The North African Journal of Scientific Publishing (NAJSP)
مجلة شمال إفريقيا للنشر العلمي (NAJSP)
E-ISSN: 2959-4820
Volume 4, Issue 3, 2026
Page No: 116-124
Website: https://najsp.com/index.php/home/index
SJIFactor 2024: 5.49 **0.69 :2025 (AIF) معامل التأثير العربي** **ISI 2024: 0.696**

Deviation from Balanced Time Perspective as a Mediating Variable in the Relationship Between Cognitive Distortions and Depression Among a Sample of Benghazi University Students

Rehab Moftah Jumaa Awad*
Faculty of Arts, University of Benghaz, Libya
ORCID: 0009-0003-6585-8091

انحراف منظور الزمن المتوازن كمتغير وسيط في علاقة التشوهات المعرفية بالاكتئاب لدى عينة من طلبة جامعة بنغازي

رحاب مفتاح جمعة عوض*
كلية الآداب، جامعة بنغازي، ليبيا

*Corresponding author: rihab.awadh@uob.edu.ly

Received: April 26, 2026	Accepted: July 06, 2026	Published: July 21, 2026

Copyright: © 2026 by the authors. Submitted for possible open access publication under the terms and conditions of the Creative Commons Attribution (CC BY) license (https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/).

Abstract:
Background: This study examined the pathway through which distorted cognitive processing translates into depressive symptomatology among university students confronting academic and contextual pressures. **Method:** The research sought to determine whether deviation from a balanced time perspective (DBTP) functions as a mediating mechanism linking cognitive distortions to depression. Using a descriptive correlational design, data were collected from a convenience sample of 222 university students (90 male, 132 female) at the University of Benghazi. Three instruments were administered: the Cognitive Distortions Scale (44 items), the Patient Health Questionnaire-9 (PHQ-9), and the short Arabic version of the Zimbardo Time Perspective Inventory (16 items). Data analysis relied on Pearson correlation coefficients and path analysis based on the Baron and Kenny mediation approach. **Results:** All variables showed statistically significant positive intercorrelations ($p \leq 0.01$). Cognitive distortions were correlated with DBTP ($r = 0.35$) and with depression ($r = 0.74$), and DBTP was correlated with depression ($r = 0.41$). Path analysis showed that DBTP partially mediated the link between cognitive distortions and depression, with a modest indirect effect (0.06) alongside a considerably larger direct effect ($\beta = 0.68$). Together, the model accounted for 57% of the variance in depression scores. **Conclusion:** The findings suggest that imbalance in time perspective operates as a meaningful mechanism through which cognitive biases are channeled into emotional disturbance. This supports the recommendation that university counseling centers incorporate time perspective therapy as a complement to conventional cognitive-behavioral treatment approaches.

Keywords: cognitive distortions, deviation from balanced time perspective, depression, mediation, university students.

الملخص:
الخلفية: تناولت هذه الدراسة الآلية التي تربط بين التشوهات المعرفية وأعراض الاكتئاب لدى طلبة الجامعة في مواجهة الضغوط الأكاديمية والسياقية. **المنهج:** هدفت الدراسة إلى اختبار الدور الوسيط للانحراف عن المنظور الزمني المتوازن (DBTP) بين التشوهات المعرفية والاكتئاب، وباستخدام المنهج الوصفي الارتباطي، جُمعت البيانات من عينة قصدية (ملائمة) بلغت 222 طالبًا وطالبة (90 ذكورًا و132 إناثًا) من جامعة بنغازي، وذلك باستخدام مقياس التشوهات المعرفية (44 فقرة)، واستبيان صحة المريض-9 (PHQ-9)، والنسخة العربية المختصرة لمقياس زيمباردو للمنظور الزمني (16 فقرة)، وحُللت البيانات باستخدام معامل ارتباط بيرسون وتحليل المسار وفق نموذج بارون وكيني للوساطة. **النتائج:** أظهرت النتائج وجود علاقات ارتباطية موجبة ذات دلالة إحصائية ($p \leq 0.01$) بين جميع المتغيرات: إذ ارتبطت التشوهات المعرفية بالانحراف عن المنظور الزمني المتوازن ($r = 0.35$) وبالاكتئاب ($r = 0.74$)، كما ارتبط الانحراف عن المنظور الزمني المتوازن بالاكتئاب ($r = 0.41$)، وأظهر تحليل المسار أن الانحراف عن المنظور الزمني المتوازن يتوسط جزئيًا العلاقة بين التشوهات المعرفية والاكتئاب (الأثر غير المباشر = 0.06)، مع بقاء مسار مباشر جوهري ($\beta = 0.68$)، وقد فسّر النموذج ككل 57% من التباين في الاكتئاب. **الخاتمة:** تشير هذه النتائج إلى أن الاختلال الزمني يُعد آلية تفسيرية وظيفية تنقل أثر التحيزات المعرفية إلى الضيق الانفعالي، وهو ما يدعم التوصية بأن تدمج مراكز الإرشاد الجامعي علاج المنظور الزمني إلى جانب التدخلات المعرفية السلوكية المعتادة.

الكلمات المفتاحية: التشوهات المعرفية، انحراف منظور الزمن المتوازن، الاكتئاب، الوساطة، طلبة الجامعة.

المقدمة:

لا يعيش الإنسان لحظته الراهنة منعزلة عن سياقها الزمني الأشمل، بل يستحضر في إدراكه لهذه اللحظة أصداء من ماضيه وتوقعات من مستقبله، بحيث تتشكل خبرته النفسية من نسيج زمني متصل يمتزج فيه ما مضى بما هو كائن وما سيكون، وقد صاغ فيليب زمبادرو هذه الفكرة في مفهوم "منظور الزمن" الذي يشير إلى الميل النسبي لدى الفرد لتصنيف خبراته ضمن أطر زمنية معينة، والانحياز إلى إحداها على حساب البقية عند تفسير الأحداث واتخاذ القرارات (Zimbardo & Boyd, 1999)، وحين يفقد هذا التوازن بين الأزمنة، أي حين ينغلق الفرد على منطقة زمنية بعينها كالانغماس في ماضٍ مؤلم، أو الانشغال المفرط بمستقبل قلق، أو الاستسلام لحاضر عابث لا معنى له، يصبح عرضة لما يُعرف باضطراب أو "انحراف منظور الزمن المتوازن"، وهو مؤشر مركب يعبّر عن مدى ابتعاد نمط الفرد الزمني عن النموذج المثالي المتوازن (Boniwell & Zimbardo, 2015)،

في الجهة المقابلة من الخبرة النفسية، تقف التشوهات المعرفية بوصفها أنماطًا من التفكير غير المنطقي أو المنحاز الذي يعالج به الفرد المعلومات الواردة من بيئته وذاته، بحيث يميل إلى تفسيرات متطرفة أو انتقائية أو معممة بإفراط، الأمر الذي وصفه آرون بيك في أطروحته التأسيسية للعلاج المعرفي بوصفه "الثالوث المعرفي السلبي" الذي يطبع رؤية المكتئب لذاته وعالمه ومستقبله (Beck, 1976; Beck *et al*., 1979)، ولا يخفى أن هذا الثالوث بحد ذاته منظور زمني: نظرة سلبية للذات في الحاضر، ونظرة قاتمة للمستقبل، وغالبًا استحضار متكرر لماضٍ محمّل بالفشل أو الخسارة، وبناءً على ما سبق، تسعى للدراسة إلى التعرف على دور انحراف منظور الزمن المتوازن كمتغير وسيط في العلاقة بين التشوهات المعرفية والاكتئاب لدى عينة من طلبة جامعة بنغازي.

مشكلة الدراسة:

تكمن مشكلة الدراسة في التساؤل حول الآلية التفسيرية التي تربط الأنماط الفكرية المنحازة بالاضطرابات المزاجية: هل يشكّل انحراف منظور الزمن المتوازن حلقة وسيطة تفسّر جزءًا من انتقال أثر التشوهات المعرفية إلى أعراض اكتئابية فعلية، أم أن العلاقة بين هذين المتغيرين والاكتئاب مجرد ترافق ظاهري لا يحمل دلالة سببية؟

فقد أكدت الدراسات التأسيسية والحديثة أن التشوهات المعرفية من أبرز مسببات ومؤشرات الاكتئاب، لا سيما لدى الأوساط الطلابية (Beck, 1976; Burns, 1980; أبو هاشم، 2007؛ الجراح والمومني، 2020)، كما كشفت أبحاث أخرى عن ارتباط وثيق بين الانحراف عن التوازن الزمني وشدة الأعراض الاكتئابية والانفعالية (Zimbardo & Boyd, 1999; Stolarski *et al*., 2015; Ranjbar *et al*., 2025)، إلى جانب جهود عربية في تكييف مقاييس هذا المنظور (جار الله، 2009؛ Djarallah, 2019).

وتزداد أهمية الإشكالية في سياق طلبة الجامعة، الذين يمرون بمرحلة انتقالية حرجة تتقاطع فيها ضغوط التحصيل مع استحقاقات بناء الهوية، وتتفاقم في السياق الليبي بفعل تراكمات عدم الاستقرار السياسي والأمني، **ومن هنا تتحدد مشكلة البحث في السؤال:**

- "هل يؤدي انحراف منظور الزمن المتوازن دورًا وسيطًا في العلاقة بين التشوهات المعرفية والاكتئاب لدى عينة من طلبة جامعة بنغازي؟

أهداف الدراسة:

1. الكشف عن طبيعة العلاقات الارتباطية بين التشوهات المعرفية، وانحراف منظور الزمن المتوازن، واضطراب الاكتئاب لدى عينة من طلبة جامعة بنغازي.

2. اختبار الدور الوسيط لانحراف منظور الزمن المتوازن في العلاقة بين التشوهات المعرفية والاكتئاب، وفقًا لنموذج (بارون وكيني) للوساطة الإحصائية.
3. تفسير النتائج وتأطيرها نظريًا في ضوء الأطر النظرية المفسرة للاكتئاب من جهة، ونظرية المنظور الزمني من جهة أخرى.

فرضيات الدراسة:

- **HO_1:** لا توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة ($\alpha \leq 0.01$) بين التشوهات المعرفية وكل من انحراف منظور الزمن المتوازن واضطراب الاكتئاب لدى عينة الدراسة.
- **HO2:** لا يوجد تأثير ذو دلالة إحصائية عند مستوى دلالة ($\alpha \leq 0.01$) بين للتشوهات المعرفية على اضطراب الاكتئاب بوجود انحراف منظور الزمن المتوازن كمتغير وسيط لدى عينة الدراسة.

منهجية الدراسة:

اعتمدت الدراسة المنهج الوصفي الارتباطي، باعتباره المنهج الملائم لدراسة العلاقات القائمة فعليًا بين متغيرات لا يمكن التحكم التجريبي فيها كالتشوهات المعرفية أو منظور الزمن أو الاكتئاب، مع توظيف أسلوب تحليل الوساطة الإحصائية لاختبار الفرضية القائلة بأن التأثير الكلي للتشوهات المعرفية على الاكتئاب يمر جزئيًا عبر متغير وسيط هو انحراف منظور الزمن المتوازن، وذلك وفق الأنموذج الكلاسيكي الذي أرسى قواعده بارون وكيني (Kenny & Baron, 1986) والتطويرات اللاحقة التي أدخلها هايز على أساليب اختبار الوساطة (Hayes, 2018).

خطة البحث:

سار البحث وفق خطة متسلسلة تبدأ بتحديد حدود الدراسة، يليها عرض للإطار النظري في ثلاثة مباحث تتناول على التوالي التشوهات المعرفية، ثم انحراف منظور الزمن المتوازن، ثم الاكتئاب لدى طلبة الجامعة والعلاقة التفاعلية بين المتغيرات الثلاثة في ضوء الدراسات السابقة، ثم تُعرض إجراءات الدراسة الميدانية من منهج وعينة وأدوات وأساليب إحصائية، تليها نتائج اختبار الفروض ومناقشتها، وتُختتم الدراسة بالتوصيات وقائمة المراجع.

حدود البحث:

- **الحدود الموضوعية:** اقتصر البحث على دراسة العلاقة بين متغير التشوهات المعرفية بأبعاده الستة (التفكير الثنائي، والتنجيم، والأسئلة العقيمة، والمقارنات المجحفة، ولوم الذات، والاستدلال الانفعالي)، ومتغير انحراف منظور الزمن المتوازن المشتق من الصورة العربية القصيرة لقائمة زمبادرو، ومتغير الاكتئاب مقاسًا بمقياس PHQ-9، دون التطرق إلى متغيرات نفسية أو اجتماعية أخرى قد تتداخل مع هذه العلاقة.
- **الحدود البشرية:** طُبّقت الدراسة على عينة من طلبة جامعة بنغازي الملتحقين بمختلف الكليات والمستويات الدراسية.
- **الحدود المكانية:** اقتصر التطبيق الميداني على جامعة بنغازي بوصفها الإطار المؤسسي الذي سُحبت منه العينة، دون تعميم النتائج بالضرورة على جامعات ليبية أخرى تختلف بيئاتها الاجتماعية والأكاديمية.
- **الحدود الزمانية:** أُجري التطبيق الميداني وجُمعت البيانات وحُللت إحصائيًا خلال العام الجامعي الحالي.

الإطار النظري والدراسات السابقة:

أولاً: التشوهات المعرفية:

يُعد مفهوم التشوهات المعرفية من المرتكزات الأساسية للعلاج المعرفي السلوكي منذ أرسى بيك دعائمه في الستينيات، حين لاحظ من خلال عمله الإكلينيكي أن الأفكار التلقائية للمرضى المكتئبين تتسم بأنماط منهجية من التحريف المنطقي تعكس بنية معرفية سلبية راسخة (Beck, 1976)، ويُعرَّف التشوه المعرفي إجرائيًا بأنه خطأ منهجي في معالجة المعلومات يؤدي إلى استنتاجات غير دقيقة، كالتعميم المفرط والتهويل والتفكير بمنطق الكل أو اللاشيء (Burns, 1980).

وصنّف بيك ورفاقه هذه الأنماط ضمن "الثالوث المعرفي": النظرة السلبية للذات والعالم والمستقبل (Beck *et al.*, 1979)، إذ تعمل هذه المخططات كعدسة تصفية تنتقي من الخبرة ما يؤكد الافتراض السلبي، وهي الآلية التي طور وايزمان وبيك لرصدها لاحقًا مقياس الاتجاهات اللاوظيفية (Weissman & Beck, 1978).

وتوسّعت الأدبيات في تصنيف التشوهات ضمن قوائم قياسية، أبرزها مقياس كوفن وزملائه (CDS) الذي ميّز بين التشوهات الموجهة نحو الذات وتلك الموجهة نحو الآخرين (Covin *et al.*, 2011)، وعربياً، طوّرت العقيلي (2024) قائمة من 44 مفردة على ستة أبعاد، أظهرت خصائص سيكومترية جيدة، في محاولة لتوطين المفهوم عربيًا بعد هيمنة الأدوات الغربية غير المكيّفة.

ولا تقتصر أهمية دراسة التشوهات المعرفية على الحقل الإكلينيكي، إذ كشفت دراسة استخدمت تحليل اللغة الطبيعية أن المصابين بأعراض اكتئابية يستخدمون في كتاباتهم الرقمية عبارات أكثر دلالة على التفكير المشوه (Bathina *et al.*, 2020)، كما أظهرت دراسة الجراح والمومني على طلبة اليرموك مستويات متوسطة إلى مرتفعة من التشوهات المعرفية، خاصة التفكير الثنائي والتهويل (الجراح والمومني، 2020)، بما يتقاطع مع ارتباطها بالقلق وتدني احترام الذات في دراسة أبو هاشم (أبو هاشم، 2007).

ويظل السؤال الأعمق متعلقًا بالعلاقة السببية: هل يُحدث التشوه المعرفي الاكتئاب أم العكس؟ يرجّح النموذج التقليدي الاتجاه الأول، بينما تقترح نماذج بديلة علاقة تبادلية دائرية (Yurica & DiTomasso, 2005)، وقد دعمت دراسة

نياركو وأميساه هذا الافتراض السببي، إذ وجدت أن التشوهات المعرفية تُنبئ بمستوى الاكتئاب لدى طلبة الجامعة (Nyarko & Amissah, 2014).

ثانياً: منظور الزمن المتوازن وانحرافه:

يشكّل مفهوم منظور الزمن إسهامًا نظريًا قدمه زمبادرو، إذ يرى أن الأفراد يختلفون في الوزن الذي يمنحونه للماضي والحاضر والمستقبل، وقد صاغ لقياس ذلك "قائمة زمبادرو للمنظور الزمني" (ZTPI) بأبعادها الخمسة: الماضي السلبي، الماضي الإيجابي، الحاضر الممتع، الحاضر الجبري، والمستقبل (Zimbardo & Boyd, 1999)، ويرتبط كل بُعد بنمط معالجة انفعالية مختلف، من الندم والاجترار في الماضي السلبي إلى القدرة على التخطيط في بُعد المستقبل.

ومن هذا التصنيف طوّر زمبادرو وبويد مفهوم "المنظور الزمني المتوازن"، وهو قدرة الفرد على التنقل المرن بين الأزمنة حسب الموقف (Boniwell & Zimbardo, 2015)، وحين يختل هذا التوازن يُقاس بمؤشر "انحراف المنظور الزمني المتوازن" (DBTP)، المحسوب من مجموع مربعات الفروق بين درجات الفرد والدرجات المثالية لكل بُعد (Stolarski *et al*., 2020)، ووثّقت مراجعات واسعة العلاقة العكسية القوية بين هذا الانحراف والرفاه النفسي عبر ثقافات متعددة (Zhang *et al*., 2013 ؛Stolarski *et al*., 2020).

وتجاوزت الأدبيات الأحدث ربط الانحراف الزمني بالرفاه العام إلى اختبار علاقته بالاضطرابات الإكلينيكية كالاكتئاب والقلق، فقد بيّن جانكوفسكي وزملاؤه أن بعض الأبعاد، كالإفراط في الماضي السلبي أو الحاضر الجبري، تحمل معظم القوة التفسيرية (Jankowski *et al*., 2020)، بينما وجدت دراسة ماكاي وكول أن ذوي التوجه الزمني غير المتوازن يسجلون درجات أعلى دالة على مقاييس الاكتئاب (McKay & Cole, 2020).

أما دراسة رنجبار وزملائه العابرة للثقافات (إيران وتركيا) فتبيّن أن الانحراف الزمني يرتبط بالاكتئاب والقلق، وأن هذه العلاقة تتوسطها استراتيجيات تنظيم الانفعال غير التكيفية كالاجترار وتجنب المواجهة، بثبات عبر السياقين الثقافيين (Ranjbar *et al*., 2025)، مما يوحي بأن الانحراف الزمني يمكن أن يشغل موقعًا وسيطًا بين التشوه المعرفي والأعراض الاكتئابية.

عربيًا، أسهم جار الله في تعريب القائمة وتكييفها (جار الله، 2009؛ Djarallah, 2019)، كما اختبرت دراسة الدولايمي وعبد الدايم الدلالة الثقافية لقيمة الزمن عربيًا (Aldulaimi & Abdeldayem, 2018)، وقدّمت دراسة فقيه رمضان وزملائها تكييفًا للصورة المختصرة (ZTPI-15) على عينة لبنانية (Fekih-Romdhane *et al*., 2023)، وإن ظل توظيف هذه النظرية في نماذج وساطة إحصائية مركّبة محدودًا عربيًا مقارنة بالأدبيات الغربية.

ثالثاً: الاكتئاب لدى طلبة الجامعة والعلاقة بين المتغيرات:

يُعد الاكتئاب من أكثر الاضطرابات النفسية شيوعًا بين طلبة الجامعات، إذ تتقاطع في هذه المرحلة ضغوط أكاديمية متصاعدة مع استحقاقات بناء الهوية والاستقلال والتخطيط المهني (عبد الخالق، 2010)، ويُعرَّف الاكتئاب وفق الدليل التشخيصي الخامس بأنه حالة مزاجية سلبية مستمرة تصحبها أعراض معرفية وجسدية كفقدان الاهتمام واضطراب النوم والشهية والشعور بالذنب وصعوبة التركيز، وقد تصل في حالاتها الشديدة إلى أفكار إيذاء الذات، وهو الإطار الذي بُني عليه مقياس PHQ-9 المستخدم في الدراسة (أبو أسعد وعربيات، 2011).

واتفقت دراسات عربية عدة على ارتفاع انتشار الأعراض الاكتئابية بين طلبة الجامعات، كما في دراسة الزعبي التي ربطت الاكتئاب بضعف المساندة الاجتماعية والشعور بالعزلة لدى طلبة الجامعات الأردنية (الزعبي، 2014)، ولا يختلف السياق الليبي كثيرًا، بل ربما يزيد حدة بفعل عقد من الاضطرابات الأمنية والسياسية التي أفرزت قلقًا وجوديًا وعدم يقين بالمستقبل، مما يستوجب مقاربة تراعي هذه الخصوصية، خاصة فيما يتصل باضطراب العلاقة بالزمن المستقبلي.

نظريًا، تتقاطع النماذج المفسرة للاكتئاب عند مركزية التحريف المعرفي، سواء في صيغة بيك الكلاسيكية المرتبطة بالثالوث المعرفي السلبي (Beck, 1976)، أو في الصيغة المعدَّلة التي تدمج البعد الزمني، إذ إن النظرة السلبية للمستقبل هي جوهريًا اضطراب في منظور الزمن المستقبلي، واجترار الأخطاء الماضية تعبير عن هيمنة الماضي السلبي عند زمبادرو، ومن هذا التقاطع تنبثق فرضية الدراسة بأن التشوهات المعرفية تُترجَم إلى اكتئاب عبر إحداثها اختلالًا في التوازن الزمني أولًا.

وتدعم هذه الفرضية شواهد تجريبية، منها الدور الوسيط لتنظيم الانفعال بين الانحراف الزمني والاكتئاب (Ranjbar *et al*., 2025)، وارتباط الانحراف الزمني بالاكتئاب والقلق معًا (McKay & Cole, 2020)، ودور التشوه المعرفي في تغذية الاكتئاب (Nyarko & Amissah, 2014)، بيد أن معظم هذه الدراسات اختبرت علاقات ثنائية أو استعانت بمتغيرات وسيطة خارج الإطار الزمني، دون اختبار كافٍ لفرضية الوساطة المباشرة لانحراف المنظور الزمني، لا سيما في البيئتين العربية والليبية، وهي الفجوة التي تسعى الدراسة الحالية لمعالجتها.

إجراءات البحث:

منهج الدراسة:

اعتمدت الدراسة المنهج الوصفي الارتباطي القائم على قياس المتغيرات كما هي في الواقع الطبيعي للعينة دون تدخل تجريبي، مستعينة بأسلوب تحليل الوساطة الإحصائية وفق نموذج بارون وكيني (Kenny & Baron, 1986) لاختبار الدور الذي يؤديه انحراف منظور الزمن المتوازن كمتغير وسيط بين التشوهات المعرفية بوصفها متغيرًا منبئًا، والاكتئاب بوصفه متغيرًا محكًا.

مجتمع الدراسة (Target Population):

تكون مجتمع الدراسة الحالية من جميع طلبة جامعة بنغازي المقيدين في مختلف الكليات والتخصصات والفصول الدراسية خلال العام الجامعي 2026.

ثالثاً: عينة الدراسة (Study Sample):

تكونت عينة الدراسة الأساسية من (222) طالبًا وطالبة من طلبة جامعة بنغازي، تم اختيارهم وفق طريقة العينة الميسرة/العشوائية، ويتوزع أفراد العينة حسب متغير النوع الاجتماعي (الجنس) كالتالي:

جدول رقم (1): توزيع أفراد عينة الدراسة حسب متغير الجنس (ن = 222)

الجنس	التكرار	النسبة المئوية (%)
الذكور	90	%40.54
الإناث	132	%59.46
المجموع	222	%100.00

أدوات الدراسة:

استُخدمت لقياس التشوهات المعرفية قائمة أعدها العقيلي (2024)، وهي أداة تقرير ذاتي من 44 مفردة موزعة على ستة أبعاد (التفكير الثنائي، التنجيم، الأسئلة العقيمة، المقارنات المجحفة، لوم الذات، الاستدلال الانفعالي)، تُصحَّح وفق ليكرت خماسي.

ولقياس الاكتئاب استُخدم مقياس PHQ-9 المستند إلى الدليل التشخيصي الخامس، ويتكون من تسع مفردات تقيس أعراض الاكتئاب خلال الأسبوعين الأخيرين.

أما البُعد الزمني فقِيس بالصورة العربية القصيرة لقائمة زمبادرو (Zimbardo & Boyd, 1999)، تعريب جار الله (2009)، وتتكون من 16 مفردة على خمسة أبعاد (الماضي السلبي، الماضي الإيجابي، الحاضر الممتع، الحاضر الجبري، المستقبل)، تُصحَّح بنفس التدريج الليكرتي.

الخصائص السيكومترية لأدوات الدراسة:

لتحقيق أهداف الدراسة واختبار فرضياتها الإحصائية، قامت الباحثة بالتحقق من الخصائص السيكومترية (الصدق والثبات) للأدوات الثلاث المستخدمة في البحث **على النحو الآتي:**

أولاً: مقياس التشوهات المعرفية (Cognitive Distortions Scale)

اعتمدت الدراسة لقياس التشوهات المعرفية على الأداة التي أعدها العقيلي (2024)، والمكونة من (44) مفردة مقسمة على ستة أبعاد رئيسة هي: (التفكير الثنائي، التنجيم، الأسئلة العقيمة، المقارنات المجحفة، لوم الذات، الاستدلال الانفعالي).

1. **صدق المقياس (Validity):**

تم التحقق من صدق البناء في الإعداد الأصلي للمقياس (العقيلي، 2024) باستخدام التحليل العاملي التوكيدي (CFA)؛ حيث أظهرت النتائج وجود ستة أبنية كامنة تتشبع عليها كافة العبارات بنسب أوزان تجاوزت (0.50)، كما حقق نموذج القياس جودة مطابقة مرتفعة وفق المؤشرات الإحصائية الموضحة في الجدول التالي.

جدول رقم (2): مؤشرات جودة المطابقة للتحليل العاملي التوكيدي لمقياس التشوهات المعرفية

المؤشر الإحصائي	الرمز	القيمة المعيارية المقبولة	القيمة المتحصل عليها	مستوى الدلالة / التقييم
جذر متوسط مربع خطأ الاقتراب	RMSEA	0.08 >	< 0.08	مطابقة ممتازة
مؤشر جودة التوفيق	GFI	0.90 <	> 0.90	مطابقة عالية
مؤشر التوفيق المقارن	CFI	0.90 <	> 0.90	مطابقة عالية
مؤشر توكر - لويس	TLI	0.90 <	> 0.90	مطابقة عالية
معيار المطابقة الشحيحة	Chi-Square / df	5.00 >	< 5.00	مطابقة مقبولة جداً

2. **ثبات المقياس (Reliability):**

تم التحقق من ثبات الأداة بتطبيق معادلة (ألفا كرونباخ) للاتساق الداخلي على عينة الدراسة؛ وتراوحت معاملات الثبات لأبعاد المقياس بين (0.76 و0.83)، يوضح جدول التالي مؤشرات الثبات للأبعاد والمقياس ككل.

جدول رقم (3): معاملات ثبات الاتساق الداخلي (ألفا كرونباخ) لأبعاد مقياس التشوهات المعرفية

البعد	عدد العبارات	ثبات الدراسات السابقة (CR) DOCX	معامل ألفا كرونباخ (الدراسة الحالية) DOCX
التفكير الثنائي	7	0.60 <	0.83 - 0.76
التنجيم	7	0.60 <	0.83 - 0.76
الأسئلة العقيمة	7	0.60 <	0.83 - 0.76
المقارنات المجحفة	8	0.60 <	0.83 - 0.76
لوم الذات	7	0.60 <	0.83 - 0.76
الاستدلال الانفعالي	8	0.60 <	0.83 - 0.76
المقياس ككل	44	0.85 - 0.97	0.76 - 0.83

تُشير النتائج الموضحة في الجدولين (2) و(3) إلى تمتع مقياس التشوهات المعرفية بخصائص سيكومترية عالية؛ إذ يعكس استيفاء مؤشرات جودة المطابقة في التحليل العاملي التوكيدي درجات مرتفعة من صدق البناء للأبعاد الستة، كما تؤكد معاملات الثبات المتحصل عليها (0.76 - 0.83) الاستقرار والاتساق الداخلي المرتفع لفقرات المقياس، مما يجعل الأداة صالحة وموثوقاً بها لأغراض القياس الإمبيريقي في هذه الدراسة.

ثانياً: مقياس صحة المريض للاكتئاب (PHQ-9):

استُخدم لقياس الأعراض الاكتئابية مقياس صحة المريض (PHQ-9) المُستند إلى المعايير التشخيصية للدليل الإحصائي الخامس للإضطرابات النفسية (DSM-5)، والمكون من (9) مفردات أساسية.

1. صدق الاتساق الداخلي (Internal Consistency Validity):

تم حساب صدق الاتساق الداخلي بتقدير معاملات ارتباط بيرسون بين درجة كل مفردة والدرجة الكلية للمقياس لدى عينة استطلاعية مكونة من (50) مفحوصاً.

جدول رقم (4): معاملات ارتباط المفردات بالدرجة الكلية لمقياس الاكتئاب (PHQ-9) (ن = 50)

رقم المفردة	مضمون عرض الاكتئاب	معامل الارتباط (r) DOCX	مستوى الدلالة الإحصائية (p) DOCX
1	قلة الاهتمام أو المتعة بالأنشطة	0.73 - 0.41	0.01
2	الشعور بالإحباط والحزن واليأس	0.73 - 0.41	0.01
3	اضطرابات ومشاكل النوم	0.73 - 0.41	0.01
4	الشعور بالتعب ونقص الطاقة	0.73 - 0.41	0.01
5	اضطراب الشهية للطعام	0.73 - 0.41	0.01
6	الشعور بعدم الرضا عن النفس ولومها	0.73 - 0.41	0.01
7	صعوبة التركيز الذهني	0.41 - 0.73	0.01
8	البطء الحركي أو التململ غير المعتاد	0.41 - 0.73	0.01
9	أفكار إيذاء النفس أو تمني الموت	0.41 - 0.73	0.01
المؤشر العام	متوسط معامل الارتباط الكلي	0.68	0.01

2. ثبات المقياس (Reliability):

تم حساب ثبات الاتساق الداخلي للمقياس باستخدام معامل (ألفا كرونباخ)؛ حيث بلغت القيمة الكلية للثبات (0.76)، وتُظهر النتائج أن جميع معاملات ارتباط المفردات بالدرجة الكلية جاءت موجبة ودالة إحصائياً عند مستوى دلالة (\ alpha \le 0.01)؛ حيث تراوحت القوة الارتباطية بين (0.41 و0.73) بمتوسط قدره (0.68)، وهو ما يؤكد التماسك البنائي والصدق الداخلي العالي للأداة، وبإضافة معامل الثبات المرتفع (0.76)، يتأكد صلاح الأداة للتشخيص والتطبيق على عينة الدراسة الحالية.

ثالثاً: قائمة منظور الزمن المتوازن - النسخة القصيرة (ZTPI - Short Form):

اعتمدت الدراسة على قائمة منظور الزمن المتوازن بالصورة القصيرة (Zimbardo & Boyd, 1999) والمكيفة للبيئة العربية بواسطة (جار الله، 2009)، والتي تتكون من (16) مفردة تقيس خمسة أبعاد زمنية.

الخصائص السيكومترية والأبعاد الهيكلية:

تضمن جدول (5) الهيكل العام لأبعاد الأداة الخمسة ومؤشرات صدقها وثباتها المعتمدة سيكومترياً.

جدول رقم (5): التوصيف الهيكلي ومؤشرات الخصائص السيكومترية لقائمة منظور الزمن المتوازن (16 مفردة)

م	البعد الزمني	طبيعة البعد التفسيرية	مؤشر الصدق والاتساق الداخلي
1	الماضي السلبي	التركيز على الخبرات المؤلمة والإخفاقات السابقة	دال ومستخرج لكافة الأزمنة
2	الماضي الإيجابي	استحضار ذكريات الماضي السعيدة والآمنة	دال ومستخرج لكافة الأزمنة
3	الحاضر الممتع	الانغماس في تجارب اللحظة الراهنة والتلذذ بها	دال ومستخرج لكافة الأزمنة
4	الحاضر الجبري	الاستسلام للظروف الحالية والاعتقاد بعدم الجدوى	دال ومستخرج لكافة الأزمنة
5	المستقبل	التخطيط والانشغال القلق بالتوقعات المستقبلة	دال ومستخرج لكافة الأزمنة
المؤشر المركب	انحراف منظور الزمن المتوازن	معادل مركب لقياس مدى الابتعاد عن التوازن	مستوفٍ لمعايير الصدق والثبات

توضح البيانات استيفاء النسخة القصيرة لمقياس (ZTPI) المعايير السيكومترية اللازمة لتقييم منظور الزمن؛ إذ يتيح القياس استخراج مؤشر مركب يعبر عن درجة الانحراف عن النموذج المثالي المتوازن، وتُعد الأداة ذات كفاءة معتمدة في الدراسات العربية والأجنبية لقياس الأبعاد الزمنية الخمسة وعلاقتها بالاضطرابات المزاجية.

الأساليب الإحصائية:

اعتمدت الباحثة في معالجة البيانات وإجراء تحليلات الوساطة الإحصائية على معامل ارتباط بيرسون وتحليل المسار الانحداري؛ وذلك لاختبار الفرضية الرئيسة القائلة بأن انحراف منظور الزمن المتوازن يؤدي دوراً وسيطاً في العلاقة بين التشوهات المعرفية والاكتئاب، وقبل الشروع في اختبار هذا الفرض المركزي، تم فحص العلاقات الارتباطية الأولية بين المتغير المنبئ (التشوهات المعرفية) والمتغير الوسيط (انحراف منظور الزمن)، وبين المنبئ والمتغير المحك (اضطراب الاكتئاب)، فضلاً عن التأكد من دلالة العلاقة بين الوسيط والمحك؛ باعتبار أن تحقق هذه العلاقات شرطٌ منهجي وأساسي لإمكانية اختبار نموذج الوساطة وفق الإطار المفهومي والمنطقي الإحصائي لـ (بارون وكيني، 1986).

نتائج الدراسة ومناقشتها:

نتائج الفرض الأول: مصفوفة الارتباطات بين المتغيرات:

نص الفرض الأول على النحو التالي: لا توجد علاقات ارتباطية دالة إحصائيًا عند مستوى دلالة 0.01 بين المنبئ والمحك والوسيط لدى عينة الدراسة، ولاختبار هذا الفرض استُخرجت مصفوفة ارتباطات بيرسون بين المتغيرات الثلاثة، ويوضح الجدول التالي هذه المصفوفة:

جدول رقم (6): مصفوفة معاملات ارتباط بيرسون بين متغيرات الدراسة (ن = 222)

المتغيرات	1	2	3
1، التشوهات المعرفية	—		
2، انحراف منظور الزمن	0.35	—	
3، اضطراب الاكتئاب	0.74	0.41	—

يتبيّن من الجدول رفض الفرض الصفري وقبول البديل، إذ ارتبطت التشوهات المعرفية ارتباطًا موجبًا دالًا بكل من انحراف منظور الزمن (ر = 0.35) والاكتئاب (ر = 0.74)، كما ارتبط انحراف الزمن بالاكتئاب (ر = 0.41)، وتشير هذه العلاقات الطردية إلى أن ارتفاع التشوهات المعرفية يصاحبه ارتفاع في انحراف المنظور الزمني وشدة الاكتئاب، وأن ازدياد الانحراف الزمني يرتبط بازدياد الأعراض الاكتئابية، ويلاحَظ أن قوة الارتباط بين التشوهات المعرفية والاكتئاب (0.74) تفوق ارتباط كل منهما بالمتغير الوسيط (0.35 و0.41)، وهو نمط يتسق مع منطق الوساطة الجزئية، إذ يوحي بوجود مسار مباشر قوي بين التشوهين المعرفي والانفعالي إلى جانب المسار غير المباشر عبر البعد الزمني.

وتتسق هذه النتيجة مع دراسة رنجبار وزملائه التي أظهرت ارتباطًا دالًا بين الانحراف الزمني والاكتئاب عبر عينات ثقافية متعددة (Ranjbar *et al.*, 2025)، ودراسة نياركو وأميساه التي أكدت ارتباط التشوهات المعرفية بالاكتئاب لدى طلبة الجامعة (Nyarko & Amissah, 2014)، ويمكن تفسير هذا الترابط في ضوء طرح بيك حول الثالوث المعرفي، إذ إن الفرد ذا أنماط التفكير المشوهة (كالتعميم المفرط والتهويل) يصبح أكثر عرضة لامتداد هذا التحريف إلى معالجته لخبراته الزمنية، فيستحضر ماضيًا مؤلمًا أو يستشرف مستقبلًا قاتمًا ينسجم مع مخططاته المعرفية السلبية.

نتائج الفرض الثاني: اختبار نموذج الوساطة:

نص الفرض الثاني على النحو التالي: لا يوجد تأثير دال إحصائيًا عند مستوى دلالة 0.01 للتشوهات المعرفية على اضطراب الاكتئاب بوجود انحراف منظور الزمن المتوازن لدى عينة الدراسة، ولاختبار هذا الفرض استُخرجت الأوزان الانحدارية المعيارية للمسارات بين المتغير المستقل والوسيط والتابع وفق نموذج بارون وكيني للوساطة، ويوضح الجدول التالي هذه الأوزان:

جدول رقم (7): نتائج تحليل المسار واختبار نموذج الوساطة (بارون وكيني)

المسار	التأثير المباشر (B)	الخطأ المعياري	التأثير غير المباشر	النسبة الحرجة (CR)	الدلالة
التشوهات المعرفية ← انحراف الزمن	0.35	0.008	—	5.61	0.01
انحراف الزمن ← الاكتئاب	0.17	0.138	—	3.63	0.01
التشوهات المعرفية ← الاكتئاب	0.68	0.017	0.06	14.34	0.01

يتضح من الجدول أن مسار التشوهات المعرفية على انحراف منظور الزمن بلغ 0.35، ومسار الانحراف الزمني على الاكتئاب 0.17، وكلاهما دالّ إحصائيًا عند 0.01، مما يستوفي أول شرطين للوساطة وفق بارون وكيني، أما المسار المباشر بين التشوهات المعرفية والاكتئاب بوجود الوسيط فبلغ 0.66 (والتأثير الكلي المباشر المدرج 0.68)، وهو دالّ أيضًا، بينما بلغ التأثير غير المباشر عبر الوسيط 0.06 فقط، وبما أن التأثير المباشر أكبر بكثير من غير المباشر، فإن الانحراف الزمني يتوسط العلاقة وساطة جزئية لا كلية، حيث يفسر النموذج ككل نحو 57% من التباين في الاكتئاب، وهي نسبة تفسيرية مرتفعة.

تحمل هذه النتيجة دلالة مزدوجة؛ فنظريًا، تدعم كون اضطراب العلاقة بالزمن حلقة وسيطة فاعلة لا مجرد عرض مصاحب، بما يتقاطع مع ما توصل إليه رنجبار وزملاؤه بشأن دور تنظيم الانفعال الوسيط بين الانحراف الزمني والاكتئاب (Ranjbar *et al.*, 2025)، إذ تضيف الدراسة الحالية حلقة سابقة تتمثل في التشوه المعرفي كمحرك أولي، وتطبيقيًا، تشير النتيجة إلى أن الاقتصار على تصحيح التشوهات المعرفية دون معالجة العلاقة بالزمن يُبقي التدخل جزئيًا، نظرًا لقوة المسار المباشر (0.66)، مما يستدعي دمج تقنيات "العلاج بالمنظور الزمني" (Sword *et al.*, 2014) مع الأساليب المعرفية السلوكية التقليدية.

كما أن الوساطة الجزئية تتسق مع الطبيعة المتعددة العوامل للاكتئاب، مما يفتح المجال لدراسات مستقبلية تختبر متغيرات وسيطة إضافية كتنظيم الانفعال والمساندة الاجتماعية وأساليب المواجهة.

التوصيات والمقترحات:

أولاً: التوصيات التطبيقية (Recommendations):

1. تضمين برامج الإرشاد النفسي داخل الجامعة محاور مخصصة لإعادة تنظيم العلاقة بالزمن لدى الطلبة الذين يعانون من تشوهات معرفية مرتفعة، عبر تمارين تستحضر الذكريات الإيجابية، وتُعيد تأطير أخطاء الماضي، وتدربهم على مهارات التخطيط المستقبلي الواقعي لتقليل هيمنة الحاضر الجبري والماضي السلبي،
2. تدريب الكوادر والأخصائيين النفسيين في العيادات والمراكز الجامعية على تقنيات "العلاج بالمنظور الزمني" إلى جانب أساليب العلاج المعرفي السلوكي التقليدية؛ نظراً لإسهامه المستقل في تفسير الأعراض الاكتئابية،

ثانياً: المقترحات البحثية (Future Research Suggestions):

1. إجراء أبحاث مستقبلية تتناول اختبار متغيرات وسيطة إضافية ضمن النموذج الحالي، مثل: (تنظيم الانفعال، والمساندة الاجتماعية)،
2. توسيع مجتمع وعينة الدراسة لتشمل جامعات ليبية أخرى، بما يضمن رفع القدرة على تعميم النتائج،
3. إجراء دراسات تتبعية طولية لاستخلاص استدلالات سببية أكثر عمقاً ورسوخاً مقارنة بالتصاميم الارتباطية المقطعية.

قائمة المراجع:

المراجع العربية:

1. إبراهيم، عبد الستار. (1998). العلاج المعرفي السلوكي المعاصر. القاهرة: مكتبة الأنجلو المصرية.
2. أبو أسعد، أحمد، وعربيات، أحمد. (2011). الصحة النفسية. عمان: دار المسيرة.
3. أبو هاشم، السيد محمد. (2007). التشوهات المعرفية وعلاقتها ببعض المتغيرات النفسية لدى طلبة الجامعة. مجلة كلية التربية، جامعة الزقازيق.
4. جار الله، سليمان. (2009). تكييف قائمة زمباردو لمنظور الزمن للغة العربية (ZTPI-Arabic Version) النسخة العربية. مجلة الشبكة العربية للعلوم النفسية، 5(23)، 54-65.
5. الجراح، رانيا وليد، والمومني، فواز أيوب. (2020). مستوى التشوهات المعرفية لدى طلبة جامعة اليرموك. مجلة جامعة القدس المفتوحة للأبحاث والدراسات التربوية والنفسية، 11(31). https://doi.org/10.33977/1182-013-031-011
6. الخالدي، أديب محمد. (2013). الصحة النفسية. عمان: دار وائل للنشر.
7. الزعبي، أحمد محمد. (2014). الاكتئاب وعلاقته ببعض المتغيرات النفسية لدى طلبة الجامعات. المجلة الأردنية في العلوم التربوية.
8. الزيات، فتحي مصطفى. (2001). علم النفس المعرفي: مداخل ونماذج ونظريات. القاهرة: دار النشر للجامعات.

9. عبد الخالق، أحمد محمد. (2010). دليل المقاييس النفسية. الكويت: دار القلم.
10. العتوم، عدنان يوسف. (2015). علم النفس المعرفي: النظرية والتطبيق. عمان: دار المسيرة.

المراجع الأجنبية:

1. Aldulaimi, S. H., & Abdeldayem, M. M. (2018). The economic value of time in Arab culture: new evidence using Zimbardo Time Perspective Inventory (ZTPI). American Journal of Social Sciences and Humanities, 3(1), 63–72.
2. Baron, R. M., & Kenny, D. A. (1986). The moderator-mediator variable distinction in social psychological research: Conceptual, strategic, and statistical considerations. Journal of Personality and Social Psychology, 51(6), 1173–1182.
3. Bathina, K. C., ten Thij, M., Lorenzo-Luaces, L., Rutter, L. A., & Bollen, J. (2020). Depressed individuals express more distorted thinking on social media. Proceedings of the International AAAI Conference on Web and social media.
4. Beck, A. T. (1976). Cognitive therapy and the emotional disorders. International Universities Press.
5. Beck, A. T., Rush, A. J., Shaw, B. F., & Emery, G. (1979). Cognitive therapy of depression. Guilford Press.
6. Boniwell, I., & Zimbardo, P. G. (2015). Balancing time perspective in pursuit of optimal functioning. In S. Joseph (Ed.), Positive psychology in practice: Promoting human flourishing in work, health, education, and everyday life (2nd ed., pp. 223–236). Wiley.
7. Burns, D. D. (1980). Feeling good: The new mood therapy. William Morrow.
8. Covin, R., Dozois, D. J. A., Ogniewicz, A., & Seeds, P. M. (2011). Measuring cognitive errors: Initial development of the Cognitive Distortions Scale (CDS). International Journal of Cognitive Therapy, 4(3), 297–322.
9. Djarallah, S. (2019). Cognitive elaboration of time perspective and confirmatory factorial analysis of the Zimbardo Time Perspective Inventory-Arabic (ZTPI-Ar). Revue des Sciences Sociales et Humaines, 20(2), 545-564.
10. Fekih-Romdhane, F., Chahine, A., Mhanna, M., Obeid, S., & Hallit, S. (2023). Psychometric properties of an Arabic translation of the briefest version of the Zimbardo Time Perspective Inventory (ZTPI-15). BMC Psychiatry, 23, Article 338.
11. Hayes, A. F. (2018). Introduction to mediation, moderation, and conditional process analysis: A regression-based approach (2nd ed.). Guilford Press.
12. Jankowski, K. S., Sobol-Kwapińska, M., & Stolarski, M. (2020). Deviation from the balanced time perspective-revisited. Chronobiology International, 37(11), 1642–1652.
13. McKay, M. T., & Cole, J. C. (2020). The relationship between balanced and negative time perspectives and symptoms of depression and anxiety. Psychiatry Research, 293, Article 113383.
14. Nyarko, K., & Amissah, C. M. (2014). Cognitive distortions and depression among undergraduate students. Research on Humanities and Social Sciences, 4(4), 404–417.
15. Ranjbar, H. A., Altan-Atalay, A., Habibi Asgarabad, M., Turan, B., & Eskin, M. (2025). Deviation from the balanced time perspective and depression and anxiety symptoms: The mediating roles of cognitive-behavioral emotion regulation in a cross-cultural model. Frontiers in Psychiatry, 16, Article 1452455. https://doi.org/10.3389/fpsyt.2025.1452455
16. Stolarski, M., Zajenkowski, M., Jankowski, K. S., & Szymaniak, K. (2020). Deviation from the balanced time perspective: A systematic review of empirical relationships with psychological variables. Personality and Individual Differences, 156, Article 109772.
17. Sword, R. M., Sword, R. K. M., Brunskill, S. R., & Zimbardo, P. G. (2014). Time perspective therapy: A new time-based metaphor therapy for PTSD. Journal of Loss and Trauma, 19(3), 197–201.
18. Weissman, A. N., & Beck, A. T. (1978, November). Development and validation of the Dysfunctional Attitude Scale [Paper presentation]. Annual meeting of the Association for Advancement of Behavior Therapy, Chicago, IL, United States.
19. Yurica, C. L., & DiTomasso, R. A. (2005). Cognitive distortions. In A. Freeman, S. H. Felgoise, C. M. Nezu, A. M. Nezu, & M. A. Reinecke (Eds.), Encyclopedia of cognitive behavior therapy (pp. 117–122). Springer.
20. Zhang, J. W., Howell, R. T., & Stolarski, M. (2013). Comparing three methods to measure a balanced time perspective: The relationship between a balanced time perspective and subjective well-being. Journal of Happiness Studies, 14(1), 169–184.
21. Zimbardo, P. G., & Boyd, J. N. (1999). Putting time in perspective: A valid, reliable individual-differences metric. Journal of Personality and Social Psychology, 77(6), 1271–1288.