المجلّة الدّوليّة للبحث والتّطوير التّربويّ

International Journal of Educational Research and Development

مجلّة علميّة – دوريّة – محكّمة – مصنّفة دوليّاً

التشوهات المعرفية وعلاقتها بالصحة النفسية لدى طالبات المرحلة الثانوية بمدينة جيزان.

أ. زهرة شريف إبراهيم حريصي (١)

١- ماجستير الإرشاد النّفسي - كلية الفنون والعلوم الإنسانية – جامعة جازان المملكة العربية السعودية.

٢. **د. إخلاص عبد الرقيب سلام الشرجبي**(٢)

أستاذ علم النفس المشارك بقسم العلوم النفسية والسلوكية كلية الفنون والعلوم الإنسانية – جامعة جازان المملكة العربية السعودية.

تاريخ استــلام البحــث: ٢٠٢٥/٥/١١م تاريخ قبول نشر البحث: ٣٠ /٥/ ٢٠٢٥م

الكلمات المفتاحيّة:

التشوهات المعرفية، الصحة النفسية، طالبات المرحلة الثانوية بمدينة جيزان.

مستخلص البحث:

يهدف البحث الحالي إلى معرفة العلاقة بين التشوهات المعرفية والصحة النفسية لدى طالبات المرحلة الثانوية بمدينة جيزان, والتعرف على مستوى التشوهات المعرفية و مستوى الصحة النفسية لديهن ،وإمكانية التنبؤ بالتشوهات المعرفية من خلال درجاتهم على مقياس الصحة النفسية، و ذلك على عينة مكونة من (٣٦٠) طالبة ثانوي في مدينة جيزان تتراوح أعمارهم بين ١٦-١٨سنة، حيث تم اختيارهم بالطريقة العشوائية البسيطة ، كما اعتمدت الباحثة على المنهج الوصفي الارتباطي ، ولتحقيق أهداف البحث استخدمت الباحثة مقياس التشوهات المعرفية من إعداد (هارون، ٢٠١٧) و مقياس الصحة النفسية من إعداد احمد عبدالخالق(٢٠١٦) ، و استخدام برنامج (spss) لمعالجة البيانات، حيث توصلت الباحثة الى أن هناك مستوى منخفض في التشوهات المعرفية لدى طالبات المرحلة الثانوية بمدينة جيزان، في حين لديهن مستوى متوسط من المبالغة في الأهداف ومعايير الأداء، هناك مستوى مرتفع من الصحة النفسية لدى طالبات المرحلة الثانوية بمدينة جيزان، يوجد علاقة دالة إحصائيًا بين التشوهات المعرفية والصحة النفسية لدى طالبات المرحلة الثانوية بمدينة جيزان، كما يمكن التنبؤ بالتشوهات المعرفية من خلال الصحة النفسية لدى طالبات المرحلة الثانوية بمدينة جيزان.

Cognitive distortions and their relationship to mental health among female secondary school students in the city of Jizan.

Zahra Sharif Ibrahim Harisi (1)

1- Master's Degree in Psychological Counseling College of Arts and Humanities–Jazan University, KSA.

Dr.Ekhlas Abdulraqib Sallam Al-Sharjabi (2)

2. Associate Professor of Psychology in the Department of Psychological and Behavioral Sciences –College of Arts and Humanities – Jazan University, KSA.

Email: zahraharisi@outlook.sa

KEY WORDS:

cognitive distortions ،mental health ،female secondary school students in Jizan city.

ABSTRACT:

current research aims to know the relationship between cognitive distortions and mental health among secondary school students in Jizan city and to identify the level of cognitive distortions and their level of mental health، and the possibility of predicting cognitive distortions through their scores on the mental health scale، on a sample of (360) secondary school students in Jizan city aged between 16-18 years، where they were selected by simple random method، and the researcher relied on the descriptive correlational approach، and to achieve the objectives of the research، the researcher used the cognitive distortions scale prepared by (Haroun، 2017) and the mental health scale prepared by Ahmed Abd elkhaleq (2016)، and the use of the (SPSS) program to process the data، where the researcher concluded that there is a low level of cognitive distortions among secondary school students in Jizan city، while they have an average level of exaggeration in goals and performance standards، there is a high level of mental health among secondary school students in Jizan city، there is a statistically significant relationship between cognitive distortions and mental health among secondary school students in Jizan city، Cognitive distortions can also be predicted through health among secondary school female students in Jazan city.

المقدمة:

تعد طالبات المرحلة الثانوية شريحة مهمة في المجتمع، ونظرا لما يمرون به من تغييرات نمائية ومعرفية وانفعالية حساسة. فهذه المرحلة تمثل نقطة تحول حاسمة في تكوين الشخصية وبناء الهوية. وقد تزداد خلالها احتمالية ظهور بعض التشوهات المعرفية نتيجة الضغوط الاكاديمية والاجتماعية، والتي قد تترك أثراً سلبياً على قدرتها على التكيف الصحيح سواء مع نفسها أو حتى مع الأخرين، وهذا ما دلت دراسة سليماني(٢٠٢٢) بأن مشكلات الصحة النفسية شائعة بشكل أكبر في المراهقين مقارنة بباقي الفئات العمرية، كما أوصت تلك الدراسات بإعداد البرامج الارشادية المناسبة لفئة المراهقين والشباب، وتعد التشوهات المعرفية من المفاهيم الاساسية التي ظهرت على يد آرون بيك Aaron Beck، وذلك من خلال أبحاثه عن أعراض الاكتئاب المعرفية وتشير الى المعاني والأفكار الخاطئة التي يكونها الفرد عن الموقف، ويؤكد بيك Beck أن تلك التشوهات لا تمثل مكونات الواقع الفعلي، بينما تمثل الافكار التلقائية حالة الفرد العقلية الظاهرة التي تشمل عمليات الترميز و الاتجاهات و التصورات الافتراضية للأفراد حول الاخرين و حول أنفسهم و هي التي تؤسس المخططات المعرفية، و ما بين تلك المخططات تقع التشوهات المعرفية Beck, et.al (2015) . فالتشوهات المعرفية هي عبارة عن عمليات ادراكية لا تتكون من محتوى سوي وتساهم في تحويل المواقف والأحداث الى أفكار سلبية تلقائية وهي من المؤشرات الدالة على طبيعة الشخصية تكيفية كانت ام غير تكيفية،Batmaz et al (2015)، وهذا ما تؤكده نظرية بيك من خلال تأكيدها على أن الانفعالات التي يبديها الافراد إزاء المواقف والاحداث، ليست إلا نتيجة لطريقة تفكيرهم، ولذلك نجد أن النظرية ركزت على عقلانية التفكير وتشويش الواقع كأسباب أساسية لاعتلال الصحة النفسية. بودالي وحبوش (٢٠٢١). كما ان الاهتمام في مجال الصحة النفسية أصبح من الموضوعات المطلوبة من اجل تحديد أسلوب يمكن من خلالة التعرف على نصيب الفرد من الصحة النفسية باباحني ودرويش (٢٠٢٢)

وتؤكد العديد من الدراسات كدراسة الراوي (٢٠٢١) ودراسة حسن (٢٠٢٢) الأثر السلبي للتشوهات المعرفية على صعيد الصحة النفسية، خاصة فيما يتعلق بتحريف واقع الحقائق بناء على افتراضات خاطئة مما يؤدي إلى تفسير خاطئ للأحداث، وخلل في معالجة المعلومات، وبالتالي ظهور أشكال التفكير السلبي، الأمر الذي سيؤثر لاحقاً على المناعة النفسية للفرد خاصة التي ترتبط بمدى انسجام الفرد مع البيئة المحيطة به

وترى الباحثة بان أي اختلال في المجال التكيفي النفسي والجسدي للمراهق قد يعني فرصة أكبر لظهور أشكال من التشوهات المعرفية، وبما أن هذه الفئة هي أساس البناء والنمو في أي مجتمع، لذا كان لابد من القيام بدراسة العلاقة بين تلك التشوهات وبين الصحة النفسية لديهم وذلك في عينة من طالبات المرحلة الثانوية بمدينة جيزان.

مشكلة البحث:

إن المعارف الخاطئة أو المشوهة هي التي تسبب الاضطرابات والمشكلات على صعيد الانفعال أو السلوك ، إذ أن تلك الاضطرابات مرتبطة بشكل كبير بالمعتقدات والآراء السلبية الموجودة لدى المراهق تجاه نفسه أو تجاه الآخرين، وخاصة في ظل التغيرات المستمرة التي تقع على هؤلاء المراهقين ، والتي أحدثت خللاً واضحاً على المستوى النفسي والاجتماعي والذي تبدى من خلال ظهور الأفكار السلبية المشوهة والتي أدت إلى تحريف الواقع وتفسيره وتأويله بشكل غير صحيح، لذا استناداً إلى نتائج الدراسات السابقة في هذا الميدان، مثل دراسة Lalk (2024), ودراسة مسعد و عدة (٢٠٢٣) , والتي أظهرت العلاقة بين معايير الصحة النفسية و بين الأفكار السلبية والتي أكدت أن تفسيرات الأفراد غير الصحيحة والمشوهة للأحداث والمواقف هي مؤشرات واضحة لضعف التكيف النفسي، وترى الباحثة من هنا تبرز دراسة علاقة التشوهات المعرفية بالصحة النفسية لطالبات المرحلة الثانوية لفهم اعمق ووقاية مبكرة لتشوهات قد تظهر من خلال سلوكياتهن اليومية سواء دراسية كانت أم حياتية، وبناء على ذلك تتلخص مشكلة البحث الحالي بالتساؤلات التالية:

١/ ما مستوى التشوهات المعرفية لدى طالبات المرحلة الثانوية بمدينة جيزان؟

٢/ ما مستوى الصحة النفسية لدى طالبات المرحلة الثانوية بمدينة جيزان؟

٣/ هل توجد علاقة بين التشوهات المعرفية والصحة النفسية لدى طالبات المرحلة الثانوية بمدينة جيزان؟

٤/ ما امكانية التنبؤ بالصحة النفسية من خلال درجات طالبات المرحلة الثانوية بمدينة جيزان على مقياس التشوهات المعرفية؟

أهداف البحث:

يهدف البحث الى تحقيق الاتي:

- التعرف على مستوى التشوهات المعرفية لدى طالبات المرحلة الثانوية بمدينة جيزان.
- التعرف على مستوى الصحة النفسية لدى طالبات المرحلة الثانوية بمدينة جيزان.
- الكشف عن العلاقة بين التشوهات المعرفية والصحة النفسية لدى طالبات المرحلة الثانوية بمدينة جيزان.

- التحقق من إمكانية التنبؤ بالصحة النفسية من خلال درجات طالبات المرحلة الثانوية بمدينة جيزان على مقياس التشوهات المعرفية.

أهمية البحث:

تتضح أهمية البحث الحالي من الناحيتين النظرية والتطبيقية كالتالي :

الأهمية النظرية:

تتمثل الأهمية النظرية للبحث فيما يلي:

- يستمد البحث أهميته من أهمية الشريحة والفئة العمرية التي يطبق عليها البحث وهي عينة من المراهقين والذين يمثلون عماد المجتمع ومستقبله.
- توفير إطار نظري عن متغيرات البحث وهي التشوهات المعرفية والصحة النفسية.
- ندرة الدراسات - في حدود علم الباحثة – التي تناولت موضوع التشوهات المعرفية وعلاقتها بالصحة النفسية لدى عينة من طالبات المرحلة الثانوية بمدينة جيزان.

الأهمية التطبيقية:

- تسهم نتائج البحث في مساعدة المرشدين النفسيين والتربويين في تسليط الضوء على طبيعة العلاقة بين التشوهات المعرفية والصحة النفسية مما يسهم في تحسين الصحة النفسية من خلال التأسيس لبناء معرفي سليم للمراهقين بالمملكة العربية السعودية.
- يسهم البحث في التوعية بأخطار التشوهات المعرفية والمعلومات والمعارف الخاطئة على فئة المراهقين.
- إتاحة المجال لإعداد البرامج الإرشادية في تعديل التشوهات المعرفية وتعزيز الصحة النفسية لدى المراهقين بالمملكة العربية السعودية.
- تفعيل دور الإرشاد النفسي لمساعدة المراهقين على حل المشكلات التي تواجههم وخفض التشوهات المعرفية لديهم.

مصطلحات البحث:

التشوهات المعرفية Cognitive Distortions:

تعرف التشوهات المعرفية بانها عبارة عن اعتقادات الفرد السلبية نحو تهوين أو تضخيم وتفخيم الأحداث اليومية، والتفكير الثنائي، والتعميم الزائد، ولوم الذات والمبالغة في المستويات والمعايير، وتعميم الفشل والتجريد الانتقائي، والاستنتاج غير المنطقي (هارون،٢٠١٧).

وتعرفها الباحثة اجرائيا بانها معتقدات خاطئة اكتسبها المراهقون من خلال تأثرهم بآراء الأخرين والعالم المحيط من حولهم ومن ثم بنيت عليها توقعات وتنبؤات سلبية، وتحسب من خلال الدرجة التي تحصل عليها الطالبة عند استجابتها على مقياس التشوهات المعرفية للمراهقين المستخدم في البحث الحالي.

الصحة النفسية Mental Health:

عرفها عبد الخالق (٢٠١٦) بانها:" حالة وجدانية معرفية الذات مركبة دائمة دواما نسبيا، من الشعور بأن كل شيء على ما يرام، والشعور بالسعادة مع الذات ومع الآخرين، والشعور بالرضا والطمأنينة والأمن وسلام العقل والإقبال على الحياة، مع شعور بالنشاط والقوة والعافية، ويتحقق في هذه الحالة درجة مرتفعة نسبيا من التوافق النفسي والاجتماعي مع علاقات اجتماعية راضية مرضية".

وتعرفها الباحثة اجرائيا بانها حالة من الاستقرار النفسي والاتزان الانفعالي واعتدال المزاج والتعبير بالرضا عن الحياة والتعامل مع المواقف الحياتية بطريقة مناسبة وعقلانية وتمثل الدرجة الكلية التي تحصل عليها الطالبة من خلال الأداة المستخدمة في البحث ويمثلها مقياس الصحة النفسية.

حدود البحث:

حدود البحث الحالي يتحدد ذكرها في التالي:

الحدود الموضوعية: يقتصر البحث الحالي على متغيري التشوهات المعرفية والصحة النفسية وعلى استجابات افراد العينة على فقرات مقياس التشوهات المعرفية ومقياس الصحة النفسية.

الحدود البشرية: طالبات المرحلة الثانوية بمدينة جيزان.

الحدود المكانية: ثانوية مدينة جيزان.

الحدود الزمانية: طبقت أدوات البحث خلال العام الدراسي ١٤٤٦هـ.

الإطار النظري:

١-التشوهات المعرفية:

مفهوم التشوهات المعرفية:

التشوهات المعرفية هي مجموعة من الأفكار الخاطئة والمعتقدات السلبية التي تؤثر على إدراك الفرد ومعرفته للحقيقة، وتشمل التفكير الثنائي، والتعميم المفرط، والتفكير الكارثي، والاستخفاف، والتجريد الانتقائي، والتفسيرات الشخصية. وتظهر أثناء الضغوط النفسية، والتي تؤدي بدورها إلى استنتاجات غير صحيحة في إدراك المواقف الواضحة Usen & Udom (٢٠١٧).

ويرى Beck، (2011) أن التشوهات المعرفية عبارة عن نظام من الأفكار الخاطئة التي تظهر أثناء الضغوط النفسية.

مظاهر التشوهات المعرفية:

هناك مجموعة من المظاهر التي يمكن أن يتصف بها الأشخاص الذين يعانون من التشوهات المعرفية والتي تتمثل في التالي:

- توجد لديهم انطباعات مبالغ فيها تمثل في الذات بالإيجاب أو بالسلب، وكان يصف نفسه بالعبقري

والذي لا يمكن أن يفشل أبدا أو الثرثار الفاشل الذي لا يمكنه النجاح في أي مهام، يتمتعون بأسلوب تفكير منغلق وتقليدي وغير قادر على التوافق مع مجريات الحياة المتنوعة والجديدة، وعادة ما يقعون في مواقف من الإرباك والإحراج فهم يضعون أنفسهم في مواقف يدعون أنهم على دراية وخبرة كبيرة بها وهم في الحقيقة على غير ذلك. (جمعة، ٢٠٠٦)

- يتصفون بضعف الإحساس الوجداني نحو الآخرين فلا يتعاطفون معهم وأحيانا ما تصدر منهم أقوالا أو أفعالا جارحة نحو الآخرين.
- يتوقعون الأفراد المشوهة معرفيا الأسوأ دوما، ويركزون على نواحي النقص والفشل لديهم وليس العكس.
- يتصفون بالجمود الفكري والميل الى المغالاة والحدة في التعامل وعدم قبول رأي الآخر. (الراوي،٢٠٢١، ٤١٠-٤١١).

أبعاد التشوهات المعرفية:

تشير (توراس، ٢٠٠٢) إلى أن التشوهات المعرفية تشتمل على العديد من المجالات والتي يمكن دمجها في بعدين أساسيين هما:

- بعد التشوهات المعرفية: ويشتمل هذا البعد على توقعات الفرد الذاتية فيما يقوم به من أفعال وتصرفات والتسرع في الاستنتاجات وعدم الاستناد إلى الأدلة والبراهين والمبالغة والتضخيم لكل ما يقوم به الفرد من أفعال وتبرير الفرد لكل ما يقوم به من أفعال وتصرفات والحكم على الآخرين بناء على ما يحمله الفرد من أفكار فإذا اتفقوا معه فيما يحمله من أفكار يكونوا أفراد جيدين ويتمتعون بدرجات عالية من الذكاء وإذا اختلفوا معه فهم أغبياء.
- بعد التشوهات المعادية للمجتمع: ويشتمل هذا البعد على تعميم الفرد لأفكاره على ما يحدث معه من مواقف وأحداث بالاعتماد على أن هذه الأفكار هي الأفكار الصحيحة وأن أفكار الآخرين هي الأفكار الخاطئة وأن ما يقوم به من أفعال لا يمكن أن تؤدي إلى عواقب سلبية والتبرير الانفعالي لكل ما يحدث معه مستندا على أن ما يشعر به هو نفس ما يشعر به الآخرين وأن الأفراد الآخرين غير قادرين على مواجهة التحديات والمواقف كما يواجهها هو وأن كل ما يحدث من مشكلات وصعوبات مصدرها الأفراد الآخرين. (بحيري، ٢٠١٩، ١٩٥).

النظريات المفسرة للتشوهات المعرفية:

النظرية المعرفية لآرون بيكAaron Beck (١٩٢١):

تقوم النظرية المعرفية على نموذج معالجة المعلومات حيث تفترض أن تفكير الأفراد يصبح أكثر تشويها عند مرورهم بخبرات نفسية سلبية، وتصبح الأحكام مطلقة، ومعممة بشمل مبالغ فيه، وتصبح المعتقدات الأساسية للفرد عن ذاته والعالم ثابته. ففي حالات السواء يتفقد الأفراد انطباعاته وأحكامه الذاتية من أجل الحصول على معلومات واضحة بينما الأفراد الذين مروا بخبرة انفعالية سيئة يقومون بتحيز فكري ثابت ومفرط في التعميم مما يؤدي إلى تشويه المعلومات الواردة إليهم (نينا، ودرايدن، ٢٠٢١)

نظرية ألبرت أليس: (١٩٩٤)

نظمت نظرية (Elis) الأفكار في نوعين؛ الأفكار العقلانية التي تتفق مع الأهداف العامة للفرد، والمحقق له السعادة، ويصحبها حالات وجدانية ملائمة للموقف وتؤدي إلى مزيد من النضج الانفعالي والعمل البناء , والأفكار غير العقلانية التي لا تتفق مع الواقع، وتحكم على صاحبها بالهزيمة والانسحاب والشعور بالنقص والمعاناة من بعض الصعوبات التوافقية، ويصحبها اضطرابات وسوء في التكيف، والتشوه المعرفي الناتج عن مجموعة من الأفكار غير العقلانية, وعلى هذا فإن الاضطرابات النفسية للفرد تعتمد إلى حد كبير على وجود أفكار مشوهة واعتقادات خاطئة يكونها الفرد عن ذاته، والآخرين والبيئة المحيطة به. (عبد العزيز، ٢٠٢١).

٢- الصحة النفسية:

مفهوم الصحة النفسية:

وتعرف (الزبيري) الصحة النفسية بأنها حالة من السلامة النفسية التي يؤدي الشخص وظيفته معها بتأقلم وراحة ضمن معايير بحيث يكون مقتنعا بنفسه وانجازاته. (الزبيري، ٢٠٢٠)

كما عرفت الصحة النفسية بأنها حالة من التوازن والتكامل بين الوظائف النفسية للفرد تؤدي به إلى أن يسلك بطريقة تجعله يتقبل ذاته ويتقبله المجتمع، بحيث يشعر من جراء ذلك بدرجة من الرضا والكفاية Kelly Marie، Lyell(2018)

أبعاد الصحة النفسية:

تتجسد ابعاد الصحة النفسية في الجوانب التالي:

- الشعور بالكفاءة والثقة بالنفس: ويعني إحساس الفرد بقيمته، وتوفر ما لديه من إمكانات تجعله قادرا على العطاء، ومواجهة الصعاب والتحديات.
- التفاعل الاجتماعي: وهو مقدرة الفرد على بناء علاقات اجتماعية، وتبادل الزيارات، وتكوين علاقات إنسانية مشبعة، والإسهام بدور إيجابي في المناسبات والأنشطة.
- النضج الانفعالي: ويعني قدرة الفرد على مواجهة الصراعات النفسية، والسيطرة على الانفعالات والتعبير عنها بصورة مناسبة ومقبولة اجتماعيا.
- الخلو من الأمراض العصابية: ويعني خلو الفرد من الأنماط السلوكية الشاذة المصاحبة للاضطرابات

والأمراض النفسية والعقلية، وانتقاء كل ما يعوق مشاركته في الحياة الاجتماعية ويحد من تفاعله مع الآخرين.

- البعد الإنساني والقيمي: ويقصد به تبني الفرد إطارا قيميا يهتدى به ويوجه سلوكه، ويراعي فيه مشاعر الآخرين، ويحترم مصالحهم وحقوقهم. (القيق، ٢٠١٦).

النظريات المفسرة للصحة النفسية:

النظرية التحليلية (١٨٥٦-١٩٣٩):

مؤسس هذه النظرية هو العالم النمساوي سيغموند فرويد الذي يعتبر أن الصحة النفسية الكاملة مجرد خرافة بعيدة المنال في الحياة الواقعية. ويعتبر أن التوازن بين مكونات الشخصية والتفاعل الدينامي بينها (الهو، الأنا، والأنا الأعلى) بما يحقق الإرضاء لمختلف النزعات، ويؤدي الى حالة الوفاق الداخلي الذي يمثل حالة الشخصية المعافاة. إلا أن فرويد لخص الصحة النفسية من منظور وظيفي في ثلاثية: الإنجاز أو الابتكار (Creation) والانجاب (Procreation) والترويح (Recreation). حيث يأتي الإنجاز وصولا الى الابتكار في المقدمة كتعبير عن توظيف الطاقات والإمكانات في ممارسة حياتية بناءة، يليها الانجاب الذي يستند الى القدرة على الحب والارتباط الزوجي والعاطفي، والوصول الى النضج النفسي الضروري للقيام بأدوار الزوجية والوالدية. ويكملها القدرة على الترويح والاستمتاع بمباهج الحياة وتجديد الطاقات الحيوية. محسن واخرون، (٢٠١٩).

النظرية الجشطالتية (١٨٩٠):

يرى رواد هذه النظرية ومنهم (Max Fertheimer, Kurt Koffka, Kurt Levin) أن الصحة النفسية تكمن في القدرة على العيش هنا والآن بشكل حقيقي بينما يتجلى المرض في تزوير الواقع الذاتي والوجودي، والهروب في الماضي أو المستقبل، أي الهروب من متعة وقلق العيش الكثيف للتجربة الوجودية في الحاضر، وأن المريض النفسي يعاني من انعدام القدرة على المواجهة، ويرى بيرلز أن الصحة النفسية تتحقق حينما يتمكن الفرد من الوقوف على قدميه، وتحمل مسؤولية مصيره، ويتمكن كذلك الذات، لذلك فهو يكتفي باجترار الماضي بشكل دفاعي. من عيش رغباته ومشاعره في حالة من اللقاء مع الذات، وانطلاق حيويته في اتجاه نمائي. (حجازي، ٢٠٠٤، ٤٢)

النظرية السلوكية (١٩١٢):

تعتبر المدرسة السلوكية من أهم مداري علم النفس الحديث، وقد ظهرت كرد فعل على آراء مدرسة التحليل النفسي، من روادها: ثورندايك واطسون بافلوف وسنكر، وتعرف المدرسة السلوكية الصحة النفسية بان يأتي الفرد بالسلوك المناسب في كل موقف حسب ما تحدده الثقافة والبيئة التي يعيش في كنفها، فالمحك المستخدم هنا للحكم على صحة الفرد النفسية محك اجتماعي، فالسلوكية تعتبر البيئة المنزلة الأولى كما فهم السلوك الإنساني: إن فهم السلوك الإنساني والطبيعة الإنسانية لا يتحقق إلا من خلال دراسة الأصحاء من الأفراد، وهم في ذلك يختلفون عن الفريدين الذين استقوا بياناتهم من دراسة الحالات المرضية. فياض، (٢٠٢٠)

ثانيًا: الدراسات والبحوث السابقة:

توصل البحث الحالي إلى العديد من الدراسات ذات العلاقة بموضوع البحث، وتم تقسيمها إلى ثلاثة محاور: دراسات تناولت المتغير الأول التشوهات المعرفية، ودراسات تناولت المتغير الثاني الصحة النفسية، ودراسات تناولت علاقة التشوهات المعرفية بالصحة النفسية.

الدراسات السابقة التي تناولت التشوهات المعرفية وعلاقتها ببعض المتغيرات:

دراسة حسن (٢٠٢٢) : هدفت الى معرفة العلاقة بين التشوهات المعرفية والتلكؤ الاكاديمي لدى طالبات المرحلة المتوسطة ، وتم تطبيق مقياس التشوهات المعرفية ل (صالح الدين ، ٢٠١٥) ، وتكون المقياس من(٣٤) فقرة ،و مقياس التلكؤ الأكاديمي (أحمد ، عبد التواب ، ٢٠٢٠) موزع على اربعة أبعاد مكونة من (٣٠) فقرة على عينة البحث الذي بلغت (٣٠٠) طالبة ، وتم استخدام المنهج الوصفي التحليلي ، وبعد معالجة استجابات الطالبات توصلت النتائج الى ان طالبات المرحلة المتوسطة يمتلكن تشوهات معرفية وتلكؤ أكاديمي منخفض وكذلك أظهرت النتائج ان هناك علاقة ارتباطية ضعيفة وعكسية بين متغيري التشوهات المعرفية و التلكؤ الاكاديمي.

دراسة الراوي (٢٠٢١) : بهدف معرفة العلاقة بين التشوهات المعرفية والصمود الأكاديمي والهناء النفسي لدى الطالبة المعلمة بكلية التربية للطفولة المبكرة على عينة من (٤٠٠) طالبة ، واستخدمت مقياس التشوهات المعرفية و مقياس الصمود الاكاديمي و مقياس الهناء النفسي ،وتم استخدام المنهج الوصفي التحليلي، و اسفرت نتائج الدراسة عن وجود علاقة سلبية بين التشوهات المعرفية والصمود الأكاديمي والهناء النفسي وعلاقة إيجابية بين الصمود الأكاديمي والهناء النفسي ، كما وجدت فروق في بعض أبعاد التشوهات المعرفية لدى طالبات الفرقة الرابعة، وفروق في الصمود الأكاديمي لصالح طالبات الفرقة الأولى، وفروق غير دالة في الهناء النفسي بين طالبات الفرقتين الأولى والرابعة، كما اظهرت النتائج مستوى متدني من التشوهات المعرفية و مستوى مرتفع من الصمود الاكاديمي و الهناء النفسي لدى عينة الدراسة.

الدراسات السابقة التي تناولت الصحة النفسية وعلاقتها ببعض المتغيرات:

دراسة سليماني (٢٠٢٣): بهدف معرفة علاقة المناخ الاسري بالصحة النفسية لدى المراهقين وقد تم

الاعتماد على عينة بحث تشمل (١٥٠) مراهق ومراهقة واستخدم مقياس المناخ الاسري ل ـ (خليل، ٢٠٠٠) ومقياس الصحة النفسية ل ـ (موسى الدسوقي)، وتم استخدام المنهج الوصفي الارتباطي وقد اسفرت النتائج الى وجود علاقة موجبة بين كل من المناخ الاسري والصحة النفسية ولم تجد فروق بين الذكور والاناث على الصحة النفسية واشارت نتائج الدراسة الى امكانية التنبؤ بالصحة النفسية من مقياس المناخ الاسري.

الدراسات السابقة التي تناولت التشوهات المعرفية وعلاقتها بالصحة النفسية:

دراسة Lalk et al (2024): بهدف معرفة أعراض الاكتئاب المرتبطة بمعدل التشوهات المعرفية في نصوص العلاج النفسي، التي اعتمدت على المنهج الوصفي التحليلي حيث تم تحديد حددنا ١٤ تشوهًا إدراكيًا، وتكونت عينة الدراسة من ١٢٤ مريضًا وتم استخدامها للتنبؤ بأعراض الاكتئاب لدى المريض. علاوة على ذلك، قمنا بضم جميع التشوهات في نموذج ذكاء اصطناعي استكشافي قابل للتفسير، يجمع بين خوارزميات التعلم الآلي المختلفة في إطار التحقق المتبادل المتداخل للتنبؤ بأعراض الاكتئاب. توصلت الدراسة الى انه يمكن التنبؤ بشدة الاكتئاب وحدوثه من خلال التشوهات المتمثلة في التخصيص (r=.13) والتفكير الثنائي (r=.11)والتعميم المفرط (r=.10)، بينما تم التنبؤ بالحدوث أيضًا من خلال التصفية العقلية. حقق نموذج التعلم الآلي المشترك أداءً معتدلاً بلغ (r=.29).

دراسة مسعد، وعدة (٢٠٢٣): بهدف معرفة العلاقة بين التشوهات المعرفية والصحة النفسية لدى طلبة قسم علم النفس بجامعة تلمسان بالجزائر، وتم تطبيق مقياسي التشوهات المعرفية والصحة النفسية على عينة مكونة من (١٠٠) طالب وطالبة، واستخدم المنهج الوصفي التحليلي، واسفرت النتائج عن وجود علاقة من حيث بعدي التفكير الثنائي والتعميم الذائد ومستوى الصحة النفسية ووجدت علاقة ارتباطية بين بعدي التفسيرات الشخصية والتفكير الكارثي ومستوى الصحة النفسية كما وجدت علاقة بين التجريد الانتقائي والصحة النفسية.

التعقيب على الدراسات السابقة:

يتفق البحث الحالي من حيث الهدف، دراسة Lalk et al.(2024)، ودراسة مسعد وعدة (٢٠٢٣) التي هدفت الى التعرف على التشوهات المعرفية وعلاقتها بالصحة النفسية، ويتفق البحث الحالي مع معظم الدراسات السابقة في استخدام عينة من مرحلة المراهقة مثل دراسة حسن (٢٠٢٢) وسليماني (٢٠٢٢) وغيرها والتي استخدمت عينة من طلبة المدارس الاعدادية والجامعات. واتفق البحث الحالي مع اغلب الدراسات السابقة والتي استخدمت المنهج الوصفي.

فروض البحث:

في ضوء نتائج الدراسات والبحوث السابقة، تمكنت الباحثة من صياغة الفروض واشتقاقها على النحو التالي: -

١. يوجد مستوى منخفض من التشوهات المعرفية لدى طالبات المرحلة الثانوية بمدينة جيزان.

٢. يوجد مستوى مرتفع من الصحة النفسية لدى طالبات المرحلة الثانوية بمدينة جيزان.

٣. وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائيًا بين التشوهات المعرفية والصحة النفسية لدى طالبات المرحلة الثانوية بمدينة جيزان.

٤. يمكن التنبؤ بدرجة الصحة النفسية من خلال درجة التشوهات المعرفية لدى طالبات المرحلة الثانوية بمدينة جيزان.

منهج البحث وإجراءاته:

يتناول هذا الفصل استعراض منهجية وإجراءات البحث، ومراحل إعداده؛ حيث تم تحديد المنهج الذي تم اعتماده في البحث، ومن ثم تحديد مجتمع البحث واشتقاق عينة البحث، وما تميزت به من خصائص، بالإضافة إلى توضيح أدوات البحث، والتحقق من خصائصها السيكومترية، وأخيرًا استعراض الأساليب الإحصائية المستخدمة في معالجة البيانات، والخطوات الإجرائية التي استخدمت للتوصل إلى النتائج.

اولاً: منهج البحث:

بناءً على مشكلة البحث وأسئلته تم استخدام المنهج الوصفي الارتباطي، باعتباره أحد مناهج البحث العلمي الذي يهدف إلى وصف الظواهر، والتنبؤ بها، وتفسير العلاقة بينها، والتعبير عنها كميًا وكيفيًا؛ حيث يسعى البحث الحالي إلى التعرف على مستوى كلاً من التشوهات المعرفية والصحة النفسية، واستكشاف طبيعة العلاقة بينهما، وإمكانية التنبؤ بالصحة النفسية من خلال التشوهات المعرفية لدى طالبات المرحلة الثانوية بمدينة جيزان.

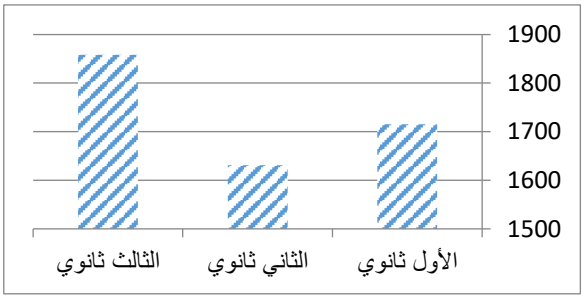
ثانياً: مجتمع البحث:

تكون مجتمع البحث من جميع طالبات المرحلة الثانوية في مكتب تعليم وسط جيزان في العام الدراسي ١٤٤٦هـ، والبالغ عددهم (٥٢٠٤) طالبة، توزيعهم على النحو التالي:

جدول (١) عدد الطالبات بالمرحلة الثانوية بمكتب تعليم وسط جيزان

الصف الدراسي	عدد الطالبات	النسبة المئوية
الأول ثانوي	١٧١٥	٣٢,٩٦٪
الثاني ثانوي	١٦٣١	٣١,٣٤٪
الثالث ثانوي	١٨٥٨	٣٥,٧٠٪
المجموع	**٥٢٠٤**	١٠٠٪

شكل رقم (١) يوضح عدد الطالبات بالمرحلة الثانوية بمكتب تعليم وسط جازان



يتضح من الجدول السابق أن طالبات الصف الأول ثانوي يمثلن (٣٢,٩٦٪) من حجم المجتمع، وطالبات الصف الثاني ثانوي يمثلن (٣١,٣٤٪) من حجم المجتمع، وطالبات الصف الثالث ثانوي يمثلن (٣٥,٧٠٪) من حجم المجتمع.

ثالثاً: عينة البحث:

بعد تحديد المجتمع الأصلي المتمثل في طالبات المرحلة الثانوية بمكتب تعليم وسط جيزان، والحصول على موافقة لجنة أخلاقيات البحث العلمي بالجامعة لتطبيق أدوات البحث، وكذلك الحصول على خطاب تسهيل مهمة الباحثة، تم تطبيق أدوات البحث إلكترونياً من خلال رابط تم توزيعه على مجتمع البحث بطريقة عشوائية بسيطة.

بناءً على ما سبق تم اختيار عينة البحث الاستطلاعية التي بلغ عددها (٥٠) طالبة بهدف التحقق من الخصائص السيكومترية لأدوات البحث.

كما تم اختيار عينة البحث الأساسية وبلغ عددها (٣٦٠) طالبة بهدف التحقق من صحة الفروض، كما تم التأكد من مناسبة حجم العينة الأساسية باستخدام معادلة "كيريجسي ومورجان" (حسن، ٢٠١٦):

$$n = \frac{\chi^2 N\, p\,(1-p)}{d^2(N-1) + \chi^2\, p\,(1-p)}$$

حيث إن:

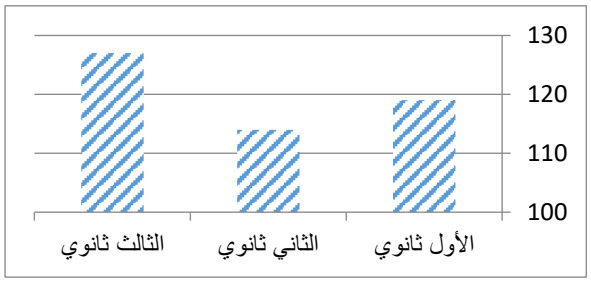
- n: حجم العينة المطلوب.
- N: حجم مجتمع البحث.
- d: هامش الخطأ ويساوي (٠,٠٥).
- χ^2: قيمة كاي عند مستوى الثقة (٠,٩٥) وتساوي (٣,٨٤).
- p: احتمالية توفر الخاصية المدروسة في المجتمع، وتساوي في حال عدم معرفتها (٠,٥).

ويوضح الجدول التالي توزيع أفراد عينة البحث الأساسية وفق الصف الدراسي:

جدول (٢) توزيع أفراد عينة البحث الأساسية وفق الصف الدراسي

الصف الدراسي	عدد الطالبات	النسبة المئوية
الأول ثانوي	١١٩	٣٣,١٪
الثاني ثانوي	١١٤	٣١,٧٪
الثالث ثانوي	١٢٧	٣٥,٣٪
المجموع	**٣٦٠**	١٠٠٪

شكل رقم (٢) يوضح توزيع أفراد عينة البحث الأساسية وفق الصف الدراسي



يتضح من الجدول والشكل السابق أن طالبات الصف الأول ثانوي يمثلن (٣٣,١ ٪) من حجم عينة البحث، وطالبات الصف الثاني ثانوي يمثلن (٣١,٧٪) من حجم عينة البحث، وطالبات الصف الثالث ثانوي يمثلن (٣٥,٣٪) من حجم عينة البحث.

رابعاً: أدوات البحث:

اشتملت أدوات البحث على:

- مقياس التشوهات المعرفية (إعداد: هارون، ٢٠١٧ أ)، ملحق رقم (٣)
- مقياس الصحة النفسية (إعداد: عبد الخالق، ٢٠١٦)، ملحق رقم (٤)

(١) مقياس التشوهات المعرفية:

تم استخدام مقياس التشوهات المعرفية الذي أعده هارون (٢٠١٧)، بهدف الحصول على تقدير كمي للأفكار التلقائية والخواطر البديهية التي ترد للفرد عن نفسه فيما يتعلق بثلاث أبعاد معرفية رئيسة، هي: لوم النفس، والمبالغة في الأهداف ومعايير الأداء، وتعميم فكرة الفشل.

يتكون المقياس من ثلاثون مفردة موزعة دائرياً على الأبعاد الفرعية، كما هو موضح بالجدول التالي:

جدول (٣) أبعاد ومفردات مقياس التشوهات المعرفية

الأبعاد	المفردات
لوم النفس وجلد الذات	١-٤-٧-١٠-١٣-١٦-١٩-٢٢-٢٥-٢٨
المبالغة في الأهداف ومعايير الأداء	٢-٥-٨-١١-١٤-١٧-٢٠-٢٣-٢٦-٢٩
تعميم أفكار الفشل	٣-٦-٩-١٢-١٥-١٨-٢١-٢٤-٢٧-٣٠

حيث يطلب من المفحوص في تعليمات المقياس أن يقرأ كل مفردة ثم يسأل نفسه إلى أي مدى تنطبق عليه من خلال خمس مستويات للتقييم، هي: لا تنطبق أبداً، تنطبق نادراً، تنطبق أحياناً، تنطبق كثيراً، تنطبق دائماً. على أن يتراوح تقييم كل مفردة ما بين درجة واحدة إلى خمس درجات، وتشير ارتفاع الدرجات إلى زيادة في الأفكار والخواطر التلقائية السلبية، ليتم الحصول على المجموع الكلي للمفردات المقياس ما بين (٣٠-١٥٠) درجة.

وقد قام معد المقياس بالتحقق من خصائصه السيكومترية، حيث تم التأكد من صدق المقياس من خلال صدق المحكمين وكذلك الصدق العاملي، كما تم التأكد من ثبات المقياس باستخدام طريقة التجزئة النصفية، حيث بلغ معامل الثبات (٠,٦٧) وكذلك معامل ألفا كرونباخ، حيث بلغ معامل الثبات (٠,٧٨).

الخصائص السيكومترية لمقياس التشوهات المعرفية بالبحث الحالي:

صدق المقياس:

تم التحقق من صدق مقياس التشوهات المعرفية من خلال صدق المفردات؛ حيث تم تطبيق المقياس على عينة البحث الاستطلاعية البالغ عددها (٥٠) طالبة، ثم تم حساب معامل ارتباط بيرسون Pearson بين درجة كل مفردة والدرجة الكلية للبعد المنتمية إليه بعد حذف درجة المفردة، كما موضح بالجدول التالي:

جدول (٤) معاملات الارتباط بين درجة كل مفردة والدرجة الكلية للبعد المنتمية إليه بعد حذف درجة المفردة على مقياس التشوهات المعرفية

لوم النفس وجلد الذات		المبالغة في الأهداف ومعايير الأداء		تعميم أفكار الفشل	
المفردة	معامل الارتباط	المفردة	معامل الارتباط	المفردة	معامل الارتباط
١	٠,٦١٢**	٢	٠,٠٨٦	٣	٠,٥٧٤**
٤	٠,٣٣٧*	٥	٠,٣١٩*	٦	٠,٥٢٥**
٧	٠,٣٣٤*	٨	٠,٤٦٢**	٩	٠,٨٠٨**
١٠	٠,٦٩٦**	١١	٠,٦٢٠**	١٢	٠,٧٠٩**
١٣	٠,٧٩١**	١٤	٠,٣٥١*	١٥	٠,٦٥٨**
١٦	٠,٦١١**	١٧	٠,١٩٨	١٨	٠,٧١٦**
١٩	٠,٦٣٠**	٢٠	٠,٣٨٩**	٢١	٠,٨٣٤**
٢٢	٠,٦٨٢**	٢٣	٠,٤١٧**	٢٤	٠,٨٢٥**
٢٥	٠,٦٠٧**	٢٦	٠,٥٥٣**	٢٧	٠,٤٨٥**
٢٨	٠,٦٣٧**	٢٩	٠,٦١٦**	٣٠	٠,٥٨٧**

** دال عند مستوى ٠,٠١، * دال عند مستوى ٠,٠٥

يتضح من الجدول السابق أن جميع معاملات الارتباط بين درجة كل مفردة والدرجة الكلية للبعد المنتمية إليه بعد حذف درجة المفردة دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (٠,٠١ – ٠,٠٥)، عدا المفردتين (٢، ١٧) في بعد "المبالغة في الأهداف ومعايير الأداء" كانت معاملات الارتباط غير دالة إحصائياً، لذا تم حذفها ليصبح عدد مفردات المقياس (٢٨) مفردة. مما يشير إلى اتساق المقياس وصدق محتواه في قياس ما وضع لقياسه، والوثوق به في جمع بيانات البحث.

الاتساق الداخلي:

تم حساب الاتساق الداخلي لمقياس التشوهات المعرفية من خلال حساب معامل الارتباط بين أبعاد المقياس وبعضها البعض والدرجة الكلية للمقياس، على النحو التالي:

جدول (٥) معاملات الارتباط بين أبعاد المقياس وبعضها البعض والدرجة الكلية لمقياس التشوهات المعرفية

الأبعاد	لوم النفس وجلد الذات	المبالغة في الأهداف ومعايير الأداء	تعميم أفكار الفشل
لوم النفس وجلد الذات	-	-	-
المبالغة في الأهداف ومعايير الأداء	٠,٣٠٢*	-	-
تعميم أفكار الفشل	٠,٨٥٢**	٠,٣٢٠*	-
الدرجة الكلية للتشوهات المعرفية	٠,٩٤١**	٠,٥١٠**	٠,٨٩٠**

** دال عند مستوى ٠,٠١، * دال عند مستوى ٠,٠٥

يتضح من جدول (٥) أن معاملات الارتباط بين أبعاد مقياس التشوهات المعرفية وبعضها البعض والدرجة الكلية للمقياس كانت دالة عند مستوى دلالة (٠,٠١ -٠,٠٥) مما يشير إلى تحقق الاتساق الداخلي لمقياس التشوهات المعرفية.

الثبات:

تم التأكد من ثبات مقياس التشوهات المعرفية باستخدام معامل ألفا لكرنباخ Cronbach's Alpha، وكذلك طريقة التجزئة النصفية Split-half باستخدام معامل سبيرمان – براون Spearman-Brown Coefficient ومعامل جتمان Guttman Coefficient، كما موضح بجدول (٦-٣):

جدول (٦) يوضح معاملات ثبات مقياس التشوهات المعرفية (الأبعاد والدرجة الكلية)

طريقة الثبات / البعد	عدد المفردات	معامل ألفا لكرنباخ	التجزئة النصفية	
			سبيرمان-براون	جتمان
لوم النفس وجلد الذات	١٠	٠,٨٧٢	٠,٨٥٠	٠,٨٤٤
المبالغة في الأهداف ومعايير الأداء	٨	٠,٧٧٨	٠,٧٩٩	٠,٧٩٤
تعميم أفكار الفشل	١٠	٠,٩٠٧	٠,٩٠٨	٠,٩٠٨
الدرجة الكلية للتشوهات المعرفية	٢٨	٠,٩١٧	٠,٩٢٨	٠,٩١٦

يتضح من الجدول السابق أن معاملات الثبات بطريقة ألفا لكرنباخ تراوحت بين (٠,٧٧٨-٠,٩١٧)، وكانت باستخدام معامل سبيرمان- براون تتراوح بين (٠,٧٩٩-٠.٩٢٨)، وكانت باستخدام معامل جتمان تتراوح بين (٠,٧٩٤-٠,٩١٦) وهي قيم مرتفعة مما يشير إلى إمكانية الوثوق في النتائج التي يمكن التوصل إليها من خلال تطبيقه على عينة البحث.

الصورة النهائية لمقياس التشوهات المعرفية:

تألف مقياس التشوهات المعرفية من (٢٨) مفردة موزعة على ثلاثة أبعاد، وتتوزع المفردات على النحو التالي:

جدول (٧) أبعاد مفردات مقياس التشوهات المعرفية في صورته النهائية

الأبعاد	عدد المفردات	المفردات
لوم النفس وجلد الذات	١٠	١-٤-٧-١٠-١٣-١٦-١٩-٢٢-٢٥-٢٨
المبالغة في الأهداف ومعايير الأداء	٨	٥-٨-١١-١٤-٢٠-٢٣-٢٦-٢٩
تعميم أفكار الفشل	١٠	٣-٦-٩-١٢-١٥-١٨-٢١-٢٤-٢٧-٣٠
الإجمالي	٢٨	

وبناءً على ما سبق فإن أعلى درجة يمكن أن يحصل عليها المفحوص هي (١٤٠) درجة وأقل درجة هي (٢٨)، وتشير الدرجات المرتفعة لارتفاع مستوى التشوهات المعرفية.

(٢) مقياس الصحة النفسية:

تم استخدام مقياس الصحة النفسية الذي أعده عبد الخالق (٢٠١٦)، وهو يتألف من (٥٠) مفردة موجزة، يجيب عنها المبحوث على أساس تدرج خماسي الشدة يتراوح من "لا تطبق أبداً" و "تنطبق دائماً" وتأخذ الدرجات من (١-٥)، غير أن هناك (١٠) مفردات ذات مضمون نفسي مرضي أضيفت بوصفها "حشواً" Filler، ولا تدخل في حساب الدرجة الكلية للمقياس، وأرقام هذه المفردات هي (٦-١٣-١٨-٢١-٢٢-٢٤-٣٠-٣٨-٤٥-٤٩)، ومن ثم فإن عدد المفردات المصححة فقط تتراوح من (٤٠-٢٠٠)، وتشير الدرجة المرتفعة إلى صحة نفسية جيدة. والجدول التالي يوضح أبعاد ومفردات مقياس الصحة النفسية:

جدول (٨) أبعاد ومفردات مقياس الصحة النفسية

الأبعاد	المفردات
الرضا	١-٢-٣-٤-٨-١٠-١٥-١٦
الثقة بالنفس	١٢-١٩-٣١-٣٥-٤١-٤٣-٤٤-٤٧-٥٠
التفاؤل	٥-٩-٢٠-٢٥-٣٦-٣٧
الفرح	٧-١١-١٤-٢٦-٢٧-٤٨
الحياة ذات المعنى	٢٨-٢٩-٣٢-٣٣-٣٤-٤٦
الاستقرار	١٧-٢٣-٣٩-٤٠-٤٢

وقد قام معد المقياس بالتحقق من خصائصه السيكومترية؛ حيث بلغ معامل ثباته بطريقة ألفا كرونباخ من (٠,٩٤-٠.٩٨)، كما تراوحت معاملات ثبات إعادة التطبيق من (٠,٨٤-٠,٩٤)، كما تم التحقق من صدق المقياس من حلال حساب الصدق التلازمي مع مقاييس تقع في مجال علم النفس الإيجابي، مثل مقاييس: السعادة، والرضا عن الحياة، والأمل، والتفاؤل، وحب الحياة، وتحقيق الذات، إذ تراوحت معاملات الارتباط من (٠,٤٦-٠,٨٣)، كما تم حساب الصدق التلازمي من خلال مقاييس تقيس مفاهيم مضادة مثل مقاييس: القلق، والعصابية، والأعراض الجسمية، والأرق؛ إذ تراوحت معاملات الارتباط بين مقياس الصحة النفسية وهذه المقاييس من (-٠,٤٣) إلى (-٠,٦٦)، وجميعها دالة إحصائياً.

حساب الخصائص السيكومترية لمقياس الصحة النفسية في البحث الحالي:

صدق المقياس:

تم التأكد من صدق مقياس الصحة النفسية من خلال صدق المفردات بإيجاد معامل ارتباط بيرسون Pearson بين درجة كل مفردة والدرجة الكلية للبعد المنتمية إليه بعد حذف درجة المفردة، كما موضح بالجدول التالي:

جدول (٩) معاملات الارتباط بين درجة كل مفردة والدرجة الكلية للبعد المنتمية إليه بعد حذف درجة المفردة

الرضا		الثقة بالنفس		التفاؤل	
المفردة	معامل الارتباط	المفردة	معامل الارتباط	المفردة	معامل الارتباط
١	٠,٦٠٨**	١٢	٠,٧٦٤**	٥	٠,٦٨٣**
٢	٠,٧٠٩**	١٩	٠,٧٨٩**	٩	٠,٨٦١**
٣	٠,٨٠٩**	٣١	٠,٧٩٣**	٢٠	٠,٦٦٩**
٤	٠,٨٢٩**	٣٥	٠,٨٦٩**	٢٥	٠,٨٢٧**
٨	٠,٨٣٢**	٤١	٠,٧١٨**	٣٦	٠,٧٤٣**
١٠	٠,٧٣٠**	٤٣	٠,٩٢٣**	٣٧	٠,٨١٦**
١٥	٠,٧١٨**	٤٤	٠,٠,٩٢٤**		
١٦	٠,٨٢٩**	٤٧	٠,٨٧٠**		
		٥٠	٠,٠,٨٠٢**		
الفرح		**الحياة ذات المعنى**		**الاستقرار**	
المفردة	معامل الارتباط	المفردة	معامل الارتباط	المفردة	معامل الارتباط
٧	٠,٧٥١**	٢٨	٠,٦٦٢**	١٧	٠,٧٧١**
١١	٠,٨٧٧**	٢٩	٠,٧٧٠**	٢٣	٠,٧٥٧**
١٤	٠,٧٦٩**	٣٢	٠,٦٤٩**	٣٩	٠,٧١٦**
٢٦	٠,٧٩٩**	٣٣	٠,٧٠١**	٤٠	٠,٧٤٤**
٢٧	٠,٦٨٣**	٣٤	٠,٧٨٩**	٤٢	٠,٦٧١**
٤٨	٠,٦٧٥**	٤٦	٠,٨١٣**		

**دال عند مستوى ٠,٠١، * دال عند مستوى ٠,٠٥

يتضح من الجدول السابق أن جميع معاملات الارتباط بين درجة كل مفردة والدرجة الكلية للبعد المنتمية إليه بعد حذف درجة المفردة دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (٠,٠١)، مما يشير إلى اتساق المقياس وصدق محتواه في قياس ما وضع لقياسه، والوثوق به في جمع بيانات البحث.

الاتساق الداخلي:

تم حساب الاتساق الداخلي لمقياس الصحة النفسية من خلال حساب معامل الارتباط بين أبعاد المقياس وبعضها البعض والدرجة الكلية للمقياس، كما هو موضح بالجدول التالي:

جدول (١٠) معاملات الارتباط بين أبعاد المقياس وبعضها البعض والدرجة الكلية لمقياس الصحة النفسية

الأبعاد	١	٢	٣	٤	٥	٦
الرضا	-					
الثقة بالنفس	٠,٩٠٨**	-				
التفاؤل	٠,٨٦١**	٠,٨٩٦**	-			
الفرح	٠,٨٧٦**	٠,٨١٥**	٠,٧٨٣**	-		
الحياة ذات المعني	٠,٨٩٧**	٠,٩٠٢**	٠,٨٦٣**	٠,٨٦٦**	-	
الاستقرار	٠,٨٠١**	٠,٧٩٤**	٠,٧٤٤**	٠,٨٩٠**	٠,٨٥٥**	-
الدرجة الكلية للصحة النفسية	٠,٩٥٨**	٠,٩٥٧**	٠,٩٢٠**	٠,٩٢٤**	٠,٩٥٧**	٠,٨٩٣**

** دال عند مستوى ٠,٠١، * دال عند مستوى ٠,٠٥

من الجدول السابق يتضح أن معاملات الارتباط بين أبعاد مقياس الصحة النفسية وبعضها البعض والدرجة الكلية للمقياس كانت دالة عند مستوى دلالة (٠,٠١) مما يشير إلى تحقق الاتساق الداخلي لمقياس الصحة النفسية.

الثبات:

تم التأكد من ثبات مقياس الصحة النفسية باستخدام معامل ألفا لكرنباخ Cronbach's Alpha، وكذلك طريقة التجزئة النصفية Split-half باستخدام معامل سبيرمان – براون Spearman-Brown Coefficient ومعامل جتمان Guttman Coefficient، كما موضح بجدول التالى:

جدول (١١) يوضح معاملات ثبات مقياس الصحة النفسية (الأبعاد والدرجة الكلية)

طريقة الثبات / البعد	عدد المفردات	معامل ألفا لكرنباخ	التجزئة النصفية	
			سبيرمان-براون	جتمان
الرضا	٨	٠,٩٢٩	٠,٩٣٣	٠,٩٣١
الثقة بالنفس	٩	٠,٩٥٨	٠,٩٠٤	٠,٨٩٩
التفاؤل	٦	٠,٩٢٤	٠,٩٤٨	٠,٩٤٧
الفرح	٦	٠,٩١٣	٠,٨٨٣	٠,٨٨٢
الحياة ذات المعني	٦	٠,٨٩٩	٠,٩٠٨	٠,٩٠٢
الاستقرار	٥	٠,٨٨٨	٠,٩٢٩	٠,٨٨٤
الدرجة الكلية للصحة النفسية	٤٠	٠,٩٨٤	٠,٩٧٣	٠,٩٧٣

يتضح من الجدول السابق أن معاملات الثبات بطريقة ألفا لكرنباخ تراوحت بين (٠,٨٨٨-٠,٩٨٤)، وكانت باستخدام معامل سبيرمان- براون تتراوح بين (٠,٨٨٣ - ٠,٩٧٣)، وكانت باستخدام معامل جتمان تتراوح بين (٠,٨٨٢ - ٠,٩٧٣) وهي قيم مرتفعة مما يشير إلى إمكانية الوثوق في النتائج التي يمكن التوصل إليها من خلال تطبيقه على عينة البحث.

الصورة النهائية لمقياس الصحة النفسية:

تألف مقياس جودة اللياقة النفسية من (٤٠) مفردة موزعة على ستة أبعاد، وتتوزع المفردات على النحو التالي:

جدول (١٢) أبعاد ومفردات مقياس الصحة النفسية في صورته النهائية

الأبعاد	عدد المفردات	المفردات
الرضا	٨	١-٢-٣-٤-٨-١٠-١٥-١٦
الثقة بالنفس	٩	١٢-١٩-٣١-٣٥-٤١-٤٣-٤٤-٤٧-٥٠
التفاؤل	٦	٥-٩-٢٠-٢٥-٣٦-٣٧
الفرح	٦	٧-١١-١٤-٢٦-٢٧-٤٨
الحياة ذات المعني	٦	٢٨-٢٩-٣٢-٣٣-٣٤-٤٦
الاستقرار	٥	١٧-٢٣-٣٩-٤٠-٤٢
الإجمالي	٤٠ مفردة	

وبناءً على ما سبق فإن أعلى درجة يمكن أن يحصل عليها المفحوص هي (٢٠٠) درجة وأقل درجة هي (٤٠)، وتشير الدرجات المرتفعة لارتفاع مستوى الصحة النفسية.

خامساً: الأساليب الإحصائية:

للتحقيق أهداف الدراسة وتحليل البيانات التي تم جمعها، تم استخدام العديد من الأساليب الإحصائية التالية:

- اختبار "ت" لعينة واحدة
- معامل ارتباط بيرسون
- تحليل الانحدار المتعدد.

نتائج البحث وتفسيرها:

نتائج الفرض الأول وتفسيرها:

ينص الفرض الأول على "يوجد مستوى منخفض من التشوهات المعرفية لدى طالبات المرحلة الثانوية بمدينة جيزان".

للتحقق من صحة هذا الفرض تم تطبيق مقياس التشوهات المعرفية على عينة البحث البالغ عددها (٣٦٠) طالبة، وتم معالجة النتائج باستخدام اختبار (ت) لعينة واحدة (One sample T Test) لمقارنة المتوسط الحسابي الفعلي لعينة البحث بالمتوسط الفرضي للتشوهات المعرفية (الأبعاد والدرجة الكلية)، وكانت النتائج كما هو موضح بالجدول التالي:

جدول (١٣) قيمة "ت" لمعرفة الفروق بين المتوسط الحسابي للعينة والمتوسط الفرضي لمقياس التشوهات المعرفية (الأبعاد والدرجة الكلية)

الأبعاد	عدد الفقرات	المتوسط الفرضي	المتوسط الفعلي	الانحراف المعياري	متوسط الفرق	قيمة "ت"	مستوى الدلالة
لوم النفس وجلد الذات	١٠	٣٠	٢٣,٣٦٩	٨,٨٢٧	٦,٦٣١-	١٤,٢٥٢-	٠,٠١
المبالغة في الأهداف ومعايير الأداء	٨	٢٤	٢٤,١٠٨	٦,٦٦٥	٠,١٠٨	٠,٣٠٨	٠,٧٥٨
تعميم أفكار الفشل	١٠	٣٠	١٩,٨٧٥	٩,٠٣٨	١٠,١٢٥-	٢١,٢٥٥-	٠,٠١
الدرجة الكلية للتشوهات المعرفية	٢٨	٨٤	٦٧,٣٥٣	٢٠,٦٢٩	١٦,٦٤٧-	١٥,٣١١-	٠,٠١

** دال عند مستوى ٠,٠١ **

يتضح من الجدول السابق أن قيمة (ت) المحسوبة للفرق بين المتوسط التجريبي والمتوسط الفرضي في الدرجة الكلية للتشوهات المعرفية بلغت (-١٥,٣١١) وهي قيمة سالبة دالة إحصائيًا عند مستوى دلالة (٠,٠١)، مما يشير إلى وجود مستوى منخفض من التشوهات المعرفية لدى طالبات المرحلة الثانوية بمدينة جيزان، أما فيما يتعلق بالأبعاد كانت الفروق على النحو التالي:

بالنسبة للبعد الأول "لوم النفس وجلد الذات" بلغت قيمة (ت) المحسوبة للفرق بين المتوسط التجريبي والمتوسط الفرضي (-١٤,٢٥٢) وهي قيمة سالبة دالة إحصائيًا عند مستوى دلالة (٠,٠١)، مما يشير إلى وجود مستوى منخفض من لوم النفس وجلد الذات لدى طالبات المرحلة الثانوية بمدينة جيزان.

بالنسبة للبعد الثاني " المبالغة في الأهداف ومعايير الأداء" بلغت قيمة (ت) المحسوبة للفرق بين المتوسط التجريبي والمتوسط الفرضي (٠,٣٠٨) وهي قيمة موجبة غير دالة إحصائيًا، مما يشير إلى وجود مستوى متوسط من المبالغة في الأهداف ومعايير الأداء لدى طالبات المرحلة الثانوية بمدينة جيزان.

بالنسبة للبعد الثالث " تعميم أفكار الفشل" بلغت قيمة (ت) المحسوبة للفرق بين المتوسط التجريبي والمتوسط الفرضي (-٢١,٢٥٥) وهي قيمة سالبة دالة إحصائيًا عند مستوى دلالة (٠,٠١)، مما يشير إلى وجود مستوى منخفض من تعميم أفكار الفشل لدى طالبات المرحلة الثانوية بمدينة جيزان.

مما سبق يتضح أن طالبات المرحلة الثانوية بمدينة جيزان لديهن مستوى منخفض في التشوهات المعرفية (لوم النفس وجلد الذات، تعميم أفكار الفشل، الدرجة الكلية)، في حين لديهن مستوى متوسط من المبالغة في الأهداف ومعايير الأداء، وبذلك يتحقق الفرض الأول.

وتتفق النتيجة بذلك مع دراسة الراوي (٢٠٢١) التي أسفرت نتائجها ان هناك مستوى متدني من التشوهات المعرفية ومستوى مرتفع من الصمود الأكاديمي والهناء النفسي لدى عينة الدراسة. وترى الباحثة أن هذا المستوى المنخفض من التشوهات قد يعود إلى وعي الطالبة بذاتها وبمحيطها الأسري والتعليمي، بالإضافة إلى الاهتمام المتزايد بالتوجيه النفسي والإرشاد المدرسي، والذي يلعب دورًا مهمًا في تعديل الأفكار السلبية، كما أن بُعد "المبالغة في الأهداف" ربما يرتبط بتوقعات المجتمع أو الأسرة المرتفعة، والتي تحتاج إلى إعادة توجيه بطريقة واقعية تحافظ على الدافعية دون خلق ضغوط نفسية مفرطة.

نتائج الفرض الثاني وتفسيرها:

ينص الفرض الثاني على **"يوجد مستوى مرتفع من الصحة النفسية لدى طالبات المرحلة الثانوية بمدينة جيزان".**

للتحقق من صحة هذا الفرض تم تطبيق مقياس اللياقة النفسية على عينة البحث البالغ عددها (٣٦٠) طالبة، وتم معالجة النتائج باستخدام اختبار (ت) لعينة واحدة (One sample T Test) لمقارنة المتوسط الحسابي الفعلي لعينة البحث بالمتوسط الفرضي للصحة النفسية (الأبعاد والدرجة الكلية) وكانت النتائج كما هو موضح بالجدول التالي:

جدول (١٤) قيمة "ت" لمعرفة الفروق بين المتوسط الحسابي للعينة والمتوسط الفرضي لمقياس الصحة النفسية (الأبعاد والدرجة الكلية)

الأبعاد	عدد العبارات	المتوسط الفرضي	المتوسط الفعلي	الانحراف المعياري	متوسط الفرق	قيمة "ت"	مستوى الدلالة
الرضا	٨	٢٤	٣١,٨١٧	٧,٧٤١	٧,٨١٧	١٩,١٥٩	٠,٠١
الثقة بالنفس	٩	٢٧	٣٥,٤٥٠	٩,٣٠١	٨,٤٥٠	١٧,٢٣٨	٠,٠١
التفاؤل	٦	١٨	٢٥,١٥٨	٥,٩٧٩	٧,١٥٨	٢٢,٧١٨	٠,٠١
الفرح	٦	١٨	٢٣,٣٤٤	٦,١٢٨	٥,٣٤٤	١٦,٥٤٨	٠,٠١
الحياة ذات المعنى	٦	١٨	٢٤,١٠٠	٥,٩٧٥	٦,١٠٠	١٩,٣٧٢	٠,٠١
الاستقرار	٥	١٥	١٨,٦٧٥	٥,٣٦٥	٣,٦٧٥	١٢,٩٩٦	٠,٠١
الدرجة الكلية للصحة النفسية	٤٠	١٢٠	١٥٨,٥٤٤	٣٨,٣٣١	٣٨,٥٤٤	١٩,٠٧٩	٠,٠١

** دال عند مستوى ٠,٠١ **

يتضح من الجدول السابق أن قيمة (ت) المحسوبة للفرق بين المتوسط التجريبي والمتوسط الفرضي في الدرجة الكلية للصحة النفسية بلغت (١٩,٠٧٩) وهي قيمة موجبة دالة إحصائيًا عند مستوى دلالة (٠,٠١)، مما يشير إلى وجود مستوى مرتفع من الصحة النفسية لدى طالبات المرحلة الثانوية بمدينة جيزان، أما فيما يتعلق بالأبعاد كانت الفروق على النحو التالي:

- بالنسبة للبعد الأول "الرضا" بلغت قيمة (ت) المحسوبة للفرق بين المتوسط التجريبي والمتوسط الفرضي (١٩,١٥٩) وهي قيمة موجبة دالة إحصائيًا عند مستوى دلالة (٠,٠١)، مما يشير إلى وجود مستوى مرتفع من الرضا لدى طالبات المرحلة الثانوية بمدينة جيزان.
- بالنسبة للبعد الثاني "الثقة بالنفس" بلغت قيمة (ت) المحسوبة للفرق بين المتوسط التجريبي والمتوسط الفرضي (١٧,٢٣٨) وهي قيمة موجبة دالة إحصائيًا عند مستوى دلالة (٠,٠١)، مما يشير إلى وجود مستوى مرتفع من الثقة بالنفس لدى طالبات المرحلة الثانوية بمدينة جيزان.
- بالنسبة للبعد الثالث "التفاؤل" بلغت قيمة (ت) المحسوبة للفرق بين المتوسط التجريبي والمتوسط الفرضي (٢٢,٧١٨) وهي قيمة موجبة دالة إحصائيًا عند مستوى دلالة (٠,٠١)، مما يشير إلى وجود مستوى مرتفع من التفاؤل لدى طالبات المرحلة الثانوية بمدينة جيزان.
- بالنسبة للبعد الرابع "الفرح" بلغت قيمة (ت) المحسوبة للفرق بين المتوسط التجريبي والمتوسط الفرضي (١٦,٥٤٨) وهي قيمة موجبة دالة إحصائيًا عند مستوى دلالة (٠,٠١)، مما يشير إلى وجود مستوى مرتفع من الفرح لدى طالبات المرحلة الثانوية بمدينة جيزان.
- بالنسبة للبعد الخامس "الحياة ذات المعني" بلغت قيمة (ت) المحسوبة للفرق بين المتوسط التجريبي والمتوسط الفرضي (١٩,٣٧٢) وهي قيمة موجبة دالة إحصائيًا عند مستوى دلالة (٠,٠١)، مما يشير إلى وجود مستوى مرتفع من الحياة ذات المعني لدى طالبات المرحلة الثانوية بمدينة جيزان.
- بالنسبة للبعد السادس "الاستقرار" بلغت قيمة (ت) المحسوبة للفرق بين المتوسط التجريبي والمتوسط الفرضي (١٢,٩٩٦) وهي قيمة موجبة دالة إحصائيًا عند مستوى دلالة (٠,٠١)، مما يشير إلى وجود مستوى مرتفع من الاستقرار لدى طالبات المرحلة الثانوية بمدينة جيزان.

مما سبق يتضح أن طالبات المرحلة الثانوية بمدينة جيزان لديهن مستوى مرتفع من الصحة النفسية (الرضا، الثقة بالنفس، التفاؤل، الفرح، الحياة ذات المعنى، الاستقرار، الدرجة الكلية)، وبذلك تحقق الفرض الثاني.

وتتفق النتيجة بذلك مع ما ذكره سليماني (٢٠٢٢) بانها حالة من التكيف والتوافق والانتصار على الظروف والمواقف يعيشها الشخص في سلام حقيقي مع نفسه والبيئة والعالم من حوله. وترى الباحثة أن الصحة النفسية المرتفعة لدى الطالبات تعود إلى تضافر عوامل متعددة، من أهمها: الاستقرار الأسري، برامج الدعم النفسي بالمدارس، ونوعية العلاقات الاجتماعية. وتؤكد على أهمية الحفاظ على هذا المستوى من خلال تعزيز برامج التوعية النفسية وتكاملها مع الأنشطة التربوية في البيئة التعليمية.

نتائج الفرض الثالث وتفسيرها:

ينص الفرض الثالث على **"توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائيًا بين التشوهات المعرفية والصحة النفسية لدى طالبات المرحلة الثانوية بمدينة جيزان".**

وللتحقق من صحة هذا الفرض تم استخدام معامل ارتباط بيرسون (Pearson) لمعرفة طبيعة العلاقة بين التشوهات المعرفية والصحة النفسية لدى طالبات المرحلة الثانوية بمدينة جيزان، كما هو موضح بالجدول التالي:

جدول (١٥) يوضح معاملات الارتباط بين التشوهات المعرفية والصحة النفسية لدى طالبات المرحلة الثانوية بمدينة جيزان

الأبعاد	لوم النفس وجلد الذات	المبالغة في الأهداف	تعميم أفكار الفشل	التشوهات المعرفية
الرضا	٠,٣٧١-**	٠,٢٨٣**	٠,٤٥٧-**	٠,٢٦٧-**
الثقة بالنفس	٠,٣٥٨-**	٠,٣١٧**	٠,٤٣٥-**	٠,٢٤١-**
التفاؤل	٠,٣٣٥-**	٠,٣٤٤**	٠,٤٤٥-**	٠,٢٢٧-**
الفرح	٠,٣٥٩-**	٠,٢١٦**	٠,٤١٥-**	٠,٢٦٦-**
الحياة ذات المعني	٠,٣٦٩-**	٠,٢٣٨**	٠,٤٦٩-**	٠,٢٨٧-**
الاستقرار	٠,٤٢٨-**	٠,١٨٣**	٠,٤٥٦-**	٠,٣٢٤-**
الصحة النفسية	٠,٣٨٩-**	٠,٢٨٥**	٠,٤٧١-**	٠,٢٨٠-**

** دال عند مستوى ٠,٠١ **

من الجدول السابق يتضح أن:

- معاملات الارتباط بين "لوم النفس وجلد الذات" والصحة النفسية (الرضا، الثقة بالنفس، التفاؤل، الفرح، الحياة ذات المعنى، الاستقرار، الدرجة الكلية) بلغت على الترتيب (-٠,٣٧١، -٠,٣٥٨، -٠,٣٣٥، -٠,٣٥٩، -٠,٣٦٩، -٠,٤٢٨، -٠,٣٨٩)، وهي قيم سالبة دالة إحصائياً عن مستوى دلالة (٠,٠١)، مما يشير إلى وجود علاقة عكسية دالة إحصائياً بين "لوم النفس وجلد الذات" والصحة النفسية (الأبعاد والدرجة الكلية) لدى طالبات المرحلة الثانوية بمدينة جيزان.

- معاملات الارتباط بين "المبالغة في الأهداف ومعايير الأداء" والصحة النفسية (الرضا، الثقة بالنفس، التفاؤل، الفرح، الحياة ذات المعنى، الاستقرار، الدرجة الكلية) بلغت على الترتيب (٠,٢٨٣، ٠,٣١٧، ٠,٣٤٤، ٠,٢١٦، ٠,٢٣٨، ٠,١٨٣، ٠,٢٨٥)، وهي قيم موجبة دالة إحصائياً عن مستوى دلالة (٠,٠١)، مما يشير إلى وجود علاقة طردية دالة إحصائياً بين "المبالغة في الأهداف ومعايير الأداء" والصحة النفسية (الأبعاد والدرجة الكلية) لدى طالبات المرحلة الثانوية بمدينة جيزان.

- معاملات الارتباط بين "تعميم أفكار الفشل" والصحة النفسية (الرضا، الثقة بالنفس، التفاؤل، الفرح، الحياة ذات المعنى، الاستقرار، الدرجة الكلية) بلغت على الترتيب (-٠,٤٥٧، -٠,٤٣٥، -٠,٤٤٥، -٠,٤١٥، -٠,٤٦٩، -٠,٤٥٦، -٠,٤٧١)، وهي قيم سالبة دالة إحصائياً عن مستوى دلالة (٠,٠١)، مما يشير إلى وجود علاقة عكسية دالة إحصائياً بين "تعميم أفكار الفشل" والصحة النفسية (الأبعاد والدرجة الكلية) لدى طالبات المرحلة الثانوية بمدينة جيزان.

- معاملات الارتباط بين الدرجة الكلية للتشوهات المعرفية والصحة النفسية (الرضا، الثقة بالنفس، التفاؤل، الفرح، الحياة ذات المعنى، الاستقرار، الدرجة الكلية) بلغت على الترتيب (-٠,٢٦٧، -٠,٢٤١، -٠,٢٢٧، -٠,٢٦٦، -٠,٢٨٧، -٠,٣٢٤، -٠,٢٨٠)، وهي قيم سالبة دالة إحصائياً عن مستوى دلالة (٠,٠١)،

مما يشير إلى وجود علاقة عكسية دالة إحصائياً بين الدرجة الكلية للتشوهات المعرفية والصحة النفسية (الأبعاد والدرجة الكلية) لدى طالبات المرحلة الثانوية بمدينة جيزان.

مما سبق يتضح وجود علاقة دالة إحصائيًا بين التشوهات المعرفية (الأبعاد والدرجة الكلية) والصحة النفسية (الأبعاد والدرجة الكلية) لدى طالبات المرحلة الثانوية بمدينة جيزان، وبذلك تحقق الفرض الثالث.

وتتفق النتيجة بذلك مع ما ذكره مسعد، وعدة (٢٠٢٣) التي أسفرت نتائجها عن وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائيًا بين التشوهات المعرفية والصحة النفسية بين التشوهات المعرفية (الأبعاد والدرجة الكلية) والصحة النفسية (الأبعاد والدرجة الكلية)، كما وجدت علاقة بين التجريد الانتقائي والصحة النفسية، بينما اختلف مع دراسة راوي (٢٠٢١) التي أسفرت نتائجها عن وجود علاقة سلبية بين التشوهات المعرفية والصمود الأكاديمي والهناء النفسي. وترى الباحثة أن هذا الارتباط يدعم ضرورة دمج التدخلات المعرفية في البرامج الإرشادية الموجهة للمراهقات، خاصة مع تزايد الضغوط الاجتماعية والأكاديمية في هذه المرحلة.

نتائج الفرض الرابع وتفسيرها:

ينص الفرض الرابع على **"يمكن التنبؤ بدرجة الصحة النفسية من خلال درجة التشوهات المعرفية لدى طالبات المرحلة الثانوية بمدينة جيزان".**

وللتحقُّق من هذا الفرض تم استخدام تحليل الانحدار المتعدد بطريقة Stepwise، حيث تم التحقُّق من جودة نموذج الاختبار باستخدام اختبار التعددية الخطية، للتأكد من خُلُو البيانات من مشكلة الارتباط الخطي المتعدد، كما هو موضَّح بالجدول التالي:

جدول (١٦) التحقّق من جودة نموذج الانحدار

المتغير التابع	المتغير المستقل	اختبار التباين المسموح به	اختبار معامل تضخم التباينVIF	اختبار داربن – واطسون
الرضا	تعميم أفكار الفشل	٠,٢٦٠	٣,٨٤٣	٢,١٦٣
	المبالغة في الأهداف	٠,٧٩٣	١,٢٦١	
	لوم النفس	٠,٢٣٢	٤,٣١٩	
الثقة بالنفس	تعميم أفكار الفشل	٠,٢٦٠	٣,٨٤٣	٢,١٢٥
	المبالغة في الأهداف	٠,٧٩٣	١,٢٦١	
	لوم النفس	٠,٢٣٢	٤,٣١٩	
التفاؤل	تعميم أفكار الفشل	٠,٢٦٠	٣,٨٤٣	٢,٢٠٥
	المبالغة في الأهداف	٠,٧٩٣	١,٢٦١	
	لوم النفس	٠,٢٣٢	٤,٣١٩	
الفرح	تعميم أفكار الفشل	٠,٢٦٠	٣,٨٤٣	٢,١٥٥
	المبالغة في الأهداف	٠,٧٩٣	١,٢٦١	
	لوم النفس	٠,٢٣٢	٤,٣١٩	
الحياة ذات المعنى	تعميم أفكار الفشل	٠,٢٦٠	٣,٨٤٣	٢,١٠٠
	المبالغة في الأهداف	٠,٧٩٣	١,٢٦١	
	لوم النفس	٠,٢٣٢	٤,٣١٩	
الاستقرار	تعميم أفكار الفشل	٠,٢٦٠	٣,٨٤٣	٢,١٧٢
	المبالغة في الأهداف	٠,٧٩٣	١,٢٦١	
	لوم النفس	٠,٢٣٢	٤,٣١٩	
الدرجة الكلية للصحة النفسية	تعميم أفكار الفشل	٠,٢٦٠	٣,٨٤٣	٢,١٦٣
	المبالغة في الأهداف	٠,٧٩٣	١,٢٦١	
	لوم النفس	٠,٢٣٢	٤,٣١٩	

يتضح من الجدول السابق أنه كانت قيمة اختبار التباين المسموح به "Tolerance" أكبر من (٠,٠٥)، كما أن قيمة اختبار معامل تضخم التباين Variance Inflation "Factor-VIF" أقل من (١٠)، وهو ما يدل على خُلُو البيانات من مشكلة الارتباط الخطي، ويدل ذلك على استقلالية المتغير المنبئ، وللتأكد من الاستقلال الذاتي للبواقي تم إجراء اختبار داربن – واطسون (Durbin–Watson statistic) لعيّنة الدراسة، وكانت قيمته أكبر من القيمة الحرجة، وهو ما يدل على عدم وجود ارتباطٍ ذاتي لبواقي الانحدار.

والجدول التالي يوضح تحليل تباين الانحدار للتحقق من إمكانية التنبؤ بدرجة الصحة النفسية (الأبعاد والدرجة الكلية) من خلال درجة التشوهات المعرفية (الأبعاد والدرجة الكلية).

جدول (١٧) تحليل تباين الانحدار للتحقّق من إمكانية التنبؤ بدرجة الصحة النفسية (الأبعاد والدرجة الكلية) من خلال درجة التشوهات المعرفية (الأبعاد والدرجة الكلية)

المتغير التابع	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط المربعات	قيمة "فـ"	مستوى الدلالة
الرضا	الانحدار	٨٨٨٨,٦٧٨	٣	٢٩٦٢,٨٩٣	٨٣,٥٥٩	٠,٠١
	البواقي	١٢٦٢٣,٢٢٢	٣٥٦	٣٥,٤٥٨		
	المجموع	٢١٥١١,٩٠٠	٣٥٩	-		
الثقة بالنفس	الانحدار	١٣٢٢٤,٢٢١	٣	٤٤٠٨,٠٧٤	٨٨,٠٠٩	٠,٠١
	البواقي	١٧٨٣٠,٨٧٩	٣٥٦	٥٠,٠٨٧		
	المجموع	٣١٠٥٥,١٠٠	٣٥٩	-		
التفاؤل	الانحدار	٥٧٨٨,٦٥٧	٣	١٩٢٩,٥٥٢	٩٧,٥٢٨	٠,٠١
	البواقي	٧٠٤٣,٣١٨	٣٥٦	١٩,٧٨٥		
	المجموع	١٢٨٣١,٩٧٥	٣٥٩	-		
الفرح	الانحدار	٤٢٥٨,٨٨٢	٣	١٤١٩,٦٢٧	٥٤,٨٠٠	٠,٠١
	البواقي	٩٢٢٢,٤٠٧	٣٥٦	٢٥,٩٠٦		
	المجموع	١٣٤٨١,٢٨٩	٣٥٩	-		
الحياة ذات المعنى	الانحدار	٤٨٥٧,٧١٦	٣	١٦١٩,٢٣٩	٧٢,٤٤٨	٠,٠١
	البواقي	٧٩٥٦,٦٨٤	٣٥٦	٢٢,٣٥٠		
	المجموع	١٢٨١٤,٤٠٠	٣٥٩	-		
الاستقرار	الانحدار	٣٧٠٥,٢٣٤	٣	١٢٣٥,٠٧٨	٦٦,٣٢٠	٠,٠١
	البواقي	٦٦٢٩,٧٤١	٣٥٦	١٨,٦٢٣		
	المجموع	١٠٣٣٤,٩٧٥	٣٥٩	-		
الدرجة الكلية للصحة النفسية	الانحدار	٢٢٩٤٤٠,٣٠٨	٣	٧٦٤٨٠,١٠٣	٩١,٣٥٦	٠,٠١
	البواقي	٢٩٨٠٣٠,٩٨١	٣٥٦	٨٣٧,١٦٦		
	المجموع	**٥٢٧٤٧١,٢٨٩**	**٣٥٩**	-		

** دال عند مستوى ٠,٠١ **

يتضح من الجدول السابق أن قيمة "ف" للصحة النفسية (الأبعاد والدرجة الكلية) بلغت (٨٣,٥٥٩، ٨٨,٠٠٩، ٩٧,٥٢٨، ٥٤,٨٠٠، ٧٢,٤٤٨، ٦٦,٣٢٠، ٩١,٣٥٦)، وهي قِيَم دالة إحصائيًّا عند مستوى دلالة (٠,٠١)، وهو ما يشير لإمكانية التنبؤ بالصحة النفسية (الأبعاد والدرجة الكلية) من خلال التشوهات المعرفية (الأبعاد والدرجة الكلية).

جدول (١٨) ملخص نموذج الانحدار

المتغير التابع	Rمعامل الارتباط	R^2معامل التحديد	معامل التحديد المصحح
الرضا	٠,٦٤٣	٠,٤١٣	٠,٤٠٨
الثقة بالنفس	٠,٦٥٣	٠,٤٢٦	٠,٤٢١
التفاؤل	٠,٦٧٢	٠,٤٥١	٠,٤٤٦
الفرح	٠,٥٦٢	٠,٣١٦	٠,٣١٠
الحياة ذات المعني	٠,٦١٦	٠,٣٧٩	٠,٣٧٤
الاستقرار	٠,٥٩٩	٠,٣٥٩	٠,٣٥٣
الدرجة الكلية للصحة النفسية	٠,٦٦٠	٠,٤٣٥	٠,٤٣٠

جدول (١٩) نتائج تحليل الانحدار المتعدد لمعرفة إمكانية التنبؤ الصحة النفسية (الأبعاد والدرجة الكلية) من خلال درجة التشوهات المعرفية (الأبعاد والدرجة الكلية)

المتغير التابع	المتغير المستقل	ثابت الانحدار	معامل الانحدار	Beta	قيمة (ت)	مستوى الدلالة
الرضا	تعميم أفكار الفشل	٢٩,٥٠٨	٠,٣٢٠-	٠,٣٧٤-	٤,٦٩٥-	٠,٠١
	المبالغة في الأهداف		٠,٥٨٧	٠,٥٠٥	١١,٠٨٣	٠,٠١
	لوم النفس		٠,٢٣٤-	٠,٢٦٧-	٣,١٦٩-	٠,٠١
الثقة بالنفس	تعميم أفكار الفشل	٣١,٤٧٤	٠,٣٢٨-	٠,٣١٩-	٤,٠٥٠-	٠,٠١
	المبالغة في الأهداف		٠,٧٦١	٠,٥٤٥	١٢,٠٩٣	٠,٠١
	لوم النفس		٠,٣٣٦-	٠,٣١٩-	٣,٨٢٠-	٠,٠١
التفاؤل	تعميم أفكار الفشل	٢٢,٠٤٠	٠,٢٨٤-	٠,٤٢٩-	٥,٥٧٦-	٠,٠١
	المبالغة في الأهداف		٠,٤٩٨	٠,٥٥٥	١٢,٥٩٧	٠,٠١
	لوم النفس		٠,١٣٩-	٠,٢٠٥-	٢,٥١٦-	٠,٠٥
الفرح	تعميم أفكار الفشل	٢٢,٥٧٧	٠,١٨٨-	٠,٢٧٨-	٣,٢٣٥-	٠,٠١
	المبالغة في الأهداف		٠,٣٩١	٠,٤٢٥	٨,٦٤٢	٠,٠١
	لوم النفس		٠,٢١٠-	٠,٣٠٣	٣,٣٢٧-	٠,٠١
الحياة ذات المعنى	تعميم أفكار الفشل	٢٣,٢٠٨	٠,٢٩٢-	٠,٤٤١-	٥,٣٩٢-	٠,٠١
	المبالغة في الأهداف		٠,٣٩٦	٠,٤٤٢	٩,٤٢٦	٠,٠١
	لوم النفس		٠,١٢٢-	٠,١٨١-	٢,٠٨٤-	٠,٠٥
الاستقرار	تعميم أفكار الفشل	١٨,٩٧٤	٠,١٢٥-	٠,٢١١-	٢,٥٣٢-	٠,٠٥
	المبالغة في الأهداف		٠,٣٤٤	٠,٤٢٨	٨,٩٧٥	٠,٠١
	لوم النفس		٠,٢٦٢-	٠,٤٣١-	٤,٨٨١-	٠,٠١
الدرجة الكلية للصحة النفسية	تعميم أفكار الفشل	١٤٧,٧٨١	١,٠٥٣٧-	٠,٣٦٣-	٤,٦٤٢-	٠,٠١
	المبالغة في الأهداف		٢,٩٧٨	٠,٥١٨	١١,٥٧٥	٠,٠١
	لوم النفس		١,٣٠٤-	٠,٣٠٠-	٣,٦٢٧-	٠,٠١

** دال عند مستوى ٠,٠١ **

يتضح من الجدولين السابقين أن:

تعميم أفكار الفشل تُعَد أكثر العوامل إسهامًا في التنبؤ بالرضا؛ حيث كانت القيمة التنبئية له (٤,٦٩٥-) وهي قيمة دالة إحصائيًّا عند مستوى دلالة (٠,٠١)، ثم تأتي المبالغة في الأهداف بالمرتبة الثانية؛ حيث كانت القيمة التنبئية له (١١,٠٨٣)، وهي قيمة دالة إحصائيًّا عند مستوى دلالة (٠,٠١)، ثم لوم النفس بالمرتبة الثالثة؛ حيث كانت القيمة التنبئية له (٣,١٦٩-) وهي قيمة دالة إحصائيًّا عند مستوى دلالة (٠,٠١)، كما بلغت قيمة معامل التفسير المصاحب لدخول المتغيرات إلى نموذج الانحدار (٠,٤٠٨)، أي أنهم يسهمون بنسبة (٤٠,٨٪) في التنبؤ بالرضا، ويمكن صياغة معادلة الانحدار على النحو التالي:

الرضا = ٢٩,٥٠٨ - ٠,٣٢٠ × (تعميم أفكار الفشل) + ٠,٥٨٧ × (المبالغة في الأهداف) - ٠,٢٣٤ × (لوم النفس)

- تعميم أفكار الفشل تُعَد أكثر العوامل إسهامًا في التنبؤ بالثقة بالنفس؛ حيث كانت القيمة التنبئية له (-٤,٠٥٠) وهي قيمة دالة إحصائيًّا عند مستوى دلالة (٠,٠١)، ثم تأتي المبالغة في الأهداف بالمرتبة الثانية؛ حيث كانت القيمة التنبئية له (١٢,٠٩٣)، وهي قيمة دالة إحصائيًّا عند مستوى دلالة (٠,٠١)، ثم لوم النفس بالمرتبة الثالثة؛ حيث كانت القيمة التنبئية له (-٣,٨٢٠) وهي قيمة دالة إحصائيًّا عند مستوى دلالة (٠,٠١)، كما بلغت قيمة معامل التفسير المصاحب لدخول المتغيرات إلى نموذج الانحدار (٠,٤٢١)، أي أنهم يسهمون بنسبة (٤٢,١٪) في التنبؤ بالثقة بالنفس، ويمكن صياغة معادلة الانحدار على النحو التالي :

الثقة بالنفس = ٣١,٤٧٤ - ٠,٣٢٨ × (تعميم أفكار الفشل) + ٠,٧٦١ × (المبالغة في الأهداف) - ٠,٣٣٦ × (لوم النفس)

- تعميم أفكار الفشل تُعَد أكثر العوامل إسهامًا في التنبؤ بالتفاؤل؛ حيث كانت القيمة التنبئية له (-٥,٥٧٦) وهي قيمة دالة إحصائيًّا عند مستوى دلالة (٠,٠١)، ثم تأتي المبالغة في الأهداف بالمرتبة الثانية؛ حيث كانت القيمة التنبئية له (١٢,٥٩٧)، وهي قيمة دالة إحصائيًّا عند مستوى دلالة (٠,٠١)، ثم لوم النفس بالمرتبة الثالثة؛ حيث كانت القيمة التنبئية له (-٢,٥١٦) وهي قيمة دالة إحصائيًّا عند مستوى دلالة (٠,٠٥)، كما بلغت قيمة معامل التفسير المصاحب لدخول المتغيرات إلى نموذج الانحدار (٠,٤٤٦)، أي أنهم يسهمون بنسبة (٤٤,٦٪) في التنبؤ بالتفاؤل، ويمكن صياغة معادلة الانحدار على النحو التالي :

التفاؤل = ٢٢,٠٤٠ - ٠,٢٨٤ × (تعميم أفكار الفشل) + ٠,٤٩٨ × (المبالغة في الأهداف) - ٠,١٣٩ × (لوم النفس)

- تعميم أفكار الفشل تُعَد أكثر العوامل إسهامًا في التنبؤ بالفرح؛ حيث كانت القيمة التنبئية له (-٣,٢٣٥) وهي قيمة دالة إحصائيًّا عند مستوى دلالة (٠,٠١)، ثم تأتي المبالغة في الأهداف بالمرتبة الثانية؛ حيث كانت القيمة التنبئية له (٨,٦٤٢)، وهي قيمة دالة إحصائيًّا عند مستوى دلالة (٠,٠١)، ثم لوم النفس بالمرتبة الثالثة؛ حيث كانت القيمة التنبئية له (-٣,٣٢٧) وهي قيمة دالة إحصائيًّا عند مستوى دلالة (٠,٠١)، كما بلغت قيمة معامل التفسير المصاحب لدخول المتغيرات إلى نموذج الانحدار (٠,٣١٠)، أي أنهم يسهمون بنسبة (٣١٪) في التنبؤ بالفرح، ويمكن صياغة معادلة الانحدار على النحو التالي :

الفرح = ٢٢,٥٧٧ - ٠,١٨٨ × (تعميم أفكار الفشل) + ٠,٣٩١ × (المبالغة في الأهداف) - ٠,٢١٠ × (لوم النفس)

- تعميم أفكار الفشل تُعَد أكثر العوامل إسهامًا في التنبؤ بالحياة ذات المعنى؛ حيث كانت القيمة التنبئية له (-٥,٣٩٢) وهي قيمة دالة إحصائيًّا عند مستوى دلالة (٠,٠١)، ثم تأتي المبالغة في الأهداف بالمرتبة الثانية؛ حيث كانت القيمة التنبئية له (٩,٤٢٦)، وهي قيمة دالة إحصائيًّا عند مستوى دلالة (٠,٠١)، ثم لوم النفس بالمرتبة الثالثة؛ حيث كانت القيمة التنبئية له (-٢,٠٨٤) وهي قيمة دالة إحصائيًّا عند مستوى دلالة (٠,٠٥)، كما بلغت قيمة معامل التفسير المصاحب لدخول المتغيرات إلى نموذج الانحدار (٠,٣٧٤)، أي أنهم يسهمون بنسبة (٣٧,٤٪) في التنبؤ بالحياة ذات المعنى، ويمكن صياغة معادلة الانحدار على النحو التالي :

الحياة ذات المعنى = ٢٣,٢٠٨ - ٠,٢٩٢ × (تعميم أفكار الفشل) + ٠,٣٩٦ × (المبالغة في الأهداف) - ٠,١٢٢ × (لوم النفس)

- تعميم أفكار الفشل تُعَد أكثر العوامل إسهامًا في التنبؤ بالاستقرار؛ حيث كانت القيمة التنبئية له (-٢,٥٣٢) وهي قيمة دالة إحصائيًّا عند مستوى دلالة (٠,٠٥)، ثم تأتي المبالغة في الأهداف بالمرتبة الثانية؛ حيث كانت القيمة التنبئية له (٨,٩٧٥)، وهي قيمة دالة إحصائيًّا عند مستوى دلالة (٠,٠١)، ثم لوم النفس بالمرتبة الثالثة؛ حيث كانت القيمة التنبئية له (-٤,٨٨١) وهي قيمة دالة إحصائيًّا عند مستوى دلالة (٠,٠١)، كما بلغت قيمة معامل التفسير المصاحب لدخول المتغيرات إلى نموذج الانحدار (٠,٣٥٣)، أي أنهم يسهمون بنسبة (٣٥,٣٪) في التنبؤ بالاستقرار، ويمكن صياغة معادلة الانحدار على النحو التالي :

الاستقرار = ١٨,٩٧٤ - ٠,١٢٥ × (تعميم أفكار الفشل) + ٠,٣٤٤ × (المبالغة في الأهداف) - ٠,٢٦٢ × (لوم النفس)

- تعميم أفكار الفشل تُعَد أكثر العوامل إسهامًا في التنبؤ بالدرجة الكلية للصحة النفسية؛ حيث كانت القيمة التنبئية له (-٤,٦٤٢) وهي قيمة دالة إحصائيًّا عند مستوى دلالة (٠,٠١)، ثم تأتي المبالغة في الأهداف بالمرتبة الثانية؛ حيث كانت القيمة التنبئية له (١١,٥٧٥)، وهي قيمة دالة إحصائيًّا عند مستوى دلالة (٠,٠١)، ثم لوم النفس بالمرتبة الثالثة؛ حيث كانت القيمة التنبئية له (-٣,٦٢٧) وهي قيمة دالة إحصائيًّا عند مستوى دلالة (٠,٠١)، كما بلغت قيمة معامل التفسير المصاحب لدخول المتغيرات إلى نموذج الانحدار (٠,٤٣٠)، أي أنهم يسهمون بنسبة (٤٣٪) في التنبؤ بالصحة النفسية، ويمكن صياغة معادلة الانحدار على النحو التالي :

الصحة النفسية = ١٤٧,٧٨١ – ١,٥٣٧ × (تعميم أفكار الفشل) + ٢,٩٧٨ × (المبالغة في الأهداف) – ١,٣٠٤ × (لوم النفس)

مما سبق يتضح أنه يمكن التنبؤ بالتشوهات المعرفية (الأبعاد والدرجة الكلية) من خلال الصحة النفسية (الأبعاد والدرجة الكلية) لدى طالبات المرحلة الثانوية بمدينة جيزان، وبذلك يتحقق الفرض الرابع.

وتتفق النتيجة بذلك مع دراسة (Lalk et al 2024) والتي أسفرت نتائجها الى انه يمكن التنبؤ بالتشوهات المعرفية من خلال أبعاد الصحة النفسية. وتعتقد الباحثة أن القدرة على التنبؤ بالصحة النفسية من خلال التشوهات المعرفية تفتح المجال لتطوير أدوات تشخيصية وتدخلات علاجية وقائية، فالطالبة التي تسجل درجات مرتفعة في التشوهات المعرفية يمكن أن تكون عرضة لمشكلات نفسية لاحقة، مما يستدعي التدخل المبكر في

المدارس، كما توصي بتركيز الجهود الإرشادية على تعديل "تعميم الفشل" و" لوم النفس" لتقليل الأثر السلبي على الصحة النفسية.

المراجع العربية:

١. باباحني، صفية، ودرويش، سعدية، (٢٠٢٢) الصحة النفسية وعلاقتها بالضغوط النفسية لدى طلبة جامعة قاصدي مرباح

٢. بحيرى، صفاء محمد. (٢٠١٩). متغيرات التشوهات المعرفية كمنبئات بسلوك التنمر لدى تلاميذ المرحلة الاعدادية .مجلة كلية التربية-جامعة الإسكندرية.

٣. بودالي، امينة وحبوش، سعاد (٢٠٢١). الخصائص السيكومترية لمقياس التشوهات المعرفية، مجلة الدراسات والبحوث الانسانية: الجزائر، مج (٧)، ع (٣)، ص ٢٤٩-٢٦٧.

٤. جمعة، أميمة مصطفى كامل. (٢٠٠٦). التشوهات المعرفية لدي المراهقين وعلاقتها ببعض متغيرات الشخصية: دراسة مقارنة بين الجنسين .المجلة المصرية للدراسات النفسية، مج١٦، ع٥٣، ٢٧ .74 - مسترجع من http://search.mandumah.com/Record/1009214

٥. حجازي، عبد الحكيم. (٢٠٠٤). دور مديري المدارس الثانوية في تفعيل الأنشطة المدرسية من وجهة نظر المعلمين في محافظتي معان والعقبة. Journal of Social Studies،9 (٢). https://journals.ust.edu/index.php/JSS/article/view/435/405

٦. حسن، رغد طالب (٢٠٢٢). التشوهات المعرفية وعلاقتها بالتلكؤ الأكاديمي لدى طالبات المرحلة المتوسطة، المجلة التربوية الجزء الثالث، العدد (٢٢)، ص ٢٤٩ – ٣٢٠.بيك، آرون (٢٠٠١): العلاج المعرفي والاضطرابات الانفعالية (ترجمة: عادل مصطفى وسان يعقوب). بيروت: دار النهضة العربية للطباعة والنشر.

٧. الراوي، وفاء رشاد (٢٠٢١)، التشوهات المعرفية وعلاقتها بالصمود الأكاديمي والهناء النفسي لدى طالبات كلية التربية للطفولة المبكرة، المجلة العلمية لكلية رياض الاطفال جامعة بور سعيد،

٨. الزبيري، افتهان عبد الفتاح. (٢٠٢٠). الصحة النفسية (العبادات أنموذجا). مجلة أبحاث، (١٩)، ٨٧- https://ojs.abhath-ye.com/index.php/OJSABAHATH-YE/article/view/63

٩. سليماني، مليكة (٢٠٢٣). علاقة المناخ الاسري بالصحة النفسية لدى المراهقين (دراسة ميدانية)، مجلة الحكمة للدراسات الفلسفية، مج (١١)، ع (١)، ص ٣٤٨ – ٣٥٦.

١٠. عبد الخالق، احمد محمد (٢٠١٦). دليل تعليمات المقياس العربي للصحة النفسية، مكتبة الانجلو المصرية، القاهرة.

١١. عبد العزيز، أسماء حمزة محمد. (٢٠٢١). الإسهام النسبي للتشوهات المعرفية والدعم الاجتماعي الأكاديمي المدرك والتعاطف الذاتي في التنبؤ بالمناعة النفسية الأكاديمية لدى طلاب الجامعة. مجلة جامعة الفيوم للعلوم التربوية والنفسية، ع١٥، ج٣، ١٨٧ - ٢٩٩. مسترجع من http://search.mandumah.com/Record/1178842

١٢. فياض، حسام الدين محمود. (٢٠٢٠). نظرية التشكيل البنائي لدى أنتوني جيدنز (محاولة للتوفيق بين البنية والفعل في فهم المجتمع الإنساني) دراسة تحليلية-نقدية. مجلة العلوم الإنسانية والاجتماعية، ٤(٧)، ٥١-٢٩.

١٣. القيق، أريج. (٢٠١٦). قلق الموت وعلاقته بالصحة النفسية لدى عينة من المسنين. رسالة ماجستير غير منشورة الجامعة الإسلامية، فلسطين.

١٤. محسن وعبد ونادر، مها والميالى ومشكور، سامي شهيد. (٢٠١٩). موقف الإسلام من العوامل المؤثرة على السلوك .آداب الكوفة، مج١٠، ع٣٨، ٥١١ .مسترجع من http://search.mandumah.com/Record/1053386

١٥. مسعد، محمد، وعدة، الزهرة (٢٠٢٣). التشوهات المعرفية وعلاقتها بالصحة النفسية لدى طلبة قسم علم النفس بجامعة تلمسان، مجلة روافد للدراسات والابحاث العلمية، الجزائر، مج (٧) ع (٣)، ١٢٧-١٤٦.

١٦. هارون، احمد (٢٠١٧)، بطارية مقاييس أخطاء التفكير والتشوهات المعرفية، القاهرة، مكتبة الانجلو المصرية.

المراجع الأجنبية:

1. Batmaz، S. Kocbiyik، S. @Yuncu، O. (2015). Turkish Version of Cognitive Distortions Questionnaire: Psychometric Properties. Journal of Depression Research and Treatment. 4 (2)، 1-8.

2. Beck، A، Freeman، A @Davis، D. (2015). Cognitive Therapy of Personality Disorders.3d، The Guilford Press،

3. Lalk، C.، Steinbrenner، T.، Pena، J. S.، Kania، W.، Schaffrath، J.، Eberhardt، S.، Schwartz، B.، Lutz، W.، & Rubel، J. (2024). Depression Symptoms are Associated with Frequency of Cognitive Distortions in Psychotherapy Transcripts. Cognitive Therapy and Research. https://doi.org/10.1007/s10608-024-10542-5

4. Usen، S. A.، Eneh، G. A.، & Udom، I. E. (2017). Cognitive Distortion as Predictor of In-School Adolescents' Depressive Symptoms and Academic Performance in South-South، Nigeria. Journal of Education and Practice، 7(17) ، 23-27.