التشوهات المعرفية والقلق الاجتماعي كمنبئين بالاحتراق الأكاديمي لدى طالبات الجامعة

Cognitive distortions and social anxiety as predictors of academic burnout among female university students

تم تمويل هذا المشروع ضمن برنامج أبحاث العلوم الاجتماعية والإنسانية المطور من قبل عمادة البحث العلمي (DSR) جامعة جدة، جدة، المملكة العربية السعودية تحت منحة رقم (UJ-23-SHR-16) وتتقدم الباحثة بالشكر لعمادة البحث العلمي على الدعم التقني والمادي للبحث

إعداد

د/ شروق غرم الله الزهراني

Dr. Shrooq Gharmallah Alzahrani

أستاذ مشارك- قسم علم النفس – كلية العلوم الاجتماعية والإعلام

جامعة جدة، جدة، المملكة العربية السعودية

Doi: 10.21608/jasep.2024.353496

استلام البحث : ٢٢ / ٢ /٢٠٢٤

قبول النشـــر: ١٥ / ٣ / ٢٠٢٤

الزهراني، شروق غرم الله (٢٠٢٤). التشوهات المعرفية والقلق الاجتماعي كمنبئين بالاحتراق الأكاديمي لدى طالبات الجامعة. ***المجلة العربية للعلوم التربوية والنفسية***، المؤسسة العربية للتربية والعلوم والآداب، مصر،٨(٣٨) أبريل ، ٢٨٩ – ٣٢٠.

http://jasep.journals.ekb.eg

التشوهات المعرفية والقلق الاجتماعي كمنبئين بالاحتراق الأكاديمي لدى طالبات الجامعة

المستخلص:

هدفت الدراسة الحالية إلى الكشف عن قدرة كل من التشوهات المعرفية والقلق الاجتماعي في التنبؤ بالاحتراق الأكاديمي لدى عينة من طالبات الجامعة، وتكونت عينة الدراسة من(١١٤) طالبة بجامعة جدة، تراوحت أعمارهن بين (١٩-٢٤) سنة، تم اختيارهن بطريقة عشوائية؛ طبق عليهن مقاييس التشوهات المعرفية من إعداد الباحثة، ومقياس القلق الاجتماعي من إعداد عبد الوارث وكردي وحسين (٢٠١٣) ومقياس الاحتراق الأكاديمي من إعداد ماسلاش ترجمة الباحثة. أظهرت النتائج وجود إرتباط دال بين التشوهات المعرفية وكل من القلق والإحتراق الأكاديمي، كما أوضحت النتائج قدرة التشوهات المعرفية والقلق على التنبؤ بالإحتراق الأكاديمي. وأوصت النتائج بوضع خطط وبرامج إرشادية لمساعدة الطلبة على التفكير العقلاني للحد من الآثار المترتبة على التشوهات المعرفية، والقلق والإحتراق الأكاديمي.

كلمات مفتاحية:- التشوهات المعرفية، القلق الإجتماعي، الإحتراق الأكاديمي، طالبات الجامعة.

Abstract:

The current study aimed to reveal the ability of both cognitive distortions and social anxiety in predicting academic burnout among university students. The research sample selected from Jeddah University students (N=114), there ages ranged between(19-24)years . They applied to them measures of cognitive distortions in its dimensions (arbitrary inference- selective abstraction - excessive generalization - naming or losing the naming - self-blame - thinking based on emotional conclusions) prepared by Al-Jawfi (2014), social anxiety prepared by Abdel-Warith, kordy, Housin, and academic burnout scale prepared by Maslak translated by the researcher. The results showed a significant correlation between cognitive distortions, social anxiety, and academic burnout. The results also demonstrated the ability of cognitive distortions and social anxiety to predict academic burnout. The results recommended developing guidance plans and programs to help students think

ISSN: 2537-0464 eISSN: 2537-0472

rationally to reduce the effects of cognitive distortions, anxiety, and academic burnout. .

Kay words:- Cognitive distortions, social anxiety, academic burnout , female university students.

مقدمة:

يعد الإحتراق الأكاديمي أحد العوامل الرئيسية التي تقلل من جودة الحياة الجامعية بالنسبة للطلاب؛ حيث يمثل المرحلة المتأخرة من التعرض للضغوط الأكاديمية والتوترات النفسية المرتبطة به(عيسى والخولي،٢٠٢١). كما يعد أحد المشكلات المنتشرة بين الطلاب في الأوساط الأكاديمية؛ فحسب تقرير منظمة الصحة الأمريكية يعاني 42.3% من طلاب الجامعات من الإحتراق الأكاديمي (محاسنة والغزو والعظامات، ٢٠٢١).

وبالرغم من الظهور المبكر لظاهرة الاحتراق الأكاديمي منذ السبعينات، إلا أنها تعتبر من الظواهر الحديثة نسبيًا في عالمنا العربي وذلك كونها تجتاح معظم القطاعات، حيث يعتبر مجرد انعكاس أو رد فعل للضغوط الأكاديمية المختلفة (ملال ومحرزي، ٢٠١٨).

ويحدث الإحتراق الأكاديمي نتيجة للعديد من العوامل المتفاعلة معا، بعضها تتعلق بسمات الشخصية، وبعضها يتعلق بطبيعة المرحلة التعليمية والمناهج الدراسية ومتطلبات سوق العمل(نصر وأبو النور وهليل،٢٠٢٣).

وازدياد معدلات الاحتراق الأكاديمي عن المعدل المطلوب قد ينتج عنه بعض الآثار السلبية على الصحة النفسية للطالب، وعلى مسيرته التعليمية (خصيفان، ٢٠١٤). وكذلك آثار سلبية تؤدي إلى سوء التوافق، وتصل بالطالب إلى درجة الإنهاك النفسي والمعاناة النفسية الشديدة (السوالمة والكايد وملحم وأبو زيد، ٢٠٢١).

وعلى الجانب الآخر، فإن لدراسة التشوهات المعرفية أهمية كبير، ذلك لأن المعرفة تعتبر وسيلة الإنسان للتوصل إلى حقائق الأشياء، وهي سبيله إلى التعرف على ذاته والعالم ، فكيف إذا كانت المعرفة مشوهة؟! فإنَّها تؤثر بشخصيته، واتخاذ قراراته (عبارة ورحال وموسى،٢٠١٨). والتشوه المعرفي يشوش إدراك الفرد ، ويعيق التفاعل الجيد، والقرار المناسب، فيحمل الفرد أحكاما سلبية سابقة عن الموقف والأفراد، ومعلومات غير منطقية تؤثر على سلوكه (العصار ،٢٠١٥). فعندما يكون هذا الادراك مشوها، ويتميز تفكير الفرد بالسلبية في تفسير الأحداث، ولا يعتمد على أساس منطقي وواقعي ، فإنَّه قد يؤدي إلى ضعف القدرة على التكيف لدى الأفراد، ويؤدي إلى الإحتراق النفسي والأكاديمي(Ara,2016)

ISSN: 2537-0464 eISSN: 2537-0472

بالإضافة إلى ذلك فإن القلق الاجتماعي يعد واحدا من الإضطرابات التي يمكن أن تؤثر على الآداء الوظيفي والاجتماعي والأكاديمي والمهني للفرد وتدفعه إلى تجنب المشاركة الفعالة في مجالات الحياة المتعددة؛ نظرا لما ينشأ من عزلة ووحدة وانخفاض أدوار الفرد الاجتماعية والوظيفية، كما أن له آثارا سيئة منها ضعف الثقة بالنفس وضعف تقدير الذات والنزعات العدوانية والإنطواء وصعوبات التعلم وضعف الدافعية للتعلم(محمود،٢٠١٢).

ويعتبر هذا الإضطراب واسع الانتشار في المجتمعات الغربية والشرقية؛ فبالنظر إلى الاحصاءات المتعلقة بحجم مشكلة التوتر النفسي التي تشير إلى أن (٨٠%) من جميع الأمراض الحديثة تستمد جذورها من القلق النفسي، ويحتل القلق الاجتماعي من (٥-٨) من حالات اضطراب القلق، ويبلغ المصابون به بين (٧-٨%) لمدة عام، وبين (١٣-١٤%) طوال الحياة ممن تتراواح أعمارعم بين (١٥-٤٥) عاما (حميدة والشيخ وأحمد،٢٠١٨).

وتعد المرحلة الجامعية من أكثر المراحل التي يعد فيها الطالب مستهدفا للكثير من المشكلات، ويتعرض للعديد من الصراعات والضغوط النفسية التي تجعله يبتعد عن أسرته ويهمل دراسته ويشعر بالوحدة والإنعزال لذلك جاءت الدراسة الحالية لإلقاء الضوء على دور التشوهات المعرفية والقلق الاجتماعي كمنبئين بالاحتراق الأكاديمي لدى طالبات الجامعة.

مشكلة الدراسة:

يشعر الطالب بانخفاض الكفاءة والإنهاك الإنفعالي والإتجاه السلبي نحو التعلم عندما يتعرض للإحتراق الأكاديمي، مما ينعكس سلبا على اندماجه الدراسي وأداءه الأكاديمي، كما يتمثل ذلك أيضا في انخفاض الفعالية الذاتية والأكاديمية واختلال التوازن بين المتطلبات الدراسية والقدرة على تلبيتها وتجنب المهام الدراسية والميل للهروب منها والتماس الأعذار وانخفاض الأداء الدراسي(عيسى والخولي،٢٠٢١).

ويعد تفكير الإنسان وإدراكه للمواقف المختلفة هو المحدد لطريقة استجابته بناءً على خبراته ومعرفته السابقة بها ، فإما أن يكون إدراكه للمواقف منطقياً فتكون لديه استجابة منطقية، وإما أن يكون لديه تشوّهاً معرفياً يؤدي إلى استجابات غير منطقية، فالتشوّه المعرفي يُعيق إدراك الإنسان ، ومن ثم يؤثر سلبيًا على اتخاذ الحكم الصحيح والقرار الملائم ، فالإنسان في هذه الحالة يحمل أحكاماً سلبية مسبقة عن الموقف، ودوافع سلبية ذاتية، ومعلومات لا يحكمها المنطق (السقا،٢٠٠٩). لذلك عندما يتعرض لخبرات بيئية سيئة تتكون لديه معارف مشوهة جديدة، تستدعي لديه

ISSN: 2537-0464 eISSN: 2537-0472

بعض المعارف المشوّهة مثل اللوم الزائد للذات، ووضع مستويات عالية لتقييم الذات، ومعاقبة ذاته على عدم الوصول لتلك المستويات(الفرحاتي،١٩٩٧).

وعلى جانب آخر نجد أن القلق الاجتماعي يحتل موقعا في تصنيف الأمم المتحدة المعروف بالتصنيف العاشر للاضطرابات النفسية والسلوكية الذي أصدرته منظمة الصحة العالمية في عام ١٩٩٢م حيث يوضع القلق الاجتماعي ضمن فئة اضطرابات القلق الرهابي مستخدما مفهوم الرهاب الاجتماعي، والذي يتحدد بأنه اضطراب غالبا ما يتركز حول الخوف من نظرة الآخرين، ويؤدي إلى تجنب المواقف الاجتماعية، ويبدو في أعراض نفسية أو سلوكية أو فسيولوجية، ويظهر في مواقف اجتماعية معينة، وقد تصل إلى العزلة الاجتماعية أو تجنب الاختلاط بالآخرين كما يرتبط به انخفاض تقدير الذات والخوف من النقد وضعف الثقة بالنفس (حسين، ٢٠٠٩).

ويشير Ahghar(2014) إلى أن القلق الاجتماعي يعبر عن مجموعة من العمليات المعرفية المشوهة لدى الفرد والتي تسبب له الضيق والتجنب الاجتماعي ومنها الخوف من التقييم السلبي من قبل الآخرين، وتجاهل مواطن القوة لديه، مما يؤدي إلى ظهور مجموعة من الأعراض الجسدية للقلق. بالإضافة إلى ذلك يرى أصحاب النظرية المعرفية أن قيام الفرد ببعض السلوكيات السلبية قد يكون ناتجا عن وجود أخطاء في معالجة المعلومات لديه، مما يترتب عليه وجود أبنية معرفية تسيطر عليه تجعله عاجزا عن التوافق، هذه الأبنية هي ما يعرف بالتشوهات المعرفية، والتي تكون سببا لبعض السلوكيات السلبية .

وقد تؤثر التشوهات المعرفية والقلق الاجتماعي على الطالبة بما يؤدي إلى الاحتراق الأكاديمي والشعور بالإنهاك المعرفي والانفعالي والجسمي والذي ينعكس سلبًا على اتجاه الطالب نحو الدراسة، وإنجازه الأكاديمي، وعلاقاته الاجتماعية.

ويلاحظ أن طلاب المرحلة الجامعية يعانون من نفس الضغوط التي تعرضوا لها في المرحلة الثانوية؛ بالإضافة إلى ذلك يجدون أنفسهم أمام مرحلة مختلفة عما سبقها من مراحل تعليمية، مثل طبيعة الدراسة والمقررات الأكاديمية، وهو ما قد يجعل البعض منهم يجد صعوبة في التأقلم مع المناخ الجامعي والتعامل مع المتطلبات الأكاديمية؛ فيواجهون ضغوط ومشكلات، تستنفذ طاقتهم وتفقدهم الشغف بالدراسة وضعف قدراتهم على الإنجاز الأكاديمي، وزيادة الشعور بالوحدة والعزلة، وضعف التفاعلات الإجتماعية. كما أوضحت بعض الدراسات أن الطالبات يعانين مستويات أعلى من الاحتراق النفسي من حيث الانفعالات والعمليات الإدراكية مقارنة بالطلاب الذكور، كما أنهن يعانين من مستويات أعلى من التوتر والضغوط، مما قد ينعكس على صحتها العقلية والجسدية (القحطاني،٢٠٢٠).

ISSN: 2537-0464 eISSN: 2537-0472

مما سبق تتحدد مشكلة الدراسة في الأسئلة التالية:

١. ما طبيعة العلاقة الارتباطية بين التشوهات المعرفية وأبعادها (التشوهات المعرفية الموجهة نحو الذات؛ الموجهة نحو المستقبل؛ الموجهة نحو الآخرين) والقلق الاجتماعي والاحتراق الأكاديمي وأبعاده (الإجهاد الإنفعالي؛ تبلد المشاعر؛ نقص الشعور بالإنجاز) لدى طالبات الجامعة ؟

٢. هل يمكن التنبؤ بالاحتراق الأكاديمي من التشوهات المعرفية وأبعادها لدى طالبات الجامعة؟

٣. هل يمكن التنبؤ بالاحتراق الأكاديمي من القلق الاجتماعي لدى طالبات الجامعة ؟

أهمية الدراسة:

تعد هذه الدراسة – في حدود اطلاع الباحثة على قواعد البيانات العربية والأجنبية - الأولى في المملكة العربية السعودية التي تناولت التشوهات المعرفية والقلق الاجتماعي كمنبئين بالاحتراق الأكاديمي لدى طالبات الجامعة

ويمكن تحديد أهمية للدراسة كما يلي:

١. رفد المكتبة العربية بالأطار النظري المتعلق بمفهوم التشوهات المعرفية والقلق الاجتماعي والاحتراق الأكاديمي .

٢. أهمية الفئة المستهدفة وهن طالبات الجامعة والتي تعد من أكثر الفئات المعرضة للقلق الاجتماعي.

٣. إعداد مقياس الاحتراق الأكاديمي تتوفرله الخصائص السيكومترية الجيدة، ويستفيد منه الباحثين بنفس المجال.

٤. يمكن الاستفادة من نتائج هذه الدراسة في وضع الخطط والبرامج لمساعدة الطلبة على التفكير العقلاني للحد من الآثار المترتبة على التشوهات المعرفية.

٥. يمكن الاستفادة من نتائج هذه الدراسة في وضع الخطط والبرامج لمساعدة الطلبة على خفض القلق الاجتماعي.

مصطلحات البحث:

أولا: التشوهات المعرفية (Cognitive Distortions):

عرف بيك؛ ووليامز؛ وسكوت (٢٠٠٢، ١٣) للتشوهات المعرفية على أنها "مجموعة من العمليات العقلية تمثّل أخطاءً في التفكير تثير أفكاراً ومعتقدات سلبية تبعث بدورها مشاعر سلبية، وتتدخل في تشكيل نمط استجابات الفرد السلوكية "

كما حددها العتيبي (٢٠٢٢) بانها "أفكار ثابته يعتقدها الفرد عن ذاته والعالم والمستقبل وتؤثر على سلوكه وعلى تكييفه مع ذاته ومع الاخرين".

وعرفها علي (٢٠٢٣) بأنها " التشوه المعرفي هو مجموعة من الأفكار السلبية والمحبطة التي تنشأ بشكل تلقائي"

ISSN: 2537-0464 eISSN: 2537-0472

وأكد بيك أن الأخطاء المنطقية التي تشوه الواقع الموضوعي في نظريته المعرفية تصنف عادة كتشوهات معرفية، وقد ضمن هذه التشوهات ما يلي: الاستدلالات التعسفية (الاعتباطية)، التجريد الانتقائي، والتعميم المفرط، والتكبير والتصغير، وتجاهل الإيجابيات، والقفز إلى النتائج، والشخصنة، وقراءه الأفكار. (Ozparlak & Karakaya, 2022)

وتصاغ التشوهات المعرفية اجرائيا بالدرجة الكلية التي تحصل عليها الطالبة على الاختبار المستخدم بالدراسة الحالية.

وتنوعت النظريات التي حاولت تفسير التشوهات المعرفية وتعددت كل حسب اهتماماتها ومنطلقاتها ، لذا فقد تركت هذه النظريات بصمتها النظرية والمنهجية على دراسة التشوهات المعرفية، ومن أهم النظريات نموذج ارون بيك للتشوهات المعرفية :(Beck,1995) يرى بيك (Beck,1995)أن التشوهات المعرفية التي يكونها الفرد عن ذاته وعن العالم ماهي الا نتيجة لعمليات الادراك الخاطئ اثناء عمليات التفكير حيث تنتج هذه التشوهات المعرفية عن افراط الفرد في عمليات التعميم وتسرع الفرد في توقع النتائج قبل التحقق من المعلومات وفلترتها ومعالجتها والتأكد من منطقيتها واطلاق الأفكار الخاطئة عن الذات والآخرين وقد اقترح بيك نموذج معرفيا للتشوهات المعرفية يتكون من ثلاث مستويات داخل النموذج المعرفي الا وهي (المعتقد المركزي، والمعتقد الاوسط، والأفكار التلقائي) خلال موقف معين فان المعتقدات الموجودة داخل الفرد تؤثر في احساس الشخص وبالتالي فستأثر في انفعالات وسلوك الفرد، وفي نهاية المطاف تؤدي الى التغير الوظيفي(الشافعي،٢٠٢١).

ونظرية العلاج العقلاني الانفعالي: مؤسسها Albert Ellis ، ومن أهم افتراضات هذه النظرية، أنَّ التشوهات المعرفية التي يعاني منها الفرد ناتجة عن الأفكار اللاعقلانية، وغير المنطقية لديه ، وينشأ التفكير اللاعقلاني، مما يكتسبه الفرد من والديه والعالم المحيط به ، كما يرى Ellis أن التفكير هو ما يحدد سلوكنا وردود أفعالنا ، كما ويذكر أنَّ المشاكل التي يمر بها الفرد، تعود إلى الكيفية التي يفسر بها المواقف والأحداث في حياته.

ثانيا:القلق الإجتماعي

يعرف القلق الاجتماعي بأنه " حالة من الخوف من المواقف والتفاعلات الاجتماعية مع الآخرين، ومن شأن هذه الخوف استثارة الوعي بالذات والإحساس بالدونية" (Richards, 2000,17).

ويشير محمود(٢٠١٢) بأن القلق الاجتماعي "خبرة معرفية وانفعالية وسلوكية تستثار من خلال ادراك الفرد للموقف الاجتماعي بطريقة سلبية، مع تركيزه على احتمالات

ISSN: 2537-0464 eISSN: 2537-0472

التقييم السلبي له من قبل الآخرين، وهذه الخبرة ليس لها ما يبررها من الناحية الموضوعية لأنها لا تولد معتقدات ليس لها أساس منطقي تبنى عليه ؛ ويتضمن عدة أنواع من القلق مثل قلق التفاعل الاجتماعي وقلق المواجهة في المواقف الاجتماعية ويصاحب ذلك تغيرات فسيولوجية غير سارة.

ويعرفه السيد وعبد الفتاح (٢٠٢٣) بأنه" شعور غامض غير سار من التوتر والخوف المستمر من واحد أو أكثر من المواقف الاجتماعية، وهندما يتعرض الفرد للتقييم أو الفحص الاجتماعي من قبل الآخرين أو يشعر بأنه مراقب مما يؤدي لتجنب المواقف والتفاعلات الاجتماعية مع الآخرين بسبب خوفه من التعرض للإهانة أو الإحراج، وقد يصاحبه أعراض نفسية جسمية وفسيولوجية.

ويصاغ القلق الاجتماعي اجرائيا بالدرجة الكلية التي تحصل عليها الطالبة على الاختبار المستخدم بالدراسة الحالية.

ويشتمل القلق الاجتماعي على مكونين قلق التفاعل وهو ناشىء عن التفاعل المتوقع بين الفرد والآخرين وهويحدث نتيجة الخجل أو التافعل مع إناس جددأو غرباء، وقلق المواجهة وهو ناشىء عن المواجهة غير المتوقعة ويظهر ذلك من خلال التحدثوالإتصال(محمد،٢٠١٩).

وتوجد أسباب متعددة للقلق منها جوانب بدنية أو فسيولوجية أو أساليب التنشئة الأسرية، والخبرات الصادمة في المواقف الاجتماعية ووجود أمراض عضوية(السيد وعبد الفتاح،٢٠٢٣).

ثالثا:- الإحتراق الأكاديمي

عرف الإحتراق الأكاديمي بأنه "حالة انفعالية من الإنهاك، والشعور بالسلبية في العلاقات، وتدني الإنجاز الشخصي تحدث في البيئة الأكاديمية استجابة لعوامل ضاغطة، تظهر في عدم قدرة الطلاب والباحثين على التعامل مع كثرة المتطلبات الجامعية، وتؤثر على طاقتهم وقواهم ومواردهم" (القحطاني،٢٠٢٠).

وعرفه أيضا صقر(٢٠٢٠) بأنه "متلازمة تتضمن الإنهاك الانفعالي، تبلد المشاعر، انخفاض الإنجاز الشخصي، وتحدث بين الأفراد الذين تتطلب طبيعة عملهم التعامل مع الآخرين بصورة مستمرة"

كما عرفه نصر وأبو النور وهليل(٢٠٢٣) الإحتراق الأكاديمي بأنه "الشعور بالإنهاك المعرفي والإنفعالي والجسمي والذي ينعكس سلبا على اتجاه الطالب نحو الدراسة وإنجازه الأكاديميوعلاقاته الاجتماعية، ويحدث ذلك نتيجة تفاعل مجموعة من العوامل الشخصية والبيئية"

ويشتمل على ثلاثة أبعاد الأول الأنهاك ويشير إلى معاناة الطالب الأكاديمية وشعوره بالإرهاق من متطلبات الدراسة، والثاني المشاعر السلبية تجاه الدراسة

ISSN: 2537-0464 eISSN: 2537-0472

وفقدان التقدير نحو دراسته ومواده، والثالث ضعف الإنجاز الشخصي حيث يقيم الطالب انجازاته الشخصية بشكل سلبي وضعف الثقة بالذات.

ويصاغ الاحتراق الأكاديمي اجرائيا بالدرجة الكلية التي تحصل عليها الطالبة على الاختبار المستخدم بالدراسة الحالية.

وتتنوع أعراض ومظاهر الاحتراق الأكاديمي وتتمثل أهمها في:

- الشعور بالإنهاك النفسي والذي يؤدي إلى الشعور بفقدان الطاقة النفسية أو المعنوية وضعف الحيوية والنشاط، وتكون نتيجة ذلك فقدان الشعور بتقدير الذات.
- الضيق والشعور بالإجهاد والانفعال والمبالغة في رد الفعل حتى دون أسباب قوية لهذه المشاعر مع الشعور بالغضب والعزلة.
- انخفاض مستوى الأداء في العمل وتجاهل أداء بعض الأعمال الأساسية في المهنة وقلة الإنتاجية، وقلة الإبداع وكثرة التغيب والتهرب عن العمل.
- التقييم السلبي للذات وعدم الشعور بالرضا عن المهنة وبإنجازه فيها، وفقدان الدافعية نحو العمل والإحساس باليأس والعجز.
- الاتجاه السلبي نحو العمل والفئة التي يقدم لها الخدمة سواء طلاب أو موظفين، أو رؤساء تبعًا لطبيعة العمل والتعامل الجاف مع الزملاء (الشاعر، ٢٠١٧).

الدراسات السابقة:

يتم عرض للدراسات السابقة من خلال ثلاثة محاور رئيسية كالتالي

أولا:- دراسات تناولت التشوهات المعرفية وعلاقتها ببعض المتغيرات النفسية

هدفت دراسة بدوي (٢٠١٩) إلى تعديل التشوهات المعرفية والكشف عن أثره على القلق الاجتماعي لدى طلاب كلية الإعلام بجامعة الأزهر، والتحقق من مدى استمرارية ذلك بعد فترة المتابعة. وشارك في البحث ٣٤ طالبا، تم تقسيمهم إلى مجموعتين، إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة، بواقع ١٧ طالبا في كل مجموعة. طبق عليهم مقياس التشوهات المعرفية ومقياس القلق الاجتماعي، وكلاهما من إعداد الباحث، هذا بالإضافة إلى البرنامج الإرشادي المقترح الذي أعده الباحث. وقد أسفرت النتائج عن وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية على مقياسي التشوهات المعرفية والقلق الاجتماعي في كل من القياسين القبلي والبعدي في اتجاه القياس البعدي، كما وجدت فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة على مقياسي التشوهات المعرفية والقلق الاجتماعي في القياس البعدي في اتجاه أفراد المجموعة التجريبية، بينما لم توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات رتب

ISSN: 2537-0464 eISSN: 2537-0472

درجات أفراد المجموعة التجريبية على مقياسي التشوهات المعرفية والقلق الاجتماعي في كل من القياسين البعدي والتتبعي.

كما هدفت دراسة غنامة ونصراوين (٢٠٢٠) إلى تعرف التشوهات المعرفية وعلاقتها بقلق الامتحان والكفاءة الذاتية المدركة لدى الطلبة. وتكونت العينة من (١٧٥) طالبا وطالبة من طلبة المرحلة الثانوية في مدينة سخنين بفلسطين. واستخدم مقاييس كل من: التشوهات المعرفية، وقلق الامتحان، والكفاءة الذاتية المدركة. وأظهرت النتائج أن مستوى كل من التشوهات المعرفية وقلق الامتحان لدى الطلبة جاء منخفضاً، في حين جاء مستوى الكفاءة الذاتية المدركة لديهم مرتفعا. وأشارت النتائج إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة بين التشوهات المعرفية وقلق الامتحان، ووجود علاقة ارتباطية سالبة بين التشوهات المعرفية والكفاءة الذاتية المدركة لدى الطلبة.

وتناولت دراسة عبد الواحد وحسنين (٢٠٢١) معرفة مستوى التشوهات المعرفية لدى طلاب الجامعة، وعلاقتها بكل من القلق الاجتماعي وإدمان الإنترنت، وإمكانية التنبؤ بهما من خلال التشوهات المعرفية، وكذلك اختبار الدور الوسيط للقلق الاجتماعي بين التشوهات المعرفية وإدمان الإنترنت، وتكونت عينة البحث من (٢٥٠) طالبا من طلاب كلية التربية جامعة الأزهر، وتم إعداد أدوات البحث والمتمثلة في مقياس التشوهات المعرفية، ومقياس القلق الاجتماعي، ومقياس إدمان الإنترنت. وأسفرت نتائج البحث عن ارتفاع مستوى التشوهات المعرفية لدى طلاب الجامعة، ووجود علاقة إيجابية بين التشوهات المعرفية وكل من القلق الاجتماعي وإدمان الإنترنت مع إمكانية التنبؤ بهما من خلال التشوهات المعرفية، وأن التشوهات المعرفية (التفسيرات الشخصية - التعميم الزائد - التهوين الذاتي) هي الأكثر إسهاما في التنبؤ بالقلق الاجتماعي، كما أن التشوهات (التجريد الانتقائي - التفكير الثنائي - التعميم الزائد - التهوين الذاتي - التفسيرات الشخصية) هي الأكثر إسهاما في التنبؤ بإدمان الإنترنت، كما أظهرت النتائج الدور الوسيط للقلق الاجتماعي بين التشوهات المعرفية وإدمان الإنترنت.

هدفت دراسة Puri, Kumar, Muralidharan, & Kishore (2021) إلى الكشف عن أنماط المخططات والتشوهات المعرفية وتفاعلها لدى الأفراد المصابين باضطراب الشخصية الحدية، على عينة بلغت (٣٠) من الأفراد الذين يعانون من اضطراب الشخصية الحدية، وطبقت على العينة استبانة الشخصية الحدية من اعداد Poreh et al. (2006)، ومقياس وضع المخطط من اعداد (2010) et al. Lobbestael ، ومقياس التشوهات المعرفية من اعداد (2011). Covin et al، وقد استخدم الباحثون المنهج المختلط. حيث أظهرت اهم النتائج أن أنماط

ISSN: 2537-0464 eISSN: 2537-0472

المخططات والتشوهات المعرفية مرتبطة ارتباطًا كبيرًا بأعراض اضطراب الشخصية الحدية. ولخصت هذه الدراسة إلى أن الأفراد المصابين باضطراب الشخصية الحدية يميلون إلى استخدام مجموعة متنوعة من التشوهات المعرفية بشكل متكرر، خاصة في المواقف الاجتماعية والشخصية. بالإضافة الى ذلك أن التشوهات المعرفية لها دورًا في الحفاظ على أنماط المخططات للأفراد المصابين باضطراب الشخصية الحدية.

وتحققت دراسة مختار وسليمان وشوكت (٢٠٢١) من وجود علاقة بين التشوهات المعرفية وقلق التصور المعرفي لدي طالبات الجامعة، كما هدف إلى والكشف عن مدي فعالية برنامج تدريبي قائم على النظرية المعرفية ل "بيك" لتعديل التشوهات المعرفية لخفض قلق التصور المعرفي لدي طالبات الجامعة. وقد اشتملت عينة البحث على (١٥٠) طالبة للكشف عن العلاقة بين التشوهات المعرفية وقلق التصور المعرفي لدي طالبات الجامعة، واشتملت أيضا على مجموعتي البحث التجريبي التي تكونت من (٥٠) طالبة من عينة الدراسة الوصفي ممن حصلن علي درجات مرتفعة علي مقياسي (التشوهات المعرفية وقلق التصور المعرفي)، تم تقسيمهن إلي مجموعتين (تجريبية وضابطة) بواقع (٢٥) طالبة لكل مجموعة ولتحقيق أهداف البحث ثم الاستعانة بالأدوات: مقياس التشوهات المعرفية لدي طالبات الجامعة. (إعداد الباحثات)، مقياس قلق التصور المعرفي لدي طالبات الجامعة (إعداد الباحثات)، استمارة المستوى الاجتماعي والثقافي للأسرة. (إعداد علية محمد حسن، ١٩٩٨، تعديل الباحثات) وبرنامج تدريبي قائم على النظرية المعرفية لـ "بيك" لتعديل التشوهات المعرفية لخفض قلق التصور المعرفي لدي طالبات الجامعة (إعداد الباحثات). وقد أظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطية بين التشوهات المعرفية وقلق التصور المعرفي لدي طالبات الجامعة. وأشارت النتائج أيضا إلى فعالية البرنامج التدريبي في تعديل التشوهات المعرفية.

اما دراسة Şimşek, Kocak, & Younis (2021) هدفت إلى تحليل التأثير بين التشوهات المعرفية والرضا عن الحياة من خلال التأكيد على الدور الوسيط للوحدة، على عينة مشاركة بلغت من ٩٧٨ فرد تتراوح اعمارهم فوق ٢٠ سنه من محافظات تركيا، وتم تطبيق الباحثون مقياس التشوهات المعرفية الشخصية من اعداد Hamamcı & Buyukozturk (2004)، ومقياس الرضا عن الحياة من اعداد Diener et al, (1985) ، ومقياس الشعور بالوحدة من اعداد (1978) Russell et al, وأظهرت اهم نتائج الدراسة أن الشعور بالوحدة وسيط في العلاقة بين مجالات التشوهات المعرفية كـالرفض بين الأشخاص وسوء التصور الخاطئ بين الأشخاص والتوقعات غير الواقعية للعلاقة، والرضا عن الحياة. وأن الرفض بين

ISSN: 2537-0464 eISSN: 2537-0472

الأشخاص والتشوهات المعرفية والتوقعات غير الواقعية للعلاقة مرتبطة بشكل إيجابي بالشعور بالوحدة.

ثانيا:- دراسات تناولت القلق الإجتماعي وعلاقته ببعض المتغيرات النفسية

هدفت دراسة عدوي والبهنساوي(٢٠١٧) إلى الكشف عن العلاقة بين كلا من القلق الاجتماعي والضبط الانفعالي بإدمان الفيس بوك ، وتأثير متغيرات النوع ومحل الاقامة والتخصص على متغيرات الدراسة الثلاثة، وشملت الدراسة (٢٦٣) من طلالب جامعة أسيوط تراوحت أعمارهم بين(١٨-٢٢) سنة، واستخدم مقياس بيرجن لإدمان الفيس بوك ومقياس القلق الاجتماعي، ومقياس الضبط الانفعالي، وتوصلت النتائج إلى وجود قيمة تنبؤية للقلق الاجتماعي والضبط الانفعالي بإدمان الفيس بوك، ولم يظهر تأثير لمتغير النوع ومحل الاقامة والتخصص الأكاديمي على متغيرات الدراسة.

وتناولت دراسة محمد(٢٠١٩) العلاقة بين القلق الاجتماعي وتقدير الذات والثبات الانفعالي لدى عينة من مرضى القلق (ن=٣٠)ن بالإضافة إلى عينة من الأسوياء(ن=٣٠)، تراوحت أعمارهم بين (١٧- ٤٥سنة)، واستخدم مقياس القلق الاجتماعي، ومقياس تقدير الذات ومقياس الثبات الانفعالي. وأظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطية سالبة بين القلق الاجتماعي والثبات الانفعالي، وعدم وجود علاقة ارتباطية بين القلق الاجتماعي وتقدير الذات، وعدم وجود فروق بين مرضى القلق الاجتماعي، والأسوياء في تقدير الذات والثبات الانفعالي.

وفي دراسة العنزي (٢٠٢٠) والتي هدفت إلى معرفة مستوى انتشار قلق المستقبل و التشوهات المعرفية لدى المرشدات في محافظة القريات بالسعودية،والعلاقة بين قلق المستقبل والتشوهات المعرفية. طبقت الدراسة على عينة من المرشدات الطلابيات والتي بلغت (٥٥) مرشدة، وتم تطوير مقياسين هما مقياس التشوهات المعرفية ويشمل خمسة ابعاد، ومقياس قلق المستقبل ويشمل ثلاثة أبعاد، وقد توصلت النتائج إلى وجود درجة متوسطة من التشوهات المعرفية لدى المرشدات بشكل عام ، وأن أبعاد التشوهات المعرفية قد فسرت (٢٥%) من قلق المستقبل، والتشوهات المعرفية لدى المرشدات لا تختلف باختلاف الحالة الاجتماعية.

دراسة بن عتو وحسين (٢٠٢١) لمعرفة مساهمة التشوهات المعرفية في التنبؤ بنمطي التعلق القلق والتجني لدى تلاميذ التعليم المتوسط، حيث تكونت عينة الدراسة من(٣١٩) تلميذا وتلميذة من مستويات دراسية يدرسون بولاية الشلف، وبعد تطبيق الأدوات وبعد المعالجات الإحصائية، أسفرت النتائج عن مساهمة بعدي التفكير المثالي، والإفراط في التعميم في التنبؤ بالتعلق القلق، وهناك مساهمة أيضا لبعد المنطق العاطفي في التنبؤ بالتعلق التجني.

ISSN: 2537-0464 eISSN: 2537-0472

وأجريت دراسة عامر وابراهيم وعوض(٢٠٢٣) بهدف الكشف عن العلاقة بين القلق الاجتماعي والوعي بالذات لدى عينة من طلاب الجامعة، وتكونت عينة الدراسة من (٢٣٠) طالبا وطالبة بكلية التربية، واستخدم مقياس القلق الاجتماعي ومقياس الوعي بالذات، وتوصلت النتائج إلى وجود علاقة سالبة بين القلق الاجتماعي والوعي بالذات، وأنه يمكن التنبؤ بالقلق الاجتماعي من خلال الوعي بالذات.

ثالثا:- دراسات تناولت الإحتراق الأكاديمي وعلاقته ببعض المتغيرات النفسية

هدفت دراسة راشد (٢٠١٩) إلى التعرف على قلق المستقبل وعلاقته بالاحتراق النفسي لمعلمي التربية الخاصة وعلاقتها ببعض المتغيرات الديمغرافية المتمثلة في النوع (ذكر، أنثى)، الحالة الاجتماعية (متزوج، عاذب) التخصص (تربية خاصة، أخرى) المؤهل العلمي (فوق الجامعي، بكالوريوس، ثانوي، أخرى) والخبرة التدريسية (-٥، ٦- ١٠، ١١- ١٥، ١٥ سنة فما فوق) استخدم المنهج الوصفي الارتباطي تكونت عينة الدراسة من معلمي التربية الخاصة بمحليات ولاية الجزيرة وبلغ حجم العينة(70) معلما ومعلمة منهم (١١) معلما و (٥٩) معلمة استخدم الباحث ثلاث أدوات هي استمارة المعلومات الأولية من إعداد الباحث، ومقياس قلق المستقبل إعداد المشيخي (٢٠٠٩) ومقياس ما سلاش(Maslsh (1997 وتوصلت الدراسة إلى أن السمة العامة لقلق المستقبل فوق الوسط وأيضا السمة العامة للاحتراق النفسي فوق الوسط، توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائيا بين قلق المستقبل والاحتراق النفسي لمعلمي التربية الخاصة بولاية الجزيرة.

ودراسة عيواج ورشيد (٢٠٢٢) هدفت إلى اختبار صحة العلاقة النظرية بين: الضغط النفسي والقلق والاكتئاب والاحتراق النفسي، وضمت عينة الدراسة والتي قدر عددها ب ٢٤٦ فرد من الممرضين والممرضات العاملين والعاملات بالقطاع الصحي بمدينة قسنطينة وميلة، منهم (٨٧ ذكور و ١٥٩ إناث) واستخدمنا المنهج الوصفي التنبؤي كما استعنا في هاته الدراسة ب (أ) مقياس الضغط النفسي والقلق والاكتئاب) (DASS 21) ب) مقياس الاحتراق النفسي لـــ "ماسلاك" و"جاكسون.(MBI- HSS) " وتوصلت نتائج الدراسة إلى أن التأثير المباشر للضغط النفسي في الأعراض الاكتئابية يختلف عن التأثير غير المباشر، وأن الاحتراق النفسي ليس له دور توسطي في العلاقة بين الضغوط النفسية والأعراض الاكتئابية، وعلى العكس من ذلك فإن التأثير غير المباشر للضغوط النفسية في الأعراض الاكتئابية بعد توسط القلق النفسي كان دال.

دراسة أبو زيد والملحم (٢٠٢٢) التي هدفت إلى التعرف على الدور الوسيط للتجنب التجريبي بين الاحتراق النفسي وكل من القلق والاكتئاب لدى معلمي التلاميذ ذوي صعوبات التعلم، وتكونت العينة من ١٥٠ معلما من معملي التلاميذ ذوي

ISSN: 2537-0464 eISSN: 2537-0472

صعوبات التعلم بالمملكة العربية السعودية، وتم استخدام مقياس التجنب التجريبي إعداد Gamez et al. (2014) ترجمة عبد الحميد (٢٠٢١)، ومقياس الاحتراق النفسي إعداد/ الباحث الأول، ومقياس بيك للقلق ترجمة وتقنين/ الباحث الأول، ومقياس بيك للاكتئاب النسخة الثانية ترجمة غريب (٢٠٠٠)، وأشارت نتائج البحث إلى أن الاحتراق النفسي يفسر (٥٦.٧%) من التباين في القلق لدى معلمي ذوي صعوبات التعلم، كما أن الاحتراق النفسي يفسر (٣٤.٣%) من التباين في الاكتئاب لدى معلمي ذوي صعوبات التعلم، كما يفسر التجنب التجريبي (٤٣.٢%) من التباين في القلق لدى معلمي ذوي صعوبات التعلم، كما أن التجنب التجريبي يفسر (٣١.٣%) من التباين في الاكتئاب لدى معلمي ذوي صعوبات التعلم.

دراسة نجاتي (٢٠٢٢) التي هدفت الدراسة إلى معرفة العلاقة بين التشوه الجسمي الوهمي والاحتراق النفسي. تكونت عينة الدراسة من (٤٢٠) طالبا وطالبة من طلبة كليتي التربية (إرشاد نفسي -المناهج وطرائق التدريس) والاقتصاد بجامعة دمشق. ولجمع البيانات استخدم مقياس التشوه الجسمي الوهمي ومقياس ماسلاش للاحتراق النفسي. وقد أشارت نتائج الدراسة إلى وجود علاقة ارتباطية بين التشوه الجسمي الوهمي والاحتراق النفسي لدى أفراد عينة الدراسة، أشارت النتائج إلى وجود فروق في الاحتراق النفسي تبعا لمتغير الجنس، بينما لم تظهر فروق في الاحتراق النفسي تبعا لمتغير السنة الدراسية والتخصص.

هدف دراسة نصر وأبو النور وهليل(٢٠٢٣) إلى الكشف عن الفروق في الاحتراق الأكاديمي لدى طلبة الجامعة في ضوء بعض المتغيرات الديموجرافية وهي النوع، والتخصص الأكاديمي، والفرقة الدراسية. وتكونت عينة البحث من (٢٠٥) طالباً وطالبة بكلية التربية جامعة الفيوم (٢٨ ذكور، و١٧٧ إناث)، تراوحت أعمارهم بين (١٨-٢٢) بمتوسط عمري مقداره (١٤,٢٠) وانحراف معياري مقداره (٤٩٢,١). وتم استخدام مقياس الاحتراق الأكاديمي (إعداد الباحثون). وكشفت نتائج البحث عدم وجود فروق في الاحتراق الأكاديمي وفقا لمتغير النوع، وعدم وجود فروق في الاحتراق الأكاديمي تعزي لمتغير التخصص الأكاديمي (علمي، أدبي)، ووجود فروق في الاحتراق الأكاديمي وفقا لمتغير الفرقة الدراسية في اتجاه الفرقة الرابعة.

منهجية البحث :

استخدمت الدراسة المنهج الوصفي الارتباطي وهو الأنسب لتحقيق أهداف البحث.

مجتمع البحث:

ISSN: 2537-0464 eISSN: 2537-0472

يتكون مجتمع البحث من طالبات قسم علم النفس بكلية العلوم الاجتماعية بجامعة جدة.

عينة البحث: اشتملت الدراسة الحالية على عينتين الأولى استطلاعية تكونت من (٣٨) طالبة بقسم علم النفس بكلية العلوم الاجتماعية بجامعة جدة،وذلك للتحقق من الخصائص السيكومترية لأدوات الدراسة والتحقق من مدى مناسبتها للتطبيق بالدراسة الحالية، والثانية عينة أساسية تكونت من (١١٤) طالبة بقسم علم النفس بكلية العلوم الاجتماعية بجامعة جدة وذلك للتحقق من أهداف الدراسة، تراوحت أعمارهن بين(١٩-٢٤) سنة ، تم اختيارهن بطريقة عشوائية.

أدوات البحث:

١.مقياس التشوهات المعرفية (إعداد الباحثة)

تم إعداد مقياس التشوهات المعرفية من خلال الاطلاع على الأدب النظري والدراسات السابقة التي تناولت متغير التشوهات المعرفية كدراسات: الشمري (٢٠١٥)؛ اللحياني والعتيبي (٢٠٢٠)؛ الجراح، ومومني (٢٠٢٠)؛ العدل (٢٠١٥)؛ عبدالواحد، وحسانين (٢٠٢١) حسن ، الطواب ، عبدالله ، و عمار (٢٠٢٢) ؛ أحمد (٢٠١٩)؛ حليم، وسالم (٢٠١٩)؛ عبدالواحد، والمصري (٢٠٢٢). حسن ، و الصرايرة (٢٠٢١).

ويتكون المقياس من (٢٧) عبارة موزعة على ثلاثة أبعاد وهي الأول التشوهات المعرفية الموجهة نحو الذات ويتكون من (١٠) فقرات؛ والثاني التشوهات المعرفية الموجهة نحو المستقبل ويتكون من (١٠) فقرات؛ والثالث التشوهات المعرفية الموجهة نحو الاخرين ويتكون من (٧) فقرات. وتم الاعتماد في تحديد أبعاد المقياس على ما لاحظه بيك من أن التشوه المعرفي قد يعود إلى المعتقدات السلبية للأفراد عن ذواتهم وعن العالم وعن المستقبل (قايد، ٢٠٠١) .

وتتم الاجابة على فقرات المقياس باختيار أحد بدائل الاجابة الخمسة التالية (ينطبق علي دائمًا، ينطبق علي كثيرًا؛ ينطبق علي أحيانًا؛ ينطبق علي نادرًا؛ لا ينطبق علي)؛ ويتم التصحيح بإعطاء كل بديل من البدائل الخمسة الدرجات التالية على التوالي (٥؛٤؛٣؛٢؛١).

الخصائص السيكومترية للمقياس:

أ. صدق المحتوى

تم عرض المقياس على عدد (٧) من المحكمين المتخصصين في مجالات القياس والتقويم وعلم النفس التربوي والصحة النفسية ، بهدف التأكد من مدى صلاحيته وملاءمته لأغراض الدراسة، وذلك من خلال إبداء الرأي فيما يتعلق بمدى مناسبة الفقرات وانتمائها لمحاور لأبعادها، وإدخال التعديلات اللازمة سواء بالحذف أو

ISSN: 2537-0464 eISSN: 2537-0472

الاضافة أو إعادة الصياغة. وتم الابقاء على الفقرات التي حققت نسبة موافقة ٨٠% ؛ وتم تعديل صياغة بعض الفقرات .

ب. الاتساق الداخلي:

تم حساب الاتساق الداخلي للمقياس بحساب قيم معاملات الارتباط بين الفقرات والدرجة الكلية والدرجة الكلية للمقياس. والنتائج يوضحها الجدول التالي.

جدول (١) يوضح نتائج الاتساق الداخلي لفقرات مقياس التشوهات المعرفية

رقم المفردة	معامل الارتباط	رقم المفردة	معامل الارتباط	رقم المفردة	معامل الارتباط
١	.582**	١٠	.619**	١٩	.634**
٢	.661**	١١	.815**	٢٠	.660**
٣	.620**	١٢	.649**	٢١	.726**
٤	.747**	١٣	.646**	٢٢	.564**
٥	.737**	١٤	.709**	٢٣	.519**
٦	.728**	١٥	.732**	٢٤	.721**
٧	.779**	١٦	.478**	٢٥	.637**
٨	.733**	١٧	.669**	٢٦	.758**
؟؟٩	.566**	١٨	.758**	٢٧	.644**

****دال عند مستوى (٠.٠١)**

يتضح من الجدول (١) أن جميع فقرات مقياس التشوهات المعرفية ترتبط ارتباط ذو دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠.٠١) بالدرجة الكلية للمقياس ، حيث تراوحت قيم معاملات الارتباط لهذه المفردات بين (478. و 815.).

كما حسبت قيم معاملات الارتباط بين الدرجة الكلية لكل بعد من أبعاد المقياس والدرجة الكلية للمقياس ، والجدول التالي يوضح هذه النتائج.

ISSN: 2537-0464 eISSN: 2537-0472

جدول (٢) يوضح نتائج الاتساق الداخلي للأبعاد مع الدرجة الكلية لمقياس التشوهات المعرفية

الأبعاد	التشوهات المعرفية الموجهة نحو الذات	التشوهات المعرفية الموجهة نحو المستقبل	التشوهات المعرفية الموجهة نحو الاخرين	الدرجة الكلية للمقياس
التشوهات المعرفية الموجهة نحو الذات	1			
التشوهات المعرفية الموجهة نحو المستقبل	.938**	1		
التشوهات المعرفية الموجهة نحو الاخرين	.954**	.837**	1	
الدرجة الكلية للمقياس	.906**	.774**	.810**	1

****دال عند مستوى (٠.٠١)**

يتضح من الجدول (٢) أن جميع أبعاد مقياس التشوهات المعرفية ترتبط ارتباط ذو دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠.٠١) فيما بينها وبالدرجة الكلية للمقياس . ويشير ذلك لوجود اتساق داخلي بين أبعاد المقياس وبين الأبعاد والدرجة الكلية للمقياس.

ج. الثبات:

تم حساب الثبات باستخدام معامل ألفا لكرونباخ لأبعاد المقياس والتي بلغت قيمها (٠.٨٦٩ ؛ ٠.٨٦٦ ؛ ٠.٧٧٢) كما تم حساب التجزئة النصفية لسبيرمان-براون وكانت مساوية (٨٦٣,. ؛ ٨٧٧,. ؛ ٨١٦,.) على التوالي. لذا يمكن القول بأن المقياس يتمتع بدرجة عالية من الثبات. لذا يمكن القول بأن المقياس يتمتع بدرجة عالية من الثبات.

٢. مقياس القلق الاجتماعي إعداد عبد الوارث وكردي وحسين (٢٠١٣)

يتكون المقياس من (٢٥) فقرة تقيس القلق الاجتماعي، وتتم الاستجابة على المقياس وفقاً لتدرج خماسي على طريقة ليكرت وهي كالتالي : (لا تنطبق إطلاقاً – تنطبق بدرجة بسيطة – تنطبق بدرجة متوسطة – تنطبق كثيراً – تنطبق تماماً). وتصحح بالدرجات (٥-٤-٣-٢-١) حيث جميع الفقرات مصاغة بصورة سلبية. ويصحح المقياس بجمع درجات المفحوص على جميع فقراته، وتتراوح الدرجة الكلية للقلق الاجتماعي بين (٢٥-١٢٥) وتعبر الدرجة المنخفضة عن قلق اجتماعي منخفض بينما تعبر الدرجة المرتفعة عن قلق اجتماعي مرتفع لدى أفراد العينة.

الخصائص السيكومترية للمقياس:

أ. صدق المحتوى:

ISSN: 2537-0464 eISSN: 2537-0472

تـم حسـاب صـدق المقيـاس باسـتخدام صـدق المحكمـين ، ونـتج عـن ذلـك الإبقـاء علـى جميـع مفـردات المقيـاس حيـث كانـت نسـبة الاتفـاق علـى كـل مفـردة أكثـر ٨٦% من عدد المحكمين.

ب. الاتساق الداخلي:

كمـا تـم حسـاب الاتسـاق الـداخلي للمقيـاس بحسـاب قـيم معـاملات الارتبـاط بـين المفـردات والدرجـة الكليـة للمقيـاس علـى عينـة قوامهـا (٦٠) طالبـة وجـاءت جميـع قـيم معـاملات الارتبـاط دالـة عنـد مسـتوى ٠,٠١، حيـث تراوحت هذه القيم بين (٠,٦٩، ٠,٨٤).

وفـي الدراسـة الحاليـة تـم حسـاب الاتسـاق الـداخلي بـين كـل مفـردة والدرجـة الكليـة للمقياس والجدول التالي يوضح هذه النتائج.

جدول (٣) يوضح نتائج الاتساق الداخلي لمفردات مقياس القلق الاجتماعي

رقم المفردة	معامل الارتباط	رقم المفردة	معامل الارتباط	رقم المفردة	معامل الارتباط
١	.474**	١٠	.538**	١٩	.343*
٢	.567**	١١	.682**	٢٠	.597**
٣	.586**	١٢	.760**	٢١	.710**
٤	.745**	١٣	.609**	٢٢	.753**
٥	.556**	١٤	.621**	٢٣	.727**
٦	.745**	١٥	.630**	٢٤	.698**
٧	.496**	١٦	.815**	٢٥	.570**
٨	.724**	١٧	.818**		
٩	.696**	١٨	.650**		

****دال عند مستوى (٠.٠١)** ***دال عند مستوى (٠.٠٥)**

يتضح من الجدول (٣) أن جميع مفردات مقياس القلق الاجتماعي ترتبط ارتباط ذو دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠.٠١) بالدرجة الكلية للمقياس باستثناء المفردة رقم (١٩) فقد جاءت دالة عند مستوى (٠.٠٥) ، حيث تراوحت قيم معاملات الارتباط لهذه المفردات بين (343. و 815.). ويشير ذلك لوجود صدق اتساق داخلي في فقرات أداة الدراسة، مما يدعم صحة البيانات التي تم جمعها من أفراد العينة بهذا الشأن.

ج. الثبات

تـم حسـاب معامـل ألفـا لكرونبـاخ لمقيـاس القلـق الاجتمـاعي الـذي بلـغ (٠,٨٢)، كمـا تـم حسـاب التجزئـة النصـفية لسـبيرمان-بـراون وكانـت مسـاوية

ISSN: 2537-0464 eISSN: 2537-0472

(٨٥,.). وفي الدراسة الحالية تم حسب الثبات باستخدام معامل α لكرونباخ وبلغ (٠,٩٤٠). كما تم حساب التجزئة النصفية لسبيرمان-براون وكانت مساوية (٠,٩٥١). لذا يمكن القول بأن المقياس يتمتع بدرجة عالية من الثبات.

قائمة الاحتراق الأكاديمي إعداد ماسلاك (ترجمة الباحثة)

يتكون مقياس الاحتراق الأكاديمي من (٢٢) عبارة موزعة على ثلاثة أبعاد وهي: الاجهاد الانفعالي ويتكون من (٧) عبارات؛ وتبلد المشاعر ويتكون من (٧) مفردات؛ ونقص الشعور بالانجاز ويتكون من (٨) عبارات.

وتتم الاستجابة على المقياس وفقاً لتدرج سباعي وهي,كالتالي:(يتكرر كل يوم؛ يتكرر مرات قليلة في الأسبوع؛ يتكرر مرة في الأسبوع؛ يتكرر مرات قليلة في الشهر؛ يتكرر مرة في الشهر؛ يتكرر مرات قليلة في السنة؛ لا يحث نهائيً). ويتم التصحيح بإعطاء كل بديل من البدائل السبعة الدرجات التالية على التوالي: (٦، ٥، ٤، ٣، ٢، ١، ٠).

الخصائص السيكومترية للقائمة:

أ. صدق المحتوى:

تم حساب صدق القائمة باستخدام صدق المحكمين ، ونتج عن ذلك الإبقاء على جميع مفردات القائمة حيث كانت نسبة الاتفاق على كل مفردة أكثر ٨٠% من عدد المحكمين.

ب. الاتساق الداخلي:

كما تم حساب الاتساق الداخلي للقائمة بحساب قيم معاملات الارتباط بين المفردات والدرجة الكلية للقائمة والجدول التالي يوضح هذه النتائج.

جدول (٤) يوضح نتائج الاتساق الداخلي لمفردات قائمة ماسلاك للاحتراق الأكاديمي

رقم المفردة	معامل الارتباط	رقم المفردة	معامل الارتباط	رقم المفردة	معامل الارتباط
١	.725**	٩	.638**	١٧	.780**
٢	.622**	١٠	.607**	١٨	.732**
٣	.696**	١١	.738**	١٩	.746**
٤	.633**	١٢	.675**	٢٠	.577**
٥	.768**	١٣	.525**	٢١	.497**
٦	.818**	١٤	.824**	٢٢	.566**
٧	.757**	١٥	.498**		
٨	-0.076	١٦	.643**		

****دال عند مستوى (٠,٠١)**

ISSN: 2537-0464 eISSN: 2537-0472

يتضح من الجدول (٤) أن جميع مفردات قائمة ماسلاك للاحتراق الأكاديمي ترتبط ارتباط ذو دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠.٠١) بالدرجة الكلية للقائمة؛ وتراوحت قيم معاملات الارتباط لهذه المفردات بين (497. و 818.). باستثناء المفردة رقم (٨) فقد جاءت غير دالة إحصائيًا وبالتالي تم حذفها ليصبح عدد مفردات القائمة (٢١) مفردة.

ج. الثبات

تم حساب الثبات باستخدام معامل α لكرونباخ لأبعاد المقياس والتي بلغت قيمها (٠.٨٣٦ ؛ ٠.٧٢٩؛ ٠.٧٨٥) كما تم حساب التجزئة النصفية لسبيرمان-براون وكانت مساوية (٨٢٥,. ؛ ٨٥٧,.؛ ٨٢٩,.) على التوالي.

نتائج الدراسة:

الإجابة على السؤال الأول:

والذي ينص على:" ما طبيعة العلاقة الارتباطية بين التشوهات المعرفية وأبعادها (التشوهات المعرفية الموجهة نحو الذات؛ الموجهة نحو المستقبل؛ الموجهة نحو الآخرين) وكل من القلق الاجتماعي والاحتراق الأكاديمي وأبعاده (الإجهاد الإنفعالي؛ تبلد المشاعر؛ نقص الشعور بالإنجاز) لدى طالبات الجامعة

للإجابة على هذا السؤال تم استخدام معامل ارتباط بيرسون لحساب العلاقة الارنباطية بين المتغيرات المدروسة ويوضح الجدول التالي تلك النتائج.

جدول (٥) معاملات الارتباط بين بين التشوهات المعرفية وأبعادها والقلق الاجتماعي والاحتراق الأكاديمي وأبعاده

المتغيرات	القلق الاجتماعي	التشوهات المعرفية	الاحتراق الأكاديمي	الاجهاد الإنفعالي	تبلد المشاعر	الشعور بالانجاز	التشوهات المعرفية الموجهة نحوالذات	التشوهات المعرفية الموجهة نحو المستقبل	التشوهات المعرفية الموجهة نحو الآخرين
القلق الاجتماعي	1								
التشوهات المعرفية	.101	1							
الاحتراق الأكاديمي	.571**	.179	1						
الاجهاد الإنفعالي	.385**	.166	.938**	1					
تبلد المشاعر	.580**	.180	.954**	.837**	1				
الشعور	.667**	.151	.906**	.774**	.810**	1			

ISSN: 2537-0464 eISSN: 2537-0472

بالانجاز								
التشوهات المعرفية الموجهة نحوالذات	.258**	.776**	.049	.034	.093	.007	1	
التشوهات المعرفية الموجهة نحوالمستقبل	.337**	.469**	.348**	.429**	.248**	.301**	.305**	1
التشوهات المعرفية الموجهة نحوالآخرين	.300**	.603**	.563**	.574**	.551**	.428**	.089	.122	1

****دال عند مستوى (٠.٠١)**

يتضح من الجدول (٥) وجود علاقات ارتباطية دالة إحصائيًا عند مستوى (.01) بين أبعاد التشوهات المعرفية (التشوهات المعرفية الموجهة نحو الذات ؛ التشوهات المعرفية الموجهة نحو المستقبل ؛ التشوهات المعرفية الموجهة نحو الاخرين) والقلق الاجتماعي؛ وكانت أعلى قيمة لمعامل الارتباط بين القلق الاجتماعي وبعد التشوهات المعرفية الموجهة نحو المستقبل والتي بلغت (.337)، وكانت أقل قيمة لمعامل الارتباط بين القلق الاجتماعي وبعد التشوهات المعرفية الموجهة نحو الذات والتي بلغت (.258) وكليهما قيمتان ضعيفتان لمعامل الارتباط. بينما لم توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائيًا بين الدرجة الكلية للتشوهات المعرفية والقلق الاجتماعي.

ويتضح من الجدول (٥) أيضًا وجود علاقات ارتباطية دالة إحصائيًا عند مستوى (.01) بين بعد التشوهات المعرفية الموجهة نحو المستقبل والاحتراق الأكاديمي وأبعاده (الإجهاد الإنفعالي؛ تبلد المشاعر؛ نقص الشعور بالإنجاز) ، وقد بلغت قيمة معامل الارتباط (.563) وتمثل قيمة متوسطة، كما وجدت علاقة ارتباطية دالة إحصائيًا عند مستوى (.01) بين بعد التشوهات المعرفية الموجهة نحو الآخرين والاحتراق الأكاديمي وأبعاده وجاءت مساوية (.348) وهي قيمة ضعيفة لمعامل الارتباط وفقًا لـ (Lehman, 2005). في حين لم توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائيًا بين الدرجة الكلية للتشوهات المعرفية وبعد التشوهات المعرفية الموجهة نحو الذات والاحتراق الأكاديمي وأبعاده.

وتتفق نتيجة الدراسة الحالية مع نتائج هدفت دراسة راشد (٢٠١٩) التي أوضحت وجود علاقة ارتباطية بين قلق المستقبل والاحتراق النفسي لمعلمي التربية الخاصة بولاية الجزيرة، وكذلك دراسة أبو زيد والملحم (٢٠٢٢) التي أشارت نتائجها البحث

ISSN: 2537-0464 eISSN: 2537-0472

إلى أن الاحتراق النفسي يفسر (٥٦.٧%) من التباين في القلق. كما تتفق نتيجة الدراسة الحالية مع الأطر النظرية التي توصلت إلى أن الطالب يشعر بانخفاض الكفاءة والإنهاك الإنفعالي والإتجاه السلبي نحو التعلم عندما يتعرض للإحتراق الأكاديمي، مما ينعكس سلبا على اندماجه الدراسي وأداءه الأكاديمي، كما يتمثل ذلك أيضا في انخفاض الفعالية الذاتية والأكاديمية واختلال التوازن بين المتطلبات الدراسية والقدرة على تلبيتها وتجنب المهام الدراسية والميل للهروب منها والتماس الأعذار وانخفاض الأداء الدراسي(عيسى والخولي،٢٠٢١).

الإجابة على السؤال الثاني:

والذي ينص على:"هل يمكن التنبؤ بالاحتراق الأكاديمي من التشوهات المعرفية لدى أفراد عينة الدراسة ؟".

وللتحقق من صحة هذه الفرضية تم استخدام أسلوب تحليل الانحدار المتدرج بطريقة إضافة وحذف المتغيرات تدريجياً Stepwise Regression، على الاحتراق الأكاديمي متغيراً تابعاً والتشوهات المعرفية وأبعادها متغيرات مستقلة ويوضح الجدول التالي نسب التباين، وقيم (بيتا)، وقيم (ف)، والدلالة الإحصائية للتشوهات المعرفية المنبئة بالاحتراق الأكاديمي كل على حدة.

جدول (٦) نتائج الانحدار المتعدد التي توضح قيم الإسهام وقيمة (ف) والدلالة الإحصائية للتشوهات المعرفية فى التنبؤ بالاحتراق الأكاديمي

المتغير التابع	المتغيرات المنبئة	مربع معامل الارتباط المعدل		مجموع المربعات	د.ح	متوسط المربعات	قيمة ف	الدلالة	النموذج	بيتا قيمة الإسهام	قيمة ت	الدلالة
الاحتراق الأكاديمي	ابعاد التشوهات المعرفية	.316	الانحدار	5725.48	1	5725.49	51.85	.000	الثابت	63.99	24.10	.000
			البواقي	12367.11	112	110.42			الاخرين	-.65	-7.20	.000
			الكلى	18092.60	113							
الاحتراق الأكاديمي	ابعاد التشوهات المعرفية	.396	الانحدار	7160.41	2	3580.21	36.35	.000	الثابت	59.02	20.89	.000
			البواقي	10932.19	111	98.49			الأخرين	-.610	-7.10	.000
			الكلى	18092.61	113				المستقبل	.55	3.82	.000

يتضح من الجدول السابق أن نسبة اسهام بعد التشوهات المعرفية الموجهة نحو الأخرين في الاحتراق الاكاديمي هو ٣١,٦% وأن معادلة التنبأ للنموذج الأول هي:

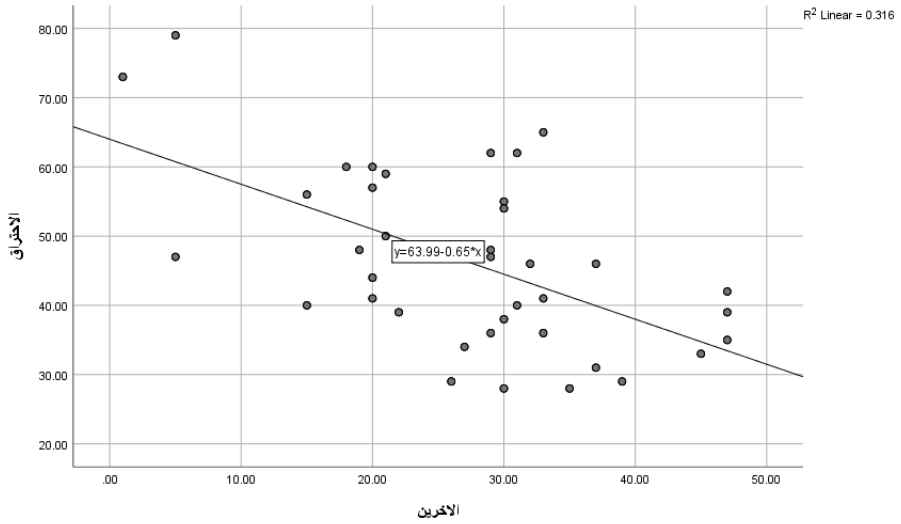
الاحتراق الاكاديمي = ٦٣,٩٩- X٠.٦٥ التشوهات المعرفية الموجهة نحو الأخرين.

كما يتضح من الجدول السابق أن نسبة اسهام بعدي (التشوهات المعرفية الموجهة نحو الأخرين و التشوهات المعرفية الموجهة نحو المستقبل) في الاحتراق الاكاديمي هو ٣٩,٦% وأن معادلة التنبأ للنموذج الثاني هي:

الاحتراق الاكاديمي = ٥٩,٠٢- X٠.٦١ التشوهات المعرفية الموجهة نحو الأخرين+ X٠.٥٥ التشوهات المعرفية الموجهة نحو المستقبل، ويتضح تأثير الأفكار

ISSN: 2537-0464 eISSN: 2537-0472

المشوهة على الطالبات في علاقاتهن مع الآخرين ، بالتالي فهي تؤثر على حياتهن ، وذلك بسبب عدم واقعية تلك الأفكار وتلقائيتها ،مما يؤدي ذلك إلى استنتاجات غير منطقية لأحداث الحياة، مما يؤدي إلى الاحتراق الأكاديمي.



الإجابة على السؤال الثالث:

والذي ينص على:"هل يمكن التنبؤ بالاحتراق الأكاديمي من القلق الاجتماعي لدى أفراد عينة الدراسة؟".

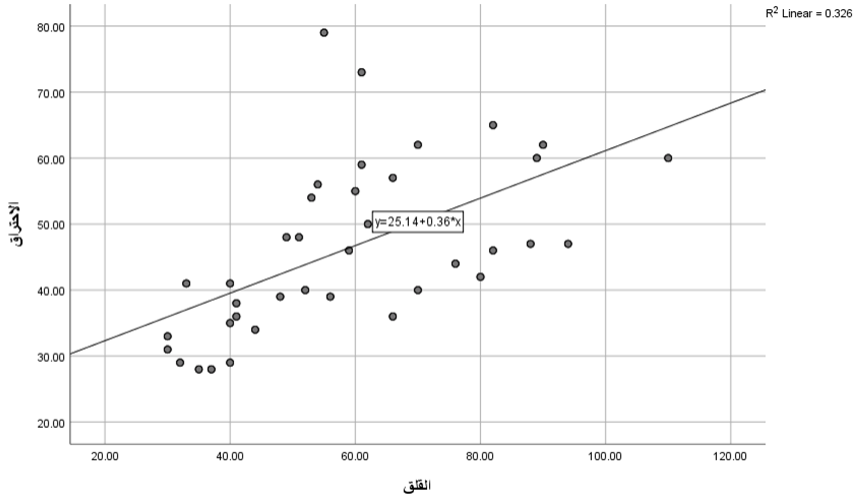
جدول (٧) نتائج الانحدار المتعدد التي توضح قيم الإسهام وقيمة (ف) والدلالة الإحصائية للقلق الاجتماعي في التنبؤ بالاحتراق الأكاديمي

المتغير التابع	المتغيرات المنبئة	مربع معامل الارتباط المعدل		مجموع المربعات	د.ح	متوسط المربعات	قيمة ف	النموذج	بيتا قيمة الإسهام	قيمة ت
الاحتراق الأكاديمي	القلق الاجتماعي	.320	الانحدار	5905.782	1	5905.782	54.276	الثابت	25.14	8.309
			البواقي	12186.823	112	108.811		القلق الاجتماعي	.36	7.367
			الكلي	18092.605	113					

يتضح من الجدول السابق أن نسبة اسهام القلق الاجتماعي في الاحتراق الاكاديمي هو ٣٢% وأن معادلة التنبأ هي: الاحتراق الاكاديمي = ٢٥,١٤+ ٠.٣٦X القلق الاجتماعي

ISSN: 2537-0464 eISSN: 2537-0472

ويتضح أن القلق الاجتماعي يؤثر على الطالبة بما يؤدي إلى الاحتراق الأكاديمي والشعور بالإنهاك المعرفي والانفعالي والجسمي والذي ينعكس سلبًا على اتجاه الطالبة نحو الدراسة، وإنجازها الأكاديمي، وعلاقاتها الاجتماعية.



توصيات الدراسة

- التعاون مع مركز الإرشاد الجامعي بعمل برامج ارشادية وعلاجية لمساعدة الطلاب الذين يعانون من القلق الاجتماعي.
- الاهتمام بمجال الإرشاد النفسي للطلاب ، وتفعيل البرامج التدريبية والتوعوية والاستشارية للمساهمة في خفض الاحتراق الأكاديمي لدى الطلاب.
- تنفيذ خطط وبرامج إرشادية لمساعدة الطلاب على التفكير العقلاني للحد من الآثار المترتبة على التشوهات المعرفية.

مقترحات بحثية

- فعالية برنامج إرشادي لخفض القلق الاجتماعي لدى طلاب الجامعة.
- التشوهات المعرفية وعلاقتها بالوعي بالذات لدى طلاب الجامعة.
- الإحتراق الأكاديمي كمنبئ بالميول الانتحارية لدى طلاب الدراسات العليا.
- فعالية برنامج ارشادي لخفض الاحتراق الأكاديمي لدى طلاب الجامعة.

ISSN: 2537-0464 eISSN: 2537-0472

المراجع:

أولا:- المراجع العربية

أبو العنين، حنان عثمان محمد، و الغامدى، رحمة علي أحمد. (٢٠٢٢). التشوهات المعرفية والاضطرابات الانفعالية كمنبئات بالتسويف الأكاديمي لدى عينة من طالبات كلية التربية - جامعة نجران .*مجلة العلوم الإنسانية، ع١٣* ، 31 - 9.

أبو علي، فاديا عبدالقادر، كنعان، عيد محمد عيد، و الشريفين، أحمد عبدالله محمد. (٢٠٢١). (*القدرة التنبؤية لأساليب الحياة وأساليب المعاملة الوالدية في التشوهات المعرفية لدى طلبة جامعة اليرموك*) رسالة ماجستير غير منشورة). جامعة اليرموك، إربد.

أبو هلال، ياسمين حسن يوسف. (٢٠٢٠). أنماط التعلق وعلاقتها بالتشوهات المعرفية لدى طلبة جامعة النجاح الوطنية .*مجلة العلوم التربوية والنفسية، مج٤ , ع٨* ، 174 - 155.

أحمد، نرمين عوني محمد. (٢٠١٩). اليقظة العقلية والتشوهات المعرفية كمنبئين بالحكمة الاختبارية لدى طلاب كلية التربية جامعة الإسكندرية .*مجلة كلية التربية، مج٣٥ , ع١٠* ، 60 - 1.

تيم، مني أحمد محمد، و عربيات، أحمد عبدالحليم عبدالمهدى. (٢٠١٩). (*فاعلية برنامج إرشادي فى ضوء النظرية المعرفية السلوكية فى خفض مستوي التشوهات المعرفية وتنمية الكفاءة الذاتية لدي طلبة التمريض فى جامعة العلوم والتكنولوجيا الأردنية*) رسالة دكتوراه غير منشورة). جامعة العلوم الإسلامية العالمية، عمان.

الجبورى، على محمود، و حافظ، ارتقاء يحيي. (٢٠١٩). شخصنة السلطة وعلاقتها بالتشوهات المعرفية لدي طلبة الجامعة .*مجلة القادسية في الآداب والعلوم التربوية، مج١٩ , ع٢* ، 19 - 1.

الجراح، رانيا وليد خالد، و مومني، فواز أيوب حمدان. (٢٠٢٠). مستوى التشوهات المعرفية لدى طلبة جامعة اليرموك .*مجلة جامعة القدس المفتوحة للأبحاث والدراسات التربوية والنفسية، مج١١ , ع٣١* ، 179 - 164.

الجراح، رانيا وليد خالد، و مومني، فواز أيوب حمدان. (٢٠٢١). (*الإسهام النسبي لتقدير الذات والتشوهات المعرفية وبعض المتغيرات الديمغرافية في أعراض الشخصية النرجسية لدى طلبة جامعة اليرموك*) رسالة دكتوراه غير منشورة). جامعة اليرموك، إربد.

حسن، دلفين، و الزحيلي، غسان محمود. (٢٠٢١). التشوهات المعرفية وعلاقتها بالتنظيم الانفعالي لدى عينة من طلبة كليتي العلوم والتربية في جامعة دمشق .*مجلة جامعة البعث سلسلة العلوم التربوية، مج٤٣ , ع٣٧* ، 135 - 89.

ISSN: 2537-0464 eISSN: 2537-0472

حسن، سيد محمدي صميدة، و سالم، رانيا محمد محمد. (٢٠٢١). نمذجة العلاقات بين التشوهات المعرفية والإعاقة الذاتية والإرجاء الأكاديمي والتحصيل الدراسي لدى طلبة الجامعة .*مجلة كلية التربية، مج٣٢ , ع١٢٨* ، 658 - 583.

حسن، عبدالله فرهود رهيف محمد، و الصرايرة، أسماء نايف سلطي. (٢٠٢١ .(*التشوهات المعرفية وعلاقتها بالضغوط النفسية لدى عينة من طلبة جامعة الكويت*) رسالة ماجستير غير منشورة). جامعة مؤتة، الكرك.

حسن، مناهل عبدالله فاضل، الطواب، سيد محمود، عبدالله، أحلام حسن محمود، و عمار، مروة محمود محمد. (٢٠٢٢ .(*التمرد النفسي والتشوهات المعرفية كمنبئين بالاكتئاب لدى طلبة الجامعة مدمني مواقع التواصل الإجتماعي فى دولة الكويت: دراسة استكشافية - تنبؤية*) رسالة ماجستير غير منشورة). جامعة الاسكندرية، الاسكندرية.

حليم، شيري مسعد، و سالم، هانم أحمد أحمد. (٢٠١٩). التشوهات المعرفية وتقدير الذات الاجتماعية لدي طلبة جامعة الزقازيق في ضوء متغيري النوع والفرقة الدراسية: دراسة تنبؤية .*المجلة المصرية للدراسات النفسية، مج٢٩ , ع١٠٢* ، 230 - 181.

حميد الدين، رضية بنت محمد بن المحسن، و الكشكي، مجدة السيد علي. (٢٠٢١). المسؤولية الاجتماعية كمتغير وسيط في العلاقة بين التشوهات المعرفية والتفاعل النفسي لدى عينة من طالبات الجامعة.*مجلة جامعة الملك عبدالعزيز - الآداب والعلوم الإنسانية، مج٢٩ , ع٢* ، 518 - 505.

حميدات، رنا عطية خالد، و الشواشرة، عمر مصطفى. (٢٠٢١ .(*اتخاذ القرار وعلاقته بالتشوهات المعرفية لدى عينة من طلبة جامعة اليرموك*) رسالة ماجستير غير منشورة). جامعة اليرموك، إربد.

حميدة، رانيا جمال؛ الشيخ، محمد عبد العال؛أحمد، محمد شعبان(٢٠١٨), البناء العاملي لمقياس القلق الاجتماعي لدى طلاب الجامعة. مجلة جامعة الفيم للعلوم التربوية والنفسية، (١٠)،٢٠١٤،١٨٣.

حنفي، غادة محمد عبدالمنعم، عبدالجواد، وفاء، و السيد، عبدالله. (٢٠٢١). اليقظة العقلية وعلاقتها بالتشوهات المعرفية لدى عينة من طلاب الجامعة .*دراسات تربوية واجتماعية، مج٢٧ , ع٨* ، 118 - 77.

دراوشة، سونيا عبدالحميد، و الختاتنة، سامى محسن جبريل. (٢٠١٨ .(*معيقات الإبداع وعلاقتها بالتشوهات المعرفية لدى الطلبة المتفوقين في جامعة مؤتة*) رسالة ماجستير غير منشورة). جامعة مؤتة، مؤتة.

ISSN: 2537-0464 eISSN: 2537-0472

رسلان، هند مصطفى محمد، و شعيب، علي محمود علي. (٢٠٢١). القلق الاجتماعي وعلاقته بتنظيم الانفعالات والتشوهات المعرفية لدى طلاب الجامعة .*علم النفس، س٣٤, ع١٢٩* ، .138 - 111

السوالمه، محمد علي؛ الكايد، زين صالح؛ ملحم، عايد محمد؛ وأبو زيد، هيثم يوسف(٢٠٢١). مستويات الاحتراق النفسي لدى معالجي اضطرابات اللغة والكلام العاملين بمراكز التربية الخاصة في الأردن في ضوء بعض المتغيرات. *مجلة جامعة القدس المفتوحة للأبحاث والدراسات التربوية والنفسية*، ١٢(٣٤)، ٧١-٨٥.

السيد، محمد السيد؛ عبد الفتاح، ولاء حنفي(٢٠٢٣). مقياس القلق الاجتماعي للعاديين وذوي الاحتياجات الخاصة. المجلة العربية للعلوم التربوية والتفسية، ٧(٢٤)، ٥٦٨-٥٩٤.

الشاعر، علي محمد (٢٠١٧). الاحتراق النفسي لدى معلمات مرحلة التعليم الأساسي بمدينة سبها، *مجلة الجامعي*، (٢٦)، ٧٩-١٠٧.

الشافعي ، أحمد (٢٠٢١) . التشوهات المعرفية وعلاقتها بسمة الانبساط والانطواء لدى متعاطي المخدرات ، والمتعافية منه ، رسالة ماجستير غير منشورة ، جامعة نايف العربية للعلوم الأمنية ، كلية الدراسات العليا ، قسم العلوم الاجتماعية .

الشافعي، أحمد حسين. (٢٠٢١). التشوهات المعرفية وصورة الجسم في ضوء بعض المتغيرات الديموغرافية لدى عينة من طلبة جامعة حلوان .*المجلة المصرية للدراسات النفسية، مج٣١, ع١١٢* ، .76 -31

الشافعي، نهلة فرج علي. (٢٠٢١). مخاوف الشفقة وعلاقتها بخبرات الإساءة النفسية والتشوهات المعرفية لدى طلاب الجامعة: دراسة سيكومترية كلينيكية .*مجلة البحث العلمي في التربية، ع٢٢ , ج٨* ، .263 - 199

الشمري، عمار عبد علي حسن. (٢٠١٥). قياس التشوهات المعرفية لدى طلبة الجامعة .*مجلة العلوم التربوية والنفسية، ع١١٢* ، .664 - 587

الشواورة، رشا اسبيتان عثمان، و الدحادحة، باسم محمد علي أحمد. (٢٠٢١ .(*القدرة التنبؤية للذكاء الانفعالي وأبعاده في المثالية والتشوهات المعرفية لدى طلبة جامعة مؤتة*) رسالة دكتوراه غير منشورة). جامعة مؤتة، مؤتة.

الشواورة، رشا اسبيتان عثمان، و الدحادحة، باسم محمد علي أحمد. (٢٠٢١). القدرة التنبؤية للذكاء الانفعالي بالتشوهات المعرفية لدى عينة من طلبة جامعة مؤتة .*مجلة التربية، ع١٩١ , ج٣* ، .485 - 455

صقر، هالة أحمد عبد الحليم (٢٠٢٠). الجهد الانفعالي وعلاقته بالاحتراق النفسي لدى المعلمين، *دراسات تربوية ونفسية*، ٣٥(١٠٨)، ٢٩١-٣٤٠.

ISSN: 2537-0464 eISSN: 2537-0472

عامر، آيه سعد؛ ابراهيم، لطفي عبد الباسط؛ عوض، كريمة محمود(٢٠٢٣). القلق الاجتماعي وعلاقته بالوعي بالذات لدى طلبة الجامعة. مجلة كلية التربية جامعة المنوفية، ٢(١)، ٤٦١-٤٩٨.

عبارة ، هاني ز؛ ورحال، ماريو؛ وموسى، أحمد.(٢٠١٨). التشوهات المعرفية وعلاقتها بظهور أعراض الشخصية الوسواسية .*المجلة الأردنية في العلوم التربوية،١٤* (٤)،٤١١-٤٢٧.

عبدالواحد، إبراهيم سيد أحمد، و حسانين، السيد الشبراوي أحمد. (٢٠٢١). التشوهات المعرفية لدى طلاب الجامعة وعلاقتها بكل من القلق الاجتماعي وإدمان الانترنت .*مجلة التربية، ع١٨٩, ج١* ، 1 - 48.

عبدالواحد، فاطمة الزهراء عبدالباسط، و المصري، فاطمة الزهراء محمد مليح جاد. (٢٠٢٢). نمذجة العلاقات السببية بين التشوهات المعرفية وإعاقة الذات والتشاؤم الدفاعي لدى طلاب جامعة حلوان .*المجلة التربوية، ج٩٥* ، 397 - 477.

عبدالوهاب، داليا خيري، و السيد، نبيل عبدالهادي أحمد. (٢٠١٧). قلق الذكاء وقلق التصور المعرفي كمنبئين بالتشوهات المعرفية لدى طلاب جامعة الأزهر .*مجلة التربية، ع١٧٦, ج٢* ، 692 - 781.

العتيبي، حسن(٢٠٢٢). الخصائص السيكومترية لمقياس التشوهات المعرفية لدى عينة من طلبة كلية التربية جامعة أم القرى. *بحوث عربية فى مجالات التربية النوعية*، ٢٨ (٢)، ٩٥–١٤٦.

العتيبي، عبير عايض عويض، و حسن، ياسر عبدالله حفني. (٢٠٢٢). الخصائص السيكومترية لمقياس التشوهات المعرفية لدى عينة من طلبة كلية التربية جامعة أم القرى .*مجلة بحوث عربية في مجالات التربية النوعية، ع٢٨* ، 95 - 146.

العدل، عادل محمد محمود. (٢٠١٥). التشوهات المعرفية وعلاقتها بالاتجاه نحو التعصب والعنف لدي طلاب الجامعة .*المجلة المصرية للدراسات النفسية، مج٢٥ , ع٨١* ، 21 - 55.

عدوي، طه ربيع؛ البهنساوي، أحمد كمال(٢٠١٧). القلق الاجتماعي والضبط الانفعالي كمؤشرين للتنبؤ بإدمان الفيسبوك في ضوء بعض المتغيرات الديموجرافية لدى طلاب الجامعة. المجلة المصرية للدراسات النفسية،٢٧(٩٦)،١٤٧-٢٠٣.

عرفة، نورا محمد. (٢٠٢٢). نموذج بنائي مقترح للعلاقة السببية بين أنماط التعلق واجترار الذات على التشوهات المعرفية والميول الانتحارية لدى عينة من طلاب الجامعة بكلية التربية .*مجلة كلية التربية في العلوم النفسية، مج٤٦ , ع١* ، 59 - 208.

ISSN: 2537-0464 eISSN: 2537-0472

العصار، إسلام أسامة .(٢٠١٥). *التشوهات المعرفية وعلاقتها بمعنى الحياة لدى المراهقين في قطاع غزة*، رسالة ماجستير، الجامعة الإسلامية.غزة.
علي، حنان (٢٠٢٣). فعالية برنامج الإرشاد بالواقع لخفض التشوهات المعرفية لدى طلاب الجامعة. حولية كلية الآداب ـ جامعة بنى سويف. ١٢. ١٧٣-٢٥٤.
عيسى، ماجد محمد؛ الخولي، منال علي(٢٠٢١). الإحتراق الأكاديمي لدى طلبة الجامعة خلال جائحة كوفيد -١٩ في ضوء الصمود النفسي وتوجهات أهداف الإنجاز. مجلة كلية التربية جامعة الأزهر، ٥(١٨٩)،١٠٠-١٧٩.
غنامة ، حسين و معين ، نصراويين (٢٠٢٠) . التشوهات المعرفية وعلاقتها بقلق الامتحان والكفاءة الذاتية المدركة لدى طلبة المرحلة الثانوية في مدينة سخنين ، مجلة العلوم التربوية والنفسية،٤(٧)، ٤٨-١١٢.
القحطاني، خلود بنت علي مسفر. (٢٠٢٠). المعتقدات ما وراء المعرفية وعلاقتها بالاحتراق النفسي لدى طالبات الدراسات العليا المتزوجات بجامعة الملك خالد. *المجلة العربية للآداب والدراسات الإنسانية*، ٤(١٥)، ١٩٩-٢٢٦.
القحطاني، عبدالله بن صالح(٢٠٢٠). التشوهات المعرفية وعلاقتها بالعنف لدى طلاب جامعة شقراء. *مجلة جامعة تبوك للعلوم الإنسانية والاجتماعية، ع١٠* ، 3 - 13.
اللحياني، مريم حميد أحمد، و العتيبي، سميرة بنت محارب. (٢٠٢٠). التشوهات المعرفية لدى طلبة الجامعة بالسعودية ومصر: دراسة ثقافية مقارنة .*مجلة جامعة أم القرى للعلوم التربوية والنفسية، مج١٢ , ع٢* ، .50 - 5
مبارك، دعاء محمد عبدالعظيم. (٢٠٢١). القدرة التنبئية لمقياس وكسلر للذكاء (الصورة الرابعة WAIS-IV (في التنبؤ بالتشوهات المعرفية المرتبطة باضطراب القلق العام لدى عينة من طالبات جامعة القصيم .*مجلة التربية الخاصة والتأهيل، مج١٣ , ع٤٥* ، .276 - 216.
متولي، محمد عبدالقادر علي. (٢٠١٩). أثر برنامج علاجي معرفي سلوكي قائم على تعديل التشوهات المعرفية في تحسين فعالية الذات الأكاديمية لدى عينة من طلاب جامعة سطام ذوي التحصيل المنخفض .*مجلة العلوم التربوية والنفسية، مج٢٠ , ع٣* ، .685 - 645
محاسنة، أحمد محمد؛ الغزو، أحمد محمد؛ والعظامات، عمر عطا الله. (٢٠٢١). الصلابة الأكاديمية وعلاقتها بالضغوط الأكاديمية والتحصيل الدراسي لدى طلبة الجامعة الهاشمية. *مجلة جامعة القدس المفتوحة للأبحاث والدراسات التربوية والنفسية*، ١٢(٣٥)، ٤٢-٥٩.

ISSN: 2537-0464 eISSN: 2537-0472

محمد، رباب عبد الفتاح(٢٠١٩). القلق الاجتماعي وعلاقته بتقدير الذات والثبات الانفعالي (لدى عينة من مرضى القلق). مجلة كلية التربية جامعة بنها، ٢٠(٣)، ٥٧٤-٦١٠.

محمود، هويدا حنفي(٢٠١٢). القلق الاجتماعي وعلاقته بالمهارات الاجتماعية لدى المقيمين وغير المقيمين بالمدن الجامعية من طلاب جامعة الأسكندرية: دراسة سيكومترية اكلينيكية. المجلة المصرية للدراسات النفسية، ٢٢(٧٥)،٤٢٩-٤٧٩.

مختار، سهام عادل، شوكت، عواطف إبراهيم أحمد، و سليمان، سناء محمد. (٢٠٢١). برنامج تدريبي قائم على النظرية المعرفية ل بيك لتعديل التشوهات المعرفية لدى طالبات الجامعة لخفض قلق التصور المعرفي .*مجلة بحوث، ع٦ , ج٢* ، - 170 210.

مقدادي، مؤيد محمد أحمد، و الشواشرة، عمر مصطفى. (٢٠٢٠). العلاقة بين أعراض الشخصية الوسواسية القهرية والتشوهات المعرفية لدى طلبة جامعة اليرموك .*مجلة الجامعة الإسلامية للدراسات التربوية والنفسية، مج٢٨ , ع٥* ، 829 - 846.

ملال، خديجة؛ ومحرزي، مليكة. (٢٠١٨). الاحتراق النفسي لدى أساتذة الجامعة، مجلة الباحث في العلوم الإنسانية والاجتماعية، (٣٥)، ٧٨٣-٧٩٢.

نصر، إيناس فتحي؛ أبو النور، محمد عبد التواب؛ هليل، محمد محمود(٢٠٢٣). الإحتراق ألكاديمي لدى طلبة الجامعة في ضوء بعض المتغيرات الديموجرافية. مجلة جامعة الفيوم للعلوم التربوية والنفسية، ١٧(٣)،٥٠٧-٥٤٩.

الهيتي، محمد حميد محمد. (٢٠١٩). اضطرابات ضغوط ما بعد الصدمة وعلاقتها بالتشوهات المعرفية لدى طلبة الجامعة .*مجلة الأستاذ للعلوم الإنسانية والاجتماعية، مج٥٨ , عدد خاص* ، 253 - 276.

ثانيا:- المراجع الأجنبية

Ara, E. (2016). Measuring Self-Debasing Cognitive Distortions in youth. *International Journal of Asian Social Science, 6*(12),705-712.

Barriga, Alvaro(2000). "Cognitive distortions and problem behaviors in adolescents". *Criminal Justice and Behavior*. Vol.27,NO.1,PP.36-56.

Beck, A.T.(1967). *Cognitive Therapy and the emotional disorders*. New

ISSN: 2537-0464 eISSN: 2537-0472

Bernnan, L .(2000).Hardiness Stress and perceived health of divorced women, Journal of personality and social psychology,39(1) 481.

Burns & David (1999*). The Feeling Good Handbook* ,New York: Plume, 1999. Print. WWW.apsu:edu.sites.

Calhoun ,J.&A cocela ,j.(1990). *Psychology of Adjustment and human relationships* .McGraw ,Inc.

Clark, L . (2002) . *Help for Emotions : Managing Anxiety ,Anger, And Depression*. 2 idition , USA :Parents Press.

Clemmer ,Kate. *Cognitive Distortions: Define ,Discover &Disprove*. (14-7-2009) The Center for Eating Disorders Blog:https://eatingdisorder.org

Corey, G.(2000).*Theory and practice of counseling and psychotherapy*. Thomson-Brooks/Cole, Australia.

Dozois, David J.A, Ogniewicz, Aritel, M, & Covin, Roger(2011) . Measuring cognitive Errors: Initial Development of the Cognitive Distortions Scale (CD). *International Journal of Cognitive Therapy, 4(3), 297-322.*

Grohol ,John M, (2009). *15 Common Cognitive Distortions* . http: //psych central .com/lib/July 2, 2009.

Menaghan, E.G. & Lieberman, M.A (1986):Changes in depression following divorce :A panel study, *Journal of marriage and the family ,48(2), 22-30.*

Puri, P., Kumar, D., Muralidharan, K., & Kishore, M. T. (2021). Evaluating schema modes and cognitive distortions in borderline personality disorder: A mixed-method approach. *Journal of Clinical Psychology*, *77*(9), 1973 1984.

Schafer, W. (1996). *Stress management for wellness*, (3 ed.). U .S .A: Harcourt Brace College Publishers.

Simsek, Orçun & Kocak, Orhan & Younis, Mustafa. (2021). The Impact of Interpersonal Cognitive Distortions on Satisfaction

ISSN: 2537-0464 eISSN: 2537-0472

with Life and the Mediating Role of Loneliness. Sustainability. 13. 20.

ISSN: 2537-0464 eISSN: 2537-0472