

## أثر برنامج تربوي في تعديل التشوهات المعرفية

### لدى طلاب المرحلة الإعدادية

أ.م.د. أحمد وعد الله حمد الله الطريا \* م. عدي فاروق فاضل العبيدي \*

تأريخ التقديم: ٢٠١٩/١٠/١٤ تأريخ القبول: ٢٠١٩/١١/١١

الكلمات المفتاحية: التشوهات المعرفية، طلبة الإعدادية، البرنامج التربوي، الصدق الظاهري.

المستخلص:

هدفت الدراسة إلى التعرف على أثر برنامج تعليمي في تعديل التشوهات المعرفية لدى طلاب المرحلة الإعدادية. بلغت العينة (٧٠) من طلاب المرحلة الإعدادية تم اختيارهم من (عبدالعزیز عبد العزيز عبد الله)، و (٣٤) طالباً لتمثيل (المجموعة التجريبية)، والإعدادي (أبو حنيفة النعمان) ٣٦ طالباً لتمثيل (المجموعة الضابطة)، ولتحقيق أهداف البحث تطلبت الحاجة إلى بناء مقياس للتشوهات المعرفية وكذلك بناء برنامج تعليمي يعتمد على أبعاد التشوهات المعرفية التي حددها (أرون بيك) واستخلص الباحثون الخصائص السيكومترية لمقياس الصدق الظاهري، وصدق البناء، صمم الباحثون برنامج تعليمي مكون من (١٥) درساً بعد استخلاص الصدق الظاهر، وبعد تطبيق القياس المسبق على مجموعتي البحث، إجراءات التكافؤ بين مجموعتي البحث. في ضوء بعض المتغيرات. طبق الباحثون البرنامج التعليمي على المجموعة التجريبية. عند الانتهاء من البرنامج تم تطبيق القياس عن بعد على مجموعتي البحث (التجريبية والضابطة)، وعولجت البيانات إحصائياً باستخدام (اختبار T لعينتين مستقلتين، اختبار، وأظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة. (٠.٠٥) بين متوسط التشوهات المعرفية في مجموعتي البحث ولصالح المجموعة الضابطة.

هدف البحث:

\* كلية التربية للعلوم الإنسانية/ جامعة الموصل .

\* كلية التربية للعلوم الإنسانية/ جامعة الموصل .

هدف البحث التعرف على أثر برنامج تربوي في تعديل التشوهات المعرفية لدى طلاب المرحلة الإعدادية إذ بلغت العينة (٧٠) طالباً من طلاب المرحلة الإعدادية اختيرت من (اعدادية عبدالعزيز عبدالله) وبواقع (٣٤) طالباً لتمثل (المجموعة التجريبية)، واعدادية (ابو حنيفة النعمان) وبواقع (٣٦) طالباً لتمثل (المجموعة الضابطة)، ولتحقيق أهداف البحث فقد تطلبت الحاجة إلى بناء مقياس التشوهات المعرفية فضلاً عن بناء البرنامج التربوي بالاعتماد على ابعاد التشوهات المعرفية التي حددها (ارون بيك) واستخرج الباحثان الخصائص السيكو مترية للمقياس المتمثلة بالصدق الظاهري، وصدق البناء، فضلاً عن الثبات الذي استخرج بطريقة اعادة الاختبار والبالغ (٠,٨٤)، وصمم الباحثان برنامجاً تربوياً بواقع (١٥) درساً بعد استخراج الصدق الظاهري، وبعد تطبيق القياس القبلي على مجموعتي البحث، تم التحقق من إجراءات التكافؤ بين مجموعتي البحث في ضوء بعض المتغيرات (الاختبار القبلي، العمر بالأشهر، درجة الذكاء، متغير تحصيل الوالدين، التسلسل الولادي)، وطبق الباحثان البرنامج التربوي على المجموعة التجريبية وعند الانتهاء من البرنامج تم تطبيق القياس البعدي على مجموعتي البحث (التجريبية والضابطة). عولجت البيانات إحصائياً باستخدام (الاختبار التائي لعينتين مستقلتين، اختبار مربع كاي، معامل ارتباط بيرسون، الاختبار التائي لدلالة معامل الارتباط، الاختبار التائي لعينتين مترابطتين، معادلة حجم الأثر) واطهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى دلالة (٠,٠٥) بين متوسطي التشوهات المعرفية لدى أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح المجموعة الضابطة نظراً لانخفاض المتوسط الحسابي لمستوى التشوهات المعرفية لدى المجموعة التجريبية مقارنةً بارتفاع المتوسط الحسابي للمجموعة الضابطة وتنسب هذه النتيجة الى تعديل التشوهات المعرفية وانخفاض مستوياتها لدى المجموعة التجريبية بسبب تطبيق البرنامج التربوي عليهم. وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠,٠٥) في الفرق بين متوسطي درجات (تعديل) التشوهات المعرفية لدى أفراد المجموعتين الضابطة والتجريبية ولصالح المجموعة التجريبية بسبب ارتفاع معدل الفرق. وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى

(٠,٠٥) بين متوسطي درجات التطبيقين القبلي والبعدي في مقياس التشوهات المعرفية لدى أفراد المجموعة التجريبية لصالح طلاب مجموعة التعديل.

#### مشكلة البحث:

تعد مرحلة المراهقة من مراحل النمو الحرجة التي يمر بها الفرد نظراً لما تتصف به من تطورات وتغيرات جذرية تنعكس أثارها على مظاهر النمو الجسمي والعقلي والاجتماعي والانفعالي، فضلاً عن النمو المعرفي الذي يعد من أهم التطورات النمائية، إذ يصل المراهق من خلاله إلى أقصى قدراته، حيث يصبح تفكيره تجريبياً ويميل لأن يكون منطقياً لذا يجب أن يؤسس هوايات اجتماعية ومهنية أساسية حتى لا يبقى مشوش التفكير، غامض الشعور حول الأدوار التي سيقوم بها (الشيباني, ٢٠٠٠: ٢٠٣).

فتفكير الانسان وادراكه للمواقف هو الذي يحدد طريقة استجابته بناءً على خبراته ومعرفته السابقة، فإما يكون أدراكه للموقف منطقياً صحيحاً فيكون لديه استجابات منطقية وصحيحة، وأما أن يكون لديه تشويهاً معرفياً يؤدي اضطرابات نفسية وتقديم استجابات غير منطقية، وبذلك يقف التشوه المعرفي عائقاً امام أدراكه للمواقف وبالتالي ينعكس سلباً على سلوكه.

وفي هذا الصدد يذكر (بيك, 1999) ان "المشكلة الحقيقية للاضطرابات النفسية والانفعالية تكمن في كون الناس لا تضطرب كثيراً بسبب الأحداث وانما بسبب رؤيتهم وتفسيراتهم وتوقعاتهم وافترضااتهم الخاطئة والمشوهة التي يعزونها إلى تلك الاحداث. وبناءً على هذا الاساس اكد بيك أن مشكلة التشوهات المعرفية تكمن بالدرجة الاولى في أن الفرد يقوم بتحريف الواقع وتشويه الحقائق بناءً على مقدمات مغلوطة وافترضاات خاطئة تنشأ عن تعلم خاطئ حدث في احدى مراحل النمو المعرفي للفرد، أي أن المحتوى المعرفي للفرد في حالة اضطراب ينطوي على تحريف أو تشويه دائم لأحداث الحياة، ولذلك فإن الكثير من الاضطرابات النفسية وعدم التوافق الاجتماعي يعتمد على حد بعيد على التشوهات المعرفية التي تؤثر في عمليتي التفكير والانفعال مما تسبب اساليب تفكير غير منطقية ونظرة سلبية نحو الذات والعالم والمستقبل" (الشمري, ٢٠١٣: ٢).

ومما تقدم فقد شعر الباحثان ومن خلال ممارستهم للعملية التربوية ، فضلاً عن الاستماع إلى العديد من شكاوي المدرسين وأولياء الامور والمربين والتي تتمحور حول قصور وضعف مستوى ابنائهم الاكاديمي والتمسك "بأفكارهم ومعتقداتهم المعرفية الخاطئة" والتي ادت به إلى بلورة وتشخيص مشكلة البحث والتي تتبلور في المحتوى المعرفي الخاص بالطلاب والذي يتمثل في الأفكار الخاطئة التي تمثل في مضمونها مجموعة من التشوهات المعرفية المبالغ فيها والبعيدة عن الحقيقة والتي تؤثر في ممارسة حياتهم وتخطيطهم لها، وفي اتخاذ قراراتهم المستقبلية وبالتالي ينعكس ذلك على صحتهم النفسية والفسولوجية ، ولذلك فقد ارتأى الباحثان دراسة هذه المشكلة من خلال تصميم وتنفيذ برنامج تربوي يهدف لتعديل التشوهات المعرفية لدى طلاب المرحلة الإعدادية كونها مرحلة حساسة تحدث فيها تغيرات جذرية سريعة، فضلاً عن العديد من النتائج الخاصة بالدراسات المحلية التي اشارت إلى "انتشار التشوهات المعرفية" لدى المراهقين في مرحلة الدراسة الثانوية ومنها دراسة (الكروي، ٢٠١٨) ودراسة (العادلي وختام، ٢٠١٦) ونتيجة لتلك النتائج فقد أوصت العديد من الدراسات المحلية ومنها دراسة (عبد الأحد، ٢٠١٥) إلى اجراء دراسة لمتغير الأفكار غير المجدية على عينات ومراحل دراسية كالتوسطة والاعدادية والمعاهد، اما دراسة الكروي (٢٠١٨) فقد اوصت بتشخيص وتحديد الطلبة الذين يعانون من التشوهات الادراكية لغرض اخضاعهم لبرامج علاجية لتعديل سلوكهم، ومما تقدم تكمن مشكلة البحث بالتساؤل ادناه :

"ما اثر البرنامج التربوي لتعديل التشوهات المعرفية لدى طلاب المرحلة الاعدادية ؟ "

#### أهمية البحث

تساعد دراسة مرحلة المراهقة الآباء والمدرسين والمربين ومسؤولي مؤسسات الشباب والاطباء وغيرهم ممن يتعاملون مع المراهقين على معرفة خصائص نمو المراهق حتى يتمكنوا من التعامل معهم بطرق علمية وكفاية تربوية بما يكفل توجيههم نفسياً واجتماعياً خاصة وان شخصية المراهق وسلوكه يتصفان بالرعونة والسيولة الانفعالية والرهافة العاطفية والحساسية الاجتماعية، فهو يغضب لأتفه الاسباب ويخجل وينسحب

بسهولة وخصوصاً عند بداية المرحلة التي تتغير خلالها معالم جسمه والتي كثيراً ما تسبب له الازعاج والاحراج. كما أن دراسة تلك المرحلة مهمة لصالح المراهق وأسرته ومجتمعه لكي يتسنى مساعدته على الانتقال بسلاسة ويسر من عدم التأكد من الذات والقدرات إلى الشعور بالأمن والتسامح الاجتماعي، فضلاً عن دراسة مرحلة المراهقة التي تمكن من فهم البناء المعقد لشخصية المراهق ومن ثم مساعدته على اجتياز عقباتها بسلاسة (ابو جعفر، ٢٠١٤: ١١٤).

فهدف التربية الأساسي هو مساعدة الطالب على النمو السوي في المجالات العقلية، والجسمية، والاجتماعية، والعاطفية، ليكون مواطناً صالحاً يخدم نفسه ومجتمعه، وفي هذا الصدد يؤكد المختصون في التربية وعلم النفس بأن الهدف لم يعد مجرد توصيل المعلومات للطالب، بل أصبح الاهتمام ينصب على نمو الطالب وتكامل شخصيته من مختلف جوانبها وأصبح هدف التعليم زيادة الوعي العقلي والتشجيع على التفكير المنطقي، فضلاً عن الصحة النفسية والتي تلعب دوراً مهماً في التربية (ابو شعر، ٢٠٠٧: ٢).

وفي هذا الصدد فقد اشار العويضة (٢٠٠٧) إلى أن شخصية الفرد تتكون من تفاعل المكونات البيولوجية (كالوراثية، والفسيوولوجية) والنفسية (كالمعرفية، والانفعالية) من ناحية والمادية الاجتماعية من ناحية اخرى، فهي تعد نواتج هذا الاقتران كونها محددات للشخصية تتفاعل مع الوسط والمحيط بها، فضلاً عن المكون المعرفي من حيث طبيعة الأفكار والمعتقدات المنبثقة عنه والسائدة لدى الفرد كالمعتقدات المنطقية، وغير المنطقية، وقوة الصحة النفسية مؤثر دال على طبيعة الشخصية سوية أو غير سوية (العصار، ٢٠١٥: ١٨).

لقد اهتمت البشرية بالمعرفة وطبيعتها وعملياتها العقلية والنشاط الذهني المستخدم في عمليات الانتباه والادراك والتذكر والاستيعاب وغيرها من أنشطة التفكير منذ اكثر من ألفي عام، وقد ترك الفلاسفة اليونان والمسلمون اسهامات قيمة في تلك المجالات، ثم تواصل الاهتمام بها من الفلاسفة والمفكرين خلال القرون المتعاقبة (الزغلول وعماد، ٢٠٠٣: ١٧). فضلاً عن وجود العديد من النظريات المعرفية التي تؤكد على جانب

أساسي يؤثر بالتعليم وهو المعرفة الأولية (ومن هنا نظرية بياجيه) والموجود لدى المتعلم والتي تشكل مخططاته العقلية وهي بدورها تمثل الميكانيكية التي من خلالها تتكون الترابطات التعليمية والترابطات العصبية وتطوير سلسلة الاستجابات المطلوبة، فقد أكد كل من (ارسطو ولوك وهيوم) على أن :

١- العقل البشري يولد صفحة بيضاء، وأن كل معرفة عقلية صدى لمعرفة الإدراك الحسي.

٢- لا يوجد شيء في الذهن مالم يوجد من قبل في التجربة .

٣- أن الأفكار الرياضية هي أفكار مركبة من مدركات حسية بسيطة مصدرها التجربة.

(الفاقي، ٢٠٠٧ : ٤٤).

ويرى علماء النفس ومنهم بياجيه أن البنية المعرفية هي خلاصة خبرات الفرد الناتجة عن تفاعله مع العوامل البيئية والوراثية والبيولوجية (الدماغ) من خلال نموه وتكيفه في مراحل عمره المختلفة. (التميمي، ٢٠١٤ : ٢٢) .

أما ( زيديون، ١٩٩٢) فيرى أن تصور البنائية حول المعرفة ينطلق من افتراضين

رئيسيين هما:-

الافتراض الأول والذي يتعلق باكتساب المعرفة، حيث يبني الفرد معرفته اعتماداً على خبرته ونشاطه في البيئة المحيطة ولا يستقبلها بصورة سلبية من الآخرين، أما الافتراض الثاني فهو يتعلق بوظيفة المعرفة حيث أن وظيفة المعرفة هي الموائمة والتكيف مع العالم التجريبي ونظمه (عبد السلام، ٢٠٠٧ : ٩٩).

ويقترض انصار النظرية المعرفية التي وضع اسسها ارون بيك Aron Beck ان هناك تدخلا للعمليات المعرفية الذاتية في حدوث السلوك الذي يكون نتيجة لعمليات تفاعل بين عناصر إنسانية ثلاث هي البيئة الخارجية التي يحدث فيها السلوك، والعوامل الذاتية المعتقدات، والتفضيلات والتوقعات والإدراك الذاتي وغيرها (عودة، ٢٠١٩ : ٥٤).

ويذكر (بيك 1967) أن الشخصية تتكون من مخططات أو أبنية عقلية معرفية تشتمل على المعلومات والمعتقدات، والمفاهيم والافتراضات والصيغ الأساسية لدى الفرد، والتي يكتسبها من خلال مراحل النمو، فالمزاج النفسي والمشاعر السلبية تكون نتاجاً لمعارف محرفة ولا عقلانية، وتلك الأبنية المعرفية تميز الاضطرابات الانفعالية، وتؤثر على إدراكات الفرد والتفسيرات التي يقدمها للأشياء والذاكرة ويتم إدراك الخبرات في ضوء علاقتها بالأبنية المعرفية للفرد، ومن المحتمل أن يتم تشويه تلك الخبرات حتى تتناسب مع تلك الأبنية (الهويش ٢٠١٠ : ١٧).

اما (ستيرنج , 2003) فقد وضع انواع من المخططات العقلية وهي :-

- ١- المخططات الشخصية Personal schemas :تدور حول المهارات الشخصية والقيم والاتجاهات الخاصة بالفرد والتي تنظم سلوكه الشخصي مثل نمط اللباس وأسلوب الحديث والحوار .
- ٢- مخططات الوقائع Event or script schemas : وهي مخططات تنظم تعاملنا وتفاعلنا مع الأحداث التي تدور حولنا في البيئة.
- ٣- مخططات الدور Role schemas : وهي مخططات تضع تصوراتها حول الادوار التي يفترض من الآخرين القيام بها في مواقع محددة، وتساعد هذه المخططات في التعرف على الآخرين من أدوارهم، أو الحكم عليها لمعرفة درجة تطابق توقعاتنا مع تصرفاتهم .
- ٤- مخططات الجندرية Gender schemas : وهذا النموذج يتضمن النظريتين المعرفية والتعلم الاجتماعي وهي تشبه السكيما في نظرية بياجيه فهي عبارة عن انماط معرفية منتظمة من السلوك تساعد الطفل في تصنيف المعلومات، اما السكيما الجندرية فهي نمط من أنماط السلوك المتسق مع الجندر، وتشير الى اكتساب الهوية الجندرية (التمييزي , ٢٠١٤ : ٢٦) .

وبناء على ما قد سبق فقد شغل موضوع التفكير العديد من الفلاسفة والعلماء على مر السنين وما يتضمنه من افكار ومعتقدات وكيف يتم اكتسابها ومدى وضوحها وغموضها وكيفية تطويرها وتعديلها وامكانية التحكم بها وما إذا كانت مكتسبة أم فطرية، والتفكير بالمعنى العام يشمل كل أنواع النشاط العقلي أو السلوك المعرفي الذي يتميز باستخدام الرموز من حيث تمثل الأشياء والاحداث، أي معالجة الأشياء عن طريق رموزها بدلاً من معالجتها عن طريق النشاط الظاهر. فالرموز تتضمن الصور الذهنية والمفاهيم والكلمات والأعداد والإيماءات والتصور الحركي والتوترات العضلية والإدراك الحسي. وبذلك فإن التعلم يعتمد على خبراتنا التي تعلمناها سابقاً، واثاء عملية التفكير تقوم تلك العملية بتنظيم معلوماتنا السابقة بطرق جديدة بحيث نتعلم من ذلك اشياء كثيرة لم نتعلمها من قبل ، ويلاحظ ذلك في حل المشكلات والتفكير الابداعي (الأشقر ، ٢٠١٨: ١٦).

ويعد التفكير عاملاً من العوامل الأساسية في حياة الإنسان فهو الذي يساعد على توجه الحياة وتقدمها، كما يساعد في حل الكثير من المشكلات وتجنب الكثير من الأخطار، وبه يستطيع الإنسان السيطرة والتحكم على أمور كثيرة يسيرها لصالحه، فالتفكير عملية عقلية معرفية وجدانية راقية تبنى وتؤسس على محصلة العمليات النفسية الاخرى، كالإدراك والإحساس والتحصيل والإبداع، وكذلك على العمليات العقلية كالتذكر والتمييز والتعميم والمقارنة والاستبدال والتحليل، ومن ثم يأتي التفكير على قمة تلك العمليات العقلية والنفسية (بركات، ٢٠٠٦ : ٤).

فمن غير الممكن عزل الاضطرابات التي تصيب الأفراد عن الطريقة التي يفكرون بها وما يحملون من آراء ومعتقدات نحو أنفسهم والعالم الذي يتفاعلون معهم، فالاضطرابات النفسية على وجه العموم من وجهة نظر المعالج السلوكي المعرفي نتيجة مباشرة للطريقة التي يفكر بها الأفراد عن انفسهم وعن العالم حيث يرى أصحاب هذا الاتجاه أن هناك أربعة مصادر من القصور المعرفي ترتبط بظهور الاضطرابات النفسية وهي:-

١- نقص المعلومات وقصور في الخبرة لحل المشكلات .



٢- أساليب التفكير وما تنطوي عليه من اخطاء في التعميم والتطرف في التفكير وما ينبي عليها من استجابات .

٣- ما يحمل الفرد من معتقدات وأفكار تجاه نفسه وتجاه الآخرين ومدى تفاعله مع المواقف .

٤- التوقعات السلبية والتفكير الكارثي تجاه الأحداث (الهوبش, ٢٠١٠: ٣٧) .

ويرد مفهوم (اضطرابات التفكير) في أدبيات الطب النفسي مقترنا بالاضطرابات العقلية ويعدده كثيرون عرضا من أعراض الفصام يتصف بفقدان الترابط بين الأفكار وفقر محتواها من حيث المعنى, واستعمال لغة جديدة, فيما يرى آخرون بأنه تشويش في قابلية الفرد على اتخاذ حكم , وعلى سرعة التفكير, أو ترجيح فكره على أخرى, أو عدم الترابط والاتساق بين الأفكار (صالح, ٢٠١٤ : ٣٤٦).

ويرى العالم كيلي (١٩٩٣) أن المشكلات تظهر عندما يعجز النظام البنائي constrict عن تصور الموقف نتيجة التشوهات في البنية المعرفية في توقع الفرد الحوادث أو احتوائها ضمن الخبرات السابقة بطريقة يكفل القيام بسلوك منظم الأمر الذي يؤدي إلى أحداث تشويه في النظام التصوري للفرد وهذا بدوره يقود الى تشوها في الإدراك (الكروي, ٢٠١٨ : ٥).

فقيام الفرد بعملية استقبال المعلومات وتشفيرها وتخزينها ومعالجتها بطريقة سليمة دون أي شوائب وبذلك يكون قادراً على حل أي مشكلة ما تعترضه في حياته وإلا فالعكس صحيح. (صالح واخرون, ٢٠١٣ : ٢٣) .

إن اساس تعامل الفرد مع أحداث الحياة ومواقفها الضاغطة, هو تقييمه المعرفي لتلك الأحداث والمواقف, ويتم هذا دون وعي مباشر من الفرد فهو لا يدرك دور التقييمات المعرفية والأفكار في أي اضطراب قد يظهر عليه, حيث تكون الرابطة بين الموقف والاضطراب وبالتالي يظن أن الاضطراب الانفعالي ناتج عن الموقف مباشرة, جاهلاً حقيقة أن الاضطراب الانفعالي قد نتج بالفعل عن الفكرة التي توسطت الحدث او الموقف الضاغط, وبالتالي تكون الفكرة أو الحديث الداخلي للفرد عن الحدث الضاغط

هي التي سببت الاضطراب وليس الحدث نفسه, واعتمادا على ذلك, فإنه إذا تم تعديل تلك الافكار غير المنطقية في معظم المواقف واستبدالها بأخرى أكثر منطقية في التعامل مع هذه الأحداث, فإنها قد تخفف من الاضطراب الناتج (حليمة, ٢٠١٢, ١).

فالأفكار السلبية التي تجتاح الإنسان سنؤثر وتتعكس بكل ما هو سيء على حياته وعلى حياة محيطه ولها اثار نفسية واجتماعية وغيرها والتي تؤثر على حياة الشخص, وهي لا تقف عند حدود شخص معين بل تؤثر على كافة العلاقات بينه وبين الناس, فالإنسان عندما يفكر يوميا ب (٦٠٠٠٠) فكرة تقريبا, بعضها أفكار ايجابية والبعض الأخر أفكار سلبية فأن تلك الافكار سوف تؤرقه إذا ما دارت في خلدته وقتا طويلاً أو حللها أكثر من اللازم لذلك فقد ركز علماء النفس والتنمية البشرية على ضرورة التخلص من الأفكار السلبية والتفكير بما هو إيجابي عوضاً عنها ليتمكن كل شخص من السير وفق الخطة الحياتية التي يرسمها لذاته, أما التفكير السلبي فهو يتمثل بالنظرة التشاؤمية للأشياء وتقييم المواقف بصورة سلبية مبالغ فيها, فالأفكار السلبية تأتي نتيجة للمواقف التي تحدث للفرد في بيئة عمله أو أسرته أو مدرسته, وتزيد حدتها إذا لم يكن الفرد على ثقة تامه بنفسه (حمو, ٢٠١٨ : ١٥١-١٧٣).

ونتيجة لذلك فقد يبدأ الإيحاء السلبي إثر تجربة مر بها الإنسان كأن يفشل في عمل قام به أو علاقة ارتبط بها أو خدعه صديق, أو فشل في امتحان قد نفذه مسبقاً, و بدلاً من أن يستفيد من التجربة ويجعلها مدعاة للنجاح نراه يعمم نتائجها على حياته كلها, وبدلاً من أن ينسى الموقف فإنه يحببها في كل تجاربه ويهمس لنفسه أنه انسان فاشل أو غير محبوب مما يجعله يتخذ قرارات انفعالية في حياته تغلق أمامه أبواب الخير والنجاح والسعادة (حمو, ٢٠١٨: ١٥٩).

فهناك الكثير من العوامل المعرفية التي تؤثر بصورة واضحة على احتمالات إصابة الفرد باضطرابات إدراكية مشوهة عن الحقيقة ومنها انماط واساليب التفكير الخاطئة غير المنطقية التي يتعامل بمقتضاها الفرد مع ذاته ومع العالم أو التي تتشكل بناءً عليها رؤيته ومفهومه لذاته ولعالم الخبرة الاجتماعية من حوله, كما أن لدرجة أو

مدى الضبط أو السيطرة التي يمارسها الفرد على حياته تأثيرات رئيسة على الفرد، وترتبط هذه السيطرة بما يسميه علماء النفس بوجهة الضبط أو التحكم، وهو الأسلوب الذي يستخدمه الفرد في تفسير أو عزو نجاحاته وإخفاقاته فهناك من الأفراد من يعزي نجاحه أو إخفاقه إلى قدراته وخصائصه ومهاراته ومجهوده الشخصي وهناك من الافراد من يعزي نجاحه او اخفاقه الى عوامل خارجية لا تحكم له فيها مثل مساعدة الاخرين أو الحظ ولا شك أن ميل الأفراد الى عزو إخفاقاته الى عوامل داخلية وبذلك فهو أكثر عرضة للدخول في دائرة جلد الذات وينتج عنها اضطرابات نفسية (واطسون، ٢٠٠٥: ٤).

وتشير العمليات المعرفية إلى فئات عديدة من الأبنية تتعلق بالأسلوب الذي يمكن للفرد من خلاله أن يدرك، ويشفر، ويخبر العالم، وقد اتضح أن الأفراد الذين تصدر عنهم سلوكيات تدل على الاضطراب السلوكي لديهم تشويهاً وقصور في عمليات معرفية متعددة (كازدين، ٢٠٠٣: ١٦٤).

كما أكد (بيك Beck) على أن الاضطرابات النفسية تعود الى أنماط التفكير الخاطئة للأفراد، فالفرد الذي يعاني من القلق والعدوان يكون لديه أفكار تلقائية سلبية عن ذاته وعن الاخرين، ويدرك المواقف التي يتعرض لها في حياته بطريقة سلبية وينتج عنها تشوه معرفي (العادلي وختام ، ٢٠١٦: ٥٨٦).

كما اهتم (بيك 1967) بالأفكار التلقائية التي تؤثر على تفكيره وتؤدي الى تكوين افتراضات خاطئة أطلق عليها التشويهاً المعرفية ومن أبرزها الاستنتاج التعسفي، التفكير المأساوي، والتعميم الزائد، والتضخيم أو التقليل، التفكير الثنائي الكل أو اللاشيء، القفز على النتائج ، التجريد الانتقائي، وهي من أهم ما يواجهه الفرد، المضطرب (عوده واخران، ٢٠١٥، ٣٠٢).

ويصوغ (بيك Beck) نظرية متكاملة يفسر على أساسها حدوث الاضطرابات الانفعالية، والتشوهات المعرفية في ضوء المعتقدات أو الآراء السلبية التي يحملها الفرد عن النفس والعالم والمستقبل، ومن آرائه أن الخبرات التي يمر بها الشخص تستمد دلالتها اليأسة أو المكتنبة أو الانهزامية من خلال تأثرها بهذا الأسلوب، فتبني مثل هذا الاعتقاد

يؤدي إلى تشويه إدراك الواقع بشكل سلبي، ثم تأتي بعد ذلك الاستجابة الانفعالية أو السلوكية البائسة، وبعبارة أخرى فإن المواقف المحايدة أو الغامضة تكتسب دلالتها من خلال ما نعتقد عنها وعن قدراتنا على مواجهتها (ابراهيم ٢٠٠٣: ١١٤) .

ويرى الباحثان أن افكار الفرد المشوهة وإدراكه للمواقف والأحداث بشكل سلبي وخاطيء يكون نتيجة لما تم اكتسابه من أفكار خاطئة من البيئة وهي التي تعد المسؤولة عن انفعالاته غير الملائمة وأنماط سلوكية مختلفة كما تعد المعيار الذي يتحدد على ضوءه مدى تمتع الفرد بالصحة النفسية او المرض النفسي، ولذلك فإن الاضطرابات النفسية للفرد تعتمد على وجود أفكار خاطئه ومشوهه يكونها الفرد عن ذاته وعن الآخرين وعن العالم المحيط به .

ويذكر (الريحاني ١٩٨٧) أن الاضطرابات والتشوهات المعرفية تنشأ وتستمر نتيجة لبعض الأفكار والمعتقدات التي تخلو أساساً من العقلانية، والمنطق السليم، وأن الناس يتبنون أهدافاً غير واقعية بل مستحيلة وغالباً ما تتصف بالكمال وخاصة تلك الأهداف التي تظهر بشكل رغبة الفرد في أن يكون محبوباً ومقبولاً من المحيطين به، وأن يكون كاملاً فيما ينجز من أعمال وأن لا يشعر بالإحباط في كل ما يريد (ابو شعر، ٢٠٠٧: ٢).

ويرى (اليس Ellis) أن التفكير اللاعقلاني يتخذ شكل التشويه المعرفي، أو الإدراك المشوه واللاواقعي للذات وللأحداث السلبية التي يتعرض لها الفرد، وأن النزعة للاتجاه العقلاني تظهر بوضوح في الرشد وربما بعد ذلك، ويتطلب ذلك التفكير الكثير من الجهد من جانب الفرد الذي يحمل أفكاراً لا عقلانية، وربما يحتاج إلى مساعدة علاجية (مجلي وكمال، ٢٠١١: ١٩٥)

إن مشكلة التشوهات المعرفية تكمن بالدرجة الأساس في أن الفرد يقوم بتحريف الواقع وليس الحقائق بناء على مقدمات مغلوطة وافتراسات خاطئة تنشأ عن تعلم خاطيء حدث في إحدى مراحل النمو المعرفي للفرد، وقد ينطوي ذلك على تحريف او تشويه دائم

لأحداث الحياة، معتمداً إلى حد بعيد على تشوه في الإدراك، وبالتالي يؤثر في انفعالاته وتفكيره، وبذلك تنتج أساليب تفكير غير منطقية ونظرة سلبية نحو الذات والعالم والمستقبل (Beck, 1999, p:31).

ويرى (بوركا 2002) أن التشوهات المعرفية قد تؤدي إلى التشاؤم، والسلبية فهي طريقة تجعل الفرد يتوقع الاسوأ ويركز على نواحي النقص، ويعتمد على مراحل الطفولة التي قد تؤدي دوراً مهماً في تلقي الأفكار التلقائية وينتج عنها تشوهاً في الإدراك، فهي مكتسبة عن طريق التنشئة الاجتماعية فتصبح أسلوباً يعتمد عليه الفرد في تفسير الأحداث في الحاضر والمستقبل، وإن أي تشوه في إدراك الفرد، قد يؤدي إلى خروج منظم من الواقع والمنطق ويتضمن الاستدلال غير المنطقي، والتجريدات الانتقائية والتعميمات المفرطة، وقد تؤدي إلى تحريف الواقع وإساءة تفسيره وتأويله مما ينعكس على استجاباتنا الانفعالية فتكون ردود أفعالنا الانفعالية وفقاً لتحريفاتنا لا للواقع، وانفعالنا سيأتي تبعاً للوهم لا للحقيقة (الكروي، ٢٠١٨: ٥).

والتشوه الإدراكي قد يتمثل ذلك من خلال توقف في العملية الإدراكية واختلالها نتيجة توقف استقبال المنبثات الحسية من البيئة، أو رتابتها وفق سياق واحد لفترات طويلة فيصطلح عليه الحرمان الحسي، فالبيئة الحسية المملة لها تأثيرات فسيولوجية وتسبب الاضطراب في الجهاز العصبي ليتشوه عندها الإدراك وتسيطر الخيالات وينتج عنها عدم التركيز وفقدان القدرة على الإدراك الدقيق (صالح ٢٠١٤: ٧٠).

لقد اتجه علماء النفس في الأونة الاخيرة إلى البحث عن المتغيرات الوقائية التي يمكن أن تخفف أو تقي أو تعدل من الآثار السلبية لأحداث الحياة الضاغطة، فضلاً عن التركيز على المتغيرات النفسية والاجتماعية التي تتوسط العلاقة بين أحداث الحياة الضاغطة، وبين المرض الجسدي والنفسي بهدف تحقيق الصحة النفسية للأفراد والمجتمع الذي يعيشون فيه وهذه المتغيرات الوقائية قد تكون متغيرات نفسية أو قد تكون متغيرات اجتماعية فالمتغيرات الوقائية تتمثل بالخصائص الشخصية أو العوامل البيئية التي يمكن

أن تخفف، أو تقلل من واقع التأثير السلبي المتتابع لأحداث الحياة الضاغطة على الأفراد (دياب ، ٢٠٠٦ : ٦) .

وفي العصر الحديث يعد تعديل السلوك حديثاً نسبياً ، وهو فرع من فروع العلاج النفسي - السلوكي القائم على أساس نظريات ومبادئ التعلم، ولكن لم تبدأ الإشارة إليه بشكل مباشر إلا بعد أن كتب (جوزيف وولي) كتابه الشهير عن العلاج (بالكف النقيض) عام ١٩٥٨ وبعد عام واحد نشر (هانز ايزنك) في انكلتر دراسة عن علاج السلوك، ثم تتطور هذا العلم على يد (ايفان بافلوف) و (واطسن وسكنر) ، من خلال تقديمهم لنظرياتهم في التعلم ، ثم ظهرت في السنوات الأخيرة نظرية التعلم الاجتماعي التي طور مفاهيمها (البرت باندورا) والتي ترى أن تأثير البيئة على اكتساب وتنظيم السلوك يتجدد من خلال العمليات المعرفية (الفسفوس ، ٢٠٠٦ : ٦) .

فالعلاج النفسي السلوكي بمعناه العام هو نوع من العلاج الذي تستخدم فيه أية طريقة نفسية لعلاج مشكلات أو اضطرابات أو ذات صيغة انفعالية يعاني منها الفرد وتؤثر في سلوكه وفيه يقوم المعالج بالعمل على إزالة الأعراض السلوكية المضطربة الموجودة أو تعديلها أو تعطيل أثرها، من اجل مساعدته على حل مشكلاته الخاصة بالتوافق مع البيئة واستغلال امكانياته على خير وجه ، فضلاً عن مساعدته على تنمية شخصيته ودفعها في طريق النمو النفسي الصحي بحيث يصبح اكثر نضجا وأكثر قدرة على التوافق النفسي في المستقبل. فضلاً عن اصحاب العلاج المعرفي الذين يركزون على أن شعور الفرد وسلوكه يتحددان من خلال نمط تفكيره وإدراكه وطبيعة الخبرة الذاتية عن نفسه وعن العالم، كما أن الافتراضات النظرية للعلاج المعرفي تشير إلى ان التواصل بين الناس يتأثر بما يحدث داخل كل منهم وأن معتقدات الفرد لها معنى خاص لديه حيث يمكنه اكتشافها والتعرف عليها بنفسه، بدلاً من أن يقوم المعالج النفسي بتعليمها وتفسيرها له (زهران ، ٢٠٠٥ : ١٨٣) .

كما يعد العلاج المعرفي السلوكي أحد أساليب العلاج النفسي الحديثة نسبياً والتي نتج عنها ادخال العمليات المعرفية إلى حيز وأساليب العلاج السلوكي، حيث من

المؤكد وجود ارتباط بين التفكير والانفعال والسلوك فالفرد حينما يفكر فهو ينفعل ويسلك أيضاً، وعندما ينفعل فهو يفكر ويسلك في ذات الوقت، وعندما يسلك فهو يفكر وينفعل كذلك، وقد شهدت بداية هذا المنحي العلاجي ظهور ثلاثة نماذج علاجية ارتبط كل منها باسم صاحبه، ف جاء على رأس تلك النماذج (ارون بيك) و (البرت اليس) و (دونالد ميتشنيوم) (محمد ، ٢٠٠٠ : ١١).

وعلى الرغم من أن بيك و اليس يعدان الرائدان في هذا المجال إلا أن الفكرة الرئيسية التي أدت الى ظهور هذا المدخل الجديد للعلاج النفسي ليست جديدة، إلا أنها تحولت بكل بساطة إلى الممارسة العملية، فقد تعود فكرة التعبير عن العلاج المعرفي السلوكي الى الفيلسوف الرواقي (ايبيكتيتس) الذي عاش من (134-55) بعد الميلاد . فمن أشهر مقولاته : "الناس لا تحركهم الأشياء ولكن يحركهم منظورهم للأشياء (سي جي، ٢٠١٢ : ١٦).

ويركز العلاج المعرفي عند (بيك Beck) على افتراض أن المعرفة هي الجانب الرئيس المؤثر في مشاعرنا وسلوكنا وبالتالي اضطرابات الانفعال تحدث نتيجة ردود الافعال الفردية التي تؤدي إلى تشويش الموقف أو مسار التفكير، وتستمر هذه الأفكار المشوشة لأنها تبدو معقولة لدى المضطرب، ولا تكون معقولة لدى الآخرين، وإن العلاج المعرفي يعالج جميع اللالام النفسية عن طريق حصرها للمفاهيم الخاطئة والإشارات الذاتية، وبالنسبة لتغيير الاضطراب الوظيفي للانفعالات والسلوكيات فأفضل اسلوب لذلك هو تعديل الاضطراب الوظيفي في التفكير (القمش و خليل ، ٢٠٠٦ : ٢٤٩).

ويقرر (بيك Beck) أن منهجه عبارة عن نسق علاجي يقوم على أساس نظرية في السيكوباتولوجيا ومجموعة من الأسس والأساليب العلاجية والمعارف المستمدة من البحوث الأمبيريقية، ويرتبط البنيان النظري بعلم النفس المعرفي ونظرية تشغيل المعلومات وعلم النفس الاجتماعي، وهو علاج يتسم بأنه نشط محدد البنيان والتوقيت، وقد استخدم بنجاح في علاج عدد من الاضطرابات مثل الأكتئاب والقلق والمخاوف المرضية والأضطرابات السيكوسوماتية ومشكلات الألم على أساس نظري عقلائي قائم على

الطريقة التي يحدد بها الأفراد أبنية خبراتهم تحدد كيف يشعرون وكيف يسلكون (مليكة، ١٩٩٠ : ٢٢٩).

وامتدادا لما سبق فقد استطاع علماء العلاج النفسي المعاصرون أن يبتكروا العديد من الأساليب التي تساعد على تعديل أفكار الفرد ومعتقداته الشخصية عن نفسه وعن الآخرين، وقد شهدت الأعوام الأخيرة نشاطا مكثفا من البحث العلمي والتي تمخض عنها مئات إن لم يكن اللاف البحوث العلمية التي أثبتت أن بالإمكان تعديل الأساليب الخاطئة من التفكير واستبدال أساليب سليمة بدلاً عنها، أي أساليب تمكن الفرد من التخلص مما يصيبه من اضطراب وتوتر ومعاناة . وبذلك فإن الفكرة الرئيسية تعتمد عليها أساليب تعديل التفكير تقوم على اساس انه لا يمكن الفصل بين جوانب التفكير والانفعال والسلوك أو الفعل، وجميع هذه الجوانب تتفاعل فيما بينها ويكمل بعضها البعض (ابراهيم، ٢٠١١ : ١٨ - ٧٠).

إن مجال تعديل السلوك المعرفي يقوم على افتراض أن الإنسان ليس سلبياً، فهو لا يستجيب للمثيرات البيئية فحسب، ولكنه يتفاعل معها، ويكون مفاهيم حولها، وهذه المفاهيم تؤثر في سلوكه، بمعنى آخر يعتقد معدلوا السلوك المعرفي أن هناك تفاعلاً متواصلًا بين المؤثرات البيئية والعمليات المعرفية والسلوك (الخطيب، ٢٠٠٧ : ٣٣٤). وعندما تستعمل إجراءات تعديل السلوك في تغيير السلوك المستهدف، فإن السلوك المستهدف يجب أن يحدد ويعرف بوضوح وبمصطلحات موضوعية يمكن من خلالها تسجيل حدوثه، وهذا الوصف يعد صحيحاً في حالة التعامل مع السلوك الظاهر والسلوك الغير اظاهر، فنحن لا نستطيع أن نغير السلوك إلا إذا عرفنا بدقة ما هو السلوك ومتى يحدث هذا السلوك (زريقات، ٢٠٠٧ : ٤١٥).

ولذلك لا بد أن يضع كل أخصائي نفسي نصب عينيه هدفاً واضحاً ومتميزاً، وهو أن أصل وجوده بالمدرسة إنما هو تعديل السلوكيات السلبية التي تظهر عند بعض الطلاب والتي قد يكون السبب في ظهورها متشعب ومتعدد الافاق ، وأن الأخصائي النفسي لا يتعامل داخل مدرسته مع مرضى نفسيين، وإنما مع فئة من الأسوياء، وربما قد



تعرض بعضهم في بعض الأحيان لاضطراب سلوكي أو انفعالي لكن لا يصل إلى حد المرض، فيكون دوره هنا التدخل ببرامج التعديل السلوكي لمساعدة الطلاب على تعديل تلك السلوكيات الخاطئة والطارئة والغير مقبولة من أجل تحقيق التوافق النفسي (عبد العظيم، ٢٠١٢ : ٧).

وفي هذا الصدد تشير (السرور ١٩٩٦) إلى أهمية وضع برامج لتعديل التفكير من نمط الى اخر من خلال البرامج للأسباب التالية :-

- ١- إعداد الانسان لمواجهة الحياة العملية مع تشابكها وازدياد مطالبها .
- ٢- حاجة المجتمعات الصناعية المعاصرة إلى تأهيل أبنائها بمهارات القدرة على التفكير السليم أثناء أداء المهنة ليتمكنوا من إتقان عملهم والمجتمعات النامية بحاجة إلى مثل هذا التأهيل.
- ٣- إتاحة الفرصة للطلبة لرؤيه الأشياء بشكل أوضح وأوسع بحل المشكلة .
- ٤- تحويل الطلبة إلى مفكرين منطقيين للتمييز بين ما هو سليم ومنطقي وما هو غير منطقي ،حتى وأن كان سائداً ضمن العادات والتقاليد بالمجتمع .
- ٥- ادراك الطلبة ما لديهم من إمكانيات والاستفادة منها وتطويرها.
- ٦- تعليم الطلبة (التمييز) ونشر الوعي من خلال المؤسسات التعليمية بين ما هو صحيح وما هو غير عقلائي (حمدان، ٢٠١٥ : ٦) .

ومما تقدم تكمن أهمية البحث من خلال تأكيد الباحثان على أهمية بناء شخصية متكاملة للطلاب واعداه نفسياً وفكرياً واجتماعياً، وقادراً على تحمل المسؤولية المقرونة بالثقة بالنفس ، ويعطي للمجتمع بقدر ما يأخذ أو أكثر، مستغلاً طاقاته وإمكاناته إلى اقصى حد ممكن من أجل تحقيق شخصية سوية قادرة على تحقيق التوافق مع نفسه ومع بيئته، والشعور بالسعادة وتحديد أهداف وفلسفة سليمة للحياة . فضلاً عن إدراكه الصحيح للعالم والواقع الذي يحدد أنماط سلوكه من جهة ومساعدته على تعديل تشوهات المعرفة من جهة أخرى ابتداءً بعملية التشخيص التي تعتمد على استخدام مقياس

أثر برنامج تربوي في تعديل التشوهات المعرفية لدى طلاب المرحلة الإعدادية

أ.م.د. أحمد وعد الله حمد الله الطريا م. عدي فاروق فاضل العبيدي

التشوهات المعرفية المعد في البحث الحالي والذي من الممكن الاستفادة منه لذلك الغرض، فضلاً عن تدريب المرشدين التربويين والمدرسين عموماً في المديرية العامة للتربية على تطبيق البرنامج التربوي من أجل تعديل التشوهات المعرفية لدى طلبتهم.

### هدف البحث وفرضياته

يهدف البحث الى :-

التعرف على (أثر البرنامج التربوي في تعديل التشوهات المعرفية لدى طلاب المرحلة الإعدادية).

ولأجل تحقيق هدف البحث تم وضع الفرضيات الآتية:-

١- لا يوجد فرق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠,٠٥) بين متوسطي درجات التشوهات المعرفية البعدية لدى أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة .

٢- لا يوجد فرق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠,٠٥) في الفرق بين متوسطي درجات (تعديل) التشوهات المعرفية لدى أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة.

٣- لا يوجد فرق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠,٠٥) بين متوسطي درجات القياسين القبلي والبعدية في مقياس التشوهات المعرفية لدى أفراد المجموعة التجريبية .

### حدود البحث :

يقتصر البحث على طلاب المرحلة الإعدادية في المديرية العامة للتربية في محافظة نينوى في مركز مدينة الموصل للعام الدراسي (٢٠١٨-٢٠١٩ م) الدراسة الصباحية .

تحديد المصطلحات وسيتم تحديد المصطلحات أدناه :

أولاً: البرنامج التربوي Educational program

عرفه كل من:-

(الجميلي ٢٠٠٢)

"مجموعة من المحاضرات والتعليمات التي تتضمن خبرات تعليمية تهدف إلى تعديل الأسلوب المعرفي عند الفرد" (الجميلي, ٢٠٠٢ : ١٩) .

### الحمداني (٢٠١٧)

"جميع الخبرات أو المهارات أو الأنشطة أو الفعاليات المخطط لها مسبقاً يقدمها المدرس إلى الطلاب تحت ظروف توفرها المؤسسة التعليمية لتحقيق هدف محدد مسبقاً خلال مدة زمنية محددة" (الحمداني, ٢٠١٧: ١٨).

أما الباحثان فقد عرفا البرنامج التربوي بأنه :

"مجموعة من الخطوات المبنية على اسس علمية ونظرية ويعد تطبيقها بشكل علمي مهني يؤدي الى تغير الافكار السلبية والمشوهة إلى افكار واقعية قائمة على أساس الاستنتاج والدليل".

### ثانياً: التشوهات المعرفية Cognitive distortions

عرفها كل من :-

ارون ( بيك Beck 1995)

"تركيبات أو صيغ معرفية ثابتة يعتنقها الفرد عن ذاته والعالم والمستقبل بتضخيم السلبيات والتقليل من شأن الإيجابيات وتعميمات مفرطة وتوقع الكوارث والشخصنة ولوم الذات والمبالغة في المستويات ومعايير الأداء واستنتاجات عشوائية وتجريدات انتقائية تؤثر في التكوين المعرفي للفرد في كيفية إدراكه وتفسيره للأحداث" (العادلي و ختام, ٢٠١٦ : ٥٨٨).

عبد الهادي (٢٠١٠)

"الافكار السلبية التي تسيطر على مجمل تفكير المرء والتي تسمى المخططات (Schemes) تتطور وتنمو من خلال الخبرات المبكرة في حياة الفرد" (عبد الهادي, ٢٠١٠ : ٢٧٥).

السعداوي (٢٠١٩)

"مجموعة من الأفكار الخاطئة تتميز بافتقارها إلى الموضوعية وتكون مبنية على توقعات وتعميمات خاطئة، وعلى مزيج من الظن والتنبؤ، والمبالغة والتحويل بدرجة لا تتفق والإمكانيات

العقلية" (الهيبي, ٢٠١٩: ١٢).

وسيتبنى الباحثان التعريف النظري للتشوهات المعرفية المعد من قبل (أرون بيك).

### وتعرف التشوهات المعرفية اجرائياً:

"بأنها تركيبات أو صيغ معرفية ثابتة يعتنقها الفرد عن ذاته والعالم والمستقبل بتضخيم السلبيات والتقليل من شأن الإيجابيات وتعميمات مفرطة وتوقع الكوارث والشخصنة ولوم الذات والمبالغة في المستويات ومعايير الأداء واستنتاجات عشوائية وتجريدات انتقائية تؤثر في التكوين المعرفي للفرد في كيفية إدراكه وتفسيره للأحداث"، وتقاس بالدرجة الكلية التي يحصل عليها المستجيب بعد استجابته على فقرات مقياس التشوهات المعرفية.

### الخلفية النظرية للتشوهات المعرفية

يعد الاهتمام بالعقل الإنساني والعمليات العقلية مدار بحث واهتمام الإنسان عبر العصور، حيث اعتبر العلماء السلوك المعرفي أحد أهم أشكال السلوك الإنساني الذي أثار فضول الأنسان وتفكيره، وأصبح الجانب المعرفي من الجوانب المهمة التي يمكن الاعتماد عليها في فهم سلوك الإنسان وتطوره خصوصاً بعد ما قدمته النهضة المعرفية من برامج العلاج النفسي والمعرفي، وما قدمه من منجزات في التعرف على الكثير من الأفكار الإنسانية وعلاقة تلك الأفكار بالانفعالات والسلوك، فضلاً عن الاعتماد على الية بسيطة لفهم السلوك الإنساني والتي انطلقت من مسلمة تشير إلى "أن السلوك الإنساني مدفوع بمثيرات بيئية ووراثية مختلفة تعمل على توجيه السلوك بطريقة ما، فضلاً عن فهم العلاقة بين السلوك الإنساني وتطوره الايجابية أو السلبية وطبيعة الأفكار والعمليات المعرفية التي تقف وراء الانفعالات والسلوكيات الإنسانية"

( العنوم، ٢٠١٢: ٢٢ ) .

فالفرد يواجه في مسيرة حياته الكثير من المشكلات والعقبات، مما يجعله مقيداً بالتفكير فيها طوال الوقت وكأنه أسيرها وأسير الماضي الذي أرهقه والمستقبل الذي يعتقد بأنه قد تدهور بسبب ما حدث معه في السابق (حمو، ٢٠١٨: ١٦٦). على أساس أن الأفكار هي التي تصنع الأنسان، والاتجاه الذهني هو العامل الأول في تقرير المصير، فحياة الفرد من صنع افكاره، فإذا ساورته أفكار سعيدة أصبح من السعداء، أما إذا تملكته أفكار شقية

غدا من الاشقياء، وإذا تغلبت عليه أفكار مزعجة تحول إلى شخص خائف، فكل ما يصنعه الفرد هو نتيجة مباشرة لما يدور في فكره، لأن المرء ينهض على قدميه وينشط وينتج بدافع من أفكاره كذلك يمرض ويشفى بدافع من أفكاره ايضاً (النهار، ٢٠١٣ : ٤٤)

وفي هذا الصدد يشير (بيك 1967 Beck) إلى أن معظم المشاكل النفسية تنتج عن عمليات التفكير الخاطئة، والطريقة التي يدرك بها الفرد تؤدي إلى تغير مشاعره، وسلوكه ولذلك يكون السلوك غير توافقي والانفعالات السلبية لديه هي نتيجة التفكير الخاطيء (عبد الأحد، ٢٠١٥ : ٤٣).

وعليه فإن الافكار السلبية تؤثر سلبا في نفسية الاشخاص، ونوعية حياتهم ومدى انتاجيتهم ونجاحهم في الحياة، فهي تملأ العقل بالأفكار الهدامة والمشوهة، والمثبطة للعزيمة. كما تولد إحساساً دائماً بالإحباط والهزيمة وعدم الثقة بالنفس، ولذلك فإن اول خطوة في طريق النجاح هي تعلم كيفية التخلص من تلك الافكار واثارها الهدامة التي تبقى في النفس وتؤثر بشكل لاإرادي في مزاج الشخص (حمو، ٢٠١٨ : ٧).

اما التفكير الايجابي فهو ذلك التفكير الذي يؤدي بالفرد إلى المقدرة على التعامل بمشاعر ايجابية متفائلة ورؤية مشرقة، وانتقاء استراتيجيات المواجهة الايجابية والضبط الشخصي للمشاعر والافكار السلبية عند مواجهة مختلف التوترات وضغوطات الحياة، فضلاً عن تميزه بالقوى الايجابية والموارد النوعية التي تدعم السعادة والرضا عن الحياة (حجازي، ٢٠١٣ : ٧١).

ويرى ( بيك, Beck) أن الاضطرابات النفسية تنشأ نتيجة عدم الاتساق بين النظام المعرفي الداخلي للفرد وبين المثيرات الخارجية التي يتعرض لها، وتحليلها وتفسيرها عن طريق النظام المعرفي الداخلي الذي يميزه، فيبدأ في الاستجابة للمواقف والأحداث المختلفة انطلاقاً من تلك المعاني التي يعطيها لها (طموني، ٢٠١٩ : ١٥).

كما ذكر لي ( Lee,2007 ) أن الناس تكتسب تشوهاتهم المعرفية عادة في مرحلة الطفولة، وتتطور خلال مراحل نموهم اللاحقة حتى الرشد، فاذا مروا بخبرات سلبية

كالإهمال والإساءة والأذلال فقد يطورون وجهات نظر مشوهة نحو ذواتهم، ومستقبلهم، ونحو الآخرين، والعالم من حولهم، وهو ما يسهم في تشكيل تشوهات معرفية لا تكيفية. ويتفق يونج ورفاقه مع بيك في أن الاستعداد البيولوجي والحالة المزاجية يؤديان دورا أساسيا في تطور التشوهات المعرفية اللاتكيفية، ويتفقون مع نظريات النمو في هذا الامر، فهم يركزون على دور الوالدين والأقران، وتأثير الثقافة في اكتساب ونمو أو تطور التشوهات المعرفية اللاتكيفية وفي هذا الصدد يشير ( بيك 1967 Beck) إلى أن معظم المشاكل النفسية تنتج عن عمليات التفكير الخاطئة، والطريقة التي يدرك بها الفرد تؤدي إلى تغير مشاعره، وسلوكه ولذلك يكون السلوك غير توافقي والانفعالات السلبية لديه هي نتيجة التفكير الخاطيء(عبد الأحد، ٢٠١٥ : ٤٣).

وقد حدد يونج ورفاقه "اربعة انماط من العوامل أو الظروف التي تحدث في مرحلة الطفولة المبكرة تسهم نمو التشوهات المعرفية وهي:

### **النمط الاول: الاحباط المسمم للحاجات Toxic frustration**

ويحدث ذلك عند عدم اشباع الحاجات الاساسية أو الجوهرية للطفل، أو بمعنى آخر عندما لا تتوفر خبرات جيدة لدى الطفل، وعلى سبيل المثال عندما يفتقر الطفل إلى وجود العوامل الايجابية مثل الحب والرعاية والأمان في بيئته.

### **النمط الثاني: تجربة الطفل للعديد من الأشياء الجيدة**

#### **(Child experience too much of good thing)**

فعندما تشبع اغلب مطالب الطفل وحاجاته بصورة فورية وعاجلة، أو عندما ينغمس الوالدان في حياة الطفل ويحققان مطالبه بمجرد الاشارة اليهما، أو يتيحان له درجة مبالغ فيها من الحرية، سوف تنمو لديه تشوهات معرفية لا تكيفية.

### **النمط الثالث: الخبرات الصادمة أو المؤذية في مرحلة الطفولة المبكرة)**

**(Dramatization of victimization experience in early childhood)**

وتحدث عندما يكون الطفل ضحية لعمل ما أو يتعرض لإيذاء شديد وهذا من شأنه أن يؤدي إلى تشوهات معرفية من قبيل عدم الثقة/الاساءة.

**النمط الرابع: الاستدماج أو التوحد المفرط مع الآخرين ذوي الأهمية في حياته مثل الوالدين ( Extreme internalization or identification with significant others)**

وعادة ما يتحقق ذلك عندما يحدث استدماج أو تشرب انتقائي لأفكار الوالدين ومشاعرهما وخبرتهما وسلوكهما، وعلى سبيل المثال فإن الطفل الذي يكون ضحية أو يتعرض لإيذاء في مرحلة الطفولة المبكرة سوف يؤدي الآخرين فيما بعد ويصبح عدوانيا أو مؤذيا، وفي هذه الحالة فإن هذا الشخص يكون قد توحد مع والديه واستدمج أو تشرب سلوكهما وافكارهما العدوانية (هارون، ٢٠١٧ : ١٤).

#### خصائص التشوهات المعرفية:

- هناك مجموعة من خصائص التشوهات المعرفية ومنها :-
- انها تعد حقائق مطلقة واسباسية وجوهرية.
- يعبر عنها في قوالب جامدة مثل (اذا حدث كذا ...فأنه يجب أن يحدث كذا.
- أنها مدعمة للذات ومساعدة على استمرارها، ومن ثم فهي مقاومة لأي تغيير يحدث للذات.
- تتشكل التشوهات المعرفية في سن مبكر وتصبح مألوفة، لذلك ينظر الشخص إلى أن أي تغييرات تحدث تعتبر تهديدا له، ونتيجة لذلك فإنه سوف يحاول حماية هذه التركيبات وصحتها التي ينظر لها على انها جوهرية واسباسية.
- يمكن أن تؤدي التشوهات المعرفية إلى مشاكل نفسية عديدة.
- تنتشط التشوهات المعرفية من الاحداث ذات الصلة بالفرد، أي الاحداث المؤثرة التي يمر بها الفرد في حياته.

- تتشكل التشوّهات المعرفية نتيجة لتجارب الفرد وخبراته السابفة (مثل علاقة الفرد بالأسرة، والآخرين ذوي الأهمية الذين يؤدون دوراً حاسماً في حياته خلال مراحل نموه (هارون، ٢٠١٧ : ١٢) .

### النظريات المعرفية التي فسرت التشوّهات المعرفية:

هناك مجموعة من النظريات المفسرة للتشوّهات المعرفية وهي :-

#### **نظرية كيلّي**

تطرق في نظريته الى التشوّهات المعرفية من خلال اعتقاد الناس بافتراضات عن العالم التي قد تكون جيدة أو سيئة، وذلك أن الناس يكونون تركيبات حول كيفية التعامل مع العالم المحيط بهم، وأن لكل انسان هدف مهم هو اختزال الشك أو التحقق من المستقبل، وهم احرار في كيفية تركيبهم للواقع بالصورة التي يريدونها أن تكون، واطلق كيلّي على هذا الاعتقاد (بالتركيب البديلي) حيث هناك تركيبات بديلة نختار منها ما يتناسب للتعامل مع العالم، إذ لا يمكن لأحد أن يحصر نفسه في حدود ظروفه المتاحة فحسب أو يجعل نفسه ضحية لأفكاره الخاطئة ولذلك يعتقد كيلّي كأن الناس احراراً في تركيب شخصياتهم وتكون حياتهم تحت حكم تلك التركيبات، وتتأثر حياة الانسان بشدة من خلال خبراته، لذلك أن بعض الاشخاص يكونون اعتقادات مشوهة عن العالم وقد تتحول تلك الاعتقادات إلى تركيبات ثابتة في الشخصية، حيث تسير حياتهم وفقاً لأنماط ثابتة لا تتغير (الهييتي، ٢٠١٩ : ٣٩).

#### **نظرية ارون بيك**

ولد عام (١٩٢١) وحصل على شهادته الطبية في أمريكا عام (١٩٤٦) قضى مدة من الزمن في العمل بالمجالين العصبي والطب النفسي في مستشفى المحاربين القدماء بمدينة فرامنجهام، ثم اصبح استاذ للطب النفسي في جامعة بنسلفانيا (١٩٥٤)، ثم مديراً لمركز العلاج المعرفي. الف العديد من المقالات والكتب تضمنت العلاجات المعرفية للاضطرابات الانفعالية (التميمي، ٢٠١٤ : ١٠٧). تدرّب بيك ومارس التحليل التقليدي واصبح غير راض عن ذلك التحليل وتجرباته، وعندما عمل مع المرضى، شجعهم أن ينغمسوا في تحليل معرفي لتفكيرهم والذي ادى به الى إعادة تشكيل مفاهيمهم



عن المعرفة المشوهة والقلق والخوف والاعصبة المتصلة بالأفكار والافعال المتسلطة، وتصويرها على انها اضطرابات معرفية، وعليه فقد طور ألوانا من الاساليب لتصحيح التفكير الخاطئ الذي تبنى عليه تلك الاضطرابات وبالتالي تخفف من حدة تلك الاضطرابات وشعر بأن فاعلية التكتيكات ليست راجعة الى الاسباب التي قدمها المعالجون السلوكيون، ولكنها راجعة الى أن تلك الاساليب تؤدي الى تغييرات اتجاهيه ومعرفية لدى الحالات المريضة (التميمي، ٢٠١٤: ١٠٧).

ويرفض بيك وجهات النظر التقليدية أدناه كون:-

**التحليل النفسي:** اللاشعور المصدر الوحيد للاضطرابات الانفعالية.

**العلاج السلوكي:** كونه يهتم فقط بالسلوك الظاهر:

**الاسلوب الطبي العصبي:** الذي يعتبر الاضطرابات البدنية والكيميائية السبب في الاضطرابات الانفعالية.

فإن العلاج المعرفي يعتمد في علاج الاضطرابات النفسية، على مساعدة الأفراد على تعلم كيفية تحديد بعض أنماط مشتركة من التفكير السلبي والتي تمثل تشويها معرفيا عند الفرد وتحويل أنماط التفكير السلبية إلى إيجابية، وبالتالي تحسين مزاج الفرد، فالتخلص من تلك الأنماط الملتوية للأفكار يحسن الحالة المزاجية والاضطرابات العقلية والشخصية مثل الاكتئاب والقلق المزمن ويطلق على عملية تعلم عادة دحض تلك الأفكار اسم (إعادة الهيكلة المعرفية) (هارون، ٢٠١٧ : ٧).

وينص العلاج المعرفي على التغير في العمليات والابنية المعرفية كالتوقعات والذكريات والاعتقادات التي لها تأثير على السلوك، وقد بين المعرفيون أن المعتقدات والأفكار الخاطئة السبب في الاضطرابات ولذلك فإن الابنية المعرفية السلبية لها تأثير دال على السلوك وعند تصحيح الافكار أو اعادة ادراك الموقف يستطيع الفرد ان يرى الجوانب التي اغفلها والمشوهة والانهازمية للذات إلى تفكير عقلائي واقعي ومنطقي (نصر، ٢٠٠٩ : ٨٥)، وتتحدث هذه النظرية عن العلاقة بين التفكير والمشاعر والسلوك لدى الفرد، فالطريقة التي يدرك بها الموقف تؤثر في مشاعره (بيك، ٢٠٠٠ : ٤٧). والقاعدة المركزية في النموذج المعرفي هي أن الافكار والانفعالات والسلوك جزء

من نظام موحد، وأن أي تغيير لأحد هذه الأجزاء يصحبه تغيير لباقي الأجزاء ومن هنا يهدف العلاج المعرفي إلى مساعدة الفرد على الانتقال من الدورة المختلة (لأفكاره- مشاعره- سلوكه) إلى الدورة الوظيفية، وأشار (بيك) إلى أن ردود الفعل الانفعالية ليست استجابات مباشرة ولا تلقائية بالنسبة للمثير الخارجي، وإنما يجري تحليل المثيرات وتفسيرها من خلال النظام المعرفي (العقلي) الداخلي، وقد ينتج عن ذلك عدم الاتفاق بين النظام الداخلي والمثيرات الخارجية والذي يؤدي إلى ظهور الاضطرابات النفسية (مليكة، ١٩٩٠ :١٨٧).

فالتشويه المعرفي لدى الفرد يتمثل بانحراف التفكير عن ذاته وعالمه ومستقبله من خلال تقليل أهمية الإيجابيات، وتضخيم السلبيات، ولوم الذات، وتعميم أفكار الفشل، والتفكير الكارثي، والمبالغة في المستويات والمعايير، والينبغيات، والوجوبيات، وكل ذلك مرتبط بالتكوين المعرفي لدى الفرد، وكيفية إدراكه وتفسيره للأحداث، وأن هذا التشويه لا يؤثر على انفعال وسلوك الطالب فحسب في الحاضر أو المستقبل، وإنما يحدد أيضا مدى تمتعه بالصحة النفسية أو اضطرابه النفسي (العادلي وختام، ٢٠١٦ : ٥٨٩).

فكل تشويه له مضمونه أو موضوعه المعرفي فمثلا قلة التقدير الذاتي أو فقدان وتجاوز القوانين في حالة الغضب والخطأ الأخلاقي في حالة الشعور بالذنب، واستجابة الشخص انفعاليا إنما تعتمد على فهمه لهذه الأحداث وما إذا كانت تضيق أو تقطع أو تهدد أو تصطدم بمجاله (Beck, 1976, p:156).

الأساليب العلاجية للتشوهات المعرفية وفق نظرية أرون بيك ومنها:

#### ١/ رصد عملية التفكير غير السوية **Recognizing Maladaptive Ideation** :

أن مصطلح التفكير غير التكيفي **Maladaptive thoughts** يستخدم ليدل على التفكير التخيلي والذي يعرقل القدرة على التعامل مع خبرات الحياة بكفاءة، وتشوش بغير داع الراحة أو الاستقرار الداخلي وتؤدي إلى ردود فعل انفعالية شديدة مؤلمة وغير ملائمة.

٢/ ملء الفراغ **Filling in the Blank**: عندما يسجل الافراد الاحداث وردود افعالهم حيالهم, يوجد عادة فراغ بين المثير والاستجابة, وواجب المعالج ان يقدم له فكرة صحيحة.  
٣/ اعادة البناء المعرفي: وهو تحديد الافكار السلبية والعمل على حذفها وابدالها بأفكار ايجابية.

٤/ الحوار السقراطي: من خلال استخدام الاسئلة المفتوحة والمغلقة مع العميل بهدف قيامه بالتفكير في الامور الشخصية وأن يصل إلى الاستنتاجات بنفسه من خلال طرح الاسئلة وانعكاس الافكار وتعاون المعالج المعرفي مع العميل لقياس وفحص الجانب المعرفي لديه, وبالتالي يحصل التغير نتيجة مواجهة العميل لمعتقداتهم الخاطئة (حسن, ٢٠١٢ : ٥٥٦).

الافتراضات والمفاهيم الرئيسية للنموذج المعرفي لبيك:-

حدد بيك مجموعة من الافتراضات الرئيسية وهي :-

١/ الافكار التلقائية: **Automatic thoughts**:

قدم بيك مصطلح الافكار التلقائية ليعبر عن الافكار والصور التي تحدث بصورة لا ارادية للفرد, وهناك مصطلحات مشابهة لها مثل حديث النفس **Self-Talk** وعرفها بيك وزملاؤه بأنها "سياق الافكار والتأويلات التي ترد إلى الذهن لا اراديا, دون وعي, أو معرفة, أو تفكير مسبق من الفرد, وتظهر أحيانا مع السياق الظاهري للأفكار (الشمري, ٢٠١٣: ٧٦).

واشار (كورين ٢٠٠٨) أن الافكار التلقائية تكون مع الفرد بشكل ثابت من خلال تقدمه في الحياة اليومية, والافكار السلبية التي تصيب الافراد بسوء هي التي تستثير الانفعالات الغير مناسبة, لأن الأنسان يعتبرها حقيقة ويصدقها, حيث لا يوجد دليل موضوعي يؤيد ذلك النوع من الافكار (الهيبي, ٢٠١٩: ٤٢).

٢ /المعتقدات الاساسية **Core beliefs**

وتنشأ هذه المعتقدات في الطفولة, حيث يتفاعل الطفل مع الاخرين في حياته ويواجه مواقف مختلفة, ويتبنى معظم الناس في اغلب اوقات حياتهم معتقدات جوهرية ايجابية إلى حد ما(مثل انا استطيع التحكم في حياتي بصفة عامة), (أستطيع أن أنجز

معظم الأشياء بكفاءة)، (انا انسان فعال)، (انا جدير بالحب). وتظهر المعتقدات الجوهرية السلبية على السطح في اوقات الازمات النفسية. وبعض افراد اضطرابات الشخصية يمكن أن يكون لديهم معتقدات سلبية ناشطة طوال الوقت (بيك واخرون, ٢٠٠٧: ٢٥٥) .  
كما انها تفاهات اساسية وعميقة حتى أن الناس لا يحددونها ويعتبرونها حقائق مطلقة (طبائع الأشياء) فالمعتقدات الأساسية هي المستوى الأساسي من المعتقد, لأنها عامة وجامدة وشديدة التعيم (الهيتي, ٢٠١٩: ٤٠).

٣/ **المخططات المعرفية:** - وتتمثل بالمعلومات والمفاهيم والصيغ الأساسية التي يكتسبها الفرد خلال مراحل النمو ويوضح بيك أن الناس تتفاعل وفقاً للمفاهيم التي يمتلكونها, وعلى المخططات الرئيسية للفرد, وقد اخذ التفكير المرتبة الاولى في النظريات المعرفية, فلكل شخص افكار ثابتة مخزنة لديه في بنائه المعرفي (مليكة, ١٩٩٠: ١٧١).

واشار (بيك, Beck) إلى أن المخططات السلبية لدى الفرد الذي يمتلك تشوها معرفياً يكون هو المسيطر, وبالتالي ينتج عنها تحيزاً سلبياً منظمًا في تفسير الخبرات واستدعائها, بينما تصبح المخططات الايجابية اقل اهمية, ومن السهل على الفرد في تلك الحالة أن يلاحظ الجوانب السلبية, حيث يكون قادراً على تذكر الاحداث السلبية بقدر افضل من تذكر الاحداث الايجابية, ويفرق بيك بين المخططات والمعتقدات الجوهرية على أساس أن المخططات تراكيب معرفية في عقل الانسان وأن ذلك التركيب يمثل محتوى المعتقدات الجوهرية (الشمري, ٢٠١٣: ٧١).

ابعاد التشوهات المعرفية وفقاً لنظرية آرون بيك .

حدد بيك مجموعة من التشوهات المعرفية وهي :-

#### ١/ **التفسيرات الشخصية Personalization**

"يزعم الفرد أنه شخصياً السبب في حدوث حدث خارجي معين بدل من أن يرى أن هناك عوامل اخرى هي المسؤولة عن هذا الحدث" (Freeman, 1991: p 3).  
ويعطي الباحثان مثالاً توضيحياً للتفسيرات الشخصية (اكره نفسي لما يحدث من فوضى اثناء الدرس).

## ٢/ التضخيم والتهويل (التقليل) (Magnification or Minimization)

"ويشمل المبالغة أو التقليل في معنى أو أهمية الاحداث والخبرات" ( الخطيب, ٢٠٠٧ : ٣١). ويعطي الباحثان مثالاً توضيحياً لذلك (ارى أن الوفاء صفة نادرة في هذه الحياة).

## ٣/ التعميم الزائد :Over generalizing

أن التعميم الزائد هو "افتراض أن عواقب أو نتائج خبرة واحدة يمكن تعميمها على باقي التجارب المشابهة لها في المستقبل " (Barraga , 2000, p: 37). ويعطي الباحثان مثالاً توضيحياً لذلك (اظن ان جميع الناس يتعاملون على اساس مصالحهم الشخصية)

## ٤/ التجريد الانتقائي Selective abstraction

أن "يعزل الشخص خاصية معينة من سياقها العام ويركز على التفاصيل السلبية ويتجاهل الموقف كله ويقلل من قيمة الايجابيات والوصول إلى صيغة للنتيجة بالنسبة لحدث

معين حيث يكون هناك تجاهل للبراهين المتناقضة والأكثر دقة" ( Beck et al,1979, ) (p:55

ويعطي الباحثان مثالاً توضيحياً لذلك (عتقد الصديق الذي لا يجيب على هاتفي فأنة لا يحبني).

## ٥/ القفز على الاستنتاجات : jumping to conclusion

ويضم الجانبين ادناه :-

اولاً:- قراءة العقل: mind reading : ويتضمن "اعتقاد الفرد انه يعرف فيما يفكر فيه الاخرون".

ثانياً:- التنبؤ بالمستقبل: Fortunetelling : ويتضمن "توقع الفرد ان المستقبل لا يعبئ له في اغلب الاحيان خيرا, وهنا يستنتج الشخص أن النتائج ستكون سلبية بدون وجود دليل" (العصار, ٢٠١٥ : ١٧).

ويعطي الباحثان مثلاً توضيحاً لذلك (اعرف ما يفكر به زملائي بمجرد التعامل معهم).

#### ٦/ الكل او اللاشيء: ALL Or nothing

وهو "ميل لنمط من التفكير يكون مطلقاً ويدرك الفرد نفسه والعالم في فئات حادة متطرفة، فالأمور إما تكون جيدة جداً أو سيئة جداً، ويسمى كتسمية الأبيض والأسود نمط من أنماط التفكير الاستقطابي، فأنت ترى الموقف من ناحيتين فقط بدلاً من الكمية المتصلة" (بيك وآخرون، ٢٠٠٧: ١٨٧).

ويعطي الباحثان مثلاً توضيحاً لذلك (اتبنى أسلوباً إما أن ارتقي سلم النجاح الأعلى أو لا أصعده)

#### ٧/ التفكير الكارثي Catastrophizing

ويتضمن "توقع الفرد سوء الحظ وسلبية الموقف ويعتقد في أن هناك أشياء ومواقف سوف تعود عليه بأمور سيئة" (الشمري، ٢٠١٣: ٨١).

ويعطي الباحثان مثلاً توضيحاً لذلك (اشعر بكارثة إذا سارت أموري على نحو لا أتمناه).

#### ٨/ الاستنتاج الانفعالي: Emotional Reasoning

ويتضمن "قيام الفرد بتفسير الأحداث من خلال مشاعره، إذ يعتمد الفرد على انفعالاته كدليل لإثبات الحقائق"، كأن يقول: أشعر بالإحباط واليأس، لذلك فأنا مشكلتي لن تحل (طموني، ٢٠١٩: ٢٠).

ويعطي الباحثان مثلاً توضيحاً لذلك (استنتج أن الفتاة التي تتكلم معي تحبني).

#### ٩/ الينبغيات والاحتميات: Should or most Statements

وتتحقق عندما يكثر الفرد من استخدام صيغة الينبغيات والاحتميات، نظراً لوجود مجموعة من الأفكار لديه عن نفسه وما حوله من العالم، وهي ذات طبيعة ثابتة وجامدة ولا تتمتع بالمرونة المطلوبة للتوافق مع متغيرات الحدث، وحين يواجه الفرد مواقف حياتية

يومية متغيرة يصعب عليه التأقلم معها, وتصبح افكاره مولدا للضغوط والكره النفسي ويمهد لاضطرابه النفسي (احمد, ٢٠١٤: ١٤).

ويعطي الباحثان مثالا توضيحياً لذلك (اعتقد أن الانسان يجب أن يكون خالي من العيوب)

وسيتبنى الباحثان نظرية آرون بيك في بناء اداتا البحث .  
الدراسات السابقة :

سيتم عرض مجموعة من الدراسات السابقة وكما يأتي:-

اولاً:-الدراسات العربية

دراسة الشريف (٢٠٠٦ )

(أثر برنامج تربوي جمعي لتعديل التشوّهات المعرفية في خفض الاكتئاب وتحسين مستوى التكيف لدى طلبة المرحلتين الاساسية والثانوية)

هدفت الدراسة الى معرفة أثر البرنامج في تعديل التشوّهات المعرفية, ومعرفة أثر البرنامج في تخفيض الاكتئاب وتحسين مستوى التكيف لدى طالبات المرحلة الاساسية والثانوية, وتكونت عينة البحث من (140) طالباً وطالبة من المرحلتين وتم تقسيمهم على شكل (4) مجموعات, مجموعتين ضابطة بلغ عددهم (70) طالبا وطالبة, ومجموعتين تجريبيتين وبلغ عددهم (70) طالباً وطالبة, وقد اظهرت النتائج الدراسة أنه لا يوجد فروق ذات دلالة احصائية في مستوى الاكتئاب بين المجموعة التجريبية التي تعرضت للبرنامج والمجموعة الضابطة التي لم تتعرض للبرنامج (الشريف, ٢٠٠٦).

دراسة ظاهر ومحمد (٢٠١٨)

(تأثير الايحاء الذاتي وحل المشكلات في خفض التشوّهات المعرفية لدى الشباب

العاطلين عن العمل)

هدف البحث على التعرف على تأثير الايحاء الذاتي وحل المشكلات في خفض التشوّهات المعرفية لدى الشباب العاطلين عن العمل (٢٠١٥) وتكونت عينة البحث من (٢٥٠) شاب من محافظة بغداد, ولغرض تحقيق هذا الهدف قام الباحثان بتبني مقياس التشوّهات المعرفية للعكيلي وعرض المقياس على مجموعة من الاساتذة الخبراء وتم

الابقاء على (٣٢) فقرة موزعة على المجالات العشرة، وطبق المقياس على عينة من (١٠٠) شاب للتعرف على التثوهات المعرفية فضلا عن اعداده للبرنامج التربوي و بلغت جلسات البرنامج الارشادي (١٣) جلسة ارشادية وتكونت العينة من (٣) مجموعات توزعوا عشوائيا على مجموعتان تجريبيتان ومجموعة ضابطة بواقع (١٥) شاب لكل مجموعة، واستعملت الوسائل الاحصائية (معامل ارتباط بيرسون، اختبار كروسكال واليز لمعرفة الفرق بين الجماعات واختبار مان وتي لعينتين مستقلتين)، وتوصلت النتائج أن اسلوب كل من الایحاء الذاتي وحل المشكلات لها تأثير في خفض التثوهات المعرفية لدى الشباب العاطلين عن العمل (ظاهر ومحمد، ٢٠١٨).

دراسة طموني (٢٠١٩)

**(فاعلية برنامج إرشادي معرفي في خفض التثوهات المعرفية لدى طلبة جامعة القدس المفتوحة)**

هدفت الدراسة التعرف على فاعلية برنامج ارشادي معرفي في خفض التثوهات المعرفية لدى طلبة جامعة القدس المفتوحة، واستخدم المنهج شبه التجريبي، من خلال عينة تكونت من (٣٠) طالبا وطالبة ممن سجلوا درجات مرتفعة على مقياس التثوهات المعرفية الذي اعد من الباحث، وزعوا بالتساوي إلى مجموعتين تجريبية وضابطة فضلاً عن اعداده لبرنامج ارشادي يستند إلى النظرية المعرفية، بعد التحقق من صدقه وثباته، طبق على المجموعة التجريبية، وبلغ عدد الجلسات (١٢) جلسة بواقع جلسة واحدة اسبوعيا مدة كل منها (٩٠) دقيقة وعولجت البيانات احصائيا باستعمال (معامل الارتباط بيرسون، الاختبار التائي لعينتين مستقلتين، الاختبار التائي لعينتين مترابطتين، تحليل التباين)، وظهرت النتائج الدراسة وجود فروق دالة احصائيا بين المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي على مقياس التثوهات المعرفية لصالح المجموعة التجريبية، وكانت الفروق دالة ايضا بين القياسين القبلي والبعدي على المجموعة التجريبية لصالح



القياس البعدي , في حين لم تظهر فروق دالة بين القياسين البعدي والتبقي لدى أفراد المجموعة التجريبية, مما يشير إلى فاعلية البرنامج الارشادي

(طموني, ٢٠١٩)

ثانياً:- الدراسة الاجنبية

دراسة أوهرت وثوربي (1998)

(فاعلية والعلاج المعرفي السلوكي في تخفيض مستويات الاكتئاب والتشوهات المعرفية).

هدفت الدراسة معرفة فاعلية العلاج المعرفي السلوكي في تخفيض مستويات الاكتئاب والتشوهات المعرفية, وقد بلغت عينة الدراسة (٥٢) شخصاً ممن لديهم حالة اكتئاب وتشوهات معرفية, إذ تم تقسيم العينة الى مجموعتين تجريبية وضابطة بواقع (٢٦) شخص لكل مجموعة, واستعمل الباحث مقياس الاكتئاب واختبار اضطراب الاتجاهات ومقياس التشوهات المعرفية والمعد من الباحث, طبق الباحث البرنامج المعرفي على العينة التجريبية ومن ثم تم تطبيق الاختبار البعدي, واستعمل الباحث مجموعة من الوسائل الاحصائية مثل (معامل ارتباط بيرسون- اختبار T-test لعينة واحدة ولعينتين مستقلتين), وأشارت النتائج الى وجود علاقة بين بين الاكتئاب والتشوهات المعرفية, فضلاً عن وجود فرق دال إحصائياً بين المجموعة التجريبية والضابطة ولصالح المجموعة التجريبية, وفاعلية البرنامج المعرفي في تخفيض مستويات الاكتئاب والتشوهات المعرفية لصالح المجموعة التجريبية (Ohrt & Thoreii., 1998).

دراسة ايبسك واخرون (2001)

( اثر برنامج علاجي لتغير اسلوب التفكير وفق النظرية المعرفية السلوكية).

هدفت الدراسة الى معرفة أثر برنامج علاجي لتغير اسلوب التفكير وتحديد الافكار السلبية والمشاعر والمعتقدات الخاطئة, كما هدفت الى تعديل التشوهات المعرفية, وتكونت عينة الدراسة (١٠) من المراهقين وتراوحت اعمارهم ما بين (١١-١٨) سنة, ولتحقيق اهداف البحث فقد اعد الباحث مقياس لتحديد اساليب التفكير السلبية والتشوهات المعرفية, فضلاً عن بناء برنامج علاجي لتغيير اسلوب التفكير للمراهقين, وعدد جلسات البرنامج (١٦) جلسة, بعد التحقق من صدقه وثباته, وطبق الباحث المقياس بعدياً واستخدم الحقيبة

الإحصائية للعلوم الاجتماعية في استخراج النتائج، فقد اشارت النتائج الى أثر العلاج المعرفي في تعديل التشوهات المعرفية والمعتقدات الخاطئة لدى عينة البحث، كما كان للبرنامج دور في تخفيض مستوى التوتر والافكار اللاعقلانية ( Apsche, et.al. , 2001).

### اجراءات البحث:

#### أولاً: منهجية البحث وإجراءاته :

استناداً لأهداف البحث فقد أعتمد الباحثان المنهج التجريبي في اجراءات البحث.

#### ثانياً: تحديد مجتمع البحث :

شمل مجتمع البحث طلاب المرحلة الاعدادية في مركز مدينة الموصل / للعام الدراسي (٢٠١٨ - ٢٠١٩) والبالغ عددهم (٣٨١٨٧) بواقع (١٠٧٦٠) طالباً للصف الرابع العلمي والأدبي، والصف الخامس بفرعيها العلمي (الأحيائي ، والتطبيقي) والأدبي بواقع (٥٦٥١) طالباً والصف السادس العلمي (الأحيائي والتطبيقي) والأدبي بواقع (٢١٧٧٦) طالباً.

#### ثالثاً: عينة البحث :

لغرض اختيار عينة البحث اختيرت عشوائياً (٤) مدارس اعدادية في مدينة الموصل مركز محافظة نينوى، ثم اختيرت عينة عشوائية طبقية من المدارس بلغت (٧٠٧) طالباً ومن الصفين الدراسين الرابع والخامس وبواقع شعبة من كل صف وتخصص دراسي حسب توجيهات ادارات المدارس). وبعد تصحيح استمارات الاستجابة على الاداة حسبت الاوساط الحسابية للتعرف على المستوى العالي للتشوهات المعرفية لغرض تحديد عينة البحث وتوزيعها على مجموعتي البحث (التجريبية والضابطة). وقد تبين ان مدرستي (اعدادية عبد العزيز-اعدادية ابو حنيفة النعمان) قد احتلتا التسلسل الاول تبعا للأوساط الحسابية عموماً والصف (الخامس / العلمي- التطبيقي) خصوصاً مقارنة ببقية الاوساط الحسابية الاخرى. واستناداً لذلك فقد اختيرت مدرسة (اعدادية عبد

العزیز) لتضم (المجموعة التجريبية) وبواقع (٣٤) طالباً، ومدرسة (ابو حنیفة النعمان) لتضم (المجموعة الضابطة) وبواقع (٣٦) طالبا .

#### رابعاً: التصميم التجريبي

تم اعتماد التصميم التجريبي ذي المجموعتين التجريبية والضابطة (المنكافئة)، إذ يتم تعريض المجموعة التجريبية للمتغير المستقل وتترك المجموعة الضابطة بعيداً عن تأثيره، وفي نهاية التجربة يقاس نتاج المجموعتين بالنسبة للظاهرة التي يطلق عليها بالمتغير التابع .

#### خامساً: أدوات البحث

وقد تضمنت المحاور أدناه:-

##### أ- بناء مقياس التشوهات المعرفية:

قام الباحثان بتحديد الابعاد التي تغطيها فقرات المقياس بصيغته الأولية بعد الاطلاع على الادبيات والدراسات السابقة ذات العلاقة بالبحث تم تحديد الابعاد (١- التفسيرات الشخصية ٢- التضخيم والتهول(التقليل) ٣- التعميم الزائد ٤- التجريد الانتقائي ٥- القفز على الاستنتاجات ٦- الكل او اللاشيء ٧- التفكير الكارثي ٨- الاستنتاج الانفعالي ٩- النبغيات والحمميات)، وصاغ الباحثان مجموعة من الفقرات المتعلقة بالتشوهات المعرفية إذ بلغ عددها بصيغتها الاولية (٦٣) فقرة وزعت على الابعاد التسع بواقع (٧) لكل بعد ذات (٤) بدائل هي (تنطبق علي دائماً، تنطبق علي غالباً، تنطبق علي أحياناً، تنطبق علي نادراً) وتأخذ كل اختيار الدرجات (٤ - ٣ - ٢ - ١) على التوالي.

سادساً: الخصائص القياسية للمقياس بصيغته الأولية:-

وقد تضمن المحاور ادناه:-

##### ١- الصدق الظاهري

وللتحقق من هذا الصدق عرض المقياس بصيغته الأولية على مجموعة من الخبراء والبالغ عددهم (٢٠) خبير وحصل المقياس على نسبة اتفاق (٨٠٪) فأعلى، باستثناء (٦) فقرات فقد حذفت كونها لم تحصل على نسبة الاتفاق المذكورة وبذلك فقد بلغ عدد الفقرات (٥٧) فقرة .

## ٢- صدق البناء

اشتمل صدق البناء على استخراج القوة التمييزية للمقياس والاتساق الداخلي لفقرات المقياس من علاقة درجة الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس، إذ تم تطبيق المقياس على عينة بلغت (٢٨٨) طالباً، وبعد تصحيح استمارات المقياس من الأعلى الى الأسفل تم تحديد من الدرجات العيا ونفسها من الدنيا (المجموعتين الطرفيتين)، وقد أظهرت النتائج أن الفقرة (٢) والفقرة (٥٣) غير مميزتين وذلك تم حذفهم وأصبح المقياس بصيغته النهائية (٥٥) فقرة، وسحبت استمارات عينة التمييز نفسها وإخضاعها للتحليل الاحصائي ومن ثم استعمال معادلة معامل ارتباط بيرسون بهدف إيجاد العلاقة الارتباطية بين درجات كل فقرة مع الدرجة الكلية للمقياس .

## ٣- ثبات المقياس :

تم استخراج الثبات لمقياس التشوهات المعرفية بطريقة إعادة الاختبار إذ بلغ معامل الثبات (٠,٨٤) وذلك من خلال استخدام معامل ارتباط بيرسون، فضلاً عن ذلك فقد تم استخراج الثبات بطريقة ألفا كرونباخ وقد بلغ معامل الثبات (٠,٨٥) وهو مستوى جيد للثبات .

## ٤- المقياس بصيغته النهائية:

يتكون المقياس بصيغته النهائية من (٥٥) فقرة ذات (٤) بدائل هي (تتطبق علي دائماً، تتطبق علي غالباً، تتطبق علي أحياناً، تتطبق علي نادراً) توزعت على (٩) ابعاد هي (الشخصنة (لوم النفس) ووقائع (٧) فقرات، التضخيم والتهويل ووقائع (٥) فقرات، التعميم الزائد ووقائع (٧) فقرات، التجريد الأنتقائي ووقائع (٦) فقرات، القفز على الاستنتاجات ووقائع (٦) فقرات، الكل أو اللاشيء ووقائع (٧) فقرات، التفكير الكارثي ووقائع (٦) فقرات، الاستنتاج الأنفعالي ووقائع (٥) فقرات، الينبغيات والحتميات ووقائع (٦) فقرات وقد بلغ مدى الدرجات (٢٢٠ - ٥٥) درجة وبمتوسط فرضي (١٣٧.٥) .

البرنامج التربوي

تم إعداد برنامج تربوي مكون (١٥) درس وتضمن البرنامج أهداف عامة وخاصة وتضمن كل درس مجموعة من الأعراض السلوكية واستراتيجيات خاصة وفنيات تتعلق بمحتوى الدرس وتضمن الدرس الأول الترحيب بالطلبة وبعض قواعد البرنامج أما الدرس الأخير فقد اشتمل على محاضرة ختامية وتطبيق القياس البعدي لمقياس التشوهات المعرفية .

#### صدق البرنامج :

اعتمد الباحثان الصدق الظاهري في معرفة صدق البرنامج، فتم عرض البرنامج بصيغته الاولية المتكونة من (١٥) درساً على مجموعة من الخبراء والمحكمين في العلوم التربوية والنفسية وبواقع (٢٠) خبيراً لبيان اراءهم في كل درس من دروس البرنامج ومدى ملائمته وتعديل ما يرونه مناسباً وإضافة أو حذف أي درس من الدروس، وقد ابدى الخبراء والمحكمين في العلوم التربوية والنفسية، وقد تم التحقق من صدق البرنامج بعد اجراء بعض التعديلات الطفيفة جدا على دروس البرنامج وبذلك فقد حصل البرنامج على نسبة اتفاق الخبراء والتي بلغت (٧٥%) فأعلى .

#### تطبيق البرنامج :

عمد الباحثان الى توخي أقصى حالات الدقة والموضوعية في تطبيق البرنامج اذ يعتقد الباحثون ضرورة توفر جملة من الامور يجب الانتباه اليها. وقد اشار (باركر واخرون) الى ان على الباحثان ان يضمن توافر الموافقة الصريحة للمشاركين، وتجنب احتمال اي خطر او ضرر يقع على افراد العينة، فضلاً عن السرية وحماية الخصوصية للمشاركين (باركر واخرون، ١٩٩٩: ٢٩٥).

وتم تطبيق البرنامج التربوي على طلاب الصف الخامس التطبيقي في (اعدادية عبد العزيز) المجموعة التجريبية وقد حدد الباحثان مع الاتفاق مع الادارة على تحديد (٣) دروس في الاسبوع وتم الاتفاق على يومي الاثنين والثلاثاء من كل اسبوع بواقع درسان يوم الاثنين ودرس يوم الثلاثاء على ان لا تؤخذ من دروس الرياضة لانه درسا ترفيهياً للطلاب وكان الباحثان حريصان على مراعاة الراحة النفسية في الدرس، وقد بدأت عملية تطبيق البرنامج بتاريخ (٢٠١٩/٣/١١) يوم الاثنين وانتهى البرنامج يوم الثلاثاء (٢٠١٩/٤/١٥) وقد تضمنت مدة التطبيق عطلة رسمية بتاريخ (٢٠١٩/٣/٢٥) لسبب غزارة الامطار وتم تعويض في درس اخر وكان كل درس يستغرق (٤٥) دقيقة وطبق

أثر برنامج تربوي في تعديل التشوهات المعرفية لدى طلاب المرحلة الإعدادية

أ.م.د. أحمد وعد الله حمد الله الطريا م. عدي فاروق فاضل العبيدي

الاختبار البعدي يوم الثلاثاء المصادف (٢٠١٩/٤/١٦) على أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة والجدول (١) يبين ذلك .

### الجدول (١)

#### تواريخ إجراءات تطبيق دروس البرنامج التربوي

رقم الدرس	عنوان الدرس	اليوم	التاريخ
الأول	التعارف	الاثنين	٢٠١٩/٣/١١
الثاني	البنية المعرفية	الاثنين	٢٠١٩/٣/١١
الثالث	التشوهات المعرفية	الثلاثاء	٢٠١٩/٣/١٢
الرابع	الشعور بالذنب ولوم النفس	الاثنين	٢٠١٩/٣/١٨
الخامس	كيف احقق هدفي	الاثنين	٢٠١٩/٣/١٨
السادس	ليكن تفكيرك منطقيا وعقلانيا	الثلاثاء	٢٠١٩/٣/١٩
السابع	تبني التفكير الايجابي بدلا من التفكير السلبي	الثلاثاء	٢٠١٩/٣/٢٦
الثامن	التأني وعدم التسرع في الحكم على القادم	الاربعاء	٢٠١٩/٣/٢٧
التاسع	اجعل تفكيرك مرنا	الاثنين	٢٠١٩/٤/١
العاشر	اجعل من التفاؤل نبراسا لحياتك	الاثنين	٢٠١٩/٤/١
الحادي عشر	اعتمد على نفسك في اتخاذ القرار	الثلاثاء	٢٠١٩/٤/٢
الثاني عشر	لنفكر بعقلانية	الاثنين	٢٠١٩/٤/٨
الثالث عشر	الثقة بالنفس اساس النجاح	الاثنين	٢٠١٩/٤/٨
الرابع عشر	تحمل المسؤولية	الثلاثاء	٢٠١٩/٤/٩
الخامس عشر	الختامية	الاثنين	٢٠١٩/٤/١٥
	الأختبار البعدي	الثلاثاء	٢٠١٩/٤/١٦

#### الوسائل الإحصائية :-

لاجل معالجة البيانات إحصائيا تم استعمال الوسائل الإحصائية (الاختبار التائي لعينتين مستقلتين, اختبار مربع كاي, معامل ارتباط بيرسون, الاختبار التائي للدلالة معامل الارتباط, الأختبار التائي لعينتين مترابطتين, معادلة حجم الأثر ).

#### عرض النتائج ومناقشتها :

لغرض التحقق من هدف البحث المتضمن التعرف على (أثر البرنامج التربوي في تعديل التشوهات المعرفية لدى طلاب المرحلة الإعدادية) , فضلاً عن التحقق من فرضياته تم التوصل إلى النتائج ادناه:

أولاً / النتائج المتعلقة بالفرضية الصفرية الأولى :

"لا يوجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠,٠٥) بين متوسطي درجات التشوهات المعرفية البعدية لدى أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة" وللتحقق من هذه الفرضية أُستخرج المتوسط الحسابي والانحراف المعياري للتشوهات المعرفية لدى أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة ثم طبق الاختبار التائي لعينتين مستقلتين والجدول (٢) يبين ذلك .

### الجدول (٢)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمجموعتي البحث التجريبية والضابطة في الاختبار البعدي

مستوى الدلالة عند (٠,٠٥)	القيمة التائية		الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	العدد	المجموعة
	الجدولية	المحسوبة				
دالة الفرق إحصائياً لصالح المجموعة الضابطة	١,٩٩٧	١٠,٥٦٠	١٠,٢٢٤٥٧	١٢٤,٠٥٨٨	٣٤	تجريبية
			١١,٧٠١٤١	١٥١,٨٦١١	٣٦	ضابطة

فقد بلغت القيمة التائية المحسوبة (١٠,٥٦٠) وهي أكبر من القيمة التائية الجدولية وباللغة (١,٩٩٧) عند مستوى دلالة (٠,٠٥) ودرجة حرية (٦٨) وهذه النتيجة تشير إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي التشوهات المعرفية لدى أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح المجموعة الضابطة نظراً لانخفاض المتوسط الحسابي لمستوى التشوهات المعرفية لدى المجموعة التجريبية مقارنةً بارتفاع المتوسط الحسابي للمجموعة الضابطة وتنسب هذه النتيجة الى تعديل التشوهات المعرفية وانخفاض مستوياتها لدى المجموعة التجريبية بسبب تطبيق البرنامج التربوي عليهم. واتفقت هذه النتيجة مع دراسة أوهرت وثوربي (1998) .

ثانياً : النتائج المتعلقة بالفرضية الصفرية الثانية

أثر برنامج تربوي في تعديل التشوهات المعرفية لدى طلاب المرحلة الإعدادية

أ.م.د. أحمد وعد الله حمد الله الطريا م. عدي فاروق فاضل العبيدي

"لا يوجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى ( ٠,٠٥ ) في الفرق بين متوسطي درجات تعديل التشوهات المعرفية لدى أفراد المجموعتين الضابطة والتجريبية .  
وللتحقق من هذه الفرضية استخرج الباحث المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لتعديل التشوهات العرفية (الفرق بين القياسين القبلي والبعدي) ثم طبق الاختبار التائي لعينتين مستقلتين غير متساوية العدد ودرجت البيانات والنتيجة في الجدول (٣).

### الجدول (٣)

الفرق بين القياسين القبلي والبعدي لمجموعتي البحث التجريبية والضابطة في التشوهات المعرفية

مستوى دلالة الفرق	القيمة الحسابية		الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي			العدد	المجموعة
	الجدولية	المحسوبة		التعديل	القبلي	البعدي		
دالة احصائيا ولصالح التجريبية	١,٩٩٧	٧,٠٤٥	١٨,١٥١٢٠	٣٢,٥٥٩	١٢٤,٠٥٨	١٥٦,٦١٧	٣٤	تجريبية
			١٦,٧٥٢٨٢	٣,١٦٦	١٥١,٨٦١	١٥٥,٠٢٧	٣٦	ضابطة

ويتضح من الجدول (٣) إن القيمة التائية المحسوبة بلغت ( ٧,٠٤٥ ) وهي أكبر من القيمة التائية الجدولية والبالغة ( ١,٩٩٧ ) عند مستوى دلالة ( ٠,٠٥ ) ودرجة حرية ( ٦٨ ) وهذا يعني أنه يوجد فرق ذو دلالة إحصائية بين متوسطي درجات تعديل التشوهات المعرفية لصالح المجموعة التجريبية بسبب ارتفاع معدل الفرق، وبذلك ترفض الفرضية الصفرية وتقبل الفرضية البديلة، وقد اتفقت هذه النتيجة مع نتائج دراسة ايبسك وآخرون (٢٠٠١)، فضلا عن دراسة أوهرت وثوريي (1998) .

وللتحقق من مؤشري حجم الاثر (  $d - \eta^2$  ) طبق الباحث معادلتي المؤشرين أظهرت النتائج وجود تأثير كبير للبرنامج التربوي ولصالح المجموعة التجريبية، والجدول (٤) يبين ذلك.

### الجدول (٤)

مؤشرات حجم الاثر للبرنامج التربوي لتعديل التشوهات المعرفية

المؤشر	القيمة الجدولية	صفر	متوسط	كبير	التأثير
$\eta^2$	٠,٤٦١	٠,١	٠,٠٦	٠,١٤	كبير



كبير	٠,٨	٠,٥	٠,٢	١,٨٤٨	D
------	-----	-----	-----	-------	---

ثالثاً: النتائج المتعلقة بالفرضية الثالثة

"لا يوجد فروق ذو دلالة إحصائية عند مستوى (٠,٠٥) بين متوسطي درجات القياسين القبلي والبعدي في مقياس التشوهات المعرفية لدى أفراد المجموعة التجريبية .

وللتحقق من هذه الفرضية استخرج الباحث المتوسط الحسابي للقياسين القبلي والبعدي في التشوهات المعرفية ثم احتساب الفرق بينهما (التعديل) والانحراف المعياري له, ثم طبق الاختبار التائي لعينة مترابطة والجدول (٥) يبين ذلك.

الجدول (٥)

نتيجة الاختبار التائي بين القياسين القبلي والبعدي في التشوهات المعرفية لدى أفراد المجموعة التجريبية

مستوى دلالة الفرق	القيمة التائية		الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي			العدد
	الجدولية	المحسوبة		الفرق	البعدي	القبلي	
دالة إحصائياً ولصالح التعديل	٢,٠٣٥ (٠,٠٥) (٣٣)	١٠,٤٥٩	١٨,١٥١٢٠	٣٢,٥٥٨٨	١٢٤,٠٥٨٨	١٥٦,٦١٧٦	٣٤

إذ اتضح من الجدول (٥) إن القيمة التائية المحسوبة (١٠,٤٥٩) وهي أكبر من القيمة التائية الجدولية والبالغة (٢,٠٣٥) عند مستوى دلالة (٠,٠٥) ودرجة حرية (٣٣). وهذا يعني أنه يوجد فرق ذو دلالة احصائية بين التطبيقين القبلي والبعدي ولصالح التعديل, أي بمعنى أن القياس القبلي كان أكبر من القياس البعدي في التشوّهات المعرفية لدى أفراد المجموعة التجريبية وبذلك ترفض هذه الفرضية وتقبل الفرضية البديلة, وتتفق هذه النتيجة مع نتائج دراسة ظاهر ومحمد (٢٠١٨) ودراسة ايبسك وآخرون (٢٠٠١), فضلا عن دراسة أوهرت وثوريي (1998).

#### مناقشة النتائج :

يتضح من الجداول المعروضة سابقاً أن هناك تأثيراً فاعلاً للبرنامج التربوي في تعديل التشوّهات المعرفية لدى أفراد المجموعة التجريبية مقارنة بأفراد المجموعة الضابطة وهذا يدل على أن البرنامج التربوي قد ساعد طلاب المجموعة التجريبية على خفض مستوى الفجوة المعرفية المسببة لتشوّهات المعرفية لدى طلاب المرحلة الإعدادية نتيجة للأنشطة والفعاليات الخاصة بالبرنامج التربوي والاستراتيجيات الإيجابية فضلاً عن حسن التنظيم والتعامل والعرض العالي عند تطبيق البرنامج من الباحثين ابتداءً ببناء العلاقات الجيدة مع الطلاب والانسجام والتفاعل الالي لتحقيق اعلى مستويات الانسجام إذ كانت ذات تأثير مشترك على تخفيف وتعديل التشوّهات المعرفية بأبعادها التسعة بدأً من التفسيرات الشخصية (لوم النفس), تعميم افكار الفشل, القفز على النتائج, تفكير الكل أو اللاشيء (التفكير الثنائي), التجريد الانتقائي, الاستنتاج الانفعالي, التفكير بلغة الينبغيات عبارة (يجب ولا بد), التفكير المأساوي توقع الكوارث, التضخيم والتهويل (التقليل).

ومن جهة أخرى يرى الباحثان أن اعطاء الحرية لأفراد المجموعة التجريبية وتقديم التعزيز في الوقت المناسب والتغذية المرتدة التي كان لها الأثر في تعزيز دافعية الطلاب وانخراطهم في البرنامج, فضلاً عن التفاعل الايجابي والتعاون المشترك بين أفراد المجموعة التجريبية كان له الاثر الإيجابي الذي أدى الى زرع الطمأنينة في نفوس الطلاب لطرح وجهات نظرهم وآرائهم , وفي هذا الاطار اكد (أرون بيك ) انه يمكن تعديل التشوّهات المعرفية وذلك من خلال تحديد تلك التشوّهات واعطاء افكار مضادة عكسية

لها واستخدام الاستراتيجيات المناسبة لها قائمة على اساس الاستنتاج والدليل واستخدام الحوار السقراطي، مع اعطاء صور ونماذج وقصص حقيقية، وعلى اهمية المرونة في التفكير والابتعاد عن التفكير بالماضي والفشل والانطلاق الى الحاضر والمستقبل ونظره تفاؤلية بعيدة عن الخوف وتوقع الكوارث، فضلاً عن بناء علاقة قوية مع المعالج والشعور بالأمن والعمل على استخراج المكبوت والتفاعل وتقبل افكار الاخرين والاستماع الى وجهات نظر الاخرين .

### الاستنتاجات والتوصيات والمقترحات

#### اولاً: الاستنتاجات

يستنتج الباحثان ما يأتي

- ١- إمكانية استخدام مقياس التشوهات المعرفية في دراسات اخرى وذلك لتوافق مؤشرات القياسية المتمثلة بالصدق والثبات.
- ٢- إمكانية تطبيق البرنامج التربوي لتعديل التشوهات المعرفية لدى طلاب المرحلة الاعدادية

#### ثانياً: التوصيات

يوصي الباحثان بما يأتي:-

- ١- الایعاز الى مديرية الاعداد والتدريب في المديرية العامة للتربية في محافظة نينوى على إقامة دورات تدريبية على البرنامج المقترح لتعديل التشوهات المعرفية لدى طلبتهم .
- ٢- إقامة ندوات مشتركة بين كلية التربية للعلوم الانسانية بجامعة الموصل والمديرية العامة للتربية في نينوى حول التشوهات معرفية واثرها على التحصيل العلمي للطلبة والصحة النفسية .

#### ثالثاً: المقترحات

استكمالاً للبحث الحالي يقترح الباحثان إجراء الدراسات المستقبلية الآتية:-

أثر برنامج تربوي في تعديل التشوهات المعرفية لدى طلاب المرحلة الإعدادية

أ.م.د. أحمد وعد الله حمد الله الطريا م. عدي فاروق فاضل العبيدي

- ١- التشوهات المعرفية وعلاقتها ببعض أنماط الشخصية لدى طلبة المرحلة الإعدادية .
- ٢- أثر البرنامج التربوي في تعديل التشوهات المعرفية لدى طلبة المرحلة المتوسطة .

#### المصادر :

- ١- ابراهيم, عبدالستار(٢٠١١) : العلاج النفسي السلوكي المعرفي الحديث (أساليبه وميادين تطبيقه) , الهيئة المصرية العامة للكتاب , القاهرة , مصر .
- ٢- ابراهيم, محمود(٢٠٠٣): علم النفس التربوي, الطبعة الثالثة, دار المسيرة للنشر والتوزيع, عمان, الاردن.
- ٣- ابو جعفر, محمد عبد الله العايد(٢٠١٤) : علم النفس النمو , مركز المناهج التعليمية والبحوث التربوية, وزارة التربية والتعليم, ليبيا .
- ٤- ابو شعر, عبد الفتاح عبد القادر محمد(٢٠٠٧) : الافكار اللاعقلانية لدى طلبة الجامعات الفلسطينية وعلاقتها ببعض المتغيرات , رسالة ماجستير غير منشورة , كلية التربية , الجامعة الاسلامية.
- ٥- احمد, لمياء عبد الرزاق صلاح الدين(٢٠١٤) : التشوهات المعرفية وعلاقتها بقلق المستقبل وبعض الاعراض الاكتئابية لدى عينة من الشباب الجامعي من الجنسين (رسالة ماجستير غير منشورة) , كلية التربية , جامعة عين شمس .
- ٦- الاشقر, فارس راتب(٢٠١٨) : فلسفة التفكير ونظريات في التعلم والتعليم , الطبعة الاولى , دار زهران للنشر والتوزيع , الاردن .
- ٧- الامام, مصطفى واخرون(١٩٩٠): التقويم والقياس النفسي, جامعة بغداد , دار الحكمة, بغداد.
- ٨- باركر, كريس واخرون(١٩٩٩) : مناهج البحث , علم النفس الأكلينيكي والارشادي , ترجمة محمد نجيب الصبوه , مكتبة الانجلو المصرية , القاهرة, مصر .

- ٩- بركات, زياد (٢٠٠٦): التفكير الايجابي والسلبي لدى طلبة الجامعة دراسة ميدانية في ضوء بعض المتغيرات , ( اطروحة دكتوراه غير منشورة ), جامعة القدس المفتوحة .
- ١٠- بيك, جوديث, واخرون(٢٠٠٧): العلاج المعرفي الاسس والابعاد , الطبعة الاولى , المركز القومي للنشر, القاهرة .
- ١١- التميمي, محمود كاظم(٢٠١٤): علم النفس المعرفي, الطبعة الاولى , دار صفاء للنشر والتوزيع , عمان
- ١٢- الجميلي, علي سليمان حسين(٢٠٠٢): أثر برنامج تعليمي في تعديل الاسلوب المعرفي(التصلب الى المرونة ) لدى طلبة كلية التربية بجامعة الموصل , (اطروحة دكتوراه غير منشورة ) , كلية التربية , جامعة الموصل .
- ١٣- حجازي, علاء علي(٢٠١٣): القلق الاجتماعي وعلاقته بالأفكار اللاعقلانية لدى طلبة المرحلة الاعدادية بالمدارس الحكومية في محافظة غزة , (رسالة ماجستير غير منشورة) , كلية التربية , الجامعة الاسلامية غزة .
- ١٤- حسن, هدية جاسم(٢٠١٢): أثر العلاج المعرفي السلوكي في خفض اضطراب الشخصية الاعتمادية لدى طالبات المرحلة الأعدادية , مجلة العلوم التربوية والنفسية , العدد (٨٦).
- ١٥- حليلة, ضيف(٢٠١٢): الافكار العقلانية واللاعقلانية حسب نظرية اليس , مجلة ابحاث كلية التربية , جامعة سطيف ٢ الجزائر , العدد ١٠ .
- ١٦- الحمداني, احلام محمد نيب(٢٠١٧): أثر برنامج تعليمي في تنمية عوامل الغلق الادراكي لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية , (اطروحة دكتوراه غير منشورة) , كلية التربية , جامعة الموصل , العراق .

- ١٧- حمدان, سناء سعدي شيت(٢٠١٥): أثر برنامج تعليمي في تعديل التفكير الخرافي لدى طالبات معهد اعداد المعلمات,(رسالة ماجستير غير منشورة), كلية التربية, جامعة الموصل .
- ١٨- حمو, عماد محمود(٢٠١٨): التخلص من الافكار السلبية , الطبعة الاولى , دار المبادرة , عمان .
- ١٩- الخطيب, جمال (٢٠٠٧): تعديل السلوك الانساني, الطبعة الثانية , دار حنين للنشر والتوزيع, الكويت .
- ٢٠- دياب, مروان عبد الله(٢٠٠٦): دور المساندة الاجتماعية كمتغير وسيط بين الاحداث الضاغطة والصحة النفسية للمراهقين الفلسطينيين, (رسالة ماجستير غير منشورة) , كلية التربية, الجامعة الاسلامية, غزة .
- ٢١- الزغول, رافع النصير, وعماد عبد الرحيم الزغول(٢٠٠٣): علم النفس المعرفي , دار الشروق للنشر والتوزيع , عمان -الاردن .
- ٢٢- زريقات, أبراهيم عبد الله (٢٠٠٧): تعديل السلوك الاطفال والمراهقين, الطبعة الاولى , دار الفكر للنشر والتوزيع, عمان .
- ٢٣- زهران, حامد عبد السلام (٢٠٠٥): الصحة النفسية والعلاج النفسي, الطبعة الرابعة, عالم الكتب للنشر والتوزيع, القاهرة -مصر .
- ٢٤- سي جي, هوفمان(٢٠١٢): العلاج المعرفي السلوكي, ترجمة مراد علي عيسى , الطبعة الاولى, دار الفجر, القاهرة , مصر.
- ٢٥- الشريف, بسمه(٢٠٠٦): أثر برنامج جمعي لتعديل التشوهات المعرفية في خفض الاكتئاب وتحسين مستوى التكيف لدى طلبة المرحلتين الاساسية والثانوية, (اطروحة دكتوراه غير منشوره) , كلية الدراسات العليا , الجامعة الاردنية .

- ٢٦- الشمري, عمار عبد علي حسن(٢٠١٣): التشوهات المعرفية والعدوى الانفعالية وعلاقتها بالشخصية الهدمية, (اطروحة دكتوراه غير منشورة) , كلية الآداب , جامعة بغداد .
- ٢٧- الشيباني, بدر ابراهيم(٢٠٠٠): سيكولوجية النمو (تطور النمو من الاخصاب حتى المراهقة ) , الطبعة الاولى , مركز المخطوطات والتراث الثقافي , كلية التربية, جامعة الكويت .
- ٢٨- صالح, علي عبد الرحيم وآخرون(٢٠١٣): ومضات في علم النفس , الطبعة الاولى , دار الرضوان للنشر والتوزيع .
- ٢٩- صالح, قاسم حسين(٢٠١٤): الاضطرابات النفسية والعقلية اسبابها طرائق علاجها , دار دجلة للنشر والتوزيع , الاردن .
- ٣٠- طموني, عبد الرحمن أحمد محمود(٢٠١٩): فاعلية برنامج إرشادي معرفي في خفض التشوهات المعرفية لدى طلبة جامعة القدس المفتوحة, (رسالة ماجستير غير منشورة) , جامعة القدس, فلسطين .
- ٣١- ظاهر, هدية جاسم حسن, وصفاء حسين محمد علي(٢٠١٨): تأثير الايحاء الذاتي وحل المشكلات في خفض التشوهات المعرفية لدى الشباب العاطلين عن العمل , مجلة المعهد العالمي للدراسات والبحوث, المجلد (٤) . العدد (٦) .
- ٣٢- العادلي , راهبة عباس, وختام شياع غاوي القرشي(٢٠١٦): التشوهات المعرفية لدى طلبة المرحلة المتوسطة , مجلة كلية التربية الاساسية, المجلد (٢٢) , العدد ٩٥ .
- ٣٣- عبد الاحد, خلود بشير(٢٠١٥): أثر برنامج معرفي وفقا لنظرية أرون بيك في تغيير أساليب التفكير الغير مجدي لدى طلبة الجامعة , (اطروحة دكتوراه غير منشورة) , كلية التربية , جامعة الموصل .
- ٣٤- عبد السلام, محمد عزت(٢٠٠٧): أثر استخدام المدخل المنظومي في تدريس العلوم على تعديل بعض التصورات الخاطئة للمفاهيم العلمية وتنمية التفكير المنظومي لدى

- تلاميذ الصف الأول الإعدادي , (رسالة ماجستير غير منشورة) , كلية التربية , جامعة الاسكندرية, مصر .
- ٣٥- عبد العظيم , حمدي عبد الله (٢٠١٢) :**برامج تعديل السلوك وطرق تصميمها** , الطبعة الاولى , دار الكتب والوثائق , الجيزة- مصر .
- ٣٦- عبد الهادي, فخري(٢٠١٠) : **علم النفس المعرفي**, الطبعة الاولى, دار اسامة للنشر والتوزيع, عمان -الاردن.
- ٣٧- العنوم, عدنان يوسف(٢٠١٢) : **علم النفس المعرفي النظرية والتطبيق** , الطبعة الثالثة , دار المسيرة للنشر والتوزيع, عمان .
- ٣٨- العصار, اسلام اسامة محمود(٢٠١٥) : **التثوهات المعرفية وعلاقتها بمعنى الحياة لدى المراهقين في قطاع غزة**, (رسالة ماجستير غير منشورة) , كلية التربية , الجامعة الاسلامية .
- ٣٩- عودة, فتحية احمد (٢٠١٩) : **تعديل السلوك ارتباطات وتطبيقات** , الطبعة الأولى , دار المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة, عمان.
- ٤٠- عودة واخرون (٢٠١٥): **أثر برنامج إرشادي لتعديل التثوهات المعرفية لدى الزوجات في تحسين مستوى التكيف الزوجي والعلاقة بين الأبناء** , مجلة العلوم التربوية , المجلد (٤٢) , العدد (١)
- ٤١- الفسفوس, عدنان احمد(٢٠٠٦) : **اساليب تعديل السلوك الانساني** , الطبعة الاولى , السلسلة الارشادية (٢), فلسطين .
- ٤٢- الفقي, ابراهيم(٢٠٠٧) : **قوة التفكير**, الطبعة الاولى , دار الراهية للنشر والتوزيع .
- ٤٣- القمش, مصطفى نوري, و خليل عبد الرحمن المعابطة(٢٠٠٩) : **الاضطرابات الانفعالية والسلوكية**, الطبعة الثانية, دار المسيرة للنشر والتوزيع, عمان .
- ٤٤- كازدين, الان(٢٠٠٣) : **الاضطرابات السلوكية للأطفال والمراهقين** , ترجمة عادل عبد الله محمد , الطبعة الثانية , دار الرشاد , القاهرة .



- ٤٥- الكروي، رواء وليد عبد الوهاب(٢٠١٨): علاقة الاخفاق المعرفي بالسيطرة الانتباهية والتشوه الادراكي لدى طلبة المرحلة الاعدادية , (اطروحة دكتوراه غير منشورة) , كلية التربية , الجامعة المستنصرية , العراق .
- ٤٦- مجلي، شايع عبد الله، وكمال يوسف بلان(٢٠١١): الافكار اللاعقلانية وعلاقتها بالضغوط النفسية لدى طلبة كلية التربية بصعدة- جامعة عمران , مجلة جامعة دمشق , كلية التربية , المجلد ٢٧ .
- ٤٧- محمد، عادل عبد الله(٢٠٠٠):العلاج المعرفي السلوكي أسس وتطبيقات , دار الرشد للطباعة والنشر، القاهرة , مصر .
- ٤٨- مليكة، لويس كامل(١٩٩٠): العلاج السلوكي وتعديل السلوك، الطبعة الاولى، دار القلم للنشر والتوزيع، الكويت
- ٤٩- نصر، فتحي مهدي محمد (٢٠٠٩): فاعلية برنامج ارشادي معرفي سلوكي في خفض مستوى الاكتئاب وتحسين تقدير الذات لدى الشباب الجامعي , (رسالة ماجستير غير منشورة) , كلية التربية , الجامعة الاسلامية
- ٥٠- النهار، عبد الرحمن(٣٠١٣): افكار من وحي الحياة، الطبعة الثانية، دار القلم , دمشق.
- ٥١- هارون، احمد(٢٠١٧): بطارية مقاييس اخطاء التفكير والتشوهات المعرفية، مكتبة الانجلو المصرية .
- ٥٢- الهويش، ريما بنت عبد الرحمن بن سعد(٢٠١٠): الاحكام التلقائية عن الذات والعدوان والعدائية لدى عينة من النساء المعنفات نزيلات دار الحماية وغير المعنفات بمحافظة جدة , (رسالة ماجستير غير منشورة) , كلية التربية .
- ٥٣- الهيتي، تيسير عمر هندي مفرد(٢٠١٩): البناء النفسي وعلاقته بالتشوهات المعرفية لدى الطلبة النازحين, (رسالة ماجستير غير منشورة) , كلية التربية , جامعة الانبار .

٥٤ - واطسن, ستيوارت(٢٠٠٥): **الاكتئاب لدى الاطفال والمراهقين** , ترجمة محمد السعيد ابو حلاوة, كلية التربية , جامعة الاسكندرية.

- 55- Apsche, j .et. al., (2001): **the thought change system An Empirical Based cognitive Behavioral therapy for male juvenile sex offenders**, A pilot study, the behavior Analyst to day v.5, Issue 1,p.p:101-106 .
- 56- Beck, A. T. (1976 ): **Cognitive therapy and the emotional disorders**, new york : international universities.
- 57- Beck, AT, (1999) : **Prisoner of hat the Cognitive basis of anger, hostility and violence** , new york, harper Collins.
- 58- Barriga, Alvavo, (2000): **Cognitive distortions and problem behaviors in adolescents**. Criminal justice and behavior, vol. .27, no,1 p. p 37.
- 59- Beck, A, trush, ajshow, B, F emery, G(1979): **cognitive therapy of depression**, new york, Guiltier .
- 60- Ohrt & Thoreii (1998): **Rating of Cognitive Distortion in major depression**, changes during treatment and prediction of outcome Nord journal Psychiatry, No. (52) pp. 239-244 .
- 61- Ferr man, A.(1991 ): **clinical Applica tions of cognitive therapy-plenum press**, p.p3.

---

*The effect of an educational program on the modification of "cognitive distortions among middle school students*

. Asst.Prof.Dr. Ahmed and Abdullah Hamdallah Al-Tria  
Lect. Oday Farouk Fadel Al – Obeidi

**Key words:** cognitive distortions, high school students, educational program, virtual honesty.

### "Abstract"

The study aimed to identify the impact of an educational program in the modification of cognitive distortions in the preparatory stage students. The sample reached (70) of the students of the preparatory stage were selected from (Abdulaziz Abdulaziz Abdullah), (34) students to represent the (experimental group), and preparatory (Abu Hanifa Al-Numan) 36) students to represent the (control group), and to achieve the objectives of the research has required the need to build a measure of cognitive distortions as well as building an educational program based on the dimensions of cognitive distortions identified by (Aaron Beck) and the researchers extracted psychometric characteristics of the scale of virtual honesty, and the sincerity of construction, The researchers designed an educational program of (15) lessons after extracting the apparent sincerity, and after applying the pre-measurement to the two research groups, the equivalence procedures between the two research groups were verified in the light of some variables. The researchers applied the educational program to the experimental group. Upon completion of the program, telemetry was applied to the two research groups (experimental and control), the data were treated statistically using (T test of two independent samples, Test The results indicated that there was a statistically significant difference at the level of significance (0.05) between the mean cognitive distortions in the two research groups and in favor of the control group.