



البحث الخامس

التشوهات المعرفية وعلاقتها بكل من الضغوط الأكاديمية والتكيف الاجتماعي لدى طلاب

جامعة الطائف

إعداد

دكتور

أحمد عبدالهادي ضيف كيشار

أستاذ علم النفس التربوي المشارك

كلية الآداب - جامعة الطائف

٢٠٢٣م - ١٤٤٥هـ

المستخلص:

يهدف البحث إلى معرفة مستوى التشوهات المعرفية وعلاقتها بكل من الضغوط الأكاديمية والتكيف الاجتماعي لدى طلاب جامعة الطائف، وإمكانية التنبؤ بهما من خلال التشوهات المعرفية، وتكونت عينة البحث من (٢٣٦) طالباً من طلاب كلية الآداب جامعة الطائف، وتم إعداد أدوات البحث المتمثلة في مقياس التشوهات المعرفية، ومقياس الضغوط الأكاديمية، ومقياس التكيف الاجتماعي، وأسفرت نتائج البحث عن انخفاض مستوى التشوهات المعرفية لدى طلاب الجامعة، ووجود علاقة ارتباطية موجبة ذات دلالة إحصائية بين التشوهات المعرفية والضغوط الأكاديمية، كما وجدت علاقة ارتباطية سالبة ذات دلالة إحصائية بين التشوهات المعرفية والتكيف الاجتماعي، بينما وجدت علاقة ارتباطية موجبة ذات دلالة إحصائية بين الضغوط الأكاديمية والتكيف الاجتماعي، في حين وجدت علاقة ارتباطية موجبة بين الضغوط الأكاديمية وأبعاد التكيف الاجتماعي (الرضا البيئي واستقلالية التعلم)، ولم توجد علاقة ارتباطية إيجابية بين أبعاد الضغوط الأكاديمية بصفة عامة وبين أبعاد التكيف الاجتماعي (الانسجام بين الأشخاص والتكامل الجماعي)، ويمكن التنبؤ بالضغوط الأكاديمية من خلال التشوهات المعرفية، وكان أكثر الأبعاد إسهاماً لوم الذات والآخرين، كما يمكن التنبؤ بالتكيف الاجتماعي من خلال التشوهات المعرفية، وكان أكثر الأبعاد إسهاماً التجريد الانتقائي.

الكلمات المفتاحية: التشوهات المعرفية - الضغوط الأكاديمية - والتكيف الاجتماعي - طلاب الجامعة.

Cognitive distortions and their relationship to academic stress and social adaptation among Taif University students.

Abstract: The research aims to determine the level of cognitive distortions and their relationship to both academic stress and social adaptation among Taif University students, as well as the possibility of predicting them through cognitive distortions. The research sample consisted of 236 students from college of Arts at Taif University. The researcher developed three tools: the cognitive distortions scale, academic stress scale, and social adaptation scale.

The results of the research indicated a low level of cognitive distortions among university students. There was a positive and statistically significant correlation between cognitive distortions and academic stress. Additionally, a statistically significant negative correlation was found between cognitive distortions and social adaptation. Furthermore, a positive and statistically significant relationship was observed between academic stress and social adaptation. Specifically, a positive correlation was found between academic pressures and the dimensions of social adaptation such as environmental satisfaction and learning independence. However, there was no positive correlation between the dimensions of academic pressures in general and the dimensions of social adaptation such as harmony between individuals and group integration.

Academic stress can be predicted through cognitive distortions, with the most contributing dimensions being self-blame and blaming others. Similarly, social adaptation can also be predicted through cognitive distortions, with the most contributing dimension being selective abstraction.

Keywords: cognitive distortions, Academic stress, Social adaptation, University students.

المقدمة:

تعد مرحلة التعليم الجامعي من أهم المراحل التعليمية في حياة الطلاب، وذلك لأنها تقوم بإعداد أجيال من الخريجين يمتلكون خصائص يحتاجها سوق العمل، وأصبحت ضرورية في العصر الحالي الذي يتميز بالتطور السريع والمتلاحق في المجالات المختلفة؛ ولذلك فإن إعداد الطالب الجامعي يتطلب الاهتمام بمهاراته الشخصية وإمكاناته وقدراته المختلفة للتعامل مع كل الظروف المتغيرة من حوله ومواجهة التحديات، فالطلاب يواجهون منافسة شرسة في الانتقال إلى الحياة الجامعية، ويدخلون في علاقات اجتماعية جديدة على المستوى الفردي والجماعي تتفاوت فيها دوافعها وأفكارها وأساليبها، ففي هذه المرحلة ينضج الشخص جسدياً وعقلياً وعاطفياً؛ ينتج عنها مطالب لإشباع تلك المطالب، وأن هذه المطالب قد تدفع الطلاب إلى مجموعة من الاضطرابات التي قد تزيد من التشوهات المعرفية، وتتسبب في الضغوط الأكاديمية؛ لذا فالتكيف الاجتماعي يمكن أن يساعد في تقليل الضغوط والتوترات وتخفيف التشوهات المعرفية.

ويرى (Palacios Garay et al. (2020 أن التشوهات المعرفية هي أفكار خادعة وغير حقيقية ويعتقد الطالب في صحتها ويقتنع بها تماماً، وهي لا تطابق الواقع بل وتغيره، وينتج عنها انفعالات وسلوكيات مضطربة تؤدي إلى شعور الطالب بالمعاناة والضيق الذي لا يتناسب مع الموقف تماماً، وهذه بمثابة موجه لرد فعل انفعالي قوى ينتج عنه اضطراب. ويشير (Kosheleva (2021 إلى أن التشوهات المعرفية تمثل بنية معقدة مبنية على معتقدات الطالب وتوليد أفكار تلقائية وأنماط سلوكية في ظروف معينة تحدث من خلال تفاعل الطالب مع الواقع المحيط به. ويمر الطالب بأفكار تلقائية استجابة للأحداث، والتي بدورها تؤدي إلى ردود فعل عاطفية وسلوكية، ويتوافق محتوى الأفكار التلقائية مع المعتقدات الأساسية للطالب حول الجوانب المهمة لنفسه والآخرين والعالم، وعندما يتم تنشيط المعتقدات الأساسية السلبية يتم استنباط الأفكار التلقائية السلبية، وقد يؤثر الحدث السلبي أو المحايد أو حتى الإيجابي على التأثير السلبي والسلوكيات غير القادرة على التكيف (Rnic et al., 2016).

وينظر إلى التشوهات المعرفية على أنها تحيزات معرفية منهجية في معالجة المعلومات تدفع الطلاب إلى الاهتمام بشكل انتقائي بالجوانب السلبية وتجاهل الجوانب الإيجابية للخبرات السابقة؛ وهذا التحيز السلبي

في معالجة المعلومات يمكن أن يدفع الطلاب إلى تطوير مواقف سلبية وصلبة بشكل مفرط، ويؤدي هذا التحيز إلى التفكير الاجتراري Ruminative thinking، حيث يركز الطلاب بشكل متكرر وسلبى على محنتهم، وأسباب ضيقهم، دون الانخراط في حل المشكلات التي كانت سببها (Tomlinson, 2019). كما تؤدي التشوهات المعرفية إلى تغييرات ملحوظة في مزاج الطلاب وسلوكهم وعواطفهم ولغتهم وتطور أفكاراً سلبية تجاه الذات والآخرين، وهي ناتجة عن أخطاء منطقية منهجية متضمنة في تصوراتهم، وتتكون التشوهات المعرفية الناتجة عن الأخطاء المعرفية لدى الطلاب من: الأفكار التي تعيق الطلاب عن تحقيق أهدافهم، والمطالب غير الواقعية من أنفسهم والآخرين والعالم، وتقييم الأحداث من منظور سلبي بطريقة مبالغ فيها (Simesek et al., 2021).

يتضح مما سبق، أن التشوهات المعرفية لدى الطلاب يمكن أن تؤثر على الضغوط الأكاديمية لديهم، وهؤلاء الطلاب الذين لديهم تشوهات معرفية مرتفعة يرون أحداث الحياة على أنها أكثر إرهاباً. وتوصلت نتائج دراسة (Roberts 2014) إلى أن المستوى العام للتشوهات المعرفية للطلاب يمكن أن يتنبأ بمستويات الضغوط المدركة. كما توصلت نتائج بحث (Mostafa and El-Shokheby 2020) إلى وجود علاقة قوية ومباشرة بين التشوهات المعرفية والضغوط الأكاديمية.

وتتمثل الضغوط الأكاديمية في شعور الطلاب بأنهم متقلبن بالمهام الأكاديمية، وبالتالي يصعب عليهم تلبية المتطلبات الأكاديمية، والتحديات التي تواجههم أثناء الدراسة، ومتطلبات الإنجاز كما ينبغي (de la Fuente et al., 2020) وتشير الضغوط الأكاديمية إلى حالة الإجهاد التي يمر بها الطلاب، وتؤدي الضغوط الأكاديمية المرتفعة إلى إرهاب الطلاب، والشعور بعدم الكفاءة، ويكون لديهم شعور سلبي نحو دراستهم الأكاديمية (Yan et al., 2018).

وتتطوي الضغوط الأكاديمية على عدم الثقة في القدرة على القيام بالمهام الأكاديمية المتوقعة والخوف من الفشل الأكاديمي (Wang & Fan, 2023). ويرى (Hakim et al. 2022) أن الضغوط الأكاديمية تنشأ نتيجة المتطلبات الأكاديمية المختلفة التي يجب على الطلاب إكمالها، وبالتالي عدم قدرتهم على التكيف

مع هذه المتطلبات يجعلهم يواجهون ظروفًا مختلفة غير صحية جسديًا وعقليًا. ويذكر Rental et al. (2019) أن الطلاب الذين يعانون من ضغوط شديدة ينغمسون في العديد من السلوكيات غير التكيفية.

وتوصلت نتائج بحث Kim (2006) وبحث Gefen and Fish (2013) إلى إمكانية التنبؤ بالتكيف الاجتماعي بمعلومية الضغوط المدركة. كما أظهرت نتائج بعض البحوث السابقة أنه كلما زادت الضغوط الأكاديمية انخفض مستوى التكيف مع الحياة الجامعية (Hyun, 2016). ويذكر Ota et al. (2020) أن التعرض للضغوط يؤدي إلى ظهور أعراض الاكتئاب، مما يقلل من فرص السلوك التكيفي، وبالتالي تقل فرص التعزيز الإيجابي، وانخفاض مستوى التكيف الاجتماعي. والتكيف الاجتماعي يتمثل في قدرة الطالب على التعامل مع المتطلبات الشخصية والمجتمعية في البيئة التعليمية. والتكيف الاجتماعي هو أصعب مهمة تطويرية في حياة المراهقين (Ting, 2014). ويمكن القول بأن التكيف الاجتماعي هو قدرة الطالب على إعطاء إجابات دقيقة حول الواقع الاجتماعي والوضع والظروف الاجتماعية، ويشكل سلوكًا يشجع الطلاب على التكيف مع الآخرين (Suyatno & Hidayat, 2018). ويتعلق التكيف الاجتماعي بالتفاعلات بين الطالب والبيئة، ويصف قدرة الطالب على أداء الأدوار المهنية والاجتماعية. (Ota et al., 2020) والتكيف هو عملية يتعلم من خلالها الطالب طرقًا معينة للسلوك للتعامل مع الموقف والتكيف معه من خلال الانسجام مع بيئته الاجتماعية. ويؤدي التكيف إلى عوامل متعددة مثل الضغوط الأكاديمية، والأداء الأكاديمي، وضغوط الأقران، وعدم الإعجاب بالبيئة التعليمية (Kapure & Singh, 2021). والتكيف الاجتماعي يساعد الطلاب في معالجة المعلومات الواردة من البيئة بشكل صحيح (Hezarian et al., 2021).

يتضح مما سبق، أن التشوهات المعرفية لدى طلاب الجامعة ذات صلة وثيقة بالضغوط الأكاديمية، وانعكاس ذلك على التكيف الاجتماعي، وعلى الرغم من ذلك لم تلق العلاقة بين التشوهات المعرفية والضغوط الأكاديمية والتكيف الاجتماعي الاهتمام الكافي بالبحث والدراسة. ومن ثم يحاول البحث الحالي التعرف على التشوهات المعرفية وعلاقتها بكل من الضغوط الأكاديمية والتكيف الاجتماعي لدى طلاب جامعة الطائف.

مشكلة البحث:

برزت مشكلة البحث الحالي والشعور بها لدى الباحث من خلال ما لاحظته أثناء عمله بالتدريس بالجامعة، ومن مناقشاته مع الطلاب، وجد بعض الطلاب لديهم أفكار غير منطقية، ويتبنون وجهات نظر غير حقيقية لا ترتبط بالواقع، ويفسرن الأحداث بطرق خاطئة غير عقلانية، ولديهم معتقدات سلبية عن أنفسهم وعن الآخرين، كما أن لديهم نظرة سلبية عن مستقبلهم، ومعالجتهم للمشكلات كانت بطرق غير علمية، وأن أفكارهم المشوهة تجعلهم يفسرون أحداث الحياة على أنها مليئة بالمشكلات المعقدة، الأمر الذي ينتج عنه ضغوط أكاديمية مرتفعة لديهم، مما يؤدي إلى انخفاض مستوى التكيف الاجتماعي لدى الطلاب.

وأشارت نتائج بعض البحوث السابقة إلى ارتفاع مستوى التشوهات المعرفية لدى طلاب الجامعة (Yavuzer, 2015؛ المعمري وخلف، ٢٠٢٠؛ الخزرجي، ٢٠٢٢). كما أشار بحث (Ishrat and Naz (2020) إلى أن المراهقين يعانون من مشكلة حادة في التفكير بطريقة مشوهة. وتؤثر التشوهات المعرفية على الضغوط المدركة لأحداث الحياة لدى المراهقون، حيث أن المراهقين ذوو المستويات المرتفعة من التشوهات المعرفية يميلون إلى إدراك أحداث الحياة على أنها أكثر إرهاباً (Roberts, 2014) ويشير (Dhanalakshmi (2015 إلى أن طلاب الجامعات معرضون لخطر الضغوط المدركة والتشوهات المعرفية، وهذا يمكن أن يكون له آثار سلبية على صحتهم النفسية.

وأشارت نتائج بحث (Amutio and Smith (2008 إلى ارتفاع مستوى الضغوط لدى الطلاب. وتوصلت نتائج بحث الخزرجي (٢٠٢٢) إلى أن طلاب الجامعة لديهم مستوى عالٍ من الضغوط الأكاديمية. وأظهرت نتائج بحث (Kapali et al. (2019 إلى أن ما يقرب من (٤٧٪) من طلبة الجامعة يعانون من ضغوط أكاديمية متوسطة وأن ٢٣,٧٪ يعانون من ضغوط أكاديمية مرتفعة.

وفى هذا الصدد يشير (Buga and Kaya (2022 إلى أن طلاب الجامعات يواجهون العديد من التحديات في الانتقال إلى الجامعة والحياة الأكاديمية لتحقيق أهدافهم التعليمية. وبحسب (Thawabieh and Qaisy (2012 فإن انتقال الطلاب من البيئة المدرسية إلى البيئة الجامعية يمكن أن يسبب صدمة نفسية وأكاديمية واجتماعية؛ بسبب الاختلافات في نظام التعليم، من حيث طرق واستراتيجيات التدريس الجديدة،

التشوهات المعرفية وعلاقتها بكل من الضغوط الأكاديمية والتكيف الاجتماعي لدى طلاب جامعة الطائف

د. أحمد عبد الهادي كيشار

والمطلبات الأكاديمية المختلفة، ونوع العلاقة بين الطلاب وأعضاء هيئة التدريس، وحتى العلاقات بين الطلاب أنفسهم. وتعد الضغوط قضية رئيسية لطلاب الجامعات حيث يتعاملون مع مجموعة متنوعة من التحديات الأكاديمية والاجتماعية والشخصية، ويعيش معظم الطلاب الجامعيين في السنة الأولى بعيداً عن والديهم لأول مرة، وبالإضافة إلى ذلك، يواجه طلاب الجامعة الأكثر تقدماً في سنوات الدراسة ضغوطاً مستمرة من أجل الأداء الأكاديمي، وكذلك في اتخاذ خيارات مهنية صعبة ومشكلات البحث عن عمل (Ramachandiran & Dhanapal, 2018).

ويرى (Friedlander et al. (2007 أن التغييرات في الضغوط المدركة ذاتياً دائماً تُعد مؤشراً رئيسياً للتغيرات في التكيف الاجتماعي، وقد عانى الطلاب في بداية العام الدراسي من أعلى مستويات التوتر لديهم نظراً إلى التحديات الأكاديمية والاجتماعية الصعبة في هذه البيئة الجديدة مع تكيف الطلاب مع بيئتهم الجديدة، انخفضت مستويات ضغوطهم بمرور الوقت، مما أدى إلى تحسن ملحوظ لديهم عبر مؤشرات التكيف. ويرى (Ting (2014 أن التكيف الاجتماعي يُعد من المهام الصعبة في حياة المراهقين. ويشير George and Ukpong (2012) إلى أن الطلاب في فترة المراهقة يعانون من مشكلات التكيف الاجتماعي، والتي بدورها تؤثر في الواقع على أدائهم الأكاديمي.

وعلاوة على ذلك فإن نتائج البحوث السابقة التي تناولت التشوهات المعرفية والتكيف الاجتماعي قد تناقضت في نتائجها فيما بينها من حيث وجود علاقة بين التشوهات المعرفية والتكيف الاجتماعي، حيث أسفرت نتائج مجموعة منها عن وجود علاقة ارتباطية سالبة بين المعتقدات غير العقلانية والتكيف الاجتماعي كما في بحث (Manee, 2010)، أو وجود علاقة ارتباطية سالبة بين التكيف الاجتماعي والأفكار اللاعقلانية كما في بحث (البليهي، ٢٠٢٠)، أو بين المعتقدات غير العقلانية والمهارات الاجتماعية كما في بحث (Malhotra & Kaur, 2016)، أو وجود علاقة ارتباطية سالبة بين التشوهات المعرفية والكفاءة الاجتماعية كما في بحث (Scott et al., 2018). بينما أسفرت نتائج مجموعة أخرى عن عدم وجود علاقة ارتباطية بين الأفكار اللاعقلانية والتكيف الاجتماعي كما في بحث (نورى، ٢٠٠٩؛ بازيان، ٢٠٢٢).

وفيما يتعلق بنتائج البحوث السابقة التي تناولت الضغوط الأكاديمية والتكيف الاجتماعي قد تناقضت في نتائجها فيما بينها، فقد كشفت بعض النتائج عن وجود علاقة سالبة بين الضغوط الأكاديمية والتكيف الاجتماعي أو بين التكيف مع الحياة الجامعية والضغوط الأكاديمية كما في بحث كل من (Sim & Moon, 2015; Hyun, 2016; Nazir, 2017; Kwon & Moon, 2019; Kapure & Singh 2021) بينما أوضحت نتائج بعض البحوث الأخرى عن وجود علاقة إيجابية بين الضغوط الأكاديمية والتكيف الاجتماعي أو بين التكيف والضغوط الأكاديمية كما في بحث كل من (Bhaskar et. al., 2014; Samson et al., 2018; Joseph & Sudhesh, 2023).

كما أن البحوث في البيئتين العربية والأجنبية - في حدود ما اطلع عليه- لم يتم العثور على بحث ربط بين متغيرات البحث الحالي " التشوهات المعرفية والضغوط الأكاديمية والتكيف الاجتماعي" وهو ما يحاول البحث الحالي التصدي له، وتأسيساً على ما سبق تتحدد مشكلة البحث الحالي في محاولة الإجابة عن السؤال الرئيس الآتي: ما علاقة التشوهات المعرفية بكل من الضغوط الأكاديمية والتكيف الاجتماعي لدى طلاب جامعة الطائف؟. ويتفرع عن هذا السؤال التساؤلات الآتية:

- ما مستوى التشوهات المعرفية لدى طلاب جامعة الطائف؟
- هل توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين التشوهات المعرفية والضغوط الأكاديمية لدى طلاب جامعة الطائف؟
- هل توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين التشوهات المعرفية والتكيف الاجتماعي لدى طلاب جامعة الطائف؟
- هل توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين الضغوط الأكاديمية والتكيف الاجتماعي لدى طلاب جامعة الطائف؟
- هل يمكن التنبؤ بالضغوط الأكاديمية من خلال التشوهات المعرفية لدى طلاب جامعة الطائف؟
- هل يمكن التنبؤ بالتكيف الاجتماعي من خلال التشوهات المعرفية لدى طلاب جامعة الطائف؟

هدف البحث:

- تعرف مستوى التشوهات المعرفية لدى طلاب جامعة الطائف.

-
- تعرف العلاقة بين التشوهات المعرفية والضغوط الأكاديمية لدى طلاب جامعة الطائف.
 - تعرف العلاقة بين التشوهات المعرفية والتكيف الاجتماعي لدى طلاب جامعة الطائف.
 - تعرف العلاقة بين الضغوط الأكاديمية والتكيف الاجتماعي لدى طلاب جامعة الطائف.
 - تعرف إمكانية التنبؤ بالضغوط الأكاديمية من خلال التشوهات المعرفية لدى طلاب جامعة الطائف.
 - تعرف إمكانية التنبؤ بالتكيف الاجتماعي من خلال التشوهات المعرفية لدى طلاب جامعة الطائف.

أهمية البحث:

تتمثل أهمية البحث الحالي فيما يلي:

- التأسيس النظري لمتغيرات البحث في مجال البحوث النفسية قد يفيد الباحثين في دراستهم المستقبلية والتي تتمثل في التشوهات المعرفية والضغوط الأكاديمية والتكيف الاجتماعي لدى طلاب جامعة الطائف.
- يوفر البحث ثلاثة مقاييس مقننة، هي: التشوهات المعرفية، والضغوط الأكاديمية، والتكيف الاجتماعي يمكن استخدامها في بحوث أخرى.
- نتائج البحث الحالي قد تسهم إعداد برامج للتغلب على التشوهات المعرفية والاستفادة من تلك البرامج في خفض الضغوط الأكاديمية وتحسين التكيف الاجتماعي.
- أهمية الفئة المستهدفة من الدراسة وهي فئة طلاب الجامعة وهم أكثر عرضة للتشوهات المعرفية والضغوط الأكاديمية.

مصطلحات البحث:

التشوهات المعرفية: Cognitive Distortions

تُعرف التشوهات المعرفية بأنها: اعتقادات الطالب غير العقلانية نحو التفكير الثنائي، والتجريد الانتقائي، ولوم الذات والآخرين، والافراط في التعميم، والاستنتاج الانفعالي، والكمالية، وتعرف إجرائياً بالدرجة التي يحصل عليها الطالب على مقياس التشوهات المعرفية المعد لذلك.

الضغوط الأكاديمية: Academic Stress

وتعرف بأنها الضغوط والتحديات الناتجة عن المطالب الأكاديمية التي يواجهها الطالب أثناء الدراسة الجامعية، وتتمثل في ضغوط تتعلق بالتوقعات الأكاديمية، وبأعضاء هيئة التدريس، وبالاختبارات، وبالتصورات الذاتية الأكاديمية، وسيكون لتلك الضغوط تأثير سلبي على أدائه الأكاديمي، وتعرف إجرائياً بالدرجة التي يحصل عليها الطالب على مقياس الضغوط الأكاديمية المعد لذلك.

التكيف الاجتماعي: Social Adaptation

يُعرف التكيف الاجتماعي في البحث الحالي بأنه: عملية نفسية يقوم فيها الطالب بالتأقلم مع البيئة الجديدة والتكيف معها والانسجام مع الآخرين والتفاعل معهم، واستقلالية التعلم، والتكامل الجماعي، الرضا البيئي، وتعرف إجرائياً بالدرجة التي يحصل عليها الطالب على مقياس التكيف الاجتماعي المعد لذلك.

الإطار النظري والبحوث السابقة:

أولاً: التشوهات المعرفية:

مفهوم التشوهات المعرفية:

تعددت وتنوعت تعريفات التشوهات المعرفية تبعاً لتوجهات العلماء، حيث عرفها (Beck, 1995) بأنها أخطاء ثابتة في التفكير تتبع من تحيز منهجي (منظم) في معالجة المعلومات (Milligan, 2013, 28). بينما عرفت بأنها معالجة المعلومات بطريقة يمكن التنبؤ بها، مما يؤدي إلى أخطاء يمكن تحديدها من خلال التفكير (Roberts, 2014, 14). وأما (Mudrecka, 2015, 192) فقد عرفها بأنها مواقف وأفكار ومعتقدات غير عقلانية تتعلق بالسلوك الاجتماعي للطالب أو الآخرين. في حين عرفت بأنها معالجة غير عقلانية للأفكار تجعل الطالب يعتقد أن هذا غير صحيح تماماً (Azeez & Dubey, 2020, 5148). كما عرفت بأنها ناتجة عن معالجة المعلومات الخاطئة وغير الفعالة الناتجة عن طرق التفكير غير المتسقة وغير المنطقية والخاطئة (Mohanapriya & Jothimani, 2023, 494). بينما عرفت بأنها سلوك منحاز

بشكل منهجي للطلاب أثناء الإدراك الخاطئ للمعلومات؛ من خلال إدراك وتقييم وتفسير الأحداث بشكل مختلف عما هي عليه بالفعل (Sapmaz, 2023, 85). وكذلك عرفت بأنها أفكار غير مفيدة يمكن أن تحط من قدر الطالب بشكل مباشر أو غير مباشر، والتي بدورها يمكن أن تثير أو تقوي الاستجابات العاطفية والسلوكية السلبية للأحداث (Mohanapriya & Jothimani, 2023, 494). في حين عرفت بأنها سلوك متحيز منهجي للطلاب أثناء إدراك المعلومات الخاطئ؛ من خلال إدراك وتقييم وتفسير الأحداث بشكل مختلف عما هي عليه بالفعل. وعرفها (Tuhtaboevich (2023, 128) بأنها أنماط التفكير اللاواعي subconscious thought القائمة على التفكير الخاطئ، ويمنع هذا التفكير الطالب من اتخاذ قرارات عقلانية مستتيرة.

يتضح مما سبق، أن التشوهات المعرفية تُعد التشوهات المعرفية بمثابة أفكار غير واقعية أو غير عقلانية تؤثر في قدرة الطالب على معالجة المعلومات بشكل صحيح، وبالتالي يكون تصورات سلبية عن حياته الواقعية وعن العالم الذي يعيش فيه، الأمر الذي يؤدي به إلى عدم التكيف مع الواقع.

أبعاد التشوهات المعرفية:

نظر (Gilbert (1998 إلى التشوهات المعرفية على أنها تتكون من التحيزات المتعمدة، والقفز إلى النتائج، والتفكير الثنائي، والاستنتاج الانفعالي، والاستبعاد الإيجابي، والمقارنة الاجتماعية، وإلقاء اللوم على الذات. وتوصل بحث (Covin et al. (2011 إلى (١٠) أبعاد للتشوهات المعرفية، وهي: قراءة الأفكار، والتفكير الكارثي، والتفكير الثنائي، والاستنتاج الانفعالي، والوسم، والتصفية الذهنية، والإفراط في التعميم، والتفسيرات الشخصية، ويجب الإفصاح عن الأفكار، والتهوين أو الاستبعاد الإيجابي. كما توصل بحث (Roberts (2014 إلى (١١) بُعد للتشوهات المعرفية هي: إضفاء الطابع الخارجي على تقدير الذات، وقراءة الأفكار، والتضخيم، والوسم، والكمالية، والمقارنة مع الآخرين، والاستنتاج الانفعالي، والاستنتاج الاعباطي / القفز إلى النتائج، والاستنتاج الانفعالي واتخاذ القرار، والتهوين، وقراءة الأفكار.

وأشار (Morrison et al. (2015 إلى أن أبعاد التشوهات المعرفية تتمثل في: التفكير الثنائي، والتفكير الكارثي، ورفض التجارب الإيجابية، والاستنتاج الانفعالي، والوسم، والتهوين / التضخيم، والتجريد

الانتقائي (المرشح العقلي)، وقراءة الأفكار، والإفراط في التعميم، والتخصيص، ويجب أن تكون العبارات (أيضاً "واجبات"، "oughts"، "يجب أن تكون")، والقفز إلى الاستنتاجات (الاستدلال التعسفي)، وإلقاء اللوم على الآخرين أو الذات، وماذا لو، ومقارنات غير عادلة. وحدد (Kaya (2018) أربعة أبعاد للتشوهات المعرفية هي: التفكير الكارثي، قيمة الذات، العزو الخارجي، الكمالية. كما أشار (Jaffri et al. (2021، (47 إلى جود (١٠) أبعاد للتشوهات المعرفية هي: قراءة الأفكار، والتهويل، والتفكير اللاكلي، والوسم، والتفكير العاطفي، والتخصيص، والتصفية الذهنية، والتعميم المفرط، يجب الإفصاح عن الأفكار، أو الاستبعاد أو التقليل من الإيجابي. كما حدد (Celebi and Kaya (2022) التشوهات المعرفية في عدة أبعاد هي: قراءة الأفكار، والتفكير الثنائي، والتفسيرات الشخصية، والاستنتاج الانفعالي، والتصفية الذهنية، والتفكير الكارثي، والتهوين والتضخيم، والإفراط في التعميم، والتسمية.

يتبين من خلال العرض السابق أن الأبعاد الأكثر تكراراً ومناسبة لعينة البحث وذلك لإعداد مقياس التشوهات المعرفية هي:

١- **التفكير الثنائي Dichotomous thinking**: يشير التفكير ثنائي التفرع إلى ميل لوضع الأشياء في فئات معاكسة (مثل النجاح أو الفشل مع عدم وجود منطقة رمادية بينهما) (Mostafa & El-Shokheby, 2020).

٢- **التجريد الانتقائي Selective abstraction**: هو التشويه الناتج عن التحيز المتعمد والذي يمكن أن يحدث دون ادراكه الواعي، ويركز على المعلومات السلبية، وتتمثل وظيفة هذا النوع من التفكير في الانتباه إلى التهديد واكتشافه بسرعة وكفاءة من أجل تجنب المواقف السلبية (Roberts, 2014).

٣- **لوم الذات أو الآخرين: Self-Blame or blaming others** هو ميل الطالب إلى إلقاء اللوم على نفسه عندما يفسر الأحداث أو المواقف السلبية على أنها ناجمة عن نفسه، أو أنه كان مسؤولاً عن تلك الأحداث السلبية، أو يركز على الأشخاص الآخرين عندما تسوء الأمور (Mostafa & El-Shokheby, 2020; Mohanapriya & Jothimani, 2023)

٤-الأفراط في التعميم: **Overgeneralization**: هو استنتاج خاطئ عن شخص أو موقف بناءً على خبرة سابقة (Gavronskaya et al., 2022). فمثلاً إذا حصل طالب على درجات منخفضة في مقرر واحد فإنه يستنتج أن مستواه ضعيف.

٥-الاستنتاج الانفعالي **Emotional Reasoning**: من خلال اعتماد الطلاب على المنطق الانفعالي السريع لاتخاذ القرارات، ويمكنهم استخدام عواطفهم لتفسير مستوى التهديد المتصور أثناء الأحداث، مما يزيد من احتمالية التجاوب بطريقة آمنة.

٦-الكمالية: **Perfectionism** هو الموقف الذي يسعى فيه الطالب باستمرار للارتقاء إلى مستوى معين من معايير الكمال الداخلية أو الخارجية دون التدقيق في مدى معقولية هذه المعايير (Roberts, 2014).

ثانياً: الضغوط الأكاديمية:

مفهوم الضغوط الأكاديمية:

عرف (Sonal, 2016, 45) الضغوط الأكاديمية بأنها القلق والتوتر الذي يأتي من التعليم الذي يفرض عبئاً أكاديمياً إضافياً على الطلاب يتجاوز قدراتهم مثل: توقعات الآباء والمعلمين وعدم كفاية مرافق الدراسة في الجامعة أو المنزل وطريقة التدريس الخاطئة، وعدم وجود بيئة داعمة وما إلى ذلك. أما Qian and Fuqiang (2018, 41) فقد عرفها بأنها العبء النفسي للطلاب في أنشطة التعلم. في حين عرفها Kapali et al. (2019, 70) بأنها القلق والتوتر الذي يأتي من الدراسة والتعليم. وعرفت الضغوط الأكاديمية بأنها استجابة لعدد المهام التي يتعين على الطلاب القيام بها (Aina & Wijayati, 2019, 213). بينما عرفت بأنها خبرة غير سارة، ومشاعر سلبية، مثل الغضب والقلق والتوتر والإحباط والاكئاب الناتج عن عمل الفرد كمدرس (Mostafa & El-Shokheby, 2020, 47). وعرفت بأنها حالة نفسية للطلاب ناتجة عن الضغوط الاجتماعية والشخصية المستمرة والذي ينتج عنه استنفاد احتياطات الطالب (Trigueros et al., 2020, 2) في حين عرفها Kapure and Singh (2021, 43) بأنها اضطراب عقلي فيما يتعلق ببعض الإحباطات المتوقعة المرتبط بالفشل الأكاديمي أو حتى عدم الوعي بإمكانية حدوث مثل هذا الفشل.

والضغوط الأكاديمية هي نتاج مجموعة من المطالب الأكاديمية ذات الصلة التي تتجاوز الموارد التكيفية المتاحة للطلاب (Wilks, 2008). ويصف (Gusniarti, 2002) الضغوط الأكاديمية بأنها حالة تنشأ بسبب الضغوط والتحديات التي يواجهها الطلاب أثناء الدراسة، وهذه الحالة تجعلهم يتصورون أنهم غير قادرين على التعامل مع المتطلبات البيئية والتعرف على مصادرها. ويشار إلى الضغوط الأكاديمية من خلال عدم قدرة الطلاب على التعامل مع المطالب التي نشأت في العملية التعليمية، وشعورهم بالتوتر وعدم الراحة ناتجة عن عدم توازن الطلاب في التعامل مع المطالب في البيئة الأكاديمية (Izzati et al., 2020). ويرى (Hakim et al., 2022) أن الضغوط الأكاديمية هي عدم قدرة الطلاب على التكيف مع هذه الظروف وتجعلهم يواجهون ظروفًا مختلفة غير صحية جسدياً وعقلياً. وهي الضغوط التي تتبع من ضائقة نفسية ذاتية في العديد من جوانب التعلم الأكاديمي وسيكون لها تأثير سلبي على الصحة النفسية لطلاب الجامعات، وكذلك القدرة على إكمال دراساتهم بشكل فعال (Zheng et al., 2023).

وتعرف الضغوط الأكاديمية في البحث الحالي بأنها حالة نفسية للطلاب ناتجة عن التوترات واستجابة لعدد من المهام الأكاديمية التي يتعين عليه القيام بأدائها ويصعب عليه تلبية تلك المهام.

أسباب الضغوط الأكاديمية:

تُعزى الضغوط الأكاديمية إلى عادات الدراسة السيئة، مثل سوء إدارة الوقت، والصعوبات في المادة الدراسية، وقلة التركيز، مما قد يؤدي في النهاية إلى ضعف الأداء الأكاديمي لدى الطلاب، وعبء العمل الأكاديمي، وعدم كفاية الموارد، وانخفاض الدافعية، وضعف الأداء الأكاديمي لدى الطلاب، وكثرة الواجبات، واكتظاظ قاعات المحاضرات، وجدول مكتظة، والضغوط للمحافظة على درجات عالية، والضغوط المتعلقة بالأسرة، والأعباء المالية، والمنافسة في قاعات الدراسة، والامتحانات، وإدارة الوقت، والضغوط المرتبطة بالمقرر الدراسي (Oduwaiye et al., 2017; Ramachandiran & Dhanapal, 2018; Kaur, 2019).

كما أن من أسباب الضغوط الأكاديمية الخوف من الامتحانات يُكون ضغوطاً بين الطلاب، والضغوط الناتجة عن الأقران، والناتجة عن الوالدين والمجتمع، والضغوط الناتجة عن نقص إدارة الوقت، والبنية

التحتية، والضغوط التي تسببها الذات (Usman Sani, 2019). وتوصل Adom et al., (2020) إلى أن العوامل المسببة للضغوط الأكاديمية المحددة هي: التسوية، وعدم تخطيط جدول العمل، وعادات النوم السيئة، وعادات الأكل السيئة، والطموحات الأكاديمية غير الخاضعة للرقابة، وتوقعات العمل، والمكافآت المالية، ومناقشات ونزاعات عائلية حول الدراسة، وجعل وقت الفراغ والعمل الأكاديمي متوافقين، وضغوط الأساتذة، ومواكبة الأنشطة والمهام الأكاديمية، والكثير من المسؤولية لتحقيق، والتنافسية بين زملاء الدراسة، وعروض العمل في قاعة الدراسة.

يتضح مما سبق أن هناك العديد من الضغوط الأكاديمية التي قد تؤدي انخفاض الدافعية الذاتية الأمر الذي يؤدي إلى ضعف الأداء الأكاديمي لدى طلاب الجامعة.

آثار الضغوط الأكاديمية:

يمكن أن تكون آثار الضغوط إيجابية وسلبية (Oduwaiye et al., 2017). والضغوط الإيجابية لا تستمر طويلاً، على الرغم من أنها تحسن سلوك الطالب وأدائه، ومن جهة أخرى، تنتسب الضغوط السلبية في القلق، ويستمر لفترة طويلة، وكذلك الخوف والذعر والاضطراب، ويقلل من معنويات الطالب وإنتاجيته (Gulzhaina et al., 2018). ويمكن أن تؤثر الضغوط بشكل عام على السلوك الاجتماعي والعاطفي والمالي والجسدي للطالب (Saqib & Rehman, 2018). وتؤثر الضغوط على الصحة النفسية والجسدية للطلاب وعواقبها في الحياة الأكاديمية (Hystad, et al., 2009). كما يمكن أن تؤثر الضغوط الأكاديمية تأثيراً سلبياً على رفاهية الطلاب، وصعوبات النوم، والشكاوى النفسية الجسدية، والقلق بشأن المستقبل، والظروف المرضية مثل القلق والاكتئاب (Chandra, 2021).

وكذلك يمكن أن تسبب الضغوط الأكاديمية ضرراً جسيماً للطالب إذا لم يتم التعامل معها ومعالجتها بشكل جيد، فقد ينتج عن ذلك عواقب صحية نفسية واجتماعية وعاطفية خطيرة، وأنه مع زيادة أحداث الحياة المجهدة لطلاب الجامعات زادت الأعراض الجسدية أيضاً، فالطلاب الذين يعانون من مشكلات صحية وعقلية وجسدية يكونون أكثر عرضة لسوء الأداء الأكاديمي، وبالتالي زيادة في الضغوط الأكاديمية، والتأقلم غير القادر على التكيف، والصحة المعرضة للخطر (Wilks, 2008). والضغوط الأكاديمية هي أحد

العوامل التي تسبب الفشل لدى الطلاب (Saqib & Rehman, 2018). وتؤثر على الدافعية الأكاديمية والأداء الأكاديمي للطلاب (Baker, 2003). مما يشير إلى أن الضغوط الأكاديمية يمكن أن تؤثر على الحالة الفسيولوجية والنفسية للطلاب (Zheng et al., 2023).

يتضح مما سبق أن للضغوط الأكاديمية آثار سلبية يمكن أن تسبب القلق والتوتر والاكنتاب لدى الطالب وقد ينتج عنها عواقب صحية ونفسية واجتماعية وعاطفية تؤثر على الأداء الأكاديمي وتؤدي إلى الفشل، وبالتالي تؤثر على الحالة الفسيولوجية والنفسية للطلاب.

طرق معالجة الآثار السلبية للضغوط الأكاديمية:

اقترح العديد من الباحثين طرق لمعالجة الآثار السلبية للضغوط الأكاديمية، تشمل: تشجيع الطلاب وتعزيز العلاقة الجيدة بين الطالب والمعلم، وقراءة الكتب، وأنظمة الدعم الاجتماعي، تعيين مرشدين أكاديميين، وتنفيذ ممارسات اليقظة في الفصول الدراسية، والعلاج النفسي، وتقييم واقعي للطلاب، والحصول على قسط كافٍ من النوم، وممارسة التمارين الرياضية بانتظام، والمشاركة في أنشطة الاسترخاء الجسدية وغير المنهجية (Adom et al., 2020). والتأكيد على التعلم أكثر من الدرجات، والتحدث بصراحة مع الطلاب حول الضغوط في الكلية والجامعة، والحد من الأنشطة اللامنهجية، وبناء شعور الطلاب بالقيمة الذاتية، ووضع أهداف واقعية، وتعلم مهارات إدارة الضغوط، وإيجاد وقت للاسترخاء، والتحدث إلى شخص بالغ موثوق به حول مشكلاتهم وتعزيز مشاركة أكبر للطلاب (Kaur, 2019). والاعتماد على الذات والتأقلم (Usman Sani, 2019). والقدرة على التكيف بشكل إيجابي مع مواقف التوتر والشدائد والتي تمكن الطالب من التقدم والنمو والتعلم، وتعديل بيئة التعلم وتنمية المهارات، وبناء قدرة الطلاب على الصمود (Turner & Simmons, 2019). وزيادة التعلم المنظم ذاتياً لدى الطلاب كجهد للتعامل مع المشكلات المختلفة، وإدارة الوقت بشكل جيد وفعال (Pratiwi et al., 2021). واستخدام استراتيجيات التأقلم المناسبة (Jain et al., 2017).

ثالثاً : التكيف الاجتماعي

مفهوم التكيف الاجتماعي

عرف التكيف الاجتماعي بأنه تكيف الطالب مع البيئة الاجتماعية أو تغيير البيئة من قبل الطالب لتناسب الذات (Ting, 2014, 15). وعرفه (Pavlushkina et al. (2016, 69 بأنه عملية التكيف النشط لظروف البيئة الاجتماعية والثقافية والتعليمية الجديدة. بينما عرف بأنه الدرجة التي ينخرط بها الطالب في السلوك الاجتماعي الكفاء ويتكيف مع السياق الاجتماعي المباشر (Romera et al., 2016, 2). وعرف بأنه القدرة على التكيف مع البيئة الاجتماعية بطريقة عقلانية ومفيدة، مما يعني حالة التكيف الموجودة بين البيئات التي يعيش فيها الفرد، وعملية التكيف (Lee, et al., 2017, 34). كما عرفه (Terziev (2019 بأنه الارتباط بين مستوى احتياجات الطالب ومستوى رضاه. في حين عرفه (Ge et al. (2021, 2 بأنه عملية تفاعل إيجابي بين الطالب والبيئة الخارجية - بيئة يحصل منها الطالب باستمرار على المعلومات ويقوم بإجراء التعديلات. وعرفه (Kapure and Singh (2021, 43 بأنه عملية يتعلم من خلالها الطالب طرقاً معينة للسلوك للتعامل مع الموقف والتكيف معه من خلال الانسجام مع بيئته الاجتماعية. بينما عرف بأنه عملية نفسية يقوم على أساسها الطالب بالتأقلم مع مطالب الحياة اليومية والتحكم فيها (Hezarian et al., 2021, 1) وعرف بأنه عملية ينظم فيها الطلاب سلوكياتهم بنشاط لتحقيق حالة من التوازن والتنسيق مع بيئتهم الخارجية (Yin et al., 2021, 1). في حين عرف بأنه هو سلوك يشجع الطلاب على التكيف مع الأشخاص والمجموعات الأخرى وفقاً للوعي الذاتي والمتطلبات البيئية (Dude, 2022, 46).

وبناء على ما سبق، يمكن تعريف التكيف الاجتماعي بأنه عملية نفسية يقوم فيها الطالب بالتأقلم مع البيئة الجديدة والتكيف معها والانسجام مع الآخرين والتفاعل معهم وتكوين علاقات شخصية، وتكوين مشاعر إيجابية تجاههم.

خصائص التكيف الاجتماعي

يرى (Lee et al., 2017, 33) أن التكيف الاجتماعي يساهم في حل المشكلات أثناء التفاعل مع البيئة الاجتماعية، والعيش في حياة مستقلة، ويمكن أن يؤدي إلى حياة مستقرة، وإرضاء الذات. وتوصل بحث (Sharok, 2018) إلى عدة خصائص يتميز بها التكيف الاجتماعي والتي من بينها، الاتزان الانفعالي، وتزويد من قدرة الطلاب على العمل تحت ضغط، مع التركيز على العمل، وتكون لدى الطلاب صورة إيجابية عن أنفسهم وعن الآخرين، وتساهم في إقامة علاقات شخصية تقوم على الود والتواصل الاجتماعي مع الآخرين. والتكيف الاجتماعي يجعل الطلاب يقبلون تدريجياً الأعراف الأخلاقية الاجتماعية القائمة ومدونات السلوك، ويحققون توازناً متناغماً مع البيئة الاجتماعية، ويساعد التكيف الاجتماعي الجيد الطلاب على مواجهة الضغوط الاجتماعية بشكل أفضل وتحمل مسؤولياتهم الاجتماعية (Xiaofan & Kunzhu, 2018).

ويمكن القول إن التكيف الاجتماعي يتميز بعدة خصائص تتمثل في: تجعل الطالب يتحلى بضبط النفس في التعامل مع المواقف أو المشكلات، ويجعله قادر على معالجة الأفكار والمشاعر بشكل جيد، ويكون لدي الطالب حكم عقلائي وضبط ذاتي، وقدرته على التفكير، والنظر في السلوك الذي قام به للتغلب على المشكلات التي يواجهها، وتجعله قادراً على التعلم حتى يتمكن من تطوير قدراته، خاصة في الاستعداد للتعلم من التجربة والاستفادة منها بشكل جيد، ولديه اتجاه واقعي وموضوعي وقادر على تقييم المواقف والمشاكل وأوجه القصور بموضوعية (Dude, 2022). والتكيف الاجتماعي يساهم في تحقيق التوازن بين البيئة الاجتماعية والطلاب وأنفسهم من خلال التنظيم الذاتي وإدارة الذات، والتعامل مع البيئة الخارجية في عملية التفاعل مع البيئة الاجتماعية (Wang et al., 2022).

يستنتج مما سبق أن الطلاب الذين يتأقلمون مع الواقع الاجتماعي يعتبرون أنفسهم ودودين للغاية، واجتماعيين، ومتوازنين، ومبهجين، وهادئين، ومستقرين.

العوامل النفسية التي تؤثر في التكيف الاجتماعي

يرى (Romera et al., 2016) أن التكيف الاجتماعي يتأثر بتقدير الذات والفعالية الذاتية الاجتماعية والقلق. وحدد (Vasilenko et al., 2020) عدة عوامل نفسية تؤثر على التكيف الاجتماعي، تشمل مستوى تنمية التفكير المفاهيمي كأساس للاسعدتعداد الفكري؛ وتكوين الدوافع التربوية والمعرفية، والاتجاه نحو

الوالدين، والرضا عن العلاقات مع المعلمين، كما تشمل العوامل النفسية التي تؤثر على التكيف الاجتماعي هي: الخبرة والتعلم والتعزيز وتقرير المصير والإحباط والصراع. وسوف يتعلم الطلاب من الخبرة في التعامل مع المشكلة، ويساعدون الطلاب على التصرف تجاه بيئتهم، وستشجع التجارب الإيجابية الطلاب على الاستمرار في تطوير أنفسهم مما سيؤثر على تحسين التكيف الاجتماعي، ولكن على العكس من ذلك، فإن التجارب السيئة سيكون لها تأثير على تدهور الجوانب العقلية مما سيؤدي إلى مواجهة الطلاب لصعوبات في التكيف الاجتماعي (Dude, 2022).

يستنتج مما سبق، أن التكيف الاجتماعي يتأثر بعدة عوامل من بينها التعلم ودوره هو تعديل السلوك، وخبرات الطالب أيضاً تؤثر على تجاربه الممتعة، ومن ثم تؤدي إلى تعديلات اجتماعية جيدة، ولكن الخبرات المؤلمة تجعله يفشل في التكيف الاجتماعي، ولكن مهارة تقرير المصير تلعب دوراً مهماً في عملية التكيف الاجتماعي لأنها تجعل الطالب يتحكم في نمط واتجاه التكيف الاجتماعي.

البحوث السابقة:

المحور الأول: بحوث تناولت التشوهات المعرفية والضغوط الأكاديمية:

هدف بحث (Matturro 2019) إلى كشف العلاقة بين الضغوط والتشوهات المعرفية والرعاية الذاتية وقدرتها على التنبؤ بالاحترق النفسي لدى طلاب الدراسات العليا في علم النفس، وكشفت نتائج البحث عن وجود علاقة موجبة دالة بين الضغوط المدركة والتشوهات المعرفية. وأجرى Tunç and Mehmet (2020) بحثاً استهدف الكشف عن آثار المعتقدات غير العقلانية في مستوى الضغوط المدركة لدى الطلاب، وأجرى البحث على (٣٥٤) طالباً وطالبة جامعية، وكشفت نتائج البحث عن وجود علاقة موجبة دالة بين المعتقدات غير العقلانية والضغوط المدركة، أي أنه كلما زادت مستويات الضغوط المدركة زادت المعتقدات غير المنطقية لدى الطلاب. كما أجرى (Mostafa and El-Shokheby 2020) بحثاً هدف إلى التعرف على العلاقة بين التشوهات المعرفية والضغوط الأكاديمية لدى معلمي المرحلة المتوسطة قبل وأثناء العمل، وتكونت العينة من (١٢٠) أنثى، بواقع (٦٣) طالبة من كلية التربية بالصف الرابع، و(٥٧) معلمة

من المرحلة المتوسطة بخبرات مختلفة، تم تطبيق مقياس التشوهات المعرفية ومقياس الضغوط الأكاديمية، وتوصلت نتائج البحث إلى أن معلمي المرحلة المتوسطة قبل وأثناء قبول العمل الفعلي لديهم تشوهات معرفية متوسطة ومستوى ضغوط أكاديمية، كما توصلت النتائج إلى وجود علاقة قوية ومباشرة بين التشوهات المعرفية والضغوط الأكاديمية لدى عينة البحث. وتناول Chan and Sun (2021) بحثاً استهدف كشف العلاقة بين المعتقدات غير العقلانية والاضطرابات الانفعالية لدى طلاب الجامعات، والاختلافات في المعتقدات اللاعقلانية والاكتئاب والقلق والضغوط بين الطلاب ذوي الخلفيات الاجتماعية والديموغرافية والأكاديمية المختلفة، وقد شارك في البحث (٦٥٥) طالباً جامعياً محلياً في هونغ كونغ، وأظهرت النتائج أن الطلاب الذين لديهم مستويات مرتفعة من المعتقدات غير العقلانية هم أكثر عرضة للإصابة بالاكتئاب والقلق والضغوط.

وكان من بين أهداف بحث Chi et al. (2021) الوقوف على العلاقة بين كل من الضغوط المدركة والمعتقدات غير العقلانية لدى طلاب الجامعات الصينية خلال وباء كوفيد-١٩، وأجرى البحث على (١٥٩٨) طالباً وطالبة، وكشفت نتائج البحث وجود علاقة ارتباطية إيجابية بين كل من الضغوط المدركة والمعتقدات غير العقلانية. كما هدف بحث Buga and Kaya (2022) إلى تقييم القدرة التنبؤية للتشوهات المعرفية المتعلقة بالنجاح الأكاديمي فيما يتعلق بمستويات الاكتئاب والضغوط والقلق لدى المراهقين، وأجرى البحث على (٤١١) طالباً وطالبة بالمرحلة الثانوية، وقد توصلت النتائج إلى وجود إمكانية للتنبؤ بالاكتئاب والقلق والضغوط بمعلومية التشوهات المعرفية المتعلقة بالتحصيل الأكاديمي. واستهدف بحث الخزرجي (٢٠٢٢) التعرف على مستوى الضغوط الأكاديمية والتشوهات المعرفية لدى طلاب معهد الفنون الجميلة، وعلاقة الضغوط الأكاديمية بالتشوهات المعرفية، وأجرى البحث على (٢٠٠) طالباً وطالبة، وطبق عليهم مقياس الضغوط الأكاديمية، ومقياس التشوهات المعرفية، وأشارت النتائج إلى أن الطلاب لديهم مستوى مرتفع من الضغوط الأكاديمية والتشوهات المعرفية، كما أشارت النتائج عن وجود علاقة ارتباطية موجبة بين الضغوط الأكاديمية والتشوهات المعرفية لدى عينة البحث.

المحور الثاني: بحوث تناولت التشوهات المعرفية والتكيف الاجتماعي

أجرى نوري (٢٠٠٩) بحثاً هدفاً إلى التعرف على الأفكار اللاعقلانية وعلاقتها بالتكيف النفسي والاجتماعي لدى طلاب الجامعة، وأجري البحث على (٤٠٠) طالباً وطالبة، وكشفت نتائج البحث عن عدم وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين الأفكار اللاعقلانية والتكيف النفسي والاجتماعي لدى طلاب وهدف بحث (Manee 2010) إلى معرفة العلاقة بين التكيف الاجتماعي والمعتقدات اللاعقلانية لدى طلاب الجامعة، وقد شارك في البحث (٢٨٠) طالباً وطالبة، وقد كشفت النتائج عن وجود علاقة سالبة بين المعتقدات غير العقلانية التكيف الاجتماعي لدى الطلاب وأن مكوناتها يمكن أن تتنبأ بالتكيف. وتوصلت نتائج بحث (Roberts 2014) إلى وجود إمكانية للتنبؤ بالضغوط المدركة لدى الطلاب المشاركين بمعلومية التشوهات المعرفية. وكان من بين أحد أهداف بحث (Ting 2014) الكشف عن العلاقة بين المعتقدات غير العقلانية والتكيف الاجتماعي والعاطفي والتعليمي، وشارك في البحث (٢٠٨) طالبة من بين طالبات المرحلة الثانوية، وأشارت نتائج البحث إلى وجود علاقة بين المعتقدات غير العقلانية والتكيف الاجتماعي والعاطفي والتعليمي لدى طالبات المرحلة الثانوية. وأجرى (Malhotra & Kaur 2016) بحثاً هدفاً إلى الوقوف على العلاقة بين كل من المعتقدات اللاعقلانية والمهارات الانفعالية الاجتماعية، وكشفت نتائج البحث عن وجود علاقة ارتباطية سالبة كبيرة بين كل من المعتقدات غير العقلانية والمهارات الاجتماعية والعاطفية.

كما أجرى (Scott et al. 2018) بحثاً هدفاً إلى كشف العلاقة بين كل من التشوهات المعرفية وكفاءة المهارات الاجتماعية لدى الأطفال القلقين، وأجرى البحث على (١١١) طفلاً، وكشفت نتائج البحث عن وجود علاقة ارتباطية سالبة بين كل من التشوهات المعرفية والكفاءة الاجتماعية. واستهدف بحث البليهي (٢٠٢٠) الكشف عن أفضل نموذج سببي يشرح العلاقة بين الأفكار اللاعقلانية والانسحاب والتكيف الاجتماعي لدى المراهقين المكفوفين في مدينة الرياض، وأظهرت نتائج البحث عن وجود علاقة ارتباطية سالبة دالة إحصائية بين كل من التكيف الاجتماعي والأفكار اللاعقلانية والانسحاب لدى المراهقين المكفوفين بالرياض. وهدف بحث (Ota et al. 2020) إلى كشف العلاقة بين التشوهات المعرفية وأعراض الاكتئاب والتكيف الاجتماعي، وشارك في البحث (٤٣٠) موظفاً من الذكور والإناث، وتم تطبيق مقياس التشوهات

المعرفية ومقياس التقييم الذاتي للتكيف الاجتماعي، وتوصلت نتائج البحث إلى أن التشوهات المعرفية تؤثر على مستوى التكيف الاجتماعي لدى المشاركين في البحث. واستهدف بحث بازيان (٢٠٢٢) التعرف على مستوى الأفكار اللاعقلانية لدى طلاب الجامعة وعلاقتها بالأمن النفسي والتكيف الاجتماعي وجودة الحياة، وشارك في البحث (٢٠٠) طالباً وطالبة، وقد كشفت النتائج عن عدم وجود علاقة ارتباطية بين كل من الأفكار اللاعقلانية والتكيف الاجتماعي وجودة الحياة. وهدف بحث Ceylan et al. (2022) إلى الكشف عن دور التشوهات المعرفية في التنبؤ بالتكيف الاجتماعي، وتم تطبيق مقياس التشوهات المعرفية ومقياس التكيف الاجتماعي والثقافي، وأشارت النتائج إلى أن التشوهات المعرفية تتنبأ بالتكيف الاجتماعي لدى عينة العينة.

المحور الثالث: بحوث تناولت الضغوط الأكاديمية والتكيف الاجتماعي:

أجرى Bhaskar et al. (2014) بحثاً هدف إلى التحقق من العلاقة بين كل من مستوى الضغوط والتكيف لدى طلاب الجامعة، وبلغ عدد المشاركين (٦٠٠) طالباً وطالبة، وأظهرت النتائج عن وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين كل من الضغوط والتكيف الاجتماعي والعاطفي والتكيف الكلي. وهدف بحث Sim and Moon (2015) إلى كشف العلاقة بين التكيف مع الحياة الجامعية والكفاءة الذاتية الأكاديمية والضغوط الأكاديمية المدركة والاكنتاب، وتكونت عينة البحث من (١١٣٤) طالباً جامعياً في إحدى المدن الكورية، وأشارت النتائج إلى وجود علاقة ارتباطية سالبة بين التكيف مع الحياة الجامعية والضغوط الأكاديمية المدركة. وكانت كل هذه النتائج ذات دلالة إحصائية. وقام Hyun (2016) ببحث هدف إلى التعرف على علاقة الضغوط الأكاديمية بالتكيف مع الحياة الجامعية لدى طلاب الجامعة، وشارك في البحث (٤٨٩) طالباً جامعياً، وتوصلت نتائج البحث إلى وجود علاقة ارتباطية سالبة دالة إحصائياً بين الضغوط الأكاديمية والتكيف مع الحياة الجامعية، أي أنه كلما زادت الضغوط الأكاديمية لدى الطلاب انخفض مستوى التكيف مع الحياة الجامعية.

كما قام Nazir (2017) ببحث هدف إلى التعرف على العلاقة بين الضغوط الأكاديمية والتكيف الاجتماعي، وشارك في البحث (٤٠٠) طالباً جامعياً، وتم تطبيق مقياس الضغوط الأكاديمية وقائمة التكيف

الاجتماعي، وكشفت النتائج عن وجود علاقة ارتباطية سالبة بين الضغوط الأكاديمية والتكيف الاجتماعي لدى الطلاب. وهدف بحث (Samson et al. (2018 إلى كشف العلاقة بين الضغوط الأكاديمية والتكيف الاجتماعي والتحصيل الأكاديمي لدى طالبات كلية التربية الفيدرالية زاريا، وتكونت عينة البحث من (٣٥١) طالبة، وأشارت النتائج إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة بين الضغوط الأكاديمية والتكيف الاجتماعي لدى الطالبات. وهدف بحث (Kwon and Moon (2019 إلى التعرف على الدور الوسيط لفعالية الذات في العلاقة بين الضغوط الأكاديمية والتكيف مع الحياة الجامعية لدى طلاب الجامعات في كوريا، وشارك في البحث (١١١٧) طالباً جامعياً في إحدى الجامعات الواقعة في منطقة إقليمية في كوريا، وأشارت النتائج إلى وجود علاقة ارتباطية سالبة دالة إحصائياً بين الضغوط الأكاديمية وكل من التكيف مع الحياة الجامعية والكفاءة الذاتية.

واستهدف بحث (Kapure and Singh (2021 التعرف على مستوى الضغوط الأكاديمية والتكيف لدى المراهقين، وشارك في البحث (٨٠) طالباً وطالبة، وتم تطبيق مقياس الضغوط الأكاديمية وقائمة التكيف، وكشفت النتائج عن وجود علاقة ارتباطية سالبة بين الضغوط الأكاديمية والتكيف لدى المراهقين. وهدف بحث (Joseph and Sudhesh (2023 إلى الكشف عن العلاقة بين الضغوط الأكاديمية المدركة والتكيف (نمط الحياة الأكاديمية، والإنجاز الأكاديمي، والدافعية الأكاديمية)، وشارك في البحث (٢٠٠) طالباً من بين الطلاب الدوليين من مختلف الكليات والجامعات في جميع أنحاء الهند، وأشارت النتائج إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة ذات دلالة إحصائية بين الضغوط الأكاديمية وبعدين من أبعاد التكيف هما نمط الحياة الأكاديمية والتحصيل الأكاديمي، كانت للدافعية الأكاديمية علاقة سالبة منخفضة لم تكن ذات دلالة إحصائية مع الضغوط الأكاديمية المدركة.

تعقيب على البحوث السابقة:

يتضح من العرض السابق وجود علاقة موجبة دالة إحصائياً بين التشوهات المعرفية والضغوط بشكل عام أو الضغوط الأكاديمية بشكل خاص، أو التنبؤ بالضغوط من خلال التشوهات المعرفية مثل بحث (Matturro, 2019; Tunç & Mehmet Günay, 2020; Mostafa & El-Shokheby, 2020;

Chen & Sun, 2021; Chi et al., 2021; Buga & Kaya, 2022; (الخرجي، ٢٠٢٢) كما يتضح عن وجود علاقة سالبة دالة إحصائياً بين التشوهات المعرفية والتكيف الاجتماعي، (Manee, 2010; (Malhotra & Kaur, 2016; Scott et al., 2018) (البليهي، ٢٠٢٠)، كما توصلت بعض النتائج إلى أن التشوهات المعرفية تتنبأ بالتكيف الاجتماعي لدى أفراد العينة مثل بحث (Ceylan et al., 2022). بينما يتضح عن وجود علاقة موجبة دالة إحصائياً بين الضغوط بشكل عام أو الضغوط الأكاديمية بشكل خاص مع التكيف بشكل عام أو التكيف الاجتماعي بشكل خاص مثل بحث (Bhaskar et al., 2014; Samson et al., 2018; Joseph & Sudhesh, 2023).

كما يتضح من الدراسات السابقة الافتقار إلى بحوث عربية في حدود ما اطلع عليه الباحث- تناولت التشوهات المعرفية وعلاقتها بكل من الضغوط الأكاديمية والتكيف الاجتماعي لدى طلاب جامعة الطائف. وقد استفاد الباحث من البحوث السابقة في وما توصلت إليه من نتائج في صياغة فروض البحث، وإعداد الأدوات، واختيار عينة البحث، واختيار الأساليب الإحصائية المناسبة لطبيعة البحث.

فروض البحث:

- ينخفض مستوى التشوهات المعرفية لدى طلاب جامعة الطائف.
- توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين التشوهات المعرفية والضغوط الأكاديمية لدى طلاب جامعة الطائف.
- توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين التشوهات المعرفية والتكيف الاجتماعي لدى طلاب جامعة الطائف.
- توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين الضغوط الأكاديمية والتكيف الاجتماعي لدى طلاب جامعة الطائف.
- يمكن التنبؤ بالضغوط الأكاديمية من خلال التشوهات المعرفية لدى طلاب جامعة الطائف.
- يمكن التنبؤ بالتكيف الاجتماعي من خلال التشوهات المعرفية لدى طلاب جامعة الطائف.

إجراءات البحث:

المنهج المستخدم في البحث: استخدم البحث المنهج الوصفي هو الأكثر ملائمة لتحقيق هدف البحث.

مجتمع البحث: تكون مجتمع البحث من جميع طلاب كلية الآداب بجامعة الطائف.

أولاً: عينة البحث: تم اختيار العينة في البحث من بين طلاب المستوى الثاني والرابع بكلية الآداب (بنين)،

جامعة الطائف، وينقسم المشاركون في البحث إلى:

أ- عينة التحقق من الخصائص السيكومترية لأدوات البحث: حيث تكونت العينة من (٧٥) طالباً من نفس

المجتمع الأصلي لعينة البحث.

ب- عينة البحث الأساسية: حيث تكونت من (٢٣٦) طالباً من طلاب كلية الآداب (بنين) - جامعة الطائف،

وبلغ متوسط أعمارهم (١٩,٥) سنة، بانحراف معياري (٠,٦٩) سنة.

أدوات البحث :

أولاً: مقياس التشوهات المعرفية. (إعداد الباحث)

١-الهدف من المقياس: يهدف إلى التعرف على مستوى التشوهات المعرفية لدى الطلاب المشاركين في

البحث.

٢-الأساس النظري للمقياس: لإعداد المقياس تم الاستفادة من المقاييس المتضمنة في بعض البحوث السابقة

والأطر النظرية التي تحدد خصائص الطلاب مثل (Covin et al., 2011; Roberts, 2014; Kaya,

2022; Celebi & Kaya, 2022; Mostafa & El-Shokheby, 2020) وذلك لتحديد أبعاده، وصياغة

العبارات المتضمنة في كل بُعد.

٣-وصف المقياس: تكون المقياس في صورته النهائية من (٣١) عبارة موزعة على ستة أبعاد للتشوهات

المعرفية على النحو التالي:

-التفكير الثنائي: يشير إلى ميل الطالب إلى الأفراط في تقييم جميع المواقف والنظر إليها على أنها تتدرج

في واحدة من فئتين إما إيجابية أو سلبية.

التشوهات المعرفية وعلاقتها بكل من الضغوط الأكاديمية والتكيف الاجتماعي لدى طلاب جامعة الطائف

د. أحمد عبد الهادي كيشار

- التجريد الانتقائي: هو حالة يركز فيها الطالب على الجوانب السلبية للموقف ويتجاهل الجوانب الإيجابية المحتملة له، وبالتالي يضع تصوراً عاماً للموقف في سياق سلبي.
- لوم الذات والآخرين: هو ميل الطالب إلى تحميل نفسه المسؤولية الشخصية عن الأحداث الخارجة عن إرادته أو على الأشخاص الآخرين عندما تسوء الأمور على الرغم من وجود أدلة تثبت عكس ذلك.
- الافراط في التعميم: ويقوم الطالب باستنتاج خاطئ عن موقف ما بناءً على خبرة سابقة وتطبيق هذا الاستنتاج على الحالات الأخرى التي لا تتعلق به.
- الاستنتاج الانفعالي: يفترض الطالب أن مشاعره السلبية تجاه الأشياء تعكس حقيقتها، ويستخدم مشاعره في تفسير الأحداث.
- الكمالية: تشير إلى سعي الطالب لتحقيق معايير الإنجاز الداخلية والخارجية الشديدة والعالية للنجاح الأكاديمي.
- وكل بُعد من الأبعاد السابقة يقيس مؤشراً من عدة مؤشرات سلوكية للتشوهات المعرفية المتمثلة في الجدول التالي:

جدول (١) أبعاد مقياس التشوهات المعرفية والمؤشرات الدالة عليها

أرقام العبارات	المؤشرات الدالة عليه	البعد
٥-١	١-أنا إما أحب زميلي أو أكرهه، ولا يوجد وسط بينهما. ٢-أن أمور حياتي الجامعية إما أن تسير وفق ما خططت له، أو تكون كلها خاطئة. ٣-الحياة من وجهة نظري إما أن تكون سوداء أو بيضاء، ولا توجد مناطق رمادية. ٤-يجب على زملائي تقدير موافقي وآرائي، وغير ذلك فهو خطأ. ٥-أعتقد أن مستوى تحصيلي الأكاديمي إما أن يكون مرتفعاً أو منخفضاً، ولا يوجد وسط بينهما.	التفكير الثنائي
١١-٦	٦-أعتقد أن زملائي يفكرون بطريقة غير عقلانية. ٧-حياتي مليئة بالسلبية. ٨-أقل من كفاءتي الأكاديمية. ٩-أفكر في الأشياء التي أكرها في ذاتي ١٠-أعتقد أن معظم زملائي أفضل مني. ١١-يشغلني مساوئ الناس أكثر من محاسنهم.	التجريد الانتقائي
١٦-١٢	١٢-رسوبي في الامتحان يعود لزملائي. ١٣-ألوم نفسي على فشلي في الدراسة. ١٤-ألوم أسرتي على كل المواقف السيئة التي تعرضت لها. ١٥-أحمل نفسي مسؤولية المواقف الخارجة عن إرادتي. ١٦-ألوم نفسي على الأخطاء التي صدرت مني.	لوم الذات والآخرين
٢١-١٧	١٧-إذا كان مستواي ضعيف في أحد المقررات، فأنا ضعيف في كل المقررات. ١٨-أشعر بأن كل طلبة الجامعة يعتقدون أن كل شيء لا يسير على ما يرام. ١٩-أعتقد أن كل الناس لا تخاف على مصلحتي	الافراط في التعميم

التشوهات المعرفية وعلاقتها بكل من الضغوط الأكاديمية والتكيف الاجتماعي لدى طلاب جامعة الطائف

د. أحمد عبد الهادي كيشار

أرقام العبارات	المؤشرات الدالة عليه	البعد
	٢٠- أشعر بعدم إخلاص جميع زملائي لي. ٢١- اعتقد أن جميع أساتذتي لا يفهمونني.	
٢٦-٢٢	٢٢- شعوري بكل ما افعله هو انعكاس دقيق على كل ما يحدث في الحقيقة. ٢٣- أعتقد أنني أعرف كيف يشعر إنسان ما تجاهي دون أن يفصح بذلك. ٢٤- عندما أشعر بالإخفاق في أمر ما، أعرف نفسي فعلت شيئاً خاطئاً. ٢٥- أشعر أنني شخص انفعالي بطبعي. ٢٦- أشعر أنني متسرع ومندفع في الحكم على الأمور.	الاستنتاج الانفعالي
٣١-٢٧	٢٧- أحاول الوصول إلى الكمال في المجالات المختلفة. ٢٨- يجب علي أن أكون من المتفوقين في جميع الاختبارات. ٢٩- أخاف من الفشل وأعتبره النهاية بالنسبة لي. ٣٠- أشعر بالغضب عندما أجد شخص أفضل مني في الدراسة ٣١- أشعر بالحزن الشديد حينما أفشل في الكمالية.	الكمالية

٤- **تقدير الدرجات:** يتم توزيع درجات المقياس كما يلي (دائماً = ١، غالباً = ٢، أحياناً = ٣، نادراً = ٤، لا أبداً = ٥) بالنسبة لكل عبارة من عبارات المقياس على الترتيب، حيث إن جميع العبارات سلبية، أي أن النهاية العظمى لتلك المقياس هي (١٥٥) درجة، وتدل الدرجة المرتفعة على انخفاض مستوى التشوهات المعرفية لدى طلاب كلية الآداب، والعكس صحيح.

٥- الخصائص السيكومترية للمقياس:

الصدق: اعتمد الباحث في التحقق من صدق المقياس على ما يلي:

- **صدق المحكمين:** تم عرض المقياس على (٧) محكمين من المتخصصين في مجال علم النفس، وفي ضوء آراء المحكمين تم حذف عبارتين وتعديل صياغة بعض عبارات المقياس لتعبر عن مؤشرات التشوهات المعرفية، وقد تراوحت نسب اتفاق المحكمين ما بين (٧١,٤٢% - ١٠٠%) مما يشير إلى أن المقياس يتمتع بدرجة مناسبة من الصدق.

- **الصدق المرتبط بالمحك:** تم التحقق صدق المقياس باستخدام الصدق المرتبط بالمحك؛ حيث تم حساب معامل الارتباط بين درجة العينة الاستطلاعية على كل من مقياس التشوهات المعرفية المعد في البحث الحالي ومقياس التشوهات المعرفية إعداد (عبد الواحد، الشبراوي، ٢٠٢١)، وقد بلغ معامل الارتباط بين درجات العينة الاستطلاعية على المقياسين (٠,٨٥٦) وهي قيمة مرتفعة ودالة إحصائياً عند مستوى ٠,٠١؛ مما يشير إلى صدق المقياس باستخدام المحك.

التشوهات المعرفية وعلاقتها بكل من الضغوط الأكاديمية والتكيف الاجتماعي لدى طلاب جامعة الطائف
د. أحمد عبد الهادي كيشار

صدق المفردات: تم حساب صدق المفردات للمقياس عن طريق حساب معاملات الارتباط بين درجة العبارة ودرجة البعد الذي تنتمي إليه بعد حذف درجة العبارة، وذلك بعد تطبيق المقياس على طلاب عينة الاستطلاعية التي بلغ عدد أفرادها (٧٥) طالباً من طلاب كلية الآداب ، والجدول التالي يوضح ذلك.

جدول (٢) معاملات الارتباط بين درجة العبارة ودرجة البعد الذي تنتمي إليه بعد حذف درجة العبارة

التفكير الثنائي		التجريد الانتقائي		لوم الذات والآخرين		الأفراط في التعميم		الاستنتاج الانفعالي		الكمالية	
**٠,٦٥٠	١	**٠,٥١٤	٦	١٢	**٠,٥٥٣	١٧	**٠,٦٢١	٢٢	**٠,٧١٥	٢٧	**٠,٥٩٩
**٠,٦٣٤	٢	**٠,٦٧٢	٧	١٣	**٠,٦١١	١٨	**٠,٦٩٠	٢٣	**٠,٦١١	٢٨	**٠,٦٨٠
**٠,٥٢٣	٣	**٠,٥٨٤	٨	١٤	**٠,٧٢١	١٩	**٠,٥٦٨	٢٤	**٠,٦٢٥	٢٩	**٠,٧١٣
**٠,٦٠٨	٤	**٠,٦٠٥	٩	١٥	**٠,٥٨٩	٢٠	**٠,٧٠٩	٢٥	**٠,٥١٨	٣٠	**٠,٥٢٥
**٠,٤٩٩	٥	**٠,٧٠١	١٠	١٦	**٠,٥٦٣	٢١	**٠,٨٠١	٢٦	**٠,٥٧١	٣١	**٠,٥٥٨
		**٠,٦٠٠	١١								

يتضح من جدول (٢) السابق أن معاملات الارتباط بين درجة العبارة ودرجة البعد الذي تنتمي إليه دالة إحصائياً عند مستوى ٠,٠١؛ مما يشير إلى صدق المقياس.

كما تم حساب معامل الارتباط بين درجة البعد والدرجة الكلية للمقياس، والجدول التالي يوضح ذلك.

جدول (٣) معاملات الارتباط بين درجة البعد والدرجة الكلية للمقياس

أبعاد المقياس	معامل الارتباط
التفكير الثنائي	**٠,٧١٥
التجريد الانتقائي	**٠,٦٤٠
لوم الذات والآخرين	**٠,٧٢٥
الأفراط في التعميم	**٠,٦٩٩
الاستنتاج الانفعالي	**٠,٨٠١
الكمالية	**٠,٦٨٢

التشوهات المعرفية وعلاقتها بكل من الضغوط الأكاديمية والتكيف الاجتماعي لدى طلاب جامعة الطائف
د. أحمد عبد الهادي كيشار

يتضح من جدول (٣) السابق أن جميع معاملات الارتباط بين درجة البعد والدرجة الكلية للمقياس دالة إحصائياً عند مستوى (٠,٠١)؛ مما يشير إلى صدق المقياس وإمكانية الثقة في النتائج التي يمكن التوصل إليها من خلاله.

-الثبات: تم حساب ثبات المقياس من خلال استخدام معامل ألفا كرونباخ، للأبعاد الفرعية والدرجة الكلية للمقياس، والجدول التالي يوضح ذلك.

جدول (٤) معاملات الثبات لأبعاد المقياس والدرجة الكلية

أبعاد المقياس	عدد العبارات	معامل الثبات
التفكير الثنائي	٥	٠,٧١٩
التجريد الانتقائي	٦	٠,٧٩٨
لوم الذات والآخرين	٥	٠,٧١٠
الأفراط في التعميم	٥	٠,٨٠١
الاستنتاج الانفعالي	٥	٠,٧١٦
الكمالية	٥	٠,٧٠٢
الدرجة الكلية	٣١	٠,٩١٢

يتضح من جدول (٤) السابق أن معاملات الثبات لأبعاد مقياس التشوهات المعرفية والدرجة الكلية تراوحت ما بين (٠,٧٠٢ - ٠,٩١٢) وهي معاملات ثبات مرتفعة؛ مما ويشير إلى ثبات المقياس وإمكانية الوثوق في النتائج التي يمكن التوصل إليها من خلال تطبيقه.

ثانياً: مقياس الضغوط الأكاديمية (إعداد الباحث)

١-الهدف من المقياس: تحديد مستوى الضغوط الأكاديمية لدى الطلاب المشاركين في البحث.

٢-الأساس النظري للمقياس: لإعداد المقياس تم الاستفادة من المقاييس المتضمنة في بعض البحوث السابقة والأطر النظرية التي تحدد خصائص الطلاب مثل (Lin & Chen, 2009; Sun et al., 2011; Bedewy

التشوهات المعرفية وعلاقتها بكل من الضغوط الأكاديمية والتكيف الاجتماعي لدى طلاب جامعة الطائف

د. أحمد عبد الهادي كيشار

(Gabriel, 2015; Aina & Wijayati, 2019) & وذلك لتحديد أبعاده، وصياغة العبارات المتضمنة

في كل بُعد.

٣- وصف المقياس: تكون المقياس في صورته النهائية من (١٩) عبارة موزعة، موزعة على أربعة على النحو التالي:

-ضغوط تتعلق بالتوقعات الأكاديمية: وتشير إلى ضغوط الطالب المتعلقة بالمنافسة مع زملائه، وتوقعات الوالدين في الحصول على درجات مرتفعة، وتقييمات الأساتذة لأداء الطلاب.

-ضغوط تتعلق بأعضاء هيئة التدريس: وتعكس هذه الضغوط شعور الطالب بصعوبة فهم المادة العلمية من بعض الأساتذة، وكبر حجمها، وطريقتهم في الأنشطة والتكليفات والواجبات أو في طريقة التعامل مع الطلاب.

-ضغوط تتعلق بالاختبارات: وتشير إلى شعور الطالب بالتوتر والقلق من الاختبارات، وكيفية التحضير لها، والخوف من الفشل الأكاديمي.

-ضغوط تتعلق بالتصورات الذاتية الأكاديمية: وتشير إلى ثقة الطالب الأكاديمية بالنجاح والتفوق في الدراسة، وفي اتخاذ القرارات الأكاديمية الصحيحة في المواقف المختلفة.

وكل بُعد من الأبعاد السابقة يقيس مؤشراً من عدة مؤشرات سلوكية للضغوط الأكاديمية المتمثلة في الجدول التالي:

جدول (٥) أبعاد مقياس الضغوط الأكاديمية والمؤشرات الدالة عليها

أرقام العبارات	العبارات	البعد
٤-١	١-منافسة زملائي على المعدل التراكمي المرتفع تسبب لي ضغط أكاديمي. ٢-أساتذتي يوجهون نقداً لجميع إنجازاتي الأكاديمية. ٣-أساتذتي في الجامعة لديهم توقعات غير حقيقية لتحصيلي الأكاديمي. ٤-اهتمام والدي بدرجات تحصيلي تسبب لي ضغطاً كبيراً.	ضغوط تتعلق بالتوقعات الأكاديمية
٩-٥	٥-أشعر بصعوبة المحتوى الذي يقدمه أساتذتي. ٦-أشعر بصعوبة الأنشطة التدريبية التي يقدمها بعض أساتذتي. ٧-أشعر بعدم فهمي للكثير من محتوى الدرس لبعض أساتذتي. ٨-أشعر بعدم فهمي لبعض أساتذتي معلومات كثيرة أثناء الشرح مما يجعلني غير قادر على فهم الموضوع. ٩-أشعر بعدم التكيف مع طرق التدريس التي يستخدمها بعض أساتذتي.	ضغوط تتعلق بأعضاء هيئة التدريس
١٤-١٠	١٠-يبتابني التوتر عند الإجابة على السؤال المقال في الاختبار. ١١-فترة الاختبارات النهائية ترهقني بشكل كبير. ١٢-يسيطر على الخوف من الإجابة الخاطئة على بعض أسئلة الاختبار. ١٣-من الاختبار لا يكفي للإجابة على كل الأسئلة. ١٤-أشعر بالقلق عندما تقترب الاختبارات النهائية.	ضغوط تتعلق بالاختبارات

التشوهات المعرفية وعلاقتها بكل من الضغوط الأكاديمية والتكيف الاجتماعي لدى طلاب جامعة الطائف

د. أحمد عبد الهادي كيشار

أرقام العبارات	العبارات	البعد
١٥-١٩	١٥-أعتقد الثقة في قدرتي على النجاح والتفوق. ١٦-أقوم باتخاذ قرارات أكاديمية غير سليمة. ١٧-قدرتي منخفضة على التذكر والانتباه للمواد الأكاديمية. ١٨-أعتقد أن مهارات الاستنكار عندي ضعيفة. ١٩-أعتقد أن ما أبذله من جهد في المذاكرة لا يوهني للنجاح والتفوق.	ضغوط تتعلق بالتصورات الذاتية الأكاديمية

٤-تقدير الدرجات: يتم توزيع الدرجات كما يلي (أوافق بشدة = ١، أوافق = ٢، محايد = ٣، لا أوافق = ٤، لا أوافق بشدة = ٥) بالنسبة لكل عبارة من عبارات المقياس الحالي، حيث إن جميع العبارات سلبية، أي أن النهاية العظمى هي (٩٥) درجة، وتدل الدرجة المرتفعة على انخفاض مستوى الضغوط الأكاديمية لدى طلاب كلية الآداب.

٥-الخصائص السيكومترية للمقياس :

-صدق المحكمين: تم عرض المقياس على مجموعة من المحكمين (٧ عددهم) محكمين من المتخصصين في مجال علم النفس، وتم تعديل صياغة بعض العبارات لتعبر عن مؤشرات الضغوط الأكاديمية. وتراوحت نسبة الاتفاق بين المحكمين ما بين (٨٥,٧١-١٠٠%) وتعتبر هذه النسب مرتفعة وتشير إلى صدق المقياس.

-الصدق المرتبط بالمحك: تم التحقق صدق المقياس باستخدام الصدق المرتبط بالمحك؛ حيث تم حساب معامل الارتباط بين درجة العينة الاستطلاعية على كل من مقياس الضغوط الأكاديمية المعد في البحث الحالي ومقياس الضغوط الأكاديمية إعداد (معوض والسبيعي، ٢٠١٨)، وقد بلغ معامل الارتباط بين درجات العينة الاستطلاعية على المقياسين (٠,٩٠٣) وهي قيمة مرتفعة ودالة إحصائياً عند مستوى ٠,٠١؛ مما يشير إلى صدق المقياس باستخدام المحك.

-صدق المفردات: تم حساب صدق المفردات للمقياس عن طريق حساب معاملات الارتباط بين درجة العبارة ودرجة البعد الذي تنتمي إليه بعد حذف درجة العبارة، وذلك بعد تطبيق المقياس على العينة الاستطلاعية، والجدول التالي يوضح ذلك.

جدول (٦) معاملات الارتباط بين درجة العبارة ودرجة البعد الذي تنتمي إليه لمقياس الضغوط الأكاديمية بعد حذف درجة العبارة

ضغوط تتعلق بالتوقعات الأكاديمية		ضغوط تتعلق بأعضاء هيئة التدريس		ضغوط تتعلق بالاختبارات		ضغوط تتعلق بالتصورات الذاتية الأكاديمية	
١	.725**	٥	.640**	١٠	.660**	١٥	.793**
٢	.683**	٦	.585**	١١	.728**	١٦	.759**
٣	.654**	٧	.575**	١٢	.704**	١٧	.457**
٤	.524**	٨	.764**	١٣	.692**	١٨	.745**
	.515**	٩	.636**	١٤	.714**	١٩	.605**
					.636**		

يتضح من جدول (٦) السابق أن جميع قيم معاملات الارتباط بين درجة العبارة ودرجة البعد الذي تنتمي إليه دالة إحصائياً عند مستوى (٠,٠١) ؛ مما يشير إلى صدق المقياس وإمكانية الثقة في النتائج التي يمكن التوصل إليها من خلاله.

كما تم حساب معامل الارتباط بين درجة البعد والدرجة الكلية للمقياس ، والجدول التالي يوضح ذلك.

جدول (٧) معاملات الارتباط بين درجة البعد والدرجة الكلية للمقياس

أبعاد المقياس	معامل الارتباط
ضغوط تتعلق بالتوقعات الأكاديمية	.601**
ضغوط تتعلق بأعضاء هيئة التدريس	.578**
ضغوط تتعلق بالاختبارات	.730**
ضغوط تتعلق بالتصورات الذاتية	.804**

يتضح من جدول (٧) السابق أن معاملات الارتباط بين درجة البعد والدرجة الكلية للمقياس دالة إحصائياً عند مستوى ٠,٠١ ؛ مما يشير إلى صدق المقياس.

النتائج: قام الباحث بدساب ثبات المقياس من خلال استخدام معامل ألفا كرونباخ، والجدول التالي يوضح معاملات الثبات لأبعاد المقياس والدرجة الكلية.

جدول (٨) معاملات الثبات لأبعاد المقياس والدرجة الكلية

أبعاد المقياس	عدد المفردات	معامل الثبات
ضغوط تتعلق بالتوقعات الأكاديمية	4	.725
ضغوط تتعلق بأعضاء هيئة التدريس	5	.730
ضغوط تتعلق بالاختبارات	5	.744
ضغوط تتعلق بالتصورات الذاتية	5	.762
الدرجة الكلية	19	.856

يتضح من جدول (٨) السابق أن معاملات الثبات لأبعاد المقياس والدرجة الكلية تراوحت ما بين

(٠,٧٢٥ - ٠,٨٥٦) وهي معاملات ثبات مرتفعة؛ مما يشير إلى ثبات المقياس .

ثالثاً: مقياس التكيف الاجتماعي (إعداد الباحث)

١- الهدف من المقياس: التعرف على التكيف الاجتماعي لدى الطلاب المشاركين في البحث.

٢- الأساس النظري للمقياس: لإعداد المقياس تم الاستفادة من المقاييس المتضمنة في بعض البحوث السابقة والأطر النظرية التي تحدد خصائص الطلاب مثل (Fang et al., 2005; Hu, 2007; Guo et al., 2018; Altarawneh, 2022). وذلك لتحديد أبعاده، وصياغة العبارات المتضمنة في كل بُعد.

٣- وصف المقياس: تكون المقياس في صورته النهائية من (٢٥) عبارة موزعة على أربعة أبعاد للتكيف الاجتماعي على النحو التالي:

- الانسجام بين الأشخاص: يشير إلى قدرة الطالب على التكيف وإقامة علاقات شخصية مع زملاء في الجامعة والأصدقاء، وتكوين مشاعر إيجابية تجاههم.

- استقلالية التعلم: تشير إلى قدرة الطالب على البحث عن المعلومات وعن طرق التعلم المختلفة والاستفادة منها في دراسته الأكاديمية، وإكمال الواجبات المنزلية والمهام المكلف بها بشكل مستقل.

- التكامل الجماعي: ويشير إلى رغبة الطالب في الأعمال التطوعية والمشاركة المجتمعية، والمشاركة في الأنشطة المختلفة.

- الرضا البيئي: يشير إلى رضا الطالب عن البيئات التي يعيش فيها، وعن تفكيره، ومستوى أدائه، واقتناعه بتخصصه، واتجاهه نحو مجتمعه.

التشوهات المعرفية وعلاقتها بكل من الضغوط الأكاديمية والتكيف الاجتماعي لدى طلاب جامعة الطائف

د. أحمد عبد الهادي كيشار

وكل بُعد من الأبعاد السابقة يقيس مؤشراً من عدة مؤشرات سلوكية للتكيف الاجتماعي المتمثلة في الجدول التالي:

جدول (٩) أبعاد مقياس التكيف الاجتماعي والمؤشرات الدالة عليها

أرقام العبارات	العبارات	البعد
٧-١	١-أحافظ على علاقات طيبة مع زملائي في الجامعة. ٢-انسجم مع زملائي أثناء المحاضرات. ٣-زملائي يحترمون وجهات نظري. ٤-يساعدني أصدقاؤني في حل مشكلاتي الصعبة. ٥-أصدقاؤني يقدرون مواقفى المختلفة. ٦-أشعر بالسعادة مع أصدقاؤني. ٧-لدى قدرة على حل الخلافات بين زملائي.	الانسجام بين الأشخاص
١٣-٨	٨-أخطط لتنظيم وقتي للاستفادة منه في التحصيل الدراسي. ٩-استفيد من خبراتي السابقة في تعلم معلومات جديدة. ١٠-استمتعت بالمعلومات الجديدة. ١١-استخدم أكثر من أسلوب تعلم في الدرس. ١٢-أسرع في إكمال الواجبات المنزلية. ١٣-انتهى من الواجبات والمهام الأكاديمية بطريقة منظمة.	استقلالية التعلم
١٩-١٤	١٤-انخرط في الحملات التطوعية والتثقيفية. ١٥-أشارك في الأنشطة الترفيهية. ١٦-أساهم في إعداد الأنشطة اللاصفية في كليتي. ١٧-أحب المشاركة في أنشطة الخدمة المجتمعية. ١٨-أشارك في حملات التوعية بأضرار التدخين ومخاطر المخدرات. ١٩-أبأدر في الزيارات والرحلات التي تنظمها الجامعة.	التكامل الجماعي
٢٥-٢٠	٢٠-راض عن بيئتي المعيشية التي أسكن فيها ٢١-افتخر بزملائي في الجامعة. ٢٢-راض عن مدى تفكيري في المواقف المختلفة. ٢٣-لدى اتجاه إيجابي نحو مجتمعي. ٢٤-مقتنع بتخصصي الأكاديمي. ٢٥-راض عن مستوى أدائي الأكاديمي.	الرضا البيئي

٤-تقدير الدرجات: يتم توزيع الدرجات كما يلي (موافق تماماً=٥، موافق =٤، محايد =٣، غير موافق=٢، غير موافق تماماً=١) بالنسبة لكل عبارة من عبارات المقياس الحالي، حيث إن جميع العبارات إيجابية، أي أن النهاية العظمى هي (١٢٥) درجة، وتدل الدرجة المرتفعة على ارتفاع مستوى التكيف الاجتماعي لدى طلاب كلية الآداب.

٥- الخصائص السيكومترية للمقياس:

صدق المحكمين: تم عرض المقياس على مجموعة من المحكمين (عددهم ٧) محكمين من المتخصصين في مجال علم النفس، وفي ضوء آراء المحكمين تم حذف عبارة وتعديل صياغة بعض عبارات المقياس لتعبر عن مؤشرات التكيف الاجتماعي، وقد تراوحت نسب اتفاق المحكمين ما بين (٧١,٤٢% - ١٠٠%) مما يشير إلى أن المقياس يتمتع بدرجة مناسبة من الصدق.

- الصدق المرتبط بالمحك :

تم التحقق صدق المقياس باستخدام الصدق المرتبط بالمحك ؛ حيث تم حساب معامل الارتباط بين درجة العينة الاستطلاعية على كل من مقياس التكيف الاجتماعي المُعد في البحث الحالي ومقياس التكيف الاجتماعي إعداد (بريك، ٢٠١٧) ، وقد بلغ معامل الارتباط بين درجات العينة الاستطلاعية على المقياسين (٠,٨٦٢) وهي قيمة مرتفعة ودالة إحصائياً عند مستوى ٠,٠١ ؛ مما يشير إلى صدق المقياس باستخدام المحك.

- صدق المفردات: تم حساب صدق المفردات للمقياس عن طريق حساب معاملات الارتباط بين درجة العبارة ودرجة البعد الذي تنتمي إليه بعد حذف درجة العبارة، وذلك بعد تطبيق المقياس على العينة الاستطلاعية، والجدول التالي يوضح ذلك.

جدول (١٠) معاملات الارتباط بين درجة العبارة ودرجة البعد الذي تنتمي إليه لمقياس التكيف الاجتماعي بعد حذف درجة العبارة

الرضا البيئي		التكامل الجماعي		استقلالية التعلم		الانسجام بين الأشخاص	
.754**	٢٠	.718**	١٤	.851**	٨	.556**	١
.739**	٢١	.733**	١٥	.786**	٩	.429**	٢
.750**	٢٢	.603**	١٦	.691**	١٠	.744**	٣
.824**	٢٣	.688**	١٧	.675**	١١	.752**	٤
.811**	٢٤	.716**	١٨	.805**	١٢	.601**	٥
.730**	٢٥	.708**	١٩	.715**	١٣	.717**	٦
						.808**	٧

التشوهات المعرفية وعلاقتها بكل من الضغوط الأكاديمية والتكيف الاجتماعي لدى طلاب جامعة الطائف
د. أحمد عبد الهادي كيشار

يتضح من جدول (١٠) السابق أن معاملات الارتباط بين درجة العبارة ودرجة البعد الذي تنتمي إليه دالة إحصائياً عند مستوى (٠,٠١)؛ مما يشير إلى صدق المقياس وإمكانية الثقة في النتائج التي يمكن التوصل إليها من خلال تطبيقه. كما تم حساب معامل الارتباط بين درجة البعد والدرجة الكلية للمقياس، والجدول التالي يوضح ذلك.

جدول (١١) معاملات الارتباط بين درجة البعد والدرجة الكلية لمقياس التكيف الاجتماعي

أبعاد المقياس	عدد المفردات	معامل الارتباط
الانسجام بين الأشخاص	7	.752**
استقلالية التعلم	6	.610**
التكامل الجماعي	6	.757**
الرضا البيئي	6	.550**

يتضح من جدول (١١) السابق أن معاملات الارتباط بين درجة البعد والدرجة الكلية للمقياس دالة إحصائياً عند مستوى ٠,٠١؛ مما يشير إلى صدق المقياس.

-الثبات: قام الباحث بحساب ثبات المقياس من خلال استخدام معامل ألفا كرونباخ، للأبعاد الفرعية والدرجة الكلية للمقياس، والجدول التالي يوضح ذلك.

جدول (١٢) معاملات الثبات لأبعاد المقياس والدرجة الكلية للمقياس

أبعاد المقياس	عدد المفردات	معامل الثبات
الانسجام بين الأشخاص	7	.712
استقلالية التعلم	6	.702
التكامل الجماعي	6	.723
الرضا البيئي	6	.717
الدرجة الكلية	25	.852

يتضح من جدول (١٢) السابق أن معاملات الثبات لأبعاد المقياس والدرجة الكلية تراوحت ما بين (٧٠٢ - ٨٥٢,٠)، وهي معاملات ثبات مرتفعة؛ مما يشير إلى ثبات المقياس.

إجراءات البحث:

- ١- الاطلاع على الأطر النظرية والبحوث السابقة ذات العلاقة بموضوع البحث الحالي. وكان من نتائج هذه الخطوة إعداد مقياس التشوهات المعرفية ومقياس الضغوط الأكاديمية ومقياس التكيف الاجتماعي.
- ٢- تم الحصول على موافقة لجنة أخلاقيات البحث العلمي على التطبيق في كلية الآداب - جامعة الطائف.
- ٣- تحديد عينة البحث من طلاب المستوى الثاني والرابع بكلية الآداب - جامعة الطائف.
- ٤- تم تطبيق الأدوات على عينة البحث الاستطلاعية لحساب الصدق والثبات لها لتصبح الأدوات في صورتها النهائية صالحة للتطبيق.
- ٥- تم تطبيق الأدوات على عينة البحث الأساسية.
- ٦- تصحيح أدوات البحث ورصد الدرجات وإدخالها للتحليل باستخدام حزمة البرامج الإحصائية SPSS.
- ٧- تم إجراء التحليل الإحصائي الملائم لحجم العينة وتفسير النتائج في ضوء الإطار النظري والبحوث السابقة ووضع التوصيات في ضوء نتائج البحث الحالي.

الأساليب الإحصائية المستخدمة:

استخدم البحث كلاً من اختبار (ت) لمجموعة واحدة، معامل ارتباط بيرسون، وتحليل الانحدار المتعدد المتدرج لمعالجة البيانات إحصائياً.

نتائج البحث ومناقشتها:

الفرض الأول: نص هذا الفرض على ما يلي : "ينخفض مستوى التشوهات المعرفية لدى طلاب جامعة الطائف". ولاختبار صحة هذا الفرض تم استخدام اختبار(ت) لمجموعة واحدة وذلك لمعرفة الفرق بين المتوسط الحقيقي والمتوسط الافتراضي لعينة البحث على مقياس التشوهات المعرفية، وهذا يُعد مؤشراً على مستوى التشوهات المعرفية لدى عينة البحث من طلاب جامعة الطائف والجدول التالي يوضح ذلك.

التشوهات المعرفية وعلاقتها بكل من الضغوط الأكاديمية والتكيف الاجتماعي لدى طلاب جامعة الطائف

د. أحمد عبد الهادي كيشار

جدول (١٣) قيمة (ت) لمعرفة الفرق بين المتوسط الحقيقي والمتوسط الافتراضي على مقياس التشوهات المعرفية (ن=٢٣٦)

البُعد	عدد العبارات	المتوسط الافتراضي	المتوسط الحقيقي	الانحراف المعياري	متوسط الفرق	قيمة (ت)	مستوى الدلالة
التفكير الثنائي	5	15	13.901	3.978	1.098	4.215	0.01
التجريد الانتقائي	6	18	15.391	4.055	2.608	9.861	0.01
لوم الذات والآخرين	5	15	13.884	4.050	1.115	4.213	0.01
الأفراط في التعميم	5	15	14.798	3.653	- .2017	2.843	0.01
الاستنتاج الانفعالي	5	15	14.361	4.245	-.638	2.305	0.01
الكمالية	5	15	12.170	3.879	2.829	11.183	0.01
الدرجة الكلية	31	93	84.539	16.042	8.460	7.998	0.01

يتضح من جدول (١٣) السابق ما يلي:

أن قيمة "ت" لمعرفة الفرق بين المتوسط الحقيقي لدرجات عينة البحث على مقياس التشوهات المعرفية والمتوسط الافتراضي بلغت على الترتيب (٤,٢١٥ - ٩,٨٦١ - ٤,٢١٣ - ٤,٢١٣ - ٢,٨٤٣ - ٢,٣٠٥ - ٢,٣٠٥ - ١١,١٨٣ - ٧,٩٩٨) وهي قيم دالة إحصائياً؛ مما يشير إلى وجود فروق دالة إحصائياً بين المتوسط الحقيقي والمتوسط الافتراضي لدرجات العينة على مقياس التشوهات المعرفية، وتعزى هذه الفرق لصالح المتوسط الافتراضي ، وهذا يعد مؤشراً على وجود التشوهات المعرفية لدى عينة البحث بدرجة منخفضة.

التشوهات المعرفية وعلاقتها بكل من الضغوط الأكاديمية والتكيف الاجتماعي لدى طلاب جامعة الطائف

د. أحمد عبد الهادي كيشار

وتتفق نتيجة الفرض الأول مع نتائج البحوث السابقة ومنها بحث عبدالوهاب والسيد (٢٠١٧) الذي توصلت نتائجه إلي وجود فروق دالة إحصائياً بين درجة المتوسط الفرضي ومتوسط درجات مجموعة البحث علي مقياس التشوهات المعرفية لصالح المتوسط الفوضى مما يدل علي وجودهما بشكل منخفض لدي طلاب جامعة الأزهر. كما توصلت نتائج بحث (Younus Abed 2019) إلى أن طلاب الجامعة العراقية لديهم مستوى منخفض من التشوهات المعرفية.

ويمكن تفسير نتيجة انخفاض مستوى التشوهات المعرفية لدى طلاب جامعة الطائف، لأنهم درسوا مواد الدراسات الإسلامية منذ الصغر في مرحلة التعليم ما قبل الجامعي والتعليم الجامعي، وهذا قد يؤدي إلى اكتساب الطلاب القيم والمعايير الأخلاقية السليمة، وأنهم يلتزمون بتلك المعايير في كل مواقف حياتهم، وتنمية وعيهم بالقيم العلمية والأخلاقية، وإعطائهم القدرة على النقد المعرفي والفكري، وتطوير البعد الفكري لديهم، ويتحملون المسؤولية في تصرفاتهم، وقيمون المواقف التي تواجههم من خلال تحمل المسؤولية والاحترام والإنصاف والعدالة، ويعتقدون بأن كل الأمور في الحياة تسير وفق هذه الطريقة، والطلاب لديهم القدرة على التفكير بشكل عقلائي، ويشاهدون الأمور بالطريقة الملائمة سواء كانت إيجابية أو سلبية، وقد يرجع هذا الانخفاض إلى أنهم يتبعون الاتجاه الصحيح نحو تحقيق أهدافهم المستقبلية، ويعالجون المواقف بطرق منطقية، وبالتالي ينعكس على أدائهم، وعلى علاقاتهم وتكيفهم مع الآخرين الذي يسهم في تكوين المعرفة لديهم من خلال التفاعل الإيجابي، والذي يكون لديهم مدركات منطقية مرتبطة بالواقع.

الفرض الثاني: نص هذا الفرض على ما يلي : " توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين التشوهات المعرفية والضغوط الأكاديمية لدى طلاب جامعة الطائف". ولاختبار صحة هذا الفرض استخدم البحث معامل الارتباط الخطي البسيط (بيرسون)، وكانت النتائج كما يوضحها الجدول التالي:

جدول (١٤) قيم معاملات الارتباط بين درجات أبعاد كل من التشوهات المعرفية والضغوط الأكاديمية (ن = ٢٣٦)

الضغوط الأكاديمية				التشوهات المعرفية
الدرجة الكلية	ضغوط تتعلق بالتصورات الذاتية الأكاديمية	ضغوط تتعلق بالاختبارات	ضغوط تتعلق بأعضاء هيئة التدريس	ضغوط تتعلق بالتوقعات الأكاديمية

التشوهات المعرفية وعلاقتها بكل من الضغوط الأكاديمية والتكيف الاجتماعي لدى طلاب جامعة الطائف

د. أحمد عبد الهادي كيشار

.359**	.381**	.210**	.226**	.342**	التفكير الثنائي
.409**	.481**	.131*	.297**	.423**	التجريد الانتقائي
.455**	.393**	.366**	.282**	.427**	لوم الذات والآخرين
.471**	.410**	.259**	.364**	.498**	الأقراط في التعميم
.369**	.230**	.300**	.338**	.310**	الاستنتاج الانفعالي
.235**	.141*	.311**	.121	.175**	الكمالية
.582**	.514**	.402**	.416**	.538**	الدرجة الكلية

**ارتباط دال عند مستوى ٠,٠١ *ارتباط دال عند مستوى (٠,٠٥)

يتضح من جدول (١٤) السابق وجود علاقة ارتباطية موجبة ذات دلالة إحصائية بين أبعاد مقياس التشوهات المعرفية والدرجة الكلية وأبعاد مقياس الضغوط الأكاديمية والدرجة الكلية عند مستوى دلالة (٠,٠٥، ٠,٠١)، ومستوى دلالة في الدرجة الكلية. وتتفق نتيجة هذا الفرض مع ما توصلت إليه بحوث كل من (Roberts, 2014; Matturro, 2019; Tunç & Mehmet Günay, 2020; Chi et al., ; 2021) (الخزرجي، ٢٠٢٢).

ويمكن تفسير نتيجة هذا الفرض في أن التشوهات المعرفية هي طرق تفكير خاطئة أو غير منطقية يمر بها الفرد استجابة للأحداث والتي بدورها تؤدي إلى ردود فعل عاطفية وسلوكية سلبية للأحداث، وتؤثر سلباً في قدرة الفرد على مواجهة الضغوط وبالتالي تؤدي إلى تصورات خاطئة للواقع، فالأفراد الذين لديهم توقعات ومعتقدات سلبية عن أنفسهم أو الآخرين والعالم من حولهم ينتبهون بشدة للجوانب السلبية للأحداث ويتطلعون إلى المستقبل بنظرة سلبية، ونتيجة لذلك تؤدي هذه التصورات السلبية إلى أداء أكاديمي ضعيف وتقليل الدافعية لديهم وبالتالي تؤدي إلى ضغوط أكاديمية. ويتفق ذلك مع ما أشار إليه Lorzangeneh and Issazadegan (2022) إلى أن أولئك الذين يعانون من أخطاء معرفية يرون الأحداث والتجارب حول أنفسهم والآخرين والمستقبل من خلال عدسات منحازة بشكل غير صحيح ومشوهة بشكل سلبي. وقد ترجع هذه النتيجة إلى أن الضغوط الأكاديمية ناتجة عن وجود أنماط مشوهة تصويرية غير واقعية ومعتقداتهم حول وعيهم بالمواقف والأحداث السلبية. ولهذا جاءت النتيجة في وجود علاقة موجبة دالة بين أبعاد التشوهات

التشوهات المعرفية وعلاقتها بكل من الضغوط الأكاديمية والتكيف الاجتماعي لدى طلاب جامعة الطائف
د. أحمد عبد الهادي كيشار

المعرفية (التفكير الثنائي والتجريد الانتقائي ولوم الذات والآخرين والأفراط في التعميم والاستنتاج الانفعالي والكمالية) وأبعاد الضغوط الأكاديمية (ضغوط تتعلق بالتوقعات الأكاديمية وضغوط تتعلق بأعضاء هيئة التدريس وضغوط تتعلق بالاختبارات وضغوط تتعلق بالتصورات الذاتية الأكاديمية)، وهذا يعني أنه كلما زادت التشوهات المعرفية أدى إلى زيادة الضغوط الأكاديمية.

الفرض الثالث: نص هذا الفرض على ما يلي: "توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين التشوهات المعرفية والتكيف الاجتماعي لدى طلاب جامعة الطائف". ولاختبار صحة هذا الفرض استخدم البحث معاملات ارتباط بيرسون، وكانت النتائج كما يوضحها الجدول التالي:

جدول (١٥) قيم معاملات الارتباط بين درجات أبعاد كل من التشوهات المعرفية والتكيف الاجتماعي
(ن = ٢٣٦)

التكيف الاجتماعي				التشوهات المعرفية
الدرجة الكلية	الرضا البيئي	التكامل الجماعي	استقلالية التعلم	
-0.621**	-0.249**	-0.172*	-0.585**	-0.342**
-0.510**	-0.347**	-0.414**	-0.430**	-0.453**
-0.494**	-0.327**	-0.357**	-0.463**	-0.315**
-0.681**	-0.270**	-0.452**	-0.587**	-0.541**
-0.457**	-0.307**	-0.126*	-0.522**	-0.440**
-0.314**	-0.271**	-0.238**	-0.381**	-0.359**
-0.254**	-0.195**	-0.368**	-0.419**	-0.650**

**ارتباط دال عند مستوى ٠,٠١ *ارتباط دال عند مستوى (٠,٠٥)

يتضح من جدول (١٥) السابق وجود علاقة ارتباطية سالبة ذات دلالة إحصائية بين أبعاد مقياس التشوهات المعرفية وأبعاد مقياس التكيف الاجتماعي عند مستوى دلالة (٠,٠١)، (٠,٠٥) في الدرجة الكلية. وتتفق نتيجة هذا الفرض مع ما توصلت إليه بحوث كل من (Manee, 2010; Ting, 2014; Malhotra & Kaur, 2016; Scott et al., 2018) (البليهي، ٢٠٢٠).

التشوهات المعرفية وعلاقتها بكل من الضغوط الأكاديمية والتكيف الاجتماعي لدى طلاب جامعة الطائف

د. أحمد عبد الهادي كيشار

ويمكن تفسير نتيجة هذا الفرض في أن ارتفاع مستوى التشوهات المعرفية يؤدي بالضرورة إلى انخفاض التكيف الاجتماعي، وقد يرجع ذلك إلى أن الأفكار المشوهة التي تسيطر على عقلية الطالب تجعله يخضع للأفكار السلبية الموجودة في المجتمع بدرجة كبيرة؛ فيتأثر الطالب بتلك الأفكار والمواقف الغير عقلانية والخبرات السلبية، الأمر الذي يجعله يشعر بالضيق والقلق والاكتئاب والاحباط والاضطرابات والخوف من المواقف التي تواجهه في المجتمع، ويخضع بسهولة للأفكار السلبية ويبتعد عن المواقف التعليمية المعقدة والصعبة التي تحتاج إلى فكر خَوْفاً من الفشل، كما أن الطالب عندما تتشوه أفكاره عن دراسته الجامعية ويتأثر بكل من حوله؛ وبالتالي يستمع إليهم تجعل توقعاته سلبية عن كل شيء وعن مستقبله، فيبدأ المبالغة في السلبيات التي يظن أنها موجودة فيه والآخرين وينقص من الجوانب الإيجابية التي يمكن أن تكون موجودة فيه بالفعل، ويبدأ في تعميم الموقف الذي فشل فيه على كل المواقف المستقبلية، ولديه نظرة تشاؤمية عن المستقبل وغير قادر على النجاح في حياته ومستقبله المهني، وعدم قدرته على التفاعل مع الآخرين، وعدم قدرة الطالب على التعامل في المواقف الاجتماعية المختلفة، كما أنه غير قادر على تحقيق الانسجام بينه وبين البيئة، وهو ما يؤدي إلى انخفاض التكيف الاجتماعي لديه، ولهذا جاءت النتيجة في وجود علاقة ارتباطية سالبة بين أبعاد التشوهات المعرفية (التفكير الثنائي والتجريد الانتقائي ولوم الذات والآخرين والأفراط في التعميم والاستنتاج الانفعالي والكمالية) وأبعاد التكيف الاجتماعي (الانسجام بين الأشخاص واستقلالية التعلم والتكامل الجماعي والرضا البيئي)، وهذا يعني أنه كلما زادت التشوهات المعرفية أدى إلى انخفاض التكيف الاجتماعي.

الفرض الرابع: نص هذا الفرض على ما يلي : " توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين والضغوط الأكاديمية والتكيف الاجتماعي لدى طلاب جامعة الطائف". ولاختبار صحة هذا الفرض استخدم البحث معامل الارتباط الخطى البسيط (بيرسون)، وكانت النتائج كما يوضحها الجدول التالي:

جدول (١٦) قيم معاملات الارتباط بين درجات أبعاد كل من الضغوط الأكاديمية والتكيف الاجتماعي (ن = ٢٣٦)

التكيف الاجتماعي	الضغوط الأكاديمية
------------------	-------------------

التشوهات المعرفية وعلاقتها بكل من الضغوط الأكاديمية والتكيف الاجتماعي لدى طلاب جامعة الطائف

د. أحمد عبد الهادي كيشار

الدرجة الكلية	الرضا البيئي	التكامل الجماعي	استقلالية التعلم	الانسجام بين الأشخاص	
.067	.260**	-.078	.068	.045	ضغوط تتعلق بالتوقعات الأكاديمية
.193**	.335**	.049	.206**	.088	ضغوط تتعلق بأعضاء هيئة التدريس
.215**	.371**	.175**	.065	.073	ضغوط تتعلق بالاختبارات
.155*	.262**	.038	.127	.115	ضغوط تتعلق بالتصورات الذاتية الأكاديمية
.204**	.389**	.067	.150*	.103	الدرجة الكلية

**ارتباط دال عند مستوى ٠,٠١ *ارتباط دال عند مستوى (٠,٠٥)

يتضح من جدول (١٦) السابق وجود علاقة ارتباطية موجبة ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠,٠١) بين البعد الأول من أبعاد الضغوط الأكاديمية وهو (ضغوط تتعلق بالتوقعات الأكاديمية) وأحد أبعاد التكيف الاجتماعي وهو (الرضا البيئي)، في حين لم توجد علاقة ارتباطية بين ضغوط تتعلق بالتوقعات الأكاديمية وبعض أبعاد التكيف الاجتماعي (الانسجام بين الأشخاص واستقلالية التعلم والتكامل الجماعي)، وجدت أيضاً علاقة ارتباطية موجبة ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠,٠١) بين البعد الثاني من أبعاد الضغوط الأكاديمية وهو (ضغوط تتعلق بأعضاء هيئة التدريس) والبعد الثاني والرابع أبعاد التكيف الاجتماعي (استقلالية التعلم والرضا البيئي)، بينما لم توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين البعد الثاني من أبعاد الضغوط الأكاديمية (ضغوط تتعلق بأعضاء هيئة التدريس) والبعد الأول والثالث من أبعاد التكيف الاجتماعي (الانسجام بين الأشخاص والتكامل الجماعي).

كما وجدت علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠,٠١) بين البعد الثالث من أبعاد الضغوط الأكاديمية (ضغوط تتعلق بالاختبارات) والبعد الثالث والرابع من أبعاد التكيف الاجتماعي (التكامل الجماعي و الرضا البيئي)، بينما لم توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين البعد الثالث من أبعاد الضغوط الأكاديمية هو (ضغوط التي تتعلق بالاختبارات) والبعد الأول والثاني من أبعاد التكيف الاجتماعي (الانسجام بين الأشخاص واستقلالية التعلم)، كما وجدت علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠,٠١) بين البعد الرابع من أبعاد الضغوط الأكاديمية (ضغوط تتعلق بالتصورات الذاتية الأكاديمية)

والبعد الرابع من أبعاد التكيف الاجتماعي هو (الرضا البيئي)، بينما لم توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين البعد الرابع من أبعاد الضغوط الأكاديمية (ضغوط تتعلق بالتصورات الذاتية الأكاديمية) والبعد الأول والثاني والثالث من أبعاد التكيف الاجتماعي (الانسجام بين الأشخاص واستقلالية التعلم والتكامل الجماعي).

وبصفة عامة يتضح وجود علاقة ارتباطية موجبة ذات دلالة إحصائية بين أبعاد مقياس الضغوط الأكاديمية وأبعاد مقياس التكيف الاجتماعي عند مستوى دلالة (0,01)، وتوجد علاقة ارتباطية بين أبعاد الضغوط الأكاديمية والرضا البيئي عند مستوى دلالة (0,01)، وتوجد علاقة ارتباطية بين الضغوط الأكاديمية واستقلالية التعلم عند مستوى دلالة (0,05)، ولم توجد علاقة ارتباطية بين أبعاد الضغوط الأكاديمية بصفة عامة وبين بعض أبعاد التكيف الاجتماعي (الانسجام بين الأشخاص والتكامل الجماعي).

وتختلف هذه النتيجة مع ما توصل إليه بحث كل من (Kwon & Moon, 2019) ، (Sim & Moon, 2015) الذي أشارت إلى وجود علاقة ارتباط سالبة ذات دلالة إحصائية بين التكيف مع الحياة الجامعية والضغوط الأكاديمية المدركة. وبحث كل من (Hyun, 2016) ، (Nazir, 2017) الذي كشف عن وجود علاقة سالبة بين الضغوط الأكاديمية والتكيف الاجتماعي. وبحث (Kapure and Singh (2021) الذي كشف عن وجود علاقة ارتباط سالبة بين الضغوط الأكاديمية والتكيف لدى المراهقين.

واتفقت نتيجة الفرض الرابع مع نتائج بحث (Samson et al. (2018) الذي أشارت نتائجها إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة بين الضغوط الأكاديمية والتكيف الاجتماعي لدى الطالبات. وبحث (Joseph and Sudhesh (2023) الذي كشفت نتائجها عن وجود علاقة موجبة ذات دلالة إحصائية بين الضغوط الأكاديمية وأبعاد التكيف (نمط الحياة الأكاديمية والتحصيل الأكاديمي) باستثناء بعد الدافعية الأكاديمية الذي أسفر عن وجود علاقة سالبة منخفضة ولم تكن ذات دلالة إحصائية مع الضغوط الأكاديمية المدركة.

ويفسر نتيجة هذا الفرض في أن طبيعة الطالب عندما يكون عنده رضا بيئي يتقبل كل الضغوط الأكاديمية، وكذلك استقلالية التعلم فعندما يكون الطالب عنده حالة من استقلالية التعلم لديه يكون قادر على تقبل الضغوط الأكاديمية، ويتفق ذلك مع ما أشار إليه (Hu et al. (2022) إلى أن الطلاب الذين يتمتعون

التشوهات المعرفية وعلاقتها بكل من الضغوط الأكاديمية والتكيف الاجتماعي لدى طلاب جامعة الطائف

د. أحمد عبد الهادي كيشار

بقدرة عالية على التكيف يتمتعون بقدرة عالية على التعلم، واستقلال في الحياة، ووضوح في التوجه الوظيفي والعلاقة الشخصية، ويمكن لهذه الخصائص أن تساعد الطلاب في حل المشكلات الصعبة، وتحصل على إحساس عالٍ بالفعالية، مما يؤدي إلى تخفيف الضغوط المدركة الناجمة عن البيئة السلبية وتحسين رضاهم عن الحياة. ويشير (Kapure and Singh, 2021) إلى أن التكيف هو عملية يتعلم من خلالها الطالب طرقاً معينة من السلوك للتعامل مع الموقف والتكيف معه من خلال الانسجام مع بيئته الاجتماعية، ويؤدي التكيف في المراهقة أثناء الحياة الجامعية إلى عوامل متعددة مثل الضغوط الأكاديمية، والأداء الأكاديمي، وضغط الأقران، وعدم الإعجاب بالبيئة المدرسية.

وقد ترجع هذه النتائج إلى أن بعض أبعاد التكيف الاجتماعي (الانسجام بين الأشخاص والتكامل الجماعي) غير مرتبطة بتقبل الضغوط، ويفسر هذا على أن الجو الاجتماعي في حد ذاته يتأثر بالضغوط الأكاديمية تأثيراً سلبياً، ولو أن الطالب لا يوجد لديه انسجام بين الأشخاص يكون لديه ضعف في تحمل الضغوط الأكاديمية.

الفرض الخامس: نص هذا الفرض على ما يلي: "يمكن التنبؤ بالضغوط الأكاديمية من خلال التشوهات المعرفية لدى طلاب جامعة الطائف". واختبار صحة هذا الفرض استخدم الباحث أسلوب تحليل الانحدار المتعدد المتدرج لمعرفة إمكانية التنبؤ بالضغوط الأكاديمية من خلال التشوهات المعرفية المدروسة، والجدول التالي يوضح قيمة "ف" لمعرفة إمكانية التنبؤ بالضغوط الأكاديمية من خلال التشوهات المعرفية.

جدول (١٧) دلالة العلاقة الإجمالية للنموذج من خلال جدول "أنوفا"

نموذج	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط المربعات	قيمة (ف)	الدلالة
الانحدار	17971.767	3	5990.589	38.066	0.01
المتبقي	35566.425	226	157.374		
المجموع	53538.191	229			

يتضح من جدول (١٧) السابق أن قيمة "ف" لمعرفة إمكانية التنبؤ بالضغوط الأكاديمية من خلال التشوهات المعرفية بلغت (٣٨,٠٦٦) وهي قيمة دالة إحصائياً عند مستوى ٠,٠١؛ مما يشير إلى إمكانية

التشوهات المعرفية وعلاقتها بكل من الضغوط الأكاديمية والتكيف الاجتماعي لدى طلاب جامعة الطائف

د. أحمد عبد الهادي كيشار

التنبؤ بالضغوط الأكاديمية من خلال التشوهات المعرفية، ولمعرفة أكثر هذه التشوهات إسهاماً في التنبؤ بالضغوط الأكاديمية لدى عينة البحث، والجدول التالي يوضح ذلك.

جدول (١٨) نتائج تحليل الانحدار المتعدد المتدرج لمعرفة إمكانية التنبؤ بالضغوط الأكاديمية من خلال التشوهات المعرفية

ثابت الانحدار	الدلالة	قيمة T	القيم المعيارية		معامل التفسير R ² النموذج	مربع معامل الارتباط الجزئي (R ²)	معامل الارتباط الجزئي (R)	المتغير المستقل
			القيم المعيارية	معامل الخطأ المعياري				
15.452	0.01	4.902	.297	.227	1.114	.069	.071	لوم الذات والآخرين
	0.01	4.351	.277	.267	1.161	.052	.055	الأفراط في التعميم
	0.01	2.995	.178	.213	.637	.024	.026	الاستنتاج الانفعالي

يتضح من جدول (١٨) السابق أن لوم الذات والآخرين هو أكثر التشوهات المعرفية المدروسة إسهاماً في التنبؤ بالضغوط الأكاديمية؛ حيث كانت قيمته التنبؤية له (٤,٩٠٢) وهي قيمة دالة إحصائياً عند مستوى ٠,٠١، كما بلغت قيمة معامل الارتباط الجزئي (٠,٢٦٦) وبلغت قيمة معامل التفسير النهائي R² النموذج (٠,٠٦٩) وهذا معناه أن لوم الذات والآخرين كأحد أبعاد التشوهات المعرفية يسهم بنسبة ٦,٩% في التنبؤ بالضغوط الأكاديمية لدى عينة البحث.

ويأتي الأفراط في التعميم في المرتبة الثانية؛ حيث كانت القيمة التنبؤية له (٤,٣٥١) وهي قيمة دالة إحصائياً عند مستوى ٠,٠١، كما بلغت قيمة معامل الارتباط الجزئي (٠,٢٣٦) وبلغت قيمة معامل التفسير

التشوهات المعرفية وعلاقتها بكل من الضغوط الأكاديمية والتكيف الاجتماعي لدى طلاب جامعة الطائف

د. أحمد عبد الهادي كيشار

النهائي ر2 النموذج (0,052) وهذا معناه كأحد أبعاد التشوهات المعرفية يسهم بنسبة 5,2 % في التنبؤ بالضغوط الأكاديمية لدى عينة البحث.

ويأتي الاستنتاج الانفعالي في المرتبة الثالثة؛ حيث كانت القيمة التنبؤية له (2,995) وهي قيمة دالة إحصائياً عند مستوى 0,01، كما بلغت قيمة معامل الارتباط الجزئي (0,162) وبلغت قيمة معامل التفسير النهائي ر2 النموذج (0,024) وهذا معناه أن الاستنتاج الانفعالي يسهم بنسبة 2,4 % في التنبؤ بالضغوط الأكاديمية لدى عينة البحث. وفي ضوء ذلك يمكن كتابة معادلة الانحدار على النحو التالي:

الضغوط الأكاديمية = 15,452 + 1,114 × لوم الذات والآخرين + 1,161 × الافراط في التعميم + 0,637 × الاستنتاج الانفعالي.

كما تم حساب القيمة التنبؤية للمتغيرات التي لم تدخل معادلة لانحدار والجدول التالي يوضح ذلك

جدول (19) القيمة التنبؤية للمتغيرات التي لم تدخل معادلة لانحدار

البُعد	ر الجزئي	معامل الانحدار المعياري	قيمة "ت"	مستوى الدلالة
التفكير الثنائي	.078	.077	1.177	غير دال
التجريد الانتقائي	.125	.130	1.897	غير دال
الكمالية	.082	.076	1.234	غير دال

يتضح من جدول (19) السابق أن القيمة التنبؤية لكل من (التفكير الثنائي - التجريد الانتقائي - الكمالية) بلغت على الترتيب (1,177 - 1,897 - 1,234) وهي قيم غير دالة إحصائياً.

وتتفق نتيجة الفرض الخامس مع بعض نتائج البحوث السابقة من حيث علاقة التشوهات المعرفية بالضغوط بشكل عام أو الضغوط الأكاديمية بشكل خاص، وكذلك التنبؤ بالضغوط من خلال التشوهات المعرفية مثل بحث (Roberts, 2014; Matturro, 2019; Tunç & Mehmet Günay, 2020; Mostafa & El-Shokheby, 2020, Chan & Sun, 2021; Chi et al., 2021; Buga & Kaya, 2022; الخزرجي، 2022).

التشوهات المعرفية وعلاقتها بكل من الضغوط الأكاديمية والتكيف الاجتماعي لدى طلاب جامعة الطائف

د. أحمد عبد الهادي كيشار

ويمكن تفسير هذه النتيجة بأن المستوى العام للتشوهات المعرفية من شأنه أن يتنبأ بالمستوى العام بالضغوط الأكاديمية، فإن بعض الطلاب لديهم استعداد أو قابلية لتطوير شكل من أشكال الضغوط الأكاديمية، فعندما يتم الجمع بين الاستعداد وحدث مرهق للطلاب، يصبح الطالب أكثر عرضة للشعور بالضغوط الأكاديمية. ويشير (Roberts 2014) إلى أن الاستعداد الضعيف قد يشمل مخططاً مبكراً غير قادر على التكيف ومن ثم يتطور إلى تشوهات معرفية، مما يتسبب في قيام الطالب بمعالجة الموقف المجهد بطريقة مختلفة، مما يؤدي إلى الشعور بالضغوط، كما أن التشوهات المعرفية تؤدي إلى تفاقم الضغوط المدركة لأحداث الحياة، وهذا يؤكد بين التشوهات المعرفية والضغوط الأكاديمية.

وتشير النتائج الحالية إلى أن مستوى التشوهات المعرفية يمكن أن يتنبأ بإدراك الطالب للأحداث الأكاديمية الضاغطة بشكل ملحوظ وأشارت تلك النتائج إلى أن مستوى التشوهات المعرفية يمكن أن يفسر التباين في مستوى الضغوط الأكاديمية عند عينة البحث الحالي. ومع ذلك يشير (Beck and Clark 1988) إلى أنه على الرغم من أن التشوهات المعرفية تلعب دوراً كبيراً في تطور الضغوط والتوترات لدى الطالب، إلا أن هناك عوامل أخرى قد تكون مسؤولة عن التباين في مستوى الضغوط غير التشوهات المعرفية مثل: سمات شخصية معينة لدى الطالب وانخفاض تقدير الذات لديه واحداث الحياة المؤلمة والوراثة والضغوط البيئية الأخرى.

الفرض السادس: نص هذا الفرض على ما يلي: "يمكن التنبؤ بالتكيف الاجتماعي من خلال التشوهات المعرفية لدى طلاب جامعة الطائف". واختبار صحة هذا الفرض استخدم الباحث أسلوب تحليل الانحدار المتعدد المتدرج لمعرفة إمكانية التنبؤ بالتكيف الاجتماعي من خلال التشوهات المعرفية المدروسة، والجدول التالي يوضح قيمة "ف" لمعرفة إمكانية التنبؤ بالتكيف الاجتماعي من خلال التشوهات المعرفية.

جدول (٢٠) دلالة العلاقة الإجمالية للنموذج من خلال جدول "أنوفا"

نموذج	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط المربعات	قيمة (ف)	الدلالة
الانحدار	16997.824	3	5665.941	18.963	0.01
المتبقي	67523.572	226	298.776		
المجموع	68821.396	229			

التشوهات المعرفية وعلاقتها بكل من الضغوط الأكاديمية والتكيف الاجتماعي لدى طلاب جامعة الطائف

د. أحمد عبد الهادي كيشار

يتضح من جدول (٢٠) السابق أن قيمة "ف" لمعرفة إمكانية التنبؤ بالتكيف الاجتماعي من خلال التشوهات المعرفية بلغت (١٨,٩٦٣) وهي قيمة دالة إحصائياً عند مستوى ٠,٠١ ؛ مما يشير إلى إمكانية التنبؤ بالتكيف الاجتماعي من خلال التشوهات المعرفية، ولمعرفة أكثر هذه التشوهات إسهاماً في التنبؤ بالتكيف الاجتماعي لدى عينة البحث، والجدول التالي يوضح ذلك.

جدول (٢١) نتائج تحليل الانحدار المتعدد لمتدرج لمعرفة إمكانية التنبؤ بالتكيف الاجتماعي من خلال التشوهات المعرفية

الانحدار	الدالة	قيمة T	القيم المعيارية	القيم اللا معيارية		معامل التفسير R^2	مربع معامل الارتباط الجزئي (R^2)	معامل الارتباط الجزئي (R)	المتغير المستقل
				معامل الانحدار	الخطأ المعياري				
42.731	0.01	9.093	.450	.280	-.587	.109	.114	.337	التجريد الانتقائي
	0.01	6.560	.335	.016	-.418	.093	.096	.310	لوم الذات والآخرين
	0.01	5.747	.360	.078	-.650	.038	.042	.204	الاستنتاج الانفعالي

يتضح من جدول (٢١) السابق أن التجريد الانتقائي هو أكثر التشوهات المعرفية المدروسة إسهاماً في التنبؤ بالتكيف الاجتماعي ؛ حيث كانت قيمته التنبؤية له (٩,٠٩٣) وهي قيمة دالة إحصائياً عند مستوى ٠,٠١ ، كما بلغت قيمة معامل الارتباط الجزئي (٠,٣٣٧) ، وبلغت قيمة معامل التفسير النهائي R^2 النموذج (٠,١٠٩) وهذا معناه أن التجريد الانتقائي كأحد أبعاد التشوهات المعرفية يسهم بنسبة ١٠,٩ % في التنبؤ بالتكيف الاجتماعي لدى عينة البحث.

ويأتي لوم الذات والآخرين في المرتبة الثانية؛ حيث كانت القيمة التنبؤية له (٦,٦٥٠) وهي قيمة دالة إحصائياً عند مستوى ٠,٠١ ، كما بلغت قيمة معامل الارتباط الجزئي (٠,٣١٠) ، وبلغت قيمة معامل التفسير النهائي R^2 النموذج (٠,٠٩٣) وهذا معناه كأحد أبعاد التشوهات المعرفية يسهم بنسبة ٩,٣ % في التنبؤ بالتكيف الاجتماعي لدى عينة البحث.

ويأتي الاستنتاج الانفعالي في المرتبة الثالثة؛ حيث كانت القيمة التنبؤية له (٥,٧٤٧) وهي قيمة دالة إحصائياً عند مستوى ٠,٠١، كما بلغت قيمة معامل الارتباط الجزئي (٠,٢٠٤) وبلغت قيمة معامل التفسير النهائي ر2 النموذج (٠,٠٣٨) وهذا معناه أن الاستنتاج الانفعالي يسهم بنسبة ٣,٨ % في التنبؤ بالتكيف الاجتماعي لدى عينة البحث. وفي ضوء ذلك يمكن كتابة معادلة الانحدار على النحو التالي:

$$\text{التكيف الاجتماعي} = ٤٢,٧٣١ + (-٠,٥٨٧) \times \text{التجريد الانتقائي} + (-٠,٤١٨) \times \text{لوم الذات والآخريين} + (-٠,٦٥٠) \times \text{الاستنتاج الانفعالي}.$$

كما تم حساب القيمة التنبؤية للمتغيرات التي لم تدخل معادلة لانحدار والجدول التالي يوضح ذلك

جدول (٢٢) القيمة التنبؤية للمتغيرات التي لم تدخل معادلة لانحدار

البعد	ر الجزئي	معامل الانحدار المعياري	قيمة "ت"	مستوى الدلالة
التفكير الثنائي	.077	.066	.567	غير دال
الافراط في التعميم	.102	.099	.811	غير دال
الكمالية	.092	.207	.139	غير دال

يتضح من جدول (٢٢) السابق أن القيمة التنبؤية لكل من (التفكير الثنائي - الافراط في التعميم - الكمالية) بلغت على الترتيب (٠,٥٦٧ - ٠,٨١١ - ٠,١٣٩) وهي قيم غير دالة إحصائياً.

واتفقت نتيجة هذا الفرض مع نتائج البحوث السابقة من حيث علاقة التشوهات المعرفية بالتكيف بشكل عام أو التكيف الاجتماعي بشكل خاص، وكذلك التنبؤ بالتكيف من خلال التشوهات المعرفية مثل (Manee, 2010; Ting, 2014; Malhotra & Kaur, 2016; Scott et al., 2018; Ota et al., 2020; Ceylan et al., 2022) والبليهي، (٢٠٢٠).

ويتضح من نتائج هذا الفرض إمكانية التنبؤ بالتكيف الاجتماعي من خلال التشوهات المعرفية وهذا التنبؤ يرجع في الأساس إلى ثلاثة أبعاد (التجريد الانتقائي ولوم الذات والآخريين والاستنتاج الانفعالي) حيث أن هذه الأبعاد لها تأثير وارتباط سلبي مع التكيف الاجتماعي. ويفسر الباحث تلك النتيجة بأن الطلاب الذين

لديهم تشوهات معرفية أو أنماط تفكير غير منطقية كالتركيز على بعض الجوانب السلبية وتجاهل الجوانب الإيجابية التي يمتلكها، وتفسير الموقف في سياق سلبي، وتصبح وجهة نظرهم عن الواقع مظلمة، ولوم الطلاب لأنفسهم أو للآخرين عندما تسوء الأمور، ويحملون أنفسهم المسؤولية عن الأحداث الخارجة عن إرادتهم بالرغم من الأدلة غير ذلك، وتعكس مشاعرهم السلبية اللاعقلانية حقيقة الموضوع وعدم الاعتماد على الأدلة الموضوعية المتوفرة أمامهم، قد تجعلهم أكثر عرضة لانخفاض مستوى التكيف الاجتماعي من غيرهم، لأن تلك الأفكار المشوهة تؤدي إلى اختلال في السلوكيات والعواطف لدى الطلاب وتطور أفكاراً غير منطقية تجاه الذات والآخرين وبالتالي تؤثر على سلوكهم بشكل سلبي، وقد يقومون بتكوين أنماط غير صحية للعلاقة بين الآخرين، الأمر الذي يؤدي إلى انخفاض في الرضا عن العلاقات الاجتماعية لديهم، والتي قد تؤثر على سلوكياتهم وتجعلهم غير قادرين على التكيف الاجتماعي. ويتفق ذلك مع ما أشار إليه Goodarzi et al. (2022) أن الطلاب الذين لديهم توقعات ومعتقدات سلبية عن أنفسهم وعن الآخرين ينتبهون بشدة للجانب السلبي للأحداث ويتطلعون إلى المستقبل بنظرة سلبية، وبالتالي تؤدي هذه التصورات السلبية إلى أداء ضعيف وتقليل دافعية الطالب للتفاعل في المجتمع.

ويشير Simesek et al. (2021) إلى أن التشوهات المعرفية تشكل أنماطاً فكرية جامدة وغير منطقية ومكتملة مبالغ فيها إلى حد كبير في طبيعة العلاقات، وتتطوي على سوء تفسير هائل للأحداث التي تحدث في الحياة؛ وبالتالي تؤدي مخططات العلاقات الصارمة هذه مباشرة إلى دور محدود في العلاقات الاجتماعية. ويتفق ذلك مع ما أشار إليه Mudrecka (2015) إلى أن التشوهات المعرفية عبارة مواقف وأفكار ومعتقدات خاطئة تتعلق بالسلوك الاجتماعي للطالب نفسه أو الآخرين، وتسمح بتبرير السلوك المعادي للمجتمع. فالتشوهات المعرفية تسهم في انخفاض مستوى التكيف الاجتماعي لدى الطلاب وهذا يتفق مع ما أشار إليه Mudrecka (2015) على التشوهات المعرفية والتي منها إلقاء اللوم على الذات والآخرين تؤدي إلى انخفاض في مستوى التكيف الاجتماعي لدى الطلاب المراهقين.

كما أكدت نتائج البحث الحالي أن بعض أبعاد التشوهات المعرفية (التفكير الثنائي والافراط في التعميم والكمالية) لا تشكل أي إسهاماً في التنبؤ بالتكيف الاجتماعي، حيث أن هذه الأبعاد لا ترتبط ارتباطاً كبيراً

التشوهات المعرفية وعلاقتها بكل من الضغوط الأكاديمية والتكيف الاجتماعي لدى طلاب جامعة الطائف
د. أحمد عبد الهادي كيشار

بعلاقات الطالب والآخرين في الحياة الاجتماعية، بل تركز على الجوانب الداخلية للفرد أكثر من الجوانب الاجتماعية والحياتية التي لها علاقة بالآخرين، وبالتالي يكون تأثيرها أقل في تشكيل التكيف الاجتماعي من الأبعاد الثلاثة التي أشارت إليها النتائج أنها قادرة على التنبؤ بالتكيف الاجتماعي وهذه الأبعاد هي (التجريد الانتقائي ولوم الذات والآخرين والاستنتاج الانفعالي).

التوصيات:

- ١- إعداد برامج إرشادية تستهدف خفض التشوهات المعرفية لدى طلاب الجامعة.
- ٢ - العمل على تحسين التكيف الاجتماعي لدى طلاب المرحلة الجامعية.
- ٣- قياس التشوهات المعرفية والضغوط الأكاديمية لدى طلاب الجامعة من تخصصات مختلفة من أجل إجراء تقويم دوري لمستوى التشوهات المعرفية والضغوط الأكاديمية لدى الطلاب المتفوقين علمياً.
- ٤- ضرورة توفير بيئة أكاديمية مناسبة تساعد على تعزيز العلاقات الإيجابية بين الطالب والأستاذ في مواجهة الضغوط الأكاديمية.

البحوث المقترحة :

- ١- نمذجة العلاقة بين التشوهات المعرفية والضغوط الأكاديمية والتكيف الاجتماعي لدى طلاب.
- ٢ - البنية العاملية للتكيف الاجتماعي لدى طلاب المرحلة الجامعية في ضوء بعض المتغيرات (النوع- المستوى الدراسي- التخصص).
- ٣ - فعالية برنامج تدريبي في خفض التشوهات المعرفية لدى طلاب الجامعة.
- ٤ - الضغوط الأكاديمية وعلاقتها بتقدير الذات الأكاديمي لدى طلاب الجامعة.

قائمة المراجع

(١) المراجع العربية:

- بازيان، يزن محمد (٢٠٢٢). مستوى الأفكار اللاعقلانية وعلاقتها بالأمن النفسي والتكيف الاجتماعي وجودة الحياة لدى طلبة جامعة النجاح الوطنية. رسالة ماجستير غير منشورة، كلية الدراسات العليا، جامعة النجاح الوطنية.
- بريك، السيد رمضان (٢٠١٧). الإسهام النسبي للمرونة المعرفية في التنبؤ بالتكيف الاجتماعي والأكاديمي لدى الطلاب الوافدين بجامعة الملك سعود. المجلة التربوية الدولية المتخصصة، دار سمات للدراسات والأبحاث، ٦(١)، ٩٥ - ١٠٧.
- البلهبي، عبد الرحمن احمد (٢٠٢٠). نموذج سببي للعلاقة بين الأفكار اللاعقلانية والانسحاب والتكيف الاجتماعي وبعض المتغيرات لدى المراهقين المكفوفين في مدينة الرياض. مجلة الدراسات التربوية والانسانية، كلية التربية، جامعة دمنهور، ١٢ (٤)، ٢٢٩ - ٢٩٢.
- الخرجي، ضمياء إبراهيم (٢٠٢٢). الضغوط الأكاديمية في بيئة التعلم الإلكتروني وعلاقتها بالتشوهات المعرفية لدى طلبة معاهد الفنون الجميلة. مجلة نسق، ٣٥(١)، ٣٣٥ - ٣٥٧.
- عبد الواحد، إبراهيم سيد أحمد؛ حسانين، السيد الشبراوي (٢٠٢١). التشوهات المعرفية لدى طلاب الجامعة وعلاقتها بكل من القلق الاجتماعي وإدمان الانترنت، مجلة التربية، كلية التربية جامعة الأزهر، ١(١٨٩)، ٤٨ - ١.
- عبدالوهاب، داليا خيرى؛ السيد، نبيل عبدالهادي (٢٠١٧). قلق الذكاء وقلق التصور المعرفي كمنبئين بالتشوهات المعرفية لدى طلاب جامعة الأزهر مجلة كلية التربية، جامعة الأزهر، ٢(١٧٦)، ٦٩٢ - ٧٨١.
- المعمري، خولة هلال؛ خلف، مصطفى علي (٢٠٢٠). مقارنة مقياس الموقف مقابل استبيان التقرير الذاتي للتشوهات المعرفية في توقع الاكتئاب والقلق لدى طلاب كلية التربية، جامعة السلطان قابوس. المجلة التربوية لكلية التربية، جامعة سوهاج، ٩٩ (٩٩)، ٣٧٩ - ٤٥٩.

معوض، ربي عبدالمطلوب؛ السبيعي، رفعة سعود (٢٠١٨). الضغوط الأكاديمية والاكنتاب لدى طالبات الكليات الإنسانية بجامعة الملك سعود : دراسة مقارنة. مجلة العلوم التربوية والنفسية، جامعة البحرين، ١٩(٣)، ١٦٥ - ١٨٩.

نورى، أحمد محمد (٢٠٠٩). الأفكار اللاعقلانية وعلاقتها بالتكيف النفسي والاجتماعي لدى الطلبة في جامعة الموصل. مجلة التربية والعلم، كلية التربية، جامعة الموصل، ١٦(٢)، ١٧٢-١٩٥.

(٢)المراجع الاجنبية:

Adom, D., Chukwuere, J., & Osei, M. (2020). Academic stress among faculty and students in higher institutions. *Social Sciences & Humanities*, 28 (2), 1055 - 1064.

Aina, Q., & Wijayati, P. H. (2019). Coping the academic stress: The way the students dealing with stress. *International Seminar on Language, Education, and Culture*, 3(10), 212-223.

Altarawneh, R. (2022). Psychological and social adaptation of students with visual impairment and blindness at Mu'tah University. *Cypriot Journal of Educational Science*. 17(12), 4491-4501.

Amutio, A., & Smith, J. C. (2008). Stress and irrational beliefs in college students. *Ansiedad y Estres*, 14, 211-220.

Azeez, A., & Dubey, A. (2020). Moderating role of self-esteem in distress and cognitive distortions relationship among marginalized adolescents. *Ilkogretim Online - Elementary Education Online*, 19 (4), 5147-5160.

Baker, S. R. (2003). A prospective longitudinal investigation of social problem-solving appraisals on adjustment to university, stress, health, and academic motivation and performance. *Personality and Individual Differences*, 35, 569-591.

Beck, A. T., & Clark, D. A. (1988). Anxiety and depression: An information processing perspective. *Anxiety Research*, 1(1), 23-36.

Bedewy, D. & Gabriel, A. (2015). Examining perceptions of academic stress and its sources among university students: The perception of academic stress scale. *Health Psychology Open*, 2 (2), 1-9.

Bhaskar, R., udramma, U., & Komala, M. (2014). Study on relationship between stress and adjustment among adolescents. *International Journal of Interdisciplinary and Multidisciplinary Studies*, 2(1), 62-67.

-
- Buga, A., & Kaya, I.(2022). The role of cognitive distortions related academic achievement in predicting the depression, stress and anxiety levels of adolescents. *International Journal of Contemporary Educational Research*, 9(1), 103-114.
- Çelebi, G. Y., & Kaya, F. (2022). Interpersonal cognitive distortions and anxiety: The mediating role of emotional intelligence. *International Journal of Psychology and Educational Studies*, 9(3), 741-753.
- Ceylan, V., Kocadayı, S., & Erbiçer, E. S. (2022). Cognitive distortions as a predictor of social adaptation among Syrian refugees in Turkey. *The Journal of Clinical and Mental Health Counseling*, 2(1), 1-14.
- Chan, H. W., & Sun, C. F. (2021). Irrational beliefs, depression, anxiety, and stress among university students in Hong Kong. *Journal of American College Health*, 69(8), 827–841.
- Chandra, Y. (2021). Online education during COVID-19: Perception of academic stress and emotional intelligence coping strategies among college students. *Asian Education and Development Studies*, 10(2), 229-238.
- Chi, Z., Qian, L., Haihua, L., & Nuoxun, L., (2021). The impact of chinese college students' perceived stress on anxiety during the COVID-19 Epidemic: The mediating role of irrational beliefs. *Frontiers in Psychiatry*, 12, 1-6.
- Covin, R., Dozois, D. J. A., Ogniewicz, A., & Seeds, P. M. (2011). Measuring cognitive errors: Initial development of the cognitive distortions scale. *International Journal of Cognitive Therapy*, 4(3), 297–322.
- De la Fuente, J., Peralta-Sánchez, F. J., Martínez-Vicente, J. M., Sander, P., Garzón-Umerenkova, A., & Zapata, L. (2020). Effects of self-regulation vs. External regulation on the factors and symptoms of academic stress in undergraduate students. *Frontiers in Psychology*, 11, 1-14.
- Dhanalakshmi, D. (2015). Perceived stress, cognitive distortion, sense of coherence and health among college students. *Indian Journal of Health & Wellbeing*, 6(3), 287-291.
- Dude, S. (2022). Description of student social adjustment. *International Journal of Innovations in Engineering Research and Technology*, 9(4), 44-54.
- Fang, X. Y., Wo, J. Z. & Lin, X. Y. (2005) Development of Chinese college student adjustment scale. *Studies of Psychology & Behavior*, 3, 95-101.
- Friedlander, L. J., Reid, G. J., Shupak, N., & Cribbie, R. (2007). Social support, self-esteem, and stress as predictors of adjustment to university among first-year undergraduates. *Journal of College Student Development*, 48(3), 259-274.
-

-
- Gavronskaya, Y., Larchenkova, L., Berestova, A., Latysheva, V., & Smirnov, S. (2022). The development of critical thinking skills in mobile learning: Fact-checking and getting rid of cognitive distortions, *International Journal of Cognitive Research in Science, Engineering and Education*, 10(2), 51-68.
- Ge, Y., Shuai, M.-Q., Luo, J., Wenger, J. L., & Lu, C.-Y. (2021). Associated effects of meaning in life and social adjustment among Chinese undergraduate students with left-behind experiences in the post-epidemic period. *Frontiers in Psychiatry*, 12, 1-10.
- Gefen, D. R., Fish, M. C. (2013). Adjustment to college in nonresidential first-year students: The roles of stress, family, and coping. *Journal of the First-Year Experience & Students in Transition*, 25(2), 95-116.
- George, I. N., and Ukpong, D. E. (2012). Adolescents' sex differential social adjustment problems and academic performance of junior secondary school students in Uyo Metropolitan City. *International Journal of Business and Social Science*, 3(19), 245-251.
- Gilbert, P. (1998). The evolved basis and adaptive functions of cognitive distortions. *British Journal of Medical Psychology*, 71, 447-463.
- Goodarzi, H., Jafari, S., & Moradi Shaykhjan, T. (2022). Comparison of the effectiveness of face-to-face and internet-based cognitive behavioral therapy on cognitive distortions and emotion regulation in adolescents with social anxiety disorder. *Journal of Modern Psychology*, 1(4), 44-65.
- Gulzhaina, K. K., Algerim, K. N., Ospan, S. S., Hans, S. J., & Cox, N. B. C. (2018). Stress management techniques for students. *advances in social science, Education and Humanities Research*, 198(1), 47-56.
- Guo, C., Yang, M., Miao, H., & Chang, T. (2018). Revision of social adaptation scale for children and adolescents. *Journal of Southwest University*, 44(3), 103-110.
- Gusniarti, U. (2002). The relationship between student's perception of demands and expectations of the school with a degree of stress plus school students. *Psychology Journal*, 7, 360-372.
- Hakim, A. L., Fajri, M. B., & Faizah, E. N. (2022). Evaluation of implementation of MBKM: Does academic stress effect on student learning outcomes?. *International Journal of Educational Research & Social Sciences*, 3(1), 1-16.
- Hezarian, S., Bakhtiarpour, S., Pasha, R., Asgari, P., & Hafezi, F. (2021). The relationship of social adjustment and resilience with attitudes towards drugs in

-
- high school boy and girl students. *Zahedan Journal of Research in Medical Sciences*, 23(4), 1-7.
- Hu, J., Ye, B., Yildirim, M., & Yang, Q. (2022). Perceived stress and life satisfaction during COVID-19 pandemic: The mediating role of social adaptation and the moderating role of emotional resilience, *Psychology, Health & Medicine. Psychology, Health & Medicine*, 27(1), 1-7.
- Hu, T. (2007). *Research on developmental characteristics and its influencing factors to social adaptation of 'floating children'*. Unpublished doctoral dissertation, Southwest University, Chongqing, China.
- Hystad, S. W., Eid, J., Laberg, J. C., Johnsen, B. H., & Bartone, P. T. (2009). Academic stress and health: Exploring the moderating role of personality hardiness. *Scandinavian Journal of Educational Research*, 53(5), 421–429.
- Hyun, C, N. (2016). The relationships between academic stress and adjustment at university life in Korean university students. *Journal of Korean Academy of Community Health*, 27(2), 124-131.
- Ishrat, S., & Naz, S. (2020). Prevalence of cognitive distortions among adolescents in punjab, Pakistan. *Pakistan Journal of Humanities & Social Sciences Research*, 3(1), 195-206.
- Izzati, I. D. C., Tentama, F., & Suyono, H. (2020). Academic stress scale: A psychometric study for academic stress in senior high school. *European Journal of Education Studies*, 7(7), 153-168.
- Jaffri, A. B., Mukhtar, S. A., & Rizvi, S. Z. (2021). Indigenous mental health perspective in cognitive distortions: A cross-sectional study of coping strategies, cognitive distortions and depression in university students. *Nature-Nurture Journal of Psychology*, 1(2), 45-54.
- Jain, P., Billaiya, R., & Malaiya, S. (2017). A correlational analysis of academic stress in adolescents in respect of socio-economic status. *International Journal of Physical Sciences and Engineering*, 1(1), 68-71.
- Joseph, M., & Sudhesh, N.T. (2023). Academic stress, social support, and adjustment among international students in India. *Journal of Comparative & International Higher Education*, 15(3), 5-17.
- Kapali, G. D., Neupane, S., & Panta, G. (2019). A study on academic stress, parent adolescent relationship with parents and academic achievement of adolescent students. *Journal of Health and Allied Sciences*, 9(2), 70–74.
- Kapure, R., & Singh, M. (2021). Relationship between academic stress and adjustment in adolescents. *International Journal of Multidisciplinary and Current Educational Research*, 3, (5), 43-46.
-

-
- Kaur, H. (2019). Strategies for coping with academic stress, stress management. *International Journal of Research & Review*, 6(10), 185-188.
- Kaya, İ. (2018). The development of cognitive distortions scale related to academic achievement. *Journal of Mersin University Faculty of Education*, 14(3), 1082-1098.
- Kim, E. C. (2006). Relations among acculturation level, acculturation gap, stress, and social adjustment of Korean American adolescents. Doctoral Dissertation, Fordham University New York.
- Kosheleva, Y. (2021). Linguistic analysis of automatic thoughts and cognitive distortions causing individual's psychological problems. In O. Kolmakova, O. Boginskaya, & S. Grichin (Eds.), *Language and Technology in the Interdisciplinary Paradigm*, vol 118. European Proceedings of Social and Behavioural Sciences (pp. 658-670). European Publisher.
- Kwon, M., & Moon, W.-H. (2019). Mediated effect of self-Efficacy between academic stress and college adjustment. *International Journal of Innovative Technology and Exploring Engineering*, 8(3), 136-139.
- Lee, Y.-K., Ji, E-G., & Kim, M-J. (2017). A study of the scale development for the social adaptability for adolescent in south Korea. *International Journal of Management and Applied Science*, 3(9), 33-37.
- Lin, Y. M., & Chen, F. S. (2009). Academic stress inventory of students at universities and colleges of technology. *World Transactions on Engineering and Technology Education*, 7(2), 157-162.
- Lorzangeneh, S., & Issazadegan, A. (2022). The role of early maladaptive schema domains and childhood trauma in predicting cognitive distortions. *Journal of Research in Psychopathology*, 3(8), 1-8.
- Malhotra, N., & Kaur, R. (2016). Examining the relationship of irrational beliefs with social-emotional skills. *Indian Journal of Health and Wellbeing*, 7(7), 714-716.
- Manee, F. M. (2010). The role of coping with stress styles between irrational beliefs and social adjustment relationship among Urmia university students. *Journal of Research in Psychological Health*, 3(4), 45-54.
- Matturro, L. (2019). *Stress, cognitive distortions, engagement in self-care, and burnout in psychology graduate students*. Unpublished doctoral dissertation, Philadelphia College of Osteopathic Medicine.
- Milligan, K. (2013). *Cognitive distortions as a mediator between early maladaptive schema and hopelessness*. Unpublished doctoral dissertation, Philadelphia College of Osteopathic Medicine.
-

-
- Mohanapriya, K., & Jothimani, T. (2023). Measuring self-serving cognitive distortions in school dropout adolescents (Boys). *International Journal of Multidisciplinary Research and Analysis*, 6 (2), 493-498.
- Morrison, A. S., & Potter, C. M., Carper, M. M., Kinner, D. G., Jensen, D., Bruce, L., Wong, J., de Oliveira, I. R., Sudak, D. M., & Heimberg, R. G. (2015). The cognitive distortions questionnaire (CD-Quest): Psychometric properties and exploratory factor analysis. *International Journal of Cognitive Therapy*, 8(4), 287-305.
- Mostafa, A., & El-Shokheby, A. (2020). Investigating the relationship between cognitive distortions and academic stress for intermediate school teachers before and during. *International Journal of Higher Education*, 9(5), 46-59.
- Mudrecka, I. (2015). Cognitive distortions and their restructuring in the social rehabilitation process of socially maladjusted adolescents. *Polish Journal of Social Rehabilitation*, 9, 189 – 200.
- Nazir, A. (2017). Impact of state-trait anxiety and academic stress on social adjustment among flood affected college students. *International Journal of Indian Psychology*, 5(1), 85-91.
- Oduwaiye, R. O., Yahaya, L. A., Amadi, E. C., & Tiamiyu, K. A. (2017). Stress level and academic performance of university students in Kwara State, Nigeria. *Makerere Journal of Higher Education*, 9(1), 103-112.
- Ota, M., Takeda, S., Pu, S., Matsumura, H., Araki, T., Hosoda, N., Yamamoto, Y., Sakakihara, A., & Kaneko, K. (2020). The relationship between cognitive distortion, depressive symptoms, and social adaptation: A survey in Japan. *Journal of Affective Disorders*, 265, 453-459.
- Palacios Garay, J. P., Rodríguez Taboada, M. A., Alcas Zapata, N., Alarcón Díaz, M. A., Gallardo Lolandes, Y., Chumacero Calle, J. C. (2020). Personal constraints' impact on cognitive distortions in persons deprived of liberty. *Option*, 36(27), 1675-1690.
- Pavlushkina, T. V., Schepkina, N. K., Dvoryankina, E. K., Kazinets, V. A., Ledovskikh, I. A., Tabachuk, N. P., Shulika, N. A., & Ashrafullina, G. S. (2016). Pedagogical support of foreign students social adaptation in Russian university. *International Review of Management and Marketing*. 6(Special Issue 2S), 69-75.
- Pratiwi, R. D., Dewi, E. I., & Kurniyawan, E. H. (2021). Relationship of self-regulation learning and academic stress among first year students at faculty of nursing university of Jember. *Nursing and Health Sciences Journal*, 1(1), 81-87.

-
- Qian, L., & Fuqiang, Z. (2018). Academic stress, academic procrastination and academic performance: A moderated dual-mediation model. *RISUS - Journal on Innovation and Sustainability*, 9(2), 38–46.
- Ramachandiran, M., & Dhanapal, S. (2018). Academic stress among university students: A quantitative study of generation Y and Z's perception. *Pertanika Journal of Social Sciences & Humanities*, 26(3), 2115 - 2128.
- Rental, S., Nayak, R. B., Patil, S. D., Hegde, G. S., & Aladakatti, R. (2019). Academic stress among Indian adolescent girls. *Journal of Education & Health Promotion*, 8(158), 1-7.
- Rnic, K., Dozois, D. J. A., & Martin, R. A. (2016). Cognitive distortions, humor styles, and depression. *Europe's Journal of Psychology*, 12(3), 348-362.
- Roberts, M. B. (2014). *Inventory of cognitive distortions: Validation of a measure of cognitive distortions using a community sample*. Unpublished doctoral dissertation, Philadelphia College of Osteopathic Medicine.
- Romera, E. M., Gómez-Ortiz, O., & Ortega-Ruiz, R. (2016). The mediating role of psychological adjustment between peer victimization and social adjustment in adolescence. *Frontiers in Psychology*, 7, 1-9.
- Samson, J., Ibrahim, M., & Shika, S. J. (2018). Relationship among academic stress, social adjustment with academic achievement of female students in federal college of education, Zaria. *Knowledge Review*, 37(1), 1-6.
- Sapmaz, F. (2023). Relationships between cognitive distortions and adolescent well-being: The mediating role of psychological resilience and moderating role of gender. *International Journal of Psychology and Educational Studies*, 10(1), 83-97.
- Saqib, M., & Rehman, K. U. (2018). Impact of stress on students' academic performance at secondary school level at district Vehari. *International Journal of Learning & Development*, 8(1), 84-93.
- Scott, B. G., Pina, A. A., & Parker, J. H. (2018). Reluctance to express emotion explains relation between cognitive distortions and social competence in anxious children. *British Journal of Developmental Psychology*, 36, 402–417.
- Sharok, V. (2018). Communicative factors of socio-psychological adaptation of students and workers in the arctic. *The European Proceedings of Social & Behavioural Sciences*, 51, 1776–1786.
- Sim, H.-S., & Moon, W.-H. (2015). Relationships between self-efficacy, stress, depression and adjustment of college students. *Indian Journal of Science and Technology*, 8(35), 1-4.
-

-
- Simesek, O. M., Koçak, O., & Younis, M. Z. (2021). The impact of interpersonal cognitive distortions on satisfaction with life and the mediating role of loneliness. *Sustainability*, 13, 1-18.
- Sonali, S. (2016). Role of socio-economic status in academic stress of senior secondary students. *International Journal of Advanced Education and Research*, 1(12), 44-50.
- Sun, J., Dunne, M. P., Hou, X.-y., & Xu, A.-q. (2011). Educational stress scale for adolescents: Development, validity, and reliability with Chinese students. *Journal of Psychoeducational Assessment*, 29(6), 534–546.
- Suyatno, S., & Hidayat, K. N. (2018). Emotional intelligence affect social adjustment ability among primary school students. *International Journal of Evaluation and Research in Education*, 7(4), 270-278.
- Terziev, V. (2017). Studying different aspects of social adaptation. *Social Science Research Network*, 9, 1352–1361.
- Thawabieh, A. M., & Qaisy L. M. (2012). Assessing stress among university students. *American International Journal of Contemporary Research*, 2(2), 110–116.
- Ting, C. C. (2014). *The relationship between irrational beliefs and adjustment of female high school students*. Unpublished Master dissertation, University of Technology Malaysia.
- Tomlinson, M. F. (2019). *The role of cognitive distortions in the longitudinal relationship between problematic drinking and depressive symptoms*. Unpublished Doctoral dissertation, The University of Western Ontario.
- Trigueros, R., Padilla, A., Aguilar-Parra, J. M., Lirola, M. J., García-Luengo, A. V., Rocamora-Pérez, P., & López-Liria, R. (2020). The influence of teachers on motivation and academic stress and their effect on the learning strategies of university students. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17, 1-11.
- Tuhtaboevich, T. A. (2023). Developing critical thinking skills for university success in the age of digital technology. *JournalNX- A Multidisciplinary Peer Reviewed Journal*, 9, 125-132.
- Tunç, A. Ç., & Mehmet Günay, M. (2020). The effect of irrational beliefs on the perceived stress level of university students engaged in team sports. *African Educational Research Journal*, 8 (2), 43-48.
- Turner, M., & Simmons, D. R. (2019). Taking a partnered approach to managing academic stress: An undergraduate study. *International Journal of Construction Education and Research*, 16(4) 1-19.
-

-
- Usman Sani, U. (2019). Impact of academic stress and coping strategies among senior secondary school students in Kaduna State, Nigeria. *International Journal of Innovative Social & Science Education Research*, 7(1), 40-44.
- Vasilenko, E. A., Vorozheykina, A. V., Gnatyshina, E. V., Zhabakova, T. V., & Salavatulina, L. R. (2020). Psychological factors influencing social adaptation of first-year students to the conditions of university. *Journal of Environmental Treatment Techniques*, 8(1), 241-247.
- Wang, H., & Fan, X. (2023). Academic stress and sleep quality among Chinese adolescents: Chain mediating effects of anxiety and school burnout. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 20(3), 1-13.
- Wang, Y., Zheng, Z., Duan, X., Li, M., & Li, Y. (2022). The relationship between mindfulness and social adaptation among migrant children in China: The sequential mediating effect of self-esteem and resilience. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(23), 1-12.
- Wilks, S. E. (2008). Resilience amid academic stress: The moderating impact of social support among social work students. *Advances in Social Work*, 9(2), 106-125.
- Xiaofan, P., & Kunzhu, D. (2018). Family environment and college students' social adaptation: The mediating role of individual emotional expression. *Advances in Psychology*, 8(11), 1611-1617.
- Yan, Y.-W., Lin, R.-M., & Su, Y.-K., Liu, M.-Y. (2018). The relationship between adolescent academic stress and sleep quality: A multiple mediation model. *Social Behavior and Personality*, 46(1), 63-78.
- Yavuzer, Y. (2015). Investigating the relationship between self-handicapping tendencies, self-esteem and cognitive distortions. *Educational Sciences: Theory and Practice*, 15, 879-890.
- Yin, H., Qian, S., Huang, F., Zeng, H., Zhang, C. J. P., & Ming, W-K. (2021). Parent-child attachment and social adaptation behavior in Chinese college students: The mediating role of school bonding. *Frontiers in Psychology*, 12, 1-13.
- Younus Abed, A. (2019). Cognitive distortion and its relationship to the stressful life events of Iraqi university Students. *Opción*, 35, 764-804.
- Zheng, G., Zhang, Q., & Ran, G. (2023). The association between academic stress and test anxiety in college students: The mediating role of regulatory emotional self-efficacy and the moderating role of parental expectations. *Frontiers in Psychology*, 14, 1-9
-