تنظيم الذات وعلاقته بالتشوهات المعرفية لدى المراهقين من الذكور والإناث

إعداد

د. أحمد محمد صالح

ahmed.abdelaziz@art.bsu.edu.eg

استاذ علم النفس المساعد

قسم علم النفس- كلية الآداب- جامعة بني سويف

د. دياب بدوي سعيد

diab.gouda@art.bsu.edu.eg

مدرس علم النفس

قسم علم النفس- كلية الآداب- جامعة بني سويف

الإستشهاد المرجعى:

أحمد محمدصالح، دياب بدوي سعيد جوده (2025). تنظيم الذات وعلاقته بالتشوهات المعرفية لدى المراهقين من الذكور والإناث . عدد خاص(1) يناير2025.- ص ص 1- 50

المستخلص:

يهدف البحث الحالي إلى معرفة مدى إمكانية التنبؤ بالتشوهات المعرفية من خلال مكونات تنظيم الذات لدى عينة من المراهقين من طلاب الجامعة، فضلاً عن التوصل إلى الفروق التي ترجع إلى متغير النوع في كل من التشوهات المعرفية، ومكونات تنظيم الذات. بلغ عدد العينة (ن= ٢٠١)، وكان عدد الذكور (٨٩) طالباً، وعدد الإناث (١١٢) طالبة. تراوح المدى العمري لهم بين (١٨- ٢٣) سنة، بمتوسط (٢١,٤) سنة، وانحراف معياي قدره ١,٢٣. ومن خلال تطبيق الباحثان مقياس مكونات تنظيم الذات إعداد سعيد (٢٠٢٠)، ومقياس التشوهات المعرفية

إعداد .Covin et al(٢٠١١)، وترجمة صالح (٢٠١٩)، توصلا إلى وجود علاقة ارتباطية عكسية دالة إحصائيًا بين بعض مكونات تنظيم الذات والتشوهات المعرفية، وكذلك الدرجة الكلية لتنظيم الذات مع التشوهات المعرفية لدى كل من الذكور، والإناث. إضافة إلى إمكانية التنبؤ بانخفاض التشوهات المعرفية من خلال الدرجة الكلية لتنظيم الذات لدى الذكور والإناث. كما لم يتوصل الباحثان إلى وجود فروق بين الذكور والإناث في كل من التشوهات المعرفية، ومكونات تنظيم الذات.

الكلمات الدالة : تنظيم الذات– التشوهات المعرفية– المراهقة

مقدمة:

تمثل أفكار الفرد عن نفسه والآخرين أهمية كبيرة في تشكيل سلوكه نحو الحياة والمجتمع، وعندما تكون هذه الأفكار مشوَهة، ومتطرفة فإن سلوك الفرد سيتسم بعدم الاتزان؛ حيث أن هذه التشوهات المعرفية تعمل على تضخيم السلبيات وتغفل الإيجابيات، ومن هنا تؤدي بالفرد إلى استنتاجات خاطئة مبنية على مقدمات خاطئة(الفرحاتي، ١٩٩٧: ١١٥). كما أن التشوهات المعرفية تؤدي بالفرد إلى رد فعل انفعالي لا يتناسب مع الموقف، ويتطلب الأمر أن يكون الشخص على وعي بها؛ حتى يستطيع أن يعدلها، ويغير من طريقة تفكيره(عمارة، ٢٠٠٨).

وقد تحمل التشوهات المعرفية الاتجاهات, والأفكار والمعتقدات الخاطئة، التي تؤدي بالفرد إلى استقبال الأحداث وتفسيرها بطريقة غير مناسبة، وإضفاء معاني سلبية على الخبرات التي يمر بها(Kendall, 1991). وترتبط التشوهات المعرفية ببعض الاضطرابات النفسية المتعددة مثل الاضطرابات المزاجية، واضطرابات الشخصية (Schluter et al., 2019 ; Del pozo et al., 2018) ، مع ملاحظة أن التشوهات المعرفية لا يُشترط وجودها مع المضطربين نفسيًا فقط، ولكنها تظهر لدى العاديين أيضًا (Pennequin & Combalbert, 2017).

وسعت الدراسات والبحوث في علم النفس للكشف عن طرق تعديل هذه التشوهات لدى الأفراد، بل وتنمية المهارات النفسية الإيجابية التي تمكنهم من الوعي، والتقييم، والتعديل لهذه

التشوهات. حيث كان تنظيم الذات أحد هذه المهارات النفسية الإيجابية التي تساعد الفرد على الاتزان السلوكي والتكيف الشخصي، وتعزيز أهداف الفرد وتطويرها(Kenrick, 1999). إضافةً إلى أنه يدفع الفرد نحو التفكير الإيجابي، والتوجه باستمرار نحو الهدف (عبد القادر، ٢٠١٦).

ويعبر تنظيم الذات عن قدرة الفرد على التحكم، والتعديل، والتوافق مع الانفعالات والدوافع، ويقسم إلى فئتين:

- **تنظيم انفعالي:** والذي يشير إلى ضبط الفرد لانفعالاته والتحكم بها.

- **تنظيم معرفي:** ويتعلق بالتحكم في الأفكار والسيطرة عليها، وضبط السلوك المسؤول عن تخطيط وتنفيذ المهام (Magar et al., 2008). كما تساعد مكونات تنظيم الذات على التحكم في الانفعالات وتنظيم المشاعر(Baumeister et al., 2006) . ويقترح نموذج الضبط المعرفي للانفعالات أن عمليات التحكم المعرفي تمر بعدد من الخطوات، وتؤدي دورها أثناء نشأة الانفعال، وتكون مدعومة باستخدام بعض استراتيجيات التنظيم الذاتي الانفعالي(Ochsner et al., 2012) ، وهو ما يشير إلى وجود علاقة بين العمليات المعرفية سواء كانت إيجابية أو سلبية، واستراتيجيات تنظيم الذات في تأثيرها على سلوك الفرد الناتج. ويشير(2010) .Aldao et al إلى أن القدرة على استخدام استراتيجيات تنظيم الذات الانفعالي التكيفية يعتبر عامل وقائي من تطور واكتساب الاضطرابات المختلفة. ووفقًا لما ذكره (2016) Joorman & Stanton أن الاكتئاب الذي يتصف بخلل في عمليات تنظيم الذات يكون مدعوم أو مرتبط بالاستخدام المبالغ فيه للتشوهات المعرفية. لذا يهتم البحث الحالي بالكشف عن قدرة بعض مكونات تنظيم الذات في التنبؤ بالتشوهات المعرفية لدى عينة من الأسوياء. بافتراض أن مكونات تنظيم الذات قد تعمل كعوامل وقائية للمراهقين من طلاب الجامعة من التعرض للتشوهات المعرفية المتباينة.

مشكلة البحث:

تظهر بعض المشكلات السلوكية والانفعالية لدي المراهقين (كسلوكيات المخاطرة السيئة، والعنف والعدوان، والجنوح، وتعاطي المخدرات، والاكتئاب، وعدم الاستقرار الانفعالي).. الخ، الأمر الذي يجعلنا نسعى للكشف عن الأسباب المختلفة التي تساهم في حدوث هذه المشكلات.

ويشير "بيك وإلبرت إليس" إلى الأفكار الآلية، والمعتقدات اللاعقلانية، وأخطاء التفكير، أو التشوهات المعرفية التي تساهم بقدر كبير في حدوث المشكلات الانفعالية والسلوكية لدى الأفراد، وضرورة التمكن من التصدي لهذه المشكلات من خلال فهم وتفسير هذه المفاهيم التي جاء بها العلاج المعرفي السلوكي، والعلاج العقلاني الانفعالي(بيك، ٢٠٠٧). وقد أشار كيتنج في جمعية علم النفس الأمريكية إلى أهمية تخصيص جزء من جهد الباحثين لمراقبة تغيرات التفكير في حياة المراهق، ونمو مفهوم تحقيق الذات، والوعي بها والتنظيم الذاتي؛ حتى يساعدنا ذلك في فهم وتفسير المشكلات التي تحدث في حياة المراهقين، وبالتالي التمكن من السيطرة عليها والتحكم فيها (APA,2002) . وعلى سبيل المثال قد أشار حسن والزحيلي (٢٠٢١) إلى وجود مستوى مرتفع من التشوهات المعرفية لدى بعض طلاب الجامعة، وارتباطها بعديد من الجوانب السلبية والاضطرابات المختلفة. كما أشار Schluter et al. (2019) إلى ارتباط التشوهات المعرفية بعديد من الاضطرابات المزاجية والشخصية, ووجد الشافعي (٢٠٢٣) ارتباط قوي بين اضطرابات الشخصية، والتشوهات المعرفية، وصعوبة تنظيم الذات لدى طلاب الجامعة؛ وبالتالي فقد تؤدي مهارة الشخص وقدرته على تنظيم الذات إلى مساعدته على تعديل بعض معارفه ومعتقداته المشوهة, وقد أشار بعض الباحثين في هذا الصدد أن بعض استراتيجيات تنظيم الذات خاصة تنظيم الذات الانفعالي لها تأثير على تغير وتعديل التشوهات المعرفية لدى ذوي اضطراب القلق الاجتماعي(O,Toole et al., 2015). كما أشاروا إلى أن تنظيم الذات ضمن المهارات التي يستخدمها الإنسان عندما يريد أن يتحكم في المعرفة والانفعال والسلوك، ويعدل هذه المكونات ليصل إلى أهدافه المرغوبة(Colombo et al., 2023).

كما يعتبر تنظيم الذات عامل مثبط يستخدم للوقاية من الاستجابات غير المرغوب فيها، ومن الاستهداف للاصابة بالاضطرابات النفسية المختلفة(Gillebaart, 2018). وهو ما دعى الباحثين إلى الاهتمام بمفهوم تنظيم الذات؛ حيث علاقته بعديد من المتغيرات النفسية، واستخدامه في برامج التنمية والعلاج والوقاية، والذي يزيد من الكفاءة والفاعلية الشخصية للأفراد (محمود، ٢٠٢٠: الشريف، ٢٠١٤).

إضافة إلى أن مراجعة الإنتاج النفسي السابق أظهرت وجود تعارض بين نتائج بعض الدراسات التي اهتمت بالفروق بين الذكور والإناث في تنظيم الذات، وبعض التشوهات المعرفية؛ فقد تبين لدى الزويني(٢٠١٨) عدم وجود فروق ترجع إلى النوع في تنظيم الذات وأبعاده. وكذلك في بحث حسن والزحيلي (٢٠٢١) لم توجد فروق بين الذكور والإناث في كل من تنظيم الذات وبعض التشوهات المعرفية. في حين وجد سباق(٢٠٢٣) فروقًا بين الذكور والإناث في بعض التشوهات المعرفية مثل التحيز الذاتي، في حين لم توجد فروق بينهما في بعض التحيزات الآخرى. كما وجد الشريف (٢٠١٤) فروقًا بين الذكور والإناث في بعض مكونات تنظيم الذات مثل استراتيجية التخطيط، والتنفيذ، في حين لم توجد فروقًا بينهما في استراتيجيات الاستقبال، والتقويم، والبحث، والتقييم. ومما سبق **يهدف البحث** الحالي إلى الكشف عن العلاقة بين تنظيم الذات، وبعض التشوهات المعرفية لدى المراهقين من طلاب الجامعة الذكور والإناث، إضافة إلى التعرف على الفروق بين الذكور والإناث في كل من التشوهات المعرفية وتنظيم الذات ومكوناته.

دفع ما سبق الباحثين إلى صياغة أسئلة البحث على النحو التالي :

١- هل توجد علاقة بين مكونات تنظيم الذات والتشوهات المعرفية لدى المراهقين الذكور والإناث؟

٢- إلى أي مدى يمكن لمكونات تنظيم الذات أن تتنبأ بالتشوهات المعرفية لدى المراهقين الذكور؟

٣- إلى أي مدى يمكن لمكونات تنظيم الذات أن تتنبأ بالتشوهات المعرفية لدى المراهقين الإناث؟

٤- هل توجد فروق بين المراهقين الذكور والإناث في أبعاد تنظيم الذات، والتشوهات المعرفية؟

أهمية البحث النظرية والتطبيقية:

- تتضح أهمية البحث في الإثراء النظري للمتغيرات المَعني بها, وتوضيحها وبيان مكوناتها.

- الإثراء العلمي لهذه البحوث التي تتناول مدى إمكانية المتغيرات النفسية الإيجابية في الشخصية في الحد من، أو الوقاية من ردود الأفعال السلبية سواء من الناحية المعرفية، أو السلوكية، وهذا ما جاء به مارتن سليجمان في توضيحه لدور قوى الشخصية في حل مشكلات الأفراد والمجتمع، وكيف يمكن من خلال مفاهيم علم النفس الإيجابي التصدي للمشكلات.

- إن إمكانية التنبؤ بانخفاض التشوهات المعرفية لدى المراهقين من طلاب الجامعة، من خلال بعض مكونات تنظيم الذات يوجه الباحثين إلى السعي نحو تنمية تلك المكونات وإثرائها لدى هذه الفئة الاجتماعية الكبيرة، مما يساعد في نمو الشخصية الإيجابية والتفكير الإيجابي.

- كذلك يمكن الاعتماد على نتائج هذا البحث في مساعدة الأخصائيين والمعالجين والمرشدين النفسيين من خلال وضع متغير تنظيم الذات وأبعاده في الاعتبار عند التعامل مع مشكلات الطلاب المعرفية، والانفعالية، والسلوكية، وكيفية مواجهتها أو الوقاية منها.

الإطار النظري لمفاهيم البحث:

أولاً: تنظيم الذات:

يشير الفقي (٢٠١٣) أن التنظيم الذاتي يشمل جوانب الشخصية المتعددة داخل الفرد، ويتضمن القدرة على المراقبة الذاتية، وتقييم الذات، وتعزيزها، إضافة إلى تحديد الأهداف. ويوضحه "فوس" بأنه إدارة الفرد لردود أفعاله النفسية تجاه المنبهات الخارجية، والتغييرات التي يجريها للوصول لمرحلة التوافق وتحقيق الأهداف(Vohs & Baumeister , 2004). كما يمكن تعريفه على أنه القدرة على تغيير استجابات الفرد التلقائية وحالاته الداخلية، لتحقيق الأهداف طويلة الأمد، والتكيف مع البيئة (Blair, 2016; Nielsen, 2019). وقد أشار سعيد (٢٠٢٠) إلى تنظيم الذات على أنه قدرة الفرد على مواصلة سعيه باستمرار نحو ضبط وتعديل سلوكه، وتغيير العوامل البيئية المحيطة، والتحكم في انفعالاته لتحقيق أهدافه المنشودة، وذلك من خلال استخدام مجموعة من الاستراتيجيات. ويرى Inzlicht et al (2021) أن معظم الاتجاهات تتفق على أن تنظيم الذات هو عملية أو قدرة يحدد الفرد من خلالها الحالة النهائية المرغوبة، واتخاذ الإجراءات اللازمة للسعي نحوها وتحقيقها، ومراقبة مدى التقدم نحوها باستمرار.

مكونات تنظيم الذات:

أوضح باندورا أن متغير تنظيم الذات يتضمن ثلاثة مكونات كلها تتعلق بالذات من حيث ملاحظتها، وتقييمها، وتعزيزها(Bandura,1991). كما أشار بعض الباحثين إلى أن تنظيم الذات يسعى نحو إنجاز الهدف، ويتضمن ثلاثة مكونات هي: تحديد الهدف، والمراقبة، والسعي لإنجاز الهدف(Gillebaart, 2018; Nielsen, 2019; Colombo et al., 2023). واتفقت عدة بحوث على وجود أربعة مكونات أساسية لتنظيم الذات مثل: التخطيط، والمراقبة، وتقييم الذات، وتعزيزها(Kocovski & Indler, 2000). بينما أضافت بعض البحوث مكونات أخرى مثل مكون

ضبط المثيرات الخارجية في بحثيّ (رشوان، ٢٠٠٦؛ القمش، ٢٠٠٨)، ومكون تنظيم الذات الانفعالي الذي يتضمن القدرة على ضبط الانفعالات والتعبير عنها (Rottenberg & Gross, 2003; Macklem, 2008; Gross, 2008). ومن خلال جميع ما سبق يتبنى البحث الراهن عدة مكونات لتنظيم الذات، ومنها :

١- **التخطيط لإنجاز الأهداف:** ويعبر عن تحديد الأهداف والتخطيط لإنجازها وتحقيق الاستفادة منها شخصيا واجتماعيا.

٢- **مراقبة الذات:** وتعني الملاحظة المستمرة للسلوك، ومدى رضا الآخرين عنه، وتغيير السلوك في الاتجاه المرغوب الذي يدفع الفرد لتحقيق أهدافه.

٣- **تقويم الذات:** والذي يعني استخدام الشخص مجموعة من المعايير التي يتبناها لتحديد مدى صحة أو خطأ السلوك الذي يقوم به، بغية تطوير أدائه بها.

٤- **تعزيز الذات:** وهو استخدام المكافآت الذاتية عقب كل إنجاز مرغوب، وعقابها على السلوك السلبي وانخفاض الأداء.

٥- **ضبط المثيرات الخارجية:** والتي تعني القيام ببعض التغييرات المطلوبة في مكونات البيئة المحيطة، وعناصرها التي من المحتمل أن تعوق سعي الفرد لإنجاز أهدافه.

٦- **تنظيم الانفعالات:** الذي يشير إلى قدرة الإنسان على التحكم في انفعالاته ومشاعره، والتعامل الإيجابي مع الضغوط والمواقف الصعبة التي يواجها في حياته.

التعريف الإجرائي لمفهوم تنظيم الذات: هي درجة الفرد على مقياس تنظيم الذات المستخدم في هذا البحث، والذي يضم المكونات الستة السابقة، وهو من إعداد (سعيد، ٢٠٢٠).

بعض النماذج المفسرة لتنظيم الذات:

يشير "جيلبرت" إلى أن عديد من النماذج تفسر تنظيم الذات على أنه عامل مثبط؛ من خلال التحكم النشط في الاستجابات غير المرغوب فيها، والذي يتضمن إجراءات وقائية كضرورة للحفاظ على السلوك الإيجابي والسعي المستمر للوصول إلى الهدف(Gillebaart, 2018).

ويرى أصحاب علم نفس الشخصية أن تنظيم الذات سمة فردية مستقرة تحدد ميل الشخص إلى مقاومة الاندفاعية، أو الاستسلام لبعض السلبيات التي تعوق الفرد عن إنجاز الأهداف (Carver, 2005; Carver & Scheier, 2012). **ويوضحه أصحاب اتجاه النمو الإنساني** على أنه قدرة عامة مرنة ومتطورة، تساعدنا على التنبؤ بعديد من النتائج والسلوكيات الإيجابية في حياة الشخص خلال مراحل نموه المتباينة، والذي يتأثر بالعوامل الحيوية، وعوامل السياق الاجتماعي والموقف (Blair & Raver, 2015) بينما يوضح Colombo et al (2023) أن **علم النفس المعرفي** ينظر لتنظيم الذات على أنه العمليات الفردية التي تحدث عندما يريد الفرد التحكم في المعرفة والانفعال، والسلوك، وتعديلهم للوصول إلى الحالة المرغوبة.

ثانياً التشوهات المعرفية:

يعد بيك Beck من اوائل الذين اهتموا بالكشف عن التشوهات المعرفية[1] لدى المرضى، وعرفها عام ١٩٦٧ بأنها تلك التحريفات التي تحدث نتيجة معالجة المعلومات في التفكير بشكل خاطىء (Yurica & Ditomasso,2005). ويعرفها باريجا وآخرون بأنها الطرق التفسيرية الخاطئة للأحداث، والمواقف من حولنا (Barriga et al,2000)، وتعرفها مصيلحي (٢٠٠٥) بأنها أفكار آلية بها اخطاء منطقية غير واقعية تظهر بشكل تلقائي، ومن خلالها تحدث الاستنتاجات الخاطئة في الأحداث المحيطة بالفرد.

[1] - Cognitive Distortions

أنواع التشوهات المعرفية :

تعددت الاطر النظرية التي تناولت التشوهات المعرفية وتوصل "بيك" إلى ست تشوهات، ومن بعده بيرنس Burns الذي توصل إلى عشر تشوهات عام ١٩٨٠، واضاف فريمان وديولف Freeman & Dewolf ثلاثة تشوهات أخرى عام ١٩٩٢ (Yurica & Ditomasso,2005).

كما أشار روبرت ليهي إلى سبعة عشر تشوه معرفي (ليهي, ٢٠٠٦)، ومن أكثر التشوهات المعرفية انتشاراً في البحوث العربية والغربية تلك التي أشار لها Covin et al. (2011) منها:

١- **قراءة العقل١** : والتي تعني أن الفرد يفترض أنه يعرف ما يفكر فيه الآخرون دون دليل كاف.

٢- **التفكير المأسوي٢:** أن يتنبأ الفرد بأن الأمور ستكون أسوأ، أو أن هناك خطراً ما قادم .

٣- **تفكير الكل أو اللاشيء٣:** وهو الذي يرى الأشياء بيضاء جيدة، أو سوداء سيئة تماماً دون وسط.

٤- **الاستدلال الانفعالي٤:** وهو أن يسمح الفرد لمشاعره أن توجه ادراكه وتفسيره للواقع .

٥- **التسمية٥:** وهو أن يصنف الفرد نفسه أو الآخرين إلى مسميات سيئة وسلبية.

٦- **الانتقاء العقلي٦:** وهو الذي يركز دائماً على السلبيات, ويغفل الإيجابيات.

[1] - Mindreading
2 - Catastrophizing
3 - All-Or-Nothing Thinking
[4] - Emotional Reasoning
[5] - Labeling
[6] -Mental Filter

٧- **التعميم المبالغ فيه[1]:**تعميم الاستنتاج السلبي الذي يحدث في الموقف السيىء على المواقف الأخرى.

٨- **الشخصنة[2]:**أن يرجع الفرد الأحداث السلبية لنفسه، دون الالتفات إلى الأمور الخارجة عن ارادته.

٩- **الحتمية[3] :** تفسير الأحداث في ضوء ما ينبغي أن تكون عليه وليس لما هي عليه بالفعل .

١٠- **تقليل الايجابيات[4]:** أي تهميش الفرد للإيجابيات الموجودة في حياته، أو حياة الاخرين مهما كانت.

التعريف الإجرائي لمفهوم التشوهات المعرفية : هي درجة الفرد على مقياس التشوهات المعرفية والذي أعده Covin et al. (2011)، وترجمة صالح (٢٠١٩). ويتضمن بعض المواقف التي قد يتعرض لها الفرد في حياته الاجتماعية، أو المهنية، وطريقة تحريفه في التفكير، ورؤيته لهذه المواقف بشكل سلبي.

النظريات المعرفية في تفسير التشوهات المعرفية:

من الممكن فهم وتفسير التشوهات المعرفية في إطار نظريتي المخططات المعرفيةه ليونج، والنظرية المعرفية لبيك؛ حيث اشار اصحاب هذه النظريات إلى تحديد موضع التشوهات المعرفية في البناء المعرفي المكون من ثلاثة مستويات هم:

[1] - Overgeneralization
[2] - Personalizing
[3] - Should
4 - Minimizing or Discounting positives
[5] - Cognitive Schemas

المستوى الأول: وهو ذلك المستوى السطحي، وعنده تصدر الأفكار الآلية، ويكون الفرد على وعي بها، وتكون أقل ثباتاً من المستويين الثاني والثالث.

المستوى الثاني: ذلك المستوى الذي يتضمن المعتقد الوسيط، ويصاحبه التشوهات المعرفية، والتي تكون سبباً في انتاج الأفكار السلبية.

المستوى الثالث: وهو المستوى الذي يوجد فيه المعتقد الأساسي الراسخ في صورة مخططات قد تؤثر على تفكير الفرد (Ozdel et al , 2014). ويشير كل من مكافي ومكماهون إلى ضرورة الحديث عن التشوهات المعرفية في ضوء ما يسمى بعملية المعتقد[1]؛ أي في الطريقة او الكيفية التي يعمل بها المعتقد (مثل الحتمية[2] في التفكير، أو المأساوية[3]، أوالتعميمية[4]) (Macavei & McMahon, 2010).

الدراسات السابقة:

أولاً: دراسات تناولت العلاقة بين تنظيم الذات والتشوهات المعرفية:

سعى الجبوري (٢٠١١) إلى دراسة العلاقة بين التفكير السلبي والإيجابي وتنظيم الذات، وذلك على عينة من المراهقين من طلاب المرحلة الإعدادية الذكور والإناث، وقد تبين وجود علاقة ارتباطية سلبية دالة بين مكونات تنظيم الذات والتفكير السلبي، وعلاقة إيجابية بين تنظيم الذات وأنماط التفكير الإيجابي. وقد وجد O'Toole et al. (2015) في دراسته على عينة من مرضى اضطراب القلق الاجتماعي أثناء إجراء البرنامج العلاجي أن استراتيجية التعبير عن أفكار القبول

[1] - process of Belief
[2] - Demandingness
[3] - Awfulizing
[4] - Global Evaluations

للحدث السلبي كأحد استراتيجيات تنظيم الذات الانفعالي، لها تأثير على تغير التشوهات المعرفية، وتحسن الأعراض أثناء الخطة العلاجية.

كما قامت السباب (٢٠١٦) بدراسة بهدف الكشف عن العلاقة بين تنظيم الذات وكل من التفكير السلبي والإيجابي، وذلك على عينة من (١٠٠) طالب في كلية الآداب بقسمي الفلسفة, وعلم النفس، وقد تبين وجود علاقة سلبية بين تنظيم الذات والتفكير السلبي لدى عينة البحث. وقام Javidan & Mohammadi (2017) بإجراء بحثًا بهدف المقارنة بين عينة من ذوي الاضطرابات النفسية، والأسوياء في كل من التشوهات المعرفية والتنظيم الانفعالي، وذلك على عينة بلغ عددها (٥٠) مشاركًا، وقد تبين من خلال تحليل التباين وجود فروق بين المجموعتين الأسوياء والمكتئبين في كل من التشوهات المعرفية، والتنظيم الانفعالي، وكذلك أشارت النتائج إلى وجود فروق بين الأسوياء وعينة الوسواس القهري في التشوهات المعرفية، والتنظيم الانفعالي، وتبين أن المرضى النفسيين لديهم تشوهات معرفية، ويستخدمون استراتيجيات سلبية مقارنة بالأسوياء الذين يستخدمون استراتيجيات إيجابية في التنظيم الانفعالي. واتضح في دراسة Domaradzka & Fajkowska (2018) على عينة من الراشدين الأسوياء أن مستوى الاستثارة والخوف من القلق، والأنماط غير السارة من الاكتئاب ترتبط بأنماط معينة من الاستراتيجيات المعرفية لتنظيم الذات الانفعالي.

وأجرت حميد (٢٠١٩) بحثًا بهدف التعرف على العلاقة بين التنظيم الانفعالي المعرفي للذات، والتحيزات المعرفية، وذلك على عينة مكونة من (٤٠٠) طالبا من الذكور والإناث من طلاب الجامعة، وقد اتضح من النتائج وجود علاقة ارتباطية عكسية ذات دلالة إحصائية بين التنظيم الانفعالي المعرفي للذات والتحيزات المعرفية. وقام Ouhmad et al (2019) ببحث لدراسة العلاقة بين التشوهات المعرفية، والتنظيم الانفعالي للذات، على عينة ممن يعانون من اضطرابات كرب ما بعد الصدمة، بلغ عددها (١٨٤) مشاركًا من ثلاث مجموعات، وتبين من نتائجها ارتفاع لدى عينة المضطربين بكرب ما بعد الصدمة في صعوبة إدارة انفعالاتهم، وتنظيمها، إضافة إلى ارتفاع في

مستوى التشوهات المعرفية لديهم المرتبط بانخفاض تنظيم الذات الانفعالي لديهم. كما أجرى حسن والزحيلي (٢٠٢١) دراسة على عينة أسوياء من طلاب جامعة دمشق من كليتي العلوم والتربية بلغ عددها (٢٥١) طالبا وطالبة، بهدف الكشف عن العلاقة بين التنظيم الانفعالي والتشوهات المعرفية، واتضح من نتائجها وجود مستوى مرتفع من التشوهات المعرفية لدى طلاب الجامعة؛ حيث كان أكثرها انتشاراً لدى الطلبة هي أنماط: الشخصنة، والتعميم المفرط، والتجريد الانتقائي، والتضخيم، والكل أو لا شيء، والتقليل. في حين سجل الطلبة مستوى متوسط من أنماط التنظيم الانفعالي. كما تبين وجود علاقة ارتباطية سلبية بين درجات مقياس التنظيم الانفعالي ومقياس التشوهات المعرفية لدى الطلاب من الذكور والإناث.

وأجرى كل من Deperrois & Combalbert (2022) بحثًا بهدف الكشف عن العلاقة بين التشوهات المعرفية والاستراتيجيات المعرفية للتنظيم الانفعالي، وذلك على عينة غير مرضية بلغ عددها (٩٦) مشاركًا، وقد اتضح أن التشوهات المعرفية ترتبط سلبيًا مع الاستراتيجيات المعرفية التكيفية للتنظيم الانفعالي.

وفي دراسة Han et al (2024) لمعرفة مدى توسط استراتيجيات تنظيم الذات الانفعالي المعرفية غير التكيفية في العلاقة بين تأثير التحيز المعرفي السلبي على سلوك إيذاء الذات غير الانتحاري، وذلك على عينة من طلاب الجامعة الصينيين، الذين بلغ عددهم (٥٧٢) طالبًا، وجد في نتائجه أن التحيز المعرفي السلبي يعزز من تأثير استراتيجيات تنظيم الذات الانفعالي غير التكيفي.

ثانيًا: دراسات تناولت الفروق بين الذكور والإناث في تنظيم الذات، والتشوهات المعرفية:

أ- الفروق بين الذكور والإناث في تنظيم الذات, وأبعاده.

ظهر في دراسة الجبوري (٢٠١١) التي أجريت على المراهقين من الذكور والإناث في المرحلة الإعدادية، وجود فروقًا بين الذكور والإناث في تنظيم الذات؛ حيث كان الإناث أكثر تنظيمًا لذواتهن من الذكور. كما اتضح في بحث الشريف (٢٠١٤) وجود فروقًا بين الذكور والإناث في

بعض مكونات تنظيم الذات مثل استراتيجية التخطيط، والتنفيذ، في حين لم توجد فروقاً بينهما في استراتيجيات الاستقبال، والتقويم، والبحث، والتقييم.

بينما أجرى يعقوب (٢٠١١) دراسة عن الفروق بين الطلاب من الذكور والإناث في التنظيم الانفعالي وأبعاده, تبين عدم وجود فروقاً بين الذكور والإناث في متغير التنظيم الانفعالي وأبعاده. وتتفق هذه النتائج مع الدراسة التي أجراها حميد(٢٠١٩) على (٤٠٠) طالباً وطالبة في المرحلة الجامعية لقياس التنظيم الانفعالي المعرفي للذات؛ حيث تبين من خلال نتائجها عدم وجود فروق بين الذكور والإناث في التنظيم الانفعالي المعرفي للذات.

وقد أجرى حسن والزحيلي (٢٠٢١) دراسة على عينة أسوياء من طلاب جامعة دمشق من كليتي العلوم والتربية بلغ عددها (٢٥١) طالبا وطالبة، والتي أشارت أهم نتائجها إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث على مقياس التنظيم الانفعالي.

ب- الفروق بين الذكور والإناث في التشوهات المعرفية.

قام إبراهيم (٢٠١٣) ببحث حول علاقة التشوهات المعرفية بقلق الكلام لدى الطلاب، وقد أكدت نتائجها على وجود فروق بين الذكور والإناث في التشوهات المعرفية؛ حيث تبين ارتفاعها لدى الذكور مقارنة بالإناث في مرحلة المراهقة. بينما ظهر في دراسة Nyarko & Amissah(2014) عن التشوهات المعرفية، والاكتئاب في ضوء متغير العمر، والنوع، والديانة؛ على عينة من الذكور والإناث ممن تتراوح أعمارهم بين ١٨ : ٣٥ عاماً، عدم وجود فروق بين الجنسين في التشوهات المعرفية. وأجرى العصار(٢٠١٥) دراسة حول العلاقة بين التشوهات المعرفية ومعنى الحياة لدى المراهقين في المرحلتين المتوسطة والمتأخرة، وأشارت النتائج إلى عدم وجود فروق دالة بين الذكور والإناث في الدرجة الكلية لمقياس التشوهات المعرفية، وعدم وجود فروق بينهما في معظم مكونات مقياس التشوهات المعرفية. كما اتضح أيضاً في دراسة(2018) Domaradzka & Fajkowska أن لمتغير النوع تأثير معدل على العلاقة بين الاكتئاب وبعض التشوهات المعرفية، ؛ حيث أن النساء

مقارنة بالرجال كنً أكثر إجترارا، والتفكير بكارثية، ، ولكن كنً أقل في لوم الذات، ولوم الآخرين من الرجال.

تعقيب على الدراسات السابقة: من خلال ما سبق يمكن الإشارة إلى التالي:

١- اهتمت معظم البحوث التي درست العلاقة بين تنظيم الذات أو أحد مكوناته (التنظيم الانفعالي), والتشوهات المعرفية بعينات مرضية تعاني من الاضطرابات والمشكلات النفسية, في حين أننا في حاجة لدراسة مثل هذه المتغيرات على الأسوياء, خاصة الطلاب؛ وذلك لاحتمالية تأثير التنظيم, والتشوهات على الجانب الدراسي, والشخصي للطلاب في الجامعة.

٢- اهتمت معظم البحوث بالكشف عن التشوهات المعرفية بشكل تقليدي كاختبارات الشخصية المعتادة, وبنودها التي يجاوب عليها المشارك من خلال تدرج ليكرت, إلا أن البحث الراهن كانت الفرصة لمحاولة قياس هذه التشوهات بشكل مختلف, وذلك من خلال سرد قصة اجتماعية أو مهنية تبين للطالب تشوه معين من التشوهات المعرفية, وهو ما جاء في مقياس كوفن.

٣- أجريت كثير من الدراسات السابقة بهدف دراسة العلاقة بين التشوهات المعرفية والتنظيم الانفعالي بشكل محدد، على الرغم أن التنظيم الانفعالي يعد مكوناً واحداً من مكونات تنظيم الذات, لذلك كان من الأَولى تناول تنظيم الذات ومكوناته في علاقته بالتشوهات المعرفية.

٤- لم تقدم البحوث تفسيراً نظرياً وافياً عن تعارض النتائج أحياناً في الكشف عن الفروق بين الذكور والإناث في كل من التشوهات المعرفية, وتنظيم الذات .

من خلال ما جاء في عرض الإنتاج النفسي يصيغ الباحثان فروض البحث كالتالي :

١- توجد علاقة بين أبعاد تنظيم الذات والتشوهات المعرفية لدى المراهقين الذكور والإناث.

٢- يمكن لأبعاد تنظيم الذات أن تتنبأ بالتشوهات المعرفية لدى المراهقين الذكور.

٣- يمكن لأبعاد تنظيم الذات أن تتنبأ بالتشوهات المعرفية لدى المراهقين الإناث.

٤- لا توجد فروق بين المراهقين الذكور والإناث في مكونات تنظيم الذات، والتشوهات المعرفية.

المنهج والاجراءات:

استخدم البحث المنهج الوصفي الارتباطي، والمقارن، وذلك لرصد العلاقة الارتباطية بين المتغيرات، والمقارنة بين الذكور والإناث على متغيرات البحث، وتوضح مكوناته فيما يلي:

أولاً: التصميم البحثي:

استخدم البحث الراهن تصميم المجموعات المتكافئة ، وتم تقسيم عينة البحث وفقاً لمتغير النوع (الذكور، والإناث).

ثانياً:عينة البحث:

- **عينة البحث الأساسية:** تم تطبيق البحث على عدد (٢٠١) طالب وطالبة من جامعة بني سويف, والذين تم اختيارهم بصورة مقصودة عمدية؛ حيث توافر خصائص المجتمع الأصلي للبحث. وقد بلغ عدد الطلابالذكور(٨٩)، وعدد الطالبات (١١٢) ممن تتراوح أعمارهم بين (١٨: ٢٣) سنة, وذلك بمتوسط عمري ٢١,١٢ سنة، وانحراف معياري ١,٨٧ للعينة الكلية. وتم اختيار الطلاب من عدة كليات للتخصصات العلمية والأدبية، ومن الفرقة الدراسية الأولى حتى الرابعة. ويوضح جدول (١)، و(٢) بعض خصائص العينة.

جدول (١) التخصص العلمي ومكان الإقامة للمراهقين الذكور والإناث في المرحلة الجامعية

المتغيرات / المجموعات	تخصصات علمية		تخصصات أدبية		المجموع
	ريف	حضر	ريف	حضر	
ذكور	٢٣	٢٠	٢٥	٢١	٨٩
إناث	٢٥	٢٩	٢٧	٣١	١١٢
المجموع	٤٨	٤٩	٥٢	٥٢	٢٠١

جدول (٢) الفرقة الدراسية للمراهقين الذكور والإناث في المرحلة الجامعية

النوع والفرقة	الأولى	الثانية	الثالثة	الرابعة	المجموع
ذكور	١٨	٢٥	٢٥	٢١	٨٩
إناث	٢١	٣١	٣٣	٢٧	١١٢
المجموع	٣٧	٥٤	٥٦	٤٥	٢٠١

وقد راعى الباحثان إحداث التكافؤ بين المجموعتين(الذكور والإناث) وفقًا لمتغير العمر، والدخل الشهري للاسرة، ومستوى تعليم الوالدين، ومكان الإقامة، والحالة الاجتماعية، والتخصص العلمي، والحالة النفسية؛ حيث تم اختيار الطلاب جميعاً من غير المتزوجين، ولم يذهب أحدهم من قبل إلى الطبيب النفسي، وإقراره بأنه لا يعاني من أي اضطرب نفسي . كما تم إحداث التكافؤ في العمر، والدخل الشهري للأسرة، والتي يبينها جدول (٣) التالي :

جدول (٣) الفروق في المتوسطات والانحرافات المعيارية، وقيمة ت، ودلالتها للعمر، والدخل الشهري للأسرة للذكور والإناث في المرحلة الجامعية

المجموعات / المتغيرات	ذكور طلاب الجامعة ن(٨٩)		إناث طلاب الجامعة ن(١١٢)		قيمة ت	دلالتها
	م	ع	م	ع		
العمر	٢١,٩٥	٠,٩٥٩	٢١,٤١	٠,٨٩٨	١,٩٢١	غير دال
الدخل الشهري	٢٠٤٤,٤٦	٩٧٦,٠٢٥	٢١٨٠,٩٨	٨٨٧,٥٢	,٨٩٦-	غير دال

من خلال الجدول يتضح عدم وجود فروق بين الذكور والإناث في كل من العمر والحالة الاقتصادية. كما قام الباحثان بمراعاة إحداث التكافؤ بين المجموعتين في محل الإقامة, ومستوى تعليم الوالدين, والتخصص العلمي وهو الموجود في جدول (٤) التالي:

جدول (٤) الفروق بين نسب المجموعات في محل الإقامة, ومستوى تعليم الوالدين, والتخصص لدى المراهقين من الذكور والإناث باستخدام معادلة النسب الحرجة .

نسب المجموعات / المتغيرات	الذكور ن(٨٩)	الإناث ن (١١٢)	قيمة النسبة الحرجة ودلالتها
التخصص	النسبة%	النسبة%	القيمة
التخصص العلمي	% ٤٦,٣	٤٥,٢٪	٠,٧١٧ ×
التخصص الادبي	٥٣,٧٪	٥٤,٨٪	٠,٦٢٤ ×
مكان الإقامة	النسبة%	النسبة%	القيمة
الريف	٤٨,٠٪	٥٢,٠٪	١,٨١-×
الحضر	٤٠,٩٪	٥٩,١٪	٢,٢٨٥*
مستويات تعليم الأب	النسبة%	النسبة%	القيمة
أمي	٣,٥٪	٣,٨٪	٠,٣٨×
يقرأ ويكتب	٨,٣٪	٧,٦٪	٠,٩٧-×
ابتدائي	٣,٤٪	٤,٢٪	٠,٨٨×
إعدادي	٣,٢٪	٣,٤٪	٠,٧٥ ×
ثانوي	٢١,٦٪	٢٢,٧٪	٠ ,٥٤-×
جامعي	٥٩,٥٪	٥٨,٦٪	٠,٨١×
مستويات تعليم الأم	النسبة%	النسبة%	القيمة
أمي	٦,٥٪	٥,٨٪	٠,٧٥×
يقرأ ويكتب	٩,١٪	١٢,٦٪	١,٩٧-*
ابتدائي	٩,٧٪	٩,١٪	٠,٣٣×

إعدادي	٧,٨٪	١٣,٤٪	× ١,٨٧
ثانوي	٤٢٪	٣٥٪	١,٩٣
جامعي	٢٣,٤٪	٢٢,٨٪	×٠,٦٣

من خلال جدول (٤) تبين عدم وجود فروق بين الذكور والإناث في محل الإقامة، والتخصص الجامعي، ومستويات تعليم الوالدين.

- العينة الاستطلاعية:

قام الباحثان بتطبيق بعض المقاييس للتأكد من الخصائص القياسية النفسية لأدوات البحث الراهن، وذلك على عينة بلغ عددها (١٠٠) طالب وطالبة من جامعة بني سويف من مختلف الكليات الأدبية والعلمية؛ حيث بلغ عدد الذكور(٤٨), والإناث (٥٢) ممن تتراوح أعمارهم بين (١٨ : ٢٣ عاماً), وذلك بمتوسط عمري ٢١,١٤ عاماً وانحراف معياري٠,٧٣٥ للذكور, و٠٥, ٢١عاماً وانحراف معياري ٠,٨٢٢ للإناث, مع مراعاة الخصائص الأخرى الموجودة في العينة الأساسية .

ثالثاً: وصف أدوات البحث:

استخدم البحث الراهن استمارة البيانات الأساسية، ومقياس تنظيم الذات، ومقياس التشوهات المعرفية، وفيما يلي وصف لهذه الأدوات وكيفية التطبيق عليها واستخراج الدرجة منها .

١- **استمارة البيانات الأساسية:** هي الاستمارة التي تحتوي على البيانات الأساسية المتعلقة بالمراهقين المشاركين كالعمر، والنوع، والدخل الشهري، والحالة الاجتماعية، والفرقة الدراسية، ومحل الاقامة، ونوع الكلية.. الخ.

٢- **مقياس تنظيم الذات:** استخدم الباحثان مقياس تنظيم الذات إعداد (سعيد، ٢٠٢٠). ويتكون من (٥٦) بنداً موزعة على ستة مكونات فرعية وهي: التخطيط لإنجاز الهدف، ومراقبة الذات، وتعزيز الذات، وتقييم الذات، وتنظيم الانفعالات، وضبط المثيرات الخارجية. ويتكون كل

مكون من هذه المكونات من(٩) بنود. ويقوم المراهق بالإجابة على هذه البنود من خلال مقياس ليكرت المتدرج كالتالي: (نادراً، وقليلًا، وإلى حد ما، وكثيراً، ودائماً)، والتي تعبر عن مدى انطباق البند على المشارك. ويأخذ المشارك من (١-٥) في كل بند، وتعكس طريقة التصحيح في البنود العكسية، وتتروح درجة كل فرد على المقياس الكلي من (٥٦- ٣٢٥).

مقياس التشوهات المعرفية: استخدم البحث الراهن مقياس التشوهات المعرفية الذي أعده(2011) .Covin et al، والذي ترجمه وقننه (صالح, ٢٠١٩). ويتكون المقياس من(٢٠) بنداً؛ ويحتوي على جزئين أساسيين؛ بحيث يمثل كل جزء (١٠) بنود وهم كالتالي:

الجزء الاول: التشوهات المعرفية في المواقف الاجتماعية: يتكون الجزء الأول من (١٠) بنود، يتم الإجابة على كل بند بعد سرد قصة اجتماعية تكشف عن التشوه المعرفي الذي يحدث للمشارك في تفكيره، إذا ما تعرض لهذا الموقف الاجتماعي.

الجزء الثاني: التشوهات المعرفية في المواقف الدراسية، أو المهنية: يتكون الجزء الثاني من (١٠) بنود، يتم الإجابة على كل بند بعد سرد قصة تتعلق بالدراسة أو العمل، وتكشف عن التشوه المعرفي الذي يحدث للمشارك في تفكيره، إذا ما تعرض لهذا الموقف في حياته العملية.

ومن تعليمات المقياس التي كانت تلقى على المشارك كانت: في هذا المقياس سوف تقرأ(١٠) تشوهات معرفية، ووصف لكل تشوه، ويصاحب كل تشوه أمثلة عليه من الحياة الاجتماعية، والحياة العملية؛ لتزيد من فهمك لكل نوع من هذه التشوهات. وما عليك هو أن تحدد ما اذا كان هذا النوع من التشوه المعرفي (غيرموجود لديك اطلاقًا) ، أو (موجود لديك بدرجة قليلة)، أو (موجود لديك بدرجة متوسطة)، أو (موجود لديك بدرجة كبيرة)، أو(موجود لديك بدرجة كبيرة جداً وتتراوح الدرجة الكلية لمقياس التشوهات المعرفية بين ٢٠ إلى ١٠٠ درجة؛ حيث يحصل المشارك على(درجة واحدة) إذا كان لا يفكر بهذا التحريف، و(درجتان) إذا كان يفكر بهذا التحريف بدرجة قليلة، و(ثلاث درجات) إذا كان يفكر بهذا التشوه بدرجة متوسطة، و(أربع درجات) إذا كان يفكر بهذا

التشوه بشكل كبير، و(خمس درجات) إذا كان يفكر بهذا التشوه بدرجة كبيرة جداً. وتتراوح درجة الجزء الأول للمقياس والمتمثلة في التشوهات المعرفية في المواقف الاجتماعية بين (١٠ : ٥٠ درجة) وتتراوح درجة الجزء الثاني للمقياس، والمتمثلة في التشوهات المعرفية في المواقف العملية او المهنية بين (١٠ : ٥٠ درجة) .

الكفاءة القياسية النفسية لأدوات البحث :

صدق المحتوى لمقياس تنظيم الذات:

اعتمد سعيد (٢٠٢٠) في التحقق من صدق المحتوى لمقياس تنظيم الذات على الرجوع لعدة مصادر منها، الرجوع إلى الأطر النظرية والدراسات السابقة، والاطلاع على مقاييس تنظيم الذات، والاستفادة منها في صياغة بنود المقياس ومنها : مقياس التنظيم الانفعالي للمراهقين لكل من(2007) Phillips and Power ، ومقياس تنظيم الذات (2010) Hofmann & Kashdan، ومقياس (2004) .Carey et al في تنظيم الذات وبعض مكوناته. إضافة إلى مراجعة بعض المقاييس العربية التي تناولت المفهوم وأبعاده . كما تم عرض المقياس على المحكمين من بعض أساتذة علم النفس في بعض الجامعات المصرية؛ للتأكد من دقة الصياغة وانتماء البنود وتعبيرها عن المكونات الفرعية. واتفق ٨٠٪ من المحكمين على هذه البنود المستخدمة، مع تعديل في صياغة بعضها دون الإخلال بمعناها أو عددها.

صدق المحك لمقياس تنظيم الذات:

قام الباحثان باستخدام مقياس تنظيم الذات لدى المراهقين لـــ محمود (٢٠٢٠) كمحك لمقياس تنظيم الذات المستخدم في البحث الراهن؛ حيث احتوى المقياس المحكي على بعض الأبعاد المشابهة لمقياس تنظيم الذات المستخدم في البحث الحالي, وهي تحديد الهدف, وتوجيه الانتباه, والتحكم

الانفعالي, والتقييم الذاتي. وجاء الارتباط بين المقياسين دال وقوي؛ حيث بلغت بلغ معامل الارتباط ٠,٥٢٣, وهي دالة عند مستوى ٠,٠٠١ .

ثبات الاتساق الداخلي لمقياس تنظيم الذات:

تم في البحث الراهن حساب درجة ارتباط البند بالمكون الفرعي الذي ينتمي إليه البند، واتضح وجود ارتباطات ذات دلالة إحصائية بين كل بند ودرجة المكون الفرعي. كما تم حساب درجة الارتباط بين كل مكون فرعي والدرجة الكلية للاختبار, واتضح وجود ارتباطات دالة إحصائياً؛ حيث كانت قيمة معاملات الارتباط كما يلي (٠.٧٥، ٠.٨٠، ٠.٨٤، ٠.٥٦، ٠.٧٥، ٠.٧٢) تعبر على التوالي عن ارتباط مكونات (التخطيط لإنجاز الأهداف، ومراقبة الذات، وتقييم الذات، وتعزيز الذات، وضبط المثيرات الخارجية، وتنظيم الانفعالات) بالدرجة الكلية لمقياس تنظيم الذات. وكلها ارتباطات دالة عند مستوى ٠.٠٠٠١.

ثبات الفا كرونباخ لمقياس تنظيم الذات:

كذلك تم حساب الثبات باستخدام معادلة " ألفا كرونباخ" ويبين ذلك جدول (٥)

جدول (٥) معاملات ثبات "ألفا" لمقياس تنظيم الذات, ومكوناته للذكور والإناث المراهقين

المكون ثبات للمراهقين	التخطيط	مراقبة الذات	تقييم الذات	تعزيز الذات	ضبط المثيرات الخارجية	ضبط الانفعالات	الدرجة الكلية
الذكور	٠,٧٨	٠,٨١	٠,٧٩	٠,٨١	٠,٨٢	٠,٨١	٠,٩١
الاناث	٠,٧٩	٠,٨٥	٠,٦٩	٠,٧٠	٠,٨٠	٠,٨٥	٠,٩٠

ويتضح من الجدول السابق قبول معاملات الثبات؛ حيث تراوحت بين ٠,٧ : ٠,٩ وهي معاملات ثبات مرتفعة للدرجة الكلية لتنظيم الذات، ومكوناته.

صدق المحتوى لمقياس التشوهات المعرفية:

اعتمد صالح (٢٠١٩) في التحقق من صدق المحتوى لمقياس التشوهات المعرفية على الرجوع إلى الأطر النظرية والدراسات السابقة، والاطلاع على عدة مقاييس عربية وأجنبية للتشوهات المعرفية, والاستفادة منها في صياغة بنود المقياس, ومنها : مقياس (مصطفى, ٢٠٠٦), ومقياس (مصيلحي, ٢٠٠٥)، ومقياس (صلاح الدين,٢٠١٥)، ومقياس كوفن وزملائه(Covin et al, 2011), ومقياس هولون وكندال (Hollon& Kendall, 1980)، ومقياس دي أوليفرا المكون من ١٥ بنداً؛ حيث يمثل كل بند تشوه من التشوهات المعرفية (De oliveira, 2012)، وتم عرضه على أساتذة علم النفس في بعض الجامعات المصرية؛ للتأكد من دقة الصياغة ومطابقة البنود للتعريف الإجرائي . واتفق ٨٠٪ من المحكمين على البنود المستخدمة.

صدق الفروق بين المجموعات لمقياس التشوهات المعرفية :

في البحث الراهن قام الباحثان باستخدام الصدق التمييزي؛ لزيادة التأكد من صدق المقياس؛ حيث أنه يعد أحد أنواع صدق التكوين، وافترض الباحثان قدرة مقياس التشوهات المعرفية أن يميز بين المرتفعين والمنخفضين في الأفكار اللاعقلانية, وهو ما يسمى بصدق الفروق بين المجموعات(التمييزي), والذي يزيد من تأكدنا من صدق المقياس. واختار الباحثان مقياس الأفكار اللاعقلانية لصالح (٢٠١٦), وذلك باعتبار الأفكار اللاعقلانية أكثر المتغيرات النفسية ارتباطاً بالتشوهات المعرفية كما أشار الإنتاج النفسي السابق (ليهي, ٢٠٠٦). ويوضح جدول (٦) الفروق بين المجموعات على مقياس التشوهات المعرفية لدى المراهقين:

جدول(٦) الفروق بين مرتفعين ومنخفضين الأفكار اللاعقلانية

على مقياس التشوهات المعرفية لدى المراهقين

م	المجموعات المحكية / المقياس المختبر	مرتفعين الأفكار اللاعقلانية		منخفضين الأفكار اللاعقلانية		قيمة ت	الدلالة
		م	ع	م	ع		
١	تشوهات معرفية الجزء الأول	٤٣,٢٣	٣,٤٣	٢٩,٢٦	٣,٢٠	٢٤,٨١	٠.٠٠١
٢	تشوهات معرفية الجزء الثاني	٣٩,٢٢	٢,١٨	٢٢,١٥	٢,٠٥	٢٠,٠٢	٠.٠٠١
٣	تشوهات معرفية الدرجة الكلية	٨٢,٢١	٣,٤٠	٥٥,٢٩	٣,١٠	٢٧,٥٠	٠.٠٠١

من خلال الجدول يتضح وجود فروق دالة بين متوسطات التشوهات المعرفية الجزء الأول والثاني، والدرجة الكلية لدى مرتفعين الأفكار اللاعقلانية مقابل المنخفضين من المراهقين عند مستوى دلالة ٠,٠٠١ ، وهو ما يدل على صدق مقياس التشوهات المعرفية وتمكنه من التمييز بين مرتفعين الأفكار اللاعقلانية ومنخفضيها، وبالتالي صلاحيته للاستخدام في هذا البحث.

ثبات الفا كرونباخ والقسمة النصفية لمقياس التشوهات المعرفية:

اعتمد الباحثان في البحث الراهن على استخدام أسلوب الفا كرونباخ والقسمة النصفية في حساب ثبات مقياس التشوهات المعرفية واجزائه, ويوضح جدول (٧) نتائج الثبات للمقياس:

جدول (٧) معاملات ثبات الفا كرونباخ والقسمة النصفية لمقياس التشوهات المعرفية لدى المراهقين من الذكور والإناث

م	المجموعات ومعاملات الثبات / التشوهات المعرفية	المراهقين الذكور		المراهقين الاناث	
		الفا كرونباخ	القسمة النصفية	الفا كرونباخ	القسمة النصفية
١	الجزء الاول للتشوهات المعرفية	٠,٧	٠,٦	٠,٨	٠,٧
٢	الجزء الثاني للتشوهات المعرفية	٠,٨	٠,٧	٠,٨	٠,٧
٣	الدرجة الكلية للتشوهات المعرفية	٠,٧	٠,٦	٠,٨	٠,٧

من خلال الجدول السابق تتراوح معاملات ثبات الفا كرونباخ والقسمة النصفية لمقياس التشوهات المعرفية واجزائه بين ٠,٦ : ٠,٨ وهي معاملات ثبات مقبولة .

إجراءات البحث:

طبقت أدوات البحث على العينة الاستطلاعية أولاً والتي بلغ عددها (١٠٠) طالب وطالبة يتسمون بالخصائص ذاتها التي يتصف بها المشاركون في العينة الأساسية؛ حيث تم تطبيق مقياس تنظيم الذات، واختبار التشوهات المعرفية، واختبار الأفكار اللاعقلانية عليهم، وذلك لحساب صدق الأدوات. وقام الباحثان بتطبيق أدوات البحث على العينة الأساسية التي بلغ عددها في البداية (٢٢٠) مراهقًا من الذكور والإناث، وتم استبعاد (١٩) مشاركًا من هذه العينة لعدم جديتهم أثناء التطبيق، وتم تطبيق هذه المقاييس على الطلاب من جامعة بني سويف داخل قاعات المحاضرات. أجريَ التطبيق بشكل جماعي في أكثر من (٢٠) جلسة تطبيقية على أن لا يزيد عدد المشاركين في كل جلسة عن ٢٠ مشاركًا، كما قام الباحثان بتطبيق بعض الجلسات الفردية والتي بلغ عددها أكثر من (٢٥) جلسة. استغرق التطبيق فترة لا تقل عن أسبوعين تقريبًا، وذلك في الفترة من ١/٣/ ٢٠٢٤ إلى ١٧/ ٣/ ٢٠٢٤ ، وذلك في الفترة الصباحية؛ لتفادي تأثر النتائج بعامل التعب اليومي والانهاك, وتم تقديم المقاييس وفقاً للترتيب التالي : استمارة البيانات الأساسية, يليها مقياس تنظيم الذات، ثم مقياس التشوهات المعرفية, واستغرق متوسط التطبيق الجماعي لهذه المقاييس ما بين ٤٠ : ٥٠ دقيقة . وصححت استجابات المشاركين, وأعطيت الدرجة وفقاً لقواعد التصحيح, وهو ما رصده برنامج (SPSS) الاحصائي.

الأساليب الإحصائية :وفقًا لأسئلة البحث الحالي اعتمد الباحثان على الأساليب الاحصائية الوصفية والاستدلالية، كمقاييس التشتت والنزعة المركزية، والمتوسطات الحسابية والربيعيات، والانحرافات المعيارية، واختبار" ت"، ومعامل ارتباط بيرسون, وتحليل الانحدار المتعدد .

نتائج البحث :

نتائج الفرض الأول:

تظهر نتائج هذا الفرض في الجدولين (٨)، و(٩) ؛ حيث يوضحان العلاقة بين معاملات ارتباط مكونات تنظيم الذات، والتشوهات المعرفية لدى المراهقين من الذكور والإناث .

جدول (٨) معاملات الارتباط بين مكونات تنظيم الذات والتشوهات المعرفية لدى المراهقين الذكور

الارتباط / متغيرات	تنظيم الذات ومكوناته						
	التخطيط	المراقبة	التقييم	التعزيز	الضبط	الانفعال	الذات الكلية
التشوهات المعرفية١	-٠,٥١٠ ***	-٠,٥١١ ***	-٠,٤٣٦ ***	-٠,١٣٥ غ دال	-٠,١٣٨ غ دال	-٠,٥٢٠ ***	-٠,٥٦٧ ***
التشوهات المعرفية٢	-٠,٥٠١ ***	-٠,٥١٨ ***	-٠,٥٣٨ ***	-٠,١٦١ غ دال	-٠,٤٦١ ***	-٠,٥١٤ ***	-٠,٥٥٠ ***
التشوهات المعرفية ك	-٠,٥١٦ ***	-٠,٥٢٠ ***	-٠,٥٠٠ ***	-٠,١٥٤ غ دال	-٠,٤٠٩ ***	-٠,٥٥٣ ***	-٠,٥٨٠ ***

جدول (٩) معاملات الارتباط بين مكونات تنظيم الذات والتشوهات المعرفية لدى المراهقين من الإناث

الارتباط / المتغيرات	تنظيم الذات وأبعاده						
	التخطيط	المراقبة	التقييم	التعزيز	الضبط	الانفعال	الذات الكلية
التشوهات المعرفية١	-٠,٥٩٨ ***	-٠,٥١٥ ***	-٠,٥٠٧ ***	-٠,٠٨٣ غ دال	-٠,٥٣٥ ***	-٠,٥٠٥ ***	-٠,٥٥٥ ***
التشوهات المعرفية٢	-٠,٥٢٣ ***	-٠,٥٢٣ ***	-٠,٥١٢ ***	-٠,١١٨ غ دال	-٠,٥٤١ ***	-٠,٥٢٧ ***	-٠,٥٢٢ ***
التشوهات المعرفية ك	-٠,٥٢٩ ***	-٠,٥٧٢ ***	-٠,٥٨٥ ***	-٠,١٥٨ غ دال	-٠,٥٥٩ ***	-٠,٥٣٥ ***	-٠,٥١٥ ***

من خلال الجدولين (٨), و(٩) يتبين وجود علاقة عكسية بين تنظيم الذات ومكوناته، والتشوهات المعرفية المتعلقة بالحياة الاجتماعية، والمواقف الدراسية؛ وهو ما يعني أن الفرد الذي ترتفع لديه أبعاد تنظيم الذات، من قبيل التخطيط، والمراقبة الذاتية, وتقييم الذات، والضبط, وتنظيم الانفعالات تنخفض معه التشوهات المعرفية من قبيل شخصنة الأمور، والتعميم الزائد المبالغ فيه في الأحكام، والتفكير المأسوي، وانتقاء السلبيات، والحتمية في تناول الأمور، وأن ينسب الأمور السيئة لنفسه والآخرين، وذلك سواء كان لدى الذكور أو الإناث.

نتائج الفرض الثاني : من خلال جدول (١٠) تتضح القدرة التنبؤية لمكونات تنظيم الذات بالتشوهات المعرفية لدى المراهقين من الذكور .

جدول (١٠) الانحدار المتعدد لنتائج مكونات تنظيم الذات كمنبئات بالتشوهات المعرفية لدى المراهقين الذكور

التابع / المستقل		التشوهات المعرفية للذكور					
		الارتباط	مربع الارتباط المتعدد	الإسهام في مربع الارتباط	قيمة ف ودلالة	م الانحدار	قيمة ت ودلالتها	قيمة الثابت
تنظيم الذات	الذكور	٠,٥٨٠	٠,٣٣٦	٠,٣٤١	١٥,٦٤٠ ***	٠,٦٩٣-	١٩,٢٥٨ ***	١٠٨,٨٢

تشير نتائج تحليل الانحدار في الفرض الثاني إلى قدرة تنظيم الذات على التنبؤ بانخفاض التشوهات المعرفية بدلالة (٠,٠٠١) . وقد فسر المتغير ٣٤ % من التباين. ويمكن صياغة المعادلة التنبؤية الخاصة بانخفاض التشوهات المعرفية لدى المراهقين الذكور كالتالي : **التشوهات المعرفية = ١٠٨,٨٢ +(-٠,٦٩٣) تنظيم الذات.**

نتائج الفرض الثالث :

يظهر في جدول (١١) نتائج القدرة التنبؤية لمكونات تنظيم الذات بالتشوهات المعرفية لدى المراهقين من الإناث .

جدول (١١) الانحدار المتعدد لنتائج مكونات تنظيم الذات كمنبئات بالتشوهات المعرفية لدى الإناث

التابع / المستقل		التشوهات المعرفية للإناث						
		الارتباط	مربع الارتباط المتعدد	الإسهام في مربع الارتباط	قيمة ف ودلالة	م الانحدار	قيمة ت ودلالتها	قيمة الثابت
تنظيم الذات	الإناث	٠,٥١٥	٠,٢٦٥	٠,٢٧١	١٤,٦٩٣ ***	-٠,١٤٩	١٤,٢٦٤ ***	١٠٦,٦٠

تشير نتائج تحليل الانحدار في الفرض الثاني إلى قدرة مكون تنظيم الذات على التنبؤ بانخفاض التشوهات المعرفية بدلالة (٠,٠٠١) . وقد فسر المتغير ٢٧ % من التباين. ويمكن صياغة المعادلة التنبؤية الخاصة بانخفاض التشوهات المعرفية لدى الاناث كالتالي:

التشوهات المعرفية = ٦٠,١٠٦+(-١٤٩,٠) تنظيم الذات.

نتائج الفرض الرابع:

يتضح في الجدولين (١٢)، (١٣) التاليين الفروق بين الذكور والإناث في كل من مكونات تنظيم الذات، والتشوهات المعرفية

جدول (١٢)الفروق في المتوسطات والانحرافات المعيارية , وقيمة ت, ودلالتها لكل من الذكور والاناث في تنظيم الذات ومكوناته

المجموعات / تنظيم الذات	الذكور(ن)٨٩		الإناث(ن)١١٢		قيمة ت ودلالتها
	م	ع	م	ع	
مكون التخطيط	٢٧,٩٦٤	٥,٠٦٦	٢٨,١٤٩	٥,٧٩٧	×٠,٢٨٨-
مكون المراقبة	٢٨,١٩٠	٥,٧٩٨	٢٨,٩١٦	٥,٧٦٥	×٠,٨٦٩-

مكون التقييم	٢٨,٥٠٠	٥,٤٣٤	٢٨,٨٢٤	٥,٨٤٥	×٠,٨٦٤-
مكون التعزيز	٢٩,٨٠٩	٥,٠٠٥	٢٩,٦٥٧	٥,٤١٤	×٠,٢٠٠
مكون الضبط	٢٦,٥٠٠	٥,٥٠٢	٢٥,٦٧٥	٦,٧٥٥	×٠,٩٠٨
مكون الانفعال	٢٨,٧٥٠	٤,٧٨١	٢٧,٨٩٨	٦,٠٨٣	×١,٠٥٥
درجة كلية تنظيم ذات	١٦٩,٧١	٢٤,٢٠٧	١٦٩ ,١٧	٢٧,٢٦٨	×٠,١٤٥

جدول (١٣)الفروق في المتوسطات والانحرافات المعيارية , وقيمة ت, ودلالتها لكل من الذكور والاناث في التشوهات المعرفية

المجموعات / تشوهات معرفية	الذكور(ن)٨٩		الإناث(ن)١١٢		قيمة ت ودلالتها
	م	ع	م	ع	
تشوهات معرفي١	٤٤,٩٢٨	٥,١٢٦	٤٣,٦٣٨	٥,٥٣٤	×١,٦٥٤
تشوهات معرفي٢	٤٤,١٥٤	٥,٥٤١	٤٣,٠٣٧	٥,٧٠٩	×١,٣٦٣
تشوهات معرفية كلي	٨٩,٠٨٣	١٠,٢٩٨	٨٦,٦٧٥	١٠,٩٦٢	×١,٥٥٠

من خلال الجدولين (١٢)، و(١٣) يتبين عدم وجود فروق بين الذكور والإناث المراهقين في كل من التشوهات المعرفية، وتنظيم الذات ومكوناته، وسوف يتناول الباحثان مناقشة وتفسير هذه النتائج في التالي:

مناقشة وتفسير النتائج:

مناقشة الفرض الأول وتفسيره:

يتضح من النتائج تحقق الفرض الأول؛ حيث ثبت وجود علاقة عكسية بين تنظيم الذات، ومكوناته وبين التشوهات المعرفية لدى طلاب الجامعة من الذكور، والإناث. ويشير ذلك إلى أن وضوح أهداف الفرد، والتخطيط المناسب لها، ومهارته في مراقبة تفكيره، وسلوكه، والقدرة على تقييم ذاته بصورة مستمرة, والتعديل لسلوكه وتفكيره وفق هذا التقييم, فهذا يرتبط بانخفاض مستوى التشوهات المعرفية التي قد تؤثر على تفكيره وسلوكه. فضلًا عن إمكانية الشخص على ضبط

المثيرات البيئية التي قد تعوق أدائه، وضبط الحالة الانفعالية الداخلية. وتتفق هذه النتيجة مع نتائج بعض الدراسات السابقة. مثل دراسة السباب (٢٠١٦) التي سعى فيها للكشف عن علاقة التفكير الإيجابي، والسلبي بتنظيم الذات لدى طلاب الجامعة؛ حيث يعد التفكير السلبي أحد مخرجات التشوهات المعرفية، وأشارت نتائجه إلى وجود علاقة عكسية بين ارتفاع تنظيم الذات، والتفكير السلبي، في حين كان التفكير الإيجابي ذا علاقة إيجابية بتنظيم الذات. إضافة إلى ما توصل له الجبوري(٢٠١١) في دراسته من وجود علاقة عكسية بين تنظيم الذات، والتفكير السلبي لدى طلاب المرحلة الاعدادية، بينما وجدت دراسته علاقة إيجابية بين تنظيم الذات، والتفكير الإيجابي أيضاً. كما تتفق نتائج البحث الراهن مع ما جاء في بحث حليم, وسالم (٢٠١٩)؛ حيث كشفت عن وجود علاقة عكسية بين تقدير الذات، والتشوهات المعرفية لدى كل من الذكور والإناث من طلاب الجامعة. وتدعم ما سبق ما توصلت له دراسة كل من (2000) Kocovski & Endler؛ حيث سعت إلى الكشف عن العلاقة بين تنظيم الذات، والقلق الاجتماعي المبني على التقييم السلبي لدى طلاب الجامعة، وأشارت نتائجها إلى وجود علاقة عكسية بين تنظيم الذات، والتقييم السلبي للمواقف، مما ينعكس على القلق الاجتماعي بالإيجاب أو السلب؛ ففي حالة ارتفاع تنظيم الذات يقل التقييم السلبي للمواقف وبالتالي ينخفض القلق الاجتماعي، وكلما انخفض تنظيم الذات، يزيد التقييم السلبي للمواقف، وبالتالي يرتفع القلق الاجتماعي لديهم. مما سبق يمكن تفسير ما توصل له البحث الراهن من خلال الحديث عن بعض المهارات لدى الأفراد الذين يستطيعون تغيير سلوكياتهم، وكذلك أفكارهم وانتباههم وعواطفهم، من أجل التكيف والتفاعل مع السياقات المختلفة في الحياة، وتعديل ردود أفعالهم أحياناً وفقا لمهارتهم في تنظيم ذواتهم من خلال التخطيط والمراقبة والتقييم المناسب للذات، وتنظيم انفعالاتهم. ومثلما يوجد ما يسمى بتنظيم الذات العضوي: مثل اتساع حدقة العين استجابة لمستويات الإضاءة، أو التحكم اللاإرادي في درجة حرارة الجسم، فهناك ما يسمى بتنظيم الذات النفسي أو المعنوي (Gestsdottir & Lerner, 2008).

ويمكن الإشارة إلى أن ارتفاع مكونات التنظيم الذاتي يرتبط بتحسين متغيرات نفسية أخرى ، فعلى سبيل المثال مراقبة الفرد لأفكاره ربما تمكن الفرد بأن يكون أكثر وعياً بها سواء كانت إيجابية أو سلبية، أو اكتشافه للتشوهات المعرفية التي يستخدمها الدماغ أثناء التفكير. كما تمكن المراقبة الذاتية الشخص من إصدار حكمه على طريقة التفكير سواء كانت جيدة، أو سيئة، وهو ما يسمى بتقويم الذات المعرفية. وفي حالة نجاح الشخص من إصدار الاستجابة الملائمة فينبغي عليه أن يعزز ذاته، وإن لم يستطع النجاح فعليه أن يضبط المثيرات الخارجية في البيئة ويحاول أن يتحكم فيها بشكل يساعده على النجاح، مع ضبط لانفعالاته بطريقة تؤثر إيجاباً في انخفاض تحريفاته المعرفية أو أفكاره السلبية.

مناقشة الفرض الثاني وتفسيره:

تبين من النتائج تحقق الفرض الثاني أيضاً؛ حيث اتضح إمكانية التنبؤ بانخفاض التشوهات المعرفية لدى طلاب الجامعة الذكور من خلال تنظيم الذات. وهو ما يشير إلى أن قدرة الفرد ومهارته في تنظيم ذاته بصورة إيجابية يعتبر عامل وقائي، يساعد الفرد على انخفاض التشوهات المعرفية التي قد يتعرض لها تفكيره أثناء المواقف الاجتماعية والدراسية. ويتفق ذلك مع ما توصلت له نتائج دراسة حسن والزحيلي (٢٠٢١)، والتي سعت للكشف عن العلاقة بين التنظيم الانفعالي والتشوهات المعرفية لدى طلاب الجامعة؛ ويعد التنظيم الانفعالي شكل من أشكال التنظيم الذاتي للفرد، واتضح من نتائجها انخفاض التشوهات المعرفية لدى طلاب الجامعة الذكور والإناث، وذلك من خلال ارتفاع التنظيم الانفعالي لديهم، والذي يتضمن مراقبة الانفعال، والتقييم الإيجابي للمواقف، وإدارته بصورة إيجابية منظمة تخدم الموقف الذي يتعرض له الفرد. ويؤيد ما سبق ما توصلت له دراسة جابر وآخرون(٢٠١٤) عندما قاموا بإعداد برنامج لرفع استراتيجيات التنظيم الذاتي لدى الطلاب وتأثيرها على رؤيتهم الذاتية لأنفسهم؛ حيث وجدت نتائج الدراسة أن تنمية استراتيجيات التنظيم الذاتي لدى الطلاب، من شأنه أن يرفع من تقديرهم لذواتهم، وانخفاض أحكامهم السلبية عن أنفسهم، وشخصنة

الأمور، أو لوم الذات، أو التركيز على السلبيات في الذات، وجميعها تعد من التشوهات المعرفية التي لها تأثير سلبي في حياة هؤلاء الطلاب.

ويمكن تفسير ما سبق من خلال ما أشار له كل من "فوهز وبيوميستر"، وهو أن المراهقين يطورون من سلوكهم وأنفسهم من خلال ثلاث نظريات لتنظيم الذات وهي: نظرية SOC [1]، والتي تعني الاختيار، والتحسين، والتعويض، ونظرية الاحساس بالغرض[2]، ونظرية تحديد المصير[3]. وتفسير انخفاض التشوهات المعرفية من خلال نظرية SOC، والتي تتضمن قدرة الفرد على الانتباه إلى الأخطاء المعرفية في التفكير، بل والسلوك، وهو ما ينتج عنه سعي الفرد إلى تحسين وتعديل هذه الأخطاء في سلوكه أو تفكيره، وربما يؤدي ذلك إلى تعديل التشوهات المعرفية تلقائياً بعد اكتشافها وتحديدها. وفي هذه المرحلة يسعى المراهق إلى تعديل وتحسين التشوهات المعرفية التي ينتج عنها كثير من المتاعب والمشكلات، ويلجأ إلى تبني طرق غير معطلة في التفكير، واستراتيجيات بديلة تجنبه الوقوع في أخطاء التفكير أو السلوك غير التكيفي. وأخيراً يستخدم المراهق استراتيجية التعويض في حالة وقوعه في الأخطاء الفكرية والسلوكية، وتعرضه للخسائر بسبب هذه الأخطاء؛ مما يسعى إلى إعادة تنظيم ذاته في ظل الظروف الصعبة والتحديات، ويحاول أن يخرج بأقل الخسائر منها، ويبحث عن موارد وطرق جديدة ، أو تفعيل طرق غير مستخدمة من أجل أن يعوض ما تعرض له من خسائر ناتجة عن تشوهاته المعرفية. وبذلك يظل المراهق خاصة في المرحلة الجامعية في حالة مستمرة من المراقبة، والتعديل، والتعويض إلى أن يصل إلى تعديل مسار نموه وسلوكه في الوجهة الصحيحة(Vohs & Baumeister, 2016).

1 - selection, optimization, and compensation
2 - sense of purpose theory
3 - self-determination theory

مناقشة الفرض الثالث وتفسيره:

تشير النتائج التي تم عرضها إلى تحقق الفرض الثالث في هذا البحث؛ حيث استطاع تنظيم الذات التنبؤ بانخفاض التشوهات المعرفية لدى طالبات الجامعة. ويتفق ذلك مع ما توصلت له نتائج دراسة العظامات، وحسبان (٢٠٢١)، والتي سعت للكشف عن القدرة التنبؤية لتنظيم الذات على البخل المعرفي[1] لدى طلاب الجامعة الذكور والإناث، وأشارت النتائج إلى قدرة تنظيم الذات على التنبؤ بشكل عكسي بالبخل المعرفي لدى الطالبات، والطلاب. والبخل المعرفي أحد مؤشرات التفكير الحدسي غير العميق، والمتسرع، وغير العقلاني، والذي قد يوقع صاحبه في مزيد من التشوهات المعرفية وأخطاء التفكير. ولذلك وجدت نتائج الدراسة أن الطلاب والطالبات كلما كانوا أكثر قدرة على تنظيم ذواتهم كلما تنبأ ذلك بانخفاض التسرع في الأحكام، والتروي، والتعمق في الموضوعات، والتحليل، والنظرة العقلانية التي تبعد عن الوقوع في التشوهات المعرفية وأخطاء التفكير.

ويؤكد على ما سبق ما توصلت له نتائج Purwadi et al. (2020) في دراسته للكشف عن فعالية تأثير تنظيم الذات المتعلق بالعاطفة في السلوك السلبي العدواني للطلاب؛ حيث أشارت إلى أن تدريب الطلاب على تنظيم الذات بشكل جيد من قبيل المراقبة، والتقييم الإيجابي، والسعي للتغيير من شأنه أن يغير في أفكار الفرد السلبية المتعلقة بمواقف العدوان، وبالتالي ينعكس ذلك على انخفاض سلوكه العدواني في المواقف. ويمكن تفسير ما سبق من خلال ما أشار له عامر (٢٠٠٣) عن الوعي بالمعرفة[2] من منظور كفاءة الذات، والذي يتضمن تنظيم الذات، وإدارة الذات؛ حيث أن وعي الفرد بمعارفه وتفكيره يحدث من خلال التفاعل بين عمليات ثلاثة لتنظيم الذات وهي: **مراقبة الذات، وتقويم الذات، ودعم الذات.** ولذلك فإن قدرة الفرد على **مراقبة ذاته،** تمكنه من الانتباه إلى أفكاره، وطريقة تفكيره، وسلوكه، وقدرته على **تقويم ذاته:** تعني مقارنة بين المعلومات التي لديه، والتي يكتسبها، أو التي حصل عليها نتيجة مراقبته لذاته، وبالتالي يستطيع أن يحسن ويعدل من هذه المعلومات وهو ما

1 - Cognitive Miser
2 - Meta- Cognitive

يجعل الفرد يعدل سلوكه وأخطاء تفكيره وتشوهاته المعرفية باستمرار، ويعد **دعم الذات** بمثابة المكون الدافعي لهذه العملية، والتي تدفع الفرد للوصول إلى انخفاض الأخطاء المعرفية والسلوكية. ولذلك يمكن النظر إلى انخفاض التشوهات المعرفية بحدوث الوعي بالمعرفة عن طريق تنظيم الذات، والذي تحدث عنه كل من (Paris & Winograd, 1990). ومما سبق فإن مكونات تنظيم الذات تشكل عامل وقائي أيضا يساعد الطالبات على إدارة ذواتهم، والعوعي بها وباتالي تنخفض معه التشوهات المعرفية في المواقف الاجتماعية والدراسية.

مناقشة الفرض الرابع وتفسيره:

وينص الجزء الأول من هذا الفرض على عدم وجود فروق بين الذكور والإناث في تنظيم الذات ومكوناته الفرعية، وقد اتضح من نتائج البحث تحقق الفرض الرابع؛ حيث لم يتوصل الباحثان إلى وجود فروق دالة في مكونات تنظيم الذات أو الدرجة الكلية ترجع إلى النوع. ويتفق ذلك مع نتائج بعض الدراسات السابقة في الإنتاج النفسي؛ حيث تبين لدى (الزويني، ٢٠١٨؛ حسن والزحيلي، ٢٠٢١)؛ عدم وجود فروق بين الذكور والإناث في الدرجة الكلية لتنظيم الذات، وكذلك في المكونات الفرعية التي يتضمنها. ولكنها تختلف مع نتائج الشريف (٢٠١٤) حيث وجد فروقًا ترجع إلى النوع في بعض مكونات تنظيم الذات مثل استراتيجية التخطيط. كما تدعم نتائج البحث الحالي ما جاء في بحث حميد (٢٠١٩) حيث لم يجد فروقًا ترجع إلى النوع في متغير التنظيم الانفعالي وهو أحد مكونات تنظيم الذات، وأيضا بحث الجراح (٢٠٢٠) الذي أكد على عدم وجود فروق ترجع إلى النوع في معظم مكونات التنظيم الانفعالي للذات، لكنه وجد بينهما فروقًا في مكون لوم الذات فقط, في حين وجد زايد (٢٠٢٤) فروقًا في استراتيجيات التنظيم المعرفي الانفعالي التكيفية. وقد ارجع اليوسف (٢٠٢٠) عدم وجود الفروق بين الذكور والإناث في المرحلة الجامعية إلى تكافؤ الفرص بين الجنسين في الحصول على المعلومات داخل الجامعة، وقدرة الطالب الجامعي وحريته في تحديد أهدافه وسعيه نحو إنجازها. ويتفق ذلك مع رؤية Inzlicht et al (2021) لتنظيم الذات على أنه قدرة الفرد على

تحديد ما يرغب في الوصول إليه واتخاذ إجراءات مناسبة لذلك ومراقبة التقدم الذي يحدث، وهذا ما توفره بيئة التعليم الجامعي بشكل متكافئ لكل من الذكور والإناث.

وعلى الرغم من ذلك فقد اختلفت نتائج البحث الحالي مع ما توصلت إليه بعض البحوث التي وجدت فروقًا في بعض مكونات تنظيم الذات خاصة التنظيم الانفعالي؛ حيث يرى الباحثون في علم نفس النمو أن تنظيم الذات قدرة عامة ومرنة تنمو لدى الجميع عبر المراحل المختلفة، وتتأثر بالسياق الاجتماعي والعوامل الموقفية، والعوامل البيولوجية(Blair & Raver, 2015).

وفي هذا البحث فإن السياق الاجتماعي والتعليمي لا يختلف بين الذكور والإناث؛ حيث تم التأكد من التكافؤ بين المجموعتين في هذه المتغيرات عند اختيار العينة. ولكن اختلاف العوامل البيولوجية قد يكون له دوراً في وجود الفروق بينهما في بعض مكونات تنظيم الذات، وهو ما يدعونا إلى مزيد من البحث في هذا الموضوع للتأكد من الفروق التي ترجع إلى متغير النوع في مثل هذه المكونات.

كما تحقق أيضاً الجزء الثاني من الفرض الرابع؛ فلم تثبت نتائج البحث الراهن وجود فروق بين الذكور والإناث في التشوهات المعرفية، ودعمت ذلك ما توصل إليه كوفن وآخرين، حيث سعت دراستهم للكشف عن الصدق والثبات لمقياس أخطاء التفكير(التشوهات المعرفية)، ومقارنة التشوهات المعرفية لدى الطلاب والطالبات في المرحلة الجامعية، وتبين عدم وجود فروق بين الذكور والإناث في أخطاء التفكير(Covin et al., 2011).

كما أكدت دراسة Coban (2013) على ما سبق؛ حيث تبين عدم وجود فروق بين الذكور والإناث على مقياس التشوهات المعرفية لدى عينة من المراهقين الذكور والإناث، ممن تتراوح أعمارهم بين ١٩ : ٢٥ عاماً. ويفسر الباحثون تشابه الفروق بين الذكور والإناث في أخطاء التفكير من خلال تعرضهما لأساليب التنشئة الأسرية نفسها داخل الثقافة الواحدة؛ حيث يعد تعرض الفرد للخبرات السلبية المبكرة في مرحلة الطفولة هو المنشأ الأساسي لحدوث هذه التشوهات المعرفية. كما

أن استخدام الوالدين لمثل هذه الأنماط من التشوهات ينعكس أثره على الأبناء سواء الذكور أو الإناث(كوروين، وآخرين، ٢٠٠٨). ومما سبق فإن مستويات تنظيم الذات، والتشوهات المعرفية متقاربة لدى كل من الذكور والإناث؛ حيث لم تصل الفروق بينهما إلى مستوى الدلالة الإحصائية.

الإفادة التطبيقية من البحث:

يتضح مما سبق مدى العلاقة القائمة بين متغير تنظيم الذات، والتشوهات المعرفية التي قد تعتري المراهقين من طلاب الجامعة. ومدى الدور النسبي لتنظيم الذات ومكوناته في خفض بعض التشوهات المعرفية لدى المراهقين، خاصة المتعلقة بالمواقف الاجتماعية والدراسية، وهو ما يعطي أهمية لهذا المتغير ومكوناته، وضرورة وضعه في الاعتبار عند التعامل مع الطلاب والطالبات، والمراهقين بصورة عامة. إضافة إلى إمكانية استفادة المعالجين، والمرشدين، والأخصائيين النفسيين من هذه النتائج في تنمية تنظيم الذات ومكوناته كعامل وقائي، وعلاجي يساعد في الحد من التشوهات المعرفية لدى المراهقين.

مقترحات بحثية مستقبلية:

تثير هذه النتائج لدى الباحثيّن بعض المقترحات البحثية التي تزيد من فهمنا لمتغيرات البحث الحالي وعلاقتها ببعض المتغيرات الأخرى سواء الإيجابية أو السلبية ومنها:

- كفاءة برنامج إرشادي لتحسين تنظيم الذات وفعاليته في خفض التشوهات المعرفية .
- تطور مفهوم تنظيم الذات عبر العمر خلال بعض فترات النمو المتباينة؟
- كفاءة برنامج معرفي سلوكي لتعديل التشوهات المعرفية وأثره على التنظيم الذاتي.
- بعض المتغيرات النفسية الوسيطة في العلاقة بين تنظيم الذات والتشوهات المعرفية.

المراجع

إبراهيم، إبتسام. (٢٠١٣). *علاقة التشوه المعرفي بقلق الكلام لدى تلاميذ المرحلة الإعدادية*. رسالة ماجستير غير منشورة. كلية التربية . جامعة المنوفية .

بيك، جوديث. (٢٠٠٧). *العلاج المعرفي الأسس والأبعاد* . ترجمة طلعت مطر. مراجعة ايهاب الخراط. القاهرة.المركز القومي للترجمة.

جابر، جابر عبد الحميد، والجندي، إيمان عبد المقصود، وبدوي، منى حسن.(٢٠١٤). برنامج قائم على استراتيجيات التنظيم الذاتي للتعلم وأثره على تقدير الذات لدى المتفوقين عقلياً منخفضي التحصيل, *مجلة العلوم التربوية*, ١(١), ٥٠٣- ٥٢٣ .

الجبوري، أحمد محمود طعمة .(٢٠١١). *تنظيم الذات وعلاقته بالتفكير السلبي والإيجابي لدى طلاب المرحلة الاعدادية*. (رسالة ماجستير غير منشورة). جامعة تكريت. تكريت.

الجراح، منار سامي. (٢٠٢٠) *التحيزات المعرفية وعلاقتها بالتنظيم الانفعالي لدى طلبة جامعة اليرموك*. (رسالة ماجستير غير منشورة)، كلية التربية، جامعة اليرموك، الأردن.

حسن، دلفين، و الزحيلي، غسان محمود. (٢٠٢١). التشوهات المعرفية وعلاقتها بالتنظيم الانفعالي لدى عينة من طلبة كليتي العلوم والتربية في جامعة دمشق. *مجلة جامعة البعث- سلسلة العلوم التربوية*، ٤٣(٣٧)، ٨٩- ١٣٥.

حليم، شيري مسعد، وسالم، هانم أحمد.(٢٠١٩). التشوهات المعرفية وتقدير الذات الاجتماعية لدى طلبة جامعة الزقازيق في ضوء متغيري النوع والفرقة الدراسية(دراسة تنبؤية), *المجلة المصرية للدراسات النفسية*, ٢٩(١٠٢), ١٨١- ٢٣٠ .

حميد، علا رافع. (٢٠١٩). التنظيم الانفعالي المعرفي وعلاقته مع التحيزات المعرفية لدى طلبة الجامعة *مجلة آداب الفراهيدي*، مج١١, ع٣٩ ، ٥٠٠- ٥٢٩ . مسترجع من http://search.mandumah.com/Record/1113001

دردرة، السعيد عبد الصالحين محمد.(٢٠٠٨). تنظيم الذات كعامل عام أو كعوامل طائفية وعلاقته بسمات الشخصية المستهدفة للاضطرابات الصحية. *دراسات نفسية*، ١٨(٣)، ٥٢٥- ٥٣٢.

رشوان، ربيع عبده. (٢٠٠٦). *توجهات أهداف الإنجاز والمعتقدات الذاتية وعلاقتها باستراتيجيات التعلم المنظم ذاتيا لدى طلاب الجامعة*، رسالة دكتوراه غير منشورة، *كلية التربية*: جامعة جنوب الوادي.

زايد، أمل محمد أحمد. (٢٠٢٤). عادات العقل واستراتيجيات التنظيم المعرفي للانفعال والتعلم المنظم ذاتيًا لدى الموهوبين منخفضي التحصيل والعاديين بالمرحلة الإعدادية. *مجلة ذوي الاحتياجات الخاصة*- جامعة بني سويف، ٦(١٢) ج١، ١٠٣- ١٦٨.

الزويني، عمار عبد الأمير .(٢٠١٨). *الازدهار النفسي وعلاقته بالتنظيم الذاتي لدى تدريسي الجامعة*. رسالة ماجستير (غير منشورة)، كلية التربية للعلوم الإنسانية، جامعة كربلاء، العراق.

السباب، أزهار محمد مجيد.(٢٠١٦). التفكير وعلاقته بتنظيم الذات لدى طلبة المرحلة الولى/ كلية الآداب. *مجلة الأستاذ للعلوم الإنسانية والاجتماعية*، ٢١٩، ٤٠٩- ٤٤٠. مسترجع من http://search.mandumah.com/Record/786187

سباق، أسماء محمود أحمد .(٢٠٢٣). أنماط التحيزات المعرفية وعلاقتها بمركز التفكير في نظام "الإنيكرام" لدى عينة من طلاب الماجستير والدكتوراه بكلية التربية بقنا. *المجلة التربوية، ج ١٠٨*، 291 – 386. مسترجع من

http://search.mandumah.com/Record/1373661

سعيد, دياب بدوي. (٢٠٢٠). مكونات تنظيم الذات المنبئة بالاستخدام الحكيم للإنترنت لدى عينة من طلاب الجامعة .*مجلة كلية الآداب جامعة الفيوم* ,١٢(٢) (الإنسانيات), ٦٩١- ٧٣٧.

الشافعي، نهلة فرج علي.(٢٠٢٣). اضطراب الشخصية العدوانية-السلبية وعلاقته بالتحيزات المعرفية وصعوبات التنظيم الانفعالي لدى طلاب الجامعة: دراسة سيكومترية-كلينيكية.*المجلة التربوية*، ج ١١١، ٣٤١- ٤٦٤. مسترجع من http://search.mandumah.com/Record/1397493.

الشريف، خالد حسن بكر. (٢٠١٤). تنظيم الذات وعلاقته بكل من دافعية الإنجاز والتحصيل الدراسي لدى طلاب شعبة إعداد معلم علم النفس بكلية التربية جامعة الإسكندرية. *مجلة الدراسات التربوية والإنسانية- جامعة دمنهور*، ٦(١)، ١٤٣- ٢٠٤.

صالح, أحمد محمد.(٢٠١٦) أبعاد الأفكار العقلانية واللاعقلانية لدى المراهقين من الجنسين في المرحلة الثانوية والجامعية(مراهقة متوسطة, ومتأخرة), *المجلة المصرية للدراسات النفسية* ٢٦(٩٠), ٦٧-١٠٣

صالح، أحمد محمد.(٢٠١٩). أبعاد الحكمة وعلاقتها بأخطاء التفكير لدى المراهقين والراشدين من الجنسين، *مجلة كلية الآداب، المنوفية*، عدد يناير, ١-٤٠ .

صلاح الدين، لمياء عبد الرازق . (٢٠١٥) . مقياس التشوهات المعرفية للشباب الجامعي . القاهرة . *مجلة الارشاد النفسي*. العدد الواحد والاربعون, ٦٥١- ٦٨٢ .

عامر، أيمن محمد. (٢٠٠٣). الحل الابداعي للمشكلات بين الوعي والاسلوب, الدار العربية للكتاب, القاهرة .

عبد القادر، سليم عبد القادر. (٢٠١٦). *تنظيم الذات وعلاقته بتوجهات أهداف الإنجاز لدى طلبة الصف العاشر بغزة*. رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية، جامعة الأزهر، غزة.

العصار، إسلام أسامة. (٢٠١٥) . *العلاقة بين التشويهات المعرفية ومعنى الحياة لدى المراهقين في قطاع غزة*. رسالة ماجستير غير منشورة . كلية التربية .الجامعة الاسلامية بغزة.

العظامات، عمر عطا الله، وحسبان، تمار قاسم.(٢٠٢١). القدرة التنبؤية للتنظيم الذاتي بالبخل المعرفي لدى طلبة الجامعة، *مجلة جامعة الحسين بن طلال للبحوث*, ٢(٧), ٣٩١-٤١٧.

عمارة، محمد علي. (٢٠٠٨). *برامج علاجية لخفض مستوى السلوك العدواني لدى المراهقين*. المكتب الجامعي الحديث: الإسكندرية.

الفرحاتي، السيد محمود. (١٩٩٧). *دراسة تنبؤية للعجز المتعلم والتشوهات المعرفية في ضوء بعض عوامل البيئة التعليمية المدركة لدى طلاب المرحلة الثانوية*، رسالة ماجستير (غير منشورة)، كلية التربية، جامعة المنصورة.

الفقي، آمال إبراهيم .(٢٠١٣). التنظيم الذاتي وعلاقته بمستوى الطوح وقلق المستقبل لدى طلاب الثانوية العامة. *دراسات عربية في التربية وعلم النفس*، ٣٨(٢)، ١٣- ٥٦.

القمش، مصطفى نوري. (٢٠٠٨). فاعلية برنامج تعليمي في تحسين مهارات تنظيم الذات لدى تلاميذ ذوي صعوبات التعلم في المرحلة الابتدائية في لواء عين الباشا في الأردن. *مجلة جامعة النجاح للأبحاث: العلوم الإنسانية*، ٢٢(١)، ١٦٧- ١٩٨. تم استرجاعه من search.shamaa.org .

كوروين، بيرني، ورودل، بيتر، وبالمر، ستيفن. (٢٠٠٨). *العلاج المعرفي السلوكي المختصر*، (ترجمة) محمود عيد مصطفى, محمد نجيب الصبوة (محررا) : سلسلة علم النفس الإكلينيكي المعاصر : الكتاب السابع، القاهرة : إيتراك للطباعة والنشر .

ليهي، روبرت .(٢٠٠٦) . *دليل عملي تفصيلي لممارسة العلاج النفسى المعرفي في الأضطرابات النفسية* ,(ترجمة) جمعة سيد يوسف , محمد نجيب الصبوة . القاهرة . إيتراك للطباعة والنشر.

محمود، هبة سامي. (٢٠٢٠). فاعلية برنامج إرشادي معرفي سلوكي لتنمية مهارات تنظيم الذات والفاعلية الذاتية لدى عينة من تلاميذ المرحلة الإعدادية. *مجلة الإرشاد النفسي*، ١(٦١)، ٣٦٧- ٤٦٣.

مصطفى، أميمة . (٢٠٠٦) . التشوهات المعرفية لدى المراهقين وعلاقتها ببعض متغيرات الشخصية : دراسة مقارنة بين الجنسين . *المجلة المصرية للدراسات النفسية*. ١٦ (٥٣) , ٢٣ – ٣٣ .

مصيلحي، هبة صلاح . (٢٠٠٥) . *التشويهات المعرفية وعلاقتها بكل من أبعاد الشخصية والذكاء(دراسة ارتباطية – مقارنة بين الجنسين)* . رسالة ماجستير غير منشورة. كلية الآداب. جامعة عين شمس بجمهورية مصر العربية .

يعقوب، حيدر مزهر. (٢٠١١). التنظيم الانفعالي للطلبة المتميزين في محافظة ديالي، المجلس العربي للموهوبين والمتفوقين. *المؤتمر العلمي العربي الثامن لرعاية الموهوبين*

والمتفوقين، "الموهبة والإبداع منعطفات هامة في حياة الشعوب" المجلد الثاني، ٤٤٩- ٤٦٧. العراق.

اليوسف، رامي محمود صالح. (٢٠٢٠). مستوى تنظيم الذات واتخاذ القرار وتقدير الذات لدى طلبة كلية العلوم التربوية في الجامعة الأردنية والعلاقة الارتباطية بينها. *مجلة الجامعة الإسلامية للدراسات التربوية والنفسية*، ٢٨(٤) ٦٧- ٨٩.
https://search.emarefa.net/detail/BIM-1278499

References :

Aldao A, Nolen-Hoeksema S, Schweizer S (2010) Emotion-regulation strategies across psychopathology: a meta-analytic review. *Clin Psychol Rev*, 30(2):217–237

American Psychological Association. (2002). Developing adolescents: A *reference* for professionals.

Bandura, A., (1991). Social Cognitive theory of Moral Thought and Action , In : *Handbook of Moral, Behavior and Development, Kurtines*, WM and erwitzJ Vol.(l),Hillsdale, NJ : Erlbaum.

Barriga, A. Q., Landau, J. R., Stinson, B. L., Liau, A. K., & Gibbs, J. C. (2000). Cognitive distortion and problem behaviors in adolescents. *Criminal Justice and Behavior*, 27(1), 36-56.

Baumeister, R. F., Gailliot, M., DeWall, C. N., & Oaten, M. (2006). Self-regulation and personality: How interventions increase regulatory success, and how depletion moderates the effects of traits on behavior. *Journal of Personality*, 74, 1773–1801.

Blair, C. (2016). *The development of executive functions and self-regulation: A bidirectional psychobiological model.* K.D. Vohs, R.F. Baumeister (Eds.), Handbook of self regulation:

Research, theory, and applications, Guilford Press, New York , pp. 417-439

Blair, C., & Raver, C.C. (2015). School readiness and self-regulation: A developmental psychobiological approach. *Annual Review of Psychology*, 66 , pp. 711-731, 10.1146/annurev-psych-010814-015221

Carey, K. B., Neal, D. J., & Collins, S. E. (2004). A psychometric analysis of the selfregulation questionnaire. *Addictive Behaviors*, 29(2), 253-60.

Carver, C. S. (2005). Impulse and constraint: Perspectives from personality psychology, convergence with theory in other areas, and potential for integration. *Personality and Social Psychology Review,* 9(4), 312–333. https://doi.org/10.1207/ s15327957pspr0904_2

Carver, C. S., and Scheier, M. F. (2012). *Attention and Self-Regulation: A Control Theory Approach to Human Behavior.* Berlin: Springer.

Çoban, A. E. (2013). Interpersonal Cognitive Distortions and Stress Coping Strategies of Laate Adolescents. *Eurasian Journal of Educational Research*, 51, 65-83.

Colombo, S. L., Chiarella, S., G., Lefrançois, C., Fradin, J., Simione, L. & Raffone, A. (2023). Probing pro-environmental behaviour: A systematic review on its relationship with executive functions and self-regulation processes. *Journal of Environmental Psychology*, 92, 102153. https://doi.org/10.1016/j.jenvp.2023.102153

Covin, R., Dozois, D. J., Ogniewicz, A., & Seeds, P. M. (2011). Measuring cognitive errors: Initial development of the Cognitive Distortions Scale (CDS). *International Journal of Cognitive Therapy*, 4(3), 297-322.

De Oliveira, I. R. (2012). Assessing and restructuring dysfunctional cognitions. *In Standard and innovative strategies in cognitive behavior therapy* (pp. 3-16). IntechOpen.

Del Pozo MA, Harbeck S, Zahn S, Kliem S, Kröger C (2018) Cognitive distortions in anorexia nervosa and borderline personality disorder. *Psychiatry Res* 260:164–172

Deperrois, R. & Combalbert, N. (2022). Links between cognitive distortions and cognitive emotion regulation strategies in non-clinical young adulthood. *Cognitive Processing*. 23, 69- 77. https://doi.org/10.1007/s10339-021-01057-y

Domaradzka E, Fajkowska M (2018) Cognitive emotion regulation strategies in anxiety and depression understood as types of personality. *Front Psychol*, 9(856), 1-12. doi: 10.3389/fpsyg.2018.00856.

Gestsdottir, S., & Lerner, R. M. (2008). Positive development in adolescence: The development and role of intentional self-regulation. *Human Development*, 51(3), 202-224.

Gillebaart M (2018) The 'Operational' Definition of Self-Control. *Frontiers in Psychology*, 9:1231. doi: 10.3389/fpsyg.2018.01231

Gross, J. J. (2008). *Emotion regulation*. In M. Lewis, J. M. Haviland-Jones & L. F. Barrett (Eds.), Handbook of emotions. (3rd ed.), (pp. 497–512). New York: Guilford.

Han, X., Zhang, Y., Chen, D., Sun, J., Di, Z., Yang, Z. & He, H. (2024). The impact of negative cognitive bias on NSSI: mediating non-adaptive cognitive emotion regulation strategies. *BMC Nursing*. 23 (1), art. no. 358, . DOI: 10.1186/s12912-024-02006-8

Hofmann, S. G., & Kashdan, T. B. (2010). The Affective Style Questionnaire: Development and psychometric properties. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment, 32*(2), 255–263. https://doi.org/10.1007/s10862-009-9142-4

Hollon, S. D., & Kendall, P. C. (1980). Cognitive self-statements in depression: Development of an Automatic Thoughts Questionnaire. *Cognitive Therapy and Research*, 4, 383-395.

Inzlicht, M., Werner, K.M., Briskin, J.L., & Roberts, B.W. (2021).Integrating models of self-regulation. *Annual Review of Psychology*, 72 (1) , pp. 319-345, 10.1146/annurev-psych-061020-105721

Javidan, S., & Mohammadi, K. (2017). Comparison of cognitive distortions and emotion regulation in people with depressive disorder, obsessive-compulsive disorder and normal individuals in Bandar Abbas City. *Specialty Journal of Psychology and Management*, *3*(1), 59-66. Available online at www.sciarena.com

Joormann J, Stanton CH (2016) Examining emotion regulation in depression: a review and future directions. *Behav Res Ther* 86:35–49

Kendall PC (1991) *Guide theory for therapy with children and adolescents. Child and Adolescent Therapy: Cognitive-Behavior Procedures. Guilford*, New York, pp 3–24

Kenrick , D.T.(1999). *Social psychology*. Boston: Allyn and Bacon lnc.

Kocovski, N. L., & Endler, N. S. (2000). Social anxiety, self-regulation, and fear of negative evaluation. European Journal of Personality, 14(4), 347-358.

Koolen, S., Poorthuis, A., & Van Aken, M. (2012). Cognitive Distortions and Self-Regulatory Personality Traits Associated with Proactive and Reactive Aggression in Early Adolescence. *Cogn Ther Res*. 36:776–787 DOI 10.1007/s10608-011-9407-6

Kuru E, Safak Y, Özdemir I, Tulaci RG, Özdel K, Özkula NG, Örsel S (2018) Cognitive distortions in patients with social anxiety disorder: comparison of a clinical group and healthy controls. *The European Journal of Psychiatry* 32(2):97–104

Macavei, B., & McMahon, J. (2010). The assessment of rational and irrational beliefs. *Rational and irrational beliefs: Research, theory, and clinical practice*, 115-147.

Macklem, G. L. (2008). *Practitioner's guide to emotion regulation in school-aged children*. New York: Springer.

Magar, E. C. E., Phillips, L. H., & Hosie, J. A. (2008). Self-regulation and risk-taking. *Personality and Individual Differences***,** *45*(2), 153-159.

Nielsen, K.S. (2019).*The role of self-regulation in environmental behavior change. Copenhagen Business School* [Phd]. *Ph.d* , Serie No. 24.2019

Nyarko, K., & Amissah, C. M. (2014). Cognitive distortions and depression among undergraduate students. *Research on Humanities and Social Sciences*, 4(4), 69-75.

O¨zdel,K, Taymur I, Guriz, S,O., Tulac,I RG,. Kuru E,. (2014) Measuring Cognitive Errors Using the Cognitive Distortions Scale (CDS): Psychometric Properties in Clinical and Non-Clinical Samples. *PLoS ONE*. 9(8): 10.1371

O'Toole MS, Menning DS, Hougaard E, Zachariae R, Rosenberg NK (2015) Cognitive and emotion regulation change processes in cognitive behavioural therapy for social anxiety disorder. *Clin Psychol Psychother*, 22(6):667–676

Ochsner KN, Silvers JA, Buhle JT (2012) Functional imaging studies of emotion regulation: a synthetic review and evolving model of the cognitive control of emotion. *Ann N Y Acad Sci* 1251:E1-24

Ouhmad, N., Combalbert, N., & El-Hage, W. (2019, May). Cognitive distortions and emotion regulation among post traumatic stress disorder victims. In *InPACT 2019 (International Psychological Applications Conference and Trends)*. *69- 73.* DOI: 10.36315/2019inpact017

Paris, S. G., & Winograd, P. (1990). Promoting metacognition and motivation of exceptional children. *Remedial and special Education*, 11(6), 7-15.

Pennequin V, Combalbert N (2017) The influence of cognitive biases in non-clinical adult's anxiety. *Ann Med Psychol* 175:103–107

Phillips, K. F. V., & Power, M. J. (2007). A new self-report measure of emotion regulation in adolescents: The regulation of emotions questionnaire. *Clinical Psychology and Psychotherapy*, 14, 145–156. 10.1002/cpp.523

Purwadi, P., Saputra, W. N. E., Alhadi, S., Wahyudi, A., Supriyanto, A., & Muyana, S. (2020). Effectiveness of self-regulation of emotion modules to reduce negative aggressive behavior of students. *Universal Journal of Educational Research*, 7.

Robert A, Combalbert N, Pennequin V (2018) Study of cognitive distortion profiles on anxiety and depressive states in ordinary people. *Ann Med Psychol* 176(3):225–230

Rottenberg, J., & Gross, J. J. (2003). When emotion goes wrong: Realizing the promise of affective science. *American Psychological Association, 10(2), 227–232.*

Schluter MG, Kim HS, Poole JC, Hodgins DC, McGrath DS, Dobson KS, Traveres H (2019) Gambling-related cognitive distortions mediate the relationship between depression and disordered gambling severity. *Addict Behav* 90:318–323

Vohs, K. D., & Baumeister, R.F.(2004). *Understanding self- regulation*. In R. F. Baumeister & K. D. Vohs(Eds.), Handbook of self- regulation: Research, theory, and applications. New York: The Guilford Press.

Yurica, C. L., & DiTomasso, R. A. (2005). Cognitive distortions. *In Encyclopedia of cognitive behavior therapy* (pp. 117-122). Springer US.

Self-regulation and its Relation to Cognitive Distortions among Males and Females Adolescents

Abstract:

This research aims to study the possibility of predicting cognitive distortions through self-regulation and its components among adolescent university students. as well as to explore differences between males and females in self-regulation and cognitive distortions. The sample number was (n = 201), contained (89) males and (112) females students in Beni-Suef University. Whose ages ranged between 18 and 23 years, with a mean of (21.4) years and (1.23) of a standard deviation. The researchers applied the self-regulation components scale prepared by Said (2020), and the cognitive distortions scale prepared by Covin et al. (2011) and translated by Saleh (2019). The results found a statistically significant negative correlation between self-regulation and cognitive distortions for both males and females. In addition to the possibility of predicting a decrease in cognitive distortions through the total degree of self-regulation for males and females. The researchers also did not found a statistically significant differences among males and females in cognitive distortions, self-regulation and its components.

Descriptors:

Self Regulation- Cognitive Distortions- Adolescence

Self-regulation and its Relation to Cognitive Distortions among Males and Females Adolescents

By

Dr/ Ahmed Mohamed Saleh **Dr/ Diab Badawy Said**

Department of psychology- Faculty of arts- Beni-suef university