التشوهات المعرفية لدى طلاب الجامعة وعلاقتها بكل من القلق الاجتماعي وإدمان الانترنت

إعداد

د/ إبراهيم سيد أحمد عبد الواحد

أستاذ علم النفس التربوي المساعد كلية التربية جامعة الأزهر

د/ السيد الشبراوي أحمد حسانين

أستاذ الصحة النفسية المساعد كلية التربية جامعة الأزهر

التشوهات المعرفية لدى طلاب الجامعة وعلاقتها بكل من القلق الاجتماعي وإدمان الانترنت

إبراهيم سيد أحمد عبد الواحد[1]، السيد الشبراوي أحمد حسانين[2]

[1]قسم علم النفس التعليمي، كلية التربية، جامعة الأزهر، مصر.

[2]قسم الصحة النفسية، كلية التربية، جامعة الأزهر، مصر.

[1]البريد الالكتروني: IbrahimAly1127.el@azhar.edu.eg

المستخلص:

يهدف البحث إلى معرفة مستوى التشوهات المعرفية لدى طلاب الجامعة، وعلاقتها بكل من القلق الاجتماعي وإدمان الانترنت، وإمكانية التنبؤ بهما من خلال التشوهات المعرفية، وكذلك اختبار الدور الوسيط للقلق الاجتماعي بين التشوهات المعرفية وإدمان الانترنت، وتكونت عينة البحث من (250) طالبا من طلاب كلية التربية جامعة الأزهر، وتم إعداد أدوات البحث والمتمثلة في مقياس التشوهات المعرفية، ومقياس القلق الاجتماعي، ومقياس إدمان الانترنت. وأسفرت نتائج البحث عن ارتفاع مستوى التشوهات المعرفية لدى طلاب الجامعة، ووجود علاقة إيجابية بين التشوهات المعرفية وكل من القلق الاجتماعي وإدمان الانترنت مع إمكانية التنبؤ بهما من خلال التشوهات المعرفية، وأن التشوهات المعرفية (التفسيرات الشخصية – التعميم الزائد – التهوين الذاتي) هي الأكثر إسهاما في التنبؤ بالقلق الاجتماعي، كما أن التشوهات (التجريد الانتقائي – التفكير الثنائي – التعميم الزائد – التهوين الذاتي – التفسيرات الشخصية) هي الأكثر إسهاما في التنبؤ بإدمان الانترنت، كما أظهرت النتائج الدور الوسيط للقلق الاجتماعي بين التشوهات المعرفية وإدمان الانترنت.

الكلمات المفتاحية: التشوهات المعرفية، القلق الاجتماعي، إدمان الانترنت.

Cognitive Distortions among University Students and Its Correlation with both Social Anxiety and Internet Addiction

Ibrahim Sayed Ahmad Abdel Wahid
Educational Psychology, Faculty of Education, Al-Azhar University
IbrahimAly1127.el@azhar.edu.eg
Es-Sayed Shabrawi Ahmad Hassanein
Mental Health Department, Faculty of Education, Al-Azhar University
[1]**Email:** IbrahimAly1127.el@azhar.edu.eg

ABSTRACT
This research aims to find out the level of cognitive distortions among university students, and its correlation with both social anxiety and internet addiction, predicting social anxiety and internet addiction through cognitive distortions as well as testing the mediating role of social anxiety between cognitive distortions and internet addiction. The study sample consisted of (250) students from the Faculty of Education, Al-Azhar University. Three instruments were utilized in the current research, namely cognitive distortions scale, social anxiety scale, and internet addiction scale. The results of the research showed a high level of cognitive distortions among university students, a positive correlation between cognitive distortions and both social anxiety and internet addiction with the possibility of predicting social anxiety and internet addiction through cognitive distortions. Additionally, the results showed that cognitive distortions (personal explanations - overgeneralization - self-underestimation) are the most contributing to predicting social anxiety, and distortions (selective abstraction - dichotomous thinking - over-generalization - self-underestimation - personal explanations) are the most important contributors to predicting internet addiction. Furthermore, the results showed the mediating role of social anxiety between cognitive distortions and internet addiction.
Keywords: cognitive distortions, social anxiety, internet addiction.

مقدمة:

تُعد المرحلة الجامعية من أهم مراحل النمو التي يمر بها الفرد؛ لما تتضمنه من تغيرات سريعة تنعكس آثارها على النمو بمظاهره المختلفة كالنمو الجسمي والعقلي والانفعالي والاجتماعي، ويسعى الطالب في المرحلة الجامعية إلى تحقيق استقلاليته باحثا عن ذاته يحاول تحقيق الكفاءة العلمية والمهنية، ويخطط لمستقبله من خلال تحديد أهدافه في الحياة مع وضع مخطط لتحقيقها، الأمر الذي يساعده على النجاح في مواجهة تحديات الحياة، مما يؤهله للتوافق مع مظاهر الحياة.

وانطلاقًا من أهمية مرحلة التعليم الجامعي باعتبار مخرجاتها غاية التنمية ووسيلتها معًا أصبح من الضروري الاهتمام بإعداد وتطوير شخصية الطالب الجامعي بشكل متكامل؛ بحيث يتميز بمستويات مناسبة ومعتدلة من الأفكار والمعتقدات العقلانية والصحة النفسية؛ حتى يتسنى له القيام بأدواره المجتمعية بثقة واقتدار لمواكبة مستجدات العصر وتحدياته.

وتوضح النظرية المعرفية أن الطريقة التي تتم بها معالجة المعلومات حول الأحداث تؤدي دورا مهما في حدوث كثير من المشكلات الانفعالية والمعرفية ومنها التشوهات المعرفية التي تمثل مجموعة من الأفكار المبالغ فيها والمعارف المضطربة وتزيد من تشويه الفرد لما يحدث حوله من أحداث في المواقف المختلفة.

(Covin, Dozois, Ognewiz & Seeds, 2011)

وينظر (Beck, 1995) إلى التشوهات المعرفية على أنها أحد أشكال التفكير التلقائية غير المنطقية التي يدخلها الفرد في بنائه المعرفي عند تعرضه لمجموعة من الأحداث والمواقف الضاغطة، ويمكن الاستدلال عليها من خلال تسرع الفرد في إصدار الاحكام والاستنتاج والافراط في التعميم والتصنيفات الخاطئة التي يطلقها الفرد على الآخرين إضافة إلى التفسيرات الشخصية التي يضفيها الفرد على المعلومات وعدم قدرته على التعامل مع هذه المعلومات بشكل فعال.

ويرى (Burns & David , 1999) التشوهات المعرفية تفكير وهمي واستنتاج غير منطقي يؤدي إلى إدراكات وانفعالات وأحكام سلبية في التعامل مع البيئة، وتؤثر هذه التشوهات في سلوكيات الفرد واتجاهاته.

ويوضح (Clemmer, 2009) أن مصطلح التشوهات المعرفية يصف نمط التفكير التلقائي عن أحداث الحياة في إطار سلبي تتكون نتيجته العديد من المشاعر السلبية كالحزن واليأس والغضب؛ لذا يرى (Grohol, 2009) أن التشوهات المعرفية مجموعة الأفكار الخاطئة التي يستخدمها بعض الأفراد لتعزيز الأفكار والانفعالات السلبية لديهم؛ مما يؤدي إلى شعور الفرد بالسوء تجاه نفسه.

ويُفسر التشوه المعرفي بأنه حالة تتضمن وجود أفكار سلبية لدى الفرد حول ذاته والعالم الخارجي والمستقبل، والأفراد الذين يمتلكون هذه الأفكار يطلقون على أنفسهم صفات مُهينة، وينخفض تقدير الذات لديهم، ويعتبرون أنفسهم أقل أهمية وغير أسوياء.(Yavuzer, 2015)

وتكمن أهمية دراسة التشوهات المعرفية في كونها أحد العوامل التي يمكن من خلالها تعرف الطلاب الذين يعانون من مشكلات سلوكية. وبيَّنت نتائج بعض الدراسات أن المراهقين الذين يعانون من مشكلات نفسية وسلوكية كانت لديهم تشوهات معرفية مرتفعة(Panourgia&Comoretto,2017) .

ويُعد القلق الاجتماعي أحد المشكلات النفسية التي يعاني منها بعض الطلاب في المرحلة الجامعية؛ فيشير (طه عبد العظيم، 2009) إلى أن القلق الاجتماعي من التحديات التي تواجه الطالب الجامعي وأن هذا النوع من القلق عادة ما يكون راجعًا إلى مجموعة من الخبرات المؤلمة التي تعرض لها الفرد خلال المراحل السابقة وما سببته له من تشويه معرفي نتج عنه ظهور انفعالات سلبية وانخفاض فاعلية الذات وزيادة سلوك التجنب والخوف من مواقف التقييم الاجتماعي.

ويذكر (Ahghar , 2014) أن القلق الاجتماعي يعبر عن مجموعة من العمليات المعرفية المشوهة لدى الفرد والتي تسبب له الضيق والتجنب الاجتماعي ومنها الخوف من التقييم السلبي من قِبل الآخرين، وتجاهل مواطن القوة لديه، مما يؤدي إلى ظهور مجموعة من الأعراض الجسدية للقلق مثل سرعة ضربات القلب واحمرار الوجه وتصبب العرق وغيرها من الأعراض.

بالإضافة إلى ذلك يرى أصحاب النظرية المعرفية أن قيام الفرد ببعض السلوكيات السلبية قد يكون ناتجا عن وجود أخطاء في معالجة المعلومات لديه، مما يترتب عليه وجود أبنية معرفية تسيطر عليه تجعله عاجزا عن التكيف، هذه الأبنية هي ما يعرف بالتشوهات المعرفية، والتي تكون سببا لبعض السلوكيات السلبية ومنها مشكلة إدمان الانترنت(Li, Wang, 2013) ، فعلى الرغم من العديد من الايجابيات والتسهيلات المترتبة على استخدام الانترنت إلا أنها ارتبطت بالعديد من المشكلات النفسية والاجتماعية والجسدية.

ويُنظر إلى إدمان الانترنت على أنه اضطراب نفسي يرتبط بالعديد من المشكلات النفسية التي تتمثل في القلق والاكتئاب والوحدة النفسية وانخفاض الثقة بالنفس وقد وصف الباحثون إدمان الانترنت باستخدام مفاهيم متنوعة منها إدمان الانترنت(Internet Addiction) ، اساءة استخدام الانترنت(Internet Abuse) ، واستخدام الانترنت المرضي (Internet Pathological Use) (Chou, Condorn & Benand , 2005).

وأوضح (Ward, 2000) أن إدمان الانترنت يشير إلى مجموعة من السلوكيات المرتبطة باستخدام الانترنت مثل استخدام الانترنت لفترات زمنية طويلة، وفقدان الشعور بالوقت، واستبدال العلاقات الحقيقة بعلاقات افتراضية، الأمر الذي قد يؤدي إلى ظهور العديد من المشكلات النفسية والاجتماعية والمعرفية لدى الفرد.

ويرى (Kandell, 1998) أن استخدام الإنترنت بشكل مفرط أو ما يعرف بإدمان الانترنت ينتشر في الفئة العمرية (16 – 24)عامًا، وبشكل خاص من قبل الشباب في الجامعة، وقد أشارت بعض الدراسات إلى المخاطر المترتبة على الاستخدام المفرط للإنترنت فهو يؤدي إلى زيادة الخجل لدى الطلاب، وزيادة الشعور بالوحدة، والميل إلى الاكتئاب، والقلق الاجتماعي وظهور العديد من المشكلات الاجتماعية والأكاديمية والمهنية (Çuhadar, 2012; Lei & Wu, 2007; Pierce, 2009; Saunders & Chester, 2008).

ويشير (Basco, Gilckman, Weatherford & Ryser, 2000) إلى أن التشوهات المعرفية والإدراكات السلبية التي يكونها الفرد عن ذاته وشخصيته قد تجعله يميل للاندماج والتفاعل عبر الانترنت أكثر من التفاعل الاجتماعي والاندماج مع الآخرين بشكل مباشر، كما يوضح (Li & Wang ,2013) أن ما يحمله الفرد من تشوهات معرفية مرتبطة باستخدام الانترنت من شأنها أن تعزز إدمان استخدام الانترنت.

يتضح مما سبق أهمية دراسة مفهوم التشوهات المعرفية لدى طلاب الجامعة لما له تأثير بالغ على جوانب متعدد من شخصية الفرد وقد يترتب عليها العديد من المشكلات النفسية والسلوكية ومنها القلق الاجتماعي وإدمان الانترنت، الأمر الذي جعل الباحثين يقومان بإجراء هذا البحث، وخاصة وأن المتغيرات الثلاثة لم تتم دراستها في المجتمع المصري بشكلها الحالي في حدود ما اطلع عليه الباحثان.

مشكلة البحث:

تتحد مشكلة البحث في الإجابة على التساؤلات الآتية

1. ما مستوى التشوهات المعرفية لدى عينة البحث من طلاب الجامعة؟
2. هل توجد علاقة دالة إحصائيا بين التشوهات المعرفية وكل من القلق الاجتماعي وإدمان الانترنت لدى طلاب الجامعة؟
3. هل يمكن التنبؤ بالقلق الاجتماعي لدى طلاب الجامعة من خلال التشوهات المعرفية؟
4. هل يمكن التنبؤ بإدمان الانترنت لدى طلاب الجامعة من خلال التشوهات المعرفية؟

5. هل يتوسط القلق الاجتماعي العلاقة بين التشوهات المعرفية وإدمان الانترنت لدى طلاب الجامعة؟

أهداف البحث:

يهدف البحث الحالي للتعرف على:

1. مستوى التشوهات المعرفية لدى طلاب الجامعة.
2. العلاقة بين التشوهات المعرفية وكل من القلق الاجتماعي وإدمان الانترنت.
3. إمكانية التنبؤ بكل من القلق الاجتماعي وإدمان الانترنت من خلال التشوهات المعرفية لدى طلاب الجامعة.
4. الدور الوسيط للقلق الاجتماعي في العلاقة بين التشوهات المعرفية وإدمان الانترنت .

أهمية البحث:

تكمن أهمية البحث الحالي فيما يلي:

- طبيعة المتغيرات التي يتناولها البحث؛ حيث لا توجد دراسة مصري في حدود ما اطلع عليه الباحثان تناولت هذه المتغيرات بشكلها الحالي، ويوفر البحث الحالي إطارا نظريا للمتغيرات الثلاثة قد يفيد الباحثين في دراساتهم المستقبلية.
- الفئة المستهدفة وهي فئة طلاب الجامعة والتي تُعد من أكثر الفئات عرضة لإدمان الانترنت والقلق الاجتماعي.
- قد تفيد نتائج البحث المهتمين والمسؤولين التربويين في إعداد البرامج التربوية والإرشادية والعلاجية للتغلب على التشوهات المعرفية والمشكلات النفسية والسلوكية المرتبطة بها مثل القلق الاجتماعي وإدمان الانترنت.
- يوفر البحث ثلاثة مقاييس للتشوهات المعرفية والقلق الاجتماعي وإدمان الانترنت تم التأكد من خصائصها السيكومترية يمكن استخدامها في أبحاث أخرى.

التعريف الإجرائي لمصطلحات البحث:

التشوهات المعرفيةCognitive Distortions

تُعرَّف في البحث الحالي بأنها: " بأنها أساليب تفكير غير منطقية تؤثر في إدراك الفرد وانفعالاته مع اصدار أحكام سلبية في التعامل مع الذات والآخرين وتؤثر في سلوكيات الفرد واتجاهاته وتصوره لعلاقاته مع الآخرين واستجابته للمواقف والأحداث التي يواجهها بطريقة غير صحيحة." وتقاس بالدرجة التي يحصل عليها الطالب على مقياس التشوهات المعرفية المستخدم في البحث (إعداد: الباحثين) .

القلق الاجتماعيSocial Anxiety

يُعرَّف في البحث الحالي بأنه "حالة من التوتر، والاضطراب، والخوف، يتعرض لها الفرد عند تواجده في المواقف التي تتطلب التفاعل مع الآخرين يصاحبها بعض التغيرات الفسيولوجية والسلوكية، وتتجلي مظاهر القلق الاجتماعي في صورة تجنب أو انسحاب من هذه المواقف." ويُقاس بالدرجة التي يحصل عليها الطالب على مقياس القلق الاجتماعي المستخدم في البحث (إعداد: الباحثين) .

إدمان الانترنتInternet Addiction

يُعرف في البحث الحالي بأنه " الاستخدام المفرِط للإنترنت دون سبب منطقي أو موضوعي ودون ضرورة أكاديمية أو مهنية وتفضيله على ما عداه من أنشطة أخرى أكثر أهمية مما يؤثر سلبا في مختلف جوانب الحياة مع ظهور أعراض اضطرابيه في حالة التوقف أو تقليل الاستخدام" وتقاس بالدرجة التي يحصل عليها الطالب على مقياس إدمان الانترنت المستخدم في البحث (إعداد: الباحثين) .

الإطار النظري:

أولا: التشوهات المعرفية Cognitive distortions

تُعد التشوهات المعرفية بمثابة أفكار سلبية تؤثر في قدرة الفرد على مواجهة أحداث الحياة، ومن ثم ضعف قدرته على التكيف مما يؤدي إلى ردود أفعال انفعالية زائدة لا تتناسب مع الموقف أو الحدث.

ويشير (Beck, 1976) إلى أن التشوهات المعرفية تعمل على تحريف الفرد للواقع والحقائق بناءًا على مقدمات وافتراضات خاطئة تنشأ من تعلم خاطئ في إحدى مراحل النمو المعرفي للفرد.

ويعرفها كل من (Burns & David,1999, 7) بأنها نوع من التفكير الوهمي يؤدي إلى تطوير مدركات وافتراضات وانفعالات وأحكام سلبية في التعامل مع الذات ومع الآخرين، وتؤثر على سلوكيات الفرد واتجاهاته.

ويعرف (Torres, 2002) التشوهات المعرفية بأنها نوع من الاضطرابات والمعتقدات الخاطئة التي يعاني منها الفرد وتتضمن التشوهات الذاتية والتقليل من الآخرين، وتوجيه اللوم لهم، والتشويه في طريقة التفكير والتبرير وتؤثر هذه المعتقدات في إدراك وتفسير الأفراد للخبرات؛ حيث يقوم الفرد بتشويه بعض الخبرات لتتناسب وبنائه المعرفي، وتؤدي إلى أن يفكر الفرد بطريقة منحرفة وغير منطقية.

وتعرفها (أميمة مصطفى، 2006) بأنها منظومة من الأفكار الخاطئة تؤثر سلبا في خصائص شخصية الفرد وقدرته على مواجهة ضغوط الحياة والتكيف النفسي والاجتماعي مع البيئة المحيطة.

وينظر (Grohol, 2009) إلى التشوهات المعرفية على أنها مجموعة من الأفكار غير الدقيقة والخاطئة التي يستخدمها الشخص لتعزيز الأفكار والانفعالات السلبية لديه؛ مما يجعل الفرد يشعر بالسوء تجاه نفسه.

ويرى (Clemmer ,2009) أن مصطلح التشوهات المعرفية يصف نمط تفكير الفرد التلقائي عن أحداث الحياة في إطار سلبي تكون نتيجته العديد من المشاعر السلبية مثل الحزن والغضب والعدوان والقلق.

ويعرفها (سماح رسلان، 2011) بأنها أساليب تفكير غير منطقية تؤثر في إدراك الفرد وتفسيره للأشياء إما بالتجاهل أو المبالغة، وتوجد مجموعة من التشوهات التي تصيب التفكير منها التفكير القطبي، والمبالغة في لوم الذات والآخرين والتفكير السوداوي، والتجريد الانتقائي، والتعميم المفرط، والتضخيم، والتفكير الخرافي.

ويعرفها (Covino, 2013) على انها أخطاء في التفكير واساليب تفكير غير سوية وغير عقلانية تحدث نتيجة الأفكار السلبية التلقائية، ويؤثر التشوه المعرفي في عملية معالجة المعلومات إذ يقوم الفرد بتزييف المعلومات وتوجيهها نحو لوم الذات والآخرين والعالم، واستمرار هذه التشوهات لدى الفرد ربما يؤثر على ذاته ومدى تقديره لها.

وتعرفها (إسلام العصار، 2015) بأنها تحريفات وأخطاء في معالجة المعلومات يستخدمها الأفراد بصورة تلقائية عن أحداث الحياة بطريقة سلبية وتسبب لهم الشعور بالضيق والألم، وتتمثل هذه التشوهات في: التفكير الثنائي، الاستنتاج التعسفي، والتجريد الانتقائي، والافراط في التعميم، المبالغة في التكبير أو التقليل.

كما ترى (Yavuzer ,2015) أن التشوهات المعرفية التي يعاني منها الفرد تتمثل في استخدام مفاهيم سلبية حول الذات وحول تقديرها والنظر إلى ذاته على أنه إنسان لا قيمة له وأنه السبب الرئيسي للمشكلات التي يعاني منها على المستوى الفردي أو التي تحدث حوله.

يتضح من العرض السابق لتعريفات التشوهات المعرفية أنماط خاطئة من التفكير تتسم بعدم الموضوعية وغير المعقولية، تعوق قدرة الفرد على مواجهته للمواقف الحياتية والتكيف معها، وتساهم في ظهور المشكلات النفسية، والسلوكيات السلبية.

ويمكن تعريف التشوهات المعرفية في هذا البحث على أنها " بانها أساليب تفكير غير منطقية تؤثر في إدراك الفرد وانفعالاته مع اصدار أحكام سلبية في التعامل مع الذات والآخرين وتؤثر على سلوكيات الفرد واتجاهاته ".

يرى (Beck, 1995) أن التشوهات المعرفية التي يكونها الفرد ما هي إلا نتيجة لعمليات الإدراك الخاطئ أثناء عمليات التفكير؛ حيث تنتج هذه التشوهات المعرفية عن إفراط الفرد في عمليات التعميم، وتسرعه في توقع النتائج قبل التحقق من المعلومات ومعالجتها، وإطلاق الأفكار الخاطئة عن الذات والآخرين، وقدم Beck نموذجا للتشوهات المعرفية يتكون من أربعة مستويات هي:

- المعتقدات المركزية، وهي معتقدات جامدة من قبل الفرد حول ذاته والآخرين والمستقبل، وتكون نتيجتها توقعات سلبية تؤثر في استجابته الانفعالية للأحداث والمواقف.
- المعتقدات الوسيطة، وتتضمن التوقعات والمواقف والقواعد والافتراضات.
- المخططات المعرفية، وهي بمثابة الأبنية المعرفية الموجودة لدى الفرد وتتضمن الاعتقادات والافتراضات والتوقعات والمعاني والقواعد الي يكونها الفرد عن الأحداث والآخرين والبيئة.
- الأفكار التلقائية، وهي أفكار سلبية تؤثر بشكل سلبي في قدرة الفرد على مواجهة أحداث الحياة وقدرته على التوافق وينتج عنها ردود افعال انفعالية لا تتناسب مع الموقف أو الحدث؛ حيث يكون الفرد غير واع لهذه الأفكار حتى يتمكن من التعامل معها.

وباستطلاع مجموعة من الدراسات والأبحاث المرتبطة بالتشوهات المعرفية مثل(Beck, 1999)،)سماح رسلان 2011 (، (Covino (Kalkan,2012) (2013، (Yavuzer,2015)، (صلاح الدين ، 2015) ،(إسلام العصار ، 2015) ، (Kostoglou &Pidgeon,) 2016) ، (Panourgia & Comoretto, 2017))،)داليا خيري ، نبيل عبد الهادي ، 2017(، (Fischback, 2018)تبين أن التشوهات المعرفية تتضمن مجموعة من المكونات منها : التفكير الثنائي أو القطبي، التعميم الزائد أو الافراط في التعميم، القفز إلى النتائج، الاستدلال الانفعالي، التفسيرات الشخصية، قراءة الأفكار، التفكير الكارثي أو توقع الكوارث أو التفكير السوداوي، تفكير الينبغيات، التصفية العقلية، المبالغة في لوم الذات والآخرين، التمركز حول الذات، التفسيرات الشخصية.

واقتصر البحث الحالي على بعض التشوهات المعرفية التي حظيت باهتمام معظم الباحثين في علم النفس، هذه التشوهات هي:

1. التفكير الثنائي Dichotomous Thinking أو التفكير القطبي Polarized thinkingويقصد به تصنيف المواقف المختلفة بشكل متطرف؛ حيث يميل الفرد الى التطرف في تقييم الأشياء والنظر إليها على أنها أبيض أو أسود، جيدة أو رديئة .
2. التهوين من الذات :Minimization of Oneself ويعني ميل الفرد إلى التهوين من نفسه، والتقليل من شأنه وأهميته، وتهوين ما يقوم به، وأنه المسؤول عن أي خطأ يقع في موقف هو طرف فيه .
3. التجريد الانتقائي :Selective Abstraction بأنه: التحيز المتعمد والذي يمكن أن يحدث بدون وعي مدرك، ويركز على المعلومات السلبية. وتكون وظيفة هذا النوع من التفكير هي الحضور والكشف عن التهديد بسرعة وكفاءة من أجل تجنب الوضع السلبي.
4. التعميم الزائد :Overgeneralization ويعني تعميم الفرد لانفعالاته وخبراته السلبية والحزينة على الأشخاص الآخرين، حيث يصل الفرد إلى استنتاج عام بناءً على موقف واحد ودليل معين، وتعميم فشله على جميع المواقف بسبب موقف ليس له قيمة، وافتراض أن خبرات الفرد يمكن أن تطبق على نفس الخبرات المتشابهة في المستقبل .
5. التفسيرات الشخصية :Personalization يميل الفرد إلى أن يتحمل مسئولية الأحداث السلبية وتفسير هذه الأحداث كأنها تحمل معاني شخصية
6. الاستنتاج الانفعالي :Emotional Reasoning من خلال الاعتماد على المنطق الانفعالي السريع لاتخاذ القرارات، يمكن للأفراد استخدام مشاعرهم لتفسير مستوى التهديد المتصور خلال الأحداث، مما يزيد من احتمال التفاعل بطريقة آمنة.

ثانيا: القلق الاجتماعي:

يُعد القلق الاجتماعي من المفاهيم التي ترتبط بالتفاعل مع الآخرين وهو جزء من عملية الاتصال، وترى فاطمة الكتاني (2001، 23) أن القلق الاجتماعي استجابة انفعالية ومعرفية وسلوكية لموقف اجتماعي يدرك على انه يتضمن تهديدا

للذات وخوفا من التقييم السلبي للآخرين الذي يؤدي إلى مشاعر الانزعاج والضيق وقد يؤدي إلى الانسحاب الاجتماعي والتحفظ والكف.

يرى (Eren Gümüş , 2006) أن القلق الاجتماعي هو ما يشعر به الفرد من عدم ارتياح عندما يكون محاطا بالآخرين، مما يؤدي إلى تجنبه للمواقف الاجتماعية أو احتمالها بضيق شديد مما يترتب عليه تضرره مهنيا واجتماعيا.

وتعرفه (أماني عبد المقصود، 2007) بأنه الخوف الشديد من المواقف الاجتماعية التي تتضمن التفاعل الاجتماعي مع الآخرين، والذي يتولد آليا مع الشعور الواعي أو المدرك بأن الفرد في موضع تقييم أو انتقاد من قبل الآخرين.

بينما يعرفه (طه عبد العظيم ، 2009) بأنه خوف ملحوظ ومستمر يظهره الفرد في موقف واحد أو أكثر من المواقف الاجتماعية التي يتعرض خلالها لأشخاص غير مألوفين لديه أو أشخاص يمعنون النظر والتدقيق فيه، وأن الأفراد الذين يعانون من القلق الاجتماعي يخافون من التقييم السلبي من قبل الآخرين، ويدركون أنهم لن يحظوا باستحسانهم؛ مما يترتب عليه التوتر والارتباك في هذه المواقف وقد يصل الأمر إلى أنهم يتجنبون هذه المواقف الاجتماعية.

ويعرفه (Kelly, Walters, & Phillips, 2010) بأنه الشعور بالخوف التقييم السلبي من قبل الآخرين مما يترتب عليه تجنب التفاعل الاجتماعي والميل إلى العزلة ويكون ذلك مصحوبا بمجموعة من الأعراض الفسيولوجية .

ويرتبط القلق الاجتماعي بمدى واسع من الأعراض تظهر على المستوى الفسيولوجي والمعرفي والسلوكي على النحو الآتي:

- الأعراض الفسيولوجية: تتمثل في ردود الأفعال الفسيولوجية الشديدة التي تحدث في المواقف الاجتماعية المثيرة للخوف، وتتضمن احمرار الوجه وارتعاش اليدين والغثيان، والأرق وتصبب العرق وسرعة ضربات القلب وخفقانه وضيق في التنفس، وألم بالمعدة، ويعتقد مرتفعو القلق الاجتماعي أن الآخرين يلاحظون هذه العلامات ويفسرونها على أنها علامات للفشل في تحقيق الأداء الاجتماعي بالشكل المرغوب.
- الأعراض المعرفية: يشير هذا المكون إلى الافكار والاعتقادات السلبية والتوقعات غير التوافقية لدى الفرد، ويتمثل في أفكار تقييمية للذات وتوقع الفضيحة أو عدم لباقة السلوك، والانشغال المتكرر بالمواقف الاجتماعية الصعبة المثيرة للقلق وعما يعتقده الآخرون حول الشخص نفسه والخوف الدائم من ارتكاب الأخطاء.
- الأعراض السلوكية: وتتضمن السلوكيات التي يستخدمها الأفراد المرتفعون في القلق الاجتماعي بهدف التحكم في المواقف وخفض مستوى القلق لديهم

مثل النزعة إلى الهروب من المواقف الاجتماعية وتجنبها وعدم تلبية الدعوات الاجتماعية والتقليل من الاتصالات الاجتماعية (سامر رضوان، 2001، 51)، (طه عبد العظيم، 2009)

ويشير الدليل التشخيصي والإحصائي الخامس (DSM-5, 2013) إلى أن القلق الاجتماعي خوف واضح ومستمر من واحد أو أكثر من المواقف الاجتماعية أو الأدائية، عندما يتعرض الفرد للفحص أو التدقيق من قبل أشخاص غير مألوفين، إضافة إلى خوفه من أنه قد يسلك أو يفعل شيئا (أو يظهر أعراض القلق) بطريقة تجعله عرضة للإهانة والإحراج.

يمكن تشخيص القلق الاجتماعي وفقاً للدليل التشخيصي والإحصائي الخامس من خلال المعايير الآتية:

- الخوف الواضح والدائم من موقف أو أكثر من المواقف التي تتطلب الأداء في جماعة، حيث يخاف الفرد من أن يتصرف بطريقة تجعله محرجاً أو مرتبكاً، مع ملاحظة أن الأطفال توجد لديهم هذه المظاهر وفقاً لتطور علاقاتهم بالآخرين المألوفين لهم، ويجب أن يحدث القلق في المواقف التي يتجمع فيها الأفراد.
- التعرض لأي موقف اجتماعي يثير لدى الشخص القلق على نحو ثابت تقريباً، والذي قد يأخذ أحد أشكال نوبات الذعر، مع ملاحظة أن الأطفال قد يعبرون عن القلق بالصراخ، أو نوبات الغضب، أو النفور من المواقف الاجتماعية التي يظهر فيها أشخاص غير مألوفين.
- يتم تجنب المواقف الاجتماعية التي يخاف منها الفرد أو التي تكون دائماً مليئة بالقلق الشديد.
- الخوف أو القلق من التهديد الفعلي الناتج عن الوضع الاجتماعي من خلال السياق الاجتماعي الثقافي.
- الخوف أو القلق المستمر والذي يدوم عادةً لمدة ستة أشهر أو أكثر.
- يتعارض الخوف أو التجنب مع المواقف الاجتماعية أو الأداء المهني للفرد وعلاقاته الاجتماعية.
- لا يرجع الخوف أو التجنب إلى تأثيرات فسيولوجية مباشرة للمواد المؤثرة نفسياً مثل: سوء استخدام العقاقير، أو العلاج بالأدوية النفسية.
- لا يرجع الخوف أو القلق إلى حالة طبية عامة، ولا يعتبر أحد الأعراض المرتبطة باضطرابات نفسية أخرى مثل: اضطراب الهلع، أو اضطراب قلق

الانفصال، أو اضطراب جسمي غير محدد، أو اضطراب نمائي شامل، أو اضطراب الشخصية الفصامية.

يتضح من خلال العرض السابق لتعريفات القلق الاجتماعي وأعراضه وكيفية تشخيصه أنه لا يوجد تعريف موحد ومتفق عليه بين الباحثين لمفهوم القلق الاجتماعي إلا أن شبه اتفاق على أن القلق الاجتماعي عبارة عن حالة من الخوف الشديد تظهر للفرد في مواقف الاتصال والتفاعل الاجتماعي يصاحبها الشعور بالضيق والتوتر والارتباك مما يدفع الفرد إلى تجنب التفاعل الاجتماعي والهروب منه، وفي ضوء ذلك يمكن تعريف القلق الاجتماعي في هذا البحث على أنه "حالة من التوتر، والاضطراب، والخوف، يتعرض لها الفرد عند تواجده في المواقف التي تتطلب التفاعل مع الآخرين يصاحبها بعض التغيرات الفسيولوجية والسلوكية ، وتتجلي مظاهر القلق الاجتماعي في صورة تجنب أو انسحاب من هذه المواقف.

وأجرى كل من (لينا عباس، وسليم الزبون، 2012) دراسة كان الهدف منها التعرف على العلاقة بين التشوه الوهمي للجسد والقلق الاجتماعي لدى طلاب الجامعة، وتكونت عينة الدراسة من 500 طالبا وطالبة من الجامعة الأردنية، وتم استخدام مقياسين أحدهما للتشوه الوهمي للجسد، والآخر للتشوهات المعرفية، وأسفرت النتائج عن وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائيا بين التشوه الوهمي للجسد والقلق الاجتماعي لدى طلاب الجامعة.

ويلاحظ على هذه الدراسة أنها اقتصرت على نوع واحد من التشوهات وهو التشوه الوهمي للجسد ومعرفة علاقته بالقلق الاجتماعي.

وتناولت دراسة (Kuru, Yalcin, Özdemir, Tulacı, Özdel & Özkula 2018,) التعرف على الفروق في التشوهات المعرفية بين المصابين باضطراب القلق الاجتماعي وغير المصابين، وتم استخدام مقياس للتشوهات المعرفية، ومقياس للقلق الاجتماعي، ومقياس للاكتئاب، وأظهرت النتائج عن أن التشوهات المعرفية كانت مرتفعة لدى الأفراد الذين يعانون من اضطراب القلق الاجتماعي عن غيرهم ممن لا يعانون من هذا الاضطراب.

وحاولت دراسة (Aslan & Alakus, 2018) الكشف عن العلاقة بين التشوهات المعرفية وكل من القلق الاجتماعي والاكتئاب لدي طلاب الجامعة. وتكونت عينة الدراسة من ٣٢١ طالبا وطالبة، وتم استخدام مقياسين أحدهما للتشوهات المعرفية، والآخر القلق الاجتماعي، بالإضافة إلى قائمة تشخيص الاكتئاب. وأسفرت النتائج عن وجود علاقة دالة موجبة بين التشوهات المعرفية وكل من القلق الاجتماعي وبعض أعراض الاكتئاب، كما وجدت فروق في التشوهات المعرفية وفقاً لمتغير النوع لصالح الذكور، كذلك وجود فروق في القلق الاجتماعي والاكتئاب لصالح الاناث.

ثالثا: إدمان الانترنت :

يشهد العصر الحالي استخداما متزايدا للإنترنت من حيث عدد المستخدمين والخدمات المقدمة من خلاله؛ حيث أصبح الوصول إلى الانترنت بمتناول الجميع على اختلاف أعمارهم ومستوياتهم الاجتماعية والاقتصادية والثقافية، وعلى الرغم من الإيجابيات الكثيرة المرتبطة باستخدام الانترنت هناك العديد من السلبيات المرتبطة به، الأمر الذي أدى إلى ظهور العديد من سلوكيات الإدمان التي تم ربطها بالاستخدام المفرط للإنترنت.

يُعد مفهوم إدمان الانترنت من المفاهيم النفسية المهمة، ولا يزال البحث في هذا الموضوع محدودا، وتعتبر (Young, 1996) أول من استخدمت مصطلح إدمان الانترنت ثم عدلته إلى مصطلح (استخدام الانترنت المرضي) ثم شاع الاستخدام المشكل للإنترنت ولكن يفضل الباحثون مصطلح إدمان الانترنت (Shapira, 2003, Goldsmith, Keck, Khosla, and Mc Elory)

وتعرف (Stora, 2007) إدمان الانترنت بأنه" الاستخدام الزائد عن الحد وغير التوافقي لشبكة الانترنت الذي يؤدي إلى اضطرابات نفسية يتم التعرف عليها من أعراضها ومنها الوحدة، والاحباط، والعدوانية.

ويرى كل من مؤيد مقدادي، قاسم سمور (2008) إن إدمان الانترنت يتضمن عدم قدرة الفرد على السيطرة والتحكم في استخدامه مما يؤثر في حياة الفرد النفسية والأسرية والاجتماعية والجسدية".

ويوضح (Aboujaoude, 2010) أن إدمان الانترنت هو الاستخدام المفرط للشبكة العنكبوتية والذي يترتب عليه ظهور سلوكيات لا يمكن السيطرة عليها تدفع الفرد لاستخدام الانترنت الأمر الذي يجعله غير قادر على القيام بوظائفه اليومية بالشكل المناسب.

ويشير كل من (Wu , Wong, Yu, Fok , Yeuny , Lam &Liu ,2016) إلى أن إدمان الانترنت هو الاعتماد الجسدي والنفسي على استخدام الانترنت لتلبية الحاجات الجسدية والنفسية المتنوعة.

بينما يعرفه كل من (Kerimova & Gunuc , 2016) بأنه الاستخدام المفرط للإنترنت الذي لا يمكن السيطرة عليه من قبل المستخدم، ويؤدي إلى العديد من السلبيات على الصحة الجسدية والنفسية لديهم ، وأشار البحث إلى وجود مستويات متباينة من انتشار إدمان الإنترنت؛ حيث ينتشر في بولندا بنسبة 5.8٪ وفي الصين بنسبة 13.5٪ وفي إيطاليا بنسبة 5.8٪ ، وفي ألمانيا بنسبة 10.6 ٪ ، وفي رومانيا بنسبة 17.7٪ ، وبنسبة 13.9٪ على مستوى دول أوربا بشكل عام، وقد يرجع هذا التفاوت في

استخدام الانترنت إلى عدة أسباب أهمها الثقافة، وسهولة الوصول إلى الانترنت، والمستوى التعليمي للوالدين بالإضافة إلى مستوى الدخل والعمر الزمني للمستخدمين.

وتوضح (Young, 1996) مجموعة من المعايير يمكن في ضوئها تشخيص الفرد المصاب بإدمان الانترنت منها:

1. الحاجة إلى زيادة وقت استخدام الانترنت لتحقيق الرضا.
2. ضعف واضح في المجهود أثناء الاستعمال المستمر للإنترنت.
3. عدم قدرة الفرد على التحكم في الوقت الذي يقضيه في استخدام الانترنت.
4. ترك الفرد لبعض المهام الأسرية أو الأكاديمية أو المهنية بسبب انشغاله بالإنترنت.

حالة الانسحاب وتظهر من خلال:

1. ظهور أعراض الانسحاب مثل العصبية عند التوقف أو التقليل من استخدام الانترنت.
2. ظهور بعض العلامات بعدة عدة ايام أو شهر على الأكثر من الانسحاب منها تهيج نفسي حركي، الشعور بالقلق، أفكار استحواذية وسواسية حول ما يحدث بالإنترنت، حركات لا إرادية للأصابع، أحلام اليقظة.
3. حالة من التأزم الاجتماعي والمهني أو الدراسي.

ويرى (Keser, et al., 2013) أن إدمان الانترنت يتضمن وجود أربعة أبعاد هي:

- صعوبة ضبط السلوك، وتشير إلى انخفاض قدرة الفرد على التحكم باستخدام الانترنت والوقت الذي المستغرق في استخدامه، مما ينتج عنه العديد من الاضطرابات النفسية والجسدية والاجتماعية.
- التجنب: ويشير إلى ما يترتب على استخدام الانترنت من عدم القيام بالمهام والواجبات سواء كان ذلك على المستوى الأسري أو الاجتماعي أو المهني أو الأكاديمي.
- العزلة الاجتماعية: وتشير إلى الابتعاد عن الوسط الاجتماعي الذي يعيش فيه فيفضل الفرد استخدام الانترنت على التفاعل الاجتماعي مع الآخرين، والتواصل معهم ومشاركتهم في المناسبات والحفلات الاجتماعية.

- الحرمان: ويشير إلى ما يترتب على الابتعاد عن استخدام الانترنت من اضطرابات نفسية وجسدية تتمثل في الشعور بالألم والصداع والقلق والاكتئاب وقلة النوم.

وهناك أشكال متعددة لإدمان الانترنت يلجأ إليها الأفراد ومنهم طلاب الجامعات مثل إدمان جمع المعلومات بدرجة كبيرة من قواعد البيانات الضخمة والمتعددة التي تولد سلوكا قهريا للبحث في مضامينها، وتشكل هذه الفئة نسبة 84٪ من مستخدمي شبكة الانترنت، وهناك إدمان الألعاب نتيجة سلوك قهري لمنافسة الآخرين في نفس اللعبة على الموقع ذاته، ثم إدمان العلاقات الاجتماعية ويشمل الأفراد الذين يبحثون عن علاقات اجتماعية عبر الانترنت

الاتجاهات النظرية المفسرة لإدمان الانترنت

هناك مجموعة من الجهود التي بذلت لتقديم بعض التفسيرات لإدمان الانترنت منها **الاتجاه المعرفي** والذي يقترح أن المعارف سيئة التكيف كافية للتسبب في ظهور مجموعة من الأعراض المرتبطة بإدمان الانترنت(Davis, 2001) ، وعلى هذا فالتشوهات المعرفية حول الذات تشمل الشك الذاتي وانخفاض كفاءة الذات وتقدير سلبي للذات، هذه التشوهات التي يدركها الأفراد تجعلهم يفضلون الاندماج والتفاعل في الأنشطة المختلفة التي يقدمها الانترنت نظرا لأنها أقل تهديدا من التفاعل المباشر.

وهناك **الاتجاه السلوكي** الذي يعتمد في تفسير السلوك بشكل كبير على الاشتراط الاجرائي وعلى قانون الأثر والذي يوضح أن السلوك الذي يجلب المكافأة ويسبب الشعور بالرضا يتم تعزيزه ومن ثم يصبح سلوك نموذجي للفرد نتيجة للإشباع النفسي الناتج عن هذه الأنشطة.

ويوفر الانترنت مجموعة من المكافآت المختلفة للفرد من حيث المتعة والسرور إلى المعلومات المتعددة والمتنوعة في مختلف المجالات فالشخص الذي يشعر بالخجل عند مقابلة أقاربه أو أشخاص جدد يجد الراحة في التفاعل الاجتماعي عبر الانترنت دون الحاجة للتفاعل المباشر ومن ثم فهي خبرة معززة في حد ذاتها.(Pierce, 2009)

وتنوعت نتائج الدراسات والأبحاث التي اهتمت بدراسة إدمان الانترنت والآثار المترتبة عليه؛ حيث يرى (Aboujoude, 2010) أن إدمان الانترنت يؤدي إلى ظهور بعض الاضطرابات المرضية المرتبطة به مثل القلق وعدم الشعور بالراحة والتقلبات المزاجية الواضحة، والانسحاب الاجتماعي وانخفاض مستوى الوظائف الجسدية لدى الأفراد. بينما يشير ((Wu, et al., 2016 إلى أن إدمان الانترنت يؤدي إلى العديد من الاضطرابات النفسية والجسدية وأهمها الاكتئاب والقلق واضطرابات النوم واضطرابات المزاج. وأوضح ((Kerimova & Gunuc, 2016, أن من الآثار المترتبة على

إدمان الانترنت انخفاض مستوى الأداء الأكاديمي لدى الطلاب، وانخفاض مستوى الأداء الوظيفي، وظهور بعض المشكلات الأسرية والاجتماعية، بالإضافة إلى مجموعة من الاضطرابات النفسية.

وقام كل من عونية عطا صوالحة، داليا غالب جلاد (2019) بدراسة استهدفت التعرف على العلاقة بين إدمان الانترنت والقلق الاجتماعي لدى طلاب الجامعة، وتكونت عينة الدراسة من (199) طالبا وطالبة تم اختيارهم من طلاب جامعة عمان الأهلية واسفرت نتائج الدراسة عن وجود علاقة ارتباطية موجبة بين إدمان الانترنت والقلق الاجتماعي لدى طلاب الجامعة، ووجود فروق في إدمان الانترنت في ضوء متغير الجنس لصالح الإناث .

وفيما يتعلق بعلاقة التشوهات المعرفية بإدمان الانترنت أجرى (Kall, 2012) دراسة استهدفت التعرف على العلاقة بين التشوهات المعرفية والاستخدام الاشكالي للإنترنت لدى طلاب الجامعة، وتكونت عينة الدراسة من 351 طالبا وطالبة من طلاب الجامعة، وتم استخدام مقياس للتشوهات المعرفية ومقياس الادراك أثناء استخدام الانترنت، وأسفرت النتائج عن وجود علاقة إيجابية بين التشوهات المعرفية وإدمان الانترنت لدى طلاب الجامعة.

وقام (Celik & Odaci , 2013) بدراسة كان الهدف منها التعرف على العلاقة بين إدمان الانترنت والتشوهات المعرفية والرضا عن الحياة، وتكونت عينة الدراسة من (418) من طلاب كلية التربية في جامعة Karadeniz technical University وتم استخدام مقياس لإدمان الانترنت ومقياس التشوهات المعرفية ومقياس الرضا عن الحياة، وتوصلت النتائج إلى وجود علاقة موجبة دالة إحصائيا بين إدمان الانترنت والتشوه المعرفي لدى عينة الدراسة ، ووجود علاقة سالبة بين إدمان الانترنت والرضا عن الحياة.

بينما أجرى كل من (Li & Wang ,2013) دراسة بهدف التعرف على دور التشوهات المعرفية في إدمان ألعاب الانترنت، وتكونت عينة الدراسة من (495) مراهقا ومراهقة تراوحت أعمارهم ما بين (12 – 19) عاما تم اختيارهم بطريقة عشوائية، وتم استخدام مقياس للتشوهات المعرفية وآخر لإدمان الانترنت، وتوصلت النتائج إلى وجود علاقة ارتباطية بين التشوه المعرفي وإدمان الانترنت، وأن الذكور كانوا أكثر إدمانا للإنترنت عن الإناث.

فروض الدراسة:

الفرض الأول: ينخفض مستوى التشوهات المعرفية لدى عينة البحث من طلاب جامعة الأزهر.

الفرض الثاني: توجد علاقة دالة إحصائيا بين التشوهات المعرفية والقلق الاجتماعي لدى عينة البحث.

الفرض الثالث: توجد علاقة دالة إحصائيا بين التشوهات المعرفية وإدمان الانترنت لدى عينة البحث.

الفرض الرابع: يمكن التنبؤ بالقلق الاجتماعي من خلال التشوهات المعرفية لدى عينة البحث.

الفرض الخامس: يمكن التنبؤ بإدمان الانترنت من خلال التشوهات المعرفية لدى عينة البحث.

الفرض السادس: يتوسط القلق الاجتماعي بين التشوهات المعرفية وإدمان الانترنت لدى عينة البحث.

إجراءات البحث:

أولا: منهج البحث:

هدف البحث إلى محاولة الكشف العلاقات التشوهات المعرفية والقلق الاجتماعي وإدمان الانترنت؛ لذا فإن المنهج الوصفي هو الأكثر ملاءمة لتحقيق هذا الهدف، حيث يُعنَى هذا المنهج بالعلاقات بين المتغيرات، بالإضافة للتنبؤ بحدوث التغيرات التي قد تطرأ في ظاهرة ما نتيجة حدوث تغير ظواهر أخرى.

ثانيا: المشاركون:

تم اختيار المشاركين في البحث من طلاب الفرقة الثالثة لشعب الجغرافيا، والتاريخ، وعلم النفس، بكلية التربية بنين- جامعة الأزهر بالقاهرة، وينقسم المشاركون في البحث إلى:

أ- عينة التحقق من الخصائص السيكومترية لأدوات البحث: حيث تكونت من (120) طالبًا من نفس المجتمع الأصلي لعينة البحث، وبلغ متوسط أعمارهم (20.5) عامًا، بانحراف معياري (1.22) وذلك للتحقق من الخصائص السيكومترية لأدوات البحث.

ب- المشاركين في البحث الأساسي: وتكونت من (250) طالبًا من طلاب كلية التربية بنين- جامعة الأزهر بالقاهرة.

ثالثا: أدوات البحث:

تتمثل أدوات البحث الحالي في مقياس التشوهات المعرفية، ومقياس القلق الاجتماعي، ومقياس إدمان الانترنت، وأعد الباحثان هذه المقاييس، وفيما يلي عرض يوضح هذه المقاييس من حيث الهدف وخطوات البناء، والتحقق من صدقها وثباتها.

1 - مقياس التشوهات المعرفية

الهدف من المقياس:

يهدف المقياس إلى التعرف على التشوهات المعرفية لدى طلاب الجامعة.

خطوات بناء المقياس:

اعتمد الباحثان عند إعدادهما للمقياس على مجموعة من الخطوات تتمثل في:

-الاطلاع على مجموعة من الدراسات والأبحاث السابقة المتعلقة بالتشوهات المعرفية، وكذلك بعض المقاييس الخاصة بالتشوهات المعرفية، مثل مقياس (هبة صلاح، 2005)، (أميمة مصطفى ،2006) (لمياء صلاح الدين ، 2015)(، Kostoglou &) (Simona, et al., 2017). ،Pidgeon, 2016)

- في ضوء ذلك تم تحديد مفهوم التشوهات المعرفية على أنها " بانها أساليب تفكير غير منطقية تؤثر في إدراك الفرد وانفعالاته مع اصدار أحكام سلبية في التعامل مع الذات والآخرين وتؤثر على سلوكيات الفرد واتجاهاته".

- بعد تحديد مفهوم التشوهات المعرفية والتوصل إلى مجموعة من الأبعاد المحددة له من خلال مجموعة الدراسات السابقة، تم التوصل للأبعاد الاتية، والتي في ضوئها تم إعداد عبارات المقياس وهذه الأبعاد هي: التفكير الثنائي – التعميم الزائد – التهوين الذاتي – التجريد الانتقائي - الاستنتاج الانفعالي.

الخصائص السيكومترية للمقياس

أولا الصدق:

تم حساب صدق المقياس باستخدام الأساليب الآتية:

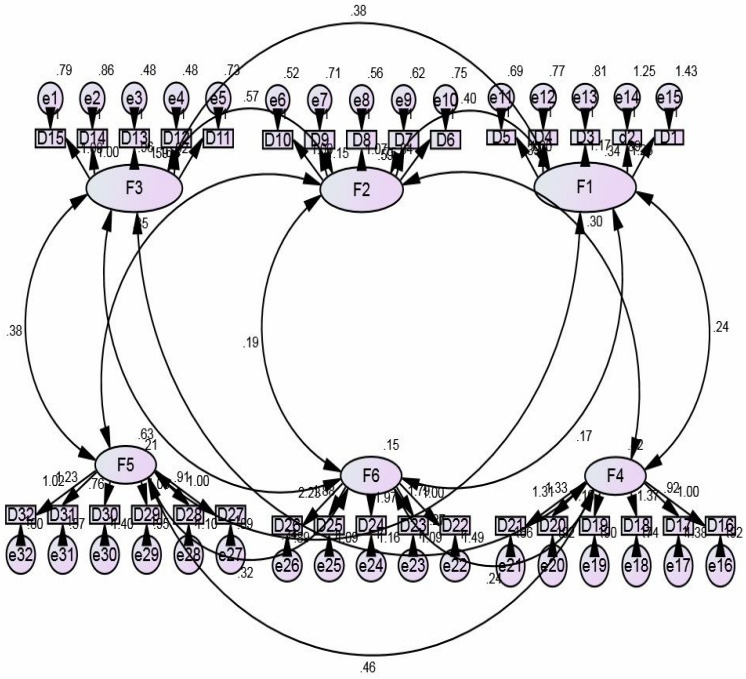
أ. أراء الخبراء والمتخصصين:

تم توزيع المقياس على مجموعة من الأساتذة المتخصصين في مجال علم النفس التعليمي والصحة النفسية، وذلك بهدف إبداء الرأي حول صلاحية المقياس للهدف

الذي أعد من أجله، ومناسبة العبارات من حيث صياغتها وملائمتها لمستوى أفراد العينة، وتراوحت نسب اتفاق المحكمين ما بين (80٪ - 100٪) وهي نسب اتفاق عالية؛ مما يشير إلى صدق المقياس.

ب. الصدق البنائي:

تم حساب الصدق البنائي عن طريق التحليل العاملي التوكيدي من خلال برنامج (AMOS, V.24) وباستخدام طريقة أقصى احتمال Maximum Likelihood. وقد استخدم الباحثان التحليل العاملي التوكيدي نظرا لاتفاق أغلب الدراسات والأبحاث السابقة على مكونات التشوهات المعرفية؛ وحيث أن مكونات التشوهات المعرفية (التفكير الثنائي – التعميم الزائد– التهوين الذاتي – التجريد الانتقائي – التفسيرات الشخصية – الاستنتاج الانفعالي)



شكل(1) مسار التحليل العاملي التوكيدي لمقياس التشوهات المعرفية

جدول (1)

نتائج التحليل العاملي التوكيدي لمفردات مقياس التشوهات المعرفية (ن= 120)

رقم العبارة	البُعد	معاملات الانحدار اللامعيارية	معاملات الانحدار المعيارية	الخطأ المعياري	القيمة الحرجة	مستوى الدلالة	رقم العبارة	البُعد	معاملات الانحدار اللامعيارية	معاملات الانحدار المعيارية	الخطأ المعياري	القيمة الحرجة	مستوى الدلالة
D15		1.000	.653		7.968	***	D17		.922	.452	.172	7.387	***
D14		1.001	.637	.126	8.938	***	D18	التجريد الانتقائي	1.369	.716	.185	6.736	***
D13	التفكير الثنائي	.962	.730	.108	9.519	***	D19		1.159	.619	.172	7.078	***
D12		1.161	.789	.122	7.958	***	D20		1.332	.668	.188	7.411	***
D11		.919	.636	.115			D21		1.306	.720	.176		
D10		1.000	.729		9.875	***	D22		1.000	.304		4.018	***
D9		1.147	.721	.116	10.110	***	D23		1.794	.556	.446	4.061	***
D8	التعميم الزائد	1.071	.738	.106	8.061	***	D24	التفسيرات الشخصية	1.965	.578	.484	4.054	***
D7		.752	.592	.093	8.131	***	D25		1.884	.575	.465	4.207	***
D6		.843	.597	.104			D26		2.229	.676	.530		
D5		1.000	.572		7.054	***	D27		1.000	.643		7.100	***
D4		1.390	.677	.197	6.532	***	D28		.907	.564	.128	8.101	***
D3	التهوين	1.171	.602	.179	6.066	***	D29		1.079	.659	.133	5.815	***
d2		1.250	.543	.206	4.713	***	D30	الاستنتاج الانفعالي	.757	.452	.130	9.351	***
D1		.888	.395	.188			D31		1.227	.788	.131	8.219	***
D16	التجريد الانتقائي	1.000	.559		5.347	***	D32		1.019	.670	.124		

القيمة الحرجة = قيمة "ت" ◆◆◆ دال عند مستوى 0.001

يتضح من الجدول السابق لنتائج التحليل العاملي التوكيدي لمقياس التشوهات المعرفية أن جميع معاملات الانحدار اللامعيارية جاءت قيمتها الحرجة دالة عند مستوى (0.01) كما أظهرت النتائج ارتفاع معاملات الانحدار المعيارية والتي تراوحت ما بين (0.3 – 1) وجميعها قيم مقبولة؛ مما يدل على صحة نموذج البنية العاملية لمقياس التشوهات المعرفية لدى العينة الاستطلاعية.

كما تم التأكد من حسن مطابقة النموذج المقترح من خلال حساب مؤشرات المطابقة التي أظهرت جميعها حسن مطابقة النموذج المقترح والجدول التالي يوضح ذلك.

جدول(2)

مؤشرات المطابقة لنموذج التحليل العاملي لمقياس التشوهات المعرفية

م	مؤشرات حسن المطابقة	قيمة المؤشر	المدى المثالي للمؤشر	القرار
1	مؤشر النسبة بين χ^2 ودرجات الحرية (CMIN/df)	2.090	أقل من 5	مقبول
2	مؤشر جذر متوسطات مربعات البواقي RMR	0.032	الاقتراب من الصفر	مقبول
3	مؤشر حُسن المطابقة GFI	0.778	0 إلى 1	مقبول
4	مؤشر حُسن المطابقة المصحح بدرجات حرية AGFI	0.739	0 إلى 1	مقبول
5	مؤشر المطابقة المعياري NFI	0.711	0 إلى 1	مقبول
6	مؤشر المطابقة المتزايد IFI	0.825	0 إلى 1	مقبول
7	مؤشر توكر لويس TLI	0.803	0 إلى 1	مقبول
8	مؤشر المطابقة المقارن CFI	0.822	0 إلى 1	مقبول
9	جذر متوسط مربع الخطأ التقريبي RMSEA	0.034	0.05 فاقل أو 0.08 فاقل	مقبول

يتضح من الجدول السابق ما يلي:

أن قيم مؤشرات المطابقة جاءت في المدى المقبول لحسن المطابقة ؛ حيث بلغت قيمة مؤشر النسبة بين χ^2 ودرجات الحرية 2.090 (CMIN/df) وهي قيمة جيدة تقع في المدى المثالي (أقل من 5) ، كما جاء مؤشر جذر متوسطات مربعات البواقي RMR 0.032وهي تقترب من الصفر ، كما أن قيم مؤشراتGFI ، AGFI،NFI، IFI ، TLI، CFIتراوحت ما بين (0 – 1) وجميعها قيم مقبولة ، وبلغت قيمة جذر متوسط مربع الخطأ التقريبي RMSEA 0.034 وهي تقل عن (0.05) مما يدل على أن النموذج مطابق بدرجة كبيرة .

الثبات:

تم حساب ثبات المقياس باستخدام معامل ألفا كرونباخ وذلك لأبعاد المقياس والدرجة الكلية، والجدول التالي يوضح ذلك.

جدول(3)

معاملات الثبات لأبعاد مقياس التشوهات المعرفية والدرجة الكلية

م	البُعد	معامل ألفا كرونباخ للثبات
1	التفكير الثنائي	0.756
2	التعميم الزائد	0.773
3	التهوين	0.709
4	التجريد الانتقائي	0.749
5	التفسيرات الشخصية	0.715
6	الاستنتاج الانفعالي	0.776
	الدرجة الكلية	0.899

يتضح من الجدول السابق أن معاملات الثبات لأبعاد التشوهات (التفكير الثنائي – التعميم الزائد – التهوين – التجريد الانتقائي – التفسيرات الشخصية – الاستنتاج الانفعالي) والدرجة الكلية للتشوهات المعرفية بلغت على الترتيب (0.773 - 0.709 - 0.749 - 0.715 - 0.776 - 0.899) وهي قيم ثبات مرتفعة؛ مما يشير إلى ثبات المقياس وإمكانية الوثوق في النتائج التي يمكن التوصل إليها من خلال تطبيق المقياس.

وصف المقياس في صورته النهائية:

يتكون مقياس التشوهات المعرفية من 32 عبارة موزعة على أبعاد المقياس أمام كل عبارة خمسة اختيارات (دائما – غالبا – أحيانا – نادرا – أبدا) تكون درجاتها على الترتيب (5 – 4 – 3 – 2 – 1)، ويوضح الجدول التالي توزيع العبارات على أبعاد مقياس التشوهات المعرفية .

جدول (4) توزيع العبارات على أبعاد مقياس التشوهات المعرفية

م	البُعد	عدد العبارات	أرقام العبارات
1	التفكير الثنائي	5	15- 11
2	التعميم الزائد	5	10- 6
3	التهوين	5	5 - 1
4	التجريد الانتقائي	6	21- 16
5	التفسيرات الشخصية	5	26 - 22
6	الاستنتاج الانفعالي	6	32 – 27
	الدرجة الكلية	32	

2- مقياس القلق الاجتماعي:

الهدف من المقياس:

يهدف المقياس إلى التعرف إلى قياس القلق الاجتماعي لدى طلاب الجامعة

خطوات بناء المقياس:

اعتمد الباحثان عند إعدادهما للمقياس على مجموعة من الخطوات تتمثل في:

الاطلاع على بعض الدراسات والأبحاث السابقة المتعلقة بالقلق الاجتماعي، وكذلك الاطلاع على بعض المقاييس مثل مقياس (Baggen & Kraaimaat, 1999) (سامر رضوان، 2001)، (فاطمة مسعود،2017)، (عبد النعيم عرفة، 2019) .

-في ضوء ذلك تم تحديد مفهوم القلق الاجتماعي على أنه "حالة من التوتر، والاضطراب، والخوف، يتعرض لها الفرد عند تواجده في المواقف التي تتطلب التفاعل مع الآخرين يصاحبها بعض التغيرات الفسيولوجية والسلوكية، وتتجلي مظاهر القلق الاجتماعي في صورة تجنب أو انسحاب من هذه المواقف."

-بعد تحديد مفهوم القلق الاجتماعي تم صياغة المقياس في صورته الأولية والتي تتكون من (30) عبارة .

الخصائص السيكومترية للمقياس

أولا الصدق:

تم حساب صدق المقياس باستخدام الأساليب الآتية:

أ. أراء الخبراء والمتخصصين:

تم توزيع المقياس على مجموعة من الأساتذة المتخصصين في مجال علم النفس التعليمي والصحة النفسية، وذلك بهدف إبداء الرأي حول صلاحية المقياس للهدف الذي أعد من أجله، ومناسبة العبارات من حيث صياغتها وملائمتها لمستوى أفراد العينة، وقد تراوحت نسب اتفاق المحكمين ما بين (80٪ - 100٪) وهي نسب اتفاق عالية؛ مما يشير إلى صدق المقياس، وقد التزم الباحثان بالتعديلات التي أبداها الخبراء والمتخصصون.

ب. الصدق البنائي:

تم حساب صدق البناء للمقياس باستخدام التحليل العاملي، وذلك بعد تطبيق المقياس في صورته الأولية على عينة استطلاعية بلغ عدد أفرادها (120) فردا من نفس

أفراد المجتمع الأصلي لعينة الدراسة، وتم حساب التحليل العاملي للمقياس من خلال المصفوفة الارتباطية لدرجات أفراد العينة الاستطلاعية باستخدام طريقة التحليل العاملي. وتم استخدام طريقة المكونات الأساسية في حساب التحليل العاملي لمصفوفة معاملات الارتباط. وبعد التدوير المتعامد للعوامل بطريقة الفاريمكسVarimax ، وتم استخلاص أربعة عوامل كان الجذر الكامن لكل منها أكبر من الواحد، والتشبعات الدالة على العوامل أكبر من 0.3، والجدول التالي يوضح العوامل المستخرجة بعد التدوير المتعامد لمقياس القلق الاجتماعي.

جدول(5)

مصفوفة العوامل الناتجة من التحليل العاملي بعد التدوير المتعامد لمقياس القلق الاجتماعي

رقم العبارة	العوامل				رقم العبارة	العوامل			
	الأول	الثاني	الثالث	الرابع		الأول	الثاني	الثالث	الرابع
1				.507	17	———	———	———	———
2			.489		18		.740		
3	.619				19		.654		
4	.481				20		.599		
5	.638				21		.568		
6	.493				22			.547	
7	———	———	———	———	23		.449		
8	.520				24		.516		
9	.720				25				.503
10	.693				26	———	———	———	———
11	.641				27	———	———	———	———
12	.653				28				.485
13				.556	29			.542	
14				.514	30	———	———	———	———
15			.433		الجذر الكامن	4.486	4.264	3.407	2.069
16			.428		نسبة التباين	14.953	14.214	11.358	9.565

يتضح من الجدول السابق ما يلي:

- أسفر التحليل عن أربعة عوامل كان الجذر الكامن لكل منها (4.486 – 4.264 – 3.407 – 2.069) بنسبة تباين (14.953٪ – 14.214 ٪– 11.358 ٪– 9.565٪)، تم حذف العبارات (7 – 17 – 26 – 27 – 30)؛ حيث أنها لم تتشبع على أي عامل من العوامل الناتجة.

- تشبع على العامل الأول تسع عبارات تكشف مضامينها عن الأعراض التي يعاني منها الفرد في المواقف الاجتماعية وتتمثل في الشعور بالصداع والدوار وجفاف الحلق والغثيان، وعلى هذا يمكن تسمية هذا العامل بـ (الأعراض الجسدية).
- تشبع على العامل الثاني ست عبارات تكشف مضامينها عن مشاعر الخوف والخجل التي تنتاب الفرد ازاء المواقف الاجتماعية وضعف الثقة بالنفس وصعوبة التواصل مع الآخرين والتعبير عن النفس، وفي ضوء ذلك يمكن تسمية هذا العامل بـ(قلق الأداء الاجتماعي).
- تشبع على العامل الثالث خمس عبارات تكشف مضامينها عن شعور الفرد بأنه موضع تقييم من الآخرين، وان نظرتهم تجاهه نظرة سلبية، مع خوفه من تقييم الآخرين له، وعلى هذا يمكن تسمية هذا العامل بـ (الخوف من التقييم السلبي).
- تشبع على العامل الرابع خمس عبارات تكشف مضامينها عن شعور الفرد بأنه شارد الذهن عند المواقف الاجتماعية والتعامل مع الآخرين، وأنه يفكر في أشياء لا علاقة لها بالموقف الذي يوجد فيه، وعلى هذا يمكن تسمية هذا العامل بـ (تشتت الأفكار).

الثبات:

تم حساب ثبات المقياس باستخدام معامل ألفا كرونباخ، والجدول التالي يوضح معاملات الثبات لأبعاد المقياس والدرجة الكلية.

جدول(6) معاملات الثبات لأبعاد مقياس القلق الاجتماعي والدرجة الكلية

م	البُعد	معامل ألفا كرونباخ للثبات
1	الأعراض الجسدية	0.712
2	قلق الأداء الاجتماعي	0.754
3	الخوف من التقييم السلبي	0.733
4	تشتت الأفكار	0.702
5	الدرجة الكلية	0.799

يتضح من الجدول السابق أن معاملات الثبات لأبعاد مقياس القلق الاجتماعي والدرجة الكلية بلغت على الترتيب (0.712 - 0.754 - 0.733 - 0.702 - 0.799) وهي معاملات ثبات مرتفعة؛ مما يشير إلى ثبات المقياس وإمكانية الوثوق في النتائج التي يمكن التوصل إليها من خلال تطبيق المقياس.

وصف المقياس في صورته النهائية:

يتكون مقياس القلق الاجتماعي من 25 عبارة موزعة على أبعاد المقياس أمام كل عبارة خمس اختيارات (دائما – غالبا – أحيانا – نادرا – أبدا) تكون درجاتها على الترتيب (5 – 4 – 3 – 2 – 1) ، ويوضح الجدول التالي توزيع العبارات على أبعاد مقياس القلق الاجتماعي .

جدول (7) توزيع العبارات على أبعاد مقياس التشوهات المعرفية

م	البُعد	عدد العبارات	أرقام العبارات
1	الأعراض الجسدية	9	9-1
2	قلق الأداء الاجتماعي	6	15 - 10
3	الخوف من التقييم السلبي	5	20 - 16
4	تشتت الأفكار	5	25 - 21
5	المجموع	25	

3 - مقياس إدمان الانترنت:

الهدف من المقياس:

يهدف المقياس إلى التعرف إلى قياس إدمان الانترنت لدى طلاب الجامعة

خطوات بناء المقياس:

- الاطلاع على بعض الدراسات والأبحاث السابقة المتعلقة بإدمان الانترنت، وكذلك بعض المقاييس الخاصة بقياس إدمان الانترنت مثل مقياس (Young ,1998)، .(Keser ,et al., 2013)
- في ضوء ذلك تم تحديد مفهوم إدمان الانترنت، وتم صياغة المقياس في صورته الأولية والذي يتكون من (26) عبارة.

الخصائص السيكومترية للمقياس

أولا الصدق:

تم حساب صدق المقياس باستخدام الأساليب الآتية:

أ. أراء الخبراء والمتخصصين:

تم توزيع المقياس على مجموعة من الأساتذة المتخصصين في مجال علم النفس التعليمي والصحة النفسية، وذلك بهدف إبداء الرأي حول صلاحية المقياس للهدف الذي أعد من أجله، ومناسبة العبارات من حيث صياغتها وملائمتها لمستوى أفراد العينة، وقد تراوحت نسب اتفاق المحكمين ما بين (80٪ - 100٪) وهي نسب اتفاق عالية؛ مما يشير إلى صدق المقياس، والتزم الباحثان بالتعديلات التي أبداها الخبراء والمتخصصون.

ب. الصدق البنائي:

تم حساب صدق البناء للمقياس باستخدام التحليل العاملي، وذلك بعد تطبيق المقياس في صورته الأولية على عينة استطلاعية بلغ عدد أفرادها (120) فردا، وتم حساب الصدق العاملي للمقياس من خلال المصفوفة الارتباطية لدرجات أفراد العينة الاستطلاعية باستخدام طريقة التحليل العاملي، والجدول التالي يوضح العوامل المستخرجة بعد التدوير المتعامد لمقياس إدمان الانترنت

جدول(8)

العوامل الناتجة من التحليل العاملي بعد التدوير المتعامد لمقياس إدمان الانترنت

رقم العبارة	العوامل				رقم العبارة	العوامل			
	الأول	الثاني	الثالث	الرابع		الأول	الثاني	الثالث	الرابع
1	.704				15	——	——	——	——
2			.601		16			.519	
3		.499			17	——	——	——	——
4	——	——	——	——	18	.614			
5				.507	19	.435	.389		
6	.508				20			.	.523
7				.512	21			.654	
8		.610			22	——	——	——	——
9	.655				23		.404		
10	——	——	——	——	24	.657		——	——
11				.425	25	——	——	——	——
12				.506	26			.592	
13	.683				الجذر الكامن	2.215	1.408	1.231	1.229
14		.543			نسبة التباين	22.21	18.17	14.6	14.58

يتضح من الجدول السابق ما يلي:

أن التحليل العاملي لمقياس إدمان الانترنت أسفر عن أربعة عوامل تشبع عليها (21) عبارة كانت تشبعاتها أعلى من (0.30) ، وكانت الجذور الكامنة لها (2.215- 1.408 – 1.231 – 1.229) بنسب تباين (22.21 ٪ - 18.17٪ - 14.6٪ 14.58 ٪)، وتم حذف العبارات (4 – 10 – 15 – 17 – 22 – 25)؛ حيث أنها لم تتشبع على أي عامل من العوامل الناتجة.

- تشبع على العامل الأول سبع عبارات (1 – 6 – 9 – 13 – 18 – 19 – 24) وتكشف مضامين هذه العبارات عن شعور الفرد بالانزعاج والتوتر إذا منع من استخدام الانترنت لأي سبب، مع عدم قدرته على النوم بسبب انشغاله بالدخول على الانترنت، ومحاولة الهروب من أي مشكلة بالدخول على شبكة الانترنت، وعلى هذا يمكن تسمية هذا العامل بالحرمان من الانترنت.
- تشبع على العامل الثاني خمس عبارات هي (3 – 8 – 14 – 19 – 23) وبفحص هذه العبارات تبين أنها تعكس عن اهمال الفرد لواجباته ومهامه الأكاديمية بسبب اشغاله بالدخول على شبكة الانترنت وتجاهل أي توجيه أو نقد له بسبب كثرة دخول على الانترنت، وعلى هذا يمكن تسمية هذا العامل بالتجنب.
- تشبع على العامل الثالث 4 عبارات هي (2 – 16 – 21 – 26) ويظهر مضمون هذه العبارات رغبة الفرد في الدخول على شبكة الانترنت والابتعاد عن الآخرين، وتفضيله ذلك على الاندماج مع أسرته وعائلته، وميله لتكوين صداقات افتراضية على الانترنت بدلا من الصداقات الحقيقية، وعل هذا يمكن تسمية هذا العامل بالعزلة الاجتماعية.
- تشبع على العامل الرابع خمس عبارات (5 – 7 – 11 – 12 – 20) تكشف مضامين هذه العبارات عن رغبة الفرد في البقاء على الانترنت وعدم قدرته على السيطرة في هذا الأمر، مع تأثير ذلك على أدائه الأكاديمي، وعلى هذا يمكن تسمية هذا العامل ب(ضبط السلوك).

الثبات:

تم حساب ثبات المقياس باستخدام معامل ألفا كرونباخ ، وذلك بعد حذف العبارات غير المتشبعة على أبعاد المقياس ، والجدول التالي يوضح معاملات الثبات لأبعاد المقياس والدرجة الكلية.

جدول(9)

معاملات الثبات لأبعاد مقياس القلق الاجتماعي والدرجة الكلية

م	البُعد	معامل ألفا كرونباخ للثبات
1	الحرمان من الانترنت	0.762
2	التجنب	0.701
3	العزلة الاجتماعية	0.715
4	ضبط السلوك	0.700
5	الدرجة الكلية	0.783

يتضح من الجدول السابق أن معاملات الثبات للأبعاد (الحرمان من الانترنت – التجنب – العزلة الاجتماعية – ضبط السلوك) والدرجة الكلية للمقياس بلغت

على الترتيب (0.762 - 0.701 - 0.715 - 0.700 - 0.783) وهي معاملات ثبات مقبولة؛ مما يشير إلى ثبات المقياس وإمكانية الوثوق في النتائج التي يمكن التوصل إليها من خلال تطبيقه على عينة البحث

وصف المقياس في صورته النهائية:

يتكون إدمان الانترنت في صورته النهائية من (21) عبارة موزعة على أبعاد المقياس أمام كل عبارة خمسة اختيارات (دائما – غالبا – أحيانا – نادرا – أبدا) تكون درجاتها على الترتيب (5 – 4 – 3 – 2 – 1) ، ويوضح الجدول التالي توزيع العبارات على أبعاد مقياس القلق الاجتماعي .

جدول (10) توزيع العبارات على أبعاد مقياس التشوهات المعرفية

م	البُعد	عدد العبارات	أرقام العبارات
1	الحرمان من الانترنت	7	21 – 18 – 15 – 12 – 9 – 5-1
2	التجنب	5	19 – 16 – 13 – 6 – 2
3	العزلة الاجتماعية	4	14 – 10 – 7 – 3
4	ضبط السلوك	5	20 – 17 – 11 – 8 – 4
5	المجموع	21	

رابعا: إجراءات تنفيذ البحث:

لتنفيذ البحث اتبع الباحثان الخطوات التالية:

- الاطلاع على الأدبيات والأبحاث السابقة بهدف إعداد الإطار النظري للبحث وكذلك أدواته .
- إعداد أدوات البحث في الصورة الأولية وعرضها على الخبراء والمتخصصين لإبداء الرأي في مدى صلاحيتها، وتم إجراء التعديلات التي أبداها الخبراء والمتخصصون.
- تطبيق أدوات البحث على المشاركين في الدراسة الاستطلاعية بهدف التحقق من خصائصها السيكومترية.
- تطبيق الأدوات على المشاركين في الدراسة الأساسية وتصحيحها ورصدها حتى يُمكن تحليلها إحصائيا.
- تحليل البيانات إحصائيا واستخراج النتائج وتفسيرها في ضوء الإطار النظري والأبحاث السابقة.

خامسا: الأساليب الإحصائية المستخدمة

للتحقق من فروض البحث تم تحليل البيانات إحصائيا باستخدام الأساليب الإحصائية التالية:

- اختبار (ت) لمجموعة واحدة.
- معامل ارتباط بيرسون .
- تحليل الانحدار المتعدد المتدرج.
- تحليل المسار باستخدام برنامج.Amos
- اختبار سوبل.Sobel test

سادسا: نتائج البحث ومناقشتها:

الفرض الأول " ينخفض مستوى التشوهات المعرفية لدى عينة البحث من طلاب جامعة الأزهر".

للتحقق من هذا الفرض تم استخدام اختبار(ت) لمجموعة واحدة وذلك لمعرفة الفرق بين المتوسط الحقيقي والمتوسط الافتراضي لعينة البحث على مقياس التشوهات المعرفية، وهذا يعد مؤشرًا على مستوى التشوهات المعرفية لدى عينة البحث من طلاب جامعة الأزهر، والجدول التالي يوضح ذلك .

جدول(11)

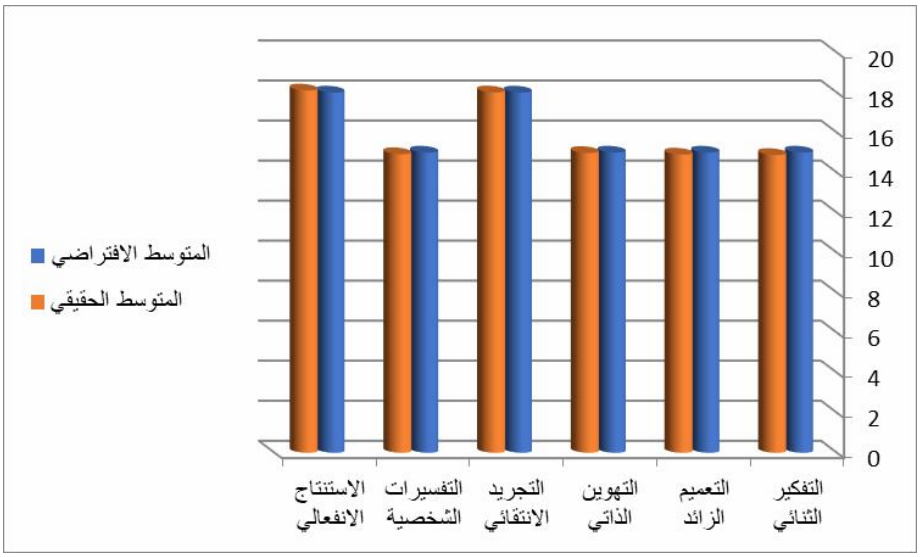
قيمة "ت" لمعرفة الفرق بين المتوسط الحقيقي والمتوسط الافتراضي على مقياس التشوهات المعرفية

البُعد	المتوسط الافتراضي	المتوسط الحقيقي	الانحراف المعياري	متوسط الفرق	قيمة (ت)	مستوى الدلالة
التفكير الثنائي	15	14.880	1.209	0.120	1.568	غير دال
التعميم الزائد	15	14.900	1.984	0.100	.797	غير دال
التهوين الذاتي	15	14.980	1.626	0.020	.194	غير دال
التجريد الانتقائي	18	18.008	2.010	0.008	0.063	غير دال
التفسيرات الشخصية	15	14.920	1.593	0.080	0.794	غير دال
الاستنتاج الانفعالي	18	18.104	1.039	0.104	1.581	غير دال

يتضح من الجدول السابق ما يلي:

أن قيمة "ت" لمعرفة الفرق بين المتوسط الحقيقي لدرجات عينة البحث على مقياس التشوهات المعرفية والمتوسط الافتراضي بلغت على الترتيب (1.568 – 0.797 -0.063 0.794 – 1.581) وهي قيم غير دالة إحصائيا؛ مما يشير إلى عدم وجود فروق دالة إحصائيا بين المتوسط الحقيقي والمتوسط الافتراضي لدرجات

العينة على مقياس التشوهات المعرفية، وهذا يُعد مؤشرًا على وجود التشوهات المعرفية لدى عينة البحث بدرجة متوسطة، والشكل البياني التالي يوضح ذلك.



شكل (1) المتوسط الحقيقي والمتوسط الافتراضي للتشوهات المعرفية لدى عينة البحث

يتضح من الشكل السابق تقارب المتوسط الحقيقي لعينة البحث مع المتوسط الافتراضي على مقياس التشوهات المعرفية، مما يشير إلى وجود مستوى متوسط للتشوهات المعرفية لدى عينة البحث.

الفرض الثاني " توجد علاقة دالة إحصائيا بين التشوهات المعرفية والقلق الاجتماعي لدى عينة البحث؟"

للتحقق من هذا لفرض تم استخدام معامل ارتباط بيرسون، والجدول التالي يوضح معاملات الارتباط بين التشوهات المعرفية والقلق الاجتماعي لدى عينة البحث

جدول(12)

معاملات الارتباط بين التشوهات المعرفية والقلق الاجتماعي لدى عينة البحث (ن = 250)

التشوهات المعرفية	الأعراض الجسدية	قلق الأداء الاجتماعي	الخوف من التقييم السلبي	تشتت الأفكار	الدرجة الكلية
التفكير الثنائي	.503**	.339**	.317**	.326**	.480**
التعميم الزائد	.597**	.435**	.488**	.425**	.614**
التهوين الذاتي	.525**	.487**	.500**	.387**	.593**
التجريد الانتقائي	.599**	.467**	.457**	.425**	.419**
التفسيرات الشخصية	.654**	.496**	.491**	.417**	.658**
الاستنتاج الانفعالي	.765**	.446**	.492**	.488**	.407**

يتضح من الجدول السابق ما يلي:

أن قيمة معاملات الارتباط بين التشوهات المعرفية المدروسة (التفكير الثنائي - التعميم الزائد - التهوين الذاتي - التجريد الانتقائي - التفسيرات الشخصية - الاستنتاج الانفعالي) وأبعاد القلق الاجتماعي والدرجة الكلية دالة إحصائيا عند مستوى 0.01؛ مما يشير إلى وجود علاقة دالة إحصائيا بين التشوهات المعرفية والقلق الاجتماعي لدى عينة البحث.

الفرض الثالث " توجد علاقة دالة إحصائيا بين التشوهات المعرفية وإدمان الانترنت لدى عينة البحث".

للتحقق من هذا لفرض تم استخدام معامل ارتباط بيرسون، والجدول التالي يوضح معاملات الارتباط بين التشوهات المعرفية وإدمان الانترنت لدى عينة البحث

جدول(13)

معاملات الارتباط بين التشوهات المعرفية والقلق الاجتماعي لدى عينة البحث (ن = 250)

التشوهات المعرفية	الحرمان من الانترنت	التجنب	العزلة الاجتماعية	ضبط السلوك	الدرجة الكلية
التفكير الثنائي	.441**	.585**	.472**	.449**	.621**
التعميم الزائد	.768**	.430**	.714**	.547**	.510**
التهوين الذاتي	.694**	.463**	.757**	.527**	.494**
التجريد الانتقائي	.741**	.587**	.752**	.573**	.681**
التفسيرات الشخصية	.449**	.522**	.626**	.597**	.457**
الاستنتاج الانفعالي	.459**	.381**	.438**	.370**	.314**

يتضح من الجدول السابق ما يلي:

أن قيمة معاملات الارتباط بين التشوهات المعرفية المدروسة (التفكير الثنائي - التعميم الزائد - التهوين الذاتي - التجريد الانتقائي - التفسيرات الشخصية - الاستنتاج الانفعالي) وإدمان الانترنت وأبعاده المدروسة (الحرمان من الانترنت - التجنب - العزلة الاجتماعية - ضبط السلوك) دالة إحصائيا عند مستوى 0.01؛ مما يشير إلى وجود علاقة دالة إحصائيا بين التشوهات المعرفية وإدمان الانترنت لدى عينة البحث.

الفرض الرابع " يمكن التنبؤ بالقلق الاجتماعي من خلال التشوهات المعرفية لدى عينة البحث".

للتحقق من هذا الفرض تم استخدام تحليل الانحدار المتعدد المتدرج لمعرفة إمكانية التنبؤ بالقلق الاجتماعي من خلال التشوهات المعرفية المدروسة، ولمعرفة أكثر هذه التشوهات إسهاما في التنبؤ بالدرجة الكلية للقلق الاجتماعي لدى عينة البحث، والجدول التالي يوضح ذلك.

جدول(14)

نتائج تحليل الانحدار لمعرفة إمكانية التنبؤ بالقلق الاجتماعي من خلال التشوهات المعرفية

المتغير المستقل	معامل الارتباط الجزئي (ر)	مربع معامل الارتباط الجزئي ($ر^2$)	معامل التفسير ($ر^2$ النموذج)	قيمة "ف"	معامل الانحدار b	الخطأ المعياري	β	قيمة "ت"	ثابت الانحدار
التفسيرات الشخصية	.548	.300	.298	**90.947	.401	.091	.395	**18.819	13.290
التعميم الزائد	.460	.212	.209		.344	.085	.252	**15.022	
لتهوين الذاتي	.366	.134	.131		.315	.027	.187	**12.978	

يتضح من الجدول السابق ما يلي:

أن قيمة "ف" لمعرفة إمكانية التنبؤ بالدرجة الكلية للقلق الاجتماعي من خلال التشوهات المعرفية بلغت (90.947) وهي قيمة دالة إحصائيا عند مستوى 0.01؛ مما يشير إلى إمكانية التنبؤ بالقلق الاجتماعي من خلال التشوهات المعرفية المدروسة.

كما يتضح من الجدول أيضا أن التفسيرات الشخصية كأحد التشوهات المعرفية تحتل المرتبة الأولى في التنبؤ بالقلق الاجتماعي؛ حيث كانت القيمة التنبؤية لها (18.819) وهي قيمة دالة إحصائيا عند مستوى 0.01 ، كما كانت قيمة معامل الارتباط الجزئي (0.548) ، وبلغت قيمة معامل التفسير النهائي المصاحب لدخول المتغيرات إلى معادلة الانحدار ر2 النموذج (0.298) ، وهذا معناه أن التفسيرات الشخصية تسهم بنسبة 29.8٪ في التنبؤ بالقلق الاجتماعي لدى عينة البحث.

ويأتي التعميم الزائد في المرتبة الثانية في التنبؤ بالقلق الاجتماعي؛ حيث كانت القيمة التنبؤية له (15.022) وهي قيمة دالة إحصائيا عند مستوى 0.01، وبلغت قيمة معامل الارتباط الجزئي (0.460)، وقيمة معامل التفسير ر2 النموذج (0.209)، وهذا معناه أن التعميم الزائد كأحد التشوهات المعرفية المدروسة يسهم بنسبة 20.9٪ في التنبؤ بالقل الاجتماعي لدى عينة البحث.

ويحتل التهوين الذاتي المرتبة الثالثة والأخيرة؛ حيث كانت القيمة التنبؤية (12.978) وهي قيمة دالة إحصائيا عند مستوى 0.01؛ وبلغت قيمة معامل الارتباط الجزئي (0.366)، وقيمة معامل التفسير ر2 النموذج (0.131) وهذا معناه أن التهوين الذاتي يسهم بنسبة 13.1٪ في التنبؤ بالقلق الاجتماعي لدى عينة البحث. وفي ضوء ذلك يمكن كتابة معادلة التنبؤ على النحو الآتي:

القلق الاجتماعي =13.290+0.401 ×التفسيرات الشخصية + 0.344×التعميم الزائد + 0.315 × التهوين الذاتي

كما تم حساب القيمة التنبؤية للمتغيرات المستقلة (التفكير الثنائي - التجريد الانتقائي - الاستنتاج الانفعالي) التي لم تدخل معادلة الانحدار، والجدول التالي يوضح ذلك.

جدول(15)

القيمة التنبؤية للمتغيرات المستقلة التي لم تدخل معادلة الانحدار

التشوهات المعرفية	معامل الارتباط الجزئي	β	قيمة (ت)	مستوى الدلالة
التفكير الثنائي	.163	.178	.593	غير دال
التجريد الانتقائي	.078	.068	.223	غير دال
الاستنتاج الانفعالي	.103	.119	.627	غير دال

يتضح من الجدول السابق ما يلي:

أن القيمة التنبؤية لكل من التفكير الثنائي، والتجريد الانتقائي، والاستنتاج الانفعالي بلغت على الترتيب (0.593 – 0.223 – 0.627) وهي قيم غير دالة إحصائيا؛ لذا لم تدخل معادلة انحدار التنبؤ بالقلق الاجتماعي من خلال التشوهات المعرفية.

الفرض الخامس " يمكن التنبؤ بإدمان الانترنت من خلال التشوهات المعرفية لدى عينة البحث".

للتحقق من هذا الفرض تم استخدام تحليل الانحدار المتعدد المتدرج لمعرفة إمكانية التنبؤ بإدمان الانترنت من خلال التشوهات المعرفية المدروسة، ولمعرفة أكثر هذه التشوهات إسهاما في التنبؤ بالدرجة الكلية لإدمان الانترنت لدى عينة البحث، والجدول التالي يوضح ذلك.

جدول(16)

نتائج تحليل الانحدار لمعرفة إمكانية التنبؤ بإدمان الانترنت من خلال التشوهات المعرفية

المتغير المستقل	معامل الارتباط الجزئي (ر)	مربع معامل الارتباط الجزئي ($ر^2$)	معامل التفسير ($ر^2$النموذج)	قيمة "ف"	معامل الانحدارb	الخطأ المعياري	β	قيمة "ت"	ثابت الانحدار
التجريد الانتقائي	.531	.282	.279		.581	.078	.341	10.055**	
التفكير الثنائي	.422	.178	.173		.509	.080	.257	10.071**	
التعميم الزائد	.401	.161	.157	445.897**	.560	.012	.236	7.645**	11.484
التهوين الذاتي	.389	.151	.146		.440	.029	.212	6.811**	
التفسيرات الشخصية	.345	.119	.112		.291	.032	.110	3.565**	

يتضح من الجدول السابق ما يلي:

أن قيمة "ف" لمعرفة إمكانية التنبؤ بالدرجة الكلية لإدمان الانترنت من خلال التشوهات المعرفية المدروسة بلغت (44.897) وهي قيمة دالة إحصائيا عند مستوى 0.01؛ مما يشير إلى إمكانية التنبؤ بإدمان الإنترنت من خلال التشوهات المعرفية لدى عينة البحث .

كما يتضح من الجدول أيضا أن التجريد الانتقائي هو أكثر التشوهات المعرفية المدروسة إسهاما في التنبؤ بإدمان الانترنت؛ حيث كانت القيمة التنبؤية له (10.055) وهي قيمة دالة إحصائيا عند مستوى 0.01، كما بلغت قيمة معامل الارتباط الجزئي (0.531) وبلغت قيمة معامل التفسير النهائي ر2 النموذج (0.279) وهذا معناه أن التجريد الانتقائي كأحد أبعاد التشوهات المعرفية المدروسة يسهم بنسبة 27.9٪ في التنبؤ بإدمان الانترنت لدى عينة البحث.

ويأتي التفكير الثنائي في المرتبة الثانية؛ حيث كانت القيمة التنبؤية له (10.071) وهي قيمة دالة إحصائيا عند مستوى 0.01؛ كما بلغت قيمة معامل الارتباط الجزئي (0.422)، وقيمة ر2 النموذج (0.173) وهذا معناه أن التفكير الثنائي يسهم بنسبة 17.3٪ في التنبؤ بالدرجة الكلية لإدمان الانترنت لدى عينة البحث.

ويأتي التعميم الزائد في المرتبة الثالثة؛ حيث كانت القيمة التنبؤية له (7.645) وهي قيمة دالة إحصائيا عند مستوى 0.01 ، وبلغت قيمة معامل الارتباط الجزئي (0.401) ، قيمة معامل التفسير ر2 النموذج (0.157) وهذا معناه أن التعميم

الزائد يسهم بنسبة 15.75 في التنبؤ بالدرجة الكلية لإدمان الانترنت لدى عينة البحث.

وفي المرتبة الرابعة في التنبؤ بإدمان الانترنت يأتي التهوين الذاتي؛ حيث كانت القيمة التنبؤية له (6.811) وهي قيمة دالة إحصائيا عند مستوى 0.01، كما بلغت قيمة معامل الارتباط الجزئي (0.389)، قيمة معامل التفسير ر2 النموذج (0.146) وهذا معناه أن التهوين الذاتي يسهم بنسبة 14.6 في التنبؤ بالدرجة الكلية لإدمان الانترنت لدى عينة البحث.

وتحتل التفسيرات الشخصية المرتبة الخامسة والأخيرة في التنبؤ بإدمان الانترنت؛ حيث كانت القيمة التنبؤية لها (5.565) وهي قيمة دالة إحصائيا عند مستوى 0.01، كما بلغت قيمة معامل الارتباط الجزئي (0.345)، قيمة معامل التفسير ر2 النموذج (0.112) وهذا معناه أن التفسيرات الشخصية تسهم بنسبة 11.2 في التنبؤ بالدرجة الكلية لإدمان الانترنت لدى عينة البحث. وفي ضوء ذلك يمكن كتابة معادلة الانحدار على النحو الآتي:

إدمان الانترنت = 11.484+0.581 × التجريد الانتقائي + 0.509× التفكير الثنائي + 0.560×التعميم الزائد + 0.440×التهوين الذاتي +0.291×التفسيرات الشخصية.

كما تم حساب القيمة التنبؤية لمتغير (الاستنتاج الانفعالي) الذي لم يدخل معادلة الانحدار، والجدول التالي يوضح ذلك.

جدول(17)

القيمة التنبؤية لمتغير الاستنتاج الانفعالي في التنبؤ بإدمان الانترنت من خلال التشوهات المعرفية

المتغير	معامل الارتباط الجزئي	β	قيمة (ت)	مستوى الدلالة
الاستنتاج الانفعالي	.115	.110	1.005	غير دال

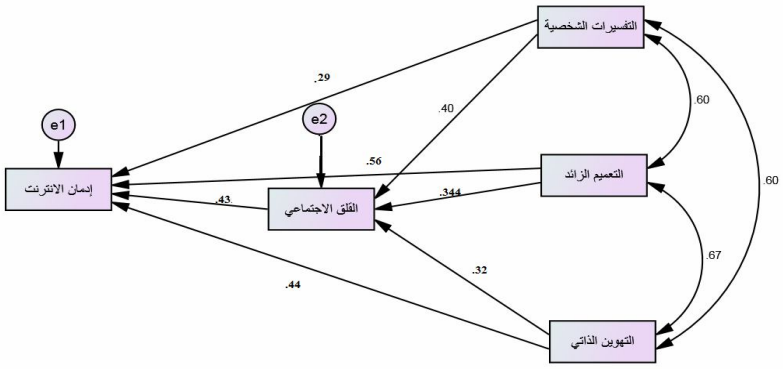
يتضح من الجدول السابق ما يلي:

أن القيمة التنبؤية للاستنتاج الانفعالي بلغت (1.005) وهي قيمة غير دالة إحصائيا؛ مما يشير إلى عدم قدرتها التنبؤية في التنبؤ بإدمان الانترنت؛ لذا لم تدخل معادلة الانحدار.

الفرض السادس " يتوسط القلق الاجتماعي بين التشوهات المعرفية وإدمان الانترنت لدى عينة البحث".

وللتحقق من هذا الفرض تم استخدام معادلة (Sobel test) والتي تعتمد على كل من معامل الانحدار بين كل من المتغير المستقل على المتغير التابع بدون الوسيط ، ومعامل انحدار المتغير المستقل على المتغير الوسيط ، ومعامل انحدار المتغير الوسيط على المتغير التابع ، وقد تم حساب قيمة Sobel للمتغيرات التي لها تأثير دال

على كل من القلق الاجتماعي وإدمان الانترنت وهي (التفسيرات الشخصية – التعميم الزائد – التهوين الذاتي) ،وتم حساب هذه القيم من خلال http://quantpsy.org/sobel/sobel.htm،والجدول التالي يوضح ذلك.



شكل(2)

التأثيرات المباشرة وغير المباشر للتشوهات المعرفية والقلق الاجتماعي في إدمان الانترنت

ويوضح الجدول التالي معاملات الانحدار المعيارية لنموذج تحليل المسار للتشوهات المعرفية والقلق الاجتماعي في إدمان الانترنت.

جدول(18)

معاملات الانحدار المعيارية لنموذج تحليل المسار للتشوهات المعرفية والقلق الاجتماعي في إدمان الانترنت

المتغيرات واتجاه التأثير من ← إلى		معاملات الانحدار المعيارية	الخطأ المعياري	القيمة الحرجة	قيمة سوبل (Z)	مستوى الدلالة
التفسيرات الشخصية	القلق الاجتماعي	.401	.091	18.819	3.965	0.01
التفسيرات الشخصية	إدمان الانترنت	.291	.032	3.565		0.01
التعميم الزائد	القلق الاجتماعي	.344	.085	15.022	4.031	0.01
التعميم الزائد	إدمان الانترنت	.560	.012	7.645		0.01
التهوين الذاتي	القلق الاجتماعي	.315	.027	12.978	8.016	0.01
التهوين الذاتي	إدمان الانترنت	.320	.029	6.811		0.01
القلق الاجتماعي	إدمان الانترنت	.430	.031	10.811		

*القيمة الحرجة = قيمة "ت" ◆◆◆ مستوي الدلالة عند 0.001

يتضح من الجدول السابق ما يلي:

أن قيمة (Z) باستخدام معادلة سوبل لمعرفة الدور الوسيط للقلق الاجتماعي بين التشوهات المعرفية (التفسيرات الشخصية - التعميم الزائد – التهوين الذاتي) وإدمان الانترنت بلغت على الترتيب (3.965 - 4.031 - 8.016) وهي قيم دالة إحصائيا عند مستوى 0.01؛ مما يشير إلى توسط القلق الاجتماعي العلاقة بين التشوهات المعرفية وإدمان الانترنت

مناقشة النتائج وتفسيرها:

أظهرت النتائج عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المتوسط الافتراضي والمتوسط الحقيقي لعينة البحث على مقياس التشوهات المعرفية؛ مما يشير إلى أن درجة انتشار التشوهات المعرفية لدى عينة البحث كانت بدرجة متوسطة، ويمكن تفسير هذه النتيجة في ضوء ما يلي:

- طبيعة الدراسة بالأزهر سواء بالتعليم قبل الجامعي أو الجامعة تتميز بالصبغة الدينية نظرا لحفظ القرآن الكريم ودراسة العلوم الشرعية منذ الصغر يؤدى إلى اكتساب الطالب القيم والمعايير السليمة ، ويعمل على اطمئنان النفس وسلامة العقل وتكوين مدركات عقلية واقعية ؛ إلا أن

الظروف التي مرَّبها المجتمع المصري في الآونة الأخيرة بداية من قيام ثورة يناير 2011، وثورة 30 يونيو 2013 م وما ترتب عليها من تغييرات جذرية في المجتمع المصري ، وأخيرا جائحة كورونا وما ترتب عليها من أمور ضاغطة ومشكلات اقتصادية واجتماعية الأمر الذي قد يجعل تفكير الأفراد مشوشا ولا عقلانيا في بعض الأحيان ؛ مما ترتب عليه وجود مستوى متوسط من التشوهات المعرفية لدى عينة البحث من طلاب جامعة الأزهر.

- تتفق هذه النتيجة مع ما توصلت إليه نتائج دراسات كل من (Chiang, Lin &Liu, 2012; Celik , Odaci,2013))، ودراسة (نصار ، 2015) والتي أشارت نتائجها إلى وجود مستوى متوسط من التشوهات المعرفية لدى طلاب المرحلة الثانوية والجامعية .

كما أسفرت نتائج الدراسة عن وجود علاقة موجبة بين التشوهات المعرفية والقلق الاجتماعي، وأنه يمكن التنبؤ بالقلق الاجتماعي من خلال التشوهات المعرفية لدى عينة البحث من طلاب الجامعة، ويمكن تفسير هذه النتيجة في ضوء ما يلي:

- يعمل التشوه المعرفي على إعاقة إدراك الطالب وتفكيره؛ مما يؤثر في أحكامه وقراراته، الأمر الذي يجعله يصدر أحكاما سلبية عن ذاته وعن الآخرين وعن المواقف التي يواجهها، مما يترتب عليه الاحجام عن التفاعل الاجتماعي والميل إلى العزلة وعدم الرغبة في المشاركة الاجتماعية.
- ما أشار إليه (Beck,2000) من أن التشوهات المعرفية للفرد تؤثر في طريقة تفسيره للأحداث ومعالجته للمعلومات؛ ولذا يميل الفرد إلى تحريف هذه المعلومات وتشويهها مع وجود دليل يدعم الأفكار المشوهة التي يتبناها؛ مما يؤدي إلى الوقوع في دائرة الاضطرابات النفسية ومنها القلق الاجتماعي.
- تتفق هذه نتيجة مع ما أشارت إليه (Yavuzer ,2015) من أن التشوهات المعرفية التي يعاني منها الفرد والتي تتمثل في استخدام مفاهيم سلبية حول ذاته وتقديرها والنظر إلى نفسه على أنه لا قيمة له، وأنه سبب رئيسي في كثير من المشكلات سواء على المستوى الفردي أو الجماعي؛ الأمر الذي يجعله يميل إلى العزلة وعدم التفاعل الاجتماعي.

كما أسفرت نتائج الدراسة عن وجود علاقة موجبة بين التشوهات المعرفية وإدمان الانترنت، وأنه يمكن التنبؤ بإدمان الانترنت من خلال التشوهات المعرفية لدى عينة البحث من طلاب الجامعة، ويمكن تفسير هذه النتيجة في ضوء ما يلي:

- يتميز الأفراد ذوي التشوه المعرفي بأن لديهم أفكارا خاطئة ولا عقلانية كالتعميم الزائد، والتفكير الثنائي سواء كان فيما يتعلق بأنفسهم أو

الآخرين والعالم من حولهم بالإضافة إلى الأفكار المتعلقة بأنفسهم تجعلهم يقبلون على الانترنت بشكل كبير لأنهم يعتقدون أنهم يكونون في أفضل حال وهم يستخدمون الإنترنت، وأن الانترنت هو المكان الوحيد الذي يشعرون فيه بقيمتهم وأنه لا احترام ولا تقدير لهم إلا أثناء دخولهم على شبكة الانترنت، هذه الأفكار والمعتقدات الخاطئة تجعلهم يفرطون في استخدام الانترنت والاستغراق التام فيه ،الأمر الذي قد يصل بهم إلى ان يوصفوا بأنهم مدمنون للإنترنت .

- وتتفق هذه النتيجة مع نتائج دراسات كل من (Celik, Odaci , 2013 ; Li ;) Kall,2012 ,2013 Wan&والتي أسفرت نتائجها عن وجود علاقة ارتباطية بين التشوهات المعرفية وإدمان الانترنت.

كما أظهرت نتائج البحث عن توسط القلق الاجتماعي العلاقة بين التشوهات المعرفية وإدمان الانترنت، لدى عينة البحث من طلاب الجامعة، ويمكن تفسير هذه النتيجة في ضوء ما يلي:

- تعمل التشوهات المعرفية حول الذات والتي تشمل الشك الذاتي وانخفاض كفاءة الذات الاجتماعية مع تقدير سلبي للذات على تجنب الفرد التفاعل الاجتماعي المباشر والميل إلى العزلة الاجتماعية.
- طبقا للاتجاه السلوكي الذي يفسر السلوك في قانون الأثر والذي يوضح ان الشعور بالرضا والحصول على المكافآت يؤدي إلى تعزيز السلوك ؛ ونظرا لأن التشوهات المعرفية تؤدي إلى الخجل والميل للعزلة وتجنب التفاعل الاجتماعي المباشر ، الأمر الذي يجعل الفرد يلجأ للإنترنت من أجل التفاعل غير المباشر مع آخرين لا يعرفهم والتواصل معهم ، مما يجلب له الشعور بالسعادة ، فضلا عن أساليب الاستمتاع المختلفة التي لا يجدها إلا على شبكة الانترنت كالألعاب الالكترونية، ومشاهدة الأعمال الدرامية وغيرها فيكون ذلك معززا بدرجة كبيرة لإدمان الانترنت.

التوصيات:

في ضوء النتائج التي تم التوصل إليها يوصي الباحثان بما يلي:

- الاهتمام بالإرشاد النفسي للطلاب داخل الجامعة والتواصل معهم بهدف غرس القيم الايجابية وتجنبهم التشوهات المعرفية التي يترتب عليها العديد من المشكلات النفسية والاجتماعية كالقلق الاجتماعي وإدمان الانترنت.
- تدريب الطلاب والعمل على زيادة الوعي لديهم باستخدام الانترنت بطريقة صحيحة وآمنة والاستفادة من مزاياه وتجنب مخاطره.

- الكشف عن الطلاب ذوي اضطرابات التفكير ومنها التشوهات المعرفية وتقديم البرامج العلاجية لهم ومساعدتهم في التغلب على هذه التشوهات.

بحوث مقترحة:

في ضوء ما أسفرت عنه نتائج البحث يوصى بالبحوث الآتية:

- البنية العاملية والتكافؤ العاملي للتشوهات المعرفية لدى طلاب الجامعة في ضوء بعض المتغيرات (النوع، الفرقة الدراسية، التخصص، الجنسية)
- نمذجة العلاقات بين التشوهات المعرفية والقلق الاجتماعي وإدمان الانترنت لدى طلاب الجامعة.
- فاعلية التدريب على خفض التشوهات المعرفية في الحد من إدمان الانترنت لدى عينة من المراهقين.

قائمة المراجع:

المراجع العربية

إسلام، أسامة العصار (2015). *التشوهات* المعرفية وعلاقتها بمعنى الحياة لدى المراهقين في قطاع غزة (رسالة ماجستير غير منشورة). كلية التربية، الجامعة الإسلامية بغزة.

أماني، عبد المقصود (٢٠٠٧). *مقياس القلق الاجتماعي للمراهقين والشباب*. مكتبة الأنجلو المصرية.

أميمة، مصطفى كامل (2006). التشوهات المعرفية لدى المراهقين وعلاقتها ببعض المتغيرات الشخصية دراسة مقارنة بين الجنسين. *المجلة المصرية للدراسات النفسية، 16*(53)،23 – 33.

خالدي، السنيدي (2013). *التشوهات المعرفية وعلاقتها بسمة الانبساط والانطوائية لدى متعاطي المخدرات والتعافين منها* (رسالة ماجستير غير منشورة). جامعة نايف للعلوم الأمنية.

داليا، خيري عبد الوهاب؛ نبيل، عبد الهادي خالد (2017). قلق الذكاء وقلق التصور المعرفي كمنبئين بالتشوهات المعرفية لدى طلاب جامعة الأزهر. *مجلة كلية التربية، جامعة الأزهر، 2*(76)، 693 - 781.

سامر، جميل رضوان (2001). القلق الاجتماعي: دراسة ميدانية لتقنين مقياس القلق الاجتماعي لدى عينات سورية. *مجلة مركز البحوث التربوي، قطر*، (19)، 47 – 77.

سماح، أبو السعود رسلان (2011). التشوهات المعرفية وعلاقتها بالتفكير الخرافي لدى طلاب كلية التربية، مجلة القراءة والمعرفة، *كلية التربية، جامعة عين شمس*، (117)، 58 – 97.

طه، عبد العظيم حسين (2009). *العلاج النفسي المعرفي*. دار الوفاء.

عبد النعيم، عرفة محمود (2019). بعض أساليب المعاملة الوالدية المدركة وعلاقتها بالقلق الاجتماعي لدى عينة من ضحايا التنمر بالمرحلة الإعدادية "دراسة تنبؤية ". *مجلة كلية التربية ، جامعة الأزهر، 182*(2)، 747 – 805.

عونية، عطا صوالحة؛ داليا، غالب جلاد (2019). إدمان الانترنت وعلاقته بالقلق الاجتماعي لدى طلبة جامعة عمان الأهلية. *دراسات العلوم الانسانية والاجتماعية، 46*(2)، 313 – 333.

فاطمة، الشريف الكتاني (2001). *القلق الاجتماعي والعدوانية لدى الأطفال* (رسالة دكتوراه غير منشورة). معهد الدراسات العليا للطفولة، جامعة عين شمس.

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

لينا، فاروق عباس، سليم عودة الزبون (2012). مظاهر التشوه للجسد وعلاقته بالقلق الاجتماعي لدى طلبة الجامعة الأردنية. *مجلة دراسات العلوم التربوية، 2* (39)، 394 – 410.

مؤيد، مقداد؛ قاسم، سمور (2008). الإدمان على الإنترنت وعلاقته بالاستجابات العصابية لدى عينة من مرتادي مقاهي الإنترنت، في ضوء بعض المتغيرات. *المجلة الأردنية في العلوم التربوية، 4*(1)، 15 – 36.

هبه، صلاح مصيلحي (2005). *التشويهات المعرفية وعلاقتها بكل من أبعاد الشخصية والذكاء (دراسة ارتباطية - مقارنة بين الجنسين)* (رسالة ماجستير غير منشورة). كلية الآداب، جامعة عين شمس.

المراجع العربية مترجمة:

Islam, O. A. (2015). *Cognitive distortions and their relationship to the meaning of life among adolescents in the Gaza Strip* (Unpublished master's thesis). College of Education, Islamic University of Gaza.

Amani, A. (2007). *Adolescents and young adults' social anxiety scale.* The Anglo-Egyptian Library.

Omaima, M. K. (2006). Cognitive distortions among adolescents and their relationship to some personal variables: A comparative study between the sexes. *The Egyptian Journal of Psychological Studies, 16* (53), 23 - 33.

Khaldi, A. (2013). *Cognitive distortions and their relationship to the characteristic of extraversion and introversion among drug users and those recovering from them* (Unpublished master's thesis). Naif University for Security Sciences.

Dalia, K. A.; Nabil, A. K. (2017). Intelligence anxiety and cognitive perception anxiety as predictors of cognitive distortions in Al-Azhar students. *Journal of the College of Education, Al-Azhar University, 2* (76), 693-781.

Samer, J. R. (2001). Social anxiety: A field study to codify the scale of social anxiety among Syrian samples. *Journal of the Educational Research Center, Qatar,* (19), 47-77.

Samah, A. R. (2011). Cognitive distortions and their relationship to superstitious thinking among students of the College of Education. *Journal of Reading and Knowledge, College of Education, Ain Shams University*, (117), 58-97.

Taha, A. H. (2009). *Cognitive psychotherapy.* Dar Al-Wafa.

Abdel Naim, A. M. (2019). Some methods of perceived parenting and its relationship to social anxiety among a sample of preparatory school bullying victims: A predictive study. *Journal of the College of Education, Al-Azhar University, 182* (2), 747-805.

Aounia, A. S.; Dalia, G. J. (2019). Internet addiction and its relationship to social anxiety among Al-Ahliyya Amman University students. *Humanities and Social Sciences Studies, 46* (2), 313-333.

Fatima, S. E. (2001). *Social anxiety and aggression among children* (Unpublished PhD thesis). Institute of Higher Studies for Childhood, Ain Shams University.

Lamia, A. S. (2015). Scale of cognitive distortions among university youth. *Journal of Psychological Counseling, Ain Shams University*, (41), 651-682.

Lina, F. A. & Salim, O. A. (2012). Manifestations of body deformity and its relationship to social anxiety among students of the University of Jordan. *Journal of Educational Sciences Studies, 2* (39), 394-410.

Moayad, M. & Qasim, S. (2008). Internet addiction and its relationship to neurotic responses among a sample of Internet café-goers in the light of some variables. *The Jordanian Journal of Educational Sciences, 4*(1), 15-36.

Heba, S. M. (2005). *Cognitive distortions and their relationship to each of the dimensions of personality and intelligence (Correlational study - A comparison between the sexes)* (Unpublished master's thesis). Faculty of Arts, Ain Shams University.

المراجع الأجنبية:

Aboujaoude, E. (2010). Problematic internet use: An overview. *World psychiatry, 9*(2), 85-90.

Ahghar, G. (2014). Effects of teaching problem solving skills on students' social anxiety. *International Journal of Education and Applied Sciences, 1*(2), 108-112.

Al- Jumaili, K. (2010). *Self-deception and its relationship to social shame and worry cognitive perception among university students* (Unpublished PhD thesis). Faculty of Education, University of Mustansiriya, Baghdad, Iraq

American Psychiatric Association (DSM-5). (2013). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders* (5th ed). Arlington.

Aslan, H. & Alakuş, K. (2018). Cognitive distortions and gender as *Education and Instruction, Ankara, 9*(2), 325-367.

Baggen, R. & Kraaimaat, F. (1999). Assessing social anxiety: The inventory of interpersonal situations (IIS). *European Journal of Psychological Assessment, 15*, 25–38.

Basco, M., Gilckman, M., Weatherford, P. & Ryser, N. (2000). Cognitive distortions therapy for anxiety disorder: Why and how it works. *Bulletin of Menninger Clinic ,64*(3), 52 – 70.

Beck, J. (1995). *Cognitive therapy: Basics and beyond.* Guilford Press .

Burns, M & David, D. (1999). *The feeling good handbook*. Retrieved from: www.apsu.edu.sites.

Celik, B., & Odaci, H. (2013). The relationship between problematic internet use and interpersonal cognitive distortions and life satisfaction in university students. *Children and Youth Services Review, 35*(2013), 505–508.

Chou, C., Condorn, L., & Belland, J. (2005). A review of the research on internet of addiction. *Educational Psychology review ,17*(4). 363- 368.

Clemmer. K. (2009). *Cognitive distortions: Define, disorder & disprove.* Retrived from: http:// eating disorder .org.

Covino, F. E. (2013). *Cognitive distortions and gender as predictors of emotional intelligence* (Unpublished Ph.D). Graduate Faculty of the School of Psychology, Northcentral University.

Covino, R., Dozois, D., Ogniewicz, A. & Seeds, P. (2011). Measuring cognitive errors: Initial development of the cognitive distortions scale (CDS). *International Journal of Cognitive Therapy, 4*, 297-32.

Çuhadar, C. (2012). Exploration of problematic internet use and social interaction anxiety among Turkish pre-service teachers. *Computers in Education, 59*(2), 173–181.

Davis R. (2001). A cognitive-behavioral model of pathological internet use. *Computers in Human Behavior,* (17), 187-195.

Eren G., A. (2006). A prediction of social anxiety based on self-esteem and dysfunctional attitudes. *Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal, 26*, 63-75.

Fischback, L. (2018). *Exploring the MODERATING effect of cognitive autonomy on the relationship between cognitive distortions and youth's externalizing behaviors* (Unpublished master thesis). Faculty of Education, Utah State University.

Grohol, J. (2009). *15 Common cognitive distortions.* Retrieved from: https://web. archive. org/web/20090707124344/http://psychcentral com/lib/2009/15-common-cognitive-distortions

Kalkan, M. (2012). Predictiveness of interpersonal cognitive distortions on university students' problematic internet use. *Children and Youth Services Review, 34* (2012), 1305–1308.

Kandell, J. J. (1998). Internet addiction on campus: The vulnerability of college students. *Cyberpsychology & Behavior, 1*(1), 11–17.

Kelly, M., Walters, C. & Phillips, A. (2010). Social anxiety and its relationship to functional Impairment in body dysmorphic disorder. *Behavior Therapy, 41*(2), 143- 153.

Kerimova, M., Gunuc, S. (2016). Adaptation of internet addiction scale in Azerbaijani language: A validity – reliability and prevalence study. *Journal of educational and training studies, 4*(1), 39 – 49.

Keser, H., Esge, N., Kocadag, T. & Bulu, S. (2013). Validity and reliability study of the of internet addiction test. *Mevlana International Journal of education, 3*(4), 207 – 222.

Kostoglou, L. & Pidgeon, M. (2016) The cognitive distortions questionnaire: Psychometric validation for an Australian population. *Australian Journal of Psychology*. (68), 123–129.

Kuru, E., Yalcin, I., Özdemir, R, Tulacı, K. Özdel, N., Özkula, S. (2018). Cognitive distortions in patients with social anxiety disorder Comparison of a clinical group and healthy controls. *Journal of psychiatry, 32*(2), 97-104.

Lei, L., & Wu, Y. (2007). Adolescents' paternal attachment and internet use. *Cyberpsychology & Behavior, 10*(5), 633–639.

Li, H., & Wang, S. (2013). The role of cognitive distortions in online game addiction Chinese adolescent. *Children & Youth Services Review, 35*(9), 1468 – 1475.

Liao, Y., Natalie P., Deng Y., Tang J., David J., Riteesh B. and Hao, W. (2010). Body dysmorphic disorder, social anxiety and depressive symptoms in Chinese medical students. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology, 45*(10), 963-971.

Ota, M., Takedac, S., Pud, S., Matsumurae, M., Arakid, H., Hosodaf, N., Yamamotog, Y., Sakakiharah, A., & Kanekod, K. (2020). The relationship between cognitive distortion, depressive symptoms, and social adaptation: A survey in Japan . *Journal of Affective Disorders, 265*, 453–459.

Panourgia, C., & Comoretto, A. (2017). Do cognitive distortions explain the longitudinal relationship between life adversity and emotional and behavioural problems in secondary school children?. *Stress and Health, 33*(5), 590-599.

Pierce, T. (2009). Social anxiety and technology: Face-to-face communication versus technological communication among teens. *Computers in Human Behavior, 25*(6), 1367–1372.

Saunders, P., & Chester, A. (2008). Shyness and the internet: Social problem or panacea? *Computers in Human Behavior, 24* (6), 2649–2658.

Shapira, A.; Goldsmith, D.; Keck, E.; JrKhosla, U. & McElory, S. (2003). Psychometric features of individuals with problematic internet use. *Journal of Affective Disorders, 57*(1-3), 267-272.

Stora,(2007). College life online: Healthy and unhealthy internet use. *Journal of college student Development, 38*(6), 655-665.

Ward, D. (2000). *The relationship between Psychosocial adjustment, identity formation and problematic internet Use* (unpublished doctoral college of education). The Florida State University.

Wu, C., Wang, H., Yu, K., Fok ,C., Yeung, S., Liu, K. (2016). Parenting approaches, family functionality among Hong Kong adolescents, *BMC Pediatrics, 16*(130), 2 – 10.

Yavuzer, Y. (2015). Investigating the relationship between Self-handicapping tendencies, Self-Esteem and Cognitive distortions. *Educational Sciences: Theory & Practice, 15*(4), 879-890.

Young, K. S. (1996). Internet addiction: The emergence of a new clinical disorder. *Cyber Psychology and Behavior, 3*(1), 237-244.