مجلة كلية الآداب بقنا (دورية أكاديمية علمية محكمة)

التشوهات المعرفية وعلاقتها بفعالية الذات لدى عينة من ذوي الإعاقة البصرية

ضحى رفاعى عبدالرحيم محمود

مقيدة ومسجلة بالدراسات العليا في قسم علم النفس

كلية الآداب – جامعة جنوب الوادي

DOI: 10.21608/qarts.2024.258887.1845

مجلة كلية الآداب بقنا – جامعة جنوب الوادي – المجلد (٣٣) العدد (٦٢) يناير ٢٠٢٤

الترقيم الدولي الموحد للنسخة المطبوعة ISSN: 1110-614X

الترقيم الدولي الموحد للنسخة الإلكترونية ISSN: 1110-709X

موقع المجلة الإلكتروني: https://qarts.journals.ekb.eg

التشوهات المعرفية وعلاقتها بفعالية الذات لدى عينة من ذوي الإعاقة البصرية

الملخص:

هدفت الدراسة إلى التعرف على العلاقة بين التشوهات المعرفية وفعالية الذات لدى عينة من ذوي الإعاقة البصرية، والكشف عن إسهام التشوهات المعرفية في التنبؤ بفعالية الذات لدى عينة من ذوي الإعاقة البصرية، تكونت عينة الدراسة من (٤٩) من الطلاب المكفوفين بمدرسة النور للمكفوفين بمحافظة قنا، اعتمدت الباحثة على مقياس التشوهات المعرفية من إعداد (اسلام العصار، ٢٠١٥)، وأعدت الباحثة مقياسا لفعالية الذات، كشفت نتائج الدراسة عن وجود علاقة سلبية بين التشوهات المعرفية وفعالية الذات، كما بينت نتائج الدراسة أن التشوهات المعرفية تسهم في التنبؤ بفعالية الذات.

الكلمات المفتاحية: التشوهات المعرفية؛ فعالية الذات؛ الإعاقة البصرية.

مدخل إلى مشكلة الدراسة

تُعد الإعاقة البصرية من الإعاقات ذات الطبيعة الخاصة من حيث درجة تأثيرها علي شخصية المعاق سواء كانت هذه الإعاقة ولادية أو مكتسبة, حيث يحول كف البصر بين الشخص وبين شتي المدركات البصرية، ولما كانت حاسة الإبصار تنفرد دون غيرها من الحواس في نقل كثير من جوانب العالم الاجتماعي والمعالم البيئية إلي العقل، لذا فإن الإعاقة البصرية تؤدي إلي تأثيرات سلبية علي النواحي الجسمية والعقلية والاجتماعية . ويكتسب الفرد من خلال حاسة الإبصار أكثر من ٨٠٪ من معلوماته، ومن ثم فان أي خلل في الجهاز البصري قد يؤثر علي تطوره العقلي والجسمي والنفسي, لأن بيئته تصبح محصورة بما يمكنه لمسه أو سماعه أو شمه, وينعكس ذلك علي كافة نواحي حياته (عبد العزيز الشخص, ١٩٩٤: ١٨٥).

وتؤثر الإعاقة البصرية علي الكفاءة الإدراكية للفرد, حيث يصبح إدراكه للأشياء ناقصا لما يتعلق منها بحاسة البصر كخصائص الشكل والتركيب, والحجم, والموضع المكاني, واللون, والمسافة, والعمق والفراغ والحركة , ولذلك فإنها تحد من معرفته بمكونات بيئته ، فالإنسان المعاق بصريًا لا يستطيع أن يلاحظ ذاته بموضوعية وليست لديه رؤية حقيقية وصحيحة عن صورة جسمه مما يؤثر علي تقدير الذات لديه – الذي تشكله الخبرات الحياتية المكتسبة عن طريق الحواس المختلفة – كما أنه لا يقوم بمقارنة موضوعية بين ذاته والآخرين , لذا فانه يعتمد كثيرًا علي الوصف اللغوي للمبصرين في التعرف علي صورة جسمه (عبد المطلب القريطي , ٢٠٠٥ : ٣٤٧).

إن حياة المراهق المعاق بصريا بمختلف مجالاتها الأسرية والاجتماعية والدراسية تعتمد على أفكاره ومعتقداته وما يمتلكه من مخزون معرفى متمثل فى البنى المعرفية المبنية على خبراته وأفكاره ومعتقداته الخاصة به، حيث يتمكن المعاق من خلال هذه الأفكار والمعتقدات من تفسير الأحداث والمواقف الاجتماعية التى تحدث له أو من

حوله، كذلك ما تتطلبه هذه الأحداث من استجابات مختلفة منه، وهذه المعتقدات التى تحكم سلوكياته تجاه الآخرين أو اتجاه المجتمع ليست بالضرورة منطقية أو صحيحة، فقد تؤدى إلى عدم التوافق وعدم الانسجام وكذلك الشك بأفراد مجتمعهم، وتعرف هذه الاعتقادات غير الصحيحة بالتشوهات المعرفية.

وتحتل دراسة التشوهات المعرفية أهمية كبيرة؛ ذلك لأن المعرفة تعتبر وسيلة الإنسان للتوصل إلى حقائق الأشياء، وهى سبيله إلى التعرف على ذاته والعالم ، كما تعتبر التشوهات المعرفية من المتغيرات النفسية التي قد يكون لها تأثير سلبى في سلوكيات المراهق والتي تؤثر وتتأثر بمتغيرات شخصيته وتؤثر في اتخاذ قراراته(هاني عبارة، ٢٠١٨: ٤١٢). وحيث أن التشوهات المعرفية تتميز بالسلبية في تفسير الأحداث والتي لا تستند على أساس واقعي، فقد يكون لها تأثير سلبى كبير على عواطف وسلوك الأفراد، كما تؤثر على جودة حياتهم وتكيفهم بالسلب (Pereira,2012: 817).

وتعد فعالية الذات منبئا قويًا وفعالًا بالدافعية والسلوك في العديد من المجالات, فعندما يعتقد الأشخاص أنهم يستطيعون تحقيق النتائج المرغوبة نتيجة أفعالهم، فإنهم يصبحون أكثر دافعية ومثابرة ببذل أقصى ما في وسعهم وإمكاناتهم عندما يواجهون العقبات والمواقف الصعبة, ويشير باندورا إلى أن هناك فروقًا فردية بين الأفراد في مواجهة المواقف الفاشلة، وما يتبع ذلك من شعور بالإحباط، ويرجع ذلك إلى أن هذا الاختلاف يعود إلى التفاوت بين الأفراد في فعالية الذات، فمنهم من تكون لديه فعالية مرتفعة، فيثابر في مواجهة الأداء الضعيف، في حين يعجز الآخر, وأيضًا تختلف فعالية الذات باختلاف النوع ذكورًا وإناثًا (Bandura, 1997, 84–85).

كما تنطلق مشكلة الدراسة من أن هناك الكثير من الضغوط الحياتية لدى المعاق بصريا على وجه الخصوص، وعدم قدرتهم علي تحقيق أهدافهم في الحياة، وكذلك عدم

قدرتهم علي القيام بأدوارهم في الحياة بكفاءة وفاعلية، ولذلك يشعر هؤلاء الأشخاص بالضيق والملل وعدم الإقبال علي الحياة بفاعلية . فتختلف فعالية الذات لدة المراهق المعاق بصريا عن المراهقين العاديين، كما تعد فعالية الذات منبئا قويًا وفعالًا بالدافعية والسلوك في العديد من المجالات, فعندما يعتقد الأشخاص أنهم يستطيعون تحقيق النتائج المرغوبة نتيجة أفعالهم، فإنهم يصبحون أكثر دافعية ومثابرة ببذل أقصى ما في وسعهم وإمكاناتهم عندما يواجهون العقبات والمواقف الصعبة, ويشير باندورا إلى أن هناك فروقًا فردية بين الأفراد في مواجهة المواقف الفاشلة، وما يتبع ذلك من شعور بالإحباط، ويرجع ذلك إلى أن هذا الاختلاف يعود إلى التفاوت بين الأفراد في فعالية الذات، فمنهم من تكون لديه فعالية مرتفعة، فيثابر في مواجهة الأداء الضعيف، في حين يعجز الآخر, وأيضًا تختلف فعالية الذات باختلاف الجنس ذكورًا وإناثًا. (Bandura, 1997, 84-85) ومن خلال استقراء الباحثة للدراسات السابقة المعنية بالفروق بين الجنسين في مفهوم فعالية الذات وجد أن هناك تضارب وتعارض في نتائج الدراسات السابقة فيما يتعلق بالفروق بين الجنسين, حيث بينت نتائج بعض الدراسات أن هناك فروقًا بين الجنسين في فعالية الذات لصالح الذكور (محمد قاسم عبد الله ؛ سماح ممدوح القدور, ٢٠١٦), كما كشفت نتائج بعض الدراسات أن هناك فروقًا بين الجنسين في فعالية الذات لصالح الإناث (عبد الحكيم المخلافي؛ أمينة رزق, أحمد الجرموزي, ٢٠١٠), كما أوضحت نتائج بعض الدراسات عدم وجود فروق بين الجنسين في فعالية الذات (ولاء سهيل, ٢٠١٦).

وفى ضوء ما سبق تتركز مشكلة الدراسة الحالية فى محاولة الإجابة على التساؤلات التالية:

١- هل توجد علاقة بين التشوهات المعرفية وفعالية الذات لدي عينة الدراسة؟

٢- هل يمكن التنبؤ بفعالية الذات لدي عينة الدراسة من خلال بعض أبعاد التشوهات المعرفية؟

أهداف الدراسة:

- تسعي الدراسة الحالية إلي فحص العلاقة بين التشوهات المعرفية وفعالية الذات لدي المراهقين المعاقين بصريًا. كما تهف إلى التعرف علي أبعاد التشوهات المعرفية المنبئة بفعالية الذات لدي المراهقين المعاقين بصريًا.

أهمية الدراسة:

١-تأتي أهمية الدراسة الحالية من طبيعة العينة التي تُجري عليها الدراسة , حيث تناولت الدراسة مرحلة عمرية مهمة في حياة الفرد وهي مرحلة المراهقة , فهي مرحلة مفترق طرق إذا ما وفرنا لها الفهم والدراسة والتحليل أمكننا مساعدة أبنائنا في تخطي مراهقة سوية خالية من المشكلات والصعوبات , وإذا ما أهملنا هذه المرحلة فان الانعكاسات قد تكون سلبية , بل قد يمتد أثرها السلبي إلي سنوات العمر اللاحقة .

٢-الاهتمام بفئة المعاقين بصريًا وما تواجهه هذه الفئة من مشكلات تتعلق بالتشوهات المعرفية وفعالية الذات.

٣-عدم وجود دراسات اهتمت بالعلاقة بين فعالية الذات والتشوهات المعرفية لدي المعاقين بصريًا في البيئة العربية , وخاصة الدراسات التي اهتمت بمرحلة المراهقة بصفة خاصة وذلك في حدود علم الباحثة.

٤-الاستفادة من نتائج الدراسة بما يظهر فيها من علاقات وفروق ومعرفة العوامل المؤثرة علي فعالية الذات والتشوهات المعرفية لدي المراهقين المعاقين بصريًا في توجيه الانتباه إلي تخطيط وإعداد برامج وقائية لفعالية الذات لدي المعاقين بصريًا .

مصطلحات الدراسة:

١- التشوهات المعرفية: Cognitive distortions :

عرفها بيك (Beck, 1999: 12) بأنها: أفكار سلبية، ومشوهة، ومبالغ فيها، تجعل الشخص يفسر المواقف، والأحداث بصورة غير منطقيه، وخاطئة، ولا تتلاءم مع الواقع؛ حيث تتسم بالانتقائية والتعميم والمبالغة أو التهويل.

وتعَرِّفُ الباحثةُ التشوهات المعرفية إجرائيًا بالدرجةِ التي يحصلُ عليها المراهق المعاق بصريًا مِنْ تطبيقه لمقياسِ التشوهات المعرفية بمجموعِ أبعادِه .

٢- فعالية الذات:Self-Efficacy :-

عرفه باندورا (Bandura, 1977: 194) تعرف فعالية الذات بأنها "مجموعة الأحكام الصادرة عن الفرد، والتي تعبر عن معتقداته حول قدرته على القيام بسلوكات معينة ومرونته في التعامل مع المواقف الصعبة والمعقدة، وتحدي الصعاب، ومدى مثابرته لإنجاز المهام المكلف بها .

وتعَرِّفُ الباحثةُ فاعلية الذات في الدراسة الحالية بأنها توقعات المراهق المعاق بصريًا بأن لديه قدرات ومهارات واستعدادات شخصية يمكنه توظيفها بفاعلية لمواجهة الصعاب والعوائق، والأحداث المؤلمة، ومثابرته وإصراره لتحقيق الهدف المراد إنجازه، وقدرته على أداء السلوك الذي يحقق نتائج مرغوبة في أي موقف، والتنبؤ بمدي النجاح في تحقيق ذلك السلوك. وتقاس بالدرجةِ التي يحصلُ عليها المعاق بصريا على مقياس فاعلية الذات المستخدم فى الدراسة الحالية بمجموعِ أبعادِه.

٣- ذوي الإعاقة البصرية:

تعرف الباحثة الإعاقة البصريةً بأنها ضعف في أي من الوظائف الخمسة وهي: البصر المركزي، البصر المحيطي، التكيف البصري، البصر الثنائي، ورؤية الألوان، وذلك نتيجة تشوه تشريحي، أو إصابة بمرض، أو جروح في العين. وتعرف الباحثة

ضعيف البصر بأنه الشخص الذي لا يستطيع تأدية الوظائف المختلفة دون اللجوء إلى أجهزة بصرية مساعدة تعمل على تكبير المادة العلمية، أما محدودو البصر فهم الأشخاص الذين يواجهون صعوبة في رؤية المواد التعليمية دون إضاءة خاصة، وقد يحتاجون إلى استخدام عدسات خاصة ووسائل بصرية خاصة.

أولاً: التشوهات المعرفية Cognitive distortions:

تُعد التشوهات المعرفية منتشرة حيث يعاني منها الأفراد الأصحاء كما يعاني منها أصحاب المشكلات النفسية (Dembo,Veen&Widdershoven,2020:3)، فهي تعبر عن أخطاء في التفكير ناتجة عن أفكار بديهية سلبية لا تستند إلى أدلة (داليا خطاب، ٢٠٢٢: ١٣٨)، وتسيطر عليه عند تعرضه للضغوط النفسية فهي تحريفات في معالجة المعلومات التي يستقبلها الفرد عن أحداث الحياة بطريقة سلبية وتنتج عنها ردود أفعال غير ملائمة تعوق الحكم الصحيح والقرار الملائم وتؤثر سلبا علي توافق الفرد نفسيًا واجتماعيًا (أسماء حمزة،٢٠٢١: ١٩٩).

تعريف التشوهات المعرفية:

عرفها أحمد سالم (٢٠١٦: ١٠) أن التشوهات المعرفية عبارة عن الأفكار، والمعارف غير المنطقية، والمحرفة، التي تؤثر في إدراك الفرد، وتفسيره للمواقف، والأحداث الواضحة، إما بالتضخيم، أو التهويل، أو الدحض، والتغاضي عنها؛ مما يؤدي إلى تشويه الفرد، وتحريفه للأحداث التي تحدث حوله.

ويري يسن وإنيه ويودم (Usen,Eneh&Udom,2016: 23) أن التشوهات المعرفية تشير إلى الأفكار والمعتقدات السلبية التي تؤثر على إدراك الفرد للواقع.

ويري أحمد هارون (٢٠١٧: ٢٥) أن التشوهات المعرفية أعمق من مجرد أفكار أو اعتقادات خاطئة لأنها تشوه الحقيقة في أذهان الفرد وتتمثل في التضخيم، تعميق الفشل، الشخصنة، قراءة الأفكار، التهويل، التهوين، لوم النفس

كما يعرفها محمد عبد القادر(٢٠١٩: ٦٥٩) بأنها منظومة من الأفكار، والتصورات الخاطئة، وتشمل التفكير الثنائي، والاستنتاجات السلبية، والتعميم السلبى الزائد، والمبالغة في تحديد المستويات والمعايير، ولوم الذات، التي تظهر أثناء الضغط النفسي، وتؤدي بدورها إلى استنتاجات خاطئة في إدراك المواقف الواضحة، وبالتالي التأثير السلبي في قدرة الفرد على مواجهة الضغوط.

وقد عرفتها إسبوزيتو (Esposito et al., 2020) بأنها معتقدات، وأفكار متحيزة، وغير عقلانية تؤثر في سلوكيات الفرد الاجتماعية.

وأشار إليها إبراهيم سيد؛ والسيد الشبراوي(٢٠٢١: ٨) بأنها أساليب تفكير غير منطقية تؤثر في إدراك الفرد وانفعالاته مع إصدار أحكام سلبية في التعامل مع الذات والآخرين وتؤثر في سلوكيات الفرد واتجاهاته وتصوره لعلاقاته .

وعرفها جها وآخرون (Jha et al., 2022) بأنها نمط فكري مبالغ فيه وغير عقلاني ويحدث في بداية واستمرار الاضطرابات النفسية.

وأشار إليها زهانج والش؛وسيليسنوك (Zhang,Walsh&Slesniok, 2023:92) بأنها معلومات مشوهة تؤدي إلى استجابات لا تكيفية مع المواقف العصيبة، حيث ينظر الأفراد إلى أنفسهم ومستقبلهم وعالمهم بشكل أكثر سلبية ويميلون إلى إظهار مستويات أعلي من الخصائص المعرفية غير السوية مثل المعتقدات غير المنطقية واليأس والعجز عن حل المشكلات المعرفية.

النظريات والنماذج المفسرة للتشوهات المعرفية :

١- نظرية التحليل النفسي:

يري فرويد مؤسس النظرية التحليلية أن التشوهات المعرفية عبارة عن ميكانيزمات دفاعية تنتج عند الفشل في إشباع الحاجات الغريزية، بينما يري أدلر أن التشوهات المعرفية تنتج عن جانب النقص والعجز الذي يشعر به الفرد نتيجة فشله في

الوصول إلى الكمال، ويري سوليفان أن التشوهات المعرفية عبارة عن صور ذهنية حول النفس والآخرين، وهذه الصور تعتبر كأي إدراك تتأثر بنظام الذات للفرد لذلك ليس بالضرورة أن تتماثل بصورة صادقة(رنين أحمد ،٢٠٢١: ٤).

٢- النظرية المعرفية:

تعتمد النظرية المعرفية في أساسها على الافتراض القائل أن الأفراد من مختلف صنوفهم لا يصيبهم الاضطراب بسبب الأحداث التي تحصل لهم لكن السبب الرئيسي هو تفسيرهم الخاطئ للأحداث والمعلومات الخاطئة التي سوف يستنتجونها عن تلك الأحداث، ويرى البرت اليس وارون بيك أن هذه الاضطرابات تعتمد وبشكل كبير على معتقدات فكرية خاطئة لأنها تكون معرفة الفرد عن نفسه وعن الاشخاص والعالم الذي يحط به.(خالد السنيدى،٢٠١٣: ٢٤).

وقد اعتبر المعرفيون مثل بيك وأليس وميكنباوم أن الاضطرابات النفسية وفق النموذج المعرفي تتركز حول ثلاث آليات أساسية من المفترض أنها تساعد في الإبقاء على الاضطراب وهذه الآليات هي : الثالوث المعرفي" الأفكار التلقائية "،المخططات المعرفية، التشوهات المعرفية. (إسلام العصار، ٢٠١٥: ١٤)

٣- نظرية ألبرت إليس: (Ellis, A. Theory):

يعتبر ألبرت إليس رائد نظرية العلاج العقلاني الانفعالي عندما درس النسق الذي يسير عليه أفكار الفرد أو ما أطلق عليه " نظام الأفكار" حيث أشار إلي وجود نظام معين يحكم أفكار الفرد ومعتقداته وآراءه حول نفسه والأخرين وبيئته (مروة سعيد، ٢٠١١: ٣٦). ومن أهم الافتراضات التي قامت عليها نظرية إليس في الارشاد والعلاج العقلاني الانفعالي أن ما يعانيه الفرد من اضطرابات نفسية وعقلية قد ترجع إلي الأفكار والمعتقدات الخاطئة واللاعقلانية التي تشكل البناء المعرفي للفرد (أحمد حسين،٢٠٢١: ٤٩).

وتستند نظرية إليس إلى فرضية نظرية معرفة إدراكية انفعالية سلوكية، يعد أحد أسسها أن مشاكل الإنسان تنتج من طريقة تفكيره، ومعالجته للأحداث الخارجية، فعواطف الإنسان، وانفعالاته ناتجة عن معتقداته، وما يؤمن به، وهي تقييمه للأمور، وتعريفه لها، وفلسفته في تفسيرها، وليس من الأحداث نفسها، ويرى إليس أن نظام الأفكار التي يؤمن بها الفرد له قسمان هما: الأفكار المنطقية، والأفكار اللامنطقية. (مها محمد, ٢٠١٩: ١٧).

نظرية أرون بيك: (Beck, A. Theory):

أشار بيك (Beck, 1995: 45) إلى أن التشوهات المعرفية التي يكونها الفرد عن ذاته، وعن العالم ما هي إلا نتيجة لعمليات الإدراك الخاطئ أثناء عملية التفكير، حيث تؤدي التشوهات المعرفية إلى إفراط الفرد في عمليات التعميم، والتسرع في توقع النتائج قبل التحقق من المعلومات، والتأكد من منطقيتها، وإطلاق الأفكار الخاطئة عن الذات، والآخرين.

ويفترض النموذج المعرفي لدي بيك أن التشوهات المعرفية تؤثر علي مشاعر وسلوك المرضي لدي معظم الاضطرابات النفسية وأن التقييم الواقعي وتعديل التفكير يؤدي إلي تحسن المزاج والسلوك (جوديث بيك، ٢٠٠٧، ١٧). وقد تبني بيك فكرة إليس التي تنص علي أن التفكير الغير عقلاني هو السبب الرئيسي في نشأة الاضطرابات النفسية، لذا فالعلاج المعرفي عند بيك يقوم علي مساعدة في التعرف علي تفكيره الشخصي وأن يتعلم طرقًا أكثر واقعية لصياغة خبراته (محمد محروس، ١٩٩٤: ١٤٩)

ثانيًا فعالية الذات Self-Efficacy:

يُعد مفهوم فاعلية الذات من أهم مفاهيم علم النفس الحديث الذي وضعه باندورا الذي يري أن معتقدات الفرد عن مدي فاعليته تظهر من خلال الإدراك المعرفي

للقدرات الشخصية والخبرات المتعددة سواء المباشرة أو غير المباشرة، ولها تأثير على السلوك وتوجيهه ودافعيته واستمراريته، فهي معيار من معايير النجاح، فاعتقاد الفرد بقدراته ومهاراته من العوامل التي تؤثر في قرارات الفرد وسلوكياته، لذا فإن الفاعلية الذاتية يمكن أن تحدد المسار الذي تتبعه كإجراءات سلوكية إما في صورة ابتكارية أو نمطية. (حنان أحمد،٢٠٢١: ٢٨١).

تعريف فاعلية الذات:

عرفتها ولاء سهيل (٢٠١٦: ٢٧) بأنها إدراك الفرد لقدراته الشخصية في التعامل بكفاءة ومسؤولية مع مختلف المواقف الاجتماعية والحياتية، حيث إن فاعلية الذات يمكن أن تعمم من مجال إلى آخر حسب خبرة الشخص جراء تعامله مع المواقف السابقة.

وعرفها كليك وكهرمان (Celik&Kahraman,2019: 2721) على أنها المعتقدات المتعلقة بقدرات ما يمكن للأفراد تحقيقه أو لا يمكنهم تحقيقه، أو كيفية أدائهم.

وتعرفها سعيدة لونيس (٢٠٢٠: ١٠٨) بأنها توقعات الفرد حول مدى قدرته على إنجاز مهام معينة ومدي استطاعته على تجاوز مختلف العقبات التي تحول دون تحقيق أهدافه المنشودة بكل كفاءة واقتدار.

وعرفها بارني ودانوني وبنفين (Barni, Danioni &Benevene, 2021:1645) بأنهامعتقدات الأفراد بقدرتهم على التعامل بفاعلية مع المهام والالتزامات والتحديات المتعلقة بنشاطهم المهني.

وأشارت إليها سارة عبد السلام(٢٠٢٣: ٧١٥) بأنها التصورات والمعتقدات والأحكام التي يمتلكها الفرد حول قدراته وإمكاناته ومتطلباته وتهذيب سلوكه لمواجهة الصعوبات وضبط المشاعر في إنجاز المهام والأنشطة المختلفة.

وأشار إليها دارلنج هموند وآخرون (Darling-Hammond,et al,2023:3) بأنها اعتقادات الأفراد في قدراتهم على التخطيط والتنظيم وتنفيذ الأنشطة اللازمة لتحقيق أهداف محددة.

النظريات المفسرة لفعالية الذات

نظرية فعالية الذات لباندورا :Self- Efficacy theory

وتهتم نظرية فاعلية الذات بشكل رئيسي بدور العوامل المعرفية والذاتية في نموذج الحتمية المتبادلة التابع للنظرية المعرفية الاجتماية، ذلك فيما يتعلق بتأثير المعرفة على الانفعال والسلوك وتأثير كل من السلوك والانفعال والأحداث البيئية في المعرفة، وتؤكد نظرية الفاعلية الذاية على معتقدات الفرد في قدرته على ممارسة التحكم في الأحداث التي تؤثر في حياته، ففاعلية الذات ر تهتم فقط بالمهارات التي يمتلكها الفرد وإنما كذلك بما يستطيع الفرد عمله بالمهارا التي يمتلكها، ويري باندورا أن الأفراد يقوموا بمعالجة وتقدير ودمج مصادر المعلومات المتنوعة المتعلقة بقدراتهم، تنظيم سلوكهم الاختياري، وتحديد الجهد المبذول اللازم لهذه القدرات، وبالتالي تمتلك التوقعات المتعلقة بالفاعلية الذاتية القدرات الخلاقة، والاختيار المحدد للأهداف، والأحداث ذات الأهداف الموجهة، والجهد المبذول لتحقيق الأهداف، والإصرار على مواجهة الصعوبات والخبرات الانفعالية، وطبقًا لهذا النموذج فإن المتعلم يحتاج إلى عدد من العوامل المتفاعلة(شخصية، وسلوكية، وبيئية) ، وتطلق الوامل الشخصية على معتقدات الفرد حول قدراته واتجاهاته. (Zimmerman&Riggo,1985:486)

- نظرية شيل وميرفي Shell& Murphy:

يشير باجارس (Pagares,1996:542) إلى أن فاعلية الذات عبارة عن ميكانيزم ينشأ من خلال تفاعل الفرد واستخدامه بإمكاناته المعرفية، ومهاراته الاجتماعية والسلوكية الخاصة بالمهمة، وهي تعكس ثقة الفرد بنفسه وقدرته على النجاح في أداء هذه المهمة، أما توقعات المخرجات أو الناتج النهائي للسلوك فهي تتحدد في ضوء

العلاقة بين أداء المهمة بنجاح وما يتصوره الفرد عن طبيعة هذه المخرجات، أو الوصول إلى أهداف السلوك، وبينت النظرية أن التوقعات الخاصة بالفاعلية الذاتية عند الفرد تعبر عن إدراكه لإمكاناته المعرفية، ومهاراته الاجتماعية والسلوكية الخاصة بالأداء أو المهمة المتضمنة في السلوك، وتنعكس على مدي ثقة الفرد بنفسه، وقدرته على التنبؤ بالإمكانات اللازمة للموقف وقدرته على استخدامها في تلك المواقف، وفاعلية الذات لدي الأفراد تنبع من سماتهم الشخصية والعقلية والاجتماعية والانفعالية.

- **نظرية شفارتسر Schwarzer:**

ينظر شفارتسر للفاعلية الذاتية على أنها عبارة ن بُعد ثابت من أبعاد الشخصية تتمثل في قناعات ذاتية، وفى القدرة على التغلب على المتطلبات والمشكلات الصعبة التي تواجه الفرد خلال التصرفات الذاتية، وأن توقعات الفاعلية الذاتية تنسب لها وظيفة توجيه السلوك، وتقوم على التحضير أو الإعداد للتصرف، وضبطه والتخطيط الواقعي له، لأنها تؤثر في الكيفية التي يشعر ويفكر بها الناس ، فهي ترتبط على المستوي الانفعالي بصورة سلبية مع مشاعر القلق والاكتئاب والقيمة الذاتية المنخفضة، وترتبط على المستوي المعرفي بالميول التشاؤمية وبالتقليل من قيمة الذات، ويبين شفارتسر أنه كلما زاد اعتقاد الإنسان بامتلاكه سلوكيات تةافقية من أجل التمكن من حل مشكلة ما بصورة عملية كان أكثر اندفاعًا لتحويل هذه القناعات أيضًا إلى سلوك فاعل (Schwarzer,1994: 105)

الدراسات السابقة:

١- دراسات المحور الأول التى تتناول التشوهات المعرفية وعلاقتها ببعض المتغيرات ، حدثت وفرة من الدراسات في هذا الصدد نذكر منها:

- **دراسة دانيل (Daniell,2016):**

هدفت إلى الكشف عن العلاقة بين التشوهات المعرفية والتكيف مع الإعاقة وجودة الحياة ومتغيررات الجنس والعمر لدي الراشدين ذوي عجز الانتباه، وتكونت عينة

الدراسة من (١٣٠) فرد، واستخدمت الدراسة مقياسي التشوهات المعرفية ومقياس جودة الحياة من إعداد الباحث ، وأظهرت نتائج الدراسة وجود علاقة سلبية بين التشوهات المعرفية وجودة الحياة، وعدم وجود فروق في التشوهات المعرفية وجودة الحياة بشكل ملحوظ في متغير الجنس.

- **دراسة محمد يحيي صالح (٢٠١٨):**

هدفت إلى التعرف على التشوهات المعرفية وعلاقتها بالادمان على استخدام الانترنت لدي طلبة المرحلة الثانوية في منطقة عرابة في فلسطين، وتكونت عينة الدراسة من (٢٤٧) طالبًا وطالبة، وتم استخدام مقياس التشوهات المعرفية من قبل كوفينو (Covino,2013) تعريب الباحث، ومقياس الادمان على استخدام الانترنت إعداد كيسير وآخرون (Keser,et al,2013) وأظهرت نتائج الدراسة وجود علاقة موجبة بين التشوهات المعرفية والادمان على استخدام الانترنت لدي طلبة المرحلة الثانوية، وعدم وجود فروق دالة إحصائيًا في مستوي التشوهات المعرفية لدي الطلبة تُعزي لمتغيري الجنس والصف المدرسي.

- **دراسة محمد وآخرون (Muhammad et al,2019) :**

هدفت إلى التعرف على العلاقة بين التشوهات المعرفية والتنظيم الانفعالي لدى طلاب الجامعة ممن تعرضوا لصدمات، وتكونت عينة الدراسة من (٢٢٢) طالبًا وطالبة جامعيين ممن تعرضوا لصدمات، واستخدم الباحثون مقياسي التشوهات المعرفية والتنظيم الانفعالي من إعدادهم، وكشفت النتائج عن وجود علاقة دالة سلبية بين التشوهات المعرفية والتنظيم الانفعالي لدى الطلبة.

- **دراسة حسين كمال حسين(٢٠٢٠):**

هدفت إلى التعرف على التشوهات المعرفية وعلاقتها بقلق الامتحان والكفاءة الذاتية المدركة لدي طلبة المرحلة الثانوية في مدينة سخنين في فلسطين، وتكونت عينة

الدراسة من (١٧٥) طالبًا وطالبة من طلبة المرحلة الثانوية في مددينة سخنين، ولتحقيق أهداف الدراسة قام الباحث بتطوير مقاييس كل من التشوهات المعرفية وقلق الامتحان والكفاءة الذاتية المدركة، وأظهرت نتائج الدراسة وجود علاقة ارتباطية إيجابية دالة إحصائيًا بين التشوهات المعرفية وقلق الامتحان لدي طلبة المرحلة الثانوية، ووجود علاقة ارتباطية سلبية بين التشوهات المعرفية والكفاءة الذاتية المدركة لدي طلبة المرحلة الثانوية في مدينة سخنين.

- **دراسة سيمسيك وكوك ويونس (Simsek, Kocak,O.,Younis,2021):**

هدفت إلى الكشف عن تأثير التشوهات المعرفية الشخصية والوحدة على الرضا عن الحياة، وتكونت عينة الدراسة من (٩٧٨) شخصًا من مناطق مختلفة في تركيا، وقد تم تطبيق مجموعة من المقاييس منها نموذج المعلومات الاجتماعية والديموغرافية، ومقياس التشوهات المعرفية ومقياس الرض عن الحياة ومقياس الوحدة، وبينت النتائج أن الوحدة والتشوهات المعرفية تمتلك آثارًا سلبية خطيرة على الرضا عن الحياة ، وأن كل من الوحدة والشعور بالرضا عن الحياة يزداد مع ازدياد العمر، وبالرغم من ذلك فإن الرضا عن الحياة يتناقص بازدياد الوحدة في عمر الشباب، كما أن الشباب يملكون فرصًا أكثر من كبار السن، فقدرتهم على التعامل مع المواقف السلبية مثل الوحدة غير متطورة إلى حد كبير.

- **دراسة قصي خالد أحمد (٢٠٢٢):**

هدفت إلى الكشف مستوي التشوهات المعرفية وعلاقتها بالسلوك الصحي لدي المتعافين من فيروس كورونا في محافظة الكرك، وتم تطبيق الدراسة على عينة مكونة من (١٥٦) فردًا من المتعافين من فيروس كورونا ممن يقعون في مرحلة منتصف العمر في محافظة الكرك، وتم تطوير مقياسين هما مقياس التشوهات المعرفية ومقياس السلوك الصحي، وكشفت نتائج الدراسة عن عدم وجود علاقة ارتباطية بين التشوهات

المعرفية والسلوك الصحي، كما أشارت النتائج إن الذكور لا يختلفوا عن الإناث في التشوهات المعرفية.

- **دراسة رغد طالب حسن(٢٠٢٣):**

هدفت إلى التعرف على التشوهات المعرفية وعلاقتها بالتلكؤ الأكاديمي لدي طالبات المرحلة المتوسطة، وتكونت عينة الدراسة من (٣٠٠) طالبة، وتبنت الباحثة مقياس التشوهات المعرفية إعداد صلاح الدين(٢٠١٥)، ومقياس التلكؤ الأكاديمي إعداد عبد التواب (٢٠٢٠)، وأظهرت نتائج الدراسة أن هناك علاقة ارتباطية ضعيفة وعكسية بين التشوهات المعرفية والتلكؤ الأكاديمي لدي طالبات المرحلة المتوسطة.

دراسات المحور الثانى التى تتناول فاعلية الذات وعلاقتها ببعض المتغيرات ، سوف تستعرض الباحثة بعض الدراسات التى تناولت فاعلية الذات ، وأول ما نذكر من هذه الدراسات:

- **دراسة وانغ وآخرين (Wang,et al,2017):**

هدفت إلى تقييم المصادر الأولية الأربعة لفاعلية الذات وهي: خبرة الاتقان، والخبرة غير المباشرة، والإقناع اللفظي، والإثارة الفسيولوجية على الفاعلية الذاتية للمعلم، وأجريت المقابلات الفردية مع (٥) معلمين قدموا مستويات عالية من الفاعلية الذاتية، و(٤) معلمين قدموا مستويات منخفضة من الفاعلية الذاتية، وأشارت نتائج الدراسة إلى وجود سبعة مصادر محتملة للفاعلية الذاتية للمعلم هي: خبرات الإتقان، الإقناع اللفظي، والخبرة غير المباشرة، والإثارة الفسيولوجية والعاطفية، والمعرفة بالطلاب، والعلاقة مع الطلاب، وخبرات العمل السابقة.

- **دراسة شاهزاد وناورين (Shahzad&Naureen,2018):**

هدفت إلى التعرف على العلاقة الارتباطية بين فاعلية الذات والتحصيل الأكاديمي لطلبة المرحلة الثانوية، وتكونت عينة الدراسة من (٦٠) معلمًا ومعلمة من

المدارس الثانوية الباكستانية، وأعد الباحثان استبانة لقياس فاعلية الذات، وتوصلت نتائج الدراسة إلى وجود علاقة ارتباطية ودالة إحصائيًا بين فاعلية الذات ونتائج الطلبة الأكاديمية.

- **دراسة حنين أحمد سليم(٢٠١٩):**

هدفت إلى التعرف على العلاقة الارتباطية بين صورة الجسد وفاعلية الذات لدي المراهقين، وتكونت عينة الدراسة من (٣٥٦) طالبًا وطالبة من طلبة الصف الثالث الثانوي في المدارس الرسمية بمحافظة دمشق، وتم تطبيق مقياس فاعلية الذات من إعداد الباحثة، ومقياس صورة الجسد إعداد محمد النوبي(٢٠١٠)، وكشفت نتائج الدراسة عن وجود ارتباط إيجابي ودال بين فاعلية الذات وصورة الجسد لدي أفراد عينة البحث، ووجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات أفراد العينة على مقياس فاعلية الذات تُعزي لمتغير الجنس لصالح الإناث،وأيضًا وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات أفراد العينة على مقياس فاعلية الذات تُعزي لمتغير التخصص الدراسي ولصالح التخصصات العلمية.

- **دراسة يادا وآخرين (Yada,et al,2020):**

هدفت إلى فحص تأثير المصادر الأساسية الأربعة للفاعلية الذاتية على فاعلية المعلم المتعلقة بالدمج فى سياق ثقافي متنوع، وتكونت عينة الدراسة من (٢٦١) معلمًا يابانيًا، و(١١٢٣) معلمًا فنلنديًا في الخدمة، وأشارت نتائج الدراسة إلى أن المصادر الأساسية الأربعة: خبرة الإتقان، والخبرة غير النباشرة، والإقناع اللفظي، وردود الفعل البدنية والانفعالية ترتبط ارتباطًا وثيقًا ببعضها البعض، وتعمل معًا للتأثير على فاعلية المعلم المتعلقة بالدمج، كما وجد أن خبرة الإتقان هي العامل المؤثر الأكثر أهمية في فاعلية المعلم المتعلقة بالدمج.

- **دراسة عزة حسن؛ وإبراهيم علي؛ وأسماء فتحي(٢٠٢١):**

هدفت إلى التعرف على طبيعة العلاقة بين فاعلية الذات والرضا عن الحياة لدي طلبة الصف الثالث الإعدادي بمدينة المنيا، وتكونت عينة الدراسة من (١٠٠) طالب تتراوح أعمارهم بين١٥-١٦ عامًا، واستخدم مقياس فاعلية الذات إعداد عادل العدل(٢٠٠١)، وأسفرت نتائج الدراسة عن وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائيًا بين فاعلية الذات والرضا عن الحياة، وعدم وجود فروق دالة إحصائيًا بين الذكور والإناث في فاعلية الذات.

- **دراسة ويرنر وتوم وكولر ويسنتال وينتروب (Werner;Tom;;Weintraub,2022):**

هدفت إلى فحص العلاقة بين الفاعلية الذاتية المدركة والاتجاهات نحو الدمج لدي معلمي المدارس الإبتدائية، وتكونت عينة الدراسة من (٣٥٢) معلمًا يعملون في مدارس التعليم العام زالتربية الخاصة، وتوصلت نتائج الدراسة إلى وجود علاقة ارتباطية بين المعرفة المرتفعة بسياسة الدمج والدعم المدرسي الأعلى للدمج والفاعلية الذاتية الأعلي فيما يتعلق بالدمج والاجاهات الإيجابية حول الدمج.

- **دراسة نجاة عباد (٢٠٢٣):**

هدفت إلى الكشف عن العلاقة بين فاعلية الذات ومستوي الطموح لدي طلبة الماستر بجامعة جيجل، وتكونت عينة الدراسة من (١٥١)طالبًا وطالبة من بين طلبة الماستر. وتم استخدام مقياس فاعلية الذات إعداد العدل(٢٠٠١)، ومقياس مستوي الطموح إعداد معوض وعبد العظيم(٢٠٠٥)، وتوصلت نتائج الدراسة إلى عدم وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائيًا بين درجات الطلبة في فاعلية الذات ومستوي الطموح، ووجود فروق دالة إحصائيًا بين طلبة الجامعة في فاعلية الذات تُعزي إلى التخصص لصالح طلبة علم الاجتماع، وعدم وجود فروق دالة إحصائيًا بين طلبة الجامعة في فاعلية الذات تُعزي إلى الجنس.

ثالثًا: دراسات المحور الثالث التى تناولت التشوهات المعرفية وعلاقتها بفاعلية الذات:

هناك ندرة شديدة في الدراسات التي تناولت العلاقة بين التشوهات المعرفية وفاعلية الذات ، فلم تعثر الباحثة إلا على دراستين تناولت العلاقة بين التشوهات المعرفية وفاعلية الذات هي:

- دراسة أونيروكايا (Oner&Kaya,2017):

هدفت إلى الكشف عن العلاقة بين التشوهات المعرفية والمرونة النفسية والكفاءة الذاتية لدي(٣٤٦) من الطلبة الجامعيين، وقام الباحثان بتطوير مقياس التشوهات المعرفية ومقياس والمرونة النفسية ومقياس الكفاءة الذاتية ، وأشارت نتائج الدراسة إلى وجود علاقة ارتباطية سلبية دالة إحصائيًا بين التشوهات المعرفية وكل من المرونة النفسية والكفاءة الذاتية لدي الطلبة، ووجود علاقة ارتباطية موجبة ودالة إحصائيًا بين المرونة النفسية والكفاءة الذاتية لدي الطلبة.

- - دراسة سهام محمد علي (٢٠٢١):

هدفت إلى الكشف عن منظومة العلاقات الارتباطية المتبادلة بين التشوهات المعرفية والذكاء الانفعالي وفاعلية الذات والتنشئة الوالدية، وتكونت عينة الدراسة من (١٤٠) طالبًا وطالبة من طلاب المدارس الثانوي العام، وكلية التربية النوعية تراوحت أعمارهم من ١٥- ٢١ عامًا، وخلصت الدراسة إلى وجود علاقة سالبة دالة إحصائيًا بين أبعاد التشوهات المعرفية وأبعاد الذكاء الانفعالي وفاعلية الذات ، كما أظهرت النتائج وجود فروق دالة إحصائيًا في الذكاء الانفعالي وفاعلية الذات وأساليب التنشئة الوالدية في اتجاه الطلبة.

ثانيًا: فروض الدراسة:

فروض الدراسة :

من خلال مفاهيم الدراسة وإطارها النظري ونتائج الدراسات السابقة تفترض الدراسة الحالية الفروض التالية:

١- يوجد ارتباط دال إحصائيًا بين التشوهات المعرفية وفعالية الذات لدي المراهقين المعاقين بصريًا .

٢- يمكن التنبؤ بفعالية الذات لدي عينة الدراسة من خلال بعض أبعاد التشوهات المعرفية.

عينة الدراسة:

شملت عينة الدراسة الأساسية والتقنين من (٤٩) من طلاب مدرسة النور للمكفوفين بقنا تتراوح أعمارهم ما بين (١٢ : ١٨) عاما بمتوسط عمري قدره (١٥.٠٤) وانحراف معياري (١.٤٩),

أدوات الدراسة

بناء على اطلاع الباحثة على العديد من البحوث والدراسات العربية والأجنبية المتعلقة بموضوع الدراسة الحالية, وكذلك الاطلاع على ما هو متاح من الاختبارات والمقاييس المعدة سلفًا في إطار موضوع الدراسة فقد تقرر ما يأتي:

- استخدام مقياس التشوهات المعرفية اعداد اسلام العصار (٢٠١٥).
- مقياس فعالية الذات من إعداد الباحثة.

نتائج الدراسة

ينص الفرض على أنه "**يوجد ارتباط دال إحصائيًا بين التشوهات المعرفية وفعالية الذات لدي المراهقين المعاقين بصريًا**" وللتحقق من صحة هذا الفرض استخدم الباحث اختبار بيرسون لحساب الارتباط بين التشوهات المعرفية وفعالية الذات، يعرض جدول (١) لنتائج هذه العلاقة.

جدول (١) يعرض للعلاقة بين التشوهات المعرفية وفعالية الذات

التشوهات المعرفية	معامل الارتباط	التشوهات المعرفية	معامل الارتباط
التفكير الثنائي	-0.795**	التفكير المثالي	-0.725**
الاستنتاج الاعتباطي	-0.761**	المقارنات	-0.664**
المبالغة	-0.758**	التعميم	-0.674**
التفكير العاطفي	-0.549**	ماذا لو	-0.597**
لوم الذات	-0.561**		

**** دال عند مستوى ٠.٠٠١**

في ضوء تحقق الفرض فبينت النتائج المعروضة بالجدول (١) تحقق الفرض الذي ينص على أنه **(يوجد ارتباط دال إحصائيًا بين التشوهات المعرفية وفعالية الذات لدي المراهقين المعاقين بصريًا)**، حيث ارتبطت التشوهات المعرفية وفعالية الذات ارتباطا سلبيا، حيث وتراوحت معاملات الارتباط ما بين (-0.549** : -0.795**)، فكلما ارتفعت درجة التشوهات المعرفية لدى ذوي الاعاقة البصرية كلما انخفضت فعالية الذات لديهم.

وفي ضوء تفسير هذه النتيجة مع نتائج الدراسات السابقة فقد اتفقت هذه النتيجة مع نتائج دراسة أونيروكايا (Oner&Kaya,2017) حيث بينت النتائج وجود علاقة ارتباطية سلبية دالة إحصائيًا بين التشوهات المعرفية والكفاءة الذاتية لدي الطلبة، وأيضا اتفقت مع نتائج دراسة سهام محمد علي (٢٠٢١) التي بينت وجود علاقة سالبة دالة إحصائيًا بين أبعاد التشوهات المعرفية فاعلية الذات، وأيضا اتفقت مع نتائج دراسة حسين كمال حسين (٢٠٢٠) التي اوضحت وجود علاقة ارتباطية سلبية بين التشوهات المعرفية والكفاءة الذاتية المدركة لدي طلبة المرحلة الثانوية.

وفي ضوء التراث النظري، فتنتشر التشوهات المعرفية في الأفراد الأصحاء كما يعاني منها أصحاب المشكلات النفسية (Dembo, Veen & Widdershoven, 2020 :3)، فهي تعبر عن أخطاء في التفكير ناتجة عن أفكار بديهية سلبية لا تستند إلى أدلة (داليا خطاب، ٢٠٢٢: ١٣٨)، وتسيطر عليه عند تعرضه للضغوط النفسية فهي تحريفات في معالجة المعلومات التي يستقبلها الفرد عن أحداث الحياة بطريقة سلبية وتنتج عنها ردود أفعال غير ملائمة تعوق الحكم الصحيح والقرار الملائم وتؤثر سلبا علي توافق الفرد نفسيًا واجتماعيًا (أسماء حمزة،٢٠٢١: ١٩٩).

فالتشوهات المعرفية بمثابة أفكار سلبية تؤثر في قدرة الفرد على مواجهة أحداث الحياة، ومن ثم تضعف قدرته على التكيف مما يؤدي إلى ردود أفعال انفعالية زائدة لا تتناسب مع الموقف أو الحدث. وتعتبر التشوهات المعرفية إحدى المفاهيم الأساسية في نظرية بيك المعرفية وهي تشير إلي مجموعة أفكار خاطئة وغير منطقية والتي تتميز بعدم موضوعيتها العقلانية (Beck,Freeman& Davis,2004:68).

أن صاحب التشوهات المعرفية يتصف بمعتقداته السالبة من استدلال وأساليب غير منطقية، والمبالغة في تفسير الأشياء وتعميم الفشل، ولديه مشاعر سلبية كاغضب واليأس ولوم الذات، وأخطاء في معالجة المعلومات، وشعور بالضيق والألم مما قد يؤدي إلى التأثير السلبي في قدرته على مواجهة ضغوط الحياة والتوافق النفسي والاجتماعي مع البيئة المحيطة، وبالتالي يمكن تعريف التشوهات المعرفية بأنها عبارة عن أفكار مضطربة تحمل أخطاء غير واقعية تظهر دون إرادة واضحة من الفرد، تنتج عن أخطاء في معالجة المعلومات ، وتؤدي بدورها إلى الاستنتاجات الخاطئة في إدراك المواقف والتعميم الخاطئ والمبالغة.

ولا شك أن هذه التشوهات المعرفية والادراكات غير المنطقية تترك آثارًا سلبية عدة في شخصيات المراهقين، وهذا ما أكدته دراسة (Ghani,et al,2011) والتي

كشفت عن وجود ارتباط إيجابي بين التشويه المعرفي والاكتئاب، وارتباط سلبي بين التشويه المعرفي وتقدير الذات، كما تؤدي هذه التشويه المعرفي إلى زيادة شعور المراهقين بالقلق وعدم الراحة، وهذا ما أكدته نتائج دراسة إبتسام إبراهيم (٢٠١٣) التي كشفت عن وجود علاقة موجبة بين التشوه المعرفي وقلق الكلام لدي المراهقين.

وقد لا يقتصر تأثير هذه التشوهات المعرفية على هذه المشكلات فقط ، وإنما قد يتجاوزها إلى درجة أشد خطورة، حيث تؤدي إلى الاضطراب الواضح في شخصية المراهقين، ولذا فقد يصبحون عاجزين عن التفاعل بصورة سوية مع الآخرين نتيجة لهذه الأفكار والمعتقدات الجامدة وغير المرنة التي يتبنونها ويتصرفون على أساسها أثناء تفاعلهم مع المحيطين بهم ، وقد يظهر هذا الاضطراب في ضعف قدرتهم على التكيف مع ضغوط الحياة وضعف علاقاتهم الاجتماعية، ونتيجة لذلك فقد تتأثر إنتاجيتهم ويصبح تعاملهم مع المحيطين بهم غير مرن، مما يجعل هؤلاء المحيطين يعتقدون أنهم السبب في ارتباك علاقتهم بهم(أحمدعكاشة؛ وسها راشد؛ ومحمد فخر الاسلام،١٩٩٩: ١٩٠).

ويفسر فرويد مؤسس النظرية التحليلية أن التشوهات المعرفية عبارة عن ميكانيزمات دفاعية تنتج عند الفشل في إشباع الحاجات الغريزية، بينما يري أدلر أن التشوهات المعرفية تنتج عن جانب النقص والعجز الذي يشعر به الفرد نتيجة فشله في الوصول إلى الكمال، ويري سوليفان أن التشوهات المعرفية عبارة عن صور ذهنية حول النفس والآخرين، وهذه الصور تعتبر كأي إدراك تتأثر بنظام الذات للفرد لذلك ليس بالضرورة أن تتماثل بصورة صادقة(رنين أحمد ،٢٠٢١: ٤).

وفيما يتعلق بفعالية الذات نجد ان ولاء سهيل (٢٠١٦: ٢٧) ترى أن فعالية الذات تعني إدراك الفرد لقدراته الشخصية في التعامل بكفاءة ومسؤولية مع مختلف المواقف الاجتماعية والحياتية، حيث إن فاعلية الذات يمكن أن تعمم من مجال إلى آخر حسب

خبرة الشخص جراء تعامله مع المواقف السابقة، بينما يرى منير يوسف (٢٠١٧: ٧) بأنها إدراك الفرد لقدرته الذاتية في التعامل بفاعلية مع المواقف المختلفة، وهي تنشأ من خلال تفاعل الفرد مع البيئة واستخدام قدراته الكامنة وهي مرتبطة بمعتقدات وأفكار الفرد حول امتلاكه القدرة على مواجهة المواقف الصعبة، ويرى بارني ودانوني وبنفين (Barni, Danioni & Benevene, 2021, 1645) بأنها معتقدات الأفراد بقدرتهم على التعامل بفاعلية مع المهام والالتزامات والتحديات المتعلقة بنشاطهم المهني.

وفاعلية الذات تعمل كمعينات ذاتية، أو كمعوقات ذاتية في مواجهة المشكلات، فالفرد الذي لديه إحساس قوي بفاعلية التألق يركز جل اهتمامه عند مواجهته لمشكلة ما على تحليلها بغية الوصول لحلول مناسبة لها، أما إذا تولد لديه شك بفاعلية الذات فسوف يتجه تفكيره نحو الداخل بعيدًا عن مواجهة المشكلات فيركز على جوانب الضعف وعن الكفاءة وتوقع الفشل.(معاوية أبو غزال؛ وشفيق علاونة،٢٠١٠: ٢٨٩)

ويرى باندورا (Bandura, 1997) تؤثر توقعات إتقان الشخصية في بداية واستمرار سلوك المواجهة. قوة معتقدات الأفراد حول فعالية سلوكهم قد تحدد ما إذا كان ينبغي عليهم محاولة التعامل مع مواقف خاصة أم لا. في هذه المرحلة المبكرة ، تؤثر فعالية الذات المدركة في اختيار ظروف السلوك. يخاف الأفراد ويميلون إلى تجنب المواقف التي تهددهم والتي ، في اعتقادهم ، تتجاوز مهارات التأقلم لديهم. ومع ذلك عندما يرون أنفسهم قادرين على إدارة المواقف التي يشاركون فيها وتنفيذ خططهم.

حيث تقوم نظرية فاعلية الذات على أساس الأحكام الصادرة من الفرد عن قدرته على تحقيق أو القيام بسلوكيات معينة، والتقويم من جانب الفرد لذاته عما يستطيع القيام به، ومدى مثابرته، وللجهد الذي سيبذله، ومرونته في التعامل مع المواقف الصعبة والمعقدة، وتحديه للصعاب ومقاومته للفشل .(Banadura, 1995: 179)

وتؤثر معتقدات الفاعلية على الأفراد في كيف يشعرون، ويفكرون، ويسلكون وعلى دافعيتهم (Bandura, 1993: 118).

وأشارت ولاء سهيل (٢٠١٦: ٢٥) إلى أن باندورا أكد على أن تقييمنا للفاعلية الذاتية يترك آثارًا قوية على مستوى الدافعية لدينا، فعندما نعتقد أننا جيدون فإننا نعمل فيها بكل نشاط، ونثابر عليها مهما كانت العقبات المتعلقة بها، وعندما نشكك في قدرتنا يكون عملنا أقل نشاطًا، ونصبح أكثر عرضة للاستسلام عند مواجهة الصعاب، كما يرى أن الأفراد الذين يتمتعون بفاعلية ذاتية عالية يعتقدون أنهم قادرون على إحداث تغيير في البيئة، على العكس من الأفراد الذين يتصفون بفاعلية ذاتية منخفضة فإنهم ينظرون إلى أنفسهم بأنهم عاجزون عن القيام بأداء ناجح.

كما فعالية الذات هي الإيمان بالكفاءة في معالجة المهام الصعبة أو الجديدة والتعامل مع الشدائد والضغوط في المواقف الصعبة المختلفة . حيث تُحدث فعالية الذات فرقًا في شعور الناس وتفكيرهم وتصرفهم (Bandura, 1997).

وتمثل الإعاقة البصرية على أنها حالة يفقد الفرد فيها المقدرة على استخدام حاسة البصر بفعالية مما يؤثر سلبًا في أداءه ونموه, كما عرفت بأنها ضعف في أي من الوظائف البصرية الخمسة وهي :البصر المركزي, البصر المحيطي, التكيف البصري, البصري الثنائي, ورؤية الألوان وذلك نتيجة تشوه تشريحي أو إصابة بمرض أو جروح في العين, ومن أكثر أنواع الإعاقات البصرية شيوعًا الإعاقات التي تشمل البصر المركزي والتكيف البصري والانكسار الضوئي.

ولذا فإن الكفاءة الذاتية يمكن أن تحدد المسار الذي يتبعه الفرد كإجراءات سلوكية, إما في صورة ابتكارية أو نمطية, كما أن هذا المسار يمكن أن يشير إلي مدى اقتناع الفرد بفاعليته الشخصية وثقته بإمكاناته التي يقتضيها الموقف (رامي محمود, ٢٠١٠، ١٥), وتعتمد الكفاءة الذاتية في جزء منها على إدراك الذات, وهي الصورة

التي يطورها الفرد عن نفسه, حيث تؤثر في مستوى الجهد المبذول في أداء المهمات (Bandura,1997,28), وتسهم الكفاءة الذاتية باعتبارها وسيطًا معرفيًا للسلوك في تحديد أشكال ودرجات الجهد الذي سيبذله الفرد, كما تسهم في كيفية إدراكه للمهام التي يمكن أن يقوم بها في إتخاذ القرار بالإقدام نحو أدائها أو الامتناع عن ذلك, كما تؤثر المعتقدات في كفاءة الذات على عمليات الانتباه, والتفكير, أو طريقة مساعدة الذات, أو بطريقة منهكة للذات, فالأفراد الذين يملكون شعورًا قويًا بالكفاءة الذاتية يركزون انتباههم على تحليل المشكلة, ويحاولون التوصل للحلول المناسبة, وبالمقابل فإن الأفراد الذين يراودهم الشك في الكفاءة الذاتية لديهم يحولون انتباههم إلى الداخل, ويغرقون أنفسهم بالهموم عندما يواجهون المواقف الصعبة, فهم يهتمون بجوانب النقص وعدم الكفاءة الشخصية لديهم, كما يتوقعون فشلهم الذي يؤدي بدوره إلى نتائج سلبية, وهذا النوع من التفكير السلبي يؤدي إلى التعرض للتوتر والضغط, ويحد من الاستخدام الفعال للقدرات المعرفية من خلال تحويل الانتباه عن كيفية تحقيق المتطلبات بأفضل شكل ممكن إلى إثارة القلق حول العجز الشخصي, واحتمالية التعرض للفشل(حنان الجبور، ٢٠٠٢, ٥٨)

تعتمد الكفاءة الذاتية على نظرية التعلم المعرفية الاجتماعية حيث تعد محورًا رئيسًا من محاور النظرية المعرفية الاجتماعية التي ترى أن لدى الفرد القدرة على ضبط سلوكه نتيجة لما لديه من معتقدات شخصية فالأفراد لديهم نظام من المعتقدات الذاتية التي تمكنهم من التحكم في مشاعرهم وأفكارهم, ووفقًا لذلك فإن الكيفية التي يفكر ويعتقد ويشعر بها الفرد تؤثر في الكيفية التي يتصرف بها, ويبرز أثر الكفاءة الذاتية المدركة من خلال المساعدة على تحديد مقدار الجهد الذي سيبذله الفرد في نشاط معين ومقدار المثابرة في مواجهة المشكلات والعقبات (رنده أحمد، ٢٠١١).

وتفسر الباحثة وجود علاقة سلبية بين التشوهات المعرفية وفعالية الذات، حيث أن ذوي الاعاقة البصرية لديهم بعض الاعتقادات الخاطئة حول كفاءتهم الذاتية والتي

تتكون من معتقدات الفرد عن نفسه وعن الاخرين وإدراكه عن أفكاره وهي في الغالب تكون عبارة عن تشوهات سلبية، ويصبح الفرد لديه فاقد القدرة على ضبط سلوكه ولا يستطيع مواجهة أزماته وتوجيه أفكاره ومشاعره وانفعالاته, ولا يستطيع أن يبذل جهد المهام المتطلب من أدائها بكفاءة عالية, حيث حينما يصبح الفرد اعتقاده عن نفسه إيجابي وعنده إدراك بقدراته وإمكانياته الزاخرة مما يجعله يتسم بالكفاءة الذاتية فالأشخاص الذين يتسمون بإدراك عالي عن أنفسهم يصبحون أعلى كفاءة من غيرهم والعكس.

نتائج الفرض الثاني ومناقشتها

ينص الفرض الثالث على أنه " **يمكن التنبؤ بفعالية الذات لدي عينة الدراسة من خلال بعض أبعاد التشوهات المعرفية** " وللتحقق من صحة هذا الفرض استخدم الباحث معادلة الانحدار لمعرفة اسهام التشوهات المعرفية في التنبؤ بفعالية الذات، ويعرض الجدول (١٩) لنتائج هذا الفرض.

جدول (١٩) يعرض لتحليل الانحدار التشوهات المعرفية المنبئة بفعالية الذات

المتغيرات المنبئة	مصدر التباين	مجموع المربعات	د. الحرية	متوسط المربعات	ف	مستوى الدلالة	الارتباط	مربع الارتباط
تفكير ثنائي	الانحدار	3588.03	1	3588.039	80.869	0.001	0.795-	%63.2
	الخطأ	2085.30	47	44.368				
تفكير ثنائي تفكير مثالي	الخطأ	3882.68	2	1941.340	49.871	0.001	0.827-	%68.4
	الانحدار	1790.66	46	38.928				
تفكير ثنائي تفكير مثالي	الخطأ	4327.50	3	1442.502	48.232	0.001	0.873-	%76.3
	الانحدار	1345.84	45	29.908				

المتغيرات المنبئة	مصدر التباين	مجموع المربعات	د. الحرية	متوسط المربعات	ف	مستوى الدلالة	الارتباط	مربع الارتباط
لوم الذات								
تفكير ثنائي تفكير مثالي لوم الذات ماذا لو	الخطأ	4732.10	4	1183.025	55.302	0.001	0.913-	%83.4
	الانحدار	941.247	44	21.392				
تفكير ثنائي تفكير مثالي لوم الذات ماذا لو الاستنتاج الاعتباطي	الخطأ	4858.78	5	971.758	51.298	0.001	0.925-	%85.6
	الانحدار	814.559	43	18.943				
تفكير مثالي لوم الذات ماذا لو استنتاج	الخطأ	4842.02	4	1210.506	64.069	0.001	0.924-	%85.3
	الانحدار	831.322	44	18.894				
تفكير مثالي لوم الذات ماذا لو الاستنتاج الاعتباطي التعميم	الخطأ	4942.08	5	988.417	58.121	0.001	0.933-	%87.1
	الانحدار	731.264	43	17.006				

يتبين من الجدول السابق أن التشوهات المعرفية تتنبأ بفعالية الذات ويعرض الجدول (٢٠) لإسهام التشوهات المعرفية في التنبؤ فعالية الذات .

جدول (٢٠) يعرض لإسهام التشوهات المعرفية المنبئة بفعالية الذات

المتغير	ثابت الانحدار			المعامل البنائي B	الوزن النسبي بيتا	قيمة (ت)	مستوى الدلالة	إسهام المتغيرات
	المعامل البنائي B	قيمة ت	مستوى الدلالة					
تفكير ثنائي	14.133	2.962	0.005	1.796	.795	8.993	0.001	63.2
تفكير ثنائي	10.281	2.195	0.033	1.277	.565	4.804	0.001	68.4
تفكير مثالي				1.132	.324	2.751	0.008	
تفكير ثنائي	14.120	3.342	0.001	1.274	.564	5.469	0.001	76.3
تفكير مثالي				3.484	.996	4.917	0.001	
لوم الذات				2.079-	-.728-	3.857-	0.001	
تفكير ثنائي	0.581	0.123	0.903	.852	.377	3.879	0.001	83.4
تفكير مثالي				4.194	1.199	6.753	0.001	
لوم الذات				2.756-	-.965-	5.722-	0.001	
ماذا لو				1.524	.345	4.349	0.001	
تفكير ثنائي	0.052	0.012	0.991	.284	.126	.941	.352	85.6
تفكير مثالي				4.028	1.152	6.851	0.001	
لوم الذات				2.913-	1.020-	6.369-	0.001	
ماذا لو				1.760	.398	5.143	0.001	
الاستنتاج الاعتباطي				.685	.336	2.586	.013	
تفكير مثالي	0.078-	0.018-	0.986	4.147	1.186	7.230	0.001	85.3
لوم الذات				2.997-	1.049-	6.690-	0.001	

المتغير	ثابت الانحدار			المعامل البنائي B	الوزن النسبي بيتا	قيمة (ت)	مستوى الدلالة	إسهام المتغيرات
	المعامل البنائي B	قيمة ت	مستوى الدلالة					
ماذا لو				1.916	.434	6.414	0.001	
استنتاج				.866	.425	4.780	0.001	
تفكير مثالي	3.831	0.847	0.402	4.165	1.191	7.653	0.001	87.1
لوم الذات				3.663-	1.282-	7.239-	0.001	
ماذا لو				1.471	.333	4.354	0.001	
الاستنتاج				.793	.389	4.542	0.001	
الاعتباطي				.616	.345	2.426	0.020	
تعميم								

في ضوء تحقق الفرض الذي ينص على أنه تسهم التشوهات المعرفية في التنبؤ بفعالية الذات ، فمن خلال الجدولين (١٩ – ٢٠) يتبين أن الفرض تحقق وتبين التشوهات المعرفية تتنبأ بفعالية الذات.

وحيث إن التشوهات المعرفية تتميز بالسلبية في تفسير الأحداث والتي لا تستند على أساس واقعى، فقد يكون لها تأثير سلبى كبير على عواطف وسلوك الأفراد، كما تؤثر على جودة حياتهم وتكيفهم بالسلب (Pereira,2012: 817). وحيث إن التشوه المعرفي يعوق لإنسان في إدراكه ، فالإنسان في هذه الحالة يحمل أحكامًا سلبية مسبقة عن الموقف، ومعلومات لا يحكمها المنطق ودوافع سلبية دفينة تؤثر على سلوكياته(إسلام أسامة،٢٠١٥: ٢).

حيث تتمثل التشوهات المعرفية الشائعة فى نقص احترام الذات، والميل إلى لوم الذات على الأحداث السلبية الخارجة عن سيطرة الفرد، والشعور العام بالعجز إزاء الأحداث غير المرغوب فيها فى حياة الفرد، والاعتقاد بأن المستقبل قاتم لا محالة

وميؤوس منه، والمبالغة فى تقدير الخطر والشدئد فى العالم، فى كثير من الأحيان تسمى التشوهات المعرفية بأنه أنماط التفكير المختلة أو التفكير السلبى. إن لهذه التشوهات المعرفية آثارا خطيرة في الغالب تؤدي الى التشاؤم والسلبية ، لأنها ترتكز دائما على جوانب النقص والفشل في شخصية الفرد, ويمكن عدها سبيلا إلى الاضطرابات النفسية، و تحد من ادراك الشخص للقيمة الحقيقة للأشياء والافراد المحيطين به حتى انها تجعله لا يرى سوى نقاط ضعفه ،اضافة الى توقع دائم للحوادث السيئة(ختام شياع،٢٠١٤: ٥٨٥).

وتُعد الإعاقة البصرية من العوامل ذات الانعكاسات السلبية على شخصية الكفيف وقدرته على التكيف مع المجتمع، وبالتالي نظرته إلى نفسه وقدراته على أساس معتقداته نحو إعاقته، ومدى تأثيرها فى حياته. ويؤكد (جمال عطية،١٩٩٦ : ٣٥) أن من العوامل المؤثرة في شخصية المعوق بصريًا إحساسه بالعجز وعدم قدرته على الاستقلالية ،والتحرر من القيود التي تفرضها هذه الإعاقة، لذلك غالبًا ما يشعر المعوق بصريًا بالصراع نتيجة رغبته فى الإقدام على عالم المبصرين، أو الإحجام عنه، والانطواء بعيدًا عن الناس والمجتمع، إضافة إلى أنه غالبًا ما يجد نفسه أمام مواقف تغلب عليها سمات الشفقة وتوفير الخدمات الضرورية له داخل الأسرة ، فى حين قد لا تتوافر هذه الخدمات عندما يترك البيت مما يدفعه إلى الانزواء فى بيته ويتعزز لديه الإحساس بالعجز.

ويري باندورا (Bandura, 1997: 22-37) أن هذه المعتقدات الشخصية حول الفاعلية الذاتية تُعد المفتاح الرئيسي للقوي المحركة لسلوك الفرد لأن السلوك الإنساني يعتمد بشكل أساسي على ما يعتقده الفرد عن خلفيته وتوقعاته عن مهاراته السلوكية المطلوبة للتفاعل الناجح والكفؤ مع أحداث الحياة.

حيث أشار باندورا (Bandura,1994:2) إلى أن معتقدات فاعلية الذات تحدد كيف يشعر الناس، وكيف يفكرون وكيف يتصرفون في المواقف ومواجهة الصعوبات والمشكلات، هذه المعتقدات تنتج آثار متنوعة، حيث يري أن الإحساس بفاعلية الذات من طرف الأفراد يؤثر على طريقة التفكير والسلوك من خلال أربعة عوامل داخلية أساسية هي: العوامل المعرفية، وعوامل الدافعية، وعوامل انفعالية، وعوامل ذات الصلة بالاختيار وتعديلهم وضبطهم لبيئتهم.

وتشير إلى حالات القلق والضغوط النفسية والاستثارة والإجهاد وما تتركه من أثر في معتقدات فاعلية الذات، وأن الشخص ذا الفاعلية الأغلي يكون أكثر قدرة على التحكم بها، وتظهر الاستثارة الانفعالية بصفة عامة في المواقف الصعبة والتي تتطلب مجهودا عاليا ، وتعتمد على معلومات الفرد فيما يتعلق بالفاعلية الشخصية وتقويم معلوماته فيما يتعلق بالقدرة على إنجاز المواقف، وقد اعتاد بعض الأفراد على تنفيذ عمل معين في الاستثارة الانفعالية. والفرد الذي يعاني من قلق مرتفع يغلب أن تكون توقعاته حول فاعلية الذات لديه منخفضة، في حين أن القلق الطبيعي والواقعي يزيد من توقعات فاعلية الذات ويسهم في رفع مستواها لدي الفرد. (صالح غازي ، ٤٠:٢٠٢٠)

وعلى المستوى النظري فإن فعالية الذات تمثل عاملًا من الموارد الشخصية التي قد تسهل من استخدام استراتيجيات المواجهة (Knoll, 2005، Rieckmann، Schwarze) .

حيث تعد فعالية الذات منبئا قويًا وفعالًا بالدافعية والسلوك في العديد من المجالات, فعندما يعتقد الأشخاص أنهم يستطيعون تحقيق النتائج المرغوبة نتيجة أفعالهم، فإنهم يصبحون أكثر دافعية ومثابرة ببذل أقصى ما في وسعهم وإمكاناتهم عندما يواجهون العقبات والمواقف الصعبة, ويشير باندورا إلى أن هناك فروقًا فردية بين

الأفراد في مواجهة المواقف الفاشلة، وما يتبع ذلك من شعور بالإحباط، ويرجع ذلك إلى أن هذا الاختلاف يعود إلى التفاوت بين الأفراد في فعالية الذات، فمنهم من تكون لديه فعالية مرتفعة، فيثابر في مواجهة الأداء الضعيف، في حين يعجز الآخر, وأيضًا تختلف فعالية الذات باختلاف الجنس ذكورًا وإناثًا. (Bandura, 1997, 84-85)

حيث إن فعالية الذات ليست مجرد مشاعر عامة ولكنها تقويم من جانب الفرد عما يستطيع القيام به، ومدى مثابرته، ومقدار الجهد الذي يبذله ومدى مرونته مع المواقف الصعبة والمعقدة ومقدار مقاومته للفشل. (رامي محمود، ٢٠١٣) فالكفاءة الذاتية العالية تساعد في تحقيق الأهداف التي تتضمن التحدي، وإكتساب معارف جديدة في الأداء الذي يشمل درجات جديدة وأداء عالي.

(Komarraju, Meera& Nadler, Dustin, 2013)

حيث تعتبر فاعلية الذات من العوامل الهامة التي تساعد الأفراد علي مواجهة الضغوط التي تعترض حياته، ويشير هذا المفهوم إلي اعتقاد الفرد بأن لدية القدرة علي التعامل والسيطرة بفاعلية علي المواقف والأحداث التي يتعرض لها، وأن مفهوم الفرد عن فاعلية الذات يظهر من خلال التقييم المعرفي لقدراته، ومن خلال تعدد الخبرات التي يمر بها، حيث تعمل هذه الخبرات علي مساعدة الفرد في التغلب علي الضغوط التي تواجهه، فالأفراد ذوي المستويات المرتفعة من فاعلية الذات يرون أنفسهم قادرين علي التعامل مع المواقف الضاغطة والصعبة بنجاح، والتي تعمل علي إثارة الارتباك والتهديد والتخويف لدي الأفراد الآخرين (طه عبد العظيم وسلامة عبد العظيم ، ٢٠٠٦: ١٣٢).

وتعتبر فاعلية الذات من أهم ميكانزمات الشخصية السوية ، حيثُ أنها تمثِل مركز مُهم عن واقعية الأفراد والقيام بأي عمل أو نشاط ؛ فهى تُساعد الفرد على مواجهة الضغوط المختلفة التى تفرضها فى مرحلة حياته المختلفة ، وترتفع مستويات

فاعلية الذات لدى الفرد من خلال الممارسة والتدريب المتواصل سواء فى نطاق الأسرة أومن خلال التفاعل مع الآخرين فى المجتمع. (عواطف صالح ، ١٩٩٣: ٤٦١)، ففعالية الذات المتصورة هي الإيمان بالكفاءة في معالجة المهام الصعبة أو الجديدة والتعامل مع الشدائد في المواقف الصعبة المحددة. تُحدث فعالية الذات فرقًا في شعور الناس وتفكيرهم وتصرفهم (Bandura, 1997; Luszczynska & Schwarzer, 2005) لذا تمثِل فاعلية الذات سمة هامة في تطوير الكفاءةُ والفاعليةُ عند مواجهة الشدائد ، حيث ينظر إلى فاعلية الذات على أنها تؤُثر في القدرة على التكيف والتفاعل مع المواقف الصعبة بمرونته وأيضًا تؤثر على تطلعات الأفراد والتفكير التحليلي والمثابرة في مواجهة الفشل (Bandura etal .,2001 : 188).

إن مجرد الشعور بالاختلاف عن العاديين يسبب للفرد قلق نفسي ، لذا لا يمكن الفصل عادة بين نواحي القصور الجسمي والشعور النفسي ، فالارتباط بينهما وثيق . وهناك بعض البيانات التي تدل على إن ارتفاع نسبة المصابين بالعصاب بين المعاقين بصريا أكثر من النسبة المعتادة، وكلما كانت الإصابة أكبر كانت المظاهر النفسية أسوأ

لان عجز المعاق بصريًا يفرض عليه عالما محدودا وحين يرغب في الخروج من عالمه الضيق والاندماج في عالم المبصرين وحتى يستطيع ذلك فهو يحتاج إلى الاستقلال والتحرر ولكنه حينما يقوم بذلك يصطدم بآثار عجزه التي تدفعه مرة أخرى إلى عالمه المحدود وحينئذ يتعرض لاضطرابات نفسية حادة نتيجة لشعوره بعجزه عن الحركة بحرية وعلى السيطرة على بيئته كما يسيطر عليها المبصر

فحركة المعاق بصريًا تبدو مضطربة بطيئة وتخلو من عنصر أساسي هو عنصر الثقة ، فهو يتلمس طريقه تلمسا يتجلى فيه الخوف من أن يصطدم بشيء أو يتعثر أو يقع . وخوفه هذا المستمر يجعله أميل إلى عدم الخوض في مغامرات

استطلاعيه قد تعرضه لألوان من الأذى . ولذلك يكبت المعاق بصريًا دافعا إنسانيا أصيلا هو حب المعرفة واستجلاء أسرار ما حوله ، وإذا استجاب المعاق بصريًا مره لدافع حب الاستطلاع فانه قد يتعرض لتجربه قاسية تجعله يكبت هذا الدافع فيما بعد إذا ما قام صراع بينه وبين الدافع إلى الأمن

وتفسر الباحثة تأثير التشوهات المعرفية في التنبؤ بفعالية الذات بسبب نظرة المجتمع إلى ذوى الإعاقة البصرية، وأيضا بسبب المشكلات التي يواجهها والتي تتلخص في اتجاهات المبصرين وفهمهم الخاطئ لهم. وأيضا المشكلات التي تحدثها الإعاقة البصرية لدى الفرد، هي مشكلات من الجانب الاجتماعي والانفعالي، ومنها نقص في المهارات الاجتماعية وهذا يقود إلى سوء التكيف الاجتماعي، وبالإضافة إلى شعور الفرد ذو الإعاقة البصرية بالنقص، واضطرابات لها علاقة في التنقل والحركة، وتدني مفهوم الذات والخوف وعدم الثقة بالآخرين.

لذ يجب تدريب الطلبة على تغيير تصوراتهم حول نظرة المجتمع السلبية نحو الإعاقة البصرية، والتدرب على أسلوب الحوار المنطقي للذات، حتى يتمكن الكفيف من الحد من التشوهات المعرفية لديه، كما يجب أن توفر فرص للاحتكاك والتفاعل المتكافئ مع الآخرين من حوله في نفس البيئة وفي البيئات المتلفة، والعمل على دمج ذوي الاعاقة البصرية في المجتمع بالإضافة إلى تمكينه من إقامة علاقات أسرية طبيعية.

المراجع

- ابتسام إبراهيم (٢٠١٣). *علاقة التشوه المعرفي بقلق الكلام لدي تلاميذ المرحلة الإعدادية*، رسالة ماجستير، كلية التربية، جامعة المنوفية.
- إبراهيم سيد أحمد؛ والسيد الشبراوي أحمد (٢٠٢١). التشوهات المعرفية لدي طلاب الجامعة وعلاقتها بكل من القلق الاجتماعي وإدمان الانترنت، *مجلة التربية*، جامعة الأزهر،١(١٨٩)، ١-٥٠.
- أحمد حسين (٢٠٢١). التشوهات المعرفية وصورة الجسم في ضوء بعض المتغيرات الديموغرافية لدي عينة من طلبة جامعة حلوان، *مجلة كلية الآداب*، جامعة حلوان،١١٢(٣١)، ٣١-٧٦.
- أحمد سالم عبد الحميد (٢٠١٦).*مستوى التشوهات المعرفية لدى الطلبة وعلاقتها بالإساءة اللفظية الموجهة لهم من المعلمين في مدارس مدينة لواء القصر*، رسالة ماجستير، كلية الدراسات العليا، جامعة مؤتة.
- أحمد عكاشة؛ وسها راشد؛ وعبد المجيد الخليدى ومحمد فخر الإسلام (١٩٩٩). *اضطرابات الشخصية في المرشد في الطب النفسي*، منظمة الصحة العالمية، المكتب الاقليمي لشرق المتوسط، ١٨٨-١٩٥
- أحمد هارون أحمد (٢٠١٧). *تصميم بطارية سيكومترية لتشخيص وقياس التشوهات المعرفية وأخطاء التفكير كمنبئ بالاضطرابات النفسية*، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية الآداب، جامعة عين شمس.
- إسلام أسامة العصار (٢٠١٥). *التشوهات المعرفية وعلاقتها بمعني الحياة لدي المراهقين في قطاع غزة*، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية، الجامعة الإسلامية، غزة.

- أسماء حمزة (٢٠٢١).الإسهام النسبي للتشوهات المعرفية والدعم الاجتماعي الأكاديمي المدرك والتعاطف الذاتي في التنبؤ بالمناعة النفسية الأكاديمية، *مجلة جامعة الفيوم للعلوم التربوية والنفسية*،٥(٣)،١٨٧-٢٩٩.
- جمال عطية خليل (١٩٩٦).*أثر اختلاف أنماط كف البصر علي بعض المتغيرات النفسية لدي المكفوفين والمتطلبات النفسية والتربوية لرعايتهم* ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية ، جامعة المنصورة .
- جوديث بيك؛ آرون بيك (٢٠٠٧). *العلاج المعرفي الأسس والأبعاد*، ترجمة طلعت مطر؛ إيهاب الخراط، المركز القومي للترجمة.
- حسين كمال حسين (٢٠٢٠). التشوهات المعرفية وعلاقتها بقلق الامتحان والكفاءة الذاتية المدركة لدي طلبة المرحلة الثانوية في مدينة سخنين في فلسطين، *مجلة العلوم التربوية والنفسية*، ٤ (٧)،٨٤-١١٢.
- حنان أحمد عبد الرحمن (٢٠٢١). فاعلية الذات وعلاقتها ببعض المتغيرات النفسية والديموجرافية لدي عينة من أعضاء هيئة التدريس ومعاونيهم ببعض الجامعات المصرية" دراسة تنبؤيه"، *مجلة التربية*، كلية التربية، جامعة الأزهر،٢(١٩٢)، ٢٧٣-٣٤٢.
- حنين أحمد سليم (٢٠١٩). صورة الجسد وعلاقتها بفاعلية الذات عند المراهقين: دراسة ميدانية على عينة من طلبة الثالث الثانوي محافظة دمشق، *مجلة جامعة البعث للعلوم الإنسانية*،٤١(٥٣)، ١١-٥٤.
- خالد السنيدي (٢٠١٣). *التشوهات المعرفية وعلاقتها بسمة الانبساط والانطواء لدي متعاطي المخدرات والمتعافين منه*، رسالة ماجستير، جامعة نايف للعلوم الأمنية، الرياض.

- ختام شياع غاوي (٢٠١٤). *التشوهات المعرفية لدى طلبة المرحلة المتوسطة* ، رسالة ماجستير غير منشورة، الجامعة المستنصرية.
- داليا خطاب (٢٠٢٢). سمات الشخصية والتشوهات المعرفية بكونها منبئات باضطراب القمار لدي مدمني الكحول، *المجلة المصرية للدراسات النفسية*،١١٦(٣٢)،١٣٠-١٨٠.
- رغد طالب حسن (٢٠٢٣). التشوهات المعرفية وعلاقتها بالتلكؤ الأكاديمي لدي طالبات المرحلة المتوسطة، *المجلة التربوية*، كلية التربية للبنات، ٣(٢٢)، ٢٩٤-٣٢٠.
- رنين أحمد عبد الرحمن (٢٠٢١). *التشوهات المعرفية للأمهات وعلاقتها بالاتجاهات نحو الزواج والرفاهية النفسية وفقًا للحالات الزواجية في محافظات شمال الضفة الغربية*، رسالة ماجستير غير منشورة،كلية الدراسات العليا، جامعة النجاح الوطنية، نابلس.
- سارة عبد السلام مصطفي (٢٠٢٣). فاعلية الذات وعلاقتها بالاحتراق النفسي والدافعية للإنجاز لدي معلمات رياض الأطفال، *مجلة الطفولة*، ٤٥، ٧٠٦-٧٦٢.
- سهام محمد علي (٢٠٢١). *العلاقة بين التشوه المعرفي والذكاء الانفعالي وفاعلية الذات والاتجاهات الوالدية لدي عينة من المراهقين*، رسالة ماجستير، كلية الآداب، جامعة عين شمس.
- عبد العزيز السيد الشخص (١٩٩٤).اتجاهات حديثة فى رعاية المعوقين بصريًا، *مجلة الإرشاد النفسي*، جامعة عين شمس،٢(٢) ١٨٥- ٢٠٤ .
- عبد المطلب أمين القريطي (٢٠٠٥). *سيكولوجية ذوي الاحتياجات الخاصة وتربيتهم* ، دار الفكر العربي ، القاهرة .

- عزة حسن؛ وإبراهيم علي؛ وأسماء فتحي (٢٠٢١). فاعلية الذات وعلاقتها بالرضا عن الحياة لدي طلبة الصف الثالث الإعدادي بمدينة المنيا، *مجلة البحث في التربية وعلم النفس* ٣٦(١)،٣٤١-٣٨٢
- عيسي إبراهيم تواني (٢٠١٧). علاقة المخططات المبكرة غير المتكيفة بالتشويهات المعرفية لدي تلاميذ التعليم الثانوي، *مجلة العلوم الانسانية والاجتماعية*،(٣٠)، ٣٠٧-٣١٨.
- قصي خالد أحمد (٢٠٢٢). مستوي التشوهات المعرفية وعلاقتها بالسلوك الصحي لدي المتعافين من فيروس كورونا في محافظة الكرك، *المجلة العربية للنشر العلمي*،(٤٥)، ٦٦٨-٦٩٠.
- محمد عبد القادر (٢٠١٩). أثر برنامج علاجي معرفي سلوكي قائم على تعديل التشوهات المعرفية في تحسين فاعليه الذات الأكاديمية لدي عينة من طلاب جامعة سطام ذوي التحصيل المنخفض. *مجلة العلوم التربوية والنفسية*. ٢٠(٣)، ٦٤٥- ٦٨٥.
- محمد قاسم عبد الله ؛ سماح ممدوح القدور (٢٠١٦). فاعلية الذات وعلاقتها بالهدف من الحياة " دراسة ميدانية على عينة من طلبة جامعة حلب، *مجلة اتحاد الجامعات العربية للتربية وعلم النفس*،١٤(١)، ٢٤٦- ٢٧٥.
- محمد محروس (١٩٩٤). *نظريات الارشاد العلاجي والنفسي، موسوعة الارشاد والعلاج النفسي*، دار الغريب.
- محمد يحيي صالح (٢٠١٨). *التشوهات المعرفية وعلاقتها بالإدمان على استخدام الانترنت لدي طلبة المرحلة الثانوية في منطقة عرابة في فلسطين*، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية العلوم التربوية، جامعة عمان العربية، الأردن.

- مروة سعيد عويس (٢٠١١). *التوجه العدمي لدي طلاب الجامعة وعلاقتها بكل من التشوه المعرفي والقلق الوجودي*، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية، جامعة حلوان.
- معاوية أبو غزال؛ وشفيق علاونة (٢٠١٠). العدالة المدرسية وعلاقتها بالفاعلية الذاتية المدركة لدي عينة من تلاميذ المدارس الأساسية في محافظة إربد– الأردن– دراسة تطورية، *مجلة جامعة دمشق*،٢٦(٤)، ٢٨٠– ٣١٢.
- منير يوسف سلمان (٢٠١٧). *فاعلية الذات والتفكير الإيجابي وعلاقتهما بالدعم النفسي الاجتماعي لدي الأشخاص ذوي الإعاقة الحركية في محافظات غزة*، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية، الجامعة الإسلامية بغزة.
- مها محمد (٢٠١٩). *فعالية برنامج إرشادي في خفض التشوهات المعرفية لمواجهة أزمة الهوية لدي المراهقات الفلسطينيات* ،رسالة ماجستير غير منشورة،، كلية التربية، جامعة الأقصى غزة.
- نجاة عباد (٢٠٢٣). *فاعلية الذات وعلاقتها بمستوي الطموح لدي طلبة الجامعة" دراسة ميدانية بجامعة جيجل قطب–تاسوست*، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية ، جامعة محمد الصديق بن يحيي – جيجل.
- هاني عبارة؛ وماريو رحال؛ وأحمد حاج موسي (٢٠١٨). التشوهات المعرفية وعلاقتها بظهور أعراض اضطراب الشخصية الوسواسية القهرية لدي المراهقين، *المجلة الأردنية في العلوم التربوية*،١٤(٤)، ٤١١–٤٢٧.
- ولاء سهيل يوسف (٢٠١٦). *فاعلية الذات وعلاقتها بالمسؤولية الاجتماعية*، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية، جامعة دمشق.
- Bandura (1993). Perceived self-efficacy in cognitive Psychologist development and functioning . *Educational*, 28(2), 117-148.

- Bandura (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. New York: Freeman.
- Bandura .(1977). Self -efficacy: Toward an unifying theory of behavioral change. *Psychological Review*,84, p.191-215.
- Barni,D.,Danioni,F.,&Benevene,P.(2021)Teachers self-efficacy: the role of personal values and motivations for teaching .*Frontiers in Psychology*,10,1645.
- Barni,D.,Danioni,F.,&Benevene,P.(2021)Teachers self-efficacy: the role of personal values and motivations for teaching .*Frontiers in Psychology*,10,1645.
- Beck, A. (1999*). Prisoner of hat, The cognitive basis of anger*, hostility and violence .New York, Harper Collins.
- Beck, J. (1995). *Cognitive therapy: Basics and beyond*. New York, Guilford Pres
- Beck,A.,Freeman,A.,&Davis.(2004).*Cognitive Therapy of Personality Disorders.* New York: The Guilford Press.
- Celik,O.,&Kahraman,U.(2019). The relationship among teachers general self-efficacy perceptions. *Job Burnout and Life Satisfaction Universal Journal of Educational Research*,6(12),2721-2729.
- Daniell,O.(2016). *The Association of Cognitive Distortions, Problems with Self-Concept Gender and Age in Adults Diagnosed with Attention Deficit Hyperactivity Disorder*. Ph.D., Philadelphia College of Osteopathic Medicine.
- Dembo,J.,Veen,S.,& Widdershoven, G.(2020).The influence of cognitive distortions on decision-making capacity for physician aid in dying. *International Journal of Law and Psychiatry*,72,101627.
- Ghani,S.,Abdullah,S.,Salleh,A.,Mahmud,Z.,&Ahmad,J.(2011). Cognitive Distortion Depression and Self-Esteem among Adolescents Rape Victims. *World and Applied Sciences Journal*,14(3),67-73.

- Hammond,L.,Derakhshan,A.,Coombe,C.,Arabmofrad,A.,Janzen,K.,Phelan,S.,Joseph,N.M.,&Sogunro,O.A.(2023). The importance of teacher self-efficacy in education: strategies for attracting and retaining highly qualified teachers. *SAGE Open*,12(2),1-13.
- Jha. A, Bhai. A, Saha. S, Singh. A, Mukherjee. S, Sharma. B. (2022). Impact of Select Cognitive Distortions on Emotional Stress. *Eurasia on information*, 1, 31- 44.
- Muhammad ,N,.Combalbert,N& El-Hage,W.(2019).*Cognitive Distortions and Emotion Regulation Among Post Traumatic Stress Disorder Victims* .Conference: International Psychological Applications Conference and Trends.
- Oner,C.,&Kaya,S.(2017).University students interpersonal cognitive distortions psychological resilience and self-efficacy according to sex and gender roles. *Pegem Egitim ve Ogre Tim Dergisi*,6(2),187-212.
- Pagares,F.(1996). Self-efficacy beliefs in academic settings. *Review of Educational Research*.66(4),542-578.
- Pereira,A.,Barros,L.,& Mendonca,D.(2012). Cognitive Errors and Anxiety in School Aged Children. *Psychology Reflexes Critical Lisboan*,25(4),817-823.
- Schwarzer,R.(1994). *General Perceived Self-Efficacy in 14 Cultures* . Washington Dc: Henmisphere.
- Shahzad,KH.&Naureen,S.(2018). Impact of teacher self-efficacy on secondary school students Academic Achievement. *Journal of Education and Educational Development*,1(4),48-72.
- Simsek ,O., Kocak,O.,Younis,M.(2021). The Impact of Interpersonal Cognitive Distortions on Satisfaction with life and the Mediating Role of Loneliness in Turkey. MDPL,13(6).
- Wang,L.,Tan,L.,Li,J., Tan,I,.&Lim,X.(,2017). Qualitative inquive on sources of teacher efficacy in teaching low-achieving students .*Journal of Educational Research*,110(2),140-150.

- Werner,S;Tom,;Weintraub,N.(2022). Can self-efficacy mediate between Knowledge of policy school support and teacher attitudes towards inclusive education?.*Plos One*,20,1-17.
- Yada,A.,Savolainen,H.,Tolvanen,A.,Malinen,O.,Imai-Matsumura,K., Shimada, H.,&Koike,R. (2020). Teachers self-efficacy and the sources of efficacy: A cross-cultural investigation in Japan and Finland. *Teaching& Teacher Education*,81,13-24.
- Zhang,J.,Walsh,L.,&Slesniok,N.(2023). Illicit drug use cognitive distortions and suicidal ideation among homeless youth: results from a randomized controlled trial. *Behavior Therapy Supports Open Access*,53(1),92-104.
- Zimmerman, B.& Riggo.(1985*)*.Effects of model persistence and statements of confidence on children's self-efficacy and problem solving. *Journal of Educational Psyshology*,72(4),485-493.

Cognitive distortions and their relationship to self-efficacy among a sample of people with visual disabilities

Abstract:

The study aimed to identify the relationship between cognitive distortions and self-efficacy among a sample of people with visual disabilities, and to reveal the contribution of cognitive distortions in predicting self-efficacy among a sample of people with visual disabilities. The study sample consisted of (49) blind students at Al Nour School for the Blind in Qena Governorate. The researcher relied on a measure of cognitive distortions prepared by (Islam Al-Assar, 2015). The researcher prepared a measure of self-efficacy. The results of the study revealed a negative relationship between cognitive distortions and self-efficacy. The results of the study also showed that cognitive distortions contribute to predicting self-efficacy.

Keywords: cognitive distortions; self-efficacy; Visual disability