Diyala Journal
for Human Research
Website:
djhr.uodiyala.edu.iq

مجلة ديالى
للبحوث الإنسانية

p ISSN: 2663-7405
e ISSN: 2789-6838

مجلة ديالى للبحوث الانسانية
العدد (106) المجلد (2) كانون الاول 2025

التوجهات المعاصرة للتشوه الادراكي لدى طلبة الجامعة

Contemporary Trends in Cognitive Distortion Among University Students

م.د.نور محمد حسين /جامعة ديالى/كلية العلوم الاسلامية
م.د.غفران حسين ابراهيم /جامعة ديالى/كلية العلوم الاسلامية
م.د. رواء رشيد حميد / جامعة ديالى/كلية التربية الاساسية

Email: *alythawyrwaw@gmail.com*

Published: 1- 12-2025

Keywords: التوجهات ، التشوه الادراكي ، طلبة الجامعة

Abstract

This research aims to measure the level of cognitive distortions among university students. A new study was conducted using data from 200 male and female students. A thyroid distortion scale, specifically designed for this study, was used. Its validity was confirmed by a group of experts, and its psychometric properties were established. Several analytical m…

هذه مقالة وصول مفتوح بموجب ترخيص
CC BY 4.0
(http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/)

الملخص

يهدف البحث الحالي إلى قياس مستوى التشوهات الادراكية لدى طلبة الجامعة وقد تكونت عينة البحث من (200) طالب و طالبة وقد استخدم الباحثون مقياسًا للتشوهات الادراكية تم تبنيه خصيصًا لهذا الغرض، بعد عرضه على مجموعة من الخبراء للتحقق من صلاحيته، واستخراج خصائصه السيكومترية ،كما تم استخدام عدد من الوسائل الإحصائية، منها: الاختبار التائي لعينتين مستقلتين، معامل ارتباط بيرسون، ومعادلة ألفا كرونباخ لقياس الثبات.

وقد أظهرت نتائج الدراسة وجود تشوهات ادراكية لدى الطلبة، واختُتم البحث بعدد من التوصيات والمقترحات التي يمكن الاستفادة منها في المجال التربوي والنفسي.

المقدمة:

التشوه الإدراكي هو انحراف في إدراك الواقع بسبب الأفكار المبالغ فيها وغير المنطقية التي يعتنقها الفرد. تساهم هذه الأفكار، سواء كانت تلقائية أو متجذرة في معتقدات أعمق، في تشكيل نظرة سلبية للعالم وللذات. و ان الارتباط بالصحة النفسية تعتبر التشوهات المعرفية عنصرًا أساسيًا في تطور اضطرابات نفسية مثل القلق والاكتئاب. فهي تغذي المشاعر السلبية وتقود إلى نظرة عامة سلبية تجاه الحياة.

و يركز المعالج على العلاج السلوكي المعرفي (CBT) على فهم هذه الأنماط من التفكير وتغييرها كعنصر أساسي في العلاج. الهدف هو مساعدة الأفراد على إدراك التشوهات لديهم ومواجهتها.

و يؤثر التشوه الإدراكي في معالجة المعلومات على المزاج والسلوك والوظائف الفسيولوجية للفرد، ويؤدي إلى تدهور أدائه الاجتماعي والشخصي. ومن أبرز أعراضه القلق المستمر والشعور بالإحباط واتخاذ القرارات بناءً على المشاعر بدلًا من المنطق.

الفصل الاول : التعريف بالبحث:

مشكلة البحث:

اكتسبت دراسة التشوهات المعرفية أهمية بارزة ضمن الجهود العلمية المبذولة في هذا المجال، نظرًا للدور الجوهري الذي تلعبه المعرفة في تشكيل فهم الفرد لذاته وللواقع من حوله. فالمعرفة تمثل الأداة التي يستخدمها الإنسان للوصول إلى حقائق الأشياء، وتشمل ما يدور في ذهنه من أفكار عن نفسه وعن الآخرين. ومن خلال هذه المعرفة، يستطيع الفرد تفسير العالم والسيطرة عليه، وهي الأساس الذي تستند إليه سلوكياته وتصرفاته.

وعندما تتسم أفكار الفرد بالمبالغة أو التطرف، فإن ذلك ينعكس سلبًا على سلوكه، فيظهر غير سوي أو متوازن، وقد يتجه نحو التطرف. فالتشوهات المعرفية تُعد قوى داخلية تضخم الجوانب السلبية وتتجاهل

الإيجابيات، مما يؤدي إلى تحريف الخبرات الشخصية وتفسيرها بأسلوب سلبي، ويقود الفرد إلى استنتاجات خاطئة تعتمد على مقدمات غير دقيقة[1].

وتؤدي هذه التشوهات إلى النزعة نحو التشاؤم والسلبية، حيث تجعل الفرد يتوقع الأسوأ دائمًا ويركز على مظاهر الفشل والقصور[2] كما تؤثر بشكل ملحوظ على قدرته على التكيف النفسي، مما ينتج عنه استجابات انفعالية لا تتناسب مع طبيعة الموقف أو الحدث [3] و تشكل الأفكار والمعتقدات السلبية والخاطئة جزءًا أساسيًا من البناء المعرفي للفرد، وقد أشار زهران (2012) إلى أن هذه المعتقدات تسهم بشكل مباشر في نشوء الاضطرابات النفسية .إذ تدفع هذه الاضطرابات الفرد إلى التركيز على نقاط الضعف والأخطاء والتجارب السلبية، مع تجاهل الجوانب الإيجابية، فيرسم صورة قاتمة لمستقبله[4]

وفي السياق ذاته، أكد بيك (Beck) أن الاضطرابات النفسية غالبًا ما تنبع من أنماط التفكير المشوهة، حيث يظهر الأفراد الذين يعانون من القلق أو العدوانية ميلاً إلى إنتاج أفكار تلقائية سلبية تتعلق بأنفسهم والآخرين، ويفسرون المواقف الحياتية بطريقة سلبية[5] وترى الباحثتان (2011) أن التشوهات المعرفية التي تتجلى في الأفكار السلبية والتوقعات الخاطئة والإدراكات المشوهة للفرد تمثل العامل الأساسي في ظهور الانفعالات غير السوية والأنماط السلوكية غير السليمة وظيفيًا .كما تعتبر هذه التشوهات معيارًا حاسمًا في تحديد مدى تمتع الفرد بالصحة النفسية أو تعرضه للاضطراب النفسي.

بناءً على ما سبق، فإن وجود أفكار مشوهة ومعتقدات خاطئة لدى الفرد عن ذاته والآخرين والعالم المحيط به يُعد عاملًا رئيسيًا في تطور الاضطرابات النفسية .ومن هذا المنطلق، تتحدد إشكالية البحث الحالي في السؤال الآتي :ما طبيعة التشوهات الادراكية لدى طلبة الجامعة ؟

اهمية البحث :

تُعد المرحلة الجامعية من أكثر المراحل العمرية حساسية، حيث يمر فيها الفرد بتقلبات انفعالية وتوترات نفسية وعصبية ناتجة عن النمو السريع والتغيرات الجسدية، إلى جانب اضطرابات في عمل الأجهزة الحيوية .وتؤدي هذه التحولات المتسارعة إلى شعور المراهق بالتخبط والقلق، خاصة أثناء سعيه لتحديد هويته وإثبات ذاته، لا سيما داخل البيئة المدرسية[6]

وقد وصف ستانلي هول (Stanley Hall) اتجاهات الفرد في هذه المرحلة بأنها تتسم بالرفض والمقاومة تجاه الآخرين، سواء داخل الأسرة أو في محيط الأصدقاء والمجتمع بوجه عام .وغالبًا ما تتجلى هذه الاتجاهات في سلوكيات المعارضة والعناد، مما يؤدي إلى نشوء خلافات مع الآخرين لأسباب بسيطة، وقد تفضي هذه الخلافات إلى انهيار العديد من علاقات الصداقة [7]

وعلى الرغم من أن هذه المرحلة تمثل مرحلة انتقال نحو النضج العاطفي والعقلي والجسدي والانفعالي، إلا أنها تُعد في الوقت ذاته أزمة تطال مختلف جوانب الشخصية .فهي فترة يتباين فيها ما يطمح إليه

الفرد من آمال وتطلعات، مع ما يمتلكه من قدرات وإمكانات محدودة، كما أنها مرحلة اكتشاف الذات والسعي إلى إثباتها ، و يُعد الإرشاد المعرفي أحد الأساليب العلاجية المباشرة التي تعتمد على استخدام مجموعة من الفنيات المعرفية الهادفة إلى مساعدة الأفراد في تصحيح أفكارهم السلبية والمشوهة، وتعديل الإشارات الذاتية المضللة، وخدع الذات، والأحكام غير الدقيقة. ونظرًا لأن الاستجابات الانفعالية غير السوية غالبًا ما تكون نتيجة لأنماط تفكير مشوهة، فإن معالجتها تتطلب تصحيح هذا التفكير الخاطئ، مما يؤدي إلى زوال تلك الاستجابات [8].

وترى الباحثتان أن أهمية هذا التوجه العلاجي تكمن في مدى قدرة الفرد ذاته على التحرر من الأفكار غير المنطقية والتشوهات المعرفية، واستبدالها بأفكار أكثر منطقية وواقعية، تتسق مع المبادئ الصحيحة للفكر السليم.

هدفا البحث:

يستهدف البحث الحالي التعرف الى:

التشوه الأدراك لدى طلبة الجامعة:

التشوه الأدراكي لدى طلبة الجامعة بحسب الجنس (ذكور – اناث) والتخصص (علمي – انساني).

تحديد مصطلحات البحث:

التوجهات المعاصرة كما عرفها الخوالدة(2013): هي مجموعة من الأفكار والاتجاهات الحديثة التي ظهرت استجابةً للتغيرات العلمية، والتكنولوجية، والاجتماعية، والثقافية في العصر الحديث، وتهدف إلى تطوير الممارسات والنظريات في مختلف المجالات بما ينسجم مع متطلبات الواقع المعاصر واحتياجات المجتمع.

التشوه الادراكي Cognitive Distortion عرفه كل من :

عرّف **هاس (Haas, 1969)** :بأنه إدراك الفرد السلبي للحدث الذي مرّ به، وتفسيره المشوه لذلك الحدث، وهو ما يؤدي إلى شعوره بالعجز وعدم قدرته على أداء أنشطته المعتادة .هذا الشعور يولّد صراعًا داخليًا بين الفرد وذاته، وينعكس في علاقته بالآخرين، مما يجعله أكثر عرضة للاضطرابات الانفعالية[9]

بيك1995 ,Beck) : و يتمثل في أنماط معرفية ثابتة يتبناها الفرد تجاه ذاته والعالم والمستقبل، ويظهر من خلال تضخيم الجوانب السلبية، والتقليل من أهمية الإيجابيات، والمبالغة في التعميم، وتوقع الكوارث، والشخصنة، ولوم الذات، بالإضافة إلى اعتماد معايير أداء مبالغ فيها، واستنتاجات غير منطقية وتجريدات انتقائية .وتؤثر هذه الأنماط بشكل مباشر في التكوين المعرفي للفرد، وفي كيفية إدراكه وتفسيره للأحداث [10].

التعريف الإجرائي: يقاس التشوه الادراكي في هذا البحث بالدرجة الكلية التي يحصل عليها الفرد من خلال إجابته عن فقرات المقياس الذي اعتمدته الباحثة في البحث الحالي.

الفصل الثاني: اطار نظري:

التوجهات المعاصرة

تُعدّ التوجهات المعاصرة من المفاهيم الأساسية التي برزت نتيجة التحولات السريعة التي يشهدها العالم في الجوانب العلمية والتكنولوجية والاجتماعية، إذ جاءت استجابةً لمتطلبات العصر الحديث وسعيًا لتطوير الفكر والممارسة بما يتلاءم مع المستجدات المعرفية. ويشير الخوالدة (2013) إلى أن التوجهات المعاصرة تمثل منظومة من الأفكار والرؤى الحديثة التي تهدف إلى تحديث المفاهيم التقليدية وتطويرها بما ينسجم مع حاجات المجتمع المعاصر.

ويرتكز مفهوم التوجهات المعاصرة على اعتماد المرونة والتجديد والانفتاح على المعرفة، مع التركيز على دور الإنسان بوصفه محورًا أساسيًا في عمليات التطوير والتغيير. ويؤكد زيتون (2010) أن هذه التوجهات تسعى إلى تعزيز التفكير النقدي والإبداع، والانتقال من الأساليب التقليدية إلى الممارسات الحديثة التي تشجع المشاركة الفاعلة والتعلم النشط.

وفي المجال التربوي والنفسي، تؤكد التوجهات المعاصرة على أهمية التعلم الذاتي، وتنمية الدافعية الداخلية، ومراعاة الفروق الفردية بين المتعلمين، فضلًا عن توظيف التقنيات الحديثة في العملية التعليمية. ويرى أبو حطب وصادق (2011) أن تبنّي هذه التوجهات يسهم في بناء شخصية متوازنة قادرة على التكيف مع متغيرات العصر ومواجهة تحدياته بفاعلية.

كما تشير الأدبيات الحديثة إلى أن التوجهات المعاصرة لا تعني القطيعة مع النظريات الكلاسيكية، بل تمثل امتدادًا لها، إذ تعمل على تطويرها وإعادة صياغتها بما ينسجم مع الواقع الحالي. ويؤكد حمدان (2015) أن التكامل بين الأصالة والمعاصرة يُعدّ من أبرز سمات التوجهات الحديثة التي تهدف إلى تحقيق التنمية الشاملة والمستدامة في المجتمعات.

التشوه الاداركي:(CognitiveDistortions)

يشهد علم النفس اهتمامًا متزايدًا بالجوانب المعرفية المرتبطة بالظواهر النفسية، حيث تُعرّف المعرفة بأنها عملية معالجة المعلومات التي تشمل التفكير والإدراك .وتلعب العمليات المعرفية دورًا مهمًا في الانتباه الانتقائي، وجمع المعلومات، وحل المشكلات .ويُركز الاتجاه المعرفي على فهم العمليات الوسيطة التي تحدث داخل الفرد، انطلاقًا من الدوافع ووصولًا إلى الاستجابات التي يُظهرها .لذا، تهتم النظريات المعرفية بكيفية تفسير الفرد للأحداث والمعلومات والخبرات التي يمر بها، وتُبرز أهمية التقييمات أو التفسيرات المعرفية التي يضفيها الفرد على المواقف المختلفة [11]

وفي هذا السياق، يرى **بيك (Beck)** أن التشوه المعرفي يتمثل في تحريف الفرد لتفكيره حول ذاته والعالم من حوله ومستقبله، وذلك من خلال تضخيم الجوانب السلبية، وتجاهل أو التقليل من الإيجابيات، وتعميم التجارب الفاشلة، وتوقع الأسوأ، ولوم الذات، إضافة إلى تبني معايير غير واقعية أو مبالغ فيها .وترتبط هذه الأنماط المشوهة ارتباطًا وثيقًا بالبنية المعرفية للفرد وبالطريقة التي يُدرك ويُفسر بها الأحداث .ويؤكد بيك أن المحتوى المعرفي لا يؤثر فقط على الانفعالات والسلوك في الحاضر أو المستقبل، بل إنه يُعد مؤشرًا حاسمًا في تحديد ما إذا كان الفرد يتمتع بصحة نفسية سليمة أو يعاني من اضطراب نفس[12] .

كما يشير بيك إلى أن الأوهام والأحلام التي تراود الأفراد الذين يعانون من اضطرابات سلوكية وانفعالية غالبًا ما تحتوي على أفكار تدور حول معاقبة الذات والحرمان .ويعود السبب الرئيسي في ذلك إلى النظرة السلبية التي يحملها الفرد تجاه ذاته، حيث يرى نفسه على أنه فاشل أو خاسر .ومن هنا، يتكون لدى الفرد استعداد كبير للإصابة بالاضطرابات الانفعالية نتيجة لهذا التوجه الذاتي السلبي.

أنماط التشوه المعرفي:(Cognitive Distortion Styles)

1. **المبالغـــــــة أو التقليـــــــل:(MagnificationorMinimization)**

يتجلى هذا النمط في ميل الفرد إلى تضخيم الأحداث أو تقليل أهميتها بصورة غير واقعية، ما يؤدي إلى تشويه إدراكه للمواقف والخبرات .فالأشخاص الذين يعانون من القلق، على سبيل المثال، يضفون دلالات مبالغ فيها على المواقف، فيتصورون الخطر والدمار بشكل مفرط، أو يقللون من قيمة قدراتهم وإنجازاتهم في الوقت ذاته .ويؤدي هذا النمط من التفكير إلى خلق حالة من الخوف والتوتر الدائمين، حيث يتوقع الفرد حدوث الأسوأ لـه ولأسرته وممتلكاته، أو يشعر بتهديد دائم على مركزه الاجتماعي أو وظيفته أو علاقاته المهمة.

2. **التعمـــــــــيم المفـــــــــرط:(Overgeneralization)**

يُعد التعميم نمطًا معرفيًا يؤدي إلى إسقاط نتيجة تجربة سلبية واحدة على مجمل الحياة أو الذات .فعندما يتلقى الفرد نقدًا عابرًا، قد يفسره على أنه" شخص فاشل"، أو عند فشله في تحقيق هدف معين، فإنه يرى نفسه" عاجزًا عن تحقيق أي من طموحاته ."كما أن فقدان علاقة صداقة واحدة قد يُفسر بأنه" لا يستطيع الاحتفاظ بأي صديق ."وغالبًا ما تُعزى مشاعر الرفض الاجتماعي التي يشعر بها بعض الأفراد إلى تعميمهم السلبي لتجارب محدود [13]

3. **تفكيـــــــر الكـــــــل أو لا شـــــــيء:(All-or-NothingThinking)**

في هذا النمط، يُدرك الفرد الأمور بطريقة ثنائية صارمة، إما كاملة أو معدومة، صحيحة تمامًا أو خاطئة بالكامل .ولا يُدرك الشخص أن هناك احتمالات وسطية أو عناصر إيجابية ضمن الأمور التي يراها سلبية .هذا النوع من التفكير غالبًا ما يدفع الفرد نحو الكمالية المفرطة، ويولد لديه خوفًا شديدًا من ارتكاب

الأخطاء، مما يحد من قدرته على خوض التجارب الجديدة .وعندما يعجز عن تحقيق أهداف مثالية أو غير واقعية، يشعر بالإحباط الشديد .وتشير الأدبيات إلى أن جزءًا كبيرًا من هذه المشاعر السلبية قد يتلاشى إذا ما أدرك الفرد أن الكمال غير موجود، وأن السعي إليه قد لا يكون مجديًا[14][15] .

4. التجريد الانتقائي (Selective Abstraction):

يتجلى هذا النمط في تركيز الفرد على جانب سلبي واحد من موقف أو حدث معين، مع تجاهل السياق الكلي والعناصر الإيجابية الأخرى. وهو من أكثر الأخطاء المعرفية شيوعًا، حيث يُبنى التقييم أو الانطباع العام استنادًا إلى تفاصيل معزولة، دون الأخذ بعين الاعتبار الأدلة المتناقضة أو الجوانب الأخرى التي قد تعدّل من ذلك الانطباع. ووفقًا لبيك [16] فإن هذا التشويه يؤدي إلى رؤية غير متوازنة للواقع، ما يساهم في تعزيز المشاعر السلبية.

5. القفز إلى الاستنتاجات (Jumping to Conclusions):

يحدث هذا النمط عندما يستنتج الفرد نتيجة ما دون وجود أدلة كافية أو بناءً على تفسيرات خاطئة. ومن أبرز أشكاله محاولة قراءة أفكار الآخرين بطريقة سلبية، وتفسير تصرفاتهم بناء على افتراضات غير مؤكدة، ثم التفاعل بناء على هذه التصورات وكأنها حقائق. فمثلًا، قد يشعر الشخص بأنه "مرفوض" أو "غير محبوب" فقط لأن الآخر لم يبتسم له، أو قد يعتقد أنه "ممل" أو "غير مقدّر" دون أي دليل واضح [17].

6. التأويل الشخصي وتحميل الذات اللوم (Personalization and Blame):

في هذا النمط، يُرجع الفرد بشكل مفرط المسؤولية عن الأحداث السلبية أو الفشل إلى ذاته، حتى في الحالات التي لا يكون له فيها دور مباشر. فهو يُفسّر سلوكيات الآخرين بأنها موجهة ضده شخصيًا، ويُحمّل نفسه اللوم عن نتائج ليست ضمن نطاق سيطرته. كمثال على ذلك: "مديري في العمل لم يبتسم لي، لا بد أنه غاضب مني لأنني أخطأت أو لأنني غير كفء"، رغم أنه قد لا يكون هناك أي ارتباط حقيقي بين سلوكه والسبب المُفترض [18]

النظريات المعرفية المفسرة للتشوه الادراكي:

تشير النظريات المعرفية إلى أن التفكير يرتبط ارتباطًا وثيقًا بالانفعال، حيث يُعد الانفعال نتاجًا لتفكير يتضمن تقييمًا معرفيًا أو حكمًا عقلانيًا على موضوع ما بأنه إيجابي أو سلبي. وتمنح هذه النظريات أهمية كبرى للعمليات المعرفية في تفسير السلوك البشري والانفعالات المصاحبة له[19].

النظرية المعرفية لبيك (Beck's Cognitive Theory):

أسس آرون بيك (Aaron Beck)، المولود عام 1921 في مدينة بروفيدانس بولاية رود آيلاند الأمريكية، نظريته المعرفية استنادًا إلى تجربته الإكلينيكية والبحثية. وقد حصل على شهادة الطب من جامعة ييل في

عام 1946. وتُعد نظرية بيك من أبرز النماذج التفسيرية للتشوهات المعرفية، حيث تؤكد على أن اضطرابات الانفعالية تنبع أساسًا من أنماط تفكير مشوهة تُؤثر على تفسير الفرد لذاته والعالم من حوله ومستقبله ، حصل آرون بيك (Aaron Beck) على درجة الدكتوراه في التحليل النفسي الكلاسيكي عام 1950، ويشغل منصب رئيس معهد بيك للعلاج المعرفي والبحوث، بالإضافة إلى عمله كأستاذ للطب النفسي في جامعة بنسلفانيا. أسس العلاج المعرفي في أوائل الستينيات خلال عمله كطبيب نفسي في الجامعة، وقد حصل على العديد من الجوائز التقديرية من الجمعية الأمريكية لعلم النفس والجمعية الأمريكية للطب النفسي تقديرًا لإسهاماته العلمية[20].

تُعد نظرية بيك من أكثر النظريات شيوعًا في مجال العلاج المعرفي، حيث قام ببناء منظومة علاجية تستند إلى فهم سيكوباثولوجي راسخ، مدعومة بأساليب علاجية ومعارف قائمة على نتائج البحوث التجريبية والإكلينيكية. وقد صاغ مصطلح "العلاج المعرفي" انطلاقًا من ملاحظته بأن معظم الاضطرابات النفسية تنشأ عن أخطاء في أنماط التفكير لدى الأفراد، حيث قد يفسر الفرد مواقف الحياة بطريقة خاطئة، ويصدر أحكامًا قاسية على ذاته، أو يتوصل إلى استنتاجات متسرعة وغير دقيقة، مما يعوق قدرته على مواجهة المشكلات اليومية[21].

لاحقًا، طوّر بيك نموذجًا معرفيًا متكاملًا لتفسير الاضطرابات الانفعالية بشكل عام، واضطراب الاكتئاب بشكل خاص، مستندًا إلى المعتقدات السلبية التي يحملها الفرد تجاه نفسه والعالم والمستقبل. وقد رأى أن هذا النموذج يتميز بالبساطة والفعالية من حيث الجهد المبذول في فهم وتفسير مشكلات المسترشدين [22].

وترتكز النظرية المعرفية لبيك على افتراض أن لدى الإنسان قدرات فطرية تُمكّنه من التفكير بشكل منطقي أو غير منطقي، حسب كيفية استخدامه لهذه القدرات [23]. ويرى بيك أن طريقة معالجة الفرد للمعلومات التي يدركها، ومعتقداته، وتفسيراته للأحداث والموضوعات، تُعد عوامل رئيسية تسهم في ظهور الاضطرابات الانفعالية والسلوكية [24].

كما يشير بيك إلى أن الأشخاص الذين يتسمون بالعصبية الزائدة ويعانون من اضطرابات انفعالية هم غالبًا ما ينخرطون في أنماط تفكير مشوهة وغير فعالة، مما يؤدي إلى تفاقم مشكلاتهم النفسية والسلوكية [25].

الفصل الثالث: منهجية وإجراءات البحث:

أولاً: منهجية البحث:

هي الطريقة التي يسلكها الباحث لتحديد طرق وإجراءات جمع وتحليل البيانات ويقوم الباحث من خلال منهج البحث بتصميم البحث ويختلف التصميم باختلاف الهدف من البحث فقد يكون الهدف اكتشاف عوامل او اعطاء وصف لها أو إيجاد علاقة بين مجموعة من العوامل [26]

ومن اجل تحقيق أهداف البحث اعتمدت الباحثة على منهج البحث الوصفي ، ويعد المنهج الوصفي من أكثر المناهج انتشاراً فلا يقتصر على دراسة الظاهرة لبيان حجمها وخصائصها بل يسعى إلى تحديد الوضع الحالي للظاهرة المدروسة كما توجد في الواقع ووصفها وصفاً دقيقاً [27].

ثانيا : مجتمع البحث:

هم جميع الأفراد أو العناصر التي تشكل موضوع البحث، ويشملون كل العناصر المرتبطة بمشكلة الدراسة التي يسعى الباحث إلى تعميم نتائج دراسته عليها.[28]، وتكوُّن ممتمع البحث الحالي من طلبة جامعة ديالى وللدراسة الصباحية الأولية من التخصصين العلمي والإنساني وللعام الدراسي (2024/ 2025) ، والبالغ عددها (14) كلية وقد بلغ عددهم الكلي (20263) طالب وطالبة، كما موضح في الجدول (1) :

الجدول(1)مجتمع البحث بحسب الكلية والمرحلة الدراسية واعداد الطلبة

ت		الأولى	الثانية	الثالثة	الرابعة	الخامسة	السادسة	المجموع الكلي
.1	كلية التربية الأساسية	1272	877	654	963			3766
.2	كلية التربية للعلوم الإنسانية	981	673	820	936			3410
.3	كلية الإدارة والاقتصاد	557	413	355	399			1724
.4	كلية التربية الرياضية	107	216	179	112			614
.5	كلية الهندسة	469	307	352	304	60		1492
.6	كلية التربية للعلوم الصرفة	554	489	525	578			2137
.7	كلية الطب	133	219	141	232	197	146	1068
.8	كلية الطب البيطري	66	70	51	82	109		378
.9	كلية العلوم	366	484	422	544			1681
.10	كلية العلوم الإسلامية	487	393	274	370			1524
.11	كلية الفنون الجميلة	231	150	72	117			570
.12	كلية القانون والعلوم السياسية	286	262	211	214			973
.13	كلية الزراعة	119	118	101	196			534
.14	كلية التربية المقداد			124	268			392
	المجموع الكُلّي	5619	4635	4281	5216	366	146	20263

ثالثا :عينة البحث:

وتعرف بأنها أنموذج يَشمل جزءً مَن وحدات ألمجتمع الأصلي و تَكون ممثلة لهُ بحيث تحَمل صفات ألمشتركُه وهَذا ألنموذج أو الجُزء يُغني ألباحث عَن دراسه كُل وحَدات ومُفرداتَ ألمجتمع الأصلي [29]،تم اختيار عينة البحث بالطريقة العشوائية ، بعد سحب كليتن بشكل عشوائي من الكليات التابعه الى مجتمع البحث هما : كلية (التربية الأساسية) وكلية (التربية للعلوم الصرفة) إذ تم اختيار(200) طالب و طالبة ، بواقع (100) طالبا و(100) طالبة كما موضح في الجدول (2):

الجدول (2)

عينة البحث موزعة بحسب الكلية والجنس

الجامعة	الكليات	حجم العينة		المجموع
		ذكور	اناث	
ديالى	كلية التربية الأنسانية	50	50	100
	كلية التربية للعلوم الصرفة	50	50	100
	المجموع	100	100	200

أداة البحـــث:

هـي مجموعـة مـن المقـاييس التـي يستخدمها الباحث لمعرفـة اتجاهـات أو اراء العينـة المـراد دراسـتها، ولغـرض استكمال اجـراءات البحـث الحـالي ألـزم علـى الباحثـة تـوفير أدوات تتناسـب مـع متغيـر بحثهـا وأهدافه، وقد تبنت الباحثة مقياس (العدل، 2015) اذ بلغ عدد فقراته (42) فقرة.

صلاحية الفقرات (الصدق الظاهري):

لغرض التحقق من مدى صلاحية مواقف مقياس (التشوه الادراكي) المكون من (42) فقرة ، على عدد من المحكمين المتخصصين فـي العلوم التربوية ، والقياس والتقويم، اذ ابدوا ارائهم حول صلاحية الفقرات ، من حيث صلاحية كل فقرة من فقرات المقياس ، ووضوح التعليمات ، واجراء بعض التعديلات ، وتم اعتماد نسبة مئوية مقدارها (80%) على قبول الفقرة لتعتمد في المقياس، وفي ضوء اراء وملاحظات المحكمين تم اعتماد المقياس كما هو.

الخصائص السايكومترية:

أ – مؤشرات الصدق : اعتمدت الباحثة على نوعين من الصدق هما:

1 – صدق البناء :

تحققت الباحثة من هذا النوع من الصدق من خلال المؤشرات الآتية:-

_ القوة التمييزية للفقرات:

_علاقة الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس:

2 – الصدق الظاهري:

تم توضيح ذلك عن طريق عرض المقياس على مجموعة من المحكمين المتخصصين في مجالات العلوم التربوية والنفسية والقياس والتقويم.

ب – مؤشرات الثبات :

لغرض إيجاد ثبات مقياس التشوه الادراكي اتبعت الباحثة الطريقتين الآتيتين:

1 – طريقة إعادة الاختبار :

قامت الباحثة بتطبيق مقياس التشوه الادراكي على عينة تتكون من (50) طالبا وطالبة تم اختيارهم عشوائيًا من مجتمع البحث. ، وبعد مرور اسبوعين تم اعادة التطبيق على نفس المجموعة إذ تعد فترة مناسبة وباستخدام (معامل ارتباط بيرسون) لدرجات التطبيقين(درجات التطبيق الاول، درجات التطبيق الثاني) بلغ معامل الثبات (0.86) درجة.

2 – معادلة إلفا كرونباخ الاتساق الداخلي :

تعد معادلة (ألفا كرونباخ) واحدة من العوامل التي تزود الباحثين بمؤشرات جيدة حول ثبات الأداة وهي تشير الى الخاصية الداخلية التي يتمتع بها الاختبار والتي تمثل العلاقة الاحصائية بين الفقرات، أي انها تقيس متغيراً واحداً وقد بلغ ثبات مقياس الأعتدال المزاجي (0.82) وهو معامل ثبات جيد يمكن الاعتماد عليه، لذا أصبح المقياس جاهزاً للتطبيق، ويتمتع بدرجة مقبولة من الأستقرار عبر الزمن ، وهو معامل ثبات جيد، اذ تم تطبيقه على عينة البحث الأساسية .

وصف المقياس:

تكون مقياس التشوه الادراكي من (42) فقرة ، لكل فقرة خمس اجابات تم اعطاؤها الدرجات (5 ، 4 ، 3 ، 2 ، 1) وقد استعملت الباحثة الصدق الظاهري ، من خلال عرضه على عدد من المحكمين المتخصصين في العلوم التربوية والنفسية ، والقياس والتقويم ، للحكم على صلاحيته ، كما استعملت الباحثة صدق البناء من خلال التحقق من العلاقات الأرتباطية للمقياس ، اما ثبات المقياس فقد تحققت الباحثة منه بطريقتين هما ، اعادة الأختبار والفا – كرونباخ ، اما التمييز فقد تحققت منه الباحثة بطريقة القوة التمييزية للمقياس ، اذ كانت فقرات المقياس ذات دلالة احصائية بعد المقارنة بين القيم المحسوبة والقيمة الجدولية.

التحليل الأحصائي لمقياس التشوه الأدراكي:

اتبعت الباحثة لتحليل فقرات المقياس مايأتي:-

أولاً: القوة التمييزية باستخدام أسلوب المجموعتين المتطرفتين

للتحقق من القوة التمييزية لفقرات مقياس التشوه الإدراكي، تم اعتماد أسلوب المجموعتين المتطرفتين، وفق الخطوات التالية:

1. تم تطبيق المقياس على عينة تحليل إحصائي مكونة من (200) طالب وطالبة.
2. جرى تصحيح استجابات أفراد العينة وفقًا للبدائل المتاحة في المقياس، وتحديد الدرجة الكلية لكل استمارة.
3. تم تقسيم أفراد العينة إلى مجموعتين: مجموعة عليا وأخرى دنيا، وذلك باختيار أعلى (27%) من الدرجات كمجموعة عليا، وأدنى (27%) كمجموعة دنيا، ليكون عدد الاستمارات في كل مجموعة (27) استمارة، وبذلك بلغ العدد الإجمالي المستخدم في التحليل الإحصائي (54) استمارة.
4. تم استخدام الاختبار التائي لعينتين مستقلتين (Independent Samples t-test) لحساب المتوسطات الحسابية، والانحرافات المعيارية، والقيمة التائية المحسوبة لكل فقرة من فقرات المقياس.
5. تم مقارنة القيم التائية المحسوبة بالقيمة التائية الجدولية البالغة (2.000) عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (52).

أظهرت نتائج التحليل أن جميع الفقرات كانت دالة إحصائيًا، حيث تجاوزت قيمها التائية المحسوبة القيمة الجدولية، مما يشير إلى تمتع الفقرات بقوة تمييزية جيدة، والجدول (3) يوضح ذلك:

الجدول (3)القوة التمييزية لفقرات مقياس التشوه الأدراكي بأسلوب المجموعتين المتطرفتين

ت	المجموعة العليا		المجموعة الدنيا		القيمة التائية المحسوبة	دلالة الفرق عند مستوى دلالة (0.05)
	الوسط الحسابي	الأنحراف المعياري	الوسط الحسابي	الأنحراف المعياري		
.1	3.44	.64	1.89	1.28	5.64	مميزة
.2	3.96	.71	2.70	1.38	4.22	مميزة
.3	4.30	.72	3.11	1.48	3.75	مميزة
.4	4.19	.79	3.00	1.59	3.47	مميزة
.5	4.22	.93	3.07	1.57	3.27	مميزة

.6	3.70	.72	2.26	1.13	5.59	مميزة
.7	3.70	1.10	2.15	.91	5.66	مميزة
.8	2.96	.90	2.04	.98	3.62	مميزة
.9	2.96	1.02	2.15	.53	3.68	مميزة
.10	2.74	.45	1.93	.68	5.23	مميزة
.11	3.48	.85	1.44	.64	9.95	مميزة
.12	2.52	.58	1.56	.58	6.12	مميزة
.13	4.19	92.	2.67	1.36	4.81	مميزة
.14	3.70	.91	1.70	.72	8.92	مميزة
.15	1.74	.66	1.30	.47	2.87	مميزة
.16	3.22	1.34	1.81	1.33	3.87	مميزة
.17	3.44	1.22	1.78	1.34	4.78	مميزة
.18	2.59	1.28	1.22	.42	5.29	مميزة
.19	3.04	1.43	1.11	.58	6.50	مميزة
.20	2.63	1.42	1.26	.45	4.79	مميزة
.21	3.22	1.28	1.85	1.26	3.96	مميزة
.22	3.67	1.00	1.89	1.40	5.38	مميزة
.23	2.85	1.46	1.44	1.09	4.02	مميزة
.24	4.70	.47	2.63	1.62	6.39	مميزة
.25	4.19	.79	2.63	1.69	4.34	مميزة
.26	4.30	.67	3.04	1.72	3.55	مميزة
.27	4.56	.58	3.07	1.44	4.96	مميزة
.28	4.26	.76	2.78	1.15	5.56	مميزة
.29	4.07	.38	3.07	1.41	3.55	مميزة
.30	4.48	.70	3.44	1.65	3.01	مميزة
.31	4.22	.85	3.07	1.57	3.35	مميزة

.32	4.44	.58	2.78	1.60	5.09	مميزة
.33	4.48	.70	3.04	1.60	4.29	مميزة
.34	4.33	.92	2.63	1.47	5.10	مميزة
.35	4.04	94.	2.26	1.10	6.40	مميزة
.36	3.89	.32	2.93	1.33	3.66	مميزة
.37	4.78	.58	3.37	1.52	4.49	مميزة
.38	4.22	.97	2.63	1.33	5.01	مميزة
.39	3.44	1.05	2.33	.78	4.41	مميزة
.40	3.67	.96	2.22	.80	6.00	مميزة
.41	3.70	.99	2.48	.81	4.98	مميزة
.42	3.81	1.08	2.63	.74	4.71	مميزة

الأتساق الداخلي للمقياس:

تم التحقق من الأتساق الداخلي للمقياس كالآتي:-

علاقة درجة الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس:

للتعرف الى علاقة درجة الفقرة بالدرجة الكلية لمقياس التشوه الأدراكي استخدمت الباحثة معامل ارتباط (بيرسون) ، اذ بينت نتيجة معامل الأرتباط ان جميع الفقرات كانت ذات دلالة احصائية بعد مقارنة القيم المحسوبة مع القيمة الجدولية البالغة (0.95) ، عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (98) ، والجدول (4) يوضح ذلك:

الجدول (4)قيمة معامل ارتباط بيرسون لدرجة علاقة الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس

ت	معامل الأرتباط	ت	معامل الأرتباط	ت	معامل الأرتباط	ت	معامل الأرتباط
1	.660	12	.585	23	.633	.63	.639
2	.681	13	.565	24	.677	.67	.676
3	.611	14	.592	25	.626	.62	.628
4	.673	15	.286	26	.772	.77	.771
5	.622	16	.329	27	.710	.71	.719
6	.573	17	.495	28	.679	.67	.674

7	.561	18	.424	29	.533	.53	.538
8	.456	19	.43	30	.642	.64	.644
9	.238	20	.343	31	.712	.71	.717
10	.633	21	.298	32	.634	.63	.636
11	.588	22	.475				

وصف المقياس :

بعد أن استكملت الباحثة الأجراءات اللازم توفرها في التحقق من الخصائص القياسية لفقرات مقياس التشوه الادراكي ، اذ اصبح جاهزا للتطبيق النهائي والذي تضمن (42) فقرة وامام كل فقرة خمسة بدائل للأجابة، اذ يعطى للبديل الأول (5) درجات ، والبديل الثاني ((4) درجات والبديل الثالث (3) درجات والبديل الرابع (2) درجتان والبديل الخامس (1) درجة واحدة ، وان اعلى درجة يمكن ان يحصل عليها المستجيب من خلال اجابته هي : (145) درجة ، في حين ان أقل درجة يمكن الحصول عليها (42) درجة ، بمتوسط فرضي مقداره (87) درجة .

الفصل الرابع / عرض وتفسير النتائج:

يتضمن هذا الفصل ابرز النتائج التي توصلت اليها الباحثة ، في ضوء اهداف البحث ، ومن ثم تفسير تلك النتائج وتقديم التوصيات والمقترحات التي تتناسب مع هذه النتائج.

الهدف الأول : التعرف الى التشوه الأدراكي لدى طلبة الجامعة:

للتعرف الى التشوه الأدراكي لدى طلبة الجامعة ، طبقت الباحثة المقياس على عينة التحليل الأحصائي البالغة (200) طالب وطالبة ، وبعد التطبيق وتفريغ الأجابات ، بلغ الوسط الحسابي للعينة (129.56) درجة بأنحراف معياري مقداره (7.51) درجة ، أما الوسط الفرضي للمقياس فقد بلغ (126) درجة ، وللتحقق من المقارنة بين الوسط الحسابي والوسط الفرضي استخدمت الباحثة ، الأختبار التائي لعينة واحدة ، اذ بلغت القيمة التائية المحسوبة (4.740) درجة ، وهي أكبر من القيمة التائية الجدولية البالغة (1.98) درجة ، وهذه النتيجة تشير الى : ان افراد عينة البحث من طلبة الجامعة لديهم تشوه ادراكي وقد يعزو السبب الى ذلك نقص الدعم النفسي أو الإرشاد الأكاديمي كغياب المرشد النفسي أو الأكاديمي الذي يؤدي بدوره إلى تضخم المشكلات الصغيرة في عقل الطالب .بالإضافة الى عدم وجود مساحة آمنة للتعبير عن المشاعر يفاقم الإدراك الخاطئ للواقع.، والجدول (5) يوضح ذلك:

الجدول (5)نتائج الأختبار التائي لعينة واحدة للمقارنة بين الوسط الحسابي والوسط الفرضي

المتغير	حجم العينة	الوسط الحسابي	الأنحراف المعياري	الوسط الفرضي	درجة الحرية	قيمة T		دلالة الفرق عند مستوى (0.05)
						المحسوبة	الجدولية	
التشوه الأدراكي	200	129.56	7.51	126	99	4.740	1.98	دالة احصائيا

الهدف لثاني: التعرف الى : الفرق ذو الدلالة الأحصائية للتشوه الأدراكي بحسب الجنس (ذكور – اناث) والتخصص (علمي – انساني):

أ – بحسب الجنس (ذكور – اناث):

للتعرف الى : دلالة الفرق ذو الدلالة الأحصائية بحسب الجنس (ذكور – اناث) ، تم استخراج الوسط الحسابي للذكور ، اذ بلغ (128.75) درجة ، بأنحراف معياري مقداره (7.16) درجة ، أما الوسط الحسابي للأناث فقد بلغ (130.37) درجة ، بأنحراف معياري مقداره (7.86) درجة ، بلغت القيمة التائية المحسوبة للأختبار (1.077) درجة ، وهي أصغر من القيمة التائية الجدولية البالغة (1.98) درجة ، لذا لايوجد فرق ذو دلالة احصائية لمتغير التشوه الأدراكي بحسب الجنس يُعزى الى أن هذا المتغير يرتبط بأساليب التفكير والبنى المعرفية المكتسبة من الخبرات الحياتية، وهي عوامل مشتركة بين الجنسين، ولا تتأثر بالجنس بقدر تأثرها بالظروف النفسية والاجتماعية المحيطة بالفرد والجدول (6) يوضح ذلك:

الجدول (6)نتائج الأختبار التائي لعينتين مستقلتين لمقياس التشوه الأدراكي بحسب الجنس

المتغير	الجنس	حجم العينة	الوسط الحسابي	الأنحراف المعياري	القيمة التائية		دلالة الفرق عند مستوى دلالة (0.05)
					المحسوبة	الجدولية	
التشوه الأدراكي	ذكور	100	128.75	7.16	1.077	1.98	غير دالة احصائيا
	اناث	100	130.37	7.86			

ب – بحسب التخصص (علمي – انساني):

للتعرف الى : دلالة الفرق ذو الدلالة الأحصائية بحسب التخصص (علمي – انساني) ، تم استخراج الوسط الحسابي للتخصص العلمي ، اذ بلغ (132.25) درجة ، بأنحراف معياري مقداره (8.44) درجة ، أما الوسط الحسابي للتخصص الأنساني فقد بلغ (126.87) درجة ، بأنحراف معياري مقداره (6.58) درجة ، بلغت القيمة التائية المحسوبة للأختبار (3.554) درجة ، وهي أكبر من القيمة التائية الجدولية البالغة (1.98) درجة ، لذا يوجد فرق ذو دلالة احصائية لمتغير التشوه الأدراكي بحسب التخصص ولمصلحة التخصص العلمي و يعزو السبب في ذلك طبيعة الدراسة العلمية وضغط الإنجاز ،فالتخصصات العلمية تتطلب دقة عالية، عدد ساعات دراسية طويل، ومهارات رياضية ومنطقية صارمة. وهذا الضغط يولد شعورًا مستمرًا بـ"عدم الكفاية" أو "الخوف من الفشل"، ما يُنتج تشوهات معرفية مثل الكمالية أو تضخيم الأخطاء والجدول (7) يوضح ذلك:

الجدول (7)نتائج الأختبار التائي لعينتين مستقلتين لمقياس التشوه الأدراكي بحسب التخصص

المتغير	الجنس	حجم العينة	الوسط الحسابي	الأنحراف المعياري	القيمة التائية		دلالة الفرق عند مستوى دلالة (0.05)
					المحسوبة	الجدولية	
التشوه الأدراكي	علمي	100	132.25	8.44	3.554	1.98	دالة احصائيا لمصلحة التخصص العلمي
	انساني	100	126.87	6.58			

الاستنتاجات:

بناءً على نتائج البحث الحالي، تم التوصل إلى ما يلي:

1-يتمتع طلبة جامعة ديالى بمستوى التشوه الادراكي أعلى من المتوسط العام للمجتمع الذي ينتمون إليه.

2-لا يتأثر التشوه الادراكي بعامل الجنس (ذكر أو أنثى).

3- يتأثر التشوه الادراكي بعامل التخصص و لصالح التخصصات العلمية.

التوصيات :

1. تضمين برامج توعية معرفية ضمن المناهج الجامعية
2. تفعيل دور الإرشاد النفسي داخل الجامعات
3. تدريب أعضاء هيئة التدريس على التعرف على التشوهات المعرفية
4. تعزيز مفهوم التوازن بين الحياة الشخصية والدراسة

5. إجراء فحوصات دورية للصحة النفسية

المقترحات

1-إجراء دراسة ميدانية تقارن بين طلبة التخصصات العلمية والإنسانية

2- تصميم برنامج علاجي معرفي سلوكي (CBT) موجه للطلاب الجامعيين

الهوامش:

(1) دراسة تنبؤية للعجز المتعلم والتشوهات المعرفية في ضوء بعض عوامل البيئة التعليمية المدركة لدى طلاب المرحلة الأولية:ص100

(2)): p55 Prisoner of hat , the cognitive basis of anger hostility and violenc

(3) برا مج علاجية لخفض مستوى السلوك العدواني لدى المراهقين : ص900

(4) Clinical Psychiatry: p54

(5) علم النفس التربوي :ص219

(6) علم النفس التربوي:ص189

(7) نظريات الارشاد النفسي و التربوي :ص448

(8) اثر العلاج العقلاني الانفعالي في خفض مستوى الاكتئاب لدى الشباب الجامعي:ص91

(9) ،p32 cognitive Therapy Basics and beyond Guilford,

(10) Depression college student : personality and experiment factors): p45

(11) cognitive Behavioral therapy: Basic principles and Applications American Institute for cognitive therapy):p173-184

(12) Feeling good: The New Mood):p78-79.

(13) the practice of rational – emotive therapy): p229-232

(14) (Cognitive theraoy of depression) :p57

(15) المصدر السابق نفسه :p86

(16) المصدر السابق نفسه :p34

(17) المصدر السابق نفسه ،:ص29

(18) فاعلية برنامج معرفي سلوكي لتعديل بعض سمات الشخصية المرتبطة بالسلوك الإجرامي للسجينات السعوديات ،:ص88

(19) المصدر السابق نفسه ،عبد الله :ص47

(20) المصدر السابق نفسه ، ابو اسعد :32

(21) فاعلية العلاج المعرفي السلوكي في معالجة بعض اضطرابات القلق:ص21

(22) المصدر السابق نفسه ، ابو جادو: ص 56

(23) المصدر السابق نفسه ، ابو اسعد : ص 67

(24) اساليب البحث العلمي، منظور تطبيقي :ص36

(25) مدخل الى مناهج البحث في التربية وعلم النفس: ص72

(26) المصدر السابق نفسه : ص65

(27) الاختبارات والمقاييس النفسية :ص60

(28) القياس والتقويم في التربية وعلم النفس :ص280

(29) المصدر السابق نفسه ، النجار : ص45

المصادر :

1- نظريات الإرشاد النفسي والتربوي، اسعد ,احمد عبد اللطيف ,وعربيات , احمد عبد الحليم ، (2019) دار المسيرة للنشر والتوزيع , عمان ,الأردن.

2- علم النفس التربوي، أبو جادو ,صالح محمد علي ، (2014) ط , 4 دار المسيرة للنشر- والتوزيع , عمان , الأردن.

3- علم النفس التربوي، أبو حطب , فؤاد , وصادق , امال ,(2002) ,مكتبة الانجلوا- المصرية , القاهرة , مصر.

4- نظريات الارشاد النفسي و التربوي، ابو اسعد، احمد و عربيات ، احمد ، (2009)،دار المسيرة _عمان .

4- فاعلية برنامج معرفي سلوكي لتعديل بعض سمات الشخصية المرتبطة بالسلوك الإجرامي للسجينات السعوديات ،الزعبي ,ابتسام عبد الله, (2010) أطروحة دكتوراه(غير منشورة)كلية التربية , جامعة أم القرى , المملكة العربية السعودية.

5- التربية المعاصرة: مفاهيم وقضايا الخوالدة، محمد محمود. (2013).. عمّان: دار المسيرة للنشر والتوزيع.

6- الاتجاهات المعاصرة في التعليم والتعلم ،زيتون، حسن حسين. (2010).. القاهرة: عالم الكتب.

7- اثر العلاج العقلاني الانفعالي في خفض مستوى الاكتئاب لدى الشباب الجامعي ،عبد الله,هشام إبراهيم ،(1991) رسالة دكتوراه , كلية التربية جامعة الزقازيق ,مصر.

8- برامج علاجية لخفض مستوى السلوك العدواني لدى المراهقين، عمارة , محمد علي، (2018,)المكتب الجامعي الحديث , الإسكندرية , مصر.

9- فاعلية العلاج المعرفي السلوكي في معالجة بعض اضطرابات القلق، الغامدي , حامد بن احمد ضيف الله، (2004) ط 1 ,دار الوفاء للطباعة والنشر, الإسكندرية, مصر.

10- دراسة تنبؤية للعجز المتعلم والتشوهات المعرفية في ضوء بعض عوامل البيئة التعليمية المدركة لدى طلاب المرحلة الأولية ،الفرحاتي ,السيد محمود، (1991) رسالة ماجستير, كلية التربية, جامعة المنصورة , مصر.

11- الاختبارات والمقاييس النفسية، الزوبعي ، عبد الجليل إبراهيم والكناني ، إبراهيم وبكر ، محمد الياس (1989) ، العراق ، جامعة موصل .

12- قضايا تربوية معاصرة، حمدان، محمد زياد. (2015).. عمّان: دار الفكر.

13- مدخل الى مناهج البحث في التربية وعلم النفس ،عباس، محمد خليل، ونوفل، محمد بكر، والعبسي، محمد مصطفى، وأبو عواد، فريال محمد، (2007) ، عمان، الأردن، دار المسرة، ط1.

14- التشوهات المعرفية وعلاقتها بالاتجاه نحو التعصب والعنف لدى طلبة الجامعة ،العدل، عادل محمد محمود ، (2015)،المجلة المصرية للدراسات النفسية ، مجلد25، عدد 87.

15- القياس والتقويم في التربية وعلم النفس ،ملحم ، سامي محمد، (2000) عمان، دار المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة.

16- اساليب البحث العلمي، منظور تطبيقي، النجار، فايزة جمعة والنجار، نبيل جمعة والزغبي، ماجد راضي، (2010) ، عمان، الاردن، دار الحامد للنشر والتوزيع، ط1.

- Theories of Psychological and Educational Counseling, Asaad, Ahmed Abdel Latif, and Arabiyat, Ahmed Abdel Halim, (2019), Dar Al-Masirah for Publishing and Distribution, Amman, Jordan.

- Educational Psychology, Abu Jadu, Saleh Muhammad Ali, (2014), 4th ed., Dar Al-Masirah for Publishing and Distribution, Amman, Jordan.

- Educational Psychology, Abu Hatab, Fouad, and Sadiq, Amal, (2002), Anglo-Egyptian Library, Cairo, Egypt.

- Theories of Psychological and Educational Counseling, Abu Asaad, Ahmed, and Arabiyat, Ahmed, (2009), Dar Al-Masirah, Amman.

- The Effectiveness of a Cognitive-Behavioral Program in Modifying Some Personality Traits Associated with Criminal Behavior among Saudi Female Prisoners, Al-Zoubi, Ibtisam Abdullah, (2010), Unpublished PhD Dissertation, Faculty of Education, Umm Al-Qura University, Saudi Arabia.

- The Effect of Rational Emotive Behavior Therapy on Reducing Depression Levels among University Students, Abdullah, Hisham Ibrahim, (1991), PhD Dissertation, Faculty of Education, Zagazig University, Egypt.

- Therapeutic Programs to Reduce Aggressive Behavior Levels among Adolescents, Amara, Muhammad Ali, (2018), Modern University Office, Alexandria, Egypt.

- The Effectiveness of Cognitive-Behavioral Therapy in Treating Some Anxiety Disorders, Al-Ghamdi, Hamed bin Ahmed Dhaifallah, (2004), 1st Edition, Dar Al-Wafaa for Printing and Publishing, Alexandria, Egypt.

- A Predictive Study of Learned Disabilities and Cognitive Distortions in Light of Some Perceived Educational Environment Factors among Primary School Students, Al-Farhati, Sayed Mahmoud, (1991), Master's Thesis, Faculty of Education, Mansoura University, Egypt.

- Psychological Tests and Measurements, Al-Zubaidi, Abdul Jalil Ibrahim, Al-Kinani, Ibrahim, and Bakr, Muhammad Elias, (1989), Iraq, University of Mosul.

- Introduction to Research Methods in Education and Psychology Abbas, Muhammad Khalil, Nawfal, Muhammad Bakr, Al-Absi, Muhammad Mustafa, and Abu Awad, Ferial Muhammad, (2007), Amman, Jordan, Dar Al-Masarra, 1st Edition.

- Cognitive Distortions and Their Relationship to Intolerance and Violence Among University Students, Al-Adl, Adel Muhammad Mahmoud, (2015), Egyptian Journal of Psychological Studies, Volume 25, Issue 87.

- Measurement and Evaluation in Education and Psychology, Malham, Sami Muhammad, (2000), Amman, Dar Al-Masirah for Publishing, Distribution and Printing.

- Scientific Research Methods: An Applied Perspective, Al-Najjar, Fayza Juma, Al-Najjar, Nabil Juma, and Al-Zughbi, Majid Radi, (2010), Amman, Jordan, Dar Al-Hamid for Publishing and Distribution, 1st Edition.

1-Beck, A, T, Rush , A,J show , B ,f Emery , G , (1979) Cognitive theraoy of depression , NewYork , Guilford.

2- _____ , A , (1995): cognitive Therapy Basics and beyond Guilford press New York.

3- _____ , A,T , (1999): Prisoner of hat , the cognitive basis of anger hostility and violence, New York, Harper Collins.

4- Burns, D. (1999). *Feeling good: The New Mood*. The rapy penguim Books.

5- Eills , A,&, Dryden ,W,(1987): the practice of rational – emotive therapy , New York :Springer.

6- Leahy ,R.L,(1996)cognitive Behavioral therapy: Basic principles and Applications American Institute for cognitive therapy Nyc and weill – cornell university medical collage

7- Stoudmire , A . M . (1998): Clinical Psychiatry , Lippincott Williams & Wikins , Washington .

8- Vredenburg , K,O & ,Brien , E ,& Krames ,L . (1988): Depression college student : personality and experiment factors . Journal of counseling Psychology . Vol . (35) No (4) PP. (419- 452).