Dirasat: *Educational Sciences*, Volume 48, No. 4, 2021

Deanship of Scientific Research

The Effectiveness of a Cognitive Counseling Program in Reducing Cognitive Distortions among Al-Quds Open University Students

Abed Alrhman Tamoni, Mohammad Ahmed Shaheen

Faculty of Educational Sciences, Al-Quds Open University, Palestine.

Received: 22/6/2020
Revised: 24/9/2020
Accepted: 29/11/2020
Published: 1/12/2021

Citation: Tamoni, A. A., & Shaheen, M. A. (2021). The Effectiveness of a Cognitive Counseling Program in Reducing Cognitive Distortions among Al-Quds Open University Students. *Dirasat: Educational Sciences, 48*(4), 97-115. Retrieved from https://dsr.ju.edu.jo/djournals/index.php/Edu/article/view/2925

© 2021 DSR Publishers/ The University of Jordan.

This article is an open access article distributed under the terms and conditions of the Creative Commons Attribution (CC BY-NC) license https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/

Abstract

This study aims to recognize the effectiveness of a cognitive counseling program in decreasing the cognitive distortions among Al-Quds Open University students, through a sample of 30 students (males and females), who record high degrees of cognitive distortions, divides equally between experimental and control groups. The counseling program is applied to the experimental group, in 12 sessions, one session weekly, each for 90 minutes. The study results show statistically significant differences between the experimental and control groups in the post-measurement on the cognitive distortions, in favor of the experimental group. Differences between the pre and post-measurement in the experimental group are also statistically significant, in favor of the post-measurement. Additionally, there are no statistical differences between the post and long term measurements. The results show that the impact of the counseling program is 0.871 for the post-measurement of cognitive distortions. Based on the results, the study recommends further studies on other societies, based on cognitive theory and aimed at reducing cognitive distortions.

Keywords: Cognitive counseling, cognitive distortions, university students.

فاعلية برنامج إرشادي معرفي في خفض التشوهات المعرفية لدى طلبة جامعة القدس المفتوحة

عبد الرحمن طموني، محمد، أحمد شاهين

جامعة القدس المفتوحة، فلسطين.

ملخّص

هدفت الدراسة إلى تعرُّف فاعلية برنامج إرشادي معرفي في خفض التشوهات المعرفية لدى طلبة جامعة القدس المفتوحة، من خلال (30) طالبًا وطالبة سجلوا درجات مرتفعة على مقياس التشوهات المعرفية المطور لأغراض الدراسة، قسموا مناصفة إلى بين المجموعتين التجريبية والضابطة. طُبق البرنامج الإرشادي المعرفي على المجموعة التجريبية، في (12) جلسة إرشادية، بواقع جلسة أسبوعيًا، مدة كل منها (90) دقيقة. أظهرت نتائج الدراسة وجود فروق دالة إحصائيًا بين المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي على مقياس التشوهات المعرفية لصالح المجموعة التجريبية، وكانت الفروق دالة أيضًا بين القياسين القبلي والبعدي على المجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي، في حين لم تظهر فروق دالة بين القياسين البعدي والتتبعي لدى أفراد المجموعة التجريبية، وبينت النتائج أن حجم الأثر للبرنامج الإرشادي ككل قد بلغ (0.871)، للقياس البعدي للتشوهات المعرفية. وبناءً على النتائج، توصي الدراسة بإجراء مزيد من الدراسات على مجتمعات أخرى، تستند إلى النظرية المعرفية وتهدف إلى خفض التشوهات المعرفية.

الكلمات الدالة: الإرشاد المعرفي، التشوهات المعرفية، طلبة الجامعة.

المقدمة

يُعّد العنصر البشري بصفة عامة وطلبة الجامعة بصفة خاصة من أهم الموارد التي يمتلكها أي مجتمع من المجتمعات، ويقاس تقدم أي مجتمع من المجتمعات بمقدار استثمار موارده البشرية. لذلك، وينظر إلى الطالب الجامعي باعتباره من أهم القوى المنتجة الرئيسة في المستقبل التي يبنى عليها عبء التقدم الاقتصادي والاجتماعي، مما يستدعي تقصي حاجاته ومشكلاته، ومنها بخاصة التشوهات المعرفية التي تتضمنها معارفه وخبراته، ومساعدته في التغلب على هذه المشكلات، والعمل على تحقيق حاجاته وبخاصة الجانب النفسي منها، الذي يرتبط بتكيفه وفاعليته وأدائه.

لقد تنبه الفلاسفة اليونانيون منذ القدم إلى أن الطريقة التي تدرك بها الأشياء وليس الأشياء نفسها هي التي تميز سلوكنا وتصفه بالاضطراب أو السواء، وفي هذا الصدد يقول الفيلسوف اليوناني "أبيقورس"Epicurus : "لا يضطرب الناس من الأشياء ولكن من الآراء التي يحملونها عنها" (العقاد، 2001: 15). واستنادًا إلى هذه الأفكار، ترى النظرية المعرفية أن الطريقة التي تتم فيها معالجة المعلومات حول مواقف الحياة تلعب دورًا مهمًا في حدوث المشكلات الانفعالية، ومن هذه المشكلات التشوهات المعرفية التي تمثل مجموعة من الأفكار المبالغ فيها، والمعارف المضطربة، وتزيد من تشويه الفرد لما يحدث حوله من أحداث في المواقف المختلفة (Covin, Dozois, Ogniewicz, and Seeds, 2011).

وقد ظهرت فكرة التشوهات المعرفية (Cognitive Distortions) لأول مرة على يد بيك "Beck" في المقالة التي نُشرت عام 1963م، بعنوان: "الاكتئاب والتفكير"، إذ تحدث عن بعض التشوهات التي يمارسها الأفراد الذين يعانون من الاكتئاب، وقد لاحظ أن مرضاه يعانون أنماط من التفكير التي تبدو منتظمة إلا انها خاطئة، وهذه الأنماط ينتج عنها سلوكات غير تكيفية، وقد حدد أربعة أنواع من التشوهات المعرفية، وهي: الاستدلال التعسفي، التجريد الانتقائي، التعميم المفرط (الزائد)، التضخيم والتقليل. وفي عام 1967م، وفي الطبعة الأولى من كتابه "الاكتئاب الجوانب التجريبية والنظرية الإكلينيكية"، أضاف "بيك" ثلاثة تشوهات معرفية أخرى، هي: الكل أو لا شيء، الشخصانية، عبارات الوجوب، لتصل إلى سبعة أنواع، إذ وصف الأفراد الذين يمارسون التشوهات المعرفية على أنهم يدركون الأشياء والأشخاص والعالم المحيط بهم بطريقة مشوهة ومّحرفة، مما يجعلهم أكثر عرضة للإصابة بالاكتئاب، وفيما بعد طور بيرنز (Burns, 1980) أنواع التشوهات المعرفية بناءً على ما ذهب إليه بيك "Beck" لتصل إلى عشرة أنواع من التشوهات المعرفية (Beck, 1963; Burns, 1980; Flanagan, and Flanagan, 2004; Beck and Alford, 2009).

لقد حدد "بيك" و "بيرنز" مجموعة من التشوهات المعرفية المهمة التي يمكن تحديدها في عمليات التفكير وتؤدي إلى اضطرابات نفسية مختلفة، هي:

الكل أو لا شيء: يشير هذا المفهوم إلى ميل الفرد لتقييم الأشياء على نحو متطرف (أبيض-أسود)، من خلال التفكير أن شيئًا ما يجب إن يكون بالضبط، وهنا يريد الفرد الحصول على كل شيء أو خسارة كل شيء.(Burns, 1980; Sharf, 2012)

التعميم المفرط (الزائد): يشير هذا التشويه إلى اعتناق معتقدات متطرفة بنيت على إثر حادث معين، ثم يميل الفرد إلى تطبيق هذه المعتقدات على نحو غير صحيح على حوادث ليست مشابهة للحادث السابق (Corey, 2008).

التجريد الانتقائي: يُنظر إلى التجريد الانتقائي بأنه التركيز على تفاصيل صغيرة أُخرجت من سياقها في حين تجاهل غيرها من الميزات البارزة في الموقف، وتصور التجربة برمتها على أساس هذا الجزء (Beck and Alford, 2009)،

القفز إلى الاستنتاجات أو (الاستدلال التعسفي): يُعرف بأنه: عملية استخلاص أو استنتاج من حالة، أو حدث، أو تجربة، عندما لا يكون هناك أي دليل يدعم الاستنتاج أو عندما يكون الاستنتاج مخالفًا للأدلة (Beck, 1963; Beck and Alford, 2009).

عبارات الوجوب: يحدد الشخص قانون ثابت لما يجب أن يكون عليه الآخرون، ونفسه، والعالم المحيط من حوله، حيث يقوم الشخص برفع مستوى التوقعات عن نفسه والآخرين والعالم المحيط به إلى مطالب مرتفعة ((Gurwen, Palmer, and Ruddell, 2000.

الاستدلال الانفعالي: يقوم الفرد بتفسير الأحداث من خلال مشاعره، إذ يعتمد الفرد على انفعالاته كدليل لإثبات الحقائق، إذ يحدث هذا الخطأ عندما يفسر المرء استجابة انفعالية لفكرة ما كدليل على صحة هذه الفكرة وصدقها (Burns, 1980; Bourne, 2011; Leahy, 2017).

الشخصانية: ميل الأفراد إلى أن يعزو الأسباب أو الحوادث الخارجية إلى أنفسهم، حتى وإن لم يكن هناك أي أساس منطقي أو دليل لهذا العزو (Burns, 1980 ; Corey, 2008).

التضخيم والتقليل: إدراك حالة أو موقف على نحو أكبر بكثير مما هو فعلًا، أو أقل بكثير من الواقع أو مما يستحق (Knapp and Beck, 2008; Sharf, 2012)

التقليل من شأن الإحداث الإيجابية: يشير هذا النمط إلى التقليل من شأن الحوادث الإيجابية التي يمر بها الفرد وتحويلها إلى حوادث سلبية، فالفرد هنا لا ينكر الخبرات الإيجابية فقط، بل يعمل على قلبها بطريقة عكسية تمامًا (Burns, 1980 ; Burns, 1999).

وضع العلامات والتسميات الخاطئة: في هذا النمط يقوم الفرد بالحكم على سلوكه وسلوكات الآخرين من خلال الأخطاء فقط، فبدلًا من وصف الخطأ يقوم الفرد بوصف مثلًا "أنا فاشل"، أو وصف الآخرين بوصف سلبي نتيجة لسلوك سلبي قاموا به (Burns, 1980).

ويتفق الباحثون على تأثير التشوهات المعرفية على الأفراد الذين يحملون هذه الأفكار، إذ أوضح آرجيل (Argyle, 2001) أن الطريقة التي يفكر فيها الفرد تحدد نمط تكيفه، فالفرد الذي يفكر بطريقة إيجابية في الإحداث التي يعيشها، ينعكس على مزاجه ويتكيف مع بيئته، كما يرى أن التشويه المعرفي للإحداث وأخطاء التفكير، تؤدي بالفرد إلى اضطرابات مزاجية، مما يساعد على انخفاض مستوى التكيف لديه. ويشير مهيدات والحربي (Mhaidat and ALharbi, 2016) إلى أن التشوه المعرفي يؤثر في طريقة تفسير الإحداث، وطريقة التعامل مع المعلومات؛ فالشخص الذي لديه تشوه معرفي يميل إلى تشويه وتغيير المعلومات بطريقة تجعل منه ضحية لأفكاره المشوهة، دون أي دليل واضح يدعم هذه الأفكار. ويرى بيك وبيك (Beck and Beck, 1995) أن جزءًا كبيرًا من الاضطرابات السلوكية ناتجة عن التفكير الخاطئ، أو التشويه المعرفي؛ فالأفراد يفكرون بطريقة خاطئة لأنهم لم يعرفوا الطريقة الصحيحة في التفكير، وأن التركيز على طرق التفكير قد يساعد على تعديل السلوك.

ولا شك في أن نواتج الإدراك تعزى إلى المكون المعرفي للفرد، وهذه النواتج تتعلق بالأفكار والمعتقدات الصادرة عن الفرد ومنها أفكار واقعية ومنها ما هو مشوه، وتعد هذه النواتج من المؤشرات الدالة على طبيعة الشخصية هل هي تكيفية أم غير تكيفية؟ ومن جانب آخر يتعرض طلبة الجامعات الفلسطينية للكثير من الأحداث الضاغطة، التي يمكن النظر إليها باعتبارها معرفية المنشأ، فقد أشارت نتائج الدراسات إلى انتشار الأفكار اللاعقلانية بين الطلبة الجامعين الفلسطينيين كدراسة (أبو شعرة، 2007)، ودراسة (الحموز، 2006).

يُعد الإرشاد المعرفي إرشادًا اقتصاديًا قصير المدى، ذا وقت محدد، علميًا، ومنظمًا، مباشرًا، تعاونيًا، تعليميًا، نشطًا، فعالًا، ويتخذ الجانب البنائي، شاملًا، سهل التطبيق، وقد تأكد أن الإرشاد المعرفي فعال وقائيًا، حيث تبين فعاليته في الحد من العديد من المشكلات النفسية (Beck, 2005).

كما يُعد الإرشاد المعرفي فعالًا مع العديد من الاضطرابات والمشكلات النفسية، مثل: القلق والاكتئاب، والتشوهات المعرفية، إذ أجرى بتلر وبيك وآخرون "Butler and Beck et al." تحليل بعدي (meta-analyses) لنتائج الإرشاد باستخدام الإرشاد المعرفي، والإرشاد المعرفي-السلوكي خلال الفترة (1967-2003)م، شمل خلالها حوالي (16) دراسة تحليلية، ضمت أكثر من (9000) مشاركًا من خلال حوالي (330) دراسة، مما يؤكد فاعلية الإرشاد المعرفي، والإرشاد المعرفي-السلوكي (Knapp and Beck, 2008). كما أكدت دراسة (Vakili, Kimiaei, Mashhadi, and Fatehizadeh, 2017) فاعلية العلاج المعرفي-السلوكي في خفض التشوهات المعرفية بين الأفراد.

وقد أكد كناب و بيك و شارف (Knapp & Beck, 2008; Sharf, 2012) على فاعلية الفنيات المعرفية في الحد من العديد من المشكلات النفسية ومنها التشوهات المعرفية، ومن هذه الفنيات المعرفية: الواجبات المنزلية، حل المشكلات، المناقشة, تصحيح الأفكار، إعادة التفكير، إعادة البنية المعرفية، فهم المعنى الخاص للكلمات، تحدي ما هو مطلق، العزو، وصف أو تسمية التشوهات، قائمة المزايا والعيوب والمقارنة بينهما، التدريب على التخيل, سجل الأفكار، إذ تهدف هذه الفنيات إلى مساعدة المسترشد على التفكير بطريقة واقعية.

وتجرى هذه الدراسة بناءً على توصيات عدد من الدراسات السابقة، كدراسة كل من (الجعافرة والحوارنة الخرشة، 2015)، التي أوصت بضرورة التركيز على برامج إرشادية وقائية تهدف إلى تنمية التفكير العقلاني والمنطقي، ودراسة (الياسمين، 2015)، التي أوصت بالتركيز على برامج إرشادية تهدف إلى تنمية التفكير العقلاني والمنطقي بين الطلبة الجامعيين، ودراسة (عامر، 2005)، التي أوصت بضرورة التركيز على برامج إرشادية تهدف إلى تنمية التفكير العقلاني والمنطقي بين طلبة الجامعة، كجزء من برامج تربية الشخصية والصحة النفسية. كما أوصت بعض الدراسات، كدراسة (المعايطة، 2016)، بإجراء برامج إرشادية لخفض التشوهات المعرفية، ودراسة (نصار، 2015)، التي أوصت بإجراء برامج تعليمية وقائية لخفض التشوهات المعرفية لدى الطلبة، ودراسة (الجعافرة، 2014)، التي أوصت بإجراء دراسات لخفض التشوهات المعرفية لدى الطلبة.

مشكلة الدّراسة:

من خلال تفاعل الباحثان مع طلبة الجامعة، لاحظا وجود العديد من التشوهات المعرفية لدى بعض طلبة الجامعة، التي برزت من خلال سلوكاتهم اليومية في أثناء تفاعله معهم، منها ما يرتبط بالمشكلات الدراسية ومنها ما يرتبط بمشكلات الحياة على نحو عام، ومن الأمثلة على ذلك التعميم الزائد، مثل: (كل الناس سيئون)، الكل أو لا شيء (إما أن أحصل على الوظيفة التي أرغب بها، أو لا أريد العمل مطلقًا)، والاستنتاج العشوائي (طالب يتصل بصديق دون أن يرد أحد، فيقول صديقي لا يريد أن يكلمني). إن كل هذه الأفكار غير الملائمة للمواقف التي تواجههم، تؤدي بهم إلى الوقوع تحت وطأة الضغوط النفسية والاضطرابات الانفعالية، وقد تسبب لهم القلق والاكتئاب. لذا فإن الغرض من هذه الدراسة تعرُّف فاعلية برنامج إرشادي معرفي في خفض التشوهات المعرفية لدى طلبة جامعة القدس المفتوحة.

تتمثل مشكلة الدراسة في الإجابة عن الأسئلة الآتية:

السؤال الأول: هل توجد فروق دالة إحصائيًا عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) بين متوسطات درجات أفراد المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة على مقياس التشوهات المعرفية تعزى إلى تطبيق البرنامج الإرشادي؟

السؤال الثاني: هل توجد فروق دالة إحصائيًا عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) بين متوسطات درجات أفراد المجموعة التجريبية في التطبيقين القبلي والبعدي على مقياس التشوهات المعرفية تعزى إلى البرنامج الإرشادي؟

السؤال الثالث: هل توجد فروق دالة إحصائيًا عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) بين متوسطات درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي بعد ستة أسابيع من انتهاء تطبيق البرنامج الإرشادي؟

أهداف الدراسة:

هدفت الدراسة إلى تعرُّف فاعلية برنامج إرشادي يستند إلى النظرية المعرفية في خفض التشوهات المعرفية لدى طلبة جامعة القدس المفتوحة، ويمكن تحديد أهداف الدراسة حسب الآتي:

1. الكشف عن الفروق بين درجات أفراد المجموعة التجريبية في التطبيقين القبلي والبعدي على مقياس التشوهات المعرفية.
2. فحص فاعلية برنامج إرشادي يستند إلى النظرية المعرفية في خفض التشوهات المعرفية لدى طلبة جامعة القدس المفتوحة.
3. فحص مدى استمرار فاعلية برنامج إرشادي يستند إلى النظرية المعرفية في خفض التشوهات المعرفية لدى طلبة جامعة القدس المفتوحة، بعد ستة أسابيع من انتهاء تطبيق البرنامج الإرشادي.

أهمية الدراسة:

على الرغم من أن التشوهات المعرفية تحتل مكانة بارزة في النظرية المعرفية إلا إن هناك محدودية في الدراسات التي تناولت برامج إرشادية لخفض التشوهات المعرفية. لذا، جاء الاهتمام في معرفة وتقييم وخفض التشوهات المعرفية لدى طلبة جامعة القدس المفتوحة، لعل نتائج هذه الدراسة تكشف الغطاء عن جديد يفيد في الأدب النظري في هذا المجال. ويمكن حصر أهمية الدراسة الحالية من خلال جانبين، هما: الأهمية النظرية، والأهمية التطبيقية.

الأهمية النظرية: تتجلى أهمية الدراسة الحالية من الناحية النظرية من حداثتها وأصالتها، فالبيئة العربية على نحو عام والبيئة الفلسطينية على نحو خاص تفتقر إلى دراسات بحثت في مشكلة الدراسة الحالية، إذ تعّد هذه الدراسة – في حدود علم الباحثان– أولى الدراسات التي تناولت فاعلية برنامج إرشادي معرفي في خفض التشوهات المعرفية لدى طلبة الجامعة. وربما تكون بذلك قد ساهمت في إضافة إلى الأدب التربوي في مجال التشوهات المعرفية لدى طلبة الجامعة، واعتبارها مرجعًا لطلبة الدراسات العليا والباحثين للإفادة من نتائجها وأدواتها وتوصياتها في أبحاثهم.

الأهمية التطبيقية: تأتي أهمية الدراسة من الناحية التطبيقية في استخدامها للبرنامج الإرشادي المعرفي الذي يستند إلى نظرية بيك لخفض التشوهات المعرفية لدى طلبة الجامعة، مما يساعدهم على التعامل مع هذه التشوهات التي تؤثر سلبًا على سلوكاتهم، كما قد يستفيد من نتائجها التربويون والمرشدون العاملون في مؤسسات التعليم العالي الفلسطينية في استخدام البرنامج كمرجع للممارسين والمتخصصين في هذا المجال، إضافة إلى اعتبارها مدخلًا لتطوير برامج إرشادية متخصصة تتعامل مع حاجات ومشكلات طلبة الجامعة في فلسطين.

حدود الدراسة ومحدداتها:

تتمثل حدود الدراسة الحالية في ضوء ما يلي:

الحدود البشرية: اقتصرت هذه الدراسة على طلبة جامعة القدس المفتوحة- فرع طولكرم.

الحدود المكانية: جامعة القدس المفتوحة-فرع طولكرم.

الحدود الزمانية: طبقت الدراسة في العام الدراسي 2019/2018م.

الحدود الموضوعية: أما محددات تعميم نتائج الدراسة، فتتمثل بدلالات صدق وثبات الأدوات المستخدمة، ومدى الاستجابة الموضوعية لأفراد عينة الدراسة على هذه الأدوات من جهة، وعلى مجتمعات مشابهة لمجتمع الدراسة من جهة أخرى.

التعريفات الإصطلاحية والإجرائية للمصطلحات:

تضمنت متغيرات الدراسة عددًا من المصطلحات الرئيسة، كما يأتي:

التشوهات المعرفية (Cognitive Distortions): عمليات عقلية تمثل أخطاء في التفكير تؤدي إلى معتقدات سلبية، وتسبب بدورها مشاعر سلبية مما يساعد على ظهور نمط استجابات الفرد السلوكية (Beck, Rush, Shaw, and Emery, 1987). وتعرف التشوهات المعرفية إجرائيًا في هذه الدراسة؛ بالدرجة التي يحصل عليها المفحوص على مقياس التشوهات المعرفية المطور لأغراض الدراسة.

البرنامج الإرشادي المطبق: مجموعة الإجراءات والاستراتيجيات التي صممت من قبل الباحثان بناءً على عمليات التقييم التي أجريت مسبقًا، وذلك من أجل تحقيق أهداف معينة للوصول إلى النتائج المرجوة (Filmore, 2006). ويعرف البرنامج الإرشادي إجرائيًا بأنه: مجموعة من جلسات الإرشاد الجمعي بلغ عددها (12) جلسة، جرى تطويرها مسبقًا بالاستناد إلى النظرية المعرفية وفنيتها، إذ اشتملت جلسات البرنامج الإرشادي على مجموعة متنوعة من النشاطات والتمارين والفنيات الإرشادية بهدف خفض التشوهات المعرفية لدى طلبة جامعة القدس المفتوحة- فرع طولكرم.

الدراسات السابقة:

أجرى زوقش (2017) دراسة هدفت إلى استقصاء فاعلية برنامج علاجي سلوكي معرفي في تعديل الأفكار المشوهة لدى عينة من فاقدي الهوية الوالدية في مركز الرعاية في محافظة عمان، وتكونت عينة الدراسة من (20) فردًا وزعوا بالتساوي بطريقة القرعة إلى مجموعتين تجريبية وضابطة، واستخدم مقياس التشوهات المعرفية، وتألف البرنامج من (12) جلسة، وأظهرت النتائج وجود فروق دالة إحصائيًا تبعًا لمتغير المجموعة ولصالح المجموعة التجريبية مما يؤكد فاعلية البرنامج الإرشادي المطبق في تعديل الأفكار المشوهة.

وحاولت دراسة فينن وسفيرتدل (Finne and Svartdal, 2017) الكشف عن فاعلية برنامج تدريبي في تحسين الكفاءة الاجتماعية وخفض التشوهات المعرفية لدى عينة من طلاب المرحلة الثانوية في مدينة ترومسو في النرويج، واستخدم مقياسي التشوهات المعرفية، والكفاءة الاجتماعية، وطبق البرنامج من مجموعة متخصصة من الخبراء في مجال البحث العلمي وعلم النفس على عينة بلغت (332) وذلك على مدار (18) أسبوعًا، وأشارت النتائج إلى خفض مستوى التشوهات المعرفية بين القياسين القبلي والبعدي من جهة وبين القياسين البعدي والتتبعي من جهة أخرى، مما يشير إلى فاعلية البرنامج المطبق في خفض التشوهات المعرفية وتحسين الكفاءة الاجتماعية.

حاولت دراسة الجازي (2016) تقصي فاعلية برنامج إرشادي جمعي يستند إلى نظرية بيك (Beck) في خفض الاكتئاب وتعديل التشوهات المعرفية لدى عينة من اللاجئات السوريات في محافظة معان، وتكونت عينة الدراسة من (30) لاجئة سورية، واستخدم مقياسي الاكتئاب، والتشوهات المعرفية، وأشارت النتائج إلى وجود أثر إيجابي ودال إحصائيًا للبرنامج الإرشادي، إذ ظهرت فروق دالة إحصائيًا بين المجموعتين في القياس البعدي لدرجة الاكتئاب والتشوهات المعرفية لدى المجموعة التجريبية، مما يدل على فاعلية البرنامج الإرشادي.

وأجرى بن حجاب (2016) دراسة هدفت إلى تعرُّف فعالية برنامج إرشادي معرفي-سلوكي في خفض التشوهات المعرفية لدى مدمني المخدرات، وتكونت عينة الدراسة من (20) فردًا ممن حصلوا على درجات مرتفعة في مقياس التشوهات المعرفية، وقسموا بواقع (10 مدمنين) كعينة تجريبية، و(10 مدمنين) كعينة ضابطة. واستخدم مقياس التشوهات المعرفية، أظهرت النتائج وجود فروق دالة إحصائيًا لدى أفراد المجموعة التجريبية بين القياسين القبلي والبعدي في التشوهات المعرفية لصالح القياس البعدي.

وسعت دراسة مهيدات والحربي (Mhaidat and ALharbi, 2016) إلى معرفة أثر برنامج إرشادي في تصحيح التشوهات المعرفية وخفض الاكتئاب والشعور بعدم الأمان لدى عينة من اللاجئات السوريات في المرحلة الثانوية، وتكونت عينة الدراسة الاولية من (220) لاجئة سورية في مدينة الزرقاء، أختير منهم عينة مكونة من (20) لاجئة سورية ممن حصول على أعلى الدراجات على مقاييس الدراسة وقد قسموا إلى مجموعتين أحدها تجريبية وأخرى ضابطة، واستخدم مقياسي الاكتئاب، والشعور بعدم الأمان، وتكون البرنامج من (12) جلسة، وأشارت النتائج إلى أثر للبرنامج الإرشادي المطبق في تصحيح التشوهات المعرفية وخفض الاكتئاب والشعور بعدم الأمان لدى افراد الدراسة.

وهدفت دراسة أبو هدوس (2015) إلى تعرُّف فاعلية برنامج إرشادي يستند إلى النظرية المعرفية في تعديل التشوهات المعرفية لدى عينة من المتزوجات وأثرة على التوافق الزواجي لديهن، وتكونت عينة الدراسة من (26) طالبة متزوجة من طالبات كلية التربية بجامعة الأقصى، قسمن مناصفة إلى مجموعتين ضابطة وتجريبية. واستخدم مقياسي التشوهات المعرفية، والتوافق الزواجي، وتكون البرنامج من (11) جلسة، وأظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات المجموعتين التجريبية والضابطة على الاختبار البعدي في كل من مستوى التشوهات المعرفية والتوافق الزواجي، لصالح المجموعة التجريبية، وأشارت النتائج إلى وجود فروق دالة إحصائيًا بين القياسين القبلي والبعدي لصالح البعدي، وأظهرت النتائج استمرارية الأثر للبرنامج في المتغيرين من خلال القياس التتبعي.

وأجرى عودة وحمدي (2015) دراسة هدفت إلى تعرُّف تأثير برنامج إرشادي لتعديل التشويهات المعرفية وتحسين مستوى التكيف الزواجي والعلاقة مع الأبناء. وقد تكونت عينة الدراسة من (54) زوجة، وزعن بطريقة عشوائية على مجموعتين: تجريبية ضمت (29)، وضابطة ضمت (25)، وأجريت ثلاثة قياسات قبلية وثلاثة قياسات متابعة، واستخدم مقياسي التوافق الزواجي، والعلاقة بين الأمهات والأبناء، فتبين وجود فروق ذات

دلالة إحصائية فيما يتعلق بتحسين مستوى التكيف الزواجي وتحسين العلاقة مع الأبناء، بين المجموعتين التجريبية والضابطة، لصالح المجموعة التجريبية، مما يشير إلى أثر البرنامج في التشوهات المعرفية.

وحاولت دراسة كل من برازيو ودي موتا وريجو ووسيلفيدر ووبينتو-جوفيا وراموس Brazão, da Motta, Rijo, Salvador, Pinto-Gouveia, and Ramos, 2015) تقصي فاعلية برنامج إرشادي معرفي سلوكي في خفض التشوهات المعرفية لدى عينة من نزلاء السجون، وتكونت عينة الدراسة من (48) ممن تطبق عليهم شروط الدراسة، قسموا مناصفة إلى مجموعتين أحدهما تجريبية والأخرى ضابطة، واستخدم مقياس التشوهات المعرفية، وأظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية تبعًا لمتغير المجموعة في الاختبار البعدي، وكانت الفروق لصالح أفرد المجموعة التجريبية في خفض التشوهات المعرفية.

يتبين من خلال مراجعة الدراسات السابقة أن جميع هذه الدراسات أكدت فاعلية البرنامج الإرشادي المعرفي في خفض التشوهات المعرفية لدى الأفراد، ويلاحظ من خلال مراجعة تلك الدراسات أنها أجريت على عينات مختلفة من الأفراد، كدراسة (زوقش، 2017) التي أجريت على عينة من فاقدي الهوية الوالدية في مركز الرعاية في محافظة عمان، ودراسة (Finne and Svartdal, 2017) التي أجريت على عينة من طلاب المرحلة الثانوية، ودراسة (الجازي، 2016) التي أجريت على عينة من اللاجئات السوريات، ودراسة (بن حجاب، 2016) التي أجريت على عينة من مدمني المخدرات، ودراسة (Mhaidat and ALharbi, 2016) التي أجريت على عينة من اللاجئات السوريات من طالبات المرحلة الثانوية، ودراسة (أبو هدوس، 2015) التي أجريت على عينة من طالبات الجامعة المتزوجات، ودراسة (عودة وحمدي، 2015) التي أجريت على عينة من المتزوجات، ودراسة (Brazão, da Motta, Rijo, Salvador, Pinto-Gouveia, and Ramos, 2015)، التي أجريت عينة من نزلاء السجون. وتتميز الدراسة الحالية عن باقي الدراسات السابقة، بتناولها عينة جديدة ومهمة، وهم طلبة الجامعة الذين يبنى عليهم عبء التقدم في جميع المجالات، مما يستدعي تقصي حاجاتهم، ومساعدتهم على تحقيق التكيف النفسي، وبالتالي الإسهام في تحقيق الصحة النفسية لديهم.

كذلك، ومن خلال استعراض الدراسات السابقة، يتضح أن هذه الدراسات أجريت في بيئات عربية وغربية باستثناء دراسة (أبو هدوس، 2015)، التي أجريت على البيئة الفلسطينية. وتتميز الدراسة الحالية عن باقي الدراسات السابقة بتناولها عينة فلسطينية، وهذا ما يجعل الدراسة الحالية تتصف بالجدة والأصالة ضمن مجتمعها.

الطريقة والإجراءات:

منهجية الدراسة:

استخدم المنهج شبة التجريبي من أجل تقصي فاعلية برنامج إرشادي معرفي في خفض التشوهات المعرفية لدى طلبة جامعة القدس المفتوحة، وباعتبار أن المنهج شبه التجريبي هو الأنسب لهذه الدراسة، ويحقق أهدافها بالشكل الذي يضمن الدقة والموضوعية في نتائجها.

مجتمع الدراسة و أفراد عينتها:

مجتمع الدراسة: تكون مجتمع الدراسة من جميع طلبة جامعة القدس المفتوحة فرع طولكرم، والبالغ عددهم (2984) للسنة الدراسية 2019/2018م، وذلك حسب سجلات عمادة القبول والتسجيل في جامعة القدس المفتوحة.

وفيما يتعلق بعينة الدراسة، فقد اختيرت حسب المراحل الآتية:

عينة الدراسة الاستطلاعية: من أجل التحقق من الخصائص السيكومترية لمقياس التشوهات المعرفية، طُبق المقياس على عينة استطلاعية من مجتمع الدراسة ومن خارج عينتها الأصلية (الميدانية)، وقد بلغت (50) طالبًا وطالبة من طلبة جامعة القدس المفتوحة–فرع طولكرم، اختيروا بالطريقة المتيسرة، ومناصفة بين الذكور والإناث، من الطلبة المسجلين للسنة الدراسية 2019/2018م.

أفراد عينة الدراسة التجريبية: تمثل أفراد الدراسة في (30) طالبًا وطالبة منهم (23) طالبة و(7) طلاب من الحاصلين على أعلى الدرجات في مقياس التشوهات المعرفية، قسموا بالمزاوجة حسب درجاتهم على المقياس مناصفة إلى مجموعتين؛ إحداهما تجريبية: وضمت (15) طالبًا وطالبة منهم (12) طالبة و(3) طلاب، والأخرى ضابطة: وضمت (15) طالبًا وطالبة منهم (11) طالبة و(3) طلاب.

تكافؤ المجموعات:

للتحقق من تكافؤ المجموعين التجريبية والضابطة قبل تطبيق البرنامج الإرشادي، استخرجت المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستجابة أفراد الدراسة على مقياس التشوهات المعرفية القبلي، تبعًا لمتغير المجموعة تجريبية وضابطة، ولبيان دلالة الفروق الإحصائية بين المتوسطات الحسابية استخدم اختبار(ت) لمجموعتين مستقلتين (Independent Samples t-test)، الجدول (1) يوضح ذلك:

الجدول (1): اختبار (ت) تبعًا لمتغير المجموعة على مقياس التشوهات المعرفية في القياس القبلي

المجال	المجموعة	العدد	المتوسط	الانحراف	قيمة (ت)	مستوى الدلالة
الكل أو لا شيء	تجريبية	15	3.73	0.475	0.687	0.497
	ضابطة	15	3.63	0.303		
التعميم المفرط (الزائد)	تجريبية	15	3.63	0.295	0.663	0.513
	ضابطة	15	3.56	0.254		
التجريد الانتقائي	تجريبية	15	3.64	0.395	0.580	0.566
	ضابطة	15	3.58	0.205		
القفز إلى الاستنتاجات	تجريبية	15	3.70	0.386	-1.132	0.267
	ضابطة	15	3.84	0.293		
عبارات الوجوب	تجريبية	15	3.78	0.292	-0.760	0.453
	ضابطة	15	3.85	0.246		
الاستدلال الانفعالي	تجريبية	15	3.70	0.327	0.887	0.383
	ضابطة	15	3.59	0.342		
الشخصانية	تجريبية	15	3.68	0.271	0.726	0.474
	ضابطة	15	3.61	0.231		
التضخيم والتقليل	تجريبية	15	3.72	0.234	1.422	0.166
	ضابطة	15	3.59	0.248		
الدرجة الكلية	تجريبية	15	3.69	0.158	0.694	0.493
	ضابطة	15	3.66	0154		

يتبين من الجدول (1) عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) بين المتوسطات الحسابية للقياس القبلي لمقياس التشوهات المعرفية تبعًا لمتغير المجموعة (تجريبية، ضابطة)، إذ بلغت قيمة "ت" (0.694) وبدلالة إحصائية (0.493)، وتشير هذه النتيجة إلى تكافؤ المجموعتين في درجة التشوهات المعرفية قبل تطبيق البرنامج الإرشادي على المجموعة التجريبية.

أدوات الدراسة

من أجل تحقيق أهداف الدراسة، طورت أداتي الدراسة، وذلك بعد الرجوع إلى الأدب النظري والدراسات السابقة في هذا المجال، وهما:

اولًا- مقياس التشوهات المعرفية:

لتحقيق الغاية المرجوة من الدراسة الحالية، طور الباحثان مقياس التشوهات المعرفية استنادًا إلى الأدب النظري الذي تناول الموضوع، وبالرجوع إلى عدد من الدراسات السابقة العربية التي تناولت التشوهات المعرفية، هي: (المعايطة، 2016؛ بن حجاب، 2016؛ نصار، 2015؛ العطار، 2015؛ صلاح الدين، 2015؛ الجعافرة، 2014)، إضافة إلى عدد من الدراسات الأجنبية، ومنها: (Covin, Dozois, Ogniewicz, and Torres, 2002; Seeds, 2011). وقد تشكل المقياس في صورته الأولية من (64) فقرة موزعة على (8) مجالات، هي: الكل أو لا شيء، التعميم المفرط، التجريد الانتقائي، القفز إلى الاستنتاجات، عبارات الوجوب، الاستدلال الانفعالي، الشخصانية، التضخيم والتقليل. كل مجال بلغت فقراته (8) فقرات.

الخصائص السيكومترية لمقياس التشوهات المعرفية

صدق المقياس:

استُخدم نوعان من الصدق كما يلي:

أولًا: الصدق الظاهري Face validity

للتحقق من الصدق الظاهري أو ما يعرف بصدق المحكمين لمقياس التشوهات المعرفية وأبعاده، عرض المقياس بصورته الأولية على مجموعة من المتخصصين ممن يحملون درجة الدكتوراه في الإرشاد النفسي والتربوي، وعلم النفس، والقياس والتقويم، وقد بلغ عددهم (14) محكمًا، وقد تشكل

المقياس في صورته الأولية من (68) فقرة، موزعة على (8) أبعاد، إذ أعتمد معيار الاتفاق (80%) كحد أدنى لقبول الفقرة، وبناءً على ملاحظات وآراء المحكمين أجريت التعديلات المقترحة، فقد حُذفت (4) فقرات، وأصبح عدد فقرات مقياس التشوهات المعرفية (64) فقرة.

ثانيًا: صدق البناء Construct Validity

للتحقق من صدق البناء للمقياس، وطُبق المقياس على عينة الدراسة الاستطلاعية المكونة من (50) طالبًا وطالبة، واستخّدم معامل ارتباط بيرسون لاستخراج قيم معاملات ارتباط الفقرة بالمجال الذي تنتمي إليه، وقيم معاملات ارتباط الفقرات مع الدرجة الكلية للمقياس، وقد تبين أن معاملات ارتباط الفقرة بالمجال الذي تنتمي إليه والدرجة الكلية تراوحت ما بين (0.32-0.81)، وكانت جميع معاملات الارتباط ذات درجات مقبولة ودالة إحصائيًا، كما حُسبت معاملات الارتباط البينية (Inter-correlation) باستخدام معامل ارتباط بيرسون لأبعاد مقياس التشوهات المعرفية وقد تراوحت ما بين (0.62-0.82) وكانت جميع معاملات الارتباط ذات درجات مقبولة ودالة إحصائيًا، إذ ذكر جارسيا (Garcia, 2011) أن قيمة معامل الارتباط التي تقل عن (0.30) تُعَدّ ضعيفة، والقيم التي تقع ضمن المدى (0.30- أقل أو يساوي 0.70) تُعَدّ متوسطة، والقيم التي تزيد عن (0.70) تُعَدّ قوية، لذا لم تحذف أي فقرة من فقرات المقياس.

ثبات مقياس التشوهات المعرفية:

للتأكد من ثبات مقياس التشوهات المعرفية وأبعاده، استخدمت معادلة "كرونباخ ألفا" (Cronbach's Alpha) على بيانات التطبيق الأول للعينة الاستطلاعية، ولأغراض التحقق من ثبات الإعادة للمقياس وأبعاده (Test Retest)، فقد أُعيد تطبيقه على العينة الاستطلاعية بفاصل زمني قدره أسبوعان بين مرتي التطبيق، إذ أن الفاصل الزمني بين التطبيقين يجب أن لا يقل عن أسبوعين، وهذا ما أكده (أبو هشام، 2006). وبعد ذلك حُسب معامل ارتباط بيرسون (Pearson Correlation) بين مرتي التطبيق، وقد تبين أن قيم معاملات الثبات "كرونباخ ألفا" لأبعاد مقياس التشوهات المعرفية تراوحت ما بين (0.74-0.84)، كما أن معامل ثبات كرونباخ ألفا للدرجة الكلية بلغ (0.94). كما تراوحت قيم معامل الاستقرار لثبات الإعادة ما بين (0.79-0.93)، بينما بلغ معامل ثبات الإعادة للدرجة الكلية (0.85). وتعد هذه القيم مرتفعة، وتؤشر بأن الأداة مناسبة، وبالتالي تحقيق أهداف الدراسة، فقد أكد سكران وبيجه (Sekaran and Bougie, 2016:290) بأنّ قيمة معامل الثبات تعد مقبولةً من النّاحية التّطبيقيّة في البحوث النّفسيّة والإنسانيّة إذا كانت (0.60≤).

تصحيح مقياس التشوهات المعرفية:

تكون مقياس التشوهات المعرفية في صورته النهائية من (64) فقرة موزعة على (8) أبعاد، ويطلب من المستجيب تقدير إجاباته عن طريق تدريج ليكرت (Likert) خماسي، فأعطيت الأوزان للفقرات كما يلي: موافق بشدة (5) درجات، موافق (4) درجات، محايد (3) درجات، وغير موافق (2)، وغير موافق بشدة (1) درجة واحدة. ولغايات تفسير المتوسطات الحسابية، وتحديد مستوى التشوهات المعرفية لدى عينة الدراسة، حولت الدرجات وفق المستوى الذي يتراوح من (1-5)، وصُنف المستوى إلى ثلاثة مستويات: عالية، متوسطة، ومنخفضة، واستُخدم المعيار الإحصائي للحكم على مستوى التشوهات المعرفية كما في المعادلة الآتية: (5-1/3= 1.33) وبناءً على ذلك، فإنّ مستويات الإجابة عن المقياس تكون على النحو الآتي:

الجدول (2): درجات احتساب مستوى التشوهات المعرفية

مستوى منخفض من التشوهات المعرفية	**2.33 فأقل**
مستوى متوسط من التشوهات المعرفية	**3.67-2.34**
مستوى مرتفع من التشوهات المعرفية	**3.68 فما فوق**

ثانيًا: البرنامج الإرشادي المعرفي Cognitive Program

جرى تطوير البرنامج استنادًا إلى الإطار النظري المتعلق بالنظرية المعرفية، كما استند البرنامج إلى الدراسات السابقة المتعلقة بالموضوع، منها: دراسة (الجازي، 2016)، ودراسة (أبو هدوس، 2015)، ودراسة (عودة وحمدي، 2015)، ودراسة (مهيدات، 2011)، ودراسة (الوريكات، 2010)، ودراسة (الشريف، 2006). وأعتمد البرنامج على نحو أساس على فنيات الإرشاد المعرفي، ويهدف هذا البرنامج إلى تعرُّف التشوهات المعرفية لدى المشاركين، والعمل على خفضها وصولًا إلى التفكير المنطقي والفعال وفق نظرية بيك.

أُعد البرنامج، ومن ثَم عرُض على (5) من الخبراء والمتخصصين في مجال الإرشاد النفسي للتأكد من صدق البرنامج واستراتيجياته وإجراءاته؛ إذ تكون البرنامج الإرشادي من (12) جلسة إرشادية بواقع جلسة واحدة أسبوعيًا، واستمر البرنامج مدة (10) أسابيع خلال الفصل الدراسي الأول من العام الجامعي 2019/2018م، واستغرقت كل جلسة إرشادية حوالي (90) دقيقة، والجدول (3) يوضح ملخص مختصر لمحتويات الجلسات الإرشادية:

الجدول (3): يوضح محتويات الجلسات الإرشادية

الجلسة والأسبوع	عنوان الجلسة	هداف الجلسة والفنيات المستخدمة
الأولى: الأسبوع الأول	تمهيد تعارف وبناء ثقة	التعارف، وتعريف المشاركين إلى أهداف البرنامج، وصياغة وقوانين تحكم سلوكهم، ثم تعريفهم إلى العلاقة بين الأفكار والمشاعر والسلوك. فنيات الجلسة: المحاضرة، المناقشة والحوار، ومراقبة الذات، واجب منزلي.
الثانية: الأسبوع الأول	الأفكار التلقائية	تعريف المشاركين بالأفكار التلقائية والمشاعر المرافقة لها، ثم تدريبهم على تحديد الأفكار التلقائية، والمشاعر المرافقة لها، ثم على تحديد الفكرة الساخنة. فنيات الجلسة: مراقبة الذات، فهم المعنى الخاص للكلمات، سجل الأفكار، تطوير الوعي بعمليات التفكير، الحوار السقراطي، التدريب على التخيل، واجب منزلي.
الثالثة: الأسبوع الثاني	إيجاد الأدلة	تعريف المشاركين بالأدلة المؤيدة، وغير المؤيدة للأفكار التلقائية الساخنة، ثم تدريبهم على تحديد الأدلة المؤيدة، وغير المؤيدة للأفكار التلقائية الساخنة. فنيات الجلسة: مراقبة الذات، فهم المعنى الخاص للكلمات، سجل الأفكار، تطوير الوعي بعمليات التفكير، إعادة البناء المعرفي، الحوار السقراطي، التدريب على التخيل، واجب منزلي.
الرابعة: الأسبوع الثالث	الأفكار البديلة	تعريف المشاركين بالأفكار البديلة أو المتوازنة وأثرها على الانفعالات والمشاعر المرافقة، ثم تدريبهم على استنباط الأفكار البديلة أو المتوازنة وأثرها على الانفعالات والمشاعر المرافقة. فنيات الجلسة: مراقبة الذات، التدريب على التخيل، فهم المعنى الخاص للكلمات، سجل الأفكار، تطوير الوعي بعمليات التفكير، إعادة البناء المعرفي، الحوار السقراطي، واجب منزلي.
الخامسة: الأسبوع الرابع	الكل أو لا شيء	تعريف المشاركين بالتشويه المعرفي الكل أو لا شيء، ثم تدريبهم على اختبار هذه الفكرة بالواقع. فنيات الجلسة: مراقبة الذات، فهم المعنى الخاص للكلمات، سجل الأفكار، تطوير الوعي بعمليات التفكير، إعادة البناء المعرفي، وصف أو تسمية التشوهات، الحوار السقراطي، واجب منزلي.
السادسة: الأسبوع الخامس	التعميم الزائد	تعريف المشاركين بالتشويه المعرفي التعميم الزائد، ثم تدريبهم على اختبار هذه الفكرة بالواقع. فنيات الجلسة: مراقبة الذات، فهم المعنى الخاص للكلمات، سجل الأفكار، تطوير الوعي بعمليات التفكير، إعادة البناء المعرفي، وصف أو تسمية التشوهات، الحوار السقراطي، وتحدي ما هو مطلق، واجب منزلي.
السابعة: الأسبوع السادس	التجريد الانتقائي	تعريف المشاركين بالتشويه المعرفي التجريد الانتقائي، ثم تدريبهم على اختبار هذه الفكرة بالواقع. فنيات الجلسة: مراقبة الذات، فهم المعنى الخاص للكلمات، سجل الأفكار، تطوير الوعي بعمليات التفكير، إعادة البناء المعرفي، وصف أو تسمية التشوهات، الحوار السقراطي، قائمة المزايا والعيوب والمقارنة بينهما، واجب منزلي.
الثامنة: الأسبوع السابع	القفز إلى الاستنتاجات	تعريف المشاركين بالتشويه المعرفي القفز إلى الاستنتاجات، وتدريبهم على اختبار هذه الفكرة بالواقع. فنيات الجلسة: مراقبة الذات، فهم المعنى الخاص للكلمات، سجل الأفكار، تطوير الوعي بعمليات التفكير، إعادة البناء المعرفي، وصف أو تسمية التشوهات، الحوار السقراطي، قائمة المزايا والعيوب والمقارنة بينهما، واجب منزلي، تحدي ما هو مطلق.
التاسعة: الأسبوع الثامن	عبارات الوجوب	تعريف المشاركين بالتشويه المعرفي عبارات الوجوب، ثم تدريبهم على اختبار هذه الفكرة بالواقع. فنيات الجلسة: مراقبة الذات، فهم المعنى الخاص للكلمات، سجل الأفكار، وحل المشكلات، إعادة البناء المعرفي، وصف أو تسمية التشوهات، الحوار السقراطي، قائمة المزايا والعيوب والمقارنة بينهما، واجب منزلي.
العاشرة: الأسبوع التاسع	الاستدلال الانفعالي	تعريف المشاركين بالتشويه المعرفي الاستدلال الانفعالي، ثم تدريبهم المشاركين على اختبار هذه الفكرة بالواقع. فنيات الجلسة: مراقبة الذات، فهم المعنى الخاص للكلمات، سجل الأفكار، إعادة البناء المعرفي، وصف أو تسمية التشوهات، الحوار السقراطي، قائمة المزايا والعيوب والمقارنة بينهما، واجب منزلي.
الحادية عشر: الأسبوع العاشر	الشخصنة	تعريف المشاركين بالتشويه المعرفي الشخصنة، ثم تدريبهم على اختبار هذه الفكرة بالواقع. فنيات الجلسة: مراقبة الذات، فهم المعنى الخاص للكلمات، سجل الأفكار، إعادة العزو، إعادة البناء المعرفي، وصف أو تسمية التشوهات، الحوار السقراطي، قائمة المزايا والعيوب والمقارنة بينهما، واجب منزلي.
الثانية عشر: الأسبوع العاشر	التضخيم والتقليل	تعريف المشاركين بالتشويه المعرفي التضخيم والتقليل، ثم تدريبهم على اختبار هذه الفكرة بالواقع. إنهاء الجلسة والبرنامج وتقديم ملخص عام للجلسات السابقة وتطبيق مقياس التشوهات المعرفية البعدي. فنيات الجلسة: مراقبة الذات، فهم المعنى الخاص للكلمات، سجل الأفكار، اللافاجعة، اللامصيبة، إعادة البناء المعرفي، وصف أو تسمية التشوهات، الحوار السقراطي، قائمة المزايا والعيوب والمقارنة بينهما، واجب منزلي.

تصميم الدراسة ومتغيراتها:

استخدمت الدراسة المنهج شبة التجريبي الذي يعتمد على المجموعتين التجريبية والضابطة غير المتكافئتين، قياس قبلي وبعدي، وأجريت القياسات الآتية لمجموعتي الدراسة:

المجموعة التجريبية: قياس قبلي- تطبيق البرنامج الإرشادي-قياس بعدي-قياس تتبعي بعد (6) أسابيع

المجموعة الضابطة: قياس قبلي- لا معالجة - قياس بعدي

ويمكن التعبير عن تصميم الدراسة من خلال الجدول (4):

الجدول (4): تصميم الدراسة

المجموعة G	المعالجة			
	القياس القبلى	البرنامج الإرشادى	القياس البعدى	القياس التتبعى
G1	O	x	O	O
G2	O	_	O	_

حيث: (G1) المجموعة التجريبية، (G2) المجموعة الضابطة، (O) قياس (قبلي، بعدي، تتبعي)، (X) المعالجة، (-) عدم وجود معالجة.

متغيرات الدراسة:

اشتملت الدراسة على المتغيرات المستقلة والتابعة الآتية:

أولًا- المتغير المستقل (المعالجة): البرنامج الإرشادي، وله مستويان: توجد معالجة، ولا توجد معالجة.

ثانيًا- المتغيرات التابعة (النتاج): الدرجة الكلية وأبعاد مقياس التشوهات المعرفية كما تعكسها الدرجات لاستجابات عينة الدراسة.

إجراءات الدراسة

جرت خطوات تنفيذ الدراسة حسب الآتي:

1. طُورت أداتي الدراسة في صوتهما النهائية، ثم أُخذت موافقة الجامعة لتطبيق البحث في المكان والزمان المحددين.
2. طُبق مقياس التشوهات المعرفية على عينة استطلاعية من الطلبة بلغت (50) طالبًا وطالبة من مجتمع الدراسة وخارج عينتها، وذلك لأغراض حساب الخصائص السيكومترية، ثم طُبق المقياس على عينة الدراسة الميدانية والبالغة (300) طالبًا وطالبة، وذلك بهدف اختيار المجموعتين التجريبية والضابطة من الطلبة ذوي الدرجات المرتفعة على مقياس التشوهات المعرفية.
3. طُبق مقياس التشوهات المعرفية على الطلبة في المجموعتين التجريبية والضابطة، والبالغ عددهم (30) طالبًا وطالبة كقياس قبلي، وبعد الانتهاء من التطبيق مباشرة، أُعيد تطبيق المقياس على نفس المجموعتين كقياس بعدي، وبعد ستة أسابيع من انتهاء البرنامج طُبق المقياس على المجموعة التجريبية كقياس تتبعي.

المعالجات الإحصائية:

من أجل الإجابة عن أسئلة الدراسة، استخدمت المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية، ومعامل ارتباط بيرسون، ومعادلة "كرونباخ ألفا"، واختبار شابيرو ويلك، واختبار(ت) للمجموعات المستقلة، واختبار (ت) للمجموعات المترابطة، واختبار تحليل التباين المصاحب، واختبار تحليل التباين المصاحب متعدد المتغيرات.

اختبار التوزيع الطبيعي Normal Distribution

للتأكد من إتّباع البيانات للتوزيع الطبيعي (Normal Distribution)، استّخدم اختبار شبيرو وليك (Shapiro-Wilk)، للتوزيع الطبيعي وهو اختبار ضروري بهدف تحديد الطرق الإحصائية التي ستستخدم لاختبار فرضيات الدراسة، هل هي اختبارات معلميه (Parametric Test)، أم اختبارات لا معلمية (Non Parametric Test)، إذ إن معظم الاختبارات المعلمية تشترط أن يكون توزيع البيانات طبيعيًا، فقد أكد ياب وسيم (Yap and Sim, 2011) أنه يفضل استخدام اختبار شبيرو وليك (Shapiro-Wilk)، في حال حجم عينات (أقل أو يساوي 50). والجدول (5) يبين اختبار التوزيع الطبيعي للمتغيرات:

الجدول (5): نتائج اختبار شابيرو ويلك (Shapiro-Wilk) للتوزيع الطبيعي

المتغير	المجموعة	العدد	Shapiro-Wilk	Sig
التشوهات المعرفية (بعدي)	تجريبية	15	0.952	0.559
التشوهات المعرفية (بعدي)	ضابطة	15	0.959	0.667

يتبين من الجدول (5) أن جميع قيم الدلالة الإحصائية لاختبار شابيرو ويلك (Shapiro-Wilk) أكبر من مستوى الدلالة الإحصائية ($\alpha \leq 0.05$)، ما يدل على أن البيانات تتبع التوزيع الطبيعي، وعليه استخدمت الدراسة الاختبارات المعلمية في تحليل البيانات.

نتائج الدراسة ومناقشتها

النتائج المتعلقة بالسؤال الأول ومناقشتها:

السؤال الأول: هل توجد فروق دالة إحصائيًا عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) بين متوسطات درجات أفراد المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة على مقياس التشوهات المعرفية تعزى إلى تطبيق البرنامج الإرشادي؟

لفحص السؤال، حُسبت المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لدرجات أفراد الدراسة على مقياس التشوهات المعرفية في القياس البعدي ونتائج الجدول (6) تبين ذلك:

الجدول (6): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية

لدرجات أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة على مقياس التشوهات المعرفية في القياس القبلي والبعدي

المجموعة	العدد	القياس البعدي	
		المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
تجريبية	15	3.04	0.188
ضابطة	15	3.69	0.151
الكلي	30	3.37	0.371

يتضح من الجدول (6) وجود فروق ظاهرية بين متوسطي أداء المجموعتين: التجريبية والضابطة على مقياس التشوهات المعرفية (البعدي)، إذ بلغ متوسط أداء المجموعة التجريبية على الاختبار البعدي (3.04)، في حين بلغ متوسط أداء المجموعة الضابطة (3.69)، مما يشير إلى وجود فروق ظاهرة بين المتوسطين. وللتحقق من جوهرية الفرق الظاهري؛ استخدم تحليل التباين المصاحب (ANCOVA) للقياس البعدي للتشوهات المعرفية لدى طلبة جامعة القدس المفتوحة وفقًا للبرنامج الإرشادي بعد تحييد أثر القياس القبلي لديهم، وذلك كما هو مبين في الجدول (7)

الجدول (7): تحليل التباين المصاحب للقياس البعدي للتشوهات المعرفية

لدى طلبة جامعة القدس المفتوحة وفقًا للبرنامج الإرشادي بعد تحييد أثر القياس القبلي لديهم

مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة F المحسوب	الدلالة	حجم الأثر
القبلي (مصاحب)	0.315	1	0.315	17.022	0.000**	0.387
المجموعة	3.389	1	3.389	**182.908**	**0.000****	**0.871**
الخطأ	0.500	27	0.019			
المجموع	344.133	30				

**دال إحصائيًا عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq .01$)

يتضح من الجدول (7) وجود فروق دالة إحصائيًا عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) تعزى إلى المجموعة، إذ بلغت قيمة (ف) المحسوبة (182.908)، بدلالة إحصائية (0.000).

ولتحديد لصالح أي من مجموعتي الدراسة كانت الفروق، فقد حُسبت المتوسطات الحسابية المعدلة للقياس البعدي لمقياس التشوهات

المعرفية لدى طلبة جامعة القدس المفتوحة وفقًا للبرنامج الإرشادي والأخطاء المعيارية لها، وذلك كما هو مبين في الجدول (8):

الجدول (8): الأوساط الحسابية المعدلة للقياس البعدي لمقياس التشوهات المعرفية لدى طلبة جامعة القدس المفتوحة وفقًا للبرنامج الإرشادي والأخطاء المعيارية لها

المجموعة	الوسط الحسابي المعدل	الخطأ المعياري
تجريبية	3.028	0.035
ضابطة	3.706	0.035

بالنظر إلى المتوسطات الحسابية المعدلة في الجدول (8)، يتبين أن هذه الفروق كانت لصالح أفراد المجموعة التجريبية، إذ بلغ متوسط التشوهات المعرفية لدى المجموعة التجريبية (3.028)، في حين بلغ المتوسط لدى المجموعة الضابطة (3.706)، وهذا يشير إلى فاعلية البرنامج الإرشادي المطبق في خفض التشوهات المعرفية لدى طلبة جامعة القدس المفتوحة. كما تشير النتائج إلى أن حجم الأثر للبرنامج الإرشادي قد بلغ (0.871)، مما يفيد بوجود أثر مرتفع للبرنامج الإرشادي في خفض التشوهات المعرفية لدى طلبة جامعة القدس المفتوحة.

كما حُسبت المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للقياس البعدي لأبعاد التشوهات المعرفية لدى عينة الدراسة وفقًا للبرنامج الإرشادي (تجريبية وضابطة)، كما هو مبين في الجدول (9):

الجدول (9): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للقياس البعدي لأبعاد التشوهات المعرفية لدى طلبة جامعة القدس المفتوحة وفقًا للبرنامج الإرشادي

الأبعاد	المجموعة	العدد	القياس البعدي	
			المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
الكل أو لا شيء	تجريبية	15	2.88	0.367
	ضابطة	15	3.45	0.221
التعميم المفرط (الزائد)	تجريبية	15	3.03	0.318
	ضابطة	15	3.55	0.271
التجريد الانتقائي	تجريبية	15	3.00	0.360
	ضابطة	15	3.73	0.314
القفز إلى الاستنتاجات	تجريبية	15	3.08	0.371
	ضابطة	15	3.84	0.234
عبارات الوجوب	تجريبية	15	3.20	0.254
	ضابطة	15	3.93	0.271
الاستدلال الانفعالي	تجريبية	15	3.08	0.313
	ضابطة	15	3.63	0.357
الشخصانية	تجريبية	15	2.86	0.205
	ضابطة	15	3.63	0.229
التضخيم والتقليل	تجريبية	15	3.21	0.193
	ضابطة	15	3.78	0.332

يلاحظ من الجدول (9) وجود فروق ظاهرية بين المتوسطات الحسابية للقياس البعدي لأبعاد التشوهات المعرفية، وبهدف التحقق من جوهرية الفروق الظاهرية، ولبيان دلالة الفروق الإحصائية بين المتوسطات الحسابية، أجري تحليل التباين المصاحب متعدد المتغيرات (MANCOVA) على مجالات التشوهات المعرفية، وقبل إجرائه، والتحقق من افتراضاته المتعلقة بعدم وجود تعددية الخطية (Absence of Multicollinearity)، وذلك عن طريق حساب معاملات الارتباط في القياس البعدي لأبعاد التشوهات المعرفية متبوعة بإجراء اختبار بارتليت (Bartlett) للكروية، إذ لم

تتجاوز معاملات الارتباط عن (0.85)، وهي تعد مقبولة إذ لم تتجاوز (0.90) بحسب (Tabachnick and Fidell, 2012). كما جاءت قيمة كا^2 التقريبية لاختبار (Bartlett) للكروية (χ^2=181.229)، وبدلالة إحصائية (0.000)، مما يشير إلى تحقق هذا الشرط. كما تم التحقق من تجانس التباين المشترك (Homogeneity of Covariance) من خلال اختبار بوكس أم (Box's *M* test)، حيث بلغت قيمته (66.246)، وبدلالة إحصائية (0.136)، وهي تعد مناسبة عندما تكون أكبر من (0.001)، بحسب((Hahs-Vaughn, 2016، مما يؤكد تحقق هذا الافتراض. والجدول (10) يوضح نتائج تحليل التباين المصاحب متعدد المتغيرات:

الجدول (10): تحليل التباين المصاحب متعدد المتغيرات (MANCOVA) لأثر المجموعة على أبعاد مقياس التشوهات المعرفية لدى طلبة جامعة القدس المفتوحة بعد تحييد أثر القياس القبلي لديهم

المتغير التابع	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة F المحسوب	الدلالة	حجم الأثر
الكل أو لا شيء (مصاحب)	الكل أو لا شيء	0.115	1	0.115	1.592	0.222	
التعميم المفرط (مصاحب)	التعميم المفرط	0.063	1	0.063	1.719	0.205	
التجريد الانتقائي (مصاحب)	التجريد الانتقائي	1.191	1	1.191	15.686	0.001**	
القفز إلى الاستنتاجات(مصاحب)	القفز إلى الاستنتاجات	0.461	1	0.461	11.645	0.003**	
عبارات الوجوب (مصاحب)	عبارات الوجوب	0.483	1	0.483	9.273	0.006**	
الاستدلال الانفعالي (مصاحب)	الاستدلال الانفعالي	1.571	1	1.571	76.802	0.000**	
الشخصانية (مصاحب)	الشخصانية	0.126	1	0.126	2.991	0.099	
التضخيم والتقليل (مصاحب)	التضخيم والتقليل	0.218	1	0.218	3.321	0.083	
المجموعة	الكل أو لا شيء	2.097	1	2.097	28.920	0.000**	0.591
Hotelling's Trace	التعميم المفرط	2.026	1	2.026	55.139	0.000**	0.734
(Value=14.481)	التجريد الانتقائي	3.039	1	3.039	40.029	0.000**	0.667
Sig=0.000	القفز إلى الاستنتاجات	2.523	1	2.523	63.801	0.000**	0.761
η^2=0.935	عبارات الوجوب	3.282	1	3.282	62.962	0.000**	0.759
	الاستدلال الانفعالي	2.406	1	2.406	117.634	0.000**	0.855
	الشخصانية	4.256	1	4.256	100.965	0.000**	0.835
	التضخيم والتقليل	2.118	1	2.118	32.218	0.000**	0.617
الخطأ	الكل أو لا شيء	1.450	20	0.073			
	التعميم المفرط	0.735	20	0.037			
	التجريد الانتقائي	1.519	20	0.076			
	القفز إلى الاستنتاجات	0.791	20	0.040			
	عبارات الوجوب	1.043	20	0.052			
	الاستدلال الانفعالي	0.409	20	0.020			
	الشخصانية	0.843	20	0.042			
	التضخيم والتقليل	1.315	20	0.066			
الكلي	الكل أو لا شيء	305.813	30				
	التعميم المفرط	328.734	30				
	التجريد الانتقائي	346.328	30				
	القفز إلى الاستنتاجات	366.672	30				
	عبارات الوجوب	387.594	30				
	الاستدلال الانفعالي	342.094	30				
	الشخصانية	321.891	30				
	التضخيم والتقليل	371.172	30				

**دال إحصائيًا عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq .01$)

يتضح من الجدول (10) وجود فرق دال إحصائيًا عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) بين المتوسطات الحسابية للقياس البعدي لأبعاد التشوهات المعرفية بين طلبة جامعة القدس المفتوحة وفقًا للبرنامج الإرشادي. ولتحديد لصالح أي من مجموعتي الدراسة كانت الفروق جوهرية؛ فقد حُسبت

المتوسطات الحسابية المعدلة لأبعاد التشوهات المعرفية بين طلبة جامعة القدس المفتوحة وفقًا للبرنامج والأخطاء المعيارية لها، وذلك كما هو مبين في الجدول (11):

الجدول (11): الأوساط الحسابية المعدلة للقياس البعدي لأبعاد التشوهات المعرفية لدى طلبة جامعة القدس المفتوحة وفقًا للبرنامج الإرشادي

المتغير التابع	المجموعة	الوسط الحسابي المعدل	الخطأ المعياري
الكل أو لا شيء	تجريبية	2.865	0.075
	ضابطة	3.469	0.075
التعميم المفرط (الزائد)	تجريبية	2.991	0.053
	ضابطة	3.584	0.053
التجريد الانتقائي	تجريبية	2.999	0.076
	ضابطة	3.726	0.076
القفز إلى الاستنتاجات	تجريبية	3.131	0.055
	ضابطة	3.794	0.055
عبارات الوجوب	تجريبية	3.189	0.063
	ضابطة	3.945	0.063
الاستدلال الانفعالي	تجريبية	3.026	0.040
	ضابطة	3.674	0.040
الشخصانية	تجريبية	2.816	0.057
	ضابطة	3.676	0.057
التضخيم والتقليل	تجريبية	3.192	0.071
	ضابطة	3.799	0.071

يتضح من الجدول (11) أن الفروق الجوهرية بين الوسطين الحسابيين المعدلين للقياس البعدي لأبعاد التشوهات المعرفية بين طلبة جامعة القدس المفتوحة قد كان لصالح أفراد المجموعة التجريبية الذين خضعوا للبرنامج الإرشادي، مقارنة بزملائهم أفراد المجموعة الضابطة الذين لم يتلقوا البرنامج الإرشادي.

يلاحظ من الجدول (7) أن حجم الأثر للبرنامج الإرشادي ككل قد بلغت قيمته (0.871)، للقياس البعدي للتشوهات المعرفية، وهي قيمة مرتفعة بحسب معيار (Cohen, 1977: 284-287)؛ أي أن البرنامج الإرشادي فسر (87%) من التباين الحاصل في المتغير التابع المتعلق في خفض التشوهات المعرفية.

ويمكن عزو هذه النتيجة إلى ما تضمنه البرنامج الإرشادي من فنيات العلاج المعرفي، ومنها تطوير الوعي بعمليات التفكير، وإعادة البناء المعرفي، والحوار السقراطي، وحل المشكلات، والمناقشة والحوار، والواجبات المنزلية، وفهم المعنى الخاص للكلمات، وتحدي ما هو مطلق، وإعادة العزو، وصف أو تسمية التشوهات، واللافاجعة اللامصيبة، وقائمة المزايا والعيوب والمقارنة بينهما، والتدريب على التخيل، وسجل الأفكار، ومراقبة الذات. وجميع هذه الفنيات ساعدت المشاركون على إدراك أفكارهم المشوهة وتقييمها مما ساعد على خفضها، إذ أكد كناب و بيك و شارف (Knapp & Beck, 2008; Sharf, 2012) على فاعلية الفنيات المعرفية في الحد من العديد من المشكلات النفسية ومنها التشوهات المعرفية. كما أن النشاطات التي تضمنت الجلسات الإرشادية تميزت بالتنوع والدقة، وقد روعي تضمين البرنامج تسلسلًا في عرض جلساته، والاهتمام بالتسلسل في عرض كل جلسة، مما ساعد على إكساب المشاركين التفكير العقلاني المنطقي وجعلهم يقيمون أفكارهم، وبالتالي ساعد ذلك على خفض التشوهات المعرفية الموجودة لديهم.

اتفقت هذه النتيجة مع دراسة (زوقش، 2017)، ودراسة (Finne and Svartdal, 2017)، ودراسة الجازي (2016)، ودراسة (بن حجاب، 2016)، ودراسة (Mhaidat and ALharbi, 2016)، ودراسة (أبو هدوس، 2015)، ودراسة (عودة وحمدي، 2015)، ودراسة Brazão, da (Motta, Rijo, Salvador, Pinto-Gouveia, and Ramos, 2015)، وجميع هذه الدراسات أشارت إلى فاعلية الإرشاد المعرفي في خفض التشوهات المعرفية لدى الأفراد.

النتائج المتعلقة بالسؤال الثاني ومناقشتها:

السؤال الثاني: هل توجد فروق دالة إحصائيًا عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) بين متوسطات درجات أفراد المجموعة التجريبية في التطبيقين القبلي والبعدي على مقياس التشوهات المعرفية تعزى إلى البرنامج الإرشادي؟

لفحص السؤال، حُسبت المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لأداء أفراد المجموعة التجريبية على الاختبار القبلي والاختبار البعدي، واستخدم اختبار(ت) للمجموعات المترابطة (Paired Samples t-test)، وذلك للكشف عن فاعلية البرنامج الإرشادي في خفض التشوهات المعرفية لدى طلبة جامعة القدس المفتوحة، ونتائج والجدول (12) تبين اختبار (ت) للمجموعات المترابطة:

الجدول (12): نتائج اختبار(ت) للعينات المترابطة لفحص الفروق بين التطبيقين القبلي والبعدي لمقياس التشوهات المعرفية لدى أفراد المجموعة التجريبية

المتغير	الاختبار	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجات الحرية	قيمة ت	الدلالة
الكل أو لا شيء	قبلي	15	3.73	0.475	14	5.950	0.000**
	بعدي	15	2.88	0.367			
التعميم المفرط	قبلي	15	3.63	0.295	14	5.749	0.000**
	بعدي	15	3.03	0.318			
التجريد الانتقائي	قبلي	15	3.64	0.395	14	7.525	0.000**
	بعدي	15	3.00	0.360			
القفز إلى الاستنتاجات	قبلي	15	3.70	0.386	14	6.979	0.000**
	بعدي	15	3.08	0.371			
عبارات الوجوب	قبلي	15	3.78	0.292	14	7.667	0.000**
	بعدي	15	3.20	0.254			
الاستدلال الانفعالي	قبلي	15	3.70	0.327	14	12.426	0.000**
	بعدي	15	3.08	0.313			
الشخصانية	قبلي	15	3.68	0.271	14	8.878	0.000**
	بعدي	15	2.86	0.205			
التضخيم والتقليل	قبلي	15	3.72	0.234	14	7.203	0.000**
	بعدي	15	3.21	0.193			
الدرجة الكلية	قبلي	15	3.69	0.158	14	14.284	0.000**
	بعدي	15	3.04	0.188			

****دال إحصائيًا عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq .01$)**

يلاحظ من الجدول (12)، أن متوسط أداء أفراد المجموعة التجريبية في القياس القبلي بلغ (3.69)، بينما بلغ في القياس البعدي (3.04)، وهذا ما يؤكد وجود فاعلية للبرنامج المطبق في خفض التشوهات المعرفية لدى طلبة جامعة القدس المفتوحة.

ويمكن تعليل هذه النتيجة إلى ما استّخدم من مكونات البرنامج الإرشادي التي تضمنت الكثير من الفنيات المعرفية التي تساعد على خفض التشوهات المعرفية، كما أن التدريب الخاص الذي تلقاه أفراد المجموعة التجريبية على مدار (12) جلسة إرشادية عزز لديهم التفكير العقلاني المنطقي، وقد ركز البرنامج على العلاقة بين الأفكار والمشاعر والسلوك، وتأثيرها على الأفراد، كما ركز على كيفية تعلم الفرد عملية تحديد الأفكار المشوهة واكتشافها، ومن ثَم مواجهتها ودحضها، مما ساعد على خفض التشوهات المعرفية لديهم. كما أن الإرشاد الجمعي له أهمية خاصة في الحد من المشكلات المختلفة. فقد أكد كل من (Robert, Garry, and Kevin, 2017) فاعلية الإرشادي الجمعي في العديد من المشكلات، إذ أنه يتميز بالكثير من المميزات التي تتيح للأفراد التفاعل والتواصل مع بعضهم، كما أن المجموعة الإرشادية تتيح للمشاركين فيها اكتساب العديد من الخبرات وتبادل الخبرات والمواقف، مما يؤدي بالفرد إلى حالة يشعر فيها بالوعي والاستبصار الذاتي يساعده على تقييم سلوكه، وبالتالي الحد من المشكلات المشتركة لدى أفراد المجموعة التجريبية.

وقد اتفقت هذه النتيجة مع دراسة (بن حجاب، 2016)، ودراسة (أبو هدوس، 2015)، ودراسة (Finne and Svartdal, 2017)، وجميع هذه الدراسات أكدت فاعلية الإرشاد المعرفي في خفض التشوهات المعرفية لدى الأفراد، إذ بينت نتائج جميع هذه الدراسات وجود فروق دالة إحصائيًا لصالح القياس البعدي في خفض التشوهات المعرفية لدى الأفراد.

النتائج المتعلقة بالسؤال الثالث ومناقشتها:

السؤال الثالث: هل توجد فروق دالة إحصائيًا عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) بين متوسطات درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي بعد ستة أسابيع من انتهاء تطبيق البرنامج الإرشادي؟

لفحص السؤال، حُسبت المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لأداء أفراد المجموعة التجريبية على الاختبار البعدي والمتابعة، واستخدم اختبار (ت) للمجموعات المترابطة (Paired Samples t-test)، وذلك للكشف عن الفروق بين القياسين البعدي والمتابعة لأبعاد التشوهات المعرفية والدرجة الكلية لدى طلبة جامعة القدس المفتوحة، ونتائج الجدول (13) تبين ذلك:

الجدول (13): نتائج اختبار(ت) للعينات المترابطة للكشف عن الفروق بين القياسين البعدي والمتابعة لأبعاد التشوهات المعرفية والدرجة الكلية لدى طلبة جامعة القدس المفتوحة

المتغير	الاختبار	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجات الحرية	قيمة ت	الدلالة
الكل أو لا شيء	البعدي	15	2.88	0.367	14	-0.459	0.653
	المتابعة	15	2.90	0.436			
التعميم المفرط	البعدي	15	3.03	0.318	14	1.382	0.189
	المتابعة	15	3.00	0.331			
التجريد الانتقائي	البعدي	15	3.00	0.360	14	-1.065	0.305
	المتابعة	15	3.05	0.290			
القفز إلى الاستنتاجات	البعدي	15	3.08	0.371	14	-1.234	0.238
	المتابعة	15	3.13	0.366			
عبارات الوجوب	البعدي	15	3.20	0.254	14	-1.075	0.301
	المتابعة	15	3.23	0.254			
الاستدلال الانفعالي	البعدي	15	3.08	0.313	14	-1.234	0.238
	المتابعة	15	3.12	0.261			
الشخصانية	البعدي	15	2.86	0.205	14	-0.764	0.458
	المتابعة	15	2.88	0.186			
التضخيم والتقليل	البعدي	15	3.21	0.193	14	0.292	0.774
	المتابعة	15	3.20	0.199			
الدرجة الكلية	البعدي	15	3.04	0.188	14	**-1.810**	**0.092**
	المتابعة	15	3.06	0.193			

يظهر من الجدول (13) عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) بين القياسين البعدي والمتابعة لدى أفراد المجموعة التجريبية، ويتضح تقارب ملحوظ بين المتوسطات الحسابية، مما يدلل على استمرارية أثر البرنامج الإرشادي في خفض التشوهات المعرفية لدى طلبة جامعة القدس المفتوحة، واحتفاظ أفراد المجموعة بما اكتسبوه من خلال البرنامج الإرشادي بعد مرور فترة المتابعة البالغة ستة أسابيع، ونقلها إلى مواقف حياتهم اليومية، كما أن الأمثلة والمواقف الهادفة التي عُرضت في البرنامج الإرشادي، التي تضمنت تفنيد وتقييم ودحض للأفكار المشوهة ساعدتهم على امتلاك المشاركين التفكير العقلاني، مما ساعد على استمرار الخبرة التي تلقاها المشاركون إلى مواقف حياتهم المختلفة.

كما يمكن عزو هذه النتيجة إلى احتواء جلسات الإرشاد الجمعي على واجبات منزلية لمساعدة المشاركين على نقل أثر الخبرة التي تلقوها في الجلسات الإرشادية إلى البيت وتطبيقها في مجالات حياتهم والمواقف التي تواجههم يوميًا. وكان ملفتًا للانتباه ما قدمة المشاركون من دافعية وحرص ومتابعة على المشاركة وحضور الجلسات الإرشادية جمعيها، فضلًا عن مشاركتهم في مجرياتها، مما عزز لديهم التفكير العقلاني، ومع استمرار

المشاركون في تطبيق الاستراتيجيات التي تعلموها في أثناء الجلسات لوحظ التغير الملموس الواضح في أفكارهم من جلسة إلى أخرى.

وقد اتفقت هذه النتيجة مع دراسة (أبو هدوس، 2015)، ودراسة (Finne and Svartdal, 2017)، اللتان أكدت نتائجهما فاعلية الإرشاد المعرفي في خفض التشوهات المعرفية لدى الأفراد، إذ بينت نتائج جميع هذه الدراسات وجود فروق دالة إحصائيًا لصالح القياس التتبعي في خفض التشوهات المعرفية لدى الأفراد.

التوصيات والمقترحات:

في ضوء ما توصلت إلية الدراسة من نتائج، فإن الباحثان يوصيان بما يلي:

1. تضمين الخطط الإرشادية للمرشدين التربويين في المدارس لبرامج إرشادية تستهدف خفض التشوهات المعرفية لدى الطلبة.
2. عقد ورش إرشادية وتوعوية في الجامعات الفلسطينية تستهدف توعية الطلبة بالتشوهات المعرفية والأفكار اللاعقلانية، وآثارها السلبية على سلوكاتهم.
3. الاهتمام بإعداد برامج إرشادية أخرى تستهدف طلبة الجامعة، تبنى على حاجاتهم الإرشادية بعد تحديدها وفق منهجية علمية.
4. تفعيل الإرشاد النفسي في الجامعات الفلسطينية، فما زال التركيز ينحصر على الإرشاد الأكاديمي.

إجراءات مزيد من الدراسات على مجتمعات أخرى، تستند إلى النظرية المعرفية وتهدف إلى خفض التشوهات المعرفية.

المصادروالمراجع

أبو شعرة، ع. (2007). الأفكار اللاعقلانية لدى طلبة الجامعات الفلسطينية وعلاقتها ببعض المتغيرات، *رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية، الجامعة الإسلامية، غزة، فلسطين.*

أبو هدوس، ي. (2015). فاعلية برنامج إرشادي يستند إلى النظرية المعرفية في تعديل التشوهات المعرفية لدى عينة من المتزوجات وأثرة على التوافق الزواجي لديهن. *مجلة رسالة التربية وعلم النفس، السعودية*، 50، 131-162.

أبو هشام، أ. (2006). *الخصائص السيكومترية لأدوات القياس في البحوث النفسية والتربوية باستخدام SPSS*. الرياض: كلية التربية، جامعة الملك سعود.

بن حجاب، م. (2016). فعالية برنامج علاجي معرفي سلوكي في خفض التشوهات المعرفية لدى مدمني المخدرات، *رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية العلوم الاجتماعية والإدارية، جامعة نايف العربية للعلوم الأمنية، الرياض، السعودية.*

الجازي، إ. (2016). فاعلية برنامج إرشادي جمعي يستند إلى نظرية بيك (Beck) في خفض الاكتئاب وتعديل التشوهات المعرفية لدى عينة من اللاجئات السوريات في محافظة معان، *رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية العلوم التربوية، جامعة العلوم الإسلامية العالمية، عمان، الأردن.*

الجعافرة، م و الحوارنة، إ و الخرشة، م. (2015). فاعلية برنامج إرشادي جمعي في تعديل الأفكار اللاعقلانية لخفض الضغوط النفسية لدى طلبة جامعة مؤتة. *مجلة كلية التربية، جامعة الأزهر*، 163(1)، 857-886.

الجعافرة، و. (2014). علاقة التشوهات المعرفية بالاكتئاب وتقدير الذات لدى عينة من المراهقين في المرحلة الثانوية في محافظة الكرك، *رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية، جامعة مؤتة، مؤتة، الأردن.*

الحموز، ع. (2006). الأفكار اللاعقلانية وعلاقتها بالقلق لدى طلبة جامعات الضفة الغربية في فلسطين، *رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة القدس، القدس، فلسطين.*

زوقش، ت. (2017). فاعلية برنامج علاجي سلوكي معرفي في تعديل الأفكار المشوهة لدى عينة من فاقدي الهوية الوالدية في مركز الرعاية في محافظة عمان، *رسالة ماجستير غير منشورة، كلية الآداب، جامعة عمان الأهلية، عمان، الأردن.*

الشريف، ب. (2006). أثر برنامج توجيه جمعي لتعديل التشوهات المعرفية في خفض الاكتئاب وتحسين مستوى التكيف لدى طالبات المرحلتين الأساسية والثانوية، *رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية الدراسات العليا، الجامعة الأردنية، عمان، الأردن.*

صلاح الدين، ل. (2015). مقياس التشوهات المعرفية للشباب الجامعي. *مجلة الإرشاد النفسي، مصر*، 41، 651-682.

عامر، ع. (2005). العلاقة بين الأفكار اللاعقلانية وكل من الغضب والتوتر والأرق عند طلبة الجامعة وأثر برنامج إرشادي في خفضها، *رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية العلوم التربوية والنفسية، جامعة عمان العربية، عمان، الأردن.*

العطار، إ. (2015). التشوهات المعرفية وعلاقتها بمعنى الحياة لدى المراهقين في قطاع غزة، *رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية، الجامعة الإسلامية، غزة، فلسطين.*

العقاد، ع. (2001). *سيكولوجية العدوانية وترويضها-منحنى علاجي معرفي جديد*. القاهرة: دار غريب.

عودة، ف.، وحمدي، م. (2015). أثر برنامج إرشادي لتعديل التشويهات المعرفية لدى الزوجات في تحسين مستوى التكيف الزواجي والعلاقة مع الأبناء.

دراسات: العلوم التربوية، 42(1)، 301-321.

المعايطة، أ. (2016). مستوى التشوهات المعرفية وعلاقتها بالإساءة اللفظية الموجهة لهم من قبل المعلمين في مدارس مديرية لواء القصر، *رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية، جامعة مؤتة، مؤتة، الأردن.*

مهيدات، ف. (2011). المشكلات التكيفية لدى المراهقات في الأسر المطلقة وأثر تصحيح التشويهات المعرفية في خفض هذه المشكلات، *رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية الدراسات العليا، الجامعة الأردنية، عمان، الأردن.*

نصار، ع. (2015). التشوهات المعرفية وعلاقتها بتقدير الذات لدى عينة من طلبة منطقة الجليل الأسفل، *رسالة ماجستير غير منشورة، كلية العلوم التربوية والنفسية، جامعة عمان العربية، عمان، الأردن.*

الوريكات، ط. (2010). أثر برنامج إرشادي في ضبط الغضب وتنمية الاهتمام الاجتماعي وخفض الاكتئاب لدى الاحداث الجانحين، *رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية الدراسات العليا، الجامعة الأردنية، عمان، الأردن.*

الياسمين، ن. (2015). الأفكار اللاعقلانية وعلاقتها بالصلابة النفسية والاستجابة الانفعالية لدى طلبة جامعة اليرموك، *رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية، جامعة اليرموك، إربد، الأردن.*

References

Argyle, M. (2013). *The psychology of happiness*. Routledge.

Beck, A. T., & Alford, B. A. (2009). *Depression: Causes and treatment*. University of Pennsylvania Press.

Beck, A. T. (1963). Thinking and depression: I. Idiosyncratic content and cognitive distortions. *Archives of general psychiatry*, *9*(4), 324-333.

Beck, A. T. (2005). The current state of cognitive therapy: a 40-year retrospective. *Archives of general psychiatry*, *62*(9), 953-959.

Beck, A. T., Rush, A. J., Shaw, B. F., & Emery, G. (1979). Cognitive therapy ofdepression.

Beck, J. & Beck, A. (1995). *Cognitive Therapy: Basics and Beyond*. New York. Guilford Press.

Bourne, E. J. (2011). *The anxiety and phobia workbook*. New Harbinger Publications.

Brazão, N., Da Motta, C., Rijo, D., Salvador, M. D. C., Pinto-Gouveia, J., & Ramos, J. (2015). Clinical change in cognitive distortions and core schemas after a cognitive–behavioral group intervention: Preliminary findings from a randomized trial with male prison inmates. *Cognitive Therapy and Research*, *39*(5), 578-589.

Burns, D. (1980). *Feeling good: A new mood therapy*. NY.

Burns, D. (1999). *Feeling Good, the New Mood Therapy*. Harper Paperbacks.

Cohen, J. (1977). *Statistical power analysis for the behavioral sciences*. Routledge.

Corey, G. (2008). *Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy*. (8th ed.). Thomson Brooks Cole.

Covin, R., Dozois, D. J., Ogniewicz, A., & Seeds, P. M. (2011). Measuring cognitive errors: Initial development of the Cognitive Distortions Scale (CDS). *International Journal of Cognitive Therapy*, *4*(3), 297-322.

Fillmore, E. (2006). *A Counseling Program Development and Accountability Model*. USA: Indiana House.

Finne, J. N., & Svartdal, F. (2017). Social perception training (SPT): Improving social competence by reducing cognitive distortions.

Flanagan, J. & Flanagan, R. (2004). *Counseling and Psychotherapy Theories in Context and Practice: Skills, Strategies, and Techniques*. Wiley.

Garcia, E. (2011). A tutorial on correlation coefficients, information-retrieval-18/7/2018. https://pdfs.semanticscholar.org/c3e1/095209d3f72ff66e07b8f3b152fab099edea.pdf.

Gurwen, B., Palmer, S., & Ruddell, P. (2000). Brief Cognitive Behavior Therapy.

Hahs-Vaughn, D. L. (2016). *Applied multivariate statistical concepts*. Routledge.

Knapp, P., & Beck, A. T. (2008). Cognitive therapy: foundations, conceptual models, applications and research. *Brazilian Journal of Psychiatry*, *30*, 54-64.

Leahy, R. L. (2017). *Cognitive therapy techniques: A practitioner's guide*. Guilford Publications.

Mhaidat, F., & ALharbi, B. H. (2016). The Impact Of Correcting Cognitive Distortions In Reducing Depression And The Sense Of

Insecurity Among A Sample Of Female Refugee Adolescents. *Contemporary Issues in Education Research (CIER)*, *9*(4), 159-166.

Berg, R. C., Landreth, G. L., & Fall, K. A. (2017). *Group counseling: Concepts and procedures*. Routledge.

Sekaran, U., & Bougie, R. (2016). *Research methods for business: A skill building approach*. john wiley & sons.

Sharf, R. S. (2015). *Theories of psychotherapy & counseling: Concepts and cases*. Cengage Learning.

Tabachnick, B. G., Fidell, L. S., & Ullman, J. B. (2012). *Using multivariate statistics*. Boston, MA: pearson.

Torres, C. (2002). Cognitive Distortions In Psychopathy and Narcissism, *A thesis submitted for the degree of Doctor of Psychology (Clinical), Australian National University, Australia*.

Vakili, M., Kimiaei, A., Mashhadi, A., & Fatehizadeh, M. (2017). Compare the effectiveness of cognitivebehavioral couple therapy, emotion-focused couple therapy on interpersonal cognitive distortions of couples. *Journal of Philosophy and Social-Psychological Sciences*, *3*(2), 1-11.

Yap, B. W., & Sim, C. H. (2011). Comparisons of various types of normality tests. *Journal of Statistical Computation and Simulation*, *81*(12), 2141-2155.

Odeh, F., & Hamdi, M. (2015). The Effect of A Counseling Program to Modify Cognitive Distortions among Wives in Improving the Level of Marital Adjustment and Relationship with Children. *DIRASAT: EDUCATIONAL SCIENCES*, *42*(1). Retrieved from https://archives.ju.edu.jo/index.php/edu/article/view/8511.