إعداد مقياس التشوهات المعرفية لدى طلاب الجامعة

بحث مستل من رسالة الماجستير في التربية

(تخصص علم النفس التربوي)

إعداد

آية أشرف عبد السميع عبد المحسن

المعيدة بقسم علم النفس التربوي

أ.د/ محمد أحمد إبراهيم غنيم

أستاذ علم النفس التربوي المتفرغ

كلية التربية – جامعة بنها

أ.د/ كريمان عويضة منشار

أستاذ علم النفس التربوي المتفرغ

كلية التربية – جامعة بنها

أ.م.د/ رانيا محمد محمد سالم

أستاذ علم النفس التربوي المساعد

كلية التربية – جامعة بنها

2024م /1445هـ

مستخلص البحث

هدف البحث إلى إعداد مقياس التشوهات المعرفية لدى طلاب الجامعة، وقد بلغت عينة البحث (370) طالبًا وطالبةً بالفرقة الثانية عام بكلية التربية– جامعة بنها، بالتخصصات العلمية والأدبية في العام الدراسي 2024/2023م، وتتراوح أعمارهم ما بين (19–21) سنة، بمتوسط عمر زمني قدره (19,49) سنة، وانحراف معياري قدره (0,656) سنة، وللتحقق من صدق المقياس وثباته تم استخدام الصدق التلازمي، وصدق التكوين الفرضي، والاتساق الداخلي (صدق مفردات المقياس وأبعاده)، وطريقة ألفا ـ كرونباخ، وطريقة التجزئة النصفية، وتوصلت النتائج إلى تمتع المقياس بخصائص سيكومترية ملائمة، بما يشير إلى صلاحية المقياس للاستخدام في تحديد التشوهات المعرفية لطلبة الجامعة.

الكلمات المفتاحية: التشوهات المعرفية، مقياس، طلاب الجامعة

Preparing A Scale Of Cognitive Distortions Among University Students

The research aimed to prepare a cognitive distortions' scale for university students. The research sample consisted of (370) male and female students in the second year of the Faculty of Education - Benha University in scientific and literary specializations in the academic year 2023/2024 AD, and their ages range between (19-21) years, with an average A chronological age of (19.49) years, and a standard deviation of (0.656) years. To ensure the validity and reliability of the scale, the validity of the correlational validity, the validity of the hypothesis formation, internal consistency (the validity of the scale items and its dimensions), the alpha-Cronbach method, and the split-half method were used. The results of the research concluded that the scale has appropriate psychometric properties, which indicates the suitability of the scale for use in identifying cognitive distortions in university students.

Keywords: cognitive distortions, scale, University Students

مقدمة ومشكلة البحث:

يُعد الإنسان أفضل مخلوقات الله على وجه الأرض؛ حيث خصه الله تعالى بالعقل الذي يمكنه من اتخاذ القرارات المناسبة، وتنظيم جميع أمور حياته؛ فالأفراد الذين يفكرون بشكل منطقي تكون استجاباتهم منطقية، مقارنة بالأفراد ذوي الأفكار المشوهة الذين يصدرون استجابات غير منطقية، وغير القادرين على استخدام إستراتيجيات فعالة في معالجة المعلومات. ويُنظر إلى طالب المرحلة الجامعية على أنه من أهم القوى المنتجة الرئيسة في المستقبل، مما يستدعي تقصي احتياجاته ومشكلاته، ومن أهم هذه المشكلات التشوهات المعرفية التي تتضمنها معارفه وخبراته، ومساعدته في التغلب على هذه المشكلات، وتعديل التشوهات المعرفية لديه، والعمل على تحقيق احتياجاته التي ترتبط بتكيُّفه، وفاعليته، وأدائه، وتفكيره المنطقي، وبخاصة التفكير التأملي والعمل على تحسينه.

فتعد المرحلة الجامعية من أهم المراحل التي يمر بها الفرد عبر مساره النمائي، لأنها مرحلة انتقالية بين المراهقة والرشد، وهي ذات أهمية في بناء الشخصية، وتطوير مستوى التفكير والثقافة، وفيها يحتاج الفرد إلى التنفيس عما بداخله من مشاعر وأفكار، من خلال عملية التفاعل مع الآخرين في المواقف المختلفة، كما أنه يتعرض فيها لمشكلات وتحديات داخلية وخارجية، منها ما قد يرجع إلى طبيعة المرحلة الجامعية ذاتها، ومنها ما قد يكون بسبب تشوهات معرفية لديه، نتجت عن خبرات تعرض لها من قبل. (ممدوح محمود مصطفى ، 2019، ص778)

وتتوقف دقة معالجة المعلومات لدى الفرد على معتقداته المعرفية؛ فهي أفكار قد تكون معقدة أو بسيطة، ولكنها تؤثر في معالجة الفرد لما لديه من معلومات، وقد ينتج عن هذه المعتقدات معالجة دقيقة وجيدة إذا كانت عقلانية، وقد تسبب اضطرابا وسوءًا في المعالجة وتشوهات معرفية إذا كانت لا عقلانية. (سيد محمدي صميدة ورانيا محمد محمد، 2021، ص595) كما أن شخصية الفرد، وما يصدر عنه من سلوك، هو نتاج التفاعل بين مشاعر الفرد وأفكاره، ولعل استجابات الفرد هي نتاج اعتقاداته المعرفية، وما تشتمل عليه من أفكار وتقييمات للمواقف والأحداث، وتؤثر أنماط تفكير الفرد على إدراكه وتفسيره لأحداث الحياة، فكلما تمتع بالتفكير الإيجابي انعكس ذلك على سلوكياته وانفعالاته، وعندما تتسم أنماط تفكيره

بالتشوه والسلبية نعكس ذلك بشكل سلبي على فاعلية تقديره لذاته وتفاعله مع الحياة والعالم من حوله. (فاطمة الزهراء عبد الباسط وفاطمة الزهراء محمد ، 2022 ،ص 400)

فالأفراد المضطربون انفعاليا تسيطر عليهم تلقائيًا أفكار سلبية ومشوهة عن أنفسهم وعن الآخرين وعن العالم، بمجرد تعرضهم لمشكلات بسيطة، وتعمل مثل هذه الأفكار السلبية كقوى داخلية تضخم من هذه السلبيات ونواحي الفشل، دون النظر إلى الجوانب الإيجابية، بل تعمل على التقليل من الجوانب الإيجابية، فمثل هذه الأفكار السلبية تزيد من التحريف الإدراكي، وتؤدي إلى تفاعل الفرد مع من حوله ومع نفسه بطرق مبالغ فيها وغير تكيفية، وهذا التشوه يصبغ بصبغته معظم جوانب الخبرة، وما هو الا سلسلة من الاعتقادات السلبية التي تتعلق بمجالات أساسية، منها: النجاح/ الفشل، القبول/ الرفض من الآخرين. (صلاح الدين عراقي، 1991، ص 137)

ويرى كل من إبراهيم سيد أحمد والسيد الشبراوي أحمد (2021) أن" التشوهات المعرفية هي عبارة عن أساليب التفكير الخطأ التي تؤثر في إدراك الفرد وانفعالاته، مع إصدار أحكام سلبية في التعامل مع الآخرين والذات، كما تؤثر في سلوكيات الفرد، واتجاهاته، واستجابته للمواقف والأحداث التي يواجهها بطريقة غير صحيحة" (ص8).

ويرى كل من (2014, p370) جايجر هايمن وآخرين Jager–Human, et al., و(2016, p1–p3) جروهول Grohol ومحمد عبد القادر متولي(2019 ،ص650)، أسماء حمزة محمد (2021 ،ص197) أن أنواع التشوهات المعرفية عديدة وكثيرة، منها: التفكير المستقطب، والتفكير الكارثي، والتعميم المفرط، والشخصنة، والمبالغة في لوم الذات والآخرين، والتضخيم والتهويل، والقفز إلى الاستنتاجات .

كما أن الأفراد الذين يعانون من مشكلات سلوكية يركزون بشكل أكبر علي العناصر السلبية في المواقف الغامضة بينما يتجاهلون إلى حد كبير التعبيرات العاطفية أو النوايا أو محتوى أفعال الشخص الآخر، فعلى سبيل المثال يمكن النظر إلى تلك التعبيرات على أنها محاولة للتلاعب، أو تفسير المساعدة على أنها محاولة للإهانة، واعتبار الهدية رشوة.(فينن وسفارتدال Svartdal &Finne، 2017، p46) ويرى الحربي ومهيدات Mhaidat &Alharbi (2016) أن الأفراد يمكن أن يتعرضوا لنفس الأحداث الصادمة، ولكن ردود أفعالهم السلوكية والعاطفية، قد تختلف وفقًا للطريقة التي ينظرون بها إلى هذه الأحداث، ولذلك فإن

العمل على ضبط مسار الأفكار، وتصحيح الأخطاء، يساهم بشكل كبير في تعديل السلوكيات والمشاعر السلبية للأفراد.(p166)

كما أن الغالبية العظمى من الأفراد يمارسون تلك التشوهات المعرفية في حياتهم بطريقة أو بأخرى، ولكنها تختلف من شخص إلى آخر في الدرجة، وليس في النوع، كما ينظر إليها على أنها مشكلة عامة في حياة الطالب الجامعي؛ بسبب طبيعة هذه المرحلة العمرية، وما تفرضه عليه من ضغوط على المستويين الشخصي والأكاديمي، كما أنه في هذه المرحلة يميل الطلاب إلى إثبات الذات من خلال النظر إلى أنفسهم والعالم والمستقبل ومجريات الحياة من منظور سلبي. (سهام عادل مختار وآخرون،2021،ص172)

"كما أن الأفراد الذين لديهم تشوهات معرفية، يظهر ذلك في تفسيرهم للعالم من حولهم بطريقة غير واقعية، مما يمنعهم من التعامل مع المشكلات والعمل على حلها" (Martskvishvili , et al , 2021,p269, مارتسك فيشفيلي وآخرون).

وتُعد التشوهات المعرفية أحد المتغيرات النفسية التي حظيت بالدراسة في كثير من الدراسات والبحوث السابقة، وفي سبيل قياس التشوهات المعرفية قام العديد من الباحثين بإعداد مقاييس تتضمن بعض أنواعها المتمثلة في: (التفكير الثنائي، التفكير الكارثي، التعميم المفرط، التجريد الانتقائي، التأويلات الشخصية " الشخصنة"، التضخيم أو التهويل، التقليل أو التهوين، التصنيف، التصفية الذهنية، عبارات يجب أو ينبغي، الكمالية، لوم الذات ولوم الآخرين، المقارنات غير صادقة، قراءة الأفكار، القفز إلى الاستنتاجات)، وقد تباينت أنواع التشوهات المعرفية بتنوع النماذج التي المرتكز عليها عند إعداد المقاييس، ومنها: Cognitive Distortion Scale (CDS) إعداد:(Covin,Dozois,Ogniewicz,&Seeds,2011) ، مقياس التشوهات المعرفية إعداد: (إسلام أسامة محمود،2015)، ومقياس التشوهات المعرفية إعداد: (لمياء عبد الرازق صلاح الدين،2015)، ومقياس التشوهات المعرفية Roberts) (2015,، ومقياس التشوهات المعرفية إعداد : (Yurica ,2002) ترجمة وتقنين (نادية محمد رزوقي ، 2018)، ومقياس التشوهات المعرفية إعداد : (DiTomasso &Yurica ,2002) ترجمة وتقنين (ياسمين حسن يوسف،2018)، ومقياس التشوهات المعرفية إعداد: ممدوح محمود مصطفى (2019)، وفي الدراسة الحالية تم الوقوف على أكثر أنواع التشوهات المعرفية تكرارًا في المقاييس، وبعد تحليل المقاييس السابقة، كانت أكثر أنواع التشوهات المعرفية تكرارًا

هي: (التفكير الثنائي، التفكير الكارثي، التعميم المفرط، التجريد الانتقائي، التأويلات الشخصية " الشخصنة"، التضخيم أو التهويل، التقليل أو التهوين) لذلك سعت الدراسة الحالية لإعداد مقياس للتشوهات المعرفية لطلاب الجامعة، يتضمن تلك الأنواع.

ويمكن صياغة مشكلة البحث الحالي من خلال الأسئلة التالية:

1. ما البنية العاملية لمقياس التشوهات المعرفية؟
2. هل يحتفظ مقياس التشوهات المعرفية، بمؤشرات صدق تتفق مع خصائص الاختبار الجيد بعد تطبيقه على طلاب الجامعة؟
3. هل يحتفظ مقياس التشوهات المعرفية، بدرجة ثبات تتفق مع خصائص الاختبار الجيد بعد تطبيقه على طلاب الجامعة؟

أهداف البحث:

هدف البحث الحالي إلى:

1. إعداد مقياس للتشوهات المعرفية والتأكد من صدقه وثباته.
2. الكشف عن البنية العاملية لمقياس التشوهات المعرفية.

أهمية البحث:

تتمثل أهمية البحث الحالي في:

- **الأهمية النظرية:**

1. وتكمن في أهمية العينة محل البحث التي تتمثل في طلاب المرحلة الجامعية بصفة عامة وذوي التشوهات المعرفية بصفة خاصة .
2. أن متغير التشوهات المعرفية بحاجة إلى المزيد من البحث، وذلك بغرض توضيحه وتحديد معالمه وبيان أنواعه.

- **الأهمية التطبيقية :**

1. تقديم أداة جديدة لقياس التشوهات المعرفية لدى طلاب الجامعة.

مصطلحات البحث:

التشوهات المعرفية (Cognitive Distortions):

تُعرفها الباحثة بأنها: منظومة من الأفكار اللاعقلانية أو غير المنطقية أو الخطأ، والتي تظهر في المواقف الصعبة، وتؤدي إلى استنتاجات خطأ، وتؤثر سلبًا في قدرة الفرد على مواجهة ضغوط الحياة، وتُؤثر على توافقه نفسيًا واجتماعيًا وأكاديميًا؛ وتم تحديد أنواع التشوهات المعرفية في البحث الحالي كالتالي:

- **التفكير الثنائي Dichotomous Thinking:** ويُعرف أيضًا بتفكير الكل أو اللا شيء، أو بالتفكير الأبيض والأسود، وينطوي هذا النوع من التفكير على رؤية الأشياء بحدودها المطلقة، أي أن المواقف كلها إما بيضاء أو سوداء دائمًا، فإما النجاح أو الفشل، الجيد أو السيئ.
- **التفكير الكارثي Catastrophic Thinking:** هو توقع الفرد للنتائج الكارثية في المواقف المختلفة التي يتعرض لها (يتوقع الفرد أسوأ النتائج للمواقف المختلفة التي يمر بها).
- **التعميم الزائد Overgenaralizing :** يحدث هذا النوع عندما يتوصل الفرد إلى استنتاج عام، بناءً على حادث واحد أو دليل واحد ، وتتكرر كلمات مثل "دائمًا" و"أبدًا" في هذه الحالة، حيث يفترض الفرد أن كل الأحداث سيكون لها نفس النتيجة السيئة، لمجرد أنه مر بتجربة واحدة سيئة.
- **التجريد الانتقائي Mental Filter :** هو التركيز على الجوانب السلبية في موضوع ما، وتجاهل الجوانب الإيجابية فيه.
- **التأويلات الشخصية (الشخصنة)Personalization :** هو أن يحمّل الفرد نفسه مسئولية حدث ما، ويجعل نفسه المسئول الوحيد عنه، أو ربط نفسه بأحداث لا تعنيه، أو ينسب العيوب إلى نفسه.
- **التقليل أو التهوينMinimization :** هو إعطاء قيمة أقل نسبيًا للأشياء والأحداث، بحيث تختلف تلك القيمة عن تقييم الآخرين لها.
- **التضخيم أو التهويلMagnification :** هو أن يميل الأفراد إلى تضخيم الدور الذي يقومون به، وأنه لا يمكن الاستغناء عنهم في أي موقف من المواقف، وبدونهم لن تتم الأعمال، وأنهم متميزون عن غيرهم، حتى لو قاموا بدور بسيط.

وتُعرف التشوهات المعرفية إجرائيًا في البحث الحالي بأنها: "الدرجة التي يحصل عليها الطالب في مقياس التشوهات المعرفية" (إعداد: الباحثة).

الإطار النظري:

يعد مصطلح التشوهات المعرفية من المفاهيم التي ظهرت في الأدب السيكولوجي على يد Beck عام 1967 عندما لأحظ أن الأفراد يعانون من أشكال وأنماط من التفكير التي تبدو منتظمة ولكنها خطأ، ومثل هذه الأشكال والأنماط ينتج عنها انفعالات وسلوكيات غير تكيفية؛ وقد تحدث بيك (Beck)عن ستة أنماط تضمنت: التفكير الثنائي والعشوائية والتهويل والتقليل التجرد الانتقائي والشخصنة ولوم الذات، وقد أوضح أن الإدراك السلبي للنفس عند الفرد المكتئب، يعكس تشوهات معرفية عن نفسه. (في: وفاء محمد الجعافرة ،2014 ،ص7–ص8)

ووجد أن التشوهات المعرفية تتوسط العجز المعرفي والأفكار الانتحارية، وبصورة أكثر تفصيلًا: فإن ميل الطالب إلى تجنب المشكلة وعدم قدرته على إيجاد حلول لها، يسهم في شعوره باليأس، وتقييمه لذاته ولمستقبله وحياته تقييمًا سلبيًّا، مما يزيد من احتمالية الإقدام على السلوك الانتحاري, حيث تؤدي التشوهات المعرفية دورًا في تنمية السلوك الانتحاري.(Fazakas–De فزاكاس – ديهوج وآخرون , 2017,p187–p189 (Hoog,etal.,

ولقد تعددت وتنوعت التعريفات التي تناولتها، وذلك لتعدد وتنوع الخلفيات العلمية، فكل تعريف يُعبر عن خلفية ووجهة نظر صاحبة، وستعرض الباحثة هذه التعريفات على النحو التالي:

يُعرفها (2016) جروهول Grohol بأنها" طرق يتبعها العقل البشري للإقناع بأن شيئًا ما ليس صحيحًا في الواقع، وعادة ما تستخدم هذه الأفكار السلبية والخطأ وغير الدقيقة لتعزيز التفكير السلبي أو الانفعالات السلبية"(p1).

في حين عرفها (2017) فزاكاس – ديهوج وآخرون ,.Fazakas–DeHoog ,etal بأنها "مجموعة من عمليات التفكير غير المنطقية والمغلوطة لدى الفرد، وهي أيضًا الأفكار المتحيزة والأخطاء المنطقية المعرفية في التفكير، والتي تؤدي بدورها إلى تطوير مجموعة من الاضطرابات النفسية والمعرفية والانفعالية لديه" (p178).

ويراها (2021) شمشك وآخرون ,.Şimşek,etal على أنها" أنماط فكرية جامدة وغير منطقية ومبالغ فيها إلى حد كبير في طبيعتها، وتنقسم هذه التشوهات إلى ثلاث فئات، هي:

الرفض الشخصي (تجنب تكوين علاقات حميمة)، وتوقع العلاقة غير الواقعية، وسوء الفهم الشخصي (قراءة الأفكار)"(p2-p3).

وترى (2022) ديودونيز Dudones أن التشوهات المعرفية عبارة عن أفكار أو كلمات أو جمل أو صور تنبثق من رؤوسنا أثناء قيامنا بأشياء، وبعض هذه الأفكار دقيق، ولكن الكثير منها مشوه، ولذلك سميت بهذا الاسم وهي أنواع عديده منها التفكير الثنائي، والتهويل، والتهوين وقراءة الأفكار، والقفز إلى الاستنتاجات، والتعميم المفرط، والمقارنات غير العادلة، ولوم الذات والآخرين، والتجريد الانتقائي، والشخصنة، والتفكير الكارثي.(p12-p13)

وفي ضوء ما تم عرضه من تعريفات مختلفة للتشوهات المعرفية، نجد أن معظمها يتفق على أنها:

- تُعد منظومة من الأفكار المعرفية الخطأ التي تؤثر سلبًا في سلوك الفرد وخصائص شخصيته.
- تُعد نمطا مبالغا فيه من التفكير، لا يعتمد على الحقائق المنطقية.
- ينتج عنها ردود أفعال غير منطقية، تعوق الحكم الصحيح والقرار المناسب .
- لها تأثير سلبي علي تكيف الفرد نفسيًا واجتماعيًا وأكاديميًا .
- التفكير فيها له تأثير كبير على ما يشعر به الفرد وكيفية تصرفه.
- غير منطقية، تجعل الفرد يقتنع بأشياء سلبية عن نفسه وعالمه.

مما سبق يُمكن تعريف التشوهات المعرفية بأنها: منظومة من الأفكار اللاعقلانية أو غير المنطقية أو الخطأ، والتي تظهر في المواقف الصعبة، وتؤدي إلى استنتاجات خطأ، وتؤثر سلبًا في قدرة الفرد على مواجهة ضغوط الحياة، وتُؤثر على توافقه نفسيًا واجتماعيًا وأكاديميًا، وتشمل الأنواع الآتية: التفكير الثنائي، والتفكير الكارثي، والتعميم المفرط، والتجريد الانتقائي، والتأويلات الشخصية " الشخصنة"، والتضخيم أو التهويل، والتقليل أو التهوين.

وقد حدد (2011) بيكBeck أنواع التشوهات المعرفية في نموذجه كالآتي :

1. **تفكير الكل أو اللا شيء All-or-nothing thinking** : (يُطلق عليه أيضًا التفكير بالأبيض والأسود أو التفكير المستقطب أو التفكير الثنائي)، وهو أن ينظر الفرد إلى المواقف من ناحيتين إما فشل أو نجاح.

2. **التفكير الكارثي Catastrophic Thinking:** يُطلق عليه التفكير بالحظ، وهو أن يتوقع الفرد المستقبل بطريقة سلبية، بدون اعتبار لاحتمالات أكثر إيجابية.
3. **التقليل من شأن الإيجابيات أو عدم احتسابها Disqualifying or discounting the positive:** هو أن يقول الفرد لنفسه أن التجارب الإيجابية والمآثر لا تحسب.
4. **التفكير العاطفيEmotional reasoning :** هو أن ينظر الفرد إلى الأشياء التي يشعر بها بقوة على أنها صواب، ويتجاهل أي دليل عكس ذلك.
5. **التصنيف Labeling:** هو أن يضع الفرد لنفسه مسمى أو للآخرين، دون الأخذ في الاعتبار أن الدليل على هذا التصنيف قد لا يكفي لإثبات صحة ما ذهب إليه.
6. **التضخيم أو التقليل Magnification/minimization :** هو أن يضخم الفرد من السلبيات، ويهون من شأن الإيجابيات، مثال: حينما أحصل على درجات متوسطة فهذا دليل على أنني لست كفؤا، وحينما أحصل على درجات عالية فليس هذا دليلًا على ذكائي.
7. **التصفية الذهنية Mental Filter:** ويسمى أيضًا بالتجريد الانتقائي، وهو يعني أن الفرد يوجه انتباها زائدا إلى جانب سلبي واحد، بدلًا من رؤية الموقف كاملًا.
8. **قراءة الأفكار Mind reading :** أن يعتقد الفرد أنه يعرف ما يفكر فيه الآخرون، وأنه غير قادر على أن يضع في اعتباره احتمالات أخرى، مثال قوله: إنني لا أعرف أي شيء عن هذا المشروع.
9. **التعميم الزائد Over Generalization :** هو أن يستنتج الفرد استنتاجًا سلبيًا قد يتخطى الوضع الراهن.
10. **الشخصنة Personalization:** وهي اعتقاد الفرد بأن الآخرين يفكرون بطريقة سلبية تجاهه بسببه هو، دون اعتبار للتفسير المنطقي لتصرفاتهم.
11. **عبارات يجب أو ينبغي Should" and "must" statements:** يُسمي أيضًا التفكير بصيغة الإلزام، وهو أن يكون لدى الفرد فكرة كاملة ودقيقة لما ينبغي له أو للآخرين فعله، ويشعر بالضجر واللوم إذا لم يحدث ذلك.

12. **الرؤية الأنبوبية Tunnel vision** : وهي تعني الرؤية الدائمة للجانب السلبي من الموقف، مثال: "إن معلم ابني لا يستطيع عمل شيء صحيح، وأنه دائم الانتقاد، وعديم الإحساس، ولا يُعلم ابني بطريقة صحيحة ".(p181-p182)

وأشار كل من(2015) ريتشرد وآخرين,.Richrd, etal;(2014)جايجر-هايمن وآخرين ,Jager-;Human,etal, (2013) ميلر ,.Miller,etal إلى أن أنواع التشوهات المعرفية كثيرة أهمها ما يلي:

1. **التفكير المستقطب Polarized Thinking** :حيث يدرك الشخص نفسه والآخرين والمواقف والعالم وفقًا لفئات متطرفة (القبول المطلق أو الرفض المطلق، مبدأ الكل أو لا شيء، أبيض أو أسود) ويميل هذا النمط من التفكير إلى أن يكون مطلقًا ولا مجال فيه للتنوع .
2. **التجريد الانتقائي أو الانتقاء العقلي Selective Abstraction** : يُوجه الفرد فيه اهتمامًا أو انتباهًا خاصًا لأحد التفاصيل السلبية، وينشغل بها بشكل لا نهائي، متجاهلًا التصورات الإيجابية الأخرى، فهو لا يرى الصور بشكل كلي، لكنه فقط يركز على الجانب السيئ فيها.
3. **الاستنتاج التعسفيArbitrary Inference**: هو أن يستنتج الفرد الأمور بدون دليل واضح ، أو يستنتج الأمور بناء على أدلة ضعيفة .
4. **التفكير الكارثي Catastrophic Thinking**: وهنا يتوقع الفرد سوء الحظ وسلبية المستقبل، ويعتقد في أشياء ستعود عليه بأمور سيئة .
5. **الاستنتاج الانفعالي (Emotional Inference)** : فيه يفهم الفرد أو يُفسر الأمور أو يتخذ القرارات وفقًا لما يُفضله أو يرتاح له أو يرغبه، ويرسم نهاية حدث ما بناء على إحساسه الداخلي، متجاهلًا أي دلائل حول إمكانية حدوث العكس .
6. **المقارنات غير الصادقة (comparison Unfair)**: يُقارن الفرد نفسه بالآخرين في ضوء معايير غير واقعية .
7. **التضخيم والتهويل (Magnification and Minimization)**: هو إعطاء الفرد قيمة أكبر أو أقل نسبيًا للأشياء والأحداث، بحيث تختلف تلك القيمة عن تقييم الآخرين لهذه الأشياء والأحداث، ويتبنى الفرد هذا النوع من التفكير عندما يدرك نفسه والآخرين أو

المواقف بأنها ستميل إلى التضخيم أو المبالغة في المكونات السلبية، ويقلل من الإيجابيات أو يسقطها من حساباته .

8. **التعميم المفرط (Over-Generalization):** يتجه الفرد إلى تعميم الأمور لأنه مر بخبرة سيئة ذات مرة، ويرى أنها ستحدث له دائما، ويقوم بعمل تعميم شامل على كل المواقف، من خلال موقف واحد، ويغفل عن إدراك العواقب .
9. **الكمالية (Perfectionism) أو التفكير المثالي (Perfect Thinking):** يلزم الفرد نفسه بأن يكون على درجة عالية من الكفاءة والمنافسة، وأن يُنجز ما يمكن أن يعد ذا أهمية وقيمة بدون أخطاء.
10. **لوم الذات ولوم الآخرين (Other Blame, Self Blame):** فيه يلوم الفرد نفسه على كل ما حدث من أخطاء، ويربطها بعجزه وعدم كفاءته الشخصية، ويجعل نفسه مسئولًا بصفة شخصية عن حدث قد يكون بعيدًا عن سيطرته، وقد يحدث أيضا العكس، وهو أن يلقي الفرد اللوم على الآخرين؛ نتيجة ما يعانيه من مشكلات وظروف، ويعتبرهم مصدر مشاعره السلبية، ويرفض تحمل المسئولية في تغيير ذاته .(p342;p370;p275)

وترى (2016)جروهول Grohol أن هناك (15) نوعًا من التشوهات المعرفية، ولكن أهمها ما يلي:

- **التفكير المستقطب Polarized Thinking :** في هذا النوع من التفكير يميل الأفراد إلى إدراك الأمور إما سوداء أو بيضاء، كل شيء أو لا شيء، ويجب أن نكون مثاليين أو نواجه فشلًا تامًا، وليس هنا حل وسط، هؤلاء الأفراد يضعون المواقف في فئات "إما/ أو" بدون ظلال رمادية .
- **التعميم المفرط Over Generalization :** هو أن يتوصل الفرد إلى استنتاج عام يعتمد على حادث واحد أو دليل واحد، فعند حدوث شيء سيئ مرة واحدة، فإنه يتوقع حدوثه مرارًا وتكرارًا .
- **التفكير الكارثي Catastrophic Thinking :** هو نمط من التفكير يُحدث تشوهًا في كل من المستقبل والواقع لدى الفرد، فتُسيطر عليه العواقب الوخيمة التي سيتعرض لها دائمًا، مع فقدان الأمل في المستقبل، بل توقع سلبية المستقبل أيضًا.

- **المبالغة في لوم الذات والآخرين Other Blame, Self Blame** : في هذا النوع من التشوه نرى الأشخاص يُحمّلون الآخرين مسئولية الآلام الانفعالية التي تحدث لهم، وهؤلاء الأفراد أيضًا يتحذون مسارًا معاكسًا، ويلومون أنفسهم بدلًا من الآخرين، ويحمّلون أنفسهم مسئولية كل المشكلات التي يتعرضون لها، حتى تلك الخارجة عن سيطرتهم بوضوح.
- **القفز إلى الاستنتاجات Jumping to Conclusions:** هو أن يستنتج الفرد وفقًا لهذا النمط أن شخصًا ما يحمل ضغينة ضده، ولكنه لا يكلف نفسه معرفة ما إذا كان ذلك صحيحاً أم لا، أو عندما يتوقع الشخص أن الأمور ستتحول بشكل سيئ في علاقته المقبلة، وسيقتنع بأن تنبؤه هو بالفعل حقيقة ثابتة.
- **السيطرة على المغالطات Control Fallacies** : هو أن يشعر الفرد بالسيطرة الخارجية، فيعتبر نفسه عاجزًا وضحية القدر، إضافة إلى الرقابة الداخلية التي تجعله يتحمل مسئولية ألم وسعادة كل من حوله، على سبيل المثال " لماذا لست سعيدًا؟" "هل هو بسبب شيء فعلته؟"
- **الشخصنة Personalization** : يعتقد الفرد أن كل ما يفعله أو يقوله الآخرون هو نوع من رد فعل مباشر وشخصي تجاهه ، ويقارن نفسه دائمًا بالآخرين، ويحاول معرفة من هو أكثر ذكاءً وأفضل مظهرًا منه، وقد يرى الفرد أنه سبب حدوث حدث خارجي غير سار، ولم يكن مسئولًا عنه .(p1-p3)

ويشير (2022) ديودونيز Dudones إلى أن التشوهات المعرفية لها أنواع متعددة وكثيرة، ومنها ما يلي:

- **التفكير الثنائي Dichotomous Thinking:** (يُطلق عليه أيضًا تفكير الكل أو لا شيء، أو أبيض وأسود، أو التفكير المستقطب): فيرى الفرد موقفا أو شخصًا أو حدثًا بعبارات (إما/ لو)، حيث يتم تقسيمها إلى فئتين متطرفتين فقط بدلًا من سلسلة متصلة، مثال " لقد أخطأت، لذلك كان أدائي فاشلًا " و"لقد أكلت أكثر مما خططت له، لذلك قمت بتدمير نظامي الغذائي بالكامل".
- **التفكير الكارثي أو التكهن Catastrophic Thinking:** يتوقع الأفراد أن المستقبل سيكون فظيعًا، لدرجة أنهم لن يكونوا قادرين على تحمله، مثال "قد يعتقد الطلاب أن

الفصل الدراسي القادم سيكون صعبًا، لدرجة أنهم سيفشلون في جميع فصولهم الدراسية".

- **التفكير العاطفي Emotional reasoning** : هو أن ينظر الفرد إلى الأشياء التي يشعر بها بقوة على أنها صواب، ويتجاهل أي دليل عكس ذلك، مثال " قد يشعر شخص ما بالقلق بشأن الامتحان، ويعتقد أن قلقه يشير إلى أنه سيفشل".
- **التسمية Labeling:** هو أن يضع الفرد لنفسه مسمى أو للآخرين، دون الأخذ في الاعتبار أن الدليل على هذا التصنيف قد لا يؤدي إلى صحة ما ذهب إليه، مثال " قد يصف بعض الأفراد أنفسهم بأنهم أغبياء، ويعتقدون أنه ينطبق ذلك على جميع جوانب حياتهم".
- **التضخيم أو التقليل Magnification/minimization:** هو تكبير الأفراد أو تصغيرهم للذات والآخرين والمواقف، فيولون أهمية أكبر لأي شيء سلبي، وأهمية أقل لأي شيء إيجابي.
- **التجريد الانتقائي Selective Abstraction:** هو يعني التركيز على التفاصيل السلبية للموقف، بعيدًا عن سياقها، وتجاهل التفاصيل الإيجابية، أو عدم التركيز على كل تفاصيل الموقف.
- **قراءة الأفكار Mind reading** :هو اعتقاد الأفراد أنهم يعرفون أفكار ونوايا الآخرين، حتى لو لم يكن لديهم أدلة كافية لدعمها.
- **التعميم المفرط Over Generalization:** هو تعميم حدث معين على مجموعة من الأحداث الأخرى، مثال "قد يعتقد أحد الوالدين أن الطفل لن يتوقف عن البكاء أو النوم طوال الليل".
- **الشخصنة Personalization:** هي الاعتقاد الفرد بأن الآخرين يفكرون بطريقة سلبية تجاهه، دون اعتبار للتفسير المنطقي لتصرفاتهم.
- **القفز إلى الاستنتاجات Jumping to Conclusions:** هو أن يستنتج الفرد الأمور بدون أدلة لدعمها، أو بناء على أدلة ضعيفة.

- **عبارات يجب أو ينبغي "must" and "Should" statements:** هو أن يكون لدى الفرد فكرة كاملة ودقيقة عما ينبغي له أو للآخرين فعله، ويشعر بالضجر واللوم إذا لم يحدث ذلك.
- **لوم الذات ولوم الآخرين (Self Blame ,Other Blame):** فيه يلوم الفرد نفسه على كل ما حدث من أخطاء، ويربطها بعجزه وعدم كفاءته الشخصية، ويجعل نفسه مسئولًا بصفة شخصية عن حدث قد يكون بعيدًا عن سيطرته، وقد يحدث أيضا العكس، وهو أن يلقي الفرد اللوم على الآخرين نتيجة ما يعانيه من مشكلات وظروف، ويعتبرهم مصدر مشاعره السلبية، ويرفض تحمل المسئولية في تغيير ذاته.(p12-p13)

مما سبق يتضح أن أنواع التشوهات المعرفية تعددت باختلاف توجهات الباحثين الذين اهتموا بتناول هذا المفهوم، وأيضًا باختلاف أهداف الدراسات التي تناولت هذا المفهوم، ولكن يتفق جميعها في أن أنواع التشوهات المعرفية الأكثر تواترًا وشيوعًا تتمثل في:(التفكير الثنائي، التفكير الكارثي، التعميم المفرط، التجريد الانتقائي، التأويلات الشخصية "الشخصنة"، التضخيم أو التهويل، التقليل أو التهوين)، كما يتضح أيضًا أن التشوهات المعرفية تأخذ أشكالًا متعددة، وتؤثر علي قدرة الفرد علي مواجهة أحداث الحياة، وتتسبب في ظهور المشكلات النفسية لديه.

إجراءات البحث:

أولًا: عينة البحث:

تكونت عينة البحث من (370) طالبًا وطالبةً بالفرقة الثانية عام بكلية التربية- جامعة بنها بالتخصصات العلمية والأدبية في العام الدراسي 2024/2023م، وتتراوح أعمارهم ما بين (19-21) سنة، بمتوسط عمر زمني قدره (19,49) سنة، وانحراف معياري قدره (0,656) سنة، وقد تم استخدام بيانات هذه العينة في التحقق من صدق وثبات مقياس التشوهات المعرفية.

ثانياً: إجراءات إعداد مقياس التشوهات المعرفية

هدف المقياس:

يهدف إلى قياس التشوهات المعرفية لدى طلبة الجامعة، وذلك من خلال عدد من الأنواع، يتضمن كل منها عددًا من المفردات.

خطوات إعداد المقياس:

مرت الباحثة بالخطوات الآتية لإعداد هذا المقياس:

1. الاطلاع على الأطر النظرية والدراسات والبحوث السابقة التي تناولت التشوهات المعرفية، وذلك بهدف تحديد مفهوم التشوهات المعرفية وأنواعها والتعريف الإجرائي لكل نوع، مما ساعد الباحثة في بناء المقياس الحالي، مثل: (محمد عبد القادر متولي،2019)، (Grohol ,2016) (Dudones,2022) ، (Şimşek,etal.,2021)، (أسماء حمزة محمد ،2021) ، (Beck,2011).
2. الاطلاع على مقاييس التشوهات المعرفية المتاحة ومنها:

- Cognitive Distortion Scale (CDS) إعداد: (Covin,Dozois,Ogniewicz,&Seeds,2011).
- مقياس التشوهات المعرفية إعداد: (إسلام أسامة محمود،2015).
- مقياس التشوهات المعرفية إعداد: (لمياء عبد الرازق صلاح الدين،2015).
- مقياس التشوهات المعرفية(Roberts ,2015)
- مقياس التشوهات المعرفية إعداد : (Yurica ,2002) ترجمة وتقنين (نادية محمد رزوقي ، 2018).
- مقياس التشوهات المعرفية إعداد : (DiTomasso &Yurica ,2002) ترجمة وتقنين (ياسمين حسن يوسف،2018).
- مقياس التشوهات المعرفية إعداد: ممدوح محمود مصطفى (2019).

استفادت الباحثة من الإطار النظري والدراسات السابقة والمقاييس وأبعادها في تحديد أنواع التشوهات المعرفية الأكثر تواترًا وانتشارًا، وعليه استقرت على الأنواع التالية من التشوهات المعرفية التي يتضمنها المقياس الحالي، وهي: (التفكير الثنائي، التفكير الكارثي، التعميم المفرط، التجريد الانتقائي، التأويلات الشخصية " الشخصنة"، التضخيم أو التهويل، التقليل أو التهوين).

3. في ضوء ما سبق تم تعريف التشوهات المعرفية على أنها "منظومة من الأفكار اللاعقلانية أو غير المنطقية أو الخطأ، والتي تظهر في المواقف الصعبة، وتؤدي إلى استنتاجات خطأ، وتؤثر سلبًا في قدرة الفرد على مواجهة ضغوط الحياة، وتُؤثر على توافقه نفسيًا واجتماعيًا وأكاديميًا"
4. وفي ضوء تعريف التشوهات المعرفية، تم تعريف أنواعها فيما يلي:

- **التفكير الثنائي Dichotomous Thinking**: ويُعرف بتفكير الكل أو اللاشيء، أو بالتفكير الأبيض والأسود، وينطوي هذا النوع من التفكير على رؤية الأشياء بحدودها المطلقة، أي أن المواقف كلها إما بيضاء أو سوداء دائمًا، نجاح أو فشل، جيد أو سيئ.
- **التفكير الكارثي Catastrophic Thinking**: هو توقع الفرد للنتائج الكارثية في المواقف المختلفة التي يتعرض لها (يتوقع الفرد أسوأ النتائج للمواقف المختلفة التي يمر بها).
- التعميم الزائد**Overgenaralizing** : يحدث هذا النوع عندما يتوصل الفرد إلى استنتاج عام بناءً على حادث واحد أو دليل واحد ، وتتكرر كلمات "دائمًا " و"أبدًا" في هذه الحالة، حيث يفترض الفرد أن كل الأحداث سيكون لها نفس النتيجة السيئة، لمجرد أنه مر بتجربة واحدة سيئة.
- **التجريد الانتقائيMental Filter** : هو التركيز على الجوانب السلبية في موضوع ما، وتجاهل الجوانب الإيجابية.
- **التأويلات الشخصية (الشخصنة)Personalization** : هو أن يحمل الفرد نفسه مسئولية حدث ما، ويجعل نفسه المسئول الوحيد عنه، أو يربط نفسه بأحداث لا تعنيه، أو ينسب العيوب لنفسه.
- **التقليل أو التهوينMinimization** : هو إعطاء قيمة أقل نسبيًا للأشياء والأحداث، بحيث تختلف تلك القيمة عن تقييم الآخرين لهذه الأشياء والأحداث.
- **التضخيم أو التهويلMagnification** : هو أن الأفراد يميلون إلى تضخيم الدور الذي يقومون به وأنه لا يمكن الاستغناء عنهم في أي موقف من المواقف، وبدونهم لن تتم الأعمال، وأنهم متميزون عن غيرهم حتى لو قاموا بدور بسيط.

تجدر الإشارة إلى أن (التقليل أو التهوين/ التضخيم أو التهويل) تم استخدامهما في بعض الدراسات كنوع واحد، إلا أن الباحثة استخدمتهما كنوعين منفصلين.

5. وفي ضوء تعريف التشوهات المعرفية وتعريف كل نوع من أنواعها التي يتضمنها المقياس الحالي، ثم تحديد ميدان القياس والذي من خلاله تم صياغة عدد من المفردات تحت كل نوع منها، وقد حرصت الباحثة في صياغة تلك المفردات أن تكون سهلة وواضحة وقصيرة، وأن تقيس النوع التي وضعت من أجله، وتم مراعاة التوازن بين عدد المفردات لكل نوع، وأن تكون هذه المفردات مناسبة لعينة الدراسة وخصائصها.

وصف المقياس في صورته الأولية:

يتكون المقياس في صورته الأولية من (65) مفردة وزِّعت على سبعة أنواع (التفكير الثنائي، التفكير الكارثي، التعميم المفرط، التجريد الانتقائي، التأويلات الشخصية " الشخصنة"، التضخيم أو التهويل، التقليل أو التهوين)، تتم الاستجابة على كل منها، من خلال مقياس متدرج من خمس نقاط على طريقة ليكرت وهي : (دائمًا – كثيرًا – أحيانًا – قليلًا – نادرًا)،وتأخذ هذه الاستجابات الدرجات التالية(5–4–3–2–1)على الترتيب، باستثناء المفردات التي تم صياغتها في اتجاه معاكس وهي (8، 29، 31،60) فقد أعطيت الاستجابات عليها الدرجات التالية (1–2–3–4–5)على الترتيب*.

وقد تم عرض المقياس في صورته الأولية على (11) محكمًا من الأساتذة المتخصصين في مجال علم النفس التربوي **؛ وذلك لإبداء الرأي حول العناصر الآتية:

- مدى انتماء كل مفردة إلى نوع التشوهات المعرفية التي تندرج تحتها في ضوء تعريف كل منها وتعريف التشوهات المعرفية.
- مدى ملاءمة الصياغة اللغوية لكل مفردة من مفردات المقياس.
- مدى ملاءمة المفردات لأفراد العينة المستهدفة.
- اقتراح التعديلات اللازمة، أو إضافة مفردات جديدة تسهم في جودة المقياس.

* ملحق (2) : الصورة الأولية لمقياس التشوهات المعرفية

** ملحق (1): قائمة بأسماء السادة أعضاء هيئة التدريس المحكمين على مقياس التشوهات المعرفية

وبعد الحصول على آراء السادة المحكمين علي مفردات المقياس، وعمل التكرارات علي كل مفردة من حيث الموافقة من عدمه، تبين الاتفاق علي حذف عدد مفردتين هي أرقام (51، 52) لعدم مناسبتها لقياس بعد(التأويلات الشخصية أو الشخصنة) اللتان تنتمي إليه.

كما تم الاتفاق بين عدد من المحكمين على تعديل صياغة بعض المفردات على النحو المبين بالجدول(1).

جدول(1): المفردات المعدلة بعد التحكيم

رقم المفردة	المفردة قبل التعديل	المفردة بعد التعديل
2	أنا فاشل إذا لم أستطع أداء المهمة على أكمل وجه	إن لم أستطع أداء المهمة فأنا فاشل
3	لا أعرف الوسطية فالأشياء بالنسبة لي إما أبيض أو أسود	الأشياء بالنسبة لي إما أبيض أو أسود
5	إذا لم أفهم ما أقرؤه بطريقة صحيحة فالأفضل ألا أُذاكر	أنصرف عن المذاكرة في حالة عدم فهمي ما أقرؤه
8	أتقبل فكرة وجود أشياء خارج سيطرتي ولا أستطيع احتواءها أو عمل شيء لتغييرها	أتقبل فكرة وجود أشياء خارج سيطرتي ولا أعمل شيء لتغييرها
9	إذا لم يشكرني شخص على اقتراحي، فإنه بالتأكيد أساء التصرف	إذا لم يوافق زملائي على كل اقتراحاتي فإنهم بالتأكيد يسيئون التصرف
16	أعتقد أن الأمور سوف تسوء في أي موقف أواجه	مساعدتي للآخرين تنتهي بكارثة
18	أعتقد أن توقعاتي السلبية حول مستقبلي ستتحقق بالضرورة	تتحقق توقعاتي السلبية تجاه الأشياء والأحداث
22	أعتقد أن مستقبلي لا أمل فيه	أعتقد أن مستقبلي غامض
23	أعتقد أن كل الذكور لا يمكن الاعتماد عليهم في أي أمر ما	أعتقد أن هناك كَثيرا من زملائي لا يمكن الاعتماد عليهم في أمور حياتي
27	لقد حصلت على درجة C في مادة ما، ومن ثم أتوقع أن أحصل على نفس الدرجة في باقي المواد	أعتقد أنني إذا حصلت على تقدير منخفض في مقرر ما، فمن المتوقع حصولي على ذلك التقدير في باقي المقررات
32	سأنجح في كل شيء دون بذل أي جهد إضافي	سأنجح في كل المهام ببذل أقل جهد
33	أعتقد أن المجتمع بأكمله فاسد ومنحرف	أعتقد أن الكثيرين في المجتمع منحرفون
40	عندما أغضب من أحد أصدقائي أتذكر المواقف السلبية معه دون تذكر المواقف الإيجابية	المواقف السلبية لزملائي تمحو المواقف الإيجابية لهم

42	طلب الدكتور قيامنا بعمل بحث جماعي، وبعد تقديمه لم يعجبه، فأعتقدت أنني السبب في عدم كفاءة البحث	أعتقد أن التقييم السيئ للعمل الجماعي الذي أشترك فيه يرجع لعدم كفاءتي
43	أسمح للأمور الصغيرة بإزعاجي أكثر مما ينبغي	تزعجني الأمور الصغيرة أكثر مما ينبغي
54	أقلل من الصفات الإيجابية التي أمتلكها	أعتقد أنني لا أمتلك سوى قدر ضئيل من الصفات الحسنة

وقد كانت نسب الاتفاق بين المحكمين على جميع المفردات كما هي بالجدول(2)

جدول (2): نتائج التحكيم علي مقياس التشوهات المعرفية

رقم المفردة	نسبة الاتفاق	رقم المفردة	نسبة الاتفاق	رقم المفردة	نسبة الاتفاق	رقم المفردة	نسبة الاتفاق	رقم المفردة	نسبة الاتفاق	رقم المفردة	نسبة الاتفاق
1	٪100	12	٪100	23	٪82	34	٪82	45	٪82	56	٪91
2	٪100	13	٪100	24	٪82	35	٪91	46	٪91	57	٪82
3	٪100	14	٪91	25	٪82	36	٪82	47	٪82	58	٪91
4	٪82	15	٪100	26	٪91	37	٪100	48	٪100	59	٪82
5	٪82	16	٪100	27	٪82	38	٪100	49	٪82	60	٪82
6	٪100	17	٪100	28	٪82	39	٪82	50	٪82	61	٪82
7	٪100	18	٪100	29	٪82	40	٪100	51	٪55	62	٪82
8	٪82	19	٪91	30	٪91	41	٪91	52	٪55	63	٪82
9	٪82	20	٪100	31	٪91	42	٪82	53	٪82	64	٪82
10	٪82	21	٪100	32	٪82	43	٪91	54	٪82	65	٪82
11	٪82	22	٪82	33	٪82	44	٪91	55	٪91		

والجدول (3) يُوضح توزيع المفردات لمقياس التشوهات المعرفية على الأنواع التي يتضمنها المقياس:

جدول(3): توزيع مفردات مقياس التشوهات المعرفية في صورته الأولية

البعد	المفردات	عدد المفردات
التفكير الثنائي	1، 2، 3، 4، 5، 6، 7، 8، 9، 10، 11	11
التفكير الكارثي	12، 13، 14، 15، 16، 17، 18، 19، 20، 21، 22	11
التعميم الزائد	23، 24، 25، 26، 27، 28، 29، 30، 31، 32،	12

	33، 34	
التجريد الانتقائي	35، 36، 37، 38، 39، 40، 41، 42، 43، 44	10
التأويلات الشخصية (الشخصنة)	45، 46، 47، 48، 49، 50	6
التقليل أو التهوين	51، 52، 53، 54، 55، 56، 57، 58	8
التضخيم أو التهويل	59، 60، 61، 62، 63	5

الخصائص السيكومترية لمقياس التشوهات المعرفية:

أولًا: صدق مقياس التشوهات المعرفية:

تم التحقق من صدق المقياس عن طريق:

أ) **الصدق المرتبط بالمحك(الصدق التلازمي):** قامت الباحثة بتطبيق المقياس على عينة بلغ قوامها (370) طالبا بالفرقة الثانية عام كلية التربية جامعة بنها، وذلك على نحو متلازم مع مقياس التشوهات المعرفية لـ (لمياء عبد الرازق صلاح الدين، 2015) والذي يشتمل علي (34) عبارة موزعة على ستة أنواع من التشوهات المعرفية، وهي: (التفكير الثنائي، التعميم الزائد، التفسيرات الشخصية، التفكير الكارثي، التهوين، التجريد الانتقائي)، وتم حساب معامل ارتباط بيرسون بين درجات العينة على كل من المقياس والمحك، وبلغ معامل الارتباط (0,768) وهو دال إحصائيًا عند مستوى (0,01).

ب) **صدق التكوين الفرضي (الكشف عن البنية العاملية للمقياس):**

للتحقق من البنية العاملية لمقياس التشوهات المعرفية، تم إجراء التحليل العاملي الاستكشافي بطريقة المكونات الأساسية Principal component والتي تعطى أقل قدر من البواقي والتدوير المتعامد بطريقة الفاريمكس Varimix ، بعد التحقق من ملاءمة أو كفاية حجم العينة (ن=370) طالبا وطالبة لإجراء التحليل العاملي وذلك بالاعتماد على اختبار (KMO) Kaiser– Meyer–Oklin واختبار Bartlett ، والجدول (4) يوضح ذلك.

جدول (4) النتائج النهائية لاختباري كايزر وبارتليت للوقوف على ملاءمة العينة المستخدمة لإجراء التحليل العاملي الاستكشافي لمقياس التشوهات المعرفية(ن=370طالبا وطالبة)

قيمة اختبار (KOM)	0,910 **
قيمة اختبار بارتليت للكروانية(كا2)	10415.669
درجات الحرية	1953

** دال عند مستوى أقل من(0,01)

يتضح من جدول (4) أن: قيمة اختبار (KMO) تساوي0,910 وهي قيمة مرتفعة تقترب من الواحد الصحيح، كما أن قيمة اختبار بارتليت للكروانية (كا2) دالة إحصائيًا عند مستوى أقل من 0,01؛ مما يُعد ذلك مؤشرًا على كفاية حجم العينة (370) طالبا وطالبة لإجراء التحليل العاملي الاستكشافي.

ولإجراء التحليل العاملي الاستكشافي لاستجابات أفراد العينة على مفردات مقياس التشوهات المعرفية، تم استخدام حزمة البرامج الاحصائية +spss /pc إصدار(18) وقد تم الاعتماد على محك كايزرKaiser بقبول العوامل التي يزيد جذرها الكامن عن الواحد الصحيح، والإبقاء على التشبعات التي تزيد عن (0,3) وفقًا لمحك جيلفورد، والجدول (5) يوضح النتائج النهائية للتحليل العاملي الاستكشافي بعد التدوير.

جدول (5) نتائج التحليل العاملي بطريقة المكونات الأساسية والتدوير المتعامد بطريقة الفاريمكس لمقياس التشوهات المعرفية (ن= 370 طالبا وطالبة)

المفردة	العامل الأول	العامل الثاني	العامل الثالث	العامل الرابع	العامل الخامس	العامل السادس	العامل السابع
1	----	----	0,640	----	----	----	----
2	----	----	0,661	----	----	----	----
3	----	----	0,379	----	----	----	----
4	----	----	0,481	----	----	----	----
5	----	----	0,400	----	----	----	----
6	----	----	0,485	----	----	----	----
7	----	----	0,406	----	----	----	----
8	----	----	0,403	----	----	----	----
9	----	----	0,506	----	----	----	----
10	----	----	0,580	----	----	----	----
11	----	----	0,365	----	----	----	----
12	----	0,417	----	----	----	----	----
13	----	0,522	----	----	----	----	----
14	----	0,364	----	----	----	----	----

المفردة	العامل الأول	العامل الثاني	العامل الثالث	العامل الرابع	العامل الخامس	العامل السادس	العامل السابع
15	----	0,648	----	----	----	----	----
16	----	0,432	----	----	----	----	----
17	----	0,445	----	----	----	----	----
18	----	0,609	----	----	----	----	----
19	----	0,457	----	----	----	----	----
20	----	0,502	----	----	----	----	----
21	----	0,608	----	----	----	----	----
22	----	0,583	----	----	----	----	----
23	0,519	----	----	----	----	----	----
24	0,412	----	----	----	----	----	----
25	0,440	----	----	----	----	----	----
26	0,434	----	----	----	----	----	----
27	0,500	----	----	----	----	----	----
28	0,456	----	----	----	----	----	----
29	0,731	----	----	----	----	----	----
30	0,471	----	----	----	----	----	----
31	0,665	----	----	----	----	----	----
32	0,407	----	----	----	----	----	----
33	0,642	----	----	----	----	----	----
34	0,417	----	----	----	----	----	----
35	----	----	----	0,460	----	----	----
36	----	----	----	0,469	----	----	----
37	----	----	----	0,432	----	----	----
38	----	----	----	0,436	----	----	----
39	----	----	----	0,482	----	----	----
40	----	----	----	0,509	----	----	----
41	----	----	----	0,316	----	----	----

المفردة	العامل الأول	العامل الثاني	العامل الثالث	العامل الرابع	العامل الخامس	العامل السادس	العامل السابع
42	----	----	----	0,646	----	----	----
43	----	----	----	0,429	----	----	----
44	----	----	----	0,396	----	----	----
45	----	----	----	----	----	----	0,333
46	----	----	----	----	----	----	0,355
47	----	----	----	----	----	----	0,443
48	----	----	----	----	----	----	0,359
49	----	----	----	----	----	----	0,584
50	----	----	----	----	----	----	0,354
51	----	----	----	----	----	0,408	----
52	----	----	----	----	----	0,397	----
53	----	----	----	----	----	0,479	----
54	----	----	----	----	----	0,371	----
55	----	----	----	----	----	0,460	----
56	----	----	----	----	----	0,476	----
57	----	----	----	----	----	0,524	----
58	----	----	----	----	----	0,612	----
59	----	----	----	----	0,359	----	----
60	----	----	----	----	0,382	----	----
61	----	----	----	----	0,699	----	----
62	----	----	----	----	0,437	----	----
63	----	----	----	----	0,751	----	----
الجذر الكامن	8,632	4,956	4,767	3,627	2,753	2,525	2,363
نسبة تباين العامل	13,701	7,866	7,567	5,756	4,370	4,009	3,751
نسبة التباين التراكمية	13,701	21,568	29,134	34,891	39,261	43,269	47,020

يتضح من الجدول(5) أن: التحليل العاملي لاستجابات الطلاب على مفردات مقياس التشوهات المعرفية، قد أسفر عن سبعة عوامل تفسر معًا (47,020%) التباين العاملي الكلي للمصفوفة الارتباطية، وهي نسبة جيدة والسبعة عوامل هي:

- **العامل الأول:** تشبعت به (12) مفردة، حيث تراوحت قيم التشبعات عليه من 0,407 للمفردة (32) إلى 0,731 للمفردة **(29)**، وبفحص هذه العبارات لوحظ أنها قد وضعت جميعًا لقياس التعميم الزائد، وهو يعني توصل الفرد إلى استنتاج عام بناءً على حادث واحد أو دليل واحد ، وتتكرر كلمات "دائمًا " و"أبدًا" في هذه الحالة، حيث يفترض الفرد أن كل الأحداث سيكون لها نفس النتيجة السيئة لمجرد أنه مر بتجربة واحدة سيئة، ويفسر هذا العامل 13,701% من التباين الكلي، **وبذلك يمكن تسميته "التعميم الزائد"**.
- **العامل الثاني:** وتشبعت به (11) مفردة، وحيث تراوحت قيم التشبعات عليه من 0,364 للمفردة (14) إلى 0,648 للمفردة (15)، وبفحص هذه العبارات لوحظ أنها قد وضعت جميعًا لقياس التفكير الكارثي، وهو يعني توقع الفرد للنتائج الكارثية في المواقف المختلفة التي يتعرض لها (يتوقع الفرد أسوأ النتائج للمواقف المختلفة التي يمر بها)، ويفسر هذا العامل 7,866% من التباين الكلي، **وبذلك يمكن تسميته "التفكير الكارثي"**.
- **العامل الثالث:** وتشبعت به (11) مفردة، حيث تراوحت قيم التشبعات عليه من 0,365 للمفردة (11) إلي0,661 للمفردة (2)، وبفحص هذه العبارات لوحظ أنها قد وضعت جميعًا لقياس التفكير الثنائي، وهو يعني بالتفكير الكل أو اللاشيء أو بالتفكير الأبيض والأسود، وينطوي هذا النوع من التفكير على رؤية الأشياء بحدودها المطلقة، أي أن المواقف كلها إما بيضاء أو سوداء دائمًا، نجاح أو فشل، جيد أو سيئ، ويفسر هذا العامل 7,567% من التباين الكلي، **وبذلك يمكن تسميته "التفكير الثنائي"**.
- **العامل الرابع:** وتشبعت به (10) مفردات، حيث تراوحت قيم التشبعات عليه من 0,316للمفردة (41) إلى 0,646 للمفردة (42)، وبفحص هذه العبارات لوحظ أنها قد وضعت جميعًا لقياس التجريد الانتقائي، وهو يعني التركيز على الجوانب السلبية في موضوع ما وتجاهل الجوانب الإيجابية، ويفسر هذا العامل 5,756% من التباين الكلي **وبذلك يمكن تسميته "التجريد الانتقائي"**.

- **العامل الخامس:** وتشبعت به (5) مفردات، حيث تراوحت قيم التشبعات عليه من 0,359للمفردة (59) إلى 0,751للمفردة (63)، وبفحص هذه العبارات لوحظ أنها قد وضعت جميعًا لقياس التضخيم أو التهويل ، وهو يعني أن الأفراد يميلون إلى تضخيم الدور الذي يقومون به، وأنه لا يمكن الاستغناء عنهم في أي موقف من المواقف، وبدونهم لن تتم الأعمال، وأنهم متميزون عن غيرهم حتى لو قاموا بدور بسيط، ويفسر هذا العامل 4,370% من التباين الكلي **وبذلك يمكن تسميته "التضخيم أو التهويل".**
- **العامل السادس:** وتشبعت به (8) مفردات، حيث تراوحت قيم التشبعات عليه من 0,371للمفردة (54) إلى 0,612للمفردة (58)، وبفحص هذه العبارات لوحظ أنها قد وضعت جميعًا لقياس التقليل أو التهوين، وهو يعني إعطاء قيمة أقل نسبيًا للأشياء والأحداث بحيث تختلف تلك القيمة عن تقييم الآخرين لهذه الأشياء والأحداث، ويفسر هذا العامل 4,009% من التباين الكلي **وبذلك يمكن تسميته "التقليل أو التهوين".**
- **العامل السابع:** وتشبعت به (6) مفردات، حيث تراوحت قيم التشبعات عليه من 0,333للمفردة (45) إلى 0,584للمفردة (49)، وبفحص هذه العبارات لوحظ أنها قد وضعت جميعًا لقياس التأويلات الشخصية (الشخصنة)، وهو أن يحمل الفرد نفسه مسئولية حدث ما، ويجعل نفسه المسئول الوحيد عنه أو يربط نفسه بأحداث لا تعنيه، أو ينسب العيوب لنفسه، ويفسر هذا العامل 3,751% من التباين الكلي **وبذلك يمكن تسميته "التأويلات الشخصية (الشخصنة)".**

ت) الاتساق الداخلي(صدق مفردات المقياس وأبعاده):

- تم حساب صدق مفردات المقياس عن طريق تقدير معاملات الارتباط بين درجة كل مفردة والدرجة الكلية للبُعد الذي تنتمي إليه المفردة، في حالة حذف درجة المفردة من الدرجة الكلية للبُعد الذي تنتمي إليه. والجدول(6) يوضح ذلك.

جدول(6):معاملات الارتباط بين درجة كل مفردة من مفردات مقياس التشوهات المعرفية والدرجة الكلية للبُعد الذي يُمثلها بعد حذف درجة المفردة من درجة البُعد(ن=370طالبًا وطالبةً)

البعد	المفردة	معامل الارتباط بالبُعد عند حذف درجة المفردة	البعد	المفردة	معامل الارتباط بالبُعد عند حذف درجة المفردة
	1	0,588**		35	0,655 **

البعد	المفردة	معامل الارتباط بالبُعد عند حذف درجة المفردة	البعد	المفردة	معامل الارتباط بالبُعد عند حذف درجة المفردة
التفكير الثنائي	2	0,603**	التجريد الانتقائي	36	0,659**
	3	0,497**		37	0,722 **
	4	0,606**		38	0,724 **
	5	0,415**		39	0,499**
	6	0,593**		40	0,652 **
	7	0,481**		41	0,406**
	8	0,427**		42	0,626 **
	9	0,624**		43	0,597 **
	10	0,554**		44	0,705 **
	11	0,555**	التأويلات الشخصية (الشخصنة)	45	0,494 **
التفكير الكارثي	12	0,543**		46	0,688 **
	13	0,624**		**47**	0,766 **
	14	0,565**		**48**	0,691 **
	15	0,669**		**49**	0,747 **
	16	0,545**		**50**	0,484 **
	17	0,611**	التقليل أو التهوين	**51**	0,425**
	18	0,589**		**52**	0,499**
	19	0,643**		**53**	0,508 **
	20	0,537**		**54**	0,518**
	21	0,654**		**55**	0,548**
	22	0,648**		**56**	0,562**
	23	0,501**		**57**	0,426 **
	24	0,536 **		**58**	0,149 **

البعد	المفردة	معامل الارتباط بالبُعد عند حذف درجة المفردة	البعد	المفردة	معامل الارتباط بالبُعد عند حذف درجة المفردة
التعميم الزائد	25	** 0,515	التضخيم أو التهويل	59	** 0,455
	26	** 0,516		60	** 0,353
	27	** 0,580		61	** 0,480
	28	** 0,543		62	**0,505
	29	** 0,344		63	** 0,483
	30	** 0,403			
	31	** 0,347			
	32	** 0,469			
	33	** 0,586			
	34	** 0,571			

** دال عند مستوى (0,01)

يتضح من الجدول(6) أن: جميع معاملات الارتباط بين درجة كل مفردة من المفردات والدرجة الكلية للبُعد الفرعي الذي تنتمي إليه المفردة (في حالة حذف درجة المفردة من الدرجة الكلية للبُعد الفرعي الذي تنتمي إليه) دالة إحصائيًا (عند مستوى 0,01) مما يدل على صدق جميع مفردات مقياس التشوهات المعرفية.

- تم تقدير معاملات الارتباط بين درجات الطلاب علي كل بُعد من أبعاد المقياس والدرجة الكلية للمقياس بعد حذف درجة البعد من الدرجة الكلية للمقياس(صدق الأبعاد)،والجدول (7) يوضح ذلك.

جدول(7): معاملات الارتباط بين درجة كل بُعد من أبعاد مقياس التشوهات المعرفية والدرجة الكلية للمقياس بعد حذف درجة البُعد(ن=370طالبًا وطالبة)

البعد	معامل الارتباط بالدرجة الكلية عند حذف درجة البُعد
التفكير الثنائي	** 0,700
التفكير الكارثي	** 0,742
التعميم الزائد	** 0,756

التجريد الانتقائي	** 0,776
التأويلات الشخصية (الشخصنة)	** 0,720
التقليل أو التهوين	** 0,610
التضخيم أو التهويل	** 0,612

**** دال عند مستوى (0,01)**

يتضح من الجدول (7) أن: قيم معاملات الارتباط بين درجة كل بُعد من أبعاد المقياس والدرجة الكلية للمقياس بعد حذف درجة البُعد من الدرجة الكلية للمقياس، جميعها دالة إحصائيًا (عند مستوى 0,01) مما يشير إلى تمتع المقياس بدرجة مقبولة من الاتساق الداخلي.

وفي ضوء مؤشرات الصدق الحالية، سواء ما يتعلق منها بصدق المحك، أو بصدق التكوين الفرضي (الصدق العاملي) أو الاتساق الداخلي (صدق مفردات المقياس وأبعاده)، يمكن القول بأن المقياس يتمتع بدرجة من الصدق يمكن الوثوق بها.

ثانيًا: ثبات مقياس التشوهات المعرفية:

أ) تم حساب ثبات مفردات مقياس التشوهات المعرفية بطريقة معامل ألفا– كرونباخ:

تم حساب معامل ألفا– كرونباخ لكل بُعد علي حدة (بعدد مفردات كل بُعد)، وفي كل مرة يتم حذف درجة كل مفردة من الدرجة الكلية للبُعد الذي تنتمي إليه، والجدول(8) يوضح ذلك.

جدول(8): معاملات ثبات مفردات مقياس التشوهات المعرفية بطريقة معامل ألفا– كرونباخ(ن=370طالبًا وطالبة)

البعد	المفردات	معامل ألفا- كرونباخ	البعد	المفردات	معامل ألفا-كرونباخ
التفكير الثنائي معامل ألفا=0,855	1	** 0,831	التجريد الانتقائي معامل ألفا=0,890	35	** 0,869
	2	** 0,830		36	** 0,868
	3	** 0,839		37	** 0,865
	4	** 0,830		38	** 0,865
	5	** 0,845		39	** 0,881
	6	** 0,832		40	** 0,869
	7	** 0,841		41	** 0,890
	8	** 0,845		42	** 0,871
	9	** 0,829		43	** 0,874

	10	** 0,834		44	** 0,866
	11	** 0,834	التأويلات الشخصية (الشخصنة) معامل ألفا=0,857	45	** 0,856
التفكير الكارثي معامل ألفا=0,886	12	** 0,880		46	** 0,819
	13	** 0,874		47	** 0,801
	14	** 0,878		48	** 0,816
	15	** 0,871		49	** 0,803
	16	** 0,879		50	** 0,855
	17	** 0,875	التقليل أو التهوين معامل ألفا=0,757	51	**0,731
	18	** 0,876		52	**0,719
	19	** 0,873		53	**0,714
	20	** 0,880		54	**0,712
	21	** 0,872		55	**0,708
	22	** 0,872		56	**0,705
التعميم الزائد معامل ألفا=0,834	23	** 0,817		57	**0,730
	24	** 0,814		58	**0,748
	25	** 0,817	التضخيم أو التهويل معامل ألفا=0,698	59	**0,650
	26	** 0,816		60	**0,689
	27	** 0,812		61	**0,639
	28	** 0,814		62	**0,630
	29	** 0,830		63	**0,638
	30	** 0,825			
	31	** 0,830			
	32	** 0,820			
	33	** 0,810			
	34	** 0,813			

** دال عند مستوي(0,01)

يتضح من الجدول (8) أن: جميع معاملات ألفا- كرونباخ لكل بُعد في حالة حذف درجة المفردة أقل من أو يساوي معامل ألفا العام للبُعد الذي تنتمي إليه المفردة في حالة وجودها، أي أن تدخل مفردات كل بُعد لا يؤدي إلى انخفاض معامل ثبات البُعد، وهذا يشير إلى أن كل مفردة تسهم بدرجة معقولة في ثبات البُعد الذي تنتمي إليه.

ب) ثبات أبعاد مقياس التشوهات المعرفية:

تحققت الباحثة من ثبات أبعاد المقياس بطريقتي: (ألفا-كرونباخ، والتجزئة النصفية والتصحيح باستخدام معادلة سبيرمان-براون في حال تساوي عدد مفردات نصفي المقياس وتحقق شرط

التجانس بين النصفين، بينما استخدمت معادلة جتمان للتصحيح في حالة عدم تساوي مفردات نصفي المقياس أو عدم تحقق شرط التجانس بين نصفي المقياس)، والجدول التالي يوضح ذلك.

جدول(9): معاملات ثبات الابعاد والثبات الكلي لمقياس التشوهات المعرفية بطريقتي ألفا-كرونباخ والتجزئة النصفية(ن=370طالبًا وطالبة).

م	البعد	طريقةألفا-كرونباخ	طريقة التجزئة النصفية				
			معامل الارتباط بين النصفين	تباين النصف الأول	تباين النصف الثاني	التجانس* بين النصفين	معامل ثبات سبيرمان_يروان	معامل ثبات جتمان
1	التفكير الثنائي	0,855	0,748	19,744	11,723	1,684	-	**0,840**
2	التفكير الكارثي	0,886	0,830	22,784	19,236	1,184	-	**0,906**
3	التعميم الزائد	0,834	0,677	19,829	20,757	1,046	0,807	-
4	التجريد الانتقائي	0,890	0,776	16,288	17,431	1,070	0,874	-
5	التأويلات الشخصية (الشخصنة)	0,857	0,779	7,856	5,980	1,314	-	**0,871**
6	التقليل أو التهوين	0,757	0,626	11,383	9,149	1,244	-	**0,767**
7	التضخيم أو التهويل	0,698	0,471	7,7**99**	3,134	2,488	-	**0,598**

* ف (الجدولية)= 1,21 عند مستوى الدلالة 0,05 بدرجات حرية(369، 369).

8	المقياس ككل	0,966	0,925	444,7 **22**	394,24 5	1,128	-	**0,960**

يتضح من الجدول (9) أن: قيم معاملات ثبات أبعاد مقياس التشوهات المعرفية بطريقتي (ألفا كرونباخ –التجزئة النصفية) قيم مرتفعة تشير إلى درجة من الثبات يمكن الوثوق بها.

وصف مقياس التشوهات المعرفية في صورته النهائية:

تكون مقياس التشوهات المعرفية في صورته النهائية من (63) مفردة وزعت على سبعة أنواع (التفكير الثنائي، التفكير الكارثي، التعميم المفرط، التجريد الانتقائي، التأويلات الشخصية " الشخصنة"، التضخيم أو التهويل، التقليل أو التهوين)، تتم الاستجابة عليها من خلال مقياس متدرج من خمس نقاط على طريقة ليكرت، وهي : (دائمًا – كثيرًا – أحيانًا – قليلًا – نادرًا) ،وتأخذ هذه الاستجابات الدرجات التالية(5–4–3–2–1)على الترتيب، باستثناء المفردات التي تم صياغتها في اتجاه معاكس، وهي (8، 29، 31، 58) فقد أعطيت الاستجابات عليها الدرجات التالية (1–2–3–4–5)على الترتيب*، وبذلك تتراوح الدرجة الكلية للمقياس بين 63 درجة إلى 315 درجة. والجدول (10) يوضح أنواع مقياس التشوهات المعرفية وتوزيع عبارات المقياس عليها.

جدول(10): توزيع المفردات لمقياس التشوهات المعرفية في صورته النهائية

البعد	المفردات	عدد المفردات
التفكير الثنائي	1، 2، 3، 4، 5، 6، 7، 8، 9، 10، 11	11
التفكير الكارثي	12، 13، 14، 15، 16، 17، 18، 19، 20، 21، 22	11
التعميم الزائد	23، 24، 25، 26، 27، 28، 29، 30، 31، 32، 33، 34	12
التجريد الانتقائي	35، 36، 37، 38، 39، 40، 41، 42، 43، 44	10
التأويلات الشخصية (الشخصنة)	45، 46، 47، 48، 49، 50	6
التقليل أو التهوين	51، 52، 53، 54، 55، 56، 57، 58	8
التضخيم أو التهويل	59، 60، 61، 62، 63	5

* ملحق (3) الصورة النهائية لمقياس التشوهات المعرفية

ومن الإجراءات السابقة تأكد صدق المقياس وثباته، ومن ثم صلاحيته لقياس التشوهات المعرفية في الدراسة الحالية لعينة من طلاب كلية التربية جامعة بنها.

نتائج البحث ومناقشتها

1- **نتائج السؤال الأول والذي ينص على** :" ما البنية العاملية لمقياس التشوهات المعرفية؟"

وللإجابة عن هذا السؤال تم إجراء التحليل العاملي الاستكشافي لاستجابات أفراد العينة على مفردات مقياس التشوهات المعرفية بطريقة المكونات الأساسية Principal component والتي تعطي أقل قدر من البواقي والتدوير المتعامد بطريقة الفاريمكس Varimix، وقد أسفرت النتائج عن تشبع مفردات المقياس على سبعة عوامل تمثل أنواع التشوهات المعرفية والتي يتضمنها المقياس وهي: العامل الأول (التعميم الزائد)، والعامل الثاني (التفكير الكارثي)، والعامل الثالث (التفكير الثنائي)، والعامل الرابع (التجريد الانتقائي)، والعامل الخامس (التضخيم أو التهويل)، والعامل السادس (التقليل أو التهوين)، والعامل السابع (التأويلات الشخصية أو الشخصنة)، كما هو واضح في جدول (5)، ويفسر كل عامل نسبة من التباين الكلي على النحو التالي(13,701%، 7,866%، 7,567%، 5,756%، 4,370%، 4,009%، 3,751%) على الترتيب، وقد بلغت نسبة التباين الكلي(47,020%)، مما يشير إلى صدق البناء العاملي للمقياس.

2- **نتائج السؤال الثاني والذي ينص على** :"هل يحتفظ مقياس التشوهات المعرفية، بمؤشرات صدق تتفق مع خصائص الاختبار الجيد بعد تطبيقه على طلاب الجامعة؟".

وللإجابة عن هذا السؤال تم التحقق من صدق المقياس باستخدام صدق المرتبط بالمحك (الصدق التلازمي) حيث بلغ معامل الإرتباط بين المقياس والمحك (0,768) وهو دال إحصائيًا عند مستوى (0,01)، كما تم التحقق من صدق المقياس بالاتساق الداخلي (صدق مفردات المقياس وأبعاده) حيث تم حساب معاملات تقدير معاملات الارتباط بين درجة كل مفردة والدرجة الكلية للبُعد الذي تنتمي إليه المفردة، في حالة حذف درجة المفردة من الدرجة الكلية للبُعد الذي تنتمي إليه، كما تم حساب معاملات الارتباط بين درجات الطلاب على كل بُعد من أبعاد المقياس والدرجة الكلية للمقياس بعد حذف درجة البعد من الدرجة الكلية للمقياس، والجدولان (6) و(7) يوضحان ذلك، مما يشير إلى تمتع المقياس بدرجة مقبولة من الاتساق الداخلي.

ويتضح من ذلك أن مقياس التشوهات المعرفية يتمتع بدرجة صدق عالية ويمكن الوثوق به.

3- **نتائج السؤال الثالث والذي ينص على** :"هل يحتفظ مقياس التشوهات المعرفية، بدرجة ثبات تتفق مع خصائص الاختبار الجيد بعد تطبيقه على طلاب الجامعة؟".

وللإجابة عن هذا السؤال تم استخدام معادلة ألفا- كرونباخ حيث بلغ قيمة معامل ألفا للمقياس ككل (0,966)، وبلغت قيمة معامل ألفا لبُعد التفكير الثنائي0,855، ولبُعد التفكير الكارثي0,886، ولبُعد التعميم الزائد 0,834 ، ولبُعد التجريد الانتقائي 0,890 ، ولبُعد التأويلات الشخصية أو الشخصنة 0,857، ولبُعد التقليل أو التهوين 0,757، ولبُعد التضخيم أو التهويل 0,698، كما تم التحقق من ثبات المقياس بطريقة التجزئة النصفية حيث بلغت قيمة معامل الثبات للمقياس ككل (0,960)، ولبُعد التفكير الثنائي0,840، ولبُعد التفكير الكارثي 0,906، ولبُعد التعميم الزائد 0,807 ، ولبُعد التجريد الانتقائي 0,874، ولبُعد التأويلات الشخصية أو الشخصنة 0,871، ولبُعد التقليل أو التهوين 0,767، ولبُعد التضخيم أو التهويل 0,598، وهو ما يشير إلى تمتع المقياس بدرجة عالية جدًا من الثبات، والجدولان (8) و(9) يوضحان ذلك.

التوصيات التربوية:

في ضوء ما تم التوصل إليه من نتائج للبحث، فإنه يوصى بما يأتي:

1. تنظيم دورات تدريبية للطلاب المعلمين بالجامعة لتعريفهم بالتشوهات المعرفية وكيفية التخلص منها.
2. توجيه نظر الباحثين في مجال علم النفس التربوي لإجراء مزيد من الدراسات والبحوث التي من شأنها خفض التشوهات المعرفية في مستويات عمرية مختلفة.
3. تنظيم دورات تدريبية للطلاب، لتوضيح الأسباب التي تدفعهم إلى تكوين أفكار مشوهة، وتوعيتهم بالآثار السلبية الناتجة عنها، ومساعدتهم في التخلص منها لتحقيق النجاح في الحياة.
4. توجيه خبراء المناهج لتطوير محتوى تعليمي يتناسب مع احتياجات المتعلمين، ويكون شيقًا وممتعًا، مما يساعد في تحفيز الطلاب على الاستمرار في المهام الصعبة بدلًا من الاستسلام.

5. ضرورة عقد ندوات لأولياء الأمور لتوعيتهم بطبيعة المرحلة التي يمر بها طلاب الجامعة وخصائصها، وكيفية التعامل معهم بطريقة إيجابية.
6. ضرورة عقد ندوات لتوعية الطلاب بكيفية مواجهة مشكلات حياتهم وأفكارهم السلبية عن العالم المحيط بهم.

البحوث المقترحة:

في ضوء الإطار النظري، والدراسات والبحوث السابقة يمكن اقتراح إجراء البحوث المقترحة الآتية:

1. فاعلية برنامج تدريبي لخفض التشوهات المعرفية لدى ذوي الاحتياجات الخاصة.
2. فاعلية برنامج تدريبي قائم على الكفاءة الذاتية لخفض التشوهات المعرفية لدى ذوي صعوبات التعلم.
3. التنبؤ بالتشوهات المعرفية في ضوء بعض المتغيرات النفسية.
4. دراسة التشوهات المعرفية كمتغير وسيط بين الاندفاعية والاكتئاب لدى طلاب الجامعة.

المراجع:

أولًا: المراجع العربية:

1. إبراهيم سيد أحمد عبد الواحد، السيد الشبراوي أحمد حسانين(2021). التشوهات المعرفية لدى طلاب الجامعة وعلاقتها بكل من القلق الاجتماعي وإدمان الانترنت. *مجلة كلية التربية. جامعة الأزهر*، (189)، 1-50. DOI: 10.21608/jsrep.2021.154719
2. إسلام أسامة محمود العصار(2015). التشوهات المعرفية وعلاقتها بمعنى الحياة لدى المراهقين في قطاع غزة، "دراسة مقارنة".[*رسالة ماجستير غير منشورة*]. الجامعة الإسلامية. غزة. https://ejcj.journals.ekb.eg/article_103670.html
3. أسماء حمزة محمد عبد العزيز(2021). الإسهام النسبي للتشوهات المعرفية والدعم الاجتماعي الأكاديمي المدرك والتعاطف الذاتي في التنبؤ بالمناعة النفسية الأكاديمية. *مجلة العلوم التربوية والنفسية، جامعة الفيوم*،*15*(3)، 187-299. DOI: 10.21608/JFUST.2021.70910.1351

4. سهام عادل مختار، سناء محمد سليمان، عواطف إبراهيم شوكت(2021). برنامج تدريبي قائم على النظرية المعرفية (لبيك) لتعديل التشوهات المعرفية لدى طالبات الجامعة لخفض قلق التصور المعرفي . *مجلة العلوم التربوية، جامعة عين شمس ،2(6)*،170-210. https://jfeb.journals.ekb.eg/article_301262_7eb58d60397de2d92e3298455d19d674.pdf

5. سيد محمدي صميدة، رانيا محمد محمد(2021). نمذجة العلاقات بين التشوهات المعرفية والإعاقة الذاتية والإرجاء الأكاديمي والتحصيل الدراسي لدى طلبة الجامعة. *مجلة كلية التربية، جامعة بنها، 32(128)*، 583-658. DOI: 10.21608/JFEB.2021.240185

6. صلاح الدين عراقي محمد(1991).العلاج المعرفي السلوكي ومدى فاعليته في علاج مرض الاكتئاب. [*اطروحة دكتوراه غير منشورة*]. جامعة الزقازيق فرع بنها.

7. فاطمة الزهراء عبد الباسط، فاطمة الزهراء محمد (2022). نمذجة العلاقات السببية بين التشوهات المعرفية وإعاقة الذات والتشاؤم الدفاعي لدى طلاب جامعة حلوان. *مجلة كلية التربية جامعة سوهاج، 1(95)*،397-477. DOI: 10.21608/EDUSOHAG.2022.214744

8. لمياء عبد الرازق صلاح الدين(2015). مقياس التشوهات المعرفية للشباب الجامعة. *مجلة الإرشاد النفسي ، 41* ، 651-682. https://search.mandumah.com/Record/645187

9. محمد عبد القادر متولي (2019).أثر برنامج علاجي معرفي سلوكي قائم علي تعديل التشوهات المعرفية في تحسين فعالية الذات الأكاديمية لدى عينة من طلاب جامعة سطام ذوي التحصيل المنخفض .*مجلة العلوم التربوية والنفسية جامعة البحرين، 20*(3)، 645-685. https://search.mandumah.com/Record/1035181

10. ممدوح محمود مصطفى بدوي(2019).تعديل التشوهات المعرفية وأثره على القلق الاجتماعي لدى طلاب كلية الإعلام بجامعة الأزهر. *مجلة كلية التربية، جامعة الأزهر*، *3*(181)، 775-859. DOI: 10.21608/jsrep.2019.67577

11. نادية محمد رزوقي(2018).قدرة الذات على المواجهة وعلاقتها بالتشوه الإدراكي لدى طلبة المرحلة الإعدادية. *مجلة الفتح، العراق*،*14*(75)، 260-281. https://www.iasj.net/iasj/pdf/ab2815b16a906f83

12. وفاء محمد الجعافرة(2014). علاقة التشوهات المعرفية بالاكتئاب وتقدير الذات لدى عينة من المراهقين في المرحلة الثانوية في محافظة الكرك.[*رسالة ماجستير غير منشورة*]. جامعة موتة. الأردن.http://search.mandumah.com/Record/785827

13. ياسمين حسن يوسف(2018).التشوهات المعرفية وتقدير الذات وعلاقتهما بالتسامح والسعادة لدى الراشدين والمسنين في محافظة نابلس.*[رسالة ماجستير غير منشورة]*. جامعة النجاح الوطنية. فلسطين.

ثانيًا: المراجع الأجنبية:

14. Beck, A. T(2011).*Cognitive Behavior therapy, Basics and Beyond,T2,*The Guilford Press New York London. https://img3.reoveme.com/m/be38edbbfc79330a.pdf
15. Covin, R., Dozois, D. J., Ogniewicz, A., & Seeds, P. M. (2011). Measuring cognitive errors: Initial development of the Cognitive Distortions Scale (CDS). *International journal of cognitive therapy*, *4*(3), 297-322. https://doi.org/10.1521/ijct.2011.4.3.297
16. Dudones, E. (2022). The relationship between cognitive distortions, humor styles, coping humor, and self-confidence.*Williams Honors College ,Honors Research Projects .1508.* https://ideaexchange.uakron.edu/honors_research_projects/1508
17. Finne, J. N., & Svartdal, F. (2017). Social perception training (SPT): Improving social competence by reducing cognitive distortions. International *Journal Of Emotional Education .UiT the Arctic University Of Norway ,Tromso ,Norway*, 2(9).44-58. https://files.eric.ed.gov/fulltext/EJ1162079.pdf

18. Fazakas-DeHoog, L. L., Rnic, K., & Dozois, D. J. (2017). A cognitive distortions and deficits model of suicide ideation. *Europe's journal of psychology*, *13*(2), 178.-193. **DOI:** 10.5964/ejop.v13i2.1238
19. Grohol, J. (2009). 15 common cognitive distortions. *PsychCentral. Archived from the original on*
, from https://psychcentral.com/lib/15-common-cognitive- distortions/

20. Jager-Hyman, S., Cunningham, A., Wenzel, A., Mattei, S., Brown, G. K., & Beck, A. T. (2014). Cognitive distortions and suicide attempts. *Cognitive therapy and research*, *38*, 369-374. **DOI**: 10.1007/s10608-014-9613-0

21. Martskvishvili, K., Panjikidze, M., Kamushadze, T., Garuchava, N., & Dozois, D. J. (2022). Measuring the Thinking Styles: Psychometric Properties of the Georgian Version of the Cognitive Distortion Scale. *Journal of Cognitive Psychotherapy*, *35*(4), 268-289.**DOI**: 10.1891/JCPSY-D-19-00025
22. Mhaidat, F., & ALharbi, B. H. (2016). The impact of correcting cognitive distortions in reducing depression and the sense of insecurity among a sample of female refugee adolescents. *Contemporary Issues in Education Research (CIER)*, *9*(4), 159-166. DOI:10.19030/cier.v9i4.9786
23. Miller, A., & Esposito – Symther, C. (2013). How do cognitive distortions and substance related problems affect the relationship between child maltreatment and adolescent suicidal ideation?. *Psychology of Violence*, *3*,340 – 353. DOI: 10.1037/a0031355
24. Richard, D.S., Szanto, K., Butters, M. A., Kalkus, J., & Dombrovski, A. Y. (2015). Cognitive inhibition in older high-lethality suicide attempters. *International journal of geriatric psychiatry*, *30*(3), 274-283. DOI: 10.1002/gps.4138
25. Roberts, M. B. (2015). Inventory of cognitive distortions: Validation of a measure of cognitive distortions using a community sample, Avaible at : http://digitalcommons.com.edu/psychology_dissertations
26. Şimşek, O. M., Koçak, O., & Younis, M. Z. (2021). The impact of interpersonal cognitive distortions on satisfaction with life and the mediating role of loneliness. *Sustainability*, *13*(16),1-18, https://doi.org/10.3390/su13169293