تعديل التشوهات المعرفية وأثره على القلق الاجتماعي لدى طلاب كلية الإعلام بجامعة الأزهر

إعـــداد

د/ ممدوح محمود مصطفى بدوي

مدرس الصحة النفسية

كلية التربية بالقاهرة - جامعة الأزهر

PDF created with pdfFactory Pro trial version pdffactory.com

تعديل التشوهات المعرفية وأثره على القلق الاجتماعي
لدى طلاب كلية الإعلام بجامعة الأزهر

ممدوح محمود مصطفى بدوي

تخصص الصحة النفسية، كلية التربية، جامعة الأزهر، القاهرة، مصر.

البريد الالكتروني: Mamdouhmohamed.197@azhar.edu.eg

ملخص:

هدف البحث إلى تعديل التشوهات المعرفية والكشف عن أثره على القلق الاجتماعي لدى طلاب كلية الإعلام بجامعة الأزهر، والتحقق من مدى استمرارية ذلك بعد فترة المتابعة. وشارك في البحث ٣٤ طالباً من كلية الإعلام بجامعة الأزهر، تم تقسيمهم إلى مجموعتين، إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة، بواقع ١٧ طالبًا في كل مجموعة. طُبِّق عليهم مقياس التشوهات المعرفية ومقياس القلق الاجتماعي، وكلاهما من إعداد الباحث، هذا بالإضافة إلى البرنامج الإرشادي المقترح الذي أعده الباحث. وقد أسفرت النتائج عن وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية على مقياسي التشوهات المعرفية والقلق الاجتماعي في كل من القياسين القبلي والبعدي في اتجاه القياس البعدي، كما وجدت فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة على مقياسي التشوهات المعرفية والقلق الاجتماعي في القياس البعدي في اتجاه أفراد المجموعة التجريبية، بينما لم توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية على مقياسي التشوهات المعرفية والقلق الاجتماعي في كل من القياسين البعدي والتتبعي.

الكلمات المفتاحية: تعديل التشوهات المعرفية، القلق الاجتماعي، طلاب كلية الإعلام، جامعة الأزهر.

PDF created with pdfFactory Pro trial version pdffactory.com

Modifying Cognitive Distortions and its Effect on Social Anxiety among Students at the Faculty of Mass Communication- Al-Azhar University

Mamdouh Mahmoud Mostafa Badawy

Department of Metal Health, Faculty of Education Cairo, Al-Azhar University

Email: Mamdouhmohamed.197@azhar.edu.eg

Abstract:

The research aimed at modifying cognitive distortions, identifying the effect of this modification on social anxiety, and determining its durability after the follow-up time among students at the Faculty of Mass Communication- Al-Azhar University. Thirty four students at the Faculty of Mass Communication- Al-Azhar University participated in the current study. They were divided into two groups (experimental and control), each of which consisted of (17) subjects. Both scales of cognitive distortions and social anxiety were administered. The researcher prepared these scales as well as the proposed counseling program. Results indicated that there were statistically significant differences between the mean scores attained by the experimental group on the pre- and post-tests of cognitive distortions and social anxiety, in favor of the post measurement. There were statistically significant differences between the mean scores attained by the experimental and control groups on the post-test of cognitive distortions and social anxiety, in favor of the experimental group. There were no statistically significant differences between the mean scores attained by the experimental group on the post-test and that of the same group on the follow-up test of cognitive distortions and social anxiety.

Keywords: modifying cognitive distortions, social anxiety, students at the Faculty of Mass Communication, Al-Azhar University

PDF created with pdfFactory Pro trial version pdffactory.com

مقدمة:

تعد المرحلة الجامعية من أهم المراحل التي يمر بها الفردُ عبر مساره النمائيّ؛ إذ إنها مرحلةٌ انتقالية بين المراهقة والرشد، وهي ذات أهمية في بناء الشخصية، وتطوير مستوى التفكير والثقافة، وفيها يحتاج الفرد إلى التنفيس عما بداخله من مشاعر وأفكار من خلال عملية التفاعل مع الآخرين في المواقف المختلفة، كما أنه يتعرض فيها لمشكلات وتحديات داخلية وخارجية، منها ما قد يرجع إلى طبيعة المرحلة الجامعية ذاتها، ومنها ما قد يكون بسبب تشوهات معرفية لديه نتجت عن خبرات تعرض لها من قبل.

ويُشير طه عبدالعظيم حسين (٢٠٠٩: ٦٥- ٦٦) إلى أن القلق الاجتماعي يعد واحدًا من تلك التحديات التي تواجه الطالب الجامعي في تلك المرحلة، وعادة ما يكون هذا النوع من القلق راجعًا إلى مجموعة من الخبرات المؤلمة التي تعرض لها الفرد خلال المراحل السابقة، وما سببته هذه الخبرات من تشويه معرفي لديه، نتج عنه ظهور انفعالات سلبية، ونقص فعالية الذات، وزيادة سلوك التجنب، والخوف من مواقف التقييم الاجتماعي. ويذكر (Ahghar, 2014: 109) أن القلق الاجتماعي يعبر عن وجود مجموعة من العمليات المعرفية المشوهة لدى الفرد، وهي التي تسبب له مشاعر الضيق والتجنب الاجتماعي، ومنها: الخوف من التقييم السلبي له من قبل الآخرين، وتجاهل مواطن القوة لديه؛ مما يؤدي إلى ظهور الأعراض الفسيولوجية للقلق، مثل: احمرار الوجه، وسرعة ضربات القلب، والدوخة، والعرق الغزير، وارتجاف اليدين والقدمين، والشعور بالغثيان.

وتعد التشوهات المعرفية من المتغيرات المؤثرة في سلوك الفرد وشخصيته، ويؤكد المعرفيون على أن المشكلة الحقيقية للاضطرابات الانفعالية هي أن الناس لا يضطربون كثيرًا بسبب الإحداث، وإنما بسبب تفسيراتهم وتوقعاتهم وافتراضاتهم الخاطئة والمشوهة التي يعزون تلك الأحداث إليها (Barriga, 2000: 36). وأن هذه الاضطرابات تؤدي إلى حالات من سوء التوافق، الذي يعبر عنه غالبًا في صورة توترٍ وقلقٍ مرتفع (محمد علي عمارة، ٢٠٠٨: ١٢٩). كما أن التشوهات المعرفية تعد بمثابة أفكارٍ سلبية تؤثر في قدرة الفرد على مواجهة احداث الحياة، ومن ثم قدرته على التوافق؛ مما يؤدي إلى ردود انفعالية زائدة لا تتلاءم مع الموقف أو الحدث (عادل عبد الله محمد، ٢٠٠٠: ٦٩).

وتشير العديد من الدراسات إلى وجود علاقة موجبة بين التشوهات المعرفية والعديد من المشكلات الانفعالية والسلوكية؛ فقد أشارت دراسة (Khairudin, 2011: 116; Nasir & Yusooff) إلى وجود علاقة موجبة بين التشوهات المعرفية والقلق الاجتماعي. كما توصلت دراسة لمياء عبد الرازق أحمد (٢٠١٤) إلى وجود علاقة دالة موجبة بين التشوهات المعرفية وكلٍّ من قلق المستقبل وبعض الأعراض الاكتئابية.

PDF created with pdfFactory Pro trial version pdffactory.com

وأسفرت نتائج دراسة ابتسام كرم عبد الغني (٢٠١٣) إلى أن هناك علاقة موجبة بين التشوهات المعرفية وقلق الكلام. بينما أكدت دراسة فيصل ربيع الحارثي (٢٠١٣) على أن هناك علاقة ارتباطية موجبة بين التشوهات المعرفية والعدوان.

وتذكر أمل إسماعيل عايز وهيفاء حسن علي (٢٠١٥: ٢٩٣) أن طلاب الجامعة بمختلف مستوياتهم الدراسية يمثلون محورًا للعملية التعليمية، وأن ما يحملونه من معتقدات وأفكار غير عقلانية تساعد في ظهور سمة القلق أثناء دراستهم الجامعية، والتي قد تؤدي إلى صعوبة التوافق مع الآخرين، وضعف القدرة على الأداء في كثير من المواقف؛ مما قد يؤدي إلى إخفاقهم في الدراسة في كثير من الأحيان. وترى جليلة محمود الشريف (٢٠١٥: ٥٧) أن التشوه المعرفي يعوق الطالب في إدراكه، وهو يؤثر على أحكامه وقراراته؛ إذ إنه في هذه الحالة يحمل أحكامًا سلبية مسبقة عن الموقف، ومعلومات لا يحكمها المنطق.

هذا، ويعرف الإعلام بأنه أداة تسمح بالاتصال بين طرفين هما الإعلامي والجمهور، أو المرسل والمستقبل من خلال استخدام العديد من الوسائل الإعلامية المتنوعة التي يمكن من خلالها نقل المعلومات والحقائق (حسام علي الهواري، ٢٠١٥: ٢)؛ ومن ثم فإن طلاب كلية الإعلام يعدون لحمل رسالة سامية من أجل تنوير المجتمع، والتفاعل والاتصال بالجمهور، وتبادل الآراء والمعلومات التي من شأنها إيصال الحقائق كاملة أو مساعدة الجمهور في تكوين رأي أو اتجاه نحو موضوع معين (كمال علي أبو ليلة، ٢٠١٦: ١٣). وتؤثر المشكلات النفسية على الإعلاميين، خاصةً إذا كانت تلك المشكلات تعوق عملية التفاعل الاجتماعي بين الإعلامي والجمهور (محمد قيراط، ٢٠٠٧: ٢٢)؛ لذا أوصت بعض الدراسات بضرورة الاهتمام بالجوانب النفسية لدى الإعلاميين (هبة السيد خضير، ٢٠١٤؛ عبد الكريم محمد عدنان، ٢٠١٦).

الأمر الذي يتطلب وضع برامج مختلفة لمساعدة طلاب كلية الإعلام في التغلب على المشكلات النفسية لديهم، ومنها القلق الاجتماعي، خاصة أن مهنة الإعلام تتطلب مواجهة الجمهور والتفاعل معه؛ ولذا فإن هذا البحث يسعى إلى بناء برنامج إرشادي لتعديل التشوهات المعرفية، والتعرف على أثر ذلك في القلق الاجتماعي لدى طلاب كلية الإعلام بجامعة الأزهر.

مشكلة البحث:

PDF created with pdfFactory Pro trial version pdffactory.com

نبعت مشكلة البحث من خلال قيام الباحث بالتدريس في كلية الإعلام بجامعة الأزهر، وملاحظته انتشار القلق الاجتماعي لدى الطلاب؛ حيث كان الطلاب ذوو القلق الاجتماعي يقصدون الباحث لمساعدتهم في التخلص من مشكلاتهم النفسية لا سيما القلق الاجتماعي، خاصة أنهم يؤهَلون للعمل في مجال الإعلام، وهو مجال يتطلب من العاملين فيه أن يكونوا على درجة عالية من الكفاءة الاجتماعية، وبعد مناقشات عديدة مع هؤلاء الطلاب لوحظ أن هناك العديد من التشوهات المعرفية هي التي تسبب القلق الاجتماعي لديهم؛ حيث يذكر آرون بيك (٢٠٠٠: ٥٦) أن التشوهات المعرفية للفرد تؤثر في طريقة تفسيره للإحداث، ومعالجته للمعلومات، وبذلك يميل إلى تحريف المعلومات وتشويهها مع عدم وجود أدلة واضحة تدعم هذه الأفكار المشوهة التي يتبناها؛ مما يؤدي به إلى الوقوع في دائرة الاضطرابات النفسية.

ومن خلال الدراسات السابقة التي قام الباحث بمراجعتها تبين ارتفاع نسبة انتشار القلق الاجتماعي لدى طلاب الجامعة؛ حيث كانت النسبة ١٥ % في دراسة بشير معمرية (٢٠٠٩)، و ٥٢% في دراسة (AL-Naggar; Bobryshev & AL-Absi, 2013)، و ٢٣% في دراسة (Lverach & Rapee, 2014)، وتعد التشوهات المعرفية من أهم العوامل المسببة للقلق الاجتماعي؛ حيث وجدت علاقة ارتباطية موجبة بين التشوهات المعرفية والقلق الاجتماعي (Nasir et al, 2011)، فكلما زادت التشوهات المعرفية زاد القلق الاجتماعي (علاء علي حجازي، ٢٠١٣)، وأنه يمكن التنبؤ بالقلق الاجتماعي من خلال التشوهات المعرفية (Nasir et al, 2011)، وأن التشوهات المعرفية تنتشر لدى ذوي القلق الاجتماعي أكثر من العاديين (Kuru; Safak; Ozdemir; Tulaci; Ozdel; Ozkula & Orsel, 2017)، وأنه يمكن خفض القلق الاجتماعي من خلال تعديل التشوهات المعرفية المرتبطة به (De Voogd; Wiers; Prins & Salemink, 2014).

ووفقًا لما ذكره (Leahy, 2017: 32) من أن وراء أي اضطراب انفعالي بناءً معرفيًا سابقًا لظهوره، وأن الأسلوب الأمثل للتخلص من تلك الاضطرابات الانفعالية يكمن في تعديل أو تغير هذه البناءات المعرفية؛ لذا كانت هناك حاجة إلى إجراء دراسة تدخلية لتعديل التشوهات المعرفية لدى مرتفعي القلق الاجتماعي من طلاب كلية الإعلام بجامعة الأزهر، خاصةً أن معظم الدراسات التدخلية لتعديل التشوهات المعرفية قد أجريت في بيئات غير عربية؛ كما أنه لا توجد دراسة – في حدود علم الباحث – تناولت تعديل التشوهات المعرفية المرتبطة بالقلق الاجتماعي لدى هؤلاء الطلاب الذين يؤهلون للعمل في مجال الإعلام؛ الأمر الذي يتطلب القيام بهذا البحث لمساعدة هؤلاء الطلاب؛ ومن ثم تتمثل مشكلة البحث الحالي في الحاجة إلى القيام بدراسة تدخلية في البيئة العربية تحقق هذا الهدف، وهو ما يسعى البحث إلى تحقيقه من خلال إعداد برنامج إرشادي يهدف إلى

PDF created with pdfFactory Pro trial version pdffactory.com

تعديل التشوهات المعرفية لدى مرتفعي القلق الاجتماعي من طلاب كلية الإعلام بجامعة الأزهر، والتحقق من فعاليته، ومدى استمرارية أثره بعد فترة المتابعة.

ويمكن التعرف على مدى النجاح في حل تلك المشكلة من خلال الإجابة عن التساؤلات الآتية:

- ما الفروق بين متوسطي رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية على مقياس التشوهات المعرفية في كل من القياسين القبلي والبعدي؟
- ما الفروق بين متوسطي رتب درجات أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة على مقياس التشوهات المعرفية في القياس البعدي؟
- ما الفروق بين متوسطي رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية على مقياس التشوهات المعرفية في كل من القياسين البعدي والتتبعي؟
- ما الفروق بين متوسطي رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية على مقياس القلق الاجتماعي في كل من القياسين القبلي والبعدي؟
- ما الفروق بين متوسطي رتب درجات أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة على مقياس القلق الاجتماعي في القياس البعدي؟
- ما الفروق بين متوسطي رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية على مقياس القلق الاجتماعي في كل من القياسين البعدي والتتبعي؟

أهداف البحث:

يهدف البحث الحالي إلى:

- توظيف استراتيجيات وفنيات الإرشاد المعرفي السلوكي في تعديل التشوهات المعرفية لدى طلاب كلية الإعلام بجامعة الأزهر.
- التحقق من مدى فعالية البرنامج الإرشادي المعد لهذا البحث في تعديل التشوهات المعرفية لدى أفراد المجموعة التجريبية.
- الكشف عن مدى فعالية تعديل التشوهات المعرفية في خفض القلق الاجتماعي لدى أفراد المجموعة التجريبية.
- التعرف على مدى استمرارية أثر هذا البرنامج الإرشادي في تعديل التشوهات المعرفية لدى أفراد المجموعة التجريبية.
- التعرف على مدى استمرارية أثر تعديل التشوهات المعرفية في خفض القلق الاجتماعي لدى أفراد المجموعة التجريبية.

PDF created with pdfFactory Pro trial version pdffactory.com

أهمية البحث:

ينطوي موضوع البحث على أهمية نظرية وتطبيقية؛ فمن الناحية النظرية يتناول البحث مشكلة التشوهات المعرفية، والتي تمثل تحدياً يواجه الطلاب مرتفعي القلق الاجتماعي، وهو ما يعبر عن الحاجة إلى القيام بدراسات تدخلية في البيئة العربية لتقديم الإرشاد النفسي للطلاب مرتفعي القلق الاجتماعي لا سيما طلاب كلية الإعلام. بالإضافة إلى إلقاء الضوء على بعض الأطر النظرية التي تناولت متغيري البحث (التشوهات المعرفية، والقلق الاجتماعي)، وكذا عرض لبعض الدراسات السابقة التي تناولت كلا المتغيرين، والدراسات التي تناولت برامج تدخليَّة لتعديل التشوهات المعرفية. كذلك تتضح أهمية البحث من خلال تناوله لطلاب في المرحلة الجامعية، تلك المرحلة التي تعد من المراحل الأكثر أهمية في حياة الفرد، حيث يحدث فيها الانتقال من مرحلة المراهقة إلى مرحلة الرشد. كما يأتي هذا البحث استجابة لنتائج وتوصيات العديد من الدراسات السابقة مثل دراسة كل من (هبة السيد خضير، ٢٠١٤؛ عبد الكريم محمد عدنان ٢٠١٦). وتبدو الأهمية التطبيقية لهذا البحث في تطبيق برنامج إرشادي يهدف إلى تعديل التشوهات المعرفية لدى أفراد المجموعة التجريبية؛ مما قد يساعد في خفض اضطراب القلق الاجتماعي لديهم، الأمر الذي قد يساعدهم على التفاعل الإيجابي، وتحقيق التوافق الشخصي والاجتماعي. كما تتضح أهمية البحث في إمكانية استفادة المتخصصين (الباحثين، والدارسين، والممارسين للعمل الإرشادي) منه، وتطبيق خطواته على حالات أخرى. كما يعد هذا البحث بمثابة دعوة للباحثين للتركيز على الدراسات التجريبية، والاهتمام بإعداد وتطبيق البرامج الإرشادية التي تعد جوهر العمل الإرشادي المتخصص.

مصطلحات البحث:

بناء على الإطار النظري يمكن عرض مصطلحات البحث كما يلي:

- التشوهات المعرفية: وتُعرف بأنها أنماط خاطئة من التفكير غير المنطقي، تتسم بعدم الموضوعية، وتؤثر في قدرة الفرد على مواجهة أحداث الحياة، وفي قدرته على تحقيق التوافق، وتساهم في ظهور المشكلات النفسية لديه، وتأخذ أشكالًا عديدة، منها: التعميم الزائد، والتفكير الكارثي، والاستدلال الانفعالي، والقفز إلى الاستنتاجات، والتجريد الانتقائي، وتفكير الينبغيات، والتفكير الثنائي، والتفسيرات الشخصية.
- القلق الاجتماعي: ويعرف بأنه حالة من التوتر وعدم الارتياح تحدث للفرد في المواقف الاجتماعية خاصة تلك التي يخشى فيها التقييم السلبي له من قبل الآخرين، أو عندما يقع محل ملاحظتهم، أو يتعامل مع أشخاص غير مألوفين لديه، ويمكن الاستدلال عليها من خلال مجموعة من المظاهر السلوكية والمعرفية والفسيولوجية.

PDF created with pdfFactory Pro trial version pdffactory.com

حدود البحث:

- حدود بشرية: تتحدد في المشاركين في البحث من طلاب كلية الإعلام بجامعة الأزهر؛ حيث تكونت عينة البحث من ٣٤ طالبًا، تم تقسيمهم إلى مجموعتين، إحداهما تجريبيه والأخرى ضابطة، بواقع ١٧ طالبًا في كل مجموعة.
- حدود مكانية: تتحدد في المكان الذي تم تطبيق أدوات البحث فيه، وهو قاعات كلية الإعلام بجامعة الأزهر.
- حدود زمانية: تتحدد في التوقيت والمدة الزمنية لتطبيق أدوات البحث؛ حيث تم تطبيق الأدوات خلال فترة زمنية قدرها ستة أسابيع تقريبًا، بدأت في ٢٠١٨/٢/١٣م حتى ٢٠١٨/٣/٢٥م.

الإطار النظري:

تتحدد استجابة الأفراد للمواقف التي يتعرضون لها من خلال طريقة تفكيرهم وإدراكهم لتلك المواقف، فإذا كان هذا الإدراك منطقيًا فإن استجاباتهم ستكون منطقية، أما إذا كان إدراكهم غير منطقي فإنه سيؤدي إلى استجابات غير منطقية؛ حيث يعيق الإدراك غير المنطقي القدرة على الحكم الصحيح والقرار الملائم، وذلك نتيجة لما يحمله من أحكامٍ مسبقة عن الموقف، ومعلوماتٍ لا يحكمها المنطق (ابتسام محمود السلطان، ٢٠٠٩: ١٢). ولعل هذا ما اهتم به أصحاب النظرية المعرفية؛ حيث يرون أن شعور الفرد وسلوكه يتحددان من خلال نمط إدراكه، وطبيعة خبرته الذاتية، وقد اهتم بيك صاحب النظرية المعرفية بالأفكار التلقائية التي تؤثر في تفكير الفرد، وتؤدي إلى تكوين افتراضات خاطئة أطلق عليها اسم التشوهات المعرفية (Corey, 2008: 7). ويتناول الباحث فيما يلي: التعريف بالتشوهات بالمعرفية، والقلق الاجتماعي، وتعديل التشوهات المعرفية.

أولًا: التشوهات المعرفية:

يعرفها آرون بيك (٢٠٠٠: ١٧) بأنها أفكار غير دقيقة، تؤدي الى تفسيرات خاطئة للمثيرات الداخلية والخارجية التي يتعرض لها الفرد، وتساهم بدورها في ظهور الاضطرابات النفسية. ويرى عادل عبد الله محمد (٢٠٠٠: ٦٩) أن التشوهات المعرفية تعد أفكارًا سلبية تؤثر في قدرة الفرد على مواجهة أحداث الحياة، ومن ثم قدرته على التوافق؛ مما يؤدي إلى ردود انفعالية زائدة لا تتلاءم مع الموقف أو الحدث، وربما لا يكون الفرد على وعي بهذه الأفكار. ويضيف (Beck; Freeman & Davis, 2004: 33) أن هذه التشوهات المعرفية تمثل تيارًا من الأفكار الخاطئة وغير المنطقية، والتي تتميز بعدم موضوعيتها؛ حيث تكون مبنية على توقعات وتعميمات ذاتية، وعلى مزيج من الظن والتنبؤ والمبالغة والتهويل، ومنها: الاستنتاج التعسفي، والتجريد الانتقائي، والتعميم الزائد، والتفكير الثنائي، وقراءة الأفكار، والتهويل والتهوين. بينما تنظر أميمة مصطفى

PDF created with pdfFactory Pro trial version pdffactory.com

كامل (٢٠٠٦: ٢٩) إلى التشوهات المعرفية على أنها عبارة عن منظومة من الأفكار الخاطئة، تؤثر سلبا في خصائص شخصية الفرد وفي قدرته على مواجهة ضغوط الحياة والتكيف النفسي والاجتماعي مع البيئة المحيطة. ويعرفها محمد حسن غانم (٢٠٠٩: ٨٢) بأنها استدلال غير منطقي وتفسير للوقائع بشكل سيء، يؤيد اعتقادات الفرد السلبية عن ذاته التي يترتب عليها شدة لومه لها، والمبالغة في تعميم الفشل، والتجريد الانتقائي. ويرى (Coralijn; Daniel & Willem, 2011: 181) أنها مصطلح يستخدم لوصف أنماط من أفكار الفرد التلقائية عن أحداث الحياة في إطار سلبي وتؤدي إلى انفعالات سلبية مثل الحزن، والغضب، والخجل، واليأس، والقلق، وتأخذ هذه الأنماط من الأفكار التلقائية أشكالًا مختلفة، منها: التفكير الثنائي، والمبالغة والتهوين، والتجريد الانتقائي، والتسرع في التنبؤات، وقراءة الأفكار. ويشير (Corey, 2013: 78) إلى أنها أفكار خاطئة وغير منطقية، تتميز بعدم موضوعيتها، وتُبنى على توقعات وتعميمات ذاتية، وعلى مزيج من الظن والتنبؤ والمبالغة والتهويل، ومنها: الاستنتاج التعسفي، والتجريد الانتقائي، والتعميم الزائد، والتفكير الثنائي، وقراءة الأفكار، والتهويل والتهوين. ويذكر (Beck; Freeman; Davis & Associates, 2015: 12) أن التشوهات المعرفية عبارة عن أساليب تفكير غير منطقية، ومعارف محرفة، تؤثر في إدراك الفرد وتفسيراته للأشياء. بينما ينظر (Covino, 2018: 303) إلى التشوهات المعرفية على أنها مغالطات منطقية تشتمل على التفكير الثنائي، والتفكير الكارثي، والقفز إلى الاستنتاجات، وتهوين أو تضخيم الأمور والأحداث، وإضفاء الطابع الشخصي.

في ضوء التعريفات السابقة يمكن استخلاص ما يلي:

- أن التشوهات المعرفية أنماط خاطئة من التفكير غير المنطقي (Beck et al, 2004؛ أميمة مصطفى كامل، ٢٠٠٦؛ Corey, 2013؛ Covino, 2018).
- أنها تتسم بعدم الموضوعية (Beck et al, 2004؛ Corey, 2013).
- أنها تؤثر في قدرة الفرد على مواجهة أحداث الحياة وعلى تحقيق التوافق (عادل عبد الله محمد، ٢٠٠٠؛ أميمة مصطفى كامل، ٢٠٠٦؛ Beck et al, 2015).
- أنها تساهم في ظهور المشكلات النفسية (آرون بيك، ٢٠٠٠).

ومن ثم يمكن تعريف التشوهات المعرفية بأنها: أنماط خاطئة من التفكير غير المنطقي، تتسم بعدم الموضوعية، وتأخذ العديد من الأشكال، وتؤثر في قدرة الفرد على مواجهة أحداث الحياة، وفي قدرته على تحقيق التوافق، وتساهم في ظهور المشكلات النفسية لديه.

ثانيًا: القلق الاجتماعي:

PDF created with pdfFactory Pro trial version pdffactory.com

تتعدد التعريفات التي تناولت القلق الاجتماعي؛ حيث يعرفه سامر جميل رضوان (٢٠٠١: ٤٩) بأنه خوف مرضي مبالغ فيه من التقييم السلبي للسلوك من قبل الآخرين، وقد يؤدي إلى تجنب المواقف التي يفترض أن يتفاعل فيها الفرد مع الآخرين، في حين يرى أحمد عكاشة (٢٠٠٣: ١٦١) أنه الخوف من الوقوع محل ملاحظة الآخرين، مما يؤدي إلى تجنب المواقف الاجتماعية، بينما يعرفه طه عبد العظيم حسين (٢٠٠٩: ٥٠) بأنه خوف ملحوظ ومستمر يظهره الفرد في موقف واحد أو أكثر من المواقف الاجتماعية التي يتعرض خلالها لأشخاص غير مألوفين لديه، أو أشخاص يُمعنون النظر والتدقيق فيه، وأن الأفراد الذين يعانون من القلق الاجتماعي يخافون التقييم السلبي من الأخرين، ويدركون أنهم لن يحظوا باستحسانهم؛ مما يترتب عليه التوتر والارتباك في هذه المواقف، وقد يصل الأمر إلى أنهم يتجنبون تلك المواقف الاجتماعية، ويذكر (Leary, 2011: 651 & Schlenker) أن هذا النوع من القلق يكون نتيجة للتقييم البينشخصي الذي يقوم به الفرد في الإطار الواقعي أو التخيلي، وعلى هذا فإن الفرد يخبر الشعور بالقلق الاجتماعي عندما يكون مدفوعًا إلى تكوين انطباعات جيدة وإيجابية عن الذات لدى الآخرين، غير أنه يكون لديه شك في قدرته على القيام بذلك.

ويذكر (Lverach & Rapee, 2014: 71)، أن لهذا النوع من القلق عدة مظاهر، تختلف من شخص لآخر، حسب أساليب التنشئة الاجتماعية واستعداداته ومكوناته البيولوجية، ويمكن تحديدها في:

- المظهر السلوكي، ويتمثل في: قلة التحدث والكلام بحضور الغرباء، والتلعثم في الكلام خاصة عند الاضطرار إلى الحديث أولا أو في المناسبات الاجتماعية، وعدم القدرة على التفاعل الاجتماعي أو الأخذ والعطاء مع الآخرين، وصعوبة التعبير عن الذات في المواقف الاجتماعية، وتجنب تلك المواقف أو الهروب منها.
- المظهر الفسيولوجي، ويتجلى في: زيادة دقات القلب، ومشاكل في المعدة – كسوء الهضم والانتفاخ–، ورطوبة وعرق زائد في اليدين والكفين، وجفاف في الفم والحلق، والارتعاش اللاإرادي، واضطرابات التنفس – كسرعة التنفس والنهجان –، وتوتر العضلات، واللزمات العصبية، وزيادة حركة رموش العينين.
- المظهر المعرفي، ويتمثل في: صعوبة اتخاذ قرار، وعدم القدرة على التركيز، وصعوبة الانتباه للمثيرات المختلفة من حوله، وأفكار تقييمية سالبة عن الذات وعن الموقف بعناصره المختلفة، والتفكير المستمر في المواقف الاجتماعية المثيرة للقلق وما يعتقده الآخرون عنه، وامتلاك خيال سلبي، وتفسير الأحداث الغامضة بصورة سلبية، فضلًا عن المبالغة في إمكانية ما يحدث من نتائج سلبية.

PDF created with pdfFactory Pro trial version pdffactory.com

وتشير كثير من الدراسات السابقة إلى ارتفاع نسبة انتشار القلق الاجتماعي بين طلاب الجامعة؛ حيث كانت النسبة من ١٥ – ٢٠% في دراسة كلٍّ من (عادل السعيد البنا، ٢٠٠٢؛ Ammari, 2005)، و١٥ % في دراسة بشير معمرية ٢٠٠٩، و٥٢% في دراسة (AL-Naggar et al, 2013)، و ٢٣% في دراسة (Lverach & Rapee, 2014)، وتشير هذه النسب إلى خطورة المشكلة – اضطراب القلق الاجتماعي – لدى طلاب الجامعة؛ مما يتطلب التعرف على أسبابها، وتقديم برامج إرشادية لعلاجها.

في ضوء ما سبق يستخلص الباحث ما يلي:

- أنه يمكن التعرف على الأفراد ذوي القلق الاجتماعي المرتفع من خلال مجموعة من المظاهر – سلوكية وفسيولوجية ومعرفية – (Lverach & Rapee, 2014).
- ارتفاع نسبة انتشار القلق الاجتماعي لدى طلاب الجامعة (بشير معمرية ٢٠٠٩؛ AL-Naggar et al, 2013؛ Lverach & Rapee, 2014).
- أنه يمكن تعريف القلق الاجتماعي بأنه: حالة من التوتر وعدم الارتياح تحدث للفرد في المواقف الاجتماعية خاصة تلك التي يخشى فيها التقييم السلبي له من قبل الآخرين، أو عندما يقع محل ملاحظتهم، أو يتعامل مع أشخاص غير مألوفين لديه، ويمكن الاستدلال عليها من خلال مجموعة من المظاهر السلوكية والمعرفية والفسيولوجية.

ثالثًا: التشوهات المعرفية والقلق الاجتماعي:

تتعدد العوامل المسببة للقلق الاجتماعي، ولعل من أهمها وجود معارف ومعتقدات مشوهة لدى الفرد تؤدي إلى هذا الاضطراب لديه (Nasir et al, 2011: 117). ويذكر طه عبد العظيم حسين (٢٠٠٧: ١٧٣) أن معارف الفرد ومعتقداته تؤثر في انفعاله وسلوكه بطريقتين، أولاهما محتوى المعارف، والأخرى معالجتها؛ فمحتوى المعارف يؤثر في الانفعال والسلوك والجوانب الفسيولوجية للفرد، وذلك من خلال تقديرات الفرد لذاته وللآخرين وللعالم من حوله، وتفسيراته للأحداث، فمثلا لو اعتقد الفرد أنه شخص فاشل فإنه سيشعر بالاكتئاب، أما معالجة المعارف فهي تؤثر في خبرات الفرد عن العالم، وذلك من خلال درجة المرونة التي تكون لديه في التغيير بين أساليب المعالجة المختلفة.

ويذكر (Aslan & Alakus, 2018: 326) أن العديد من المشكلات النفسية وصعوبات التوافق ترجع إلى وجود تشوهات معرفية لدى الفرد، تؤدي به إلى صياغة أفكار وتصورات خاطئة عن النفس والآخرين. ويرى حسين فايد (٢٠٠٨: ٩٥) أن الاضطرابات النفسية المتعددة – مثل القلق والرهابات والاكتئاب – تعد في كثير من الأحيان اضطراباتٍ في التفكير، تحدث حينما يركز الفرد على الجوانب السلبية للموقف، في حين يتجاهل أو

PDF created with pdfFactory Pro trial version pdffactory.com

يهمل جوانب أخرى إيجابية، وبهذه الطريقة يفقد الفرد الموضوعية، ويشوه الحقيقة، مما يؤدي إلى ضعف قدرته على التوافق النفسي.

وهناك العديد من الدراسات التي كشفت العلاقة بين التشوهات المعرفية والقلق الاجتماعي؛ فقد حاولت دراسة (Nasir et al, 2011) التعرف على العلاقة بين التشوهات المعرفية والقلق الاجتماعي لدى طلاب جامعة مالايا في ماليزيا. وتكونت عينة الدراسة من ٦٣٤ طالبًا من طلاب جامعة مالايا، تم اختيارهم عشوائيا من كلياتها الاثنتي عشرة، تراوحت أعمارهم بين ١٨-٢٢ عامًا. واستخدمت الدراسة استمارة البيانات الديموجرافية ومقياس التشوهات المعرفية، ومقياس القلق الاجتماعي. وكان من أهم النتائج وجود علاقة ارتباطية موجبة بين التشوهات المعرفية والقلق الاجتماعي لدى أفراد العينة، وأنه يمكن التنبؤ بالقلق الاجتماعي من خلال التشوهات المعرفية.

وهدفت دراسة علاء علي حجازي (٢٠١٣) إلى التعرف على القلق الاجتماعي وعلاقته بالأفكار اللاعقلانية لدى طلاب المرحلة الاعدادية بالمدارس الحكومية في محافظات غزة، ومعرفة مدى انتشار كل من القلق الاجتماعي والأفكار اللاعقلانية، والتعرف على الفروق بين الطلاب تبعا للنوع، ومنطقة السكن، والمستوى التعليمي لهم، والمستوى التعليمي للأب ولأم، وحجم الأسرة، والترتيب الولادي. وتكونت عينة الدراسة من ٨٨٨ من طلاب المدارس الحكومية موزعين على جميع محافظات غزة. وتم استخدام مقياس القلق الاجتماعي ومقياس الأفكار اللاعقلانية، وهما من إعداد الباحث. وكان من أهم النتائج التي توصلت إليها الدراسة وجود علاقة ارتباطية موجبة بين القلق الاجتماعي والأفكار اللاعقلانية، أي أنه كلما زادت الأفكار اللاعقلانية زاد القلق الاجتماعي والعكس صحيح، وأن نسبة انتشار القلق الاجتماعي بين عينة الدراسة بلغت ٣٥% بينما بلغت نسبة انتشار الأفكار اللاعقلانية ٤٢%.

وتناولت دراسة (Kuru et al, 2017) تحليل الفروق في التشوهات المعرفية بين مجموعة من الأفراد الذين يعانون من اضطراب القلق الاجتماعي ومجموعة ممن لا يعانون من هذا الاضطراب، كما هدفت الدراسة إلى بحث العلاقة بين التشوهات المعرفية ومستويات القلق والاكتئاب لدى ذوي اضطراب القلق الاجتماعي. واستندت الدراسة إلى النموذج المعرفي في تفسيره لهذ الاضطراب، الذي يرى أن الأفراد الذين يشعرون بالقلق في البيئات الاجتماعية لديهم بعض الأفكار والمعتقدات المختلة بخصوص أنفسهم وطرق الآخرين للحكم على سلوكهم. واشتملت العينة على ١٠٢ من الأفراد. وتم التقييم باستخدام أنموذج البيانات الاجتماعية الديموجرافية، ومقياس القلق الاجتماعي، ومقياس التشوهات المعرفية، ومقياس القلق، ومقياس الاكتئاب، وذلك بعد إجراء مقابلة مع العينة. وأظهرت النتائج وجود فروق دالة إحصائيا بين مجموعة ذوي القلق الاجتماعي والمجموعة الأخرى على مقياس التشوهات المعرفية، حيث كانت معظم التشوهات المعرفية أعلى بشكل

PDF created with pdfFactory Pro trial version pdffactory.com

ملحوظ لدى مجموعة ذوي القلق الاجتماعي مقارنة بالمجموعة الأخرى، كما أظهرت النتائج وجود علاقة موجبة بين التشوهات المعرفية وكل من القلق والاكتئاب لدى ذوي اضطراب القلق الاجتماعي.

وسعت دراسة (Aslan & Alakus, 2018) إلى الكشف عن طبيعة العلاقة بين التشوهات المعرفية وكل من القلق الاجتماعي وبعض الأعراض الاكتئابية لدي طلاب جامعة أنقرة. وتكونت العينة من ٣٢١ طالبا وطالبة، واستخدم الباحثان مقياس التشوهات المعرفية، ومقياس القلق الاجتماعي، وقائمة تشخيص الاكتئاب. وتوصلت النتائج إلى وجود علاقة دالة موجبة بين التشوهات المعرفية وكل من القلق الاجتماعي وبعض الأعراض الاكتئابية، كما وجدت فروق في التشوهات المعرفية وفقًا لمتغير النوع في اتجاه الذكور، بينما كانت الفروق في اتجاه الإناث بالنسبة لمتغيري القلق الاجتماعي والاكتئاب.

وحاولت دراسة (De Voogd, et al, 2014) تعديل التشوهات المعرفية، والتعرف على أثر ذلك في خفض القلق الاجتماعي لدى المراهقين. وافترضت الدراسة أيضًا أن تعديل التشوهات المعرفية يؤدي إلى الحد من الإصابة بالاضطرابات النفسية الأخرى كالأعراض الاكتئابية ونقص تقدير الذات. وتكونت عينة الدراسة من ٣٢ مراهقًا، تم تقسيمهم إلى مجموعتين، إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة، بواقع ١٦ مراهقًا في كل مجموعة، تتراوح أعمارهم بين ١٣- ١٦ عامًا. واستخدمت الدراسة مقياس التشوهات المعرفية، ومقياس القلق الاجتماعي، ومقياس الأعراض الاكتئابية، ومقياس روزنبرج لتقدير الذات. وكان من أهم النتائج التي توصلت إليها الدراسة انخفاض التشوهات المعرفية لدى أفراد المجموعة التجريبية، وكذلك انخفاض القلق الاجتماعي المرتبط بها؛ حيث وجدت فروق بين متوسطي رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية على مقياسي التشوهات المعرفية والقلق الاجتماعي في القياسين القبلي والبعدي في اتجاه القياس البعدي، كما وجدت فروق بين متوسطي رتب درجات أفراد المجموعتين التجريبية والمجموعة الضابطة على مقياسي التشوهات المعرفية والقلق الاجتماعي في القياس البعدي في اتجاه أفراد المجموعة التجريبية، كما أظهرت النتائج استمرار أثر البرنامج حتى القياس التتبعي؛ إذ لم توجد فروق بين متوسطي رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية على مقياسي التشوهات المعرفية والقلق الاجتماعي في القياسين البعدي والتتبعي.

و تم التوصل – في ضوء الدراسات السابقة – إلى مجموعة من أشكال التشوهات المعرفية تعد هي الأكثر ارتباطًا بالقلق الاجتماعي لدى الأفراد، وهي: التعميم الزائد (Nasir et al, 2011؛ علاء علي حجازي، ٢٠١٣)، والتفكير الكارثي (Nasir et al, 2011؛ علاء علي حجازي، ٢٠١٣؛ Kuru et al, 2017؛ Aslan & Alakus, 2018)، والاستدلال الانفعالي (علاء علي حجازي، ٢٠١٣؛Kuru et al, 2017؛

PDF created with pdfFactory Pro trial version pdffactory.com

(Aslan & Alakus, 2018)، والقفز إلى الاستنتاجات (Nasir et al, 2011؛ علاء علي حجازي، ٢٠١٣؛ Kuru et al, 2017)، والتجريد الانتقائي (علاء علي حجازي، ٢٠١٣؛Kuru et al, 2017؛ Aslan & Alakus, 2018)، وتفكير الينبغيات (Nasir et al, 2011؛ علاء علي حجازي، ٢٠١٣)، والتفكير الثنائي (Nasir et al, 2011؛ علاء علي حجازي، ٢٠١٣)، والتفسيرات الشخصية (علاء علي حجازي، ٢٠١٣؛ Kuru et al, 2017؛ Aslan & Alakus, 2018). وفيما يلي يتناول الباحث هذه التشوهات المعرفية على النحو التالي:

١- التعميم الزائد: يشير (Barriga, 2000 : 37) إلى أن التعميم الزائد هو افتراض أن عواقب أو نتائج خبرة واحدة يمكن تعميمها على باقي التجارب المشابهة لها في المستقبل. ويضيف عبد الستار إبراهيم (١٩٩٤: ٣٠٨- ٣٠٩) أن الميل للتعميم من الجزء إلى الكل يعتبر من العوامل الحاسمة في كثير من المشكلات الاجتماعية كالتعصب القومي، والتعصب الدولي، والعدوان، كما أنه يعد أسلوبًا من التفكير يرتبط بكثير من الأنماط المرضية، خاصة الاكتئاب والفصام، والقلق الاجتماعي، كما يعتبر التعميم الزائد أحد العوامل الحاسمة في اكتساب المخاوف المرضية. ويذكر (Olendzki, 2005: 331) أن التعميم الزائد يشير إلى أن الفرد إذا مر بخبرة سيئة فإنة يرى أن هذه الخبرة سوف تحدث له دائمًا، حيث يقوم بعمل تعميم شامل على كل المواقف من خلال موقفٍ واحد.

٢- التفكير الكارثي: ويعني المبالغة في تقييم الأحداث السلبية؛ حيث يذكر (Grohol, 2011: 17) أن الأفراد الذين يعانون من التفكير الكارثي يتوقعون الكارثة مهما حدث، وأن ذلك يشير إلى المبالغة في تقييم وقوع الأحداث. ويعرفه (Barriga, 2000 : 38) بأنه توقع أن نتائج أي حدث ستكون كارثية، أو إساءة تفسير حدث ما بأنه كارثة. كما يطلق البعض عليه التضخيم أو المبالغة؛ حيث يوضح عبد الستار إبراهيم (١٩٩٤: ٣٠٧) أن الأفراد يميلون إلى المبالغة في إدراك الأشياء، أو الخبرات الواقعية، وإضفاء دلالات مبالغ فيها كتصور الخطر والدمار، ومن الثابت أن المبالغة في إدراك نتائج الأشياء تميز الأفراد المصابين بالقلق؛ فالشخص في حالات القلق يتميز بالمبالغة في تفسير الموقف مما يؤدي إلى إثارة مشاعر من الخوف والتوتر، فهو دائما يتوقع الشر لنفسه أو لأسرته أو لممتلكاته، أو فقدان مركزه أو وظيفته أو الأشخاص المهمين في حياته، وعادة لا توجد أسباب حقيقية لذلك.

٣- الاستدلال الانفعالي: يذكر (Bourne, 2011: 139) أن الاستدلال الانفعالي يشير إلى أن الفرد يرسم نهاية حدثٍ ما بناءً على إحساسه الداخلي متجاهلًا أي دلائل لإمكانية حدوث العكس، وقد يميل إلى اتخاذ قراراته بناء على ما يفضله ويرتاح إليه. ويضيف (Leahy, 2017: 39) أن الفرد يقوم بتفسير الأحداث من خلال مشاعره؛

PDF created with pdfFactory Pro trial version pdffactory.com

إذ يعتمد الفرد على انفعالاته كدليل لإثبات الحقائق، كأن يقول: أشعر بالإحباط واليأس، لذلك فإن مشكلتي لن تحل، ويعد هذا الاستدلال الانفعالي عاملًا مهمًا في استمرار الأفكار اللاعقلانية ومقاومتها للتغيير؛ مما يؤدي إلى الاضطرابات النفسية، إذ يحدث هذا الخطأ عندما يفسر الفرد استجابة انفعالية لفكرة ما كدليل على صحة هذه الفكرة وصدقها، فإذا تسببت فكرة ما في التوتر أو القلق بشأن وظيفة ما مثلًا فإن الفرد الذي ينخرط في الاستدلال الانفعالي يستخدم التوتر كدليل على أن لديه ما يبرر عدم التحاقه بهذه الوظيفة.

٤- القفز إلى الاستنتاجات: ويطلق عليه أيضًا الاستدلال التعسفي؛ حيث يشير (Grohol, 2011: 23) إلى أن القفز إلى الاستنتاجات يعني أن يستنتج الفرد استنتاجات سلبية دون أن يفتش عما إذا كان هذا الاستنتاج صحيحًا أم خاطئًا، وهذا التشوه له وجهان، أولهما: قراءة أفكار الآخرين؛ حيث يعتقد الفرد أنه يعرف فيم يفكر الآخرون، وما الذي يشعرون به، ولماذا يتصرفون بالطريقة، والوجه الآخر: التنبؤ بالمستقبل، ويعني أن يتوقع الفرد أن الأمور سوف تتحول بشكل سيئ، ويكون على قناعة بأن التنبؤ بها حقيقة ثابتة. وتضيف أميمة مصطفى كامل (٢٠٠٦: ٣١) أن القفز إلى الاستنتاجات يعني التنبؤ بالغيب؛ حيث يتصرف الشخص كما لو كانت توقعاته السلبية للمستقبل حقائق وبراهين مستقرة.

٥- التجريد الانتقائي: يعرفه (Lester; Mathews; Davison; Burgess & Yiend, 2011: 300) بأنه التركيز على التفاصيل التي أخرجت من سياقها، وتجاهل غيرها من الميزات البارزة في الموقف، وتصور التجربة برمتها على أساس هذا الجزء. ويذكر (Dattilio & Freeman, 2000: 87) أن الفرد هنا يوجه اهتمامًا وانتباهًا خاصًا لأحد التفاصيل السلبية، وينشغل به متجاهلًا أيًا من التصورات الإيجابية الأخرى، فهو لا يرى الصورة بشكلٍ كلي، ولكنه يركز فقط على الجانب السيء فيها. وينظر (Beck & Alford, 2009: 106) إلى التجريد الانتقائي على أنه التركيز على تفاصيل صغيرة أخرجت من سياقها، في حين تجاهل غيرها من الميزات البارزة في الموقف، وتصور التجربة برمتها على أساس هذا الجزء. ويشير (Corey, 2008: 15) إلى أن المقصود هنا هو تكوين استنتاج مبني على النظر إلى الحدث وتفصيلاته بمعزل عن أي شواهد أو أحداث أخرى، حيث يتم تجاهل الكثير من المعلومات الأخرى، وأهم نقطة في الحدث تُستبعد كليةً، والافتراض هنا هو أن الأحداث التي لها قيمة ووزن هي فقط تلك التي لها علاقة بالفشل والحرمان.

٦- تفكير الينبغيات: ومن أمثلة هذا النوع من التشوهات المعرفية أن يقول الفرد لنفسه "إن الأشياء والأحداث يجب أن تحدث بنفس الطريقة التي آملها أو أتوقع أن تكون

PDF created with pdfFactory Pro trial version pdffactory.com

عليها"، وهذا ما يمكن أن يُلاحظ لدى العديد من الأشخاص الذين يحاولون أن يحثوا أنفسهم على القيام بالواجبات والأشياء التي لا تجب عليهم، ولذا يستعملون عبارات مثل "لابد" و"ينبغي" لكي يقدموا مبررًا لسلوكهم (بيرني كوروين وبيتر رودل وستيفن بالمر، ٢٠٠٨: ١٥٧). ويذكر (Covino, 2018: 307) أن الفرد يُكثِر من استخدام صيغه الينبغيات وذلك لوجود مجموعة من الأفكار لديه عن نفسه وعن العالم من حوله ذات طبيعة ثابتة وجامدة، ولا تتمتع بالمرونة المطلوبة للتوافق مع تغيرات الحدث، وحين يواجه الفرد مواقف حياتية متغيرة يصعب عليه التأقلم معها، وتصبح أفكاره سببًا في الضغوط النفسية لديه؛ ومن ثم فإن كثيرا من مصادر الضغوط تتمركز في مشاكل الحياة اليومية خاصة في بيئة العمل، إذ إن تلك المشكلات تصادف ينبغيات جامدة لدى الفرد، ولذلك يصعب التوافق السوي معها.

٧- التفكير الثنائي: ويطلق عليه تفكير الكل أو لا شيء، حيث يذكر (Sharf, 2012: 76) أن هذا المفهوم يشير إلى ميل الفرد لتقييم الأشياء بشكل متطرف – بيضاء أو سوداء –،وذلك من خلال التفكير أن هذه الأشياء يجب أن تكون بالضبط، ومن أمثلة أصحاب هذا النمط من التفكير أولئك الفراد الذين يريدون الحصول على كل شيء أو خسارة كل شيء، فمثلا: الطالب الذي يحصل على علامة عالية لكنها ليست كاملة، فيقول: "أنا فاشل تماما"، فهذا النمط من التفكير يعد تشوهًا معرفيًا، لأنه يقوم على أساس القطبية في التفكير، أي على أساس متطرف "كل شيء أو لا شيء، ولا يوجد وسط". ويوضح عبد الستار إبراهيم (١٩٩٤: ٣١٠-٣١١) أن التفكير الثنائي يعد أحد أساليب التفكير والتي تسبب الاضطراب النفسي والعقلي. حيث يميل الأشخاص 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 سيئًا، قد تكون فيه أشياء إيجابية، أو يؤدي إلى نتائج إيجابية. ويضيف (Kennedy, 2018: 56) أن الفرد هنا يدرك نفسه والآخرين والمواقف من حوله وفقًا لفئات حادة ومتطرفة؛ حيث يميل هذا النمط من التفكير إلى أن يكون مطلقا ولا مجال فيه للوسطية.

٨- التفسيرات الشخصية: يذكر (Freeman, 1991: 2) أنها تعني أن يزعم الفرد أنه هو السبب في وقوع حدث خارجي معين، مع أن هناك عوامل أخرى هي المسؤولة. ويشير (Barriga, 2000: 37) إلى أنها تعني تحميل الذات المسؤولية عن الأحداث السلبية، وتفسير مثل هذه الأحداث كأنها تحمل معاني شخصية. ويضيف (Covino, 2018: 308) أنها تعني إقامة علاقة سببية مباشرة وتامة بين الأحداث وذات الفرد بالرغم من عدم وجود أي رابط بينهما، حيث تتضمن هذه التفسيرات الشخصية أن يُحمل الفرد نفسه مسؤولية الأحداث التي تكون غير خاضعة لسيطرته

PDF created with pdfFactory Pro trial version pdffactory.com

تماما. ويذكر (Kennedy, 2018: 57) أنه قد يحدث أيضًا العكس وهو أن يلقي الفرد باللوم على الآخرين نتيجة ما يعانيه من مشكلات وظروف.

في ضوء ما سبق يستخلص الباحث ما يلي:

- أن التشوهات المعرفية تعد من أهم العوامل المسببة للقلق الاجتماعي؛ حيث وجدت علاقة ارتباطية موجبة بين التشوهات المعرفية والقلق الاجتماعي (Nasir et al, 2011؛ Aslan & Alakus, 2018)، فكلما زادت التشوهات المعرفية زاد القلق الاجتماعي (علاء علي حجازي، ٢٠١٣)، وأنه يمكن التنبؤ بالقلق الاجتماعي من خلال التشوهات المعرفية (Nasir et al, 2011).
- أن التشوهات المعرفية تنتشر لدى ذوي القلق الاجتماعي أكثر من العاديين (Kuru et al, 2017).
- أنه يمكن خفض القلق الاجتماعي من خلال تعديل التشوهات المعرفية المرتبطة به (De Voogd et al, 2014).
- أن هناك مجموعة من التشوهات المعرفية تعد هي الأكثر ارتباطًا بالقلق الاجتماعي، ويعرفها الباحث على النحو التالي:

- التعميم الزائد: ويعني الإفراط في تعميم نتائج الخبرات السلبية التي مر بها الفرد على الخبرات الحالية والمستقبلية.
- التفكير الكارثي: ويقصد به المبالغة في تقييم الأحداث السلبية وإدراكها على أنها كارثية، في حين أنها في الحقيقة ليست بهذا القدر من الخطورة.
- الاستدلال الانفعالي: ويعني الاعتماد على الانفعالات كدليل للأحكام، وتفسير الأحداث وفقًا لتلك الانفعالات دون ربطها بأدلتها المنطقية.
- القفز إلى الاستنتاجات: ويقصد به التسرع في استنتاج الأحداث المستقبلية أو ما يفكر به الآخرون دون التريث والاعتماد على الأدلة المنطقية لهذه الاستنتاجات.
- التجريد الانتقائي: ويعني التركيز على التفاصيل السلبية للموقف بعيدًا عن سياقها، وتجاهل التفاصيل الإيجابية، أو عدم التركيز على كل تفاصيل الموقف.
- تفكير الينبغيات: ويقصد به عدم المرونة مع تغييرات الحدث، والتعامل معه بأفكار ثابته وجامدة، يستعمل فيها الفرد عبارات مثل: لا بد، ويجب، وينبغي؛ حيث يجد في ذلك مبررًا لسلوكه.

PDF created with pdfFactory Pro trial version pdffactory.com

- التفكير الثنائي: ويعني ميل الفرد إلى الحصول على كل شيء أو خسارة كل شيء، وكذا إدراكه للمواقف وتقييمه للأشياء بشكل متطرف؛ فهي إما بيضاء أو سوداء، حسنة أو سيئة ... وهكذا لا يوجد لديه وسط بين النقيضين.
- التفسيرات الشخصية: ويقصد بها عزو الفشل إلى غير أسبابه الحقيقية اعتمادًا على علاقة غير منطقية يقيمها الفرد بين الفشل وتلك الأسباب التي يرى أنها مسؤولة عنه، ومن ذلك عزو الأحداث السلبية الخارجية إلى الذات وتحميلها المسؤولية عن النتائج السلبية لتلك الأحداث، رغم عدم وجود علاقة سببية بينهما، ومنه كذلك عزو الفشل الشخصي إلى الآخرين، رغم أنهم ليس لهم علاقة بهذا الفشل.

رابعًا: تعديل التشوهات المعرفية:

تم استخدام الإرشاد المعرفي السلوكي في تعديل التشوهات المعرفية لدى الطلاب (Brazao; Rijo & Ramos, 2016؛ إخلاص سالم عايض، ٢٠١٦؛ Mhaidat & AL-Harbi, 2016)، ولدى غير الطلاب (سهام درويش أبو عيطة وزياد الخزاعلة، ٢٠١٢؛ فتحية أحمد عودة ومحمد نزيه حمدي، ٢٠١٥؛ ياسر محمد أيوب، ٢٠١٥؛ منصور ناصر بن حجاب، ٢٠١٦؛ تمارا نبيل خليل، ٢٠١٧؛ Finne & Svartdal, 2017؛ Vakili; Kimiaei; Mashhadi & Fatehizadeh, 2018)؛ ومن ثم تبنى البحث الحالي مدخل الإرشاد المعرفي السلوكي في تعديل التشوهات المعرفية لدى مرتفعي القلق الاجتماعي من طلاب كلية الإعلام بجامعة الأزهر.

ويعد الاتجاه المعرفي السلوكي من الاتجاهات الحديثة في علم النفس بصفةٍ عامة، وفي مجال الإرشاد النفسي بصفةٍ خاصة، حيث بدأ الاهتمام به مع بداية النصف الثاني من القرن العشرين، ولم يكن ذلك الاهتمام وليد الصدفة، ولكنه كان بمثابة تصديق لفكرة أن الناس لا يضطربون بسبب الأحداث ولكن بسبب ما يرتبط بهذه الأحداث من أفكار (محمد محروس الشناوي ومحمد السيد عبد الرحمن، ١٩٩٨: ٢١١)؛ إذ يعد الاضطراب النفسي في كثير من الأحيان اضطراباً في التفكير، حيث يقوم المسترشد بتحريف الواقع، مما يؤثر في نظرته نحو العالم، وينتج عنه العديد من المشكلات الانفعالية، ومن ثم يحاول المرشد أن يقوم بتعديل الأفكار اللاعقلانية لدى المسترشد من أجل مساعدته في التغلب على المشكلات الانفعالية الناتجة عنها (عادل عبد الله محمد، ٢٠٠٠: ٢١-٢٢).

ويستخدم الإرشاد المعرفي السلوكي فنيات تعديل السلوك ويدمجها مع فنيات تغيير الأفكار اللاعقلانية، حيث يحاول المرشد هنا مساعدة المسترشد على ضبط الانفعالات السلبية عن طريق تعليمه الأساليب الأكثر فاعلية في التفكير والتحدث مع الذات بشأن التجارب الحياتية التي يخوضها، وتعود بدايات تطور العلاج السلوكي المعرفي إلى أعمال

PDF created with pdfFactory Pro trial version pdffactory.com

بيك وإليس، بالإضافة إلى جهود العديد من العلماء والباحثين الآخرين أمثال سيلجمان وماهوني وميكنبوم، حيث كان لجهودهم أثر كبير في تطوير العلاج المعرفي ليصبح بشكله الحالي الذي يستوعب فنيات سلوكية ومعرفية معًا (Olendzki, 2005: 330).

ويشير عادل عبد الله محمد (٢٠٠٠: ٢٣) إلى أن هذا الدمج بين السلوكية والمعرفية في الإرشاد النفسي قد أصبح واضحًا جليًا بعد أن تم وضع عدد من الافتراضات حول مبادئ الإرشاد المعرفي السلوكي، تتمثل فيما يلي:

- أن المرشد والمسترشد يعملان معاً من أجل تقييم المشكلات والتوصل إلى الحلول.
- أن المعرفة لها دورٌ أساسي في معظم التعلم الإنساني.
- أن المعرفة والوجدان والسلوك تربطهم علاقة متبادلة على نحوٍ سببي.
- أن الاتجاهات والتوقعات والعزو والأنشطة المعرفية الأخرى لها دورٌ أساسي في إنتاج وفهم كل من السلوك وتأثيرات العلاج والتنبؤ بها.
- أن العمليات المعرفية تندمج معاً في نماذج سلوكية.

ويضيف (Early, 2000: 8) أن المشكلات النفسية ترجع بالدرجة الأولى إلى أن الفرد يقوم بتحريف الواقع والحقائق بناء على مقدمات مغلوطة وافتراضات خاطئة، وتنشأ هذه الأوهام عن تعلم خاطئ حدث في إحدى مراحل نموه المعرفي. ويضيف (Glass & Shea, 2004: 53) أن أصحاب هذا الاتجاه يرون أن المشكلات الانفعالية تبدأ مع بدء التفكير وكيفية التفكير. ويشير (Kahn, 2009: 5) إلى أن الاضطرابات النفسية غالبًا ما تكون حصيلة لعلميات التفكير غير العقلاني وغير التكيفي، وأن الأسلوب الأمثل للتخلص منها يكمن في تعديل البنية المعرفية نفسها.

ويذكر آرون بيك (٢٠٠٠: ٤٣) بعض الخطوات التي يمكن من خلالها تصحيح الأحكام الخاطئة كما يلي:

- أن يدرك الفرد ويعي محتوى تفكيره.
- التمييز بين الافكار اللاعقلانية المنحرفة والافكار العقلانية السوية.
- استبدال تلك الأفكار غير المنطقية بأخري أكثر منطقية وتوافقية.
- التثبت من صحة ما حققه من تغيير، أي أن الفرد بحاجة إلى تغذية راجعة.

وبناءً على ذلك يحاول الإرشاد المعرفي السلوكي تغيير السلوك والانفعال من خلال التركيز على كيفية إدراك الفرد للمثيرات البيئية وتفسيره لها، وليس من خلال تغيير

PDF created with pdfFactory Pro trial version pdffactory.com

الظروف البيئية نفسها بطريقة مباشرة (جمال محمد الخطيب، ١٩٩٤: ١٢٣). ويرتكز الإرشاد المعرفي السلوكي على تعديل أفكار الفرد عن نفسه وعن الآخرين من خلال المناقشة والحوار، والتدريب على التفكير بطريقة إيجابية وواقعية، وتحديد أخطاء التفكير، والتوصل إلى الافتراضات الأساسية الخاطئة لدى الفرد من خلال الجلسات العلاجية (Abramson & Teasdale, 2008: 50).

ويعرض الباحث فيما يلي بعض الدراسات السابقة التي أجريت بهدف تعديل التشوهات المعرفية، وذلك بغرض الاستفادة منها في البحث الحالي؛ فقد سعت دراسة سهام درويش أبو عيطة وزياد الخزاعلة (٢٠١٢) إلى استقصاء أثر برنامج إرشادي يستند إلى النظرية المعرفية في تعديل الأفكار السلبية لدى عينة من الشباب الذكور المتأخرين عن سن الزواج. وتألفت عينة الدراسة من ٢٠ شابًا غير متزوجين تجاوزت أعمارهم الثلاثين عامًا، تم توزيعهم وفقا لرغبتهم في المشاركة إلى مجموعتين، إحداهما تجريبية تضمنت ١٠ أفراد تلقوا برنامجًا إرشاديًا يستند إلى نظرية العلاج المعرفي. ويتكون هذا البرنامج من ١٢ جلسة إرشادية، بواقع جلستين أسبوعيا، مدة كل جلسة منها ساعتان، والمجموعة الأخرى ضابطة تضمنت ١٠ أفراد لم يتلقوا أي تدخل من قبل الباحثَيْن. وقد قام الباحثان بتطوير مقياس الأفكار السلبية عن الزواج استنادًا إلى أفكار بيك عن التشوهات المعرفية. وأظهرت نتائج القياس البعدي وجود أثر دال إحصائيًا للبرنامج الإرشادي لدى أفراد المجموعة التجريبية، الذين تعرضوا للبرنامج، مقارنة بأفراد المجموعة الضابطة الذين لم يتعرضوا لأي تدخل، كما أظهرت نتائج القياس التتبعي – الذي تم بعد ثلاثة أسابيع – استمرارية أثر البرنامج لدى أفراد المجموعة التجريبية.

وقامت فتحية أحمد عودة ومحمد نزيه حمدي (٢٠١٥) بإجراء دراسة هدفت إلى التعرف على أثر برنامج معرفي سلوكي لتعديل التشويهات المعرفية على تحسين مستوى التكيف الزواجي والعلاقة مع الأبناء. وتكونت عينة الدراسة من ٥٤ زوجة، وُزعن بطريقة عشوائية على مجموعتين، إحداهما تجريبية وعدد أفرادها ٢٩ زوجة، والأخرى ضابطة وعدد أفرادها ٢٥ زوجة. واستخدمت الدراسة مقياس التشوهات المعرفية، ومقياس التكيف الزواجي، ومقياس العلاقة بين الأمهات والأبناء، بأبعاده الثلاثة: السلطة الوالدية، والارتباط العاطفي، والوفاق الزواجي. وتكون البرنامج من ٢٠ جلسة، تم تنفيذها في عشرة لقاءات، بمعدل جلستين في كل لقاء. وبعد القياسات القبلية والبعدية والتتبعية تبين وجود فروق ذات دلالة إحصائية فيما يتعلق بتعديل التشويهات المعرفية وتحسين مستوى التكيف الزواجي والعلاقة مع الأبناء – بين المجموعتين التجريبية والضابطة في اتجاه المجموعة التجريبية، بالإضافة إلى استمرارية أثر البرنامج خلال القياس التتبعي الذي تم تطبيقه بعد شهر ونصف من تطبيق القياس البعدي.

PDF created with pdfFactory Pro trial version pdffactory.com

وهدفت دراسة ياسر محمد أيوب (٢٠١٥) للتعرف على فاعلية برنامج إرشادي يستند إلى النظرية المعرفية في تعديل التشوهات المعرفية لدى عينة من المتزوجات، ومعرفة أثر ذلك البرنامج على التوافق الزواجي لديهن. وتكونت عينة الدراسة من ٢٦ طالبة متزوجة من طالبات كلية التربية بجامعة الأقصى، تراوحت أعمارهن ما بين ١٩-٢١ عاما، ممن حصلن على درجات منخفضة على مقياس التوافق الزواجي ودرجات مرتفعة على مقياس التشوهات المعرفية، قُسمن مناصفة إلى مجموعتين ضابطة وتجريبية. ولتحقيق هدف الدراسة أعد الباحث برنامجًا إرشاديًا يتكون من ١١ جلسة، بواقع جلستين في الأسبوع، مدة كل جلسة منها ٤٥ دقيقة، طبقت على المجموعة التجريبية دون المجموعة الضابطة. وأظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات المجموعتين التجريبية والضابطة على القياس البعدي في كل من مستوى التشوهات المعرفية والتوافق الزواجي في اتجاه المجموعة التجريبية. كما أشارت النتائج إلى استمرارية أثر البرنامج في المتغيرين حتى إجراء القياس التتبعي الذي تم تطبيقه بعد شهر تقريبًا.

وحاولت دراسة (Brazio et al, 2016) الكشف عن فعالية الإرشاد المعرفي السلوكي في خفض التشوهات المعرفية لدى طلاب جامعة سيدني. وتكونت عينة الدراسة من ٤٨ طالبًا من مرتفعي التشوهات المعرفية، قسموا مناصفة إلى مجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة. وتكون البرنامج المقترح من ١٠ جلسات، بواقع جلستين أسبوعيًا، مدة كل منها ساعة. وأظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات طلاب المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي في اتجاه طلاب المجموعة التجريبية، كما وجدت فروق بين متوسطي رتب درجات طلاب المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي في اتجاه القياس البعدي؛ مما يشير إلى فعالية البرنامج المستخدم في خفض التشوهات المعرفية لدى طلاب المجموعة التجريبية. وقد استمر هذا الأثر الإيجابي للبرنامج حتى القياس التتبعي الذي تم إجراؤه بعد شهرين من الانتهاء من البرنامج، وقد أسفرت نتائجه عن عدم وجود فروق دالة إحصائيًا بين متوسطي رتب درجات طلاب المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي.

وسعت دراسة إخلاص سالم عايض (٢٠١٦) إلى تقصي فاعلية برنامج إرشادي جمعي يستند إلى نظرية Beck في خفض الاكتئاب وتعديل التشوهات المعرفية لدى عينة من اللاجئات السوريات في محافظة معان. وتكونت عينة الدراسة من ٣٠ لاجئة سورية من اللواتي أبدين الرغبة في المشاركة، قسمن عشوائيًا إلى مجموعتين متساويتين من حيث العدد، ومتكافئتين من حيث درجة الاكتئاب والتشوهات المعرفية (إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة)، تم تطبيق البرنامج على المجموعة التجريبية، وبلغ عدد جلساته ١٤ جلسة بواقع جلستين أسبوعيًا، مدة كل جلسة منها ساعة، وقد أشارت نتائج الدراسة إلى

PDF created with pdfFactory Pro trial version pdffactory.com

وجود أثر إيجابي ودال إحصائيًا للبرنامج الإرشادي، إذ ظهرت فروق دالة إحصائية بين المجموعتين في القياس البعدي لدرجة الاكتئاب والتشوهات المعرفية في اتجاه المجموعة التجريبية، وقد استمر هذا الأثر الإيجابي للبرنامج حتى القياس التتبعي الذي أجري بعد شهر تقريبًا؛ حيث لم توجد فروق دالة إحصائيًا بين درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي.

وهدفت دراسة (Mhaidat & AL-Harbi, 2016) إلى معرفة أثر برنامج إرشادي في تصحيح التشوهات المعرفية وخفض الاكتئاب والشعور بعدم الأمان لدى عينة من الطالبات اللاجئات السوريات في المرحلة الثانوية. وتكونت عينة الدراسة الأولية من ٢٢٠ لاجئة سورية في مدينة الزرقاء، اختير منهم عينة مكونة من ٢٠ لاجئة سورية ممن حصلن على أعلى الدرجات على مقاييس الدراسة، وقد قُسِّمن إلى مجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة، بواقع ١٠ طالبات في كل مجموعة. وتكون البرنامج من ١٢ جلسة بمعدل جلستين أسبوعيًا، مدة كل جلسة منها ساعة ونصف تقريبًا. وأشارت النتائج إلى الأثر الإيجابي للبرنامج الإرشادي المستخدم في تصحيح التشوهات المعرفية وخفض الاكتئاب والشعور بعدم الأمان لدى أفراد الدراسة من الطالبات اللاجئات السوريات، وتم إجراء القياس التبعي بعد شهر من انتهاء البرنامج، وأسفرت نتائجه عن استمرارية أثر البرنامج المستخدم في تصحيح التشوهات المعرفية وخفض الاكتئاب والشعور بعدم الأمان لدى أفراد المجموعة التجريبية.

وقام منصور ناصر بن حجاب (٢٠١٦) بإجراء دراسة هدفت إلى التعرف على فعالية برنامج معرفي سلوكي في خفض التشوهات المعرفية لدى مدمني المخدرات. تكون مجتمع الدراسة من جميع الملتحقين في مركز الرعاية اللاحق بالمنطقة الشرقية وقد بلغ عددهم ٥٠ فردًا ممن ثبت إدمانهم للمخدرات ويعالجون من تأثير الإدمان. وطبقت أدوات الدراسة على جميع الأفراد الملتحقين بالمركز، وتم اختيار أعلى ٢٠ فردا ممن حصلوا على درجات مرتفعة في مقياس التشوهات المعرفية، وقسموا إلى مجموعتين (تجريبية وضابطة) بواقع ١٠ أفراد في كل مجموعة. وتكون البرنامج من ١٥ جلسة، وتم تنفيذه بواقع ثلاث جلسات أسبوعيا، مدة كل جلسة منها ساعة. وأظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي في اتجاه القياس البعدي، وكذلك وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين درجات أفراد المجموعة التجريبية والضابطة في القياس البعدي في اتجاه أفراد المجموعتين التجريبية، مما يدل على فاعلية البرنامج الإرشادي المستخدم في خفض التشوهات المعرفية لدى أفراد المجموعة التجريبية، وفي القياس التتبعي الذي أجري بعد ثلاثة أسابيع لم توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي؛ مما يشير

PDF created with pdfFactory Pro trial version pdffactory.com

إلى استمرارية أثر البرنامج المستخدم في خفض التشوهات المعرفية لدى أفراد المجموعة التجريبية.

وقامت تمارا نبيل خليل (٢٠١٧) بإجراء دراسة هدفت إلى استقصاء فاعلية برنامج سلوكي معرفي في تعديل الأفكار المشوهة لدى عينة من فاقدي الهوية الوالدية في مركز الرعاية في محافظة عمان. وتضمنت عينة الدراسة ٢٠ فردًا تم توزيعهم عشوائيًا بالتساوي على مجموعتين (تجريبية وضابطة). وتألف البرنامج من ١٢ جلسة، بواقع جلستين أسبوعيًا، بلغت مدة كل جلسة ٦٠ دقيقة. وأظهرت النتائج وجود فروق دالة إحصائية بين درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي في اتجاه القياس البعدي؛ مما يؤكد فاعلية البرنامج الإرشادي المستخدم في تعديل الأفكار المشوهة لدى أفراد المجموعة التجريبية، كما أنه لم توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي، حيث تم إجراء القياس التتبعي بعد شهر من القياس البعدي؛ مما يؤكد استمرارية فاعلية البرنامج الإرشادي المستخدم في تعديل الأفكار المشوهة لدى أفراد المجموعة التجريبية.

وحاولت دراسة (Finne & Svartdal, 2017) تحسين الكفاءة الاجتماعية عن طريق خفض التشوهات المعرفية لدى عينة من طلاب المرحلة الثانوية في مدينة ترومسو في النرويج. قام بتطبيق البرنامج مجموعة من المتخصصين في مجال البحث العلمي وعلم النفس، على عينة بلغت ٣٣٢ طالبًا، وذلك على مدار ١٨ أسبوعا، بواقع جلسة كل أسبوع، وبلغت مدة كل جلسة ساعة. وتم استخدام التصميم التجريبي ذي المجموعة الواحدة، كما تم عمل قياس قبلي وبعدي، أما القياس التتبعي فقد كان بعد مرور شهر على نهاية البرنامج. وأشارت النتائج إلى فاعلية البرنامج المطبق في خفض التشوهات المعرفية وتحسين الكفاءة الاجتماعية، وإلى استمرارية أثره في التغيير حتى بعد مرور شهر من نهاية البرنامج.

وهدفت دراسة (Vakili et al, 2018) إلى مقارنة فعالية العلاج السلوكي المعرفي مع العلاج الذي يركز على العواطف في خفض التشوهات المعرفية لدى عينة من الأزواج. واستخدم الباحثون التصميم التجريبي ذي الثلاث مجموعات؛ تضمنت كل مجموعة منها ستة أزواج وزوجاتهم، منها مجموعتان تجريبيتان، تعرضت الأولى منهما إلى العلاج المعرفي السلوكي، بينما تعرضت الثانية إلى العلاج الذي يركز على العواطف، أما المجموعة الثالثة فكانت ضابطة لم تتلق أي تدخل. وكان عدد جلسات البرنامج في المجموعتين التجريبيتين ٨ جلسات إرشادية، بمعدل جلستين أسبوعيًا، مدة الجلسة الواحدة ٦٠ دقيقة. وأكدت نتائج الدراسة أن كلًا من العلاج المعرفي السلوكي والعلاج الذي يركز على العاطفة يقلل من التشوهات المعرفية بين الأزواج، كما أظهرت النتائج

PDF created with pdfFactory Pro trial version pdffactory.com

أيضا أن العلاج المعرفي السلوكي كان أكثر فعالية مقارنة بالعلاج الذي يركز على العواطف في خفض التشوهات المعرفية بين الأزواج.

ومن خلال الدراسات السابقة التي تناولت برامج لتعديل التشوهات المعرفية يتضح تنوعها في كثير من الجوانب، منها:

- **التصميم التجريبي:** تنوعت التصميمات التجريبية في الدراسات السابقة على النحو التالي:

- تضمنت بعض الدراسات ثلاث مجموعات – مجموعتين تجريبيتين ومجموعة ضابطة–: (Vakili et al, 2018).
- بينما تضمنت دراسات أخرى مجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة: (سهام درويش أبو عيطة وزياد الخزاعلة، ٢٠١٢؛ فتحية أحمد عودة ومحمد نزيه حمدي، ٢٠١٥؛ ياسر محمد أيوب، ٢٠١٥؛Brazio et al, 2016 ؛ إخلاص سالم عايض، ٢٠١٦؛ Mhaidat & AL–Harbi, 2016؛ منصور ناصر بن حجاب، ٢٠١٦؛ تمارا نبيل خليل، ٢٠١٧).
- بينما استخدمت بعض الدراسات التصميم التجريبي ذي المجموعة الواحدة – تجريبية فقط –: (Finne & Svartdal, 2017).

- **العينات:** تنوعت العينات التي طبقت عليها الدراسات السابقة على النحو التالي:

- بعض الدراسات طبقت على طلاب الجامعة (Brazio et al, 2016)، أو طلاب المرحلة الثانوية (إخلاص سالم عايض، ٢٠١٦؛ Mhaidat & AL–Harbi, 2016).
- وبعضها طبقت على عينات أخرى غير الطلاب (سهام درويش أبو عيطة وزياد الخزاعلة، ٢٠١٢؛ فتحية أحمد عودة ومحمد نزيه حمدي، ٢٠١٥؛ ياسر محمد أيوب، ٢٠١٥؛ منصور ناصر بن حجاب، ٢٠١٦؛ تمارا نبيل خليل، ٢٠١٧؛ Finne & Svartdal, 2017؛ Vakili et al, 2018).
- كما تنوعت عينات الدراسات السابقة من حيث الحجم؛ حيث بلغ حجم العينة في كل مجموعة ما يلي: ٢٤ فردًا (Brazio et al, 2016)، خمسة عشر فردًا (إخلاص سالم عايض، ٢٠١٦)، ١٣ فردًا (ياسر محمد أيوب، ٢٠١٥)، عشرة أفراد (سهام درويش أبو عيطة وزياد الخزاعلة، ٢٠١٢؛ Mhaidat & AL–Harbi, 2016؛ منصور ناصر بن حجاب، ٢٠١٦؛ تمارا نبيل خليل، ٢٠١٧)، وفي دراسة فتحية أحمد عودة ومحمد نزيه حمدي (٢٠١٥) بلغ حجم العينة ٢٩ في المجموعة

PDF created with pdfFactory Pro trial version pdffactory.com

التجريبية و٢٥ في المجموعة الضابطة، وفي دراسة (Vakili et al, 2018) بلغ حجم العينة ٣٢٢ طالبًا يمثلون مجموعة تجريبية واحدة.

· عدد جلسات البرنامج، والمدة الزمنية لكل منها:

- تنوَّع عدد جلسات البرامج المقدمة في الدراسات السابقة على النحو التالي: ٢٠ جلسة في عشر لقاءات بواقع جلستين في كل لقاء (فتحية أحمد عودة ومحمد نزيه حمدي، ٢٠١٥)، ١٨ جلسة بمعدل جلسة في كل أسبوع (Finne & Svartdal, 2017)، ١٥ جلسة بمعدل ثلاث جلسات أسبوعيًا (منصور ناصر بن حجاب، ٢٠١٦)، ١٤ جلسة بمعدل جلستين أسبوعيًا (إخلاص سالم عايض، ٢٠١٦)، ١٢ جلسة بمعدل جلستين أسبوعيًا (سهام درويش أبوعيطة وزياد الخزاعلة، ٢٠١٢؛ Mhaidat & AL-Harbi, 2016؛ تمارا نبيل خليل، ٢٠١٧)، ١١ جلسة بمعدل جلستين أسبوعيًا (ياسر محمد أيوب، ٢٠١٥)، عشر جلسات بمعدل جلستين أسبوعيًا (Brazio et al, 2016)، ثماني جلسات بمعدل جلسة واحدة أسبوعيًا (Vakili et al, 2018).
- كما تنوعت مدة الجلسة الواحدة في البرامج المقدمة في الدراسات السابقة على النحو التالي: ساعتان (سهام درويش أبو عيطة وزياد الخزاعلة، ٢٠١٢)، ساعة ونصف (فتحية أحمد عودة ومحمد نزيه حمدي، ٢٠١٥؛ Mhaidat & AL-Harbi, 2016)، ساعة (ياسر محمد أيوب، ٢٠١٥؛ Brazio et al, 2016 ؛ إخلاص سالم عايض، ٢٠١٦؛ منصور ناصر بن حجاب، ٢٠١٦؛ تمارا نبيل خليل، ٢٠١٧؛ Finne & Svartdal, 2017؛ Vakili et al, 2018).

· القياس التتبعي:

- تنوعت فترة المتابعة في البرامج المقدمة في الدراسات السابقة على النحو التالي: شهرين (Brazio et al, 2016)، شهر ونصف (فتحية أحمد عودة ومحمد نزيه حمدي، ٢٠١٥)، شهر (ياسر محمد أيوب، ٢٠١٥؛ إخلاص سالم عايض، ٢٠١٦؛ Mhaidat & AL-Harbi, 2016؛ منصور ناصر بن حجاب، ٢٠١٦؛ تمارا نبيل خليل، ٢٠١٧؛ Finne & Svartdal, 2017)، ثلاثة أسابيع (سهام درويش أبوعيطة وزياد الخزاعلة، ٢٠١٢؛ منصور ناصر بن حجاب، ٢٠١٦)، وفي دراسة (Vakili et al, 2018) لم يتم إجراء قياس تتبعي.

هذا، وقد استفاد الباحث من تلك الدراسات السابقة في صياغة فروض البحث الحالي، بالإضافة إلى تحديد التصميم التجريبي المناسب، وتحديد نوع الاتجاه الإرشادي الذي

PDF created with pdfFactory Pro trial version pdffactory.com

سيستند إليه البرنامج، وكذا عدد جلساته، ومدة كل منها، والمدة المناسبة لإجراء القياس التتبعي.

فروض البحث:

في ضوء الإطار النظري والدراسات السابقة تمت صياغة فروض البحث علي النحو الآتي:

١. توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية على مقياس التشوهات المعرفية في كل من القياسين القبلي والبعدي في اتجاه القياس البعدي.

٢. توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة على مقياس التشوهات المعرفية في القياس البعدي في اتجاه أفراد المجموعة التجريبية.

٣. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية على مقياس التشوهات المعرفية في كل من القياسين البعدي والتتبعي.

٤. توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية على مقياس القلق الاجتماعي في كل من القياسين القبلي والبعدي في اتجاه القياس البعدي.

٥. توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة على مقياس القلق الاجتماعي في القياس البعدي في اتجاه أفراد المجموعة التجريبية.

٦. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية على مقياس القلق الاجتماعي في كل من القياسين البعدي والتتبعي.

إجراءات البحث:

أولاً: المنهج:

تم استخدام التصميم التجريبي الذي يعتمد على مجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة، وهو تصميم يُفترض فيه تحقق التكافؤ بين المجموعتين إلى حد كبير، حيث يتم ضبط المتغيرات التي يحتمل أن يكون لها تأثير على نتائج الدراسة، ثم يتم قياس متغيرات الدراسة لدى المجموعتين قبل تنفيذ البرنامج، ويفترض هنا ألا تكون هناك فروق دالة بين المجموعتين في تلك المتغيرات، ثم يتم إدخال المتغير المستقل – البرنامج الإرشادي– على المجموعة التجريبية دون الضابطة، ثم يتم قياس المتغيرات لدى

PDF created with pdfFactory Pro trial version pdffactory.com

المجموعتين بعد تنفيذ البرنامج، للتأكد من أن الفرق بين القياسين راجع إلى تأثير المتغير المستقل.

ثانيًا: المشاركون:

- تم سحب عينة عشوائية بلغ عددها ٤٥٢ طالبًا من طلاب كلية الإعلام "بنين" بجامعة الأزهر، وطُبق عليهم مقياسا التشوهات المعرفية والقلق الاجتماعي، وكلاهما إعداد الباحث، وتم تحديد الطلاب الذين تقع درجاتهم ضمن الإرباعي الأعلى على المقياسين كلٍّ على حده، حيث بلغ عدد عبارات مقياس التشوهات المعرفية ٥٩ عبارة، تعطى كل واحدة منها درجة من ١ إلى ٥ بحيث تكون أعلى درجة على هذا المقياس= ٢٩٥، وأقل درجة= ٥٩؛ ومن ثم فإن الدرجة ٢٣٦ على هذا المقياس تعد حد الإرباعي الأعلى، وقد بلغ عدد الطلاب الذين ارتفعت درجاتهم عن هذه الدرجة ٩٥ طالباً، ويمثل هؤلاء الطلاب من ينطبق عليهم محك التشوهات المعرفية المرتفعة. بينما بلغ عدد عبارات مقياس القلق الاجتماعي ٢٥ عبارة، تعطى كل واحدة منها درجة من ١ إلى ٥ بحيث تكون أعلى درجة على هذا المقياس= ١٢٥، وأقل درجة= ٢٥؛ ومن ثم فإن الدرجة ١٠٠ على هذا المقياس تعد حد الإرباعي الأعلى، وقد بلغ عدد الطلاب الذين ارتفعت درجاتهم عن هذه الدرجة ٧٨ طالباً، ويمثل هؤلاء الطلاب من ينطبق عليهم محك القلق الاجتماعي المرتفع.
- تم تحديد الطلاب الذين ينطبق عليهم المحكان معًا (التشوهات المعرفية المرتفعة والقلق الاجتماعي المرتفع)، أي الطلاب الذين تقع درجاتهم ضمن الإرباعي الأعلى على المقياسين في نفس الوقت، وقد بلغ عددهم ٥٣ طالبًا، وقد طُبِّق عليهم مقياس المستوى الاقتصادي والاجتماعي إعداد محمد بيومي خليل (٢٠٠٠) بهدف التعرف على التكافؤ بين هؤلاء الطلاب في هذا الجانب. وقد تم استبعاد ١٩ طالباً لأسباب تتعلق بتحقيق التكافؤ بين المجموعتين في عدد من المتغيرات، وهي (العمر، والمستوى الاقتصادي والاجتماعي، والتشوهات المعرفية، والقلق الاجتماعي)، ليصبح عدد الطلاب المشاركين في الدراسة ٣٤ طالباً، بواقع ١٧ طالبًا في كل واحدة من المجموعتين التجريبية والضابطة.
- وقد قام الباحث بالتحقق من التكافؤ بين الطلاب في المجموعتين قبل تطبيق البرنامج الإرشادي، وذلك من خلال حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية، وكذلك حساب متوسط الرتب ومجموعها وقيمة (Z) للمتغيرات التالية: العمر، والمستوى الاقتصادي والاجتماعي، والتشوهات المعرفية، والقلق الاجتماعي، وذلك باستخدام اختبار مان ويتني، كما هو موضح في جدول (٢).

PDF created with pdfFactory Pro trial version pdffactory.com

جدول (٢)

المتوسطات والانحرافات المعيارية، ومتوسط الرتب ومجموعها وقيمة (Z) ودلالتها الإحصائية لدرجات طلاب المجموعتين التجريبية ن= ١٧ والضابطة ن= ١٧ في بعض المتغيرات (العمر، والمستوى الاقتصادي والاجتماعي، والتشوهات المعرفية، والقلق الاجتماعي) باستخدام اختبار مان وتني

المتغيرات		المجموعات	المتوسطات الحسابية	الانحرافات المعيارية	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة Z	مستوى الدلالة
العمر		الضابطة	١٩.٥٦	٠.٩٣٥	١٦.٤٤	٢٧٩.٥٠	-.٦٢٢	غ.د
		التجريبية	١٩.٣٧١	١.٠٣٩٧	١٨.٥٦	٣١٥.٥٠		
المستوى الاقتصادي والاجتماعي		الضابطة	٢٣٣.٥٣	١٠.٨٤٠	١٦.٩١	٢٨٧.٥٠	-٠.٣٤٥	غ.د
		التجريبية	٢٣٤.٢٩	٩.٠٦٨	١٨.٠٩	٣٠٧.٥٠		
التشوهات المعرفية	التعميم الزائد	الضابطة	٣٥.٠٠	٢.٥٠٠	١٦.٢٩	٢٧٧.٠٠	-٠.٧١٢	غ.د
		التجريبية	٣٥.٥٩	٢.٠٣٣	١٨.٧١	٣١٨.٠٠		
	التفكير الكارثي	الضابطة	٣١.٠٠	٢.٣٤٥	١٧.١٢	٢٩١.٠٠	-٠.٢٢٧	غ.د
		التجريبية	٣١.٣٥	٢.٠٦٠	١٧.٨٨	٣٠٤.٠٠		

PDF created with pdfFactory Pro trial version pdffactory.com

المتغيرات		المجموعات	المتوسطات الحسابية	الانحرافات المعيارية	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة Z	مستوى الدلالة
الاستدلال الانفعالي		الضابطة	٣٥.١٨	١.٦٢٩	١٧.٦٨	٣٠٠.٥٠	-٠.١٠٥	غ.د
		التجريبية	٣٥.١٢	١.٥٧٦	١٧.٣٢	٢٩٤.٥٠		
القفز إلى الاستنتاجات		الضابطة	٣١.٤٧	١.٨٤١	١٧.٥٠	٢٩٧.٥٠	-٠.٧١٨	غ.د
		التجريبية	٣١.٤٧	١.٨٤١	١٧.٥٠	٢٩٧.٥٠		
التجريد الانتقائي		الضابطة	٢٥.٥٣	١.٤١٩	١٥.٢٤	٢٥٩.٠٠	-١.٣٦٠	غ.د
		التجريبية	٢٦.٢٤	١.٣٩٣	١٩.٧٦	٣٣٦.٠٠		
تفكير الينبغيات		الضابطة	٣٤.٦٥	٢.٢٠٦	١٧.٢١	٢٩٢.٥٠	-٠.١٧٥	غ.د
		التجريبية	٣٤.٧٦	١.٥٦٢	١٧.٧٩	٣٠٢.٥٠		
التفكير الثنائي		الضابطة	٣١.٤١	٢.٧٤٠	١٧.٧٤	٣٠١.٥٠	-٠.١٤٠	غ.د
		التجريبية	٣١.٢٩	٢.٥٦٨	١٧.٢٦	٢٩٣.٥٠		
التفسيرات الشخصية		الضابطة	٣٤.٩٤	١.٥١٩	١٤.٤١	٢٤٥.٠٠	-١.٨٤٥	غ.د
		التجريبية	٣٦.٠٠	١.٤٥٨	٢٠.٥٩	٣٥٠.٠٠		
الدرجة الكلية		الضابطة	٢٥٩.١٨	٧.٦٤٢	١٥.٥٣	٢٦٤.٠٠	-١.١٥٩	غ.د
		التجريبية	٢٦١.٨٢	٦.٥٢١	١٩.٤٧	٣٣١.٠٠		
القلق الاجتماعي		الضابطة	١٠٩.٠٦	٧.٤٥٧	١٧.٠٦	٢٩٠.٠٠	-٠.٧٩٦	غ.د
		التجريبية	١١٦.١١٨	٢٨.١٤١	١٧.٩٤	٣٠٥.٠٠		

يتضح من جدول (٢) أن الفروق بين متوسطات الرتب للمجموعتين التجريبية والضابطة على متغيرات: العمر، والمستوى الاقتصادي والاجتماعي، والتشوهات المعرفية، والقلق الاجتماعي)، كانت جميعها غير دالة إحصائياً، وهو ما يشير إلى تحقق التكافؤ بين طلاب المجموعتين.

PDF created with pdfFactory Pro trial version pdffactory.com

ثالثًا: أدوات البحث:

(١) مقياس التشوهات المعرفية (إعداد الباحث):

ويهدف هذا المقياس إلى قياس التشوهات المعرفية لدى طلاب كلية الإعلام بجامعة الأزهر، وقد تطلب إعداد هذا المقياس القيام بالخطوات الآتية:

- الاطلاع على بعض الأطر النظرية والدراسات السابقة التي تناولت التشوهات المعرفية، ومنها دراسة كل من (أميمة مصطفى كامل، ٢٠٠٦؛ Finne & Svartdal, 2017؛ Vakili et al, 2018).
- الاطلاع على بعض الأدوات المستخدمة في قياس التشوهات المعرفية، ومنها مقاييس التشوهات المعرفية التي أعدها كل من(Nasir et al, 2011؛ جليلة محمود الشريف، ٢٠١٥؛ داليا خيري عبد الوهاب ونبيل عبد الهادي أحمد، ٢٠١٧).
- في ضوء ما سبق قام الباحث بتعريف التشوهات المعرفية بأنها: أنماط خاطئة من التفكير غير المنطقي، تتسم بعدم الموضوعية، وتأخذ أشكالًا عديدة، وتؤثر في قدرة الفرد على مواجهة أحداث الحياة، وفي قدرته على تحقيق التوافق، وتساهم في ظهور المشكلات النفسية لديه.
- كما قام الباحث بتحديد أبعاد مقياس التشوهات المعرفية، وهي (التعميم الزائد، والتفكير الكارثي، والاستدلال الانفعالي، والقفز إلى النتائج، والتجريد الانتقائي، وتفكير الينبغيات، والتفكير الثنائي، والتفسيرات الشخصية)، وقد سبق تعريف كل منها.
- وصف المقياس: تكوَّن المقياس في صورته الأولية من (٦٤) عبارة موزعة على الأبعاد الثمانية للتشوهات المعرفية، لكل بعد منها ٨ عبارات، وتتم الاستجابة على المقياس وفقاً لتدريج خماسي (دائمًا، كثيرًا، أحيانًا، قليلًا، نادرًا).
- تم عرض المقياس في صورته الأولية على ١٠ من السادة أعضاء هيئة التدريس بقسمي الصحة النفسية وعلم النفس التعليمي، وقد أشار بعضهم بتعديل صياغة بعض العبارات لتناسب عينة البحث وقد راعى الباحث ذلك.
- تم سحب عينة عشوائية بلغ عددها ١٠٠ طالب من طلاب كلية الإعلام "بنين" بجامعة الأزهر؛ وذلك بهدف التحقق من الخصائص السيكومترية لمقياس التشوهات المعرفية كما يلي:

أ- الاتساق الداخلي للمقياس:

تم حساب معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية للُبعد الذي تنتمي اليه، وذلك بعد تطبيق المقياس على ١٠٠ طالب من طلاب كلية الإعلام بجامعة الأزهر،

PDF created with pdfFactory Pro trial version pdffactory.com

ويوضح جدول (٣) معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي اليه.

جدول (٣)

معاملات الارتباط بين العبارة والدرجة الكلية للبُعد الذي تنتمي إليه (ن= ١٠٠)

التعميم الزائد	رقم العبارة	١	٩	١٧	٢٥	٣٣	٤١	٤٩	٥٧
	معامل الارتباط	٠.٣٩٢**	٠.٥٣٤**	٠.٤٩٨**	٠.٤٣٧**	٠.٤٤٨**	٠.٣٦١**	٠.٤٩٢**	٠.٥٦٨**
التفكير الكارثي	رقم العبارة	٢	١٠	١٨	٢٦	٣٤	٤٢	٥٠	٥٨
	معامل الارتباط	٠.٤٣١**	٠.٠٣٦غ د	٠.٥٧١**	٠.٣٤٣**	٠.٥٣٠**	٠.٤٦٣**	٠.٣٧٥**	٠.٤٦٩**
الاستدلال الانفعالي	رقم العبارة	٣	١١	١٩	٢٧	٣٥	٤٣	٥١	٥٩
	معامل الارتباط	٠.٣٤٩**	٠.٤٨٦**	٠.٥٤٢**	٠.٤٥٨**	٠.٦٠٢**	٠.٥٦٩**	٠.٥٨١**	٠.٦٠٢**
القفز إلى النتائج	رقم العبارة	٤	١٢	٢٠	٢٨	٣٦	٤٤	٥٢	٦٠
	معامل الارتباط	٠.٤٤٣**	٠.٥٠٨**	٠.٤١٧**	٠.٠١٤غ د	٠.٣٩١**	٠.٥٣٦**	٠.٥٧٤**	٠.٤٣٨**
التجريد الانتقائي	رقم العبارة	٥	١٣	٢١	٢٩	٣٧	٤٥	٥٣	٦١
	معامل الارتباط	٠.٤١٤**	٠.٣٩٤**	٠.٥٠٣**	٠.٣٨١**	٠.٠١٨غ د	٠.٣٧٥**	٠.٤١٨**	٠.٠١٣غ د
تفكير الينبغيات	رقم العبارة	٦	١٤	٢٢	٣٠	٣٨	٤٦	٥٤	٦٢
	معامل	٠.٣٨٣**	٠.٥٠٩**	٠.٥٢١**	٠.٤٩٣**	٠.٥٤٤**	٠.٤٨٦**	٠.٦٠٦**	٠.٥١٠**

PDF created with pdfFactory Pro trial version pdffactory.com

	الارتباط							
التفكير الثنائي	رقم العبارة	٧	١٥	٢٣	٣١	٣٩	٤٧	٥٥	٦٣
	معامل الارتباط	٠.٣٦٩**	٠.٥٠١**	٠.٤٨٩**	٠.٥٣٨**	٠.٤٧٣**	٠.٠٢٢غ د	٠.٥٩١**	٠.٤٨٧**
التفسيرات الشخصية	رقم العبارة	٨	١٦	٢٤	٣٢	٤٠	٤٨	٥٦	٦٤
	معامل الارتباط	٠.٥٥٣**	٠.٦٠٥**	٠.٤٦٨**	٠.٣٧٤**	٠.٤٢٨**	٠.٥٥٩**	٠.٥٢٤**	٠.٤٩١**

**: دال عند مستوى ٠.٠١ غ د: غير دال

- يتضح من جدول (٣) وجود خمس عبارات لم يصل معامل الارتباط بينها وبين البعد الذي تنتمي إليه حد الدلالة الإحصائية، ومن ثم تم حذفها، وهي العبارات (١٠، ٢٨، ٣٧، ٤٧، ٦١)، وبذلك أصبح المقياس يتكون من ٥٩ عبارة (التعميم الزائد ٨ عبارات، والتفكير الكارثي ٧ عبارات، والاستدلال الانفعالي ٨ عبارات، والقفز إلى النتائج ٧ عبارات، والتجريد الانتقائي ٦ عبارات، وتفكير الينبغيات ٨ عبارات، والتفكير الثنائي ٧ عبارات، والتفسيرات الشخصية ٨ عبارات).

كما تم حساب معاملات الارتباط بين أبعاد مقياس التشوهات المعرفية في علاقتها ببعضها البعض وكذلك في علاقتها بالدرجة الكلية، ويوضح جدول (٤) مصفوفة الارتباط بين أبعاد مقياس التشوهات المعرفية والدرجة الكلية للمقياس:

جدول (٤)

مصفوفة الارتباط بين أبعاد مقياس التشوهات المعرفية والدرجة الكلية (ن = ١٠٠)

أبعاد المقياس	التعميم الزائد	التفكير الكارثي	الاستدلال الانفعالي	القفز إلى النتائج	التجريد الانتقائي	تفكير الينبغيات	التفكير الثنائي	التفسيرات الشخصية
التفكير الكارثي	٠.٤١٢**							
الاستدلال الانفعالي	٠.٥٠١**	٠.٤٩٤**						
القفز إلى النتائج	٠.٤٢٨**	٠.٥١٦**	٠.٦٠٣**					
التجريد الانتقائي	٠.٥٣١**	٠.٥٥٠**	٠.٤٩١**	٠.٤٥٤**				

PDF created with pdfFactory Pro trial version pdffactory.com

تفكير الينبغيات	٠.٤٤٧**	٠.٥٤١**	٠.٤٥٦**	٠.٤١٢**	٠.٥١٠**			
التفكير الثنائي	٠.٤٨٨**	٠.٤٧٩**	٠.٤٣٧**	٠.٥١٣**	٠.٤٤٨**	٠.٥٥٤**		
التفسيرات الشخصية	٠.٤٣٥**	٠.٤٤٤**	٠.٥٣٢**	٠.٤١٥**	٠.٥٣٧**	٠.٤٨١**	٠.٤٥٩**	
الدرجة الكلية	٠.٥٩٩**	٠.٦٦٣**	٠.٦٥٧**	٠.٦٢٦**	٠.٦٣٣**	٠.٦٦٧**	٠.٦٩٤**	٠.٦٨٥**

**: دال عند مستوى ٠.٠١

يتضح من جدول (٤) أن قيم معاملات الارتباط تراوحت بين ٠.٤١٢ ، ٠.٦٩٤ وجميعها قيم دالة إحصائياً عند مستوى ٠.٠١ ، وبذلك يكون قد تم التحقق من الاتساق الداخلي لأبعاد المقياس.

ب- الصدق:

وقد اعتمد الباحث في حساب صدق الاختبار على صدق المحك، حيث تم حساب معامل الارتباط بين درجات ٣٠ طالبًا من طلاب كلية الإعلام بجاعة الأزهر على مقياس التشوهات المعرفية إعداد جليلة محمود الشريف (٢٠١٥) ودرجاتهم على مقياس التشوهات المعرفية المعد للدراسة الحالية، وهو ما يوضحه جدول (٥).

جدول (٥)

معاملات الارتباط بين مقياس التشوهات المعرفية إعداد الباحث ومقياس التشوهات المعرفية إعداد جليلة محمود الشريف ن= ٣٠

الأبعاد	مقياس التشوهات المعرفية إعداد الباحث		مقياس التشوهات المعرفية إعداد جليلة محمود الشريف		معامل الارتباط
	م	ع	م	ع	
التعميم الزائد	٣٠.٨٤	٣.١٢	٣٢.١٥	٤.٣٥	٠.٦٢١**
التفكير الكارثي	٢٧.١٦	٤.٠١	٢٤.١١	٣.٢٦	٠.٥٨٩**

PDF created with pdfFactory Pro trial version pdffactory.com

الاستدلال الانفعالي	٣٢.٠٩	٢.٣٤	٢٠.٦٥	٣.٨١	٠.٤٦٨**
القفز إلى النتائج	٢٩.٤٧	٤.١٣	١٨.١٦	٤.٥٩	٠.٥٦٣**
التجريد الانتقائي	٢٣.٥٩	٢.٩٨	١٧.٩١	٢.١٦	٠.٦٠٧**
تفكير الينبغيات	٣١.٦١	٣.٤٦	١٩.٢٦	٣.٥٦	٠.٤٩١**
التفكير الثنائي	٢٨.٣٥	٣.٥٨	٢٤.٢٣	٢.٦٩	٠.٦٦٣**
التفسيرات الشخصية	٣٠.٠١	٤.٦٣	١٨.٦٨	٤.٣٨	٠.٥٣٤**
الدرجة الكلية	٢٣٣.١٢	٨.١٧	١٧٥.١٥	٩.٢٨	٠.٧٠٢**

**: دال عند مستوى ٠.٠١

يتضح من جدول (٥) أن معاملات الارتباط بين درجات أفراد العينة على المقياسين تراوحت بين ٠.٤٦٨ و ٠.٧٠٢ وهي معاملات ارتباط دالة إحصائيًا عند مستوى ٠.٠١ ؛ مما يشير إلى صدق المقياس باستخدام المحك.

ج- الثبات:

قام الباحث بحساب ثبات درجات المقياس باستخدام معامل ألفا كرونباخ، ويوضح جدول (٦) قيم معاملات الثبات لكل بُعد من أبعاد مقياس التشوهات المعرفية والدرجة الكلية للمقياس:

جدول (٦)

قيم معاملات الثبات لكل بُعد من أبعاد مقياس التشوهات المعرفية والدرجة الكلية (ن = ١٠٠)

أبعاد المقياس	التعميم الزائد	التفكير الكارثي	الاستدلال الانفعالي	القفز إلى النتائج	التجريد الانتقائي	تفكير الينبغيات	التفكير الثنائي	التفسيرات الشخصية	الدرجة الكلية
معاملات الثبات	٠.٨١١	٠.٦٩٢	٠.٧٢٨	٠.٦٢٢	٠.٧٤٨	٠.٦٦٨	٠.٧٤٥	٠.٧٧١	٠.٨٦٣

يتضح من جدول (٦) أن قيم معاملات الثبات لأبعاد المقياس والدرجة الكلية له تراوحت بين ٠.٦٢٢ ، ٠.٨٦٣ وجميعها معاملات مقبولة احصائياً؛ مما يدعو إلى الثقة في النتائج التي يمكن التوصل إليها عند استخدام المقياس.

PDF created with pdfFactory Pro trial version pdffactory.com

يتبين مما سبق أن مقياس التشوهات المعرفية في صورته النهائية يتكون من ٥٩ عبارة (التعميم الزائد ٨ عبارات، والتفكير الكارثي ٧ عبارات، والاستدلال الانفعالي ٨ عبارات، والقفز إلى النتائج ٧ عبارات، والتجريد الانتقائي ٦ عبارات، وتفكير الينبغيات ٨ عبارات، والتفكير الثنائي ٧ عبارات، والتفسيرات الشخصية ٨ عبارات)، وتتم الاستجابة على المقياس وفقاً لتدريج خماسي (دائمًا، كثيرًا، أحيانًا، قليلًا، نادرًا)، ويتم التصحيح وفقاً لمفتاح التصحيح المعد لهذا، وبذلك أصبح المقياس جاهزًا للتطبيق في صورته النهائية.

(٢) مقياس القلق الاجتماعي (إعداد الباحث):

يهدف هذا المقياس إلى قياس القلق الاجتماعي لدى طلاب كلية الإعلام بجامعة الأزهر، وقد تطلب إعداده القيام بالخطوات الآتية:

- الاطلاع على بعض الأطر النظرية والدراسات السابقة التي تناولت القلق الاجتماعي، ومنها دراسة كل من (Leverach & Rapee, 2014؛ Lverach & Rapee, 2014؛ Aslan & Alakus, 2018).
- الاطلاع على بعض الأدوات المستخدمة في قياس القلق الاجتماعي، ومنها مقاييس القلق الاجتماعي التي أعدها كل من (سامر جميل رضوان، ٢٠٠١؛ علاء علي حجازي، ٢٠١٣؛Aslan & Alakus, 2018).
- في ضوء ما سبق قام الباحث بتعريف القلق الاجتماعي بأنه: حالة من التوتر وعدم الارتياح تحدث للفرد في المواقف الاجتماعية خاصة تلك التي يخشى فيها التقييم السلبي له من قبل الآخرين، أو عندما يقع محل ملاحظتهم، أو يتعامل مع أشخاص غير مألوفين لديه، ويمكن الاستدلال عليها من خلال مجموعة من المظاهر السلوكية والمعرفية والفسيولوجية.
- وصف المقياس: تكوَّن المقياس في صورته الأولية من (٣٠) عبارة، تغطي التعريف السابق للقلق الاجتماعي، وتتم الاستجابة على المقياس وفقاً لتدريج خماسي (دائمًا، كثيرًا، أحيانًا، قليلًا، نادرًا).

PDF created with pdfFactory Pro trial version pdffactory.com

- تم عرض المقياس في صورته الأولية على (١٠) من السادة أعضاء هيئة بقسمي الصحة النفسية وعلم النفس التعليمي، وقد أشار بعضهم بتعديل صياغة بعض العبارات لتناسب عينة البحث وقد راعى الباحث ذلك.
- تم سحب عينة عشوائية بلغ عددها ١٠٠ طالب من طلاب كلية الإعلام "بنين" بجامعة الأزهر؛ وذلك بهدف التحقق من الخصائص السيكومترية لمقياس القلق الاجتماعي كما يلي:

أ- الاتساق الداخلي للمقياس:

تم حساب معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية للمقياس، وذلك بعد تطبيق المقياس على ١٠٠ طالب من طلاب كلية الإعلام بجامعة الأزهر، ويوضح جدول (٧) معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية للمقياس.

جدول (٧)

معاملات الارتباط بين كل عبارة والدرجة الكلية لمقياس القلق الاجتماعي (ن = ١٠٠)

رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط
١	٠.٣٩٥**	٢	٠.٦٠٧**	٣	٠.٠٤١غ د
٤	٠.٣٣٢**	٥	٠.٤٥١**	٦	٠.٥١١**
٧	٠.٥٢١**	٨	٠.٣٢١**	٩	٠.٤٠٩**
١٠	٠.٤١٦**	١١	٠.٠٣٧غ د	١٢	٠.٥٨٤ **
١٣	٠.٤٧٠**	١٤	٠.٠١٩غ د	١٥	٠.٣٠٨**
١٦	٠.٤٧٢**	١٧	٠.٤٥٩**	١٨	٠.٥٣٣**
١٩	٠.٥٦٨**	٢٠	٠.٣٥٩**	٢١	٠.٤٢٦**
٢٢	٠.٠٢٨غ د	٢٣	٠.٣٣٩**	٢٤	٠.٤٧٩**
٢٥	٠.٣٥٦**	٢٦	٠.٠٥٣غ د	٢٧	.٦٥٦**

PDF created with pdfFactory Pro trial version pdffactory.com

٢٨	**٠.٣٩٦	٢٩	**٠.٦٤٣	٣٠	**.٥٢٥

**: دال عند مستوى ٠.٠١ غ د: غير دال

يتضح من جدول (٧) وجود خمس عبارات لم يصل معامل الارتباط بينها وبين الدرجة الكلية للمقياس حد الدلالة الإحصائية، ومن ثم تم حذفها، وهي العبارات رقم (٣، ١١، ١٤، ٢٢، ٢٦)، وبذلك أصبح المقياس يتكون من ٢٥ عبارة.

ب- الصدق:

اعتمد الباحث في حساب صدق الاختبار على صدق المحك، حيث تم حساب معامل الارتباط بين درجات ٣٠ طالبًا على مقياس القلق الاجتماعي إعداد سامر جميل رضوان (٢٠٠١) ودرجاتهم على مقياس القلق الاجتماعي المعد للدراسة الحالية، وبلغ معامل الارتباط ٠.٨٠٦ وهو معامل ارتباط دال إحصائيًا عند مستوى ٠.٠١؛ مما يشير إلى صدق المقياس باستخدام المحك.

ج- الثبات:

قام الباحث بحساب معامل الثبات لمقياس القلق الاجتماعي باستخدام معامل ألفا كرونباخ، وبلغ معامل الثبات ٠.٨٢٤، وهو معامل ثبات مقبول إحصائياً؛ مما يدعو إلى الثقة في النتائج التي يمكن التوصل إليها عند استخدام المقياس.

يتبين مما سبق أن مقياس القلق الاجتماعي في صورته النهائية يتكون من ٢٥ عبارة، وتتم الاستجابة على المقياس وفقاً لتدريج خماسي (دائمًا، كثيرًا، أحيانًا، قليلًا، نادرًا)، ويتم التصحيح وفقاً لمفتاح التصحيح المعد لهذا، وبذلك أصبح المقياس جاهزًا للتطبيق في صورته النهائية.

(٣) البرنامج الإرشادي (إعداد الباحث):

مر بناء البرنامج الإرشادي المعد في الدراسة الحالية بمجموعة من الخطوات وهي كالآتي:

- **الاطلاع على البرامج التي قدمت لتعديل التشوهات المعرفية، وتحديد الاتجاه الإرشادي الذي سوف يستند إليه البرنامج:** حيث أشارت العديد من الدراسات إلى فعالية الإرشاد المعرفي السلوكي في تعديل التشوهات المعرفية، ومنها دراسة كل من (سهام درويش أبو عيطة وزياد الخزاعلة، ٢٠١٢؛ فتحية أحمد عودة ومحمد نزيه حمدي، ٢٠١٥؛ ياسر محمد أيوب، ٢٠١٥؛ منصور ناصر بن حجاب، ٢٠١٦؛ Brazio et al, 2016؛ إخلاص سالم عايض، ٢٠١٦؛ Mhaidat &

PDF created with pdfFactory Pro trial version pdffactory.com

AL-Harbi, 2016؛ تمارا نبيل خليل، ٢٠١٧؛ Finne & Svartdal, 2017؛ Vakili et al, 2018).

- **تحديد أهداف البرنامج:** ويتمثل الهدف العام للبرنامج في "تعديل التشوهات المعرفية لدى طلاب كلية الإعلام بجامعة الأزهر، وكذا التعرف على أثر ذلك في القلق الاجتماعي لديهم"، ويتفرع من ذلك مجموعة من الأهداف الفرعية، وسوف يتم عرضها في جدول (٨).

- **تحديد الفنيات التي سوف تستخدم في البرنامج:** وقد اعتمد البرنامج الحالي على عدد من الفنيات المستخدمة في بعض البرامج التي أعدت لتعديل التشوهات المعرفية (سهام درويش أبو عيطة وزياد الخزاعلة، ٢٠١٢؛ فتحية أحمد عودة ومحمد نزيه حمدي، ٢٠١٥؛ ياسر محمد أيوب، ٢٠١٥؛ منصور ناصر بن حجاب، ٢٠١٦؛ Brazio et al, 2016؛ إخلاص سالم عايض، ٢٠١٦؛ Mhaidat & AL-Harbi, 2016؛ تمارا نبيل خليل، ٢٠١٧؛ Finne & Svartdal, 2017؛ Vakili et al, 2018)، ومنها:

  - المحاضرة.
  - المناقشة.
  - لعب الدور.
  - قائمة المزايا العيوب.
  - النمذجة.
  - الحوار السقراطي
  - إعادة العزو
  - التعريض.
  - سجل الأفكار.
  - الحديث الذاتي الإيجابي.
  - ضبط الذات.
  - التخيل.
  - إيقاف التفكير السلبي.
  - التعزيز.
  - التغذية الراجعة.
  - الواجب المنزلي.

- **تحديد جلسات البرنامج:** تم توزيع البرنامج الإرشادي على ستة أسابيع تقريباً، تعقد خلالها ١٨ جلسة إرشادية، بواقع ثلاث جلسات في الأسبوع، مشتملة على الجلستين الافتتاحية والختامية، وتستغرق كل جلسة ساعة تقريبًا.

- **تحديد الأدوات المستخدمة في التقويم:** يهدف التقويم إلي الوقوف علي تقدم الطلاب المشاركين في أثناء الجلسات، وبعد نهاية كل جلسة وبعد انتهاء البرنامج كلية، وقد استخدم الباحث في التقويم الأدوات الآتية:

  - بطاقة تقييم أهداف الجلسة: وتوزع علي المشاركين للإجابة عنها للتثبت من مدى تحقق أهداف الجلسات.

PDF created with pdfFactory Pro trial version pdffactory.com

- واجب منزلي: لتطبيق ما تم تناوله من أفكار داخل الجلسة ومعرفة مدى تطبيق الأفكار المطروحة أثناء الجلسات في الواقع الفعلي.
- القياس البعدي: عن طريق تطبيق مقياسي التشوهات المعرفية والقلق الاجتماعي على المجموعتين التجريبية والضابطة بعد انتهاء البرنامج كلية للتحقق من فاعليته.
- القياس التتبعي: عن طريق تطبيق مقياسي التشوهات المعرفية والقلق الاجتماعي على المجموعة التجريبية بعد مرور شهرين تقريباً من القياس البعدي للتعرف على مدى استمرارية تأثير البرنامج.

· **إعداد محتوى البرنامج الإرشادي:** وقد حرص الباحث عند إعداد محتوى البرنامج علي مراعاة مجموعة من الأسس، منها:

- مناسبة إجراءات البرنامج لخصائص ونوعية أفراد العينة من حيث (الأهداف، والمحتوى، والاستراتيجيات والمهام المقدمة، والتقويم)
- الارتباط الوثيق بين أهداف الجلسات، والمحتوى الإرشادي بها، والأنشطة المستخدمة، ووسائل التقويم؛ وذلك لتحقيق الأهداف المرجوة.
- التنظيم الجيد لمواد البرنامج المقدمة لطلاب كلية الإعلام.
- أن تعتمد جلسات البرنامج علي بعض الاستراتيجيات والمهام التي تسهم في تعديل التشوهات المعرفية لديهم.
- أن يتضمن محتوى البرنامج خبرات تبين الآثار السلبية للتشوهات المعرفية.
- أن تتنوع الموضوعات المقدمة في الجلسات، وذلك لاستثارة اهتمام الطلاب وجذبهم نحو الأنشطة والمهام المقدمة.

ويوضح جدول (٨) عناوين جلسات البرنامج، ومدة كل منها، وأهدافها، والفنيات المستخدمة فيها.

جدول (٨) جلسات البرنامج، ومدة كل جلسة، وأهدافها، والفنيات المستخدمة فيها.

الجلسة ومدتها	عنـــوان الجلســـة وأهدافـــها	الفنيات المستخدمة
الأولى ساعة ٢٠١٨/٢/١٣م	· عنوان الجلسة: تعارف، وتعريف بالتشوهات المعرفية وبالبرنامج الإرشادي · أهداف الجلسة: – التعارف، وبث روح الألفة والتعاون بين الباحث	المحاضرة المناقشة التعزيز التغذية الراجعة

PDF created with pdfFactory Pro trial version pdffactory.com

الجلسة ومدتها	عنــوان الجلســة وأهدافــها	الفنيات المستخدمة
	وأفراد المجموعة التجريبية. – أن يتعرف كل فرد من أفراد المجموعة التجريبية على معنى التشوهات المعرفية. – أن يدرك أثر التشوهات المعرفية في القلق الاجتماعي. – أن يتعرف على أهداف البرنامج الإرشادي. – أن يعي القواعد التي ينبغي مراعاتها في أثناء الجلسات الإرشادية.	الواجب المنزلي
الثانية ساعة ٢٠١٨/٢/١٥م	· عنوان الجلسة: تعميم نتائج الأحداث السابقة على الأحداث المستقبلية · أهداف الجلسة: – أن يعرف المقصود بتعميم نتائج الأحداث السابقة على الأحداث المستقبلية. – أن يدرك الآثار السلبية لذلك. – أن يستخدم فنيتي "الحوار السقراطي" و"قائمة المزايا والعيوب" لدحض مبدأ "تعميم نتائج الأحداث السابقة على الأحداث المستقبلية". – أن يتعرف على الآثار الإيجابية لعدم تعميم نتائج الأحداث السابقة على الأحداث المستقبلية. – أن يستخدم فنية "إعادة العزو" لإحلال مبدأ "عدم التعميم" بدلًا من "التعميم".	المحاضرة المناقشة الحوار السقراطي قائمة المزايا والعيوب إعادة العزو التعزيز التغذية الراجعة الواجب المنزلي
الثالثة ساعة ٢٠١٨/٢/١٨م	· عنوان الجلسة: تعميم القلق · أهداف الجلسة: – أن يعي المقصود بتعميم القلق – أن يتعرف على الآثار السلبية تعميم القلق. – أن يستخدم فنية "إيقاف التفكير السلبي" للتخلص من مبدأ "القلق المعمم". – أن يدرك الآثار الإيجابية لعدم تعميم القلق على الخبرات التي يمر بها. – أن يستخدم فنية "التعريض" لإحلال مبدأ "عدم تعميم القلق" بدلًا من "التعميم".	المحاضرة المناقشة إيقاف التفكير السلبي التعريض التعزيز التغذية الراجعة الواجب المنزلي
الرابعة ساعة ٢٠١٨/٢/٢٠م	· عنوان الجلسة: تهويل السلبيات · أهداف الجلسة: – أن يعي المقصود بتهويل السلبيات. – أن يدرك الآثار السلبية لتهويل السلبيات. – أن يستخدم فنية "الضبط الذاتي" للتخلص من مبدأ "تهويل السلبيات". – أن يتعرف على الآثار الإيجابية للنظرة الواقعية	المحاضرة المناقشة الضبط الذاتي لعب الدور التعزيز التغذية الراجعة الواجب المنزلي

PDF created with pdfFactory Pro trial version pdffactory.com

الجلسة ومدتها	عنــوان الجلســة وأهدافــها	الفنيات المستخدمة
	للأمور. – أن يستخدم فنية "لعب الدور" لإحلال مبدأ "النظرة الواقعية للأمور" بدلًا من "تهويل السلبيات".	
الخامسة ساعة ٢٠١٨/٢/٢٢م	· عنوان الجلسة: التهوين من الإيجابيات · أهداف الجلسة: – أن يتعرف على المقصود بالتهوين من الإيجابيات. – أن يعي الآثار السلبية للتهوين من الإيجابيات. – أن يستخدم فنية "قائمة المزايا والعيوب" للتخلص من مبدأ "التهوين من الإيجابيات". – أن يدرك الآثار الإيجابية للنظرة الواقعية للأمور. – أن يستخدم فنية "النمذجة" لإحلال مبدأ "النظرة الواقعية للأمور" بدلًا من " التهوين من الإيجابيات".	المحاضرة المناقشة قائمة المزايا والعيوب النمذجة التعزيز التغذية الراجعة الواجب المنزلي
السادسة ساعة ٢٠١٨/٢/٢٥م	· عنوان الجلسة: الاعتماد على الانفعالات كدليل للأحكام · أهداف الجلسة: – أن يفهم المقصود بالاعتماد على الانفعالات كدليل للأحكام. – أن يتعرف على الآثار السلبية للاعتماد على الانفعالات كدليل للأحكام. – أن يستخدم فنية "الحوار السقراطي" للتخلص من مبدأ "الاعتماد على الانفعالات كدليل للأحكام". – أن يعي على الآثار الإيجابية للاعتماد على الأدلة المنطقية للأحكام. – أن يستخدم فنية "الحديث الذاتي الإيجابي" لإحلال مبدأ "الاعتماد على الأدلة المنطقية للأحكام" بدلًا من "الاعتماد على الانفعالات".	المحاضرة المناقشة الحوار السقراطي الحديث الذاتي الإيجابي التعزيز التغذية الراجعة الواجب المنزلي
السابعة ساعة ٢٠١٨/٢/٢٧م	· عنوان الجلسة: عدم ربط الانفعالات بالأدلة المنطقية · أهداف الجلسة: – أن يعي المقصود بعدم ربط الانفعالات بالأدلة المنطقية. – أن يدرك الآثار السلبية لعدم ربط الانفعالات بالأدلة المنطقية. – أن يستخدم فنية "قائمة المزايا والعيوب" للتخلص من مبدأ "عدم ربط الانفعالات بالأدلة المنطقية". – أن يتعرف على الآثار الإيجابية لربط الانفعالات	المحاضرة المناقشة قائمة المزايا والعيوب النمذجة التعزيز التغذية الراجعة الواجب المنزلي

PDF created with pdfFactory Pro trial version pdffactory.com

الجلسة ومدتها	عنــوان الجلســة وأهدافــها	الفنيات المستخدمة
	بالأدلة المنطقية. – أن يستخدم فنية "النمذجة" لإحلال مبدأ "ربط الانفعالات بالأدلة المنطقية" بدلًا من "عدم ربطها بأدلةٍ منطقية".	
الثامنة ساعة ٢٠١٨/٣/١م	· عنوان الجلسة: التسرع في استنتاج ما يفكر به الآخرون · أهداف الجلسة: – أن يدرك المقصود بالتسرع في استنتاج ما يفكر به الآخرون. – أن يتعرف على الآثار السلبية للتسرع في استنتاج ما يفكر به الآخرون. – أن يستخدم فنية "الحوار السقراطي" للتخلص من مبدأ "التسرع في استنتاج ما يفكر به الآخرون". – أن يعي الآثار الإيجابية للتريث وعدم التسرع في استنتاج ما يفكر به الآخرون. – أن يستخدم فنية "الضبط الذاتي" لإحلال مبدأ "التريث وعدم التسرع في استنتاج ما يفكر به الآخرون" بدلًا من "التسرع".	المحاضرة المناقشة الحوار السقراطي الضبط الذاتي التعزيز التغذية الراجعة الواجب المنزلي
التاسعة ساعة ٢٠١٨/٣/٤م	· عنوان الجلسة: التسرع في استنتاج الأحداث المستقبلية · أهداف الجلسة: – أن يدرك المقصود بالتسرع في استنتاج الأحداث المستقبلية. – أن يعي الآثار السلبية للتسرع في استنتاج الأحداث المستقبلية. – أن يستخدم فنية "التخيل" للتخلص من مبدأ "التسرع في استنتاج الأحداث المستقبلية". – أن يتعرف على الآثار الإيجابية للتريث وعدم التسرع في استنتاج الأحداث المستقبلية. – أن يستخدم فنية "النمذجة" لإحلال مبدأ "التريث وعدم التسرع في استنتاج الأحداث المستقبلية" بدلًا من "التسرع".	المحاضرة المناقشة التخيل النمذجة التعزيز التغذية الراجعة الواجب المنزلي
العاشرة ساعة ٢٠١٨/٣/٦م	· عنوان الجلسة: التركيز على التفاصيل السلبية بعيدًا عن سياقها · أهداف الجلسة: – أن يعي المقصود بالتركيز على التفاصيل السلبية بعيدًا عن سياقها. – أن يدرك الآثار السلبية للتركيز على التفاصيل	المحاضرة المناقشة قائمة المزايا والعيوب الحديث الذاتي الإيجابي التعزيز

PDF created with pdfFactory Pro trial version pdffactory.com

الجلسة ومدتها	عنــوان الجلســة وأهدافــها	الفنيات المستخدمة
	السلبية بعيدًا عن سياقها. – أن يستخدم فنية "قائمة العيوب والمزايا" للتخلص من مبدأ "التركيز على التفاصيل السلبية بعيدًا عن سياقها". – أن يتعرف على الآثار الإيجابية للإلمام بالتفاصيل الكلية للموقف. – أن يستخدم فنية "الحديث الذاتي الإيجابي" لإحلال مبدأ "الإلمام بالتفاصيل الكلية للموقف" بدلًا من "التركيز على التفاصيل السلبية بعيدًا عن سياقها".	التغذية الراجعة الواجب المنزلي
الحادية عشرة ساعة ٢٠١٨/٣/٨م	· عنوان الجلسة: تجاهل التفاصيل الإيجابية للموقف · أهداف الجلسة: – أن يدرك المقصود بتجاهل التفاصيل الإيجابية للموقف. – أن يتعرف على الآثار السلبية لتجاهل التفاصيل الإيجابية للموقف. – أن يستخدم فنية "الضبط الذاتي" للتخلص من مبدأ " تجاهل التفاصيل الإيجابية للموقف". – أن يعي الآثار الإيجابية لعدم تجاهل التفاصيل الإيجابية للموقف. – أن يستخدم فنية "إعادة العزو" لإحلال مبدأ " عدم تجاهل التفاصيل الإيجابية للموقف" بدلًا من "تجاهلها".	المحاضرة المناقشة الضبط الذاتي إعادة العزو التعزيز التغذية الراجعة الواجب المنزلي
الثانية عشرة ساعة ٢٠١٨/٣/١١م	· عنوان الجلسة: الاستخدام المفرط لعبارات الوجوب · أهداف الجلسة: – أن يعي المقصود بالاستخدام المفرط لعبارات الوجوب. – أن يدرك الآثار السلبية للاستخدام المفرط لعبارات الوجوب. – أن يستخدم فنية "الضبط الذاتي" للتخلص من مبدأ "الاستخدام المفرط لعبارات الوجوب". – أن يتعرف على الآثار الإيجابية لاستخدام عبارات الوجوب في محلها بدون إفراط. – أن يستخدم فنية "إعادة العزو" لإحلال مبدأ "استخدام عبارات الوجوب في محلها بدون إفراط" بدلًا من "الاستخدام المفرط لها".	المحاضرة المناقشة الضبط الذاتي إعادة العزو التعزيز التغذية الراجعة الواجب المنزلي
الثالثة عشرة	· عنوان الجلسة: عدم الواقعية في التفكير · أهداف الجلسة:	المحاضرة المناقشة

PDF created with pdfFactory Pro trial version pdffactory.com

الجلسة ومدتها	عنــوان الجلســة وأهدافــها	الفنيات المستخدمة
ساعة ٢٠١٨/٣/١٣م	– أن يدرك المقصود بعدم الواقعية في التفكير. – أن يتعرف على الآثار السلبية لعدم الواقعية في التفكير. – أن يستخدم فنية "إيقاف التفكير السلبي" للتخلص من مبدأ "عدم الواقعية في التفكير". – أن يعي الآثار الإيجابية للواقعية في التفكير. – أن يستخدم فنية "النمذجة" لإحلال مبدأ "الواقعية في التفكير" بدلًا من "عدم الواقعية في التفكير".	إيقاف التفكير السلبي النمذجة التعزيز التغذية الراجعة الواجب المنزلي
الرابعة عشرة ساعة ٢٠١٨/٣/١٥م	· عنوان الجلسة: الأهداف غير الواقعية · أهداف الجلسة: – أن يعي المقصود بعدم واقعية الأهداف. – أن يدرك الآثار السلبية لعدم واقعية الأهداف. – أن يستخدم فنية "الحوار السقراطي" للتخلص من مبدأ "عدم الواقعية في وضع الأهداف". – أن يتعرف على الآثار الإيجابية للواقعية في وضع الأهداف. – أن يستخدم فنية "الحديث الذاتي الإيجابي" لإحلال مبدأ "الواقعية في وضع الأهداف" بدلًا من "عدم الواقعية في وضع الأهداف".	المحاضرة المناقشة الحوار السقراطي الحديث الذاتي الإيجابي التعزيز التغذية الراجعة الواجب المنزلي
الخامسة عشرة ساعة ٢٠١٨/٣/١٨م	· عنوان الجلسة: عدم الرضا عن النجاح أو تقبل الخطأ · أهداف الجلسة: – أن يدرك المقصود بعدم الرضا عن النجاح أو تقبل الخطأ. – أن يعي الآثار السلبية لعدم الرضا عن النجاح أو تقبل الخطأ. – أن يستخدم فنية "قائمة المزايا والعيوب" للتخلص من مبدأ "عدم الرضا عن النجاح أو تقبل الخطأ ". – أن يتعرف على الآثار الإيجابية للرضا عن النجاح وتقبل الخطأ. – أن يستخدم فنية "لعب الدور" لإحلال مبدأ الرضا عن النجاح وتقبل الخطأ " بدلًا من "عدم الرضا عن النجاح أو تقبل الخطأ".	المحاضرة المناقشة الحوار السقراطي قائمة المزايا والعيوب لعب الدور التغذية الراجعة الواجب المنزلي
السادسة عشرة ساعة ٢٠١٨/٣/٢٠م	· عنوان الجلسة: عزو الأحداث السلبية الخارجية إلى الذات · أهداف الجلسة: – أن يدرك المقصود بعزو الأحداث السلبية الخارجية إلى الذات. – أن يتعرف على الآثار السلبية لعزو الأحداث	المحاضرة المناقشة سجل الأفكار إعادة العزو التعزيز التغذية الراجعة

PDF created with pdfFactory Pro trial version pdffactory.com

الجلسة ومدتها	عنــوان الجلســة وأهدافــها	الفنيات المستخدمة
	السلبية الخارجية إلى الذات. – أن يستخدم فنية "سجل الأفكار" للتخلص من مبدأ "عزو الأحداث السلبية الخارجية إلى الذات". – أن يعي الآثار الإيجابية لعزو الأحداث السلبية الخارجية إلى مسبباتها الحقيقية. – أن يستخدم فنية "إعادة العزو" لإحلال مبدأ "عزو الأحداث السلبية الخارجية إلى مسبباتها " بدلًا من "عزوها إلى الذات".	الواجب المنزلي
السابعة عشرة ساعة ٢٠١٨/٣/٢٢م	· عنوان الجلسة: عزو الفشل إلى الآخرين · أهداف الجلسة: – أن يتعرف على المقصود بعزو الفشل إلى الآخرين. – أن يدرك الآثار السلبية لعزو الفشل إلى الآخرين. – أن يستخدم فنية "التخيل" للتخلص من مبدأ "عزو الفشل إلى الآخرين". – أن يعي الآثار الإيجابية لعزو الفشل إلى أسبابه الحقيقية. – أن يستخدم فنية "إعادة العزو" لإحلال مبدأ "عزو الفشل إلى أسبابه الحقيقية" بدلًا من "عزوه إلى الآخرين".	المحاضرة المناقشة التخيل إعادة العزو التعزيز التغذية الراجعة الواجب المنزلي
الثامنة عشرة ساعة ٢٠١٨/٣/٢٥م	· عنوان الجلسة: الختام وتطبيق القياس البعدي. · هدف الجلسة: التعرف على التأثيرات التي أحدثها البرنامج الإرشادي في الأفراد المشاركين.	

رابعًا: إجراءات الدراسة:

قام الباحث بتنفيذ الدراسة الحالية وفقاً للخطوات التالية:

- إعداد الإطار النظري للدراسة، والاطلاع على الدراسات السابقة ذات الصلة بموضوع الدراسة.
- بناء مقياس للتشوهات المعرفية والتحقق من صدقه وثباته.
- بناء مقياس للقلق الاجتماعي والتحقق من صدقه وثباته.
- بناء البرنامج الإرشادي وفقاً للأسس النظرية ونتائج الدراسات السابقة.
- اختيار الطلاب المشاركين في الدراسة على النحو الذي سبق ذكره، وقد بلغ عدد الطلاب المشاركين ٣٤ طالباً، تم تقسيمهم إلى مجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة وتشتمل كل منهما على ١٧ طالبًا.

PDF created with pdfFactory Pro trial version pdffactory.com

- وفي الفترة من ٢٠١٨/٢/١٣م حتى٢٠١٨/٣/٢٥م تم تنفيذ البرنامج الذي تكون من ثماني عشرة جلسة، بواقع ثلاث جلسات أسبوعيًا، واستغرق تنفيذ كل جلسة ساعة تقريباً، وقد تم تنفيذ الجلسات في قاعات كلية الإعلام بالقاهرة- جامعة الأزهر.
- بعد انتهاء البرنامج تم تطبيق القياس البعدي عن طريق تطبيق مقياسي التشوهات المعرفية والقلق الاجتماعي – على المجموعتين التجريبية والضابطة – للتحقق من فعالية البرنامج.
- بعد مرور شهرين تقريبًا من القياس البعدي تم تطبيق القياس التتبعي عن طريق تطبيق مقياسي التشوهات المعرفية والقلق الاجتماعي على المجموعة التجريبية وذلك للتعرف على مدى استمرارية تأثير البرنامج.
- تم تفريغ استجابات الطلاب في القياسات السابقة، وتحليلها إحصائيًا، والوصول إلى نتائج الدراسة، وتفسيرها في ضوء الإطار النظري والدراسات السابقة.

خامسًا: المعالجات الإحصائية:

قام الباحث بإجراء المعالجات الإحصائية من خلال البرنامج الإحصائي للحاسب الآلي (برنامج SPSS)، وذلك في إجراء المعالجات التالية:

- تم استخدام اختبار مان ويتني Mann–Whitney للتحقق من دلالة الفروق بين درجات أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة في التطبيقين القبلي والبعدي.
- تم استخدام اختبار ويلكوكسون Wilcoxon للتحقق من دلالة الفروق بين درجات أفراد المجموعة الواحدة في تطبيقين متتاليين.

نتائج البحث ومناقشتها:

أولًا: نتائج الفرض الأول ومناقشتها:

ينص الفرض الأول على أنه "توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية على مقياس التشوهات المعرفية في كلٍّ من القياسين القبلي والبعدي في اتجاه القياس البعدي". وللتحقق من صحة هذا الفرض قام الباحث بحساب متوسط الرتب، ومجموعها، وقيمة (Z)، ودلالتها الإحصائية لدرجات أفراد المجموعة التجريبية على مقياس التشوهات المعرفية في القياسين القبلي والبعدي. وذلك باستخدام اختبار ويلكوكسون Wilcoxon، وهو الاختبار الإحصائي اللابارامتري لاختبار "ت" البارامتري للتحقق من دلالة الفروق بين متوسطي رتب درجات مجموعتين مرتبطتين. ويلخص جدول (٩) النتائج التي تم التوصل إليها.

PDF created with pdfFactory Pro trial version pdffactory.com

جدول (٩)

متوسط الرتب ومجموعها وقيمة (Z) ودلالتها الإحصائية لدرجات أفراد المجموعة التجريبية على مقياس التشوهات المعرفية في القياسين القبلي والبعدي باستخدام اختبار ويلكوكسون ن= ١٧

التشوهات المعرفية	الرتب	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة (z)	مستوى الدلالة
التعميم الزائد	السالبة الموجبة التساوي المجموع	١٧ ٠ ٠ ١٧	٩.٠٠ ٠٠	١٥٣.٠٠ ٠٠	-٣.٦٤٦	٠.٠١
التفكير الكارثي	السالبة الموجبة التساوي المجموع	١٧ ٠ ٠ ١٧	٩.٠٠ ٠٠	١٥٣.٠٠ ٠٠	-٣.٦٢٨	٠.٠١
الاستدلال الانفعالي	السالبة الموجبة التساوي المجموع	١٧ ٠ ٠ ١٧	٩.٠٠ ٠٠	١٥٣.٠٠ ٠٠	-٣.٦٢٦	٠.٠١
القفز إلى الاستنتاجات	السالبة الموجبة التساوي	١٧ ٠ ٠	٩.٠٠ ٠٠	١٥٣.٠٠ ٠٠	-٣.٦٣٣	٠.٠١

PDF created with pdfFactory Pro trial version pdffactory.com

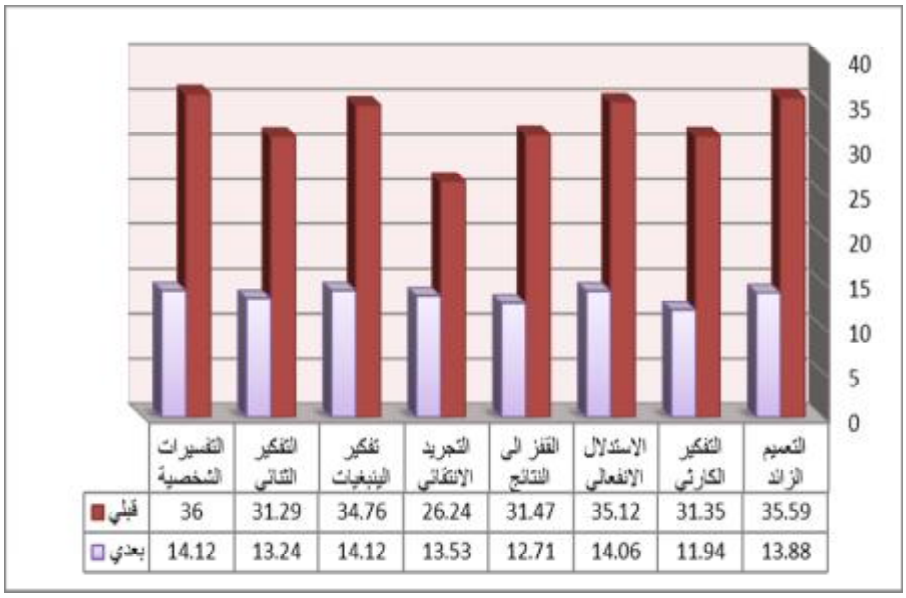
التشوهات المعرفية	الرتب	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة (z)	مستوى الدلالة
	المجموع	١٧				
التجريد الانتقائي	السالبة الموجبة التساوي المجموع	١٧ ٠ ٠ ١٧	٩.٠٠ ٠٠	١٥٣.٠٠ ٠٠	-٣.٦٣٠	٠.٠١
تفكير الينبغيات	السالبة الموجبة التساوي المجموع	١٧ ٠ ٠ ١٧	٩.٠٠ ٠٠	١٥٣.٠٠ ٠٠	-٣.٦٣٤	٠.٠١
التفكير الثنائي	السالبة الموجبة التساوي المجموع	١٧ ٠ ٠ ١٧	٩.٠٠ ٠٠	١٥٣.٠٠ ٠٠	-٣.٦٣٥	٠.٠١
التفسيرات الشخصية	السالبة الموجبة التساوي المجموع	١٧ ٠ ٠ ١٧	٩.٠٠ ٠٠	١٥٣.٠٠ ٠٠	-٣.٦٣٦	٠.٠١
لدرجة الكلية	السالبة الموجبة التساوي المجموع	١٧ ٠ ٠ ١٧	٩.٠٠ ٠٠	١٥٣.٠٠ ٠٠	-٣.٦٢٣	٠.٠١

تشير النتائج التي تضمنها جدول (٩) إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي على مقياس التشوهات المعرفية – الأبعاد والدرجة الكلية – في اتجاه القياس البعدي، حيث بلغت قيمة Z على النحو التالي: التعميم الزائد (-٣.٦٤٦)، التفكير الكارثي (-٣.٦٢٨)، الاستدلال الانفعالي (-٣.٦٢٦)، القفز إلى الاستنتاجات (-٣.٦٣٣)، التجريد الانتقائي (-٣.٦٣٠)، تفكير الينبغيات (-٣.٦٣٤)، التفكير الثنائي (-٣.٦٣٥)، التفسيرات الشخصية (-٣.٦٣٦)، الدرجة الكلية

PDF created with pdfFactory Pro trial version pdffactory.com

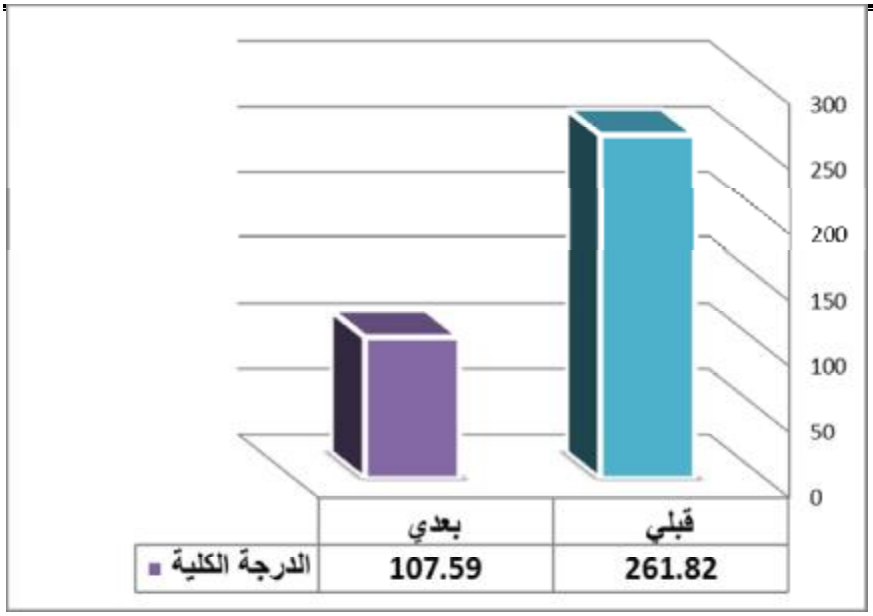
(-٣.٦٢٣)، وهي قيم دالة إحصائياً عند مستوى ٠.٠١؛ مما يشير إلى تحقق الفرض الأول كليًا.

ويوضح الشكلان (١، ٢) الفروق في المتوسطات الحسابية بين درجات أفراد المجموعة التجريبية على أبعاد مقياس التشوهات المعرفية والدرجة الكلية له في القياسين القبلي والبعدي.



شكل (١) رسم بياني للفروق في المتوسطات الحسابية بين درجات أفراد المجموعة التجريبية على أبعاد مقياس التشوهات المعرفية في القياسين القبلي والبعدي

PDF created with pdfFactory Pro trial version pdffactory.com



شكل (٢) رسم بياني للفروق في المتوسطات الحسابية بين الدرجة الكلية لأفراد المجموعة التجريبية على مقياس التشوهات المعرفية في القياسين القبلي والبعدي

ويمكن تفسير ومناقشة نتائج الفرض الأول على النحو التالي:

تشير النتائج إلى وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى ٠.٠١ بين متوسطي رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية في "الدرجة الكلية للتشوهات المعرفية وجميع الأبعاد" وذلك في القياسين القبلي والبعدي في اتجاه القياس البعدي؛ حيث انخفضت "الدرجة الكلية للتشوهات المعرفية وجميع الأبعاد" في القياس البعدي عنها في القياس القبلي، وتتفق هذه النتائج مع ما توصلت إليه دراسة كل من (سهام درويش أبو عيطة وزياد الخزاعلة، ٢٠١٢؛ فتحية أحمد عودة ومحمد نزيه حمدي، ٢٠١٥؛ ياسر محمد أيوب، ٢٠١٥؛ منصور ناصر بن حجاب، ٢٠١٦؛ Brazio et al, 2016؛ إخلاص سالم عايض، ٢٠١٦؛ Mhaidat & AL-Harbi, 2016؛ تمارا نبيل خليل، ٢٠١٧؛ Finne & Svartdal, 2017؛ Vakili et al, 2018) من فعالية البرنامج المقترح في تعديل التشوهات المعرفية لدى أفراد المجموعة التجريبية في القياس البعدي مقارنة بالقياس القبلي، ويرجع الباحث هذه النتائج إلى الأثر الإيجابي الذي أحدثه التدخل والمعالجة الإرشادية المنظمة؛ مما أدى إلى مساعدة أفراد المجموعة التجريبية على فهم جوهر التشوهات المعرفية والآثار السلبية التي يمكن أن تنتج عنها، هذا بالإضافة إلى تعدد الفنيات المستخدمة في البرنامج، والتي تعد من أهمها فنيتا المحاضرة والمناقشة الجماعية، واللتان أسهمتا في تبادل الآراء، والمناقشات العقلية المنطقية القائمة على الإقناع؛ مما أسهم في إقبال أفراد المجموعة التجريبية على المشاركة الفعالة التي عبروا من خلالها عن أنفسهم

PDF created with pdfFactory Pro trial version pdffactory.com

ومشكلاتهم، وزادت من ثقتهم بأنفسهم، كما زاد انتماؤهم للجماعة التجريبية، وكان للمناقشات وتبادل الآراء آثارٌ إيجابية في اكتساب معارف ومهارات واتجاهات ساهمت في تعديل التشوهات المعرفية لدى أفراد المجموعة التجريبية، وهو ما أشار إليه هادي مشعان (٢٠٠٥: ٣٢) من أن المناقشات يمكن أن تؤدي إلى أفضل نتائج في تغيير اتجاهات وأفكار المسترشدين ونظرتهم إلى طبيعة مشكلاتهم. كما عملت فنيتا التعزيز والتغذية الراجعة على تقوية وتدعيم وتثبيت الأفكار العقلانية الجديدة، وإحلالها محل الأفكار اللاعقلانية التي كانت تقف وراء القلق الاجتماعي لديهم، كما يؤكد عبد الستار إبراهيم (١٩٩٤: ٢٦٧) أنه عندما يستخدم مبدأ التعزيز بطريقة منظمة فإنه يمكن أن يصبح وسيلة فعالة لتعديل السلوك ومواجهة كثير من المشكلات النفسية بحلولٍ إيجابية. كذلك عملت فنية "الواجبات المنزلية" على نقل الأثر الإيجابي للممارسات الإرشادية التي تعلمها الأفراد وشاركوا فيها وتدربوا عليها خلال الجلسات الإرشادية إلى المواقف الحياتية، كما ساهمت في تحقيق مبدأ استمرارية العملية الإرشادية. كذلك ساعدت استمارات التقويم في التعرف على مدى تحقق أهداف جلسات البرنامج الإرشادي، وقد عكست استجابات الطلاب على تلك الاستمارات مدى استيعاب أفراد المجموعة التجريبية لأهداف الجلسات، ومدى استفادتهم منها؛ حيث كان الباحث يقدم التعزيز والتغذية الراجعة عقب جمع تلك الاستمارات مباشرة، وذلك لتحقيق تلك الاستمارات للفائدة المرجوة منها، حيث الثناء على الطلاب الذين استفادوا من الجلسة وتحققت لديهم أهدافها، وتقديم التغذية الراجعة للطلاب الذين لا يزالون بحاجة إلى المزيد حتى يحققوا الأهداف المرجوة من الجلسة؛ وقد كان لهذه الممارسات أثر كبير في نجاح البرنامج الإرشادي.

كما ساهمت فنية "الحوار السقراطي" في فحص التعميم الزائد لدى أفراد المجموعة التجريبية، ومساعدتهم على استكشاف هذا النوع من التشوهات المعرفية؛ حيث كان الباحث حريصًا على محاورة الطلاب، وطرح الأسئلة عليهم بطريقة تضع يقينياتهم موضع التساؤل، خاصة تلك التي ترتبط بالتعميم الزائد لديهم، كما كان الباحث حريصًا على ألا يشعر الطلاب بأنه يقوم بالتحقيق معهم، بل كانت الأسئلة تقدم لهم كوسيلة للوصول إلى هدف محدد، مثل: إثارة الأفكار السلبية، أو إثبات خطئها ودحضها، أو إعادة صياغتها وإحلال الأفكار العقلانية محلها. كما ساهمت فنية "قائمة المزايا والعيوب" في دحض مبدأ التعميم المفرط، خاصة فيما يتعلق بتعميم نتائج الأحداث السابقة على الأحداث الجارية أو المستقبلية، وذلك من خلال المقارنة بين قائمتين، تشتمل إحداهما على مزايا الفكرة التي يعتقدها الفرد وعيوبها، بينما تشتمل الأخرى على مزايا وعيوب الفكرة البديلة. كما عملت فنية "إعادة العزو" على إحلال مبدأ "عدم التعميم" بدلًا من مبدأ "التعميم"؛ حيث كان الافتراض لدى أفراد المجموعة التجريبية هو أن عواقب أو نتائج خبرة واحدة يمكن تعميمها على باقي التجارب المشابهة لها في المستقبل، وقد حرص الباحث على مساعدتهم في إعادة عزو كل تجربة إلى أسبابها التي تختلف من تجربة إلى أخرى؛ ومن ثم لا يمكن تعميم نتائجها على التجارب

PDF created with pdfFactory Pro trial version pdffactory.com

المستقبلية. كما ركز الباحث على فنية "إيقاف التفكير السلبي" الذي ينتج عنه تعميم القلق الاجتماعي على المواقف المشابهة، ومن خلال ممارسة هذه الفنية في أثناء الجلسات استطاع الباحث أن يكشف لهم أن اضطراب القلق الاجتماعي قد يكون ناتجًا عن التفكير بطريقة سلبية، ومن ثم فإن أولى خطوات العلاج إيقاف هذا التفكير السلبي الذي يتضمن التعميم الزائد. كذلك ساهمت فنية "التعريض" – خاصة التعريض التخيلي – في التغلب على الآثار السلبية للقلق الاجتماعي الناتج عن التعميم الزائد لدى الفرد، ومواجهة المثيرات المسببة لسلوك التجنب، وتعزيز المواجهة الإيجابية للمواقف الاجتماعية المختلفة.

كذلك استطاع الباحث من خلال فنية "الضبط الذاتي" أن يساعد أفراد المجموعة التجريبية في القيام بالمراقبة والضبط الذي ساعد على انخفاض معدل تكرار الأفكار المرتبطة لديهم بتهويل السلبيات، وذلك من خلال تحديدهم للمواقف التي يتأثرون فيها بالتشوه المعرفي "تهويل السلبيات" ثم مناقشتهم في ملابسات تلك المواقف، وكيفية تأثير هذا التشوه المعرفي عليهم، وما ينتج عنه من قلق اجتماعي، ثم محاولة القيام بالضبط الذاتي، والذي يقوم فيه الفرد بالتعامل بطريقة إيجابية مع المواقف التي يظهر فيها تأثير مبدأ "تهويل السلبيات" عليه، ومحاولة استبداله بمبدأ "النظرة الواقعية للأمور". كما أتاحت فنية "لعب الدور" الفرصة لأفراد المجموعة التجريبية للاستبصار الذاتي بهذا التشوه المعرفي "تهويل السلبيات"؛ حيث مكنتهم من رؤية هذه الأفكار المبالغ فيها، من خلال ممارسة أدوار لنماذج تُهوِّل من السلبيات في حياتها، ثم التعرف على العواقب السيئة التي حصلت عليها تلك النماذج الممثلة، الأمر الذي ساعدهم على تحديد هذا التشوه المعرفي لديهم والعمل على تعديله. وفيما يتعلق بـ "التهوين من الإيجابيات" فقد ساهمت فنية "قائمة المزايا والعيوب" في دحض مبدأ التهوين من الإيجابيات، وذلك من خلال المقارنة بين قائمتين، تشتمل إحداهما على مزايا الفكرة التي يعتقدها الفرد وعيوبها، تلك الفكرة التي تتضمن التهوين من الإيجابيات في حياته، بينما تشتمل الأخرى على مزايا وعيوب الفكرة البديلة وهي النظرة الواقعية للأمور؛ ومن خلال المناقشة والعصف الذهني يصل الفرد بنفسه إلى تفضيل القائمة الثانية على الأولى، ليبدأ بذلك أولى خطوات التخلي عن هذا المبدأ. كذلك كان لفنية "النمذجة" دورها في توفير النماذج السلوكية لأفراد لديهم مبدأ "التهوين من الإيجابيات"، وآخرين لديهم مبدأ "النظرة الواقعية للأمور"؛ مما أتاح لأفراد المجموعة التجريبية مجالاً مناسباً للمشاهدة والاستماع والمشاركة، ثم التعاطف مع النماذج الإيجابية والتأثر بها ومحاولة تمثلها، وإدراك النماذج السلبية ومحاولة التحرر من أفكارها.

كما عملت فنية "الحديث الذاتي الإيجابي" على الممارسة الذاتية الواعية لتحديد المواقف التي يعتمد فيها الفرد على انفعالاته كدليل للأحكام، ومساعدته على رؤية الأفكار والتشوهات المعرفية المتراكمة التي تؤدي إلى هذا الاستدلال الانفعالي، حيث تم تدريب أفراد المجموعة التجريبية على الاستجابات اللفظية التي يمكن أن يحدث بها الفرد نفسه في أثناء المواقف المسببة للقلق الاجتماعي لديه، وكيف يمكن للفرد أن يؤدي هذه المواقف مستخدمًا الحديث الإيجابي للذات، والذي يساعده في التغلب على القلق الاجتماعي؛ حيث الاعتماد على الأدلة المنطقية بدلًا من

PDF created with pdfFactory Pro trial version pdffactory.com

الاستدلال الانفعالي. كما ركز الباحث على فنية "الحوار السقراطي" بشكل كبير خاصة في فحص مدى اعتماد أفراد المجموعة التجريبية على الانفعالات كدليل للأحكام، ومساعدتهم على استكشاف هذا النوع من التشوهات المعرفية. كما ساهمت فنية "قائمة المزايا والعيوب" في دحض مبدأ "عدم ربط الانفعالات بالأدلة المنطقية"، وذلك من خلال المقارنة بين قائمتين، تشتمل إحداهما على مزايا الفكرة التي يعتقدها الفرد وعيوبها، تلك الفكرة التي تتضمن "الاعتماد على الانفعالات كدليل للأحكام"، بينما تشتمل الأخرى على مزايا وعيوب الفكرة البديلة وهي "الاعتماد على الأدلة المنطقية كدليل للأحكام"، ومن خلال المناقشة والعصف الذهني يصل الفرد بنفسه إلى تفضيل القائمة الثانية على الأولى، ليبدأ بذلك أولى خطوات التخلي عن هذا المبدأ. كذلك كان لفنية "النمذجة" دورها في توفير النماذج السلوكية لأفراد لديهم مبدأ "الاعتماد على الانفعالات كدليل للأحكام"، وآخرين لديهم مبدأ "الاعتماد على الأدلة المنطقية كدليل للأحكام"؛ مما أتاح لأفراد المجموعة التجريبية مجالاً مناسباً للمشاهدة والاستماع والمشاركة، ثم التعاطف مع النماذج الإيجابية والتأثر بها ومحاولة تمثلها، وإدراك النماذج السلبية ومحاولة التحرر من أفكارها.

كما ساعدت فنية "التخيل" على استحضار صورٍ ذهنية لنماذج تتريث ولا تتسرع في استنتاج الأحداث المستقبلية، وصورٍ ذهنية أخرى لنماذجٍ ليست بالعقلانية، حيث تتسرع في استنتاج الأحداث المستقبلية، وقد استطاع أفراد المجموعة التجريبية أن يستحضروا الإيجابيات التي يمكن أن يحصل عليها ذوو التريث وعدم التسرع في استنتاج الأحداث المستقبلية، وكذلك السلبيات التي يمكن أن يتعرض لها غير العقلانيين الذين يتسرعون في استنتاج الأحداث المستقبلية، وأن يقوموا بعمل مقارنة بينهما؛ ثم محاولة تمثل الصورة الذهنية الأولى في حياتهم بدلًا من الصورة الذهنية الأخرى. كما استطاع الباحث من خلال فنية "الضبط الذاتي" أن يساعد أفراد المجموعة التجريبية في القيام بالمراقبة والضبط الذي ساعد على انخفاض معدل تكرار التسرع في استنتاج ما يفكر به الآخرون، وذلك من خلال تحديدهم للمواقف التي يتأثرون فيها بالتشوه المعرفي "القفز إلى الاستنتاجات" ثم مناقشتهم في ملابسات تلك المواقف، وكيفية تأثير هذا التشوه المعرفي عليهم، وما ينتج عنه من قلق اجتماعي، ثم محاولة القيام بالضبط الذاتي، والذي يقوم فيه الفرد بالتعامل بطريقة إيجابية مع المواقف التي يظهر فيها تأثير مبدأ "التسرع في استنتاج ما يفكر به الآخرون" عليه، ومحاولة استبداله بمبدأ "التريث وعدم في استنتاج ما يفكر به الآخرون". كما ركز الباحث على فنية "الحوار السقراطي" بشكل كبير خاصة في فحص مدى التسرع لدى أفراد المجموعة التجريبية في استنتاج ما يفكر به الآخرون، ومساعدتهم على استكشاف هذا النوع من التشوهات المعرفية. كذلك كان لفنية "النمذجة" دورها في توفير النماذج السلوكية لأفراد لديهم مبدأ "التسرع في استنتاج الأحداث المستقبلية"، وآخرين لديهم مبدأ "التريث وعدم التسرع في استنتاج الأحداث المستقبلية"؛ مما أتاح لأفراد المجموعة التجريبية مجالاً مناسباً للمشاهدة والاستماع والمشاركة، ثم التعاطف مع النماذج الإيجابية والتأثر بها ومحاولة تمثلها، وإدراك النماذج السلبية ومحاولة التحرر من أفكارها.

PDF created with pdfFactory Pro trial version pdffactory.com

كذلك عملت فنية "إعادة العزو" على إحلال مبدأ "عدم تجاهل التفاصيل الإيجابية للموقف" بدلًا من مبدأ "تجاهلها"؛ حيث كان السائد لدى أفراد المجموعة التجريبية هو أن الذي ينصرفون إلى التركيز عليه في المواقف الاجتماعية هو تلك التفاصيل السلبية في الموقف حتى وإن أُخرجت عن سياقها، وقد حرص الباحث على مساعدتهم في إعادة النظر إلى المواقف الاجتماعية بحيث يتم الإلمام بكل تفاصيلها، وعدم تجاهل التفاصيل الإيجابية التي تشتمل عليها. كما عملت فنية "الحديث الذاتي الإيجابي" على الممارسة الذاتية الواعية لتحديد المواقف التي يركز فيها الفرد على التفاصيل السلبية بعيدًا عن سياقها، ومساعدته على رؤية الأفكار والتشوهات المعرفية المتراكمة التي تؤدي إلى هذا التجريد الانتقائي، حيث تم تدريب أفراد المجموعة التجريبية على الاستجابات اللفظية التي يمكن أن يحدث بها الفرد نفسه في أثناء المواقف المسببة للقلق الاجتماعي لديه، وكيف يمكن للفرد أن يؤدي هذه المواقف مستخدمًا الحديث الإيجابي للذات، والذي يساعده في التغلب على القلق الاجتماعي؛ حيث الاعتماد على الإلمام بالتفاصيل الكلية للموقف بدلًا من التجريد الانتقائي للتفاصيل السلبية بعيدًا عن سياقها. كذلك ساهمت فنية "قائمة المزايا والعيوب" في دحض مبدأ "التركيز على التفاصيل السلبية بعيدًا عن سياقها"، وذلك من خلال المقارنة بين قائمتين، تشتمل إحداهما على مزايا الفكرة التي يعتقدها الفرد وعيوبها، تلك الفكرة التي تتضمن "التركيز على التفاصيل السلبية بعيدًا عن سياقها"، بينما تشتمل الأخرى على مزايا وعيوب الفكرة البديلة وهي "الإلمام بالتفاصيل الكلية للموقف"، ومن خلال المناقشة والعصف الذهني يصل الفرد بنفسه إلى تفضيل القائمة الثانية على الأولى، ليبدأ بذلك أولى خطوات التخلي عن هذا المبدأ. كما استطاع الباحث من خلال فنية "الضبط الذاتي" أن يساعد أفراد المجموعة التجريبية في القيام بالمراقبة والضبط الذي ساعد على انخفاض معدل تكرار تجاهل التفاصيل الإيجابية للموقف، وذلك من خلال تحديدهم للمواقف التي يتأثرون فيها بالتشوه المعرفي "التجريد الانتقائي" ثم مناقشتهم في ملابسات تلك المواقف، وكيفية تأثير هذا التشوه المعرفي عليهم، وما ينتج عنه من قلق اجتماعي، ثم محاولة القيام بالضبط الذاتي، والذي يقوم فيه الفرد بالتعامل بطريقة إيجابية مع المواقف التي يظهر فيها تأثير مبدأ "تجاهل التفاصيل الإيجابية للموقف" عليه، ومحاولة استبداله بمبدأ "عدم تجاهل التفاصيل الإيجابية للموقف".

كما ركز الباحث على فنية "إيقاف التفكير السلبي" الذي ينتج عنه التفكير باستخدام صيغ الينبغيات، ومن خلال ممارسة هذه الفنية في أثناء الجلسات استطاع الباحث أن يكشف لهم أن اضطراب القلق الاجتماعي قد يكون ناتجًا عن التفكير بطريقة سلبية، ومن ثم فإن أولى خطوات العلاج إيقاف هذا التفكير السلبي الذي يتضمن تفكير الينبغيات. كما استطاع الباحث من خلال فنية "الضبط الذاتي" أن يساعد أفراد المجموعة التجريبية في القيام بالمراقبة والضبط الذي ساعد على انخفاض معدل تكرار الاستخدام المفرط لعبارات الوجوب، وذلك من خلال تحديدهم للمواقف التي يتأثرون فيها بالتشوه المعرفي "تفكير الينبغيات" ثم مناقشتهم في ملابسات تلك المواقف، وكيفية تأثير هذا التشوه المعرفي عليهم، وما ينتج عنه من قلق اجتماعي، ثم محاولة القيام بالضبط الذاتي، والذي يقوم فيه الفرد بالتعامل بطريقة إيجابية مع المواقف التي يظهر فيها تأثير مبدأ

PDF created with pdfFactory Pro trial version pdffactory.com

"الاستخدام المفرط لعبارات الوجوب" عليه، ومحاولة استبداله بمبدأ "استخدام عبارات الوجوب في محلها بدون إفراط". كذلك كان لفنية "النمذجة" دورها في توفير النماذج السلوكية لأفراد لديهم مبدأ "عدم الواقعية في التفكير"، وآخرين لديهم مبدأ "الواقعية في التفكير"؛ مما أتاح لأفراد المجموعة التجريبية مجالاً مناسباً للمشاهدة والاستماع والمشاركة، ثم التعاطف مع النماذج الإيجابية والتأثر بها ومحاولة تمثلها، وإدراك النماذج السلبية ومحاولة التحرر من أفكارها. كما عملت فنية "إعادة العزو" على إحلال مبدأ "المرونة الفكرية" بدلًا من مبدأ "الإفراط في استخدام الينبغيات"؛ حيث كان السائد لدى أفراد المجموعة التجريبية هو استخدام صيغة الينبغيات التي كانت تسبب لهم العديد من المشكلات النفسية، وقد حرص الباحث على مساعدتهم في إعادة النظر إلى المواقف الاجتماعية المختلفة، وما يمكن أن تقابل به من مرونة فكرية تساعد على التوافق معها.

كما عملت فنية "الحديث الذاتي الإيجابي" على الممارسة الذاتية الواعية لتحديد المواقف التي لا يرضى فيها الفرد عن النجاح أو تلك التي لا يتقبل فيها الخطأ، ومساعدته على رؤية الأفكار والتشوهات المعرفية المتراكمة التي تؤدي إلى هذا التفكير الثنائي (الكل أو لا شيء)، حيث تم تدريب أفراد المجموعة التجريبية على الاستجابات اللفظية التي يمكن أن يحدث بها الفرد نفسه في أثناء المواقف المسببة للقلق الاجتماعي لديه، وكيف يمكن للفرد أن يؤدي هذه المواقف مستخدمًا الحديث الإيجابي للذات، والذي يساعده في التغلب على القلق الاجتماعي؛ حيث الاعتماد على الرضا عن النجاح وتقبل الخطأ بدلًا من التفكير الثنائي. كما ركز الباحث على فنية "الحوار السقراطي" بشكل كبير خاصة في فحص التفكير الثنائي لدى أفراد المجموعة التجريبية، ومساعدتهم على استكشاف هذا النوع من التشوهات المعرفية. كما ركز الباحث على فنية "إيقاف التفكير السلبي" الذي ينتج عنه أهداف غير واقعية، ومن خلال ممارسة هذه الفنية في أثناء الجلسات استطاع الباحث أن يكشف لهم أن اضطراب القلق الاجتماعي قد يكون ناتجًا عن التفكير بطريقة سلبية، ومن ثم فإن أولى خطوات العلاج إيقاف هذا التفكير السلبي الذي يتضمن بالتفكير الثنائي. كذلك كان لفنية "النمذجة" دورها في توفير النماذج السلوكية لأفراد لديهم مبدأ "الكل أو لا شيء"، وآخرين لديهم مبدأ "الأهداف الواقعية في الحياة"؛ مما أتاح لأفراد المجموعة التجريبية مجالاً مناسباً للمشاهدة والاستماع والمشاركة، ثم التعاطف مع النماذج الإيجابية والتأثر بها ومحاولة تمثلها، وإدراك النماذج السلبية ومحاولة التحرر من أفكارها.

كذلك استطاع الباحث من خلال فنية "سجل الأفكار" إحداث تغيير في التشوهات المعرفية لدى أفراد المجموعة التجريبية؛ خاصة تلك المرتبطة بعزو الأحداث السلبية الخارجية إلى الذات، حيث طلب الباحث من أفراد المجموعة التجريبية عمل سجل للأفكار المختلفة، يسجلون فيه الأفكار التلقائية المرتبطة بعزو الأحداث السلبية الخارجية إلى الذات والمشاعر الناجمة عنها، والتي تطرأ على أذهانهم في المواقف المزعجة التي يشعرون فيها بالقلق الاجتماعي، حيث يتم تسجيل كل منها في العمود المخصص لذلك في السجل، ثم قام الباحث باستعراضها ومناقشتها، وتدريب الأفراد على إحلال أفكار

PDF created with pdfFactory Pro trial version pdffactory.com

عقلانية – بدلًا منها – تعزو الأحداث إلى مسبباتها الحقيقة. كما ساعدت فنية "التخيل" على استحضار صورٍ ذهنية لنماذج تعزو الأحداث إلى مسبباتها الحقيقة، وصورٍ ذهنية أخرى لنماذج ليست بالعقلانية، حيث تعزو الأحداث السلبية الخارجية إلى الذات، وقد استطاع أفراد المجموعة التجريبية أن يستحضروا الإيجابيات التي يمكن أن يحصل عليها من يعزون الأحداث إلى مسبباتها الحقيقة، وكذلك السلبيات التي يمكن أن يتعرض لها غير العقلانيين الذين يعزون الأحداث السلبية الخارجية إلى أنفسهم، وأن يقوموا بعمل مقارنة بينهما؛ ثم محاولة تمثل الصورة الذهنية الأولى في حياتهم بدلًا من الصورة الذهنية الأخرى. كما عملت فنية "إعادة العزو" على إحلال مبدأ "عزو الفشل إلى مسبباته الحقيقية" بدلًا من مبدأ "عزوه إلى الآخرين"؛ حيث كان الافتراض لدى أفراد المجموعة التجريبية هو أن فشل في حياتهم خاصة علاقاتهم الاجتماعية سببه الآخرون، وقد حرص الباحث على مساعدتهم في إعادة عزو كل فشل إلى أسبابه التي تختلف من تجربة إلى أخرى؛ ومن ثم لا يمكن القول بأن الآخرين هم سبب الفشل دائمًا.

ثانيًا: نتائج الفرض الثاني ومناقشتها:

ينص الفرض الثاني على أنه "توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة على مقياس التشوهات المعرفية في القياس البعدي في اتجاه أفراد المجموعة التجريبية". وللتحقق من صحة هذا الفرض قام الباحث بحساب متوسط الرتب، ومجموعها، وقيمة (Z)، ودلالتها الإحصائية لدرجات أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة على مقياس التشوهات المعرفية في القياس البعدي، باستخدام اختبار مان وتني Mann–Whitney، وهو الاختبار الإحصائي اللابارامتري لاختبار "ت" البارامتري للتحقق من دلالة الفروق بين متوسطي رتب درجات عينتين منفصلتين، ويلخص جدول (١٠) النتائج التي تم التوصل إليها.

جدول (١٠)

متوسط الرتب ومجموعها وقيمة (Z) لدرجات أفراد المجموعتين التجريبية (ن=١٧) والضابطة (ن=١٧) على مقياس التشوهات المعرفية في القياس البعدي باستخدام اختبار مان وتني

التشوهات المعرفية	المجموعات	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة (z)	مستوى الدلالة
التعميم الزائد	الضابطة	٢٦.٠٠	٤٤٢.٠٠	٤.٩٩٠-	٠.٠١
	التجريبية	٩.٠٠	١٥٣.٠٠		
التفكير الكارثي	الضابطة	٢٦.٠٠	٤٤٢.٠٠	٤.٩٩٠-	٠.٠١
	التجريبية	٩.٠٠	١٥٣.٠٠		
الاستدلال الانفعالي	الضابطة	٢٦.٠٠	٤٤٢.٠٠	٤٩٩٤-	٠.٠١
	التجريبية	٩.٠٠	١٥٣.٠٠		

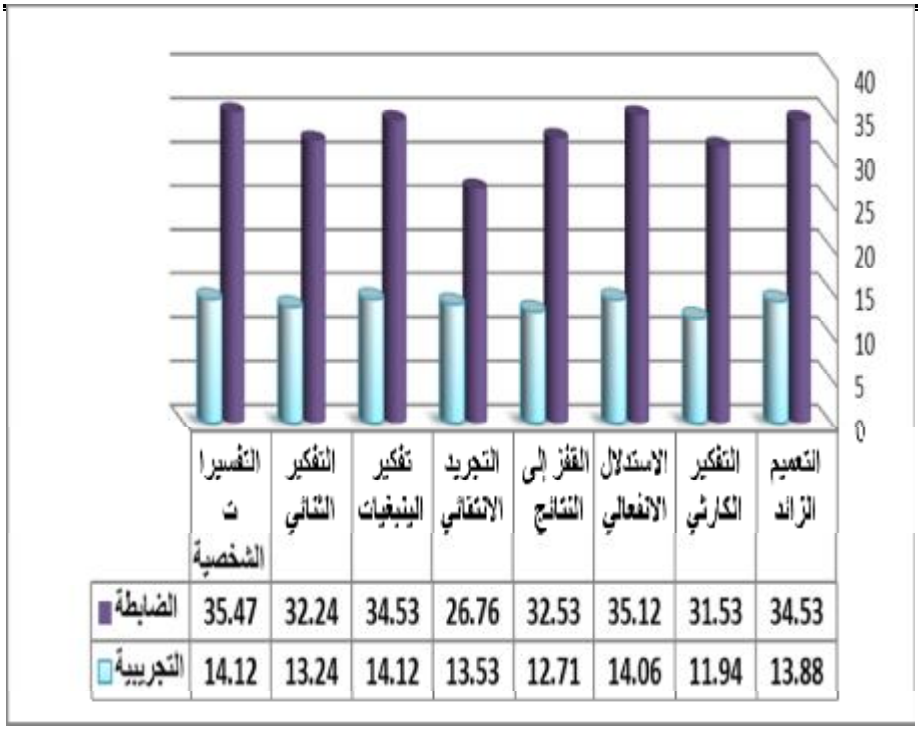
PDF created with pdfFactory Pro trial version pdffactory.com

القفز إلى الاستنتاجات	الضابطة التجريبية	٢٦.٠٠ ٩.٠٠	٤٤٢.٠٠ ١٥٣.٠٠	-٥.٠٠٤	٠.٠١
التجريد الانتقائي	الضابطة التجريبية	٢٦.٠٠ ٩.٠٠	٤٤٢.٠٠ ١٥٣.٠٠	-٥.٠١١	٠.٠١
تفكير الينبغيات	الضابطة التجريبية	٢٦.٠٠ ٩.٠٠	٤٤٢.٠٠ ١٥٣.٠٠	-٤.٩٩١	٠.٠١
التفكير الثنائي	الضابطة التجريبية	٢٦.٠٠ ٩.٠٠	٤٤٢.٠٠ ١٥٣.٠٠	-٤.٩٩٢	٠.٠١
التفسيرات الشخصية	الضابطة التجريبية	٢٦.٠٠ ٩.٠٠	٤٤٢.٠٠ ١٥٣.٠٠	-٥.٠٠٣	٠.٠١
الدرجة الكلية	الضابطة التجريبية	٢٦.٠٠ ٩.٠٠	٤٤٢.٠٠ ١٥٣.٠٠	-٤.٩٨٥	٠.٠١

تشير النتائج التي تضمنها جدول (١٠) إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات كل من أفراد المجموعة التجريبية وأفراد المجموعة الضابطة في القياس البعدي على مقياس التشوهات المعرفية (الأبعاد والدرجة الكلية) في اتجاه أفراد المجموعة التجريبية، حيث بلغت قيمة Z على النحو التالي: التعميم الزائد (-٤.٩٩٠)، والتفكير الكارثي (-٤.٩٩٠)، الاستدلال الانفعالي (-٤٩٩٤)، القفز إلى الاستنتاجات (-٥.٠٠٤)، التجريد الانتقائي (-٥.٠١١)، تفكير الينبغيات (-٤.٩٩١)، التفكير الثنائي (-٤.٩٩٢)، التفسيرات الشخصية (-٥.٠٠٣)، الدرجة الكلية (-٤.٩٨٥)، وهي قيم دالة إحصائياً عند مستوى ٠.٠١؛ مما يشير إلى تحقق الفرض الثاني كليًا.

ويوضح الشكلان (٣، ٤) الفروق في المتوسطات الحسابية بين درجات أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة على أبعاد مقياس التشوهات المعرفية والدرجة الكلية له في القياس البعدي.

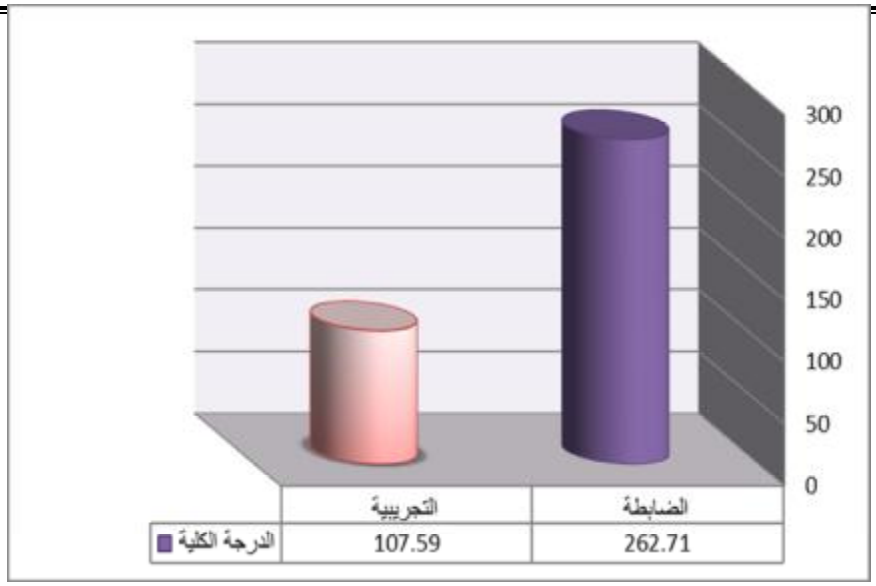
PDF created with pdfFactory Pro trial version pdffactory.com



	التفسيرات الشخصية	التفكير التالي	تفكير الينبغيات	التجريد الانتقائي	القفز إلى النتائج	الاستدلال الانفعالي	التفكير الكارثي	التعميم الزائد
الضابطة	35.47	32.24	34.53	26.76	32.53	35.12	31.53	34.53
التجريبية	14.12	13.24	14.12	13.53	12.71	14.06	11.94	13.88

شكل (٣) رسم بياني للفروق في المتوسطات الحسابية بين درجات أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة على أبعاد مقياس التشوهات المعرفية في القياس البعدي

PDF created with pdfFactory Pro trial version pdffactory.com



شكل (٤) رسم بياني للفروق في المتوسطات الحسابية بين الدرجة الكلية لأفراد المجموعتين التجريبية والضابطة على مقياس التشوهات المعرفية في القياس البعدي

ويمكن تفسير ومناقشة نتائج الفرض الثاني على النحو الآتي:

تشير النتائج إلى وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى ٠.٠١ بين متوسطي رتب درجات أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة في الدرجة الكلية للتشوهات المعرفية وجميع الأبعاد وذلك في القياس البعدي في اتجاه المجموعة التجريبية، وتتفق هذه النتيجة مع ما أسفرت عنه نتائج دراسة كل من (سهام درويش أبو عيطة وزياد الخزاعلة، ٢٠١٢؛ فتحية أحمد عودة ومحمد نزيه حمدي، ٢٠١٥؛ ياسر محمد أيوب، ٢٠١٥؛ منصور ناصر بن حجاب، ٢٠١٦؛ Brazio et al, 2016؛ إخلاص سالم عايض، ٢٠١٦؛ Mhaidat & AL-Harbi, 2016؛ تمارا نبيل خليل، ٢٠١٧؛ Vakili et al, 2018)، ويرجع الباحث هذه النتيجة إلى تعرض أفراد المجموعة التجريبية لمحتوى البرنامج الإرشادي دون المجموعة الضابطة، وقد اعتمد ذلك البرنامج على الإرشاد المعرفي السلوكي الذي يقوم على إعادة تشكيل البنية المعرفية للفرد من خلال مجموعة من المبادئ والإجراءات تقوم على أن العوامل المعرفية تؤثر في الانفعالات، ومن ثم فإن تغييرها سيترتب عليه بلا شك تغيير في انفعالات المسترشد، وقد توصلت الدراسات السابقة إلى فعالية الإرشاد المعرفي السلوكي في تعديل التشوهات المعرفية في القياس البعدي لدى أفراد المجموعة التجريبية دون المجموعة الضابطة التي لم تتعرض لشيء من ذلك، هذا إلى جانب استخدام أسلوب الإرشادي الجماعي الذي يعد من الأساليب الإرشادية الناجحة في علاج الكثير من المشكلات الانفعالية؛ حيث يجد الفرد في وجود الإرشاد الجماعي التأييد المتبادل والتشجيع الذي يسهل له

PDF created with pdfFactory Pro trial version pdffactory.com

مناقشة مشكلاته بصراحة؛ حيث يتبين أبعادها، وينمي لديه الثقة في التصرف تجاهها، والتخفيف من حدتها، وقد توصلت الدراسات السابقة إلى فعالية الإرشاد الجماعي في تعديل التشوهات المعرفية في القياس البعدي لدى أفراد المجموعة التجريبية دون المجموعة الضابطة التي لم تتعرض لشيء من ذلك، يضاف إلى ما سبق أن البرنامج الإرشادي – الذي تعرض له أفراد المجموعة التجريبية دون أفراد المجموعة الضابطة– قد تضمن عدداً من الفنيات الإرشادية، منها: (الحوار السقراطي، وقائمة المزايا والعيوب، وإعادة العزو، والتعريض، وإيقاف التفكير السلبي، والضبط الذاتي، والنمذجة، والتخيل، ولعب الدور، والحديث الذاتي الإيجابي، وغيرها)، وقد تم استخدامها في البرنامج الحالي في شكل منظومة إرشادية متكاملة ومترابطة تتناسب مع تعقد وتشابك التشوهات المعرفية، كما تتناسب مع خصائص أفراد المجموعة التجريبية، ومن خلال استخدام هذه الفنيات في شكل منتظم ومتكامل استطاع أعضاء المجموعة التجريبية التخلص من تلك التشوهات المعرفية بإيجابية، واستشعروا أن أنماط تفكيرهم التوافقية هي التي تحقق لهم التوافق النفسي، ومن خلال الفنيات المستخدمة في البرنامج الإرشادي أمكن تنمية الشعور بتحمل المسؤولية لدى أفراد المجموعة التجريبية لمساعدتهم على تحمل النتائج المترتبة على أفكارهم ومشاعرهم وسلوكهم، ومن خلال ذلك اكتسب أفراد المجموعة التجريبية مهارات عالية من الوعي والقوة الذاتية التي مكنتهم من الانتباه والرؤية الواعية والناقدة لمنظومة التشوهات المعرفية لديهم. هذا إلى جانب أن تعرض المجموعة التجريبية للبرنامج الإرشادي دون المجموعة الضابطة أدى إلى مساعدة أفراد المجموعة التجريبية على فهم كيفية مواجهة المواقف الاجتماعية بعيداً عن التشوهات المعرفية المرتبطة بها؛ حيث تعرف الباحث خلال الجلسات على بعض الأفكار غير العقلانية المرتبطة القلق الاجتماعي لدى أفراد المجموعة التجريبية، وقد حاول الباحث أثناء تطبيق البرنامج تفنيد هذه الأفكار اللاعقلانية، وإحلال الأفكار العقلانية المقابلة لها محلها؛ مما ساهم في نجاح البرنامج وتعديل التشوهات المعرفية المرتبطة بالقلق الاجتماعي لديهم.

كما تعرف أفراد المجموعة التجريبية على المقصود بتعميم نتائج الأحداث السابقة على الأحداث المستقبلية، وأدركوا الآثار السلبية لذلك، وتعلموا كيفية استخدام فنيتي "الحوار السقراطي" و"قائمة المزايا والعيوب" لدحض مبدأ "تعميم نتائج الأحداث السابقة على الأحداث المستقبلية"، كما تعرفوا على الآثار الإيجابية لعدم تعميم نتائج الأحداث السابقة على الأحداث المستقبلية، وتمكنوا من استخدام فنية "إعادة العزو" لإحلال مبدأ "عدم التعميم" بدلًا من "التعميم"، كذلك تعرف أفراد المجموعة التجريبية على المقصود بـ"تعميم القلق"، وأدركوا الآثار السلبية لذلك، وتعلموا كيفية استخدام فنية "إيقاف التفكير السلبي" للتخلص من مبدأ "القلق المعمم"، وأدركوا الآثار الإيجابية لعدم تعميم القلق على الخبرات التي يمرون بها، وتمكنوا من استخدام فنية "التعريض" لإحلال مبدأ "عدم تعميم القلق" بدلًا من "التعميم"؛ مما ساهم في تعديل التشوه المعرفي "التعميم الزائد" لدى أفراد المجموعة التجريبية دون المجموعة الضابطة التي لم تتعرض لشيء من ذلك.

PDF created with pdfFactory Pro trial version pdffactory.com

كذلك تعرف أفراد المجموعة التجريبية على المقصود بتهويل السلبيات، وأدركوا الآثار السلبية لذلك، وتعلموا كيفية استخدام فنية "الضبط الذاتي" للتخلص من مبدأ "تهويل السلبيات"، وتعرفوا على الآثار الإيجابية للنظرة الواقعية للأمور، وتمكنوا من استخدام فنية "لعب الدور" لإحلال مبدأ "النظرة الواقعية للأمور" بدلًا من "تهويل السلبيات"، كما تعرفوا أيضًا على المقصود بالتهوين من الإيجابيات، وأدركوا الآثار السلبية لذلك، وتعلموا استخدام فنية "قائمة المزايا والعيوب" للتخلص من مبدأ "التهوين من الإيجابيات"، كما أنهم تمكنوا من استخدام فنية "النمذجة" لإحلال مبدأ "النظرة الواقعية للأمور" بدلًا من "التهوين من الإيجابيات"؛ مما ساهم في تعديل التشوه المعرفي "التفكير الكارثي" لدى أفراد المجموعة التجريبية دون المجموعة الضابطة التي لم تتعرض لشيء من ذلك.

كما تعرف أفراد المجموعة التجريبية على المقصود بالاعتماد على الانفعالات كدليل للأحكام، وأدركوا الآثار السلبية لذلك، وتمكنوا من استخدام فنية "الحوار السقراطي" للتخلص من مبدأ "الاعتماد على الانفعالات كدليل للأحكام"، كما أنهم تعرفوا على الآثار الإيجابية للاعتماد على الأدلة المنطقية للأحكام، وتعلموا كيفية استخدام فنية "الحديث الذاتي الإيجابي" لإحلال مبدأ "الاعتماد على الأدلة المنطقية للأحكام" بدلًا من " الاعتماد على الانفعالات"، كذلك تعرفوا على المقصود بعدم ربط الانفعالات بالأدلة المنطقية، وأدركوا الآثار السلبية لذلك، وتمكنوا من استخدام فنية "قائمة المزايا والعيوب" للتخلص من مبدأ "عدم ربط الانفعالات بالأدلة المنطقية"، كما أنهم تعرفوا على الآثار الإيجابية لربط الانفعالات بالأدلة المنطقية، وتعلموا كيفية استخدام فنية "النمذجة" لإحلال مبدأ "ربط الانفعالات بالأدلة المنطقية" بدلًا من "عدم ربطها بأدلة منطقية"؛ مما ساهم في تعديل التشوه المعرفي "الاستدلال الانفعالي" لدى أفراد المجموعة التجريبية دون المجموعة الضابطة التي لم تتعرض لشيء من ذلك.

كذلك تعرف أفراد المجموعة التجريبية على المقصود بالتسرع في استنتاج ما يفكر به الآخرون، وأدركوا الآثار السلبية لهذا التسرع، وتعلموا كيفية استخدام فنية "الحوار السقراطي" للتخلص من مبدأ "التسرع في استنتاج ما يفكر به الآخرون"، كما أنهم تعرفوا على الآثار الإيجابية للتريث وعدم التسرع في استنتاج ما يفكر به الآخرون، وتمكنوا من استخدام فنية "الضبط الذاتي" لإحلال مبدأ "التريث وعدم التسرع في استنتاج ما يفكر به الآخرون " بدلًا من مبدأ "التسرع"، كذلك تعرف أفراد المجموعة التجريبية على المقصود بالتسرع في استنتاج الأحداث المستقبلية، وأدركوا الآثار السلبية لذلك، وتعلموا كيفية استخدام فنية "التخيل" للتخلص من مبدأ "التسرع في استنتاج الأحداث المستقبلية"، كما تعرفوا على الآثار الإيجابية للتريث وعدم التسرع في استنتاج الأحداث المستقبلية، وتمكنوا من استخدام فنية "النمذجة" لإحلال مبدأ "التريث وعدم التسرع في استنتاج الأحداث المستقبلية" بدلًا من مبدأ "التسرع"؛ مما ساهم في تعديل التشوه المعرفي "القفز إلى

PDF created with pdfFactory Pro trial version pdffactory.com

الاستنتاجات" لدى أفراد المجموعة التجريبية دون المجموعة الضابطة التي لم تتعرض لشيء من ذلك.

كما تعرف أفراد المجموعة التجريبية على المقصود بـ "التركيز على التفاصيل السلبية بعيدًا عن سياقها"، وأدركوا الآثار السلبية لهذا التركيز، وتعلموا كيفية استخدام فنية "قائمة العيوب والمزايا" للتخلص من مبدأ "التركيز على التفاصيل السلبية بعيدًا عن سياقها"، كما تعرفوا على الآثار الإيجابية للإلمام بالتفاصيل الكلية للموقف، وتمكنوا من استخدام فنية "الحديث الذاتي الإيجابي" لإحلال مبدأ "الإلمام بالتفاصيل الكلية للموقف" بدلًا من "التركيز على التفاصيل السلبية بعيدًا عن سياقها"، كذلك تعرف أفراد المجموعة التجريبية على المقصود بتجاهل التفاصيل الإيجابية للموقف، وأدركوا الآثار السلبية لهذا التجاهل، وتعلموا كيفية استخدام فنية "الضبط الذاتي" للتخلص من مبدأ " تجاهل التفاصيل الإيجابية للموقف"، كما أنهم أدركوا الآثار الإيجابية لعدم تجاهل التفاصيل الإيجابية للموقف، وتمكنوا من استخدام فنية "إعادة العزو" لإحلال مبدأ "عدم تجاهل التفاصيل الإيجابية للموقف" بدلًا من "تجاهلها"؛ مما ساهم في تعديل التشوه المعرفي "التجريد الانتقائي" لدى أفراد المجموعة التجريبية دون المجموعة الضابطة التي لم تتعرض لشيء من ذلك.

كذلك تعرف أفراد المجموعة التجريبية على المقصود بالاستخدام المفرط لعبارات الوجوب، وأدركوا الآثار السلبية لذلك، وتعلموا كيفية استخدام فنية "الضبط الذاتي" للتخلص من مبدأ "الاستخدام المفرط لعبارات الوجوب"، كما أنهم تعرفوا على الآثار الإيجابية لاستخدام عبارات الوجوب في محلها بدون إفراط، وتمكنوا من استخدام فنية "إعادة العزو" لإحلال مبدأ "استخدام عبارات الوجوب في محلها بدون إفراط" بدلًا من "الاستخدام المفرط لها"، كذلك تعرف أفراد المجموعة التجريبية على المقصود بعدم الواقعية في التفكير، وأدركوا الآثار السلبية لذلك، وتعلموا كيفية استخدام فنية "إيقاف التفكير السلبي" للتخلص من مبدأ "عدم الواقعية في التفكير"، كما أنهم أدركوا الآثار الإيجابية للواقعية في التفكير، وتمكنوا من استخدام فنية "النمذجة" لإحلال مبدأ "الواقعية في التفكير" بدلًا من "عدم الواقعية في التفكير"؛ مما ساهم في تعديل التشوه المعرفي "تفكير الينبغيات" لدى أفراد المجموعة التجريبية دون المجموعة الضابطة التي لم تتعرض لشيء من ذلك.

كما تعرف أفراد المجموعة التجريبية على المقصود بالتفكير الثنائي، وأدركوا الآثار السلبية لهذا النوع من التفكير، وتعلموا كيفية استخدام فنية "الحوار السقراطي" للتخلص من مبدأ "الكل أو لا شيء"، كما أنهم تعرفوا على الآثار الإيجابية للواقعية في وضع الأهداف، وتمكنوا من استخدام فنية "الحديث الذاتي الإيجابي" لإحلال مبدأ "الواقعية في وضع الأهداف" بدلًا من مبدأ "الكل أو لا شيء"، كذلك تعرف أفراد المجموعة التجريبية على المقصود بعدم الرضا عن النجاح أو تقبل الخطأ، وأدركوا الآثار السلبية لذلك، وتعلموا كيفية استخدام فنية "قائمة المزايا والعيوب" للتخلص من مبدأ "عدم الرضا عن النجاح أو

PDF created with pdfFactory Pro trial version pdffactory.com

تقبل الخطأ"، كما أنهم أدركوا الآثار الإيجابية للرضا عن النجاح وتقبل الخطأ، وتمكنوا من استخدام فنية "لعب الدور" لإحلال مبدأ الرضا عن النجاح وتقبل الخطأ" بدلًا من مبدأ "عدم الرضا عن النجاح أو تقبل الخطأ"؛ مما ساهم في تعديل التشوه المعرفي "التفكير الثنائي" لدى أفراد المجموعة التجريبية دون المجموعة الضابطة التي لم تتعرض لشيء من ذلك.

كذلك تعرف أفراد المجموعة التجريبية على المقصود بـ "عزو الأحداث السلبية الخارجية إلى الذات"، وتعرفوا على الآثار السلبية لهذا العزو، وتعلموا كيفية استخدام فنية "سجل الأفكار" للتخلص من مبدأ "عزو الأحداث السلبية الخارجية إلى الذات"، كما أنهم أدركوا الآثار الإيجابية لعزو الأحداث السلبية الخارجية إلى مسبباتها الحقيقية، وتمكنوا من استخدام فنية "إعادة العزو" لإحلال مبدأ "عزو الأحداث السلبية الخارجية إلى مسبباتها" بدلًا من مبدأ "عزوها إلى الذات"، كذلك تعرف أفراد المجموعة التجريبية على المقصود بـ "عزو الفشل إلى الآخرين"، وأدركوا الآثار السلبية لذلك، وتعلموا كيفية استخدام فنية "التخيل" للتخلص من مبدأ "عزو الفشل إلى الآخرين"، كما أنهم أدركوا الآثار الإيجابية لعزو الفشل إلى أسبابه الحقيقية، وتمكنوا من استخدام فنية "إعادة العزو" لإحلال مبدأ "عزو الفشل إلى أسبابه الحقيقية" بدلًا من "عزوه إلى الآخرين"؛ مما ساهم في تعديل التشوه المعرفي "التفسيرات الشخصية" لدى أفراد المجموعة التجريبية دون المجموعة الضابطة التي لم تتعرض لشيء من ذلك.

ثالثًا: نتائج الفرض الثالث ومناقشتها:

ينص الفرض الثالث على أنه "لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية على مقياس التشوهات المعرفية في كل من القياسين البعدي والتتبعي". وللتحقق من صحة هذا الفرض قام الباحث بحساب متوسط الرتب، ومجموعها، وقيمة (Z)، ودلالتها الإحصائية لدرجات أفراد المجموعة التجريبية على مقياس التشوهات المعرفية في القياسين البعدي والتتبعي، باستخدام اختبار ويلكوكسون Wilcoxon، ويلخص جدول (١١) النتائج التي تم التوصل إليها.

جدول (١١)

PDF created with pdfFactory Pro trial version pdffactory.com

متوسط الرتب ومجموعها وقيمة (Z) ودلالتها الإحصائية لدرجات أفراد المجموعة التجريبية على مقياس التشوهات المعرفية في القياسين البعدي والتتبعي باستخدام اختبار ويلكوكسون ن= ١٧

التشوهات المعرفية	الرتب	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة (z)	مستوى الدلالة
التعميم الزائد	السالبة	٢	٢.٢٥	٤.٥٠	-٠.٨١٦	غ.د
	الموجبة	١	١.٥٠	١.٥٠		
	التساوي	١٤				
	المجموع	١٧				
التفكير الكارثي	السالبة	٢	٤.٥٠	٩.٠٠	-٠.٨٦٢	غ.د
	الموجبة	٥	٣.٨٠	١٩.٠٠		
	التساوي	١٠				
	المجموع	١٧				
الاستدلال الانفعالي	السالبة	٢	٢.٠٠	٤.٠٠	-٠.٥٣٥	غ.د
	الموجبة	١	٢.٠٠	٢.٠٠		
	التساوي	١٤				
	المجموع	١٧				
القفز إلى الاستنتاجات	السالبة	٠	٠٠	٠٠	-١.٣٤٢	غ.د
	الموجبة	٢	١.٥٠	٣.٠٠		
	التساوي	١٥				
	المجموع	١٧				
التجريد الانتقائي	السالبة	٢	٢.٧٥	٥.٥٠	-٠.٥٥٢	غ.د
	الموجبة	٣	٣.١٧	٩.٥٠		
	التساوي	١٢				
	المجموع	١٧				
تفكير الينبغيات	السالبة	١	٥.٠٠	٥.٠٠	-٠.٦٨٠	غ.د
	الموجبة	٤	٢.٥٠	١٠.٠٠		
	التساوي	١٢				
	المجموع	١٧				
التفكير الثنائي	السالبة	٠	٠٠	٠٠	-١.٦٣٣	غ.د
	الموجبة	٣	٢.٠٠	٦.٠٠		

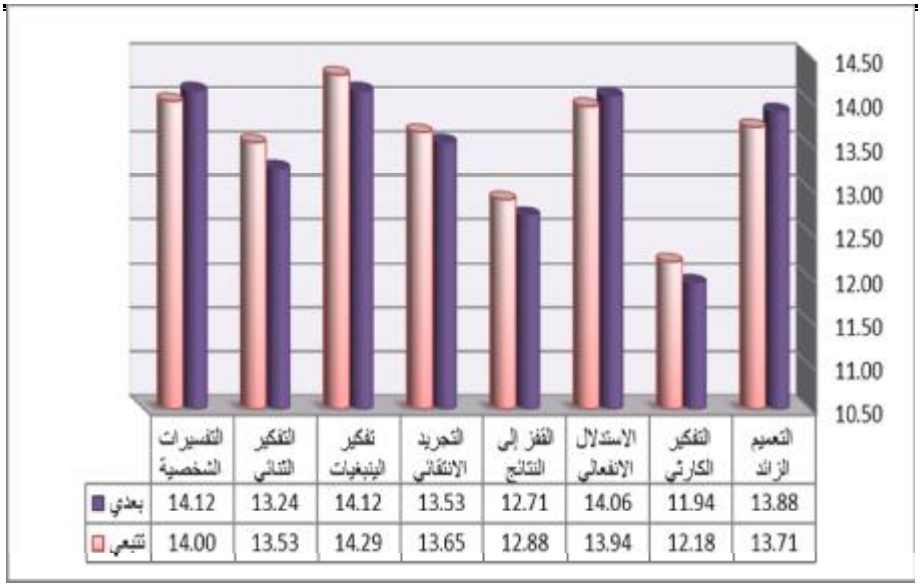
PDF created with pdfFactory Pro trial version pdffactory.com

التشوهات المعرفية	الرتب	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة (z)	مستوى الدلالة
	التساوي المجموع	١٤ ١٧				
التفسيرات الشخصية	السالبة الموجبة التساوي المجموع	٢ ١ ١٤ ١٧	١.٧٥ ٢.٥٠	٣.٥٠ ٢.٥٠	-٠.٢٧٢	غ.د
لدرجة الكلية	السالبة الموجبة التساوي المجموع	٧ ٩ ١ ١٧	٨.٨٦ ٨.٢٢	٦٢.٠٠ ٧٤.٠٠	-٠.٣١٢	غ.د

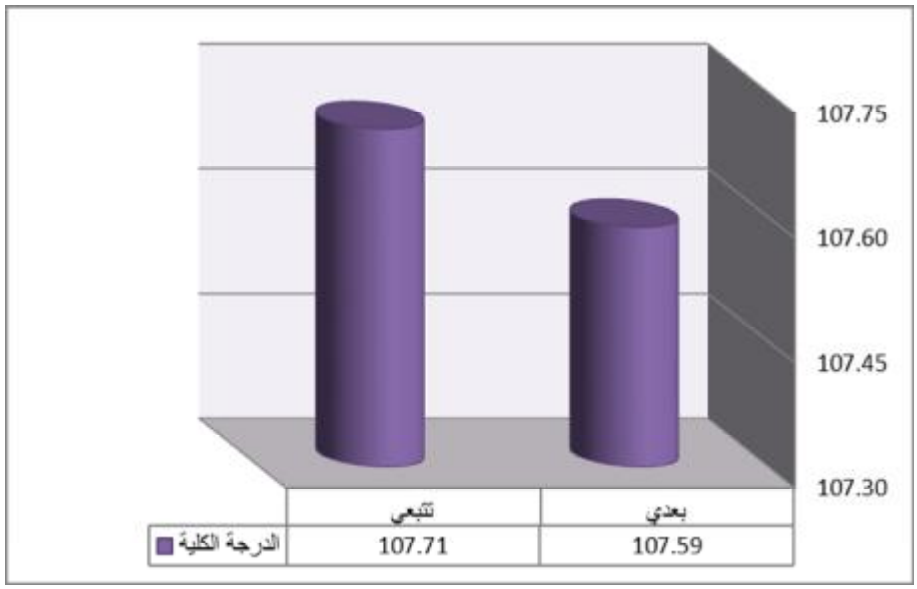
تشير النتائج التي تضمنها جدول (١١) إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي على مقياس التشوهات المعرفية (الدرجة الكلية والأبعاد)، حيث بلغت قيمة Z على النحو التالي: التعميم الزائد (-٠.٨١٦)، التفكير الكارثي (-٠.٨٦٢)، الاستدلال الانفعالي (-٠.٥٣٥)، القفز إلى الاستنتاجات (-١.٣٤٢)، التجريد الانتقائي (-٠.٥٥٢)، تفكير الينبغيات (-٠.٦٨٠)، التفكير الثنائي (-١.٦٣٣)، التفسيرات الشخصية (-٠.٢٧٢)، الدرجة الكلية (-٠.٣١٢)، وهي قيم غير دالة إحصائيًا؛ مما يشير إلى تحقق الفرض الثالث كليًّا.

ويوضح الشكلان (٥، ٦) الفروق في المتوسطات الحسابية بين درجات أفراد المجموعة التجريبية على أبعاد مقياس التشوهات المعرفية والدرجة الكلية له في القياسين البعدي والتتبعي.

PDF created with pdfFactory Pro trial version pdffactory.com



شكل (٥) رسم بياني للفروق في المتوسطات الحسابية بين درجات أفراد المجموعة التجريبية على أبعاد مقياس التشوهات المعرفية في القياسين البعدي والتتبعي



شكل (٦) رسم بياني للفروق في المتوسطات الحسابية بين الدرجة الكلية لأفراد المجموعة التجريبية على مقياس التشوهات المعرفية في القياسين البعدي والتتبعي

PDF created with pdfFactory Pro trial version pdffactory.com

ويمكن تفسير ومناقشة نتائج الفرض الثالث كما يلي:

حيث تشير هذه النتائج إلى استمرار أثر فعالية البرنامج الإرشادي، وإحداثه تغييرات إيجابية مستمرة في سلوك أفراد المجموعة التجريبية بعد فترة المتابعة والتي استمرت شهرين تقريباً، وتتفق نتائج هذا الفرض مع نتائج دراسة كل من (سهام درويش أبو عيطة وزياد الخزاعلة، ٢٠١٢؛ فتحية أحمد عودة ومحمد نزيه حمدي، ٢٠١٥؛ ياسر محمد أيوب، ٢٠١٥؛ منصور ناصر بن حجاب، ٢٠١٦؛ Brazio et al, 2016؛ إخلاص سالم عايض، ٢٠١٦؛ Mhaidat & AL-Harbi, 2016؛ تمارا نبيل خليل، ٢٠١٧؛ Finne & Svartdal, 2017) التي أشارت إلى استمرار فعالية البرامج الإرشادية في تعديل التشوهات المعرفية حتى القياس التتبعي، ويعزو الباحث هذه النتائج إلى نجاح البرنامج الإرشادي المستخدم في نقل الخبرات والمهارات التي عايشها أفراد المجموعة التجريبية وتعايشوا معها أثناء تطبيق البرنامج الإرشادي إلى مواقف الحياة، حيث تكشف النتائج بوضوح نقل الأثر الإيجابي للممارسة الإرشادية التي شاركوا فيها وتعلموا منها وتدربوا عليها في الجلسات الإرشادية وتعميمه في حياتهم بشكلٍ عام، خاصة وأن البرنامج الحالي اعتمد على الاتجاه المعرفي السلوكي بفنياته التي ساهم تكاملها في تحقيق أهداف البرنامج، وقد كان هذا التكامل بمثابة الاحتواء الإرشادي للتباين بين أفراد المجموعة التجريبية، وكذلك تعدد أشكال التشوهات المعرفية لدى أفراد المجموعة التجريبية، كما يُرجِع الباحث استمرارية فعالية البرنامج الإرشادي وأثره الإيجابي على سلوك أفراد المجموعة التجريبية إلى نجاحه في تنمية الطاقات والقدرات الإيجابية الكامنة لديهم وتوجيهها للعمل بفعالية لتعديل التشوهات المعرفية لديهم، وذلك من خلال ما تضمنته الجلسات الإرشادية من محتوىً وأساليب وفنيات ساهمت في تحقيق أهداف البرنامج الإرشادي، حيث ساهم البرنامج في امتلاك أفراد المجموعة التجريبية أدوات وآليات التعديل والتغيير بأنفسهم، وهذا الامتلاك – كما يرى الباحث – هو القوة الذاتية التي تجعل الفرد قادراً على السيطرة على المواقف والأحداث والمشكلات، وتتفق هذه الرؤية مع ما أكده كارل روجرز رائد نظرية الذات من أن الإرشاد النفسي يعتبر في الواقع تحريراً لطاقة موجودة لدى الفرد بالفعل، فالفرد لديه الطاقة أن يوجه وينظم ويضبط ذاته بشرط أن تتوافر له شروط معينة ومحددة، وعند غياب هذه الشروط يصبح الفرد في حاجة إلى أن يكون هناك ضبط وتنظيم من خارجه، وعندما تتاح للفرد ظروف معقولة للنمو فإنه سينمي طاقته بشكلٍ بناءٍ تماماً، ويشبه روجرز تنمية الفرد طاقته في هذه الحالة بنمو البذرة عندما تهيأ لها الظروف المناسبة. كما يفسر الباحث استمرارية فعالية البرنامج الإرشادي من خلال إتاحة البرنامج الفرصة لأفراد المجموعة التجريبية لرؤية أنفسهم ومشكلاتهم ورؤية الآخرين والمواقف والأفكار والأحداث من جوانب متعددة، وبنظرة أوسع وأشمل تحقق التفاعل الإيجابي والانفتاح على النفس وعلى الآخرين (محمد محروس الشناوي، ١٩٩٤: ٢٦٧)، يضاف إلى ما سبق أن البرنامج الإرشادي أسهم في إكساب أفراد المجموعة التجريبية بدائل متعددة للاستجابات للمواقف المختلفة، وهذه الاستجابات كانت نتاجاً لتصوراتهم ومساهماتهم واقتراحاتهم، ونتيجة لما تم اكتسابه والاقتناع به وممارسته والتدريب عليه وتطبيقه في ظل الدعم

PDF created with pdfFactory Pro trial version pdffactory.com

من الباحث وباقي أفراد المجموعة التجريبية، كما يُرجع الباحث استمرارية فعالية البرنامج الإرشادي إلى امتداد مساحة مشاركة الأعضاء الفعالة في تطبيق الفنيات الإرشادية بأنفسهم داخل الجلسات الإرشادية وخارجها؛ إذ إن معظم فنيات البرنامج الإرشادي أصبحت جزءاً من برنامجهم اليومي، فقد أصبح التعزيز نابعاً من ذواتهم، والفنيات المعرفية أصبحت جزءاً من حياتهم، إضافة إلى التنفيس الانفعالي الذي تحقق لهم من خلال التفاعل والحوار وتبادل الخبرات وتبني لغة الحوار والمناقشة، إضافة إلى الشعور المتنامي بتحمل المسؤولية الفردية والاجتماعية، كما عملت فنية "الواجبات المنزلية" على نقل الأثر الإيجابي للممارسات الإرشادية التي تعلمها الأفراد، وشاركوا فيها وتدربوا عليها خلال الجلسات الإرشادية إلى المواقف الحياتية، وقد ساعدت تلك "الواجبات المنزلية" في تحقيق مبدأ استمرارية العملية الإرشادية؛ حيث تم من خلالها انتقال أثر البرنامج إلى مواقف الحياة التي يواجهها الأفراد في الواقع؛ مما كان له أثر كبير في نجاح البرنامج؛ ومن ثم كانت النتيجة المنطقية لكل ما سبق استمرار فعالية البرنامج الإرشادي بعد فترة المتابعة.

رابعًا: نتائج الفرض الرابع ومناقشتها:

ينص الفرض الرابع على أنه "توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية على مقياس القلق الاجتماعي في كلٍّ من القياسين القبلي والبعدي في اتجاه القياس البعدي". وللتحقق من صحة هذا الفرض قام الباحث بحساب متوسط الرتب، ومجموعها، وقيمة (Z)، ودلالتها الإحصائية لدرجات أفراد المجموعة التجريبية على مقياس القلق الاجتماعي في القياسين القبلي والبعدي، وذلك باستخدام اختبار ويلكوكسون Wilcoxon، وهو الاختبار الإحصائي اللابارامتري لاختبار "ت" البارامتري للتحقق من دلالة الفروق بين متوسطي رتب درجات مجموعتين مرتبطتين، ويلخص جدول (١٢) النتائج التي تم التوصل إليها.

جدول (١٢)

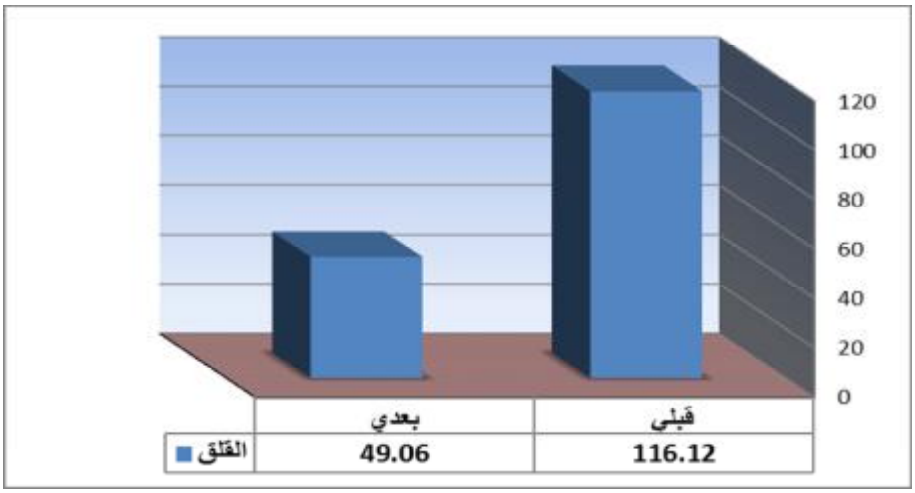
PDF created with pdfFactory Pro trial version pdffactory.com

متوسط الرتب ومجموعها وقيمة (Z) ودلالتها الإحصائية لدرجات أفراد المجموعة التجريبية على مقياس القلق الاجتماعي في القياسين القبلي والبعدي باستخدام اختبار ويلكوكسون ن= ١٧

	الرتب	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة (z)	مستوى الدلالة
القلق الاجتماعي	السالبة الموجبة التساوي المجموع	١٧ ٠ ٠ ١٧	٩.٠٠ ٠٠	١٥٣.٠٠ ٠٠	٣.٦٢٣-	٠.٠١

تشير النتائج التي تضمنها جدول (١٢) إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي على مقياس القلق الاجتماعي في اتجاه القياس البعدي، حيث بلغت قيمة Z (-٣.٦٢٣) وهي قيم دالة إحصائياً عند مستوى ٠.٠١؛ مما يشير إلى تحقق الفرض الرابع كليًا.

ويوضح الشكل (٧) الفروق في المتوسطات الحسابية بين درجات أفراد المجموعة التجريبية على مقياس القلق الاجتماعي في القياسين القبلي والبعدي.



شكل (٧) رسم بياني للفروق في المتوسطات الحسابية بين درجات أفراد المجموعة التجريبية على مقياس القلق الاجتماعي في القياسين القبلي والبعدي

ويمكن تفسير ومناقشة نتائج الفرض الرابع على النحو التالي:

PDF created with pdfFactory Pro trial version pdffactory.com

تشير النتائج إلى وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى ٠.٠١ بين متوسطي رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية في "القلق الاجتماعي" وذلك في القياسين القبلي والبعدي في اتجاه القياس البعدي؛ حيث انخفضت درجة القلق الاجتماعي في القياس البعدي عنها في القياس القبلي، وتتفق هذه النتيجة مع ما توصلت إليه دراسة (Do Voogd et al, 2014) من فعالية تعديل التشوهات المعرفية في خفض القلق الاجتماعي. كما يمكن تفسير هذه النتيجة في ضوء ما توصلت إليه دراسة كل من (Nasir et al, 2011؛ علاء علي حجازي، ٢٠١٣؛ Aslan & Alakus, 2018) من وجود علاقة موجبة بين التشوهات المعرفية والقلق الاجتماعي، ومن ثم فإن نجاح البرنامج في خفض القلق الاجتماعي يرجع إلى نجاحه في خفض السبب وهو التشوهات المعرفية المؤدية إلى هذا الاضطراب. ويرى الباحث أن خفض القلق الاجتماعي لدى أفراد المجموعة التجريبية في القياس البعدي يرجع إلى تركيزه خلال الجلسات على معالجة التشوهات المعرفية المرتبطة بالقلق الاجتماعي؛ حيث يعد هذا الاضطراب في كثير من الأحيان اضطرابًا في التفكير؛ فمثلًا عندما يفرط الفرد في تعميم نتائج الخبرات السلبية التي مر بها على الخبرات الحالية فإنه يصاب حينئذ بالقلق الاجتماعي تجاه الخبرات الحالية، ومن ثم فإن معالجة البرنامج للإفراط الزائد في التعميم كان لها دور في خفض القلق الاجتماعي لدى أفراد المجموعة التجريبية، كذلك أيضًا عندما يبالغ الفرد في تقييم جانب سلبي في عملية التفاعل الاجتماعي، ويدركه على أنه كارثي، أو يهون من جانب إيجابي، ويدركه على أنه لا قيمة له، فإن ذلك يؤدي به أيضًا إلى الوقوع في دائرة القلق الاجتماعي، ولذا فإن مساعدته على الإدراك الواقعي للأحداث بدلًا من تهويل سلبياتها أو التهوين من إيجابياتها كان عاملًا مساعدًا في التغلب على القلق الاجتماعي الناتج عن ذلك. كذلك الحال عندما يعتمد الفرد على انفعالاته كدليل للأحكام، ويفسر الأحداث التي يتكون منها موقف التفاعل الاجتماعي وفقًا لانفعالاته دون ربطها بأدلتها المنطقية – فإنه يصبح عرضةً للقلق الاجتماعي خلال تلك التفاعلات، ومن ثم فإن معالجة البرنامج لهذا الاستدلال الانفعالي غير المنطقي كان لها دورٌ في خفض القلق الاجتماعي لدى أفراد المجموعة التجريبية في القياس البعدي. وقد يكون القلق الاجتماعي نتيجةً لتسرع الفرد في استنتاج ما يفكر به الآخرون، أو تسرعه في استنتاج الأحداث المستقبلية، ولذلك فإن مساعدته في التريث وعدم التسرع في تلك الاستنتاجات كان له أثره في التخلص من القلق الاجتماعي المرتبط بهذا التشوه المعرفي. كما أن القلق الاجتماعي قد يكون نتيجة لتجاهل التفاصيل الإيجابية للموقف، والتركيز على التفاصيل السلبية بعيدًا عن سياقها، ومن ثم فإن معالجة البرنامج لذلك، ومحاولة إحلال مبدأ الإلمام بالتفاصيل الكلية للموقف وكذا عدم تجاهل التفاصيل الإيجابية كان له دوره في التغلب على القلق الاجتماعي الناتج عن ذلك. كذلك أيضًا عندما يستخدم الفرد عبارات الوجوب استخدامًا مفرطًا ويتعامل مع الأحداث بأفكار ثابتة وجامدة، فإن ذلك يجعله عرضة للوقوع في دائرة القلق الاجتماعي، ولا شك أن التعامل خلال البرنامج مع هذا التشوه المعرفي، ومحاولة استخدام عبارات الوجوب في محلها بدون إفراط – كان له أثره في التخلص من القلق الاجتماعي الناتج عنها. وقد يكون القلق الاجتماعي نتيجة لميل الفرد إلى الحصول على كل شيء أو خسارة كل شيء وإدراكه

PDF created with pdfFactory Pro trial version pdffactory.com

للمواقف وتقييمه للأشياء بشكل متطرف، ومن ثم فإن مساعدته على تقبل الخطأ أو الفشل، والرضا عن النجاح، والواقعية في التفكير – كان لها أثرها في التخلص من القلق الاجتماعي الناتج عن ذلك. كذلك فإن القلق الاجتماعي قد يكون نتيجة لعزو الفرد فشله إلى غير أسبابه الحقيقية، اعتمادًا على علاقة غير منطقية يقيمها الفرد بين الفشل وتلك الأسباب، وقد ركز الباحث خلال جلسات البرنامج على تدريب أفراد المجموعة التجريبية على إعادة عزو الفشل إلى أسبابه الحقيقية؛ مما كان له دوره في التغلب على القلق الاجتماعي الناتج عن ذلك.

خامسًا: نتائج الفرض الخامس ومناقشتها:

ينص الفرض الخامس على أنه "توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة على مقياس القلق الاجتماعي في القياس البعدي في اتجاه أفراد المجموعة التجريبية". وللتحقق من صحة هذا الفرض قام الباحث بحساب متوسط الرتب، ومجموعها، وقيمة (Z)، ودلالتها الإحصائية لدرجات أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة على مقياس القلق الاجتماعي في القياس البعدي، باستخدام اختبار مان وتني Mann–Whitney، وهو الاختبار الإحصائي اللابارامتري لاختبار "ت" البارامتري، للتحقق من دلالة الفروق بين متوسطي رتب درجات عينتين منفصلتين، ويلخص جدول (١٣) النتائج التي تم التوصل إليها.

جدول (١٣)

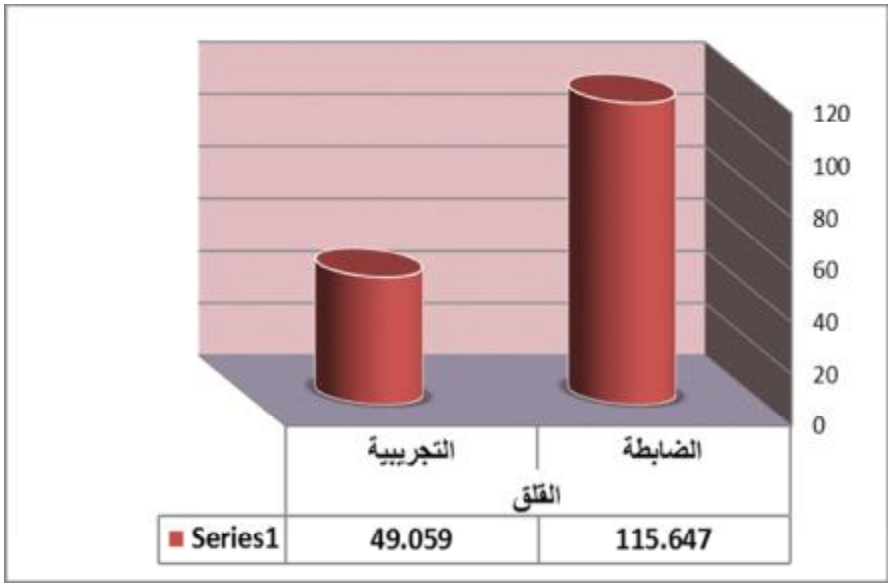
متوسط الرتب ومجموع الرتب وقيمة (Z) لدرجات أفراد المجموعتين التجريبية (ن=١٧) والضابطة (ن=١٧) على مقياس القلق الاجتماعي في القياس البعدي باستخدام اختبار مان وتني

	المجموعات	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة (z)	مستوى الدلالة
القلق الاجتماعي	الضابطة	٢٦.٠٠	٤٤٢.٠٠	-٤.٩٨٧	٠.٠١
	التجريبية	٩.٠٠	١٥٣.٠٠		

تشير النتائج التي تضمنها جدول (١٣) إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات كل من أفراد المجموعة التجريبية وأفراد المجموعة الضابطة في القياس البعدي على مقياس القلق الاجتماعي في اتجاه أفراد المجموعة التجريبية، حيث بلغت قيمة Z (–٤.٩٨٧)، وهي قيم دالة إحصائياً عند مستوى ٠.٠١؛ مما يشير إلى تحقق الفرض الخامس كليًا.

PDF created with pdfFactory Pro trial version pdffactory.com

ويوضح شكل (٨) الفروق في المتوسطات الحسابية بين درجات أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة على مقياس القلق الاجتماعي في القياس البعدي.



شكل (٨) رسم بياني للفروق في المتوسطات الحسابية بين درجات أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة على مقياس القلق الاجتماعي في القياس البعدي

ويمكن تفسير ومناقشة نتائج الفرض الخامس على النحو الآتي:

تشير النتائج إلى وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى ٠.٠١ بين متوسطي رتب درجات أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة في "القلق الاجتماعي" وذلك في القياس البعدي في اتجاه المجموعة التجريبية، وتتفق هذه النتيجة مع ما أسفرت عنه نتائج دراسة (Do Voogd et al, 2014)، من فعالية التشوهات المعرفية في خفض القلق الاجتماعي، ووجود فروق بين متوسطي رتب درجات أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة على مقياس القلق الاجتماعي وذلك في القياس البعدي في اتجاه المجموعة التجريبية، ويرجع الباحث هذه النتيجة إلى البرنامج الإرشادي وما تضمنه من فنيات وخبرات أدت إلى خفض درجة القلق الاجتماعي لدى أفراد المجموعة التجريبية؛ حيث يبدو واضحًا لديهم أن وراء هذا الاضطراب الانفعالي بناءً معرفيًا سابقًا لظهوره، وأن ما يحملونه من معتقدات وأفكار غير عقلانية هي التي ساعدت على ظهور القلق الاجتماعي لديهم، حيث كان هذا الاضطراب لديهم تعبيرًا عن وجود مجموعة من العمليات المعرفية المشوهة، وهي التي تسبب لهم مشاعر الضيق والتجنب الاجتماعي، ومنها الخوف من التقييم السلبي لهم من قبل الآخرين، وتجاهل مواطن القوة لديهم وغيرها، وقد عبر أفراد

PDF created with pdfFactory Pro trial version pdffactory.com

المجموعة التجريبية عن ذلك خلال الجلسات، وحاولوا تحديد بعض مواقف التفاعل الاجتماعي التي كانت تظهر عليهم فيها الأعراض الفسيولوجية للقلق، مثل: احمرار الوجه، وسرعة ضربات القلب، والدوخة، والعرق الغزير، وارتجاف اليدين والقدمين، والشعور بالغثيان، كما حاول الباحث التوصل إلى التشوهات المعرفية المرتبطة بالقلق الاجتماعي لديهم في هذه المواقف، والتي يعد من أهمها: التعميم الزائد، وتهويل السلبيات والتهوين من الإيجابيات، والقفز إلى الاستنتاجات، والاستدلال الانفعالي، والتجريد الانتقائي، وتفكير الينبغيات، والتفكير الثنائي، والتفسيرات الشخصية. وقد حاول الباحث مساعدة أفراد المجموعة التجريبية في التعرف على تلك التشوهات المعرفية، وإدراك الآثار السلبية لها، وتعليمهم كيفية استخدام بعض الفنيات الإرشادية للتخلص منها، هذا بالإضافة إلى مساعدتهم في التعرف على الأفكار العقلانية البديلة، والأثار الإيجابية لها، وتعليمهم كيفية استخدام بعض الفنيات الإرشادية لتعديل البناء المعرفي لديهم، وإحلال الأفكار العقلانية محل تلك الأفكار غير العقلانية، وهو ما تحقق لأفراد المجموعة التجريبية التي تعرضت للبرنامج الإرشادي دون المجموعة الضابطة التي لم تتعرض لشيء من ذلك.

سادسًا: نتائج الفرض السادس ومناقشتها:

ينص الفرض السادس على أنه "لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية على مقياس القلق الاجتماعي في كل من القياسين البعدي والتتبعي". وللتحقق من صحة هذا الفرض قام الباحث بحساب متوسط الرتب، ومجموعها، وقيمة (Z)، ودلالتها الإحصائية لدرجات أفراد المجموعة التجريبية على مقياس القلق الاجتماعي في القياسين البعدي والتتبعي، باستخدام اختبار ويلكوكسون Wilcoxon، ويلخص جدول (١٤) النتائج التي تم التوصل إليها.

جدول (١٤)

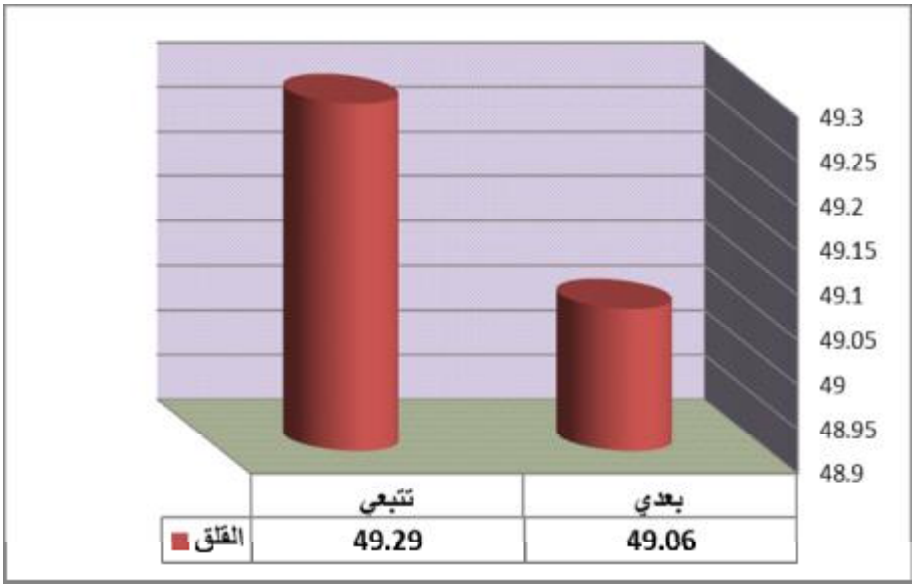
PDF created with pdfFactory Pro trial version pdffactory.com

متوسط الرتب ومجموع الرتب وقيمة (Z) ودلالتها الإحصائية لدرجات أفراد المجموعة التجريبية على مقياس القلق الاجتماعي في القياسين البعدي والتتبعي باستخدام اختبار ويلكوكسون ن= ١٧

	الرتب	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة (z)	مستوى الدلالة
القلق الاجتماعي	السالبة الموجبة التساوي المجموع	٥ ٢ ١٠ ١٧	٤.٢٠ ٣.٥٠	٢١.٠٠ ٧.٠٠	-١.٢٦٥	غ.د

تشير النتائج التي تضمنها جدول (١٤) إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي على مقياس القلق الاجتماعي، حيث بلغت قيمة Z (-١.٢٦٥)، وهي قيمة غير دالة إحصائيًا؛ مما يشير إلى تحقق الفرض السادس كليًا.

ويوضح شكل (٩) الفروق في المتوسطات الحسابية بين درجات أفراد المجموعة التجريبية على مقياس القلق الاجتماعي في القياسين البعدي والتتبعي.



شكل (٩) الفروق في المتوسطات الحسابية بين الدرجة الكلية لأفراد المجموعة التجريبية على مقياس القلق الاجتماعي في القياسين البعدي والتتبعي

PDF created with pdfFactory Pro trial version pdffactory.com

ويمكن تفسير ومناقشة نتائج الفرض السادس على النحو الآتي:

تشير نتيجة هذا الفرض إلى استمرار أثر فعالية البرنامج الإرشادي، وإحداثه تغيرات إيجابية مستمرة في القلق الاجتماعي لدى أفراد المجموعة التجريبية بعد فترة المتابعة والتي استمرت شهرين تقريباً، ومن جهة أخرى جاءت نتائج هذا الفرض لتدعم النتيجة التي توصلت إليها دراسة (Do Voogd et al, 2014) التي أشارت إلى استمرار فعالية البرامج الإرشادية في خفض القلق الاجتماعي المرتبطة بالتشوهات المعرفية بعد فترة المتابعة. ويعزو الباحث هذه النتيجة إلى نجاح البرنامج الإرشادي المستخدم في تقديم نماذج استطاعت أن تتحرر من ذلك الاضطراب النفسي التي كانت نتيجة للتشوهات المعرفية لديهم، وحث أفراد المجموعة التجريبية على الاقتداء بها والتوحد أو التعاطف معها؛ حيث إن أشكال السلوك المختلفة يمكن تعلمها من خلال الخبرات الحياتية والتأثيرات المتبادلة للتفاعل الاجتماعي والاقتداء بالنماذج السلوكية في ظل الدعم والتعزيز الاجتماعي، وهو ما تحقق لأفراد المجموعة التجريبية؛ حيث عمل البرنامج الإرشادي على إكسابهم الخبرات وتوفير نماذج سلوكية إيجابية مدعمة بالتعزيز بأنواعه، وهو ما يتفق مع ما أشار إليه "باندورا" رائد نظرية التعلم الاجتماعي من أهمية الخبرة التي يكتسبها الفرد مباشرة أو بطرقٍ غير مباشرة في تنمية أشكال جديدة من السلوك، مع التأكيد على أهمية التعزيز الذي تلقاه تلك الخبرات المختلفة التي يمر بها الفرد في المواقف اليومية المتعددة (محمد السيد عبد الرحمن، ١٩٩٧: ٦٤٣). كما يعزو الباحث استمرار فعالية وأثر البرنامج الإرشادي في خفض القلق الاجتماعي إلى الأجواء الإيجابية التي سادت الجلسات الإرشادية والمناخ النفسي الآمن الذي حرص الباحث على توفيره لهم أثناء الجلسات الإرشادية، والذي تميز بالاحترام والاهتمام، وتقبل أفكار الآخرين، مع تقديم التعزيز المناسب لاستجابات المسترشدين على المهام المقدمة إليهم؛ مما وفر لهم بيئة آمنة للتغلب على التشوهات المعرفية وما نتج عنها من قلق اجتماعي، كما أشعرهم بالانتماء والثقة، وساعدهم على المشاركة الإيجابية والتأثير والتأثر، إضافة إلى تفاعل أفراد المجموعة التجريبية الإيجابي، وحرصهم على الحضور والانتظام، والتزامهم بأداء مهامهم، ورغبتهم الصادقة في المشاركة، وتصميمهم على الاستفادة، وتعاونهم، واندماجهم مع بعضهم البعض، وهذا يتفق مع ما ذهب إليه "روجرز" و "جلاسر" (في: محمد محروس الشناوي، ١٩٩٤: ٢٧١) من أن الأفراد ولا سيما الطلاب لديهم القدرة على الاستفادة من طاقاتهم الشخصية في التعليم والنمو، وأن كل شخص يمتلك التصميم النفسي بكامل أبعاده، فإذا أمكن مساعدة هؤلاء الأفراد على الاستفادة من طاقاتهم الشخصية وتصميمهم النفسي فإنهم سيعيشون حياة أكثر نجاحاً، وسوف يكون نجاحهم أكثر استمرارية لأنه جاء بعد اقتناع وشعورٍ بالمسؤولية، كما يؤكد "روجرز" على أن البشر بطبيعتهم متعاونون بناؤون، ويمكن الوثوق بهم خاصة عندما يتحررون من الدفاعية فإن استجاباتهم سوف تكون أكثر إيجابية، وحينئذٍ لا تكون هناك حاجة إلى ضبط دوافعهم غير المرغوبة؛ لأنها سوف تنظم ذاتياً محدثة توازناً للحاجات في مقابل بعضها البعض. كما يرجع الباحث استمرار فعالية البرنامج الإرشادي الحالي في خفض القلق الاجتماعي المرتبط بالتشوهات المعرفية إلى تضمين

PDF created with pdfFactory Pro trial version pdffactory.com

البرنامج عدداً متنوعاً من الفنيات الإرشادية التي كانت لديها القدرة على التعامل مع هذا الاضطراب، إضافة إلى إتاحة الفرصة للمسترشدين كي يستجيبوا للخبرات المقدمة إليهم، مع الترحيب بجميع الأفكار المطروحة مهما كانت غريبة، والتجنب المقصود لأي نقد غير بناء أو التقليل من شأن أي فكرة من الأفكار، هذا إلى جانب تزويد المشاركين بتغذية راجعة أثناء العملية الإرشادية عن مستوى أدائهم ومدى تقدمهم، ومدى تحقيقهم للأهداف الموضوعة للبرنامج الإرشادي.

توصيات البحث:

في ضوء ما أسفرت عنه الدراسة من نتائج يقدم الباحث التوصيات التالية:

- الاهتمام بتطبيق البرامج الإرشادية والتوسع في استخدامها في المرحلة الجامعية.
- زيادة أعداد المرشدين، والاهتمام بتأهيلهم، وتدريبهم على تطبيق البرامج الإرشادية، والاهتمام بإعداد كوادر مدربة قادرة على التعامل مع الطلاب، وفي هذا الصدد يمكن الاستفادة بالطاقات الهائلة المتوفرة لدى السادة أعضاء هيئة التدريس في الأقسام المؤهَّلة لذلك، مثل قسمي الصحة النفسية وعلم النفس التعليمي بكليات التربية.
- الاهتمام بطلاب كلية الإعلام؛ إذ إنهم ينتظر منهم الإسهام بدور فعال في تقدم المجتمع، ومن ثم يجب الاهتمام المتكامل بشخصياتهم؛ حيث يعد هؤلاء الطلاب لحمل رسالة سامية من أجل تنوير المجتمع، والتفاعل والاتصال بالجمهور.
- التعرف على الطلاب ذوي المشكلات النفسية، والكشف عن التحديات التي تواجههم – والتي يعد القلق الاجتماعي واحدًا من أهمها – ومحاولة مساعدتهم في التغلب عليها، وقد يكون من المفيد في هذا الصدد إجراء اختبارات تشخيصية للطلاب الجدد؛ للتعرف على بعض الجوانب النفسية والمعرفية والسلوكية لديهم.
- مراعاة أن تكون الأنشطة المقدمة لطلاب كلية الإعلام مناسبة لقدراتهم؛ وتهتم بالجوانب النفسية لديهم.
- أن يعمل كلٌّ من آباء ومعلمي طلاب كلية الإعلام على إتاحة الفرصة لأبنائهم كي يواجهوا المواقف الاجتماعية المختلفة، ومتابعتهم للتعرف على ما قد يرتبط بتلك المواقف من تشوهات معرفية تؤدي إلى القلق الاجتماعي، ومحاولة دحضها وتفنيدها أولًا بأول.
- مساعدة الطلاب ذوي القلق الاجتماعي على مواجهة المواقف الاجتماعية المختلفة؛ وإرشادهم إلى التخلي عن التشوهات المعرفية المرتبطة بتلك المواقف.

PDF created with pdfFactory Pro trial version pdffactory.com

- أن يتخلى الوالدان عن الممارسات التي تؤثر على نمو التشوهات المعرفية لدى أبنائهم.

دراسات وبحوث مقترحة:

أثارت نتائج الدراسة الحالية بعض الموضوعات البحثية التي تحتاج إلي مزيد من الدراسة وهي كالتالي:

- التشوهات المعرفية وعلاقتها بالاضطرابات النفسية الأخرى لدى طلاب الجامعة.
- الفروق في التشوهات المعرفية لدى طلاب الجامعة وفقًا للعديد من المتغيرات، منها: أساليب التنشئة الاجتماعية، والمناخ الجامعي، والخلفية الثقافية، والنوع.
- البروفيل النفسي لمرتفعي ومنخفضي القلق الاجتماعي من طلاب كلية الإعلام بجامعة الأزهر.
- دراسة لبعض المتغيرات النفسية المرتبطة بالتشوهات المعرفية لدى الطلاب الوافدين في كلية الإعلام بجامعة الأزهر.
- المقارنة بين الإرشاد المعرفي السلوكي وأنواع أخرى من الإرشاد النفسي في تعديل التشوهات المعرفية لدى طلاب الجامعة.
- خفض بعض الاضطرابات النفسية وأثره على التشوهات المعرفية لدى طلاب كلية الإعلام بجامعة الأزهر.

المراجع:

آرون بيك. (٢٠٠٠). *العلاج المعرفي السلوكي والاضطرابات الانفعالية*. ترجمة: عادل مصطفى، القاهرة: دار الافاق.

ابتسام كرم عبد الغني. (٢٠١٣). علاقة التشوه المعرفي بقلق الكلام لدى تلاميذ المرحلة الإعدادية. *رسالة ماجستير غير منشورة*، كلية التربية، جامعة المنوفية.

PDF created with pdfFactory Pro trial version pdffactory.com

ابتسام محمود السلطان. (٢٠٠٩). *التطور الخلقي للمراهقين*. الأردن: دار صفاء للنشر والتوزيع.

أحمد عكاشة. (٢٠٠٣). *الطب النفسي المعاصر*. القاهرة: مكتبة الأنجلو المصرية.

إخلاص سالم عايض. (٢٠١٦). فاعلية برنامج إرشادي جمعي يستند إلى نظرية بيك في خفض الاكتئاب وتعديل التشوهات المعرفية لدى عينة من اللاجئات السوريات في محافظة معان. *رسالة دكتوراه*، كلية العلوم التربوية، جامعة العلوم الإسلامية العالمية، عمان، الأردن.

أمل إسماعيل عايز وهيفاء حسن علي. (٢٠١٥). قلق التصور المعرفي لدى طلبة الجامعة المستنصرية. *مجلة آداب البصرة*، كلية الآداب، جامعة البصرة، ٧، ٢٤٢-٣٢٠.

أميمة مصطفي كامل (٢٠٠٦). التشوهات المعرفية لدى المراهقين وعلاقتها ببعض متغيرات الشخصية "دراسة مقارنة بين الجنسين". *المجلة المصرية للدراسات النفسية*، ٥٣، ١٦، ٢٧-٧٣.

بشير معمرية. (٢٠٠٩). خبرات الإساءة في مرحلة الطفولة وعلاقتها بالاضطرابات النفسية في مرحلة الرشد المبكر- "دراسة ميدانية على عينة من الشباب". *مجلة علوم الإنسان والمجتمع*، كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية، جامعة محمد بوضياف، الجزائر، ١٣(٢)، ٩٦- ١١٣.

بيرني كوروين، وبيتر رودل، وستيفن بالمر. (٢٠٠٨). *العلاج المعرفي السلوكي المختصر*. ترجمة: محمود مصطفى، القاهرة: دار إيتراك للطباعة والنشر والتوزيع.

تمارا نبيل خليل. (٢٠١٧). فاعلية برنامج علاجي سلوكي معرفي في تعديل الأفكار المشوهة لدى عينة من فاقدي الهوية الوالدية في مركز الرعاية في محافظة عمان . *رسالة ماجستير غير منشورة*، كلية الآداب، جامعة عمان الأهلية، الأردن.

جليلة محمود الشريف. (٢٠١٥). *مقياس التشوهات المعرفية للراشدين*. عمان: مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع.

جمال محمد الخطيب. (١٩٩٤). *تعديل السلوك الإنساني " دليل للعاملين في مجالات التعليم وعلم النفس والشؤون الاجتماعية*". عمان: دار الفكر للنشر.

PDF created with pdfFactory Pro trial version pdffactory.com

حسام علي الهواري. (٢٠١٥). *البحث العلمي التطبيقي في تطوير الصناعة الإعلامية*. القاهرة: مكتبة الطيبين للطباعة والنشر.

حسين فايد. (٢٠٠٨). *العلاج النفسي "أصوله – أخلاقياته – تطبيقاته"*. القاهرة: مؤسسة طيبة.

داليا خيري عبد الوهاب ونبيل عبد الهادي أحمد. (٢٠١٧). قلق الذكاء وقلق التصور المعرفي كمنبئين بالتشوهات المعرفية لدى طلاب جامعة الأزهر. *مجلة كلية التربية*، جامعة الأزهر، ١٧٦(٢)، ٦٩٣-٧٨١.

سامر جميل رضوان. (٢٠٠١). القلق الاجتماعي: دراسة ميدانية لتقنين مقياس القلق الاجتماعي على عينات سورية. *مجلة مركز البحوث التربوية*، جامعة قطر، ١٩، ٤٧-٧٧.

سهام درويش أبو عيطة وزياد الخزاعلة. (٢٠١٢). أثر برنامج إرشادي نفسي في تعديل الأفكار السلبية لدى الشباب المتأخرين عن سن الزواج. *مجلة الدراسات التربوية والنفسية*، الجامعة الهاشمية، الأردن، ٦(٢)، ٩٠-١٠٧.

طه عبد العظيم حسين. (٢٠٠٧). *العلاج النفسي المعرفي*. الإسكندرية: دار الوفاء.

طه عبد العظيم حسين. (٢٠٠٩). *استراتيجيات إدارة الخجل والقلق الاجتماعي*. عمَّان: دار الفكر للنشر.

عادل السعيد البنا. (٢٠٠٢). مخاوف الاتصال الشفهي وعلاقتها بالقلق الاجتماعي وأساليب التعلم لدى عينة من طلاب اللغة الإنجليزية بكلية التربية. *مجلة مستقبل التربية العربية*، المركز العربي للتعليم والتنمية، (٢٧)، ١٠ – ٨٤.

عادل عبد الله محمد. (٢٠٠٠). *العلاج المعرفي السلوكي "أسس وتطبيقات"*. القاهرة : دار الرشاد.

عبد الستار إبراهيم. (١٩٩٤). *العلاج النفسي المعرفي السلوكي الحديث*. القاهرة: الدار العربية للنشر والتوزيع.

عبد الكريم محمد عدنان. (٢٠١٦). بعض المشكلات الانفعالية لدى الإعلاميين وتأثيرها على تفاعل الجمهور مع المادة الإعلامية. *مجلة العلوم الإنسانية*، جامعة محمد خيضر بسكرة، الجزائر، ٢٩(٢)، ١٠٥-١٤١.

PDF created with pdfFactory Pro trial version pdffactory.com

علاء علي حجازي. (٢٠١٣). القلق الاجتماعي وعلاقته بالأفكار اللاعقلانية لدى طلبة المرحلة الاعدادية بالمدارس الحكومية في محافظات غزة. *رسالة ماجستير غير منشورة*، كلية التربية، الجامعة الإسلامية بغزة.

فتحية أحمد عودة ومحمد نزيه حمدي. (٢٠١٥). أثر برنامج إرشادي لتعديل التشويهات المعرفية لدى الزوجات في تحسين مستوى التكيف الزواجي والعلاقة مع الأبناء. *مجلة دراسات العلوم التربوية*، عمادة البحث العلمي، الجامعة الأردنية، ٤٢(١)، ٣٠١-٣٢١.

فيصل ربيع الحارثي. (٢٠١٣). التشوهات المعرفية وعلاقتها بالعدوان لدى عينة من مدمني المخدرات بمستشفى الأمل بجدة. *رسالة ماجستير غير منشورة*، كلية الآداب والعلوم الإنسانية، جامعة الملك عبد العزيز.

كمال علي أبو ليلة. (٢٠١٦). *إعداد الإعلاميين بين الدراسة النظرية والواقع العملي*. بيروت: دار الفرسان للنشر والتوزيع.

لمياء عبد الرازق أحمد. (٢٠١٤). التشوهات المعرفية وعلاقتها بقلق المستقبل وبعض الأعراض الاكتئابية لدي عينة من الشباب الجامعي من الجنسين. *رسالة ماجستير غير منشورة*، كلية التربية، جامعة عين شمس.

محمد بيومي خليل. (٢٠٠٠). *مقياس المستوى الاقتصادي الاجتماعي الثقافي المطور للأسرة "سيكولوجية العلاقات الأسرية"*. القاهرة: دار قباء للطباعة والنشر والتوزيع.

محمد حسن غانم. (٢٠٠٩). الشره العصبي للأكل وعلاقته بكل من التقدير الذاتي للقلق وجوانب التشويه المعرفي لدى عينة من البدينات وغير البدينات. *مجلة دراسات عربية في علم النفس*، رابطة التربويين العرب، ٨(١)، ٨٠ - ١١٩.

محمد السيد عبد الرحمن. (١٩٩٧). *نظريات الشخصية*. القاهرة: دار قباء للنشر والتوزيع.

محمد علي عمارة. (٢٠٠٨). *برامج علاجية لخفض مستوى السلوك العدواني لدى المراهقين*. الإسكندرية: مكتب الجامعة الحديثة.

محمد قيراط. (٢٠٠٧). *تشكيل الوعي الاجتماعي "دور وسائل الإعلام في بناء الواقع وصناعة الرأي العام"*. الشارقة: مكتبة الفلاح للنشر والتوزيع.

PDF created with pdfFactory Pro trial version pdffactory.com

محمد محروس الشناوي. (١٩٩٤). *نظريات الإرشاد والعلاج النفسي*. القاهرة: دار غريب للطباعة والنشر.

محمد محروس الشناوي ومحمد السيد عبد الرحمن. (١٩٩٨). *العلاج السلوكي الحديث*. القاهرة: دار قباء للنشر والتوزيع.

منصور ناصر بن حجاب. (٢٠١٦). فعالية برنامج علاجي معرفي سلوكي في خفض التشوهات المعرفية لدى مدمني المخدرات. *رسالة دكتوراه*، كلية العلوم الاجتماعية والإدارية، جامعة نايف العربية للعلوم الأمنية، الرياض، السعودية.

هادي مشعان ربيع. (٢٠٠٥). *الإرشاد التربوي والنفسي من منظور حديث*. عمان: مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع.

هبة السيد خضير. (٢٠١٤). دراسة عبر ثقافية للمشكلات النفسية لدى الإعلاميين في البيئتين المصرية والسعودية. *مجلة دراسات تربوية*، رابطة التربية الحديثة، ٤٦(٣)، ٢١٦-٢٩٣.

ياسر محمد أيوب. (٢٠١٥). فاعلية برنامج إرشادي يستند إلى النظرية المعرفية في تعديل التشوهات المعرفية لدى عينة من المتزوجات وأثرة على التوافق الزواجي لديهن. *مجلة رسالة التربية وعلم النفس*، جامعة الملك سعود، ٥٠، ١٣١-١٦٢.

Abramson, L & Teasdale, J. (2008). Learned helplessness in humans: Critique and reformulation. Journal of Abnormal Psychology, 107, 49-74.

Ahghar, G. (2014). Effects of teaching problem solving skills on students' social anxiety. International Journal of Education and Applied Sciences, 1(2), 108-112.

AL-Naggar, R; Bobryshev, Y & AL-Absi, M. (2013). Perfectionism and social anxiety among university students in Malaysia. Journal of Psychiatry,14(1), 1-22

Ammari, E. (2005). Glossophobia: Variables that empower and / or impede effective delivery and articulation in the art of public speaking. Journal of Human and social Science, 32,(3), 623-636.

Aslan, H & Alakuş, K. (2018). Cognitive distortions, social anxiety and depressive symptoms among university

PDF created with pdfFactory Pro trial version pdffactory.com

students . Journal of Education and Instruction, Ankara, 9(2), 325-367.

Barriga, A. (2000). Cognitive distortions and problem behaviors in adolescents. Criminal Justice and Behavior, 27(1), 36-56.

Beck, A & Alford, B. (2009). Depression causes and treatment. (2nd Edition) Pennsylvania: Published by University of Pennsylvania Press.

Beck, A; Freeman, A; & Davis, D. (2004). Cognitive therapy of personality disorders. (2nd Edition), The Guilford Press.

Beck, A; Freeman, A; Davis, D & Associates, C. (2015). Cognitive therapy of personality disorders. (3rd Edition), New York: The Guilford Press.

Bourne, E. (2011). The anxiety and phobia workbook. (5th Edition), New Harbinger.

Brazao, N; Rijo, D & Ramos, J. (2016). Behavioral cognitive counseling and reduced cognitive distortions: Preliminary findings from a randomized trial with university students in Sydney. Cognitive Therapy and Research, 40(5), 211-248.

Coralijn, N; Daniel, B & Willem, K. (2011). Measuring self-serving cognitive distortions with the "How I think" questionnaire. European Journal of Psychological Assessment, 27(3), 181–189.

Corey, G. (2008). Theory and practice of counseling and psychotherapy. (8th Edition), New York: The Haworth Press.

Corey, G. (2013). Case approach to counseling and psychotherapy. (8th Edition), New York: The Guilford Press.

Covino, F. (2018). Cognitive distortions and gender as predictors of emotional intelligence, Advances in Physiology Education, 42(3), 301-334.

Dattilio, F. & Freeman, A. (2000). Cognitive behavioral strategies. (2nd Edition), New York: The Guilford Press

De Voogd, E; Wiers, R; Prins, P & Salemink, E. (2014). Visual search cognitive distortions modification to reduced social anxiety in adolescents. Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry, 45(2), 252-269.

Early, M.(2000). Mental health concepts and techniques for the occupational therapy assistant. New York: Harper& Row

PDF created with pdfFactory Pro trial version pdffactory.com

Finne, J & Svartdal, F. (2017). Social perception training improving social competence by reducing cognitive distortions. International Journal of Emotional Education, 9(2), 44-58.

Freeman, A. (1991). Clinical applications of cognitive therapy. New York: Plenum Press.

Glass, C & Shea C. (2004). Statistical method in education and psychology. Englewood cliffs :Prentice Hall.

Grohol, J. (2011). 15 common cognitive distortions. New York: Psychology Central.

Kahn, D. (2009). Mood disorder. Journal of Mathematical Behavior. 5(2), 2-23.

Kennedy, D. (2018). The relationship between parental stress, cognitive distortions, and child psychopathology. Educational Sciences: Theory and Practice, 18(1), 54-78.

Kuru, E; Safak, Y; Ozdemir, I; Tulaci, R; Ozdel, K; Ozkula, N & Orsel, S. (2017). Cognitive distortions in patients with social anxiety disorder: Comparison of a clinical group and healthy controls. The European Journal of Psychiatry, 32(2), 97-114.

Leahy, R. (2017). Cognitive therapy techniques: A practitioner's guide. (2nd Edition), New York: The Guilford Press.

Lester, K; Mathews, A; Davison, P; Burgess, J & Yiend, J. (2011). Modifying cognitive errors promotes cognitive well being: A new approach to bias modificatin. Journal of Behavior Therapy and Experimental psychiatry, 42, 298-308.

Leverach, L & Rapee, R. (2014). Social anxiety disorder and stuttering: Current status and future directions. Journal of Fluency Disorders, 40 (2), 69- 82.

Mhaidat, F & AL-Harbi, B. (2016). The impact of correcting cognitive distortions In reducing depression and the sense of insecurity among a sample of female refugee adolescents. Contemporary Issues in Education Research, 9(4), 159-166.

Nasir, R; Yusooff. F & Khairudin, R. (2011). Cognitive distortion and depression among students of Malaya university in

PDF created with pdfFactory Pro trial version pdffactory.com

Malaysia. Procedia-Social and Behavioral Sciences, 6, 116-138.

Olendzki, A. (2005). Cognitive and behavior therapy in chronic depression. Journal of Psychology and Christianity, 13(4), 327–341.

Schlenker, B & Leary, M. (2011). Social anxiety and self-presentation: A conceptualization and model. Psychological Bulletin, 38(2), 641-669.

Sharf, R. (2012). Theories of psychotherapy and counseling: Concepts and cases. (5th Edition), New York: The Guilford Press.

Vakili, M; Kimiaei, S; Mashhadi, A & Fatehizadeh, M. (2018). 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 Sciences, 3.(2), 1-21.

PDF created with pdfFactory Pro trial version pdffactory.com