فعالية برنامج الإرشاد بالواقع لخفض التشوهات المعرفية لدى طلاب الجامعة

إعداد

أ.م.د/ هدى شعبان حسن أحمد
أستاذ مساعد بقسم علم النفس
كلية الآداب ــ جامعة أسيوط

د/ حنان أحمد محمد علي
مدرس بقسم علم النفس
كلية الآداب ــ جامعة أسيوط

الإستشهاد المرجعي:

هدى شعبان حسن ، حنان أحمد محمد (2023). فعالية برنامج الإرشاد بالواقع لخفض التشوهات المعرفية لدى طلاب الجامعة. حولية كلية الآداب. جامعة بني سويف.مج 12 : ج 1.- ص ص173 -254

المستخلص:

هدفت الدراسة الحالية إلى الكشف عن فعالية برنامج الإرشاد بالواقع واستمرار هذه الفعالية في خفض التشوهات المعرفية لدى طلاب الجامعة، وتكونت عينة الدراسة الأساسية من(229) طالبًا وطالبة من طلاب قسم علم النفس بكلية الآداب جامعة أسيوط، موزعين وفقًا للنوع(90 ذكورًا/ 139 إناثًا)، وللفرقة الدراسية (60 أولى/55 ثانية/52 ثالثة/62 رابعة)، وتراوحت أعمارهم بين(18ـــــــــــــــ 24عامًا)، بمتوسط عمري قدره(19,93عامًا)، وانحراف معياري قدره(1,36عامًا)، وتكونت عينة الدراسة التجريبية من(20) طالبًا وطالبة موزعين بالتساوي إلى مجموعتين إحداهما تجريبية(10) طلاب وطالبات، والأخرى ضابطة(10) طلاب وطالبات،

وطبق عليهم مقياس التشوهات المعرفية إعداد روبرتRoberts (2014) وتعريب الباحثين، وبرنامج الإرشاد بالواقع لخفض التشوهات المعرفية، وأسفرت نتائج الدراسة عن وجود فعالية لبرنامج الإرشاد بالواقع في خفض التشوهات المعرفية لدى طلاب الجامعة، ووجود استمرارية لهذه الفعالية بعد انتهاء تطبيق البرنامج، وقد فسرت الباحثتان نتائج الدراسة والدلالات في ضوء معطيات الدراسة استنادًا إلى الإطار النظري والدراسات السابقة، وبناء على ما أظهرته الدراسة من نتائج قدمت الباحثتان عددًا من التوصيات والمقترحات البحثية.

الكلمات الدالة: برنامج الإرشاد بالواقع، التشوهات المعرفية، طلاب الجامعة.

مقدمة:

يواجه الفرد في العصر الحالي انتشار التكنولوجيا والثورة في الاتصالات والتقدم في جميع مجالات الحياة ويتطلب ذلك من الفرد أن تكون لديه أفكاراً عقلانية يحاول جاهداً المحافظة عليها من التشوه لكي يستطيع التكيف في المجتمع ومواجهة مشكلاته وحلها، وتكثر تلك المشكلات بصفة خاصة مع فئة طلاب الجامعة فهم أساس المجتمع ومستقبله للتقدم والتطور، ومن ثم قد يتعرض هؤلاء الطلاب للكثير من الضغوط التي ينتج عنها أحياناً بعض التشوهات المعرفية والتى تقودهم إلى أخطاء في تفسير الأحداث؛ مما يشوه صورة الواقع وتحدث اضطرابات سلوكية؛ حيث النظرة السلبية للواقع يعزز أنماط التفكير السلبية كالمشاعر والأفكار السلبية ويجعلهم أكثر عرضة للتشوهات المعرفية.

ويُعد النمو المعرفي من أهم التغيرات التى تحدث للفرد في مراحل النمو المختلفة، إذ يصل خلال مرحلة المراهقة إلى أقصى القدرات؛ حيث الميل إلى التفكير المنطقي، والفصل بين المشاعر والأفعال، وإدراك نتائج السلوك أو الأفكار، واختيار الاستجابة المناسبة للمواقف التي يتعرض لها، ومن ثم إما أن يكون إدراك المواقف منطقي فتكون الاستجابات منطقية، أو غير منطقي فتكون الاستجابات غير منطقية، مما يؤثر في القدرة على إصدار أحكام

صحيحة وقرارات مناسبة ويجعله أكثر عرضة للتشوهات المعرفية(عباره وآخرون، 2018، 411).

وتؤدي التشوهات المعرفية إلى تشوهات في حياة الفرد مما يكون له أثر سلبي كالأفكار اللاعقلانية حيث الأخطاء المنهجية في الإدراك ومعالجة المعلومات، والاقتناع بالأشياء والأفكار غير الصحيحة، مما يعزز التفكير السلبي ويسبب العديد من المشكلات النفسية كالاكتئاب والقلق...إلخ ومن ثم لا بد من الاستعانة بالعلاج بالواقع مما يساعد على تغيير المعتقدات والسلوكيات التي ينتج عنها حالات مزاجية سلبية، والمساعدة على حل المشكلات، والاضطرابات السلوكية، والتشوهات في التفكير، مما يؤدى إلى تحقيق تحسن مستمر في الانفعالات، والعلاقة بالأخرين، ومن هنا فالاستراتيجية العلاجية الأولى للأفراد الذين يستخدمون التفكير غير العقلاني هي تحديد أشكال التشوهات المعرفية (Xing et al, 2017, 1).

ويرى أصحاب النظرية المعرفية أن المراهقين لا يضطربون بسبب الأحداث، ولكن بسبب المعاني التي يصفونها عن هذه الأحداث وهذه المعاني، ويتفق المعالجون على اختيار أساليبهم في أن الاضطرابات النفسية تعتمد إلى حد بعيد على وجود معتقدات فكرية وافتراضات خاطئة يبنيها الفرد عن نفسه وعن العالم المحيط، ويرى بيك صاحب النظرية المعرفية أن الطريقة التي يحدد بها الأفراد بناء على خبراتهم تحدد كيف يشعرون وكيف يتصرفون، وتستمد معارفهم الأحداث اللفظية والمصورة في مجرى الشعور من تلك المعتقدات(صالحة، 2018، 2).

ويُعد الإرشاد بالواقع المبني على نظرية الاختيار من أهم الاتجاهات الحديثة في مجال الإرشاد، فقد ركز الإرشاد بالواقع على مفاهيم أساسية أبرزها مفهوم المسئولية، لما لهذا المفهوم من أثر واضح في الشعور بالسعادة وتحقيق النجاح لدى الأفراد الذين يمتلكون

سـلوكيات وأفكار خاطئة عن عالمهم المحيط بهم، وبالتالي ينظر الإرشـاد بالواقع إلى الفرد نظرة إيجابية متفائلة؛ وذلك للثقة في قدرة الأفراد على اتخاذ قراراتهم باعتبارهم عقلانيون قادرين على حل مشـكلاتهم والتغلب على الأفكار اللاعقلانية في حياتهم(الحريري والإمامي، 2010، 60).

ومن خلال ما سبق يُعد طلاب الجامعة من أكثر فئات المجتمع عرضه للتشوهات سواء في إدراك الواقع أو للأفكار المسيطرة عليهم، ومن ثم فهناك الحاجة إلى الكشف عن تلك التشوهات المعرفية والتصدى لها من خلال الإرشاد بالواقع لدى الطلاب الذين يعانون من تلك التشوهات مما قد يؤثر ذلك سلباً على حياتهم وفى قدرتهم على التكيف ويجعلهم أكثر عرضة للإصابة بالعديد من الاضطرابات النفسية؛ خاصة مع ندرة البرامج المعتمدة على الإرشاد بالواقع لخفض التشوهات المعرفية لطلاب الجامعة وفقًا لحدود علم الباحثتين.

مشكلة الدراسة:

لاحظت الباحثتان أثناء تدريس مقررات علم النفس بقسم علم النفس بكلية الآداب جامعة أسيوط أن طلاب الجامعة بقسم علم النفس لديهم أفكار خاطئة عن المحيط الذي يعيشون فيه، ويوجد لديهم أيضًا سوء توافق في نمط التفكير، مثل: الميل إلى تجاهل الأفكار الإيجابية في حياتهم، والشعور بالمشاعر السلبية تجاه الآخرين، ولا يتقبلون آراء وأفكار ووجهات نظر الآخرين المحيطين بهم، وعندما يتعرضون لموقف سيء في حياتهم فإنهم يقوموا بتعميم هذا الموقف على كل المواقف الحياتية في حياتهم، كما لديهم ضعف في الإحساس العاطفي تجاه الآخرين، والافتقار للأساليب والحلول الجيدة للمشكلات التي يتعرضون لها في حياتهم، ولديهم قدرة على إعطاء الآخرين من حولهم صوراً مثاليةً مبالغاً فيها عن أنفسهم؛ مما قد يؤثر على حالتهم النفسية والاجتماعية والتعليمية، ومع ذلك فهم في حاجة ماسة إلى

المساعدة للمواجهة الإيجابية للواقع والتوافق معه، وإشباع حاجاتهم، ورغباتهم في حياتهم بشكل منطقي.

وتُعد التشـــوهات المعرفية من أحد المتغيرات النفســـية التي تؤثر في ســـلوك الفرد وشـــخصـــيته، إذ ترتبط وتؤثر تأثيرًا مباشـــرًا على حياة الفرد، ويؤكد المعرفيون أن المشـــكلة الحقيقية للاضـــطرابات النفســـية والانفعالية هي أن الأفراد لا يضـــطربون كثيرًا بالأحداث وإنما يضطربون بسبب تفسيراتهم غير الواقعية، ورؤيتهم، وافتراضاتهم، وتوقعاتهم الخاطئة والمشوهة التي يرجعونها إلى تلك الأحداث في حياتهم، وبذلك تؤثر على تلبية حاجاتهم ورغباتهم في حياتهم(حسن ومحمد، 2018، 15).

في حين أشار سيرين(2017) Sirin إلى أن التشوهات المعرفية هي توقعات وأفكار غير واقعية وسوء الفهم الشخصي، فقد يرفض الفرد بشكل سلبي التوقعات والأفكار الإيجابية تجاه الأفراد الآخرين، وتشـــمل الأفكار التي تفيد بأن إقامة علاقات وثيقة مع الآخرين تســـبب آثارًا سلبية، كما يمكن وصف توقعات العلاقة غير الواقعية بأن الفرد يحمل توقعات عالية عن الذات والآخرين ومواقفهم، بينما يتضمن سوء الفهم الشخصي أخطاء فكرية بأن يعرف الفرد ما يعتقده الآخرون وكيف يشـــعرون تجاهه، ومع ذلك ترجع التشـــوهات المعرفية التي تؤثر على العلاقات بين الأفراد إلى الأفكار الخاطئة التي تم تســـجيلها في المخططات المعرفية في ســـنوات مرحلة الطفولة المبكرة، ويتم تفعيلها عند مواجهة أحداث الحياة الضـــاغطة في المستقبل.

ومن المسـوِّغات التي دفعت بالباحثتين لإجراء الدراسـة الحالية، ما أشـارت إليه نتائج الدراسـات العربية والأجنبية ذات الصـلة بموضـوع الدراسـة الحالية عن ارتفاع نسـب انتشـار التشوهات المعرفية لدى طلاب الجامعة؛ فقد توصلت دراسة كل من جلوكاليلي وكايا(2016) Çelikkaleli & Kaya إلى أن 73,2% من طلاب الجامعة لديهم تشـــوهات معرفية، كما

أشارت دراسة كل من سيسكارلي وآخرون(2016) Ciccarelli et al إلى أن 84,3% من طلاب الجامعة تظهر لديهم مشكلة التشوهات المعرفية، بينما توصلت دراسة كل من عباره وآخرون(2018) إلى وجود مستوى مرتفع من التشوهات المعرفية لدى طلاب الجامعة بنسبة81%، في حين أشارت دراسة كل من الجبوري وحافظ(2019) إلى أن طلاب الجامعة يمتلكون تشوهات معرفية بنسبة 69,2%، أما دراسة كل من يوكوميتسو وآخرون Yokomitsu et al (2019) فقد توصلت إلى أن التشوهات المعرفية تنتشر بين طلاب الجامعة بنسبة 82%، بينما أشارت دراسة أحمد(2020) إلى أن طلاب الجامعة لديهم تشوة معرفي بنسبة 77%.

وبمراجعة التراث النفسي لاحظت الباحثتان ــ في حدود ما تم الاطلاع عليه ــ أن لا توجد دراسات على المستوى العربي والأجنبي تناولت دراسة فعالية برنامج الإرشاد بالواقع لخفض التشوهات المعرفية بصفة عامة وطلاب الجامعة بصفة خاصة، ولكن هناك تنوعًا في البرامج الإرشادية التي استخدمت في خفض التشوهات المعرفية، كدراسة أوينز وآخرين(2001) Owens et al الذين استخدموا برنامج إرشادي معرفي لخفض التشوهات المعرفية، بينما استخدم كل من بريجمان وبينك(2011) Brugman & Bink برنامج تدخل الأقران في خفض التشوهات المعرفية، في حين استخدم كل من دراسة أبوهدوس(2015)، وتيم(2019) برنامجاً إرشادياً قائماً على النظرية المعرفية لأرون بيك في خفض التشوهات المعرفية، أما دراسة بن حجاب(2016)، وفاكيلي وآخرون(2017) Vakili et al، والمشهراوي(2019)، ومحمود(2019)، ومتولي(2019) استخدموا برنامج إرشادي معرفي سلوكي لخفض التشوهات المعرفية؛ مما دفع الباحثتان إلى القيام بالدراسة الحالية لخفض التشوهات المعرفية لدى طلاب الجامعة باستخدام فنيات الإرشاد بالواقع.

من خلال ما سبق يمكن تحديد مشكلة الدراسة الحالية في التساؤل الرئيس، وهو: ما فعالية برنامج الإرشـــاد بالواقع لخفض التشـــوهات المعرفية لدى طلاب الجامعة؟، ويتفرع من هذا التساؤل الرئيس مجموعة من التساؤلات الفرعية، وهي:

1- ما الفروق بين متوسـطي رتب درجات أفراد المجموعة الضـابطة والمجموعة التجريبية على مقياس التشوهات المعرفية لدى طلاب الجامعة في القياس البعدي؟

2- ما الفروق بين متوسـط رتب درجات أفراد المجموعة الضـابطة على مقياس التشوهات المعرفية لدى طلاب الجامعة في القياس القبلي والبعدي؟

3- ما الفروق بين متوســط رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية على مقياس التشوهات المعرفية لدى طلاب الجامعة في القياس القبلي والبعدي؟

4- ما الفروق بين متوســط رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية على مقياس التشوهات المعرفية لدى طلاب الجامعة في القياس البعدي والتتبعي؟

أهداف الدراسة:

يتمثل الهدف الرئيس في الدراسة الحالية في التعرف إلى فعالية برنامج الإرشاد بالواقع لخفض التشـــوهات المعرفية لدى طلاب الجامعة، ويتفرع من هذا الهدف الرئيس عدة أهداف فرعية، وهى:

1- التعرف إلى الفروق بين متوســطي رتب درجات أفراد المجموعة الضـــابطة والمجموعة التجريبية على مقياس التشوهات المعرفية لدى طلاب الجامعة في القياس البعدي.

2- التعرف إلى الفروق بين متوسـط رتب درجات أفراد المجموعة الضـابطة على مقياس التشوهات المعرفية لدى طلاب الجامعة في القياس القبلي والبعدي.

3- التعرف إلى الفروق بين متوسط رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية على مقياس التشوهات المعرفية لدى طلاب الجامعة في القياس القبلي والبعدي.

4- التعرف إلى الفروق بين متوسط رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية على مقياس التشوهات المعرفية لدى طلاب الجامعة في القياس البعدي والتتبعي.

أهمية الدراسة:

تتمثل أهمية إجراء الدراسة الحالية من خلال ما يلي:

1- أهمية نظرية:

أ- تمثل الدراسة الحالية إضافة جديدة في مجالى الإرشاد النفسي وعلم النفس التجريبى، وذلك من خلال التصدي إلى خفض التشوهات المعرفية لدى طلاب الجامعة باستخدام فنيات الإرشاد بالواقع؛ حيث تُعد التشوهات المعرفية من أهم المشكلات النفسية التي يواجهها الطالب الجامعي في حياته.

ب- تنطلق أهمية الدراسة الحالية من أهمية مرحلة المراهقة المتمثلة في طلاب الجامعة، وهي مرحلة مهمة وخطيرة وحساسه وذات خصائص تحتاج إلى دراسة وفهم أكثر، بالإضافة إلى أنهم هم الذين نتوقع لهم أن يقودوا الحياة الثقافية والعلمية مستقبلًا.

ج- ندرة الدراسات السابقة ــ في حدود ما أطلع عليه الباحثتان ــ تناولت برنامج الإرشاد بالواقع في خفض التشوهات المعرفية لدى طلاب الجامعة.

2- أهمية تطبيقية:

أ- تسهم الدراسة الحالية في تقديم برنامج إرشادي يعمل على خفض التشوهات المعرفية لدى طلاب الجامعة.

ب- في ضـــوء ما تســـفر عنه نتائج الدراســـة الحالية يتم تعليم أفراد المجموعة التجريبية المهارات المتعلقة بحل المشكلات والتفكير بشكل عقلاني في مواجهة أحداث الحياة الضاغطة في حياتهم.

ج- في ضـوء فعالية بعض فنيات الإرشـاد بالواقع في خفض التشـوهات المعرفية يمكن للمختصـين أن يسـتفيدوا من هذا البرنامج في التعامل مع الأفراد الذين يعانون من هذه المشكلة في المستقبل وصولًا بهم إلى مستوى مناسب من التوافق في حياتهم.

د- تقدم الدراسة الحالية أداة معربة لقياس التشوهات المعرفية لدى طلاب الجامعة أكثر ملائمة لهم، ويمكن الأستفادة منه في مجال الدراسات النفسية والتربوية المستقبلية لدى طلاب الجامعة.

الإطار النظري للدراسة:

أولاً: التشوهات المعرفية Cognitive Distortions:

يشـير مصـطلح التشـوهات المعرفية إلى الأنواع المختلفة من الإدراك المشـوه وهى العمليات التي تنتج سـلسـلة من الأفكار السـلبية التلقائية مما يؤدى إلى إثارة عديد من المشـكلات السـلوكية، مثل: إلقاء اللوم على وقوع أحداث سـلبية على مصـادر خارجية، أو إضفاء الطابع الشخصي(كتحمل المسئولية الشخصية الزائدة عن وقوع الأحداث السلبية)، أو التهويل(كتوقع الأسوأ نتيجة لحدوث أى موقف)(Leung & Poon, 2001,755)

وعرفت أرا(Ara (2016, 705 التشوهات المعرفية بأنها أفكار ومعتقدات غير دقيقة تتحدد في فئتين هما التشـوهات المعرفية التي تخدم الذات والتشـوهات المعرفية التي تقلل من الذات، وترتبط التشوهات المعرفية التى تخدم الذات بمشكلات خارجية مثل العدوان والمشكلات

السلوكية حيث تقلل من الذات المعرفية، كما ترتبط التشوهات بمشكلات داخلية مثل الاكتئاب والقلق.

كما تعرف التشوهات المعرفية بأنها "الأفكار غير المنطقية والخاطئة التي تؤثر على إدراك الفرد وفهمه وتفسيره للأحداث إما بالرفض أو المبالغة والتهويل فيها مما يؤدي إلى تحريف الفرد للأحداث التي تحدث حوله"(المعايطة، 2016، 10).

ووفقًا لنموذج بيك المعرفي تشير التشوهات المعرفية إلى تلك العمليات الفعلية للتفسير المتحيز للأحداث الخارجية، وتمثل الأفكار السلبية التلقائية نتائج التشوهات المعرفية في تفسير الأحداث الخارجية وهي بدورها تؤدي إلى مشكلات انفعالية وسلوكية (Ara, 2016, 706).

كما ينظر إلى التشوهات المعرفية بأنها ميل الفرد إلى تفسير أو تشويه معنى الأحداث بطرق تتفق مع وجهات النظر الذاتية، والبيئية، والمستقبلية السلبية؛ حيث تتضمن أخطاء في التفكير، والاستدلال الخاطئ، والتعميم الزائد، والتخصيص، والتضخيم، والتقليل، والتفكير الثنائي (Fitri & Anggita, 2015, 156)

ومن خلال التعريفات السابقة يمكن وضع تعريف إجرائي للتشوهات المعرفية بأنها "تلك الأفكار والمعتقدات الخاطئة التى تؤثر على الفرد سلبياً من خلال الشخصنة، والمبالغة، والتكهنات، ولوم الذات، والكمالية، والتفكير الثنائى، والاستدلال الانفعالي، والتفكير العاطفي في إتخاذ القرار، والتقليل، والمقارنة بالأخرين، والحتمية، والتعميم الزائد"، وتقاس من خلال مقياس التشوهات المعرفية المستخدم في الدراسة الحالية؛ فالدرجة المرتفعة تدل على ارتفاع التشوهات المعرفية لدى الطالب الجامعي والعكس بالنسبة للدرجة المنخفضة.

أبعاد التشوهات المعرفية:

تتضمن التشوهات المعرفية العديد من الأنواع ويمكن تصنيفها إلى نوعين كما يلى:

أولاً: بعد التشوهات الذاتية:

وهو يتضـــمن توقعات الفرد الذاتية من أفعال وتصـــرفات والتســـرع في النتائج دون انتظار الأدلة والبراهين، والتضـــخيم لكل ما يقوم به الفرد من أفعال وتبرير ذلك، والحكم على الأخرين بناء على الأفكار التى يحملها الفرد فإذا اتفق معه الأخرون يكونوا جيدين ولديهم درجات ذكاء مرتفعة والعكس صحيح.

ثانياً: بعد التشوهات المعرفية المعادية للمجتمع:

ويتضـــمن هذا البعد تعميم الفرد لأفكاره على كل ما يحدث معه من مواقف وأحداث وأفكار صحيحة وأفكار الآخرين وأفكاراً خاطئة، بالإضافة إلى التبرير الانفعالى لكل ما يحدث مستنداً في ذلك على مشاعره وأن الأخرين غير قادرين على مواجهة المواقف وكل ما يحدث من مشكلات سببها الأخرين(بحيري، 2019، 195).

وتبنت الباحثتان في الدراسة الحالية تصنيف روبرت Roberts (2014) للتشوهات المعرفية، وهو:

1- التكهنات(التوقعات) Fortune-Telling : في هذا النوع يعتقد الفرد بشـــكل خاطئ أن كل سلوك يقوم به حتى لو كان سليماً سوف يؤدى إلى عواقب سلبية لا يمكن الهروب منها، ويعتمد هذا النوع على عجز الفرد عن القيام بخطوات ذاتية تساعد على تحسن الوضع السلبى في البيئة المحيطة به(Roberts, 2014, 75).

2- المقارنة بالأخرين Comparison to Others: حيث يميل الفرد إلى مقارنة الذات مما يؤدى إلى شعور الفرد بأنه أسوأ من الآخرين مثال على ذلك: "أتمنى أن أكون سعيداً مع النساء مثل أخى".

3- الاستدلال الانفعالي Emotional Reasoning: هو موقف يستخدم الفرد حالاته الانفعالية لتكوين استنتاجات حول الذات أو الآخرين أو المواقف للتحقق من صحة الأحداث المحيطة به.

4- التقليل Minimization: وهى عملية التقليل من أهمية الأحداث أو الظروف المحيطة مثال: "أستخف بخطورة المواقف"(Yurica & DiTomasso, 2005, 119).

5- الشخصنة Personalization: هو ميل الأفراد إلى ربط الأحداث الخارجية بأنفسهم، حتى عندما لا يكون هناك أي أساس منطقي أو دليل لهذا الارتباط، فعلى سبيل المثال عندما يغيب أحد المسترشدين عن حضور الجلسة الثانية، فقد يقتنع المرشد تمامًا أن هذا الغياب يرجع إلى أدائه السيء خلال الجلسة الأولى، وقد يقول لنفسه "هذا الموقف يثبت لي أنني لا بد أن أتأسف للمسترشد، ولا يطلب المساعدة مني مرة أخرى".

6- التعميم الزائد Overgeneralization: هو عملية تبني معتقدات متطرفة على أساس حدث واحد وتطبيقه بشكل غير صحيح على أحداث أو أوضاع مختلفة عن الحدث السابق، فعلي سبيل المثال إذا كان الفرد يواجه صعوبة في العمل مع أحد المراهقين، فقد يستنتج أنه لن يكون فعال في تقديم المشورة لأي مراهق، وقد يستنتج أيضًا أنه لن يكون فعال في العمل مع أي عامل من العمال (Corey, 2012, 288- 289).

7-لوم الذات Self-Blame: يقصد به لوم الفرد لنفسه على أحداث حدثت له وليس له ذنب فيها، أو يقوم بالتركيز على أفراد آخرين باعتبارهم مصدر مشاعره السلبية التي يشعر بها، ويرفض تحمل المسؤولية في تغيير ذاته.

8- الكمالية Perfectionism: يقصد بها التفكير المثالي بمعنى أن يلزم الفرد نفسه بأن يكون على درجة مرتفعة من الكفاءة والمنافسة، وأن ينجز ما يمكن أن يعتبر ذو أهمية وقيمة في المجتمع بدون أخطاء(محمود، 2015، 18).

9- التفكير الثنائي Dichotomous Thinking: ويعرف أيضاً بالتفكير المتطرف ويُعد أحد أساليب التفكير والتي تسبب الاضطراب النفسي والعقلي.وفيه يميل الفرد لإدراك الأشياء إما بيضاء أو سوداء، حسنة أو سيئة، خبيثة أو طيبة، صادقة أو خاطئة، دون أن يدركوا أن الشيء الواحد الذي قد يبدو في ظاهر الأمر سيئاً قد يكون فيه أشياء إيجابية ولا يوجد وسط، ويطلق الباحثون في علم النفس على هذه الخاصية من الشخصية مفاهيم كالنفور من الغموض أو تصلب الشخصية، ولهذه الخاصية تأثير سيء في العلاقات الاجتماعية(صلاح الدين، 2015، 654).

10- الحتمية Should Statements: هذا النوع من التفكير يكون فيه لدى الفرد فكرة ثابتة عن الكيفية التي "يجب" أو "يجب" أن يكون عليها هو والآخرون، أو العالم المحيط به، ويتم رفع التوقعات إلى مستوى المطالب الصارمة، وعندما لا يتم تلبية هذه المطالب يشعر الفرد بالضيق العاطفي ويفرط في تقدير مدى سوء عدم تلبية توقعاته، فعلى سبيل المثال: قالت لاعبة الجمباز وهي تؤدي مناورة صعبة على القضبان المتوازنة "لم يكن يجب أن ارتكب الكثير من الأخطاء"؛ أدى ذلك إلى شعورها بالغضب والإحباط من نفسها لدرجة أنها لم تتدرب لعدة أيام(Gurwen et al, 2018, 11).

11- المبالغة Magnification: يقصد بها تضخيم الأشياء، أو وضعها في غير مكانها الحقيقي على الرغم من أنها ليست كذلك. بمعنى آخر، الفرد الذي يقع في هذا الخطأ المعرفي يدرك النتيجة أو يراها على أنها كارثة، حتى ولو لم تكن ذلك(جي، 2012، 37).

النظرية المعرفية لأورن بيك المفسرة للتشوهات المعرفية:

يرى بيك(1967) بأن الإدراك يمثل دورًا أساسيًا في الانفعالات والسلوكيات وهناك تشوهات معينة يُفترض أنها تؤدي إلى مشكلات داخلية مثل القلق والاكتئاب، وخاصة المعتقدات السلبية عن الذات والتى تؤثر على كيفية تشفير الأفراد للمعلومات وفهمها وتذكرها، وتحدث تلك العمليات من خلال التخطيط الموجه للتوقعات والانتباه والتفسير وعمليات البحث فى الذاكرة، ووفقًا لبيك إذا تم تنشيط مخطط الاكتئاب والوصول إلى المواقف تحدث الأفكار السلبية يؤدي ذلك إلى نمط من المعلومات الذاتية السلبية المستمرة والتى تتضمن الأخطاء المعرفية، ومع الاستمرار في ذلك يطور نمط الإدراك إلى ثالوث معرفي سلبي وهو النظرة السلبية إلى الذات والبيئة والمستقبل، وهذا الثالوث كافٍ لحدوث الاكتئاب والقلق مع بعض المشكلات في الوظائف النفسية والجسمية والسلوكية، وهناك افتراضان أساسيان لنظرية بيك: أحدهما أن الإدراك يقود للعواطف، والآخر هو أن المعتقدات الذاتية للأفراد المكتئبين مشوهة، ووصف بيك تشوهات معرفية تقلل من قيمة الذات تسمى الأخطاء الإدراكية كالتهويل على سبيل المثال يرى الفرد أن الأسوأ سيحدث بغض النظر عن الموقف، والشخصنة كتحمل المسئولية عندما تسوء الأمور، والتعميم الزائد كالاعتقاد بأن نتيجة سلبية واحدة تدل على الكل أو ستحدث في جميع المواقف المماثلة، والتجريد الانتقائي كالنزعة التجريدية الانتقائية للتركيز فقط على الجوانب السلبية في موقف معين (Bruno, 2010, 32- 33).

كما تفترض النظرية المعرفية لبيك وآخرين(1979) أن إدراكنا للمحتويات اللفظية أو التصويرية مشتقه من المخططات الإدراكية التي تتطور من التجارب السابقة، وهذه

المخططات توجه كيف نرى أنفسنا والآخرين والعالم من حولنا، وعندما تكون المخططات غير فعالة فإنها تولد الإدراك المشوه، مما يهيئ الأفراد للحالات العاطفية المرضية، ويشير بيك وآخرون(1979) إلى أن التفسيرات السلبية من المشكلات والمواقف التي تدفع الأفراد إلى الاعتقاد بأنهم لا يستطيعون السيطرة على مشكلاتهم النفسية أو التغلب عليها، وبالتالي فإن العلاج المعرفي لبيك يعلم المرضى تحديد واختبار وتغيير الإدراك المشوه والمخططات السلبية، ووفقًا لنظرية بيك يُعد تعديل الإدراك المشوه وما يرتبط به من مواقف ومعتقدات وتحيزات في معالجة المعلومات آلية أساسية تؤدي إلى تقليل الأعراض المرضية (Kaplan et al, 2017, 276).

ثالثاً: الإرشاد بالواقع Reality Counseling:

يعرف الإرشاد بالواقع بأنه تلك العملية التي يقوم فيها الأخصائي النفسي بتقديم المساعدة للمسترشد بحيث يتمكن من المواجهة الإيجابية للواقع والتوافق معه وإشباع حاجاته النفسية والفسيولوجية والاجتماعية وفق مفاهيم الصواب والخطأ والمسئولية والواقعية (الرشيدي، 2008، 7).

بينما عرف كوري(Corey (2013, 333 الإرشاد بالواقع بأنه تلك العملية الإرشادية التي تساعد المسترشدين على التحكم بشكل أكثر فعالية في حياتهم، ويركز على فهم الأفعال التي يقوم بها المسترشدون والكيفية التي يدركون بها الأحداث التي تحدث لهم من أجل تغيير ما يشعرون به، ومع ذلك فالمسترشدون بحاجة إلى الدخول في علاقات إرشادية مع المرشدين من أجل وضع خطة إرشادية والالتزام بها للوصول إلى التطابق بين الأفراد المحيطين بهم في الواقع والمحيط الذي يتصورن أبعاده من خلال قدراتهم الذاتية.

كما يمكن تعريف الإرشاد بالواقع بأنه أسلوب إرشادي يساعد المسترشدين في تلبية رغباتهم، واحتياجاتهم، وتقييم سلوكهم وفق التفكير المنطقي والواقعي في حياتهم (Wubbolding, 2017, 189).

في حين عرف شافعي وآخرون (Shafie et al (2019, 255- 256 الإرشاد بالواقع بأنه عملية إرشادية يستخدمها المرشد مع المسترشدين بناء على اختيار مدى فعاليته في تحسين العلاقات الشخصية للمسترشدين مع الآخرين المحيطين بهم وفق مفهوم الواقعية، فكل مسترشد لديه السيطرة على سلوكه وأفعاله، وهو مسؤول عن الاختيار الذي يقوم به.

كما عرف جلاسر (2010) الإرشاد بالواقع في أواخر الخمسينات وأوائل الستينات من القرن الماضي بأنه أسلوب إرشادي يستخدمه المرشد لمساعدة المسترشدين على التعرف على السلوكيات والأفكار التي تنمعهم من الوصول إلى أهدافهم؛ حيث هذا الأسلوب مبني على التقييم الذاتي الذي يستخدم في معظم العلاقات الإنسانية، بما في ذلك العلاقات بين الوالدين والطفل، والزوج والزوجة، وصاحب العمل والعمال، وكذلك العلاقات الذاتية (Ebadi et al, 2020, 2231).

ومن خلال التعريفات السابقة يمكن وضع تعريف إجرائي للإرشاد بالواقع بأنه "أسلوب من الأساليب الإرشادية النفسية الحديثة القائمة على التعلم، والتي تعتمد على مساعدة المسترشدين لإيجاد حلول لمشكلاتهم، وذلك من خلال تحملهم المسئولية عن سلوكياتهم وأفعالهم وتلبية احتياجاتهم بطريقة لا تحرم الآخرين من تلبية احتياجاتهم ولا تتعارض مع قيم وعادات المجتمع، مع ضرورة الالتزام بتنفيذ الخطط الإرشادية ورفض الأعذار والمبررات؛ لأن المسترشد الذي يتحكم في سلوكه قادر على التغيير، والتركيز على الحاضر وعدم الرجوع إلى الماضي إلا للاستفادة من تجربة أو خبرة ناجحة".

أهداف الإرشاد بالواقع:

إن الهدف من الإرشاد بالواقع هو مساعدة المسترشد للقيام بأدواره الشخصية كتحمل المسئولية، ويقصد بذلك القدرة على التصرف بطريقة تمكن الفرد من إشباع حاجاته بصورة كاملة مما يؤدى إلى تحقيق هويته الناجحة، وفى هذا الصدد يقوم المرشد بتعليم المسترشد أسلوباً يتخذه في حياته من خلال تعلم مهارات عامة ومعرفية للتغلب على المشكلات أكثر من الاهتمام بتغيير السلوك اللاتكيفى ومن هنا فالهدف العام من الإرشاد بالواقع هو مساعدة المسترشد في تطوير أسلوب حياته لكى يصبح ناجحاً في كل مساعيه وجهوده (سليمان، 1997، 595- 596).

خصائص الإرشاد بالواقع:

فيما يلي بعض الخصائص الأساسية للإرشاد الواقعي:

1- التشجيع على الاختيار والمسئولية: وفيها يكون الفرد مسئولاً عن أفعاله من خلال التأكيد عليه بأنه إذا اخترنا كل ما نقوم به يجب أن نكون مسئولين عن الاختيار ولا يكون باللوم والعقاب وإنما بتحمل مسئولية الاختيار.

2-رفض التحويل: وفيها يركز المرشدين على تعليم المسترشدين كيفية التواصل مع الآخرين في حياتهم؛ فالتحويل هو طريقة يتجنب بها كل من المرشد والمسترشد أن يكونوا أشخاصاً أخرين غير أنفسهم.

3- الحفاظ على العلاج في الوقت الحاضر: يأتي بعض المسترشدين للاستشارة مقتنعين بأن مشكلاتهم بدأت في الماضي وأنه يجب عليهم إعادة النظر في الماضي فهذا الاعتقاد خاطئ وفيه يتم التأكيد على أن أي أخطاء ارتكبت في الماضي ليست ذات صلة بالوقت الحاضر.

4- تجنب التركيز على الأعراض في العلاج: إذا اعتقد المسترشدون أن المرشد يريد أن يستمع إلى الأعراض أو في الحديث عن الماضي، فإنهم مستعدون لذلك، ومن ثم لا بد من تجنب ذلك(Corey, 2009, 320- 321)

الدراسات السابقة:

من خلال المراجعة المسحية للدراسات السابقة حول الإرشاد بالواقع في خفض التشوهات المعرفية لدى طلاب الجامعة؛ اتضح أنه لا توجد دراسات سابقة ـــــ في حدود ما أطلعت عليه الباحثتان ـــــ في هذا الموضوع؛ لذلك تم عرض الدراسات السابقة بهذا المجال في بعدين، وهما: دراسات تناولت خفض التشوهات المعرفية لدى طلاب الجامعة، ودراسات تناولت الإرشاد بالواقع في خفض بعض المتغيرات النفسية المرتبطة بالتشوهات المعرفية، مثل: قلق الامتحان، والضغوط النفسية، والحزن والأسى، والعبء النفسي، والمعتقدات اللاعقلانية، والاكتئاب، وفيما يلى عرض تلك الدراسات:

أولاً: دراسات تناولت برامج إرشادية لخفض التشوهات المعرفية:

أجرى أبوهدوس(2015) دراسة هدفت إلى التعرف على فعالية برنامج إرشادي يستند إلى النظرية المعرفية ل" بيك "في تعديل التشوهات المعرفية لدى عينة من المتزوجات وأثره على التوافق الزواجي لديهن ولتحقيق ذلك تم إعداد برنامج إرشادي مكون من 11 جلسة، طبق على عينة بلغت 26 طالبة متزوجة من طالبات كلية التربية بجامعة الأقصى تراوحت أعمارهن ما بين 19ـــ 21 سنة ممن يعانين من سوء التوافق الزواجي وحصلن على درجات منخفضة على مقياس التوافق الزواجي وعلى درجات مرتفعة على مقياس التشوهات المعرفية لدوزويس ديفيد وآخرين من ترجمة الباحثة، ولقد قسمت العينة عشوائياً إلى مجموعتين أحدهما مجموعة تجريبية والأخرى مجموعة ضابطة، ولقد أظهرت نتائج الدراسة وجود فروق ذات

دلالة إحصـائية بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضـابطة على كل من القياس البعدي والقياس التتبعي في مسـتوى التشـوهات المعرفية والتوافق الزواجي؛ حيث أظهرت المجموعة التجريبية انخفاضـاً في مسـتوى التشـوهات المعرفية وارتفاعاً في مسـتوى التوافق الزواجي بالمقارنة بالمجموعة الضـابطة، ومن هنا يتضـح أن البرنامج الإرشـادي له تأثير إيجابي في تعديل التشوهات المعرفية لدى الطالبات المتزوجات؛ مما سـاهم في تحسين مستوى التوافق الزواجي لديهن.

كما أجرى بن حجاب(2016) دراســة هدفت إلى التعرف على فعالية برنامج علاجي سلوكي في خفض التشوهات المعرفية لدى مدمني المخدرات أجريت على جميع الملتحقين في مركز الرعاية اللاحقة بالمنطقة الشــرقية بلغ عددهم(50) فرداً ممن ثبت إدمانهم للمخدرات، ويعالجون من تأثير الإدمان بمركز الرعاية اللاحقة بالقطاع الشـرقي، ولقد طبق عليهم مقياس التشــوهات المعرفية والبرنامج العلاجي، وتم اختيار أعلى(20) فرداً ممن لهم درجات مرتفعة على مقياس التشــوهات المعرفية وتم تقســيمهم بواقع(10 مدمنين) كعينة تجريبية، و(10 مدمنين) كعينة ضــابطة ممن لهم درجات مرتفعة على مقياس التشــوهات المعرفية، أسـفرت النتائج عن عدم وجود فروق في القياس القبلي بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضــابطة في التشــوهات المعرفية، ووجود فروق في القياس البعدي بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في التشوهات المعرفية في اتجاه المجموعة التجريبية، كما أشارت النتائج أيضاً إلى وجود فروق لدى المجموعة التجريبية بين القياس القبلي والقياس البعدي في التشــوهات المعرفية في اتجاه القياس البعدي.

بينما أجرى فاكيلي وآخرون(2017) Vakili et al دراســة مقارنة بين فعالية العلاج المعرفي الســلوكي للزوجين والعلاج بالعاطفة في خفض التشــوهات المعرفية للأزواج خلال إحالة الأزواج إلى المراكز الثقافية العائلية في أصـفهان، تضـمنت عينة الدراسة جميع الأزواج

الذين حضروا المركز الثقافي الأسري في أصفهان الذين يعانون من تشوهات معرفية شخصية في عام 2013 وتم تقسيم هؤلاء الأزواج 15 بطريقة عشوائية إلى مجموعتين(مجموعة ضابطة ومجموعة تجريبية)، طبق مقياس التشوهات المعرفية الشخصية، ثم خضعت المجموعة التجريبية إلى 8 جلسات مدة كل جلسة(60 دقيقة) تحت العلاج الزواجي المركّز على العاطفة والعلاج المعرفي السلوكي خلال هذه الفترة، ولم تتلقى المجموعة الضابطة أي تدخل وتم إجراء الاختبار اللاحق بعد نهاية العلاج، أكدت نتائج الدراسة العلاج الزواجي الذي يركز على العاطفة والعلاج المعرفي السلوكي يقلل من التشوهات المعرفية الشخصية لدى الأزواج، كما أن العلاج المعرفي السلوكي كان أكثر فعالية مقارنة بالعلاج الزواجي الذي يركز على العاطفة في تقليل التشوهات المعرفية بين الأزواج.

وأجرى المشهراوي(2019) دراسة هدفت إلى التعرف إلى فعالية برنامج إرشادى في خفض التشوهات المعرفية لمواجهة أزمة الهوية لدى المراهقات الفلسطينيات على عينة بلغت 36 طالبة بالمرحلة الثانوية مقسمين إلى 18 مجموعة تجريبية و18 مجموعة ضابطة، طبق عليهم مقياس التشوهات المعرفية ومقياس أزمة الهوية، أسفرت النتائج عن وجود فروق بين المجموعتين فى القياس البعدي على التشوهات المعرفية بعد تطبيق البرنامج في اتجاه المجموعة التجريبية، وفى القياس القبلي والبعدي اتجاه القياس البعدي، وبين القياس البعدي والتتبعي في اتجاه القياس البعدي، أما بالنسبة لمقياس أزمة الهوية وجود فروق بين المجموعتين فى القياس البعدي بعد تطبيق البرنامج في اتجاه المجموعة التجريبية، وفى القياس القبلي والبعدي في اتجاه القياس البعدي وعدم وجود فروق بين القياس البعدي والتتبعي.

وفى نفس السنة أجرى تيم(2019) دراسة هدفت إلى التعرف على فعالية برنامج إرشادي في ضوء النظرية المعرفية السلوكية في خفض مستوى التشوهات المعرفية وتنمية

الكفاءة الذاتية لدى طلبة كلية التمريض في جامعة العلوم والتكنولوجيا الأردنية المستوى الثاني، على عينة بلغ عددهم 40 طالباً وطالبة تم توزيعهم لمجموعتين أحدهما تجريبية وأخرى ضابطة من الحاصلين على درجات مرتفعة على مقياس التشوهات المعرفية وعلى درجات منخفضة على مقياس الكفاءة الذاتية، طبق عليهم البرنامج الإرشادى في ضوء أساليب النظرية المعرفية السلوكية، توصلت النتائج إلى وجود فروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة في مقياس التشوهات المعرفية ومقياس الكفاءة الذاتية نتيجة للبرنامج في اتجاه المجموعة التجريبية، ووجود فروق وفقا للنوع في مقياس التشوهات المعرفية في اتجاه الذكور وعدم وجود فروق بينهما في مقياس الكفاءة الذاتية، وأشارت الدراسة إلى استمرار فعالية البرنامج الإرشادي في خفض التشوهات المعرفية وتنمية الكفاءة الذاتية في القياسين البعدي والتتبعي بعد شهر.

كذلك أجرى محمود(2019) دراسة هدفت إلى التعرف إلى فعالية برنامج إرشادى معرفى في خفض التشوهات المعرفية لدى طلبة جامعة القدس المفتوحة، على عينة 30 طالب وطالبة من ذوي الدرجات المرتفعة على مقياس التشوهات المعرفية، تم تقسيمهم بالنصف إلى مجموعتين أحدهما تجريبية والأخرى ضابطة، كما صمم برنامج إرشادى يعتمد على النظرية المعرفية طبق على المجموعة التجريبية بواقع 12 جلسة بمعدل جلسة واحدة أسبوعياً مدة الجلسة 90 دقيقة، أسفرت الدراسة عن وجود فروق دالة بين المجموعتين في القياس البعدي على مقياس التشوهات المعرفية في اتجاه المجموعة التجريبية، ووجود فروق دالة بين القياسين القبلى والبعدي للمجموعة التجريبية في اتجاه القياس البعدي، بينما لا توجد فروق دالة بين القياس البعدي والتتبعي لدى أفراد المجموعة التجريبية؛ مما يشير ذلك إلى فعالية البرنامج في خفض التشوهات المعرفية واستمرار فعاليته بعد فترة تتبع مدتها ستة أسابيع.

وأجرى أيضاً متولي(2019) دراسة للتعرف على أثر برنامج علاجي معرفي سلوكي قائم على تعديل التشوهات المعرفية في تحسين فعالية الذات الأكاديمية لدى طلاب جامعة سطام ذوى التحصيل المنخفض على عينة بلغت 30 طالباً تراوحت أعمارهم من 17 إلى 23 سنة، طبق عليهم مقياس التشوهات المعرفية ومقياس فعالية الذات الأكاديمية وبرنامج علاجى معرفى سلوكى تضمن 13 جلسة تستغرق كل جلسة 45 دقيقة، أسفرت نتائج الدراسة عن فعالية البرنامج في تعديل التشوهات المعرفية في تحسين فعالية الذات الأكاديمية لدى طلاب الجامعة من ذوى التحصيل المنخفض واستمرار أثر البرنامج خلال فترة المتابعة من خلال نتائج التطبيق التتبعي.

ثانياً: دراسات تناولت برنامج الإرشاد بالواقع لخفض بعض المتغيرات النفسية:

أجرى كل من الحمد والمومني(2014) دراسة هدفت على التعرف إلى دور الإرشاد والعلاج بالواقع في خفض الشعور بالاكتئاب النفسي لدى المراهقين، وتكونت العينة من(19) طالب من طلاب الصف الحادي عشر ممن لديهم اكتئاب نفسي مرتفع، وتراوحت أعمارهم بين(16 ــ 17) سنة، وتم توزيعهم على مجموعتين: مجموعة تجريبية تكونت من(10) طلاب تعرضوا لبرنامج إرشادي وعلاجي باستخدام الإرشاد والعلاج بالواقع، ومجموعة ضابطة تكونت من(9) طلاب لم تتلقى أي برنامج إرشادي، وطبق مقياس الاكتئاب النفسي، وبرنامج إرشادي علاجي، وتوصلت نتائج الدراسة إلى فاعلية الإرشاد والعلاج بالواقع من خلال البرنامج الإرشادي في خفض الاكتئاب النفسي لدى الطلبة المراهقين في المجموعة التجريبية.

كما أجرى كل من جهرمى ومسلنجد(2014) Jahromi & Mosallanejad دراسة شبة تجريبية هدفت إلى التعرف على تأثير العلاج الواقعي على ما وراء المعرفة والضغوط والأمل لدى المدمنين، أجريت على عينة بلغت 60 من مدمني المخدرات في جهروم، تم

تقسيم العينات عشوائياً إلى مجموعتين(كل منهما 30 فرداً) تلقت المجموعة الضابطة الرعاية المعتادة وتلقت المجموعة التجريبية العلاج الواقعي، أسفرت النتائج عن وجود فروق في كل من ما وراء المعرفة والأمل قبل وبعد العلاج بالواقع لدى المجموعة التجريبية مقارنة بالضابطة، وعدم وجود فروق بينهما في مستوى الضغوط.

وأجرى أيضاً أرنوط (2015) دراسة للتعرف على مدى فاعلية برنامج إرشادي قائم على نظرية العلاج الواقعي في خفض الكمالية العصابية وزيادة فاعلية الذات الأكاديمية لدى طالبات الدراسات العليا بجامعة الملك خالد، على عينة بلغت 34 من طالبات الماجستير والدكتوراه تراوحت أعمارهن من 24 إلى 40 سنة، قسموا إلى مجموعة تجريبية وأخرى ضابطة بلغ عدد كل منهما 17 طالبة، طبق قائمة الكمالية ومقياس فاعلية الذات الأكاديمية وتعرضت المجموعة التجريبية للبرنامج الإرشادي خلال 12 جلسة لمدة 6 أسابيع، أسفرت النتائج عن وجود فروق بين كل من المجموعة التجريبية والضابطة في الكمالية العصابية وفاعلية الذات الأكاديمية بعد تطبيق البرنامج، ووجود فروق في القياس القبلي والبعدي في أدوات الدراسة لدى المجموعة التجريبية مما يشير إلى فاعلية البرنامج، وكذلك عدم وجود فروق في القياس البعدي والتتبعي بعد شهرين من انتهاء تطبيق البرنامج مما يؤكد استمرار فاعلية البرنامج في خفض الكمالية العصابية وزيادة فاعلية الذات الأكاديمية في تلك الدراسة.

كما أجرى القحطاني(2015) دراسة هدفت إلى التعرف على فعالية برنامج قائم على الإرشاد بالواقع في خفض الضغوط النفسية لدى العاملين في مهنة التمريض بالمملكة العربية السعودية، وتكونت العينة من 86 ممرضاً، تم تقسيمهم إلى مجموعتين تجريبية والأخرى ضابطة، وطبق عليهم مقياس الضغوط النفسية لدى العاملين في مهنة التمريض من إعداد الباحث، وبرنامج إرشادي قائم على الإرشاد بالواقع لخفض الضغوط النفسية، وأظهرت النتائج أن مستوى الضغوط النفسية لدى الممرضات أعلى من الممرضين، ووجود فروق بين

متوسطي رتب الممرضين بالمجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي في اتجاه المجموعة التجريبية، وعدم وجود فروق بين المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي؛ مما يشير إلى فاعلية البرنامج المستخدم في الدراسة.

كذلك أجرى السروي(2015) دراسة للتعرف على فعالية برنامج قائم على الإرشاد بالواقع لخفض الشعور بالوحدة النفسية لدى عينة من طلاب الصف الأول الثانوى، على عينة بلغت 30 طالبة من طلاب الصف الأول الثانوى بمدرسة الثانوية بنات بالسنبلاوين بالدقهلية قسموا إلى 15 مجموعة تجريبية و15 مجموعة ضابطة، طبق عليهم مقياس الشعور بالوحدة النفسية والبرنامج الإرشادى، أظهرت النتائج وجود فروق بين المجموعتين في القياس البعدي لأبعاد العاطفة وفقدان الأمل والمظاهر الاجتماعية من أبعاد الوحدة النفسية وكذلك الدرجة الكلية في اتجاه المجموعة التجريبية، ووجود فروق في القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في كل أبعاد الوحدة النفسية في اتجاه القياس البعدي، وعدم وجود فروق بين القياس البعدي والتتبعي للمجموعة التجريبية في جميع المتغيرات في اتجاه القياس البعدي.

وأجرى فرماني(2015) Farmani دراسة هدفت إلى التعرف على فعالية العلاج الجماعى بالواقع في تقليل التوتر والقلق والاكتئاب لدى مرضى التصلب المتعدد، على عينة بلغت 40 مريضاً من مرضى التصلب العصبي المتعدد من جمعية التصلب المتعدد بإيران، وتم تقسيمهم عشوائيًا إلى مجموعتين أحدهما التجريبية والأخرى الضابطة بلغ عدد كل منهما 20 مريض، وطبق عليهم مقياس الاكتئاب والقلق والتوتر على عينتى الدراسة قبل وبعد العلاج بالواقع، وتلقت المجموعة التجريبية 8 جلسات من العلاج الواقعي ولم تتلق المجموعة الضابطة أي علاج، أظهرت النتائج انخفاضًا كبيرًا في متوسط المتغيرات الثلاثة وهم التوتر والقلق والاكتئاب لدى المجموعة التجريبية بعد العلاج بالواقع مقارنة بالمجموعة الضابطة.

كذلك أجرى كل من مجد ومحمود Majd & Mahmood (2016) دراسة حالة هدفت إلى التعرف على أثر العلاج الواقعي على مستوى الاكتئاب لدى المطلقات فى زنجان بإيران تضمنت العينة 30 مطلقة قسمن إلى مجموعتين: 15 مشاركة في المجموعة العلاجية و 15 مشاركة في المجموعة الضابطة، طبق عليهن مقياس بيك للاكتئاب قبل وبعد العلاج الواقعى، أظهرت النتائج أن العلاج الواقعي له أثر في الحد من الاكتئاب لدى المطلقات.

أجرت فارنوديان(2016) Farnoodian دراسة تجريبية هدفت إلى التعرف على فعالية العلاج الجماعى بالواقع على صحة الطلاب العقلية وتقدير الذات، على عينة شملت جميع طلاب جامعة كرج بإيران في العام الدراسي 2014-2015، ولقد تم اختيار 40 طالبًا من العينة الكلية(30 شاركوا في العلاج الجماعى بالواقع الجماعي و 20 طالبًا مجموعة ضابطة، خضعت المجموعة التجريبية 9 جلسات من العلاج الواقعي الجماعي مدة كل جلسة90 دقيقة، طبق عليهم استبيان غولدبرغ للصحة العامة واستبيان كوبر سميث تقدير الذات، أشارت النتائج إلى أن متوسط درجات الصحة النفسية في الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية أقل من متوسط درجات الاختبار البعدي في المجموعة الضابطة، كما أن متوسط درجات تقدير الذات في الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية أعلى من متوسط درجات تقدير الذات في المجموعة الضابطة وبالتالي فإن علاج الواقع الجماعي يؤثر في تعزيز الصحة العقلية وتقدير الذات لدى الطلاب.

كما أجرى كل من معروف وقرايفة(2017) دراسة هدفت إلى التعرف على أثر برنامج إرشادي قائم على النظرية الواقعية لخفض قلق الامتحان لدى عينة من تلاميذ الصف الأول الثانوي المتفوقين دراسياً، أجريت على 12 تلميذ متفوق دراسياً يدرسون في السنة الأولى من التعليم الثانوي بثانوية المجاهد ضو صالح ـــ بالطريفاوي ـــ بالوادى، وطبق عليهم مقياس قلق الامتحان والبرنامج الإرشادي، أظهرت النتائج ارتفاع مستوى قلق الامتحان لدى تلاميذ

الصف الأول الثانوي المتفوقين دراسياً، ووجود فروق ذات دلالة لدى المجموعة التجريبية في القياس القبلي والقياس البعدي على أبعاد مقياس قلق الامتحان في اتجاه القياس البعدي.

وأجرى كذلك العبيدلي(2017) دراسة هدفت إلى الكشف عن فعالية برنامج علاجي قائم على أسلوب العلاج بالواقع للتخفيف من حدة الضغوط النفسية لدى الطالبات المتزوجات، وقد تكونت عينة الدراسة من 46 طالبة متزوجة من طالبات كلية التربية بجامعة الكويت، تم اختيارهن بطريقة مقصودة تراوحت أعمارهن ما بين 19 إلى 32 سنة، وقسمن إلى مجموعتين تجريبية وضابطة كل منهما 23 طالبة، طبق عليهن استبانة الضغوط النفسية للطالبات المتزوجات المكونة من خمسة أبعاد: 1- الضغوط الدراسية 2- ضغوط الزوج 3- ضغوط الأبناء 4- الضغوط الاقتصادية 5- الضغوط الاجتماعية من إعداد الباحثة، وقبل البدء في الجلسات العلاجية طبقت الاستبانة على أفراد المجموعتين بهدف معرفة أكثر أبعاد الضغوط النفسية تأثيراً لديهن في القياس القبلي، وقد احتلت ضغوط الأبناء المرتبة الأولى، تلاها الضغوط الدراسية، ثم الضغوط الاجتماعية، ثم الضغوط الاقتصادية، وآخرها ضغوط الزوج، تضمن البرنامج العلاجي 12 جلسة مدة كل جلسة 75 دقيقة، وبعد الانتهاء من الجلسات طبقت الاستبانة مرة أخرى على المجموعتين لمعرفة فعالية البرنامج العلاجي من عدمه في تخفيف حدة الضغوط النفسية لدى أفراد المجموعة التجريبية، وقد أشارت النتائج إلى فعالية برنامج العلاج الواقعي في تخفيف حدة الضغوط النفسية، ووجود فروق ذات دلالة إحصائية بين أفراد المجموعتين في اتجاه المجموعة التجريبية في القياس البعدي.

بينما أجريت أيضاً دراسة تجريبية ليونسى وآخرين(2017) Younesi et al للتعرف على فعالية مفاهيم العلاج الواقعي على احترام الذات للمسنين في مركز أرامش في بارساباد بإيران، بلغت العينة الكلية 50 رجلاً مسناً، اختير منهم 30 قسموا عشوائياً إلى مجموعتين أحدهما تجريبية والثانية ضابطة، وطبق عليهم استبيان احترام الذات واستبيان تقدير الذات، تم

عقد جلسات تدريب العلاج الواقعي للمجموعة التجريبية من التدخل مرتين في الأسبوع خلال ثماني جلسات وكانت هناك متابعة لمدة شهر، وأظهرت النتائج أن العلاج الواقعي كان له تأثير فى زيادة تقدير الذات لدى كبار السن بشكل ملحوظ، وكذلك زيادة تقدير الذات في فترة القياس البعدي بدرجة كبيرة، ومن ثم فإن العلاج بالواقع مفيد في زيادة الثقة بالنفس بين كبار السن.

وأجرى كذلك كل من لمولورمان وآخرون(2018) Mulawarman et al دراسة للتعرف على فعالية العلاج الواقعي لتقليل مشكلات الدافعية الذاتية لدى الطلاب منخفضى التحصيل الدراسى، أجريت الدراسة على اثنين من طلاب المدارس الثانوية المهنية من ذوى المستويات المنخفضة، وطبق عليهما قائمة صعوبات التعلم مع معايير معتقدات انخفاض الدافعية الذاتية بالإضافة إلى استخدام المقابلة للحصول على المعلومات وتقييم الطلاب حول تجربة الفشل والدافعية والإدراك وجهودهم في التعلم وجلسات العلاج الواقعى، أظهرت النتائج أن الإرشاد الواقعي يقلل بشكل فعال من مشكلات الدافعية الذاتية، وتشير النتائج إلى أن التغييرات العلاجية تحدث في الحديث عن الموضوع، والرغبة، والعمل، والتي تهدف إلى تقليل مشكلات الدافعية الذاتية، ومن ثم فإنه يمكن تطبيق العلاج الواقعي لمساعدة طلاب المدرسة الثانوية لتقليل مشكلات الدافعية الذاتية لديهم.

كما أجرى كذلك المجالي(2018) دراسة هدفت إلى التعرف على فعالية الإرشاد بالواقع في خفض الحزن والأسى وردود الفعل المصاحبة لفقد الأبناء المفاجئ لدى الأمهات: دراسة حالة إرشادية، وإكلينيكية، واستخدام منهج دراسة الحالة القائم على التحليل الموضوعي والإكلينيكي، وطبق على أم فقدت ابنتها غرقاً في باد الغربة، وطبق عليها مقياس ردود الفعل المصاحبة للفقد المفاجئ للأبناء من إعداد الباحث واختبار تفهم الموضوع من خلال عرض أربع صور من الصور الإسقاطية المخصصة للنساء، إضافة إلى تطبيق

البرنامج الإرشادي القائم على فنيات الإرشاد الواقعي، وأظهرت نتائج الدراسة وجود فروق دالة في القياس القبلي والبعدي في اتجاه القياس البعدي حيث ارتفاع ردود الفعل ومظاهر الحزن والأسى للقياس القبلي، في حين أظهر الاختبار الإسقاطي نتيجة(سوداوية، تشاؤمية)في(القياس القبلي)، و(إيحاء ومسحة تفاؤل) في القياس البعدي بعد تطبيق البرنامج الإرشادي، وهذا يؤكد فاعلية البرنامج الإرشادي في التخفيف من ردود الفعل ومظاهر الحزن للفقد المفاجئ للأبناء لدى الأمهات.

كما أجريت دراسة تجريبية لكل من سرام ومنشى(2019) Sarram & Manshaei للتعرف على تأثير العلاج الجماعي بالواقع على الإجهاد والعبء النفسي لأمهات الأطفال الذين يعانون من اضطرابات النمو العصبي، أجريت على 30 من أمهات الأطفال المصابين باضطرابات النمو العصبي قسموا إلى مجموعتين أحدهما تجريبية والأخرى ضابطة(كل مجموعة تضمنت 15 فردًا) في مدينة أصفهان، طبق عليهن استبيان الإجهاد واستبيان العبء العقلي، وتلقت المجموعة التجريبية عشر جلسات مدتها تسعون دقيقة من العلاج الجماعى بالواقع لجلاسر (2003) خلال شهرين ونصف، أظهرت النتائج فاعلية العلاج الجماعى بالواقع للمجموعة التجريبية في التأثير الكبير على الضغط النفسي والعقلي لدى الأمهات، ومن ثم فإن العلاج الجماعى بالواقع يمكن أن يقلل العلاج من التوتر والعبء العقلي لدى أمهات الأطفال المصابين باضطرابات النمو العصبي.

كما أجرى أيضاً عبدي وآخرون(2019) Abdi et al دراسة مقارنة بين فعالية العلاج الجماعى بالواقع والعلاج النفسي الإيجابي على خفض المعتقدات اللاعقلانية وتحسين الصلابة النفسية لدى الطلاب المتفوقين الموهوبين من الذكور، على عينة كلية بلغت 276 تم اختبارهم، ثم تم اختيار 60 فردًا قسموا إلى مجموعتين تجريبيتين(كل منهما تحتوي على 20 طالبًا) ومجموعة ضابطة(20 طالبًا) باستخدام جداول الأرقام العشوائية، طبق عليهم اختبار

جونز للمعتقدات اللاعقلانية ومقياس كوباسا للصلابة النفسية، كما استخدم العلاج الجماعي بالواقع مع إجراء تدخلات العلاج النفسي الإيجابية لمدة 18 أسبوعاً للمجموعات التجريبية على التوالي، بالإضافة إلى إجراء قياس تتبعي بعد ستة أشهر لمتابعة الطلاب، كشفت النتائج أن العلاج الجماعى بالواقع والعلاج النفسي الإيجابي أدى إلى انخفاض المعتقدات غير العقلانية وتحسن الصلابة النفسية لدى الطلاب المتفوقين الموهوبين، على العكس من ذلك أشارت نتائج القياس التتبعي عدم وجود فروق بين تأثيرات العلاج الجماعى بالواقع والعلاج النفسي الإيجابي على المعتقدات اللاعقلانية والصلابة النفسية لدى الطلاب الموهوبين.

وأجرى المجدلاوى(2020) دراسة هدفت إلى التعرف على فعالية برنامج الإرشاد بالواقع لخفض المشكلات الزوجية لدى عينة من الطالبات المتزوجات بجامعة الأقصى على عينة بلغت 20 طالبة مقسمات إلى 10 مجموعة تجريبية و10 مجموعة ضابطة، طبق مقياس المشكلات الزوجية والبرنامج الإرشادي، وأسفرت نتائج الدراسة عن فعالية البرنامج في خفض المشكلات الزوجية لدى المجموعة التجريبية واستمرار فاعلية البرنامج في القياس التتبعي.

تعقيب على الدراسات السابقة:

من خلال العرض السابق للدراسات ذات الصلة بموضوع الدراسة الحالية نجد أنه:

1- لم نجد دراسة واحدة على المستويين العربي والأجنبي تناولت برنامج الإرشاد بالواقع في خفض التشوهات المعرفية بصفة عامة وطلاب الجامعة بصفة خاصة، ولكن هناك دراسات استخدمت برنامج إرشادي قائم على النظرية المعرفية لخفض التشوهات المعرفية كدراسة أبوهدوس(2015)، وتيم(2019)، بينما استخدمت دراسة بن حجاب(2016)، وفاكيلي

وآخرين(2017) Vakili et al، والمشـــهراوي(2019)، ومحمود (2019)، ومتولي(2019) برنامج إرشـادي معرفي سـلوكي لخفض التشـوهات المعرفية، كما تنوعت عينات الدراسـات السـابقة فبعض الدراسـات أجريت على طلاب الجامعة كدراسـة أبوهدوس(2015)، وتيم (2019)، ومحمود(2019)، ومتولي(2019)، بينما أجريت دراسـة بن حجاب(2016) على عينة من مدمني المخدرات، في حين أجريت دراسـة كل من فاكيلي وآخرون Vakili et al (2017) على عينة من الأزواج، فقد تتفق الدراسة الحالية مع الدراسات السابقة التي أجريت على عينات من طلاب الجامعة، بينما تختلف مع الدراسات السابقة التي أجريت على عينات من مدمني المخدرات والأزواج.

2- يتضـح من الدراسـات السـابقة وجود اتفاق في نتائج الدراسـات التي توصـلت إلى فعالية البرنامج المستخدم في خفض التشوهات المعرفية لدى عينات مختلفة.

3- تنوعت الدراسـات السـابقة ما بين دراسـات عربية وأجنبية؛ مما يشـير إلى مدى الاهتمام بموضوع التشوهات المعرفية على المستويين العربي والأجنبي.

4- يتضـح من الدراسـات السـابقة فعالية برنامج الإرشـاد بالواقع في خفض الاكتئاب النفسـي كدراسـة كل من الحمد والمومني(2014)، وخفض الضـغوط النفسـية كدراسـة القحطـاني(2015)، والعبيـدلي(2017)، وخفض الشـعور بـالوحدة النفسـية كـدراسـة السـروي(2015)، وخفض التوتر والقلق والاكتئاب كدراسـة فرماني(2015) Farmani، وخفض قلق الامتحان كدراسـة كل من معروف وقرايفة(2017)، وخفض الحزن والأسـى كدراسة المجالي(2018)، وخفض المعتقدات اللاعقلانية كدراسة كل من عبدي وآخرون Abdi et al (2019).

5- اسـتفادت الباحثتان من الدراسـات السـابقة في اختيار المنهج الأكثر ملاءمة للدراسة الحالية، وهو المنهج التجريبي، وصياغة فروض الدراسة، وتفسير نتائجها.

فروض الدراسة:

من خلال العرض السابق للإطار النظري، وما توصلت إليه نتائج الدراسات السابقة، وبالرجوع إلى مشكلة الدراسة وأهدافها؛ استطاعت الباحثتان صياغة فروض دراستهما في فرض رئيس، وهو: وجود فعالية لبرنامج الإرشاد بالواقع لخفض التشوهات المعرفية لدى طلاب الجامعة، ويتفرع من هذا الفرض الفروض الآتية:

1- توجد فروق دالة إحصائيًا بين متوسطي رتب درجات أفراد المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية على مقياس التشوهات المعرفية لدى طلاب الجامعة في القياس البعدي.

2- لا توجد فروق دالة إحصائيًا بين متوسط رتب درجات أفراد المجموعة الضابطة على مقياس التشوهات المعرفية لدى طلاب الجامعة في القياس القبلي والبعدي.

3- توجد فروق دالة إحصائيًا بين متوسط رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية على مقياس التشوهات المعرفية لدى طلاب الجامعة في القياس القبلي والبعدي.

4- لا توجد فروق دالة إحصائيًا بين متوسط رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياس البعدي(بعد انتهاء البرنامج مباشرة)، والقياس التتبعي(بعد مرور شهر من انتهاء البرنامج) على مقياس التشوهات المعرفية لدى طلاب الجامعة.

منهج الدراسة وإجراءاتها:

أولًا: منهج الدراسة:

المنهج المستخدم في الدراسة الحالية هو المنهج التجريبي؛ حيث يمثل برنامج الإرشاد بالواقع المتغير التجريبي(المستقل)، والتشوهات المعرفية(المتغير التابع)، فإن هذا المنهج يُعد من أكثر المناهج المناسبة للدراسة الحالية؛ حيث تتكافأ المجموعتان في كل الخصائص

موضـع الدراسـة(النوع، الفرقة الدراسـية، درجة التشـوهات المعرفية) ما عدا المتغير التجريبي الذي يتم إدخاله على المجموعة التجريبية (برنامج الإرشاد بالواقع).

ثانيًا: عينة الدراسة:

تكونت عينة الدراسـة الأسـاسـية من(229) طالبًا وطالبة من طلاب قسـم علم النفس بكلية الآداب جامعة أسـيوط، موزعين وفقًا للنوع(90 ذكورًا/ 139 إناثًا)، وللفرقة الدراسـية(60 أولى/55 ثانية/52 ثالثة/62 رابعة)، وتراوحت أعمارهم بين(18ـــــ24عامًا)، بمتوسط عمري قدره(19,93عامًا)، وانحراف معياري قدره(1,36عامًا)، وقد تم اختيار عينة الدراسـة التجريبية بناء على ارتفاع درجات طلاب الجامعة على مقياس التشـوهات المعرفية عند درجة القطع(م + ع)، وممن كان لديهم استعداد لحضور جلسات برنامج الإرشاد بالواقع، ومتكأفيين من حيث النوع، والفرقة الدراسـية، ودرجة التشـوهات المعرفية، ويوضـح جدول(1) المتوسـط والانحراف المعياري لدرجات عينة الدراسة الأساسية على مقياس التشوهات المعرفية وأبعادها، وجدول(2) يوضح خصائص عينة الدراسة التجريبية.

جدول (1). المتوسط والانحراف المعياري لدرجات عينة الدراسة الأساسية على مقياس التشوهات المعرفية وأبعادها(ن=229).

الأساليب الإحصائية / التشوهات المعرفية وأبعادها	المتوسط م	الانحراف المعياري ع	درجة القطع م+ ع
الشخصنة	36,84	9,40	46,24
المبالغة	17,11	5,60	22,71
التوقعات	14.19	4,22	18,41
لوم الذات	15,14	4,62	19,76
الكمالية	10,43	2,15	12,58
التفكير الثنائي	10,74	3,01	13,75
الاستدلال الانفعالي	10,41	2,05	12,46

التقليل	**8,46**	**2,40**	**10,86**
المقارنة بالآخرين	**4,49**	**1,78**	**6,27**
الحتمية	**11,91**	**2,02**	**13,93**
التعميم الزائد	**5,35**	**1,76**	**7,11**
التفكير العاطفي في إتخاذ القرار	**6,35**	**1,83**	**8,18**
الدرجة الكلية للتشوهات المعرفية	**151,43**	**40,90**	**192,33**

من خلال جدول(1) يتضح أن الدرجة الكلية للتشوهات المعرفية باستخدام معادلة درجة القطع وصلت 192.33 درجة، وعلى هذا الأساس تم اختيار عينة الدراسة التجريبية الذين يحصلون على هذه القيمة فأكثر.

جدول(2). خصائص عينة الدراسة التجريبية(20).

المجموعات	**المجموعة التجريبية**				**المجموعة الضابطة**				**إجمالي العينة**
	أولى	**ثانية**	**ثالثة**	**رابعة**	**أولى**	**ثانية**	**ثالثة**	**رابعة**	
ذكور	2	1	1	1	2	1	1	1	10
إناث	1	2	1	1	1	2	1	1	10
إجمالي العينة	3	3	2	2	3	3	2	2	20

يتضح من جدول(2) أن عينة الدراسة التجريبية تكونت من(20) طالبًا وطالبة من طلاب الجامعة بقسم علم النفس بكلية الآداب جامعة أسيوط موزعين وفق نوعية المجموعات إلى(10) طلاب وطالبة تمثل المجموعة التجريبية، و(10) طالب وطالبة تمثل المجموعة الضابطة، ووفق متغير النوع(10ذكورًا/ 10إناثًا)، ووفق متغير الفرقة الدراسية(6 أولى/ 6 ثانية/ 4 ثالثة/4 رابعة)، كما يتضح من الجدول السابق تكافؤ المجموعتين من حيث النوع والفرقة الدراسية.

وقبل البدء في تطبيق برنامج الإرشاد بالواقع على المجموعة التجريبية، قد تم التكافؤ بين المجموعتين (التجريبية ـــ الضابطة) في درجة التشوهات المعرفية؛ للتأكد من عدم وجود فروق داله إحصائيًا بين المجموعتان (التجريبية ـــ الضابطة) باستخدام اختبار مان ـــ ويتني

Mann– Whitney Test، ويوضـــح جدول(3) دلالة الفروق بين متوســطي رتب درجات أفراد المجموعتان(التجريبية ـــــــ الضابطة) في درجة التشوهات المعرفية وأبعادها لدى عينة الدراسة التجريبية.

جدول(3). دلالة الفروق بين متوسطي رتب درجات أفراد المجموعتان(التجريبية ـ الضابطة) في درجة التشوهات المعرفية وأبعادها لدى عينة الدراسة التجريبية(ن= 20).

التشوهات المعرفية وأبعادها	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		قيمة(z)	مستوى الدلالة
	متوسط الرتب	مجموع الرتب	متوسط الرتب	مجموع الرتب		
الشخصنة	12,95	129,50	8,05	80,50	1,77	غير دالة
المبالغة	8,15	81,50	12,85	128,50	1,81	غير دالة
التوقعات	12,20	122,00	8,80	88,00	1,35	غير دالة
لوم الذات	11,30	113,00	9,70	97,00	0,62	غير دالة
الكمالية	9,40	94,00	11,60	116,00	0,98	غير دالة
التفكير الثنائي	11,65	116,50	9,35	93,50	0,92	غير دالة
الاستدلال الانفعالي	12.00	120,00	9,00	90,00	1,20	غير دالة
التقليل	11,20	112,00	9,80	98,00	0,59	غير دالة
المقارنة بالآخرين	11,55	115,50	9,45	94,50	0,99	غير دالة
الحتمية	9,65	96,50	11,35	113,50	0,92	غير دالة
التعميم الزائد	11,50	115,00	9,50	95,00	0,93	غير دالة
التفكير العاطفي في إتخاذ القرار	9,60	96,00	11,40	96,00	0,76	غير دالة
الدرجة الكلية للتشوهات المعرفية	8,50	85,00	12,50	125,00	1,51	غير دالة

يتضح من جدول(3) عدم وجود فروق داله إحصائيًا بين متوسطي رتب درجات أفراد المجموعتان (التجريبية ـــــــ الضابطة) في درجة التشوهات المعرفية وأبعادها؛ مما يشير إلى تجانس المجموعتان فيها.

ثالثًا: أدوات الدراسة:

استخدمت الباحثتان الأدوات السيكومترية الآتية:

1- مقياس التشوهات المعرفية:

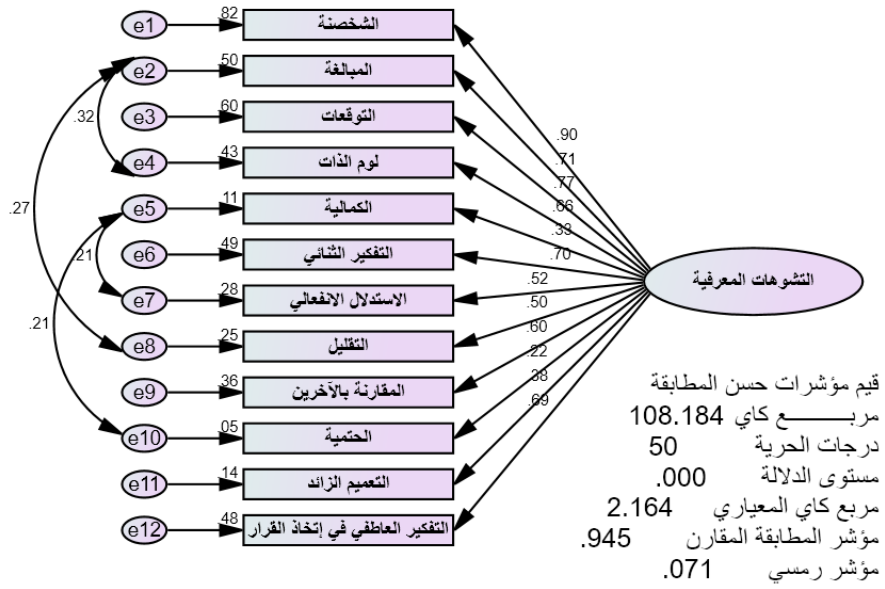
أعد هذا المقياس روبرت(2014) Roberts، وتعريب الباحثين؛ بهدف قياس التشوهات المعرفية لدى طلاب الجامعة، وتكون من(53) عبارة، وتمت الإجابة عن المقياس وفقًا لاختيار واحد من خمس اختيارات "أبدًا- نادرًا- أحيانًا- غالبًا- دائمًا". كما تكون المقياس من(12) بعد كل بُعد يتضمن عددًا من العبارات يتراوح عددها من(2ـــــــ 14) عبارة، وتم التصحيح بإعطاء الاختيار أبدًا درجة واحدة، ونادرًا درجتان، وأحيانًا ثلاث درجات، وغالبًا أربع درجات، ودائمًا خمس درجات، وتتراوح الدرجة الكلية على المقياس بين(53 ـ 265) درجة.

صدق وثبات المقياس:

- صدق المقياس:

قامت مُعِدتا المقياس بحساب الصدق بطريقة الصدق العاملي الاستكشافي، واستخرج 12 عاملاً بعد تدوير العوامل تدويرًا متعامدًا بطريقة ألفاريمكس، كما استخدم أيضًا الصدق التمييزي، بينما تم في الدراسة الحالية حساب الصدق باستخدام الصدق التلازمي، وذلك عن طريق حساب معامل ارتباط بيرسون بين درجات عينة الدراسة على مقياس التشوهات المعرفية وأبعاده والدرجة الكلية لمقياس التشوهات المعرفية للشباب الجامعي إعداد لمياء عبدالرازق(2015)، فقد بلغ معامل الارتباط بين المقياسيين(0,78)، وباستخدام الصدق العاملي التوكيدي، ويوضح شكل(1) نموذج التحليل العاملي التوكيدي لمقياس التشوهات المعرفية.

شكل(1). نموذج التحليل العاملي التوكيدي لمقياس التشوهات المعرفية لدى طلاب الجامعة(ن= 229).



جدول (4). مؤشرات حسن المطابقة لنموذج مقياس التشوهات المعرفية لدى طلاب الجامعة(ن=229).

مؤشرات حسن المطابقة	القيمة والتفسير	المدى المثالي للمؤشرات
الاختبار الإحصائي كا^2 χ^2 مستوى دلالة كا^2	108,18 دالة 0,001	أن تكون قيمة كا^2 غير دالة
درجة الحرية DF	50	–
/df) (النسبة بين كا^{2}إلى درجة حرّيتها	2,16 (ممتاز)	صفر إلى أقل من 5
Comparative fit index (CFI)مؤشر المطابقة المقارن	0,94 (ممتاز)	من 0,90 إلى 1
Root Mean Square مؤشر جذر متوسط مربع خطأ الاقتراب Error of Approximation (RMSEA)	0,07 (ممتاز)	من صفر إلى أقل من 0,08
مؤشر المطابقة التزايدي (IFI)	0,95(ممتاز)	من 0,90 إلى 1
مؤشر تاكر ـ لويس (TLI)	0,93 (ممتاز)	من 0,90 إلى 1
مؤشر جودة المطابقة (GFI)	0,92 (ممتاز)	من 0,90 إلى 1

يتضح من خلال شكل(1)، وجدول(4) أن نتائج التحليل العاملي التوكيدي تشير إلى أن المقياس يتمتع بنموذج قياسي ممتاز، وهذا ما أكدته مؤشرات حسن المطابقة، والتي كانت في مداها المثالي، كما أن جميع العوامل تشبعت بالعامل الكامن، كما كانت جميع التشبعات دالة إحصائيًا؛ مما يجعلنا نطمئن إلى مدى صلاحية وملائمة النموذج الحالي في قياس التشوهات المعرفية لدى طلاب الجامعة.

- ثبات المقياس:

قام مُعِدُّ المقياس بحساب الثبات بطريقة ألفا لكرونباخ، وإعادة التطبيق، بينما تم في الدراسة الحالية حساب الثبات بطريقة ألفا لكرونباخ كما في الجدول(5).

جدول(5). ثبات ألفا لكرونباخ لمقياس التشوهات المعرفية وأبعاده(ن= 229).

التشوهات المعرفية وأبعادها	عدد العبارات	معامل الثبات بطريقة ألفا لكرونباخ
الشخصنة	14	83.0
المبالغة	7	76,0
التوقعات	5	0,77
لوم الذات	5	70,0
الكمالية	3	78,0
التفكير الثنائي	4	72,0
الاستدلال الانفعالي	3	76,0
التقليل	3	79,0
المقارنة بالآخرين	2	84,0
الحتمية	3	72,0
التعميم الزائد	2	81,0
التفكير العاطفي في إتخاذ القرار	2	69,0
الدرجة الكلية للتشوهات المعرفية	53	92,0

يتضـــح من جدول(5) أن جميع قيم ثبات معامل ألفا لكرونباخ مرتفعة؛ مما يدل على ثبات المقياس، وبالتالي يمكن استخدامه في الدراسة الحالية.

2- برنامج الإرشـــاد بالواقع لخفض التشـــوهات المعرفية لدى طلاب الجامعة:

قامت الباحثتان بإعداد برنامج إرشادي يستند على نظرية الإرشاد بالواقع لـــــــ وليم جلاسـر Glasser William، وذلك من أجل اسـتخدامه مع طلاب الجامعة الذين يتصـفون بإرتفاع التشـوهات المعرفية لديهم، وقد تم الاسـتعانة بمجموعة من الفنيات اللآتي يقوم عليها الإرشاد بالواقع، والتي تتنوع بين فينات تحليلية ومعرفية وسلوكية، وقد قامت الباحثتان بعرض البرنامج الإرشادي قبل التطبيق على مجموعة من الأساتذه والأساتذة المساعدين المتخصصين في مجال علم النفس بصفة عامة، ومجال الصحة النفسية والإرشاد النفسي بصفة خاصة وبلغ عددهم(7)(*)، والذين تفضـــلوا مشـــكورين بإبداء أرائهم وملاحظاتهم الدقيقة على البرنامج الإرشادي.

(*) تتوجه الباحثتان بجزيل الشكر وعظيم التقدير للسادة محكمي برنامج الإرشاد بالواقع لخفض التشوهات المعرفية لدى طلاب الجامعة، وهم:

1-	ا . د. إمام مصطفى سيد	استاذ علم النفس التربوي بكلية التربية- جامعة أسيوط.
2-	ا . د. احمد محمد درويش	استاذ علم النفس الإكلينيكي بكلية الآداب- جامعة أسيوط.
3-	ا . د. جمعة فاروق حلمي	استاذ علم النفس الشخصية بكلية التربية – جامعة نجران- بالمملكة العربية السعودية.
4-	ا . د. خضر مخيمر ابوزيد	استاذ علم النفس التربوي بكلية التربية- جامعة أسيوط.
5-	ا . د. محمد علي عمارة	استاذ الصحة النفسية بكلية التربية – جامعة طنطا.
6-	ا. د. منتصر صلاح عمر	استاذ علم النفس التربوي- بكلية التربية- جامعة أسيوط.
7-	ا. م. د. مصطفى عبدالمحسن عبدالتواب	استاذ الصحة النفسية المساعد- بكلية التربية- جامعة أسيوط.

أ- خطوات إعداد البرنامج الإرشادي:

اعتمدت الباحثتان في إعداد برنامج الإرشـاد بالواقع لخفض التشـوهات المعرفية لدى طلاب الجامعة على:

- الإطار النظري للدراسـة، والذي تناول المفاهيم والنظريات المختلفة بمتغير الدراسـة (التشوهات المعرفية ـ الإرشاد بالواقع).

- الاطلاع على العديد من الكتابات الخاصـــة بالإرشـــاد بالوقع، مثل: Glasser, 1998؛ سري، 2000؛ Watson, 2005؛ زهران، 2005؛ بشرى، 2007؛ سيد، 2009؛ Wubbolding, 2011؛ عبدالعظيم، إبراهيم، عبدالتواب،2010؛ كوري، 2011.

- الاطلاع على بعض البرامج الإرشـادية المتعلقة باسـتخدام الإرشـاد بالواقع، حتى يتمكن الباحثان من معرفة أهم الفنيات التي استخدامتها تلك البرامج، والإفاده منها في البرنامج الحالي، ومن هذه البرامج دراســة الدســوقي، 2004؛ بشــرى، 2005؛ طه، 2007؛ Al-Juboree, 2010؛ السوالمة، الصمادي، 2012.

- الاطلاع على العديد من الدراسـات السـابقة التي اسـتخدمت البرامج الإرشـادية في خفض التشــوهات المعرفية، حتى تتمكن الباحثتان من معرفة مكونات جلســات تلك البرامج، ومن هذه الدراسات، هي: دراسة كلٌ بروجمان من Brugman & Bink, 2011؛ أبوهدوس، 2015؛ محمود، 2019؛ تيم، 2019، وقد أفادت هذه الدراســـات الباحثتين، في: تخطيط الإطار العام للبرنامج، وصياغة محتوى جلسات البرنامج، واختيار الفنيات.

ب- أهمية البرنامج الإرشادي:

- يقدم البرنامج خدمات إرشـــادية في المجال الوقائي؛ مما يســـاعد على الحد من الإضطرابات النفسية بصفة عامة، وخفض التشوهات المعرفية بصفة خاصة.

- يساعد البرنامج ـــ بعد تطبيقه ـــ على استثارة دافعية أفراد المجموعة التجريبية في عملية التخلص من ارتفاع التشـــوهات المعرفية، وبث روح التفاؤل والأمل بعد تخلصـــهم من معاناة ارتفاع التشوهات المعرفية.

- يســـاعد البرنامج على فتح المجال أمام المهتمين بالدراســـات والبحوث النفســـية، وتحديدًا في مجال علم النفس بصفة عامة، والصحة النفسية بصفة خاصة؛ لتصميم المزيد من البرامج الإرشادية لخفض أو تنمية أو إزالة بعض المشكلات السلوكية أو النفسية.

- يعتمد البرنامج على نظرية الإرشاد بالواقع الذي يستند على بعض الفنيات التحليلية والمعرفية والسـلوكية، ويركز على فنية المراقبة الذاتية، والحوار والمناقشـة؛ وذلك للتعرف على المشـكلة وإدراكها باعتبارها من أفضـل الفنيات المسـتخدمة في مواجهة الأفكار الخاطئة لدى طلاب الجامعة.

- يسـاعد هذا البرنامج الأخصـائيين النفسـيين، والباحثين في مجال علم النفس على خفض التشوهات المعرفية لدى طلاب الجامعة.

- يتناول البرنامج مرحلة المراهقة(مرحلة الجامعة) التي تُعد من المراحل المهمة في حياة الطلاب، وهي شريحة تصبح في المستقبل نواة المجتمع، والذي يعاني فيها الطلاب من العديد من المشكلات النفسية والسلوكية.

- يعمل البرنامج الإرشادي على تزويد طلاب الجامعة بالمهارات التي تساعدهم على التفكير العلمي السليم في حياتهم العملية والعلمية، وتبني أفكار سوية تجاه بعض الممارسات؛ بدلًا من الأفكار الخاطئة التي تؤدي إلى سوء التوافق لديهم.

ج- أهداف البرنامج الإرشادي:

(1)- الهدف العام للبرنامج:

يهدف البرنامج إلى خفض التشـــوهات المعرفية لدى طلاب الجامعة باســـتخدام فنيات الإرشـــاد بالواقع المتمثلة في: فنية المحاضـــرة، والمناقشـــة والحوار، والمراقبة الذاتية، والتعزيز المعنوي، ولعب الدور، وطرح الأسئلة، والقصـص، والتخيل الذاتي، والواجب المنزلي، والتقبل غير المشروط، والنمذجة، والاسترخاء.

(2)- الأهداف الفرعية للبرنامج:

يتفرع من الهدف العام للبرنامج مجموعة من الأهداف الفرعية هي:

- تعريف أفراد المجموعة التجريبية بمعنى التشوهات المعرفية، وأنواعها، والخصـائص الذي يتصـف بها الأفراد ذوي التفكير المشـوه من خلال فنية المحاضـرة، والمناقشـة والحوار، والواجب المنزلي، وفنية تقييم الأداء.

- تزويد أفراد المجموعة التجريبية بمعنى الإرشـــاد بالواقع، والمســـئولية، والصـــواب والخطأ، وأهدافه، وفنياته من خلال فنية المحاضـــرة، والمناقشـــة والحوار، والواجب المنزلي، والتعزيز المعنوي، والمراقبة الذاتية.

- تعريف أفراد المجموعة التجريبية بمعنى التفكير التلقائي، والمشاعر المرافقة لها من خلال فنية المحاضرة، والمناقشة والحوار، والواجب المنزلي، والمراقبة الذاتية.

- مســـاعدة أفراد المجموعة التجريبية على توضـــيح العلاقة بين الحدث والتفكير والانفعال، وتدريبهم على نموذج A.B.C.D.E.F من خلال فنية المحاضـــرة، والمناقشـــة والحوار، والواجب المنزلي، والتعزيز المعنوي، ولعب الدور، وفنية A.B.C.

– مساعدة أفراد المجموعة التجريبية على التعرف على المرونة، والصفات التي يتصف بها الشخص المرن من خلال فنية المحاضرة، والمناقشة والحوار، والواجب المنزلي، والتعزيز المعنوي، والقصص، والتخيل الذاتي.

– تزويد أفراد المجموعة التجريبية بمعنى المثابرة، وكيفية الوصول إليها من خلال فنية المحاضرة، والمناقشة والحوار، والواجب المنزلي، والتعزيز المعنوي، والقصص.

– مساعدة أفراد المجموعة التجريبية على تقبل أفكار الآخرين من خلال فنية المحاضرة، والمناقشة والحوار، والواجب المنزلي، والتعزيز المعنوي، والتقبل غير المشروط.

– تدريب أفراد المجموعة التجريبية على أن يحللوا ثم يفعلوا من خلال فنية المحاضرة، والمناقشة والحوار، والواجب المنزلي، والتعزيز المعنوي.

– تدريب أفراد المجموعة التجريبية على توصيل المشاعر السلبية بشكل لائق ومناسب من خلال فنية المحاضرة، والمناقشة والحوار، والواجب المنزلي، والتعزيز المعنوي، ولعب الدور.

– تدريب أفراد المجموعة التجريبية على كيفية اتخاذ القرار، ومراحله من خلال فنية المحاضرة، والمناقشة والحوار، والواجب المنزلي، والتعزيز المعنوي، والتخيل الذاتي.

– تبصير أفراد المجموعة التجريبية بكيفية التخطيط في الحياة، وأهميته في تحقيق الأهداف من خلال فنية المحاضرة، والمناقشة والحوار، والواجب المنزلي، والتعزيز المعنوي، والنمذجة.

– مساعدة أفراد المجموعة التجريبية على كيفية تعزيز الثقة بالنفس لديهم، وعدم المقارنات الخاطئة من خلال فنية المحاضرة، والمناقشة والحوار، والواجب المنزلي، ولعب الدور، والقصص.

–تعريف أفراد المجموعة التجريبية بمعنى الأمل، وخصائص الشخص الذي لديه أمل من خلال فنية المحاضرة، والمناقشة والحوار، والواجب المنزلي، والتعزيز المعنوي، والقصص.

– تدريب أفراد المجموعة التجريبية على تحديد الأدلة المؤيدة، وغير المؤيدة للأفكار الخاطئة من خلال فنية المحاضـــرة، والمناقشـــة والحوار، والواجب المنزلي، والتعزيز المعنوي، والمراقبة الذاتية، والتقبل غير المشروط.

– تدريب أفراد المجموعة التجريبية على فكرة كل شيء أو لا شيء كتشوه معرفي من خلال فنية المحاضـــــرة، والمناقشـــــة والحوار، والواجب المنزلي، والتعزيز المعنوي، والمراقبة الذاتية، والتخيل الذاتي.

– مساعدة أفراد المجموعة التجريبية على حل المشكلات التي تواجههم من خلال فنية المحاضرة، والمناقشة والحوار، والواجب المنزلي، والتعزيز المعنوي، وأسلوب حل المشكلة.

– تدريب أفراد المجموعة التجريبية على التخلص من الأفكار الخاطئة من خلال فنية المحاضرة، والمناقشة والحوار،، والواجب المنزلي، والتعزيز المعنوي، والاسترخاء، والنمذجة.

(3)– الهدف الإجرائي للبرنامج:

خفض درجات أفراد المجموعة التجريبية على مقياس التشـــوهات المعرفية المســـتخدم في الدراسة الحالية بعد تطبيق جلسات برنامج الإرشاد بالواقع.

د– مراحل عملية الإرشاد بالمواقع:

تسير عملية الإرشاد بالواقع في هذا البرنامج وفق المراحل الآتيه:

المرحلة الأولى: عملية وضع الأساس.

تكونت هذه المرحلة من(3) جلســـات، ويتحدد الهدف النهائي لها في العمل على التحديد الدقيق لخط الأساس(الوضع الراهن للتشوهات المعرفية عند أفراد المجموعة التجريبية)؛ حيث يتم التعرف على الأفكار التي أدت إلى ارتفاع التشــوهات المعرفية من خلال المناقشــة والحوار، بهدف تحضير أفراد المجموعة التجريبية للدخول في عملية الإرشاد بالواقع، وأهدافه، وفنياته، وتبصيرهم بالمسئوليات الملقاه على عاتقهم في عملية الإرشاد، ووضع خط الأساس للعملية الإرشادية من خلال القياس القبلي للتشوهات المعرفية (التطبيق القبلي).

المرحلة الثانية: التدخل الإرشادي.

تكونت هذه المرحلة من(19) جلســة؛ لبيان طبيعة الإرشــاد بالواقع باعتباره أســلوب يســـاعد طلاب الجامعة من خلال بعض الفنيات المســـتخدمة لخفض درجاتهم على مقياس التشـــوهات المعرفية، وذلك عن طريق وعي كل فرد من أفراد المجموعة التجريبية بدوره ومســئوليته في إحداث التغيير المطلوب للتغلب على ارتفاع التشــوهات المعرفية، وللتأكد من التغيير يتم مناقشـــة طلاب الجامعة في التعبير عن المشـــاعر الســـلبية، والمرونة وتأثيرها الإيجابي، والتخطيط للحياة، والمثابرة في الحياة، وإيجاد الأدلة عن المواقف، واتخاذ القرار، والثقة بالنفس، والأمل في المســـتقبل، والتخلص من الأفكار الخاطئة، والتدريب على حل المشكلات، وتقبل أفكار الآخرين.

المرحلة الثالثة: إنهاء عملية الإرشاد.

تكونت هذه المرحلة من جلســـتين، وتتم هذه المرحلة بعد التأكد من اكتســـاب أفراد المجموعة التجريبية بعض المعارف والمعلومات التي تســـاعدهم على التغلب على ارتفاع التشوهات المعرفية لديهم.

المرحلة الرابعة: تقويم عملية الإرشاد.

يعتمد البرنامج في مرحلة التقويم على ثلاثة أنواع من التقويم هى:

(1)- التقويم الأولي:

يتم في بداية البرنامج الإرشادي في الجلسة الأولى؛ لتحديد الوضع الراهن للتشوهات المعرفية لدى أفراد المجموعة التجريبية؛ وذلك من خلال تطبيق مقياس التشوهات المعرفية (التطبيق القبلي).

(2)- التقويم البنائي:

يتم أثناء الجلسات من خلال تطبيق استمارة تقييم أهداف الجلسات الإرشادية التي يملؤها أفراد المجموعة التجريبية في كل جلسة، ومن خلال الواجبات المنزلية التي يجيب عنها أفراد المجموعة التجريبية في نهاية كل جلسة، والتي تقوم الباحثتان بمناقشتها معهم في الجلسة القادمة.

(3)- التقويم النهائي والتتبعي:

يتم التقويم النهائي والتتبعي بعد الإنتهاء من تطبيق البرنامج، وذلك عن طريق إعادة تطبيق مقياس التشوهات المعرفية، والمقارنة بين متوسطي درجات أفراد المجموعة التجريبية قبل وبعد التعرض للبرنامج الإرشادي؛ للوقوف على فاعلية البرنامج، ومن خلال تطبيق استمارة تقويم برنامج الإرشاد بالواقع بهدف التعرف على مدى رضا أفراد المجموعة التجريبية عن البرنامج الإرشادي، وبذكر أوجه الإفاده منه من حيث: الأهداف، والمحتوى، وأهم المزايا، وأوجه القصور، وأهم ما يمكن إضافته في تلك الجلسات، وبعد شهر من تطبيق البرنامج

للوقوف على استمرارية فاعلية البرنامج، ويوضح جدول(6) مخطط جلسات برنامج الإرشاد بالواقع لخفض التشوهات المعرفية لدى طلاب الجامعة.

جدول(6). يوضح مخطط جلسات برنامج الإرشاد بالواقع لخفض التشوهات المعرفية لدى طلاب الجامعة

رقم الجلسة	عنوان الجلسة وزمنها	أهداف الجلسة	الفنيات والأنشطة المستخدمة في الجلسة
الأولى	تعارف وتعريف "ساعة ونصف يتخللها أنشطة"	تحقيق التعارف بين أفراد المجموعة التجريبية، وبينت الباحثتين، وتعريف أفراد المجموعة التجريبية بمفهوم البرنامج، وأهميته، وأهدافه، ومواعيد جلساته، والخطوات الرئيسية التي يجب اتباعها في جميع الجلسات، وتطبيق مقياس التشوهات المعرفية تطبيقًا قبليًا على أفراد المجموعة التجريبية؛ لتحديد مستوى المشكلة لديهم.	فنية المحاضرة، والمناقشة والحوار. وفنية تقييم الأداء، والأنشطة، هي: كتيب المسترشد، وتطبيق بطاقة تقييم أهداف الجلسة الإرشادية الأولى، وتطبيق مقياس التشوهات المعرفية، وطرح مجموعة من الأسئلة على أفراد المجموعة التجريبية والرد عليها من قبلهم، وقراءه واعية ومتأنية.
الثانية	التعريف بالتشوهات المعرفية "ساعة يتخللها أنشطة"	تزويد أفراد المجموعة التجريبية بمعنى التشوهات المعرفية، وأنواعها. وتعريف أفراد المجموعة التجريبية بالخصائص التي يتصف بها الأفراد ذوي التفكير المشوه، والآثار السلبية الناتجة منه.	فنية المحاضرة، والمناقشة والحوار، وفنية الواجب المنزلي، وفنية تقييم الأداء، والأنشطة، هي: كتيب المسترشد. وتطبيق بطاقة تقييم أهداف الجلسة الإرشادية الثانية، وتلخيص ما دار في هذه الجلسة من قبل أفراد المجموعة التجريبية.
الثالثة	التعريف بالإرشاد بالواقع	تزويد أفراد المجموعة التجريبية بمعنى الإرشاد بالواقع، والمسئولية، والصواب والخطأ، وأهدافه، وتعريف أفراد المجموعة التجريبية بالفنيات	فنية المحاضرة، والمناقشة والحوار، وفنية الواجب المنزلي، وفنية التعزيز المعنوي، وفنية تقييم الأداء، والأنشطة، هي: السؤال عن الواجب المنزلي الخاص بالجلسة السابقة، وكتيب المسترشد،

	"ساعة يتخللها أنشطة"	المستخدمة في جميع جلسات البرنامج الإرشادي.	وتطبيق بطاقة تقييم أهداف الجلسة الثالثة.
الرابعة	التفكير التلقائي "50 دقيقة يتخللها أنشطة"	تعريف أفراد المجموعة التجريبية بمعنى التفكير التلقائي، والمشاعر المرافقة لها، وتزويد أفراد المجموعة التجريبية بكيفية التمييز بين التفكير السلبي والتفكير الإيجابي.	فنية المحاضرة، والمناقشة والحوار، وفنية المراقبة الذاتية، وفنية الواجب المنزلي، وفنية التعزيز المعنوي، وفنية تقييم الأداء، والأنشطة،هي: السؤال عن الواجب المنزلي الخاص بالجلسة السابقة، وتطبيق بطاقة تقييم أهداف الجلسة الإرشادية الرابعة.
الخامسة والسادسة	الحدث والتفكير "ساعة لكل جلسة يتخللها أنشطة"	توضيح العلاقة بين الحدث والتفكير والانفعال، وتدريب أفراد المجموعة التجريبية على نموذج D.E.F .A.B.C بالأمثلة، وعرض بعض المواقف المتخيلة والمواقف الواقعية	فنية المحاضرة، والمناقشة والحوار، وفنية التعزيز المعنوي، وفنية A.B.C، وفنية لعب الدور، وفنية تقييم الأداء. والأنشطة، هي: السؤال عن الواجب المنزلي الخاص بالجلسة السابقة، وكتيب المسترشد، وتطبيق بطاقة تقييم أهداف الجلسة الإرشادية الخامسة والسادسة.
السابعة	المرونة وتأثيرها الإيجابي " ساعة يتخللها أنشطة"	مساعدة أفراد المجموعة التجريبية على التعرف على المرونة، والصفات التي يتصف بها الشخص المرن، وإعطاء أفراد المجموعة التجريبية نماذج تدل على المرونة في مواقف الحياة المختلفة.	فنية المحاضرة، والمناقشة والحوار، وفنية التعزيز المعنوي، وفنية الواجب المنزلي، وفنية القصص، وفنية التخيل الذاتي، وفنية تقييم الأداء والأنشطة، هي: السؤال عن الواجب المنزلي الخاص بالجلسة السابقة، وتطبيق بطاقة تقييم أهداف الجلسة الإرشادية السابعة.
الثامنة	المثابرة في الحياة	تعريف أفراد المجموعة التجريبية بمعنى المثابره، وكيفية الوصول إليها. وتزويد أفراد المجموعة	فنية المحاضرة، والمناقشة والحوار، وفنية التعزيز المعنوي، وفنية الواجب المنزلي وفنية القصص، وفنية تقييم الأداء، والأنشطة، هي: السؤال عن

	"ساعة يتخللها أنشطة"	التجريبية بنماذج تدل على المثابره في الحياة.	الواجب المنزلي الخاص بالجلسة السابقة، وكتيب المسترشد، وتطبيق بطاقة تقييم أهداف الجلسة الإرشادية الثامنة.
التاسعة	تقبل أفكار الآخرين "45 دقيقة يتخللها أنشطة"	تدريب أفراد المجموعة التجريبية على تقبل أفكار الآخرين، وتبديل الأفكار السلبية بأفكار إيجابية لدى أفراد المجموعة التجريبية.	فنية المحاضرة، والمناقشة والحوار، وفنية التعزيز المعنوي، وفنية التقبل غير المشروط، وفنية الواجب المنزلي. وفنية تقييم الأداء. والأنشطة، هي: السؤال عن الواجب المنزلي، وتطبيق بطاقة تقييم أهداف الجلسة التاسعة.
العاشرة	حلل وأفعل "55 دقيقة يتخللها أنشطة"	تزويد أفراد المجموعة التجريبية بمعنى التسرع، وخصائص الشخص الذي يتصف به، وتنمية القدرة على الصبر وعدم التسرع في إصدار الأحكام على الآخرين لدى أفراد المجموعة التجريبية.	فنية المحاضرة والمناقشة والحوار، وفنية الواجب المنزلي. وفنية تقييم الأداء، والأنشطة، هي: كتيب المسترشد. وتطبيق بطاقة تقييم أهداف الجلسة العاشرة.
الحادية عشرة	خفض المشاعر السلبية "45دقيقة يتخللها أنشطة"	تدريب أفراد المجموعة التجريبية على خفض المشاعر السلبية مثل الاستياء، ومساعدة أفراد المجموعة التجريبية على تحويل المشاعر السلبية إلى المشاعر الإيجابية.	فنية المحاضرة والمناقشة والحوار، وفنية لعب الدور، وفنية الواجب المنزلي، وفنية التعزيز المعنوي، وفنية فنية تقييم الأداء، والأنشطة، هي: كتيب المسترشد، والسؤال عن الواجب المنزلي، وتطبيق بطاقة أهداف الجلسة الإرشادية الحادية عشرة.
الثانية عشرة	اتخذ قرارك بنفسك "ساعة يتخللها أنشطة"	تعريف أفراد المجموعة التجريبية بمفهوم اتخاذ القرار، ومراحله، وأهمية تحمل الفرد المسئولية لتنفيذه، وتدريب أفراد المجموعة التجريبية على كيفية اتخاذ القرار مع التركيز	فنية المحاضرة والمناقشة والحوار، وفنية التخيل الذاتي، وفنية الواجب المنزلي، وفنية التعزيز المعنوي، وفنية تقييم الأداء، والأنشطة، هي: كتيب المسترشد، والسؤال عن الواجب

		على المبالغة والتقليل في اتخاذ القرار الجيد.	المنزلي، وتطبيق بطاقة أهداف الجلسة الإرشادية الثانية عشرة.
الثالثة عشرة	التخطيط للحياه "ساعة يتخللها أنشطة"	تعريف أفراد المجموعة التجريبية بالتخطيط، وأهميته في تحقيق الأهداف، وإعطاء أفراد المجموعة التجريبية إرشادات يجب اتباعها عند التخطيط لموقف من مواقف الحياة المختلفة، وإعطاء نماذج لعملية التخطيط في المواقف المختلفة.	فنية المحاضرة، والمناقشة والحوار، وفنية التعزيز المعنوي، وفنية الواجب المنزلي، وفنية تقييم الأداء، وفنية النمذجة، والأنشطة، هي: مناقشة أفراد المجموعة التجريبية في نموذج ميزانية عائلة، وتطبيق بطاقة تقييم أهداف الجلسة الثالثة عشرة.
الرابعة عشرة	رحلة ترفيهية "45 دقيقة يتخللها أنشطة"	كسر الروتين المتبع في جلسات البرنامج، وخلق جو يسوده روح الترفية، وزيادة الطاقة الإيجابية لدى أفراد المجموعة التجريبية.	فنية التفريغ الانفعالي، وفنية المرح والدعابة، وفنية التعزيز المعنوي، وفنية فنية تقييم الأداء، والأنشطة، هي: السؤال عن الواجب المنزلي الخاص بالجلسة السابقة، ولعبة الكراسي، وتطبيق بطاقة تقييم أهداف الجلسة الرابعة عشرة.
الخامسة عشرة	كن واثقًا بنفسك "ساعة يتخللها أنشطة"	تعريف أفراد المجموعة التجريبية بمفهوم الثقة بالنفس، ومفهوم المقارنات بالآخرين، وتعزيز ثقة أفراد المجموعة التجريبية بأنفسهم.	فنية المحاضرة والمناقشة والحوار، وفنية الواجب المنزلي، وفنية القصص، وفنية لعب الدور، وفنية تقييم الأداء، والأنشطة، هي: كتيب المسترشد. وتطبيق بطاقة تقييم أهداف الجلسة الخامسة عشرة.
السادسة عشرة	فكر في المستقبل "ساعة يتخللها أنشطة"	تعريف أفراد المجموعة التجريبية بمعنى الأمل، وخصائص الشخص الذي لديه أمل، وتقديم نصائح لأفراد المجموعة التجريبية للوصول إلى الأمل في المستقبل. وعرض بعض القصص عن الأمل في المستقبل.	فنية المحاضرة والمناقشة والحوار، وفنية التعزيز المعنوي، وفنية الواجب المنزلي، وفنية القصص، وفنية تقييم الأداء، والأنشطة، هي: كتيب المسترشد، وتطبيق بطاقة تقييم أهداف الجلسة السادسة عشرة.

السابعة عشرة	إيجاد الأدلة عن المواقف " ساعة يتخللها أنشطة"	تعريف أفراد المجموعة التجريبية بمعنى الأدلة المؤيدة، والأدلة غير المؤيدة للأفكار الخاطئة، وتدريب أفراد المجموعة التجريبية على تحديد الأدلة المؤيدة، وغير المؤيدة للأفكار الخاطئة.	فنية المحاضرة، والمناقشة والحوار، وفنية التعزيز المعنوي، وفنية المراقبة الذاتية، وفنية الواجب المنزلي، وفنية تقييم الأداء، وفنية التقبل غير المشروط، والأنشطة، هي: كتيب المسترشد. والسؤال عن الواجب المنزلي الخاص بالجلسة السابقة، وتطبيق بطاقة تقييم أهداف الجلسة السابعة عشرة، وطرح بعض الأمثلة.
الثامنة عشرة	كل شيء أو لا شيء "ساعة يتخللها أنشطة"	تعريف أفراد المجموعة التجريبية بمعنى كل شيء أو لا شيء كتشوه معرفي، وتدريب أفراد المجموعة التجريبية على فكرة كل شيء أو لا شيء بالواقع، واستبدالها بأفكار بديلة واقعية.	فنية المحاضرة، والمناقشة والحوار، وفنية التعزيز المعنوي، وفنية الواجب المنزلي، وفنية المراقبة الذاتية، وفنية التخيل الذاتي، وفنية تقييم الأداء. والأنشطة، هي: السؤال عن الواجب المنزلي الخاص بالجلسة السابقة، وكتيب المسترشد، وتطبيق بطاقة تقييم أهداف الجلسة الثامنة عشرة.
التاسعة عشرة والعشرين	التدريب على حل المشكلات "ساعة لكل جلسة يتخللها أنشطة"	توضيح مفهوم المشكلة، وأسلوب حل المشكلات، والخطوات الرئيسيه لحل المشكلة، وتوضيح أهمية تعلم حل المشكلات، وتدريب أفراد المجموعة التجريبية على كيفية مواجهة المشكلات التي يتعرضون لها، وتدريب أفراد المجموعة التجريبية على عدم تعميم خطوات حل المشكلات على كل المشكلات التي تواجههم، عرض أسباب الفشل في حل المشكلات.	فنية المحاضرة، والمناقشة والحوار، وفنية أسلوب حل المشكلة، وفنية الواجب المنزلي، وفنية التعزيز المعنوي، وفنية النمذجة، وفنية التخيل الذاتي، وفنية تقييم الأداء. والأنشطة، هي: السؤال عن الواجب المنزلي الخاص بالجلسة السابقة، وكتيب المسترشد، وتطبيق بطاقة تقييم أهداف الجلسة التاسعة عشرة والجلسة العشرون.

الحادية والعشرين والثانية والعشرين	التخلص من الأفكار الخاطئة "ساعة يتخللها أنشطة"	تزويد أفراد المجموعة التجريبية بمعنى الاسترخاء، وتعريف أفراد المجموعة التجريبية بأهمية التدريب على الاسترخاء. وشرح بعض الخطوات الأساسية لعملية التدريب على الاسترخاء (تدريب اليد اليسرى واليمنى، والكفين، والكوعين، والكتفين تدريب عضلات الوجة، وعضلات الرقبة، وعضلات البطن، وعضلات بطن الساق، والركبتين).	فنية المحاضرة، والمناقشة والحوار، وفنية الاسترخاء، وفنية النمذجة، وفنية التعزيز المعنوي، وفنية الواجب المنزلي، وفنية تقييم الأداء، والأنشطة، وهي: السؤال عن الواجب المنزلي الخاص بالجلسة السابقة، وكتيب المسترشد، ونشرة إرشادية بعنوان" التخلص من الأفكار الخاطئة"، وتطبيق بطاقة تقييم أهداف الجلسة الحادية والعشرين والثانية والعشرين.
الثالثة والعشرين	تقويم برنامج الإرشاد بالواقع "ساعة يتخللها أنشطة"	تطبيق مقياس التشوهات المعرفية تطبيقًا بعديًا على أفراد المجموعة التجريبية؛ للتعرف على فاعلية البرنامج الإرشادي في خفض التشوهات المعرفية. والتعرف على مدى التحسن الذي يشعر به أفراد المجموعة التجريبية بعد الانتهاء من الجلسات.	فنية المحاضرة، والمناقشة والحوار، وفنية التعزيز المعنوي، وفنية تقييم الأداء والأنشطة، هي: السؤال عن الواجب المنزلي الخاص بالجلسة السابقة، وتطبيق استمارة تقويم البرنامج الإرشادي. وقراءه واعية ومتأنية.
الرابعة والعشرين	متابعة برنامج الإرشاد بالواقع "ساعة يتخللها أنشطة"	التعرف على استمرارية فاعلية برنامج الإرشاد بالواقع في خفض التشوهات المعرفية لدى طلاب الجامعة، وتطبيق مقياس التشوهات المعرفية على أفراد المجموعة التجريبية تطبيقًا تتبعيًا.	فنية المحاضرة، والمناقشة والحوار، وفنية المرح والدعابة، والأنشطة، هي: تلخيص ما جاء في الجلسات السابقة من قبل بعض أفراد المجموعة التجريبية، وقراءة واعية ومتأنية.

يتضح من جدول(6) أن البرنامج الإرشادي تكون من(24) جلسة إرشادية على مدار(12) أسبوعاً، وبواقع جلستين في الأسبوع، ماعدا جلسة المتابعة فقد تمت بعد مرور

شـهر من تطبيق البرنامج، وتراوح زمن الجلسـات من(45: 60) دقيقة، وذلك وفق طبيعة كل جلسة، والموضوعات المقترحة للمناقشة.

رابعًا: الأساليب الإحصائية المستخدمة:

للتحقق من كفاءة أدوات الدراسة السيكومترية، وصحة الفروض، استخدمت الباحثتان عددًا من الأساليب الإحصائية، منها:

1- حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لوصف عينة الدراسة.

2- معامل ارتباط بيرسون لحساب الصدق التلازمي لمقياس التشوهات المعرفية لدى طلاب الجامعة.

3- التحليل العاملي التوكيدي للكشف عن صدق مقياس التشوهات المعرفية لدى طلاب الجامعة.

4- معامل ألفا لكرونباخ لحساب ثبات مقياس التشوهات المعرفية لدى طلاب الجامعة.

5- اختبار مان ـ ويتني **Mann- Whitney Test** للأزواج المستقلة، واختبار ويلكوكسون **Test Wellcoxon** للأزواج المرتبطة؛ لفحص دلالة الفروق بين متوسطي رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية والضابطة كل على حدة أو المجموعتين التجريبية والضابطة معًا قبل وبعد تطبيق برنامج الإرشاد بالواقع؛ لمعرفة فاعلية البرنامج في خفض التشوهات المعرفية لدى طلاب الجامعة.

نتائج الدراسة:

- نتائج الفرض الأول:

ينص الفرض الأول على أن "**توجد فروق دالة إحصائيًا بين متوسطي رتب درجات أفراد المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية على مقياس التشوهات المعرفية وأبعادها لدى طلاب الجامعة في القياس البعدي**"، وللتحقق من صحة هذا الفرض قامت الباحثتان بحساب الفرق بين متوسطي رتب درجات أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة على مقياس التشوهات المعرفية وأبعادها في القياس البعدي باستخدام اختبار "مان ـــــــــ ويتني **Test Mann-Whitney**" للأزواج المستقلة، كما في جدول(7).

جدول(7). دلالة الفرق بين متوسطي رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة على مقياس التشوهات المعرفية وأبعادها بعد تطبيق البرنامج باستخدام اختبار مان- ويتني للأزواج المستقلة(ن= 20).

التشوهات المعرفية وأبعادها	المجموعة التجريبية(ن=10)		المجموعة الضابطة(ن=10)		قيمة(z)	مستوى الدلالة
	متوسط الرتب	مجموع الرتب	متوسط الرتب	مجموع الرتب		
الشخصنة	5,50	55,00	15,50	155,00	3,80	0,001
المبالغة	5,50	55,00	15,50	155,00	3,84	0,001
التوقعات	5,50	55,00	15,50	155,00	3,88	0,001
لوم الذات	5,50	55,00	15,50	155,00	3,82	0,001
الكمالية	5,60	56,00	15,40	154,00	3,75	0,001
التفكير الثنائي	5,60	56,00	15,40	154,00	3,75	0,001
الاستدلال الانفعالي	5,50	55,00	15,50	155,00	3,81	0,001
التقليل	6,00	60,00	15,00	150,00	3,48	0,001

المقارنة بالآخرين	5,50	55,00	15,50	155,00	3,92	0,001
الحتمية	6,20	62,00	14,80	148,00	3,31	0,001
التعميم الزائد	6,05	60,50	14,95	149,50	3,44	0,001
التفكير العاطفي في إتخاذ القرار	5,50	55,00	14,70	147,00	3,21	0,01
الدرجة الكلية للتشوهات المعرفية	6,30	63,00	15,50	155,00	3,78	0,001

يتضح من جدول(7) وجود فروق دالة إحصائيًا بين المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي في الدرجة على مقياس التشوهات المعرفية وأبعاده في اتجاه المجموعة التجريبية؛ مما يشير إلى فعالية برنامج الإرشاد بالواقع في خفض درجة التشوهات المعرفية لدى أفراد المجموعة التجريبية.

- نتائج الفرض الثاني:

ينص الفرض الثاني على أن"**لا توجد فروق دالة إحصائيًا بين متوسط رتب درجات أفراد المجموعة الضابطة على مقياس التشوهات المعرفية وأبعادها لدى طلاب الجامعة في القياس القبلي والبعدي**"، وللتحقق من صحة هذا الفرض تم حساب الفرق بين متوسطي درجات أفراد المجموعة الضابطة على مقياس التشوهات المعرفية وأبعادها في القياس القبلي والبعدي باستخدام اختبار ويلكوكسون **Welcoxon Test** للأزواج المرتبطة، ويوضح ذلك جدول(8).

جدول(8). دلالة الفرق بين متوسط رتب درجات أفراد المجموعة الضابطة على مقياس التشوهات المعرفية وأبعادها قبل تطبيق البرنامج وبعده باستخدام اختبار ويلكوكسون للأزواج المرتبطة(ن=10).

التشوهات المعرفية وأبعادها	القياس	م	ع	متوسط الرتب		مجموع الرتب		قيمة(z)	مستوى الدلالة
				السلبية	الإيجابية	السلبية	الإيجابية		
الشخصنة	القبلي	54,10	1,73	2,50	0,00	10,00	0,00	1,89	غير دالة
	البعدي	53,60	1,58						
المبالغة	القبلي	25,90	0,74	1,00	0,00	1,00	0,00	1,00	غير دالة
	البعدي	25,80	0,63						
التوقعات	القبلي	20,70	0,67	2,00	3,00	4,00	6,00	0,37	غير دالة
	البعدي	20,80	0,79						
لوم الذات	القبلي	22,60	0,69	1,50	0,00	3,00	0,00	1,41	غير دالة
	البعدي	22,40	0,84						
الكمالية	القبلي	13,80	0,42	2,00	0,00	6,00	0,00	1,63	غير دالة
	البعدي	13,40	0,69						
التفكير الثنائي	القبلي	15,90	0,57	2,00	0,00	6,00	0,00	1,73	غير دالة
	البعدي	15,30	0,82						
الاستدلال الانفعالي	القبلي	13,40	0,52	2,00	2,00	2,00	4,00	0,58	غير دالة
	البعدي	13,50	0,85						
التقليل	القبلي	12,20	0,42	1,50	0,00	3,00	0,00	1,41	غير دالة
	البعدي	12,00	0,67						
المقارنة بالآخرين	القبلي	7,10	0,32	1,50	0,00	3,00	0,00	1,34	غير دالة
	البعدي	6,80	0,42						
الحتمية	القبلي	15,00	0,00	3,12	2,50	12,50	2,50	1,41	غير دالة
	البعدي	14,60	0,84						
التعميم الزائد	القبلي	8,00	0,00	2,67	2,00	8,00	2,00	1,13	غير دالة
	البعدي	7,70	0,82						
	القبلي	9,40	0,52	2,00	3,00	4,00	6,00	0,39	

التفكير العاطفي في إتخاذ القرار	**البعدي**	9,50	1,27						غير دالة
الدرجة الكلية للتشوهات المعرفية	**القبلي**	196,50	4,84	2,00	6,50	6,00	39,00	1,95	غير دالة
	البعدي	204,90	12,48						

يتبين من جدول(8) عدم وجود فروق دالة إحصائيًا بين القياسين القبلي والبعدي لدى أفراد المجموعة الضابطة في الدرجة الكلية على مقياس التشوهات المعرفية وأبعاده، ونتيجة هذا الفرض تؤكد وبشكل واضح على تأثير برنامج الإرشاد بالواقع في خفض التشوهات المعرفية لدى أفراد المجموعة التجريبية.

- نتائج الفرض الثالث:

ينص الفرض الثالث على أن "**توجد فروق دالة إحصائيًا بين متوسط رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية على مقياس التشوهات المعرفية وأبعادها لدى طلاب الجامعة في القياس القبلي والبعدي**"، وللتحقق من صحة هذا الفرض تم حساب الفرق بين متوسطي درجات أفراد المجموعة التجريبية على مقياس التشوهات المعرفية وأبعادها في القياس القبلي والبعدي باستخدام اختبار ويلكوكسون **Welcoxon Test** للأزواج المرتبطة، ويوضح ذلك جدول(9).

جدول(9). دلالة الفرق بين متوسط رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية على مقياس التشوهات المعرفية وأبعادها قبل تطبيق البرنامج وبعده باستخدام اختبارويلكوكسون للأزواج المرتبطة(ن= 10).

التشوهات المعرفية وأبعادها	القياس	م	ع	متوسط الرتب		مجموع الرتب		قيمة(z)	مستوى الدلالة
				السلبية	الإيجابية	السلبية	الإيجابية		
الشخصنة	القبلي	60,10	4,46	5,50	0,00	55,00	0,00	2,80	0,01
	البعدي	34,10	8,02						
المبالغة	القبلي	30,50	2,88	5,50	0,00	55,00	0,00	2,81	0,01
	البعدي	14,20	3,08						
التوقعات	القبلي	23,30	1,16	5,50	0,00	55,00	0,00	2,81	0,01
	البعدي	11,10	2,60						
لوم الذات	القبلي	26,00	1,94	5,50	0,00	55,00	0,00	2,80	0,01
	البعدي	10,50	2,63						
الكمالية	القبلي	14,50	0,53	5,50	0,00	55,00	0,00	2,81	0,01
	البعدي	9,10	2,77						
التفكير الثنائي	القبلي	17,80	0,92	5,50	0,00	55,00	0,00	2,80	0,01
	البعدي	10,30	2,75						
الاستدلال الانفعالي	القبلي	14,40	0,52	5,50	0,00	55,00	0,00	2,81	0,01
	البعدي	8,80	2,20						
التقليل	القبلي	14,20	0,92	5,50	0,00	55,00	0,00	2,81	0,01
	البعدي	8,20	2,25						
المقارنة بالآخرين	القبلي	9,10	2,18	5,50	0,00	55,00	0,00	2,82	0,01
	البعدي	3,30	1,16						
الحتمية	القبلي	15,00	0,00	5,50	0,00	55,00	0,00	2,81	0,01
	البعدي	11,00	2,26						
التعميم الزائد	القبلي	9,50	0,71	5,50	0,00	55,00	0,00	2,81	0,01
	البعدي	5,10	1,59						
	القبلي	10,00	0,00	5,50	0,00	55,00	0,00	2,81	0,01

التفكير العاطفي في إتخاذ القرار	البعدي	6,10	1,91						
الدرجة الكلية للتشوهات المعرفية	القبلي	181,10	39,43	5,50	0,00	55,00	0,00	2,81	0,01
	البعدي	132,00	26,06						

يتضـــح من جدول(9) وجود فروق دالة إحصـــائيًا بين القياســـين القبلي والبعدي لدى أفراد المجموعة التجريبية في الدرجة الكلية على مقياس التشـوهات المعرفية وأبعادها في اتجاه القياس البعدي؛ مما يؤكد على فعالية البرنامج الإرشـــادي الواقعي في خفض التشـــوهات المعرفية لدى أفراد المجموعة التجريبية.

وللتأكد من الدلالة العملية للنتائج التي تم الحصـــول عليها من معالجة الفرض الثالث إحصـائيًا، تم حساب حجم تأثير البرنامج الإرشـادي الواقعي(المتغير المستقل) على التشوهات المعرفية(المتغير التابع)، ويوضـح جدول(10) قيمة حجم الأثر للبرنامج الإرشـادي في خفض التشوهات المعرفية وأبعادها لدى المجموعة التجريبية من طلاب الجامعة.

جدول(10). قيمة حجم الأثر لبرنامج الإرشاد بالواقع في خفض التشوهات المعرفية وأبعادها لدى المجموعة التجريبية(ن= 10).

التشـــوهـات المعرفيـة وأبعادها	المجموعـة التجريبيـة قبل (ن=10)		المجموعـة التجريبيـة بعد (ن=10)		قـيـمـة حـجـم الأثر	نـــوع حـجـم الأثر	دلالـــة حجم الأثر
	م	ع	م	ع			
الشخصنة	60,10	4,46	34,10	8,02	0,90	كبير	دالة
المبالغة	30,50	2,88	14,20	3,08	0,94	كبير	دالة
التوقعات	23,30	1,16	11,10	2,60	0,95	كبير	دالة
لوم الذات	26,00	1,94	10,50	2,63	0,96	كبير	دالة

الكمالية	14,50	0,53	9,10	2,77	0,81	كبير	دالة
التفكير الثنائي	17,80	0,91	10,30	2,75	0,88	كبير	دالة
الاستدلال الانفعالي	14,40	0,52	8,80	2,21	0.87	كبير	دالة
التقليل	14,20	0,92	8,20	2,25	0,87	كبير	دالة
المقارنة بالآخرين	9,10	2,18	3,30	1,16	0,86	كبير	دالة
الحتمية	15,00	0,00	11,00	2,26	0,79	متوسط	دالة
التعميم الزائد	9,50	0,70	5,10	1,59	0,88	كبير	دالة
التفكير العاطفي في إتخاذ القرار	10,00	0,00	6,10	1,91	0,83	كبير	دالة
الدرجة الكلية للتشوهات المعرفية	181,10	39,43	132,00	26,06	0,96	كبير	دالة

0,2 < 0,5 تأثير صغير. 0,5 < 0,8 تأثير متوسط. ≤ 0,8 تأثير كبير.

ويتبين من جدول(10) وجود أثر كبير لبرنامج الإرشاد بالواقع في خفض درجة التشوهات المعرفية لطلاب الجامعة لدى أفراد المجموعة التجريبية؛ حيث بلغت قيمة حجم الأثر بالنسبة للدرجة الكلية 0,96، وهي قيمة مرتفعة، كما كان نوع حجم الأثر لأبعاد التشوهات المعرفية مرتفعًا ماعدا بُعد الحتمية كان متوسطًا، وهذا يعني بأن البرنامج الإرشادي كمتغير مستقل يتمتع بحجم تأثير "كبير" في المتغير التابع وهو التشوهات المعرفية، وفقًا للمدى الذي حدده كل من Kless, 1989، Argle 1973(في: سعد، أحمد، 2004، 141) على النحو التالي:

- إذا كانت قيمة حجم الأثر تتراوح ما بين 0,2 إلى أقل من 0,5 يكون حجم التأثير صغيرًا.
- إذا كانت قيمة حجم الأثر تتراوح ما بين 0,5 إلى أقل من 0,8 يكون حجم التأثير متوسطًا.
- إذا كانت قيمة حجم الأثر أكبر من 0,8 يكون حجم التأثير كبيرًا.

كما تم تطبيق بطاقات تقييم أهداف جلسات برنامج الإرشاد بالواقع على المجموعة التجريبية، وحساب المتوسطات والإنحرافات المعيارية لدرجات المجموعة التجريبية على بطاقات تقييم أهداف برنامج الإرشاد بالواقع؛ لبيان التأثير التدريجي لبرنامج الإرشاد بالواقع في خفض درجة التشوهات المعرفية لطلاب الجامعة وأبعادها، ويوضح جدول(11) المتوسطات والانحرافات المعيارية لدرجات المجموعة التجريبية على بطاقات تقييم أهداف جلسات برنامج الإرشاد بالواقع.

جدول(11). المتوسطات والانحرفات المعيارية لدرجات المجموعة التجريبية على بطاقات تقييم أهداف جلسات البرنامج(ن= 8).

الجلسة	المجموعة التجريبية		الجلسة	المجموعة التجريبية		الجلسة	المجموعة التجريبية	
	م	ع		م	ع		م	ع
1	9,00	1,41	10	10,10	1,59	19	11,30	1,41
2	11,10	1,81	11	13,30	1,95	20	13,10	1.28
3	9,60	1,68	12	12,70	2,00	21	13,30	2.11
4	11,80	1,89	13	13,30	1,41	22	13,50	2,07
5	9,10	1,79	14	9,80	1,22			
6	9,90	1,72	15	11,00	1,15			
7	12,60	2,17	16	11,00	1,49			
8	10,70	0,95	17	10,90	0,99			
9	12,20	1,62	18	11,40	1,35			

يتضح من جدول(11) مدى خفض درجة التشوهات المعرفية لدى أفراد المجموعة التجريبية من خلال استجاباتهم على بطاقات تقييم أهداف جلسات برنامج الإرشاد بالواقع، حيث ظهر مدى استمتاع أفراد المجموعة التجريبية بمحتوى برنامج الإرشاد بالواقع، وأهدافه، ومدى تركيزهم فيه، وعبر عن ذلك من خلال قيمتي المتوسط والانحراف المعياري لدرجات

أفراد المجموعة التجريبية على بطاقات تقييم أهداف الجلسات، حيث بلغت قيمة المتوسط الحسابي للجلسة الأولى(9,00) بانحراف معياري قدره(1,41)، في حين بلغ متوسط الجلسة الثانية والعشرين(13,50) بانحراف معياري قدره(2,07)، الأمر الذي يشير إلى ازدياد تركيز أفراد المجموعة التجريبية لمحتوى برنامج الإرشاد بالواقع، وفنياته بعد توضيح الهدف من البرنامج، وأهميته في خفض درجة التشوهات المعرفية لدى طلاب الجامعة.

- نتائج الفرض الرابع:

ينص الفرض الرابع على أن "لا توجد فروق دالة إحصائيًا بين متوسط رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياس البعدي والقياس التتبعي بعد مضي شهر من انتهاء تطبيق برنامج الإرشاد بالواقع في الدرجة على مقياس التشوهات المعرفية وأبعادها"، وللتحقق من صحة هذا الفرض طبق الباحثان مقياس التشوهات المعرفية على أفراد المجموعة التجريبية بعد انتهاء برنامج الإرشاد بالواقع(القياس البعدي)، ثم أُعيد تطبيق المقياس مره أخرى على أفراد المجموعة التجريبية أنفسهم بعد مضي شهر من انتهاء تطبيق البرنامج الإرشادي(القياس التتبعي)، ثم تم حساب الفرق بين القياسين باستخدام "اختبار ويلكوكسون **Welcoxon Test**" للأزواج المرتبطة، ويوضح ذلك جدول(12).

جدول(12). دلالة الفرق بين متوسط رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية على مقياس التشوهات المعرفية وأبعادها في القياسين البعدي والتتبعي باستخدام اختبار ويلكوكسون للأزواج المرتبطة(ن=10).

التشوهات المعرفية وأبعادها	القياس	م	ع	متوسط الرتب		مجموع الرتب		قيمة(z)	مستوى الدلالة
				السلبية	الإيجابية	السلبية	الإيجابية		
الشخصنة	البعدي	34,10	8,02	5,50	0,00	55,00	0,00	2,81	0,01
	التتبعي	30,60	6,75						
المبالغة	البعدي	14,20	3,08	5,00	0,00	45,00	0,00	2,69	0,01

						2,51	11,90	التتبعي	
التوقعات	50,3	4,38	10,50	17,50	0,63	2,60	11,10	البعدي	غير دالة
						2,67	11,30	التتبعي	
لوم الذات	6,25	2,50	50,00	5,00	2,32	2,63	10,50	البعدي	0,05
						3,03	8,90	التتبعي	
الكمالية	4,00	4,00	8,00	20,00	1,13	2,77	9,10	البعدي	غير دالة
						2,95	9,40	التتبعي	
التفكير الثنائي	6,25	2,50	50,00	5,00	2,32	2,75	10,30	البعدي	0,05
						2,67	8,40	التتبعي	
الاستدلال الانفعالي	8,00	4,14	16,00	29,00	0,78	2,20	8,80	البعدي	غير دالة
						2,30	9.20	التتبعي	
التقليل	4,86	2,00	34,00	2,00	2,28	2,25	8,20	البعدي	0,05
						2,16	7.00	التتبعي	
المقارنة بالآخرين	4,25	2,00	17,00	4,00	1,39	1,16	3,30	البعدي	غير دالة
						1,62	2.80	التتبعي	
الحتمية	5,75	5,33	23,00	32,00	0,48	2,26	11,00	البعدي	غير دالة
						2,93	11,20	التتبعي	
التعميم الزائد	5,72	3,50	51,50	3,50	2,51	1,59	5,10	البعدي	0,05
						1,13	3,80	التتبعي	
التفكير العاطفي في إتخاذ القرار	5,25	4,80	21,00	24,00	0,18	1,91	6,10	البعدي	غير دالة
						1,87	6,20	التتبعي	
الدرجة الكلية للتشوهات المعرفية	5,50	0,00	55,00	0,00	2,81	26,06	132,00	البعدي	0,01
						21,15	120,70	التتبعي	

يتضـــح من جدول(12) وجود فروق دالة إحصـــائيًا بين متوســـط رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياس البعدي والتتبعي في الدرجة الكلية على مقياس التشـــوهات المعرفية وأبعاده في اتجاه القياس التتبعي ماعدا بُعد التوقعات، والكمالية، والاســـتدلال الانفعالي، والمقارنة بالآخرين، والحتمية، والتفكير العاطفي في إتخاذ القرار؛ مما يدل على اســـتمرارية فعالية برنامج الإرشـــاد بالواقع في خفض درجة التشـــوهات المعرفية لدى طلاب الجامعة بعد مضي شهر من انتهاء تطبيق برنامج الإرشاد بالواقع، وأن نتائج المتابعة أظهرت زيادة في الخفض مقارنة بنتائج بعد التطبيق مباشـرة؛ حيث انخفضـت درجات أفراد المجموعة التجريبية على مقياس التشـــوهات المعرفية لدى طلاب الجامعة؛ مما يعني اســـتمرارية فعالية برنامج الإرشـاد بالواقع في خفض درجة التشـوهات المعرفية، وأن أفراد المجموعة التجريبية قد اكتسـبوا مهارات جديدة للتوافق أو التعامل مع الأزمات المجتمعية بصـفة عامة، والتشـوهات المعرفية بصـفة خاصـة، وأيضًـا التفاعل مع الآخرين، وهذا ما يهدف إليه الإرشـاد بالواقع في مسـاعدتهم على تقبل ذاتهم وإشـباع حاجاتهم النفسـية بطريقة سـليمة من خلال مسـاعدتهم وتبصـيرهم وتشـجيعهم على اتخاذ القرارات لكي يواجهوا المواقف الصـعبة التي تواجههم في الحياة، ويعيشوا من خلاله في علاقات اجتماعية حميمية مع الآخرين.

مناقشة النتائج:

يتضـح من نتائج الدراسـة الحالية أن الفرض الرئيس والفروض الفرعية المنبثقة منه قد تحققت؛ حيث انخفضـت درجات أفراد المجموعة التجريبية على مقياس التشوهات المعرفية في القياس القبلي والبعدي اتجاه القياس البعدي، كما وجدت فروق بين متوســـطي رتب درجات المجموعة التجريبية والمجموعة الضـابطة على مقياس التشـوهات المعرفية في القياس البعدي اتجاه المجموعة التجريبية، كما أظهرت النتائج عدم وجود فروق بين متوســـطات درجات المجموعة الضـــابطة في القياس القبلي والبعدي، ووجدت فروق بين متوســـطات درجات المجموعة التجريبية في القياس البعدي والتتبعي اتجاه القياس التتبعي؛ مما يؤيد فعالية برنامج

الإرشـــاد بالواقع في خفض التشـــوهات المعرفية لدى طلاب الجامعة المشـــاركين في البرنامج حتى بعد انقضـــاء البرنامج الإرشـــادي بشـــهر، وتتســـق هذه النتائج في ســـياق نتائج بعض الدراســـات الســـابقة كدراســـة كل من بريجمان وبينك (2011) Brugman & Bink ، والمشـــهراوي(2019)، وتيم(2019)، ومتولي(2019) التي أكدت جميعها على فعالية البرامج الإرشـــادية في خفض التشـــوهات المعرفية لدى أفراد المجموعة التجريبية التي طبق عليهم البرامج الإرشـــادية مقارنة بنتائج أفراد المجموعة الضـــابطة التي لم يطبق عليهم أي برامج إرشادية، وبالتالي لم يحدث أي خفض في سلوكهم.

وتتسق نتائج الدراسة الحالية أيضًا مع نتائج الدراسات السابقة التي استخدمت برنامج الإرشـــاد بالواقع في خفض المتغيرات الســـلبية كدراســـة كل من الحمد والمومني(2014) التي أظهرت فعالية برنامج الإرشـــاد بالواقع في خفض الاكتئاب النفســـي لدى المراهقين، ودراســـة أرنوط(2015) التي أظهرت فعالية برنامج الإرشـاد بالواقع في خفض الكمالية العصـابية لدى طلاب الدراســات العليا، ودراســة كل من عبدي وآخرين(2019) Abdi et al التي أظهرت فعالية برنامج الإرشـاد بالواقع لخفض المعتقدات اللاعقلانية لدى الطلاب المتفوقين، كما تتفق نتائج الدراسة الحالية مع ما أشار إليه كل من الفرخ، وتيم(1991، 27) بأن هدف المرشد هو العمل مع الفرد (المســترشــد) لتحقيق ذاته ســواء كان الفرد عاديًا أو ضــعيف العقل أو متأخرًا دراسيًا أو متفوقًا أو ناجحًا، ومساعدته في تحقيق ذاته يجب أن تصل إلى درجه يستطيع فيها أن ينظر إلى نفســه فيرضــى عما ينظر إليه، وكذلك مســاعدته في مواجهة المشــكلات التي يتعرض لها في المجتمع، كما أن الفرد له دافع أســاســي يواجه من خلاله ســلوكياته وهو دافع تحقيق الذات، ونتيجة لوجود هذا الدافع فإن الفرد لديه اســتعداد دائم لتنمية ومعرفة ذاته، وفهم وتحليل نفســه وفهم اســتعداداته، وإمكانياته حتى يقيم نفســه، وبالتالي يواجه ذاته وحياته بنفســه بذكاء وبصيرة وكفاءة في حدود المعايير الاجتماعية لتحقيق هدفه في الحياة.

ويمكن تفسير وجود فروق دالة بين متوسطات درجات المجموعة التجريبية ومتوسطات درجات المجموعة الضـــابطة في القياس البعدي اتجاه المجموعة التجريبية بأن يرجع ذلك إلى تعرض أفراد المجموعة التجريبية لمجموعة من المهارات والمواقف التي دفعتهم إلى خفض التشوهات المعرفية لديهم، والتركيز على إكسابهم الوسائل البديلة والمناسبة من أجل التعامل مع الآخرين داخل البيئة الدراسية بصفة عامة، والمجتمع الذي يعيش فيه بصفة خاصة، حيث عمدت الباحثتان إلى التأكيد خلال الجلسات الإرشادية على مساعدة أفراد المجموعة التجريبية على محاولة التصدي للأفكار الخاطئة والشدائد الذين يتعرضون لها في المجتمع، ومساعدتهم على التفاعل الاجتماعي مع الآخرين، وكيفية التعامل بمرونة مع الآخرين، وعدم مقارنة أنفسهم بالآخرين، كما أن مشاركة أفراد المجموعة التجريبية في جلسات البرنامج الإرشادي يمكن أن تكون قد ساعدت في خلق روح المثابرة والمبادرة الإيجابية، والإبتعاد بهم عن السلبية، حيث وجدت الباحثتان أثناء تطبيق الجلسات امتلاك أفراد المجموعة التجريبية اهتمامًا وتركيزًا في متابعة جميع الجلســات والمشــاركة فيها، كما كان للعلاقة بين الباحثين وأفراد المجموعة التجريبية القائمة على المعاملة الودية، وحثهم على التعبير عن مشـــاعرهم وانفعالاتهم دون خوف، والتقبل غير المشروط للفرد ومشاعره يُعد عاملًا أساسيًا في نجاح البرنامج الإرشادي، كما أن أنشـــطة البرنامج المختلفة تتطلب منهم التركيز والإنتباه، وتدعم لديهم مهارة التعاون والتفاعل الإيجابي مع الآخرين مع مراعاة واحترام مشـــاعرهم إلى جانب الإلتزام ببعض السلوكيات الاجتماعية سواء التي تتطلبها أنشطة البرنامج أم التي حثت على الإلتزام بها في بعض جلساته.

بينما يمكن تفسير عدم وجود فروق دالة في متوسطات درجات المجموعة الضابطة بين القياســين القبلي والبعدي على مقياس التشـــوهات المعرفية إلى عدم توافر الأســـاليب السلوكية والانفعالية والتحليلة التي أتيحت لأفراد المجموعة التجريبية، واحتياج أفراد المجموعة

الضابطة إلى الشخص الذي يعمل على القيام بتوجيههم التوجيه السليم، والعمل على تبصيرهم بالسلوكيات السوية والتي تحظى بالقبول الاجتماعي، والعمل على إكتسابهم الوسائل البديلة للأنماط السلوكية غير السوية؛ وذلك كان عاملًا مؤثرًا في عدم حدوث أي تغير في سلوك أفراد المجموعة الضابطة، وهذا يتفق مع ما أشار إليه كفافي(1999، 11) بأن العملية الإرشادية تقوم على زيادة استبصار الفرد بذاته، وتؤكد على عملية التعلم من حيث إهتمامها بتحويل أفكار الأفراد ومشاعرهم وسلوكهم نحو ذواتهم والآخرين إلى أفكار صحيحة، فالفرد الذي يمر بخبرة إرشادية ناجحة فإنه يمر بخبرة نمو وإرتقاء نفسي في ذات الوقت.

وأيضًا يمكن تفسير عدم وجود تغيير في درجات أفراد المجموعة الضابطة كما اتضح من عدم وجود فروق دالة بين متوسطي رتب درجات التشوهات المعرفية لدى أفراد المجموعة الضابطة من طلاب الجامعة قبل تطبيق برنامج الإرشاد بالواقع وبعده يرجع إلى عدم مشاركة هذه المجموعة في جلسات البرنامج، وما تحتويه من أنشطة وفنيات وخبرات، وبالتالي عدم التدخل الإرشادي لهذه المجموعة وعدم توظيف فنيات البرنامج الإرشادي والاستفاده منها في التعامل مع المواقف المختلفة التي يتعرضون لها في حياتهم.

كما يمكن تفسير وجود فروق دالة في متوسطات أفراد المجموعة التجريبية على مقياس التشوهات المعرفية في القياسيين القبلي والبعدي اتجاه القياس البعدي يرجع إلى متابعة أفراد المجموعة التجريبية لجلسات البرنامج الإرشادي، وتفاعلهم أثناء جلسات البرنامج، ذلك لأن البرنامج المقدم لأفراد المجموعة التجريبية يحتوي على مجموعة من الأنشطة والنشرات والواجبات المنزلية من خلال بعض الفنيات الإرشادية، بغرض خفض درجة التشوهات المعرفية لديهم، والتي قد تساهم في حل المشكلات المختلفة التي تواجه الفرد في حياته، وقدرته على التفاعل مع الآخرين، ويكون لديه قدره على تحقيق الأهداف في حياته، وقدرته على التعامل بمرونة مع الآخرين في الحياة، فمن خلال ما سبق يعتمد الفرد على أفكاره

وخبراته الذاتية في المواقف الحياتية المختلفة، وتقليل اعتماده على خبرات الآخرين في حياته، ووضع عدد من البدائل لحل مشكلاته، وعدم تعميم المواقف السلبية على جميع المواقف التي يتعرض لها في حياته.

كما يمكن أيضًا تفسير خفض التشوهات المعرفية لدى أفراد المجموعة التجريبية في ضوء بعض الفنيات الإرشادية، والتي اعتمدت الباحثتان في البرنامج الإرشادي عليها؛ لتوضيح محتواه لأفراد المجموعة التجريبية دور مهم في فعالية البرنامج، مثل: تبادل الحوار والمناقشة، والمحاضرة، والتعزيز المعنوي، والواجب المنزلي، حيث تتميز هذه الفنيات بسهولة فهمها واستيعابها من ناحية، إلى جانب ملاءمتها لطبيعة هؤلاء الأفراد من طلاب الجامعة من ناحية أخرى، والذين يحتاجون لأساليب وطرق خاصة للتعامل معهم، كما تم تزويد أفراد المجموعة التجريبية بكثير من المعلومات عن التشوهات المعرفية، والتي قد لا يعرفها البعض، وتوفير الفرصة للمناقشة والاستفسار عن المشكلة وطرق التعامل معها، وتقديم التعزيز المعنوي من قبل الباحثين بمثابة تعزيز للإستجابات الصحيحة، وإعادة مناقشة الإستجابات الخاطئة، ويؤدي ذلك إلى إحداث نتائج جيدة، فقد تعرف أفراد المجموعة التجريبية على معنى التشوهات المعرفية، وخصائص الأفراد ذوي التفكير المشوه، والآثار السلبية الناتجة منه، وأنواعه من خلال المحاضرة الخاصة بالتشوهات المعرفية.

في حين يمكن تفسير استمرارية فعالية البرنامج الإرشادي المستخدم في خفض التشوهات المعرفية لدى أفراد المجموعة التجريبية إلى استمرار آلية أداء الفنيات الإرشادية بشكل دوري إلى ما بعد فترة المتابعة. وبالتالي فإن البرنامج المستخدم يكون قد حقق أحد الأهداف الأساسية لبرنامج تعديل السلوك بشكل عام. فالهدف من إجراء برامج تعديل السلوك ليس هو إحداث تغيرات طارئة ومؤقتة في جوانب الشخصية المختلفة، بل إن المطلوب في هذه البرامج هو أن يظل أثرها حتى بعد توقف الأنشطة التي كان يتلقاها الأفراد أثناء جلسات

تلك البرامج، وحتى بعد انقطاع صلتهم بالمرشد، فمن الأمور الأساسية في إجراء تلك البرامج التأكد من فعاليتها واستمرارها مع أفراد المجموعة التجريبية بعد توقف جلسات تطبيق البرنامج الأمر الذي يدفع نحو الثقة في أن أفراد المجموعة التجريبية قد استخدموا الإستراتيجيات المختلفة التي تعلموها في مواقف حياتهم دون اللجوء إلى المرشد، وأيضًا الأمر الذي يعطي مبررًا لمحاولة تطبيق ذلك البرنامج على عدد كبير من طلاب الجامعة، وبصفه خاصة الذين يعانون من ارتفاع التشوهات المعرفية بشكل عام لما تسببه من ضيق وقلق وتوتر، وبما تسببه من سوء توافق اجتماعي ومشكلات نفسية.

توصيات الدراسة:

بناء على ما أسفرت عنه الدراسة الحالية من نتائج، جاءت بعض التوصيات كما يلي:

1- ضرورة تطبيق البرنامج الإرشادي المستخدم في الدراسة الحالية من قبل الأخصائيين النفسيين والمرشدين التربويين في المجال التعليمي على عينات من طلاب الجامعة الذين لديهم ارتفاع في درجة التشوهات المعرفية.

2- عقد ورش توعية وإرشادية في الجامعات المصرية تستهدف توعية الطلاب بالتشوهات المعرفية وآثارها السلبية الناجمة منها على سلوكياتهم.

3- زيادة الاهتمام بالبرامج الإرشادية في خفض التشوهات المعرفية لدى فئات عمرية مختلفة من الطلاب.

4- ضرورة عقد ندوات لأولياء الأمور لتوعيتهم بطبيعة المرحلة التي يمر بها طلاب الجامعة وخصائصها، وكيفية التعامل معهم بطريقة إيجابية.

5- ضـرورة تفعيل مراكز الإرشـاد النفسـي في الجامعات المصـرية لتوعية الطلاب بكيفية مواجهة مشكلاتهم في حياتهم وأفكارهم السلبية عن العالم المحيط بهم، ولا تقتصر على الإرشاد الإكاديمي فقط.

مقترحات الدراسة:

تقدم الدراسة الحالية مجموعة من البحوث المقترحة المستقبلية في ضوء نتائج الدراسة وهي:

1- دراسـة فعالية برنامج إرشـادي معرفي قائم على اليقظة العقلية لخفض التشـوهات المعرفية لدى طلاب الجامعة.

2- دراسـة فعالية برنامج الإرشـاد العقلاني الانفعالي في خفض التشـوهات المعرفية لدى طلاب الجامعة".

3- دراسة العلاقة بين التشوهات المعرفية وأساليب المعاملة الوالدية لدى طلاب الجامعة.

4- دراسـة التشـوهات المعرفية كمتغير وسـيط بين الاكتئاب والاندفاعية لدى طلاب الجامعة.

المراجع:

1. أبوهدوس، ياسـرة محمد أيوب.(2015). *فاعلية برنامج إرشـادي يسـتند إلى النظرية المعرفية لبيك في تعديل التشـوهات المعرفية لمدمني المخدرات*. رسـالة دكتوراه(غير منشـورة)، كلية العلوم الاجتماعية والإدارية، جامعة نايف العربية للعلوم الأمنية.

2. أحمد، محمد سـلطان.(2020). *التشـوهات المعرفية وعلاقتها بنمط الشـخصـية لدى طلبة الجامعة*. رسالة ماجستير (غير منشورة)، كلية التربية للبنات، جامعة تكريت.

3. أرنوط، بشرى إسماعيل أحمد.(2015). *فاعلية برنامج إرشادي قائم على نظرية العلاج الواقعي في خفض مستوى التشوهات المعرفية وتنمية الكفاءة الذاتية لدى طلبة كلية التمريض في جامعة العلوم والتكنولوجيا الأردنية*. رسالة دكتوراه(غير منشورة)، جامعة العلوم الإسلامية العالمية، الأردن.

4. بحيري، صفاء محمد.(2019). متغيرات التشوهات المعرفية كمنبئات بسلوك التنمر لدى تلاميذ المرحلة الإعدادية. *مجلة كلية التربية، جامعة الأسكندرية، 29*(3)، 187ـ 224.

5. بشرى، صموئيل تامر.(2005). *فعالية العلاج بالواقع في خفض الأعراض الاكتئابية لدى طلاب الجامعة في ضوء نظرية الإختيار لجلاسر*. رسالة دكتوراة(غير منشورة)، كلية التربية، جامعة أسيوط.

6. بشرى، صموئيل تامر.(2007). *الاكتئاب والعلاج بالواقع*. القاهرة: مكتبة الأنجلو المصرية.

7. بن حجاب، منصور بن ناصر محمد.(2016). فعالية برنامج علاجي سلوكي في خفض التشوهات المعرفية لدى عينة من المتزوجات وأثره على التوافق الزواجي لديهن. *مجلة رسالة التربية وعلم النفس، الرياض، 11*، 131ـ 162.

8. تيم، منى أحمد محمد.(2019). مدى فاعلية برنامج إرشادى في ضوء النظرية المعرفية السلوكية في خفض الكمالية العصابية وزيادة فاعلية الذات الأكاديمية لدى طالبات الدراسات العليا بجامعة الملك خالد. *مجلة الإرشاد النفسى، جامعة عين شمس، 42*، 23ـــ 97.

9. الجبوري، علي محمود وحافظ، ارتقاء يحيى.(2019). شخصنة السلطة وعلاقتها بالتشوهات المعرفية لدى طلبة الجامعة. *مجلة القادسية في الآداب والعلوم التربوية*، (2)، 1ـــ 19.

10. جي، هوفمان إ س.(2012). *العلاج المعرفي السلوكي المعاصر "الحلول النفسية لمشكلات الصحة العقلية"*، ترجمة: عيسى، مراد علي. القاهرة: دار الفجر للنشر والتوزيع.

11. الحريري، رافدة والإمامي، سمير.(2010). *الإرشاد التربوي والنفسي في المؤسسات التعليمية*. عمان: دار المسيرة للنشر والتوزيع.

12. حسن، هدية جاسم ومحمد، صفاء حسين.(2018). تأثير الإيحاء الذاتي وحل المشكلات في خفض التشوهات المعرفية لدى الشباب العاطلين عن العمل. *مجلة المعهد الدولي للدراسة والبحث ـ جسر، 4*(6)، 15ـ 37.

13. الحمد، نايف والمومني، حازم.(2014). دور الإرشاد والعلاج بالواقع في خفض الشعور بالاكتئاب النفسي لدى المراهقين. *مجلة المنارة للبحوث والدراسات، فلسطين، 20*(1)، 9- 42.

14. الدسوقي، ولاء عطية.(2004). *استخدام العلاج الواقعي في التخفيف من حدة مشكلة الاغتراب لدى الشباب الجامعي*. رسالة ماجستير (غير منشورة)، كلية الخدمة الاجتماعية، جامعة حلوان.

15. الرشيدي، بشير صالح.(2008). *الإرشاد النفسي وفق نظرية العلاج الواقعي*. الكويت: دار إنجاز العالمية والتوزيع.

16. زهران، حامد عبدالسلام.(2005). *الصحة النفسية والعلاج النفسي*، ط4. القاهرة: دار عالم الكتب.

17. السروي، علا علي عبد العزيز.(2015). فعالية برنامج قائم على الإرشاد بالواقع لخفض الشعور بالوحدة النفسية لدى عينة من طلاب الصف الأول الثانوى. *مجلة تطوير الأداء الجامعى، 6*(3)، 209ـ 226.

18. سري، إجلال محمد.(2000). *علم النفس العلاجي*، ط2. القاهرة: دار عالم الكتب.

19. سليمان، عبد الرحمن سيد.(1997). العلاج النفسى الواقعى مفاهيمه النظرية وتطبيقاته الإرشادية أسرياً ومدرسياً. *حولية كلية التربية، جامعة قطر، 14*، 579ـ 627.

20. السوالمة، عائشة والصمادي، أحمد.(2012). فعالية العلاج الواقعي الجمعي في تخفيف الضغوط النفسية وقلق الحالة لدى الحوامل. *المجلة الأردنية في العلوم التربوية، 8*(4)، 365ـ 376.

21. سيد، عبدالفتاح محمد.(2009). *الإرشاد النفسي والتربوي بين النظرية والتطبيق*. عمان: دار الثقافة للنشر والتوزيع.

22. صالحة، ريم حسن.(2018). *التشوهات المعرفية وعلاقتها بسمات الشخصية المرضية لدى النزلاء الجنائيين بمراكز التأهيل والإصلاح في محافظات غزة*. رسالة ماجستير (غير منشورة)، كلية التربية، جامعة الأقصى ـ غزة.

23. صلاح الدين، لمياء عبد الرازق.(2015). مقياس التشوهات المعرفية للشباب الجامعي. مجلة الإرشاد النفسى. *مركز الإرشاد النفسى، 41*، 651ـ 682.

24. طه، نور الدين.(2007). *العلاج بالواقع كأسلوب إرشادي لتخفيف الضغوط الناتجة عن الإعاقة لدى أمهات ذوي الاحتياجات الخاصة*. رسالة دكتوراة (غير منشورة)، معهد الدراسات والبحوث التربوية، جامعة القاهرة.

25. عباره، هاني ورحال، ماريو وموسى، أحمد حاج.(2018). التشوهات المعرفية وعلاقتها بظهور أعراض اضطراب الشخصية الوسواسية القهرية لدى المراهقين. *المجلة الأردنية في العلوم التربوية، 14*(4)، 411-427.

26. عبدالعظيم، سيد وإبراهيم، فضل وعبدالتواب، محمد.(2010). *فنيات العلاج النفسي وتطبيقاتها*. القاهرة: دار الفكر العربي.

27. العبيدلي، عائشة أحمد محمد.(2017). *فعالية برنامج إرشادي يستند إلى العلاج الواقعي في تخفيف حدة الضغوط النفسية لدى الطالبات المتزوجات في كلية التربية بجامعة الكويت*. رسالة دكتوراه(غير منشورة)، كلية الدراسات العليا، جامعة الكويت.

28. الفرخ، كاملة وتيم، عبد الجابر.(1999). *مبادئ التوجيه والإرشاد النفسي*. عمان: دار صفاء للنشر والتوزيع.

29. القحطاني، عبدالله صالح.(2015). فاعلية برنامج قائم على الإرشاد بالواقع في خفض الضغوط النفسية لدى العاملين في مهنة التمريض بالمملكة العربية السعودية. *مجلة الجامعة الإسلامية للدراسات التربوية والنفسية، 23*(4)، 113ـ 133.

30. كفافي، علاء الدين.(1999). *الإرشاد والعلاج النفسي الأسري "المنظور النسقي الإتصالي"*. القاهرة: دار الفكر العربي.

31. كوري، جيرالد.(2011). *النظرية والتطبيق في الإرشـــاد والعلاج النفســـي*. ترجمة: الخفش، سامح ، الأردن: دار الفكر العربي.

32. متولي، محمد عبد القادر علي.(2019). أثر برنامج علاجى معرفى ســـلوكى قائم على تعديل التشـــوهات المعرفية في تحســـين فعالية الذات الأكاديمية لدى عينة من طلاب جامعة سطام ذوى التحصيل المنخفض. *مجلة العلوم التربوية والنفسية، 20*(3)، 646ـــــــ 684.

33. المجالي، مصـلح مسـلم.(2018). فاعلية الإرشـاد بالواقع في خفض الحزن والأسـى وردود الفعل المصـاحبة لفقد الأبناء المفاجئ لدى الأمهات: دراسـة حالة، إرشـادية، إكلينيكية. *مجلة جامعة الشارقة للعلوم الإنسانية والاجتماعية، 15*(2)، 134ـ 169.

34. المجدلاوى، ماهر يوسف.(2020). فاعلية برنامج الإرشاد بالواقع لخفض المشكلات الزوجية لدى عينة من المتزوجات. *مجلة المنارة للبحوث والدراســـات، فلســـطين، 26*(1)، 282ـ 310.

35. محمود، إســـلام أســـامة.(2015). *التشـــوهات المعرفية وعلاقتها بمعنى الحياة لدى المراهقين في قطاع غزة دراسة مقارنة"* . رسالة ماجستير (غير منشورة)، كلية التربية، الجامعة الإسلامية ـ غزة.

36. محمود، عبد الرحمن أحمد.(2019). *فاعلية برنامج إرشـــادى معرفى في خفض التشوهات المعرفية لدى طلبة جامعة القدس المفتوحة*. رسالة ماجستير (غير منشورة)، جامعة القدس المفتوحة، فلسطين.

37. المشهراوي، مها محمد راشد.(2019). *فعالية برنامج إرشادى في خفض التشوهات المعرفية لمواجهة أزمة الهوية لدى المراهقات الفلسطينيات*. رسالة ماجستير (غير منشورة)، كلية التربية، جامعة الأقصى ـ غزة.

38. المعايطة، أحمد سالم عبدالحميد.(2016). *مستوى التشوهات المعرفية لدى الطلبة وعلاقتها بالإساءة اللفظية الموجهة لهم من المعلمين في مدارس مديرية لواء القصر*. رسالة ماجستير (غير منشورة)، جامعة مؤتة.

39. معروف، خضرة وقرايفة، مريم.(2017). *أثر برنامج إرشادي قائم على النظرية الواقعية لخفض قلق الامتحان لدى عينة من تلاميذ السنة الأولى ثانوي المتفوقين دراسيًا*. رسالة ماجستير (غير منشورة)، قسم العلوم الاجتماعية، كلية العلوم الانسانية والاجتماعية، جامعة الشهيد حمه لخضر بالوادى.

40. Abdi, S., Sharifi, T., Qazanfari, A., & Solati, K. (2019). A comparison of the effectiveness of group reality therapy and positive psychotherapy on irrational beliefs and psychological hardiness in brilliant talent students. *Journal of Shahrekord University of Medical Sciences, 21*(1), p31- 38.

41. Al- Juboree, J. (2010). *Effect of counseling program in reality therapy style to rising the ethical judgment level for secondary stage students*. Ph. D dissertation, St- Clements university.

42. Ara, E. (2016). Measuring self-debasing cognitive distortions in youth. *International Journal of Asian Social Science, 6*(12), p705-712.

43. Brugman, D., & Bink, M. (2011). Effects of the EQUIP peer intervention program

on self- serving cognitive distortions and recidivism among delinquent male adolescents**.** *Psychology, Crime& Law, 17*(4). p 345- 358.

44. Bruno, T. (2010). *What are they thinking? cognitive distortions and adolescent externalizing and internalizing problems***.** Doctoral dissertation, University of British Columbia.

45. Çelikkaleli, Ö., & Kaya, S. (2016). University students' interpersonal cognitive distortions, psychological resilience, and emotional self-efficacy according to sex and gender roles. *Pegem Journal of Education and Instruction*, *6*(2), p187- 212.

46. Ciccarelli, M., Griffiths, M., Nigro, G., & Cosenza, M. (2016). Decision-making, cognitive distortions and alcohol use in adolescent problem and non-problem gamblers: An experimental study. *Journal of Gambling Studies*, *32*(4), p1203-1213.

47. Corey, G.(2009). *Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy*. Eight Edition. United States of America

48. Corey, G.(2012). *Theory and practice of counseling and psychotherapy*, Ninth Edition. United States of American: Library of Congress Control.

49. Corey, G.(2013). *Theory and practice of counseling and psychotherapy***,** Tenth Edition. New York: Books/ Cole Publishing.

50. Ebadi, Z., Pasha, R., Hafezi, F., Eftekhar, Z.(2020). Effectiveness of reality therapy based on choice theory on marital intimacy and satisfaction. *Journal of Midwifery and Reproductive Health, 8*(2), p 2230- 2239.

51. Farmani, F., Taghavi, H., Fatemi, A., & Safavi, S.(2015). The efficacy of group reality therapy on reducing stress, anxiety and depression in patients with Multiple Sclerosis (MS). *International Journal of Applied Behavioral Sciences, 2*(4), p 33-38.

52. Farnoodian, P.(2016). The effectiveness of group reality therapy on mental health and self-esteem of students. *Int J Med Res Health Sci (IJMRHS), 5*(9), p18-24.

53. Fitri, R. A., & Anggita, S. J.(2015). Loneliness and Cognitive Distortion in Adolescent Face bookers. *ANIMA Indonesian Psychological Journal, 30* (3), p155- 162.

54. Glasser, W.(1998). *Choice theory: a new psychology of personal freedom*. New York: Harper Collins.

55. Gurwen, B., Palmer, S.,& Ruddell, P.(2018). *Brief cognitive behavior therapy*, Second Edition. London: Sage Publications.

56. Jahromi, M. K., & Mosallanejad, L.(2014). The impact of reality therapy on metacognition, stress and hope in addicts. *Global journal of health science, 6*(6), p281- 278.

57. Kaplan, S. C., Morrison, A. S., Goldin, P. R., Olino, T. M., Heimberg, R. G., &

58. Gross, J. J. (2017). The Cognitive Distortions Questionnaire (CD-Quest): validation in a sample of adults with social anxiety disorder**.** *Cognitive therapy and research, 41*(4), p 576-587.

59. Leung, P. W., & Poon, M. W.(2001). Dysfunctional schemas and cognitive distortions in psychopathology: A test of the specificity hypothesis. *Journal of Child Psychology and Psychiatry, 42*(6), p 755-765.

60. Majd& Mahmoodi.(2017). The Impact of Reality Therapy on Depression Level of Divorced Women: Zanjan (A Case Study). *International Journal of Contemporary Applied Sciences, 3*(10), p 113- 123.

61. Mulawarman, M., Sunawan, M., & Amin, Z.(2018). The Effectiveness of Reality Therapy for Decreasing Self-Motivation Problems of Lower Group Students. In 1st International Conference on Education Innovation (ICEI 2017). Atlantis Press. *Advances in Social Science, Education and Humanities Research ,173*, p 242- 245.

62. Owens, G. P., Pike, J.,& Chard, K. M. (2001). Treatment effects of cognitive processing therapy on cognitive distortions of female child sexual abuse survivors. *Association for Advancement of Behavior Therapy, 32*, p 413- 424.

63. Roberts, M. B. (2014). *Inventory of cognitive distortions: validation of a measure of cognitive using a community sample*. Doctoral dissertation. Philadlphia College of Osteopathic Medicine.

64. Sarram, Z., & Manshaei, G. (2019). Effect of group reality therapy on the stress and mental burden of the mothers of the children with neurodevelopmental disorders. Family Pathology, *Counseling and Enrichment Journal, 5*(1), p169-184.

65. Shafie, A. A., Kahar, N. F., Rahimi, M. K., & Ahmad, R. B.(2019). The effectiveness of reality Group counseling therapy in Enhancing multiple intelligence among Malaysian students with the tendency of problematic internet use (PIU). *International Journal of Academic Research in Business & Social Sciences, 9*(6), p 247- 258.

66. Sirin, H. D. (2017). The predictive power of adult attachment patterns on interpersonal cognitive distortions of university students. *Academic Journals, 12*(18), P 906- 914.

67. Vakili,M.,Kimiaei,S.A.,Mashhadi,A.,&Fatehizadeh,M.S,.(2017). To Compare the Effectiveness of Cognitive - Behavioral Couple therapy, Emotion –Focused couple Therapy on Interpersonal Cognitive Distortions of Couples. *International Journal of Philosophy and Social- Psychological*, *3*(2), p1-11.

68. Watson, S.(2005). *Reality therapy- A workable Approach for Adolescents.* New York: Lincoln Shanghai.

69. Wubbolding, R. (2011). *Reality therapy*. John Wiley & Sons, Inc.

70. Wubbolding, R. (2017). *Reality therapy and self- evaluation: the key to client change*. Alexandria: American Counseling Association.

71. Xing, Z., Zhao, X., & Miao, C. (2017). Identifying cognitive distortion by convolutional neural network based text classification. *International Journal of Information Technology*, *23*(1), p1-12.

72. Yokomitsu, K., Sakai, T., Irie, T., Tayama, J., Furukawa, H., Himachi, M., & Takada, T. (2019). Gambling symptoms, behaviors, and cognitive distortions in Japanese university students. *Substance Abuse Treatment, Prevention, and Policy*, *14*(1), 1-7.

73. Younesi, S., Khazan, K., Jani, S., & Mahdizadeh, Z. (2017). The Effectiveness of Reality Therapy Concepts on Self-esteem of the Elderly in the Center of Aramesh in Parsabad. *Journal of Advances in Medical and Pharmaceutical Science*, *12*(1), p1- 8.

74. Yurica, C., & DiTomasso, R. (2005). Cognitive distortions. *In Encyclopedia of cognitive behavior therapy Springer, Boston, MA*, p117-122.

Abstract

The current study aimed to reveal the effectiveness of the reality counseling program and the continuation of this effectiveness in reducing cognitive distortions among university students. The basic study sample included (229) students from the Psychology Department of the Faculty of Arts, Assiut University, distributed according to gender (90 males / 139 females), And for the study group (60 first / 55 seconds / 52 third / 62 fourth), and their ages ranged between (18-24 years), with an average age of (19.93 year), and standard deviation (1.36 year). The experimental study sample consisted of (20) Male and female students, distributed equally into two groups, one of them experimental (10) male and female students, and the other is a control (10) male and female students. The cognitive distortions scale (prepared by Roberts, 2014 and translated into Arabic by the researchers) and the reality counseling program to reduce cognitive distortions were applied to them. The study concluded that there is an effectiveness of the counseling program in reality in reducing cognitive distortions among university students, and the existence of continuity of this effectiveness after the end of the implementation of the program. The researchers interpreted the results of the study and the indications in light of the study data based on the theoretical framework and previous studies, and based on the results of the study, researchers presented a number of recommendations and research proposals.

Descriptors: Reality counseling Program– Cognitive Distortions– University Students.

The Effectiveness of Reality counseling Program to reduce Cognitive Distortions among University Students

BY

Dr. Huda Shaaban Hassan Ahmed .

Assistant Professor, Department of Psychol ogy, Faculty of Artsniversity Assiut University

Dr. Hanan Ahmed Mohamed Ali

Lecture, Department of psychology, Psychology, Faculty of Arts Assiut University