غير مرتبطة إلى حد ما بالموقف المثير (السنيدي، 2013) .

وقد أجريت العديد من الدّراسات بهدف الكشف عن مستوى التّشوهات المعرفيّة، حيث أجرى عباره ورحال وموسى (2018) دراسة هدفت إلى الكشف عن مستوى التّشوهات المعرفيّة، ومستوى أعراض اضطراب الشخصية الوسواسية القهرية في سوريا. تكونت عينة الدّراسة من (389) طالبًا وطالبة. وأشارت نتائج الدّراسة إلى أنّ مستوى التّشوهات المعرفيّة كان مرتفعًا، في حين تبين عدم وجود فروق دالة بين درجات الإناث والذكور على مقياس التّشوهات المعرفيّة ككل وأبعاده الفرعية ما عدا بُعد التّفكير الانفعالي، حيث تبين وجود فروق لصالح الإناث. وتبين عدم وجود فروق بين طلبة المسارات العلميّة والأدبيّة في مقياس التّشوهات المعرفيّة ككل وأبعاده الفرعية ماعدا بُعدي الاستنتاج العشوائي والتّعميم الزائد، وأشارت نتائج الدّراسة أيضًا إلى وجود فروق لصالح طلبة المسار الأدبي.

وهدفت دراسة القرالة (2018) إلى استكشاف مستوى الوعي في استخدام مواقع التواصل الاجتماعي وعلاقته بالتّشوهات المعرفيّة لدى طلبة جامعة مؤتة بالأردن. وتكونت عينة الدّراسة من (675) طالبًا وطالبة. وأشارت نتائج الدّراسة إلى أنّ مستوى التّشوهات المعرفيّة لدى الطّلبة جاء منخفضًا، وأنّ هناك علاقة سلبية بين مستوى الوعي في استخدام مواقع التواصل الاجتماعي والتّشوهات المعرفيّة لدى الطّلبة، وعدم وجود فروق دالة إحصائيًا في مستوى التّشوهات المعرفيّة تعزى لمتغير الجنس، وأشارت النتائج إلى وجود فروق دالة إحصائيًا في مستوى التّشوهات المعرفيّة تبعًا لمتغير الكلية لصالح الكليات العلميّة، ووجود فروق دالة إحصائيًا في مستوى التّشوهات تبعًا لمتغير السّنة الدّراسية لصالح طلبة السّنة الثّالثة.

وقد أجرى ديبارما (Debbarma, 2017) دراسة هدفت إلى معرفة التّشوهات المعرفيّة لدى طلبة جامعة أنمالاي الهندية في ضوء متغيري الجنس ومكان السكن. وتكونت عينة الدّراسة من (100) طالب وطالبة، وأشارت نتائج الدّراسة إلى أن مستوى التّشوهات المعرفيّة للطالبات أعلى منه لدى الطلاب، ووجدت النتائج فروقا دالة إحصائيًا بين طلبة الجامعة تبعاً لمكان السكن لصالح طلبة الريف.

في حين أجرى عبد الوهاب والسيد (2017) دراسة هدفت إلى التنبؤ بالتّشوهات المعرفيّة من خلال قلق الذكاء وقلق التصور المعرفي لدى عينة من طلبة جامعة الأزهر في مصر. تكونت عينة الدّراسة من (305) طلبة ما بين الذكور والإناث. أشارت نتائج الدّراسة إلى أن مستوى التّشوهات المعرفيّة وقلق التصور المعرفي لدى طلاب الجامعة جاء بدرجة منخفضة. كما أشارت النتائج إلى عدم وجود فروق دالة إحصائيًا بين كل من الإناث والذكور في التّشوهات المعرفيّة.

في حين هدفت دراسة سيليكاليلي وكايا (Çelikkaleli & Kaya, 2016) إلى معرفة التّشوهات المعرفيّة لدى الطّلبة الجامعيين وارتباطها ببعض المتغيرات. تكونت عينة الدّراسة من (346) طالبًا وطالبة في تركيا. وأشارت نتائج الدّراسة إلى وجود علاقة سالبة بين كل من الفاعلية الذاتية، والمرونة النفسيّة، والتّشوهات المعرفيّة، في حين لم تجد النتائج فروقًا دالة إحصائيًا في مستوى التّشوهات المعرفيّة تبعًا لمتغير الجنس.

أما ناركو و أمسة (Nyarko & Amissah, 2014) فقد قاموا بدراسة هدفت إلى معرفة مستوى التّشوهات المعرفيّة لدى عينة من طلبة الجامعات في ضوء بعض المتغيرات. تكونت عينة الدّراسة من (200) طالب وطالبة من ليغون في غانا. وأشارت نتائج الدّراسة إلى عدم وجود فروق دالة إحصائيًا في التّشوهات المعرفيّة تبعًا لمتغيرات العمر والجنس، والسّنة الدّراسية.

في حين أجرى كل منأوزديل وتيمور وجورز وتولكي وكورو تتوركيبر (Özdel, Taymur, Guriz, Tulaci, Kuru & Turkca-par, 2014) دراسة هدفت إلى معرفة مستوى التّشوهات المعرفيّة لدى عينة من طلبة الجامعات في تركيا. تكونت عينة الدّراسة من (335) طالبًا وطالبة، أشارت نتائج الدّراسة إلى أنّ مستوى التّشوهات المعرفيّة جاء بدرجة متوسطة لدى الطّلبة، ووجود فروق دالة إحصائيًا في مستوى التّشوهات المعرفيّة تعزى لمتغير الجنس لصالح الإناث، وعدم وجود فروق دالة إحصائيًا في مستوى التّشوهات المعرفيّة تعزى إلى السّنة الدّراسية.

مشكلة الدّراسة وأسئلتها

تعدّ مرحلة التّعليم الجامعي من أهم المراحل التي يمر بها الفرد، ولمّا كان لها من أهمية بالغة في الوصول إلى المخرجات التي تسهم في التنميّة المجتمعيّة، كان من الضروري إعطاء أهمية كبرى لهذه المرحلة من أجل تطوير الشخصية المتكاملة، والتي تتمتع بمستوى مناسب من الصحة النفسيّة والمعرفيّة.

فقد ظهر مفهوم التّشوهات المعرفيّة لدى آرون بيك (Aron Beck) عندما تحدث عن مدى واسع من الأفكار السلبية التي قد تظهر لدى الأفراد على شكل اضطرابات وسلوكات غير سوية، والتي ترتبط بمفهوم الفرد عن نفسه وعن عالمة وعن مستقبلة وهذه التّشوهات تسهم في التقييم المعرفي الذي يقود الفرد نحو سوء التّكيف في المواقف.

وبعد دراسة الباحثَين واطلاعهما على الأدب النّظري والدّراسات التي تناولت التّشوهات المعرفيّة، ومدى الأثر الذي تتركه هذه التّشوهات على طلبة الجامعة، وبخبرة الباحثَين وتفاعلهما مع طلبة الجامعة جاء الإحساس بمشكلة الدّراسة؛ فتبلورت لديهما الآثار التي قد تتركها التّشوهات المعرفيّة المرتبطة بطلبة الجامعة بشكل عام، ومن ثم فإنّ الكشف عن هذه الآثار في ضوء احتمالية وجودها لدى طلبة الجامعة فإنّها تتطلب البحث والدّراسة؛ بهدف التّعرف إلى مستوى التّشوهات المعرفيّة لدى طلبة الجامعة، وهو أمر مهم.

وتسعى هذه الدّراسة للإجابة عن السؤالين الآتيين:

1. ما مستوى التّشوهات المعرفيّة لدى طلبة جامعة اليرموك؟
2. هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى التّشوهات المعرفيّة لدى طلبة جامعة اليرموك حسب متغيرات: الجنس، والكلية، والمعدل التراكمي، والسّنة؟

أهمية الدّراسة

تستمد الدّراسة الحاليّة أهميتها من أهمية الموضوع الذي تتناوله، وهو مستوى التّشوهات المعرفيّة لدى طلبة جامعة اليرموك في محافظة إربد في الأردن، **إذ تتمثل هذه الأهمية بتناولها لجانبين مهمين، هما:**

- الأهمية النّظرية: وتظهر فيما توفره من أُطر نظرية تتعلق بالتّشوهات المعرفيّة لدى طلبة جامعة اليرموك، الّتي يمكن أن يستفيد منها الباحثون ضمن هذا المجال، والمهتمون في هذا الميدان بإلقاء الضوء على أهمية دراسة التّشوهات المعرفيّة في ضوء بعض المتغيرات التي قد تختلف من بيئة إلى أخرى.
- الأهمية التّطبيقية: وتظهر فيما يترتب على نتائج الدّراسة من فوائد عملية في الميدان التربوي والنّفسي، وتتمثل في ما يأتي:

يمكن لنتائج هذه الدّراسة أن تساعد العاملين في مجال الإرشاد؛ وتساعد التربويين، والمتخصصين، والمرشدين النفسيين، على الاستفادة منها أيضًا، وكذلك وضع خطط إرشادية فعّالة تمكنهم الاستفادة منها في خفض مستوى التّشوهات المعرفيّة لدى طلبة الجامعات، وتحقيق طموحاتهم وتوافقهم النّفسي.

حدود الدّراسة ومحدداتها:

يتحدد تعميم نتائج الدّراسة في ضوء الآتي:

- الحدود البشرية: اقتصرت الدّراسة الحاليّة على طلبة جامعة اليرموك.
- الحدود المكانية: طبقت هذه الدّراسة في جامعة اليرموك، في محافظة إربد في الأردن.
- الحدود الزمانية: طبق مقياس الدّراسة الحالية أثناء الفصل الدّراسي الصّيفي من العام الدراسي (2018/ 2019) م.

التّعريفات الاصطلاحيّة والإجرائية

◄ **التّشوهات المعرفيّة:** تعد التّشوهات المعرفيّة مجموعة من العمليات العقليّة، وتحتوي على أخطاء في التّفكير، وينتج عنها معتقدات قد تؤدي إلى خلق مشاعر انفعالية سلبية مثل: التشاؤم، والتّفكير الكارثي، والغضب، واليأس، والخجل، وتضخيم الأمور (Roberts, 2015) .

ويعرَّف إجرائيًا بالدرجة الكليّة التّي حصل عليها الطّالب على مقياس التّشوهات المعرفيّة المستخدم في الدّراسة الحاليّة.

الطريقة والاجراءات:

منهج الدّراسة

اُستخدم المنهج الوصفي؛ فهو منهج يهدف إلى وصف خصائص الظاهرة المدروسة، وفي الدّراسة الحاليّة فإنّه يهدف إلى

الكشف عن مستوى التّشوهات المعرفيّة.

مجتمع الدّراسة وعينتها

تكوّنَ مجتمع الدّراسة من جميع طلبة مرحلة البكالوريوس في جامعة اليرموك، خلال الفصل الدّراسي الصيفي من العام (2018– 2019) من مختلف الكليات العلميّة والإنسانيّة، والبالغ عددهم (24748) طالبًا وطالبةً، منهم (8971) طالبًا و (15777) وطالبةً، موزعين على (16) كليةً، وذلك تبعًا للتقرير الإحصائي السنوي الصادر عن دائرة وحدة القبول والتسجيل في جامعة اليرموك. والموضح في جدول (1) .

جدول (1) :

التكرارات والنسب المئوية حسب متغيرات الدّراسة

	الفئات	التكرار	النسبة
الجنس	أنثى	1115	71.8
	ذكر	437	28.2
الكلية	إنسانية	740	47.7
	علمية	812	52.3
المعدل التّراكمي	مقبول	135	8.7
	جيد	412	26.5
	جيد جدًا	645	41.6
	ممتاز	360	23.2
السّنة	1	522	33.6
	2	425	27.4
	3	356	22.9
	4 فما فوق	249	16.0
	المجموع	1552	100.0

أدوات الدّراسة

استخدم في الدّراسة الحالية مقياس التّشوهات المعرفيّة الذي قام ببنائه مشيل روبرت (Roberts, 2015)، ويتكون المقياس من (29) فقرةً ذات تدرج خماسي على سلّم ليكرت (موافق بشدة، موافق، محايد، معارض، معارض بشدة) تقيس التّشوهات المعرفيّة لدى الفرد ضمن (8) مجالات رئيسة: الشخصنة، وقراءة المستقبل، والكمالية، والتّفكير الثنائي، وتضخم الأمور، والتقليل، والتّفكير الكارثي، والمقارنة بالآخرين.

صدق مقياس التّشوهات المعرفيّة وثباته

- **أولاً – إجراءات ترجمة المقياس**

من أجل استخراج الخصائص السيكومترية للأداة قام الباحثان بترجمة المقياس، والتأكد من سلامة المصطلحات والتعبيرات المستخدمة، وبعد ترجمة المقياس من اللغة الإنجليزية إلى اللغة العربيّة عُرضت على عدد من ذوي الاختصاص في التّرجمة من أجل الحكم على سلامة التّرجمة ودقتها، ومن ثم عُرضت على مجموعة من أعضاء هيئة التدريس في تخصص اللغة العربيّة للتأكد من السّلامة اللغوية للفقرات.

- **ثانيًا – صدق المحكّمين**

جرى التحقق من الصدق الظاهري للمقياس وأبعاده، بعرضه بصورته الأوليّة على مجموعة محكمين تكونت من (10) أساتذة من المختصين في علم النفس التّربوي، والإرشاد النفسي من حملة درجة الدكتوراه من أقسام علم النفس في الجامعات الأردنية؛ وذلك لبيان مدى وضوح الفقرات ومناسبتها لطلبة جامعة، وقياس ما وضعت لأجله، ولقياس مدى الاتفاق على العبارات. وفي ضوء ملاحظات وآراء المحكمين أجريت التّعديلات المقترحة على أبعاد وفقرات مقياس التّشوهات المعرفيّة، وإعادة صياغة الفقرات، لتصبح أكثر وضوحًا، وكان المعيار الذي اعتمد في قبول الفقرات أو استبعادها هو حصول الفقرات على إجماع المحكمين، حيث بلغت نسبة الاتفاق (85%) ، وهي نسبة اتفاق مرتفعة، وبذلك أصبح عدد فقرات المقياس بعد التّحكيم (29) فقرةً، موزعة على ثمانية مجالات، هي: الشخصنة، وتضخيم الأمور، وقراءة المستقبل، والكمالية، والتّفكير الثنائي، والتقليل، والتّفكير الكارثي، والمقارنة بالآخرين.

- **ثالثًا – مؤشرات صدق البناء**

وللكشف عن دلالات صدق البناء للمقياس، استخرجت معاملات ارتباط فقرات المقياس مع الدرجة الكليّة في عينة استطلاعية من خارج عينة الدّراسة تكونت من (50) طالبًا وطالبةً، حيث حُللت فقرات المقياس وحساب معامل ارتباط كل فقرة من الفقرات، إذ إنّ معامل الارتباط هنا يمثل دلالة للصدق بالنسبة لكل فقرة في صورة معامل ارتباط بين كل فقرة والدرجة الكليّة من جهة، وبين كل فقرة وارتباطها بالمجال الذي تنتمي إليه، وبين كل مجال والدرجة الكلية من جهة أخرى، وقد تراوحت معاملات ارتباط الفقرات مع الأداة ككل ما بين.72 – .35)) ، ومع المجال (.55 – .89) والجدول (2) يبين ذلك.

جدول (2)

معاملات الارتباط بين الفقرات والدرجة الكليّة والمجال التي تنتمي إليه

المجال	رقم الفقرة	معامل الارتباط مع المجال	معامل الارتباط مع الأداة
الشّخصنة	1	.67**	.55**
	2	.57**	.36*
	3	.66**	.41**
	4	.76**	.46**
	5	.77**	.72**
تضخيم الأمور	6	.76**	.63**
	7	.81**	.64**
	8	.78**	.57**
	9	.78**	.71**

المجال	رقم الفقرة	معامل الارتباط مع المجال	معامل الارتباط مع الأداة
قراءة المستقبل	10	.74**	.62**
	11	.85**	.66**
	12	.85**	.68**
	13	.73**	.57**
الكماليّة	14	.70**	.35*
	15	.77**	.58**
	16	.82**	.36**
التّفكير الثّنائي	17	.82**	.58**
	18	.83**	.59**
	19	.73**	.69**
التّقليل	20	.73**	.68**
	21	.85**	.54**
	22	.67**	.40**
	23	.55**	.36**
التّفكير الكارثي	24	.73**	.60**
	25	.84**	.58**
	26	.68**	.67**
المقارنة بالآخرين	27	.78**	.59**
	28	.86**	.59**
	29	.89**	.56**

*دالة إحصائيًا عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq .05$)

**دالة إحصائيًا عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq .01$)

وتجدر الإشارة إلى أنّ جميع معاملات الارتباط كانت ذات درجات مقبولة، ودالة إحصائيًا، ولذلك لم تُحذف أي من هذه الفقرات.

جدول (3)

معاملات الارتباط بين المجالات ببعضها والدرجة الكلية

	الشخصنة	تضخيم الأمور	قراءة المستقبل	الكمالية	التّفكير الثنائي	التقليل	التّفكير الكارثي	المقارنة بالآخرين	التّشوهات المعرفيّة
الشخصنة	1								
تضخيم الأمور	.569**	1							
قراءة المستقبل	.626**	.677**	1						
الكمالية	.093	.330*	.372**	1					
التّفكير الثنائي	.373**	.629**	.598**	.498**	1				
التقليل	.457**	.464**	.409**	.451**	.545**	1			
التّفكير الكارثي	.555**	.550**	.460**	.338*	.564**	.508**	1		
المقارنة بالآخرين	.448**	.451**	.417**	.150	.411**	.544**	.652**	1	
التّشوهات المعرفيّة الكلي	.734**	.812**	.800**	.525**	.778**	.719**	.789**	.687**	1

*دالة إحصائيًا عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$)

**دالة إحصائيًا عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.01$)

إن جميع معاملات الارتباط كانت ذات درجات مقبولة ودالة إحصائيًا، مما يشير إلى صدق البناء.

ثبات أداة الدّراسة

وللتأكد من ثبات أداة الدّراسة، جرى التحقق بطريقة الاختبار وإعادة الاختبار (test - retest) بتطبيق المقياس وإعادة تطبيقه بعد أسبوعين على مجموعة من خارج عينة الدّراسة مكوّنة من (50) ، ومن ثم حُسبت معامل ارتباط بيرسون بين تقديراتهم في المرتين، وحسب أيضًا معامل الثبات بطريقة الاتساق الداخلي حسب معادلة كرونباخ ألفا، والجدول (4) يبين معامل الاتساق الداخلي وفق معادلة كرونباخ ألفا، وثبات الإعادة للمجالات والأداة ككل، وعُدّت هذه القيم ملائمة لغايات هذه الدّراسة.

جدول (4)

معامل الاتساق الداخلي كرونباخ ألفا وثبات الإعادة للمجالات والدرجة الكلية

المجال	الاتساق الداخلي	ثبات الإعادة
الشخصنة	.72	.89
تضخيم الأمور	.79	.92
قراءة المستقبل	.80	.90
الكمالية	.72	.93
التّفكير الثنائي	.70	.90
التقليل	.74	.87
التّفكير الكارثي	.71	.93
المقارنة بالآخرين	.79	.91
المقياس الكلي	.92	.92

تصحيح مقياس التّشوهات المعرفيّة

اعتُمد سلّم ليكرت الخماسي لتصحيح أداة الدّراسة، بإعطاء كل فقرة من فقراته درجة واحدة من بين درجاته الخمس (موافق بشدة، موافق، محايد، معارض، معارض بشدة) ، والتي تمثل رقميًا (5، 4، 3، 2، 1) على الترتيب، وقد جرى الحكم على مستويات مقياس الدّراسة على النحو الآتي:

- 2.33 فأقل متدنٍ
- 2.34 – 3.67 متوسط
- من 3.68 فأكثر مرتفع

واحتسبت مستويات المقياس باستخدام المعادلة الآتية:

(الحد الأعلى للمقياس (5) – الحد الأدنى للمقياس (1) / عدد الفئات المطلوبة (3)

(5 – 1) / 3 = 1.33، ومن ثم إضافة الجواب (1.33) إلى نهاية كل فئة.

متغيرات الدّراسة

اشتملت الدّراسة على المتغيرات الآتية:

- الجنس: وله فئتان: ذكر، وأنثى.
- الكليّة: ولها فئتان: إنسانيّة، وعلميّة.
- المعدل التّراكمي: وله أربعة مستويات: مقبول، جيد، جيد جداً، ممتاز.
- السّنة الدّراسية: ولها أربع فئات: 1، 2، 3، 4 فأكثر.

المعالجات الإحصائية

للإجابة عن السؤالين الأول، والثّاني للدّراسة، حُسبت المتوسطات الحسابيّة والانحرافات المعيارية، واستخدم تحليل التباين الرباعي (4 - Ways ANOVA) على الدرجة الكلية وتحليل التباين الرباعي المتعدد (4 - Ways MANOVA) على أبعاد مقياس الدّراسة.

نتائج الدّراسة ومناقشتها:

◄ النتائج المتعلقة بالسؤال الأول ونصّه: «**ما مستوى التّشوهات المعرفيّة لدى طلبة جامعة اليرموك؟** »

وللإجابة عن السّؤال الأول، حُسبت المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمستوى التّشوهات المعرفيّة لدى طلبة جامعة اليرموك، والجدول (5) يوضح ذلك.

جدول (5)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمستوى التّشوهات المعرفيّة على المقياس الكلي والأبعاد لدى طلبة جامعة اليرموك مرتبة تنازليًا حسب المتوسطات الحسابيّة

الرتبة	الرّقم	المجال	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المستوى
1	4	الكمالية	3.17	.9000	متوسط
2	2	تضخيم الأمور	2.89	.9950	متوسط
3	6	التقليل	2.84	.9750	متوسط
4	1	الشخصنة	2.83	.9360	متوسط
5	3	قراءة المستقبل	2.81	1.004	متوسط
6	7	التّفكير الكارثي	2.66	.9390	متوسط
7	5	التّفكير الثنائي	2.64	1.067	متوسط
8	8	المقارنة بالآخرين	2.40	1.101	متوسط
التّشوهات المعرفيّة الكلي			2.78	.6960	متوسط

يبين الجدول (5) أنّ المتوسطات الحسابيّة قد تراوحت ما بين (2.40 – 3.17) ، حيث جاءت الكمالية في المرتبة الأولى بأعلى متوسط حسابي بلغ (3.17) ، تلاها تضخيم الأمور في المرتبة الثّانية بمتوسط حسابي بلغ (2.89) ، بينما جاءت المقارنة بالآخرين في المرتبة الأخيرة وبمتوسط حسابي بلغ (2.40) ، وبلغ المتوسط الحسابي للتشوهات المعرفيّة ككل (2.80) . ويعزو الباحثان تلك النتيجة إلى أنّ طلبة جامعة اليرموك عند تفسيرهم للأحداث الخارجيّة، قد يميلون إلى تبني أفكار مبالغ بها، تجعلهم يتبنون طريقة تفكير مشوهة معرفيًا وغير منطقية، ولا تتوافق مع طبيعة مواقف التفاعل الاجتماعي، وقد تكون بعيدة عن الواقع. وقد يرى الباحثان أنّ التّشوهات المعرفيّة لدى طلبة جامعة اليرموك تعود إلى عدم كفاية عملية التنشئة الاجتماعيّة، والإعداد التربوي، والجمود الفكري، والتي قد تحدُّ من التفاعل مع المعرفة واطلاعهم الثقافي التي تمكنهم من إصدار أحكام منطقية تتسق مع الواقع.

وقد تفسر النتيجة بأن التّشوهات المعرفيّة لدى طلبة جامعة اليرموك، قد سبق وأن تشكلت منذ الطفولة المبكرة، التي قد تشكلت من خلال الوالدين والأفراد المحيطين بالطفل، وأيضًا من خلال التفاعل مع البيئة المحيطة، فإذا كانت البيئة غير إيجابية وليست منطقية فإن المخططات المعرفيّة سوف تحتوي على تشوهات

معرفية.

وذكر كحلة (1998) إنّ المعتقدات المركزية تحوي أفكارًا عن العالم، والناس، والذات، وهي الأساس الذي قد تبنى عليه المعتقدات الأخرى (الوسطى والتلقائية) ، والتي تنمو في مرحلة الطفولة، وإنّ المعتقدات الوسطى قد تتأثر بالمعتقدات المركزية، ويعززها المجتمع بالمدرسة والأصدقاء.

ويرى الباحثان أنّ طلبة جامعة اليرموك قد اكتسبوا المعتقدات والقيم والاتجاهات الخاصة بمخططاتهم المعرفيّة من الآخرين، كالأقران والوالدين والمعلمين؛ وهذا له تأثير على الطّلبة قاعدة خفية منذ الطفولة للتشوهات المعرفيّة؛ والذي قد تتضح معالمه في مرحلة الجامعة من خلال الخبرات والمواقف التي سبق وأن مرّ بها الطّلبة، وهنا قد يظهر على الطّلبة عدم اتزان في التّفكير، وقد تظهر الأفكار بشكل تلقائي بناء على ما اعتمدته المخططات المعرفيّة المكتسبة.

واختلفت نتيجة هذه الدّراسة مع دراسة عباره ورحال وموسى (2018) التي أشارت إلى مستوى مرتفع من التّشوهات المعرفيّة، وتختلف مع نتائج دراسة عبد الوهاب والسيد (2017) التي أشارت إلى مستوى منخفض من التّشوهات المعرفيّة.

وقد اتفقت هذه النتيجة مع ما توصلت إليه دراسة أوزديل وتيمور وجورز وتولكي وكورو وتوركيبر (Özdel, Taymur, Guriz, Tulaci, Kuru&Turkcapar, 2014) التي أشارت إلى أنّ مستوى التّشوهات المعرفيّة جاء بدرجة متوسطة لدى الطّلبة.

◄ النتائج المتعلقة بالسؤال الثاني ونصّه: » **ما مستوى التّشوهات المعرفيّة لدى طلبة جامعة اليرموك تعزى لمتغيرات الجنس والكلية، والمعدل التّراكمي، والسّنة؟** «

وللإجابة عن السؤال الثّاني، استخرجت المتوسطات الحسابيّة والانحرافات المعيارية لمستوى التّشوهات المعرفيّة لدى طلبة جامعة اليرموك حسب متغيرات: الجنس، والكليّة، والمعدل التّراكمي، والسّنة، والجدول (6) يوضح ذلك.

جدول (6)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمستوى التّشوهات المعرفيّة الكلي لدى طلبة جامعة اليرموك حسب متغيرات الجنس، الكليّة، المعدل التّراكمي، السّنة

		متوسط حسابي	انحراف معياري
الجنس	أنثى	2.72	.674
	ذكر	2.96	.723
الكليّة	إنسانية	2.73	.671
	علمية	2.89	.715
السّنة	1	2.73	.679
	2	2.78	.654
	3	2.83	.707
	4	2.86	.775
المعدل التراكمي	مقبول	3.12	.703
	جيد	2.84	.712
	جيد جدًا	2.73	.682
	ممتاز	2.68	.658

يبيّن الجدول (6) تباينًا ظاهريًا في المتوسطات الحسابيّة والانحرافات المعياريّة لمستوى التّشوهات المعرفيّة الكلي لدى طلبة جامعة اليرموك بسبب اختلاف فئات متغيرات: الجنس، والكليّة، والمعدل التراكمي، والسّنة.

ولبيان دلالة هذه الفروقات جرى استخدام اختبار تحليل التباين الرباعي لمستوى التّشوهات المعرفيّة الكلي لدى طلبة جامعة اليرموك تبعًا لمتغيرات الدّراسة، والجدول (7) يبين ذلك.

جدول (7)

تحليل التباين الرباعي لأثر الجنس، والكليّة، والمعدل التراكمي، والسّنة على مستوى التّشوهات المعرفيّة لدى طلبة جامعة اليرموك على المقياس الكلي

مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة ف	الدلالة الإحصائية
الجنس	11.008	1	11.008	23.768	.000
الكليّة	.9390	1	.9390	2.028	.155
المعدل التّراكمي	14.644	3	4.881	10.539	.000
السّنة	1.307	3	.4360	.941	.420
الخطأ	714.653	1543	.4630		
الكلي	752.294	1551			

يتبين من الجدول (7) الآتي:

- وجود فروق ذات دلالة إحصائية تعزى لأثر الجنس، حيث بلغت قيمة ف (23.768) وبدلالة إحصائية بلغت (0.000)، وجاءت الفروق لصالح الذكور.

- وجود فروق ذات دلالة إحصائية تعزى لأثر المعدل التّراكمي، حيث بلغت قيمة ف (10.539) وبدلالة إحصائية بلغت (0.000) ، ولبيان الفروق الزوجية الدالة إحصائيًا بين المتوسطات الحسابية وجرى استخدام المقارنات البعدية بطريقة شيفيه والجدول (8) يبين ذلك.

- عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية ($\alpha \leq 0.05$) تعزى لأثر الكليّة، حيث بلغت قيمة ف (2.028) وبدلالة إحصائية بلغت (0.155)

- عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية تعزى لأثر السّنة، حيث بلغت قيمة ف (0.941) وبدلالة إحصائية بلغت (0.420) .

ولمعرفة دلالة الفروق في المتوسطات الحسابيّة لمتغير المعدل التراكمي، فقد استخدم اختبار شيفيه والجدول (8) يبين ذلك

ويعزو الباحثان النتيجة في السّؤال الثّاني إلى أنّ الذكور قد يكونون أكثر تأثرًا بالتّشوهات المعرفيّة من الإناث، بسبب أنّ الذكور أكثر عرضة للاحتكاك، والتّفاعل في المجتمع من الطّالبات، فضلا عن اختلاف الواجبات والأعباء التي تقع على كاهل الذكور؛ مثل: الزواج، والعمل، والحصول على مكانة اجتماعية ذات قيمة مرتفعة في المجتمع الذي يعيش فيه، وإنّ الأفكار المشوهة التي يحملها الذكور قد تعطيهم رؤية غير واقعية حول نظرتهم إلى ما يمتلكون من مهارات وقدرات شخصية، قد تؤدي إلى التّحكم غير السليم بها وعدم توظيفها بصورة فاعلة مع متطلبات البيئة الضاغطة.

جدول (8)

المقارنات البعدية بطريقة شافية لأثر المعدل التّراكمي على مستوى التّشوهات المعرفيّة الكلي

		المتوسط الحسابي	مقبول	جيد	جيد جدًا	ممتاز
التّشوهات المعرفيّة الكلي	مقبول	3.12				
	جيد	2.84	.28*			
	جيد جدًا	2.73	.39*	.11		
	ممتاز	2.68	.44*	.16*	.06	

دالة عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$)

يتبين من جدول (8) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين مقبول من جهة وكل من جيد، وجيد جداً، وممتاز من جهة أخرى، وجاءت الفروق لصالح المستوى المقبول، وتبين وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين ممتاز وجيد، وجاءت الفروق لصالح الجيد في التّشوهات المعرفيّة ككل.

وحسبت المتوسطات الحسابيّة والانحرافات المعيارية للأبعاد مقياس التّشوهات المعرفيّة حسب متغيرات الدّراسة، والجدول (9) يبين ذلك.

وقد يفسر الباحثان هذه النتيجة بأنّ الطّلبة لديهم مستوى منخفض في التّحكم على اندفاعاتهم والسيطرة على أفكارهم ورغباتهم الجامحة؛ وهذا قد يدفعهم إلى مخالفة التعليمات الأكاديمية والقواعد الاجتماعية التي قد تعرضهم للعديد من المواقف المحرجة والخطرة، وقد يكون السبب في ذلك التغير في النظم، أو أسلوب التنشئة الاجتماعية نتيجة التّسلط والحرمان التي عانوا منها في الفترات السّابقة، والتي كونت لديهم تشوهات معرفية قد تكون أكثر وضوحًا في عمر المراهقة وأثناء الدّراسة الجامعيّة.

جدول (9)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لأبعاد مقياس التّشوهات المعرفيّة لدى طلبة جامعة اليرموك حسب متغيرات الجنس، والكليّة، والمعدل التّراكمي، والسّنة

المتغير			الشخصنة	تضخيم الأمور	قراءة المستقبل	الكمالية	التّفكير الثنائي	التقليل	التّفكير الكارثي	المقارنة بالآخرين
الجنس	أنثى	س	2.77	2.84	2.73	3.14	2.55	2.75	2.62	2.30
		ع	.928	.994	1.007	.887	1.051	.935	.915	1.056
	ذكر	س	2.98	3.03	3.00	3.24	2.89	3.06	2.79	2.66
		ع	.940	.984	.973	.930	1.072	1.037	.990	1.171
الكلية	إنسانية	س	2.73	2.83	2.76	3.13	2.61	2.79	2.61	2.34
		ع	.911	.981	1.013	.912	1.047	.977	.926	1.077
	علمية	س	2.92	2.95	2.85	3.20	2.68	2.88	2.72	2.47
		ع	.950	1.004	.995	.888	1.085	.971	.948	1.120
السّنة	1	س	2.76	2.80	2.75	3.18	2.63	2.79	2.59	2.32
		ع	.891	.993	1.001	.930	1.036	.983	.925	1.078
	2	س	2.81	2.91	2.82	3.15	2.63	2.85	2.63	2.37
		ع	.908	1.018	.965	.826	1.010	.924	.907	1.124
	3	س	2.94	2.94	2.87	3.18	2.60	2.79	2.71	2.48
		ع	.952	.936	1.021	.913	1.096	.965	.974	1.089
	4	س	2.84	2.98	2.82	3.18	2.76	2.99	2.82	2.53
		ع	1.036	1.030	1.050	.942	1.178	1.044	.954	1.114

المتغير			الشخصنة	تضخيم الأمور	قراءة المستقبل	الكمالية	التّفكير الثنائي	التقليل	التّفكير الكارثي	المقارنة بالآخرين
المعدل التراكمي	مقبول	س	3.29	3.20	3.09	3.24	3.02	3.10	3.05	2.89
		ع	.974	.962	.954	.910	1.149	1.017	.905	1.084
	جيد	س	2.84	2.92	2.92	3.22	2.72	2.93	2.68	2.54
		ع	.995	.970	.995	.894	1.086	.968	.931	1.065
	جيد جدا	س	2.78	2.80	2.74	3.15	2.60	2.80	2.65	2.33
		ع	.891	1.003	.993	.915	1.049	.969	.955	1.123
	ممتاز	س	2.73	2.92	2.69	3.13	2.48	2.69	2.54	2.20
		ع	.881	.996	1.025	.873	1.009	.950	.897	1.040

يلاحظ من الجدول (9) وجود فروق ظاهرية في المتوسطات الحسابيّة لأبعاد مقياس التّشوهات المعرفيّة، ولمعرفة دلالة الفروق فقد استخدم تحليل التباين الرباعي المتعدد لأثر الجنس، والكليّة، والمعدل التراكمي، والسّنة، والجدول (10) يبين ذلك.

وقد يعزو الباحثان هذه النتيجة إلى أنّ الطّلبة الذكور يشكلون في وقت مبكر أسلوب حياتهم بما يتوقع منهم وما يتوقع من البيئة المحيطة، فيصبح لديهم ميل قهري لمطالبة الذات ومطالبة الآخرين بأعلى مستوى من الأداء، أو أعلى من المستوى الذي يتطلبه الموقف، وأنّ أيّ خطأ في عملية الفهم لهذه الخبرات الحياتية ينعكس على طريقة التّعامل مع الأمور مستقبلاً؛ فالنظرة للحياة تتعلق بعملية التّفكير لدى الطّلبة، فهم قد يعانون من عدم الإيجابية، وضعف في عملية التفاؤل، وعدم الإقبال على الحياة، بالإضافة إلى عدم القدرة على التّخطيط، وصعوبة في اتخاذ القرارات المناسبة، وضعف في تحمُّل المسؤولية، فكفاح الفرد لبلوغ الكمال ووضع معايير عالية للأداء، يصحبها تقييمات نقدية مبالغة للذات، بالإضافة إلى مخاوف غير منطقية. ويرى الباحثان أنّ تشكيل الهوية بصورة سلبية في هذه المرحلة العمرية قد يحدث اختلالات وتغييرات في الذات لا تساعده على بناء ذات إيجابية تتمتع بصحة نفسية جيدة، بالإضافة إلى ضياع دوره في الحياة، وعدم تبلور شخصيته، وصعوبة في مواجهة الصعوبات الحياتية. مما يقوده إلى خلق تفكير غير سليم، وبالتالي القيام بسلوك خاطئ، وأن أي تفكير غير سليم يؤدي إلى تشوه في الجانب المعرفي لدى الطالب، مما ينعكس على سلوكه وطريقته في تفسير المواقف، بالإضافة إلى مصاحبة هذه المواقف بأفكار غير سليمة تنعكس على انفعالات الطّالب وسلوكه. ويرى الباحثان أنّ المستوى التّعليمي للوالدين يقوم بدور هام في خلق بيئة خصبة للتشوهات المعرفيّة، فقيام الوالدين باستخدام العقاب والعنف كوسيلة تأديبية، وتجاهل الحاجات الأساسية للفرد، واستخدام أسلوب معاملة متسلط ومبالغ فيه، ووضع قواعد صارمة تحدد سلوكه وحياته خصوصاً في مرحلة الطفولة. مما يؤدي به إلى خلق شخصية غير متوازنة وعدم استقرار لذاته.

وتختلف هذه النتيجة مع دراسة عباره ورحال وموسى (2018) التي أشارت إلى أنه لا توجد فروق دالة بين درجات الذكور والإناث على مقياس التّشوهات المعرفيّة ككل وأبعاده الفرعية، ما عدا بعد التّفكير الانفعالي، حيث تبين أنّه توجد فروق لصالح الإناث.

وتختلف مع دراسة ديبارما (Debbarma, 2017) التي أشارت إلى أن مستوى التّشوهات المعرفيّة للطالبات أعلى منه لدى الطلاب، وهذا ما أشارت إليه أيضًا دراسة أوزديل وتيمور وجورز وتولكي وكورو وتوركيبر (Özdel, Taymur, Guriz, Tulaci, Kuru&Turkcapar, 2014) من حيث وجود فروق دالة إحصائيًا في مستوى التّشوهات المعرفيّة تعزى لمتغير الجنس لصالح الإناث، وتختلف مع دراسة عبد الوهاب والسّيد (2017) التي أظهرت عدم وجود فروق دالة إحصائيًا بين كل من الذكور والإناث في التّشوهات المعرفيّة، وكذلك دراسة ناركو وأمسة (Nyarko & Amissah, 2014) التي أشارت إلى عدم وجود فروق دالة إحصائيًا في التّشوهات المعرفيّة تبعاً لمتغير الجنس.

جدول (10)

تحليل التباين الرباعي المتعدد لأثر الجنس، والكليّة، والمعدل التراكمي، والسّنة الدّراسية على مجالات التّشوهات المعرفيّة

مصدر التباين	المجالات	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة ف	الدلالة الإحصائية
الجنس هوتلنج=033. ح=000.	الشخصنة	5.749	1	5.749	6.808	.009
	تضخيم الأمور	6.178	1	6.178	6.353	.012
	قراءة المستقبل	15.400	1	15.400	15.633	.000
	الكمالية	1.906	1	1.906	2.354	.125
	التّفكير الثنائي	29.017	1	29.017	26.271	.000

مصدر التباين	المجالات	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة ف	الدلالة الإحصائية
الجنس هوتلنج=033. ح=000.	التقليل	23.478	1	23.478	25.452	.000
	التّفكير الكارثي	4.048	1	4.048	4.694	.030
	المقارنة بالآخرين	27.401	1	27.401	23.619	.000
	الشخصنة	6.239	1	6.239	7.388	.007
	تضخيم الأمور	2.034	1	2.034	2.092	.148
	قراءة المستقبل	.264	1	.264	.268	.605
الكلية هوتلنج=008. ح=127.	الكمالية	.674	1	.674	.833	.362
	التّفكير الثنائي	.348	1	.348	.315	.575
	التقليل	.053	1	.053	.058	.810
	التّفكير الكارثي	1.296	1	1.296	1.503	.220
	المقارنة بالآخرين	.407	1	.407	.351	.554
	الشخصنة	25.266	3	8.422	9.973	.000
	تضخيم الأمور	12.021	3	4.007	4.121	.006
	قراءة المستقبل	17.775	3	5.925	6.014	.000
المعدل التراكمي ويلكس=947. ح=000.	الكمالية	2.216	3	.739	.912	.434
	التّفكير الثنائي	23.227	3	7.742	7.010	.000
	التقليل	14.120	3	4.707	5.102	.002
	التّفكير الكارثي	16.524	3	5.508	6.387	.000
	المقارنة بالآخرين	39.487	3	13.162	11.346	.000
	الشخصنة	7.859	3	2.620	3.102	.026
	تضخيم الأمور	5.344	3	1.781	1.832	.139
	قراءة المستقبل	3.418	3	1.139	1.157	.325
السّنة الدّراسية ويلكس=978. ح=069.	الكمالية	.303	3	.101	.125	.945
	التّفكير الثنائي	1.618	3	.539	.488	.690
	التقليل	3.434	3	1.145	1.241	.293
	التّفكير الكارثي	4.447	3	1.482	1.719	.161
	المقارنة بالآخرين	2.985	3	.995	.858	.462
الخطأ	الشخصنة	1303.040	1543	.844		
	تضخيم الأمور	1500.469	1543	.972		
	قراءة المستقبل	1520.024	1543	.985		
	الكمالية	1249.541	1543	.810		
	التّفكير الثنائي	1704.302	1543	1.105		
	التقليل	1423.331	1543	.922		
	التّفكير الكارثي	1330.658	1543	.862		
	المقارنة بالآخرين	1790.039	1543	1.160		

مصدر التباين	المجالات	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة ف	الدلالة الإحصائية
الكلي	الشخصنة	1358.678	1551			
	تضخيم الامور	1534.189	1551			
	قراءة المستقبل	1564.101	1551			
	الكمالية	1255.977	1551			
	التّفكير الثنائي	1767.261	1551			
	التقليل	1474.437	1551			
	التّفكير الكارثي	1367.898	1551			
	المقارنة بالآخرين	1880.870	1551			

يتبين من الجدول (10) الآتي:

- وجود فروق ذات دلالة إحصائية تعزى لأثر الجنس في جميع المجالات باستثناء بعد الكمالية وجاءت الفروق لصالح الذكور.
- وجود فروق ذات دلالة إحصائية تعزى لأثر المعدل التّراكمي في جميع المجالات باستثناء بعد الكمالية.
- عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية تعزى لأثر الكليّة في جميع المجالات باستثناء بعد الشخصنة، وجاءت الفروق لصالح الكليات العلمية.
- عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائي تعزى لأثر السّنة في جميع المجالات باستثناء بعد الشخصنة.

وبالنظر للفروق لصالح المستوى المقبول في أبعاد الشخصنة وفي تضخيم الأمور، والتّفكير الكارثي، يعزو الباحثان هذه النتيجة إلى أنّ هؤلاء الطّلبة يميلون إلى إعطاء قيمة غير مناسبة للأشياء والأحداث، حيث إنّ هذه القيمة تختلف عن تقييمها من الآخرين لهذه الأحداث، فهم قد يلومون أنفسهم على حصولهم على تقدير مقبول وعلامات متدنية في الجامعة، بالإضافة إلى تركيزهم على الطّلبة الآخرين باعتبارهم مصدر مشاعرهم السلبية، ويرفضون تحمل المسؤولية بشكل كامل عما يحدث لهم. وأنّ هؤلاء الطّلبة يميلون إلى استخدام استراتيجيات تكيفية غير فعالة، وبالتالي يكونون أكثر عرضة للوقوع بالأخطاء التّفكيرية والتّشوهات المعرفيّة، وينظر إلى هؤلاء الطلبة بأنّهم يتصفون بعدم مرونة التّفكير، وبالتالي عدم التّفكير بطريقة سليمة، والميل إلى ترك الأمور الدّراسية إلى المصادفة والحظ.

جدول (11)

المقارنات البعدية بطريقة شفيه لأثر المعدل التراكمي على مستوى أبعاد مقياس التّشوهات المعرفيّة لدى طلبة جامعة اليرموك

		المتوسط الحسابي	مقبول	جيد	جيد جدا	ممتاز
الشخصنة	مقبول	3.29				
	جيد	2.84	.46*			
	جيد جدا	2.78	.51*	.05		
	ممتاز	2.73	.57*	.11	.06	

		المتوسط الحسابي	مقبول	جيد	جيد جدا	ممتاز
تضخيم الأمور	مقبول	3.20				
	جيد	2.92	.28*			
	جيد جدا	2.80	.40*	.12		
	ممتاز	2.92	.28*	.00	-.12	
قراءة المستقبل	مقبول	3.09				
	جيد	2.92	.18			
	جيد جدا	2.74	.35*	.18*		
	ممتاز	2.69	.40*	.23*	.05	
التّفكير الثنائي	مقبول	3.02				
	جيد	2.72	.30*			
	جيد جدا	2.60	.42*	.12		
	ممتاز	2.48	.54*	.24*	.12	
التقليل	مقبول	3.10				
	جيد	2.93	.18			
	جيد جدا	2.80	.30*	.12		
	ممتاز	2.69	.42*	.24*	.12	
التّفكير الكارثي	مقبول	3.05				
	جيد	2.68	.37*			
	جيد جدا	2.65	.40*	.04		
	ممتاز	2.54	.51*	.14	.11	
المقارنة بالآخرين	مقبول	2.89				
	جيد	2.54	.35*			
	جيد جدا	2.33	.55*	.21*		
	ممتاز	2.20	.69*	.34*	.13	

دالة عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$)

يتبين من الجدول (11) الآتي:

- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين مقبول من جهة وكل من جيد، وجيد جداً، وممتاز من جهة أخرى وجاءت الفروق لصالح المستوى المقبول في الشخصنة وفي تضخيم الأمور، والتّفكير الكارثي.

- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين مقبول من جهة وكل من جيد جداً، وممتاز من جهة أخرى، وجاءت الفروق لصالح مقبول، وتبين وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين جيد من جهة وكل من جيد جداً، وممتاز من جهة أخرى، وجاءت الفروق لصالح جيد في قراءة المستقبل.

- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين مقبول من جهة وكل من جيد، وجيد جداً، وممتاز من جهة أخرى، وجاءت الفروق لصالح المستوى المقبول، وتبين وجود فروق ذات دلالة إحصائيّة بين ممتاز وجيد، وجاءت الفروق لصالح الجيد في التّفكير الثنائي.

- وجود فروق ذات دلالة بين مقبول من جهة وكل من جيد جداً، وممتاز، وجاءت الفروق لصالح مقبول، وتبين وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين ممتاز وجيد وجاءت الفروق لصالح الجيد في التقليل.

- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين مقبول من جهة وكل من جيد، وجيد جداً، وممتاز من جهة أخرى، وجاءت الفروق لصالح المستوى المقبول، وتبين وجود فروق ذات دلالة إحصائيّة بين جيد من جهة وكل من جيد جداً، وممتاز من جهة أخرى وجاءت الفروق لصالح الجيد في المقارنة بالآخرين.

جدول (12)

المقارنات البعدية بطريقة شفيه لأثر السّنة على بعد الشخصنة

		المتوسط الحسابي	1	2	3	4
الشخصنة	1	2.76				
	2	2.81	.05			
	3	2.94	.18*	.13		
	4	2.84	.08	.03	.10	

دالة عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$)

يتبين من الجدول (12) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين السّنة الثّالثة والسّنة الأولى، وجاءت الفروق لصالح السّنة الثّالثة على بعد الشخصنة.

ويعزو الباحثان عدم وجود لأثر الكلية في جميع المجالات باستثناء الشخصنة، وجاءت الفروق لصالح الكليات العلمية. بسبب الظروف الدّراسية والمؤثرات المحيطة بهم والتي يتعرض لها هؤلاء الطّلبة في هذه الكليات من زخم المواد الدّراسية، وصعوبة تنظيم الوقت، والمتطلبات الدّراسية الكثيرة، وصعوبة الامتحانات، وصعوبة بعض المواد الدّراسية، بالإضافة إلى التدريبات العملية الطويلة سوف تؤثر على حالتهم النفسية وتفكيرهم وأسلوبهم في الحياة وفي طريقة تعاملهم مع الآخرين، كما أنهم يحملون نظرة سلبية نحو الحياة، ولديهم تفاؤل وأمل أقل من غيرهم من الطّلبة، ولديهم توقعات مستقبلية غير سليمة. وتتفق نتائج الدّراسة الحالية جزئياً مع دراسة عباره ورحال وموسى (2018) التي أشارت إلى أنه لا توجد فروق بين طلبة المسارات العلمية والأدبية في مقياس التّشوهات المعرفيّة ككل وأبعاده الفرعية ماعدا بعدي الاستنتاج العشوائي والتعميم الزائد، حيث تبين أنه توجد فروق لصالح طلبة المسار الأدبي.

ويعزو الباحثان عدم وجود أثر لمتغير السّنة في جميع المجالات فيما عدا مجال الشخصنة بحيث وجدت هنالك فروق لأثر السّنة على الشخصنة بين السّنة الثالثة والسّنة الأولى وجاءت الفروق لصالح السّنة الثالثة. يعزو الباحثان هذه النتيجة إلى أنّ هؤلاء الطّلبة ما زالوا يعملون على فهم وتفسير الأمور أو القرارات وفقًا لما يميلون إليه ويفضلونه أو يرتاحون له أو يرغبونه من أجل تأكيد ذواتهم، فهم يشعرون بأنّهم أصبحوا على أبواب الاستقلالية، ولديهم قدرة على تحمل المسؤولية. فهم يحاولون طرح آرائهم الخاصة واتخاذ القرارات حتى لو كانت هذه القرارات والآراء غير واقعية كما يراها الآخرون من حولهم، فقد يميلون إلى السرعة في التّعميم والتّوصل إلى استنتاجات ونتائج قد تكون غير منطقية قبل تحليل بدائل الحلول للمشكلات التي يتعرضون لها.

وتتفق النتيجة الحالية جزئيًا مع دراسة ناركو وأمسه (Nyarko & Amissah,2014) التي أشارت إلى عدم وجود فروق دالة إحصائيًا في التّشوهات المعرفيّة تبعًا للسنة الدّراسية، وكذلك دراسة أوزديل وتيمور وجورز وتولكي وكورو وتوركيبر (Özdel, Taymur, Guriz, Tulaci, Kuru&Turkcapar, 2014) والتي أشارت إلى عدم وجود فروق دالة إحصائيًا في مستوى التّشوهات المعرفيّة تعزى إلى السّنة الدّراسية.

التوصيات والمقترحات:

وبناءً على ما توصلت إليه الدّراسة من نتائج، يوصي الباحثان بالتّوصيات الآتية:

1. تضمين المساقات الجامعية منذ سنوات الدّراسة الأولى مواضيع تتناول ماهية التّشوهات المعرفيّة لتعريف الطّالب بها وكيفية مواجهتها.

2. إجراء بحوث ودراسات، وربطها ببعض المتغيرات مثل: نمط الشخصية، والمناخ الأسري، والتمكين النفسي.

3. عقد دورات وبرامج تربوية للمرشدين التربويين في المدارس الثانوية حول التشوهات المعرفية، وتحسين مفهوم الذات لدى الطلبة.

المصادر والمراجع العربية:

- جي، هوفمان. (2012) . العلاج المعرفي السّلوكي المعاصر الحلول النفسيّة للمشكلات النفسيّة. (ترجمة: مارد عيسى) . مصر: دار الفجر للنشر والتّوزيع.
- السقا، صباح. (2009) . العلاج المعرفي السلوكي للاكتئاب. دمشق منشورات مستشفى البشر صباح للأمراض النفسيّة العصبيّة.
- السنيدي، خالد. (2013) . التّشوهات المعرفيّة وعلاقتها بسمة الانبساط والانطواء لدى متعاطي المخدرات والمتعافين منه. (رسالة ماجستير غير

منشورة)، جامعة نايف العربية للعلوم الأمنية، الرياض.

- عباره، هاني ورحال، ماريو وموسى، أحمد. (2018) . التّشوهات المعرفيّة وعلاقتها بظهور أعراض اضطراب الشخصية الوسواسية القهرية لدى المراهقين. المجلة الأردنية في العلوم التربوية، 14: (4) . 411 – 427
- عبدالوهاب، داليا والسيد، نبيل. (2017) . قلق الذكاء وقلق التصور المعرفي كمنبئين بالتّشوهات المعرفيّة لدى طلاب جامعة الأزهر. مجلة كلية التربية – جامعة الأزهر.176 (2) : 693 – 781.
- القرالة، عبد الناصر. (2018) . مستوى الوعي لاستخدام مواقع التواصل الاجتماعي وعلاقته بالتشوه المعرفي. دراسات: العلوم التربويّة، 45 (ملحق) : 20 – 38.
- كوروين، بيرنيورودل، بيتر وبالمر، ستيفن. (2008) . العلاج المعرفي السّلوكي المختصر. (ترجمة: محمود مصطفى) ، القاهرة: دار إيتارك للطباعة والنشر والتوزيع.
- كوري، جيرالد. (2011) . النظرية والتطبيق في الإرشاد والعلاج النّفسي (سامح الخفش، مترجم) . عمان: دار الفكر ناشرون وموزعون (تاريخ النشر الأصلي، 2008) .
- يوسف، جمعة. (2001) . النظريات الحديثة في تفسير الأمراض النفسية. القاهرة: دار الغريب للطباعة والنشر.

المصادر والمراجع العربية مترجمة:

- *Abara, H., Rahal, M., & Musa, A. (2018) . Cognitive distortions and their relationship to the appearance of symptoms of obsessive - compulsive personality disorder in adolescents. Jordanian Journal of Educational Sciences, 14 (4) , 411 - 427.*
- *Abdelwahab, D., & Al - sayeed, N. (2017) . Intelligence Anxiety and Cognitive Perception Anxiety as Predictors of cognitive distortions among Al - Azhar University Students. Faculty of Education Journal - Al - Azhar University, 176 (2) , 693 - 781.*
- *Al - Qaralla, A. (2018) , Level of Awareness in Using Social Media Sites and its Relationship to Cognitive distortion. Dirassat: Educational Sciences, 46 (xx) , 20 - 38.*
- *Al - Saga, S. (2009) . Cognitive Behavior Therapy of Depression. Scientific Lecture. Al - Bdher Sabah Psychological hospital.*
- *Al - Sanidi, K. (2013) . Cognitive Distortions and its Relationship to Extraversion and introversion among Drugs Users and Recovered Users. Unpublished Master thesis, Arabic Nayef University for Security Sciences.*
- *Core, J. (2011) . Theory and Practice in counseling and Psychological Therapy (Translator: Sameh Al - Khfsh) , Amman: Al - Fikr Publishers (Original Publication, 2008) .*
- *Corene, B,m Rodell, P., & Palmer, S. (2008) . Brief Cognitive Behavior Therapy (Translator: Mahmoud Mustafa) . Amman: Al - Fikr Publishers.*
- *G. Hofman. (2012) . Modern Cognitive Behavior Therapy: Psychological Solutions for Psychological Problems (.Mard Issa: Translator) . Egypt: Al - Fajr Publishers Ltd.*
- *Yusif, Y. (2001) . Modern Theories in Explaining Psychological Problems. Cairo: Ghareeb library for Typing and Publishing.*

المصادر والمراجع الأجنبية:

- *Abela, J. R., & D›Alessandro, D. U. (2002) . Beck›s cognitive theory of depression: A test of the diathesis-stress and causal mediation components. British Journal of Clinical Psychology, 41 (2) , 111 - 128.*
- *Augoustinos, M. & Walker, I. (1995) . Social Cognition: An Integrated Introduction.*
- *Barriga, A. Q., & Gibbs, J. C. (1996) . Measuring cognitive distortion in antisocial youth: Development and preliminary validation of the "How I Think" questionnaire. Aggressive Behavior: Official Journal of the International Society for Research on Aggression, 22 (5) , 333 - 343.*
- *Barriga, A., Landau, J., Stinson, B., Liau, A. & Gibbs, J. (2000) . Cognitive distortion and problem behaviors in adolescents. Criminal Justice and Behavior, 27, 36 - 56.*
- *Beaudoin, K. &Schonert - Reichl, K. (2006) . Epistemic reasoning and adolescent egocentrism: Relations to internalizing and externalizing symptoms in problem youth. Journal of Youth and Adolescence, 35, 999 - 1014.*
- *Beck, A. & Alford, B. (2009) . Depression causes and treatment. Pennsylvania: University of Pennsylvania press Philadelphia.*
- *Beck, A. (2008) . The evolution of the cognitive model of depression and its neurobiological correlates. American Journal of Psychiatry, 165 (8) , 969–977*
- *Beck, A. T. (1999) . Prisoners of hate: The cognitive basis of anger, hostility, and violence. HarperCollins Publishers.*
- *Beck, J. (1996) . Cognitive therapy: Basics and beyond. New York: Guilford. Beck, J.*
- *Beck, J. S. (2011) . Cognitive therapy for challenging problems: What to do when the basics don't work. Guilford Press.*
- *Boury, M., Treadwell, T. & Kumar, V. (2001) . Integrating psychodrama cognitive therapy: An explanatory study. International Journal of Action Methods, 54, 13 – 28.*
- *Çelikkaleli, Ö. & Kaya, S. (2016) . University students' interpersonal cognitive distortions, psychological resilience, and emotional self - efficacy according to sex and gender roles. PegemEğitimveÖğretimDergisi, 6 (2) , 187 - 212.*
- *Clemmer, K. (2009) . Cognitive Distortions: Define, Discover & Disprove.The Center for Eating Disorders Blog.*
- *Cook, S. I., Meyer, D., & Knowles, S. R. (2019) . Relationships between psychoevolutionary fear of evaluation, cognitive distortions, and social anxiety symptoms: A preliminary structural equation model. Australian Journal of Psychology, 71 (2) , 92 - 99.*
- *Craske, M. (2010) . Cognitive - behavioral therapy. Washington, DC: American Psychological Association. Bulletin, 115, 74–101*
- *Debbarma, R. (2017) . Cognitive distortion among Annamalai University students. International Journal for Innovative Research in Multidisciplinary Field, 3 (7) , 566 - 568.*

- *Tagg, Burns, D. (1999) . Feeling good: The new mood therapy. New York: Avon Books.*
- *Tanaka, N., Uji, M., Hiramura, H., Chen, Z., Shikai, N. & Kitamura T. (2006) . Cognitive patterns and depression: A study of a Japanese university student population. Psychiatry and Clinical Neurosciences, 60 (3) , 358 – 364.*
- *van den Berk Clark, C., Moore, R., Secrest, S., Tuerk, P., Norman, S., Myers, U.,... &Ovais, M. (2019) . Factors Associated With Receipt of Cognitive - Behavioral Therapy or Prolonged Exposure Therapy Among Individuals With PTSD. Psychiatric Services, appi - ps.*
- *Van Dillen, L. F., & Andrade, J. (2016) . Derailing the streetcar named desire. Cognitive distractions reduce individual differences in cravings and unhealthy snacking in response to palatable food. Appetite, 96, 102 - 110.*
- *Young, J. &Klosko, J. (2005) . Schema therapy. In J. M. Oldham, A. E. Skodol, & D. S. Bender (Eds.) , Textbook of personality disorders (pp. 289 - 306) . Washington D.C.: American Psychiatric Publishing.*
- *Young, J. (2005) . Young schema questionnaire – Short form 3 (YSQ - S3) . New York: Cognitive Therapy Center.*
- *Young, J., Klosko, J. &Weishaar, M. (2003) . Schema therapy: A practitioner's guide. New York: Guilford Press.*
- *Dodge, K. (1993) . Social - cognitive mechanisms in the development of conduct disorder and depression. Annual Review of Psychology, 44, 559 - 584.*
- *Engler, B. (2014) . Personality theories. Australia: Wadsworth CENGAGE learning.*
- *Freeman, A. &DeWolf, R. (1992) . The 10 dumbest mistakes smart people make and how to avoid them. Journal of Rational - Emotive and Cognitive - Behavior Therapy, 12 (1) , 77 - 79.*
- *Graham, M. C., Priddy, L., & Graham, S. (2014) . Facts of Life: Ten issues of contentment. Outskirts Press.*
- *Grohol, J. (2009) . cognitive distortions. New York: Routledge Taylor & Francis.*
- *Helmond, P., Overbeek, G., Brugman, D., & Gibbs, J. C. (2015) . A meta - analysis on cognitive distortions and externalizing problem behavior: Associations, moderators, and treatment effectiveness. Criminal justice and behavior, 42 (3) , 245 - 262.*
- *Holtz, J. (2011) . Applied clinical neuropsychology. New York: Springer publishing company.*
- *Jesinoski, M. S. (2010) . Young's Schema Theory: Exploring the direct and indirect links between negative childhood experiences and temperament to negative affectivity in adulthood.*
- *Keefe, J., Chambless, D., Barber, J. &Milrod, B. (2019) .Treatment of anxiety and mood comorbidities in cognitive - behavioral and psychodynamic therapies for panic disorder. Journal of Psychiatric Research, 114, 34 - 40.*
- *Kendall, P. C. (1992) . Healthy thinking. Behavior Therapy, 23 (1) , 1 - 11.*
- *Leu, H. D. (2017) . The Predictive Power of Adult Attachment Patterns on Interpersonal Cognitive Distortions of University Students. Educational Research and Reviews, 12 (18) , 906 - 914. Montano, D. E., &Kasprzyk, D. (2015) . Theory of reasoned action, theory of planned behavior, and the integrated behavioral model. Health behavior: Theory, research and practice,70 (4) , 231.*
- *Nas, C. N., Brugman, D., &Koops, W. (2008) . Measuring self - serving cognitive distortions with the "How I Think" Questionnaire. European Journal of Psychological Assessment, 24 (3) , 181 - 189.*
- *Nyarko, K. &Amissah, C. (2014) . Cognitive distortions and depression among undergraduate students. Research on Humanities and Social Sciences, 4 (4) , 404 - 417.*
- *Özdel, K., Taymur, I., Guriz, S., Tulaci, R., Kuru, E. &Turkcapar, M. (2014) . Measuring cognitive errors using the Cognitive Distortions Scale (CDS) : psychometric properties in clinical and non - clinical samples. PLOS One, 9 (8) , 1 - 7.*
- *Panourgia, C. &Comoretto, A. (2017) . Do cognitive distortions explain the longitudinal relationship between life adversity and emotional and behavioural problems in secondary school children?. Stress Health, 33 (5) , 590 - 599.*
- *Roberts, M. B. (2015) . Inventory of cognitive distortios: validation of a measure of cognitive distortions using a community sample.*