Buḥūth Online
مجلة محكمة تصدر إلكترونيا

وحدة النشر العلمي

بحوث

مجلة علمية محكمة

العلوم التربوية

العدد 6 يونيو 2021 – الجزء 2

ISSN 2735-4822 (Online) \ ISSN 2735-4814 (print)

رئيس التحرير
أ.د/ أميرة أحمد يوسف
أستاذ النحو والصرف-قسم اللغة العربية
عميد كلية البنات للآداب والعلوم والتربية
جامعة عين شمس

نائب رئيس التحرير
أ.د/ حنان محمد الشاعر
أستاذ تكنولوجيا التعليم-قسم تكنولوجيا التعليم والمعلومات
وكيل كلية البنات للدراسات العليا والبحوث
جامعة عين شمس

مدير التحرير
د. سارة محمد أمين إسماعيل
مدرس تكنولوجيا التعليم
كلية البنات جامعة عين شمس

سكرتارية التحرير:
م/ هبه ممدوح مختار محمد
معيدة بقسم الفلسفة
مسئول الموقع الالكتروني:
م.م/ نجوى عزام أحمد فهمي
مدرس مساعد تكنولوجيا التعليم
مسئول التنسيق:
م/ دعاء فرج غريب عبد الباقي
معيدة تكنولوجيا التعليم

مجلة "بحوث" دورية علمية محكمة، تصدر عن كلية البنات للآداب والعلوم والتربية بجامعة عين شمس حيث تعنى بنشر الإنتاج العلمي المتميز للباحثين.

مجالات النشر: اللغات وآدابها (اللغة العربية – اللغة الإنجليزية – اللغة الفرنسية-اللغة الألمانية-اللغات الشرقية) العلوم الاجتماعية والإنسانية (علم الاجتماع – علم النفس – الفلسفة – التاريخ – الجغرافيا).
العلوم التربوية (أصول التربية – المناهج وطرق التدريس-علم النفس التعليمي – تكنولوجيا التعليم –تربية الطفل)

التواصل عبر الإيميل الرسمي للمجلة:
buhuth.journals@women.asu.edu.eg

يتم استقبال الأبحاث الجديدة عبر الموقع الإلكتروني للمجلة:
https://buhuth.journals.ekb.eg/

- حصول المجلة على 7 درجات (أعلى درجة في تقييم المجلس الأعلى للجامعات قطاع الدراسات التربوية.
- حصول المجلة على 7 درجات (أعلى درجة في تقييم المجلس الأعلى للجامعات قطاع الدراسات الأدبية.

تم فهرسة المجلة وتصنيفها في:
دار المنظومة– شمعة

برنامج تدريبي قائم علي النظرية المعرفية ل"بيك" لتعديل التشوهات المعرفية لدي طالبات الجامعة لخفض قلق التصور المعرفي

سهام عادل مختار
باحثة دكتوراة- قسم علم النفس
كلية البنات، جامعة عين شمس، القاهرة ، مصر
seham.adel.metwaly93@gmail.com

أ.د/سناء محمد سليمان
أستاذ علم النفس التعليمي
كلية البنات- جامعة عين شمس
Sanaa.solaiman@women.asu.edu.eg

أ.م.د/ عواطف إبراهيم شوكت
أستاذ علم النفس المساعد
كلية البنات – جامعة عين شمس
Awatef.shawkat@women.asu.edu.eg

المستخلص

هدف هذا البحث إلي التحقق من وجود علاقة بين التشوهات المعرفية وقلق التصور المعرفي لدي طالبات الجامعة , كما هدف إلي الكشف عن مدي فعالية برنامج تدريبي قائم علي النظرية المعرفية ل"بيك" لتعديل التشوهات المعرفية لخفض قلق التصور المعرفي لدي طالبات الجامعة. وقد اشتملت عينة البحث علي مجموعة استطلاعية قوامها (100) طالبة بالفرقة الدراسية الثانية بقسم علم النفس بكلية البنات عين شمس , للتحقق من الخصائص السيكومترية لأدوات الدراسة , ومجموعة البحث الوصفي والتي بلغ قوامها (150) طالبة للكشف عن العلاقة بين التشوهات المعرفية وقلق التصور المعرفي لدي طالبات الجامعة , واشتملت أيضاً علي مجموعتي البحث التجريبي التي تكونت من (50) طالبة من عينة الدراسة الوصفي ممن حصلن علي درجات مرتفعة علي مقياسي (التشوهات المعرفية وقلق التصور المعرفي) , تم تقسيمهن إلي مجموعتين (تجريبية وضابطة) بواقع (25) طالبة لكل مجموعة ؛ بهدف التحقق من فروض البحث التجريبي . ولتحقيق أهداف البحث ثم الاستعانة بالأدوات التالية : مقياس التشوهات المعرفية لدي طالبات الجامعة.(إعداد الباحثات) ,مقياس قلق التصور المعرفي لدي طالبات الجامعة(إعداد الباحثات), استمارة المستوى الاجتماعي و الثقافي للأسرة. (إعداد علية محمد حسن،1998 , تعديل الباحثات) و برنامج تدريبي قائم علي النظرية المعرفية لـ"بيك" لتعديل التشوهات المعرفية لخفض قلق التصور المعرفي لدي طالبات الجامعة(إعداد الباحثات).

وقد أظهرت النتائج إجمالاً وجود علاقة ارتباطية بين التشوهات المعرفية وقلق التصور المعرفي لدي طالبات الجامعة . وأشارت النتائج أيضاً إلي فعالية البرنامج التدريبي في تعديل التشوهات المعرفية مما أدي إلي خفض قلق التصور المعرفي لدي طالبات الجامعة .

الكلمات المفتاحية: التشوهات المعرفية، قلق، التصور المعرفي.

مقدمة البحث:

أن نظرة الإنسان إلى نفسه وإلى مستقبله والعالم المحيط به تعتمد على ما يمتلكه من معتقدات وبُنية معرفية خاصة به؛ إذ أنه في ضوء هذه المعتقدات يتمكن الفرد من تفسير الأحداث وفهم مواقف التفاعل الاجتماعي، ويعطيها معانٍ ورؤى فريدة, فضلاً عن القيام بما تتطلبه هذه المواقف من سلوكيات واستجابات حياتية ضرورية. وبذلك فإن الحياة ـ بمختلف مجالاتها الأسرية والدراسية والاجتماعية ـ مبنية على أفكار الشخص وما يمتلكه من خبرات ومخزون معرفي.

ويحتوي البناء المعرفي لدى كل شخص على مجموعة من المخططات المعرفية، وهي المسئولة عن تشكيل معلوماتنا وإكسابها المعاني وما توحي به من توجهات, ويقتضي التفكير المنطقي بصورته السوية أن تتصف هذه المخططات لدى الفرد بدرجة من المرونة تسمح لها بأن تؤسس نفسها على قدر معقول من الموضوعية في معالجة المنبهات الواردة إلى الفرد(غريب عبد الفتاح غريب, 2005 ,23)

تحمل هذه المخططات المعرفية أحيانا محتوى سلبياً؛ فليس كل ما يعتقده الفرد عن أمر ما بالفعل صحيح ؛ إذ أن الكثير من الأفكار والمعتقدات التي نؤمن بها تكون غير واقعية وتحتاج إلى مراجعة وتعديل لأنها تتأثر بميولنا واتجاهاتنا، ويتجلى ذلك حينما يؤدي أحد أسباب عدم توافقنا وانسجامنا إلى عدم قدرتنا على التفكير المنطقي وتعطيل طاقاتنا وقدراتنا العقلية والإبداعية. (Ellis , 1977, 8)

ويري "بيك" أن المخططات المعرفية السالبة يمكن ظهورها عندما يتعرض الفرد لأحداث سلبية، فيُكَوِّن الفرد وجهات نظر سالبة عن الذات والعالم والمستقبل، ويميل إلى تشويه المعلومات الواردة إليه بأسلوب غير توافقي أو سلوك انهزامي؛ فهي أنماط خاصة من الأفكار يتم إدراكها بطريقة غامضة ومبهمة. وبالرغم من أنها ملتوية في التفكير ولا تخضع لإرادة وسيطرة شعورية، إلا أنها تبدو لهم معقولة تماماً, وتعد هذه الأفكار التلقائية السلبية جزءا جوهريا في نظام التواصل الداخلي لديهم، كما أنها تكون معقدة ومحكمة تماما ومحتوياتها غير مرتبطة إلى حد ما بالموقف المثير. (خالد بن عبد العزيز السنيدي, 2013 ,24)

وفسر" بيك" هذا الاضطراب بما يسمى بـ"التشوهات المعرفية"، والتي تؤثر بصورة سلبية على معتقداتنا وأفكارنا تجاه أنفسنا وقدراتنا ومستقبلنا؛ فهي أساليب غير منطقية ومعارف مُحرَّفة تؤثر على إدراك الفرد وتفسيراته للأشياء إما بالدحض (التغاضي عنها) أو المبالغة؛ فالإنسان في هذه الحالة يحمل أحكاماً سلبية مسبقة عن الموقف، ودوافع سلبية ذاتية دفينة، ومعلومات لا يحكمها المنطق. (إسلام أسامة العصار, 2015, 9)

وحين يتعرض الفرد لهذه التشوهات المعرفية فإنه يدرك سلوكه من خلال تصوراته الإدراكية الخاطئة، ويكون ذلك مصحوباً بدرجة عالية من القلق، وبالتالي يمكن أن تصبح ردود أفعاله غير متوازنة وغير منطقية لا تنسجم مع مستوى ما يصادفه من تهديدات حقيقية في بيئته الخارجية ، والصراعات الداخلية النفسية التي تدفعه إلى المزيد من الأخطاء والاستجابات غير الملائمة للموقف، وهنا يصبح الموقف مقلقاً، ويظهر ما يسمى باضطراب "قلق التصور المعرفي" لدى الفرد؛ حيث يحاول حماية النفس من خلال التصورات المعرفية المختلفة، وميكانزمات الدفاع النفسي (كالتبرير والخداع). (هدية جاسم حسن, 2012, 521)

وتظهر التشوهات المعرفية في صور مختلفة من التفكير اللاعقلاني من أهمها: التصفية العقلية "الذهنية" وتتمثل في التركيز على التفاصيل السلبية وتجاهل الجوانب الإيجابية في الموقف, و"التفكير الثنائي ذو القطبين" إذ يرى الفرد الأشياء من منظورين إما أبيض أو أسود ولا مجال للحلول الوسطى, و"التعميم الزائد" إذ يبالغ الفرد في تقدير مدى تكرار المشكلات واستخدام تسميات سلبية عامة، و"الشخصنة" حيث يلوم الفرد نفسه على أشياء لم يكن مسئولاً عنها ويعتقد أن اتجاهاته الخاصة وسلوكياته ربما تسهم في إحداث المشكلات، و"عبارات الوجوب" وهنا يحاول الفرد وضع قائمة من القواعد الصارمة التي تنظم سلوكه وسلوكيات الآخرين وعند مخالفتها تنشأ حالة من الغضب اتجاه ذاته والآخرين، إضافة إلى "الاستنتاج التعسفي" ، و"توقع الكوارث, و"الاستدلال الانفعالي"(ماثيو ماكاي، مارثا ديفيز، باتريك فانينج .ت. سليمان الغديان, 2020، 42)

ويمكن القول أن الغالبية العظمى من الأفراد يمارسون تلك التشوهات المعرفية في حياتهم بطريقة أو بأخرى, ولكنها تختلف من فرد إلى آخر في الدرجة وليس في النوع , كما يمكن النظر إليها على أنها مشكلة عامة في حياة الطالب الجامعي بسبب طبيعة هذه المرحلة العمرية وما تفرضه عليه من ضغوط علي المستوى الشخصي والأكاديمي , كما أنه في هذه المرحلة يميل الطلاب إلى إثبات الذات من خلال النظر إلى أنفسهم والعالم والمستقبل ومجريات الحياة من منظور سلبي . وفي هذا السياق نشطت البحوث في مجال العلاج المعرفي السلوكي لعلاج التشوهات المعرفية لدي طلبة الجامعة وما يرتبط بها من صور مختلفة من الاضطراب النفسي، وعلى رأسهم "قلق التصور المعرفي" (حيث لم يوجد دراسات سابقة في حدود اطلاع الباحثة اثبتت العلاقة المباشرة بين متغيري البحث, وانما وجدت دراسات تجمع بين المتغير المستقل (التشوهات المعرفية) وأبعاد المتغير التابع(قلق التصور المعرفي) كل علي حدة .

مشكلة البحث وأسئلته:

في ظل الانفجار المعرفي المتواصل قد يعاني الطالب من صعوبة في فهم الكم الهائل من المعلومات واستيعابها، وقد يصبح شبه عاجز عن مواجهة هذه التغيرات المتلاحقة، وغير قادر على التعامل بكفاية للتوافق معها، وتظهر المشكلات النفسية عندما يعجز البناء المعرفي عن فهم المعارف والحوادث وتفسيرها أو احتوائها ضمن الخبرات السابقة بطريقة تكفل القيام بسلوك منظم، الأمر الذي قد يؤدي إلى إحداث تشوه في النظام التصوري للفرد مما ينعكس سلباً على ضعف القدرة على التحكم في البناء المعرفي، والذي يؤدي بدوره إلى ارتفاع مستوى قلق التصور المعرفي.

وتتفاقم هذه المشكلة لدى الطلاب في مراحل التعليم بصفة عامة ولدي طلاب المرحلة الجامعية على وجه الخصوص؛ حيث أن الطلاب في هذه المرحلة يتعرضون للكثير من الضغوطات، سواء على مستوى حياتهم الشخصية أو الأكاديمية, مما قد يؤثر سلباً على طريقة الاستجابة لها والتعامل معها؛ مما يسبب اضطراباً لديهم يصاحبه خللاً وظيفياً في البناء المعرفي؛ فيميلون إلى تشويه معارفهم واعتقاداتهم وأفكارهم وطريقة معالجتهم للمعلومات.

ومن خلال استقراء الدراسات السابقة لوحظ ـ ندرة الدراسات التي تناولت أثر العلاج المعرفي لـ"بيك" في تعديل التشوهات المعرفية لخفض قلق التصور المعرفي لدى طالبات الجامعة؛ كما لاحظت ندرة الدراسات السابقة التي تناولت خفض قلق التصور المعرفي بصورة مباشرة ـ في حدود الاطلاع ـ

ولاسيما في البيئة المصرية, وأنما ركزت الدراسات السابقة على خفض بعض صور وأنماط قلق التصور المعرفي كل على حدة؛مما دفع الباحثة إلى إجراء البحث الحالي والذي هدف إلى تعديل التشوهات المعرفية لدي طالبات الجامعة في ضوء النظرية المعرفية ل"بيك" لخفض قلق التصور المعرفي .

ومن ثم تتبلور مشكلة البحث في عدة أسئلة يحاول البحث الحالي الإجابة عنها وهي:

1- هل توجد علاقة ارتباطية بين التشوهات المعرفية (الاستدلال الانفعالي ـ تعميم السلبيات ـ التفكير الكارثي ـ الشخصنة ـ التفكير الثنائي ـ التفكير المثالي ـ التمركز حول الذات ـ الاستنتاج التعسفي ـ المقارنات المجحفة) وقلق التصور المعرفي لدي طالبات الجامعة(العجز عن إدراك وتفسير الأحداث ـ العجز عن توقع المستقبل ـ الفشل في تحقيق الإنجاز الأكاديمي ـ استجابات انفعالية غير منطقية)؟

2- هل توجد فروق بين متوسطي درجات المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في القياس البعدي علي مقياس التشوهات المعرفية؟

3- هل توجد فروق بين متوسطي درجات المجموعة التجريبية في القياس القبلي والبعدي علي مقياس التشوهات المعرفية؟

4- هل توجد فروق بين متوسطي درجات المجموعة التجريبية في القياس البعدي والتتبعي علي التشوهات المعرفية؟

5- هل توجد فروق بين متوسطي درجات المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في القياس البعدي علي مقياس قلق التصور المعرفي؟

6- هل توجد فروق بين متوسطي درجات المجموعة التجريبية في القياس القبلي والبعدي علي مقياس قلق التصور المعرفي ؟

7- هل توجد فروق بين متوسطي درجات المجموعة التجريبية في القياس البعدي والتتبعي علي مقياس قلق التصور المعرفي؟

أهداف البحث:

1- الكشف عن العلاقة الارتباطية بين التشوهات المعرفية وقلق التصور المعرفي لدي طالبات الجامعة .

2- الكشف عن الفروق بين درجات أفراد المجموعتين (التجريبية ـ الضابطة) علي مقياس التشوهات المعرفية بعد تطبيق البرنامج التدريبي .

3- معرفة الفروق بين متوسطي درجات المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي علي مقياس التشوهات المعرفية .

4- معرفة مدى استمرار أثر البرنامج التدريبي على أفراد المجموعة التجريبية فيما يتعلق بمستوى التشوهات المعرفية بعد مرور فترة المتابعة (شهر تقريباً).

5- الكشف عن الفروق بين درجات أفراد المجموعتين (التجريبية ـ الضابطة) علي مقياس قلق التصور المعرفي بعد تطبيق البرنامج التدريبي .

6- معرفة الفروق بين متوسطي درجات المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي علي مقياس قلق التصور المعرفي .

7- معرفة مدى استمرار أثر البرنامج التدريبي على أفراد المجموعة التجريبية فيما يتعلق بمستوى قلق التصور المعرفي بعد مرور فترة المتابعة (شهر تقريباً).

أهمية البحث:

تتمثل أهمية البحث الحالي في جانبين هما الجانب النظري, والجانب التطبيقي:

(أ) الأهمية النظرية:

- يعتبر هذا البحث بمثابة إضافة للتراث النفسي؛ حيث أنه اهتمت بإعداد برامج تدريبية لتعديل التشوهات المعرفية وخفض قلق التصور المعرفي في ضوء النظرية المعرفية لـ"بيك" لدى طالبات المرحلة الجامعية.
- تناول البحث الحالي مرحلة عمرية بالغة الأهمية في حياة الفرد ألا وهي مرحلة الشباب الجامعي (مرحلة اكتمال الشخصية)، والكشف عن مدى فعالية برنامج تدريبي قائم على النظرية المعرفية لتعديل التشوهات المعرفية وخفض قلق التصور المعرفي لدى طلاب هذه المرحلة.
- يمكن الاستعانة بنتائج البحث الحالي في إجراء دراسات وبحوث مستقبلية أخرى, ومن ثم إثراء حركة البحث العلمي في هذا المجال.

(ب) الأهمية التطبيقية:

- تقديم برنامج إرشادي معرفي سلوكي لاكتساب طريقة مختلفة لتحسين طرق التفكير في المواقف الحياتية من خلال استخدام بعض الأساليب المعرفية والسلوكية.
- قد يساعد البرنامج التدريبي الذي تم إعداده وتطبيقه في الحث الحالي على خفض اضطراب قلق التصور المعرفي لدى طالبات الجامعة؛ مما يسهم في تحقيق قدراً من التوافق النفسي والأكاديمي لديهن.
- إعداد مقياسي التشوهات المعرفية, وقلق التصور المعرفي لدى طالبات الجامعة حتى يمكن الاستفادة منهما في بعض البحوث المستقبلية.

المصطلحات الإجرائية:

تضمن البحث الحالي عدة مفاهيم أو مصطلحات هي:

(1) النظرية المعرفية لـ"بيك": (Beck's Cognitive Theory)

هي إحدى النظريات العلمية التي تعتمد على استخدام الأساليب المعرفية التي تتمثل في التعرف على الأفكار التلقائية المشوهة والتحريفات الإدراكية المعرفية وتصحيحها، والتعرف على الاعتقادات والافتراضات العريضة الكامنة وراء المعارف المصابة بخلل وظيفي. أي أنها تهدف بالأساس إلى تعديل المخططات المعرفية المسيطرة والمصابة بخلل وظيفي. (لويس كامل مليكة، 1990, 237)

(2) التشوهات المعرفية: (Cognitive Distortions)

تتمثل في أساليب تفكير غير منطقية ومعارف محرفة تؤثر في إدراك الطالب وتفسيراته للأشياء إما بالدحض (التغاضي عنها)، أو المبالغة. (سماح أبو السعود رسلان، 2011، 80)

*** التعريف الإجرائي:**

وتعَرف التشوهات المعرفية في البحث الراهن بأنها: " المعاني والأفكار غير المنطقية التي يُكوّنها الفرد عن الحدث أو الموقف المثير؛ مما يجعله يُصدر أحكاماً غير منطقية أو موضوعية؛فينجم عن ذلك حالة من عدم التوافق النفسي وسوء التكيف الاجتماعي، وتقاس بالدرجة التي تحصل عليها الطالبة على مقياس التشوهات المعرفية.

(3) قلق التصور المعرفي: (Cognitive concern Anxiety)

هو مجموعة من التغيرات في النواحي المعرفية التي يدركها الفرد ويُعبِّر عنها (بصعوبة التركيز، وعدم القدرة على اتخاذ القرارات) ويصاحبها تغيرات في النواحي النفسية ويعبر عنها (بعدم الشعور بالأمان, وفرط الحساسية, والأرق), والتي تحدث نتيجة إدراك الفرد لمثير على أنه يمثل موقفاً مهدداً له . (راهبة عباس العادلي, 2010, 100)

*** التعريف الإجرائي:**

يعرف قلق التصور المعرفي في البحث الراهن بأنه: " خبرة انفعالية سلبية ترتبط ارتباطاً مباشراً بعمليات الإدراك والتفسير الخاطئ ؛حيث يصحبها تياراً من الأفكار السلبية غير الواقعية يتسبب في شعور الفرد بالتهديد والقلق المستمر ويقاس بالدرجة التي تحصل عليها الطالبة على مقياس قلق التصور المعرفي.

بحوث ودراسات سابقة :

سيتم عرض البحوث و الدراسات السابقة المرتبطة بموضوع البحث الراهن من خلال ثلاثة محاور هي :

المحور الأول: دراسات تناولت فعالية العلاج المعرفي ل "بيك" في خفض بعض الاضطرابات النفسية من خلال تعديل التشوهات المعرفية:

قامت "أزهار محمد عيسوي" (2013) بدراسة هدفت إلي الكشف عن أثر برنامج علاجي يستند إلي النظرية المعرفية السلوكية في خفض أعراض الغضب (كسمة وحالة). وتكونت عينة الدراسة من (10) طلاب من الذكور من طلاب المعهد العالي للخدمة الاجتماعية بجامعة كفر الشيخ. ولتحقيق هدف الدراسة أعدت الباحثة مقياس "الغضب" كأداة لجمع البيانات, وبرنامج علاجي مكّون من (12) جلسة قائم علي علاج أخطاء التفكير التي تقود إلي مشاعر الغضب , واعتمدت الباحثة علي التصميم التجريبي ذو المجموعة الواحدة. وأكدت نتائج هذه الدراسة فعالية البرنامج في زيادة قدرة الشباب الجامعي علي السيطرة علي الأعراض المرتبطة بانفعال الغضب (سمة وحالة) من خلال تعديل أخطاء التفكير.

كما أجرى **"أحمد هارون محمد" (2014)** دراسة هدفت إلى الكشف عن مدي فعالية برنامج علاجي (معرفي سلوكي) لتعديل التشوهات المعرفية المرتبطة باضطراب الوسواس القهري لدي طلبة الجامعة. وتكونت عينة الدراسة من (44) طالباً وطالبة بجامعة عين شمس تم تقسيمهم إلي مجموعتين (تجريبية وضابطة) , بواقع (22) طالباً وطالبة لكل مجموعة. ولتحقيق أهداف الدراسة , استعان الباحث بمقياس " الوسواس القهري" (إعداد" ممدوح سلامة,1990) , وقام الباحث ببناء مقياساً للتشوهات المعرفية وبرنامجاً قائم علي النظرية المعرفية والسلوكية. وأظهرت نتائج الدراسة الأثر الإيجابي للبرنامج المقترح في تعديل التشوهات المعرفية وخفض أعراض الوسواس القهري لدي طلبة المجموعة التجريبية .

كما قام " **هيدرماز و أوقيه" (Hiçdurmaz et Öz,2015)** بدراسة لمعرفة أثر برنامج معرفي سلوكي في تعديل أخطاء التفكير لدي طلبة الجامعة. وشملت عينة الدراسة (43) طالباً وطالبة بجامعة هاستيب بمدينة أنقرة (إحدى مدن تركيا) ؛ حيث اعتمدت الباحثتين علي التصميم التجريبي ذو المجموعة الواحدة. وتمثلت الأدوات المستخدمة في هذه الدراسة في مقياس أخطاء التفكير (إعداد "هولين وكيندال" (Holin & Kindal, 1980))، وبرنامج علاجي (معرفي سلوكي) يتكون من (12) جلسة (إعداد "الباحثتين"). وأشارت نتائج الدراسة إلى فعالية البرنامج العلاجي في تعديل أخطاء التفكير لدي عينة الدراسة التجريبية .

بينما قام " **أفكي و توكر" (Avci& Toker,2015)** بدراسة أثر التدريب علي فنيات العلاج المعرفي في خفض السلوكيات المرتبطة بالتسويف الأكاديمي لدي طلبة الجامعة. وشملت عينة الدراسة (26) طالباً وطالبة من جامعة "موغلا صدقي كوتشمان" إحدى الجامعات الحكومية التابعة لمدينة موغلا الواقعة جنوب غرب تركيا، وتحقيقاً لأغراض الدراسة تم استخدام مقياس التسويف الأكاديمي إعدا(""2003,"). وبرنامج تدريبي قائم علي النظرية المعرفية لـ"بيك" وقد تكوّن من (8) جلسات من إعداد الباحثين. وخلصت نتائج الدراسة إلي فعالية البرنامج في تعديل الافكار التلقائية المرتبطة بالتسويف الأكاديمي .

دراسة " فاربيروز وآخرون " (Fariborz et al, 2018) وقد هدفت هذه الدراسة إلي الكشف عن فعالية برنامج تدريبي قائم علي النظرية المعرفية السلوكية في خفض الانفعالات الأكاديمية لدي طلاب الجامعة ذوي السلوكيات الأكاديمية المرتبطة بهزيمة الذات. وتضمنت عينة الدراسة (40) طالباً بجامعة فالي العصر بمدينة رفسنجان بإيران , وتم تقسيم أفراد العينة الي مجموعتين إحداهما تجريبية والأخري ضابطة بواقع (20) طالبا لكل مجموعة. وتمثلت أدوات الدراسة في مقياس "بيكرون (Pekrun ,2005)" لقياس الانفعالات الأكاديمية، ومقياس هزيمة الذات (إعداد "كونغام" (Cunnigham,2007))، وبرنامج تدريبي قائم علي العلاج المعرفي السلوكي (إعداد "الباحث"). وكشفت نتائج هذه الدراسة عن فعالية البرنامج التدريبي في خفض الانفعالات الأكاديمية السلبية المرتبطة بهزيمة الذات .

وأجرى "محمد شعبان أحمد" (2020) دراسة هدفت إلى التحقق من فعالية برنامج تدريبي يستند إلي العلاج المعرفي لـ"بيك" في خفض التوجه العدمي لدي عينة من طلبة الجامعة. وضمت عينة الدراسة (20) طالباً وطالبة من مدمني استخدام شبكات التواصل الاجتماعي ينتمون لجامعة الفيوم تم توزيعهم عشوائيا علي مجموعتين(تجريبية وضابطة) بواقع (10) طالباً وطالبة لكل مجموعة. وتم استخدام مقياس "التوجه العدمي" , وبرنامج علاجي معرفي يتكون من (22) جلسة , إعداد "الباحث". وقد أشارت نتائج الدراسة وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات المجموعة التجريبية والضابطة في القياس البعدي علي مقياس "التوجه العدمي" وأبعاده لصالح المجموعة التجريبية.

دراسة "سوجنج لي واينجولي" (Soojung lee, Eunjoolee, 2020) والتي هدفت إلى التعرف على أثر برنامج معرفي سلوكي قائم علي تعديل تشوهات التفكير في الحد من الاكتئاب وتحسين تقدير الذات لتعزيز الصحة العقلية لدي طلبة الجامعة. وتمثلت عينة الدراسة في (36) طالباً وطالبة

بالمرحلة الجامعية بمدينة سيجونغ (إحدى مدن كوريا الجنوبية), وقد قسّموا إلى مجموعتين (تجريبية- ضابطة) بواقع (18) طالباً وطالبة لكل مجموعة. وتمثلت الادوات المستخدمة في هذه الدراسة في مقياس" بيك للاكتئاب (Beck,1966)), ومقياس تقدير الذات (إعداد "روزنبرج" (Rosenberge,1965))، وبرنامج تدريبي قائم علي العلاج المعرفي السلوكي (إعداد "الباحث") , تم تطبيقه علي مدار (8) جلسات مكثفة. وأسفرت نتائج هذه الدراسة عن فعالية البرنامج التدريبي في الحد من الاكتئاب وتحسين تقدير الذات من خلال تغيير أنماط التفكير غير العقلاني .

المحور الثاني : دراسات تناولت قلق التصور المعرفي وبعض المتغيرات النفسية:

قام "كريم حسن الجميلي" (2010): بدراسة بهدف التعرف علي مستوى خداع الذات وعلاقته بكل من الخجل الاجتماعي وقلق التصور المعرفي لدي طلبة الجامعة، وشملت عينة الدراسة (800) طالباً وطالبة من طلاب جامعة المستنصرية بالعراق، ولتحقيق ذلك قام الباحث ببناء مقاييس (ايذاء الذات – الخجل الاجتماعي – قلق التصور المعرفي). وقد أظهرت نتائج الدراسة أن طلاب الجامعة يعانون قلق التصور المعرفي بصورة مرتفعة وخاصة الإناث مقارنة بالذكور , كما أسفرت عن وجود علاقة ارتباطية إيجابية بين كل من ايذاء الذات وقلق التصور المعرفي وأيضا وجود علاقة ارتباطية بين الخجل الاجتماعي وقلق التصور المعرفي.

كما قامت **" فيتساري وآخرون" (Vitzari,P. et al,2011)** بدراسة هدفت إلى التعرف على العلاقة بين قلق التصور المعرفي والأداء الأكاديمي لدي طلبة الجامعة، وطُبقت الدراسة على عينة بلغت (135) طالباً من ذوي الأداء الأكاديمي المنخفض بكليتي الهندسة والحاسبات والمعلومات , التابعتين لجامعة باهانج بماليزيا. ولتحقيق أهداف الدراسة تم استخدام مقياس قلق التصور المعرفي ("إعداد الباحثين"). وأظهرت نتائج الدراسة ارتفاع مستوى قلق التصور المعرفي لدي أفراد عينة الدراسة, حيث ارتبط ارتباطاً كبيراً بانخفاض مستوى الأداء الأكاديمي لديهم.

وأجرى **"ثامر محسن الدراجي" (2012)** دراسة للبحث عن العلاقة بين الشخصية الشكوكة وقلق التصور المعرفي لدى طلبة الجامعة. وتكونت العينة الأساسية من 350 طالبا وطالبة من الجامعة المستنصرية .ولتحقيق أهداف الدراسة قام الباحث ببناء مقياس الشخصية الشكوكة لدى طلبة الجامعة، أما فيما يتعلق بمقياس قلق التصور المعرفي فقد أعد مقياسا له اعتمادا على النظرية المعرفية ل "بيك". وقد أظهرت النتائج عدم وجود علاقة بين الشخصية الشكوكة وقلق التصور المعرفي لدى طلبة الجامعة المستنصرية.

دراسة "ختام محمد الليباوي" (2015) والتي هدفت إلي الكشف عن الفروق في مستوى قلق التصور المعرفي لدي طلبة الجامعة وفق الكفاية الذاتية المدركة , والنوع الاجتماعي , والتخصص. وتألفت عينة الدراسة من (400) طالباً وطالبة بجامعة القادسية بالعراق. تمثلت أدوات الدراسة في مقياس قلق التصور المعرفي (إعداد "الباحثة"). وأسفرت نتائج الدراسة عن وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى قلق التصور المعرفي لدى طلاب الجامعة تبعا لمتغير الكفاية الذاتية المدركة , حيث أن الأفراد ذوي الكفاية الذاتية العالية أقل ميلا للقلق.

دراسة " كابرون وآخرون" (Capron,D. et al,2015)حيث أجريت بهدف التعرف علي القيمة التنبؤية لقلق التصور المعرفي في الإصابة بالإكتئاب , والميول الانتحارية لدي عينة من

المراهقين. وشملت عينة الدراسة (524) مراهقاً تمت متابعتهم علي مدي عامين بإحدي دور الرعاية والعلاج النفسي في مدينة بالتيمور التابعة لولاية ميريلاند الأمريكية، وتم جمع البيانات الأساسية من قبل المعالجين في دراسة طولية أجراها مركز أبحاث الوقاية والعلاج. وتوصلت نتائج الدراسة إلى أن قلق التصور المعرفي يسهم إلي حد كبير في الإصابة بالاكتئاب ووجود ميول انتحارية لدي افراد عينة الدراسة.

دراسة " روجرز وآخرون" (Rogers,M. et al,2016) وقد صممت للبحث عن العلاقة بين قلق التصور المعرفي والتفكير الانتحاري لدى طلاب المرحلة الجامعية. وتكونت عينة الدراسة من (186) طالباً بجامعة حكومية تقع بإحدي الولايات الجنوبية بأمريكا. استخدم الباحثين مقياس القلق المعرفي لـ"بيك" (Beck,1988) , ومقياس الأفكار الانتحارية لـ"بيك" (Beck,1991). وأسفرت النتائج عن وجود علاقة ارتباطية قوية ذات دلالة إحصائية بين قلق التصور المعرفي والتفكير الانتحاري لدي أفراد عينة الدراسة.

دراسة "تغريد أديب حبيب" (2017)حيث قامت بالتعرف علي طبيعة العلاقة بين أسلوب حل المشكلات والقلق المعرفي لدى طلاب الجامعة، وتكونت عينة الدراسة من (400) طالباً وطالبة بكلية التربية جامعة بغداد، تم جمع البيانات من خلال تطبيق مقياسي أسلوب حل المشكلات والقلق المعرفي من إعداد " الباحثة". وأظهرت نتائج الدراسة وجود علاقة ارتباطية موجبة بين أسلوبي حل المشكلات (الأسلوب التجنبي– الأسلوب المتهور) والقلق المعرفي , في حين لم توجد علاقة بين أسلوب حل المشكلات (أسلوب التوجه السلبي) والقلق المعرفي.

دراسة " توماس وآخرون" (Thomas et al, 2017) والتي هدفت إلى التعرف على العلاقة بين قلق التصور المعرفي والأداء الأكاديمي لدي طلبة الجامعة. وشملت عينة هذه الدراسة (534) طالباً وطالبة بإحدي الجامعات الحكومية التي تقع في غرب الولايات المتحدة الأمريكية. وتمثلت الأداة المستخدمة في هذه الدراسة مقياس قلق التصور المعرفي (إعداد" كاسيدي وفينش" Cassedy&Fench,2015) وأشارت نتائج الدراسة إلى وجود علاقة عكسية بين قلق التصور المعرفي ومستوى الأداء الأكاديمي لدي طلبة الجامعة؛ ففي حالة ارتفاع مستوى قلق التصور المعرفي ينخفض معدل الإنجاز الأكاديمي.

دراسة "انتصار علي القيسي " (2020):هدفت هذه الدراسة إلى التعرف علي مستوى التوجه العدمي وقلق التصور المعرفي لدي طلبة الجامعة , كما هدفت إلي تحديد العلاقة بين التوجه العدمي وقلق التصور المعرفي.. وقد تم اختيار (258) طالباً من طلاب المرحلة الجامعية في كلية العلوم الإنسانية بالعراق. وتمثلت الأدوات المستخدمة في هذه الدراسة في مقياس التوجه العدمي , ومقياس قلق التصور المعرفي (إعداد "الباحثة"). وأظهرت النتائج ارتفاع مستوى كلاً من التوجه العدمي وقلق التصور المعرفي لدي طلبة الجامعة , كما توصلت إلي وجود علاقة ارتباطية قوية وموجبة بين التوجه العدمي وقلق التصور المعرفي.

تعقيب علي دراسات المحورين (الأول والثاني):

نلاحظ في الدراسات السابقة التي استعانت بها الباحثة أن جميعها قد أجريت في مرحلة تعليمية موحدة، وهي مرحلة التعليم الجامعي نظراً لكونها مرحلة عمرية بالغة الأهمية في حياة الفرد؛ فهي مرحلة (اكتمال الشخصية).

وقد اختارتها الباحثة حيث تحديات البيئة الجامعية التي تثقل كاهل الطالب الجامعي، وتؤثر على أسلوبه في التفكير وعلى اعتقاده في قدراته وإمكاناته الشخصية وثقته بنفسه مما قد يؤدي إلى ظهور بعض الاضطرابات لديه وفي مقدمتها قلق التصور المعرفي.

المحور الثالث: دراسات تناولت التشوهات المعرفية وقلق التصور المعرفي لدي طلبة الجامعة:

قام " أكار و أفكي" (ACar,S.& Avci,A. 2016) بدراسة هدفت إلي الكشف عن فعالية برنامج قائم علي النظرية المعرفية السلوكية في تخفيف كلا القلق العام وقلق التفكير في المستقبل(أحد أنماط قلق التصور المعرفي) لدي طلبة الجامعة من خلال تعديل التشوهات المعرفية. وتكونت عينة الدراسة من (28) ينتمون إلي جامعة عامة في منطقة بحر إيجة التركية , تم توزيعهم علي مجموعتين:إحداهما تجريبية والأخري ضابطة بواقع (14) طالب لكل مجموعة. وتمثلت الأدوات المستخدمة في هذه الدراسة في مقياس القلق (إعداد "سبيلبرجر" (Spielburger ,1985) ومقياس قلق المستقبل لدى المراهقين (إعداد "ايميمجلو " (Imamoglu, 2001)))، بالإضافة إلي برنامج علاجي قائم علي استخدام فنيات العلاج المعرفي السلوكي والذي تكون من (8) جلسات مكثفة (اعداد الباحثتين). وأسفرت نتائج الدراسة عن فعالية البرنامج التدريبي في خفض مستوى القلق كسمة لدي طلبة الجامعة وزيادة مستوى الإيجابية في التوقعات نحو المستقبل.

وأجرت **"سالي طالب علوان" (2017)** دراسة بهدف تحديد مستوى قلق التصور المعرفي الناتج عن أنماط التفكير الخاطئة لدي طلبة الجامعة، والكشف عن وجود فروق في مستوى قلق التصور المعرفي تُعزى إلى النوع (ذكر/أنثي) والتخصص (علمي/ أدبي).وتكونت عينة الدراسة من (450) طالباً وطالبة من (12) كلية منهم (6) للتخصص العلمي , و(6) للتخصص الأدبي تابعة لمدينة البصرة , بواقع (250) طالباً و(250) طالبة. وتمثلت أدوات الدراسة في مقياس قلق التصور المعرفي , واستبانة أخطاء التفكير (إعداد الباحثة). وأشارت نتائج الدراسة إلى ارتفاع مستوى قلق التصور المعرفي نتيجة أنماط التفكير الخاطئة لدي طلبة الجامعة، ووجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات الذكور والإناث على مقياس قلق التصور المعرفي لصالح الإناث، كما أشارت إلي وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات ذوي التخصص العلمي وذوي التخصص الأدبي على مقياس قلق التصور المعرفي لصالح التخصص العلمي.

دراسة "داليا خيري عبد الوهاب و"نبيل عبد الهادي السيد" (2017)والتي صممت للبحث عن إمكانية التنبؤ بالتشوهات المعرفية من قلق الذكاء وقلق التصور المعرفي لدي طلبة الجامعة. تكونت عينة الدراسة من (350) طالباً وطالبة بجامعة الأزهر بالقاهرة، وتحقيقا لهدف الدراسة قامت الباحثة بإعداد الباحثة اختبار الذكاء اللفظي , ومقياسي قلق الذكاء وقلق التصور المعرفي للمرحلة الجامعية. وأظهرت النتائج وجود علاقة موجبة ودالة احصائيا بين التشوهات المعرفية وكلا من قلق الذكاء وقلق التصور

المعرفي, وإمكانية التنبؤ بالتشوهات المعرفية من قلق الذكاء وقلق التصور المعرفي كلا على حدة وكلاهما معا .

دراسة "عبد الرحمن موسى الزهراني" (2019): هدفت هذه الدراسة إلى الكشف عن القيمة التنبؤية للتشوهات المعرفية في قلق التصور المعرفي لدي طلاب المرحلة الجامعية، وقد شملت عينة الدراسة من (286) طالباً بكلية الآداب والعلوم الإنسانية التابعة لجامعة الملك عبد العزيز بالمملكة العربية السعودية. وتمثلت أدوات الدراسة في مقياس التشوهات المعرفية، ومقياس قلق التصور المعرفي (إعداد الباحثة). وقد أشارت نتائج الدراسة أنه يمكن التنبؤ بقلق التصور المعرفي من خلال التشوهات المعرفية بنسبة تعادل (48.9) , وأوصت الدراسة بضرورة تبني استراتيجيات تعني بتعديل التشوهات المعرفية لطلاب المرحلة الجامعية.

*** تعقيب عام على الدراسات السابقة:**

تناولت الدراسات السابقة متغيري الدراسة الحالية (التشوهات المعرفية وقلق التصور المعرفي) في ثقافات مختلفة ؛ حيث طُبقت في بيئات متنوعة (عربية وأجنبية)، وقد اختلفت هذه الدراسات من حيث النتائج التي توصلت إليها.

عدم توفر دراسة اهتمت بدراسة خفض قلق التصور المعرفي بصورة مباشرة من خلال تعديل التشوهات المعرفية في ضوء النظرية المعرفية لـ"بيك" في البيئات العربية أو الأجنبية, وإنما ركزت علي القلق بمفهومه العام, أو أنها تناولت قلق التصور المعرفي من خلال دراسة أنماط قلق التصور المعرفي كل علي حدة ـ وذلك في حدود الاطلاع ـ ومن ثَمَّ تسعى الدراسة الحالية إلى الكشف عن أثر برنامج تدريبي قائم علي النظرية المعرفية لـ"بيك" لتعديل التشوهات المعرفية لخفض قلق التصور المعرفي لدي طالبات الجامعة.

أوضحت الدراسات السابقة مخاطر وجود التشوهات المعرفية من الناحية المعرفية والنفسية علي مستوى طلبة الجامعة ؛ حيث أوضحت نتائج هذه الدراسة وجود ارتباط مباشر بين التشوهات المعرفية التي تعكس التفكير غير العقلاني واعتلال الصحة النفسية لدي بعض الأفراد, فضلا عن اكتساب سلوكيات مختلة وظيفيا مما يؤثر سلبا علي الصعيد المعرفي والنفسي والسلوكي.

فروض البحث:

في ضوء الإطار النظري و البحوث والدراسات السابقة والوقوف على الأهداف ومشكلة البحث وأسئلته يمكن طرح الفروض التالية:

1- توجد علاقة ارتباطية بين التشوهات المعرفية (الاستدلال الانفعالي ـ تعميم السلبيات ـ التفكير الكارثي ـ الشخصنة ـ التفكير الثنائي ـ التفكير المثالي ـ التمركز حول الذات ـ الاستنتاج التعسفي ـ المقارنات المجحفة) وقلق التصور المعرفي(العجز عن إدراك وتفسير الأحداث ـ العجز عن توقع المستقبل ـ الفشل في تحقيق الإنجاز الأكاديمي ـ استجابات انفعالية غير منطقية) لدي طالبات الجامعة.

2- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في القياس البعدي علي مقياس التشوهات المعرفية .

3- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات المجموعة التجريبية في القياس القبلي و البعدي علي مقياس التشوهات المعرفية

4- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات المجموعة التجريبية في القياس البعدي والتتبعي علي مقياس التشوهات المعرفية.

5- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في القياس البعدي علي مقياس قلق التصور المعرفي.

6- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات المجموعة التجريبية في القياس القبلي والبعدي علي مقياس قلق التصور المعرفي

7- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات المجموعة التجريبية في القياس البعدي والتتبعي علي مقياس قلق التصور المعرفي.

منهج واجراءات البحث :

فرضت طبيعة مشكلة البحث الحالي اتباع المنهج الوصفي الارتباطي للكشف عن طبيعة العلاقة بين التشوهات المعرفية وقلق التصور المعرفي لدى طالبات الجامعة.

كما تم استخدام "المنهج التجريبي ذو المجموعتين المتكافئتين"؛ حيث يتعرض أفراد المجموعة التجريبية للمتغير التجريبي (البرنامج التدريبي المستخدم في الدراسة)، في حين لا يتعرض أفراد المجموعة الضابطة للبرنامج. وتتم المقارنة بين نتائج المجموعتين على أساس القياس القبلي والبعدي لكل مجموعة، ثم القياس التتبعي للمجموعة التجريبية.

عينة البحث: وقد شملت:

(أ) مجموعة البحث الاستطلاعي:

تكونت من (100) طالبة من طالبات المرحلة الجامعية بالفرقة الثانية ـ قسم علم النفس ـ بكلية البنات، جامعة عين شمس، بهدف التحقق من الكفاءة السيكومترية لأدوات الدراسة.

(ب) مجموعة البحث الوصفي:

اشتملت على (150) طالبة من طالبات الفرقة الدراسية الثانية ـ قسم علم النفس ـ وذلك للوقوف على طبيعة العلاقة بين التشوهات المعرفية وقلق التصور المعرفي لدى طالبات الجامعة، وتراوحت أعمار الطالبات ما بين (18-20) سنة.

(ج) مجموعتي البحث التجريبي:

تم اختيارهما من بين أفراد المجموعة (الوصفية) من الطالبات الحاصلات علي درجات مرتفعة في من متغيرات الدراسة (أي ممن حصلن على أعلى الدرجات في مقياس التشوهات المعرفية، وكذلك مقياس قلق التصور المعرفي)، وبلغ قوامها (50) طالبة، تم تقسيمهن بالتساوي إلى مجموعتين إحداها تجريبية، والأخرى ضابطة، بواقع (25) طالبة لكل مجموعة.

أدوات البحث:

1- مقياس التشوهات المعرفية لدى طالبات الجامعة. (إعداد الباحثات)
2- مقياس قلق التصور المعرفي لدى طالبات الجامعة. (إعداد الباحثات)
3- استمارة المستوى الاجتماعي والثقافي للأسرة. (إعداد علية محمد حسن, 1998)
4- برنامج تدريبي قائم على النظرية المعرفية لـ"بيك " لتعديل التشوهات المعرفية وخفض قلق التصور المعرفي لدى طالبات الجامعة. (إعداد الباحثات)

وفيما يلي عرض لكل أداة من هذه الأدوات بشيء من التفصيل:

الأداة الأولى: مقياس التشوهات المعرفية لدى طالبات الجامعة (إعداد الباحثات):

من خلال الاطلاع على المقاييس النفسية والتربوية لاحظت الباحثة ـ في حدود اطلاعها ـ ندرة وجود المقاييس التي صُممت لقياس التشوهات المعرفية لدى الطالبة الجامعية في البيئة المصرية، بينما وُجدت مقاييس أجنبية صُممت في بيئات ثقافية واجتماعية مختلفة عن البيئة المحلية لعينة البحث الحالي، لذلك فهي قد لا تصلح للاعتماد عليها إلا إذا قننت وأعيد صياغة عباراتها ومحاورها؛ لذا عمدت الباحثة إلى إعداد مقياساً في هذا المجال.

وقد تطلَّب إعداد مقياس التشوهات المعرفية لدى طالبات الجامعة عدداً من الخطوات تمثلت فيما يلي:

أولاً: استقراء التراث النظري المتعلق بمفهوم التشوهات المعرفية:

من خلال استقراء التراث النظري والاطلاع على الأطر النظرية التي تناولت مفهوم التشوهات المعرفية ، وُجدت أنها تعد من المتغيرات المؤثرة في تفكير وسلوك الفرد وشخصيته؛ إذ ترتبط وتؤثر تأثيراً سلبياً مباشراً على حياة الفرد. ويؤكد المعرفيون أن المشكلة الحقيقية للاضطرابات النفسية هي أن الناس لا تضطرب كثيراً بالأحداث، وإنما تضطرب بسبب رؤيتهم وتفسيراتهم وافتراضاتهم الخاطئة التي يعزونها إلى تلك الأحداث، وأن هذه الاضطرابات من شأنها أن تترك تأثيراتها المقيتة على الأفراد لأنها تشكل استعداداً للإصابة بالأمراض النفسية، فضلاً عن أنها تؤدي إلى حالة من سوء التكيف الذي يُعبِّر عنها في صورة التوتر العالي والقلق.

ثانياً: الاطلاع على بعض المقاييس السابقة التي تقيس التشوهات المعرفية:

تم الاطلاع على أهم المقاييس التي استخدمت لقياس التشوهات المعرفية بهدف الوقوف على طبيعة النواحي الفنية لبناء هذا النوع من المقاييس ,والتعرف على أهم أبعاد هذا المفهوم الذي تناولته تلك المقاييس؛ ومن أهم تلك المقاييس والاستبيانات ما يلي:

1) مقياس "التشوهات المعرفية"، إعداد "بيرير" (Beriere, 2000):

تم تطبيق هذا المقياس على عينة قوامها (611) فرداً من المراهقين والبالغين، وقد تكون من (40) عبارة موزعة على (5) أبعاد فرعية (الشخصنة- نقد الذات- التفكير الكارثي.- المقارنة بالآخرين.- الشعور بالعجز) بواقع (8) عبارات لكل بُعد، وكل عبارة يتم تصحيحها من خلال مقياس خماسي التقدير كما يلي: (موافق بشدة ـ موافق ـ محايد ـ غير موافق ـ غير موافق بشدة، وتُعطى الدرجات (5، 4، 3، 2، 1) للتقديرات السابقة على التوالي.

2) مقياس "التشوهات المعرفية"، إعداد " كوفينو" (Covion,F. 2013):

طُبِّق هذا المقياس على (120) طالباً وطالبة من طلاب جامعة نيوجيرسي بأمريكا، وذلك بهدف التعرف على مستوى التشوهات المعرفية. وتكوَّن المقياس من (69) عبارة موزعة على (6) أبعاد فرعية(الشخصنة- التفكير الكارثي- الاستدلال الانفعالي- التفكير المثالي- التفكير الثنائي- الاستنتاج التعسفي) يتم الإجابة عن كل عبارة من عبارات المقياس من خلال (5) بدائل (أبداً ـ نادراً ـ أحياناً ـ غالباً ـ دائماً).

3) مقياس "التشوهات المعرفية لدى الشباب الجامعي" إعداد "لمياء عبد الرازق صلاح الدين" (2015)

اشتمل هذا المقياس على (37) عبارة يتم الإجابة عنها من خلال (3) اختيارات (غالباً ـ أحياناً ـ نادراً). توزعت العبارات جميعاً على ستة أبعاد (التفكير الثنائي ، التعميم الزائد, التفسيرات الشخصية, التفكير الكارثي, التهوين, والتجريد الانتقائي).

4) مقياس "التشوهات المعرفية" إعداد " روبرتس" (Roberts,M. 2015).

طُبِّق هذا المقياس على (474) طالباً وطالبة من طلاب جامعة فيلادلفيا الخاصة بالأردن، وذلك بهدف التأكد من الخصائص السيكومترية له. وقد تكوَّن المقياس من (69) عبارة موزعة على (8) أبعاد فرعية(الشخصنة- التفكير الكارثي- التفكير المثالي- المقارنات المجحفة-التعميمات الزائدة- عبارات الوجوب- التفكير المطلق- التقليل أو التهويل) ,ويتم الإجابة عن كل عبارة من عبارات المقياس من خلال (5) بدائل (أبداً ـ نادراً ـ أحياناً ـ غالباً ـ دائماً).

ثالثاً: إعداد المقياس في صورته الأولية

من خلال الاطلاع على الإطار النظري، والدراسات السابقة، والمقاييس الخاصة بالتشوهات المعرفية؛ تمكنت الباحثة من وضع صورة أولية لمقياس التشوهات المعرفية لدى طالبات الجامعة. وفيما يلي وصف المقياس في صورته الأولية: يتكون المقياس من (90) عبارة موزعة على تسعة أبعاد (التفكير الثنائي ـ الشخصنة ـ الاستدلال العاطفي ـ التفكير الكارثي ـ التفكير المتمركز حول الذات ـ الاستنتاج التعسفي ـ المقارنات المجحفة ـ التفكير المثالي ـ تعميم السلبيات) بحيث يشمل كل بُعد منها على (10) عبارات

وتقوم المفحوصة بالاختيار ما بين ثلاثة بدائل للإجابة هي: (نعم ـ أحياناً ـ لا) ويتم تصحيح العبارة بإعطاء ثلاث درجات إذا كانت الإجابة بـ(نعم)، ودرجتان إذا كانت الإجابة بـ(أحياناً)، ودرجة واحدة إذا كانت الإجابة بـ(لا)؛ أي (3 ـ 2 ـ 1).هذا ويمكن استخراج درجة كل بُعد من الأبعاد التسعة كل علي حدة , وبجمع الدرجات التسع نحصل على درجة التشوهات المعرفية لدى الطالبة الجامعية.

علماً بأن الدرجة المرتفعة على هذا المقياس تشير إلى ارتفاع مستوى التشوهات المعرفية لدى المفحوصة، والدرجة المتوسطة تشير إلى وجود التشوهات المعرفية على نحو متوسط، بينما تشير الدرجة المنخفضة إلى انخفاض مستوى التشوهات المعرفية لدى المفحوصة.

رابعاً: إعداد المقياس في الصورة النهائية:

أُجريت بعض التعديلات اللازمة على بعض العبارات، وحُذف بعضها، وأُضيفت عبارات أخرى، ثم وُضع المقياس في صورته النهائية حيث تكون المقياس من (90) عبارة موزَّعة على تسعة أبعاد فرعية:

البعد الأول: التفكير الثنائي: يشير هذا المفهوم إلى تفسير الأحداث طبقاً لمبدأ الكل أو لا شيء، أي أن الفرد يُدرك المواقف والأحداث من وجهة نظر حادة متطرفة لا تقبل الوسطية أو الاعتدال.

البعد الثاني: تعميم السلبيات: يشير هذا المفهوم إلى تعميم الفرد لمشاعره وخبراته الجزئية أو الفردية في موقف ما على جميع المواقف المماثلة لهذا الموقف؛ فالفرد يركِّز انتباهه على التفاصيل السلبية التي يحتويها الموقف الذي قد مرَّ به متجاهلاً بشكل كلي التفاصيل الإيجابية التي يحتويها ذات الموقف.

البعد الثالث :التفكير الكارثي: يشير هذا المفهوم إلى الميل إلى تصوّر الأحداث على أنها كوارث مؤكدة غير قابلة للاحتمال، ويتمثل في الميل للمبالغة في إدراك الأشياء أو الخبرات الواقعية، وإضفاء دلالات مبالغ فيها كتصوّر الخطر والدمار، كما يتوقع سوء الحظ، وسلبية المستقبل.

البعد الرابع: الشخصانية: يشير هذا المفهوم إلى ميل الأفراد إلى عزو أسباب الحوادث الخارجية إلى أنفسهم، حتى وإن لم يكن هناك أي أساس منطقي أو دليل على هذا العزو، مما يخلق مشاعر الذنب ولوم الذات، لأن الفرد يُحمِّل نفسه مسئولية الأحداث الخارجية إذا لم تحدث كما يجب أن تكون.

البعد الخامس :الاستنتاج التعسفي: يشير هذا المفهوم إلى التوصُّل إلى استنتاجات بدون أدلة قاطعة، أو استنتاجات مبنية على أدلة ضعيفة وغير منطقية؛ فالفرد يتبنى أفكاراً وقناعات لا تستند إلى حجج منطقية تدعم هذه الأفكار. كما يشير هذا المفهوم إلى القفز إلى الاستنتاجات دون التدقيق في التفاصيل والتسرُّع في إصدار الأحكام.

البعد السادس :الاستدلال الانفعالي: يشير إلى ميل الفرد إلى فهم وتفسير الأحداث واتخاذ القرارات بناءً على شعور غريزي يفضله ويرغبه؛ فهو يعتمد على هذا الشعور الغريزي كدليل لإثبات الحقائق.

البعد السابع: التفكير المثالي: يشير إلى ميل الفرد إلى إلزام نفسه بأن يكون على درجة عالية من الكفاءة، وأن ينجز المهام التي تنسب إليه دون أي أخطاء؛ فهو يسعى إلى إثبات صحة كل ما يقوم به من أعمال، وعادة ما ينسب نتيجة أخطائه إلى الآخرين.

البعد الثامن :التفكير المتمركز حول الذات: يشير هذا المفهوم إلى الانبهار بالذات الذي يدفع صاحبه إلى الحرص على البقاء دائماً داخل دائرة الضوء وأن يكون محور الأحداث؛ فهو لا يفسر أي موقف إلا من خلال وجهة نظره بصرف النظر عن آراء الآخرين، ويبالغ دائماً في تقدير ذاته.

البعد التاسع : المقارنات المجحفة: يشير هذا المفهوم إلى ميل الأفراد إلى التطلع إلى حياة الآخرين وعقد المقارنات في ضوء معايير غير واقعية؛ فينحصر تفكير الفرد فيما ليس لديه وعدم الشعور بقيمة ما يمتلكه، مما ينجم عنه مشاعر سلبية (كالحقد، والحسد، والإحساس بالظلم والدونية).

خامساً: الخصائص السيكومترية لمقياس التشوهات المعرفية لدي طالبات الجامعة:

أولاً: حساب صدق المقياس:

صدق المقارنة الطرفية (الصدق التمييزي):

تم حساب صدق المقارنة الطرفية لمقياس التشوهات المعرفية باستخدام اختبار t-test، حيث تم تقسيم العينة الاستطلاعية باستخدام الأرباعيات، وتحديد المجموعة العليا التي تتضمن (38) من الطالبات الحاصلات على أعلى الدرجات في مقياس التشوهات المعرفية، والمجموعة المنخفضة التي تتضمن (38) من الطالبات الحاصلات على أقل الدرجات في مقياس التشوهات المعرفية، ومن ثم دراسة الفروق بين المجموعتين باستخدام اختبار t-test، وقد جاءت النتائج كما هو موضح بالجدول.

جدول (1) نتائج صدق المقارنة الطرفية لمقياس التشوهات المعرفية لدي طالبات الجامعة

المتغير	المجموعة	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة "ت"	درجات الحرية	مستوى الدلالة
التفكير الثنائي	المرتفعة	38	21.66	3.54	8.54	74	0.01
	المنخفضة	38	15.42	2.79			
تعميم السلبيات	المرتفعة	38	22.11	3.45	12.75	74	0.01
	المنخفضة	38	13.58	2.25			
التفكير الكارثي	المرتفعة	38	22.53	3.43	12.01	74	0.01
	المنخفضة	38	13.53	3.09			
الشخصانية	المرتفعة	38	24.53	3.33	8.28	74	0.01
	المنخفضة	38	17.61	3.93			
الاستنتاج التعسفي	المرتفعة	38	20.74	3.31	6.64	74	0.01
	المنخفضة	38	16.00	2.89			
الاستدلال الانفعالي	المرتفعة	38	24.97	2.88	6.01	74	0.01
	المنخفضة	38	20.68	3.32			
التفكير المثالي	المرتفعة	38	21.53	3.99	5.56	74	0.01
	المنخفضة	38	16.97	3.09			
التفكير المتمركز حول الذات	المرتفعة	38	22.95	3.07	6.88	74	0.01
	المنخفضة	38	17.66	3.61			
المقارنات المجحفة	المرتفعة	38	20.68	3.74	9.94	74	0.01
	المنخفضة	38	13.45	2.49			
التشوهات المعرفية	المرتفعة	38	201.68	18.91	14.31	74	0.01
	المنخفضة	38	144.89	15.52			

يتضح من الجدول (1) أن قيمة التاء جاءت دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (0.01) وهو ما يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات طالبات المجموعة المرتفعة وطالبات المجموعة المنخفضة علي الدرجة الكلية لمقياس التشوهات المعرفية وأبعاده الفرعية, وتشير هذه النتائج إلى صدق المقارنة الطرفية للمقياس وقدرته على التمييز بين الطالبات ذوي المستويات المرتفعة وذوي المستويات المنخفضة في التشوهات المعرفية.

ثانياً: حساب ثبات المقياس:

قامت الباحثة بالاعتماد على طريقتين للتحقق من ثبات مقياس التشوهات المعرفية لدى وطالبات الجامعة .

1- **طريقة معامل ألفا كرونباخ.**
2- **طريقة التجزئة النصفية.**

حيث تم تطبيق مقياس التشوهات المعرفية على مجموعة الدراسة الاستطلاعية والتي تشمل (100) طالبة لحساب الثبات، وذلك باستخدام معامل ألفا كرونباخ وطريقة التجزئة النصفية، ويوضح الجدول التالي معاملات الثبات للأبعاد الفرعية والدرجة الكلية:

جدول (2) معاملات الثبات لمقياس التشوهات المعرفية لدي طالبات الجامعة

البعد	عدد العبارات	معامل ألفا كرونباخ	معاملات الثبات بطريقة التجزئة النصفية	
			معامل سيبرمان-براون	معامل جوتمان
التفكير الثنائي	10	0.64	0.53	0.53
تعميم السلبيات	10	0.75	0.75	0.74
التفكير الكارثي	10	0.81	0.82	0.82
الشخصانية	10	0.79	0.81	0.81
الاستنتاج التعسفي	10	0.65	0.62	0.62
الاستدلال الانفعالي	10	0.65	0.72	0.72
التفكير المثالي	10	0.62	0.57	0.57
التفكير المتمركز حول الذات	10	0.68	0.62	0.62
المقارنات المجحفة	10	0.77	0.78	0.78
إجمالي مقياس التشوهات المعرفية	90	0.93	0.92	0.92

يتضح من الجدول (2) أن قيمة معامل ألفا كرونباخ لثبات مقياس التشوهات المعرفية لدي طالبات الجامعة قد بلغت (0.93)، وبلغت قيمة معامل سيبرمان-براون ومعامل جوتمان (0.92)، ويشير تحليل الثبات إلى الثبات الجيد للمقياس، وبالتالي الثقة في نتائج تطبيقه .

الأداة الثانية: مقياس قلق التصور المعرفي لدي طالبات الجامعة (إعداد الباحثات):

تطلَّب إعداد مقياس قلق التصور المعرفي لدى طالبات الجامعة عدداً من الخطوات تمثلت في:

أولاً: استقراء التراث النظري المتعلق بمفهوم قلق التصور المعرفي:

تم الاطلاع على بعض المقاييس التي استخدمت لقياس قلق التصور المعرفي؛ بهدف الوقوف على طبيعة النواحي الفنية لبناء هذا النوع من المقاييس, والتعرف على أهم أبعاد هذا المفهوم الذي تناولته تلك المقاييس؛ ، ومن أهم تلك المقاييس:

1) مقياس "القلق المعرفي" إعداد "كاثرين آيرز" (Catherine Ayers, 2002):

تكوَّن المقياس من (47) عبارة موزعة على الأبعاد الثلاثة المكوِّنة للمقياس (قلق التفكير في المستقبل- التصور الكارثي للأحداث- العجز عن إدراك الأمور)، وكل عبارة يتم الإجابة عنها من خلال خمسة بدائل (دائماً - غالباً - أحياناً - نادراً - أبداً) بحيث تُعطى الدرجات (5 - 4 - 3 - 2 - 1) للتقديرات السابقة على التوالي.

2) مقياس "قلق التصور المعرفي" إعداد "حامد قاسم ريشان" و"نادية عادل مزعل" (2015):

تكوَّن المقياس في مجمله من (50) عبارة موزعة على الأبعاد الثلاثة المكوّنة للمقياس(العجز عن إدراك الأمور- العجز عن التنبؤ بالأحداث- التوقع غير المنطقي للأمور)، وكل عبارة يتم الإجابة عنها من خلال ثلاثة بدائل (تنطبق عليّ دائماً ـ تنطبق عليّ أحياناً ـ تنطبق عليّ نادراً) بحيث تُعطى الدرجات (3 ـ 2 ـ 1) للتقديرات السابقة على التوالي.

3) مقياس "قلق التصور المعرفي لدى الشباب الجامعي" إعداد "أمل إسماعيل عايز" و"هيفاء عبد المحسن" (2014):

تم وضع المقياس في صورته المبدئية لتغطية أكبر قدر من صور قلق التصور المعرفي لدى الشباب الجامعي وتشمل(العجز عن ادراك وتفسير الأحداث -العجز عن التنبؤ بالأحداث - العجز عن توقع المستقبل)، وتكوَّن المقياس من (42) عبارة. واعتمدت الباحثتان طريقة "ليكرت" ذات البدائل خماسية التدرُّج وهي (تنطبق عليّ بدرجة كبيرة جداً ـ تنطبق عليّ بدرجة كبيرة ـ تنطبق عليّ بدرجة متوسطة ـ تنطبق عليّ بدرجة ضعيفة ـ لا تنطبق عليّ)، وتأخذ الفقرات الإيجابية عند التصحيح (5 ـ 4 ـ 3 ـ 2 ـ 1)، أما الفقرات السلبية (1 ـ 2 ـ 3 ـ 4 ـ 5).

4) مقياس "قلق التصور المعرفي" إعداد "داليا خيري عبد الوهاب" (2017):

تكوَّن المقياس من (41) عبارة مقسمة على (3) أبعاد رئيسية(قصور في الخبرة التعليمية- الفشل في مواجهة الإنجاز الأكاديمي- الشك في استخدام التكنولوجيا الحديثة) ، ويصحح المقياس من خلال الاستجابة على مقياس خماسي متدرج (دائماً ـ غالباً ـ أحياناً ـ نادراً ـ أبداً)، وتُعطى الدرجات (5 ـ 4 ـ 3 ـ 2 ـ 1) للتقديرات السابقة على التوالي.

ثالثاً: إعداد المقياس في صورته الأولية:

يتكون المقياس من (60) عبارة، روعي في صياغتها أن تكون بلغة عربية سهلة واضحة غير مزدوجة المعنى، وأن تكون قصيرة ما أمكن. ووزعت عبارات المقياس على خمسة أبعاد بحيث يشمل كل بُعد (12) عبارة، وتقوم المفحوصة بالاختيار ما بين ثلاثة بدائل للإجابة هي: (أوافق ــ إلى حد ما ــ لا أوافق) باعتبارها أكثر الصيغ مناسبة، حتي لا تتشتت المفحوصة .

رابعاً: إعداد المقياس في الصورة النهائية:

أُجريت بعض التعديلات اللازمة على بعض العبارات، وحُذف بعضها، وأُضيفت عبارات أخرى، ثم وُضع المقياس في صورته النهائية. يتكون المقياس من (60) عبارة موزعة على خمسة أبعاد فرعية بواقع (12) عبارة لكل بُعد . وتتمثل هذه الأبعاد في :

البعد الأول :العجز عن ادراك وتفسير الأحداث : يشير هذا المفهوم إلى عدم قدرة الفرد على التفاعل مع عالمه الخارجي والتوصُّل إلى معاني ودلالات للأشياء من خلال فهمها وتقييمها.

البعد الثاني: العجز عن توقع المستقبل :و هو عدم قدرة الفرد على التنبؤ بالأحداث المستقبلية التي سوف تحدث في بيئته، وعدم مقدرته على وضع تخمينات حول أوضاعه المستقبلية؛ فهو يعجز عن تحديد طموحاته وآماله، أو أن يضع أهدافاً نصب عينيه ويسعى إلى تحقيقها.

البعد الثالث :الفشل في التخطيط : يشير هذا المفهوم إلى عجز الفرد عن وضع افتراضات حول وضع معين وعدم القدرة على إعداد خطة ذهنية للأمور وتحويلها إلى خطة حقيقية، كما يشير إلى ضعف القدرة على وضع الأولويات وترتيبها وفقاً للحاجة إليها.

البعد الرابع: الفشل في تحقيق الإنجاز الأكاديمي: يشير هذا المفهوم إلى ضعف القدرات الذهنية والعمليات المعرفية التي تمكِّن الفرد من تحقيق النجاح أثناء عملية التعلم؛ مما ينتج عنه تشوُّش الأفكار والمعلومات وتداخلها وتشابكها، وعدم القدرة على تنظيمها داخل بنائه المعرفي، بالإضافة إلى عدم قدرته على استرجاع هذه المعلومات عند الحاجة إليها.

البعد الخامس: استجابات انفعالية غير منطقية : يشير هذا المفهوم إلى مجموعة من ردود الأفعال السلبية التي تعبِّر عن أسلوب الفرد في إدراك الأحداث والمواقف المختلفة التي تواجهه، وعادة ما تقترن بمشاعر الخوف والغضب والخجل، والتي لا تتناسب مع طبيعة الموقف. بواقع (12) عبارة لكل بُعد .

خامساً: الخصائص السيكومترية لمقياس قلق التصور المعرفي لدي طالبات الجامعة:

أولاً: حساب صدق المقياس:

صدق المقارنة الطرفية (الصدق التمييزي):

تم حساب صدق المقارنة الطرفية لمقياس قلق التصور المعرفي لدي طالبات الجامعة باستخدام اختبار t-test، حيث تم تقسيم العينة الاستطلاعية بحسب الأرباعيات إلى مجموعة مرتفعة تتضمن (38) من الطالبات الحاصلات على أعلى الدرجات على مقياس قلق التصور المعرفي ومجموعة منخفضة تتضمن (38) من الطالبات الحاصلات على أقل الدرجات على مقياس قلق التصور المعرفي، ومن ثم دراسة الفروق بين المجموعتين باستخدام اختبار t-test، وقد جاءت النتائج كما هو موضح بالجدول (3).

جدول (3) صدق المقارنة الطرفية لمقياس قلق التصور المعرفي لدي طالبات الجامعة

المتغير	المجموعة	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة "ت"	درجات الحرية	مستوى الدلالة
العجز عن إدراك وتفسير الأحداث	المرتفعة	38	27.08	3.32	13.13	74	0.01
	المنخفضة	38	18.11	2.59			
العجز عن توقع المستقبل	المرتفعة	38	28.76	3.69	16.02	74	0.01
	المنخفضة	38	16.37	3.02			
الفشل في التخطيط	المرتفعة	38	26.76	3.38	14.35	74	0.01
	المنخفضة	38	16.84	2.59			
الفشل في مواجهة الإنجاز الأكاديمي	المرتفعة	38	28.32	3.91	14.13	74	0.01
	المنخفضة	38	17.42	2.70			
استجابات انفعالية غير منطقية	المرتفعة	38	30.76	3.34	14.55	74	0.01
	المنخفضة	38	19.29	3.53			
إجمالي قلق التصور المعرفي	المرتفعة	38	141.68	12.77	20.92	74	0.01
	المنخفضة	38	88.03	9.33			

ويتضح من الجدول (3) أنه بالنسبة للدرجة الكلية لقلق التصور المعرفي فإن قيمة التاء بلغت (20.92) وهو ما يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (0.01) بين متوسطي درجات طالبات المجموعة العليا وطالبات المجموعة الدنيا، حيث بلغ المتوسط الحسابي لدرجات المجموعة العليا (141.68)، بينما بلغ المتوسط الحسابي لدرجات المجموعة الدنيا (88.03)، وبالنسبة للأبعاد الفرعية للمقياس فقد جاءت قيمة التاء دالة إحصائيا عند مستوى دلالة (0.01) لجميع الأبعاد، وتشير هذه النتائج إلى صدق المقارنة الطرفية لمقياس قلق التصور المعرفي وقدرته على التمييز بين الطالبات ذوي المستويات المختلفة في قلق التصور المعرفي وأبعاده الفرعية.

ثانياً: حساب ثبات المقياس:

تم تحليل الثبات لمقياس قلق التصور المعرفي لدي طالبات الجامعة باستخدام معامل الفا كرونباخ وطريقة التجزئة النصفية، وقد جاءت النتائج كما هو موضح بالجدول (4).

جدول (4) معاملات الثبات لمقياس قلق التصور المعرفي لدي طالبات الجامعة

البُعد	عدد العبارات	معامل ألفا كرونباخ	معاملات الثبات بطريقة التجزئة النصفية	
			معامل سيبرمان-براون	معامل جوتمان
العجز عن إدراك وتفسير الأحداث	12	0.78	0.80	0.80
العجز عن توقع المستقبل	12	0.88	0.88	0.88
الفشل في التخطيط	12	0.79	0.75	0.75
الفشل في تحقيق الإنجاز الأكاديمي	12	0.87	0.87	0.87
استجابات انفعالية غير منطقية	12	0.84	0.82	0.82
مقياس قلق التصور المعرفي ككل	60	0.95	0.94	0.94

يتضح من الجدول (4) أن قيمة معامل ألفا كرونباخ لثبات مقياس قلق التصور المعرفي لدي طالبات الجامعة قد بلغت (0.95) كما بلغت قيمة معامل سيبرمان-براون ومعامل جوتمان (0.94)، كما أن معاملات الثبات لأبعاد مقياس قلق التصور المعرفي لدي طالبات الجامعة جاءت جميعها مرتفعة , ويشير تحليل الثبات إلى الثبات الجيد لمقياس قلق التصور المعرفي لدي طالبات الجامعة، وبالتالي الثقة في نتائج تطبيقه وسلامة البناء عليها.

الأداة الثالثة: استمارة المستوى الاجتماعي والثقافي إعداد "علية أحمد حسن " (1998) تعديل الباحثات

*** الهدف من الاستمارة:**

تهدف الاستمارة إلى تحديد المستوى الاجتماعي والمستوى الثقافي للفرد، وذلك في ضوء الإجابة على مفردات المقياس .تتضمن الاستمارة (17) مفردة مقسمة على بُعدين أولهما: المستوى الاجتماعي,و يتكون من (7) مفردة تشمل (مستوى تعليم الأب، ووظيفة الأب والأم، والحي السكني للأسرة، وعدد الغرف بالمنزل، وعدد أفراد الأسرة) ويتم الإجابة على هذه الأسئلة بطريقة الاختيار من متعدد، وتتراوح

درجات هذا البُعد ما بين (7-48) درجة. أما البُعد الثاني فهو المستوى الثقافي؛ ويتكون من (10) مفردات، وتتراوح درجات هذا البُعد بين (صفر-10).

* الخصائص السيكومترية لاستمارة المستوى الاجتماعي والثقافي:

أولاً: حساب صدق الاستمارة:

صدق المقارنة الطرفية (الصدق التمييزي):

تم تحديد المجموعتين المرتفعة والمنخفضة في المستوى الاجتماعي والثقافي وفقاً للدرجة الكلية لاستمارة المستوى الاجتماعي والثقافي وذلك باستخدام الإرباعيات، ثم أجريت المقارنة بين المجموعتين في كل بُعد من أبعاد الاستمارة باستخدام اختبار التاء للعينات المستقلة، وقد جاءت النتائج كما هو موضح بالجدول التالي:

جدول (5) صدق المقارنة الطرفية لاستمارة المستوى الاجتماعي (الثقافي) للأسرة

المتغير	المجموعة	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة "ت"	درجات الحرية	مستوى الدلالة
المستوى الاجتماعي (الثقافي) للأسرة	العليا	36	36.22	2.65	22.62	70	0.01
	الدنيا	36	19.92	3.42			

يتضح من الجدول (5) أنه بالنسبة للدرجة الكلية للمستوى الاجتماعي (الثقافي) للأسرة فإن قيمة التاء بلغت (22.62) بين متوسطي درجات طالبات المجموعة المرتفعة وطالبات المجموعة المنخفضة، حيث بلغ المتوسط الحسابي لدرجات المجموعة المرتفعة (36.22)، بينما بلغ المتوسط الحسابي لدرجات المجموعة المنخفضة (19.92)، وتشير هذه النتائج إلى صدق المقارنة الطرفية للاستمارة .

ثانياً: حساب ثبات الاستمارة:

حساب الثبات الكلي للاستمارة باستخدام طريقة ألفا كرونباخ:

تم حساب الثبات لاستمارة المستوى الاجتماعي والثقافي طالبات الجامعة ككل باستخدام طريقة معامل ألفا كرونباخ, ويوضح الجدول التالي معاملات الثبات لاستمارة المستوى الاجتماعي لدى طالبات الجامعة:

جدول رقم (6) يوضح معاملات الثبات لاستمارة المستوى الاجتماعي لدى طلاب وطالبات الجامعة بطريقة ألفا كرونباخ

المتغيرات	معامل ألفا كرونباخ	مستوى الدلالة
المستوى الاجتماعي	0.71	0.01
المستوى الثقافي	0.67	0.01
الدرجة الكلية	**0.70**	**0.01**

يتضح من الجدول (6) أن قيمة معامل ألفا كرونباخ لثبات استمارة المستوى الاجتماعي (الثقافي) للأسرة قد بلغت (0.70)وتشير نتيجة تحليل الثبات الي الثبات الجيد .

الأداة الرابعة: برنامج تدريبي قائم على النظرية المعرفية لـ"بيك" لتعديل التشوهات المعرفية لخفض قلق التصور المعرفي لدى طالبات الجامعة (إعداد الباحثة):

وُجِّه هذا البرنامج إلى طالبات الفرقة الثانية للشعبة الأدبية، قسم علم النفس، بكلية البنات، جامعة عين شمس بهدف تعديل التشوهات المعرفية بصورها المتعددة لدى عينة من طالبات الجامعة وذلك من خلال مساعدة هؤلاء الطالبات على استبدال البناء المعرفي المشوَّه بأفكار أكثر عقلانية ؛ مما يساعدهن على خفض قلق التصور المعرفي وتحقيق أكبر قدر من الاتزان النفسي الذي يسهم في بناء شخصية متزنة نفسياً ومعرفياً واجتماعياً.

تكون البرنامج من(33) جلسة علي مدار شهرين ونصف تشتمل ــ في معظمها ــ على مجموعة من الفنيات التي تمثل انعكاساً حقيقياً للأهداف التي يرمي إلى تحقيقها، وتتنوع هذه الفنيات ما بين فنيات معرفية وسلوكية ووجدانية.

ويوضح الجدول التالي ملخص جلسات البرنامج التدريبي لتعديل التشوهات المعرفية لخفض قلق التصور المعرفي لدى طالبات الجامعة:

جدول رقم (7): ملخص البرنامج التدريبي لتعديل التشوهات المعرفية لخفض قلق التصور المعرفي لدى طالبات الجامعة

الجلسة	أهداف الجلسة	مدة الجلسة	الفنيات المستخدمة
الجلسة الأولى: تمهيد وتعارف.	1- الترحيب بأفراد المجموعة التجريبية, وإتاحة المجال للتعارف بين الباحثة والطالبات المشاركات في البرنامج، والتعارف بين الطالبات وبعضهن البعض. التعريف العام بالبرنامج والفائدة التي ستعود عليهن من المشاركة فيه.	60 دقيقة	المناقشة والمحاضرة ـ الإفصاح عن الذات.
الجلسة الثانية: كيف للتفكير أن يولِّد المشاعر؟	1- توضيح العلاقة بين التفكير والانفعال والسلوك، وذلك في ضوء النظرية المعرفية لـ"بيك". 2- تدريب الطالبات على اختبار هذه الفكرة (العلاقة بين التفكير والانفعال والسلوك) من خلال التطبيق على الأحداث الواقعية.	90 دقيقة	المناقشة والمحاضرة ـ الإفصاح عن الذات.
الجلسة الثالثة: الأفكار التلقائية.	1 - تدريب الطالبات على تحديد الأفكار التلقائية، ومراقبة ما يتولّد عنها من مشاعر وسلوكيات. 2- أن تدرك الطالبات كيف تتحول الأفكار التلقائية إلى أفكار محرَّفة وتشوهات معرفية.	90 دقيقة	التعزيز ـ سجل الأفكار ـ الواجب المنزلي.
الجلسة الرابعة: التشوهات المعرفية	1- أن تتعرف الطالبات على مفهوم " التشوهات المعرفية" وأنواعها. 2- توضيح العلاقة بين التشوهات المعرفية والاضطرابات الانفعالية.	90 دقيقة	سجل الأفكار ـ الواجب المنزلي ـ الأحاديث الذاتية ـ الإفصاح عن الذات.
الجلسة الخامسة: التفكير الثنائي	1- أن تتعرف الطالبات على مفهوم التشوه المعرفي (التفكير الثنائي). 2- تدريب الطالبات على اختبار هذه الفكرة (التفكير الثنائي) في	90 دقيقة	التعزيز ـ سجل الأفكار ـ الواجب

الجلسة	أهداف الجلسة	مدة الجلسة	الفنيات المستخدمة
	الواقع.		المنزلي ـ العصف الذهني.
الجلسة السادسة: تعميم السلبيات.	1- أن تتعرف الطالبات على مفهوم "تعميم السلبيات" كأحد صور التشوهات المعرفية وأثره السلبي علي حياتهن . 3- تدريب الطالبات على اختبار "تعميم السلبيات" في الواقع.	90 دقيقة	الإفصاح عن الذات ـ التعزيز ـ سجل الأفكار ـ الواجب المنزلي ـ العصف الذهني.
الجلسة السابعة: التفكير الكارثي.	1- أن تتعرف الطالبات على مفهوم "التفكير الكارثي". 2- تدريب الطالبات على اختبار "التفكير الكارثي" في الواقع. 4- أن تدرك الطالبات الآثار السلبية الناتجة عن التفكير الكارثي .	90 دقيقة	الحوار والمناقشة ـ التعزيز ـ سجل الأفكار ـ الواجب المنزلي ـ المراقبة الذاتية.
الجلسة الثامنة: الشخصنة.	1- أن تتعرف الطالبات على مفهوم التشوه المعرفي "الشخصنة". 2- تدريب الطالبات على اختبار "الشخصنة" في الواقع. 3- تبصير الطالبات بالانعكاسات النفسية السلبية الناتجة عن هذا الاضطراب. 4- أن تتعرف الطالبات على بعض الأنماط التفكيرية للتخلص من "الشخصنة".	90 دقيقة	الحوار والمناقشة ـ التعزيز ـ سجل الأفكار ـ الواجب المنزلي ـ إعادة العزو ـ الأحاديث الذاتية.
الجلسة التاسعة: الاستدلال الانفعالي.	1- أن تتعرف الطالبات على مفهوم "الاستدلال الانفعالي". 2- تدريب الطالبات على اختبار "الاستدلال الانفعالي" في الواقع. 3- تبصير الطالبات بالانعكاسات السلبية على الشخص المصاب بهذا التشوه.	90 دقيقة	التعزيز ـ سجل الأفكار ـ الواجب المنزلي ـ العصف الذهني.
الجلسة العاشرة: الاستنتاج التعسفي.	1- أن تتعرف الطالبات على مفهوم "الاستنتاج التعسفي". 2- تدريب الطالبات على اختبار "الاستنتاج التعسفي" في الواقع.. 4- تبصير الطالبات بالآثار السلبية لهذا الاضطراب.	90 دقيقة	الحوار والمناقشة ـ سجل الأفكار ـ الواجب المنزلي ـ العصف الذهني.
الجلسة الحادية عشر: التفكير المثالي.	1- أن تتعرف الطالبات على مفهوم التشوه المعرفي "التفكير المثالي" وآثاره السلبية . 2- تدريب الطالبات على اختبار "التفكير المثالي" في الواقع. 4- تبصير الطالبات ببعض الأنماط التفكيرية للتخلص من التشوه المعرفي "التفكير المثالي".	90 دقيقة	الحوار والمناقشة ـ التعزيز ـ سجل الأفكار ـ الواجب المنزلي ـ إعادة البناء المعرفي.

الجلسة	أهداف الجلسة	مدة الجلسة	الفنيات المستخدمة
الجلسة الثانية عشر: التفكير المتمركز حول الذات.	1- أن تتعرف الطالبات على مفهوم التشوه المعرفي "التفكير المتمركز حول الذات". 2- أن تتعرف الطالبات على أبعاد "التفكير المتمركز حول الذات". 3- تدريب الطالبات على اختبار "التفكير المتمركز حول الذات" في الواقع.	90 دقيقة	الحوار والمناقشة - إعادة البناء المعرفي – التعزيز - سجل الأفكار - الواجب المنزلي.
الجلسة الثالثة عشر: المقارنات المجحفة.	1- أن تتعرف الطالبات على مفهوم التشوه المعرفي "المقارنات المجحفة". 2- تدريب الطالبات على اختبار "المقارنات المجحفة" في الواقع. 3- تبصير الطالبات بالأضرار النفسية الناتجة عن هذا التشوه. 4- تبصير الطالبات ببعض الأنماط التفكيرية للتخلص من التشوه المعرفي "المقارنات المجحفة".	90 دقيقة	الحوار والمناقشة - المراقبة الذاتية - التعزيز - سجل الأفكار - الواجب المنزلي - إعادة البناء المعرفي.
الجلستين الرابعة عشر والخامسة عشر الوعي بالذات أول خطوة على طريق التغيير	1- شرح الوعي بالذات من خلال توضيح مفهوم وأهداف الوعي بالذات. 2- أن تستطيع كل طالبة مراقبة ذاتها من خلال إدراك مستويات الوعي بالذات. 3- أن تتعرف كل طالبة على كيفية تأثير الطريقة التي تعي بها ذاتها على انفعالاتها وسلوكياتها. 4- تبصير الطالبات بأهمية معرفة الذات.	90 دقيقة	الحوار والمناقشة - المراقبة الذاتية - التعزيز - الإفصاح عن الذات - الواجب المنزلي.
الجلستين السادسة عشر والسابعة عشر التفكير الإيجابي سلاح ضد تشوهات التفكير.	1- أن تتعرف الطالبات على مفهوم التفكير الإيجابي. 2- تبصير الطالبات بأهمية التفكير الإيجابي لتحقّق الضبط الانفعالي لدى الطالبات. 3- تدريب الطالبات على تحويل الفكرة التلقائية السلبية إلى فكرة إيجابية.	60 دقيقة	المحاضرة والمناقشة – إعادة البناء المعرفي - التعزيز - سجل الأفكار - الإفصاح عن الذات.
الجلسة العشرون والحادية والعشرون المرونة في التفكير.	1- أن تتعرف الطالبات على مفهوم "المرونة المعرفية". 2- التأكيد على أهمية المرونة في التفكير للتغلب على ما يواجهنا من مشكلات. 3- عرض بعض النماذج التي تعكس المرونة في التفكير.	90 دقيقة	المحاضرة والمناقشة – التعزيز - النمذجة - الإفصاح عن الذات - الواجب المنزلي.
الجلسة الثانية والعشرون والثالثة العشرون: إدارة	1- أن تتعرف الطالبات على مفهوم "قلق التصور المعرفي". 2- التعرف على النموذج المعرفي للقلق عند "آرون بيك". 3- تبصير الطالبات بالعلاقة بين التشوهات المعرفية وقلق التصور	90 دقيقة	الحوار والمناقشة - التعزيز - إعادة البناء المعرفي - الإفصاح

الجلسة	أهداف الجلسة	مدة الجلسة	الفنيات المستخدمة
قلق التصور المعرفي.	المعرفي. 4- تدريب الطالبات على اختبار "قلق التصور المعرفي" في الواقع.		عن الذات ـ الواجب المنزلي.
الجلسة الرابعة والعشرون: مواجهة قلق المستقبل	1- أن تتعرف الطالبات على مفهوم "قلق المستقبل". 2- التعرف على النموذج المعرفي في تفسير قلق المستقبل عند "آرون بيك".	90 دقيقة	الحوار والمناقشة ـ الإفصاح عن الذات ـ الواجب المنزلي.
الجلسة الخامسة والعشرون: الأحاديث الذاتية.	1- أن تتعرف الطالبات على طبيعة الأحاديث الذاتية. 2- تبصير الطالبات بالدور الذي تلعبه الأحاديث الذاتية في حدوث تشوهات التفكير.	90 دقيقة	التعزيز العصف الذهني ـ إعادة البناء المعرفي ـ الواجب المنزلي.
الجلسة السادسة والعشرون: نموذج "آرون بيك": التحريفات المعرفية ونشأة قلق التصور المعرفي.	1- تبصير الطالبات بكيفية حدوث التعلم في ضوء النظرية المعرفية لـ"بيك". 2- التعرف على أهداف العلاج المعرفي في ضوء النظرية المعرفية لـ"بيك". 3- تدريب الطالبات على استراتيجية إعادة البناء المعرفي باعتبارها الهدف الأساسي لنظرية "بيك"، والخطوة الأولى للتخلص من اضطراب قلق التصور المعرفي.	90 دقيقة	المحاضرة والمناقشة ـ التعزيز ـ العصف الذهني ـ نقل الخبرة ـ إعادة البناء المعرفي ـ الواجب المنزلي.
الجلسة السابعة والعشرون: تحسين التفكير في مواجهة الضغوط	1- أن يتعرف الطالبات علي الأثر السلبي للضغوط النفسية علي مستوى كفاءة التفكير. 2- أن يدرك الطالبات طرق التغلب علي مواجهة الضغوط التي تعوق قدرتهن علي التفكير السليم.	90 دقيقة	الاسترخاء ـ الإنصات أو الاستماع الجيد ـ الواجب المنزلي.
الجلستين (28),(29) إيقاف الأفكار	تدريب الطالبات على فنية إيقاف الأفكار السلبية أو غير المرغوبة.	90 دقيقة	التعزيز ـ إيقاف الأفكار ـ الحوار والمناقشة ـ الاستمتاع
الجلسة (30): نموذج تقدير المخاطر.	1- التخفيف من حدة القلق المعرفي لدى الطالبات. 2-مساعدة الطالبات على التقدير الدقيق للاحتمالات المتوقع حدوثها خلال المواقف المقلقة.	90 دقيقة	إعادة البناء المعرفي ـ الإفصاح عن الذات .
الجلسة (31): عدِّل أفكارك ـ تعتدل حياتك	1- إدراك التغيير الذي طرأ على تفكير الطالبات منذ بدء حضور جلسات البرنامج. 2- تلخيص ومراجعة أهم ما جاء في البرنامج.	60 دقيقة	الحوار والمناقشة ـ الواجب المنزلي.
الجلسة الثانية	1- تطبيق المقاييس المستخدمة في هذه الدراسة (مقياس التشوهات	60 دقيقة	الحوار والمناقشة ـ

الجلسة	أهداف الجلسة	مدة الجلسة	الفنيات المستخدمة
الثلاثون: ختامية	المعرفية ـ مقياس قلق التصور المعرفي).		التعزيز.
الجلسة (33): المتابعة	يتمثل في إجراء المتابعة وتطبيق مقاييس الدراسة (مقياس التشوهات المعرفية ـ مقياس قلق التصور المعرفي).	60 دقيقة	

نتائج فروض البحث... تحليلها وتفسيرها:

فيما يلي يتم عرض فروض البحث الواحد تلو الآخر، والنتائج التي أسفر عنها، والمعالجات الإحصائية، وتفسير هذه النتائج وتحليلها في ضوء الإطار النظري والدراسات السابقة.

نتائج الفرض الأول....تحليلها وتفسيرها:

وينص هذا الفرض على: "توجد علاقة ارتباطية بين التشوهات المعرفية وقلق التصور المعرفي والأبعاد المكونة لكل منهما لدي طالبات الجامعة":

لاختبار صحة هذا الفرض والتحقق منه إحصائياً تم تطبيق مقياس التشوهات المعرفية، ومقياس قلق التصور المعرفي على عينة من طالبات الجامعة ضمت (150) طالبة من الفرقة الثانية بقسم علم النفس كلية البنات_جامعة عين شمس , وتم حساب معامل الارتباط بيرسون بين درجات أفراد عينة الدراسة على مقياس التشوهات المعرفية وأبعاده الفرعية (الاستدلال الانفعالي ـ تعميم السلبيات ـ التفكير الكارثي ـ الشخصنة ـ التفكير الثنائي ـ التفكير المثالي ـ التمركز حول الذات ـ الاستنتاج التعسفي ـ المقارنات المجحفة) ودرجاتهم على مقياس قلق التصور المعرفي والأبعاد المكوِّنة له(العجز عن إدراك وتفسير الأحداث ـ العجز عن توقع المستقبل ـ الفشل في تحقيق الإنجاز الأكاديمي ـ استجابات انفعالية غير منطقية)، وقد جاءت نتائج المعالجة الإحصائية كما هو موضحاً بالجدول التالي:

جدول (8) معاملات الارتباط بين التشوهات المعرفية وقلق التصور المعرفي

الأبعاد	العجز عن إدراك وتفسير الأحداث	العجز عن توقع المستقبل	الفشل في التخطيط	الفشل في مواجهة الإنجاز الأكاديمي	استجابات انفعالية غير منطقية	إجمالي قلق التصور المعرفي
التفكير الثنائي	**0.33	**0.32	**0.31	**0.21	**0.28	**0.33
تعميم السلبيات	**0.59	**0.62	**0.65	**0.56	**0.62	**0.70
التفكير الكارثي	**0.60	**0.77	**0.69	**0.61	**0.65	**0.77
الشخصانية	**0.45	**0.45	**0.47	**0.43	**0.57	**0.55
الاستنتاج التعسفي	**0.42	**0.28	**0.48	**0.37	**0.43	**0.45
الاستدلال الانفعالي	**0.25	**0.23	**0.29	**0.24	**0.38	**0.32
التفكير المثالي	**0.33	**0.26	**0.27	**0.15	**0.26	**0.29

التفكير المتمركز حول الذات	**0.28	**0.30	**0.33	**0.20	**0.27	**0.32
المقارنات المجحفة	**0.57	**0.64	**0.62	**0.63	**0.57	**0.70
التشوهات المعرفية ككل	**0.62	**0.64	**0.67	**0.56	**0.66	**0.73

**** دالة عند مستوى دلالة (0.01)**

يتضح من الجدول (8) ما يلي:

1- توجد علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (0.01) بين الدرجة الكلية على مقياس التشوهات المعرفية والدرجة الكلية على مقياس قلق التصور المعرفي لدى طالبات الجامعة، بمعامل ارتباط مقداره (0.73).

2- توجد علاقة ارتباطية موجبة ودالة إحصائياً عند مستوى دلالة (0.01) بين الدرجة الكلية على مقياس قلق التصور المعرفي ودرجات كافة الأبعاد الفرعية للتشوهات المعرفية لدى طالبات الجامعة.

3- توجد علاقة ارتباطية موجبة ودالة إحصائيا عند مستوى دلالة (0.01) بين جميع أبعاد قلق التصور المعرفي (وكافة الأبعاد الفرعية للتشوهات المعرفية لدى طالبات الجامعة.

وتشير هذه النتائج إلى أنه كلما ارتفعت درجات الطالبات علي مقياس التشوهات المعرفية وأبعادها المختلفة يصاحب ذلك ارتفاعا في مستوى قلق التصور المعرفي والأبعاد المكونة له. وهذا ما أشار إليه أصحاب النظرية المعرفية وعلي رأسهم "بيك" في ضوء العلاقة بين الأفكار والانفعال والسلوك , حيث أكد "بيك" أن أفكارنا هي التي تحدد نوع العاطفة التي تسيطر علينا , ومن ثم الطريقة التي نتبعها إزاء المواقف المختلفة , وعليه فإنه عندما تأخذ الأفكار الوجهة اللاعقلانية فإن ذلك يؤثر سلبا على محتوي أفكارنا وطريقة تفسيرنا للأمور التي يتولد عنها مشاعر القلق.

وفي ضوء ما سبق تعد هذه النتيجة منطقية؛ فالاضطرابات النفسية ـ وفي مقدمتها قلق التصور المعرفي ـ تنشأ تلقائياً عن وجود التشوهات المعرفية، والتي تظهر في صورة أنماط تفكير خاطئة يتبناها الفرد معتقداً في صحتها دون تركيز انتباهه إلى احتمالية وجود أي خلل في منظومة أفكاره, مما يتولَّد عنه حالة من سوء التكيف الذي يسبب حالة القلق.

وقد اتفقت هذه النتيجة مع ما توصلت إليه نتائج دراسة "سالي طالب علوان" (2017) والتي هدفت إلى إلى تحديد مستوى قلق التصور المعرفي الناتج عن أنماط التفكير الخاطئة لدى طلبة الجامعة ، وأشارت نتائج هذه الدراسة إلى ارتفاع مستوى قلق التصور المعرفي نتيجة أنماط التفكير الخاطئة.

نتائج الفرض الثاني...تحليلها وتفسيرها :

وينص هذا الفرض على: " توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات المجموعة التجريبية والضابطة في القياس البعدي علي مقياس التشوهات المعرفية "

لاختبار صحة هذا الفرض والتحقق منه إحصائياً تم دراسة معنوية الفروق بين متوسطي درجات المجموعة التجريبية والضابطة في القياس البعدي لمقياس التشوهات المعرفية ككل وكل بعد من الأبعاد المكونة له وقد جاءت النتائج كما هو موضح بالجدول (9).

جدول (9) الفروق بين متوسطي درجات المجموعة التجريبية والضابطة في القياس البعدي علي مقياس التشوهات المعرفية والأبعاد المكونة لها

المتغير	المجموعة	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة "ت"	درجات الحرية	مستوى الدلالة
التفكير الثنائي	التجريبية	25	15.32	3.05	2.72-	48	0.01
	الضابطة	25	18.20	4.32			
تعميم السلبيات	التجريبية	25	13.40	2.74	5.28-	48	0.01
	الضابطة	25	18.68	4.18			
التفكير الكارثي	التجريبية	25	13.56	2.87	7.33-	48	0.01
	الضابطة	25	21.52	4.61			
الشخصانية	التجريبية	25	15.92	3.71	5.33-	48	0.01
	الضابطة	25	22.28	4.68			
الاستنتاج التعسفي	التجريبية	25	14.08	2.56	3.66-	48	0.01
	الضابطة	25	17.28	3.54			
الاستدلال الانفعالي	التجريبية	25	19.64	2.91	2.73-	48	0.01
	الضابطة	25	21.92	3.00			
التفكير المثالي	التجريبية	25	17.12	3.85	2.14-	48	0.01
	الضابطة	25	19.24	3.10			
التفكير المتمركز حول الذات	التجريبية	25	18.52	3.75	2.47-	48	0.01
	الضابطة	25	20.92	3.09			
المقارنات المجحفة	التجريبية	25	13.64	3.65	5.71-	48	0.01
	الضابطة	25	19.16	3.17			
التشوهات المعرفية ككل	التجريبية	25	141.20	19.96	6.87	48	0.01
	الضابطة	25	179.20	19.15			

يتضح من الجدول (9) أن قيمة التاء جات دالة عند مستوى دلالة (0.01) للتشوهات المعرفية وهو ما يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات المجموعة التجريبية والضابطة في القياس البعدي للتشوهات المعرفية ؛ حيث بلغ متوسط درجات المجموعة التجريبية (141.20)، بينما بلغ متوسط درجات المجموعة الضابطة (179.20).

كما جاءت قيمة التاء دالة عند مستوى دلالة (0.01) لجميع أبعاد التشوهات المعرفية وهو ما يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات المجموعة التجريبية والضابطة في القياس البعدي في جميع أبعاد التشوهات المعرفية .

وفي ضوء ما سبق، يمكن القول أن هناك تحسناً ملموساً لدى أفراد المجموعة التجريبية, وأن التشوهات المعرفية قد تم تعديلها بشكل واضح يدعو للثقة في أنشطة البرنامج وفعاليته من حيث الاستناد

إلى النظرية المعرفية لـ"بيك" لتعديل التشوهات المعرفية لدى طالبات الجامعة, ويمكن الزعم أن التغيير الذي طرأ على سلوك أفراد العينة التجريبية يُعزى إلى عدة اعتبارات يمكن استعراض أهمها فيما يلي:

1- **حسن استخدام الفنيات المناسبة:** حيث تنوعت الفنيات المستخدمة ما بين معرفية وسلوكية وانفعالية بما يتناسب مع الأهداف المصاغة لكل جلسة من جلسات البرنامج .
2- الاحترام المتبادل من قبل الباحثة والطالبات للقوانين التي تم الاتفاق عليها على مدار جلسات البرنامج والتزام الطالبات بالحضور المنظم والمشاركة الفاعلة أثناء الجلسات .
3- كما حمل البرنامج في طياته العديد من الفرص الايجابية والتطبيقية التي ساهمت إلى حد كبير في التخلص من أنماط التفكير اللاعقلانية وتدعيم الأحاديث المنطقية والإيجابية مع الذات وذلك من خلال استخدام أمثلة واقعية ومواقف حقيقية تعرضن بالفعل لها وإيجاد البراهين والأدلة القوية تكشف عن أهمية التخلص من التشوهات المعرفية .
4- تنوع الأنشطة التي تم استخدامها بشكل يزيد من الدافعية لدى الطالبات , ووجود رغبة حقيقية لديهن في اكتساب مهارات تعديل التشوهات المعرفية والذي ظهر من خلال حرصهن على المشاركة والتعبير عما يجول في صدورهن والحديث عن مشاعرهن بكل صراحة مما دعم وجود علاقة إرشادية قوية وخلق جو من الألفة والمحبة والتعاون بين الباحثة والطالبات وبين الطالبات وبعضهن البعض .

وقد جاءت نتائج هذا البحث متفقة مع نتائج الدراسات والبحوث السابقة التي أشارت إلى فعالية العلاج المعرفي السلوكي في تعديل التشوهات المعرفية لدى طلبة الجامعة حيث اتفقت هذه النتيجة مع ما توصلت إليه نتائج دراسة "ممدوح محمود بدوي" (2019) فقد أشارت إلى فاعلية برنامج معرفي سلوكي قائم على النظرية المعرفية ل " بيك" في تعديل التشوهات المعرفية بشكل دال احصائيا .

وأشارت أيضا نتائج دراسة "مني أحمد تيم" (2019) إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في الدرجة الكلية لمقياس التشوهات المعرفية لصالح المجموعة التجريبية في القياس البعدي , تُعزى للبرنامج الإرشادي الذي يستند إلى النظرية المعرفية ل"بيك" , ودراسة هيدرماز و أوقيه " (Hiçdurmaz,D et Öz.F, 2015) , فقد أشارت إلى فاعلية البرنامج المعرفي السلوكي القائم على النظرية المعرفية ل "بيك" في تعديل أخطاء التفكير لدى طلبة الجامعة .

نتائج الفرض الثالث...تحليلها وتفسيرها:

وينص هذا الفرض على: " توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات المجموعة التجريبية في القياس القبلي والبعدي علي مقياس التشوهات المعرفية.":

لاختبار صحة هذا الفرض والتحقق منه إحصائياً قامت الباحثة بما يلي:

(1) دراسة معنوية الفروق بين متوسطي درجات المجموعة التجريبية في القياس القبلي والبعدي علي مقياس التشوهات المعرفية والأبعاد المكونة له باستخدام اختبار التاء للعينات المرتبطة Paired sample t-test، وقد جاءت النتائج كما هو موضح بالجدول (10).

جدول (10) الفروق بين متوسطي درجات المجموعة التجريبية في القياس القبلي والبعدي على مقياس التشوهات المعرفية والأبعاد المكونة له

المتغير	القياس	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة "ت"	درجات الحرية	مستوى الدلالة
التفكير الثنائي	القبلي	25	18.72	3.96	3.14	24	0.01
	البعدي	25	15.32	3.05			
تعميم السلبيات	القبلي	25	19.56	3.31	7.85	24	0.01
	البعدي	25	13.40	2.74			
التفكير الكارثي	القبلي	25	20.84	3.89	7.72	24	0.01
	البعدي	25	13.56	2.87			
الشخصانية	القبلي	25	22.64	3.38	5.97	24	0.01
	البعدي	25	15.92	3.71			
الاستنتاج التعسفي	القبلي	25	19.00	3.23	5.07	24	0.01
	البعدي	25	14.08	2.56			
الاستدلال الانفعالي	القبلي	25	23.64	2.14	7.07	24	0.01
	البعدي	25	19.64	2.91			
التفكير المثالي	القبلي	25	19.96	3.85	2.80	24	0.01
	البعدي	25	17.12	3.85			
التفكير المتمركز حول الذات	القبلي	25	21.20	3.52	2.65	24	0.01
	البعدي	25	18.52	3.75			
المقارنات المجحفة	القبلي	25	18.64	3.13	6.27	24	0.01
	البعدي	25	13.64	3.65			
التشوهات المعرفية ككل	القبلي	25	184.20	16.73	9.02	24	0.01
	البعدي	25	141.20	19.96			

ويتضح من الجدول (10) أنه:

قيمة التاء للتشوهات المعرفية جات دالة عند مستوى دلالة (0.01) وهو ما يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات المجموعة التجريبية في القياس القبلي والبعدي علي مقياس التشوهات المعرفية؛ حيث بلغ متوسط درجات القياس القبلي (184.20)، بينما بلغ متوسط درجات القياس البعدي (141.20).

كما جاءت قيمة تاء دالة عند مستوى دلالة (0.01) لجميع أبعاد مقياس التشوهات المعرفية وهو ما يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات المجموعة التجريبية في القياس القبلي و البعدي .

وتؤكد هذه النتيجة على الأثر الإيجابي للبرنامج التدريبي في تعديل التشوهات المعرفية لدى أفراد المجموعة التجريبية, ويتجلى ذلك في الفروق بين متوسطات درجات المجموعة التجريبية في القياس القبلي والبعدي للتشوهات المعرفية لصالح القياس البعدي.

وتعزي هذه النتيجة إلى أن جلسات البرنامج ركزت بشكل أساسي على تعديل الأفكار المشوهة في إطار استخدام استراتيجيات معرفية هادفة ومناسبة كان من طبيعتها تغيير البناء المعرفي اللاتوافقي إلى بنية معرفية قوامها المنطق والعقلانية.

كما أن البرنامج قد نجح في تغيير منظور الطالبات نحو أنفسهن وواقعهن ومستقبلهن بصورة مختلفة تحسنت للأفضل, كما تطورت طريقة تفسيرهن ومعالجتهن لأمور حياتهن عما كانوا عليه قبل إجراء البرنامج, وقد جاء ذلك واضحاً في تصريحات مباشرة لمعظم الطالبات المشاركات حيث صرحن في نهاية البرنامج بالتحسن الذي طرإ عليهن فأصبحن يعالجن الأمور بموضوعية وحيادية وإيجابية مدعومة بالبراهين والمنطقية, بعيداً عن التفسيرات الذاتية التي كان يغلفها التحيز والذاتية.

وقد جاءت نتائج هذا البحث متفقة مع نتائج دراسة. "أزهار محمد عيسوي" (2013) حيث أكدت نتائج هذه الدراسة فعالية البرنامج العلاجي في زيادة قدرة طلبة الجامعة على السيطرة على التشوهات المعرفية المرتبطة بانفعال الغضب (سمة وحالة).

كما أشارت نتائج دراسة " هيدرماز و أوقيه" (Hiçdurmaz,D. et Öz,F., 2015) إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي على مقياس "أخطاء التفكير" لدى عينة الدراسة لصالح القياس البعدي تعزو إلى البرنامج الذي استند إلى النظرية المعرفية السلوكية .

نتائج الفرض الرابع...تحليلها وتفسيرها:

وينص هذا الفرض على: "لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات المجموعة التجريبية في القياس البعدي والتتبعي علي مقياس التشوهات المعرفية ":

للتحقق من صحة هذا الفرض إحصائياً قامت الباحثة بدراسة معنوية الفروق بين متوسطي درجات المجموعة التجريبية في القياس البعدي والتتبعي علي مقياس التشوهات المعرفية من خلال استخدام اختبار التاء للعينات المرتبطة Paired sample t-test، وقد جاءت النتائج كما هو موضح بالجدول

جدول (11) الفروق بين متوسطي درجات المجموعة التجريبية في القياس البعدي والتتبعي علي مقياس التشوهات المعرفية والأبعاد المكونة له

المتغير	القياس	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة "ت"	درجات الحرية	الدلالة الإحصائية
التفكير الثنائي	البعدي	25	15.32	3.05	0.23-	24	0.82
	التتبعي	25	15.12	3.52			
تعميم السلبيات	البعدي	25	13.40	2.74	0.55	24	0.59
	التتبعي	25	13.88	3.38			
التفكير الكارثي	البعدي	25	13.56	2.87	0.18-	24	0.86
	التتبعي	25	13.40	3.32			
الشخصانية	البعدي	25	15.92	3.71	0.35-	24	0.73
	التتبعي	25	15.56	3.19			
الاستنتاج التعسفي	البعدي	25	14.08	2.56	0.55	24	0.59
	التتبعي	25	14.40	2.20			
الاستدلال الانفعالي	البعدي	25	19.64	2.91	0.43-	24	0.67
	التتبعي	25	19.24	3.88			
التفكير المثالي	البعدي	25	17.12	3.85	0.55-	24	0.59
	التتبعي	25	16.52	3.87			
التفكير المتمركز حول الذات	البعدي	25	18.52	3.75	1.34-	24	0.19
	التتبعي	25	17.08	3.83			
المقارنات المجحفة	البعدي	25	13.64	3.65	0.12	24	0.91
	التتبعي	25	13.76	3.63			
التشوهات المعرفية ككل	البعدي	25	141.20	19.96	0.41	24	0.69
	التتبعي	25	138.96	21.19			

ويتضح من الجدول (11) أن:

قيمة التاء جاءت غير دالة احصائيا للتشوهات المعرفية و كل بعد من الأبعاد المكونة له وهو ما يعني عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (0.01) بين درجات الطالبات في القياس البعدي والتتبعي للتشوهات المعرفية وأبعادها.

ويتضح من هذه النتيجة , أن هناك استمرارية لفاعلية البرنامج التدريبي المقترح ليجعل آثار المعالجة مستمرة حتي بعد انتهاء العملية العلاجية. وتعزو الباحثة هذه النتيجة إلى فاعلية الفنيات والأساليب العلاجية التي تم استخدامها في البرنامج, وكذلك المهارات والمعلومات التي تم تقديمها للطالبات المشاركات بشكل يدعم التغيير المستمر وليس التغيير اللحظي.

وقد اتفقت النتيجة السابقة مع ما توصلت إليه دراسة "ممدوح محمود بدوي" (2019) من نتائج؛ حيث توصلت إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية على مقياس التشوهات المعرفية في كل من القياسين البعدي والتتبعي

كما توصلت دراسة "محمد عبد القادر متولي" (2019) إلى استمرار أثر البرنامج القائم على العلاج المعرفي لـ"بيك" لدى أفراد المجموعة التجريبية من حيث خفض مستوى التشوهات المعرفية، كما اتضح ذلك في نتائج التطبيق التتبعي الذي لم يعكس أي فروقاً بين نتائجه ونتائج القياس البعدي.

نتائج الفرض الخامس...تحليلها وتفسيرها:

وينص هذا الفرض على: "توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات المجموعة التجريبية والضابطة في القياس البعدي علي مقياس قلق التصور المعرفي":

للتحقق من صحة هذا الفرض إحصائياً قامت الباحثة بدراسة معنوية الفروق بين متوسطي درجات المجموعة التجريبية والضابطة في القياس البعدي علي مقياس قلق التصور المعرفي والأبعاد المكونة له باستخدام اختبار التاء للعينات المستقلة Independent sample t-test، وقد جاءت النتائج كما هو موضح بالجدول (12).

جدول (12) الفروق بين متوسطي درجات المجموعة التجريبية والضابطة في القياس البعدي علي مقياس قلق التصور المعرفي والأبعاد المكونة له

المتغير	المجموعة	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة "ت"	درجات الحرية	مستوى الدلالة
العجز عن إدراك وتفسير الأحداث	التجريبية	25	18.24	4.44	5.81	48	0.01
	الضابطة	25	25.16	3.98			
العجز عن توقع المستقبل	التجريبية	25	16.88	3.98	8.10	48	0.01
	الضابطة	25	27.44	5.16			
الفشل في التخطيط	التجريبية	25	16.88	3.44	6.48	48	0.01
	الضابطة	25	24.12	4.40			
الفشل في مواجهة الإنجاز الأكاديمي	التجريبية	25	17.76	3.80	8.49	48	0.01
	الضابطة	25	26.72	3.66			
استجابات انفعالية غير منطقية	التجريبية	25	18.76	3.55	7.61	48	0.01
	الضابطة	25	27.84	4.79			
قلق التصور المعرفي	التجريبية	25	88.52	15.36	9.45	48	0.01
	الضابطة	25	131.28	16.60			

يتضح من الجدول (12) أن قيمة التاء قد بلغت (9.45) عند مستوى دلالة (0.01) وهو ما يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات المجموعة التجريبية والضابطة في القياس البعدي

علي مقياس قلق التصور المعرفي؛ حيث بلغ متوسط درجات المجموعة التجريبية (88.52)، بينما بلغ متوسط درجات المجموعة الضابطة (131.28)

كما يتضح أن قيمة التاء جاءت دالة عند مستوى دلالة (0.01) لجميع أبعاد قلق التصور المعرفي وهو ما يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات المجموعتين التجريبية و الضابطة علي كل بعد من أبعاد قلق التصور المعرفي لصالح المجموعة التجريبية.

وتشير هذه النتائج إلى فعالية البرنامج التدريبي في خفض مستوى قلق التصور المعرفي وأبعاده الفرعية لدى طالبات المجموعة التجريبية من خلال تعديل التشوهات المعرفية وأنماط التفكير الخاطئة، وفي ضوء ذلك تؤكد الباحثة على استفادة طالبات المجموعة التجريبية من البرنامج المقترح في هذه الدراسة, وقد دعم هذا الاستنتاج التغيرات التي طرأت على درجاتهن على مقياس قلق التصور المعرفي مقارنة بدرجات أفراد المجموعة الضابطة.

وتعد هذه النتيجة منطقية؛ حيث أن مؤشر صحة الإنسان النفسية يعد قائماً على هذه المحاور الثلاثة (الأفكار والمشاعر والسلوك)، وعليه عندما تتطور طريقة الفكر وتتغير إلى الأفضل يصحب ذلك تغيراً إيجابياً على مستوى الانفعال والشعور، وقد ظهر ذلك في انخفاض معدلات قلق التصور المعرفي.

نتائج الفرض السادس... تحليلها وتفسيرها:

وينص هذا الفرض على: "توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات المجموعة التجريبية في القياس القبلي والبعدي علي مقياس قلق التصور المعرفي":

للتحقق من صحة هذا الفرض إحصائياً قامت الباحثة بدراسة معنوية الفروق بين متوسطي درجات المجموعة التجريبية في القياس القبلي والبعدي علي مقياس قلق التصور المعرفي والأبعاد المكونة له باستخدام اختبار التاء للعينات المرتبطة Paired sample t-test، وقد جاءت النتائج كما هو موضح بالجدول (17).

جدول (13) الفروق بين متوسطي درجات المجموعة التجريبية في القياس القبلي والبعدي علي مقياس قلق التصور المعرفي والأبعاد المكونة له

المتغير	القياس	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة "ت"	درجات الحرية	مستوى الدلالة
العجز عن إدراك وتفسير الأحداث	القبلي	25	25.92	2.61	8.25	24	0.01
	البعدي	25	18.24	4.44			
العجز عن توقع المستقبل	القبلي	25	25.88	4.17	7.44	24	0.01
	البعدي	25	16.88	3.98			
الفشل في التخطيط	القبلي	25	25.24	2.77	11.21	24	0.01
	البعدي	25	16.88	3.44			
الفشل في مواجهة الإنجاز الأكاديمي	القبلي	25	25.80	3.52	9.32	24	0.01
	البعدي	25	17.76	3.80			
استجابات انفعالية	القبلي	25	29.44	3.78	12.96	24	0.01

غير منطقية	البعدي	25	18.76	3.55			
قلق التصور المعرفي	القبلي	25	132.28	11.33	14.33	24	0.01
	البعدي	25	88.52	15.36			

يتضح من الجدول (13) أن قيمة التاء لقلق التصور المعرفي قد بلغت (14.33) عند مستوى دلالة (0.01) وهو ما يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات المجموعة التجريبية في القياس القبلي والبعدي لقلق التصور المعرفي؛ حيث بلغ متوسط درجات القياس القبلي (132.28)، بينما بلغ متوسط درجات القياس البعدي (88.52)

كما جاءت كانت قيمة التاء لجميع أبعاد قلق التصور المعرفي دالة عند مستوى دلالة (0.01) وهو ما يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات المجموعة التجريبية في القياس القبلي والبعدي .

وترى الباحثة إمكانية عزو هذه النتائج إلى:

- نجاح البرنامج العلاجي المستخدم في الدارسة الحالية وأثره الفعال في تقديم المساندة والخبرة التي أدت إلى تخفيف القلق والاضطراب الناشيء عن طرق التفكير الخاطئة لدى أفراد العينة؛ حيث كانت الفنيات المستخدمة في البرنامج ذات مضمون مؤثر على كثير من المعاني في حياتهن، وغيّر من طريقة تفكيرهن لمعالجة الأمور وتفسير الأحداث على نحو أفضل وبشكل منطقي؛ مما جعلهن أكثر فهمًا وحرصاً للاستفادة من فنيات البرنامج في إطار مواقف حياتية واقعية.
- كما أعطى البرنامج العلاجي الفرصة للمشاركات داخل المجموعة لملاحظة أنفسهن، وملاحظة الآخرين، والتنفيس الانفعالي، والاستبصار الذاتي، وطرح الحلول للمشكلة من خلال معايشتها ومناقشتها مع عينة الدارسة، وقد ساعدت الخبرات المستخدمة في البرنامج العلاجي أفراد العينة على الإفصاح الذاتي عن مشاعرهن، خاصة المشاعر والأفكار المسببة والمثيرة للقلق، وما يصاحبها من استجابات انفعالية سلبية تؤثر على تحقيق توافقهن النفسي.

نتائج الفرض السابع... تحليلها وتفسيرها:

وينص هذا الفرض على: "لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات المجموعة التجريبية في القياس البعدي والتتبعي علي مقياس قلق التصور المعرفي":

للتحقق من صحة هذا الفرض إحصائياً قامت الباحثة بدراسة معنوية الفروق بين متوسطي درجات المجموعة التجريبية في القياس البعدي والتتبعي علي مقياس قلق التصور المعرفي والأبعاد المكونة له باستخدام اختبار التاء للعينات المرتبطة Paired sample t-test، وقد جاءت النتائج كما هو موضح بالجدول (14).

جدول (14) الفروق بين متوسطي درجات المجموعة التجريبية في القياس البعدي والتتبعي على مقياس قلق التصور المعرفي والأبعاد المكونة له

المتغير	القياس	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة "ت"	درجات الحرية	الدلالة الإحصائية
العجز عن إدراك وتفسير الأحداث	البعدي	25	18.24	4.44	0.82-	24	0.42
	التتبعي	25	17.44	3.86			
العجز عن توقع المستقبل	البعدي	25	16.88	3.98	0.74-	24	0.46
	التتبعي	25	16.04	3.86			
الفشل في التخطيط	البعدي	25	16.88	3.44	0.09-	24	0.93
	التتبعي	25	16.80	2.96			
الفشل في مواجهة الإنجاز الأكاديمي	البعدي	25	17.76	3.80	1.55	24	0.13
	التتبعي	25	19.48	3.83			
استجابات انفعالية غير منطقية	البعدي	25	18.76	3.55	0.82	24	0.42
	التتبعي	25	19.52	4.36			
قلق التصور المعرفي	البعدي	25	88.52	15.36	0.21	24	0.84
	التتبعي	25	89.28	14.45			

ويتضح من الجدول (14) ما يلي:

أن قيمة التاء قد بلغت (0.21) بدلالة إحصائية قدرها (0.84) عند مستوى دلالة (0.01) وهو ما يعني عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات المجموعة التجريبية في القياس البعدي والتتبعي لقلق التصور المعرفي؛ حيث بلغ متوسط درجات القياس البعدي (88.52)، بينما بلغ متوسط درجات القياس التتبعي (89.28) .

جاءت قيمة التاء غير دالة عند مستوى دلالة (0.01) وهو ما يعني عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات المجموعة التجريبية في القياس البعدي والتتبعي على كل بعد من أبعاد قلق التصور المعرفي لدي طالبات الجامعة.

ويمكن تفسير ذلك بأن البرنامج قد أثبت فعاليته من حيث امتداد أثره الإيجابي على الطالبات؛ حيث تحسنت طريق التفكير، وتَخَلَّين عن تشوهات التفكير التي كانت مصدراً رئيسياً للقلق لديهن، وفي تعميمهن واستخدامهن الأنشطة والمهارت التي تدربن عليها والتي كانت تحاكي - إلى حد كبير - مواقف عملية مشابهة لما تلقينه أثناء جلسات البرنامج، مما يشير إلى بقاء أثر التعلم، وأن البرنامج قد ترك أثراً قوياً فيهن أدى إلى تحسنهن على المستوى المعرفي والنفسي والسلوكي.

رابعاً: توصيات البحث:

في ضوء ما أسفرت عنه البحث الراهن من نتائج يمكن تقديم بعض التوصيات فيما يلي:

- إجراء المزيد من الدراسات والبحوث التي تتناول المتغيرين معاً: التشوهات المعرفية، وقلق التصور المعرفي.
- ضرورة القيام بعمل ورش تدريبية في الجامعة تساعد على تعديل التشوهات المعرفية و تسليط الضوء على انماط التفكير الخاطئة للارتقاء بمستوى تفكير الطلاب الذي يساعدهم على تحقيق التوافق المعرفي والنفسي في حياتهم.
- بث ثقافة التفكير المنطقي العقلاني في المجتمع عبر مؤسساته المختلفة للارتقاء بمستوى التفكير؛ فشيوع التفكير العقلاني في مجتمع ما يعد مؤشراً على رقيه الحضاري؛ فالعلاقة طردية بينهما وذلك من منطلق أن المجتمع الذي تشيع فيه العقليات الناقدة وتتحري المنطق السليم تقل فيها أنماط التفكير الخرافي واللاعقلاني مما يعنكس إيجاباً على رقي وتطور هذا المجتمع.

خامساً: بحوث ودراسات مقترحة:

انطلاقاً مما تناولته الدراسة الحالية حول فعالية النظرية المعرفية لـ"بيك" في تعديل التشوهات المعرفية وأثرها في خفض قلق التصور المعرفي لدى طالبات الجامعة ، تقترح الباحثة بعض البحوث التي من شأنها أن تستكمل ما بدأته هذه الدراسة ومنها:

- برنامج تدريبي لتنمية استراتيجيات التفكير المنطقي لدى طلبة الجامعة في ضوء النظرية المعرفية لـ"بيك".
- تعديل التشوهات المعرفية لتنمية مهارات التفكير الناقد لدى طلبة الجامعة.
- برنامج تدريبي لتعديل التشوهات المعرفية وأثره في تحسين كلاً من المرونة المعرفية والأداء الأكاديمي لدى طلاب الجامعة.
- برنامج تدريبي لتنمية المهارات الخاصة بالتفكير ما وراء المعرفي لدى طلبة الجامعة في ضوء النظرية المعرفية لـ"بيك".
- تعديل التشوهات المعرفية وأثر ذلك في تحقيق التوافق النفسي لدى طلبة الجامعة.

مراجع الدراسة:

أولاً: المراجع العربية:

أحمد هارون محمد (2014): فاعلية برنامج علاجي معرفي سلوكي لتعديل التشوهات المعرفية المرتبطة باضطراب الوسواس القهري، **مجلة البحث العلمي في الآداب**، جامعة عين شمس, مج (3)، ع (15)،(195، 220).

أزهار محمد عيسوي (2013): ممارسة العلاج المعرفي السلوكي لتخفيف حدة الغضب لدى الشباب الجامعي، **المؤتمر الدولي الخامس والعشرون**، كلية الخدمة الاجتماعية، جامعة حلوان، مج (11)، ع(11)، (7174_ 4787).

إسلام أسامة العصار (2015): **التشوهات المعرفية وعلاقتها بمعنى الحياة لدى المراهقين في قطاع غزة**، رسالة ماجستير (منشورة)، كلية التربية، الجامعة الإسلامية، غزة.

انتصار علي القيسي (2020): **التوجه العدمي وعلاقته بقلق التصور المعرفي لدى طلبة الجامعة**، رسالة ماجستير، كلية التربية والعلوم الإنسانية، جامعة تكريت، العراق.

تغريد أديب حبيب (2017): أسلوب حل المشكلات وعلاقته بالقلق المعرفي لدى طلبة الجامعة، **مجلة التربية الأساسية**، جامعة المستنصرية، مج(23)،ع(97)، (755-790).

ثامر محسن الدراجي (2012): **الشخصية الشكوكة وعلاقتها بالقلق المعرفي لدى طلبة الجامعة المستنصرية**، رسالة ماجستير، كلية التربية، جامعة المستنصرية، العراق.

حامد قاسم ريشان، نادية عادل مزعل (2015): **أثر الإقناع الجدلي والتعليمي في خفض قلق التصور المعرفي لدى طالبات المرحلة الإعدادية**، رسالة ماجستير (منشورة)، كلية التربية للعلوم الإنسانية، جامعة البصرة.

خالد بن عبد العزيز السيندي (2013): **التشويهات المعرفية وعلاقتها بسمة الانبساط والانطواء لدى متعاطي المخدرات والمتعافين منه**، رسالة ماجستير(منشورة)، جامعة نايف العربية للعلوم الأمنية، الرياض، السعودية.

ختام محمد الليباوي (2015): **قلق التصور المعرفي وعلاقته بالكفاية الذاتية المدركة لدى طلبة الجامعة**، رسالة ماجستير (منشورة)، كلية التربية، جامعة القادسية، العراق.

داليا خيري عبد الوهاب، نبيل عبد الهادي السيد (2017): قلق الذكاء وقلق التصور المعرفي كمنبئين بالتشوهات المعرفية لدى طلاب جامعة الأزهر، **مجلة كلية التربية**، مج(36)، ع (176)، جامعة الأزهر، (693-781).

راهبة عباس العادلي (2010) : **الانفعالات نموها وإدارتها**، بغداد، دار الوثائق والكتب.

سالي طالب علوان (2017): قلق التصور المعرفي عند طلبة جامعة بغداد، **مجلة كلية التربية بنات**، جامعة بغداد، مج (28)، ع(2)، (635-654).

سماح أبو السعود رسلان (2011): **التشوهات المعرفية وعلاقتها ببعض أنماط التفكير لدي طلاب الجامعة**، رسالة ماجستير (منشورة)، كلية التربية، جامعة دمياط.

سيد أحمد عثمان، سليمان الخضري الشيخ، صفاء علي عفيفي، منال كفاية شنودة (2012): دور الصلابة النفسية في إكساب كفاءات التعامل مع مصادر القلق المعرفي، **مجلة كلية التربية**، جامعة عين شمس، مج (4)، ع (36)، (794-863).

عبد الرحمن موسى الزهراني (2019): التشوهات المعرفية والمرونة العقلية والوعي الانفعالي والصلابة النفسية كمنبهات بقلق التصور المعرفي لدى طلاب المرحلة الجامعية، **مجلة كلية التربية**، جامعة الأزهر، مج (1)، ع (182)، (603-629).

غريب عبد الفتاح غريب (2005): **دورة تدريبية في الاضطرابات الاكتئابية**، الجمعية المصرية للدراسات النفسية بالتعاون مع مستشفى الطب النفسي (عادل صادق)، القاهرة.

لمياء عبد الرازق صلاح الدين (2015): مقياس التشوهات المعرفية للشباب الجامعي، **مجلة الإرشاد النفسي**، مصر، مج (41)، ع (41)، (651-682).

لويس كامل مليكة (1990): **العلاج السلوكي وتعديل السلوك**، الكويت، دار القلم، الطبعة الأولى

ماثيو ماكاي، مارثا ديفيز، باتريك فانينج (2020): **الأفكار والمشاعر**.ت. سليمان الغديان، مكتبة جرير، المملكة العربية السعودية .

محمد شعبان أحمد (2020): فعالية العلاج المعرفي السلوكي في خفض التوجه العدمي لدى طلبة الجامعة مدمني شبكات التواصل الاجتماعية، **المجلة التربوية**، كلية التربية، جامعة الفيوم، مج (75)، ع(75)، (1631، 1716).

هدية جاسم حسن (2012): أثر السلوك التصريحي والاسترخاء في خفض قلق التصور المعرفي لدى طالبات المرحلة الإعدادية، **مجلة كلية الآداب**، الجامعة المستنصرية بالعراق، مج(58)، ع(176)، (305-342).

ثانياً: المراجع الاجنبية:

- Acar,S. Avci,R (2016): Effects of Cognitive-Behavioral-Theory-Based Skill-Training on University Students' Future Anxiety and Trait Anxiety, ***Journal of Educational Research (EJER)*** 16(66):1-30 DOI:10.14689/ejer.2016.66.16
- Avci,R. Toker,B. (2015): Effect of Cognitive-Behavioral-Theory-based Skill Training on Academic Procrastination Behaviors of University Students, ***Educational Sciences: Theory and Practice*** 15(5):1157-1168
- Beriere ,J.(2000): Cognitive Distortions scales , https://www.parinc.com/
- Capron ,D. Elizabeth,O. Medley,A. Bradley,N (2015) : Anxiety sensitivity cognitive concerns predict suicide risk, ***Psychiatry*** Res. 2015 Mar 30, (1): 226-252
- Catherine R. Ayers(2002): ***Cognitive Content and Vulnerabilities to Anxiety in Later Life***, George Mason University

- Covino,F. (2013): ***Cognitive Distortions and Gender as Predictors of Emotional Intelligence***, Faculty of the School of Psychology, Northcentral University , Arizona.
- Ellis,A (1997):Ratioal Emotive Therapy Research Hypothsesis of(R.E.T) and other Models of cognitive Behavior Therapy ***,The counseling Psychologist*** , 7(1), 3-42.
- Fariborz,D. , Ranjbar,S. , Esmaeil,S. & Ebrahimi,S. (2018): Effectiveness Of Training Program Based On Cognitive- Behavioral Approch On Academic Emotions In Students With Academic Self-defeating Behaviors, ***EDUCATIONAL STRATEGIES***, MARCH-APRIL 2018, Volume 11, Number 1 ; Page(s) 109 To 117.
- Hiçdurmaz,D. and Öz,F (2015): Interpersonal sensitivity, coping ways and automatic thoughts of nursing students before and after a cognitive-behavioral group counseling program, ***Nurse Education Today 36,*** Available at :DOI:10.1016/j.nedt.2015.09.006
- Lee, S . Lee,E. (2020): Effects of Cognitive Behavioral Group Program for Mental Health Promotion of University Students, ***Int J Environ Res Public Health***. 2020 May; 17(10): 3500. Published online 2020 May
- Megan L. Rogers, Stanley ,H. Melanie A. Hom and Joseph W. Boffa (2016): Anxiety Sensitivity and Suicidal Ideation/Suicide Risk: A Meta-Analysis ,October 2018*Journal of Consulting and Clinical Psychology* 86(11):946-960
- Roberts,M(2015): ***Inventory of Cognitive Distortions: Validation of a Measure of Cognitive Distortions Using a Community Sample***, Philadelphia College of Osteopathic Medicine, michaelrob@pcom.edu .
- Thomas, C.Jerrell C. Cassady & Heller,M. (2017) : The influence of emotional intelligence, cognitive test anxiety, and coping strategies on undergraduate academic performance , ***Learning and Individual Differences*** 55:40 – 48
- Vitasaria,P. Abdul Wahabb,M , Herawanc ,T. Sinnaduraib ,S. Othmana ,A. Awangb,M (2011) : Assessing of Physiological Arousal and Cognitive Anxiety toward Academic Performance: The Application of Catastrophe Model **, *Procedia - Social and Behavioral Sciences,*** 30 (2011) 615 – 619

Modifying Cognitive Distortions among University Students according to Beck's Cognitive Theory to Reduce Cognitive Perception Anxiety

Seham Adel Mokhtar Metwally
(PHD)Degree – PsychologyDepartment
Faculty of Women for Arts, Science & Edu,Ain Shams University - Egypt
seham.adel.metwaly93@gmail.com

Snaa Mohamed Soliman
Professor of psychology
Women's College for Arts, Science and Edu,Ain Shams University

Awatef Ebrahim Shawkat
Associate professor of psychology
Women's College for Arts, Science and Edu,Ain Shams University

Abstract

The aim of the research is to verify the relationship between cognitive distortions and the anxiety of cognitive perception for university female students, and also to reveal the effectiveness of a training program based on Beck's cognitive theory to modify cognitive distortions in order to reduce the cognitive anxiety of the female university students. The research sample included an exploratory group of (100) female students who belong to the Department of Psychology at the Faculty of Women- Ain Shams University to verify the psychometric characteristics of the study tools, and the descriptive research group, which amounted to (150) female students to detect the relationship between cognitive distortions and the anxiety of cognitive perception. The research sample also included two experimental research groups consisting of (50) students from the descriptive study sample who received high scores on the scales of (cognitive distortions and cognitive perception anxiety). They were divided into two groups (experimental and controlling) of (25) students per group. To fulfill the research targets, the following tools were used: the scale of the cognitive distortions of the university female students (prepared by the researchers), the scale of cognitive perception anxiety (prepared by the researchers), a form that shows the socio-cultural level of the family (prepared by Alyya Mohamed Hassan, 1988, modified by the researchers), and a training program based on Beck's cognitive theory to modify cognitive distortions and, in turn, to reduce cognitive perception anxiety. In brief, the results proved the correlation between cognitive distortions and cognitive perception anxiety among university female students.

Keywords: cognitive, distortions, cognitive, perception, anxiety