

القدرة التنبؤية للتشوهات المعرفية بالرضا عن الحياة لدى طلبة جامعة اليرموك

د. فراس قريطع الجبورⁱⁱ
تاريخ القبول
2024/7/13

أسل "محمد طالب" النقرشⁱ
تاريخ الاستلام
2024/6/5

ملخص

هدفت الدراسة الكشف عن القدرة التنبؤية للتشوهات المعرفية بالرضا عن الحياة لدى طلبة جامعة اليرموك. تكوّنت عيّنة الدّراسة من (610) طلاب، منهم (286) ذكوراً و(324) إناثاً، من طلبة جامعة اليرموك، تمّ اختيارهم بالطريقة المُتيسرة. ولتحقيق أهداف الدراسة، تمّ استخدام مقياس التشوهات المعرفية، ومقياس الرضا عن الحياة من تطوير الباحثين. أظهرت النتائج أنّ المستوى العام للتشوهات المعرفية لدى طلبة جامعة اليرموك كان متوسطاً، وعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى التشوهات المعرفية ككل لدى طلبة جامعة اليرموك تعزى لمتغير الجنس. كما أظهرت النتائج أنّ مستوى الرضا عن الحياة لدى طلبة جامعة اليرموك كان متوسطاً، وعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الرضا عن الحياة ككل لدى طلبة جامعة اليرموك، تعزى لمتغير الجنس. وأخيراً أظهرت النتائج وجود دلالة للمتنبئات (لوم الذات والآخرين، التعميم الزائد، الوجوبية (عبارات الوجوب)، التضخيم أو التقليل) بالرضا عن الحياة لدى طلبة جامعة اليرموك.

الكلمات المفتاحية: التشوهات المعرفية، الرضا عن الحياة، طلبة جامعة اليرموك.

ⁱ جامعة اليرموك

ⁱⁱ جامعة اليرموك

Predictive Ability of Cognitive Distortions in Life Satisfaction among Yarmouk University Students

Abstract

The study aimed to investigate the predictive ability of cognitive distortions in life satisfaction among Yarmouk University students. The study sample consisted of (610) students (286 males and 324 females). The participants were selected using a convenient sampling method. To achieve the objectives of the study, measures of cognitive distortions and life satisfaction were developed by the researchers. The results showed that the overall level of cognitive distortions among Yarmouk University students was moderate and no statistically significant differences in the level of cognitive distortions as a whole among Yarmouk University students in terms of gender. The results further revealed that the level of life satisfaction among Yarmouk students was moderate and no statistically significant differences in the level of life satisfaction as a whole among Yarmouk University students regarding gender. Finally, the results showed that there were effects of the predictors (self-blame/others-blame, overgeneralization, should statements, magnification & minimization) on life satisfaction among students of Yarmouk University.

Keywords: Cognitive distortions, life satisfaction, Yarmouk University students.

المقدمة

تعتبر المرحلة الجامعية مرحلة مفصلية في حياة الفرد؛ إذ يبذل قصارى جهده لتحقيق أهدافه وطموحاته في الحياة. ومما لا شك فيه أن هذه المرحلة لها خصوصيتها؛ إذ تعمل على تحقيق التكامل والنمو في شخصية الطالب، وخلق نوع من التوازن في حياته. فبعد دخول الجامعة قد تظهر العديد من المخاوف والمشاكل لدى الطلبة، وقد تسيطر عليهم أفكار غير منطقية وغير عقلانية نتيجة ما قد يواجهونه من تحديات وضغوطات وعوائق يمكن أن تؤثر على مدى سعادتهم ورضاهم عن حياتهم، وتشعرهم بالإحباط ويفقدان جزء من السيطرة على حياتهم في هذه المرحلة. والتي قد تتراوح ما بين الضغوط الأكاديمية والاجتماعية إلى القلق بشأن المستقبل المهني والحياة الشخصية. ولعله من المفيد أن نؤكد أن رضا الطالب الجامعي عن الحياة هو أحد الجوانب الهامة التي تؤثر وتثري تجربته الأكاديمية والشخصية، وتساعده على تجاوز هذه المرحلة بسلاسة وتقبل (شقورة، 2012).

ووفقاً للعالمين ألبرت إليس (Albert Ellis) وآرون بيك (Aron Beck)، لا تنشأ معظم المشكلات النفسية من الأحداث السلبية نفسها، ولكن من الأفكار والمعتقدات السلبية للفرد حول تلك الأحداث (السنيدي، 2013). والتشوهات المعرفية قد تكون أحد أسباب المشكلات النفسية والتي تعبر عن أفكار غير عقلانية وتصورات متحيزة يمكن أن تؤثر على الأفراد بشكل كبير؛ مما قد يؤدي إلى مشاكل في الصحة العقلية مثل الاكتئاب (Rnic et al., 2016). هذا وقد أظهرت العديد من الدراسات السابقة أن التشوهات المعرفية تلعب دوراً حاسماً في حالات مختلفة، مثل: اضطراب ما بعد الصدمة والتوتر والقلق (Ouhmad et al., 2023). كما تساهم في اكتساب الاضطرابات مثل: اضطراب الوسواس القهري، واضطرابات الأكل، واضطرابات الشخصية (Del Pozo et al., 2008). هذا ويمكن لأنماط التفكير المشوهة أن تدفع الأفراد إلى تفسير الأحداث بطريقة متشائمة وسلبية؛ مما يؤثر على تصورهم العام للحياة ويقلل من مستويات الرضا لديهم (Panourgia & Comoretto, 2017).

وعليه يرى الباحثان أن التشوهات المعرفية من المتغيرات النفسية والأنماط الآلية الخاطئة في التفكير، والتي تؤثر بشكل سلبي على سلوكيات الفرد وقدرته على فهم الواقع بشكل صحيح، فهذه التشوهات قد تؤثر على نظرة الفرد للأحداث والأشخاص من حوله، وتؤدي إلى اتخاذ قرارات خاطئة أو تفسيرات خاطئة للمواقف والأحداث والتي يمكن أن تلعب دوراً في زيادة مستوى القلق والإكتئاب والعزلة، بل قد يتجاوز تأثيرها إلى أبعد من ذلك بدخول الفرد بدوامة من السخط وعدم الرضا عن الحياة.

فالرضا عن الحياة هو أحد مكونات البعد المعرفي للرفاهية الذاتية، وهو يشير إلى تقييم الفرد الشامل لوضعه في الحياة (Diener et al., 1997). وهو الدافع الخفي الذي يحرك الإنسان ويقوده لتحقيق الصحة النفسية، وعامل محدد في مسار حياة الفرد ونتائجها، كما أنّ الشعور بالرضا عن الحياة هو جانب حاسم في حياة المرء ويرتبط ارتباطاً وثيقاً بصحته العقلية والتكيف الشخصي والاجتماعي، ويعكس الرضا عن الحياة شعور الفرد بالفرح والسعادة والراحة والهدوء، وحرصه على عيش الحياة بحيوية نتيجة قبول نفسه وعلاقاته الاجتماعية والاكتفاء باحتياجاته (تفاحة، 2018)، أما بالنسبة لطلاب الجامعات، فإنّ مستوى الرضا عن الحياة يمكن أن يؤثر تواصلهم مع الآخرين، وتطلعاتهم المهنية، وحافزهم للتعليم، وكلها مهمة لتطورهم وتقديمهم المجتمعي. وأظهرت دراسة (Liu et al., 2019) أنّ الرضا عن الحياة يرتبط

ارتباطاً وثيقاً بالمهنة والتعليم والدخل والترفيه والأسرة، والصحة الجسدية والعقلية. وعليه يمكن استنتاج أن الرضا عن الحياة له تأثير حاسم على حياة الفرد الاجتماعية وسلوكه.

التشوهات المعرفية (Cognitive Distortions)

تعد التشوهات المعرفية من الموضوعات التي جذبت انتباه الفلاسفة منذ العصر اليوناني القديم، فقد توصلوا إلى حقيقة مفادها أن الطريقة التي تُدرك بها الأشياء وليس الأشياء نفسها هي التي تميز السلوك وتصفه بالاضطراب أو السواء. وفي هذا الصدد يقول أبيقورس (Epicurus): "لا يضطرب الناس من الأشياء، ولكن من الآراء التي لهم عنها". بالتالي ترى النظرية المعرفية أن الطريقة التي يتم فيها معالجة هذه الأفكار حول الأحداث تلعب دوراً محورياً في حدوث التشوهات المعرفية (طموني، 2019).

وفي عام (1963)، نشر عالم النفس المعرفي السلوكي آرون بيك (Aron Beck) مقالته الأولى بعنوان "التفكير والاكتئاب" (Thinking and Depression) التي صاغ فيها ولأول مرة مفهوم التشوهات المعرفية (Ferguson, 2006). حيث ناقش فيها بعض التشوهات المعرفية التي يعتنقها الأشخاص الذين يعانون من الاكتئاب، وقد توصل إلى ذلك بعد دراسة طويلة المدى على مرضاه الذين يعانون من أنماط مختلفة في التفكير، التي تبدو طبيعية في ظاهرها لكنها في الحقيقة عبارة عن أنماط خاطئة في جوهرها، وهذه الأنماط ينتج عنها سلوكيات واستجابات غير تكيفية وغير منسجمة مع الواقع والمنطق (Dobson & Dozois, 2021).

ووفقاً ليوريكا (Yurica, 2002) فإن التشوهات المعرفية عبارة عن الأفكار التي تنشأ تلقائياً لدى الشخص الذي يسعى جاهداً للسيطرة والتحكم برغباته وسلوكياته، ولكنه غير قادر على إيقاف هذه الأفكار أو السيطرة عليها؛ مما يؤدي إلى أخطاء في معالجة المعلومات، بالتالي تسبب حالة من الشعور بالضيق والألم. وذكر كوروين وآخرون (Corwin et al., 2008) أن التشوهات المعرفية هي أنماط تفكير ملتوية تؤدي إلى مشاعر سلبية، وهي شائعة بين جميع البشر، ولكنها تصبح أكثر وضوحاً في أوقات الكرب الانفعالي.

كما وضح كليمر (Clemmer, 2009) بأن التشوهات المعرفية عبارة عن مفردة تصف أنماط التفكير التلقائي، أو "حديث النفس"، التي تضع أحداث الحياة في إطار سلبي وتفضي إلى مشاعر مثل: الحزن والغضب، والخجل، واليأس، والقلق. كما عرفها روبرتس (Roberts, 2015) على أنها مجموعة من العمليات العقلية التي تحتوي على أخطاء في التفكير؛ مما يؤدي إلى معتقدات قد تؤدي إلى مشاعر عاطفية سلبية مثل: التشاؤم، واليأس، والخجل، والمبالغة في الأمور وتهويلها.

ويعرفها هارون (2017) على أنها مجموعة من الأفكار التلقائية المربكة وغير المنطقية التي يستخدمها الفرد عند تفسير المواقف والأحداث التي لا تتفق مع الواقع، مما يؤدي إلى استنتاجات غير صحيحة في إدراك المواقف والسلوكيات. وتعتبر التشوهات المعرفية من وجهة نظر ووزملائه (Wu et al., 2022) معلومات مشوهة تؤدي إلى استجابات غير متكيفة مع المواقف الجسيمة، والتي تمثل عامل خطر ثابت للتفكير في الانتحار ومحاولات الانتحار؛ إذ يميل الأفراد إلى أن يكون لديهم نظرة أكثر سلبية لمستقبلهم والعالم وأنفسهم، ويظهرون مستويات أعلى من الخصائص المعرفية المشوهة، مثل: اليأس والأفكار اللاعقلانية والافتقار إلى مهارات حل المشكلات الإدراكية.

ومن خلال ما سبق من تعريفات فقد عرف الباحثون التشوهات المعرفية بأنها حلقة متسلسلة من الأفكار الخاطئة أو المعتقدات السلبية التي قد تؤثر على سلوكيات الأفراد ومشاعرهم، وتؤثر على طريقة استيعابهم للمعلومات والتفاعل معها.

أنواع التشوهات المعرفية:

وبالرجوع إلى العديد من الدراسات والأبحاث المتعلقة بالتشوهات المعرفية تبين أن هناك أنواع عديدة للتشوهات المعرفية، وفيما يلي بعض منها:

1. الكل أو لا شيء (التفكير الثنائي) (All-or-Nothing Thinking)

يميل الأفراد إلى تقييم الأمور بطريقة متطرفة (أبيض أو أسود) من خلال التفكير الثنائي. وهنا يريد الأفراد إما أن يكسبوا كل شيء أو يخسروا كل شيء (طموني، 2019). فالتفكير بالكل أو لا شيء هو تشوه إدراكي يتضمن إدراك الأشياء بمصطلحات متطرفة وثنائية. وهو خطأ في التفكير يرتبط عادةً بتحديات الصحة العقلية المختلفة، بما في ذلك الاكتئاب والقلق. فبمجرد انخراط الفرد في التفكير بالكل أو لا شيء، فإنه يميل إلى رؤية المواقف بشكل مطلق، دون أي مجال للوسطية أو درجات اللون الرمادي. إذ ينظر إلى الأشياء إما أنها مثالية أو معيبة تمامًا، دون وجود حل وسط. وغالبًا ما يؤدي هذا التشويه المعرفي إلى أنماط تفكير جامدة وغير مرنة، والتي يمكن أن تؤثر سلبًا على عواطف المرء وسلوكياته ورفاهيته بشكل عام. كما يمكن أن يؤثر هذه النوع من التفكير على كيفية تفسير الفرد للعالم والاستجابة له. حيث قد يصبح التفكير بالكل أو لا شيء نمطًا غير مفيد لأنه لا يعكس دائمًا الواقع بدقة، وقد يؤدي أيضًا إلى تجربة القلق والتشاؤم (Bonfá-Araujo et al., 2022).

2. الاستدلال التعسفي (Arbitrary Inference)

وهو ما يعرف بالقفز إلى الاستنتاجات، وفي هذا النوع من التفكير الخاطئ يقفز الفرد إلى نتيجة محددة دون أي دليل داعم ولا تبررها البيانات الملاحظة. حيث يستند هذا الاستنتاج إلى تفسيرات أو معتقدات شخصية بدلاً من البيانات والحقائق الفعلية والواقعية (Schuyler, 2013).

3. التضخيم أو التقليل (Magnification or Minimization)

التضخيم المعروف أيضًا باسم (التهويل) كان ألبرت إليس (Albert Ellis) أول من صاغ هذا المصطلح، واصفًا التهويل بأنه تجربة "توقعات سلبية غير عقلانية للأحداث المستقبلية" (Ellis, 1962). ثم قام أرون بيك (Aron Beck) بتعديله لوصف أسلوب معرفي غير متكيف يستخدمه المرضى الذين يعانون من اضطرابات القلق والاكتئاب، والذي يمثل تضخيم الأمور بشكل مبالغ فيه، والمبالغة في أهمية أو العواقب المحتملة لموقف ما، والتركيز على أسوأ النتائج المحتملة. ويميل الأفراد الذين يعانون من التكبير إلى إدراك النكسات البسيطة أو الأحداث السلبية على أنها ساحقة أو كارثية. وهم غالبًا ما يتوقعون نتائج كارثية ويعتقدون أن السيناريو الأسوأ ليس محتملاً فحسب، بل لا مفر منه (Beck, 176). أما التقليل هو تشوه معرفي ينطوي على تقليل الأهمية المتصورة أو التقليل من خطورة الأحداث، أو المشاعر، أو الإنجازات، أو القدرات الخاصة بالفرد. ويمكن أن يعيق هذا التشويه النمو الشخصي والرفاهية العاطفية وحل المشكلات بشكل فعال (Beck, 2011).

4. لوم الذات والآخرين (Self-blame and others)

وينطوي هذا التفكير على شعور الفرد بالذنب أو بالمسؤولية عن حدوث أحداث سلبية لم يكن له دور فيها والتي تتجاوز نطاق سيطرته. من ناحية أخرى، يحدث اللوم على الآخرين عندما يقوم الفرد بتحميل مشاعره السلبية وسلوكياته تجاه الأفراد الآخرين مدعيًا أنهم السبب في جميع مشكلاته، ورفضًا تحمل المسؤولية في تغيير ذاته (العصار، 2015).

5. التفكير المثالي (Perfect Thinking)

وهو التفكير الذي يبحث عن الكمال في كل الأمور دون أي استثناء. ومن خلاله يلزم الفرد نفسه بمعايير داخلية وخارجية تكون على مستوى عالٍ من الكفاءة والمنافسة دون التحقق من معقولية هذه المعايير ويجبر الفرد نفسه على إنجازها بدون أي أدنى احتمال للوقوع في الأخطاء (Roberts, 2015).

6. التعميم الزائد (Overgeneralization)

هو نمط تفكير يستخلص فيه الأفراد استنتاجات واسعة وشاملة بناءً على حالات محدودة أو معزولة. والذي ينطوي على إصدار تعميمات أو افتراضات عن الذات أو الآخرين أو العالم بناءً على حدث واحد. (Yurica & DiTomasso, 2005). حيث يقوم الفرد بتعميم تجاربه وانفعالاته السلبية والحزينة على الآخرين بشكل عام وتوسيع نطاقها لتشمل جميع المواقف المماثلة في الحاضر والمستقبل؛ مما يؤدي إلى تصورات ومعتقدات مشوهة. وفي هذا النوع من التفكير يصل الفرد إلى استنتاج عام بناءً على تجربة واحدة أو دليل معين، دون مراعاة التنوع والاختلاف في الظروف والتجارب والأفراد (ملحم والمطارنة، 2022). يتضمن التعميم الزائد عادةً كلمات مثل "دائمًا" أو "أبدًا" ويمكن أن يظهر بطرق مختلفة.

7. الوجوبية (عبارات الوجوب) (Should Statements)

يعتقد العديد من الأفراد أن الأمور يجب أن تحدث بنفس الطريقة التي يأملونها أو يتوقعون أن تحدث عليها. حيث يفرضون على أنفسهم معايير وأفعال، وذلك بتكرار استخدام كلمات مثل "يجب" و "ينبغي" لتبرير سلوكهم. هذا الاعتقاد قد يؤثر على سلوكياتهم وقراراتهم بطرق متنوعة، وقد يكون له تأثير كبير على حياتهم اليومية وعلاقاتهم الشخصية والمهنية (Corwin et al., 2008).

8. التجريد الانتقائي (Selective Abstraction)

هو فصل سمة معينة عن سياقها العام والتركيز على سمة أخرى. هنا يولي الفرد مزيدًا من الاهتمام للتفاصيل السلبية ويتجاهل التفاصيل الإيجابية؛ مما يؤدي إلى إدراك غير كامل وسلبى للواقع (Beck, 1976).

9. الشخصية (Personalization)

يميل الفرد إلى ربط الأحداث المختلفة بنفسه وغالبًا ما يلوم نفسه على الأحداث السلبية التي تحدث من حوله، حتى لو كانت بعض هذه الأحداث أحداث عامة. ينشأ هذا السلوك من الميل إلى ربط الأحداث الخارجية بالذات وتحمل المسؤولية عن النتائج السلبية (مقدادي والشواشرة، 2019).

النظريات المفسرة للتشوهات المعرفية:

يوجد هناك اتجاهات ونظريات فسرت التشوهات المعرفية ومنها مايلي:

أولاً: النظرية التحليلية

يرى فرويد (Freud) مؤسس النظرية التحليلية أن التشوهات المعرفية عبارة عن ميكانيزمات دفاعية تنتج عند الفشل في إشباع الحاجات الغريزية، بينما يرى أدلر (Adler) أن التشوهات المعرفية تنتج عن جانب النقص والعجز الذي يشعر به الفرد نتيجة فشله في الوصول إلى الكمال، كما يرى سوليفان (Sullivan) أن التشوهات المعرفية عبارة عن صور ذهنية حول النفس والآخرين، وهذه الصور تعتبر كأى إدراك تتأثر بطبيعة نظام الذات للفرد لذلك ليس بالضرورة أن تتماثل بصورة صادقة (عبد الرحمن، 2021).

ثانياً: نظرية بيك

وفقاً لنظرية بيك (Beck, 1995) ترجع التشوهات المعرفية إلى التفسيرات والمعتقدات غير المنطقية التي يخلقها الأفراد عن أنفسهم والعالم، وهي نتيجة لسوء فهم في عمليات التفكير وليس الحدث نفسه. حيث اقترح بيك نموذجاً للتشوهات المعرفية يتكون من أربعة مستويات:

1. المعتقدات المركزية: هي معتقدات جامدة، حيث يقوم الفرد بفحص المعلومات وتصفياتها ومعالجتها والتحقق منها واكتشاف المفاهيم الخاطئة حول الذات والآخرين والمستقبل، والتي كانت نتيجة للتوقعات السلبية التي تؤثر على الاستجابة العاطفية للأحداث والمواقف.
2. المعتقدات الوسيطة: تتعلق بالحالات، والشروط، والقواعد، والافتراضات.
3. المخططات المعرفية: يتم تمثيلها من خلال المعرفة والتفسيرات التي يتلقاها الشخص في مرحلة نموه.
4. الأفكار التلقائية: هذه أفكار سلبية لها تأثير سلبي على قدرة الفرد على التكيف مع أحداث الحياة، والنتيجة هي استجابات عاطفية لا يعرفها الفرد أو لا تتماشى مع الموقف الذي يتم فيه اكتشاف هذه الأفكار أو معالجتها.

ثالثاً: نظرية جورج كيلي

وفقاً لنظرية كيلي (Kelly) فإن الإنسان كائن عقلاني، صانع لمصيره. يمكن أن تتغير خيارات الفرد خلال المراحل المختلفة من النمو البشري. يرجع هذا التغيير إلى حقيقة أن سلوك الشخص يعتمد على التوقعات المعرفية والفكرية، مثل التنبؤ بأحداث معينة. يسترشد سلوك الفرد بهذه التوقعات، التي تشكل وتؤثر على المواقف والمعتقدات والاستجابات العاطفية. ومع ذلك، قد تكون هذه التوقعات مشوهة بسبب أخطاء في أفكار الفرد ومعتقداته الشخصية (الشومان والشواشرة، 2019).

الرضا عن الحياة (Life Satisfaction)

تقدم الأدبيات التربوية، وخاصة في مجالات علم النفس الإيجابي والصحة النفسية، عدة تعريفات للرضا عن الحياة. حيث تم تعريف مفهوم الرضا عن الحياة لأول مرة من قبل عالمة النفس الأمريكية بيرنيس نيوجارتن (Bernice Neugarten) في ورقتها البحثية بعنوان "قياس الرضا عن الحياة" (The Measurement Of Life Satisfaction) عام

(1961). ووفقاً لهذا التعريف، فإن الرضا عن الحياة يمثل النتيجة التي يتم الحصول عليها من خلال مقارنة ما لدى الأفراد مع توقعاتهم، والذي ينطوي على مقارنة تقدير الفرد لذاته بمجموعة من المعايير التي يفرضها على نفسه، وتصوره لظروف حياته. ويشمل الرضا عن الحياة حياة الفرد بأكملها وجوانبها المتعددة، بما في ذلك تحقيق الأهداف الشخصية والتفكير في الفرص الضائعة التي لا يمكن يمكن تقييمها بشكل فوري وسريع والذي يقاس من خلال حماس الأفراد للأنشطة والعلاقات، معتبرين الحاضر أفضل وقت في الحياة (Neugarten et al., 1961).

ويُعرّف الرضا عن الحياة على أنه شعور المرء بأن احتياجاته وتطلعاته وتوقعاته قد تحققت، ويمكن الرضا عن الحياة في تصورات ووعي الأفراد وإنجازاتهم (Cockrumwhite, 1985) ويرى بافوت ودينر (Pavot & Diener, 1993) أن الرضا عن الحياة هو الطريقة التي ينظر بها الأفراد إلى حياتهم ويقيمونها من منظورهم الخاص، حيث إنّ هناك جانبين لهذا التقييم: الأول هو الجانب المعرفي، وهو كيفية إدراك الأفراد وتقييمهم لحياتهم بشكل عام أو جوانب محددة من حياتهم. والجانب الثاني هو كيفية إدراك الأفراد وتقييمهم لمشاعر السعادة والفرح والتوتر والقلق والاكتئاب، وتقييم الأفراد حياتهم بناءً على تواتر الأحداث السارة أو غير السارة، والتي يمكن أن تؤدي إلى مستويات متفاوتة من الرضا أو عدم الرضا.

وعرف شقورة (2012) الرضا عن الحياة بأنه حالة داخلية يشعر بها الإنسان وتتجلى في سلوكه واستجاباته. ويدل على ارتياح الأشخاص وقبولهم لجميع جوانب الحياة من خلال قبولهم لأنفسهم وأسررتهم وللآخرين وللبيئة المدركة، وتفاعلهم مع تجاربهم بشكل متوافق. ويرى مرينو ورويز (Merino & Ruiz, 2018) بأنّ الرضا عن الحياة هو التقييم الإيجابي الذي يجريه الفرد لحياته فيما يتعلق بجوانب محددة، مثل: الأسرة والدراسة والعمل والصحة والأصدقاء ووقت الفراغ.

وإجمالاً يمكن القول إن الرضا عن الحياة هو مصطلح يستخدم لوصف الرضا العام الذي يشعر به الشخص فيما يتعلق بجميع جوانب حياته. ويشمل عوامل، مثل: السعادة والروح المعنوية والرفاهية الذاتية. وبكلمات بسيطة، فهو يشير إلى مدى رضا الفرد عن حياته. ووفقاً لدينر (Diener)، فإن الرضا عن الحياة يشمل الرضا عن حياة الفرد كما هي، أو الرغبة في تغييرها، والرضا عن الماضي، والرضا عن المستقبل، وآراء الأصدقاء والأسرة. ويمكن أن يأتي الرضا من مجالات مختلفة: مثل العمل، والأسرة، والأنشطة الترفيهية، والصحة، والوضع المالي، والنمو الشخصي، والبيئة المحيطة مباشرة بالفرد؛ إذ يعد مفهوم الرضا عن الحياة أمراً حيوياً، وأحد أهم الأهداف في حياة الفرد، ومفهوم يحظى بإنتباه الباحثين (Gököl & Topal, 2019).

وفي ضوء ما سبق يتضح وجود تباين في تعريفات الرضا عن الحياة بالعموم، إلا أن معظم الباحثين اتفقوا على أنّ العامل المشترك بين تلك التعريفات جميعها بأنّ الرضا عن الحياة يمثل مقياساً ذاتياً لجودة الحياة استناداً إلى معايير الفرد نفسه، وبناءً على ذلك ترى الباحثة أن الرضا عن الحياة يمثل قدرة الفرد على قبول الظروف والأحداث كما هي، والشعور بالسعادة والسلام الداخلي بغض النظر عن الظروف الخارجية، مع القدرة على التأقلم مع التغييرات والتحديات بشكل إيجابي، والتفكير بشكل موجه نحو الحلول بدلاً من التركيز على المشاكل.

النظريات المفسرة للرضا عن الحياة:

أولاً: نظرية المواقف (Situation Theory):

يرى أنصار هذه النظرية أن الناس يشعرون بالرضا عن حياتهم عندما يعيشون في ظروف جيدة، حيث يشعرون بالأمان والنجاح في تحقيق أهدافهم، ويجدون أصدقاء جدين، ويتزوجون من نساء صالحات، ويشكلون أسرة متماسكة، ويحصلون على وظائف جيدة، ويتمتعون بصحة جيدة (مرسي، 2000).

ثانياً: نظرية التكيف أو التعود (Adaptation Theory):

تقوم هذه النظرية على افتراض أن الفرد سيتصرف بشكل مختلف تجاه الأحداث الجديدة في حياته، اعتماداً على سماته الشخصية وردود أفعاله وأهدافه الحياتية. ولكن بسبب التكيف والاعتیاد على الأحداث مع مرور الوقت، فإنه يميل إلى العودة إلى النقطة الأصلية قبل وقوع تلك الأحداث. بالإضافة إلى ذلك، فإن الأفراد المختلفين لا يتكيفون بنفس الطريقة أو بشكل كامل مع الأحداث والظروف المحيطة بهم (Diener et al., 2000). ومن الطبيعي، أن التكيف مع موقف جديد يستغرق وقتاً، وقد تكون هناك فترة من الرضا المتقلبة قبل أن تستقر الأمور. وإذا كان الرضا يعتمد على زيادة المكافآت، فإن هذا يوضح لماذا يسعى الناس عادة لأكثر مما لديهم بالفعل. وهناك طريقة أخرى لزيادة الرضا وهي التعويض عن فترات الحرمان بفترات من الشبع، على الرغم من أنه ليس من الواضح ما إذا كان هذا سيؤدي إلى رفع مستوى الرضا (العام، أرجايل، 1993).

ثالثاً: نظرية القيم والأهداف والمعاني (Values and Goals and Meanings Theory):

يرى رواد هذه النظرية أن الأفراد يشعرون بالرضا عندما يحققون أهدافهم. وتعتمد أهمية هذا الرضا على أهداف الفرد وقيم البيئة التي يعيش فيها. ووفقاً لدراسة قام بها أويش وآخرون، فإن الأشخاص الذين يدركون أهدافهم وطموحاتهم وأهميتها وينجحون في تحقيقها يتمتعون برضا أكثر عن حياتهم مقارنة بأولئك الذين يفشلون في إدراك حقيقة أهدافهم وأهميتها ويشعرون بعدم الرضا بسبب تضارب الأهداف (Oish et al., 1999).

رابعاً: نظرية الفجوة بين الطموح والإنجاز (Ambition-Achievement Gap Theory):

ويرى مؤيدو هذه النظرية أن الناس يشعرون بالرضا عن حياتهم عندما يحققون طموحاتهم أو عندما تقربهم إنجازاتهم وأعمالهم من طموحاتهم، ولكنهم لا يشعرون بالرضا عن أنفسهم أو عن حياتهم عندما تكون طموحاتهم فوق قدراتهم ولا يستطيعون تحقيق أهدافهم. إن الإفراط في الطموح مع ضعف القدرة والفشل في تحقيق الأهداف يعرض الإنسان إلى انتكاسات متكررة ويجعله تعيساً وحزيناً على ما فات وقلقاً على المستقبل (مرسي، 2000).

مشكلة الدراسة وأسئلتها:

يمثل طلبة الجامعة العمود الفقري والقلب النابض في أي مجتمع عصري، فهم عماد الحاضر وبناء المستقبل، الذين يحتاجون إلى الرعاية والإرشاد والدعم الاجتماعي والنفسي المتواصل؛ إذ يتعين على طلاب الجامعات التعامل مع العديد من التجارب والمهام التي قد تكون صعبة للغاية؛ مما يمثل مشاكل محتملة مثل القلق أو الاكتئاب أو الإرهاق أو غيرها من الاضطرابات المرتبطة بالتوتر. ترتبط حياتهم الأكاديمية والاجتماعية بتجارب وقرارات وتغييرات جديدة قد

تكون بمثابة ضغوط (Fauzi et al., 2021). وهكذا، قد أبلغ العديد من طلاب الجامعات عن شعور بالوحدة والحزن والتوتر وحتى الاكتئاب، ربما بسبب الضغط لمواكبة التوقعات الأكاديمية والشخصية جنبًا إلى جنب مع المسؤوليات الجديدة وأنماط الأدوار (Gallea et al., 2021).

واستنادًا لما سبق يرى الباحثان أن طلاب الجامعات يتعرضون لسلسلة من الضغوطات والتحديات بدءًا من الضغوط الأكاديمية مرورًا باستكشاف الهوية إلى التحديات الاجتماعية والاقتصادية والسياسية والرقمية، والتي يمكن أن تؤثر بشكل كبير على عملياتهم المعرفية والإدراك، وعلى سعادتهم ورفاهيتهم بشكل عام. ومن العوامل التي قد تهدد استقرارهم النفسي ما يعرف بالتشوهات المعرفية التي تعد أخطاء منهجية في التفكير، ويمكن أن يكون لها تأثير سلبي على الصحة النفسية والعقلية والانفعالية. علاوة على ذلك، يمكن أن تؤدي التشوهات المعرفية إلى تشويش في تقدير وتصور الطالب للواقع وقدرته على فهم الأحداث والمواقف المحيطة به وتفسيرها. وبالتالي، يمكن أن ينعكس هذا التشوه سلبيًا على مدى رضا الطالب عن حياته والذي بدوره يؤدي إلى ظهور العديد من الاضطرابات النفسية.

وفي الأدبيات أكدت العديد من الدراسات التي أجريت، مثل: دراسة ماكسوم وخوري (Maksum & Khory, 2020) ودراسة جعفري ورفاقه (Jaffri et al., 2021) ودراسة حسن وصادق (Hasan & Sadiq, 2022) ودراسة ميركان ورفاقه (Mercan et al., 2023) أن التشوهات المعرفية لها تأثير كبير على رفاهية طلاب الجامعات ومستويات رضاهم. فالتشوهات المعرفية، مثل: التفكير الثنائي، والتعميم الزائد والتفسير الخاطئ، لها تأثير كبير على الأداء الأكاديمي في الجامعات. وقد أظهرت هذه الدراسات أن التشوهات المعرفية منتشرة بين طلاب الجامعات؛ مما يؤدي إلى مشاكل مثل انخفاض الأداء الأكاديمي، وارتفاع معدلات ترك الجامعة يمكن أن تؤثر هذه التشوهات أيضًا على التعبير العاطفي وعلى عمليات اتخاذ القرار والعقلانية، وتزيد من مستويات القلق والاكتئاب لدى الطلاب، والذي ينعكس على مستوى الرضا العام عن حياتهم. مما يسلط الضوء على أهمية معالجة هذه التشوهات وإدارتها من أجل تكيف أفضل ونجاح في البيئات الأكاديمية، بالإضافة إلى زيادة شعور طلاب الجامعات بالرضا الشامل عن حياتهم.

لذلك سعى الباحثان إلى الكشف عن القدرة التنبؤية للتشوهات المعرفية بالرضا عن الحياة لدى طلبة جامعة اليرموك، وبشكل محدد تسعى الدراسة الحالية للإجابة عن الأسئلة الآتية:

1. ما مستوى التشوهات المعرفية لدى طلبة جامعة اليرموك، وهل يختلف باختلاف الجنس؟
2. ما مستوى الرضا عن الحياة لدى طلبة جامعة اليرموك، وهل يختلف باختلاف الجنس؟
3. ما الأهمية النسبية لأنواع التشوهات المعرفية (لوم الذات والآخرين، التعميم الزائد، الوجوبية (عبارات الوجوب)، التضخيم أو التقليل) في تفسير التباين في الرضا عن الحياة لدى طلبة جامعة اليرموك؟

أهداف الدراسة:

- 1- التعرف على مستوى التشوهات المعرفية لدى طلبة جامعة اليرموك في ضوء متغير الجنس.
- 2- التعرف على مستوى الرضا عن الحياة لدى طلبة جامعة اليرموك في ضوء متغير الجنس.
- 3- التعرف على الأهمية النسبية لأنواع التشوهات المعرفية (لوم الذات والآخرين، التعميم الزائد، الوجوبية (عبارات الوجوب)، التضخيم أو التقليل) في تفسير التباين في الرضا عن

الحياة لدى طلبة جامعة اليرموك.

أهمية الدراسة

تكمن أهمية الدراسة النظرية والعملية في الكشف عن القدرة التنبؤية للتشوهات المعرفية بالرضا عن الحياة لدى طلبة جامعة اليرموك.

الأهمية النظرية

تتمثل الأهمية النظرية من خلال ما تقدمه الدراسة من معلومات جديدة إلى المعرفة الإنسانية حول التشوهات المعرفية وقدرتها التنبؤية بالرضا عن الحياة. كما ستسهم هذه الدراسة في إثراء المكتبة العربية وذلك من خلال ما تقدمه من إطار نظري يجمع متغير التشوهات المعرفية بمتغير الرضا عن الحياة، وقد تسهم النتائج في فتح المجال أمام البحوث الأخرى في دراسة القدرة التنبؤية للتشوهات المعرفية وأبعادها وأثرها في متغيرات أخرى. كما قد تساهم الدراسة الحالية في توفير المعلومات التي تساعد في وضع حلول للمشكلات التي تنشأ نتيجة التشوهات المعرفية.

الأهمية العملية

يمكن استخدام نتائج الدراسة لتشجيع الباحثين والمتخصصين، من خلال تزويدهم بأدوات تقييم تتمتع بخصائص سيكومترية جيدة. يمكن استخدام هذه الأدوات لإجراء دراسات إضافية حول هذه المتغيرات، وتحفيز الباحثين والمسؤولين على وضع خطط وبرامج داعمة تساعد في تقليل آثار المشكلات المدروسة. بالإضافة إلى ذلك، يمكن أن تؤدي نتائج الدراسة إلى مجموعة من التوصيات التي ستزيد من الوعي بكيفية التعامل مع طلاب الجامعات. ويمكن أن يستفيد منها طلبة الجامعات الذين يعانون من الضغوط والاضطرابات النفسية التي تؤثر على حياتهم والرضا عنها من خلال التعرف على كيفية التفكير وتقبل ظروفهم وانفعالاتهم والتعبير عن مشاعرهم. أيضًا قد يستفيد أعضاء الهيئة التدريسية من هذه الدراسة من خلال ما تقدمه من نظرة عامة حول آلية التفكير المشوه، ومن الضغوطات التي يعاني منها طلبة الجامعات. ويأتي هذا في محاولة لنقل الافتراضات النظرية والأطر النظرية من صياغتها النظرية إلى واقع التجربة الميدانية العملية وفقًا لمعايير التجربة التجريبية.

التعريفات الاصطلاحية والإجرائية

التشوهات المعرفية

تعرف بأنها تفسيرات غير دقيقة أو غير مرنة أو متطرفة للمعلومات، ناجمة عن أخطاء منهجية في تفكير الفرد، وغالبًا ما تؤدي هذه التشوهات إلى تحيز سلبي، وتعزز المعتقدات السلبية نحو الذات والعالم والمستقبل. (Beck, 2011). وتعرف التشوهات المعرفية إجرائيًا بالدرجة التي حصل عليها المستجيب على مقياس التشوهات المعرفية المستخدم في الدراسة الحالية.

الرضا عن الحياة

هو تقييم لنوعية الحياة التي يعيشها الفرد وفقًا لقيمه الشخصية. ويعتمد هذا التقييم على المقارنة بين البيئة المعيشية للفرد والمستوى الأمثل الذي يعتبره مناسبًا لحياته (الدسوقي، 1998).

ويعرف الرضا عن الحياة إجرائيًا بالدرجة التي حصل عليها المستجيب على مقياس الرضا عن الحياة المستخدم في الدراسة الحالية.

محددات الدراسة

الحدود الموضوعية: القدرة التنبؤية للتشوهات المعرفية بالرضا عن الحياة.
الحدود البشرية: اقتصرَت الدراسة الحالية على طلبة جامعة اليرموك.
الحدود المكانية: تم إجراء الدراسة الحالية في جامعة اليرموك في محافظة إربد-الأردن.
الحدود الزمانية: تم إجراء الدراسة الحالية خلال الفصل الثاني للعام الدراسي 2024/2023م. تحددت الدراسة بمدى مصداقية وجدية استجابة الأفراد على أدوات الدراسة.

الدراسات السابقة

يتناول هذا الجزء من الدراسة عرضًا للدراسات السابقة ذات الصلة المباشرة بمتغيري الدراسة (التشوهات المعرفية، والرضا عن الحياة)، وتم تناولها حسب تسلسلها الزمني من الأقدم إلى الأحدث.

سعت دراسة أفجاي (Avci, 2018) إلى الكشف عن العلاقة بين التبعية الشخصية والتشوهات المعرفية بين طلبة الجامعة. وتكونت عينة الدراسة من (879) طالبًا جامعيًا من كليات مختلفة في جامعة أوندوكوز مايس في مدينة سامسون، تركيا. وتوصلت الدراسة إلى نتائج مفادها أن هناك علاقة ارتباطية موجبة ذات دلالة إحصائية بين الميل إلى التبعية والتشوهات المعرفية، حيث تتنبأ التشوهات المعرفية بشكل كبير بدرجات التبعية لطلاب الجامعة.

وأجرى कुमार وبريادارشيني (Kumar & Priyadarshini, 2018) دراسة هدفت إلى الكشف عن طبيعة العلاقة بين فعالية الذات والرضا عن الحياة. وتم تطبيق هذه الدراسة على عينة من مستخدمي وسائل التواصل الاجتماعي وتطبيقات الإنترنت في الهند، وقسمت عينة الدراسة إلى مجموعتين: المجموعة الأولى تكونت من الأفراد الذين ولدوا خلال الفترة ما بين (1981-1996)، في حين تكونت المجموعة الثانية من الأفراد الذين ولدوا بعد (1997). وأظهرت نتائج الدراسة وجود علاقة ارتباطية موجبة ذات دلالة إحصائية بين فعالية الذات والرضا عن الحياة، كما أظهرت عدم وجود فروق بين الجنسين في فعالية الذات.

كما أجرى قواقزة والسعيد (2020) دراسة هدفت إلى التعرف على الرضا عن الحياة لدى طلبة جامعة مؤتة في الأردن، تكونت عينة الدراسة من (195) طالبًا وطالبة من كلية العلوم الرياضية. وأشارت النتائج إلى أن عينة الطلبة تتمتع بمستوى عالٍ من الرضا عن الحياة. وعلاوة على ذلك، تبين أن هناك فروقًا ذات دلالة إحصائية في مستوى الرضا عن الحياة تعزى لمتغير الجنس ولصالح الأنثى، كما تبين عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية تعزى لمتغيري (مكان السكن والتخصص الأكاديمي) في مستوى الرضا عن الحياة لدى طلبة كلية العلوم الرياضية في جامعة مؤتة.

وهدفَت دراسة कुमार وآخرين (Kumar et al., 2020) إلى الكشف عن العلاقة بين التفكير الانتحاري والتشوهات المعرفية والاكئاب، تكونت عينة الدراسة من (300) طالب وطالبة من جامعة باتنا بولاية بيهار في الهند. أشارت النتائج إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة بين التفكير الانتحاري من جهة والتشوهات المعرفية والاكئاب من جهة أخرى.

كما هدفت دراسة مقدادي والشواشرة (2020) إلى الكشف عن العلاقة بين أعراض الشخصية الوسواسية القهرية والتشوهات المعرفية، تكونت عينة الدراسة من (323) طالبًا وطالبة من

كلية العلوم التربوية في جامعة اليرموك. أظهرت نتائج الدراسة أن نسبة الطلبة الذين يعانون من أعراض الشخصية الوسواسية القهرية هي (18.3%)، وأن مستوى التشوهات المعرفية لدى طلبة جامعة اليرموك جاء بدرجة متوسطة، وأظهرت النتائج أيضاً وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً بين أعراض الشخصية الوسواسية القهرية والتشوهات المعرفية.

وبهدف الكشف عن قدرة التوافق النفسي الاجتماعي على التنبؤ بمستويات الرضا عن الحياة لدى طلبة الجامعة، أجرت المومني وصوالحة (2020) دراسة على عينة تكونت من (317) طالباً وطالبة من كلية العلوم التربوية في جامعة اليرموك. أظهرت النتائج أن القدرة التنبؤية للتوافق النفسي الاجتماعي بالرضا عن الحياة لدى طلبة جامعة اليرموك كانت دالة إحصائياً وبدرجة عالية حيث وصلت نسبة تنبؤ التوافق النفسي الاجتماعي بالرضا عن الحياة إلى (52%). كما أشارت النتائج إلى وجود فروق في مستوى القدرة التنبؤية للتوافق النفسي الاجتماعي بالرضا عن الحياة تعزى للتقدير الأكاديمي، ولصالح الطلبة من ذوي تقدير جيد جداً، في حين لم يكن هناك فروق تعزى للجنس والمستوى الدراسي.

كما أجرى الختاتنه (Khatatneh, 2021) دراسة هدفت إلى تحديد مدى انتشار اضطرابات القلق وعلاقتها بالرضا عن الحياة لدى الطلبة المنزدين بالفصل من جامعة مؤتة الأردنية، وكذلك مدى قدرة اضطرابات القلق على التنبؤ بمستوى الرضا عن الحياة لديهم. تكونت عينة الدراسة من (120) طالباً وطالبة من مختلف الكليات في الجامعة خلال العام الدراسي (2020/2019).

أظهرت نتائج الدراسة أن نسبة انتشار القلق كسمة عامة لدى الطلاب المنزدين بالفصل من الجامعة كانت مرتفعة، بالمقابل فإن مستوى الرضا عن الحياة كان متوسطاً. كما أظهرت النتائج أن مستوى الرضا عن الحياة لدى المصابين باضطرابات القلق بلغ (12%). وأخيراً أظهرت النتائج أنه لا يوجد فروق دالة إحصائياً في العلاقة بين اضطراب القلق والرضا عن الحياة تعزى إلى متغير الجنس.

وهدف دراسة سيمسيك وآخرين (Simsek et al., 2021) إلى الكشف عن تأثير التشوهات المعرفية، والوحدة على الرضا عن الحياة، وقد تم إجراء هذه الدراسة على عينة مكونة من (978) مشاركاً من مختلف مناطق تركيا. وأشارت النتائج إلى أن التشوهات المعرفية والوحدة ترتبطان بعلاقة سالبة دالة إحصائياً مع الرضا عن الحياة.

كما هدفت دراسة الشافعي (2021) إلى التحقق من العلاقة بين تجارب الإساءة النفسية والتشوهات المعرفية من جهة ومخاوف الشفقة من جهة أخرى، وتحديد الدور الوسيط للتشوهات المعرفية في العلاقة بين تجارب الإساءة النفسية ومخاوف الشفقة. تكونت عينة الدراسة من (370) طالباً من جامعة المنيا في مصر. أظهرت نتائج الدراسة ارتباطاً موجباً بين مخاوف الشفقة من جهة، وتجارب الإساءة النفسية والتشوهات المعرفية من جهة أخرى. وأظهرت الدراسة كذلك أن التشوهات المعرفية تتوسط جزئياً في العلاقة بين تجارب الإساءة النفسية ومخاوف الشفقة.

على صعيد آخر هدفت دراسة الشواورة والدحادحة (2021) إلى فحص القدرة التنبؤية للذكاء الانفعالي بالتشوهات المعرفية لدى عينة من طلبة جامعة مؤتة الأردنية، تكونت عينة الدراسة من (312) من طلبة كلية العلوم التربوية في الجامعة. أظهرت النتائج أن المتوسطات الحسابية لأبعاد التشوهات المعرفية جاءت بدرجة منخفضة. كما أظهرت النتائج أن أبعاد الذكاء الانفعالي تفسر ما مقداره (87%) من التباين الحاصل في التشوهات المعرفية بأبعادها لدى أفراد عينة

الدراسة، وأنَّ (13%) من التباين الحاصل في التشوهات المعرفية لدى أفراد عينة الدراسة تفسره عوامل أخرى.

وهدفت دراسة المهيرة ورفاقه (Almahaireh et al., 2021) إلى تحديد العلاقة بين مستوى الأمن الفكري والرضا عن الحياة لدى طلبة جامعة مؤتة في الأردن. وتكونت العينة من (297) طالباً وطالبة (146) من الذكور و(151) من الإناث. وقد أشارت نتائج الدراسة إلى أنَّ الأمن الفكري والرضا عن الحياة لدى الطلبة كان متوسطاً، وأن هناك علاقة ارتباطية موجبة بين الأمن الفكري والرضا عن الحياة. ولم يكن هناك فروق في الأمن الفكري تعزى لمتغيري الجنس والمستوى الدراسي، بينما هناك فروق في الرضا عن الحياة تعزى لمتغير الجنس لصالح الإناث.

على صعيد آخر أجرى السليمان وميلاد (2022) دراسة هدفت إلى الكشف عن العلاقة بين السلوك التوكيدي والرضا عن الحياة لدى عينة من طلبة جامعة دمشق في سوريا من جهة، والتعرف على دلالة الفروق لديهم على مقياس الرضا عن الحياة ومقياس السلوك التوكيدي وفق متغيري الدراسة (الجنس، السنة الدراسية) من جهة أخرى. وتكونت عينة الدراسة من (200) طالب وطالبة من كلية التربية في الجامعة. وأظهرت نتائج الدراسة وجود علاقة ارتباطية موجبة بين السلوك التوكيدي والرضا عن الحياة. كما أظهرت النتائج عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات أفراد عينة الدراسة على مقياس الرضا عن الحياة تعزى لمتغيري الجنس، والسنة الدراسية.

وقام كل من محمد والزهرة (2023) بإجراء دراسة هدفت إلى الكشف عن طبيعة العلاقة بين التشوهات المعرفية والصحة النفسية لدى طلبة قسم علم النفس العيادي بجامعة تلمسان في الجزائر، تكونت عينة الدراسة من (100) طالب وطالبة من طلبة الجامعة. أشارت النتائج إلى وجود علاقة ارتباطية سالبة ذات دلالة إحصائية بين التشوهات المعرفية والصحة النفسية.

بعد استعراض الباحثان للدراسات السابقة يلاحظ أنَّ الدراسات قد تناولت المتغيرين (التشوهات المعرفية والرضا عن الحياة) كل على حده، كدراسة محمد والزهرة (2023) التي تناولت التشوهات المعرفية. ودراسة المومني وصوالحة (2020) التي تناولت الرضا عن الحياة. بينما كان هناك دراسة واحدة جمعت بين متغيري الدراسة (التشوهات المعرفية والرضا عن الحياة) مع بعضهم البعض وهي دراسة سيمسيك وآخرين (Simsek et al., 2021).

كما يلاحظ من خلال مراجعة الدراسات السابقة ذات العلاقة بمتغيري الدراسة أن جميع الدراسات تشابهت مع الدراسة الحالية من حيث أفراد عينة الدراسة بأنها أجريت على طلبة الجامعات، باستثناء دراسة كومار وبريادارشيني (Kumar & Priyadarshini, 2018) التي أجريت على عينة من مستخدمي وسائل التواصل الاجتماعي وتطبيقات الإنترنت. وعليه يمكن القول بأن ما يُميِّز الدراسة الحالية أنَّها من الدراسات النادرة التي تناولت مُتغيَّري (التشوهات المعرفية، الرضا عن الحياة) لدى طلبة جامعة اليرموك بالتحديد مع بعضهم البعض. وقد استفادت الدراسة الحالية من الدراسات السابقة في إثراء الأدب النظري وفي تطوير أدوات الدراسة، وتطبيق المنهجيات الملائمة لأغراض الدراسة الحالية بناءً على هذه الدراسات السابقة.

الطريقة والإجراءات

منهجية الدراسة

تم استخدام المنهج الوصفي التنبؤي للكشف عن القدرة التنبؤية للتشوهات المعرفية بالرضا عن الحياة لدى طلبة جامعة اليرموك؛ وذلك لمناسبة هذا المنهج لطبيعة الدراسة وأهدافها. وهذا المنهج يقوم بتوصيف ظاهرة أو قضية معينة من جوانبها جميعها، وذلك من أجل استنتاج الحلول وتحديد الأسباب والعوامل التي أدت لظهور هذه الظاهرة، بهدف التنبؤ بالمستقبل حول تلك الظاهرة.

مجتمع الدراسة

تكون مجتمع الدراسة من طلبة جامعة اليرموك جميعهم، المسجلين في الفصل الثاني من العام الجامعي 2024/2023م، والبالغ عددهم (39006) طالبًا وطالبة، حسب إحصائيات دائرة القبول والتسجيل في الجامعة.

عينة الدراسة

تكونت عينة الدراسة من (610) طلاب من طلبة جامعة اليرموك، المسجلين في الفصل الثاني للعام الدراسي 2024/2023م، تم اختيارهم بالطريقة المتيسرة، والجدول (1) يبين توزيع أفراد عينة الدراسة تبعًا لمتغير (الجنس).

جدول (1): توزيع أفراد عينة الدراسة تبعًا لمتغير الجنس

المتغير	الفئة	التكرار	النسبة المئوية%
الجنس	ذكر	286	46.90
	أنثى	324	53.10
المجموع		610	100

أداتا الدراسة

أولاً: مقياس التشوهات المعرفية

للكشف عن مستوى التشوهات المعرفية لدى طلبة جامعة اليرموك، قام الباحثان بتطوير مقياس لهذه الغاية بعد الرجوع إلى المراجع والدراسات ذات العلاقة من أبرزها دراسات (طموني، 2019؛ العصار، 2017؛ Covino, 2013)، وقد تكون المقياس بصورته الأولى من (35) فقرة موزعة على سبعة أبعاد، هي: التفكير الثنائي (الكل أو لا شيء)، الاستدلال التعسفي، التضخيم أو التقليل، لوم الذات والآخرين، التفكير المثالي، التعميم الزائد، الوجوبية (عبارات الوجوب).

دلالات صدق مقياس التشوهات المعرفية

الصدق الظاهري

تم التحقق من الصدق الظاهري للمقياس وأبعاده، من خلال عرضه بصورته الأولى، على مجموعة من المحكمين من ذوي الخبرة والاختصاص في مجالات علم النفس التربوي، والإرشاد النفسي، العاملين في الجامعات الأردنية، بلغ عددهم (10) محكمين. وفي ضوء ملاحظات المحكمين وآرائهم التي تم استعراضها، تم تعديل الصياغة اللغوية لبعض الفقرات، مثل: وكان المعيار الذي تم اعتماده في قبول أو استبعاد الفقرات هو حصول الفقرات على

إجماع (80%) من المحكمين، وبذلك بقي عدد فقرات المقياس بعد التحكيم (35) فقرة موزعة على سبعة أبعاد، هي: التفكير الثنائي (الكل أو لا شيء) وتقيسه الفقرات (1-5)، الاستدلال التعسفي وتقيسه الفقرات (6-10)، التضخيم أو التقليل وتقيسه الفقرات (11-15)، لوم الذات والآخرين وتقيسه الفقرات (16-20)، التفكير المثالي وتقيسه الفقرات (21-25)، التعميم الزائد وتقيسه الفقرات (26-30)، الوجوبية (عبارات الوجوب) وتقيسها الفقرات (31-35).

صدق البناء

تم التحقق من دلالات صدق البناء؛ من خلال تطبيق المقياس على عينة استطلاعية مكونة من (30) طالباً وطالبة من مجتمع الدراسة ومن خارج عينتها، وتم حساب مؤشرات صدق البناء باستخدام معامل ارتباط المصحح؛ لإيجاد قيم ارتباط الفقرة بالبُعد التابعة له، وارتباط الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس، كما هو مبين في الجدول (2).

جدول (2): قيم معاملات الارتباط بين فقرات مقياس التشوهات المعرفية من جهة وبين الدرجة الكلية للمقياس والأبعاد التي تتبع لها من جهة أخرى

الرقم	الارتباط مع:		الرقم	الارتباط مع:		الرقم	الارتباط مع:		الرقم	الارتباط مع:	
	الكلية	البعد		الكلية	البعد		الكلية	البعد		الكلية	البعد
1	0.43	0.56	10	0.60	0.74	19	0.53	0.39	28	0.68	0.47
2	0.56	0.70	11	0.59	0.72	20	0.63	0.50	29	0.69	0.53
3	0.37	0.52	12	0.47	0.60	21	0.78	0.63	30	0.64	0.49
4	0.44	0.59	13	0.45	0.59	22	0.79	0.57	31	0.71	0.60
5	0.49	0.68	14	0.43	0.65	23	0.75	0.53	32	0.69	0.50
6	0.62	0.79	15	0.50	0.61	24	0.65	0.51	33	0.60	0.48
7	0.48	0.65	16	0.50	0.65	25	0.64	0.52	34	0.70	0.54
8	0.61	0.78	17	0.47	0.60	26	0.74	0.57	35	0.58	0.42
9	0.63	0.80	18	0.42	0.57	27	0.51	0.41			

يتضح من الجدول (2) أنَّ قيم معاملات ارتباط فقرات المقياس قد تراوحت بين (0.51-0.80) مع أبعادها وبين (0.37-0.63) مع الدرجة الكلية للمقياس، وكانت جميع قيم معاملات الارتباط أعلى من (0.20) وذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha=0.05$)، وتعد هذه القيم مقبولة للإبقاء على الفقرات ضمن المقياس حسب معيار عودة (2010)، الذي يشير إلى الإبقاء على الفقرات التي يزيد معامل ارتباطها مع البُعد والدرجة الكلية عن (0.20)، وبذلك قبلت جميع فقرات المقياس، وأصبح المقياس بصورته النهائية يتكون من (35) فقرة، موزعة على (7) أبعاد.

كما حسبت قيم معاملات الارتباط البينية (Inter-Correlation) لأبعاد مقياس التشوهات المعرفية، وذلك باستخدام معامل ارتباط المصحح، كما هو مبين في الجدول (3).

جدول (3): قيم معاملات ارتباط أبعاد مقياس التشوهات المعرفية مع المقياس ككل ومعاملات الارتباط البينية لأبعاد المقياس

المتغير	التفكير الثنائي (الكل أو لا شيء)	الاستدلال التعسفي	التضخيم أو التقليل	لوم الذات والآخرين	التفكير المثالي	التعميم الزائد	الوجوبية (عبارات لوجوب)
الاستدلال التعسفي	0.51						
التضخيم أو التقليل	0.43	0.56					
لوم الذات والآخرين	0.40	0.57	0.49				
التفكير المثالي	0.52	0.46	0.54	0.59			
التعميم الزائد	0.44	0.50	0.42	0.45	0.41		
الوجوبية (عبارات الوجوب)	0.53	0.47	0.49	0.57	0.48	0.47	
المقياس ككل	0.75	0.69	0.77	0.79	0.78	0.70	0.73

يتضح من الجدول (3) أن قيم معاملات الارتباط البينية بين أبعاد مقياس التشوهات المعرفية قد تراوحت بين (0.40-0.59)، وتراوحت قيم معاملات الارتباط بين الأبعاد والمقياس ككل بين (0.69-0.79)، وجميعها ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha=0.05$)، وهذا يعد مؤشراً على صدق البناء للمقياس.

دلالات ثبات مقياس التشوهات المعرفية

لتقدير ثبات الاتساق الداخلي لمقياس التشوهات المعرفية وأبعاده؛ تم تقديره باستخدام معادلة كرونباخ ألفا (Cronbach's Alpha) على بيانات التطبيق الأول للعيينة الاستطلاعية والبالغ عددها (30) طالباً وطالبة من مجتمع الدراسة ومن خارج عينتها، كما تم التحقق من ثبات الإعادة للمقياس؛ من خلال إعادة تطبيق المقياس على العينة الاستطلاعية السابقة، بفارق زمني مقداره أسبوعان بين التطبيقين الأول والثاني، ومن ثم حساب تقدير معامل ارتباط المصحح بين التطبيقين الأول والثاني على العينة الاستطلاعية، كما هو مبين في الجدول (4).

تصحيح مقياس التشوهات المعرفية

تكون مقياس التشوهات المعرفية بصورته النهائية من (35) فقرة، موزعة على سبعة أبعاد، بسلم استجابة رباعي، يأخذ الأوزان التالية: (تنطبق علي بدرجة جيدة (4) درجات، تنطبق علي بدرجة متوسطة (3) درجات، تنطبق علي بدرجة منخفضة (درجتين)، ولا تنطبق علي (درجة واحدة))، وهذه الدرجات تنطبق على جميع فقرات المقياس لأنها صيغت بالاتجاه الموجب، وبذلك تتراوح درجات المقياس ككل بين (35-140)، حيث كلما زادت الدرجة عن (35) كان ذلك مؤشراً على ارتفاع مستوى التشوهات المعرفية لدى المفحوص. وتم الاعتماد على التصنيف التالي للحكم على الأوساط الحسابية: (أقل من 2 درجة منخفضة)، (2 إلى أقل من 3 درجة متوسطة)، (3 فأكثر درجة جيدة).

ثانيًا: مقياس الرضا عن الحياة

للكشف عن مستوى الرضا عن الحياة لدى طلبة جامعة اليرموك، قام الباحثان بتطوير مقياس لهذه الغاية بعد الرجوع إلى المراجع والدراسات ذات العلاقة من أبرزها دراسات (ميخائيل، 2011؛ علوان، 2008؛ الدسوقي، 1999)، وقد تكون المقياس بصورته الأولية من (18) فقرة.

دلالات صدق مقياس الرضا عن الحياة

الصدق الظاهري

تم التحقق من الصدق الظاهري للمقياس، من خلال عرضه بصورته الأولية، على مجموعة من المحكمين من ذوي الخبرة والاختصاص في مجالات علم النفس التربوي، والإرشاد النفسي، العاملين في الجامعات الأردنية، بلغ عددهم (10) محكمين. وفي ضوء ملاحظات وآراء المحكمين التي تم استعراضها، تم تعديل الصياغة اللغوية لبعض الفقرات، مثل: الفقرة رقم واحد والتي تنص على "أعتقد بأن أي إنسان إن لم يكن معي فإنه ضدي" أصبحت بعد إعادة الصياغة كالآتي: "أعتقد بأن الشخص إن لم يكن معي فإنه ضدي". وكان المعيار الذي تم اعتماده في قبول أو استبعاد الفقرات هو حصول الفقرات على إجماع (80%) من المحكمين، وبذلك بقي عدد فقرات المقياس بعد التحكيم (18) فقرة.

صدق البناء

تم التحقق من دلالات صدق البناء؛ من خلال تطبيق المقياس على عينة استطلاعية مكونة من (30) طالبًا وطالبة من مجتمع الدراسة ومن خارج عينتها، وتم حساب مؤشرات صدق البناء باستخدام معامل ارتباط المصحح؛ لإيجاد قيم ارتباط الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس، كما هو مبين في الجدول (4).

جدول (4): قيم معاملات الارتباط بين فقرات مقياس الرضا عن الحياة وبين الدرجة الكلية للمقياس

الارتباط مع الدرجة الكلية للمقياس	الرقم	الارتباط مع الدرجة الكلية للمقياس	الرقم	الارتباط مع الدرجة الكلية للمقياس	الرقم
0.74	13	0.64	7	0.62	1
0.54	14	0.63	8	0.57	2
0.61	15	0.70	9	0.63	3
0.43	16	0.58	10	0.79	4
0.53	17	0.47	11	0.38	5
0.60	18	0.52	12	0.68	6

يتضح من الجدول (4) أنَّ قيم معاملات ارتباط فقرات المقياس مع الدرجة الكلية عليه قد تراوحت بين (0.38-0.79)، وكانت جميع قيم معاملات الارتباط أعلى من (0.20)، وذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha=0.05$)، وتعد هذه القيم مقبولة للإبقاء على الفقرات ضمن المقياس حسب معيار عودة (2010)، الذي يشير إلى الاحتفاظ بالفقرة التي يزيد ارتباطها مع الدرجة الكلية عن (0.20)؛ وبذلك بقي المقياس بصورته النهائية يتكون من (18) فقرة.

دلالات ثبات مقياس الرضا عن الحياة

لتقدير ثبات الاتساق الداخلي لمقياس الرضا عن الحياة؛ تم استخدام معادلة كرونباخ ألفا (Cronbach's Alpha)، على بيانات التطبيق الأول للعينة الاستطلاعية والبالغ عددها (30) طالبًا وطالبة من مجتمع الدراسة ومن خارج عينتها، كما تم التحقق من ثبات الإعادة للمقياس؛ من خلال إعادة تطبيق المقياس على العينة الاستطلاعية السابقة بفارق زمني مقداره أسبوعان بين التطبيقين الأول والثاني، ومن ثم حساب معامل ارتباط المصحح بين التطبيقين الأول والثاني، حيث بلغت قيمة ثبات الاتساق الداخلي للمقياس (0.82)، وبلغت قيمة ثبات الإعادة للمقياس (0.88)، وتُعد هذه القيم مقبولة لأغراض الدراسة الحالية.

تصحيح مقياس الرضا عن الحياة

تكون مقياس الرضا عن الحياة بصورته النهائية من (18) فقرة، بسلم استجابة رباعي، يأخذ الأوزان التالية: (تنطبق علي بدرجة جيدة (4) درجات، تنطبق علي بدرجة متوسطة (3) درجات، تنطبق علي بدرجة منخفضة (درجتين)، ولا تنطبق علي (درجة واحدة))، وهذه الدرجات تنطبق على جميع فقرات المقياس لأنها صيغت بالاتجاه الموجب، وبذلك تتراوح درجات المقياس ككل بين (18-72)، حيث كلما زادت الدرجة عن (18) كان ذلك مؤشرًا على ارتفاع مستوى الرضا عن الحياة لدى المفحوص. وتم الاعتماد على التصنيف التالي للحكم على الأوساط الحسابية: (أقل من 2 درجة منخفضة)، (2 إلى أقل من 3 درجة متوسطة)، (3 فأكثر درجة جيدة).

متغيرات الدراسة

تم تصنيف متغيرات الدراسة حسب أسئلة الدراسة على النحو الآتي:

أولاً. متغيرات سؤالي الدراسة (الأول، والثاني)؛ وهي:

أ. المتغيرات الرئيسية؛ وهي:

- التشوهات المعرفية لدى طلبة جامعة اليرموك.

- الرضا عن الحياة لدى طلبة جامعة اليرموك.

ب. المتغير التصنيفي:

- الجنس وله فئتان: ذكر وأنثى.

ثانياً. متغيرات سؤال الدراسة الثالث؛ وهي:

- المتغيرات المستقلة (المتنبئة)؛ وهي: التشوهات المعرفية لدى طلبة جامعة اليرموك.

- المتغير التابع (المتنبأ به)؛ وهو: الرضا عن الحياة لدى طلبة جامعة اليرموك.

نتائج الدراسة

أولاً. النتائج المتعلقة بسؤال الدراسة الأول الذي نصَّ على: "ما مستوى التشوهات المعرفية لدى طلبة جامعة اليرموك، وهل يختلف باختلاف الجنس؟" للإجابة عن هذا السؤال؛ تم حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للتشوهات المعرفية وأبعادها لدى أفراد عينة الدراسة، مع مراعاة ترتيب أبعاد التشوهات المعرفية تنازلياً تبعاً لمتوسطاتها الحسابية، كما هو مبين في الجدول (5).

جدول (5): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للتشوهات المعرفية وأبعادها مرتبةً تنازلياً تبعاً لمتوسطاتها الحسابية.

المرتبة	التشوهات المعرفية	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المستوى
1	الوجوبية (عبارات الوجوب)	2.59	0.66	متوسط
2	التعميم الزائد	2.38	0.67	متوسط
3	التفكير المثالي	2.37	0.65	متوسط
4	لوم الذات والآخرين	2.30	0.64	متوسط
5	التضخيم أو التقليل	2.23	0.59	متوسط
6	التفكير الثنائي (الكل أو لا شيء)	2.08	0.62	متوسط
7	الاستدلال التعسفي	2.01	0.62	متوسط
	التشوهات المعرفية (ككل)	2.28	0.37	متوسط

يتضح من الجدول (5) أنَّ المستوى الكلي للتشوهات المعرفية لدى عينة طلبة جامعة اليرموك كان متوسطاً، وجاءت جميع الأبعاد في المستوى المتوسط، حيث جاءت الأبعاد على الترتيب الآتي: الوجوبية (عبارات الوجوب) في المرتبة الأولى، تلاها التعميم الزائد في المرتبة الثانية، تلاه التفكير المثالي في المرتبة الثالثة، تلاه لوم الذات والآخرين في المرتبة الرابعة، تلاه التضخيم أو التقليل في المرتبة الخامسة، تلاه التفكير الثنائي (الكل أو لا شيء) في المرتبة السادسة، تلاه الاستدلال التعسفي في المرتبة السابعة والأخيرة. ولتحديد أثر الجنس على التشوهات المعرفية (ككل)؛ تم حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للتشوهات المعرفية بدلالاتها الكلية، لدى عينة طلبة جامعة اليرموك تبعاً لمتغير الجنس، واستخدام اختبار "ت" للعينات المستقلة (Independent-Samples t-test) للتحقق من جوهرية الفروق الظاهرية بين المتوسطات الحسابية؛ كما هو مبين في الجدول (6).

جدول (6): نتائج اختبار "t" للعينات المستقلة (Independent-Samples t-test) للكشف عن دلالة الفروق بين المتوسطات الحسابية للتشوهات المعرفية (ككل) تبعاً لمتغير الجنس

المتغير	الجنس	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة (t)	الدلالة الإحصائية
التشوهات المعرفية (ككل)	ذكر	286	2.30	0.37	1.274	0.203
	أنثى	324	2.26	0.38		

*دالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha=0.05$).

يتضح من الجدول (6) عدم وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha=0.05$) بين

المتوسطات الحسابية للتشوهات المعرفية (ككل) تعزى لمتغير الجنس. كما تم حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لأبعاد التشوهات المعرفية لدى عينة طلبة جامعة اليرموك تبعاً لمتغير الجنس، كما هو مبين في الجدول (7).

جدول (7): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لأبعاد التشوهات المعرفية تبعاً لمتغير الجنس

المتغير	فئات المتغير	الإحصائي	أبعاد التشوهات المعرفية					
			التفكير الثنائي (الكل أو لا شيء)	الاستدلال التعسفي	التضخيم أو التقليل	لوم الذات والآخرين	التفكير المثالي	التعميم الزائد
الجنس	ذكر	المتوسط الحسابي	2.11	2.02	2.23	2.33	2.37	2.41
		الانحراف المعياري	0.64	0.62	0.62	0.66	0.67	0.68
	أنثى	المتوسط الحسابي	2.05	2.00	2.24	2.27	2.37	2.35
		الانحراف المعياري	0.60	0.61	0.57	0.62	0.63	0.67

يتضح من الجدول (7) وجود فروق ظاهرية بين المتوسطات الحسابية لأبعاد التشوهات المعرفية لدى عينة طلبة جامعة اليرموك عند اختلاف فئات متغير الجنس، وبهدف التحقق من جوهرية الفروق الظاهرية؛ تم استخدام تحليل التباين الأحادي المتعدد (One Way MANOVA)، كما هو مبين في الجدول (8).

جدول (8): نتائج تحليل التباين الأحادي المتعدد (One Way MANOVA) لأبعاد التشوهات المعرفية تبعاً لمتغير الجنس.

مصدر التباين	المتغير التابع	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط مجموع المربعات	قيمة F المحسوبة	الدلالة إحصائية
الجنس Hotelling's Trace=0.010 Sig=0.515	التفكير الثنائي (الكل أو لا شيء)	0.488	1	0.488	1.263	0.261
	الاستدلال التعسفي	0.048	1	0.048	0.126	0.723
	التضخيم أو التقليل	0.011	1	0.011	0.032	0.858
	لوم الذات والآخرين	0.481	1	0.481	1.188	0.276
	التفكير المثالي	0.001	1	0.001	0.002	0.968
	التعميم الزائد	0.527	1	0.527	1.174	0.279
الخطأ	الوجوبية (عبارات الوجوب).	1.165	1	1.165	2.683	0.102
	التفكير الثنائي (الكل أو لا شيء)	235.040	608	0.387		
	الاستدلال التعسفي	230.801	608	0.380		
	التضخيم أو التقليل	212.717	608	0.350		
	لوم الذات والآخرين	246.335	608	0.405		
	التفكير المثالي	254.752	608	0.419		
	التعميم الزائد	273.293	608	0.449		
	الوجوبية (عبارات الوجوب).	263.859	608	0.434		
	التفكير الثنائي (الكل أو لا شيء)	235.528	609			
	الاستدلال التعسفي	230.849	609			
الكلية	التضخيم أو التقليل	212.728	609			
	لوم الذات والآخرين	246.816	609			
	التفكير المثالي	254.753	609			
	التعميم الزائد	273.820	609			
	الوجوبية (عبارات الوجوب).	265.023	609			

*دالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha=0.05$).

يتضح من الجدول (8) عدم وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha=0.05$) بين المتوسطات الحسابية لجميع أبعاد التشوهات المعرفية لدى عينة طلبة جامعة اليرموك تعزى لمتغير الجنس.

ثانياً: النتائج المتعلقة بسؤال الدراسة الثاني الذي نصّ على: "ما مستوى الرضا عن الحياة

لدى طلبة جامعة اليرموك، وهل يختلف باختلاف الجنس؟" للإجابة عن هذا السؤال؛ تم حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للرضا عن الحياة لدى عينة طلبة جامعة اليرموك، مع مراعاة ترتيب فقرات المقياس تنازلياً تبعاً لمتوسطاتها الحسابية، كما هو مبين في الجدول (9).

جدول (9): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لفقرات مقياس الرضا عن الحياة مرتبةً تنازلياً تبعاً لمتوسطاتها الحسابية.

الرتبة	مضمون فقرات الرضا عن الحياة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المستوى
1	أتمتع بصحة جيدة.	3.49	0.83	مرتفع
2	أشعر بالأمن والطمأنينة.	2.95	1.04	متوسط
3	أشعر بالرضا تجاه أسرتي.	2.94	1.03	متوسط
4	أشعر بالرضا تجاه أصدقائي.	2.92	1.04	متوسط
5	ينظر الآخرون لي باحترام.	2.90	1.03	متوسط
6	أفكاري وأرائي تنال إعجاب الآخرين.	2.86	0.96	متوسط
7	أشعر بالرضا عن التخصص الذي أدرسه.	2.85	1.06	متوسط
8	أشعر بالأمل والتفاؤل تجاه المستقبل.	2.84	1.07	متوسط
9	علاقاتي الاجتماعية ناجحة.	2.83	1.06	متوسط
10	أشعر بالرضا عن المكان الذي أعيش فيه.	2.82	1.02	متوسط
11	أنا راض عما حققت في حياتي.	2.81	1.12	متوسط
12	أشعر أنني موفق في حياتي.	2.80	1.05	متوسط
13	أشعر أن حياتي الآن أفضل من أي وقت مضى.	2.79	0.99	متوسط
14	أنا راضٍ عن نفسي.	2.73	1.10	متوسط
15	أشعر بالسعادة في حياتي.	2.70	1.05	متوسط
16	أنا راضٍ عن ظروف حياتي.	2.66	1.06	متوسط
17	لا أعاني من مشاكل في النوم.	2.38	1.10	متوسط
18	لو قدر لي أن أعيش من جديد فلن أغير شيئاً من حياتي.	2.34	1.12	متوسط
	الرضا عن الحياة (ككل)	2.81	0.61	متوسط

يتضح من الجدول (9) أن مستوى الرضا عن الحياة لدى عينة طلبة جامعة اليرموك كان متوسطاً بمتوسط حسابي بلغ (2.81)، وتراوح قيم المتوسطات الحسابية لفقرات المقياس بين (3.49) للفقرة التي تنص على (أتمتع بصحة جيدة) في المرتبة الأولى وفي المستوى المرتفع و(2.34) للفقرة التي تنص على (لو قدر لي أن أعيش من جديد فلن أغير شيئاً من حياتي) في المرتبة الأخيرة وبمستوى متوسط، جاءت فقرة واحدة منها في المستوى المرتفع، وجاءت (17) فقرة في المستوى المتوسط.

كما تم حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للرضا عن الحياة (ككل) لدى عينة طلبة جامعة اليرموك تبعاً لمتغير الجنس، واستخدام اختبار "ت" للعينات المستقلة (Independent- Samples t-test) للتحقق من دلالة الفروق الظاهرية بين المتوسطات الحسابية للرضا عن الحياة (ككل) تبعاً لمتغير الجنس، كما هو مبين في الجدول (10).

جدول (10) نتائج اختبار "t" للعينات المستقلة (Independent- Samples t-test) للكشف عن دلالة الفروق بين المتوسطات الحسابية للرضا عن الحياة (ككل) تبعاً لمتغير الجنس

المتغير	الجنس	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة (t)	الدلالة الإحصائية
الرضا عن الحياة (ككل)	ذكر	286	2.79	0.58	-0.788	0.431
	أنثى	324	2.83	0.63		

*دالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha=0.05$).

يتضح من الجدول (10) عدم وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha=0.05$) بين المتوسطات الحسابية للرضا عن الحياة (ككل) تعزى لمتغير الجنس. ثالثاً. النتائج المتعلقة بسؤال الدراسة الثالث الذي نصّ على: "ما الأهمية النسبية لأنواع التشوهات المعرفية (لوم الذات والآخرين، التعميم الزائد، الوجوبية (عبارات الوجوب)، التضخيم أو التقليل) في تفسير التباين في الرضا عن الحياة لدى طلبة جامعة اليرموك؟" للإجابة عن هذا السؤال؛ تم حساب قيم معاملات الارتباط الخطية البينية للمتغيرات المُتنبّئة (المستقلة: التشوهات المعرفية، والمتغير المتنّبأ به (التابع: الرضا عن الحياة)، كما هو مبين في الجدول (11).

جدول (11): مصفوفة معاملات الارتباط البينية بين المتنّبئات وبين المتنّبئات والمحك

المتغير	التفكير الثنائي (الكل أو لا شيء)	الاستدلال التعسفي	التضخيم أو التقليل	لوم الذات والآخرين	التفكير المثالي	التعميم الزائد	الوجوبية (عبارات الوجوب).
الاستدلال التعسفي	0.51*						
التضخيم أو التقليل	0.43*	0.56*					
لوم الذات والآخرين	0.40*	0.57*	0.49*				
التفكير المثالي	0.52*	0.46*	0.54*	0.59*			
التعميم الزائد	0.44*	0.50*	0.42*	0.45*	0.41*		
الوجوبية (عبارات الوجوب).	0.53*	0.47*	0.49*	0.57*	0.48*	0.47*	
الرضا عن الحياة (ككل)	-0.21	-0.23	-0.29*	-0.45*	-0.20	-0.34*	-0.32*

**دالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha=0.05$)

يتضح من الجدول (11) أن قيم معاملات الارتباط بين المتنّبئات قد تراوحت بين (-0.40- 0.59) وكانت ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha=0.05$)، وتراوحت قيم معاملات الارتباط بين المتنّبئات والمحك بين (-0.20- 0.45) منها (4) علاقات ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha=0.05$).

وللكشف عن نسبة التباين التي فسرتها المتغيرات المتنّبئة؛ تم استخدام تحليل الانحدار الخطي المتعدد باعتماد أسلوب الخطوة (Stepwise) في إدخال المتغيرات المُتنبّئة إلى المعادلة الانحدارية في النموذج التنبؤي، كما هو مبين في الجدول (12).

جدول (12): نتائج تحليل الانحدار الخطي المتعدد للتشوهات المعرفية بالرضا عن الحياة.

النموذج الفرعي	R	R ²	R ² المعدل	الخطأ المعياري للتقدير	التغير في R ²	إحصاءات التغير		
						درجة حرية المقام	درجة حرية البسط	الدالة الإحصائية F
1	0.454	0.206	0.201	0.399	0.206	608	1	*0.000
2	0.532	0.283	0.280	0.371	0.077	607	1	*0.000
3	0.545	0.297	0.295	0.366	0.014	606	1	*0.000
4	0.550	0.303	0.301	0.364	0.006	605	1	*0.003

1:المتنبات: (ثابت الانحدار) ، لوم الذات والآخرين.

2:المتنبات: (ثابت الانحدار) ، لوم الذات والآخرين، التعميم الزائد.

3:المتنبات: (ثابت الانحدار) ، لوم الذات والآخرين، التعميم الزائد، الوجوبية (عبارات الوجوب)

4:المتنبات: (ثابت الانحدار) ، لوم الذات والآخرين، التعميم الزائد، الوجوبية (عبارات الوجوب) ، التضخيم أو التقليل.

*دالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha=0.05$)

يتضح من الجدول (12) أن النموذج التنبؤي للمتغيرات المتنبئة بالمتغير المتنبأ به (الرضا عن الحياة)، قد كان دالاً إحصائياً عند مستوى الدلالة ($\alpha=0.05$) بأثر مشترك للمتغيرات المستقلة مُفسِّراً ما مقداره (30.30%)؛ حيث أسهم في المرتبة الأولى بُعد (لوم الذات والآخرين) بأثر نسبي مُفسِّراً ما مقداره (20.60%) من التباين المُفسَّر الكلي للنموذج التنبؤي، ثم أسهم في المرتبة الثانية بُعد (التعميم الزائد) بأثر نسبي مُفسِّراً ما مقداره (7.70%) من التباين المُفسَّر الكلي للنموذج التنبؤي، ثم أسهم في المرتبة الثالثة بُعد (الوجوبية (عبارات الوجوب)) بأثر نسبي مُفسِّراً ما مقداره (1.40%) من التباين المُفسَّر الكلي للنموذج التنبؤي، ثم أسهم في المرتبة الرابعة بُعد (التضخيم أو التقليل) بأثر نسبي مُفسِّراً ما مقداره (0.60%) من التباين المُفسَّر الكلي للنموذج التنبؤي، في حين كانت نسبة التباين المفسر لباقي المتغيرات غير دالة إحصائياً عند مستوى ($\alpha=0.05$).

كما تم حساب أوزان الانحدار اللامعيارية والمعيارية وقيم اختبار (t) المحسوبة للمتغيرات المستقلة (المتنبات) بالمتغير المتنبأ به (التابع) في النموذج التنبؤي، كما هو مبين في الجدول (13).

جدول (13): الأوزان اللامعيارية والمعيارية للمتغيرات المتنبئة بالرضا عن الحياة.

المتنبات	الأوزان اللامعيارية		الأوزان المعيارية	t	الدالة الإحصائية
	الخطأ المعياري	B			
(ثابت الانحدار)	0.496	0.109		4.543	*0.000
لوم الذات والآخرين	-0.472	0.032	-0.454	-14.591	*0.000
التعميم الزائد	-0.222	0.031	-0.253	-7.042	*0.000
الوجوبية (عبارات الوجوب)	-0.125	0.028	-0.153	-4.449	*0.000
التضخيم أو التقليل	-0.071	0.023	-0.085	-3.103	*0.002

*دالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha=0.05$)

يتضح من الجدول (13) أن مستوى الرضا عن الحياة ينخفض بمقدار (0.454) من الوحدة

المعيارية (انحراف معياري) كلما ارتفع مستوى (لوم الذات والآخرين) بمقدار وحدة معيارية (انحراف معياري) واحدة، وينخفض بمقدار (0.253) من الوحدة المعيارية (انحراف معياري) كلما ارتفع مستوى (التعميم الزائد) بمقدار وحدة معيارية (انحراف معياري) واحدة، وينخفض بمقدار (0.153) من الوحدة المعيارية (انحراف معياري) كلما ارتفع مستوى (الوجوبية (عبارات الوجوب)) بمقدار وحدة معيارية (انحراف معياري) واحدة، وينخفض بمقدار (0.085) من الوحدة المعيارية (انحراف معياري) كلما ارتفع مستوى (التضخيم أو التقليل) بمقدار وحدة معيارية (انحراف معياري) واحدة، وبالتالي تكون معادلة الانحدار للتنبؤ بالرضا عن الحياة كما يلي :

$$\hat{y} = 0.496 - 0.472x_1 - 0.222x_2 - 0.125x_3 - 0.071x_4$$

حيث:

$\hat{y}$: الرضا عن الحياة، x_1 : لوم الذات والآخرين، x_2 : التعميم الزائد، x_3 : الوجوبية (عبارات الوجوب)، x_4 : التضخيم أو التقليل.

مناقشة نتائج الدراسة

يُقدم هذا الجزء من الدراسة عرضاً لمناقشة النتائج التي تم التوصل إليها استناداً إلى استجابات أفراد العينة على المقاييس المستخدمة في الدراسة، وكانت على النحو الآتي:

مناقشة النتائج المتعلقة بسؤال الدراسة الأول الذي نصَّ على: "ما مستوى التشوهات المعرفية لدى طلبة جامعة اليرموك، وهل يختلف باختلاف الجنس؟"

تبين من النتائج أنَّ المستوى الكلي للتشوهات المعرفية لدى طلبة جامعة اليرموك كان متوسطاً بمتوسط حسابي (2.28)، وجاءت جميع الأبعاد في المستوى المتوسط، حيث جاءت الأبعاد على الترتيب الآتي: الوجوبية (عبارات الوجوب) في المرتبة الأولى، تلاها التعميم الزائد في المرتبة الثانية، تلاه التفكير المثالي في المرتبة الثالثة، تلاه لوم الذات والآخرين في المرتبة الرابعة، تلاه التضخيم أو التقليل في المرتبة الخامسة، تلاه التفكير الثنائي (الكل أو لا شيء) في المرتبة السادسة، تلاه الاستدلال التعسفي في المرتبة السابعة والأخيرة. ويفسر الباحثان هذه النتيجة أن التشوهات المعرفية عبارة عن تيار من الأفكار الخاطئة وغير العقلانية؛ إذ تمثل تفسيرات سلبية للأحداث لا تستند إلى أدلة واقعية، تؤثر على المشاعر والسلوك ونوعية الحياة بشكل سلبي، ولا تتطور بين عشية وضحاها. وأما تتطور بمرور الوقت بشكل تدريجي من خلال تعلم أنماط من التفكير السلبي أو غير العقلاني، ومن خلال تجارب الحياة والتفاعلات الشخصية وتفسيرات الأحداث، وأيضاً من خلال تعزيز المعتقدات والأفكار المشوهة بشكل تلقائي. أضف إلى ذلك أنَّ التنشئة الاجتماعية وتجارب الطفولة تلعب دوراً حاسماً في تشكيل وتوجيه التفكير والمعرفة للفرد. فمن خلال التفاعل مع الوالدين ومختلف الفئات والمجموعات في مجتمعه، يتعرض الفرد لأفكار وآراء متنوعة قد تؤثر على تصوره وفهمه للعالم.

أما فيما يتعلق بالفروق بين الذكور والإناث في مستوى التشوهات المعرفية، فقد أظهرت النتائج أنه لا يوجد فروقاً دالة إحصائية بين المتوسطات الحسابية للتشوهات المعرفية. ويمكن تفسير ذلك إلى مدى التشابه في الظروف الأسرية والتنشئة الاجتماعية والمعتقدات السائدة في المجتمع للذكور والإناث. حيث إنهم يعيشون تقريباً في الظروف الاجتماعية والثقافية والتعليمية نفسها،

ويقضون ساعات طويلة في استخدام الهواتف الذكية وتصفح الإنترنت ومنصات التواصل الاجتماعي.

اتفقت هذه النتيجة مع دراسة مقدادي والشواشرة (2019) التي أظهرت نتائجها بأن مستوى التشوهات المعرفية جاء بدرجة متوسطة لدى أفراد عينة الدراسة. بينما اختلفت مع دراسة دراسة الشواشرة والدحادحة (2021) والتي أشارت إلى وجود مستوى منخفض من التشوهات المعرفية لدى أفراد عينة الدراسة.

مناقشة النتائج المتعلقة بسؤال الدراسة الثاني الذي نصَّ على: "ما مستوى الرضا عن الحياة لدى طلبة جامعة اليرموك، وهل يختلف باختلاف الجنس؟" يتضح من النتائج أنَّ مستوى الرضا عن الحياة لدى طلبة جامعة اليرموك ككل قد جاء بمستوى تقدير (متوسط). كما بينت النتائج أنَّ المتوسطات الحسابية على فقرات الرضا عن الحياة جاءت جميعها بمستوى تقدير متوسط باستثناء فقرة "أتمتع بصحة جيدة" فقد جاءت بمستوى مرتفع. ويفسر الباحثان ذلك بأن طلاب الجامعات غالباً ما يعانون من عدم الرضا عن الحياة بسبب عوامل مختلفة؛ حيث يمكن أن يؤدي التوتر الأكاديمي والضغوط الاجتماعية والمخاوف المالية وعدم اليقين بشأن مسارات حياتهم المهنية المستقبلية إلى الشعور بالوحدة والعزلة الاجتماعية والرفض. كما يمكن أن تؤثر المخاوف المالية، مثل الرسوم الدراسية وقروض الطلاب، أيضاً على رفاهية الطلاب. كما يمكن أن يؤدي عدم اليقين بشأن مسارات حياتهم المهنية المستقبلية إلى تفاقم هذه المشكلات. ويمكن أن تساهم قضايا استكشاف الهوية وعادات نمط الحياة غير الصحية أيضاً في عدم الرضا. حيث إن الموارد المحدودة والتعقيدات اليومية والطلبات والمسؤوليات المتزايدة، تجعل تحقيق الرضا عن الحياة أمراً صعباً. فقد يشعر الطلاب بالقلق بشأن مستقبلهم بعد التخرج، والبحث عن العمل، وتكوين أسرة في خضم فرص عمل محدودة. نتيجة لذلك، تتأثر مستويات السعادة والرضا عن الحياة لديهم.

واتفقت هذه النتيجة مع نتائج دراسة ختاتنة (Khatatneh, 2021)، ودراسة مهاييره ورفاقه (Almahaireh el at., 2021) التي أشارت إلى وجود مستوى متوسط من الرضا عن الحياة لدى طلبة جامعة اليرموك. بينما اختلفت مع نتائج دراسة قواقزة والسعديين (2020)، ودراسة المومني وصوالحة (2020) التي أشارت إلى وجود مستوى مرتفع من الرضا عن الحياة لدى طلبة جامعة اليرموك. واختلفت أيضاً مع نتائج دراسة قواقزة والسعديين (2020)، ودراسة المهاييرة ورفاقه (Almahaireh el at., 2021) التي أشارت إلى وجود فروق دالة إحصائية في مستوى الرضا عن الحياة تُعزى لمتغير الجنس ولصالح الأناث. كما اختلفت مع نتيجة دراسة كويسح (2021) التي أشارت إلى وجود فروق دالة إحصائية في مستوى الرضا عن الحياة تُعزى لمتغير الجنس ولصالح الذكور.

مناقشة النتائج المتعلقة بسؤال الدراسة الثالث الذي نصَّ على: "ما الأهمية النسبية لأنواع التشوهات المعرفية (لوم الذات والآخرين، التعميم الزائد، الوجوبية (عبارات الوجوب)، التضخيم أو التقليل) في تفسير التباين في الرضا عن الحياة لدى طلبة جامعة اليرموك؟"

بينت نتائج الدراسة أنَّ النموذج التنبؤي للمتغيرات المتنبهة (لوم الذات والآخرين، التعميم الزائد، الوجوبية (عبارات الوجوب)، التضخيم أو التقليل، بالمتغير المتنبأ به (الرضا عن الحياة)؛ قد كان دالاً إحصائياً عند مستوى الدلالة ($\alpha=0.05$) بأثر مشترك للمتغيرات المستقلة مُفسِّراً ما مقداره (30.80%)؛ حيث أسهم في المرتبة الأولى بُعد (لوم الذات والآخرين) بأثر نسبي مُفسِّراً ما مقداره (20.60%) من التباين المُفسَّر الكلي للنموذج التنبؤي، ثم أسهم في المرتبة

الثانية بُعد (التعميم الزائد) بأثر نسبي مُفسّرًا ما مقداره (7.70%) من التباين المُفسّر الكلي للنموذج التنبؤي. ثم أسهم في المرتبة الثالثة بُعد (الوجوبية (عبارات الوجوب)) بأثر نسبي مُفسّرًا ما مقداره (1.40%) من التباين المُفسّر الكلي للنموذج التنبؤي، ثم أسهم في المرتبة الرابعة بُعد (التضخيم أو التقليل) بأثر نسبي مُفسّرًا ما مقداره (0.60%) من التباين المُفسّر الكلي للنموذج التنبؤي.

ويمكن عزو هذه النتيجة إلى أنّ التشوهات المعرفية تخلق حلقة من الأفكار والمشاعر والسلوكيات السلبية التي تقوض رفاهية الطالب الجامعي ورضاه عن الحياة بشكل عام. فيمكن للأفكار المشوهة حول قدراتهم أو مظهرهم أو قيمتهم أن تؤثر بشكل كبير على احترامهم لذاتهم ورضاهم العام عن الحياة. إن مقارنة أنفسهم باستمرار مع الآخرين أو الانخراط في التفكير الثنائي (كل شيء أو لا شيء) يمكن أن يخلق شعورًا واسع النطاق بالنقص أو الفشل؛ مما يقلل من رضاهم عن جوانب الحياة المختلفة. بالتالي يمكن لهذه التشوهات المعرفية أن تحد من قدرات حل المشكلات، وتؤدي إلى توتر العلاقات، وانخفاض الشعور بالسعادة والإنجاز في الحياة.

ومن الممكن أن تُعزى هذه النتيجة إلى أنّ التشوهات المعرفية المتعلقة بالتعميم الزائد والتضخيم أو التقليل، قد تدفع الأفراد إلى تفسير الأحداث بطرق سلبية وغير سوية؛ مما يمكن أن ينعكس على الأداء الأكاديمي، فمثلاً يمكن أن يؤثر الإفراط في تعميم حالات الفشل، على تصورات الطلاب لقدراتهم وإنجازاتهم. وقد يشعر الطلاب الذين ينخرطون في أنماط تفكير مشوهة بالقلق بشأن الدرجات أو الامتحانات أو آفاق العمل المستقبلية؛ مما يؤدي إلى زيادة التوتر والشعور باليأس والعجز وعدم الرضا عن الحياة. ويتفق هذا الرأي مع ما أشارت إليه ليز وآخرين (Lis at el., 2020) من أنّ التعميم الزائد يمكن أن يؤدي إلى عدم الرضا عن الحياة بسبب الاستنتاجات الخاطئة المستمدة من تجارب محدودة. والذي يمكن أن يخلق تحيزات، وسوء اتخاذ القرارات، ونتائج دون المستوى الأمثل في مختلف جوانب الحياة.

وفي ضوء النتائج التي أسفرت عنها الدراسة، قدّم الباحثان التوصيات التالية:

1. تصميم وتنفيذ برامج إرشادية في الجامعات لمساعدة الطلبة على اكتشاف التشوهات المعرفية والتخلص منها، وتحسين مستوى الرضا عن الحياة لديهم.
2. إجراء دراسات مماثلة لهذه الدراسة تأخذ متغيرات أخرى غير الرضا عن الحياة، كالقلق والاكتئاب وغيرها.
3. إجراء دراسات مماثلة لهذه الدراسة تأخذ عينات أخرى غير طلبة الجامعة، كالمراهقين، كبار السن مثلاً .

أولاً: المراجع العربية

- أرجايل، مايكل. (1993). *سيكولوجية السعادة*، ترجمة: فيصل عبد القادر، الكويت: عالم المعرفة.
- امطانيوس ميخائيل (2013). الرضا عن الحياة لدى عينة من طلبة الجامعة في سوريا وبريطانيا. *مجلة اتحاد الجامعات العربية للتربية وعلم النفس*، 11(1)، 84-109.
- تفاحة، جمال. (2009). الصلابة النفسية والرضا عن الحياة لدى عينة من المسنين. *مجلة كلية التربية. جامعة الإسكندرية*، 19(3)، 318-368.
- الجراح، رانيا والمومني، فواز. (2020). مستوى التشوهات المعرفية لدى طلبة جامعة اليرموك. *مجلة جامعة القدس المفتوحة*. 31(11)، 164-179.
- الدسوقي، مجدي. (1998). دراسة لأبعاد الرضا عن الحياة وعلاقتها بعدد من المتغيرات النفسية لدى عينة من الراشدين وصغار السن. *المجلة المصرية للدراسات النفسية*، 8(20)، 100-175.
- السنيدي، خالد. (2013). التشوهات المعرفية وعلاقتها بسمة الانطواء والانبساط لدى متعاطي المخدرات والمتعافين. رسالة ماجستير غير منشورة، كلية الدراسات العليا، جامعة نايف الأمنية، الرياض.
- السليمان، يامن وميلاد، محمود. (2022). السلوك التوكيدي وعلاقته بالرضا عن الحياة لدى عينة من طلبة كلية التربية في جامعة دمشق. *مجلة جامعة دمشق للعلوم التربوية والنفسية* 38(3)، 31-58.
- الشرمان، نجاح والشواشرة، عمر. (2020). مستوى التشوهات المعرفية لدى طالبات اللاجنات السوريات في محافظة إربد. *مجلة جامعة القدس المفتوحة*. 31(11)، 2-12.
- شقورة، يحيى. (2012). المرونة النفسية وعلاقتها بالرضا عن الحياة لدى طلبة الجامعات الفلسطينية بمحافظات غزة. رسالة ماجستير منشورة، غزة: الجامعة الإسلامية.
- الشواورة، رشا والدحادحة، باسم. (2021). القدرة التنبؤية للذكاء الانفعالي بالتشوهات المعرفية لدى عينة من طلبة جامعة مؤتة. *التربية (الأزهر): مجلة كلية التربية جامعة الأزهر*. 40(191)، 455-485.
- طموني، عبد الرحمن ومحمد، شاهين. (2021). فاعلية برنامج إرشادي معرفي في خفض التشوهات المعرفية لدى طلبة جامعة القدس المفتوحة. *مجلة دراسات: العلوم التربوية*. 48(4)، 108-128.
- عبد الرحمن، رنين. (2021). التشوهات المعرفية وعلاقته بالاتجاهات نحو الزواج والرفاهية النفسية وفقاً للحالات الزوجية في محافظات شمال الضفة الغربية في الإرشاد النفسي والتربوي، رسالة ماجستير. كلية الدراسات العليا، جامعة النجاح الوطنية.
- العصار، إسلام. (2015). التشوهات المعرفية وعلاقتها بمعنى الحياة لدى المراهقين في قطاع غزة. رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية، الجامعة الإسلامية.
- علوان، نعمات شعبان. (2008). الرضا عن الحياة وعلاقته بالوحدة النفسية: دراسة ميدانية على عينة من زوجات الشهداء الفلسطينيين. *مجلة الجامعة الإسلامية للدراسات التربوية والنفسية*. 10(6)، 475-532.
- قواقرة، صالح والسعيد، محمد. (2020). الرضا عن الحياة لدى كلية علوم الرياضة في جامعة مؤتة. *مجلة مؤتة للبحوث والدراسات*، 3(2)، 161-180.

- كويبح، فتحي. (2021). مستوى الرضا عن الحياة لدى طلبة جامعة الزاوية. مجلة جامعة زاوية. 23(2)، 23-28.
- محمد، مسعد والزهرة، عدة. (2023). التشوهات المعرفية وعلاقتها بالصحة النفسية لدى طلبة علم النفس. مجلة روافد. 7(3)، 127-146.
- مرسي، كمال إبراهيم. (2022). السعادة وتنمية الصحة النفسية. القاهرة: دار النشر للجامعات.
- مقدادي، مؤيد والشواشرة، عمر. (2020). العلاقة بين أعراض الشخصية الوسواسية القهرية والتشوهات المعرفية لدى طلبة جامعة اليرموك، مجلة الدراسات التربوية والنفسية، 28(5)، 829-846.
- ملحم، أحمد والمطارنة، زيد. (2022). مستوى التشوهات المعرفية وعلاقتها ببعض المتغيرات لدى عينة من الممرضين في الأردن. مؤتم للبحوث والدراسات، سلسلة العلوم الإنسانية والاجتماعية، 37(5)، 77-116.
- هارون، أحمد. (2017). تصميم بطارية سيكومترية لتشخيص وقياس التشوهات المعرفية وأخطاء التفكير كمنبئ بالاضطرابات النفسية. اطروحة دكتوراه منشورة. كلية البنات للعلوم والآداب والتربية، جامعة عين شمس.

ثانيًا: المراجع الأجنبية

- Avic Cagir, G., Kakan, M. (2018). The Effect of Interpersonal Dependency Tendency on Interpersonal Cognitive Distortions on Youth, Journal of Human Behavior in The Social Environment, 28(6) pp. 771-786.
- Beck, A. T. (1976). Cognitive therapies and emotional disorders. New York, NY: New American Library.
- Beck, A. T. (2011). Cognitive behavior therapy: Basics and beyond (2nd ed.). The Guilford Press.
- Bonfá-Araujo, B., Oshio, A., & Hauck-Filho, N. (2022). Seeing Things in Black-and-White: A Scoping Review on Dichotomous Thinking Style1. Japanese Psychological Research, 64(4), 461-472.
- Clemmer, K. (2009). Cognitive Distortions: Define, Discover & Disprove. The Center for Eating Disorders Blog.
- Cockrum, J., & White, P. (1985). Influences on the life satisfaction of never-married men and women. Family Relations, 551-556.
- Covino, F. (2013). Cognitive distortions and gender as predictors of emotional intelligence, Unpublished doctoral dissertaion., Graduate Faculty of the School of Psychology, North central University.
- Del Pozo, M. A., Harbeck, S., Zahn, S., Kliem, S., & Kröger, C. (2018). Cognitive distortions in anorexia nervosa and borderline personality disorder. Psychiatry Research, 260, 164-172.

Diener, E., Suh, E., & Oishi, S. (1997). Recent findings on subjective well-being. *Indian journal of clinical psychology*.

Diener, E., Napa-Scollon, C. K., Oishi, S., Dzokoto, V., & Suh, E. M. (2000). Positivity and the construction of life satisfaction judgments: Global happiness is not the sum of its parts. *Journal of happiness studies*, 1, 159-176.

Ding, L. L., Ren, X. H., Zhu, L. J., He, L. P., Chen, Y., & Yao, Y. S. (2024). Life Satisfaction and Its Relationship with Personality Traits Among Medical College Students in China. *Cureus*, 16(4).

Dobson, K. S., & Dozois, D. J. (Eds.). (2021). *Handbook of cognitive-behavioral therapies*. Guilford Publications.

Ellis A. Reason and Emotion in Psychotherapy. Lyle Stuart; NY, USA: 1962.

Fauzi, M. F., Anuar, T. S., Teh, L. K., Lim, W. F., James, R. J., Ahmad, R., & Salleh, M. Z. (2021). Stress, anxiety and depression among a cohort of health sciences undergraduate students: the prevalence and risk factors. *International journal of environmental research and public health*, 18(6), 3269.

Ferguson, Carissa Y., "Older Adults and Depression: The Relationships Between Distorted Thinking, Quality of Life and Depressive Themes" (2006). PCOM Psychology Dissertations. 46.

Garnique-Hinostroza, R., Coaquira, O. H. H., Mamani-Benito, O., Turpo-Chaparro, J. E., Castillo-Blanco, R., Turpo, S. P., & Esteban, R. F. C. (2024). Self-esteem and family satisfaction as predictors of life satisfaction in Peruvian highland university students. *Frontiers in Education*, 9, Article 1182446.

Gallea, J. I., Medrano, L. A., & Morera, L. P. (2021). Work-related mental health issues in graduate student population. *Frontiers in neuroscience*, 15, 593562.

Gökalp, M., & Topal, T. (2019). Investigation of Life Satisfaction of University Students According to Various Variables. *Online Submission*, 2, 191-204.

Hasan, Z. A. H., & Sadiq, M. M. (2022). Cognitive Distortions and Its Relation to some Variables of University Students. *Journal of University of Raparin*, 9(3), 167-194.

Jaffri, A. B., Mukhtar, S. A., & Rizvi, S. Z. H. (2021). Indigenous mental health perspective in cognitive distortions: a cross-sectional study of coping strategies, cognitive distortions and depression in university students. *Nat Nurture J Psychol*, 1, 45-54.

Khataatneh, S. (2021). Symptoms of Anxiety Disorders and Their Relationship with Life Satisfaction among Students Threatened by Dismissal from Mu'tah

University. Dirasat: Educational Sciences, 48(3), 446-457. Educational Sciences, 48(3), 446-457.

Kishore Kumar, M., & Priyadarshini, R.G. (2018). Important factors of self-efficacy and its relationship with life satisfaction and self-esteem – with reference to gen y and gen z individuals. IOP Conference Series: Materials Science and Engineering, 390 (1), 1-6.

Kumar, P., Kumar, P., & Mishra, S. D. (2020). Suicidal ideation, cognitive distortions, impulsivity and depression among young adult in Patna, Bihar. Journal of Psychosocial Research, 15(1), 101-112.

Liu, T., Zeng, X., Chen, M., & Lan, T. (2019). The harder you work, the higher your satisfaction with life? The influence of police work engagement on life satisfaction: A moderated mediation model. Frontiers in Psychology, 10, Article 826.

Almahaireh, A., Alzaben, M., Aladwan, F., & Aljahani, M. (2021). The level of intellectual security and its relationship with life satisfaction among mutah university students. Journal of Social Studies Education Research, 12(3), 28-46.

Maksum, A., & Khory, F. D. (2020). Cognitive Bias in a Disruptive Era: How Thinking Patterns Affects Academic Performance and Health. In 1st South Borneo International Conference on Sport Science and Education (SBICSSE 2019) (pp. 1-4).

Mercan, N., Bulut, M., & Yüksel, Ç. (2023). Investigation of the relatedness of cognitive distortions with emotional expression, anxiety, and depression. Current Psychology, 42(3), 2176-2185.

Merino-Soto, C., & Ruiz-del Castillo, C. G. (2018). Explorando el vínculo de la inteligencia emocional y la satisfacción con la vida en adultos peruanos. Ansiedad y Estrés, 24(2-3), 140-143.

Neugarten, B. L., Havighurst, R. J., & Tobin, S. S. (1961). The measurement of life satisfaction. Journal of gerontology.

Pavot, W., & Diener, E. (1993). Review of satisfaction with life scale. Psychological Assessment, (5), 2., 164 – 172.

Oishi, S., Diener, E. F., Lucas, R. E., & Suh, E. M. (1999). Cross-cultural variations in predictors of life satisfaction: Perspectives from needs and values. Personality and Social Psychology Bulletin, 25(8), 980-990.

Ouhmad, N., Deperrois, R., El Hage, W., & Combalbert, N. (2023). Cognitive distortions, anxiety, and depression in individuals suffering from PTSD. International Journal of Mental Health, 1-17.

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.

Rnic, K., Dozois, D. J., & Martin, R. A. (2016). Cognitive distortions, humor styles, and depression. *Europe's journal of psychology*, 12(3), 348.

Roberts, M. B. (2015). Inventory of cognitive distortions: Validation of a measure of cognitive distortions using a community sample. Unpublished doctoral dissertation, Philadelphia College of Osteopathic Medicine.

Schuyler, D. (2013). Arbitrary Inference. *The Primary Care Companion for CNS Disorders*, 15(3).

Şimşek, O. M., Koçak, O., & Younis, M. Z. (2021). The Impact of Interpersonal Cognitive Distortions on Satisfaction with Life and the Mediating Role of Loneliness. *Sustainability*, 13(16), 9293.

Wu Q., Zhang J., Walsh L. & Slesnick N. (2022). Illicit Drug Use, Cognitive Distortions, and Suicidal Ideation Among Homeless Youth: Results from a Randomized Controlled Trial. *Behavior Therapy*, 53(1),92-104.

Yurica, C. L. (2002). Inventory of Cognitive Distortions: Development and validation of a psychometric test for the measurement of cognitive distortions. Unpublished doctoral dissertation, Philadelphia College of Osteopathic Medicine.

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