

## برنامج إرشاد نفسي للحد من أخطاء التفكير والتشوهات المعرفية وتأثيره على مستوى السعادة

أ.م. د/ نشأت محمد أحمد منصور

مقدمة ومشكلة البحث:

لقد لاقى الإرشاد النفسي اهتماماً واسع النطاق من جانب المعنيين ويمكن تعريفه أنه عملية مساعدة الفرد في الاستعداد والإعداد لمستقبله وأن يأخذ مكانه المناسب في المجتمع الذي يعيش فيه (١١ : ٨٩).

الإرشاد هو العملية التفاعلية التي تنشأ عن علاقة مهنية ببناء بين مرشد متخصص ومسترشد يقوم فيها المرشد بمساعدة الفرد على فهم ذاته ومعرفة قدراته وإمكاناته والتبصر بمشكلاته ومواجهتها وتنمية سلوكه الإيجابي وتحقيق توافقه الذاتي والبيئي للوصول إلى درجة مناسبة من الصحة النفسية في ضوء الفنيات والمهارات المتخصصة للعملية الإرشادية. (١٩ : ٢٢).

يعتبر الإرشاد المعرفي السلوكي أحد طرق الإرشاد النفسي التي تشدد على أهمية دور التفكير في التأثير على مشاعرنا وسلوكياتنا. (٢٧ : ٢٠٦). ويعد من أحد المناهج الإرشادية التي تهدف إلى تعديل السلوك الظاهر من خلال التأثير في عمليات التفكير. (٢١، ١١٩) ويمكن الإرشاد المعرفي السلوكي في تعديل أساليب تفكير وإدراك الفرد إلى أساليب وطرق أخرى تكون فاعلة وأكثر إيجابية مستخدماً العديد من الفنيات (٢٧ : ٢١٢).

أستاذ مساعد بقسم علم النفس الرياضي كلية التربية الرياضية جامعة المنصورة

إن إصلاح التفكير لدى الإنسان يعد أساساً في تنميته، لأن جوانب الشخصية كلها تابعة للتفكير الذي هو السيد وباقي مكونات الشخصية تتبع له، فإذا ما حسنت ملكة التفكير لدى الإنسان كان أساساً ومنطلقاً ليحسن ما عداه. (١٧ : ٦). تؤكد نظرية مارتن سليجمان أن طريقتنا في التفكير في الأشياء أو الأحداث هي الأكثر تأثيراً على سلوكنا الحالي والمستقبلي، وقد تؤثر على حالتنا النفسية والجسدية (٢٢ : ٩٥) (٢٥ : ١٤٥).

التفكير الخاطئ يدل على الابتعاد عن الواقع الموضوعي، كما يدل على الاعتقاد الخاطئ الذي يتميز باستمراره لتفسير ظاهرة ما، أو مشكلة ما يتكرر ظهورها في حياة الناس. (٢٤ : ٣١١)، فالأفكار التي نستخدمها في التركيز على أي مشكلة هي السبب في الأحاسيس وأيضاً في السلوك والنتائج التي نحصل عليها، فما تزرعه من أفكار في حديقة عقلك تحصد في النتائج التي تحصل عليها. (٣ : ١٣٠).

الأخطاء المعرفية هي أخطاء في التفكير أو المنطق، وتبصير الفرد بهذه الأخطاء ومعانيها يساعده على النظر إلى أفكاره بطريقة ناقدة تسمح له بتنمية أساليب أكثر دقة في التفكير (٤٣ : ١٠).

من خصائص الناس السعداء: التفاؤل، وانخفاض مستوى الغضب في المنزل والعمل، والتمتع بالصحة الجسمية والنفسية، والشعور بالرضا والشعور بالراحة والاستقرار (٣٤).

السعادة أمر إيجابي ومفيد بالنسبة للصحة (٤١)، وتشير إلى مدى ازدهار الناس بالفعل، والسعادة هي أفضل معيار متاح للنتائج. (٤٢)، فمن يسعون للوصول إلى السعادة والاقتراب منها وتحقيقها هم الأجدر بأن يطلق عليهم ذوي العقلية السوية (٢٣ : ٤٣٦). السعادة النفسية تتبع من داخل الفرد أي من أفكاره ومشاعره، فالسعادة النفسية ترتبط أكثر بشخصية الفرد وطريقة تفكيره (٢٠ : ٤٠).

وحيث أن التدريب الميداني بالمدارس يسهم في دعم شخصية الطالب المعلم ويزيد من خبراته كجانب تطبيقي ضمن برنامج الإعداد المهني لمعلم التربية الرياضية ( ٨ : ١٤ ) كانت فكرة هذه الدراسة الحالية نابعة من الفلسفة المهنية للباحث وتعززها وضمن الممارسات المهنية له بمثابة العمل والإجراءات التي يقوم بها بهدف مساعدة طلاب التربية العملية في المدرسة التي تم تكليف الباحث بالإشراف عليها ضمن تعزيز النمو العقلي والنفسي لهم.

لذا تكمن أهمية هذه الدراسة الحالية في تصميم وتطبيق برنامج إرشاد نفسي (الارشاد المعرفي السلوكي) مقترح للحد من أخطاء التفكير والتشوهات المعرفية لمعرفة أثره على السعادة للطلاب المعلم بكلية التربية الرياضية.

#### هدف البحث:

يهدف البحث إلى التعرف على تأثير برنامج إرشاد نفسي للحد من أخطاء التفكير والتشوهات المعرفية وأثره على مستوى السعادة للطلاب المعلم بالفرقة الثالثة بكلية التربية الرياضية.

#### تساؤلات البحث:

١- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في أخطاء التفكير والتشوهات المعرفية للطلاب المعلم بالفرقة الثالثة بكلية التربية الرياضية عينة البحث؟

٢- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في مستوى السعادة للطلاب المعلم بالفرقة الثالثة بكلية التربية الرياضية عينة البحث؟

#### مصطلحات البحث:

**البرنامج:** تكوين منظم من الموارد – البشرية والمعلوماتية والمادية والفكرية التي تم تخصيصها وتهدف إلى تمكين الطلاب المشاركين لتحقيق هدف أو أكثر من الأهداف المرتبطة بالتطور العقلي والنفسي (تعريف إجرائي).

**الإرشاد المعرفي السلوكي:** أحد طرق الإرشاد النفسي التي تهدف إلى تعديل السلوك الظاهر من خلال التأثير في عمليات التفكير. (٢١ : ١١٩) (٢٧ : ٢٠٦).

**أخطاء التفكير والتشوهات المعرفية:** أفكار سلبية وتشوه معرفي يتسم بتضخيم العيوب وجوانب النقص، والقفز إلى الحكم على الذات بالفشل من مجرد حدث أو واقعة معينة، والتشدد فيما يتطلبه المرء من نفسه من مستويات لسلوكه وآدائه ثم لوم ذاته عند إدراكه لأدنى قصور عند بلوغ هذه المستويات ثم إصداره أحكاماً عامة عن ذاته تدور حول الفشل ولوم الذات. (٥ : ١٢).

**السعادة:** حالة داخلية من الشعور بالراحة والسرور، وبأن كل شيء على ما يرام، من الناحية الذاتية، وعلى الرغم من أن السعادة شعور داخلي، له علاقة وثيقة بالشخصية؛ فإنها ترتبط بالظروف الموضوعية: البيئية، والاجتماعية التي يعيش فيها الإنسان. (٤ : ٨)

#### **منهج البحث:**

استخدم الباحث المنهج التجريبي باستخدام التصميم التجريبي لمجموعة واحدة.

#### **عينة البحث:**

تم اختيار عينة البحث الطريقة العمدية وهم طلاب التربية العملية في المدرسة التي تم تكليف الباحث بالإشراف عليها من قبل كلية التربية الرياضية جامعة المنصور للعام الجامعي ٢٠١٩م - ٢٠٢٠م.

#### **أدوات جمع البيانات:**

### بطارية مقاييس أخطاء التفكير والتشوهات المعرفية (أحمد هارون ٢٠١٧) (مرفق ١)

أعد هذه الأداة أحمد هارون بهدف الحصول على تقدير كمي للأفكار التلقائية والخواطر البديهية التي ترد للفرد عن نفسه فيما يتعلق ب (١٢) بُعد معرفي هي: الترشيح السلبي، التفكير المتطرف، لوم النفس، والمبالغة في الأهداف ومعايير الأداء، تعميم الفشل، قراءة الأفكار، التهويل، التهوين، التضخيم، الشخصية، القواعد الإلزامية، الجمود الفكري، وبالتالي:

تكونت البطارية من (١٢) مقياس تقيس أخطاء التفكير والتشوهات المعرفية بأبعادها الاثنى عشر، البطارية ككل = ١٦٥ عبارة. (٥ : ١٢ - ٢٥).

وتعتبر البطارية الأولى من نوعها في الوطن العربي التي تقيس أخطاء التفكير والتشوهات المعرفية من منطلق مفهوم أو سع وأشمل، وتساعد القائمين على تخطيط البرامج العلاجية والإرشادية في هذا الصدد (٥ : ١٢).

### صدق بطارية مقاييس أخطاء التفكير والتشوهات المعرفية:

وقام مُعد البطارية (أحمد هارون) بحساب صدق مقاييس البطارية بطريقتين صدق المحكمين وصدق التحليل العاملي وكان من بين عينة التقنين طلاب جامعة بنين وبنات وأثبت أن هذه البطارية تتمتع بصدق مرتفع وأنها تقيس ما وضعت من أجله.

### ثبات بطارية مقاييس أخطاء التفكير والتشوهات المعرفية:

قام مُعد البطارية ( أحمد هارون) بحساب الثبات بطريقتين، هما طريقة التجزئة النصفية وطريقة معامل الثبات لالفا كرونباخ وذلك بتطبيقه على ٨٠ فرد وقد بلغ معامل الثبات ٠,٦٧ وهو معامل ثبات دال عند مستوى ٠,٠١، كما تم حساب معامل ألفا كرونباخ الذي بلغ ٠,٧٨ للبطارية ككل وهو معامل

ثبات دال إحصائياً عند مستوى ٠,٠١. وكانت معاملات الثبات لكل مقياس من المقاييس المكونة للبطارية أكبر من ٠,٠٦ مما يدل على أن البطارية تتمتع بمعامل ثبات جيد. (٥: ٢٥-٢٢)

### المقياس العربي للسعادة (أحمد محمد عبد الخالق ٢٠١٨م) (مرفق ٢)

استخراج الدرجة الكلية للمقياس العربي للسعادة، الذي يشتمل على ٢٠ عبارة، الخطوة الأولى هي ضرورة استبعاد البنود الخمسة الحشو الإضافية، من استجابات المبحوث بحذفها، والبنود الباقية (١٥) عبارة هي المكونة فقط للمقياس وكلها بسيطة، وصيغت بلغة عربية حديثة سهلة، وكلها مؤشرات إيجابية للسعادة ويستخدم صيغة ليكرت الخماسية، وتستخرج الدرجة الكلية للمقياس بأن تجمع الدرجات التي وضع المبحوث دائرة عليها، جمعاً جبرياً، ويمثل هذا المجموع، الدرجة الكلية للمقياس العربي للسعادة. (٤: ٢٢، ٥١)

### صدق المقياس العربي للسعادة:

إن مُعد المقياس ( أحمد عبد الخالق) قام بأربع دراسات، هدفت إلى بيان الصدق التلازمي والبنائي للمقياس العربي للسعادة على عينات عريضة من طلاب الجامعة بينين وبنات حيث طبق عليهم المقياس العربي للسعادة في صورته الأخيرة ومقياس فوردايس للسعاد ، ومقياس السعادة الذاتية، والصدق التلازمي مع قائمة أوكسفورد" للسعادة: والارتباط بمقاييس منظمة الصحة العالمية ومسح الصحة النفسية والارتباط بمقاييس الحياة الطيبة صدقا ظاهريا، وأشارت النتائج إلى صدق مرتفع للمقياس العربي للسعادة في كل الدراسات الأربع، التي استخدمت طرقاً عدة للصدق: البنائي، والتلازمي، والاختلافي. (٤: ٢٣ - ٢٧).

### معاملات ثبات المقياس العربي للسعادة:

لحساب الاتساق الداخلي للمقياس العربي للسعادة استخدم مُعد المقياس ( أحمد محمد عبد الخالق) معاملات ارتباط البند ببقية البنود، ومعامل ألفا كرونباخ، واستخدمت عينة من ضمنها ٢٣٠ طالب

وطالبة من طلاب الجامعة ، ولحساب ثبات إعادة التطبيق استخدمت عينة منها ٦٤ طالب وطالبة من طلاب الجامعة وكانت الفترة الفاصلة بين التطبيقين ١٩ يوماً وكانت الارتباطات بين البند وبقة البنود تراوحت بين ٤٢، و ٧٧،٠ ، وتراوحت معاملات ألفا بين ٩٠،٠ و ٩٤،٠ ، وإعادة التطبيق بين ٨٢،٠ ، و ٩٠،٠ وتشير هذه المعاملات إلى اتساق داخلي مرتفع، واستقرار جيد عبر الزمن ( ٤ :٢٢ - ٢٣ ) .

### المعالجات الإحصائية:

تم استخدام المعالجات الإحصائية المناسبة لطبيعة البحث باستخدام برنامج الحزم الإحصائية (SPSS) لإجراء العمليات الحسابية والإحصائية للبحث.  
(المتوسط الحسابي - الانحراف المعياري - الوسيط - - اختبار ويلكوسون)

### الدراسات المرجعية:

- أجرت دعاء عبد المجيد (٢٠١٦) (١٣) دراسة بهدف استكشاف العلاقة بين اضطراب النوم، والتدين والتفاؤل، والسعادة، لدى عينة من طلاب الجامعة من الجنسين (ن = ٤٩٨)، ومن أدوات البحث المقياس العربي للسعادة، ومن أهم النتائج ارتبطت السعادة ارتباطاً دالاً إحصائياً ( موجب) بالتفاؤل.
- أجرت سعاد عبدالله البشر (٢٠١٧) (١٥) دراسة بهدف التعرف على طبيعة العلاقة بين التفكير الإيجابي وأبعاده المختلفة والرفاهية النفسية لدى طلبة الجامعة في الكويت ومصر، لدى عينة من طلاب الجامعة (ن = ٣٥٠)، ومن أهم النتائج وجود علاقة إيجابية بين التفكير الإيجابي في غالبية أبعاده وبين الرفاهية النفسية.
- أجرت ابتسام كرم عبد الغنى (٢٠١٣) (١) دراسة بهدف استكشاف العلاقة بين التشويه المعرفي وقلق الكلام، على عينة من تلاميذ المرحلة الإعدادية، ومن أهم النتائج أنه كلما زادت

أبعاد التشوه المعرفي (التعميم المفرط - تحوير نوايا الآخرين) زادت لدى عينة البحث مظاهر قلق الكلام.

- أجرى Jennifer وزملاؤه (٢٠١٢) (٣٢) دراسة بهدف استكشاف العلاقة بين التشوهات المعرفية بالوزن الطبيعي والزائد لدى عينة من الإناث (ن = ٦٠)، ومن أهم النتائج أن التشوهات المعرفية قد تكون سببا في الإفراط في تناول الطعام وبالتالي زيادة الوزن، وقد تكون سببا في فقدان الشهية وخسارة الوزن.

- أجرى برازيو وآخرون (٢٠١٥) (٣١) دراسة بهدف تقصى فاعلية برنامج إرشاد معرفي سلوكي في خفض التشوهات المعرفية لدى عينة من نزلء السجون وتمثلت أهم النتائج فاعلية البرنامج المطبق في خفض التشوهات المعرفية.

- أجرت إخلاص الجازي (٢٠١٦) (٧) دراسة بهدف تقصى فاعلية برنامج إرشادي جمعي في خفض الاكتئاب وتعديل التشوهات المعرفية لدى عينة من اللاجئات السوريات في محافظة معان وعددهم (٣٠) وأشارت أهم النتائج وجود أثر إيجابي دال إحصائياً للبرنامج الإرشادي.

#### إجراءات البحث:

تم تطبيق البرنامج من ٢٠١٩/١٠/٧م إلى ٢٠١٩/١١/٢٦م، متضمنا ذلك القياس القبلي والبعدي لأدوات جمع البيانات.

منهج البحث: استخدم الباحث المنهج التجريبي بمجموعة تجريبية واحدة.

#### مجتمع وعينة البحث:

مجتمع البحث: تمثل مجتمع البحث في طلاب الفرقة الثالثة بنين وبنات بكلية التربية الرياضية - جامعة المنصورة - للعام الدراسي ٢٠١٩ - ٢٠٢٠ م.

عينة البحث الأساسية: تم اختيار عينة قوامها ١٣ طالبا وطالبة بالطريقة العمدية كمجموعة تجريبية واحدة، وهم الطلاب المشرف عليهم الباحث في التربية العملية.

### برنامج الإرشاد المعرفي السلوكي (مرفق ٣)

التعريف ببرنامج الإرشاد المعرفي السلوكي: فكرة هذا البرنامج نابعة من الفلسفة المهنية للباحث ويعززها وضمن الممارسات المهنية له بمثابة العمل والإجراءات التي يقوم بها بهدف مساعدة طلاب التربية العملية في تعزيز النمو العقلي والنفسي.

تم إعداد البرنامج استنادا إلى أسس ومبادئ تعديل وتغيير أخطاء التفكير والتشوهات المعرفية، من خلال استراتيجيتين رئيسيتين الأولى التعديل المعرفي وهو دحض الأفكار الخاطئة ومواجهتها وتقنيدها والثانية التعديل السلوكي ويتم خلالها إعادة تعلم واكتساب سلوكيات جديدة ملائمة وتقليل أنماط السلوك غير الملائمة في الأدب النظري والدراسات السابقة التي اهتمت بهذا الاتجاه.

### أسس وضع البرنامج:

- ١- تحديد هدف لكل جلسة من جلسات البرنامج.
- ٢- مراعاة المرونة في تنفيذ البرنامج.
- ٣- مراعاة أسس ومبادئ الإرشاد المعرفي السلوكي.
- ٤- مراعاة قيام البرنامج على أساس نظري مدعوم ببحوث علمية تطبيقية.
- ٥- مراعاة إثارة دافعية الطلاب والطالبات قبل وأثناء البرنامج.
- ٦- مراعاة التسلسل المنطقي لجلسات البرنامج.

## مراحل تصميم وتطبيق وتقييم البرنامج:

**المرحلة الأولى:** معرفة سبب ضرورة البرنامج وأين سيتم تنفيذه، تعكس هذه المرحلة الاعتقاد بأنه قبل تصميم البرنامج، يجب تصميم الاحتياجات الفريدة للمشاركين في سياق الوقت الراهن.

**المرحلة الثانية:** إنشاء صورة كاملة للبرنامج وإنشاء الوحدات الخاصة به، وتصميمه بطريقة منظمة بناء على الاحتياجات. اعتمد الباحث في إعداد البرنامج الإرشادي المعرفي السلوكي على عدة مصادر تضمنت: مراجعة العديد من المصادر العربية والاجنبية التي تناولت موضوع الإرشاد النفسي والإرشاد المعرفي السلوكي وفنياته في الحد من أخطاء التفكير والتشوهات المعرفية وتعديل السلوك. (٢)، (٣)، (٥)، (٦)، (٧)، (١٦)، (١٧)، (١٨)، (١٩)، (٢١)، (٢٥)، (٢٨)، (٢٩)، (٣٠)، (٣٣)، (٣٥)، (٣٦)، (٣٧)، (٣٨)، (٤٠)، (٤٣)، (٤٤)، (٤٥).

يتضمن الإرشاد المعرفي السلوكي للحد من أخطاء التفكير والتشوهات المعرفية استراتيجيتان أساسيتان الأولى التعديل المعرفي وهو دحض الأفكار الخاطئة ومواجهتها وتنفيذها والثانية التعديل السلوكي ويتم خلالها إعادة تعلم واكتساب سلوكيات جديدة ملائمة وتقليل أنماط السلوك غير الملائمة. (١٩: ٧٨ - ٨٤).

ولقد استرشد الباحث في الدراسة الحالية بما أشار به عبد الستار إبراهيم لخطوات الحد من أخطاء التفكير وتعديل أساليب التفسير على النحو التالي:

- تحديد الخبرة أو الموقف المرتبط بالحالة النفسية.
- تسجيل الحوارات الذاتية وتفسير الشخص للموقف.
- تحديد التفسيرات السلبية (اللاعقلانية).
- تسجيل المشاعر التي تمتلك الإنسان نتيجة للتفسير اللاعقلاني.
- تسجيل النتائج السلوكية كنتيجة فعلية أو متوقعة للتفسير العقلاني.

- دحض الفكرة السلبية واستعراضها بوضوح لاكتشاف ما تحويه من أخطاء.
- تدوين الأفكار والتفسيرات العقلانية نتيجة للخطوة السابقة.
- تسجيل المشاعر المصاحبة للتفسير العقلاني.
- تسجيل النتائج السلوكية نتيجة للتفسير العقلاني. (٣١٧:١٦ - ٣٤٠)

#### مدة البرنامج وعدد جلساته:

تم تقديم البرنامج خلال ١٤ جلسة، جلستان في الأسبوع على مدار سبعة أسابيع ومدة كل جلسة إرشادية (٧٥) دقيقة، خلال الفصل الدراسي الأول من العام الجامعي ٢٠١٩م / ٢٠٢٠م

٠م

#### الفنيات المستخدمة في البرنامج:

تقديم المعلومات العامة، تقديم المعلومات الخاصة، كتابة القصص، الحديث الذاتي، أداء الأدوار وأخذ وجهة نظر الآخرين، الواجبات المنزلية، الاستعارات والقصص والتشبيهات، وقف الفكرة الخاطئة، وضع الأفكار على المحاكمة، التحكم الذاتي). فاطمة نوفل (١٩) عبد الستار إبراهيم (١٦) نصر جابر، نادية بومجان ٢٠١٣ (٢٧)، (2013، Eklund, R. C., & Tenenbaum, G. (Eds.) (35).

#### المرحلة الثالثة: مرحلة التنفيذ حسب تصميمية.

المرحلة الرابعة: مرحلة التقييم لإصدار أحكام تقييمية حول البرنامج بعد تنفيذه، وكان ذلك في الجلسة الأخيرة تم فيها القياس البعدي.

عرض ومناقشة النتائج:

أولاً: عرض النتائج:

جدول ( ١ )

دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدى في أبعاد بطارية مقاييس أخطاء التفكير والتشوهات المعرفية  
للعينة قيد البحث:

ن = ١٣

م	المتغيرات	متوسط القياس القبلي	الانحراف المعياري	متوسط القياس البعدى	الانحراف المعياري	قيمة Z	الدلالة
١	مقياس الترشيح السلبى	٨٤.٦٢	١٤٤.١٨	٧١.٣٨	١٣٧.٣٢	٣,١٨٦	٠,٠٠١
٢	مقياس التفكير المتطرف	٨٣,١٥	١٥٨,٠٣	٧٣,٢٣	١٤١,٥٠	٣,١٨٣	٠,٠٠١
٣	مقياس التعميم السلبى الزائد	٧٩,٥٤	١٣٦,٢١	٦٩,٨٥	١٣٤,٥٠	٣,١٨٣	٠,٠٠١
٤	قراءة الأفكار	٨٢,٣١	١٥٤,٨٤	٧١,٠٠	١٤٧,٥٩	٣,١٨٢	٠,٠٠١
٥	التحويل	٨٦,٢٣	١٤٥,٥٥٤	٧٧,٨٥	١٥٠.٧٥٠	٢,٧٢٨	٠,٠٠٦
٦	التهوين	٧٥,١٥	١٢١,٧١١	٣١,٤٦	٨,٥٣٠	٣,١٤٨	٠,٠٠١
٧	التضخيم	٤٠,٩٢	٧,٧٨٣	٣٤,٣١	٧,٧٧٢	٣,١٨٨	٠,٠٠١
٨	الشخصنة	٣٩,٧٧	٨,٣٥٨	٣٠,٨٥	٧,٧٥٥	٣,١٨٦	٠,٠٠١

٩	مقياس القواعد الإلزامية	٤٥,٩٢	٨,١٧٠	٣٥,٧٧	٧,٢٥٩	٣,١٩٠	٠,٠٠١
١٠	المبالغة في الأهداف والمستويات ومعايير الأداء	٤٣,٢٣	٦,٨٨٢	٣٩,٦٢	٦,١٥٨	٣,٠٧٤	٠,٠٠٢
١١	نوم الذات وجلد الذات	٤٣,٨٥	٧,٩٥٧	٣٥,٢٠٣	٦,٣٧٩	٣,١٨٩	٠,٠٠١
١٢	مقياس الفكر المتجر	٤٤,٥٤	١٠,٤٤٥	٣٦,٨٥	٩,٠٧٢	٣,١٢٣	٠,٠٠٢
١٣	مجموع المقاييس	٥١٦,٨٥	٧٨,٣٠	٤١٤,٦٢	٦٤,٢١	٣,١٨١	٠,٠٠١

بدراسة جدول (١)، يتبين: وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي لصالح القياس القبلي لدى عينة البحث عند مستوى معنوية ٠,٠٥ في مقاييس بطارية مقاييس أخطاء التفكير والتشوهات المعرفية ومجموعها الكلي، حيث أن متوسطات القياس القبلي أكبر من متوسطات القياس البعدي، كما أن قيمة Z المحسوبة أكبر ٠,٠٥.

جدول (٢)

دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي في مقياس السعادة للعينة قيد البحث

(ن=١٣)

المتغيرات	متوسط القياس القبلي	الانحراف المعياري	متوسط القياس البعدي	الانحراف المعياري	Z	الدلالة
مقياس السعادة	٦٠,٥٤	٧,٥٤	٧٤,٣١	٩,٦٥	٣,١٨٦	٠,٠١

قيمة (Z) عند مستوى (٠,٠٥) =

بدراسة جدول (٢)، يتبين: وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي لصالح القياس البعدي لدى عينة البحث عند مستوى معنوية ٠,٠٥ في مقياس السعادة، حيث أن متوسطات القياس البعدي أكبر من متوسطات القياس القبلي حيث أن قيمة Z المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية.

ثانياً: مناقشة النتائج:

يرى الباحث أن الإرشاد المعرفي السلوكي مفيد لكل إنسان طبيعي إذا عرفه وطبقه، فأفكار الإنسان تؤدي إلى مشاعر وهذه المشاعر تؤدي إلى سلوك، ومن خلال تعديل الأفكار الخاطئة يستطيع الإنسان تغيير وتعديل مشاعره تجاه نفسه وتجاه الآخرين لتحل أفكار وتصورات صحيحة محل الخاطئة وهذا يؤدي في المحصلة إلى راحة الإنسان وتعامله مع نفسه والآخرين بشكل صحي وهادئ ومطمئن.

الإرشاد المعرفي السلوكي يساعد الشخص عندما يفكر في التعرف على الأفكار الخاطئة ويعلمه كيفية التشكيك في هذه الأفكار بحيث لا يسمح له بتكراره مرات متعددة، ويساعد الشخص على استبدال الأفكار الخاطئة بطرق أكثر توازناً في التفكير. إن السعادة الحقيقية هي التي تنبع من داخل الفرد ذاته، فمتى ما عدل الفرد من طريقة تفكيره وأصبح واقعياً في نظرته إلى الأشياء وتعامله مع الآخرين، وهون الامر على نفسه أمكنه تحصيل السعادة.

يمكن عزو هذه النتائج إلى ما تضمنه البرنامج الإرشادي من فنيات الإرشاد المعرفي السلوكي وجميع هذه الفنيات ساعدت في إدراك الطلاب أفكارهم الخاطئة وتقييمها مما ساعد على الحد منها.

أخطاء التفكير والنشوهات المعرفية والسلوكيات الناتجة عن ذلك لها دور كبير في إحداث المشكلة النفسية وفي استمرارها، وبالتالي فقدان الشعور بالسعادة، لذا يرى الباحث أن البرنامج المقترح كان له دور في تعليم وإكساب عينة البحث أليات جديدة للتصرف وطرق جديدة لمعالجة المعلومات، ومهارات جديدة للتعامل مع المعلومات، وقد ساعدتهم على تطبيق هذه المفاهيم في الحياة العملية ومتابعة أنفسهم فيها، وتحفيزهم على تعميم ذلك في حياتهم بشكل عام، وبث الدافعية فيهم وتوجيههم على أهمية المتابعة مرة تلو المرة.

يرى الباحث أن البرنامج ساعدهم على ألا يمررون المعلومات دون إدراك وجعلهم يحسنون الاستنتاج ويفسرون الأمور والأحداث بشكل أفضل، ويحاكمون الأفكار، إن النقاشات المنطقية التي دارت بين الباحث وعينة البحث جعلتهم لا يرهنون سعادتهم بأراء الآخرين عنهم ومكنتهم من التخلص من الأخطاء في التفكير.

إن حياتنا تنقسم لقسمين: ما تستطيع السيطرة عليه (أفكارك - نفسك - سلوكك)، وأما لا تستطيع السيطرة عليها (أفعال الآخرين، الأوضاع العالمية) إدراك هذا الشيء مهم جداً، ما يخطئ فيه الكثير هي محاولة السيطرة على ما ليس في قدرتهم السيطرة عليه بحيث إذا لم تسير الأمور بهذه الطريقة يصاب بالغضب والإحباط، وبالتالي فقدان الشعور بالسعادة، ويعتقد الباحث أن البرنامج كان له دور فعال في تركيز عينة البحث على تعديل أفكارهم التي يمكنهم السيطرة عليها.

ويعزز نتائج الدراسة الحالية ما ذكره رولف دوبلي (٢٠١٧) أن أخطاء التفكير هي انحرافات منهجية عن العقلانية التي تمثل الوجه المثالي والمنطقي في التفكير والسلوك (١٤ : ١٦).

وقد اتفقت نتائج الدراسة الحالية مع دراسات إخلاص الجازي، برايزو وآخرون أن الذين يفهمون معنى الأفكار الخاصة بهم يصبحون أقرب إلى السعادة وأقرب لجلب النفع لأنفسهم وللآخرين (٧) (٣١) (٦):

٢١). فعندما يفكر الإنسان بطريقة بناءة وأكثر توازناً، فإنه يقلل من المشكلات العاطفية والسلوكية (٤٥ : ٣٧).

ويدعم نتائج الدراسة الحالية ما ذكره برايان تريسي (١٩٩٨م) إن شروط حياتنا من صنع أفكارنا، فإذا استطعنا أن نغير أفكارنا فسوف تتغير شروط حياتنا. (٩ : ١٣). ويرى (Neil fiore 2007) أن التضخيم في الخوف من الفشل، والتضخيم في الخوف من النجاح، والمبالغة في القواعد الإلزامية، والتهويل من التغلب على التوقعات المستحيلة المفترضة تمنع أصحابها من القبول لأنفسهم فيصبحون أسوأ منتقدين ولوامين لأنفسهم مما يصيبهم في نهاية المطاف بالتوقف عن البذل والعمل وبالتالي عدم الشعور بالراحة والرضا. (٤٤ : ١ - ٥٢).

يذكر Rhen Branch and Rob Willson أنه يمكن للإنسان تجنب الانزعاج حتى في مواجهة مواقف الحياة الصعبة للغاية إذا راقب تفكيره (٤٥ : ١١).

التفكير الصحيح هو مصدر قوة لأنه يساعدك على التفكير في الحل حتى تجده فتزداد قوة وثقة، ومصدر حرية لأنك ستتحرك من معاناة وآلام سجن التفكير الخاطيء وأثارة الجسيمة (٣ : ٢٢٩).

#### الاستنتاجات:

- تطبيق برنامج الإرشاد المعرفي السلوكي الذي أعده الباحث يحد من أخطاء التفكير والتشوهات المعرفية ويرفع مستوى السعادة.

#### التوصيات:

- تطبيق البرنامج الإرشادي المقترح على عينات أخرى من طلاب الكلية.  
- عقد ندوات لتوعية الطلاب بأخطاء التفكير والتشوهات المعرفية، وأثارها على سلوكياتهم ومستقبلهم المهني.

- تطبيق بطارية مقياس أخطاء التفكير والتشوهات المعرفية على عينات مختلفة في المجال الرياضي.

### المراجع العربية والأجنبية:

- ١- ابتسام كرم عبد الغنى (٢٠١٣): علاقة التشويه المعرفي بقلق الكلام لدى تلاميذ المرحلة الإعدادية، رسالة ماجستير كلية التربية، جامعة المنوفية.
- ٢- إبراهيم الفقى (٢٠٠٦): التفكير الإيجابي والتفكير السلبي، الياة للنشر والتوزيع.
- ٣- إبراهيم الفقى (٢٠٠٧): قوة التفكير، الياة للنشر والتوزيع.
- ٤- أحمد محمد عبد الخالق (٢٠١٨): دليل تعليمات المقياس العربي للسعادة، مكتبة الأنجلو المصرية، القاهرة.
- ٥- أحمد هارون (٢٠١٧) بطارية مقياس أخطاء التفكير والتشوهات المعرفية، مكتبة الأنجلو المصرية، مصر.
- ٦- انجل اسكديرو (٢٠١٠): العلاج بالتفكير، ترجمة حمود العبرى، الجزء الأول  
[www.Healing.com](http://www.Healing.com) by thinking.com
- ٧- إخلاص سالم عايض الجازي (٢٠١٦) : فاعلية برنامج إرشادي جمعي يستند إلى نظرية بيك في خفض الاكتئاب وتعديل التشوهات المعرفية لدى عينة من اللاجنات السوريات في محافظة معان. (رسالة دكتوراة غير منشورة)، كلية العلوم التربوية، جامعة العلوم الإسلامية العالمية، عمان ، الأردن.
- ٨- أمين أنور الخولى ، محمود عبدالفتاح عنان، عدنان درويش جلون (٢٠٠١): التربية الرياضية المدرسية" دليل الفصل وطالب التربية العملية، ط٥، دار الفكر العربي، القاهرة.
- ٩- بربايان تريسي (١٩٩٨م): علم نفس النجاح، ترجمه بتصرف عبد اللطيف الخياط، دار الثقافة للجميع.
- ١٠- تيموثى جيه.شارب (٢٠١٠): ١٠٠ طريقة للسعادة، مكتبه جرير ، ط١.
- ١١- حامد عبد السلام زهران (٢٠٠٢): التوجيه والإرشاد النفسي، القاهرة: عالم الكتب.
- ١٢- حسين رشدي رؤف غالب (٢٠١٧): تنمية التفكير الإيجابي لدى طلاب الجامعة كمدخل لخفض بعض الاضطرابات النفسية، مجلة البحث العلمي في التربية، العدد الثامن عشر.

- ١٣- دعاء عبد القادر عبد المجيد (٢٠١٦): بعض اضطرابات النوم وعلاقتها بالتدين والسعادة والتفاؤل لدى عينة من طلال الجامعة من الجنسين، رسالة ماجستير (غير منشورة). كلية الآداب ، جامعة الإسكندرية.
- ١٤- رولف دوبلى (٢٠١٧) : فن التفكير الواضح ٥٢ خطأ في التفكير يجب عليك تجنبها، ترجمة نرمين الشقاوى ط ١، مؤسسة هنداوى للتعليم والثقافة، مصر .
- ١٥- سعاد عبدالله البشر (٢٠١٧) : التفكير الإيجابي وعلاقته بالرفاهية النفسية لدى طلبة الجامعة الكويتيين والمصريين (دراسة عبر ثقافية مقارنة)، مجلة كلية التربية - جامعة المنصورة.
- ١٦- عبدالستار إبراهيم ( ١٩٩٨ ) : معالجة أخطاء التفكير وتعديل أساليب التفسير في اضطراب العصر الحديث فهمه وأساليب علاجه، عالم المعرفة، العدد ٢٣٩.
- ١٧- عبد الكريم حسن بكار (٢٠١١): تنمية الشخصية (٢) خطوة نحو التفكير القويم /ثلاثون ملمحاً في أخطاء التفكير وعيوبه، دار الإعلام للنشر والتوزيع.
- ١٨- عطاءالله فؤاد الخالدي ( ٢٠٠٩): علم النفس الإرشادي، الدليل في الإرشاد الجمعي (تطبيقات عملية)، ط١، دار صفاء للنشر والتوزيع - عمان .
- ١٩- فاطمة نوفل (٢٠١٦): العلاج المعرفي السلوكي بين النظرية والتطبيق، مكتبة الأنجلو المصرية، مصر .
- ٢٠- كمال إبراهيم مرسى (٢٠٠٠): السعادة وتنمية الصحة النفسية (مسؤولية الفرد في الإسلام وعلم النفس). الجزء ١. القاهرة: دار النشر الجامعي.
- ٢١- لويس مليكة (١٩٩٠): العلاج السلوكي وتعديل السلوك، دار القلم، الكويت.
- ٢٢- محمد الحجاز (١٩٨٩) . الطب السلوكي المعاصر. أبحاث في أهم موضوعات علم النفس الطبي والعلاج السلوكي. بيروت: دار الملايين.
- ٢٣- محمد السعيد أبو حلاوة (٢٠١٠): حالة التدفق: المفهوم، الأبعاد، والقياس". المؤتمر الإقليمي السابع لقسم علم النفس، علم النفس والطب النفسي معاً من أجل حياة أفضل". كلية الآداب. جامعة طنطا ص ٤٢٨ - ٤٨١.
- ٢٤- محمد حسن علاوى (٢٠١٢): علم نفس الرياضة والممارسة البدنية، مطبعة مدني، المؤسسة السعودية بمصر .

- ٢٥- محمد محروس الشناوي (١٩٩٤): نظريات الارشاد والعلاج النفسي. القاهرة: دار غريب للطباعة والنشر والتوزيع.
- ٢٦- نايف عبد الرحمن الزريق (٢٠١٢): الأسلوب الأقوى والألطف في التغيير، ست وستون قصه، ط٣، قرطبة للنشر والتوزيع.
- ٢٧- نصر الدين جابر، نادية بومجان (٢٠١٣): الاتجاهات الرائدة في الإرشاد المعرفي السلوكي، مجلة علوم الإنسان والمجتمع، العدد ٦ ص ٢٠٥ - ٢٣٤ .
- 28-Adams S. How to Fail at Almost Everything and Still Win Big .(2019). Penguin Portfolio.
- 29-Barriga, Alvaro & Hawkins, Mark & Camelia, Carl. (2008). Specificity of cognitive distortions to antisocial behaviours. Criminal behaviour and mental health: CBMH. 18. 104-16. 10.1002/cbm.683.
- 30-Booth RW, Sharma D, Dawood F, Doğan M, Emam HMA, Gönenç SS, et al. (2019). A relationship between weak attentional control and cognitive distortions, explained by negative affect. PLoS ONE 14(4).
- 31-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.
- 32-Coelho, J. S., Jansen, A., & Bouvard, M. (2012). Cognitive distortions in normal-weight and overweight women: Susceptibility to thought-shape fusion. *Cognitive therapy and research*, 36(4), 417-425.
- 33-Csikszentmihalyi M.(2008). flow: the psychology of optimal experience. HarperCollins eBook.
- 34-Diener, E., Chan M.Y. (2011). Happy People Live longer: Subjective Well-being contributes to health and longevity. *Applied Psychology: Health and Well-Being*,3,1-43.
- 35-Eklund, R. C., & Tenenbaum, G. (Eds.). (2013). *Encyclopedia of sport and exercise psychology*. Sage Publications.
- 36-Holiday, Ryan.(2014). Ego is the Enemy. Penguin Portfolio, USA.
- 37-Kaufman J.(2014). The first 20 hours: how to learn anything . . . fast. Penguin Portfolio, USA.

38-K Gray, Papasan J .(2013).The one thing: The surprisingly simple truth behind extraordinary results. .Bard Press .

39-Miller , D. , Nickerson , A. , Chafouleas , S. , & Osborne , K. (2008) . "Authentically Happy school Psychologists : Applications of Positive psychology for enhancing professional Satisfaction and Fulfillment" . Journal of Psychology in the Schools. Vol. 45 . No. 8 . PP. 679 – 692.

40-Sтивен R .Covey.(2013). The 7 Habits of highly effective people. Jim collin. 25th edition, USA.

41-Veenhoven, R. (2003). Happiness. The Psychologist, 16, 128-129.

42-Veenhoven, R.(2000c) The four qualities of life,Journal of Happiness Studies, vol. 1, pp. 1-39.

43-Wilhelm, s. & Steketee, S . (2006). Cognitive Therapy for Obsessive – Compulsive Disorder: A Guide for Professionals. New Harbinger Publications.

44-Neil fiore ( 2007) The now habit: a strategic program for overcoming procrastination and enjoying guilt-free play, PUTNAM © 2007 · 224 PAGES

45-Rhena Branch and Rob Willson(2007)Cognitive Behavioural Therapy Workbook For Dummies, John Wiley & Sons, Ltd, Chichester, West Sussex, England