مجلة جامعة الأقصى– سلسة العلوم التربوية والنفسية، المجلد السادس، العدد الثالث، أغسطس2023، ص:33–60
ISSN 2791 - 3783

القدرة التنبؤية لأبعاد التحيزات المعرفية بالرأفة بالذات لدى المراهقات الفلسطينيات

أ. آلاء زياد حمودة

وزارة التربية والتعليم العالي – غزة

أ.د. عطاف محمود أبو غالي

كلية التربية- قسم علم النفس جامعة الأقصى-غزة

(تاريخ الاستلام 2022/08/16، تاريخ القبول 2022/12/21)

The Predictive Ability of Cognitive Biases Dimensions of Self-compassion among Palestinian Adolescent Girls

Alaa Z– Hammoda

The Ministry of Education and Higher Education Palestine–Gaza

Prof.Etaf M. Abu Ghali

Faculty of Education– Department of Psychology – Al– Aqsa University

Part–time lecturer at Al–Quds Open University, Rafah, specializing in Educational Psychology

(Received 16/08/2022, Accepted 21/12/2022)

أ.د. عطاف أبو غالي – جامعة الاقصى - E-mail address: em.abughali@alaqsa.edu.ps

أ. الاء حمودة - E-mail address: Sjarad2010@yahoo.com

الملخص:

هدفت الدراسة الحالية التعرف إلى القدرة التنبؤية لأبعاد التحيزات المعرفية بالرأفة بالذات لدى المراهقات الفلسطينيات، ولتحقيق هدف الدراسة تم تطبيق مقياس داكويز للتحيزات المعرفية Davos Assessment of Cognitive Biases Scale (DACOBS) (Van der Gaag et al, 2013)، ومقياس الرأفة بالذات لنيف وآخرون (Neff et al.,2021) على عينة مكونة من (230) طالبة من طالبات الصف العاشر في الفصل الدراسي الأول من العام الدراسي (2022–2023) تم اختيارهن بالطريقة المتيسرة. أسفرت نتائج الدراسة عن وجود مستوى متوسط لكل من التحيزات المعرفية والرأفة بالذات لدى أفراد عينة الدراسة، كما بينت نتائج الدراسة أن كل من العزو الخارجي، والمشكلات المعرفية الاجتماعية، والمقياس مجتمعة فسرت (23.6%) من التباين في الرأفة بالذات لدى المراهقات، بينما فسر بعد العزو الخارجي (15.8%) من هذا التباين.

الكلمات المفتاحية: التحيزات المعرفية– الرأفة بالذات– القدرة التنبؤية– المراهقات.

Abstract:

The current study aimed to recognize the predictive ability of cognitive biases dimensions of self-compassion among Palestinian adolescent girls. To achieve the aim of the study, the Davos Assessment of Cognitive Biases Scale (DCOBS) (Van der Gaag et al, 2013) and the self-compassion scale of (Neff et al., 2021), were applied to a sample of (230) tenth-grade students in the first semester of the academic year (2022- 2023), who were selected by the available method. The results of the study revealed that there was a medium level of both cognitive biases and self-compassion among the participants. The results of the study also showed that external attribution, social cognitive problems, and the scale combined explained (23.6%) of the variation in self-compassion among adolescent girls, while external attribution explained (15.8%) of this variance.

Keywords: cognitive biases - self-compassion - predictive ability - adolescent girls

المقدمة:

تتميز مرحلة المراهقة كفترة انتقالية بين الطفولة المتأخرة والرشد بتغيرات كبيرة وسريعة في النواحي البيولوجية، والنفسية، والاجتماعية، والمعرفية التي قد يصاحبها كثير من المشكلات، والاضطرابات التي تتطلب مواجهتها؛ لتحقيق النمو النفسي السليم.

ويحدث التغيير خلال فترة المراهقة نظرًا للتطور المستمر في الوظائف المعرفية والاجتماعية `ذات الصلة بالقواعد العصبية (Kilford, Garrett, & Blakemore, 2016)؛ لذا فإن التغييرات المهمة التي تحدث خلال فترة المراهقة قد تزيد من التحيزات المعرفية السلبية (Slavny, Sebastian, & Pote, 2019)؛ وذلك لأن عملية الإدراك للمثيرات الحسية ومعالجة المعلومات وتفسيرها لدى المراهق، إما أن تتم في المسار الصحيح، وبشكل منطقي وعقلاني، وإما أن يُصدر الأحكام دون دليل أو حجج أو يقدم تفسيرات غير منطقية فيقع فريسة في أخطاء التفكير.

ويستخدم الإنسان مجموعة من الاستراتيجيات والإجراءات التوجيهية للتفاعل مع البيئة المحيطة لتمكنه من اكتساب المعرفة وتنظيمها، حتى تكون نافعة في معظم الأوقات، إلا أنها عرضة للخطأ في أوقات أخرى وتسمى هذه الأخطاء التي يقع فيها الفرد بالتحيزات المعرفية (Cognitive Biases) (الحموري، 2017).

ويشير مفهوم التحيز المعرفي إلى الافتراضات التلقائية السريعة التي يتم إجراؤها بناءً على معلومات ناقصة، وهو

خطأ في التفكير يحدث نتيجة معالجة المعلومات بشكل خاطئ. وهذه المعالجة الخاطئة ترجع إلى محاولة تبسيط معالجة المعلومات في ضوء المعارف والخبرات التي يمتلكها الفرد، ولا يرغب في معرفة ما يختلف معها أو يعارضها (Randall, 2012) .

كما يشير التحيز المعرفي (Cognitive Bias) إلى نمط من الانحراف في اتخاذ الأحكام والقرارات يحدث في حالات معينة ويؤدي إلى تشويه للإدراك الحسي، أو حكم غير دقيق أو تفسير غير منطقي (Sunstein, Kahnman, Schkade& Ritov, 2002).

وتعرف التحيزات المعرفية بأنها: "الأخطاء التي يقع فيها الفرد عند استخدامه مجموعة من الإجراءات والاستراتيجيات التوجيهية للتفاعل مع البيئة المحيطة التي تمكنه من اكتساب المعرفة وتنظيمها" (الحموري، 2017، 1)، كذلك يعرفها (فان ديرجاج) وزملاؤه (Van der Gage, et al., 2013) بأنها" الأخطاء التي يقع فيها الفرد نتيجة للممارسة غير الصحيحة لعمليات الاستدلال الذهني".

وتنشأ التحيزات المعرفية من عمليات مختلفة يكون من الصعب جداً تمييزها في بعض الأحيان، وهذه العمليات تشمل معالجة المعلومات بشكل سريع (أي حدس مهني، أو الضوضاء الذهنية) والقدرة المحدودة للدماغ على معالجة المعلومات، وهي غالباً ما تنجم عن استخدام الاختصارات في التفكير والاستدلال بها لاتخاذ قرارات سريعة حول المشكلات، وتعتبر التحيزات المعرفية خللاً في الحكم ينشأ من أخطاء الذاكرة أو الإسناد الاجتماعي أو الشعور الزائف باحتمال حدوث أمرٍ ما (Wang, Simons & Bredart, 2001).

ويرى (فان ديرجاج) ورفاقه (Van der Gage, et al., 2013) أن التحيزات المعرفية تشتمل على الانتباه الانتقائي (التحيز الإدراكي)، وتحيز جمع المعلومات (التحيز الاستدلالي)، المعروف باسم القفز إلى الاستنتاجات، والتشكيك، المعروف باسم عدم مرونة التفكير الذي يمنع الفرد من التفكير بطريقة سليمة، والتحيز المصاحب الذي يرتبط بالنزعة إلى تقليل احتمالية المصادفة والمبالغة في زيادة احتمالية السببية بين الأشياء والأحداث، وأخيراً تحيز ضبط المصدر الذي يتمثل بعزو الفرد أفكاره وحالته الانفعالية إلى مصادر خارجية.

والتحيز المعرفي لا يعتبر عجزاً معرفياً (Deficits Cognitive) يؤدي إلى انخفاض السرعة أو الأداء أثناء القيام بالمهمة العقلية، إنما هو تفضيلات معرفية ناتجة عن أنماط تفكير أو تشوهات تتم بها معالجة المعلومات، وهي ليست مرضية في حد ذاتها، ولكن يمكن اعتبارها اختصارات عقلية تؤدي إلى قرارات خاطئة، وتُظهر لدى الفرد الثقة الزائدة في الأحكام الخاطئة (Moritz, Mayer- Stassfurth, Endlich, Andreou & Balzan, 2015).

وقد توصل (فان ديرجاج) ورفاقه (Van der Gage, et al., 2013) إلى سبعة أبعاد للتحيزات المعرفية وهي: القفز إلى الاستنتاجات (Conclusion to Jumping) ويقصد بها: الوصول إلى الاستنتاجات بعد جمع معلومات بطريقة متحيزة، وتحيز جمود

المعتقدات(Belief Inflexibility Bias): ويقصد بها: عدم مرونة التفكير، والتشكيك في المعلومات المختلفة ومصادرها، وتحيز الانتباه للمهددات (Attention For Threat Bias) ويقصد به: تركيز الانتباه على بعض المعلومات، وتجاهل الأخرى، وتحيز العزو الخارجي (External Attribution Bias) ويقصد به: عزو الفرد أفكاره وحالته الانفعالية إلى مصادر خارجية، والمشكلات المعرفية الاجتماعية(Social Cognitive Problems): ويقصد بها عدم المقدرة على فهم دوافع الآخرين، وأفكارهم ومشاعرهم، والمشكلات المعرفية الذاتية (Subjective Cognitive Problems) ويقصد بها: فقدان الفرد قدرته على التركيز أثناء تنفيذ المهمات المختلفة، والسلوك الآمن (Safety Behavior) ويقصد به: الابتعاد عن الأخطار المحتملة من خلال ممارسة سلوكيات تجنبية.

وتؤثر التحيزات المعرفية على طريقة تفكير الأفراد واتخاذ القرارات حيث ينحاز الفرد لوجهة نظر معينة دون وجهات النظر الأخرى، وعليه فإن هذه التحيزات ترجع إلى الذاكرة وطريقة تخزين المعلومات، حيث إن الطريقة التي يتذكر بها الفرد المواقف والأحداث السابقة قد تكون متحيزة نظراً لطريقة معالجة المعلومات والأحداث المتعلقة بالموقف والخبرات السابقة عنه، وهذا بدوره يمكن أن يؤدي إلى التفكير بطريقة منحازة واتخاذ القرارات بناءً عليها(Marewski, Pohl & Vitouch, 2010).

كذلك تعد التحيزات المعرفية من العوامل المعرفية التي تؤثر على إدراك الأفراد للمواقف الضاغطة، فالأفراد الذين لديهم تحيزات معرفية يعتمدون على الخبرة السابقة، وغالباً ما يكون لديهم تصور سلبي، ويتمتعون بمستوى منخفض من الرأفة بالذات (Ge, Wu, Li, & Zheng 2019).

ويعتبر مفهوم الرأفة بالذات أحد إسهامات (نيف) Neff والتي تعني أن يكون الفرد متعاطفاً مع نفسه في المواقف الصعبة والأحزان ومعاناة الآخرين وبمعنى آخر الوعي الداخلي العاطفي للألم والشعور بالوجدان الإيجابي تجاه هذا الألم فضلاً عن التعاطف والاهتمام بالآخرين (Morley, 2015).

وتُعرف الرأفة بالذات "أن يكون المرء فيها منفتحًا ومتحركًا نحو المعاناة، والشعور بالرعاية واللطف تجاه نفسه، وعدم إصدار الأحكام تجاه أوجه القصور والفشل، والاعتراف بأن تجربة الفرد التي يمر بها هي جزء من التجربة الإنسانية المشتركة" (Neff, 2003b, 224)،

وتتكون الرأفة بالذات من ستة عناصر أساسية قابلة للفصل، إلا أنها تؤثر على بعضها البعض وتتفاعل كنظام وهي:

1-اللطف بالذات مقابل الحكم على الذات: Self-kindness versus Self-Judgment ويشير اللطف بالذات إلى الميل إلى الاهتمام والتفاهم مع الذات بدلاً من النقد أو إصدار الأحكام(Neff, 2016).

2- الإنسانية المشتركة مقابل العزلة: Common Humanity versus Isolationوتعني إدراك الفرد أن خبراته وتجاربه (المعاناة والعيوب الشخصية) جزءٌ من الخبرة الإنسانية الأكبر(Neff, 2003a).

3- اليقظة العقلية مقابل التوحد المفرط: Mindfulness versus over-Identification: وتعني احتواء الفرد الأفكار والمشاعر والخبرات المؤلمة في الوعي الإدراكي المتوازن(Neff, 2003a ; Neff & McGehee, 2010)، دون الرفض والانغماس أو الاستغراق في الجوانب السلبية المبالغ فيها، أو في خبرات حياة الفرد المؤلمة (Neff, 2016)، والمبالغة في رواياته الدرامية عن معاناته (وتسمى بالتوحد المفرط) (Coroiu, et al., 2018).

ويتميز الأفراد الرؤوفون بأنفسهم في المواقف المؤلمة عن الأفراد غير الرؤوفين بأنفسهم في سماتهم الشخصية؛ فهم أكثر مرونة وانفتاحاً على خبراتهم، وأكثر عقلانية في التعامل مع كلّ جوانب الخبرة السلبية. كما ارتبطت الرأفة بالذات بالسعادة، والتفاؤل، والشخصية الناضجة، فالأفراد الرؤوفون بذاتهم عندما يمرون بخبرات مؤلمة أو حالات من الفشل ينظرون إلى أنّفسهم بتفهم وانسجام وعطف بدلاً من المبالغة في الحكم النقدي أو جلد الذات لما يحدث لهم (Neff & MCGehee, 2010) . .

ونظراً لأن الرأفة بالذات تنطوي على الاعتراف باحتياجات الفرد، والاهتمام به في أوقات المعاناة، فإن الأفراد ذوي الرأفة بالذات يسامحون الآخرين، ويتبنون وجهة نظرهم ويكونون أكثر إيثارًا من أولئك الذين يفتقرون إلى الرأفة بالذات (Neff & Pommier, 2013).

كما أن الأشخاص الذين يتمتعون بدرجة عالية من الرأفة بالذات يوصفون من قبل الشركاء الرومانسيين أنهم أكثر ارتباطًا، ومساندة من الناحية العاطفية، وأقل انفصالاً وتحكمًا من أولئك الذين يفتقرون إلى الرأفة بالذات (Neff & Beretvas, 2013).

كما أن الأشخاص ذوي الرأفة بالذات أكثر قبولاً لعيوبهم الخاصة؛ مما يؤدي إلى قبول أكبر لعيوب شركائهم الرومانسيين أكثر من أولئك الذين يفتقرون إلى الرأفة بالذات(Zahang, Chen, Shakur, 2019).

كما يُظهر الأفراد ذوو الرأفة بالذات دافعاً للتحسين الذاتي(Breines & Chen, 2012) ويميلون إلى تقوية أنفسهم ضد عقبات الحياة من خلال مواقفهم الرقيقة تجاه الذات، والتي قد تمكنهم بدورها من الاستمرار على الرغم من العقبات(Leary et al., 2007).

ويتمتع الأفراد ذوو الرأفة بالذات بنظرة إيجابية للمستقبل على الرغم من النكسات التي يتعرضون لها في بعض المواقف (Booker, & Perlin, 2021).

لذلك تشكل الرأفة بالذات طريقة إيجابية للتواصل مع الذات تُمكن من التنظيم العاطفي وتقلل من الضيق العاطفي McBride, Bates, Elphinstone, & Whitehead, 2022)، كونها سمة تتضمن الاستجابة لصعوبات الفرد بالرعاية والاهتمام، والفوائد الفريدة للتغلب على الإجهاد أثناء تحديات المراهقة (Lathren, Bluth, & Park, 2019)، كذلك تعد الرأفة بالذات حوارًا ذاتيًا يتميز بالدفء والطمأنينة، كما ترتبط بالأداء الإيجابي والرفاهية الذاتية لدى المراهقين (Jackson, 2018).

كما ارتبطت الرأفة بالذات سلبًيا بالعدوانية، والنرجسية الضعيفة، وإيجابيًا بتقدير الذات كما تدل على الشعور

الإيجابي والآمن لدى المراهقين (Barry, Loflin, & Doucette, 2015).

في المقابل فإن الأحكام الذاتية السلبية تؤدي إلى ارتفاع معدلات القلق والاكتئاب ومحاولات الانتحار لدى المراهقين وأن الرأفة بالذات قد يكون هدفًا فعالًا للتدخل للمراهقين الذين يعانون من وجهات النظر الذاتية السلبية (Neff & McGehee , 2010).

وبذلك فإن الاهتمام بطريقة تفكير المراهقين وكيفية معالجتهم للمواقف والأحداث من حولهم وكيفية تقييمهم لذواتهم وأهمية حمايتهم وقت الشدائد والإخفاقات من النقد واللوم والقسوة على الذات أمر في غاية الأهمية؛ كي يمتعوا بالصحة النفسية ويتمكنوا من بناء علاقات صحيحة وبناءة مع ذواتهم ومع الآخرين؛ من أجل القيام بأدوارهم المختلفة بجدارة عالية واتخاذ قراراتهم بكفاءة واقتدار.

واهتم الباحثون بدراسة التحيزات المعرفية والرأفة بالذات لدى المراهقين حيث أجرى الحربي (2022) دراسة هدفت إلى الكشف عن القدرة التنبؤية للتحيزات المعرفية من خلال أساليب اتخاذ القرار لدى طالبات جامعة (أم القرى)، واستخدم مقياس(داكوبز) للتحيزات المعرفية، ومقياس أساليب اتخاذ القرار، وأظهرت نتائج الدراسة وجود مستوى متوسط من التحيزات المعرفية على المقياس ككل وعلى مجالاته الفرعية، كما أظهرت النتائج قدرة التحيزات المعرفية في التنبؤ بأساليب اتخاذ القرار.

كما هدفت دراسة الظاهري، والغامدي، والكشكي (2020) إلى معرفة العلاقة بين الانحياز المعرفي، واتخاذ القرار لدى عينة من طالبات المرحلة الثانوية الموهوبات بمدينة (جدة)، والتعرف إلى مستوى الانحياز المعرفي واتخاذ القرار لديهن، ومعرفة الفروق في كل من الانحياز المعرفي واتخاذ القرار بناء على اختلاف الصف الدراسي. تم اختيار عينة عشوائية مكونة من (139) طالبة، وتم استخدام المنهج الوصفي. واستخدم مقياس (داكوبز) للتحيزات المعرفية وتوصلت الدراسة إلى وجود علاقة عكسية بين الانحياز المعرفي، واتخاذ القرار، ووجود مستوى منخفض من الانحياز المعرفي لدى عينة الدراسة.

وقام كل من علي وعبده (2019) بدراسة هدفت التعرف إلى إسهام بعض أبعاد التحيز المعرفي في التنبؤ بالقلق الاجتماعي لدى المراهقين. ولتحقيق أهداف الدراسة تم تطبيق مقياس التحيز المعرفي، ومقياس القلق الاجتماعي إعداد الباحثين على عينة مكونة من (120) مراهقًا منهم (58) ذكور، و(62) إناث، وأظهرت النتائج قدرة التحيزات المعرفية للمقياس ككل وأبعاده المختلفة في التنبؤ بالقلق الاجتماعي باستثناء بعد التوقعات الذاتية.

وهدفت دراسة سلافن، وسيباستيا، وبوت (Slavny, Sebastian, & Pote, 2019) إلى استكشاف تأثير التغيرات المرتبطة بالعمر على التحيزات المعرفية خلال فترة المراهقة. تكونت عينة الدراسة من (540) من المراهقين في المملكة المتحدة ممن تتراوح أعمارهم بين (10–17) عامًا، بينما بلغ عدد المراهقات الإناث من العينة (305) مراهقة، وتم تطبيق أدوات الدراسة بأسلوب التقرير الذاتي. أظهرت النتائج أن هناك

ارتباطًا خطيًا إيجابيًا للعمر مع ثلاثة من التحيزات المعرفية وهي: تفسير التهديد والإحالات السلبية والتعميم المفرط للنتائج.

وهدفت دراسة سميث، ورينولد، وأورشارد، ووالي، وتشان (Smith, Reynolds, Orchard, Whalley, & Chan, 2018) إلى تقييم القدرة التنبؤية للتحيزات المعرفية بالاكتئاب والقلق والرفاهية إلى جانب العصابية لدى المراهقين. تكونت عينة الدراسة من (99) مراهقًا من المدارس الثانوية الاسكتلندية بلغت نسبة الإناث (54.5%) ومتوسط أعمارهن= 14.7). أظهرت نتائج تحليل الانحدار أن التحيزات المعرفية منبئ قوي للعصابية وأنها فسرت (50٪) من التباين في الاكتئاب والقلق والرفاهية. كذلك ارتبطت أعراض الاكتئاب بشكل خاص بتحيز الذاكرة المرجعية الذاتية، بينما تم التنبؤ بالقلق من خلال التحيز التفسيري.

وهدفت دراسة ورشاردو و رينولدز (Orchard & Reynolds, 2018) إلى معرفة التأثير المشترك لتحيزات التفسير والتقييم الذاتي والذاكرة في تفسير شدة الاكتئاب. تكونت عينة الدراسة (296) تتراوح أعمارهم بين (12 – 18) عامًا من المدارس في المملكة المتحدة .أكمل المشاركون مقاييس أعراض الاكتئاب، وتحيز التفسير، والتقييم الذاتي، واسترجاع الذاكرة. أظهرت النتائج أن التحيزات المعرفية الفردية مرتبطة بشكل كبير مع شدة الاكتئاب، ولكن كان الجمع بين التحيزات المعرفية مؤشرًا أقوى على شدة الاكتئاب من التحيزات الفردية وحدها، حيث توقع (60٪) من التباين في شدة الاكتئاب بين جميع المشاركين، كذلك كان تحيز التفسير وتحيز التقييم الذاتي مؤشراً أفضل لشدة الاكتئاب من التحيزات الفردية وحدها.

كما اهتمت الدراسات بالرأفة بالذات لدى المراهقين حيث سعت دراسة وايبو، ونانياي، وفيبرانتي (Wibowo, Naini, & Febriaanti, 2022) إلى الكشف عن العلاقة بين مهارات التعامل مع الآخرين، والكفاءة الذاتية، والرأفة بالذات. تم تطبيق أدوات الدراسة على عينة مكونة من (678) طالبًا من طلاب المدارس الثانوية تراوحت أعمارهم بين(14– 18) عاماً. أظهرت نتائج الدراسة أن غالبية طلاب المدارس الثانوية لديهم مهارات التعامل مع الآخرين، والكفاءة الذاتية، والرأفة بالذات بمستوى متوسط، وأن مهارات التعامل مع الآخرين تؤثر بشكل إيجابي على الرأفة بالذات لطلاب المدارس الثانوية.

وفي دراسة استقصائية مقطعية قامت بها كل من لاثرين، وبلوث، وبارك (Lathren, Bluth, & Park, 2019) لفحص دور الرأفة بالذات لدى المراهقين في تعديل العلاقة بين الإجهاد المدرك والأعراض الداخلية كالتوتر والاكتئاب والقلق، وإذا كانت هذه العلاقات تختلف حسب الجنس. تكونت عينة الدراسة من (1057) من المراهقين في المدارس الأمريكية حيث بلغت نسبة الإناث (65٪) والبيض (68٪) أبيض بمتوسط العمر (14.7) عامًا. وأظهرت نتائج تحليل الانحدار أن الرأفة بالذات ترتبط عكسياً بتلك الأعراض، وأن العلاقة بين أعراض التوتر، والاكتئاب، والقلق اختلفت تبعًا لمستوى الرأفة بالذات، كما أظهرت النتائج أن تأثير التوسط مشابهًا بين الجنسين لأعراض الاكتئاب، ولكنه أكبر قليلاً عند الذكور مقارنة بالإناث من حيث القلق.

وهدفت دراسة جيل، واتسون، ويليام، وتشان(Gill, Watson, Williams, & Chan, 2018) إلى معرفة

العلاقة بين الرأفة بالذات والقلق الاجتماعي لدى المراهقين في اسكتلندا في المملكة المتحدة . كما هدفت إلى معرفة دور الوسيط لثلاث آليات معرفية هي: الخوف من التقييم السلبي، والانتباه الذاتي، والتجنب المعرفي. تكونت عينة الدراسة من (316) مراهقًا تتراوح أعمارهم بين (14 – 18) عامًا ، منهم(54 ٪) ذكور. أظهرت النتائج أن هناك علاقة ارتباط عكسية بين الرأفة بالذات والقلق الاجتماعي، كما بينت النتائج أن التوسط للعلاقة كان جزئيًا من خلال الخوف من التقييم السلبي والتجنب المعرفي بينما لم يتوسط الانتباه الذاتي .

وتناولت دراسة مارش، وتشان، وماكبث (Marsh, Chan, & MacBeth, 2018) التحليل البعدي للدراسات ذات الصلة بالمراهقين، وذلك لتقدير حجم التأثير للارتباط بين الرأفة بالذات والضيق النفسي لدى المراهقين وتم تحديد (19) دراسة بلغ مجموعة أفراد العينة فيها (7049) مراهقا ومراهقة تتراوح أعمارهم ما بين (10–19) عاما. أظهرت النتائج أن هناك علاقة عكسية دالة بين الرأفة بالذات والضيق النفسي المرتبط بالقلق والاكتئاب والتوتر. وخلصت الدراسة إلى أن غياب الرأفة بالذات قد يلعب دورًا مهمًا في التسبب في الصعوبات العاطفية لدى المراهقين .

وقام كل من بلوث، ومولاركي، ولاثرين (Bluth, Mullarkey, & Lathren, 2018) بدراسة لاستكشاف العلاقات بين السمات القائمة على نقاط القوة مثل المرونة والفضول / الاستكشاف أي الانفتاح على التجارب الجديدة واحتضانها والرأفة بالذات، ومعرفة الدور الوسيط للجنس والعمر لهذه العلاقات. تكونت عينة الدراسة من (786) مراهقا من المدارس العامة و (271) مراهقًا من المدارس الخاصة، ومنهم (68٪) بيض، و(65٪) إناث، ممن أجابوا على أسئلة في استطلاع عبر الإنترنت . أشارت نتائج الدراسة أن هناك ارتباطًا إيجابيًا بين الرأفة بالذات وكل من الفضول / الاستكشاف والمرونة، وأن الجنس له دور معدل في العلاقة بين الرأفة بالذات والمرونة وكان الارتباط أقوى عند الذكور منه عند الإناث، بينما لم يكن للعمر دور في تعديل العلاقة بين الرأفة بالذات المرونة أو الفضول / الاستكشاف؛ مما يشير إلى أن الرأفة بالذات ترتبط بكل من المرونة والفضول / الاستكشاف في جميع الأعمار عبر فترة المراهقة.

يلاحظ من استعراض الدراسات السابقة تباين أهدافها؛ حيث تناولت القدرة التنبؤية للتحيزات المعرفية بكل من أساليب اتخاذ القرار (الحربي،2022)، بالاكتئاب والقلق والرفاهية، بجانب العصابية(Smith et al., 2018)، كذلك كشفت دراسة (الظاهري وآخرون ، 2020) العلاقة بين التحيزات المعرفية واتخاذ القرار. أما الدراسات التي تناولت الرأفة بالذات، منها تناولت العلاقة بالقلق الاجتماعي منها دراسة (Gill, et al., 2018)، وبالضيق النفسي منها دراسة (Marsh,et al., 2018)، وبالمرونة والفضول (Bluth, et al., 2018). واستفادت الباحثتان من الدراسات السابقة تحديد الثغرة البحثية وموقع الدراسة بين الدراسات السابقة وصياغة مشكلة الدراسة والأدوات ومقارنة نتائج الدراسة الحالية بنتائجها. وتميزت الدراسة الحالية عن الدراسات السابقة أنها تناولت القدرة التنبؤية لأبعاد التحيزات المعرفية بالرأفة بالذات حيث يتضح – في حدود علم الباحثتين– ندرة الدراسات العربية والفلسطينية؛ مما يعزز من قيمتها البحثية وتشكل إضافة للمكتبة الفلسطينية في مجال إرشاد المراهقين.

مشكلة الدراسة :

تمثل المراهقات شريحة مهمة في المجتمع الفلسطيني تستدعي الاهتمام بها، وتقديم كافة أوجه الرعاية النفسية، والعاطفية اللازمة ليتسنى لهن مواجهة المشكلات والإخفاقات؛ من أجل تحقيق الأهداف والارتقاء بذواتهن والقيام بأدوارهن على نحو أفضل.

ويواجه المراهقون يومياً ظروفًا عاطفيًة صعبة حيث إنهم يخضعون للتحولات الجسدية والمعرفية والفسيولوجية والاجتماعية السريعة في الطريق إلى مرحلة البلوغ (Lathren, Bluth, & Park, 2019).

وتتأثر فترة المراهقة بالمحفزات الاجتماعية والعاطفية، وقد تؤدي التغيرات النمائية العصبية التكيفية في سياق المواقف الاجتماعية المعقدة إلى تعجيل أو تفاقم التحيزات المعرفية (Biagianti, Conelea, Brambilla, & Bernstein, 2020.)، كما تعد التحيزات المعرفية بداية لحدوث الاضطرابات العاطفية، وقد تمثل عوامل الخطر القابلة للتعديل في مرحلة المراهقة (Smith, Reynolds, Orchard, Whalley, & Chan, 2018)، كذلك تشكل التحيزات المعرفية خطورة بالغة على سلوك الأفراد وقراراتهم، ولاسيما أن مرحلة المراهقة محفوفة بالمخاطر وتشهد تجارب مهمة في مهارات اتخاذ القرار وحل المشكلات.

ومن جانب آخر يرتبط بمرحلة المراهقة الحاجة إلى فهم العلاقة مع الذات وكيفية التعامل معها ولاسيما في الأوقات الصعبة والإخفاقات والأخطاء والنكسات وخيبات الأمل؛ "حيث تخفف الرأفة بالذات من ردود أفعال الناس تجاه الأحداث السلبية" (Leary, Tate, Adams, Batts Allen, & Hancock, 2007)، كما تعد الرأفة بالذات سمة تتضمن الاستجابة لصعوبات الفرد بالرعاية والاهتمام، وفوائد فريدة للتغلب على الإجهاد أثناء تحديات المراهقة (Lathren, Bluth, & Park, 2019)،

وبمراجعة الدراسات السابقة اتضح أنها تناولت التحيزات المعرفية وعلاقتها بأساليب اتخاذ القرار ومنها دراسة (الحربي، 2022؛ الظاهري وأخرون، 2020) وبالقلق الاجتماعي منها دراسة (علي وعبده، 2019) والاكتئاب (Smith et al., 2018)، وكذلك الدراسات التي تناولت الرأفة بالذات بالقلق الاجتماعي ومنها دراسة (Gill, et al., 2018)، وبالضيق النفسي (Marsh et al., 2018)، وعلى الرغم من خطورة التحيزات المعرفية وأهمية الرأفة بالذات لدى المراهقات إلا أنه لم تجد الباحثتان في – حدود علمهما– أي دراسة عربية أو أجنبية تجمع بين التحيزات المعرفية والرأفة بالذات؛ مما يعزز الأهمية البحثية لدراسة تلك المتغيرات.

كما انبثقت مشكلة الدراسة من خلال ملاحظة الباحثتين أثناء عملهما مع فئة المراهقات حيث يندر عند التعامل مع الأحداث والمواقف الاستناد إلى الأدلة والبراهين بطريقة منطقية، كذلك ممارسة النقد الذاتي لأنفسهن لاسيما في مواقف الإخفاق والفشل الدراسي؛ لذا تأتي الدراسة الحالية كحاجة ماسة في البيئة الفلسطينية، واستكمالاً لجهود الباحثين في دراسة التحيزات المعرفية والرأفة بالذات، وعليه جاءت الدراسة الحالية للتعرف على مقدار الإسهام النسبي لأبعاد التحيزات المعرفية بالرأفة بالذات لدى المراهقات وبالتحديد فإن الدراسة الحالية ستحاول الإجابة عن الأسئلة الآتية:

السؤال الأول: ما مستوى التحيزات المعرفية لدى المراهقات الفلسطينيات؟

السؤال الثاني: ما مستوى الرأفة بالذات لدى المراهقات الفلسطينيات؟

السؤال الثالث: ما القدرة التنبؤية لأبعاد التحيزات المعرفية بالرأفة بالذات لدى المراهقات الفلسطينيات؟

أهداف الدراسة:

سعت الدراسة الحالية للتعرف إلى مستوى كل من التحيزات المعرفية والرأفة بالذات لدى المراهقات الفلسطينيات، وتحديد مقدار الإسهام النسبي لكل بعد من أبعاد التحيزات المعرفية، والمقياس ككل في تفسير تباين المراهقات الفلسطينيات في الرأفة بالذات.

أهمية الدراسة

تبرز أهمية الدراسة الحالية من الناحيتين النظرية والتطبيقية على النحو الآتي:

الأهمية النظرية

1-تسلط الضوء على مفاهيم هامة في مجال علم النفس حيث تؤثر التحيزات المعرفية وأخطاء التفكير في تفسير المعلومات على اتخاذ القرار المناسب وحل المشكلات بعقلانية وكفاءة عالية. كما تنبع أهمية الدراسة كونها تناولت الرأفة بالذات كأحد مفاهيم علم النفس الإيجابي التي تعزز قدرة الفرد على مواجهة الإخفاقات والفشل والمواقف العصيبة.

2- يتوقع أن تقدم الدراسة الحالية إضافة جديدة للدراسات العربية في تناولها مستوى التحيزات المعرفية، والرأفة بالذات لدى عينة من المراهقات الفلسطينيات، وبذلك يمكن الاستناد إليها كإطار مرجعي ومقدمة لأبحاث ودراسات مستقبلية تتناول مشكلات أخرى تهم الباحثين، وعلى مراحل عمرية وفئات مختلفة.

3- تسهم الدراسة في زيادة الوعي بخطورة التحيزات المعرفية وبالعوامل التي تُسهم في التنبؤ بالرأفة بالذات.

الأهمية التطبيقية:

تبرز الأهمية التطبيقية للدراسة في الآتي:

- رفد صانعي القرار بمؤشرات كمية عن مستوى التحيزات المعرفية، والرأفة بالذات لدى المراهقات الفلسطينيات.
- قد تخرج الدراسة بتوصيات يمكن الاستفادة منها في تصميم وتنفيذ برامج إرشادية لتخفيف التحيزات المعرفية، وتحسين الرأفة بالذات لدى المراهقات الفلسطينيات.

التعريفات الاصطلاحية والإجرائية

اشتملت الدراسة على المصطلحات الآتية:

التحيزات المعرفية Cognitive Biases: يعرفها فان ديرجاج وزملائه (Van der Gage, et. al., 2013) بأنها" الأخطاء التي يقع فيها الفرد نتيجة للممارسة غير

الصحيحة لعمليات الاستدلال الذهني. وتقاس إجرائيًا من خلال الدرجة التي حصلت عليها المراهقة على المقياس المستخدم في الدراسة الحالية.

الرأفة بالذاتSelf-compassion: تعرف الرأفة بالذات بأنّها" اتجاه إيجابي نحو الذات في المواقف المؤلمة أو الخيبة والفشل، ينطوي على اللطف بالذات، وعلى عدم الانتقاد الشديد لها، وفهم خبراتها كجزء من الخبرة التي يعانيها معظم الناس، ومعالجة المشاعر المؤلمة في وعي الفرد بعقل منفتح"(Neff, 2003a, 223)، وستتبنى الباحثتان هذا التعريف وتقاس إجرائيًا من خلال الدرجة التي حصلت عليها المراهقة على المقياس المستخدم في الدراسة الحالية.

المراهقاتAdolescent Girls: الفتيات اللواتي في مرحلة المراهقة التي تعني الانتقال من الطفولة إلى الرشد.

حدود الدراسة ومحدداتها:

تتمثل حدود الدراسة الحالية في الآتي:

الحدود البشرية والمكانية: اقتصر تطبيق أدوات الدراسة على عينة من طالبات الصف العاشر بمدرسة تل الربيع الثانوية للبنات والتابعة لمديرية شمال غزة.

الحدود الزمانية: تم تطبيق أدوات الدراسة في الفصل الدراسي الأول من العام الدراسي 2022-2023

الحدود المفاهيمة: اقتصرت الدراسة على الحدود المفاهيمية والمصطلحات الواردة في الدراسة.

محددات الدراسة: تتحدد نتائج الدراسة الحالية بالأدوات المستخدمة لجمع البيانات ومدى مناسبتها لعينة الدراسة، ومدى صدقها وثباتها.

الطريقة والإجراءات:

منهجية الدّراسة:

استخدمت الدراسة الحالية المنهج الوصفي الارتباطي لملاءمته طبيعة الدراسة الحالية.

مجتمع الدّراسة وعينتها:

تكوّن مجتّمع الدراسة من جميع الطالبات المراهقات من الصف العاشر في مدارس الحكومة التابعة لمديرية التربية والتعليم بمحافظة شمال غزة للفصل الدراسي الأول من العام الدراسي (2022/ 2023) والبالغ عددهن كما يشير التقرير الإحصّائي الصادر عن وزارة التربية والتعليم العالي- غزة للعام الدراسي 2022/2021 (3776) طالبة.

عينة الدراسة:

تكونت عينة الدراسة من (230) طالبة من طالبات الصف العاشر من مدرسة تل الربيع الثانوية للبنات تم اختيارهن بالطريقة المتيسرة.

أدوات الدراسة:

أولاً: مقياس التحيزات المعرفية:

تم الاعتماد على مقياس داكويز للتحيزات المعرفية Davos Assessment of Cognitive Biases Scale الذي قام ببنائه فان دير جاج ورفاقه (Van der Gaag et al, 2013) وطوره للبيئة الأردنية (الحموري، 2013)، ليتناسب مع البيئة العربية، والذي يقيس التحيزات المعرفية في المرحلة الجامعية. يتكون المقياس من (42) فقرة ذات تدرج سباعي على سلم ليكرت (موافق بشدة- موافق نوعا ما- موافق- محايد- غير موافق نوعا ما- غير موافق- غير موافق بشدة)، وتقيس فقرات المقياس التحيزات المعرفية لدى الفرد ضمن ثلاثة مجالات رئيسية يتفرع منها سبعة أبعاد كما يلي:

أ. التحيزات المعرفية: Cognitive Biases

- القفز إلى الاستنتاجاتJumping to Conclusion: وبقصد به التحيز في جمع المعلومات والخروج باستنتاجات حولها وتقيسه الفقرات(3، 8، 16، 18، 25، 30).

- جمود المعتقداتBelief Inflexibility: ويقصد به عدم مرونة التفكير والتشكيك في المعلومات المختلفة ومصادرها وتقيسه الفقرات(13، 15، 26، 34، 38، 41).

- الانتباه للمهددات Attention for Threats : ويقصد به توجيه الانتباه نحو بعض أنواع المعلومات والفرضيات، والتقليل من أهمية معلومات وفرضيات أخرى أو تجاهلها، وتقيسه الفقرات (1، 2، 6، 10، 20، 37).

- العزو الخارجيExternal Attribution: ويقصد به قيام الفرد إلى عزو أفكاره وحالته الانفعالية إلى مصادر خارجية، وتقيسه الفقرات (7، 12، 17، 22، 24، 29).

ب- المحددات المعرفية limitations Cognitive

- المشكلات المعرفية الاجتماعية Social Cognition Problems ويقصد بها عدم المقدرة على فهم دوافع الآخرين وأفكارهم ومشاعرهم، وتقيسه الفقرات (4 ،9 ،11 ، 14، 19، 39).

– المشكلات المعرفية الذاتية Subjective Cognition Problems ويقصد بها فقدان الفرد لقدرته على التركيز أثناء تنفيذ المهمات المختلفة، وتقيسه الفقرات (5 ،21 ،28 ،32 ،36 ،40).

ج– السلوكيات الآمنة Safety Behaviors ويقصد به ممارسة سلوكيات تجنبية بهدف الابتعاد عن الأخطار المحتملة، وتقيسه الفقرات (23، 27، 31، 33، 35، 42).

صدق مقياس داكوبز للتحيزات المعرفية

معايير الصدق في الصورة الأصلية

قام فان دير جاج ورفاقه Van der Gaag et al., (2013) بعدد من الإجراءات للتحقق من دلالات صدق أداة الدراسة بصورتها الأصلية. تمثلت هذه الإجراءات باستخراج قيمة التباين المفسر من

خلال التحليل العاملي، حيث فسرت مجالات المقياس السبعة التي أفرزها التحليل ما نسبته (45)% من التباين الكلي للمقياس. كما قام فان دير جاج ورفاقه باستخراج معامل الصدق للمقياس بطريقتين، هما: الصدق التمييزي؛ حيث حصلت عينة المرضى على درجات أعلى من مجموعة الأسوياء، وكذلك من خلال الصدق التقاربي، حيث تم حساب معاملات ارتباط خمسة من مجالات المقياس مع مجموعة مقاييس أخرى متعلقة بالطلاقة اللغوية والذاكرة، وتراوحت معاملات ارتباط سبيرمان رو(Spearman's rho) ما بين (0.36) إلى (0.627).

صدق المقياس المعرب للتحيزات المعرفية

تحقق الحموري (2017) من الصدق الظاهري للمقياس من خلال عدد من الإجراءات حيث

قام الحموري بترجمة المقياس للغة العربية وعرضه على ثلاثة من المحكمين من أعضاء هيئة التدريس من ذوي الاختصاص للتأكد من صحة الترجمة، وطلب منهم التأكد من صحة الترجمة ومطابقتها، بعد ذلك تم الأخذ بملاحظاتهم حول الترجمة، وبعدها عرض المقياس على المحكمين حيث لم يقترح أي من المحكمين حذف أو زيادة أي الفقرات.

وقام الحموري (2017) بتطبيق المقياس على (70) طالباً وطالبة (30 ذكور، و40 إناث) من

خارج عينة الدراسة وحسبت معاملات الاتساق الداخلي من خلال معادلة (كرونباخ ألفا). وأظهرت النتائج أن المقياس يتمتع بدرجات صدق عالية نسبيًا ومقبولة لأغراض الدراسة، حيث بلغت قيمة (كرونباخ ألفا)

للمقياس ككل (0.87)، وتراوحت ما بين (0.69) إلى (0.80) للمجالات.

صدق مقياس التحيزات المعرفية في الدراسة الحالية

تم التحقق من صدق مقياس التحيزات المعرفية في الدراسة الحالية من خلال العديد من المؤشرات كما يأتي:

1- **الصدق الظاهري**

تم عرض المقياس في صورته الأولية والمكون من (42) فقرة على (8) محكمين من أعضاء هيئة التدريس في الأقسام الآتية: علم النفس التربوي الصحة النفسية، والإرشاد النفسي من أساتذة جامعة الأقصى وجامعة الأزهر- غزة، وجامعة القدس المفتوحة، وذلك للتأكد من الصدق الظاهري للمقياس وإبداء ملاحظاتهم، واقتراحاتهم، وتعديلاتهم حول فقرات المقياس من حيث ملاءمة صياغتها اللغوية، ومدى ملاءمة الفقرات لعينة الدراسة، ومدى انتمائها، وتمثيلها لأبعاد التحيزات المعرفية.

وتبعًا لملاحظات المحكمين واقتراحاتهم ونسبة الاتفاق التي بلغت (80)% فقد قامت الباحثتان بحذف (5) مفردات إما لتكرارها أو عدم وضوحها وملاءمتها للفئة العمرية المستهدفة، كما أبقت الباحثتان على بعض الفقرات دون تعديل، وإعادة صياغة بعض الفقرات بما يتناسب مع قواعد كتابة الفقرة، واستبدال الكلمات غير الواضحة من حيث المعنى بكلمات أخرى أكثر وضوحًا لتتناسب مع طلبة للصف العاشر. كما تم تعديل في عدد فئات التدريج من سباعية التدريج إلى خماسية التدريج كي تناسب الفئة العمرية من زاوية، ولوضوح وقطعية الإجابة فيها من زاوية أخرى.

2- **مؤشرات صدق البناء**

تم تطبيق مقياس التحيزات المعرفية بعد إجراء التعديلات التي اقترحها المحكمون على عينة استطلاعية مكونة من (50) طالبة من طالبات الصف العاشر من خارج عينة الدراسة الأساسية ومن ثم حساب معاملات الارتباط بين كل فقرة والبعد الذي تنتمي إليه والمقياس ككل، والجدول (1) يبين ذلك

جدول(1) قيم معاملات الارتباط بين فقرات مقياس التحيزات المعرفية من جهة، وبين الدرجة الكلية للمقياس والأبعاد التي تنبع له من جهة أخرى.

القفز إلى الاستنتاجات			جمود المعتقدات			الانتباه للمهددات		
رقم الفقرة	معامل الارتباط مع البعد	معامل الارتباط مع الدرجة الكلية	رقم الفقرة	معامل الارتباط مع البعد	معامل الارتباط مع الدرجة الكلية	رقم الفقرة	معامل الارتباط مع البعد	معامل الارتباط مع الدرجة الكلية
1	0.42	0.34	1	0.62	0.44	1	0.65	0.45
2	0.54	0.42	2	0.54	0.45	2	0.54	0.51
3	0.35	0.32	3	0.48	0.41	3	0.58	0.49
4	0.46	0.40	4	0.53	0.45	4	0.54	0.51
5	0.52	0.48	5	0.51	0.48	5	0.49	0.42
6	0.47	0.41						
العزو الخارجي			المشكلات المعرفية الاجتماعية			المشكلات المعرفية الذاتية		
1	0.47	0.41	1	0.52	0.45	1	0.52	0.48
2	0.49	0.42	2	0.50	0.38	2	0.63	0.45
3	0.52	0.48	3	0.52	0.42	3	0.57	0.51
4	0.53	0.50	4	0.47	0.47	4	0.40	0.46
5	0.55	0.51	5	0.45	0.41	5	0.45	0.39
6	0.53	0.48	6	0.48	0.40			
السلوكيات الآمنة								
1	0.52	0.48	3	0.49	0.42			
2	0.57	0.54	4	0.51	0.48			

يلاحظ من خلال الجدول(1) أن جميع معاملات ارتباط الفقرات سواءً بالأبعاد التي تنتمي إليها، أو مع الدرجة الكلية للمقياس أكبر أو تساوي (0.30)، وهو المحك الذي أشار إليه (هتي) (Hattie, 1985) لقبول الفقرة.

ثبات مقياس التحيزات المعرفية:

تم الاعتماد في حساب ثبات المقياس على الطرق الآتية:

أ- ثبات الإعادة

تم حساب معامل الثبات من خلال تطبيق المقياس على عينة استطلاعية مكونة من (50) مراهقة من خارج عينة الدراسة الأساسية، وتم حساب معامل ارتباط (بيرسون) بين درجات المراهقات على مقياس التحيزات المعرفية في التطبيقين بفاصل زمني (أسبوعان)، وقد بلغ معامل الثبات للمقياس ككل (0.86).

ب- ماكدونالد أوميجا

تم حساب معامل ثبات مقياس التحيزات المعرفية بالاعتماد على طريقة (ماكدونالد أوميجا Mcdonald's Omega) حيث أشارت العديد من الدراسات الحديثة ومنها دراسة هايز وكوتس(Hayes & Coutts, 2020)

على استخدامه كبديل أكثر دقة لمعامل (كرونباخ ألفا) في حال عدم تحقق افتراضات، فانتهاك تلك الافتراضات يؤدي إلى إعطاء قيم غير دقيقة لمعاملات الثبات، والجدول(2) يبين ذلك.

جدول(2): قيم معاملات ثبات ماكدونالد((ω) على أبعاد مقياس التحيزات المعرفية وللمقياس ككل

البعد الرئيسي	البعد الفرعي	قيمة معامل الثبات (ω)
التحيزات المعرفية	القفز إلى الاستنتاجات	0.77
	جمود المعتقدات	0.79
	الانتباه إلى المهددات	0.72
	العزو الخارجي	0.74
المحددات المعرفية	المشكلات المعرفية الاجتماعية	0.72
	المشكلات المعرفية الذاتية	0.76
السلوكيات الآمنة		0.75
المقياس ككل		0.79

يلاحظ من خلال الجدول(2) أن جميع قيم معاملات الثبات لأبعاد المقياس تزيد عن (0.70) وهي قيم مقبولة للثبات؛ مما يعني أن الأداة تقيس سمة التحيزات المعرفية بدقة.

تصحيح مقياس التحيزات المعرفية

تتم الاستجابة على مقياس التحيزات المعرفية المكون من (37) مفردة بناءً على درجة الموافقة على كل فقرة حسب تدريج خماسي (دائماً –غالباً– أحياناً– نادراً– أبداً) وتعطى الاستجابات السابقة الدرجات على التوالي (1،2،3،4،5) للمفردات الموجبة والعكس للسالبة، وتكون مدى الدرجات ما بين (37–185) للمقياس ككل. وقد تم توزيع معيار الحكم على المتوسطات الحسابية لتحديد مستوى التحيزات المعرفية على النحو الآتي: (أقل من 2.33) مستوى منخفض، و(2.34 إلى 3.66) مستوى متوسط، و(3.67 إلى 5) مستوى مرتفع.

ثانياً: مقياس الرأفة بالذات

استخدمت الباحثتان مقياس الرأفة بالذات لنيف وآخرون (Neff et al.,2021)، والذي تم ترجمته وتقنينه على البيئة الفلسطينية كل من (أبو غالي، وأبو مزيد). تكون المقياس من (17) فقرة موزعة على (6) أبعاد فرعية: اللطف الذاتي/ الحكم الذاتي (6) فقرات، ويتضمن مشاعر اللطف والدفء مع الذات مقابل نقدها في المواقف الصعبة، وتضمنت (6) فقرات (3) فقرات

إيجابية هي: (1–9–15) و (3) سلبية هي: (3–7–12). الحس الإنساني المشترك / العزلة: يتضمن إدراك المعاناة أنها جزء من الخبرة الإنسانية المشتركة مقابل الاعتقاد أن هذه الخبرة تحدث للفرد نفسه ولوحده، واشتمل هذا البعد على (6) فقرات منها (3) فقرات إيجابية هي: (4–8–13) و(3) سلبية هي:(2–10–16). اليقظة الذهنية / الاستغراق المفرط: يتضمن تحمل الخبرة المؤلمة من خلال منظور إدراكي متزن بدلا من خبرة موقف المعاناة بصورة مبالغ فيها، واشتمل البعد على (5) فقرات منها (3) إيجابية هي: (6–11–17) و(2) سلبية هي: (5–14).

صدق مقياس الرأفة بالذات

صدق المقياس بصورته الأصلية

قامت نيف وزملاؤها(Neff et al., 2021) بإعداد مقياس الرأفة بالذات عبر إجراء (4) دراسات، الدراسة (1) طورت مقياساً مكونًا من (17) فقرة من مجموعة فقرات مكونة من (36) فقرة ، وعلى عينة (279)، أما الدراسة (2) تحققت من الاتساق الداخلي للمقياس على عينة من (402)، وكانت قيمة (كرونباخ ألفا) (0.82)، بينما طبقت الدراسة (3) على عينة حجمها (102) للتحقق من ثبات الاختبار بطريقة إعادة الاختبار حيث بلغت (r = .83)، في حين أثبتت الدراسة (4) التي طبقت على عينة من (212) صدق البناء من خلال إثبات أن SCS-Y ارتبط بشكل كبير مع اليقظة والسعادة والرضا عن الحياة والاكتئاب ،المرونة، والتوجه نحو أهداف الإنجاز.

صدق المقياس المعرب للرأفة بالذات

تحققت أبو غالي، وأبو مزيد(تحت النشر) من صدق المقياس من خلال: حساب معاملات الاتساق الداخلي لفقرات المقياس حيث بينت النتائج أن معاملات ارتباط الدرجة على الفقرة بالدرجة الكلية على المقياس مرتفعة، كما تم حساب معاملات الارتباط بين الدرجة على كل بعد من أبعاد المقياس والدرجة الكلية، وتراوحت بين (0.40– 0.72)؛ مما يدل على صدق البناء للمقياس.

صدق مقياس الرأفة بالذات في الدراسة الحالية:

تم التحقق من صدق مقياس الرأفة بالذات في الدراسة الحالية من خلال العديد من المؤشرات كما يأتي:

أ- **الصدق الظاهري**

تم عرض المقياس في صورته الأولية والمكون من (17) فقرة على ثمانية (8) محكمين من أعضاء هيئة التدريس في الأقسام الآتية: علم النفس التربوي، والصحة النفسية، والإرشاد النفسي من أساتذة جامعة

الأقصى، وجامعة الأزهر– غزة، وجامعة القدس المفتوحة؛ وذلك للتأكد من الصدق الظاهري للمقياس ولإبداء ملاحظاتهم، واقتراحاتهم، وتعديلاتهم حول فقرات المقياس من حيث ملاءمة صياغتها اللغوية، ومدى ملاءمة الفقرات لعينة الدراسة، ومدى انتمائها، وتمثيلها لأبعاد الرأفة بالذات، ولم يكن هناك ملاحظات جوهرية وبالتالي بقي عدد مفردات المقياس (17) مفردة.

ب– **الاتساق الداخلي**

حسبت معاملات الاتساق الداخلي لأبعاد المقياس وللمقياس ككل من خلال معامل (كرونباخ ألفا) والجدول(3) يبين ذلك

جدول(3) قيم معاملات الارتباط بين فقرات مقياس الرأفة بالذات من جهة، وبين الدرجة الكلية للمقياس والأبعاد التي تنبع له من جهة أخرى.

البعد	رقم الفقرة	الارتباط مع	
		البعد	الدرجة الكلية
اللطف الذاتي	1	0.42	0.32
	2	0.36	0.31
	3	0.42	0.32
الحكم الذاتي	1	0.44	0.39
	2	0.42	0.40
	3	0.40	0.37
الحس الإنساني المشترك	1	0.53	0.34
	2	0.48	0.41
	3	0.49	0.40
العزلة	1	0.46	0.39
	2	0.56	0.41
	3	0.41	0.38
اليقظة الذهنية	1	0.33	0.30
	2	0.44	0.35
	3	0.50	0.42
الاستغراق المفرط	1	0.42	0.35
	2	0.46	0.38

يلاحظ من خلال الجدول(3) أن جميع معاملات ارتباط الفقرات سواءً بالأبعاد التي تنتمي إليها، أو مع الدرجة الكلية للمقياس أكبر أو تساوي (0.30)، وهو المحك الذي أشار إليه هتي(Hattie, 1985) لقبول الفقرة.

ثبات مقياس الرأفة بالذات :

تم الاعتماد في حساب ثبات المقياس على الطرق الآتية:

أ– **ثبات الإعادة**

تم حساب معامل الثبات من خلال تطبيق المقياس على عينة استطلاعية مكونة من (50) مراهقة من خارج عينة الدراسة الأساسية، وتم حساب معامل ارتباط (بيرسون) بين درجات المراهقات على مقياس الرأفة بالذات في التطبيقين بفاصل زمني (أسبوعان)، وقد بلغ معامل الثبات للمقياس ككل (0.82).

حيث أشارت العديد من الدراسات الحديثة ومنها دراسة هايز وكوتس(Hayes & Coutts, 2020) على استخدامه كبديل أكثر دقة لمعامل (كرونباخ ألفا) في حال عدم تحقق افتراضات، فانتهاك تلك الافتراضات يؤدي إلى إعطاء قيم غير دقيقة لمعاملات الثبات، والجدول(4) يبين ذلك.

ب- ماكدونالد أوميجا

تم حساب معامل ثبات مقياس الرأفة بالذات بالاعتماد على طريقة ماكدونالد أوميجاMcdonald's Omega

جدول(4): قيم معاملات ثبات ماكدونالد((ω) على أبعاد مقياس الرأفة بالذات وللمقياس ككل.

البعد	اللطف الذاتي	الحكم الذاتي	الحس الإنساني المشترك	العزلة	اليقظة الذهنية	الاستغراق المفرط	المقياس ككل
قيمة معامل الثبات (ω)	0.86	0.84	0.85	0.82	0.80	0.84	0.88

يلاحظ من خلال الجدول(4) أن جميع قيم معاملات الثبات لأبعاد المقياس تزيد عن (0.70) وهي قيم مقبولة للثبات؛ مما يعني أن الأداة تقيس سمة الرأفة بالذات بدقة.

تصحيح مقياس الرأفة بالذات:

تم اتباع طريقة التصحيح الأساسية للمقياس الأصلي، حيث أعطيت التقديرات الآتية: (5، 4، 3، 2، 1) للعبارات الإيجابية دائمًا، غالبًا، أحيانًا، نادرًا، أبدًا، بينما العبارات السلبية تم تصحيحها بصورة عكسية (1، 2، 3، 4، 5)، وبلغت الدرجة الكلية للمقياس (85)، علماً بأن متوسط درجات المقياس تتراوح ما بين (1.0 – 2.94) تعد درجات منخفضة، ومن(2.95 –3.50) درجات متوسطة ومن(3.51–5.0) درجات عالية.

إجراءات تنفيذ الدراسة

– تم التحقق من الخصائص السيكومترية لمقياس التحيزات المعرفية ومقياس الرأفة بالذات

– تم أخذ موافقة وزارة التربية والتعليم على تطبيق أدوات الدراسة على طالبات الصف العاشر.

– تم تطبيق أدوات الدراسة على طالبات الصف العاشر في مدرسة تل الربيع الثانوية للبنات، بعد توضيح الهدف من الدراسة، وقد أعطيت الطالبات الوقت الكافي للإجابة عن المقاييس.

– تم جمع البيانات وإدخالها إلى الحاسوب من خلال برنامج (SPSS) وتم معالجة البيانات بالأساليب الاحصائية المناسبة.

متغيرات الدراسة

أ– المتغيرات المستقلة: أبعاد مقياس التحيزات المعرفية – المقياس ككل.

ب–المتغير التابع: الرأفة بالذات

المعالجات الاحصائية

للإجابة عن أسئلة الدراسة حُسبت المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية، ومعامل ارتباط بيرسون، وتحليل الانحدار الخطي المتعدد التدريجي Multiple Stepwise Regression

نتائج الدراسة

النتائج المتعلقة بالسؤال الأول: ما مستوى التحيزات المعرفية لدى المراهقات الفلسطينيات؟

للإجابة عن هذا السؤال، تم استخراج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية ووفقاً لمعيار معد المقياس السابق ذكره تم تحديد مستوى المراهقات على كل بعد من أبعاد التحيزات المعرفية وعلى المقياس ككل والجدول(5) يبين ذلك.

جدول(5): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والمستوى لدرجات أفراد العينة على أبعاد التحيزات المعرفية والمقياس ككل.

البعد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المستوى
القفز إلى الاستنتاجات	3.64	0.58	متوسط
جمود المعتقدات	3.36	0.63	متوسط
الانتباه للمهددات	3.61	0.73	متوسط
العزو الخارجي	2.93	0.88	متوسط
المشكلات المعرفية الاجتماعية	3.07	0.83	متوسط
المشكلات المعرفية الذاتية	3.63	0.69	متوسط

السلوكيات الآمنة	3.00	1.01	متوسط
المقياس ككل	3.32	0.48	متوسط

يلاحظ من خلال الجدول(5) أن المراهقات يمتلكن مستوى متوسط من التحيزات المعرفية سواء على أبعاد المقياس أو المقياس ككل حيث بلغ المتوسط الحسابي لدرجات المراهقات على المقياس ككل(3.32) بانحراف معياري(0.48). أما فيما يتعلق بأبعاد المقياس فجاء بعد القفز إلى الاستنتاجات في المرتبة الأولى بمتوسط حسابي(3.64) وانحراف معياري(0.58)، تلاه في المرتبة الثانية بعد المشكلات المعرفية الذاتية بمتوسط حسابي(3.63) وانحراف معياري(0.69) في حين جاء بعد العزو الخارجي في المرتبة الأخيرة بمتوسط حسابي(2.93) وانحراف معياري(0.88).

النتائج المتعلقة بالسؤال الثاني: ما مستوى الرأفة بالذات لدى المراهقات الفلسطينيات؟

للإجابة عن هذا السؤال، تم استخراج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية ووفقاً لمعيار معد المقياس السابق ذكره تم تحديد مستوى المراهقات على كل بعد من أبعاد الرأفة بالذات وعلى المقياس ككل والجدول(6) يبين ذلك.

جدول(6): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والمستوى لدرجات أفراد العينة على أبعاد الرأفة بالذات والمقياس ككل.

البعد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المستوى
اللطف الذاتي	4.10	0.83	مرتفع
الحكم الذاتي	2.71	098	منخفض
الحس الإنساني المشترك	3.35	1.01	متوسط
العزلة	2.74	0.97	منخفض
اليقظة الذهنية	3.73	0.89	مرتفع
الاستغراق المفرط	2.10	1.01	منخفض
المقياس ككل	3.18	0.51	متوسط

يلاحظ من خلال الجدول(6) أن المراهقات يمتلكن مستوى متوسط من الرأفة بالذات على المقياس ككل حيث بلغ المتوسط الحسابي لدرجات المراهقات على المقياس ككل(3.18) بانحراف معياري(0.51). أما فيما يتعلق بأبعاد المقياس فجاء بعد اللطف الذاتي في المرتبة الأولى بمتوسط حسابي(4.10) وانحراف معياري(0.51)، تلاه في المرتبة الثانية بعد اليقظة الذهنية بمتوسط حسابي(3.73) وانحراف معياري(0.89) في حين جاء بعد الاستغراق المفرط في المرتبة الأخيرة بمتوسط حسابي(2.10) وانحراف معياري(1.01).

النتائج المتعلقة بالسؤال الثالث: ما القدرة التنبؤية لأبعاد التحيزات المعرفية بالرأفة بالذات لدى المراهقات الفلسطينيات؟ للإجابة عن هذا السؤال حسبت قيم معاملات الارتباط الخطية البينية للمتغيرات المنبئة (المستقلة: أبعاد التحيزات المعرفية) والمتغير المنبأ به (التابع: الرأفة بالذات) وذلك كما هو مبين بالجدول (7).

جدول(7): مصفوفة معاملات الارتباط البينية بين أبعاد التحيزات المعرفية والرأفة بالذات.

أبعاد التحيزات المعرفية	القفز إلى الاستنتاجات	جمود المعتقدات	الانتباه إلى المهددات	العزو الخارجي	المشكلات المعرفية الاجتماعية	المشكلات المعرفية الذاتية	السلوكيات الآمنة	المقياس ككل
الرأفة بالذات	-0.12	-010	-0.13	-0.40**	-0.38**	-0.09	-0.13	-0.22**

يلاحظ من خلال الجدول(7) وجود علاقة سالبة بين أبعاد التحيزات المعرفية والرأفة بالذات ولمعرفة الإسهام النسبي للمتغيرات المنبئة في تفسير التباين في الرأفة بالذات استخدم أسلوب تحليل الانحدار المتعدد التدريجي Multiple Stepwise Regression والجدول(8) يبين ذلك.

جدول(8): نتائج تحليل الانحدار الخطي المتعدد التدريجي لأبعاد التحيزات المعرفية على الرأفة بالذات.

النموذج	R	R2	التغير في (R2)	التغير في قيمة (ف)	مستوى الدلالة
1	0.397	0.158	0.158	42.74	0.00

2	0.434	0.189	0.031	8.59	0.00
3	0.486	0.236	0.047	13.95	0.00

1

- المنبئات: الثابت، العزو الخارجي .

2- المنبئات: الثابت، العزو الخارجي، المشكلات المعرفية الاجتماعية.

3- المنبئات: الثابت، العزو الخارجي، المشكلات المعرفية الاجتماعية، المقياس ككل.

يتضح من خلال الجدول(8) أن نسبة ما فسرته المتغيرات (العزو الخارجي، المشكلات المعرفية الاجتماعية ، المقياس ككل) مجتمعة(23.6%) من التباين في الرأفة بالذات لدى المراهقات، وقد فسر بعد العزو الخارجي (15.8%) من هذا التباين، يليه متغير المشكلات المعرفية الاجتماعية وقد فسر(3.1%)، بينما فسر المقياس ككل (4.7%).

وقد تم التوصل إلى معادلة التنبؤ الخاصة بالرأفة بالذات من خلال أبعاد مقياس التحيزات المعرفية كما يأتي:

$$Y = 56.79 - 0.62x1 - 0.74x2 + 0.18x3$$

حيث إن:

X1 العزو الخارجي ، وx2 المشكلات المعرفية الاجتماعية، وx3 المقياس ككل.

أي أنه بانخفاض العزو الخارجي وحدة واحدة تتحسن الرأفة بالذات بمقدار (15.8%) مع تثبيت أثر العوامل الأخرى.

مناقشة النتائج

كشفت نتائج الدراسة عن وجود مستوى متوسط من التحيزات المعرفية لدى المراهقات الفلسطينيات، وجاءت التحيزات المعرفية المتعلقة بالقفز إلى الاستنتاجات، والمشكلات المعرفية الذاتية في مقدمة هذه التحيزات، بينما جاءت التحيزات المتعلقة بالعزو الخارجي في المرتبة الأخيرة.

ويعني ذلك أن المراهقات الفلسطينيات ليس لديهن القدرة على الاستدلال المنطقي، ولديهن بطء وعدم تركيز أثناء تنفيذ المهمات المختلفة. وتفسر الباحثتان ذلك بأن المراهقات الفلسطينيات تنقصهن خبرات الحياة المتعددة في آليات التفكير المنطقي والعقلاني والتي تُمكنهن من خفض التحيزات المعرفية عند التعامل مع المواقف والخبرات؛ من أجل زيادة قدراتهن على امتلاك المرونة والمنطقية في اختيار البدائل.

وقد يعود ذلك أيضاً إلى طبيعة مرحلة المراهقة، حيث يميل كثير من المراهقين إلى محاولة إلزام أنفسهم بأهداف لا تتناسب مع إمكاناتهم وقدراتهم، وهذا يدل على أن مستوى النضج الفكري والاجتماعي لم يكتمل بشكل مناسب، وهذا يبرز جلياً في طريقة معالجتهم للمشكلات التي تعترضهم، وفي ميلهم إلى إطلاق الأحكام على الآخرين والمواقف التي تعترضهم بطريقة لا تتناسب مع المواقف التي يتعرضون ودون وجود أدلة منطقية تدعم أفكارهم، فيميلون إلى التعميم أثناء التحدث والحوار مع الآخرين أو عند الحكم على المواقف المختلفة.

وإضافة إلى ما سبق فإن طبيعة التنشئة الاجتماعية للمراهقات تُسهم في تعزيز وترسيخ هذه التحيزات المعرفية، لا سيما أن كثيرًا من التحيزات المعرفية إنما تنشأ لدى المراهقين ضمن الإطار الاجتماعي. وفي هذا الصدد تؤكد بعض الدراسات منها (الحموري، 2017؛ العتيبي، 2021) أن وجود التحيزات المعرفية كظاهرة إنسانية منتشرة لدى عموم الناس المرضى النفسانيين منهم والأسوياء، حيث تكون لدى الأسوياء بمستويات متوسطة إلى منخفضة.

أما فيما يتعلق بتصدر القفز إلى الاستنتاجات مقدمة التحيزات فقد يرجع ذلك إلى خلل في طبيعة المقررات التي تدرسها المراهقات الفلسطينيات(طالبات الصف العاشر) وخلوها من عمليات الاستدلال المنطقي. وتتفق نتيجة الدراسة الحالية مع نتائج دراسة كل من الحربي (2022)، و الحموري(2017)، بينما تختلف نتائج الدراسة الحالية مع نتائج دراسة الظاهري، والغامدي، والكشكي (2020) حيث توصلت إلى وجود انحياز معرفي منخفض لدى عينة الدراسة.

وكشفت نتائج الدراسة الحالية أن المراهقات الفلسطينيات يمتلكن مستوى متوسطًا من الرأفة بالذات وجاء اللطف الذاتي في المرتبة الأولى في حين جاء الاستغراق المفرط في المرتبة الأخيرة، وتعزو الباحثتان هذه النتيجة إلى أن المراهقات الفلسطينيات يمتلكن مستوى مقبولًا من الرأفة بالذات، من خلال القدرة على التعامل مع تجاربهن بيقظة عقلية، بعيداً عن لوم الذات ونقدها.

وقد يعود ذلك أيضاً إلى طبيعة مرحلة المراهقة، حيث يميل كثير من المراهقين إلى الإحساس بالاعتماد على الذات، ويُظهر الأفراد ذوو الرأفة بالذات دافعاً للتحسين الذاتي (Breines & Chen, 2012) ويميلون إلى تقوية

أنفسهم ضد عقبات الحياة من خلال مواقفهم الرقيقة تجاه الذات(Leary et al., 2007)، والتي قد تمكنهم بدورها من الاستمرار على الرغم من العقبات. وتتفق نتيجة الدراسة الحالية مع نتائج دراسة كل من الخصاونة (2020)، وعلاجي (2020)، ودراسة وايبو، ونانياي، وفيبرانتي(Wibowo, Naini, & Febriaanti, 2022) التي توصلت إلى مستوى متوسط من الرأفة بالذات لدى أفراد عينة الدراسة.

وكشفت نتائج الدراسة أيضاً أن نسبة ما فسرته المتغيرات (العزو الخارجي، المشكلات المعرفية الاجتماعية، المقياس ككل) مجتمعة (23.6%) من التباين في الرأفة بالذات لدى المراهقات الفلسطينيات، وقد فسر بعد العزو الخارجي (15.8%) من هذا التباين، يليه متغير المشكلات المعرفية الاجتماعية (3.1%)، بينما فسر المقياس ككل (4.7%). ويعزى تفسير العزو الخارجي لمعظم التباين أن قيمة معامل الارتباط مع الرأفة بالذات (−0.39) أقوى من قيم معاملات الارتباط للمتغيرات الأخرى؛ مما جعله يدخل معادلة الانحدار أولاً وبالتالي يكون له النصيب الأكبر في تفسير معظم التباين.

أما بالنسبة لبعد المشكلات الاجتماعية والتي فسرت (3.1) % من الرأفة بالذات فقد يعزى ذلك إلى أن معامل ارتباطها الجزئي مع الرأفة بالذات (−0.297) كان أعلى من معامل الارتباط الجزئي للمقياس ككل (0.24) مع الرأفة بالذات؛ مما جعلها تدخل في معادلة الانحدار في الخطوة الثانية من التحليل. ويرجع ذلك إلى مخاطر التحيزات المعرفية وتأثيرها السلبي فالعزو الخارجي يؤدي بالفرد إلى تقييم الأفكار والحالة الانفعالية بناء على مصادر خارجية، وكذلك المشكلات المعرفية الاجتماعية تبرز القصور في فهم دوافع ومشاعر الآخرين، وهذا ما ينعكس جلياً على الخطأ المنهجي في التفكير، ونقص المعلومات الدقيقة والواضحة، وعدم المرونة في الحكم والبعد عن المنطق والعقلانية وغياب الانفتاح على الخبرات الجديدة ولاسيما عند إصدار الأحكام التقييمية للذات في المواقف الصعبة وعند مواجهة الشدائد. إن مثل هذا التفكير الخاطئ عادة ما يميل إلى إصدار الأحكام السلبية القاسية للذات وتوجيه الاتهام لها بالقصور والفشل والنقد واللوم دون رحمة أو دفء ذاتي؛ مما يؤدي إلى تدني الرأفة بالذات وعدم القدرة على التكيف مع الضغوط ومواقف الإخفاقات والفشل.

التوصيات والمقترحات

استناداً إلى ما توصلت إليه الدراسة من نتائج توصي الباحثتان بما يلي:

1- تبني معادلة التنبؤ التي تم التوصل إليها لمعرفة مستوى الرأفة بالذات لدى المراهقات الفلسطينيات من خلال أبعاد التحيزات المعرفية.

2- العمل على خفض التحيزات المعرفية لدى المراهقات الفلسطينيات وخاصة الأبعاد المنبئة بالرأفة بالذات من أجل تحسين الرأفة بالذات لدى المراهقات الفلسطينيات.

3- تصميم دراسات تجريبية تستند على برامج إرشادية وتدريبية بهدف خفض التحيزات المعرفية وتحسين الرأفة بالذات لدى المراهقات الفلسطينيات.

4- تنظيم دورات تدريبية للمرشدين التربويين في وزارة التربية والتعليم الفلسطينية لتنفيذ البرامج التدريبية في خفض التحيزات المعرفية لدى الطلبة في مختلف المراحل الدراسية.

المراجع:

أبو غالي، عطاف محمود وأبو مزيد، سمر إسماعيل (تحت النشر). فعالية برنامج إرشادي بالقبول والالتزام في تحسين الرأفة بالذات لدى المراهقات الفلسطينيات فاقدات الرعاية الوالدية، المجلة الأردنية في العلوم التربوية، جامعة اليرموك.

الحربي، حنان (2022). القدرة التنبؤية للتحيزات المعرفية من خلال أساليب اتخاذ القرار لدى طالبات جامعة أم القرى بمكة المكرمة. **المجلة التربوية**- جامعة سوهاج- كلية التربية، 3(93)، 1941- 1984.

الحموري، فراس (2017). التحيزات المعرفية لدى طلبة جامعة اليرموك وعلاقتها بالجنس والتحصيل الأكاديمي. **المجلة الأردنية في العلوم التربوية**.13(1)،1-14.

العتيبي، سميرة (2021). استراتيجيات التنظيم الانفعالي كمنبئات بالتحيزات المعرفية لدى معلمي ومعلمات المرحلة الثانوية بمكة المكرمة. **مجلة جامعة الجوف للعلوم التربوية**، 7(2)،19-53.

علي، ولاء ربيع، وعبده، نرمين محمود (2019). إسهام بعض أبعاد التحيز المعرفي في التنبؤ بالقلق الاجتماعي لدى المراهقين. **مجلة جامعة الفيوم للعلوم التربوية والنفسية**، جامعة الفيوم – كلية التربية، العدد 12، 453-520.

الظاهري، دلال حامد، والغامدي، أروى عبد الله، والكشكي مجده السيد(2020). الانحياز المعرفي وعلاقته باتخاذ القرار لدى عينة من طالبات المرحلة الثانوية الموهوبات بمدينة جدة، **مجلة العلوم التربوية والنفسية**، 4(54)، 78-98.

Barry, C. T., Loflin, D. C., & Doucette, H. (2015). Adolescent self-compassion: Associations with narcissism, self-esteem, aggression, and internalizing symptoms in at-risk males. **Personality and Individual Differences**, 77, 118-123.

Bluth, K., Mullarkey, M., & Lathren, C. (2018). Self-compassion: A potential path to adolescent

resilience and positive exploration**. Journal of child and family studies**, 27(9), 3037-3047.

Biagianti, B., Conelea, C., Brambilla, P., & Bernstein, G. (2020). A systematic review of treatments targeting cognitive biases in socially anxious adolescents: Special Section on "Translational and Neuroscience Studies in Affective Disorders" Section Editor, Maria Nobile MD, PhD. **Journal of affective disorders**, 264, 543-551.

Breines, J. G., & Chen, S. (2012). Self-compassion increases self-improvement motivation. **Personality and Social Psychology Bulleti**n, 38, 1133-1143. https://doi.org/10.1177/0146167212445599.

Booker, J.& Perlin, J.(2021). Using multiple character strengths to inform young adults' self-compassion: The potential of hope and forgiveness. **The Journal of Positive Psychology**, 16(3), 379- 389.

Coroiu A, Kwakkenbos L, Moran C, Thombs B, Albani C, Bourkas S, et al. (2018) Structural validation of the Self-Compassion Scale with a German general population sample. **PLoS ONE** 13(2): e0190771. https://doi.org/10.1371/journal.pone.0190771

Ge, Wu, Li, & Zheng, (2019). Self-Compassion and Subjective Well-Being Mediate the Impact of Mindfulness on Balanced Time Perspective in Chinese College Students. **Frontiers in Psychology**, 10(367), 1-9.

Gill, C., Watson, L., Williams, C., & Chan, S. W. (2018). Social anxiety and self-compassion in adolescents. **Journal of adolescence**, 69, 163-174.

Hattie, J. (1985) Methodology Review: Assessing Unidimensionality of Tests and Items**. Applied Psychological Measurement**, 9, 139-164. http://dx.doi.org/10.1177/014662168500900204.

Hayes, A. F. & Coutts, J. J. (2020). Use Omega Rather Than Cronbach's Alpha for Estimating Reliability. But … **Communication Methods and Measures**,14(1),1-24.

Jackson, K. (2018). **Exploring the role of self-compassion in adolescent wellbeing and type 1 diabetes management** (Doctoral dissertation, University of East Anglia).

Kilford, E. J., Garrett, E., & Blakemore, S. J. (2016). The development of social cognition in adolescence: An integrated perspective. Neuroscience & Biobehavioral Reviews, 70, 106-120.

Lathren, C., Bluth, K., & Park, J. (2019). Adolescent self-compassion moderates the relationship between perceived stress and internalizing symptoms. **Personality and individual differences,** 143, 36-41.

Leary, M. R., Tate, E. B., Adams, C. E., Batts Allen, A., & Hancock, J. (2007). Self-compassion and reactions to unpleasant self-relevant events: The implications of treating oneself kindly. **Journal of Personality and Social Psychology**, 92(5), 887–904

Marewski, J. N., Pohl, R. F., & Vitouch, O.(2010). Recognition-based judgments and decisions: Introduction to the special issue (Vol. 1). **Judgment and Decision Making,** 5, 207–215.

Marsh, I. C., Chan, S. W., & MacBeth, A. (2018). Self-compassion and psychological distress in adolescents—a meta-analysis. **Mindfulness**, 9(4), 1011-1027.

McBride, N. L., Bates, G. W., Elphinstone, B., & Whitehead, R. (2022). Self-compassion and social anxiety: The mediating effect of emotion regulation strategies and the influence of depressed mood. **Psychology and Psychotherapy***:* **Theory, Research and Practic*e*,** *95*(4), 1036-1055.

Morley, H.(2015). Violent criminality and self-compassion. **Aggression and Violent Behavior.** Volume 24, 226-240.

Moritz, S., Mayer-Stassfurth, H., Endlich, L., Andreou, C., Ramdani, N., Petermann, F., & Balzan, R. P. (2015). The Benefits of Doubt: Cognitive bias correction reduces hasty decision-making in schizophrenia. **Cognitive Therapy and Research**, 39(5), 627–635. https://doi.org/10.1007/s10608-015-9690-8.

Neff, K. D. (2016). The Self-Compassion Scale Is a Valid and Theoretically Coherent Measure of Self-Compassion. **Mindfulness,** 7, 264-274. https://doi.org/10.1007/s12671-015-0479-3.

Neff, K. D. (2003a). The development and validation of a scale to measure self-compassion. **Self and Identity**, 2, 223–250. doi:10.1080/15298860309027.

Neff, K. (2003b). Self-compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. **Self and identity**, (2), 223–250.

Neff, K. D., & McGehee, P. (2010). Self-compassion and psychological resilience among adolescents and young adults. **Self and Identity**, 9(3), 225–240. https://doi.org/10.1080/15298860902979307.

Neff, K. D., Tóth-Király, I., Knox, M. C., Kuchar, A., & Davidson, O. (2021). The development and validation of the State Self-Compassion Scale (long- and short form). **Mindfulness**, 12(1), 121–140. https://doi.org/10.1007/s12671-020-01505-4.

Neff, K. D., & Pommier, E. (2013). The relationship between self-compassion and other-focused concern among college undergraduates, community adults, and practicing meditators. **Self and Identity**, 12(2), 160–176. https://doi.org/10.1080/15298868.2011.649546.

Neff, K. D., & Beretvas, S. N. (2013). The Role of self-compassion in romantic relationships. **Self and Identity**, 12(1), 78–98. https://doi.org/10.1080/15298868.2011.639548.

Orchard, F., & Reynolds, S. (2018). The combined influence of cognitions in adolescent depression: Biases of interpretation, self-evaluation, and memory. **British Journal of Clinical Psychology,** 57(4), 420-435.

Randal, K. (2012). **The influence of cognitive biases on psychophysiological vulnerability to stress.** University of East Anglia, Norwich Medical School.

Slavny, R. J., Sebastian, C. L., & Pote, H. (2019). Age-related changes in cognitive biases during adolescence**. Journal of Adolescence**, 74, 63-70.

Smith, E. M., Reynolds, S., Orchard, F., Whalley , H. C. and Chan, S. W. Y. (2018) .
Cognitive biases predict symptoms of depression , anxiety and wellbeing above and beyond neuroticism in adolescence**. Journal of Affectiv e Disorders**, 241. 446453. ISSN 0165 0327 doi: https://doi.org/10.1016/j.jad.2018.08.051 Availa ble at http://centaur.reading.ac.uk/78568/

Sunstein CR, Kahneman D, Schkade D, Ritov I (2002) **predictably incoherent judgments. Stanford Law** , 54,1153–1216.

Van der Gaag, M, Schütz, C, ten Napel, A, Landa, Y, Delespaul, P, Bak, M, Hert, M. (2013). Development of the Davos Assessment of Cognitive Biases Scale (DACOBS). **Schizophrenia Research**, 144, 63-71. doi: http://dx.doi.org/10.1016/j. schres.2012.12.010.

Wang, Simons & Bredart, (2001). Social Cues and Verbal Framing in Risky Choice. **Journal of Behavioral Decision Making**, no.14, 1-15.

Wibowo,M.,R., Naini, & Febriaanti,T.(2022). The effect of interpersonal skills and self-efficiency on self-compassion of high school. International **Journal of Education and Research**. 10(1),143-154.

Zahang, J., Chen, S.,Shakur, T., (2019). From Me to You: Self-Compassion Predicts Acceptance of Own and Others' Imperfections. **Personality and Social Psychology Bulletin**,46(2),228-242. doi: 10.1177/0146167219853846