المجلة الإلكترونية الشاملة متعددة التخصصات
العدد الثاني والستين شهر (8) 2023

الخصائص السيكومترية لمقياس التشوهات المعرفية لدى الشباب في المملكة العربية السعودية

Psychometric Properties of the Cognitive Distortions Scale among Youth in Saudi Arabia

إعداد
الباحث / محمد بن فايـز آل محسن الأسمري
ماجستير علم نفس الإدمان –جامعة جازان

المستخلص

يهدف البحث الحالي إلى التعرف على التشوهات المعرفية وانواعها وابعادها و اعداد أداة قياس بحثية تسهم في تحديد مستوى التشوهات المعرفية تتمتع بخصائص سيكومترية جيدة ومقننة على المجتمع السعودي وقد تم حساب الخصائص السيكومترية من خلال تطبيق المقياس على عينة عشوائية من الشباب يبلغون من العمر (15–24) عاماً بلغ عددهم(150) شاب وشابة منهم (60 إناث) و(90 ذكور) بمتوسط عمري (20.3)، وانحراف معياري (0.68) وقد تم حساب الصدق من خلال (صدق المحكمين – والتحليل العاملي الاستكشافي للابعاد والمفردات) وتم حساب ثبات المقياس باستخدام(معامل ألفا كرونباخ حيث بلغت قيمته 0.764 – معاملات الارتباط بمعادلة سبيرمان – بروان وهي 0.747).

الكلمات المفتاحية: التشوهات المعرفية – الشخصنة– التهويل– التعميم

Abstract

Psychometric Properties of the Cognitive Distortions Scale among Youth in Saudi Arabia

Mohammad bin Fayez al Mohsen al Asmari

The current research aims to identify cognitive distortions, their types, and dimensions among Youth in Saudi Arabia. In order to achieve the objective of the research, a psychometric scale were constructed (created by the researcher), and

applied. The research sample comprised (150) youths, (90) male and (60) female. They aged from 15-24 (M= 20.3, SD= 0.68). The exploratory factor analysis is used to measure the scale validity. Moreover, Cronbach's alpha coefficient (0.764), and Spearman-Brown formula (0.747) are used to measure the scale reliability.
Keywords: Cognitive Distortions-Personalization – Exaggeration-Generalization

المقدمة

تُعد المكتسبات الحياتية والخبرات الشخصية أحد أهم الركائز التي تُشكل السلوك الشخصي بشكل مباشر، وهذه الخبرات تساعد الشخص في الوصول إلى حلول منطقية لما يتعرض له من مشكلات حياتية أو مشكلات نفسية، وهذا ما ذهب إليه (أرون بيك) أن ما يفكر به الفرد حول نفسه، وكذلك اتجاهاته ومُثُله تُعد بمثابة أمور مهمة وذات صلة وثيقة بسلوكه الصحيح، وأن ما يكتسبه الفرد خلال حياته من معلومات ومفاهيم وصيغ للتعامل يستخدمها جميعًا في مواجهة المشكلات النفسية المختلفة التي تعترض حياته (العدل، عادل، ٢٠٢١).

يرى العلماء أن الإنسان في فترات حياته تتكون لديه بعض الاعتقادات ويكتسب بعض المبادئ التي تؤهله للتعامل مع نفسه ومع مجتمعه، فالفرد من خلال هذه الأفكار والمبادئ ومعتقداته يتمكن من تفسير الأحداث والمواقف الاجتماعية التي تحدث له أو من حوله، كذلك ما تتطلبه هذه الأحداث من استجابات مختلفة من الفرد، وهذه الاعتقادات قد تكون صحيحة وقد تكون غير صحيحة، وبالطبع ستؤثر في الفرد ومجتمعه حسب درجة صحتها، فهذه الاعتقادات التي تحكم سلوكيات الأفراد ليست بالضرورة أن تكون منطقية أو صحيحة؛ فقد تؤدي إلى عدم التوافق وعدم الانسجام وكذلك الشك بأفراد مجتمعهم وتعرف هذه الاعتقادات غير المنطقية وغير الصحيحة بالتشوهات المعرفية (اللحياني، والعتيبي، 2022).

وقد وضع (أرون بيك، 2000) تعريفًا للتشوهات المعرفية فقال إنها منظومة من الأفكار الخاطئة التي تظهر أثناء الضغط النفسي عندما تفجر الأحداث الضاغطة مخططًا غير واقعيًا،

ولكل فرد قاعدة من الأفكار الشخصية القابلة للانحراف، والتي تجعل الشخص عرضة للضغط النفسي بطريقة فريدة تبدو هذه القابلية للانحراف متصلة ببناء الشخصية والمخطط المعرفي، وهي مجموعة من العمليات العقلية تمثل أخطاء في التفكير تستثير أفكارًا ومعتقدات سلبية تبعث بدورها مشاعر سلبية وتتدخل في تشكيل استجابات الفرد السلوكية (أرون بيك، 2000: 16).

وربط أرون بيك التشوهات المعرفية بالأفكار الشخصية القابلة للانحراف التي تكون سببًا في الضغوط النفسية، كما ربطها أيضًا بالبنية المعرفية التي تكون مختلفة؛ نتيجة الطريقة التي ينشأ بها الأفراد ونظام المعتقدات، التي تؤثر على حياتهم والذي يتشكل في سنوات الطفولة (Sirin, 2017: 907) .

وعن سلبيات التشوهات المعرفية فتتلخص في كونها تعيق الإنسان في إدراكه، ومن ثم اضطرابه في الحكم الصحيح والقرار الملائم، وفي هذه الحالة تحمِل أحكامًا سلبية مُسبقة عن الموقف، ودوافع سلبية ذاتية دفينة، ومعلومات لا يحكمها المنطق، وقد تَبني المفكرون المسلمون فلسفة خاصة انبثقت من العقيدة الإسلامية للدور الذي يلعبه التفكير في توحيد سلوك الإنسان، كما أوضح (ابن القيم) أن قدرة الأفكار إذا لم يتم تغييرها تؤدي لتحويل السلوك إلى عادات، فالأفكار التي لا يمكن أن تتغير وفق مستجدات المواقف قد تحول السلوك إلى عادة يصعب تغييرها مع الوقت(صالحة، 2018).

,ويتضح لنا مماسبق أن المدركات المعرفية المشوهة التي يؤمن بها الفرد رغم اختلافاتها تؤثر في قراراته الخاصة وسلوكه، وربما تضر المجتمع إضافة إلى ضررها الشخصي. ولأجل ذلك يحاول الباحث لفت أنظار المعنيين إلى خطورة التشوهات المعرفية ومدى أهمية إعداد أداة لقياس التشوهات المعرفية الأكثر شيوعاً على أن تكون عينة البحث هي الشباب في المدارس والجامعات بالمملكة العربية السعودية.

مشكلة البحث وتساؤلاته:

من خلال ملاحظة الباحث الميدانية على العديد من الشباب لوحظ أن بعضاً منهم يتبنون بعض الأفكار غير المنطقية مما يتسبب في وقوعهم في مشكلات مختلفة وفي ضوء ذلك تتلخص مشكلة هذا البحث في إلى قياس المدركات المعرفية والفكرية المشوهة لدى بعض الشباب والتي تساهم بأشكال مختلفة في تكوين سلوك غير متوافق مع القيم المجتمعية ،وأخطاء في إتخاذ القرارات.

وعلى هذا تتلخص تساؤلات البحث في:

1- معرفة التشوهات المعرفية لدى الشباب في المجتمع السعودي؟

2- تصميم مقياس لقياس التشوهات المعرفية لدى الشباب في المجتمع السعودي

أهداف البحث:

يهدف البحث الحالي إلى الكشف عن:

1. التعرف على التشوهات المعرفية وتحديد أبعادها وانواعها.
2. اعداد أداة قياس بحثية تسهم في تحديد مستوى التشوهات المعرفية تتمتع بخصائص سيكومترية جيدة ومقننة على المجتمع السعودي.

أهمية البحث:

وتنبع أهمية هذا البحث من موضوع التشوهات المعرفية من خلال ما يلي:

1- <u>الأهمية النظرية: -</u>

تأتي أهمية البحث الحالي النظرية من الاعتبارات التالية: -

1- يتناول البحث الحالي موضوعًا مهماً عن التشوهات المعرفية لدى عينة من الشباب في المجتمع السعودي.

2- يستمد البحث أهميته من خلال الفئة العمرية التي يتناولها.

2- الأهمية التطبيقية: -

1- توفير أداة لقياس التشوهات المعرفية لدى الشباب السعودي.

2- يتيح المجال لبحوث أخرى تتناول التشوهات المعرفية لدى الشباب في المجالات المختلفة، ومدى تأثيرها على المهارات الحياتية لديهم.

3- الاستفادة من نتائج البحث من خلال تقديم توصيات قد تساهم في أن يتعرف القائمين على المدارس والجامعات على مخاطر الأفكار المشوهة لدى لشباب.

تعريف التشوهات المعرفية: -

ومن طرحنا السابق عن التشوهات المعرفية نستنتج أنها تتعلق بالأفكار والمعتقدات، وترجمة هذه الأفكار إلى سلوكيات خاطئة، ويكون لها تأثير سلبي على الفرد، وربما تؤدي إلى تأثيرات نفسية عليه.

يعرف (Clemmer ,2009) التشوهات المعرفية بأنها: وهي الأفكار المبالغ فيها وغير المنطقية، والتي يعتقد أنها تتسبب في استمرار الاضطرابات النفسية، وهي التحريفات والأخطاء المعرفية في معالجة المعلومات التي يستخدمها الفرد بصورة تلقائية عن المواقف الحياتية ويترجمها بصورة سلبية وتسبب لهم الشعور بالضيق والألم.وارتباط التشوهات المعرفية بالأفكار والمعتقدات نجده في جميع تعريفاتها؛ فقد عرفها (Sporrie&Tumasjan, 2010) بأنها أفكار ومعتقدات سلبية تتضمن تقييمات خاطئة، حيث يتم تقييم الخبرات والذات والآخرين بشكل متحيز، مما يؤدى إلى تطور بعض المشكلات النفسية والاجتماعية لدى الفرد، نتيجة بعض الأخطاء المعرفية في معالجة البيانات . وقد أوضح (Beck&etal،1969) أن التشوهات المعرفية هي عبارة عن منظومة من الأفكار الخاطئة والتي ظهرت أثناء الضغط النفسي.كما يُعرفها (عبد الله، عادل, 2000) بأنها أفكار سلبية تؤثر سلبًا في قدرة الفرد على مواجهة أحداث الحياة، ومن ثم قدرته على التكليف مما يؤدى إلى ردود فعل انفعالية زائدة لا تتلائم مع الموقف

أو الحدث وقد لا يكون الفرد على وعى بهذه الأفكار . ويُعرف (محمد، 2019) التشوهات المعرفية على أنها خلل في نظام معالجة المعلومات لدى الطلاب ينتج عنه مجموعة من الأفكار المعرفية، والغير منطقية، والتي تُترجَم في شكل مجموعة من السلوكيات اللاسوية يتخذها الطالب كردة فعل في مواقفه المختلف سواء مع زملائه أو أساتذته؛ مما يعوق استفادته من العملية التحصيلية، وكذلك مواجهته للمشكلات الحياتية . كما ربطها .(Dozais&etal., 2011)بعلاقات الفرد الاجتماعية، وكذلك إنجازاته الشخصية، فيُعرفها بأنها مجموعة من الأخطاء المعرفية التي يمارسها الفرد في مجالين من مجالات حياته؛ أحدهما: يرتبط بطبيعة علاقاته الاجتماعية مع الأهل والأصدقاء والأسرة، والآخر: يرتبط بإنجازاته الشخصية؛ كنجاحه أو فشله في مجال العمل

ويرى (المطارنة،2018) أن التشوهات المعرفية أفكار خاطئة يحملها الأفراد، وتؤثر على نموهم العقلي والانفعالي السوي، ويستدعي العمل على التخلص منها، أو تحديد مستوى انتشارها بين الأفراد . وقد رُبطت بالضغط النفسي، فيوضح(صلاح الدين، 2015) أن التشوهات المعرفية عبارة عن منظومة من الأفكار الخاطئة، وتشمل: التفكير الثنائي، والتقييم الزائد، والتفكير الكارثي، والتجريد الانتقائي، والتفسيرات الشخصية. والتي تظهر أثناء الضغط النفسي، وتؤدي بدورها إلى استنتاجات خاطئة في إدراك المواقف الواضحة وتؤثر سلبًا على قدرة الفرد في مواجهة ضغوط الحياة والتوافق النفسي والاجتماعي مع البيئة المحيطة. وهنا ربط مباشر بين التشوهات المعرفية والضغوط النفسية، وكأن هذه الضغوط هي العامل الأساسي في ظهور الأفكار الخاطئة، وبالتالي الوصول إلى نتائج خاطئة تؤثر سلبًا على قرارات الفرد.

وفي تعريف (العصار، 2015) نلاحظ الأثر النفسي لهذه التشوهات المعرفية، فتقول إسلام العصار أنها تلك التحريفات والأخطاء المعرفية في معالجة المعلومات، التي يستخدمها الأفراد بصورة تلقائية عن أحداث الحياة بطريقة سلبية، وتسبب لهم الشعور بالضيق والألم. فالشعور بالضيق والألم هو واحد من الآثار النفسية التي تنتج من التشوهات المعرفية، والأفكار

السلبية. ومفهوم التشوهات المعرفية وفقاً لـ(الغلبان ،2018) أنها أفكار سلبية تلقائية، ومعارف محرفة، وأفكار ملتوية، وأخطاء معرفية ينتج عنها مشكلة أو اضطراب نفسي، يؤثر في الفرد سلبيًا.

تعريف الباحث: -

ويعرف الباحث التشوه المعرفي: بأنه خلل في نظام معالجة المعلومات لدى الشباب، وتشوه إدراكه بطريقة سلبية، والتي تؤثر على تفسيره للأحداث والمواقف.

التفسير المعرفي للتشوهات المعرفية: -

تُعتبر المدرسة المعرفية من أحدث المدارس في علم النفس بصفة عامة وفي مجال الإرشاد والعلاج النفسي بصفة خاصة.

وتمثل النظرية المعرفية أحد المداخل العلمية لممارسة خدمة الفرد التي ظهرت قديمًا في أعقاب انشقاق (أدلر عن فرويد) والتي أطلق عليها قديمًا (النظرية المنطقية)، والتي تفترض أن مشكلة الإنسان في المعاني المشوه والأفكار الخاطئة والأهداف اللاعقلانية التي نسجها الإنسان لنفسه لتقود مسيرة حياته (عثمان، محمد، 1993). وقد استُخدمت البرامج الإرشادية السلوكية المعرفية بالتزامن مع الإرشاد النفسي الانفعالي العقلاني من أجل معالجة التشوهات المعرفية لدى الأفراد وتقديم الإرشاد لهم (المطارنة، 2018). ويشير (بيك) في نظريته المعرفية أن هناك همزة وصل بين المخططات المعرفية والأفكار التلقائية، وقد أسماها بالتشوهات المعرفية؛ حيث تُشير إلى المعاني والأفكار التي يكونها الفرد عن الحدث أو الموقف، وتكون خاطئة، وهي لا تُمثل مكونات الواقع الفعلي، وتلك أهمية كبرى لموضوع البحث، وإن كثيرًا من الأفراد في المجتمع يُمارسون التشوهات المعرفية، والفروق بينهم تكون في الدرجة وليس النوع (صالحة ،2018).

أما (أليس) فيرى أن الفرد قد يعتقد بعض الأفكار الهازمة لذاته، ووصفها باللاعقلانية، وأنها تُؤدي للاضطراب. وأقام أساليب علاجية بناءً على تعديل تلك الأفكار لدى المرضى (عبد الواحد، والمصري ،2021). كما أوضح أهمية تقييم الأفراد للأحداث الخارجية وكيف تُؤثر

أفكار الفرد على تقييمه للأحداث؛ فأوضح أن استجابة الفرد الانفعالية قد تختلف نتيجة لطريقة إدراك الفرد وتفكيره في الحدث وأساليب اعتقاداته عنها (إبراهيم، 2011). ويُؤكد (Corey,2000)أن العلاج العقلاني الانفعالي السلوكي يُنسب إلى (أليس)؛ حيث إنه يرى طبيعة الإنسان تتكون من جانبين؛ الأول: عقلاني يتمثل في التفكير المنطقي السليم، والثاني: اللاعقلاني ويتمثل في تشويه أفكار الإنسان، ولا يقتصر دور الإنسان على الاستجابة لما حوله، لكن يُفكر ويُكون إدراكاته الخاصة إزاء المثيرات الخارجية التي تواجهه، وأثناء تلك العمليتين (التفكير والإدراك) يشوه ويعمم ما يدركه تبعًا لأفكاره وإدراكاته الخاطئة؛ مما يسبب الاضطرابات النفسية واضطرابات التعامل مع الآخرين .

أبعاد التشوهات المعرفية: -

تباينت البحوث في تحديد مظاهر التشوهات المعرفية لدى العينات التي تناولتها بالدراسة؛ ومن هذه الدراسات دراسة (بكري، والنوبي، 2021) التي أكدت أن هناك خمسة أنماط للتشوهات المعرفية هي: (القفز إلى الاستنتاج، الانتقاء السلبي، لوم الآخرين، التعميم، التفكير الكارثي)، بينما أرجع (الشافعي، 2021) في نتيجة دراسته أن مظاهر التشوهات المعرفية تُقسم إلى أربعة عوامل أساسية لمكونات فرعية هي: (التجريد الانتقائي، التعميم الزائد، الكمالية، لوم الذات والآخرين).وقد حددت (انتصار إبراهيم، 2021) حددت ستة أشكال من التشوهات المعرفية؛ هي: (التفكير الثنائي، القفز إلى الاستنتاجات المبالغة، التغلغل، لوم الذات الآخرين، المقارنات المجحفة، والتعميم الزائد). (Beck&etal,2019) يرى التشوهات المعرفية بأنها عبارة عن تيار من الأفكار الخاطئة وغير المنطقية، والتي تتميز بعدم موضعيتها، وتكون مبنية على توقعات، وتعميمات ذاتية، وعلى مزيج من الظن، والتنبؤ والمبالغة والتهويل.

ومن أهم التشوهات المعرفية:

أ-التفكير الكارثي: هو توقع سلبي من جانب الفرد للمستقبل، ويعتقد في حدوث أشياء سوف تعود عليه بأمور سيئة، ويميل الفرد إلى الإستغراق وتدقيق النظر في الاحتمالات والنتائج الأسوأ للموقف (الشافعي ،2021) .

ويرى (Grohol,2011)أن الأفراد الذين يعانون من التفكير الكارثي يتوقعون الكارثة مهما حدث، وأن ذلك يُشير إلى المبالغة في تقييم وقوع الأحداث.

ب-التجريد الانتقائي: هو التركيز على التفاصيل التي أُخرجت من سياقها، وتجاهل غيرها من المميزات البارزة في الموقف وتصور التجربة برمتها على أساس هذا الجزء (Lester&etal,2011: 300).

وقد ذكر (الشافعي،2021) تعريف (بيرني وبيتر وستيفن) للتجريد الانتقائي؛ حيث إنه توجيه الفرد اهتماماته وانتباهه بشكل خاص لأحد التفاصيل السلبية، وينشغل بها بشكل كبير، كما يتجاهل أي من التصورات الإيجابية الأخرى، إنه لا يرى الصورة بشكل واضح وكلي، ولكنه يراها من جانب واحد؛ حيث يركز على الجانب السيئ والسلبي منها.

ج-التفكير الانفعالي: وقد عرّف العلماء التفكير الانفعالي بأنه المشاعر السلبية التي توضح طبيعة الأشياء الحقيقية، وتجربة الواقع؛ وذلك لأنها انعكاس للأفكار المرتبطة بالانفعالات في التفكير في شيء ما حقيقي يعتمد على الشعور، ثم يرسمون هم النهايات للأحداث بناء على إحساسهم الداخلي، متجاهلين أي احتمال أو دلائل لإمكانية حدوث العكس؛ وبناء عليه يقوم الفرد بتفسير الأحداث من خلال مشاعره كدليل لإثبات الحقائق (صباح،2021).

ويُعرِّفها (الأقرع، ومصطفى، 2008) بأنها عبارة عن وجود مجموعة من الأفكار لدى الفرد عن نفسه وما حوله من العالم، ذات طبيعة ثابتة وجامدة، لا تتمتع بالمرونة المطلوبة للتوافق مع تغيرات الحدث، وحين يواجه الفرد بمواقف حياتية يومية متغيرة يصعب عليه التأقلم معها، وتصبح أفكاره مولدةً لضغوط وكرب نفسي يُعانيه الفرد ويُمهد لاضطرابه النفسي.

د–التفكير الثنائي: – يذكره (إبراهيم، 1994) بأنه أحد أساليب التفكير التي تُسبب الاضطراب النفسي والعقلي، حيث يميل الأشخاص لإدراك الأشياء إما بيضاء أو سوداء، حسنة أو سيئة، خبيثة أو طيبة، صادقة أو خاطئة، دون أن يدركوا أن الشيء الواحد الذي قد يبدو في ظاهر الأمر سيئًا قد تكون فيه أشياء إيجابية، أو يُؤدي إلى نتائج إيجابية، وتوصل الباحثون في علم النفس على هذه الخاصية من الشخصية لمفاهيم مثل النفور من الغموض أو تصلب الشخصية، ولهذه الخاصية تأثير سيء في العلاقات الاجتماعية كما تمتلئ عبارات المضطربين وكلامهم بكلمات مثل: مطلقًا، ودائمًا، ومن المستحيل، وبالمرة .

وقد يُقصد به (غانم، 2016) أيضًا النظرة الضيقة للأمور، والتي تُعد خطأً رئيسًا في التفكير حيث إن المفكر لا ينظر إلى المسألة من جميع الأوجه، ولكن من وجه واحد وهو الثنائيات من التفكير التي تتسم بالحدة والتطرف، والتي تقود إلى التزمت، وعدم تطوير الفكر.

هـ– التعميم الزائد: والتعميم الزائد كما يُلخصه(2000,Barriga) هو افتراض أن عواقب خبرة أو نتائجها واحدة يُمكن تعميمها على باقي التجارب المشابهة لها في المستقبل .

و–القفز إلى النتائج: يعني التنبؤ بالغيب حيث يتصرف الشخص كما لو كانت توقعاته السلبية للمستقبل حقائق وبراهين مستقرة (كامل،2006).

ز– التهويل والمبالغة: هو ببساطة إعطاء الأمور أكبر من حجمها الطبيعي، والتهويل والمبالغة هو أن يُعطي الفرد وزنًا أكبر للضعف، أو الفشل، أو تهديد محسوس أكثر منه للقوة، أو النجاح (صباح ،2021).

ويُضيف (إبراهيم،1994) أن التقليل من المخاطر الواقعية يؤدي إلى القلق مثله مثل تضخيم المخاطر الواقعية؛ فالتقليل من المخاطر الفعلية غالبًا ما يُؤدي إلى الاندفاع، وتكرار التجارب الفاشلة .

ح–التفسيرات الشخصية العاطفية: ويراها (Barriga,2000)أنها تعني تحمل المسؤولية الشخصية عن الأحداث السلبية، وتفسير مثل هذه الأحداث كأنها تحمِل معاني شخصية .

ويراها(Ellis,1997) أنها أي تفسير الشخص للأمور واتخاذ القرارات بناء على المشاعر وفقا لما يفضله أو يرتاح له ويرغب فيه

ط–المقارنة: تُشير (صباح ،2021)إلى أن المقارنة هي ميل الفرد لُمقارنة نفسه بالآخرين بطريقة سيئة فيظن دائما أنه في وضع أكثر سوءً من الآخرين، ويلجأ إلى تفسير الأحداث أو تحفيز نفسه أو الغير في ضوء معايير غير واقعية، تُركز بشكل أساسي على الآخرين الذين يبدون أفضل منه، ويجد نفسه أقل في المقارنة.

التشوهات المعرفية والسلوكيات المضطربة:

ذكر أليس مجموعة من الأفكار غير العقلانية وغير المنطقية تكمن وراء السلوك المضطرب والعصابي؛ وهذه الأفكار هي:

1) الخبرات والأحداث السابقة تُحدد السلوك الحاضر، ولا يمكن تجنُب أثرها.
2) يجب أن يحزن الشخص لمشكلات وأحزان الآخرين.
3) هناك دائمًا حل صحيح وغير كامل لكل مشكلة ويجب الوصول إليه، وإلا حدثت كارثة.
4) يجب أن يعتمد الشخص على الآخرين، وأن يكون هُناك شخص أقوى منه يعتمد عليه.
5) من الأسهل والأفضل تجنب المصاعب والمسؤوليات الشخصية بدلاً من مواجهتها.
6) الأشياء الخطيرة، والمخيفة تستحق التوتر، واحتمال حدوثها يستحق القلق.
7) الاضطرابات والمشكلات تسببها عوامل خارجية، ولا يتحكم فيها الفرد.
8) بعض الناس شريرون ومنحرفون؛ لذلك لابد من عقابهم.
9) يجب أن يكون الإنسان متقنًا تمامًا ومنجزًا؛ حتى يُحقق قيمته وذاته.
10) من الضروري أن ينال الفرد الحب، والرضا، والتأييد من جميع أفراد المجتمع.

تأثيرات التشوهات المعرفية:

قد تُؤدي التشوهات المعرفية إلى آثار سلبية على الفرد والمجتمع، فمن تأثيرها على الفرد الشعور بالاكتئاب والقلق والتوتر، وهذا ما تحدث عنه (أبو شاويش،2018) حيث رأى أن

التشوهات المعرفية هي مجموعة من الأفكار الخاطئة التي يعتقد الفرد بصحتها تجاه ذاته أو الآخرين أو المستقبل من حوله، فإن هذه الطُرق تُؤدي إلى استنتاجات خاطئة، تُؤثر على منظومة علاقاته، وقد تُؤدي إلى الاكتئاب والانطواء والشعور بالقلق .

وقد وافقه في ذلك (عبد الواحد، المصري، 2022) وأضاف عِدة آثار أخرى، فقد رأى أن التشوهات المعرفية تؤثر في قُدرة الفرد على المواجهة، وتُقلل من شُعوره بوجود معنى للحياة .

فذكر الغلبان في دراسته (الغلبان،2018) التشوهات المعرفية والاغتراب النفسي كمنبئات بالميول الانتحارية لدى المرضى المترددين على العيادات النفسية.

وأثبتت نتائج الأبحاث أن التشوهات المعرفية تؤدي إلى بعض الاضطرابات مثل (الاكتئاب، الوسواس القهري، شعور الفرد بالعزلة، ميله للإنتحار، القيام ببعض السلوكيات العدوانية) كما ترتبط بالذُهانية، والعُصابية، والجريمة، وتزيد شعوره بالضغط النفسي وإدمان المخدرات، وإدمان الإنترنت، والقلق الاجتماعي، كما تزيد من التأثير بالسلب على تقدير الذات.

ولأجل ذلك ذكرت (صباح،2021) أن بيك يرى أن هذه الأفكار السلبية مؤثرة بشكل سلبي على قرارات الفرد في مواجهة أحداث الحياة الضاغطة؛ مما يُؤثر عليه في تحقيق التوافق والصحة النفسية، وأن هذه الأفكار تُؤدي إلى التشوه المعرفي .

فهذه الأفكار وطريقة تأثيرها على الأفراد وحياتهم قامت بتوجيه نظر رواد علم النفس على تطوير فرع جديد في علم النفس سمي بعلم النفس الإيجابي الذي يعني بطريقة تفكير الفرد وتأثيره عليه.

خصائص الأفراد الذين يعانون من التشوهات المعرفية: -

ذكرت دراسة (عبدالمنعم،2007) أن هناك مجموعة من الخصائص التي يمكن أن نحدد من خلالها سمات الأشخاص الذين يعانون من التشوهات المعرفية والتي تتمثل في الآتي:-

1. يتميزون بوجود انطباعات مبالغ فيها عن ذواتهم تميل إلى التضخيم، وأحيانًا سلبية من نظرتهم لذواتهم عند مقارنة أنفسهم بالآخرين.

2. يميلون إلى اختيار حلول عقيمة وغير مناسبة عند معالجة المشكلات، والمواقف، واستخدام أسلوب التفكير المنغلق غير القادر على التوافق مع مجريات الحياة.
3. يتصف الأفراد ذوي التفكير المشوه بضعف الإحساس الوجداني نحو الآخرين حيث يتصرفون من دون تعاطف مع مشكلات الآخرين.
4. يتصفون بالجمود الفكري، والميل إلى الحِدية والمبالغة، واستقطاب الرأي، أو الانسياق التام وراء آراء الآخرين، وعدم الاستقلالية عند التفاعل مع الآخرين .

أنواع التشوهات المعرفية التي تبناها الباحث في المقياس الحالي:

تختلف التشوهات المعرفية باختلاف الأشخاص وثقافتهم وتجاربهم الشخصية والحياتية، لذلك فإن الباحث سيتبنى مجموعة من التشوهات المعرفية التي يراها مناسبة لموضوع بحثه، وهذه الأنواع من التشوهات لا يمكن اختيارها عشوائيًا إنما لابد أن تقوم على دراسة ومنهج محدد، وبناءً عليه فقد قام الباحث بعمل دراسة استطلاعية على مجموعة من الأطباء وأساتذة علم النفس وخبراء الصحة النفسية في منطقة جازان، حيث وجه إليهم سؤالا مفتوحا استطلاعًيا حول أكثر التشوهات المعرفية شيوعًا لدى الشباب ومترددي العيادات النفسية فكانت الإجابة مجموعة من التشوهات التالية:

1. التفكير المثالي.
2. التهويل والمبالغة.
3. التعميم.
4. التفسيرات الشخصية (الشخصنة).
5. التفكير الثنائي.
6. التهوين

وبناءًا على إستطلاع مجموعة الخبراء وملاحظات الباحث الميدانية فإن الباحث سيتبنى هذه الأنواع من التشوهات المعرفية في تصميم مقياسه كونها الأكثر شيوعا من التشوهات المعرفية .

مقياس التشوهات المعرفية (إعداد الباحث)

التعريف الإجرائي بالمقياس:

الأداة التي يتم عن طريقها قياس أي خلل في نظام معالجة المعلومات للشباب وتشوه إدراكه بطريقة سلبية تؤثر على تفسيره للأحداث والمواقف وهو أحد مسببات الاضطرابات النفسية ويقاس إجرائياً بالدرجة التي يحصل عليها المفحوص من خلال الإجابة على مقياس التشوهات المعرفية للشباب.

خطوات إعداد المقياس: -

عند إعداد المقياس اعتمد الباحث على المصادر الآتية: -

أ) ما تضمنته الدراسات والبحوث من نتائج وتوصيات.

ب) الأدب التربوي، والكتب، والمراجع ذات الصلة بموضوع البحث.

ج) المقاييس الخاصة بالتشوهات المعرفية، ومنها:

- مقياس التشوهات المعرفية (كريري، ومذكور، 2021) مترجم
- مقياس التشوهات المعرفية (محمد، وشيرين محمود ،2019)
- مقياس التشوهات المعرفية (عاصلة، والعجيلي، 2018)
- مقياس التشوهات المعرفية (صالحة، 2018)
- مقياس التشوهات المعرفية (العصار، 2018)
- مقياس التشوهات المعرفية (صلاح الدين، 2015)
- مقياس التشوهات المعرفية (أحمد، 2014)
- مقياس التشوهات المعرفية (الشريف، 2014)
- مقياس التشوهات المعرفية (الحارثي، 2013)

وبعد ذلك حدد الباحث أبعاد المقياس بأسلوب دلفاي , ثم صاغ الباحث مفردات المقياس بواقع (45) مفردة موزعة على (6) أبعاد للتشوهات المعرفية،(الشخصنة – التهوين–التفكير الثنائي – التعميم –التفكير المثالي– التهويل).

الخصائص السيكومترية لمقياس التشوهات المعرفية: –

أولاً: صدق المقياس: –

1. صدق المحكمين: –

وللتعرف على مدى صدق مقياس التشوهات المعرفية في قياس ما وُضِع لقياسه تم عرض الصورة المبدئية (45) مفردة على عدد من المحكمين من أعضاء هيئة التدريس بعدد من الجامعات والمتخصصين في علم النفس والقياس النفسي والصحة النفسية في جامعات مختلفة في الوطن العربي ، وطلب منهم إبداء الرأي والتحكيم ، وتم إجراء التعديلات المقترحة من المحكمين وقد حدد الباحث نسبة الاتفاق على صلاحية المفردات لقياس للتشوهات المعرفية بين(80 – 100)% .وقد انتهى صدق المحكمين إلى (36) مفردة تقيس التشوهات المعرفية . حسب الجدول التالي :

جدول (1)نسب اتفاق السادة المحكمين على بنود مقياس التشوهات المعرفية (ن) =23

م	البنود	نسبة الاتفاق
1.	أحب الألوان الصريحة	95.65%
2.	أكون في عملي أو لا أكون	%86.96
3.	إن لم أفعل الشيء بإتقان فلا حاجة لي أن أفعله.	95.65%
4.	إذا لم أحصل على الدرجات النهائية فأنا فاشل.	95.65%
5.	إذا لم أنتج أشياء مثل زملائي فأنا أستحق الرسوب	95.65%
6.	أرفض أنصاف الحلول نهائيًا	95.65%
7.	أنزعج لمجرد ارتكابي خطأ ما مهما كان صغيرًا.	86.96%
8.	أنا أهم عضو في مجموعتي	91.30%
9.	إذا انقطع زميلي عن الإتصال بي فسوف تنهار صداقتنا.	100.00%
10	لم يستطع زملائي تحقيق ما حققته	%95.65
11	لا أستطيع القيام بإنجاز مهامي حين تعرضي لأي موقف حتى ولو كان بسيطاً	86.96%
12	الأخطاء الصغيرة تؤدى إلى مشكلات جسيمة	82.61%
13	أنا السبب في العقاب الذي وقع على زملائي	86.96%
14	لو فعلت كذا لما حدث كذا	86.96%

15	تفشل مجموعتي دائماً لأني أحد أعضاؤها	86.96%
16	إقتراحاتي سيئة بالنسبة لمجموعتي	91.30%
17	تفشل محاولاتي أثناء قيامي بعمل ما	95.65%
18	أنا أكون سبب مشكلات من حولي	95.65%
19	أفكر بأن تكون كل قراراتي سليمة	86.96%
20	أسعى لإتقان عملي	82.61%
21	أنفذ ما خططته بدقة	82.61%
22	أستطيع التغيير من نفسي الكثير.	86.96%
23	أريد بأن تكون أعمالي مثالية.	86.96%
24	ينبغي ألا أخطأ أبدًا	91.30%
25	أشعر بالإنزعاج في تفكيري في المستقبل.	91.30%
26	إذا كذب عليَّ أحد مرة واحدة فلن أثق في كلامه.	100.00%
27	لو كرهني أحد الأشخاص يكرهني جميع الناس.	95.65%
28	أتوقع كل الصعاب التالية لأي موقف صعب يمر بي.	86.96%
29	إذا فشلت في تكوين صداقة مع أحد فلن أستطيع تكوين صداقات أخرى	91.30%
30	لو غبت محاضرة واحدة لا أتمكن من النجاح هذا العام	86.96%
31	أقلل من قيمة إنجازي للأعمال.	90.72%
32	يقل شعوري بالرضا عن نفسي عندما ألاحظ عيوبي.	90.56%
33	أرى أن تأخر صديقي عن موعد لقائنا عدم إهتمام بي	90.68%
34	أشعر بالفشل لو أنتقد زملائي عملي	90.51%
35	مهما تعبت فعملي يأخذ تقديرًا ضعيفًا	90.34%
36	لو رسبت هذا العام فلدى فرص كثيرة لإثبات ذاتي	90.17%

2.الصدق العاملي: -

الصدق باستخدام التحليل العاملي الاستكشافي Explatory Factor Analysis

بعد صياغة المقياس في صورته المعدلة من السادة المحكمين تم حساب الصدق العاملي للمقياس (36) مفردة لدى عينة من الشباب بلغ عددهم(150) شاب وشابة منهم (60 إناث)

و(90 ذكور) بمتوسط عمري (20.3)، وانحراف معياري (0.68) وأجرى الباحث التحليل العاملي للتحقق من الصدق العاملي لمقياس التشوهات المعرفية بطريقة المكونات الأساسية لهوتلنج Principal Component Analysis ، وقد رُوجعت معاملات الارتباط بمصفوفة الارتباط Correlation Matrixللتأكد أن معظم معاملات الارتباط البينية تزيد عن 0.30 كمرحلة أولى لصلاحية التحليل، ووجد أن أكثر من ثلاثة معاملات ارتباط تزيد قيمتها عن 0.30، علاوة على أنه رُوجعت القيم القطرية لمصفوفة الارتباط (Anti – Image) وذلك للتأكد أن كل مفردة من مفردات المقياس الفرعية له لا تقل قيمة (Measure of Sampling Adequacy(MSA عن 0.50 ، كما رُوجعت القيم الخاصة باختبار KMO=0.900Kaiser-Meyer-Olkinللتأكد من أن قيمة MSA(اختبار كفاية العينة) للاختبار لا تقل عن 0.60 وتم التأكد من قيمة اختبار النطاق Bartlett's Test of Sphericityأنه دال إحصائيًا عند مستوى دلالة أقل من0.001 ، ورُوجعت كذلك قيم معاملات الشيوع وذلك للتأكد من أن كل مفردة تشبعت على عامل فقط، وقد حذفت 9 مفردات (5-7-11-12-13- 21-22—34-35) في تلك الخطوة، وحدد معيار التشبع الجوهري للبند بالعوامل أو المكونات وفق محك جيلفورد (أكبر من أو يساوي0.4).

وللحصول على تكوين عاملي يمكن تفسيره تم تدوير العوامل تدويرًا متعامدًا باستخدام طريقة. Varimax وتم التوصل إلى ست عوامل تُفسر نسبة تباين تراكمية مقداره (64.7%) من التباين الكلي للبنود، وتراوحت قيمة الجذر الكامن للعوامل (4.55- 2.26)، وتم تصنيف العوامل الستة باعتبارها عوامل من الدرجة الأولى(الجذر الكامن أكبر من الواحد الصحيح) حسب معيار جيتمان. والجدول التالي يوضح الستة عوامل التي كشف عنها التحليل العاملي وقيم التشبعات على هذه العوامل وقيمة الجذر الكامن لكل عامل ونسب التباين.

جدول (2) قيم التشبعات على الستة العوامل لمقياس التشوهات المعرفية(ن=150)

رقم البند	العامل الأول	رقم البند	العامل الثاني	رقم البند	العامل الثالث	رقم البند	العامل الرابع	رقم البند	العامل الخامس	رقم البند	العامل السادس
a18	.775	a31	.772	a2	.738	a28	.749	a23	.774	a8	.631
a14	.772	a33	.720	a3	.709	a26	.747	a24	.663	a11	.612
a17	.725	a36	.661	a4	.695	a27	.598	a19	.615	a9	.597
a16	.675	a30	.532	a6	.614	a29	.488	a20	.442		
a15	.672	a32	.424	a1	.492						
a25	.630										
الجذر الكامن	4.55	2.85		2.75		2.60		2.44		2.26	
نسبة التباين	16.86	10.56		10.2		9.56		9.04		8.38	
التباين الكلي	64.7%										

يتضح من جدول (3) أن العامل الأول قد تشبع عليه 6 بنود تقيس الشخصنة، والعامل الثانى تشبع عليه 5 بنود تقيس مكون التهوين، والعامل الثالث تشبع عليه 5 بنود تقيس مكون التفكير الثنائي، والعامل الرابع تشبع عليه 4 بنود تقيس مكون التعميم، والعامل الخامس تشبع عليه 4 بنود ويقيس مكون التفكير المثالي. والعامل السادس تشبع عليه 3 بنود تقيس مكون التهويل ومن ثم أكد التحليل العاملي الاستكشافي على الصدق البنائي لمقياس التشوهات المعرفية

ثانياً: ثبات المقياس: -

1. حساب معامل ألفا كرونباخ

اعتمد الباحث على حساب ثبات المقياس باستخدام معامل ألفا كرونباخ والجدول التالي يوضح قيمة ثبات ألفا كرونباخ للمقياس وهي 0.764

جدول (3) قيم معاملات ثبات ألفا كرونباخ للمقياس(ن = 150)

المكونات	معامل الثبات
الشخصنة	0.856
التهوين	0.810
التفكير الثنائي	0.812
التعميم	0.744
التفكير المثالي	0.644
التهويل	0.719

2 . طريقة التجزئة النصفية

تم حساب الارتباط بين أبعاد المقياس، ثم صُححت بمعاملات الارتباط بمعادلة سبيرمان – بروان وهي 0.747 ، وهذا ما يوضحه الجدول التالي :

جدول (4)معاملات الثبات للأبعاد بطريقة التجزئة النصفية(ن = 150)

المكونات	معامل الثبات
الشخصنة	0.800
التهوين	0.768
التفكير الثنائي	0.807
التعميم	0.771
التفكير المثالي	0.710
التهويل	0.623

وصف الصورة النهائية لمقياس التشوهات المعرفية:

يتكون المقياس من (27) مفردة موزعة على عدد (6) أبعاد للتشوهات المعرفية وهي :

أ- التفكير الثنائي والذي يُعرف إجرائيًا: بأنه هو ذلك النمط التفكيري الذي لا يستطيع فيه الشخص الوقوف في منطقة وسط (رمادية) أو إيجاد حلولا وسطا متوازنة، بل يُقسم المشكلة إلى قطبين (أسود وأبيض/ يمينًا ويسارًا/ أعلى وأسفل ...) ويكون عليه اختيار قطب واحد فقط.

ب- التهويل والذي يُعرف إجرائيًا: هو المبالغة والإفراط في الشعور بالذات، حيث يكون الشخص متباهياً ببعض الأمور الخاصة ربما لم تكن فيه على الإطلاق، وكذلك المبالغة في الآثار البسيطة الناتجة عن بعض المشكلات التي يتعرض لها.

ج- الشخصنة والذي تُعرف إجرائيًا: هي تحميل الشخص نفسه مسئولية كل الأحداث، ونتيجتها، وإلقاء العبء عليه دون غيره؛ باعتباره الشخص الوحيد الذي يستحق أن يفعل ويقرر دون غيره.

د- التفكير المثالي "الينبغيات" والذي يُعرف إجرائيًا: هو التفكير بطريقة (ما ينبغي أن يكون)، وعدم النظر إلى الظروف والأحوال الواقعية المحيطة، وهي افتراض صورة معينة يجب أن تتم بها الأحداث.

هـ- التعميم (الإفراط في التعميم) والذي يُعرف إجرائيًا: وهو الحكم على كل المواقف أو الأشخاص حكمًا واحدًا بناءً على موقف واحد أو شخص واحد، دون النظر إلى وجود فوارق دائمًا بين الأشخاص والمواقف.

و- التهوين والذي يُعرف إجرائيًا: الشعور بأن كل إنجاز أو عمل لا يساوي شيء، وتقليل قيمة كل إنجاز وأي نجاح.

طريقة التطبيق:

يقوم الشاب باختيار استجابة واحدة من خمسة بدائل للتعبير عن مستوى تشوهه المعرفي وهذه البدائل هي دائمًا – كثيرًا – أحيانًا – نادرًا – أبدًا والتي تفسر درجاتها بـ(1-2-3-4-5) على التوالي لكل العبارات ما عدا العبارة (27) سلبية تُقاس تعكس الدرجة.

تصحيح المقياس:

يتكون من 27 بند في صورته النهائية منها (26) مفردة موجبة يجاب عليها من خلال مقياس متدرج من خماسي نقاط على طريقة ليكرت يختار فيما بينها وهي (دائمًا- كثيرًا -أحيانًا-

نادرًا –أبدًا)، ويُعطى الدرجات(5–4–3–2–1) على الترتيب، ماعدا العبارة رقم (27) سلبية فيتم تصحيحها بطريقة عكسية لتصبح الدرجة الدنيا (27) والعظمى على المقياس (135) درجة.

الخاتمة :

ويعد هذا المقياس من الأدوات التي تتناول موضوعاً مهما وهو التشوهات المعرفية لفئة الشباب (15–24) في غاية الأهمية والتي تُعنى بإهتمام بالغ من المؤسسات والمنظمات الدولية والحكومية, وهذه الأداة سوف تتيح المجال لكثير من الباحثين لتناول هذا الموضوع وبحثه في ضوء متغيرات وخصائص ديموغرافية متنوعة , ووضع التوصيات والمقترحات البحثية والتي من شأنها الحث على تكوين بنية معرفية على أسس سليمة , تتبنى أفكار أكثر إيجابية تنعكس على مهارتهم الحياتية, فتحسن من قدراتهم وتحافظ عليهم من الإصابة بالاضطرابات المتنوعة , وكون هذه الأداة تم تقنينها على المجتمع السعودي وذلك سوف يسهل للباحثين استخدامها واستخلاص النتائج وفق المنهجية البحثية .

قائمة المراجع

أولاً: المراجع العربية

إبراهيم، عبد الستار. (1994). العلاج النفسي المعرفي السلوكي الحديث. الدار العربية للنشر والتوزيع.

إبراهيم، عبد الستار. (2011). العلاج النفسي السلوكي المعرفي الحديث: أساليبه وميادين تطبيقاته. الهيئة المصرية العامة للكتاب.

أبو شاويش، محمد محمود أحمد. (2018). المساندة الاجتماعية كمتغير وسيط في العلاقة بين التشوهات المعرفية ومعنى الحياة لدى المترددات على بيت الأمان بغزة]أطروحة دكتوراة غير منشورة[. جامعة الأقصى.

أحمد، لمياء. (2014). التشوهات المعرفية وعلاقتها بقلق المستقبل وبعض الأعراض الاكتئابية لدى عينة من الشباب الجامعي من الجنسين]رسالة ماجستير غير منشورة[. جامعة عين شمس.

الأقرع، راغب، ومصطفى، السيد. (2008). سيكولوجية الاحتراق النفسي في العمل]أطروحة دكتوراة غير منشورة[. جامعة عين شمس.

بكري، زينب، والنوبي محمد. (2021). أنماط التشوهات المعرفية لدى مرضى الشلل الرعاش (باركنسون)]رسالة ماجستير غير منشورة[. جامعة جنوب الوادي.

بيك أرون: 2000. العلاج المعرفي والاضطرابات الانفعالية، ترجمة: مصطفى عادل.

الحارثي، فيصل. (2013). التشوهات المعرفية وعلاقتها بالعدوان لدى مدمني المخدرات بمستشفى الأمل بجدة]رسالة ماجستير غير منشورة[. جامعة الملك عبدالعزيز.

الشافعي، أحمد حسين. (2021). التشوهات المعرفية وصورة الجسم في ضوء بعض المتغيرات الديموغرافية لدى عينة من طلبة جامعة حلوان، المجلة المصرية للدراسات النفسية، 3(112).

الشريف، أحمد هارون محمد أحمد: 2014. فاعلية برنامج علاجي معرفي سلوكي لتعديل التشوهات المعرفية المرتبطة باضطراب الوسواس القهري،]أطروحة دكتوراة ، جامعة عين شمس [.قاعدة دار المنظومة.

صالحة، ريم حسن بن: 2018. التشوهات المعرفية وعلاقتها بسمات الشخصية المرضية لدى النزلاء الجنائيين بمراكز التأهيل والإصلاح في محافظات غزة]أطروحة دكتوراة ، جامعة الأقصى [. قاعدة دار المنظومة.

صباح، رنين أحمد عبد الرحمن. (2021). التشوهات المعرفية وعلاقتها بالاتجاهات نحو الزواج والرفاهية النفسية وفقًا للحالات الزواجية في محافظات شمال الضفة الغربية]رسالة ماجستير غير منشورة[. جامعة النجاح الوطنية.

صلاح الدين، لمياء عبد الرازق. (2015). مقياس التشوهات المعرفية للشباب الجامعي، مجلة الإرشاد النفسي، مركز الإرشاد النفسي، جامعة عين شمس، (41)، 651-682.

عادل العدل. (2021). الذكاء الثقافي وعلاقته بكل من الاغتراب والتشوهات الفكرية، المجلة المصرية للدراسات النفسية،31 (111)، 1-36.

عادل عبد الله. (2000). العلاج المعرفي السلوكي: أسس وتطبيقات. دار الرشاد.

عاصلة، محمد يحيى صالح، والعجيلي، شذى عبدالباقي. (2018). التشوهات المعرفية وعلاقتها بالإدمان على استخدام الإنترنت لدى طلبة المرحلة الثانوية في منطقة عرابة [رسالة ماجستير، جامعة عمان العربية]. قاعدة معلومات دار المنظومة.

عبد المنعم، عفاف محمد. (2007). الإدمان. دار المعرفة الجامعية.

عبد الواحد، فاطمة الزهراء، عبد الباسط، المصري، فاطمة الزهراء محمد مليح. (2022). نمذجة العلاقات السببية بين التشوهات المعرفية وإعاقة الذات والتشاؤم الدفاع لدى طلاب جامعة حلوان، المجلة التربوية بكلية التربية، 397-477.

عثمان، عبد الفتاح، محمد، وعلي الدين، السيد. (1993). نظريات خدمة الفرد المعاصرة وقضايا المجتمع العربي. مكتبة عين شمس.

العصار، إسلام أسامة محمود. (2015). التشوهات المعرفية وعلاقتها بمعنى الحياة لدى المراهقين في قطاع غزة :دراسة مقارنة [رسالة ماجستير ،الجامعة الإسلامية بغزة]. قاعدة دار المنظومة.

غانم، محمد حسن.(2016). التفكير علم وتعلم وحل للمشكلات. مكتبة الأنجلو المصرية.

الغلبان، ماجد محمد أحمد. (2018). التشوهات المعرفية والاغتراب النفسي كمنبئات بالميول الانتحارية لدى المرضى المترددين على العيادات النفسية بمحافظة غزة]رسالة ماجستير غير منشورة[. جامعة الأقصى.

كامل، أميمة مصطفى. (2006). التشوهات المعرفية لدى المراهقين وعلاقتها ببعض المتغيرات الشخصية "دراسة مقارنة بين الجنسين". المجلة المصرية للدراسات النفسية،16(51)، 27-73.

كريري، هادي بن ظافر حسن، ومذكور، صفية بنت أحمد محمد. (2021). التشوهات المعرفية وعلاقتها بإدمان الإنترنت في ضوء بعض المتغيرات الديموغرافية. مجلة الإرشاد النفسي، (65)، 91-147.

اللحياني، مريم، والعتيبي، سميرة. (2022). التشوهات المعرفية لدى طلبة الجامعة السعودية ومصر: دراسة عبر ثقافية. مجلة العلوم التربوية والنفسية، 2(12)، 4-50.

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

محمد، عادل عبد الله. (2000). العلاج المعرفي السلوكي أسسه وتطبيقاته. دار الرشاد.

المطارنة، زياد تيسير. (2018). التشوهات المعرفية وعلاقتها بالندم الموقفي لدى الممرضين في محافظة الكرك]رسالة ماجستير غير منشورة[. جامعة مؤتة.

ثانيًا: - المراجع الأجنبية: -

Barriga Alvaro.2000. Cognitive Distortions and Problem Behaviors in Adolescents. ."Criminal Justice and Behavior.27(1), 36-56

Beck, Aeron; Rush, John, Shaw, Brain & Emery, Gary.2019.Cognitive Therapy of .depression, New York, The Gilford Press,P3

Clemmer, Kate.2009. Cognitive Distortions: Define, Discover & Disprove, The- .Center for Eating Disorders Publish, USA, 3-20

Cory, G.2000. Tharp and Practice of Counseling and Psychotherapy Thamson, .Broaks/Coie, Australia

Dozois, Dauid; J.A, Cgniewiez Avital seed, Pamelg; M, Conn .2011 Roger. Measuring Cognitive Errors: Initial Doylean of the Cognitive Distortions Skate (CDS) International Journal of Cognitive Therapy,4 (http://psychcentral.com/l.b/. 2009/15common-cognitive-distortion

.Ellis.1997. Reason and Emotion in Psychotherapy, New Jersey The Citadel Press

.Grohol, J Cmmon.2011. 15 Cognitive Distortion" Psych Reference Reviews, 2011

Lester. K; Mathews, Andrew, Davison, Ph. L, Bwgess, Jennifer &Yiend, Jenny.2011. Modifying cognitive Errors Promotes Cognitive Well Being: A new Approach Biomodification. "Journal of Behavior Therapy and Experimental .Psychiatry. 42, 298-308

Serine.2017. The Relationship Between Cognitive Distortions and ADHD After Accounting for Depression, Anxiety, and Personality Pathology, PCOM Psychology .Dissertations.403

Sporrie & Tymas Jan.2010. Algidity of Rational Beliefs to Predict Subjective Well- .being While Controlling for Personality Factions

ملحق رقم (1)

مقياس التشوهات المعرفية للشباب(الصورة النهائية) للباحث /محمد بن فايز ال محسن الأسمري

م	البند	مستويات التقدير				
		أبدًا	نادرًا	أحيانًا	كثيرًا	دائمًا
1	أحب الألوان الواضحة					
2	أحب أن أكون الأفضل دائمًا					
3	إن لم أفعل الشيء بإتقان فلا حاجة لي في فعله.					
4	حصولي على الدرجات المرتفعة يبعدني عن الفشل					
5	أرفض أنصاف الحلول					
6	أشعر أنني أهم عضو في مجموعتي					
7	إذا ابتعد عني صديقي فإنه لا معنى لصداقتنا					
8	أعتقد أنني حققت مالم يستطيع زملائي تحقيقه					
9	أرى أن أفعالي تسببت فيما حدث					
10	العقاب الذي تتعرض له مجموعتي يكون بسببي					
11	كل اقتراحاتي سيئة					
12	أتوقع أن تفشل محاولاتي أثناء قيامي بعمل ما					
13	أعتبر نفسي سببًا لمشكلات من حولي					
14	أتطلع أن تكون قراراتي سليمة					

15	ينبغي أن أنجز عملي بكفاءة عالية رغم وجود معوقات					
16	أرغب بأن تكون أعمالي مثالية.					
17	أحرص ألا أقع في أي خطأ					
18	أشعر بالإنزعاج في تفكيري في المستقبل.					
19	إن كذب عليَّ أحد مرة واحدة فهذا يجعلني لا أثق فيه بعد ذلك					
20	يكرهني جميع الناس إن لم يحبني هذا الشخص					
21	أتعرض لصعوبات متتالية حين يمر بي أي موقف صعب.					
22	أرى أن عدم قدرتي على تكوين صداقة واحدة يجعلني أفشل في تكوين صداقات أخرى					
23	إن غيابي محاضرة واحدة لا يجعلني أتمكن من حضور بقية المحاضرات					
24	لا قيمة لأي إنجاز في أعمالي					
25	تقلل عيوبي من شعوري بالرضا عن نفسي					
26	تأخر صديقي عن موعد لقائنا يشير لعدم اهتمامه بي					
27	لو رسبت هذا العام فلدى فرص كثيرة لإثبات ذاتي					