التشوهات المعرفية لدى طلبة المرحلة المتوسطة

أ.د. راهبة عباس العادلي ختام شياع غاوي القريشي
الجامعة المستنصرية/ كلية التربية الأساسية

الملخص:

استهدف البحث الحالي قياس التشوهات المعرفية لدى طلبة المرحلة المتوسطة ، وتكونت عينة البحث من (100) طالب من طلاب الصف الثاني متوسط ، واستعملت الباحثتان مقياس التشوهات المعرفية الذي تم تبنيه لهذا الغرض بعد إن عرض على مجموعة من الخبراء واستخراج الخصائص السيكومترية له . واستعملت الباحثتان الوسائل الإحصائية ،الاختبار التائي لعينتين مستقلتين ، ومعامل ارتباط بيرسون ، ومعادلة إلفا كرونباخ، وقد أظهرت النتائج وجود التشوهات المعرفية لدى طلبة المرحلة المتوسطة، وقد خرج البحث بعدد من التوصيات والمقترحات .

الفصل الاول :- التعريف بالبحث

مشكلة البحث Problem of the Research

احتلت دراسة التشوهات المعرفية أهمية خاصة في الجهود التي بذلها العلماء في هذا المجال، وذلك لأن المعرفة تعد طريق الفرد للتوصل إلى حقائق الأشياء، وهي تتضمن كل ما يدور في ذهن الفرد من أفكار حول ذاته والآخرين ،وهي وسيلته لفهم ذاته والعالم من حوله في التوصل إلى حقائق الأشياء والسيطرة عليها فضلا على أنها الأساس في سلوكه وتصرفاته ،فإذا كانت الأفكار التي يحملها الفرد مبالغاً فيها أو متطرفة ،فأن سلوكه وتصرفاته تأتي غير سليمة أو غير متوازنة أو متطرفة، إذ تعمل الأفكار المشوهة كقوى داخلية تضخم السلبيات وتتغاضى عن الايجابيات، وعادة ما تشوه جميع خبرات الفرد في اتجاه سلبي وتصل به إلى استنتاجات خاطئة مبنية على مقدمات محرفة (الفرحاتي ، 1997: 115).

تؤدي التشوهات المعرفية إلى التشاؤم والسلبية، فهي طريقة تجعل الفرد يتوقع الأسوأ دائماً ويركز على نواحي النقص والفشل (Beck, 1999: 55). وتؤثر في قدرته على التوافق مما يؤدي إلى ردود انفعالية لا تتلاءم مع الموقف أو الحدث(عمارة، 2008: 119).

إن الأفكار والمعتقدات الخاطئة والسلبية تشكل البناء المعرفي للفرد وأكد (زهران،2004) أنها تؤدي إلى الاضطرابات النفسية (زهران،2004: 69). وهذه الاضطرابات النفسية تجعل الفرد لا يرى إلا نقاط الضعف والأخطاء والحوادث غير السارة، ولاينظر للمستقبل القريب إلا من زوايا مظلمة متشائمة (Stoudemire,1998 : 54). كما أكد (Beck) على إن الاضطرابات النفسية التي يعانيها الإفراد تعود إلى أنماط التفكير الخاطئة لديهم ، فالفرد الذي يعاني من القلق والعدوان يكون لديه أفكار تلقائية سلبية عن ذاته والآخرين، ويدرك الإحداث والمواقف التي يتعرض لها في حياته بطريقة سلبية (حسين، 2007: 43) وترى الباحثتان أن أفكار الفرد المشوهة وتوقعاته وادراكاته السلبية والخاطئة تعد هي المسؤولة عن الانفعالات غير الملائمة والأنماط السلوكية المختلة وظيفيا لديه وهي المعيار الأساسي الذي يتحدد في ضوئه مدى تمتع الفرد بالصحة النفسية أو المرض النفسي. وعلى هذا فأن الاضطرابات النفسية للفرد تعتمد إلى حد كبير على وجود أفكار مشوهة واعتقادات خاطئة يكونها الفرد عن ذاته وعن الآخرين وعن العالم المحيط به.ويمكن تحديد مشكلة البحث الحالي في التساؤل الأتي :- ما التشوهات المعرفية لدى طلبة المرحلة المتوسطة ؟

أهمية البحث:-

تعد مرحلة المراهقة من أكثر المراحل العمرية التي يتعرض خلالها الفرد للتقلبات الانفعالية والتوتر النفسي والعصبي ، وهذا ناجم عن النمو السريع والتغيرات الجسمية والاضطرابات في الأجهزة الحيوية، الأمر الذي يؤدي إلى تخبط الفرد بين محنة وأخرى أثناء محاولته تحديد هويته وتأكيد ذاته ولاسيما في المدرسة. (أبوجادو،2003 : 406). يعتبر ستانلي هول(Stanley Hall) إن اتجاهات المراهق في هذه المرحلة بأنها اتجاهات رفض ومعاداة الآخرين في الأسرة والأصدقاء والمجتمع عموماً، تتميز بالمعارضة والمخالفة والعناد وتنشأ الخلافات بينه وبين الآخرين لأسباب تافهة، وينتج عن ذلك انهيار لكثير من الصداقات (أبو حطب، 1984: 295).

بالرغم إن المراهقة هي مسيرة باتجاه النضج العاطفي والذهني والجسمي والانفعالي إلا أنها أزمة شاملة لكل جوانب الشخصية، وهي مرحلة التفاوت بين الطموحات المثالية والإمكانات المحدودة واكتشاف الذات ومحاولة تأكيدها، وفيها تظهر اضطرابات في السلوك بعضها قد يكون عميقا في الشخصية ، فقد يتميز المراهق بالعدائية والتهور وضعف القدرة

على ضبط النفس والشعور بالارتباك (Phillips, 1994 :198). يرى بيك (Beck, 1979) إن المعارف التي يكونها الفرد عن الحدث تؤثر في انفعالاته ،فالشخص ينفعل لان الإحداث الضاغطة في البيئة تطرح لديه اعتقادات ومخططات معرفية مشوهة وسلبية وغير واقعية ، وبالتالي يتوقف تغيير الاستجابة الانفعالية للفرد وتغيير الطريقة التي يفكر بها في الأشياء والإحداث ، ومهاجمة الأفكار التلقائية السلبية واستبدالها بأفكار أكثر منطقية وايجابية(Beck, 1979 : 45). ويرى بيك (Beck) إن الانفعال عندما يستثار لدى الفرد تتعطل أو تعاق المعالجة المعرفية لديه وتكثر التحريفات المعرفية (حسين، 2007: 102). وبالنظر لما يمر به المراهق من انفعالات وتغييرات تطرأ عليه فإن احتياجه للإرشاد والتوجيه يصبح ضرورة (بطرس ،2014 : 212). فالإرشاد عملية تهدف لمساعدة الإفراد في فهم ذواتهم وحل مشكلاتهم واتخاذ قراراتهم بشكل صحيح لينموا نموا بجميع جوانب شخصياتهم، ويعد الإرشاد المعرفي من العلاجات المباشرة التي تتضمن فنيات معرفية لمساعدة الإفراد لتصحيح أفكارهم السلبية والمشوهة والإشارات الذاتية ، وخداعات الذات والإحكام الخاطئة، لان الاستجابات الانفعالية هي نتائج التفكير الخاطئ فإنها تزول عندما يتم تصحيح التفكير (أبو اسعد وعربيات، 2009 : 233) .

لذلك ترى الباحثتان إن أهمية البحث تكمن في مدى قدرة الفرد نفسه في التخلص من الأفكار اللامنطقية الخاطئة والتشوهات المعرفية واستبدالها بأخرى منطقية تتلاءم وتتماشى مع الأفكار الصحيحة. ومن هنا تتجلى أهمية الإرشاد التربوي في المدارس عامة والإرشاد المعرفي خاصة لان له دوراً كبيراً في تعديل أنماط تفكير الطلاب وتصحيح المعلومات الخاطئة التي يفسرونها تفسيرا سلبيا بحسب تفكيرهم السلبي الخاطئ .

هدف البحث :

يستهدف البحث الحالي التعرف على التشوهات المعرفية لدى طلبة المرحلة المتوسطة.

حدود البحث:

يتحدد البحث الحالي بطلاب الصف الثاني متوسط من الذكور فقط في المدارس المتوسطة الدراسة الصباحية – التابعة للمديرية العامة لتربية – الرصافة الثانية – لمحافظة بغداد – للسنة الدراسية (2014 – 2015).

تحديد مصطلحات البحث:

التشوهات المعرفية Cognitive Distortion عرفها كل من

(Haas, 1969)

""بأنها (إدراك الشخص السلبي للحدث الذي تعرض له وتفسيره المعرفي المشوه لهذا الحدث هو الذي يؤدي إلى شعوره بالعجز وعدم قدرته على القيام بالأنشطة المعتادة مما يؤدي إلى الصراع بين ذات الشخص والآخرين ويعرض الشخص للاضطراب الانفعالي"" (عبد الله ، 1991: 97).

(Beck, 1995)

بأنها تركيبات أو صيغ معرفية ثابتة يعتنقها الفرد عن ذاته والعالم والمستقبل، بتضخيم السلبيات والتقليل من شأن الايجابيات وتعميمات مفرطة وتوقع الكوارث والشخصنة ولوم الذات والمبالغة في المستويات ومعايير الأداء واستنتاجات عشوائية وتجريدات انتقائية تؤثر في التكوين المعرفي للفرد وفي كيفية إدراكه وتفسيره للإحداث""(Beck, 1995 : 23).

(الفرحاتي، 1997)

بأنها (تركيبات أو صيغ (Schemata) معرفية وتمثل نماذج يعتنقها الفرد عن ذاته والعالم والمستقبل"" (الفرحاتي ،1997: 135).

(عنب، 2005)

""بأنها صيغ معرفية ثابتة يعتنقها الفرد عن ذاته والعالم والمستقبل وتؤثر على كل من السلوك والتكيف مع الذات ومع الآخرين، وتشمل الإبعاد تعميم الفشل، لوم الذات ، المبالغة في المستويات ومعايير الأداء"" (عنب، 2005 : 45).

(كوروين وآخرون 2008)

""هي أخطاء في التفكير، أو تفكير ملتوٍ تؤدي إلى المزاج السلبي، وإنها عامة وشائعة لدى كلا الجنسين لكنها تتوضح وتتولد مع الكرب الانفعالي"" (كوروين وآخرون ،2008 : 31)

(رسلان، 2011)

""معارف محرفة تؤثر على إدراك الفرد وتفسيراته للأشياء إما بالدحض أو المبالغة"" (رسلان ، 2011: 3).

- التعريف النظري:-

قد تبنت الباحثة تعريف (Beck,1995) للتشوهات المعرفية لأنها اعتمدت نظريته.

- **التعريف الإجرائي:**- الدرجة الكلية التي يحصل عليها المستجيب من خلال الإجابة عن فقرات مقياس التشوهات المعرفية الذي تبنته الباحثة في البحث الحالي.

ثانيا :- المرحلة المتوسطة :-

تعريف وزارة التربية 1981:- هي المرحلة التي تتوسط مرحلتي التعليم الابتدائي والتعليم الإعدادي ومدة الدراسة فيها ثلاث سنوات وتضم الطلبة الذين تتراوح أعمارهم مابين (12 - 15) سنة .(وزارة التربية 1981: 91).

الفصل الثاني : الإطار النظري

مفهوم التشوهات المعرفية

لمحة عن التشوهات المعرفية

أولا:- التشوهات المعرفية Cognitive Distortions

يزداد اهتمام علم النفس بالجوانب المعرفية للظواهر النفسية، وتعني المعرفة بمعالجة المعلومات، كما في التفكير والإدراك، وتدخل المعرفة في عمليات مثل الانتباه الانتقائي وجمع المعلومات وحل المشكلات، ويؤكد الاتجاه المعرفي على أهمية فهم العمليات الوسيطة التي تجرى داخل الفرد بدءا من ظهور المثيرات والاستجابات التي يقوم بها، لذا فان النظريات المعرفية تهتم بتفسير الفرد للإحداث والمعلومات والخبرات، وأكدت هذه النظريات على أهمية التفسيرات أو التقويمات المعرفية التي يضيفها الإفراد للإحداث والمواقف (Vredenburg ,1988: 45).

يرى (Beck) إن التشويه المعرفي لدى الفرد وتحريف التفكير عن ذاته وعالمه ومستقبله، بتضخيم السلبيات وتقليل أهمية الايجابيات، وتعميم الفشل، وتوقع الكوارث، ولوم الذات، والمبالغة في المستويات والمعايير، كل ذلك مرتبط بالتكوين المعرفي للفرد، وكيفية إدراكه وتفسيره للإحداث، ويعد (Beck) إن المحتوى المعرفي لا يؤثر على انفعال وسلوك الفرد حاضرا أو مستقبلا فحسب، وإنما يحدد مدى تمتعه بالصحة النفسية أو اضطرابه النفسي(Clark , 1983: 33).

كذلك يرى (Beck) إن الأوهام والأحلام لدى الإفراد المضطربين سلوكيا وانفعاليا غالبا ما تتضمن أفكارا عن معاقبة الذات والحرمان، وان السبب الأساسي والجوهري هو الموقف السلبي من الذات، إي نزعة الفرد إلى النظر إلى نفسه على انه فاشل أو خاسر، وعادة ما يتكون لدى الفرد الاستعداد للإصابة بالاضطراب الانفعالي، وحينما يطور في

مرحلة الطفولة مخططا معرفيا ينظر من خلاله إلى ذاته وعالمه ومستقبله نظرة سلبية، ويفترض أيضا إن الإفراد ذوي الاستعداد المعرفي للإصابة يمتلكون مخططا يحتوي على مواقف مضطربة غير ملائمة ومفرطة، ولسان الحال يقول: (إذا ارتكبت خطأ فلا جدوى مني) (إبراهيم ،2011 : 299). لذلك نجد إن الأفكار الخاطئة والإدراك الخاطئ لدى الفرد يقوده إلى سلوك خاطئ ،فوجود أفكار خاطئة لديه تتعلق بحياته وعلاقاته وتصوراته عن الحياة قد تقوده إلى سلوكيات خاطئة.(الغامدي ، 2013 :88) كما يؤكد (Beck) إن هذه الأفكار والمخططات تتعلق دائما بالأداء (Performance) والسعي نحو الكمال (Perfectionist) والجدارة الذاتية (self – worth) وعندما تنشط الحياة السلبية تنشط هذه المخططات وتقوم بتوليد أفكار إلية سلبية، تأخذ صور مفرطة في التشاؤم لذات الفرد وعالمه ومستقبله، والذي أطلق عليه (Beck) الثالوث المعرفي السلبي (The Negative Cognitive Traid) كذلك أكد (Beck) إن هذه المخططات السلبية للذات تبقى كامنة في ظل غياب إحداث الحياة السلبية المنشطة لها ومن الصعوبة التنبؤ بها، إلا عندما تنشط هذه الإحداث السلبية (إبراهيم ، 2011 : 299).

إما وجهه نظر أليس فتؤكد إن الأفكار اللاعقلانية من أكثر أنماط الاتجاهات الفكرية تعطيلا لتقدم الإنسان وسعادته، و تنشأ هذه الأفكار كما يرى (أليس) في مرحلة الطفولة المبكرة، إذ يكون الطفل حساسا للمؤثرات البيئية المحيطة، وأكثر قابلية للإيحاء والطفل في هذه المرحلة أكثر اعتمادا على الآخرين وخاصة الوالدين سواء في التخطيط ام القرارات الخاصة بحياته، وقد يكون بعض إفراد الأسرة لاعقلانيين يمتلكون اعتقادات غير منطقية ويميلون إلى التعصب ويطالبون الطفل بتحقيق طموحات لا تتناسب مع إمكاناته وقدراته فسوف يصبح لاعقلانياً (العقاد، 2001 : 47) لذلك عرف (أليس) الاعتقادات اللاعقلانية بأنها معارف غير واقعية يتم التعبير عنها في شكل ينبغيات (Shoulds -Musts) وان هذه الينبغيات هي التي تخلق الاضطرابات (كالغضب والعدوان). إن هذه الاعتقادات اللاعقلانية تمثل جوهر الاضطرابات التي يعيشها الفرد، وتنشأ الاعتقادات اللاعقلانية نتيجة كل من الخصائص الفطرية والتعلم وهي التي تؤدي إلى هزيمة الذات وتدميرها، مما يتعارض مع توافق الفرد وسعادته، وان هذه الاعتقادات لدى الفرد تتوسط العلاقة بين الإحداث النشطة وبين النتائج الانفعالية والسلوكية (حسين ، 2007 : 105).

- **أساليب التشوهات المعرفية: Cognitive Distortoins Styles**

1- المبالغة أو التقليل Magnification or Minimzation: وتتمثل في الميل إلى المبالغة في إدراك الأشياء، أو الخبرات الواقعية، وإضفاء دلالات مبالغ فيها كتصور الخطر والدمار والمبالغة في إدراك نتائج صفة من صفات الأشخاص المصابين بالقلق والتضخم والتقليل، بما يشير إلى خطأ واضح في التقويم يصل إلى حد التشويه، وهذا النوع من التشوهات يظهر عندما يقلل الفرد من أدائه أو تحصيله أو قدراته، ويضخم في الوقت ذاته من حجم مشكلاته، فتفكير الشخص في حالات القلق يتميز بالمبالغة في تفسير الموقف مما يؤدي إلى إثارة مشاعر الخوف والتوتر، فهو دائما يتوقع الشر لنفسه ولأسرته أو لممتلكاته أو يتوقع الخوف من فقدان مركزه أو وظيفته والأشخاص المهمين في حياته.

2- التعميم المفرط Over generalization:- التعميم أسلوب من التفكير يرتبط بكثير من أنماط الاضطرابات وغالبا ما تعمم الخبرات الجزئية تعميما سلبيا، فمثلا توجيه نقد غير مقصود يعني (انه إنسان فاشل لا يحسن التفكير) والفشل في تحقيق هدف ولو جزئيا قد يعني (انه إنسان عاجز عن تحقيق أمانيه في الحياة) وإذا بعد صديق أو رفيق قد يعني (انه يخسر كل الأصدقاء) ولعل مخاوف الإحساس بالرفض الاجتماعي التي يعاني منها بعض الإفراد هي في الواقع الأمر نتاج لتعميم خبرة سلبية (Leahy , 1996 : 173 - 184).

3- الكل أو اللا شيء All or nothing :- يميل بعض الأشخاص إلى إدراك الأشياء على أنها إما بيضاء أو سوداء، حسنة أو سيئة، صادقة أو خاطئة، دون إن يدركوا إن الشيء قد يبدو في ظاهر الأمر سيئا، ولكن ربما يحتمل إن تكون فيه أشياء ايجابية ، أو قد يؤدي مستقبلا إلى نتائج ايجابية (Burns , 1999 : 78 – 79).

ولعل من أهم مساوئ هذا النوع من التشوهات من الناحية الصحيحة انه يغري الشخص بالنزوع إلى الكمال المطلق ومن ثم الخوف الشديد من ارتكاب إي خطأ قد ينتج عن التجربة وممارسة الخبرات الجديدة في الحياة، ومن ثم الشعور بالإحباط السريع عندما يفشل الفرد في النهاية إلى الوصول إلى الأهداف المستحيلة، والغايات التي لا يمكن إدراكها، ولاشك في إن جزءا كبيرا من المشاعر السلبية والمخاوف قد تتضاءل إذ ما أدرك الفرد إن لا كمال لهذا أو ذاك فلا مجال للكمال المطلق (Eills and Dryden , 1987 : 229 – 232).

4- التجريد الانتقائي Selective Abstraction:- وهو إن يعزل الشخص خاصية معينة من سياقها العام ويؤكد على سياق أخر. والتجريد الانتقائي من الأخطاء التي تشيع في أفكارنا فقد تبين إن الفرد يركز على جزء من التفاصيل السلبية ويتجاهل الموقف كله، ويقلل من قيمة الايجابيات والوصول إلى صيغة للنتيجة بالنسبة لحدث معين أو ذكرى أو اثر ذلك على أساس من تفصيلات مستقلة على حين يكون هناك تجاهل للبراهين المتناقضة والأكثر دقة (Beck , 1979 : 55).

5- القفز إلى الاستنتاجات Jumping to Conclusions :- في كثير من الحالات يكون السلوك ناتجا عن خطأ في تفسير الحادثة بسبب عدم توافر معلومات معينة أو بسبب وجود سياق مختلف ومن أكثر أنواع هذا الخطأ شيوعا ذلك الذي ينتهي بنا لمحاولة قراءة أفكار الآخرين في كل كبيرة وصغيرة ولا تكتفي بهذه القراءة السلبية لأفكارهم ولكننا نتعرف ونسلك تجاه ذواتنا وتجاه الآخرين والعالم وفق هذه التصورات كما لو كانت حقيقة فنشعر أحيانا بأننا (مرفوضون) ونشعر أحيانا بأننا (مملون) وأننا (لا نحظى بالتقدير والاحترام الكافي) بحسب ما توحي لنا به قراءتنا الخاطئة لأفكار الآخرين (Burns , 1999 , P :10).

6- التأويل الشخصي Personalization and Blame :- في هذا الأسلوب يجنح الفرد إلى التورط في تحمل مسؤولية الأخطاء الخارجية ، بعبارة أخرى تجده ينسب إلى نفسه مسؤولية الخطأ و النتائج السلبية في المواقف التي يمر بها ، ويتم تفسير المواقف والإحداث على أنها مؤشرات لشيءٍ سلبي خاص بينما في الحقيقة لا تمت لحالته بصلة مثلا (مدير العمل صامت لأني غير محبوب أو غير كفء أو لأنني أخطأت) (Beck , 1979 : 41).

*** النظريات المعرفية المفسرة للتشوهات المعرفية :-**

ترى هذه النظريات أن التفكير يرتبط بالانفعال، وان الانفعال ما هو إلا تفكير يحمل في طياته حكما عقلانيا تجاه إي موضوع بأنه حسن أو سيء ،كما إن النظريات هي التي تعطي وزنا للعمليات المعرفية(عبدالله، 1989: 98)

*** النظرية المعرفية لـ (بيك Beck):-**

ولد (ارون بيك، Aron Beck) عام 1921 في مدينة بروفيدانس بولاية رود ايلاند الأميركية، حصل على شهادة الطب الجامعية في جامعة بيل الأمريكية عام (1942)،

ونال شهادة الدكتوراه في التحليل الكلاسيكي عام (1946) و وهو رئيس لمعهد بيك للعلاج المعرفي والبحوث، وأستاذ الطب النفسي في جامعة بنسلفانيا. أسس العلاج المعرفي في أوائل الستينيات من القرن الماضي كطبيب نفسي في جامعة بنسلفانيا، حصل على العديد من الجوائز عن بحوثه من الجمعية الأميركية لعلم النفس والجمعية الأميركية للطب النفسي (الزعبي، 2010: 22). تعتبر نظرية(بيك) من أكثر نظريات العلاج المعرفي شيوعاً، كما تعد نظريته نسقا علاجيا يقوم على أساس نظرية في السيكوباثولوجيا ومجموعة من الأساليب العلاجية والمعارف المستمدة من البحوث الامبريقية والاكلينكية، وقد استخدم مصطلح العلاج المعرفي بسبب ما وجد من إن الاضطرابات النفسية تنبع غالبا من أخطاء معينة في عادات تفكير الإفراد، فقد يفكر الفرد على أساس تفسيراته الخاطئة لمواقف الحياة و ويصدر إحكاما قاسية على نفسه أو يقفز إلى نتائج خاطئة أو قاسية بحيث يعجز عن التخطيط لمواجهة المشكلات اليومية (عبد الله ،2012 : 130).

وقد صاغ (Beck) فيما بعد نظرية متكاملة فسر على أساسها حدوث الاضطرابات الانفعالية بصفة عامة والاكتئاب بصفة خاصة، وفي المعتقدات والآراء السلبية التي يحملها الفرد عن نفسه وعن العالم وعن المستقبل ، وكان يشعر إن نموذجه المعرفي بسيط واقتصادي في الجهد المطلوب وفي شرح مشكلات المسترشدين (أبو اسعد وعربيات ،2009: 229). وتقوم النظرية المعرفية حول الإمكانات التي يولد بها الفرد والتي من خلالها يصبح منطقيا أو لا منطقيا. (الغامدي ، 2013 : 85).

يرى (Beck) إن طريقة تفكير الفرد ومعالجته لما يدركه من معلومات، وما يعتقده وكيفية تفسيره للإحداث والموضوعات تمثل عوامل مهمة ومؤثرة في حدوث الاضطرابات الانفعالية والسلوكية (سلامة ، 1989 : 41). كذلك يرى (Beck) إن الأشخاص الذين يتصفون بالعصبية المفرطة ويعانون من اضطرابات انفعالية هم الذين ينخرطون في تفكير مشوه وغير فعال وهذا ما يسبب لهم المشاكل والاضطرابات(ابو اسعد وعربيات،2009 : 228).

واهتم (Beck) بالاكتئاب كنموذج لهذه الاضطرابات إذ يعطي اهتماما بالتفكير والمعارف وأسبقيتها في حدوث الاكتئاب وان ما يرافقه من إعراض سلوكية وانفعالية ودافعية إنما هي ناتجة عن التفكير السلبي والتشويه المعرفي (سلامة، 1989 : 42) إذ تعمل الأفكار السلبية كقوى داخلية تحرف وتشوه تفسير الفرد للخبرات والمعلومات بالاتجاه

السالب، وبالتالي الوصول إلى استنتاجات خاطئة، وتنشا هذه التشويهات والتحريفات للحقائق والإحداث عن تعلم خاطئ في مراحل النمو المعرفي .(بيك ، 2000: 7).

كما أشار (Beck)الى إن أسباب التفكير اللاعقلاني تعود إلى القناعات الخاطئة التي يلقنها الإباء للأبناء إذ يعطي بيك لمدركات الفرد كحالة وسط بين المثير والاستجابة الأهمية الرئيسة في تفسير السلوك الإنساني(باترسون، 1990 : 27 – 28).

اقترح (Beck) نموذجا معرفيا للتشوهات المعرفية مؤلفا من مستويات أربعة وكالآتي :-

1- **المعتقدات المركزية:-** وهي معتقدات مغلفة وجامدة حول الذات والآخرين والمستقبل وتؤدي إلى توقعات سالبة مؤثرة في استجابات الفرد الانفعالية للإحداث .

2- **المعتقدات الوسيطة:-** وتتكون من الاتجاهات والمواقف والقواعد والافتراضات

3- **المخططات المعرفية:-** وتتمثل بالمعلومات والمفاهيم والصيغ الأساسية التي يكتسبها الفرد خلال مراحل النمو والناس وفق رأي (Beck) تنفعل بالإحداث وفقا لمفاهيمهم التي يمتلكونها.

4- **الأفكار التلقائية (الأوتوماتيكية):-** تعد أفكاراً سلبية تؤثر بشكل سلبي في قدرة الفرد على مواجهة إحداث الحياة وبالتالي في قدرته على التوافق، ومن ثم إلى ردود أفعال انفعالية لا تناسب الإحداث والمواقف ، وان الفرد قد لا يعي هذه الأفكار لكي يتمكن من تحديدها والتعامل معها(Beck &Beck ,1995 : 44).

***نظرية (ألبرت أليس):-**

الفكرة الأساسية للنظرية قائمة على إن هناك علاقة وثيقة بين الانفعال والتفكير، وانه لا يمكن فصل انفعال الفرد عن طريقة تفكير، ومن ثم فالاضطراب الانفعالي يرجع إلى طريقة التفكير اللاعقلانية ، ويمكن للفرد إن يتخلص من اضطرابه إذا تعلم إن ينمي التفكير العقلاني إلى أقصى درجة ممكنة ، ويقلل من التفكير اللاعقلاني إلى اقل درجة ممكنة (الريحاني ، 1987 : 77). على سبيل المثال هذا الافتراض إن كل فرد لديه دافع أساسي للنجاح والحب والأمان وعندما يتم إعاقة إشباع هذه الدوافع بسبب الحدث المثير ينتج عن ذلك احد النوعين من المعتقدات:-

– معتقدات عقلانية :– مثل (إنا لا أحب النقد أو الدرجات المتدنية لكن هذا ليس نهاية العالم) أو هناك طرق أخرى يمكن لي من خلالها بلوغ أهدافي، وبالتالي فأن الفرد يطور مشاعر ايجابية تحقق له التكيف والاتزان النفسي.

– معتقدات لاعقلانية :– مثل (إنا لا احتمل إي نقد أو فشل، أو يجب إن يكون أدائي دائما غاية في التميز) وتؤدي هذه المعتقدات إلى تطوير المشاعر السلبية التي تهدد تكيف الفرد واتزانه النفسي.

يرى (Eills) إن المعتقدات اللاعقلانية لا يقتصر تأثيرها على إنتاج المشاعر السلبية، بل يتجاوز ذلك بحيث تؤدي إلى حدوث (سلوكيات عصابية) فهذه المعتقدات تجعل الفرد مقتنعا انه يجب إن يحقق أهدافا مثالية جدا او غير واقعية، وبالتالي يصبح غير قادر على التعامل مع المواقف الحياتية المحبطة وهذا يمكن إن يطور لديه الشعور بالقلق أو الغضب او الاكتئاب(الزق، 2012 : 337). كما يرى أليس إن الناس ينزعجون من الأشياء التي تحدث لهم وكذلك كيف ينظرون إلى هذه الأشياء وكيف يشعرون تجاهها وردود أفعالهم (كوري ،2011 : 355). يرى (Eills) إن نزعة الإنسان للتفكير اللاعقلاني لها اثر واضح على الاضطراب النفسي فهو ينظر إلى التفكير اللاعقلاني بأنه يحدد بعوامل بيولوجية فطرية تتفاعل مع البيئة معتمدة على سهولة تفكير الإنسان بشكل غير منطقي وعلى انتشار هذا النوع من التفكير حتى لدى الإفراد الذين عاشوا حياتهم بشكل عقلاني : Nelson , 1996 (272).

لذلك يجب تعليم الفرد كيف يعيد النظر في تفكيره وكيف يتحدى ويناقض الأحاديث الخاطئة ويعيدها ويكررها في صورة أكثر منطقية حتى يتم إدخال الأفكار المنطقية الجديدة لتحل محل القديمة (ملحم ، 2007 : 155).

*** نظرية (ميكنبوم):–**

انطلق ميكنبوم من الفرضية التي تقول بأن الأشياء التي يقولها الناس لأنفسهم تلعب دورا في تحديد السلوكيات التي سيقومون بها وان السلوك يتأثر بنشاطات عديدة يقوم بها الإفراد بواسطة الأبنية المعرفية المختلفة(بطرس،2008 : 180) إن الفكرة الأساسية في النظرية هي إن الفرد يسلك سلوكه بحسب ما يفكر، لذا فإن اثر المرشد يكمن في تعديل محتوى أفكارهم (إي ما يقولونه لأنفسهم) في مواقف الحياة المختلفة، لذلك يقوم المرشد السلوكي المعرفي بعملية إعادة للتنظيم عند المسترشد من التركيز على أهمية الحوار الداخلي (Self –

Talk) عند الإنسان وكيف يمكن تغييره وتغيير التفكير والمشاعر لديه ليتم تعديل السلوك في النهاية.(الدراجي، 2002: 51).

استنتج ميكنبوم بأن التفكير والإدراك والبناءات المعرفية السلوكية، وحديث الفرد الداخلي مع نفسه وكيفية عزوه للأشياء تتدخل كلها في عملية التعلم ومن ثم فإن لها دوراً في التأثير على سلوك الفرد(السقا، 2005 : 75). ويقول ميكنبوم إن ما اقصده بالبنية المعرفية هو ذلك الجانب التنظيمي من التفكير الذي يبدو انه يراقب ويوجه الإستراتيجية (الطريقة) والاختيار للأفكار(مليكة، 1994 : 171).

الفصل الثالث

استعملت الباحثة في بحثها الحالي ، المنهج الوصفي لأنه يعد من أساليب البحث العلمي ، والذي يعتمد على دراسة الواقع أو الظاهرة كما هي في الواقع ويهتم بوصفها وصفا دقيقا ويعبر عنها تعبيرا كيفيا وكميا ، فالتعبير الكيفي يصف لنا الظاهرة ويوضح خصائصها ، إما التعبير الكمي فيعطينا وصفا رقميا .

أولا :- مجتمع البحث Population of the Research

تعد عملية تحديد مجتمع البحث من العناصر المهمة في البحوث النفسية والتربوية كافة، إذ لابد قبل البدء بالبحث من تشخيص وتحديد مجتمع البحث، ومن الجدير بالذكر أن المجتمع يضم جميع الإفراد أو الأشياء أو الأشخاص الذين يشكلون موضوع البحث. وانه كذلك جميع العناصر ذات العلاقة بمشكلة الدراسة التي تسعى الباحثة إلى إن تعمم عليها نتائج الدراسة (عباس وآخرون، 2009: 217). ويشمل مجتمع البحث الحالي (18432) طالبا من طلاب المدارس المتوسطة الصباحية للبنين وبلغ عددها (76) مدرسة في محافظة بغداد/ الرصافة الثانية للعام الدراسي (2014- 2015) وجدول (1) يوضح إفراد مجتمع البحث موزعين على وفق المدارس المتوسطة .

جدول (1)المعرفية **إفراد مجتمع البحث موزعين على وفق المديرية العامة لتربية الرصافة الثانية في محافظة بغداد**

المديرية العامة للتربية	عدد المدارس	عدد الطلاب
الرصافة الثانية	76	18432

*إحصائيات وزارة التربية/مديرية التخطيط العام (2014-2015)

ثالثاً:- عينة البحث: Research Sample

- **عينة التحليل الإحصائي:** لغرض إجراء التحليل الإحصائي لمقياس التشوهات المعرفية اختارت الباحثة عينة البحث المكونة من (400) طالب من المرحلة المتوسطة. إذ يرى نانلي إن اختيار عينة التحليل الإحصائي يجب إن لا تقل نسبة إفرادها إلى عدد فقرات المقياس عن (5 / 1) (Nunnally, 1978 :262). لذا قامت الباحثة باختيار العينة بالطريقة العشوائية الطبقية ذات التوزيع المتساوي من مديرية تربية الرصافة الثانية من طلاب الصف الثاني متوسط وبواقع (50) طالباً من كل مدرسة من مدارس المديرية. والجدول (2) يوضح ذلك.

جدول (2) توزيع عينة التحليل الإحصائي حسب المدارس

اسم المدرسة	الموقع	عدد الطلاب
م . الشرقية	الكرادة	50
م . الإمام الجواد	الكرادة	50
م. دار السلام	بغداد الجديدة	50
م . الوثبة	بغداد الجديدة	50
م . خاتم الأنبياء	المشتل	50
م . القعقاع	المشتل	50
م . العظماء	البلديات	50
م. الحكمة	البلديات	50
المجموع		400

*بحسب إحصائيات وزارة التربية/ مديرية التخطيط للعام الدراسي 2014- 2015

ويشير هنرسون (Henrysoon,1971) إلى إن حجم تحليل الفقرات إحصائيا يعد مناسباً إذا كان بين (400- 500) فرداٍ يتم اختيارهم من مجتمع البحث. (Henrysoon,1971:132)لان في هذا الحجم عندما يتم اختيار المجموعتين المتطرفتين

بنسبة (27%) لكل مجموعة يحقق حجماً مناسباً لكل مجموعة (Ghiselli & at la. 1981:138)

ب- عينة البحث:- اختارت الباحثتان طلاب الصف الثاني من متوسطة (الشهيد ناظم البصري) وبلغ عدد إفراد العينة (100) طالب قد تم اختيارهم بطريقة عشوائية بلغت أعمارهم بين (14-15) سنة ، وقد تم اختيار طلاب الصف الثاني لعدة أسباب منها أن طلاب الصف الأول في مرحلة انتقالية من المرحلة الابتدائية إلى المرحلة المتوسطة.

ثالثا :- أداة البحث Research Tools

أن طبيعة البحث الحالي وأهدافه تتطلب توافر مقياس له، وقد تبنت الباحثتان مقياس التشوهات المعرفية لـ (العلوي، 2013). ، وفيما يأتي توضيح لإجراءات اعتماد المقياس.

أ- مقياس التشوهات المعرفية: Cognitive distortions Scale

1- **تحديد مفهوم التشوهات المعرفية:-** بعد اطلاع الباحثتين على الأدبيات والدراسات السابقة وبعض المقاييس التي لها علاقة بموضوع للحصول على أكبر قدر ممكن من الأفكار المتعلقة بموضوع البحث الحالي، ارتأت الباحثة إن تقوم بتبني مقياس التشوهات المعرفية (للعلوي) وكانت عدد الفقرات التي تغطي مجالات المقياس (53) فقرة إما بالنسبة للخصائص السيكومترية لمقياس(العلوي) فقد استخدمت اختبار (T-Test) لعينتين مستقلتين لمعرفة دلالة الفرق بين درجات كل فقرة بين المجموعتين المتطرفتين ، وبعد تحليل الفقرات إحصائيا تبين إن (53) فقرة صالحة لقياس ما أعدت لأجله واستبعدت فقرة واحدة، لأنها حصلت على قيمة تائية محسوبة اقل من القيمة الجدولية إما بالنسبة للصدق، فقد استخدمت الباحثتان الصدق الظاهري وصدق البناء والصدق الذاتي والثبات استخراج بطريقة إعادة الاختبار بحيث استخرجت معامل الثبات (0.86) وهذا مؤشر جيد للثبات.

وقد قامت الباحثتان بتبني مقياس (العلوي) لتناسبه مع عينة البحث من طلبة المرحلة المتوسطة، وتعرف التشوهات المعرفية بحسب نظرية (Beck) والمتبناة من قبل (العلوي) ((بأنها مجموعة من وجهات النظر المشوهة والأفكار اللاتكيفية، والادراكات السلبية التي يتبناها الفرد حول نفسه والعالم والمستقبل)).ثم حددت الباحثتان مجالات المقياس استنادا إلى نظرية (Beck) المتبناة في البحث الحالي.

2- **تصحيح المقياس:-** استعملت الباحثتان البدائل (دائماً، أحياناً، أبداً) وتعطى عند التصحيح الدرجات (3، 2، 1) على التوالي لجميع الفقرات.

3- إعداد تعليمات الإجابة:- تعد تعليمات المقياس الدليل الذي يسترشد به المستجيب في إثناء استجابته على فقرات المقياس، لذا حرصت الباحثتان ان تكون التعليمات يسيرة ومفهومة، وعلى صفحة مستقلة بنحو موجز وملائمة لمستوى طلاب المرحلة المتوسطة، تضمنت تعليمات المقياس الطلب بعدم ذكر الاسم مع الإشارة إلى كيفية الإجابة من دون ترك إي فقرة بلا إجابة، مع وضع مثال للإجابة، من دون الإشارة إلى هدف المقياس. إذ يشير (كرونباخ) إلى إن التسمية لمثل هذه المقاييس قد تدفع المستجيب إلى تزييف الإجابة وعدم دقتها (القمش ،2000، :32).

4- وضوح التعليمات:- للتثبت من وضوح التعليمات من الطلاب الذين سيجيبون عن المقياس وفهمهم لعباراته أو فقراته ، طبق على عينة مكونة من (40) طالبا اختيروا عشوائيا من مدرسة (العظماء) وتمت الإجابة عن المقياس من الطلاب أمام الباحثة ، لتثبيت ملاحظاتهم وجوانب عدم الوضوح في التعليمات أو عدم الفهم للفقرات وبعد الانتهاء من الإجابة عن المقياس من إفراد العينة، اتضح للباحثتين إن التعليمات واضحة للمجيبين وان العبارات مفهومة لهم.

5- **التحليل المنطقي لفقرات المقياس:-** على الرغم من إن التحليل المنطقي للفقرات قد يكون مضللا وذلك لاعتماده على أراء المحكمين الذاتية لكنه يعد ضروريا لأنه يكشف عن مدى تمثيل الفقرة ظاهريا للسمة التي اعد لقياسها، فضلا عن وجود علاقة واضحة بين صلاحية الفقرات ظاهريا وقوتها التمييزية ومعاملات صدقها (الكبيسي، 2001 : 171). لذلك قامت الباحثتان بعرض فقرات مقياس التشوهات المعرفية مع تعريف مفهوم التشوهات المعرفية على (14) من المحكمين المتخصصين في الإرشاد النفسي والعلوم التربوية والنفسية .

إذ طلبت منهم الباحثتان تقدير صلاحية الفقرات كما تبدو ظاهريا في قياس التشوهات المعرفية .ومدى انتمائها للمجال، وفي ضوء ملاحظاتهم وآرائهم عدلت صياغة بعض الفقرات واستبعدت (3) فقرات لأنها لم تنل موافقة (80%) فأكثر من المحكمين، وقد اعتمدت الباحثتان هذه النسبة من المحكمين معيارا لصلاحية الفقرة ظاهريا لقياس ما أعدت لقياسه.وهذا الإجراء معتمد في كثير من الدراسات التي استهدفت بناء مقاييس نفسية (العنبكي، 2006: 87). وبذلك استبقيت في المقياس (50) فقرة بواقع (6) فقرات لمجال التفكير الثنائي و(6) فقرات لمجال التفكير الكارثي و(69) فقرات لمجال الاستدلال الانفعالي

و(7) فقرات لمجال العنونة غير الصحيحة و(7) فقرات لمجال التضخيم أو التصغير و(8) فقرات لمجال التعميم الزائد و(5) فقرات لمجال الشخصنة و(5) فقرات لمجال الايجابيات والحتميات، وكما موضح في جدول (11).

جدول (11) آراء المحكمين في صلاحية فقرات مقياس التشوهات المعرفية

ت	اسم المجال	أرقام الفقرات	عدد الخبراء (14)		النسبة المئوية
			الموافقون	غير الموافقين	
1	التفكير الثنائي	1,3,4,6	14	0	%100
		2,5	13	1	%92
2	التفكير الكارثي	3,2,5,6	14	0	%100
		1	3	11	%21
		4,7	13	1	%92
3	الاستدلال الانفعالي	1,2,3,4,5,6	14	0	%100
4	العنونة غير الصحيحة	1,2,3	14	0	%100
		5,6,7,8	12	2	%85
		4	6	8	%40
5	التضخيم أو التصغير	1,2,3	14	0	%100
		4,5,6,7	12	2	%85
6	التعميم الزائد	1,2,3,4	14	0	% 100
		5,7,8,9	13	1	%92
		6	3	11	%21
7	الشخصنة	1,2,3	13	1	%92
		4,5	14	0	%100
8	اليجبيات او الحتميات	4, ،1	12	2	%85
		2,3,5	14	0	%100

6- التحليل الإحصائي لفقرات المقياس:- يعد التحليل الإحصائي خطوة أساسية ومهمة في بناء المقاييس النفسية أو عند تكييفها وتعديلها لان التحليل الإحصائي للفقرات يكشف عن دقتها في قياس ما أعدت لقياسه (Ghiselli et al , 1981: 421). وهو أكثر أهمية

من التحليل المنطقي لها، الذي يقوم به المحكمون لكونه يعتمد إلى حد كبير على آرائهم الذاتية، بينما يكشف التحليل الإحصائي للفقرات عن مدى ارتباط مضمون الفقرات بالسمة التي أعدت لقياسها (الكبيسي، 1987: 86) كما إن خصائص المقياس مثل الصدق والثبات تعتمد إلى حد كبير على خصائص فقراته (عبد الرحمن ،1998 : 227). لذا جرى تطبيق المقياس على عينة مكونة من (400) طالب اختيروا عشوائيا من ثمانية مدارس متوسطة بواقع (50) طالبا من كل مدرسة، إذ يشير نانلي (Nunally, 1978) إلى إن هذا الحجم يعد مناسباً لقياس القوة التمييزية للفقرات، إذا اقترحت إن يكون حجم عينة التحليل الإحصائي من (5–10) إفراد لكل فقرة من فقرات المقياس(Nunally, 1978: 262). وبعد تحليل الإجابات وحساب الدرجات، حللت الفقرات إحصائيا لحساب قوتها التمييزية ومعاملات صدقها، إذ إن هاتين الخاصيتين من أكثر الخصائص السيكومترية للفقرات التي يتم التحقق منها في بناء المقاييس النفسية(المصري،1999: 44)

وفيما يأتي توضيح لإجراءات حساب الخصائص القياسية لفقرات المقياس.

1- القوة التمييزية للفقرات: Items Discrimination Power

يقصد بالقوة التمييزية قدرة المقياس على التمييز بين الإفراد الذين يتمتعون بدرجة مرتفعة من الصفة أو السمة وبين من يتمتعون بدرجة منخفضة من نفس الصفة أو السمة (عبد الحفيظ، وباهي،2000: 177) فالفقرة الجيدة هي التي تميز بين فردين يختلفان فعلا فيها اختلافا سلوكيا ، وحينما يصعب إيجاد فقرات تميز بدقة بين فردين لذلك نلجأ إلى المجموعتين المتطرفتين في تلك السمة، لذا ينبغي إن تتمكن الفقرة من التمييز بين هاتين المجموعتين في السمة المقاسة (عبد الرحمن، 1998: 388) ولحساب القوة التمييزية للفقرات طبقت الباحثة المقياس على عينة التحليل الإحصائي البالغ حجمها (400) طالبٍ، ثم قامت بترتيب الدرجات الكلية لكل طالب تنازلياً من أعلى درجة إلى أدناها، ثم اختارت نسبة (27%) من الدرجات العليا وسميت بالمجموعة العليا، و(27%) من الدرجات الدنيا وسميت بالمجموعة الدنيا، حيث بلغ عدد إفراد كل مجموعة (108) طالب.ولحساب القوة التمييزية لكل فقرة استخدمت الباحثة (الاختبار التائي لعينتين مستقلتين)، ثم قورنت القيمة التائية المحسوبة بالقيمة التائية الجدولية التي تساوي (1.96) عند مستوى دلالة (0.05) وبدرجة حرية (214) حيث تعد الفقرة مميزة إذا كانت قيمتها التائية المحسوبة اكبر من القيمة التائية الجدولية وبعكس ذلك تحذف الفقرة إذ كانت قيمتها التائية المحسوبة اصغر من القيمة التائية

الجدولية. وقد أظهرت النتائج إن الفقرات دالة إحصائيا، لذا لم تستبعد أي فقرة من فقرات المقياس، والجدول (12) يوضح ذلك.

جدول (12)

القوة التمييزية لفقرات مقياس التشوهات المعرفية

الرقم	المجموعة العليا		المجموعة الدنيا		القيمة التائية المحسوبة
	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	
1	2.3704	0.7924	1.7778	0.5854	6.251
2	2.1667	0.8030	1.5556	0.5854	6.391
3	2.1481	0.8407	1.5648	0.6596	5.673
4	2.1852	0.8105	1.5926	0.6562	5.905
5	2.1759	0.7952	1.5370	0.7028	6.256
6	2.2222	0.7653	1.5833	0.6715	6.521
7	2.2222	0.7653	1.5926	0.6841	6.375
8	2.3148	0.7318	1.6204	0.6658	7.295
9	2.2407	0.7472	1.5926	0.6841	6.649
10	2.2593	0.7534	1.6389	0.6898	6.311
11	2.2685	0.7052	1.5833	0.6431	6.461
12	2.3148	0.7189	1.5278	0.6479	8.452
13	2.3241	0.7081	1.6204	0.6516	7.599
14	2.2593	0.7021	1.5741	0.7131	7.116
15	2.2870	0.7021	1.5741	0.7131	7.116
16	2.1944	0.7164	1.5370	0.6757	6.938
17	2.2963	0.7521	1.5926	0.6703	7.259
18	2.1944	0.7420	1.5556	0.7277	6.388
19	2.1389	0.7668	1.6019	0.6256	5.639
20	2.1852	0.6578	1.6019	0.7605	6.029
21	2.1852	0.7507	1.5370	0.6617	6.731
22	2.1111	0.6744	1.5278	0.6761	6.348
23	2.1111	0.7016	1.5370	0.6894	6.065
24	2.1667	0.6904	1.5463	0.6751	6.677
25	2.2407	0.7218	1.5000	0.6339	8.013
26	2.2222	0.6881	1.5463	0.6611	7.361
27	2.1574	0.7632	1.5926	0.6841	5.727
28	2.1296	0.7246	1.4815	0.6034	7.143
29	2.1389	0.7668	1.5278	0.6761	6.212
30	2.1111	0.7148	1.5000	0.6190	6.717
31	2.0556	0.7341	1.5556	0.6744	5.212
32	2.1481	0.6946	1.5000	0.5719	7.486

6.198	0.6482	1.5185	0.7530	2.1111	33
7.900	0.5719	1.4907	0.7123	2.1852	34
5.553	0.6767	1.5000	0.8120	2.0648	35
6.263	0.6184	1.4722	0.7646	2.0648	36
6.641	0.6295	1.4259	0.7767	2.0648	37
7.221	0.5979	1.4167	0.7504	2.0833	38
8.639	0.5469	1.3333	0.7865	2.1296	39
4.993	0.6328	1.4630	0.8017	1.9537	40
7.252	0.6271	1.4074	0.7555	2.0926	41
6.233	0.6328	1.4630	0.8376	2.0926	42
7.373	0.6306	1.4352	0.7991	2.1574	43
6.434	0.6726	1.4259	0.8217	2.0833	44
5.556	0.6306	1.4352	0.8259	1.9907	45
4.584	0.6306	1.4352	0.8127	1.8889	46
3.981	0.6611	1.5463	0.8639	1.9630	47
2.776	0.7082	1.6111	0.8081	1.8981	48
2.052	0.7212	1.6759	0.8640	1.8981	49
2.308	0.7293	1.6389	0.8574	1.8889	50

** القيمة التائية الجدولية عند مستوى دلالة (0.05) وبدرجة حرية (214) تساوي (1.960)

2- **صدق الفقرات: Items Validity** أن صدق المقياس يعتمد إلى حد كبير على صدق فقراته الذي يعد من الخصائص السيكومترية المهمة للمقاييس النفسية، فالصدق التجريبي للفقرة الذي يحسب من خلال معامل ارتباطها بمحك خارجي أو داخلي، وحينما لا يتوفر محك خارجي، فان الدرجة الكلية للمقياس تمثل المحك الداخلي له، يكشف إن الفقرة تقيس المفهوم نفسه الذي تقيسه الدرجة الكلية للمقياس (Ghiselli et al ,1981:424) لذا فان الفقرة تكون صادقة إذا كان معامل الارتباط بينها وبين درجة المقياس الكلية دالاً(عباس ،2009: 265) وقد حسب معامل صدق فقرات مقياس التشوهات المعرفية باستعمال معامل ارتباط (بيرسون) بين درجة كل فقرة والدرجة الكلية بوصفها محكا داخليا لصدق الفقرات لجميع إفراد العينة (Anastasi,1988:209) وقد اتضح إن جميع معاملات ارتباط درجة الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس دالة إحصائيا عند مقارنتها بالقيمة الحرجة لمعامل الارتباط البالغة (0.098) عند مستوى دلالة (0.05) وبدرجة حرية (398) مما يشير إلى إن كل فقرة من فقرات مقياس التشوهات المعرفية صادقة في قياس ما أعدت لقياسه، والجدول(13) يوضح ذلك

جدول (13)

علاقة درجة الفقرة بالدرجة الكلية لمقياس التشوهات المعرفية

رقم الفقرة	معامل الارتباط	رقم الفقرة	معامل الارتباط	رقم الفقرة	معامل الارتباط	رقم الفقرة	معامل الارتباط	رقم الفقرة	معامل الارتباط
1	0.328	11	0.332	21	0.353	31	0.306	41	0.396
2	0.353	12	0.393	22	0.324	32	0.385	42	0.364
3	0.306	13	0.337	23	0.307	33	0.346	43	0.398
4	0.301	14	0.347	24	0.345	34	0.400	44	0.352
5	0.292	15	0.351	25	0.388	35	0.327	45	0.301
6	0.315	16	0.368	26	0.341	36	0.369	46	0.278
7	0.299	17	0.331	27	0.308	37	0.394	47	0.270
8	0.350	18	0.328	28	0.360	38	0.411	48	0.216
9	0.299	19	0.310	29	0358	39	0.445	49	0.153
10	0.300	20	0.320	30	0.364	40	0.299	50	0.170

** القيمة الحرجة لمعامل الارتباط عند مستوى دلالة (0,05) وبدرجة حرية (398) تساوي (0,098)

3- صدق المقياس:Scale Validity

إن الأهمية الأولى لأي وسيلة قياس، هو كم هي صادقة ؟ ويعد المقياس صادقا عندما يقيس ما أعد لقياسه (ثورندايك،1989: 54) ويجمع المختصون في القياس النفسي ان الصدق هو من أهم الخصائص السيكومترية للمقياس مما يمكن ان تندرج جميع الخصائص السيكومترية الأخرى للمقياس تحته. وقد اعتمدت الباحثتان في التحقق من صدق المقياس على نوعين من الصدق إضافة إلى مؤشرات صدق البناء، أولهما صدقه الظاهري الذي يعتمد على الفحص المنطقي للفقرات بعرض المقياس على مجموعة من المحكمين (الظاهر، 92:1999) وقد تحققت الباحثة من هذا الصدق عندما قدمت الفقرات إلى (15) من المحكمين قاموا بتقدير صلاحيتها منطقيا في قياس مفهوم التشوهات المعرفية.

وثانيهما هو الصدق الذاتي (self-Validity) والذي يؤشر أعلى معامل صدق ممكن للمقياس ويحسب من خلال جذر معامل الثبات (السيد،553:1979). ولما كان أعلى معامل الثبات هو(0.862) لذا فأن معامل الصدق الذاتي له يساوي (0.93).

4- ثبات المقياس: Reliability of Scale

من الخصائص السيكومترية المهمة للمقياس (الثبات)، على الرغم من ان الصدق أهم منه، لان المقياس الصادق يعد ثابتا في حين قد لا يكون المقياس الثابت صادقاً (القمش ،

114:2000) إذ يشير الثبات إلى درجة استقرار المقياس والاتساق بين فقراته، وهناك طرائق متعددة لحساب الثبات، وقد قامت الباحثتان باستخراجه بطريقتين هما:-

1- طريقة إعادة الاختبار.

2- معادلة إلفا – كرونباخ.

أولا:- طريقة إعادة الاختبار: Test -Retest Method

لغرض استخراج الثبات بهذه الطريقة قامت الباحثتان بإعادة تطبيق الاختبار بعد أسبوعين من تاريخ إجراء التطبيق الأول على عينة بلغ عددها (50) طالباً، وبعد حساب معامل ارتباط بيرسون بين درجات الطلاب عن التطبيقين، تم استخراج معامل الثبات للمقياس، إذ بلغ معامل الثبات (0.84).

ثانياً:- طريقة معامل الاتساق الداخلي باستخدام (معادلة إلفا – كرونباخ):

Method Cranbach Alpha

تستخدم هذه الطريقة في إيجاد الثبات للاختبارات ذات الفقرات الموضوعية وغير الموضوعية (عباس ،27:2009) وتقوم فكرة هذه الطريقة التي تمتاز بتناسقها وإمكانية الوثوق بنتائجها على حساب الارتباطات بين درجات جميع فقرات المقياس. بوصف ان الفقرة عبارة عن مقياس قائم بحد ذاته ، ويؤشر معامل الثبات اتساق أداء الفرد اي التجانس بين فقرات المقياس(عودة،2000 : 454). وقد استعملت هذه المعادلة على درجات عينة عشوائية تم اختيارها من عينة التحليل الإحصائي (50) طالباً.

وبلغ معامل الثبات (0.862) ويعد معامل ثبات المقياس في البحث الحالي جيدا سواء بحسب استعمال معادلة (إلفا – كرونباخ) أو بطريقة إعادة الاختبار، وذلك لأنه اكبر من (0.70) إذ يشير المختصين في القياس النفسي إلى إن معامل الثبات إذا كان اكبر من (0.70) يعد جيدا لان معامل تفسيره المشترك(مربع معامل الثبات) يكون أكثر من (50%) ويكون معامل الاغتراب فيه اقل من (50%). (Foran ,1962 :383).

وبعد إن تحققت الباحثتان من صدق المقياس وثباته ومن الخصائص السيكومترية لفقراته، أصبح المقياس جاهزا للاستعمال في قياس التشوهات المعرفية لدى عينة البحث. وبذلك فان أعلى درجة كلية للمقياس تبلغ (108) درجة وأقل درجة كلية هي (36) وبمتوسط نظري مقداره (100) درجة.

- **الوسائل الإحصائية Statistical Methods**

استعمل في البحث الحالي الوسائل الإحصائية الآتية :-

1- الاختبار التائي (t- test) :-

لاختبار دلالة الفروق المعنوية بين متوسطات درجات المجموعتين العليا والدنيا في استخراج القوة التمييزية (الشرنوبي ،2001 :229)

2- معامل ارتباط بيرسون (Person Correlation Coefficient)

لحساب معامل ثبات مقياس التشوهات المعرفية ولإيجاد العلاقة بين درجة كل فقرة والدرجة الكلية والعلاقة بين درجة كل فقرة والمجال الذي تنتمي اليه .

الفصل الرابع

عرض النتائج: The results display

يتضمن هذا الفصل عرضا للنتائج التي تم التوصل إليها ومناقشتها على وفق هدف البحث الحالي وهو التعرف على (التشوهات المعرفية لدى طلبة المرحلة المتوسطة) لقد أظهرت نتائج البحث إن المتوسط الحسابي لدرجات عينة البحث على مقياس التشوهات المعرفية بلغ (68,195) وبانحراف معياري قدره (66,195) بينما بلغ المتوسط الفرضي للمقياس (100)درجة وباستخدام الاختبار التائي (t-test) لعينة واحدة لاختبار الفروق بين المتوسطين ، أظهرت النتائج ان القيمة التائية المحسوبة بلغت (10,850) هي اكبر من القيمة التائية الجدولية (1,658) عند مستوى دلالة (0.05) وبدرجة حرية (99) وهذا يعني ان طلاب المرحلة المتوسطة لديهم تشوهات معرفية والجدول (6) يوضح ذلك .

المتغير	حجم العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الفرضي	القيمة التائية المحسوبة	القيمة التائية الجدولية
التشوهات المعرفية	100	68,195	66,195	100	10,850	1,658

وهذه النتيجة تتفق مع ما توصلت إليه دراسة (العقاد 2007) التي أظهرت وجود التشوهات المعرفية لدى طلاب المرحلة المتوسطة

- **التوصيات: Recommendations**

في ضوء نتائج البحث توصي الباحثتان بالاتي :-

1- توعية الطلبة على توسيع مداركهم من خلال القراءة المستمرة للكتب المفيدة.
2- التركيز على البرامج التي تبرز أهمية إعادة البناء المعرفي لدى الفرد وخصوصاً الذين لديهم تشوهات معرفية في تفكيرهم.
3- أهمية الإكثار من محاضرات الإرشاد التربوي في المدارس وخاصة المدارس المتوسطة.

4- التركيز على إتاحة الفرص أمام الطالب للتعبير عن أفكاره بحرية لمعرفة الطريقة التي يفكر بها.
5- الإكثار من عرض البرامج المخصصة لتوعية الطلبة للتفكير بشكل منطقي.

- **المقترحات: Suggestions**

في ضوء نتائج البحث تقترح الباحثتان ما يأتي:-
1- إجراء دراسة مشابهة للدراسة الحالية على عينات من مراحل دراسية مختلفة.
2- إجراء دراسة مقارنة بين أسلوبين أو أكثر من الأساليب الإرشادية لمعرفة مدى فاعليتها في خفض التشوهات المعرفية.
3- إجراء دراسة لمعرفة العلاقة بين التشوهات المعرفية وقوة الإرادة.
4- إجراء دراسة لمعرفة العلاقة بين التحدث الذاتي والتشوهات المعرفية .

المصادر :-

1-ابراهيم ، عبد الستار ، (2011) : العلاج النفسي السلوكي المعرفي الحديث- أساليبه وميادين تطبيقه ، الهيئة المصرية العامة للكتاب ، القاهرة ، مصر.
2- أبو اسعد، احمد عبد اللطيف، وعربيات ، احمد عبد الحليم، (2009): نظريات الإرشاد النفسي والتربوي ، دار المسيرة للنشر والتوزيع ، عمان، الأردن.
3-أبو جادو، صالح محمد علي، (2003) : علم النفس التربوي، ط3 ، دار المسيرة للنشر والتوزيع ، عمان ، الأردن.
4- أبو حطب ، فؤاد ، وصادق ، امال ،(1984) :علم النفس التربوي ، مكتبة الانجلوا المصرية ، القاهرة ، مصر.
5- باترسون، س .هـ ، (1990) : نظريات الإرشاد والعلاج النفسي ، ج2، ترجمة حامد عبد العزيز الفقي ، دار القلم ، الكويت .

6-بطرس، بطرس حافظ ،(2008) : المشكلات النفسية وعلاجها، ط1، دار المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة ، عمان، الأردن .

7-_____، بطرس حافظ ، (2014) : إرشاد الأطفال العاديين ، ط4 ، دار المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة ، عمان ، الأردن.

8- بيك، ارون، (2000): العلاج المعرفي والاضطرابات الانفعالية ، ترجمة ،عادل مصطفى ، دار الأفاق العربية للطباعة والنشر ، القاهرة.

9-حسين، طه عبد العظيم، (2007): استراتيجيات إدارة الغضب والعدوان ،ط1، دار الفكر ناشرون وموزعون .

10-الدراجي ،حسن علي السيد ،(2002): اثر برنامج إرشادي في تنمية السلوك الاجتماعي لدى طلبة المرحلة المتوسطة ، رسالة ماجستير (غير منشورة) ،كلية التربية ،جامعة بغداد.

11- رسلان، سماح أبو السعود أبو الخير ،(2011) :التشوهات المعرفية وعلاقتها ببعض أنماط التفكير لدى طلاب الجامعة ، رسالة ماجستير وكلية التربية ، جامعة المنصورة، مصر.

12 - الريحاني ، سليمان ،(1987) :الأفكار اللاعقلانية عند طلبة الجامعة الأردنية وعلاقتها بالجنس والتخصصات في التفكير اللاعقلاني ، مجلة دراسات (العلوم التربوية) ،المجلد الرابع عشر ، العدد الخامس ،الجامعة الأردنية.

13 - الزعبي، ابتسام عبد الله ،(2010) : فاعلية برنامج معرفي سلوكي لتعديل بعض سمات الشخصية المرتبطة بالسلوك الإجرامي للسجينات السعوديات ، أطروحة دكتوراه (غير منشورة): كلية التربية ، جامعة أم القرى ، المملكة العربية السعودية.

14 - الزق، احمد يحيى ،(2012) : علم النفس (مدخل ذو معنى) ، زمزم ناشرون وموزعون ، عمان ، الأردن.

15- زهران ، سناء حامد ، (2004) : إرشاد الصحة النفسية ، عالم الكتب للنشر والتوزيع ، القاهرة ، مصر.

16- السقا، صباح مصطفى فتحي ،(2005): فاعلية برنامج علاجي معرفي سلوكي في خفض حدة إعراض الاكتئاب ، دراسة إكلينيكية شبه تجريبية، أطروحة دكتوراه (غير منشورة) ، جامعة دمشق، كلية التربية ، قسم الصحة النفسية.

17- سلامة ، ممدوحة محمد ،(1989) :التشويه المعرفي لدى المكتئبين وغير المكتئبين ، مجلة علم النفس ، عدد(11).
18- الظاهر، زكريا محمد وآخرون ،(1999): مبادئ القياس والتقويم في التربية ،ط1، مكتبة دار الثقافة ، عمان ، الأردن .
19- عباس ،محمد خليل ، ومحمد بكر نوفل ،(2009) : مدخل إلى مناهج البحث في التربية وعلم النفس و دار المسيرة للطباعة والنشر ،عمان ،الأردن.
20- عبد الحفيظ ،إخلاص محمد ، وباهي ، مصطفى حسين ، (2000) : طرائق البحث العلمي والتحليل الإحصائي من المجالات التربوية والنفسية والرياضية ، مركز الكاتب للنشر ،القاهرة.
21- عبد الرحمن ،سعد ،(1988) : القياس النفسي النظرية والتطبيق ،دار الفكر العربي ،القاهرة ،مصر.
22- عبد الله ، محمد قاسم ، (2012) : نظريات الإرشاد والعلاج النفسي ، ط1 ، دار الفكر ناشرون وموزعون ،عمان ،الأردن.
23-_____، معتز سيد ،(1989): الاتجاهات التعصبية ،عالم المعرفة 137 ، المجلس الوطني للثقافة والفنون والآداب ،الكويت.
24-_____،هشام إبراهيم ،(1991): اثر العلاج العقلاني الانفعالي في خفض مستوى الاكتئاب لدى الشباب الجامعي، رسالة دكتوراه ، كلية التربية جامعة الزقايق، مصر .
25- العقاد ،عصام عبد اللطيف ،(2001): سيكولوجية العدوانية وترويضها- منحى علاجي معرفي جديد ، دار غريب للطباعة والنشر والتوزيع ،القاهرة .
26- عمارة ، محمد علي ،(2008):برامج علاجية لخفض مستوى السلوك العدواني لدى المراهقين ، المكتب الجامعي الحديث ، الإسكندرية ، مصر.
27- عنب ، جمال إبراهيم عبد العزيز .(2005) : مستوى الشعور بالاعتراف والتشويه المعرفي لدى المعلمين المتقاعدين العاملين وغير العاملين وحاجاتهم الإرشادية ، رسالة ماجستير ، كلية التربية ، جامعة المنصورة ، مصر.
28- العنبكي، حيدر جليل عباس، (2006): بناء مقياس سمات الشخصية الديمقراطية لدى طلبة الجامعة ، رسالة ماجستير (غير منشورة) ، كلية التربية ،ابن رشد ، جامعة بغداد.

29- عودة ، احمد سليمان ،(2000): القياس والتقويم في العملية التدريسية ، دار الأمل للنشر، اربد ، الاردن .
30- _____ ، احمد سليمان ،والخليلي ،خليل يوسف،(2000): الإحصاء للباحث في التربية والعلوم الإنسانية، ط1، دار الفكر للنشر والتوزيع ،عمان ،الأردن.
31- الغامدي ، حامد بن احمد ضيف الله ،(2013) : فاعلية العلاج المعرفي السلوكي في معالجة بعض اضطرابات القلق ، ط1 ، دار الوفاء للطباعة والنشر ،الإسكندرية ، مصر.
32- الفرحاتي، السيد محمود ،(1997) : دراسة تنبؤية للعجز المتعلم والتشوهات المعرفية في ضوء بعض عوامل البيئة التعليمية المدركة لدى طلاب المرحلة الثانوية، رسالة ماجستير ،كلية التربية ،جامعة المنصورة ، مصر.
33- القمش ، مصطفى نوري ، وآخرون ،(2000): القياس والتقويم في التربية الخاصة، دار الفكر للنشر والتوزيع ، عمان ، الأردن.
34- الكبيسي ، وهيب مجيد ، والجنابي ،يونس صالح ،(1987) : العينات ومجالات استخدامها في البحوث التربوية والنفسية ،دراسات الأجيال ، العدد الثاني.
35- _____، كامل ،(2001): العلاقة بين التحليل المنطقي والتحليل الإحصائي لفقرات المقاييس النفسية ، مجلة الأستاذ ، العدد (25) ،كلية التربية (ابن رشد)، جامعة بغداد .
36- كوري، جيرلاد ،(2011): النظرية والتطبيق في الإرشاد والعلاج النفسي، ترجمة ، د. سامح وديع الخفش، ط1، دار الفكر ناشرون وموزعون ،عمان ،الأردن.
37- كوريون، بيرني، ورودل ،بيتر، وبالمر، ستيفن،(2008):العلاج المعرفي السلوكي المختصر، ترجمة محمود عبد مصطفى ،سلسلة علم النفس الاكلينكي المعاصر، ط1، دار ايتراك للطباعة والنشر والتوزيع.
38- المصري ، محمد عبد المجيد ، (1999): اثر اتجاه الفقرة وأسلوب صياغتها في الخصائص السيكومترية لمقاييس الشخصية وحسب مستوى الصحة النفسية للمجيب ، أطروحة دكتوراه (غير منشورة)، كلية التربية (ابن رشد) ،جامعة بغداد
39-ملحم، سامي محمد ،(2007) : مناهج البحث العلمي في التربية وعلم النفس ،ط5 ، دار المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة ، عمان ،الأردن .

40- مليكة ، لويس كامل ،(1994): العلاج السلوكي وتعديل السلوك ، ط1، مكتبة النهضة المصرية ، القاهرة ، مصر.

ثانياً / المصادر الأجنبية : .

41- Beck, A, T, Rush , A,J show , B ,f Emery , G , (1979) Cognitive theraoy of depression , NewYork , Guilford.
42- _____ , A , (1995): cognitive Therapy Basics and beyond Guilford press New York.
43- _____ , A,T , (1999): Prisoner of hat , the cognitive basis of anger hostility and violence, New York, Harper Collins. 44- Burns , D ,(1999): Feeling Good – the new mood therapy .New York , Brodway Books
45- Eills , A,&, Dryden ,W,(1987): the practice of rational – emotive therapy , New York :Springer.
46-chislli , E.E , et ,al ,(1981) Measurement theory for the behavior Seience Sanfrancisco .
47- Leahy ,R.L,(1996)cognitive Behavioral therapy: Basic principles and Applications American Institute for cognitive therapy Nyc and weill – cornell university medical collage
48- - Nelson , (1996): the theory of Counseling – London – British library Cataloging
49- Nunnally , Jum –C. , (1978) : Psycholometric theory . (end ed) N.y. : Mc Grow Hill Book Com .
50- Phillps , K ,A . &Gunderson . J. G (1994): Personality disorder , NewYork psychiatric press.
51-Stoudmire , A . M . (1998): Clinical Psychiatry , Lippincott Williams & Wikins , Washington .
52- Vredenburg , K,O & ,Brien , E ,& Krames ,L . (1988): Depression college student : personality and experiment factors . Journal of counseling Psychology . Vol . (35) No (4) PP. (419- 452).

Abstract

Occupied the study of cognitive distortionof particular importancein the efforts of scientists in that area, so stressedthe way in which the individual realizesthe facts of certain events may lead to the formation and growth Feelings of anger and hatred, These feelings turn to internal perception leads her to practice aggressive behavior, One of the main reasons that lead to cognitive distortions are thereBeliefs and ideas of irrationality Espoused by the individualLed to the Legalityof the aggression.