University of Thi-Qar Journal of Humanties Science
Website: jedh.utq.edu.iq Email: utjedh@utq.edu.iq

اثر اسلوب اعادة الصياغة في تعديل التشوهات المعرفية لدى طلاب مرحلة الدراسة الاعدادية

The effect of the reformulation method in modifying cognitive distortions among students in the preparatory stage

أ. د فاضل عبد الزهرة مزعل م . م علي رسن شندوخ
Prof.Dr Fadel Abdel Zahra Mazele
Assistant Teacher . Ali Resen SHandookh
كلية التربية للعلوم الانسانية / جامعة البصرة
كلية التربية للعلوم الانسانية / جامعة البصرة
University Of Basrah / COLLEG OF EDUCATION
COLLEG OF EDUCATION University Of Basrah
aliresen45@gmail.com

الكلمات المفتاحية / اسلوب اعادة الصياغة (of the reformulation method) , التشوهات المعرفية (cognitive distortions) , طلاب مرحلة الدراسة الاعدادية (students in the preparatory stage)

Abstract

The study aims at investigating the effect of cognitive reconstruction and reframing styles on the cognitive

distortion in high school students by verifying the following hypotheses:

_There are no significant differences at 0.05 level between the rank mean of the two experimental group and the control group in the post-test on the cognitive deformation scale.

In order to verify the hypotheses, the researcher adopts the control and experimental group technique where the sample consists of 20 high-school students who obtain the highest scores on the cognitive deformation scale. They are randomly divided into two 10-student groups (control and experimental). Matching has been made on some variables of the groups. The researcher has also verified the validity and reliability of the scale. Face validity is checked by giving the scale to a specialist jury from the department of psychological counseling and educational guidance. The reliability is also checked. the researcher conducted the reliability procedures according to the test re-test technique. The obtained score is 0.93., the Alpha-Kronbach formula correlation-coefficient is 0.71. The counseling program is applied according to Beck's reframing style on the two experimental groups. After that, the researcher applies the post-test on the two experimental groups and the control group in order to verify the differences.

The study has found that the reframing has an effect on the modification of the cognitive distortion of the sample of the study.

المستخلص :

استهدف البحث الحالي التعرف على اثر اسلوب اعادة الصياغة في تعديل التشوهات المعرفية لدى طلاب مرحلة الدراسة الاعدادية وللتحقق من هدف البحث الحالي وضع الباحثان الفرضية الصفرية الاتية:

_ لا يوجد فرق دال احصائيا عند مستوى (0.05) بين متوسط رتب أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبار البعدي على مقياس التشوهات المعرفية.

ولغرض اختبار فرضية البحث استخدم الباحثان (تصميم المجموعتين التجريبية والضابطة) ذي الضبط الجزئي تكونت عينة تطبيق البرنامج من (20) طالباً من طلاب مرحلة الدراسة الاعدادية من الذين حصلوا على اعلى درجات على مقياس التشوهات المعرفية , وزعوا بطريقة عشوائية بين مجموعتين مجموعة ضابطة واخرى تجريبية بواقع (10) طلاب في كل مجموعة واجرى التكافؤ بين المجموعتين في عدد من المتغيرات التي لها علاقة بالمتغير التابع.وتم التحقق من صدق الفقرات منطقياً من خلال عرضها على مجموعة من المحكمين ومن ثم تحليلها إحصائيا بأسلوبي (المجموعتين المتطرفتين)، ولحساب ثبات المقياس اعتمد الباحثان على طريقة اعادة الاختبار، وكان معامل ثبات المقياس بهذه الطريقة (0.93)، وطريقة الفاكرونباخ حيث بلغ معامل ثبات المقياس بهذه الطريقة (0.71).

وبعد ذلك طبق البرنامج الإرشادي بأسلوب اعادة الصياغة لـ (بيك) على المجموعة التجريبية، وبعد انتهاء تطبيق البرنامج طبق الباحثان الاختبار البعدي لمقياس التشوهات المعرفية على المجموعتين التجريبية والضابطة لمعرفة الفروق بين الاختبارين وظهرت النتائج الآتية:

_ ان أسلوب اعادة الصياغة له اثر في تعديل التشوهات المعرفية لدى عينة البحث.

وتوصل البحث إلى بعض الاستنتاجات والتوصيات والمقترحات التي جاءت على وفق النتائج

الفـصل الاول

التعريف بالبحث :

مشكلة البحث The Problem of Research:

أكد (Beck) أن مشكلة التشوهات المعرفية تكمن بالدرجة الأساس في أن الفرد يقوم بتحريف الواقع والحقائق بناء على مقدمات مغلوطة وافتراضات خاطئة تنشأ عن تعلم خاطئ حدث في إحدى مراحل النمو المعرفي للفرد, أي أن المحتوى المعرفي للفرد في حالة الاضطراب ينطوي على تشويه دائم لأحداث الحياة, ولذلك فأن الكثير من الاضطرابات النفسية وانعدام التوافق النفسي والاجتماعي يعتمد إلى حد بعيد على التشوهات المعرفية التي تؤثر على التفكير والإدراكات والانفعالات مما تسبب أساليب تفكير غير منطقية ونظرة سلبية نحو الذات والعالم والمستقبل .(سلطان , 2018 : 4)وبذلك يمكن ان تتلخص مشكلة البحث بالتساؤل الاتي :

هل هناك اثر لأسلوب اعادة البناء الصياغة في تعديل التشوهات المعرفية لدى طلاب مرحلة الدراسة الاعدادية ؟

اهمية البحث The Importance of Research :

أكد (Martin) أن البرامج الإرشادية في المؤسسة التربوية قد أصبحت من الحاجات الأساسية لأن بناءها قد أدى الفاعلية المطلوبة في المهام الإرشادية وأن ممارسة هذه البرامج الإرشادية قد تساعد في حل المشكلات التي تواجه العملية التربوية والإرشادية في المدرسة ولذلك أن البرامج الإرشادية سواء كانت إنمائية أو وقائية أو علاجية فهي تسعى إلى حل مشكلات الطلاب وفقا لأساليب عملية وتقنية تعمل على تنمية ميولهم واتجاهاتهم وتحسين أدائهم وتساعدهم على تحقيق التوافق النفسي . (Martin,1995;p56)

وقد ظهرت عدة اساليب ارشادية معرفية يمكن ان يستعملها المرشدون التربويون في البرامج الارشادية منها أسلوب إعادة الصياغة والذي استخدمه قلة من الباحثين في مجال الارشاد النفسي والتوجيهٌ التربوي , اذ يعد من الأساليب الحديثة التي تساعد المسترشد على حل مشكلاته لاحتوائه على استراتيجيات متنوعة فهو يجمع بين السلوك والمعرفة والعاطفة ، حيث يعمل على قاعدة ان المشاكل السلوكية والعاطفية لا تحدث بسبب الأحداث لكن بسبب كيفية تصور وصياغة هذا الحدث إذ تظهر المشكلة بسبب إدراك الفرد الخاطئ للحدث ، وهنا يدخل المرشد

ويقوم بإعادة صياغة المشكلة بطريقة تجعل المسترشد يتقبلها ويعمل هذا الأسلوب على إعادة تفسير نماذج من السلوك ، فيمكن القول ان أسلوب إعادة الصياغة يجعل المسترشد يشعر بالمسؤولية تجاه سلوكه بدلاً من لوم الآخرين . (ارفورد واخرون , 2012 : 286)ويرى (بيك) ان الصياغة المعرفية لمشكلة المسترشد تتضمن الارتقاء المبكر للمعتقدات المشوهة , وكذلك العوامل المرسبة , والعوامل الحافزة لظهور التعميمات المشوهة المثيرة من خلال واحد او اكثر من الاحداث الحاسمة .(كورين واخرون , 2008 :73)في حين يرى (ميكنبوم) ان عملية اعادة الصياغة المعرفية تؤدي الى اعادة تحديد المشكلات بطرق تعطي امرين للمسترشد : الاحساس بالفهم والشعور بالضبط , والامل المطلوب للقيام بأنشطة التغيير.(باترسون , 1990 : 123)لذلك أشارت عدة أبحاث ودراسات علمية كدراسة" دافيسون وهوفاث"(Davidson & Hovath) التي أكدت بأن أسلوب إعادة الصياغة الإرشادي كان فاعلاً في الإرشاد والتعامل مع مشاكل التكيف الديناميكية , وأيضا دراسة "روبنز وزملائه"(.Robbins et al) التي ترى في أسلوب إعادة الصياغة أسلوباً فاعلاً في تغير اتجاهات المسترشدين كم أكدت دراسة "سودا وأخرون"(Swooda et al) بأن أسلوب إعادة الصياغة يعتبر فاعلاً في خفض الانفعالات السلبية , وقد قارن الباحثون في دراسة لأسلوب إعادة الصياغة الإيجابي مع أساليب إرشادية نفسية أخرى فوجدوا أن عبارات مثل "أن تكون وحيداً وتشعر باليأس يظهر قدرة كبيرة على تحمل العزلة وقاعدة للرضا عن النفس", وأن شعورك بالسوء نحو ذاتك بدلاً من إظهار الشكوى نحو الأخرين يظهر رغبة في التضحية لمصلحة الأخرين" والتي تم استخدامها مع مجموعات إعادة الصياغة الإيجابية وقد اظهر المشاركون في هذه المجموعات تحسناً كبيراً على قياسات مختلفة, وقيم "كرافت وأخرون"(Kraft et al)استخدام أسلوب إعادة الصياغة الإيجابي مع المجموعات الضابطة لمشاركين يعانون من انفعالات سالبة وقد أظهرت النتائج تحسناً كبيراً في نتائج القياس.(ارفورد واخرون,2012ص300-301)

ولذلك تتجلى أهمية البحث الحالي في :

1_ انه يعد محاولة أولية قد تكون رائدة على حد علم الباحث في استعمال أسلوب (اعادة الصياغة) في تعديل التشوهات المعرفية لدى طلاب مرحلة الدراسة الاعدادية.

2_ تحدد هذا البحث بطلاب المرحلة الإعدادية ومن المعلوم أن هذه المرحلة بأمس الحاجة لمثل هذه الخدمات وللمساعدة الإرشادية في مختلف الميادين .

اهداف البحث Aims of the Research :

التعرف على اثر اسلوب اعادة الصياغة في تعديل التشوهات المعرفية .

حدود البحث Limitation of Research :

يتحدد البحث الحالي بطلاب مرحلة الدراسة الاعدادية (الصف الخامس الاعدادي) في المدارس التابعة لمديرية تربية ذي قار في قسمي (قسم تربية سوق الشيوخ وقسم تربية الفهود) الدراسة الصباحية للعام الدراسي (2018–2019).

تحديد المصطلحات Assigning the Terms :

سيستعرض الباحثان مجموعة من المصطلحات الرئيسة ذات العلاقة المباشرة بالبحث :–

اولاً _ اعادة الصياغة :

عرفها بيك(Beck, 1997) بأنها:_

تقنية علاجية وإرشادية لتغيير الطريقة التي يرى الناس الأشياء ومحاولة إيجاد طرق بديلة لعرض الأفكار والأحداث والمواقف أو مجموعة متنوعة من المفاهيم الأخرى. (بيك,1997: 276–284)

ثانيا : التشوهات المعرفية :Cognitive distortions

1_ عرفها ارون بيك 1995 Aaron Beck

تركيبات أو صيغ معرفية ثابتة يعتنقها الفرد عن ذاته والعالم والمستقبل بتضخيم السلبيات والتقليل من شأن الايجابيات وتعميمات مفرطة وتوقع الكوارث والشخصنة ولوم الذات والمبالغة في المستويات ومعايير الاداء واستنتاجات عشوائية وتجريدات انتقائية تؤثر في التكوين المعرفي للفرد في كيفية ادراكه وتفسيره للأحداث.(الشمري , 3013 : 41)

3_ عرفها كليمر Clemmer 2009

" مصطلح يستخدم لوصف نمط من التفكير أو حديث النفس , عن طريق تفكير الفرد التلقائي عن أحداث الحياة في إطار سلبي وتؤدي إلى مشاعر مثل : الحزن , والغضب , والخجل , واليأس , والقلق " .(Clemmer , 2009 : 8) وقد تبنى البحث الحالي التعريف النظري لـ (بيك : 1995) بوصفه معبراً عن جوهر نظرية التشوهات المعرفية لـ (Beck : 1995) وهي النظرية المتبناة في هذا البحث إطاراً مرجعياً في القياس وتفسير النتائج.

التعريف الاجرائي للتشوهات المعرفية : [مجموع الدرجات التي يحصل عليها المستجيب على مقياس التشوهات المعرفية الذي تبناه الباحث]

ثالثا _ مرحلة الدراسة الاعدادية:

وزارة التربية (1981):

المرحلة الدراسية التي تلي المرحلة الدراسية المتوسطة وتسبق الدراسة الجامعية , وتضم ثلاثة صفوف (الرابع والخامس والسادس) بفرعيها العلمي والأدبي وتتراوح أعمارهم بين (16–18). (وزارة التربية, 1981: 91)

الفصل الثاني

أولا_ الإطار النظـــــري

مفهوم التشوهات المعرفية (Cognitive Distortions)

يزداد اهتمام الفرد بالعمليات المعرفية فيما يقوله أو يمارسه في حياته بصفة عامة أو خاصة أنَّ كل ظاهرة نفسية تحدث لديه هي ظاهرة معرفية , فالمعرفة عبارة عن معتقدات وأفكار تشكل السلوك والانفعال لدى الفرد أي تقوم بتفسير ما يعرفه أو يفكر فيه ولهذا تقود المعرفة الفرد الى فهم ما حوله في المجتمع الذي يعيش فيه من حقائق وأفكار تساعده في السيطرة على هذه الأشياء أو الحقائق .(حسين ,2007: 83)ويرى (Zamani,et,al ,2014), إنَّ التشوهات المعرفية أصبحت سبباً رئيساً في تعاطي المخدرات والكحول وسبب حدوث الوسواس القهري والاكتئاب على أساس انَّ هذه الاضطرابات ترجع الى التشوه الفكري يترجم الى سلوكيات مضطربة . إذ تشير هذه التشوهات الى أفكار ومعتقدات لا عقلانية حول الذات مثل الشعور

بالعجز والشعور باليأس ولوم الذات . (Zamani ,et,al ,2014 :151) ويرجع بيك (Beck , 1967), الأفكار الخاطئة والمشوهة والمعتقدات التي يحملها الفرد عن نفسه والعالم والمستقبل من الخبرات التي يمر بها الفرد وهذا الاعتقاد يؤدي الى تشويه إدراك الواقع بشكل سلبي من خلال المواقف المحايدة و الغامضة والتي تكتسب دلالتها و معناها من خلال ما نعتقده عنها وعن قدراتنا على مواجهتها .(إبراهيم,2008 : 114)ولذلك يجد بعض الباحثين أنَّ التشوه المعرفي والأدراك الخاطئ عند الأفراد يؤدي الى سلوك سلبي فوجود المعتقدات الخاطئة لدى الفرد تتعلق بحياته وتصوراته عن الحياة تؤدي به الى سلوك عدواني وخاطئ . (الغامدي , 2013 : 88)

النظرية المعرفية أرون بيك (Aron Beck)

ويرى بيك (Beck) , أنَّ التشوه المعرفي يتكون من منظومة من الأفكار الخاطئة تظهر أثناء الضغط النفسي , عندما تفجر الأحداث المؤلمة مخططاً لا واقعي فتكون لكل فرد أحكام شخصية خاصة به قابلة للانحراف أو التشوه والتي تجعل الشخص عرضة للضغط النفسي وتكون هذه القابلية المشوهة متصلة في بناء الشخصية والمخطط المعرفي.(هارون , 2017 :6)

وقد أجرى (Gallagher) , وأخر العديد من التجارب وأثبتوا العلاقة بين التفكير و الانفعال وقد أوجدوا أنَّ الانفعال ليس الا تفكير سلبي أو ايجابي يحمل حكماً تجاه موضوع ما سيء أو حسن أو ممتع أو ممل وأنَّ التصور العقلي وعمليات التفكير و الأحداث البيئية تعتبر مصدر إثارة الانفعال وذلك عن طريق الحديث الداخلي و العبارات التي تدور في عقل الشخص فيما يردده الشخص داخل نفسه سواء كان في المستوى الشعوري أو اللاشعوري .(Gallagher and Hamtton , 2008 : 22) وترى (جوديث بيك), أنَّ المشاعر المؤلمة تؤثر على تفكير الفرد بطريقة سلبية في إيجاد الحلول للمشكلات التي يتعرض لها وعدم القدرة على العمل بكفاءة وتعتبر الأفكار المشوهة والمشاعر السلبية هي جزء من حياة الفرد والتي تحتاج الى الاهتمام حتى يستطيع الفرد التخفيف عن إزعاج ذاته في التعامل مع الأخرين . (بيك , 2007 : 151)

ويفسر (بيك) ان شخصية الفرد تتألف من أبنية ومخططات معرفية تتكون من مفاهيم ومعتقدات وافتراضات أساسية ومشوهة لدى الفرد والذي يكتسبها في مراحل النمو.(عمارة , 2008 : 127)

ويشير (بيك وأخرون), أنَّ المخطط المعرفي يعتبر الأكثر أهمية في النظرية المعرفية والذي يشكل المعلومات اللازمة في تفسير الأفكار والمعتقدات بطريقة سوية بنوع من المرونة والتي تسمح في تأسيس قدر مقبول من الموضوعية في معالجة الأفكار الواردة لدى الفرد.(جي , 2012: 35)ولذلك أقترح بيك نموذجاً معرفياً مكوناً من أربعة مستويات

المستوى الأول :– معتقدات مركزية :– عبارة عن توقعات سلبية تؤثر على الاستجابات الانفعالية عند الفرد وتكون هذه المعتقدات حامدة ومغلقة حول ذات الفرد والأخرين .

المستوى الثاني:– المعتقدات الوسيطة:– و تتألف هذه المعتقدات من المواقف و الاتجاهات والقواعد والافتراضات.

المستوى الثالث :– المخططات المعرفية :– وتتضمن المعلومات و الأفكار التي يكسبها الفرد في أثناء مرحلة النمو ويشير (بيك) ,إنَّ الأفراد ينفعلون في الأحداث والمواقف تبعاً لمفاهيم التي يكسبونها .

المستوى الرابع :– الأفكار الأوتوماتيكية (التلقائية) :– تعد هذه الأفكار مؤثرة بشكل سلبي على قرارات الفرد في مواجهة أحداث الحياة الضاغطة مما تؤثر عليه في تحقيق التوافق و الصحة النفسية في ذاته وأنَّ الفرد لا يشعر بهذه الأفكار حتى يستطيع تحديدها والتعامل معها .

(Beck & Judith ,1995 :44) ويرى (Beck) أن الافكار الاوتوماتيكية تؤدي الى التشويه المعرفي، اي ان تفسير الاحداث من وجهة نظر الفرد، والتفكير الخاطئ الذي يرتكز على احد الطرفين المتناقضين، إما أبيض أو أسود، والاستنتاج اللامنطقي التعسفي، والمبالغة في التعميم على كل المواقف على اساس حدث منفرد، والتضخيم والتحجيم، والعجز المعرفي (Beck, 1993: 61)، ويقوم هذا النموذج على فكرة ان ما يقوم به الفرد من تفكير وما يقوله حول نفسه، وكذلك اتجاهاته وآرائه، تعد جميعها ذات صلة بسلوكه، وان ما يكتسبه الفرد من معلومات ومفاهيم في حياته يستخدمها في حل مشكلاته، وما يشعر به الفرد من ضيق وكرب، من خلال تحديدها والعمل على تصحيح وتعديل انماط تفكيره الخاطئ، ويتوقف ذلك على وجود علاقة دافئة بين الفرد والمعالج، تتصف بالود والتعاون والدفء والمشاركة الوجدانية، وتعليم الفرد على حل مشكلاته، وتدريبه على معرفة المشكلة ومكوناتها واسبابها وعلاقتها بالاضطراب . (المحارب،2000: 7)

أسلوب إعادة الصياغة :-

يتمثل أسلوب إعادة الصياغة بأن يقوم المرشد بالتقاط أهم التفاصيل التي يدلي بها المسترشد وإعادة صياغة جوهرها بأسلوب تعبيري مرة أخرى وبصورة أوضح وبذلك يشعر المسترشد بأن المرشد يسمعه ويدرك ما يقوله وإن إعادة صياغة النص لا تعني إعادة الكلام نفسه بل هو جوهر الحديث الذي قاله المسترشد.(الخطيب ، 2003 : ص 117)

ويرى أرفورد بان إعادة الصياغة هو أخذ موقف أو موضوع المسترشد وعرضه بطريقة جديدة من قبل المرشد تسمح للمسترشد بالتكيف معه والتعامل معه بطريقة إيجابية كما ويراد به أيضا تغيير معنى أو حدث من خلال وضع الموقف في إطار مختلف عما ينظر إليه المسترشد , ويعمل هذا الأسلوب على قاعدة أن المشاكل العاطفية والسلوكية لا تحدث بسبب الأحداث لكن بسبب كيفية تصور أو صياغة تلك الأحداث إذ تظهر المشاكل عند إدراك هذه الأحداث على أنها تقف عائقاً في طريق تحقيق أهداف المسترشد أو تدخل قيم المسترشد وأهدافه ومعتقداته، إن هذا الأسلوب نوع من الاستراتيجيات المتناقضة التي تستعمل في العلاج الادلري والعلاج الأسري الاستراتيجي والعلاج الأسري البنائي.(أرفورد وآخرون ،2012 : 285_286)

ويرى حرجان أن جوهر العملية الإرشادية المبنية وفق تقنيات وفنيات أسلوب إعادة الصياغة الإرشادي أنما هي في حقيقتها عملية انغماس في عبارات ذاتية تخص المسترشد وهي من نوع معين وخاص يستخدمها المرشد مع المسترشد حيث تصاغ في نصوص ذات صبغة احتمالية لتغير معنى أو حدث أو خبرة من خلال وضع الموقف في اطار مختلف يغير من طريقة النظر إلى ذلك الموقف.(حرجان , 2015 : 112)

فالهدف من هذا الأسلوب هو مساعدة المسترشد على رؤية الموقف بطريقة تجعله أقل إشكالية واكبر واقعية وأكثر قابلية للحل فيحاول المرشد عرض وجهة نظر جديدة على أمل أن المسترشد يرى الموقف بشكل مختلف ونتيجة لذلك يتصرف بطريقة مناسبة أكثر، إذ إن المشكلة التي يراها المسترشد غير قابلة للحل وإنها معضلة يصبح بالإمكان حلهًا فيرى أنها لم تعد مشكلة إذ يتخذ إتجاهًا جديدًا لحل المشكلة.(أرفورد وآخرون ،2012 : 285)

ويتضمن اسلوب إعادة الصياغة عدة فنيات منها:

1_ تغيير القواعد (Change rules) :

يحدث سوء التوافق عندما يستخدم المسترشدون قواعد غير واقعية ومطلقة بشكل انتقائي وغير مناسب ومعمم على المواقف المختلفة ،ويسعى المرشد الى تغيير هذه القواعد واستبدالها بقواعد واقعية وتكيفيه ويبدو أن هذه القواعد التي يستخدمها المسترشدون تركز على الخطر والتهديد مقابل الأمن والسلامة وعلى الألم مقابل السرور وتعمل الاتجاهات والمعتقدات كقواعد وتشتمل الاتجاهات التي تهيأ المسترشدين للحزن الشديد مثلاً لكي أكون سعيدا يجب أن أكون ناجحا ومقبولاً، إذا بدأ مني خطأ سكون غير كفوء، أن هذه القواعد غير التكيفيه تكون ثابتة ومنتظمة لدى بالنسبة لهم وبحاجة إلى تغيير ومن هنا يسعى المرشد إلى جعل اتجاهات المسترشد واضحة ومنظمة وصريحة تقدير إذا ما كانت هذه الاتجاهات مدمرة . (عبد الله،2012 : 137)

2_ التحويل (Transfer):

ويقصد به تحويل اهتمام المسترشد من التركيز على مجموعة الواجبات المطلقة التي تسبب له الاضطراب إلى أوجه عديدة من النشاطات كالألعاب الرياضية والنشاطات الفنية والاجتماعية. (محمد،2000: 70)

3_ اعادة العزو (Re– Attribution) :

قد ينسب المسترشدون ويعزون مسؤولية المواقف والاحداث لأنفسهم في حين لا يكون لهم الا دور بسيط او مسؤولية متواضعة عن الموقف . ومن خلال القاء اللوم على انفسهم يشعر المسترشدون بالذنب او بالاكتئاب بدرجة اكبر , ويؤدي استعمال المعالجين لفنية اعادة العزو لمساعدة المسترشدين ليقوموا بتوزيع مسؤولية الاحداث بأنصاف وعدالة . (علاء الدين , 2013 : 59)

4_ الحوار السقراطي (Socratic dialogue):

وهي فنية معرفية تهدف الى توليد الافكار العقلانية والعملية عن طريق قيام المرشد بطرح اسئلة على المسترشد تتطلب افكار واضحة يقدمها الاخير من اطره المعرفية , وبذلك يعتاد المسترشد على كشف الحقائق بنفسه وممارسة النشاط الذهني , والاعتماد على التفكير الذاتي , ويمكن اجمال الخطوات الرئيسية لفنية الحوار السقراطي بالنقاط الآتية :_

1_ توجيه المسترشد الى اقتراح او افتراض مبدئي .

2_ قيادته الى الافتراض على عدم قدرته على التخلص من الافتراض الذي افترضه , او التخلص من الحيرة التي هو فيها .

3_ ارشاده الى البحث عن حقيقة الافتراض الخاطئ الذي بدأ به .(ابو زعيزع , 2009 :158)

5_ تحدي التفكير (Challenge Thinking) :

وهو فنية تستعمل عندما يعبر المسترشد عن نفسه بعبارات مثل كل , واحد , دائما , ابدا , لا احد , فيقوم المرشد على مساعدته على تحدي هذه العبارات .(ابو اسعد وعربيات , 2012 :227)

6_ التدريب البيتي (Home training) :

تعد النشاطات البيتية التي يكلف بها افراد المجموعة التجريبية من قبل المرشد مهمة، في مراجعة موضوع الجلسة او التمهيد للجلسة اللاحقة ، فهي جانب تطبيقي للمهارات والافكار التي تدربوا عليها في الجلسة الارشادية، اذ انها ضرورية ومساعدة للفرد في توظيف أفكاره ومعتقداته المنطقية الجديدة، وان الهدف من التدريب البيتي تمكين الفرد من تعميم التغيرات الايجابية في السلوك التي يكون قد أنجزها مع المرشد ومساعدته على أن ينقل تغيراته الجديدة إلى المواقف المشابهة. (إبراهيم، 1994: 316)

الفصل الثالث

يتناول الباحثان في هذا الفصل وصفا للإجراءات التي تم القيام بها لتحقيق اهداف البحث وتتلخص بوصف مجتمع البحث وعينته وأداته والوسائل الاحصائية المستخدمة لتحقيق ذلك وكالاتي:

– منهج البحث (Research Methodology) :

أن المنهجية المستعملة في هذا البحث هو المنهج التجريبي ويعرف بأنه تغير معتمد ومضبوط للشروط المحددة للظاهرة وملاحظة نواتج التغير في موضوع الدراسة . (عباس ,2009: 21)

لذلك أعتمد الباحث المنهج التجريبي في دراسته الذي يعد من اصدق البحوث العلمية من الناحية المنهجية؛ لأنه يستعمل الفرضيات الخاصة بالسبب والنتيجة وهذا ما يجعله من المناهج الفعالة في حل المشكلات التربوية والنفسية . (عدس ,1998: 184)

مجتمع البحث (research community) :

يتكون مجتمع البحث الحالي من جميع طلاب الصف الخامس الاعدادي للتخصصين (العلمي والادبي) في المديرية العامة للتربية في محافظة ذي قار (قسم تربية سوق الشيوخ وقسم تربية الفهود) للعام الدراسي (2018–2019) والبالغ عددهم (1768) طالبا موزعين على قسمين للتربية , كما موضح في جدول (1):

جدول (1)

افراد مجتمع البحث في محافظة ذي قار موزعين حسب القسم والمدرسة والتخصص للعام الدراسي (2018–2019)

ت	اسم القسم	الصف والتخصص	عدد الطلاب	المجموع
1	تربية سوق الشيوخ	الخامس العلمي	1119	1345
		الخامس الادبي	226	
	تربية الفهود	الخامس العلمي	423	423
2		الخامس الادبي	ـــــ	
3	المجمـــــوع			1768

4– عينة البحث (The research sample) :

تعد العينة جزءاً من المجتمع التي تطبق فيه الدراسة حيث قام الباحث باختيار عينة البحث بصورة عشوائية وفقا لأسلوب الدراسة وظروف أجرائها فمن الصعوبة دراسة المجتمع كله لأسباب إجرائية وتطبيقية واقتصادية ولكي تكون الدراسة موضوعية ينبغي إن تكون العينة ممثلة للمجتمع التي سحبت منه تمثله تمثيلا حقيقيا يجب أن تحمل خصائص وسمات المجتمع المراد دراسته (ألنعيمي, 2014: 63) , ولذلك فان تحقيق هدف البحث الحالي استوجب اختيار اكثر من عينة لذلك سيعرض الباحثان العينات حسب الاجراء المتبع.

أداتا البحث:

من اجل تحقيق اهداف البحث الحالي في التشوهات المعرفية, فقد قام الباحثان بتبني مقياس التشوهات المعرفية لـ (العلوي ,2013).

مبررات استخدام المقياس فهي:

1 _ وجد الباحثان أنّ مقياس(العلوي , 2013) أكثر المقاييس ملائمة لأهداف بحثه الحالي , والأكثر حداثة ويتمتع بقدر كاف من الخصائص السيكو مترية (الصدق – الثبات) , وهذا ما حفز الباحث لاعتماده ، إذ بلغ ثباته بطريقة إعادة الاختيار (0,86) درجة وبالفا كرونباخ بلغ (0,91) درجة

2_ شمولية مجالات مقياس (العلوي , 2013) لفقرات التشوهات المعرفية 0

3_ إنه كان حديثاً في زمن اعداده ومعداً الى طلبة المرحلة الاعدادية في محافظة كربلاء لعام (2013) وهذا ما يتفق مع الدراسة الحالية والمتمثلة بنفس المجتمع الذي سيتم اجراء الدراسة عليه

4- أيدها نسبة (83%) من الخبراء.

وصف المقياس وتصحيحه وحساب الدرجة الكلية:

تألف مقياس التشوهات المعرفية المعد من قبل الباحثة (العلوي , 2013) من (53) فقرة ويجيب عليها المفحوص من خلال اربعة بدائل هي : (اوافق بشدة , اوافق ، ارفض، ارفض بشدة) ، وتعطى عند التصحيح الدرجات (4، 3، 2، 1) على التوالي لجميع الفقرات ، ويتم حساب الدرجة الكلية لكل مفحوص بجمع درجات اجابته على فقرات المقياس جميعها ، لذلك كانت أعلى درجة لمقياس التشوهات المعرفية (212) درجة ، وأقل درجة كلية للمقياس (53) وبمتوسط فرضي مقداره (132,5) درجة .ولغرض استخدام هذه المقياس استلزم من الباحثين اتباع الاجراءات الاتية:

1- الصدق :

يعد الصدق من الخصائص المهمة التي يجب الاهتمام بها في بناء الاختبارات. (الجلبي, 2005, ص40) ويقصد به قياس الاختبار فعلا وحقيقة ما وضع لقياسه. (مجيد, 2010, ص40)

1_ الصدق الظاهري :

ويقصد به المظهر العام للاختبار او الصورة الخارجية له من حيث نوع المفردات وكيفية صياغتها ومدى وضوح هذه المفردات وكذلك يتناول تعليمات الاختبار ومدى دقتها ودرجة ما تتمتع به من موضوعية ودقة.(الجلبي, 2005, ص92) وقد تحقق هذا النوع من الصدق في مقياس التشوهات المعرفية الحالي , وذلك عندما قام الباحثان بعرض فقرات المقياس على مجموعة من المختصين في الارشاد النفسي والتوجيه التربوي وعلم النفس , للحكم على مدى صدق الفقرات في قياسها للتشوهات المعرفية ومدى ملائمة التعليمات. وفي ضوء اراء الخبراء وملاحظاتهم فقد تم حذف فقرتين ليكون عدد فقرات المقياس (51) فقرة , وقد تراوحت نسبة الموافقين ما بين (80 – 100%)

2 _التحليل الإحصائي للفقرات:

يعد الغرض من التحليل الاحصائي لفقرات مقياس التشوهات المعرفية هو الكشف عن الخصائص السايكومترية لفقرات المقياس ومعرفة القوة التمييزية لفقراته وتحديد الفقرات الضعيفة او غير المميزة واستبعادها، والهدف من هذا الإجراء هو الإبقاء على الفقرات ذات الخصائص المميزة والجيدة في المقياس حتى تستطيع أن تمثل الخاصية التي وضعت من أجلها ولكي يؤدي إلى زيادة صدق المقياس وثباته (Shaw, 1967: 450). لذلك عمل الباحث على إجراء تحليل لفقرات المقياس من أجل الإبقاء على الفقرات المميزة وكالآتي:

استخراج القوة التمييزية :

يقصد بالقوة التمييزية للفقرة قدرتها على التميز بين ذوي المستويات العليا والدنيا من الافراد بالنسبة الى الحقيقة التي تقيسها الفقرة. (shaw ,1967 ,p.450) إذ أنَّ استخراج القوة التمييزية لفقرات المقياس تعد من الخطوات المهمة في بناء المقياس لكونها تكشف عن الخصائص السايكومترية لفقراته مما يجعل المقياس اكثر صدقا وثباتا كما ان دقة اي مقياس في قياس ما وضع لقياسه يعتمد على دقة فقراته (الكبيسي, 2010: 43)وفي هذا الصدد يشير (Ebell) الى ان الهدف من هذا الاجراء هو الابقاء على الفقرات الجيدة في اي مقياس او اداة علمية (Ebell ,1972 ,p.372)

ولحساب تمييز الفقرات فقد طبقت فقرات المقياس الـ (51) على عينة عشوائية من طلاب مرحلة الدراسة الاعدادية بلغت (400) طالبا , موزعين على (10) مدارس اعدادية , وقد تم حساب

التمييز للفقرات باستخدام اسلوب المجموعتين المتطرفتين بعد تصحيح استجابات الطلاب على مقياس التشوهات المعرفية على وفق الاوزان المحددة لكل بديل من بدائل المقياس , تم تحديد الدرجة الكلية لكل مستجيب وترتيب الاستمارات تصاعديا حسب الدرجة التي حصلت عليها كل استمارة من الادنى الى الاعلى واختيار نسبة (27%) للمجموعة العليا و (27%) للمجموعة الدنيا لكون هذه النسبة تعطي اكبر حجم وأقصى تمايز ممكن. (الجلبي, 2005, ص70)

وفي ضوء هذه النسبة بلغ عدد الاستمارات التي خضعت للتحليل (108) استمارة للدرجات العليا تراوحت بين (125–204) درجة , و (108) استمارة للدرجات الدنيا تراوحت بين (78–105) درجة , وقد استخدم الباحث الاختبار التائي (T–test) لاختبار دلالة الفروق الاحصائية بين متوسطي المجموعتين العليا والدنيا على كل فقرة من فقرات المقياس وعدت جميع الفقرات التي حصلت على القيمة التائية المحسوبة (2,150) فأكثر مميزة لكونها ذات دلالة عند مستوى الدلالة (0,05) وقد وجد الباحث ان الفقرات (48 _ 49 _ 50) غير دالة احصائيا عند مستوى (0,05) ودرجة حرية (214) كونها اقل من القيمة الجدولية البالغة (1,96) وبذلك اصبح عدد فقرات المقياس بصورته النهائية (48) فقرة

2 – الثبات :

يقصد بثبات الاختبار أن تكون ادوات القياس على درجة عالية من الدقة والاتقان.(مجيد, 2010, ص16) ويعد الثبات من الخصائص السايكومترية للمقاييس النفسية في قياس ما ينبغي قياسه بصورة منتظمة.(الكبيسي, 2010, ص51)ولإيجاد ثبات مقياس التشوهات المعرفية قام الباحثان بحسابه بطريقة:

أ– أعادة الاختبار

تتطلب هذه الطريقة إعادة الاختبار أو المقياس على العينة نفسها ، ثم احتساب معامل الارتباط بين درجات التطبيقين ومعامل الارتباط هو معامل الثبات الذي يسمى بمعامل الاستقرار عبر الزمن.(Anastasi , 1988 , p.116)ولاستخراج الثبات بهذه الطريقة قام الباحثان بتطبيق الاختبار على عينة مكونة من (50) طالبا وبعد مرور (14) يوم من تطبيق الاختبار الاول تم إعادة تطبيق الاختبار الثاني وبلغ معامل الارتباط (0,93) و هو ثبات عالي جيد لثبات المقياس .

ب تحليل التباين ومعادلة الفا كرونباخ :

قام الباحث بإيجاد الثبات بطريقة تحليل التباين وذلك من خلال ايجاد كل من الوسط الحسابي والانحراف المعياري لعينة عشوائية بلغت (50) طالباً , وباستخدام معادلة الفا كرونباخ بلغت قيمة معامل الثبات (71%) ,). ويشير فوران (Foran) إلى أن معامل الثبات الجيد ينبغي أن يزيد عن (70%)، لأن معامل الثبات المشترك يكون فيه أكثر من (50%) . (Foran, 1972: 385)

عينة التطبيق النهائي :

قام الباحثان بتطبيق مقياس التشوهات المعرفية على عينة من الطلاب مكونة من (140) طالبا من طلاب الصف الخامس الاعدادي (العلمي بفرعيه – الأدبي) لـ (إعدادية الكرمة) التابعة لقسم تربية سوق الشيوخ وعددهم (60) طالبا ,(واعدادية الفهود) التابعة لقسم تربية الفهود وعددهم (80) طالبا , لمعرفة عينة القياس للتجربة وكما موضح بالجدول (3)

الجدول (3)

عينة البرنامج موزعه حسب المدرسة والمرحلة والتخصص والعدد

ت	اسم المدرسة	الخامس العلمي		العينة التجريبية	العينة الضابطة
		العدد الكلي	العينة		
1-	اعدادية الكرمة للبنين	235	60		10
2-	إعدادية الفهود للبنين	164	80	10	
المجموع		85	85	30	

بناء البرنامج الإرشادي

أعتمد الباحث في بحثه الحالي على أنموذج (Borders &Drury 1992) وذلك لأن هذا الانموذج يشمل جميع فقرات المقياس والمجالات في تحديد متطلبات وحاجات وأولويات البرنامج الإرشادي وكذلك يعتمد على التسلسل المنطقي في بناء البرنامج وهذا يتلاءم مع أهدف البحث الحالي في اعتماد مجالات المقياس وتحويلها الى حاجات للمتغير المراد قياسه وخطوات التخطيط لبرنامج الإرشادي والتوجيه التربوي بناءاً على هذا الانموذج موضحة كالاتي

أ_ وتقدير تحديد احتياجات المسترشدين والخطوات التي يقوم بها معد البرنامج لتشخيص حاجات المسترشدين .

ب_ صياغة الأهداف البرنامج الإرشادي على ضوء احتياجات المسترشدين .

ج_ اختيار الأولويات .

د_ تحديد الأنشطة التي يقوم عليها البرنامج الإرشادي .

هـ_ تحديد الأشخاص المنفذون للبرنامج ألإرشادي.

ع_ تقويم وتقدير كفاءة البرنامج الإرشادي .

(Borders&Drury,1992:487)

اولا _ تقدير وتحديد متطلبات واحتياجات المسترشدين

وهي الخطوة الاولى التي قام بها الباحث الوقوف لدى احتياجات طلاب مرحلة الدراسة الاعدادية , حيث اعتمد الباحث على نتائج تطبيق الاختبار القبلي لمقياس التشوهات المعرفية , والذي تبناه لأغراض البحث العلمي من خلال اجاباتهم على فقرات المقياس وتحليلها والذي طبق على العينة المختارة لإجراء التجربة والمكونة من (20) طالبا من الذين حصلوا على اعلى درجات على مقياس التشوهات المعرفية وقد استخرجت المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية على المقياس حيث رتبت تنازليا من اعلى درجة الى ادنى درجة لغرض تحديد الاحتياجات الاولية .

ثانياً– تحديد الأهداف وكتابتها:

ويمكن توضيح ذلك عن طريق ما يلي :

أ– الهدف العام للبرنامج:

ويقصد بالهدف العام وصف النتائج النهائية في العملية الإرشادية (نشواني، 1997: 50)، والهدف العام في البحث الحالي للبرنامج الإرشادي بأسلوبه (اعادة الصياغة) هو تعديل التشوهات المعرفية لدى طلاب مرحلة الدراسة الاعدادية .

ب– الاهداف الخاصة :

وتستعمل الأهداف الخاصة في تحقيق الأغراض الإرشادية على الغالب ليصف السلوك الذي يمكن أن يتوقعه المرشد من المسترشد بعد انتهاء من البرنامج ألإرشادي لذلك يستعمله المرشدون ليشيروا الى السلوك المتوقع من المسترشد بعد أن يقوم المرشد بتزويده بالمعلومات الضرورية

واللازمة لأحداث التغيير في سلوكه واستخدام أساليب إرشادية تتلاءئم مع طبيعة الشخص ومشكلته (الشمري والتميمي ,2012: 51)

ج–الأهداف الخاصة (السلوكية):

تضم هذه الأهداف وصفا للسلوك الذي يجب ان يؤديه المسترشد بعد انتهاء من كل جلسة إرشاديه وذلك عن طريق التحديد الدقيق لهذا السلوك كي يستطيع المرشد معرفة مدى تحقيقه وتعد الأهداف السلوكية أهدافا إجرائية قابلة للقياس والملاحظة بشكل مباشر والهدف منها هو مساعدة المسترشد على انتقال تدريجيا من مستوى الأداء الحالي الى تحقيق الأهداف العامة وهي أهداف تقيس مدى التغيير في سلوك المسترشد بعد انتهاء من الجلسة الإرشادية ويمكن ملاحظته ذلك عندما يستطيع المرشد أداء السلوك الذي يجب أن يؤديه وقد تتضامن الأهداف السلوكية في نهاية البرنامج الإرشادي لتحقيق الهدف العام. (المصدر السابق)

ثالثاً– اختيار الأولويات:

في هذه المرحلة تم تحديد الاولويات من خلال ترتيب فقرات مقياس التشوهات المعرفية تنازليا وقد تم تحويل فقرات المقياس جميعها الى حاجات ومن ثم الى عناوين لجلسات البرنامج الارشادي , , وعلى هذا الاساس تم اختيار الاولويات في موضوعات الجلسات الارشادية للبرنامج للوصول من خلالها الى تعديل التشوهات المعرفية لطلاب مرحلة الدراسة الاعدادية , وعرضت بعد ذلك على عدد من المتخصصين في مجال الارشاد النفسي والتوجيه التربوي وعلم النفس لإبداء آرائهم عن صلاحيتها .

رابعا – تحديد الفنيات ذات العلاقة بأهداف البرنامج الارشادي:

قام الباحثان باختيار الفنيات ذات العلاقة بأهداف البرنامج الارشادي اذ تنسجم مع المفاهيم المتبناة والاساليب المستعملة في البرنامج الارشادي , التي اعتمدها (ارون بيك) في اسلوب اعادة الصياغة والتي ذُكرت في الفصل الثاني من البحث, اذ حددت اثنتا عشر جلسة ارشادية لكل اسلوب من الاساليب الارشادية وبواقع جلستين اسبوعيا , كما ان الزمن المستغرق في عقد الجلسات (45) دقيقة, و يستوضح ذلك في مضمون كل جلسة من هذا البرنامج .

خامسا _ تحديد الأشخاص المنفذون للبرنامج الإرشادي :

قام الباحثان بتطبيق وتنفيذ البرنامج الإرشادي وإدارة جلسات البرنامج الإرشادي على طول الوقت المحدد للتجربة الإرشادية من أجل تحقيق السلامة الخارجية والابتعاد عن الاسباب التي ربما تؤثر على سمات الشخصية للفرد والتي قد تؤثر على أفراد المجموعة التجريبية.

سادساً– تقويم البرنامج:

للتحقق من أثر البرنامج في تحقيق أهدافه المحددة، فإذا ما تحققت الأهداف فان ذلك سينعكس بالضرورة على التغييرات المرغوبة التي تطرأ على سلوك الفرد، وقد اعتمد الباحثان في تقويم الأسلوب الإرشادي على ثلاثة أنواع من التقويم وهي:

أ–التقويم التمهيدي: Preliminary Evaluation

وتتم من خلال تلخيص الإجراءات التي قام بها الباحثان قبل المباشرة بتنفيذ البرنامج، والمتمثلة في صدق البرنامج، وتكافؤ العينات (التجريبية , والضابطة) وتحديد الحاجات، إذ عرض البرنامج بصورته الاولية على مجموعة من الخبراء والمختصين في مجال الإرشاد النفسي والتوجيه التربوي وعلم النفس للحكم على مدى صلاحية الجلسات وعناوينها والتسلسل المنطقي لها في تحقيق أهداف البحث والنشاطات المساعدة في ذلك ومدى اتساقها لتحقيق التقويم التمهيدي على الاختبار القبلي، ولغرض تصنيف افراد المجموعة الى المجموعة تجريبية وأخرى ضابطة.

ب–التقويم البنائي : Constructive Evaluation

وتشمل عملية التقويم في أثناء سير الجلسات الإرشادية وفي نهاية كل جلسة إرشادية، تتضمن طرح بعض الأسئلة التي تتعلق بالجلسة الإرشادية من الباحثين والاستماع الى اجابات افراد المجموعة ومناقشتها، وكذلك الاستماع الى آراء افراد(المجموعتين الإرشاديتين) وملاحظاتهم ومقترحاتهم، لغرض الإفادة منها وبيان القوة والضعف من الاجابات مع تصحيح الاجابات الضعيفة والخاطئة.

ج–التقويم النهائي: Summative Evaluation

يتمثل هذا النوع من التقويم بتطبيق مقياس التشوهات المعرفية بعد الانتهاء من تطبيق البرنامج الإرشادي بأسلوب (اعادة الصياغة) على المجموعتين التجريبية و الضابطة وذلك لمعرفة التغيرات التي قد تطرأ على تلك المجموعات وكذلك معرفة اثر الاسلوب في تعديل التشوهات المعرفية.

الوسائل الاحصائية :

استعان الباحثان بالحقيبة الاحصائية (spss) لتحليل البيانات النهائية ولمعالجة نتائج البحث احصائياً , وقد استعملت الوسائل الاحصائية الاتية:

1- معامل ارتباط بيرسون : استعمل في حساب الثبات

2- الاختبار التائي لعينة واحدة : استعمل في حساب الوسط الحسابي والانحراف المعياري والوسط الفرضي لعينة البحث.

3- مان وتني : لإيجاد الفرق في الاختبار البعدي للتجربة

4_ النسبة المئوية :لإيجاد نسب اتفاق الخبراء على فقرات الاداة . (الجادري, 2003 : 96)

الفصل الرابع

عرض النتائج وتفسيرها

يتضمن هذا الفصل عرض للنتائج التي تم التوصل اليها على وفق هدف البحث من خلال الفرضية الاتية:

لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط رتب أفراد المجموعتين التجريبية (أسلوب اعادة الصياغة) والمجموعة الضابطة في الاختبار البعدي على مقياس التشوهات المعرفية.

قام الباحثان بحساب درجات الطلاب للمجموعة التجريبية الثانية والمجموعة الضابطة على مقياس التشوهات المعرفية الذي طبق بعد الانتهاء من البرنامج الإرشادي، ثم رتبت درجات الطلاب للمجموعتين وحسبت قيمة مان وتني (U) المحسوبة والبالغة (2,500) وهي دالة احصائياً عند مقارنتها بالقيمة الجدولية والبالغة (23) عند مستوى دلالة (0,05) وتشير النتيجة الى وجود فروق ذات دلالة احصائية بين متوسط رتب المجموعة التجريبية الثانية التي استخدمت (اسلوب اعادة الصياغة) والمجموعة الضابطة بعد تطبيق البرنامج الإرشادي ولصالح المجموعة التجريبية الثانية والجدول (25)يوضح ذلك.

جدول (25)

نتائج اختبار مان – وتني في الاختبار البعدي لمقياس التشوهات المعرفية بين المجموعتين (التجريبية الثانية والضابطة)

المجموعة	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة مان ويتني U		مستوى الدلالة	الحكم
				المحسوبة	الجدولية		
التجريبية (2)	10	5,75	57,50	2,500	23	0,05	دالة لصالح التجريبية الثانية
الضابطة	10	15,25	152,50				

وهذا مؤشر على تأثير اسلوب اعادة الصياغة الذي اسهم في تعديل التشوهات المعرفية لدى افراد المجموعة التجريبية الثانية ويعزو الباحثان السبب في ذلك الى استعمال الفنيات والنشاطات المعرفية المستخدمة في هذا الاسلوب والتي ادت الى تعديل التشوهات المعرفية والافكار الخاطئة التي كانوا يعتقدون بها لدى طلاب المجموعة الثانية التي استخدم فيها الباحثين اسلوب اعادة الصياغة.

1_ المحافظة على مستوى الافكار الصحيحة التي يتمتع بها الطلاب وتدعيمها من خلال ربط المناهج الدراسية بحياة وشخصية الطلبة.

2_ على المدرسين استثمار المستوى العالي لأفكار الطلبة نحو مستقبلهم للحصول على أفضل النتائج العلمية.

3_ ضرورة الاهتمام بالمرشدين التربويين من خلال تزويدهم بالبرامج الإرشادية لكي يتسنى لهم العمل على تنمية وتعزيز افكار الطلاب الصحيحة وتعديل الافكار الخاطئة والمشوهة لما لها من دور هام وتأثير مباشر على جميع الأنشطة .

المقترحات :

في ضوء ما توصل إليه البحث الحالي نقترح إجراء الدراسات الآتية :

11_ إجراء دراسة للتعرف على أثر أسلوب اعادة الصياغة في تعديل التشوهات المعرفية لطلاب المرحلة الاعدادية الذين يعانون من الضغوط النفسية.

2_ إجراء دراسة للتعرف على أثر أسلوب اعادة الصياغة في تعديل التشوهات المعرفية لطلاب المرحلة الاعدادية الذين يعانون من اساليب المعاملة الوالدية .

Refrences :

- ابراهيم ,عبد الستار (1994) : العلاج النفسي السلوكي المعرفي الحديث اساليبه و ميادين تطبيقه , ط1 , دار الفجر للنشر والتوزيع , القاهرة , مصر .
- ابراهيم, عبد الستار (2008) : عين العقل دليل المعالج المعرفي لتنمية التفكير العقلاني الايجابي , مكتبة الانجلو المصرية , القاهرة , مصر .
- ابو اسعد , احمد عبد اللطيف , وعربيات , احمد عبد الحليم (2012) : نظريات الارشاد النفسي والتربوي , ط1 , دار المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة ,عمان , الاردن .
- ابو زعيزع , عبد الله (2009) : اساسيات الارشاد النفسي والتربوي بين النظرية والتطبيق , ط1 , دار يافا العلمية للنشر والتوزيع , عمان , الاردن .
- ارفورد ت . برادلي , سوزان هـ . إيفز , إملي برينت , كاترين أ . ينج (2012) : 35 أسلوباً على كل مرشد معرفتها , ترجمة هالة فاروق المسعود , ط1, دار الراية للنشر والتوزيع , عمان , الاردن.
- ألنعيمي ,مهند محمد عبد الستار (2014) : القياس النفسي في التربية وعلم النفس ,طبعه الأولى , دار الكتب الوثائق العراقية ,بغداد.
- باترسون . س . هـ (1990): نظريات الإرشاد والعلاج النفسي، ترجمة حامد عبد العزيز الفقي، ج2، دار القلم للنشر والتوزيع، الكويت.
- بيك , جوديث (2007) : العلاج المعرفي (الأُسس – الابعاد) , تقديم أرون بيك , ترجمة طلعت مطر , ط1 , المركز القومي للترجمة , القاهرة , مصر .
- بيك, أرون .ت,(1997),الماضي والمستقبل من العلاج المعرفي. مجلة العلاج النفسي الممارسة والبحث, القاهرة.

❖ الجادري, عدنان حسين (2003). الاحصاء الوصفي في العلوم التربوية, جامعة عمان العربية, كلية الدراسات التربوية العليا, عمان, دار المسيرة, عمان.
❖ الجلبي, سوسن شاكر (2005). اساسيات بناء الاختبارات والمقاييس النفسية والتربوية, مؤسسة علاء الدين للطباعة والتوزيع, الطبعة الأولى, دمشق, سوريا .
❖ جي ,هوفمان (2012) : العلاج المعرفي السلوكي المعاصر (الحلول النفسية لمشكلات النفسية) , ترجمة مراد عيسى , دار الفجر , القاهرة , مصر .
❖ حرجان , ضياء فيصل (2015) : تأثير أسلوبي(التصور المرئي الموجه)و(إعادة الصياغة) الإرشاديين في خفض أحلام اليقظة , اطروحة دكتوراه غير منشورة , كلية التربية الاساسية , جامعة ديالى .
❖ حسين , طه عبد العظيم (2007) : العلاج المعرفي السلوكي (المفاهيم و التطبيقات) , ط1 , دار الوفاء للطباعة و النشر و التوزيع , الاسكندرية, مصر.
❖ الخطيب , جمال (2003) : تعديل السلوك الانساني , ط1 , دار حنين للنشر والتوزيع , العين , الامارات .
❖ سلطان , روز راضي (2018) : الذات الممكنة وعلاقتها بالتشوه الإدراكي لدى الطلبة المتميزين في ثانويات المتميزين , رسالة ماجستير , كلية التربية بنات , جامعة بغداد .
❖ الشمري , سلمان جودة مناع , والتميمي , محمود كاظم محمود (2012) : الأساليب و البرامج الإرشادية (أنموذجات تطبيقية في برامج الإرشاد النفسي) , مؤسسة مصر مرتضى للكتاب العراقي , شارع المتنبي , بغداد , العراق .
❖ الشمري , عمار عبد علي حسن (2013) : التشوهات المعرفية والعدوى الانفعالية وعلاقتها بالشخصية الهدمية لدى طلبة الجامعة , أطروحة دكتوراه غير منشورة , كلية الآداب , جامعة بغداد , العراق .
❖ عباس , محمد خليل وآخرون (2009): مدخل الى مناهج البحث في التربية وعلم النفس, ط2 , دار المسيرة للنشر والتوزيع , عمان , الاردن.
❖ عبد الله , محمد قاسم , (2012) : نظريات الارشاد والعلاج النفسي , ط1 , دار الفكر , عمان , الاردن .

- عدس , عبد الرحمن (1998) : اساسيات البحث التربوي , ط2 , دار المعارف للنشر والتوزيع و الطباعة , عمان , الاردن.
- علاء الدين , جهاد محمود (2013) : نظريات الإرشاد النفسي (المعرفي و الانساني) , دار الاهلية للنشر و التوزيع , عمان , الاردن .
- العلوي , زينب عبد الكريم قاسم (2013) : التشوهات المعرفية وعلاقتها بالاكتئاب و الشعور بالوحدة النفسية لدى طلبة المرحلة الاعدادية , رسالة ماجستير غير منشورة , كلية التربية , جامعة كربلاء , العراق .
- عمارة , محمد علي (2008) : برامج علاجية لخفض مستوى السلوك العدواني لدى المراهقين , المكتب الجامعي الحديث , الاسكندرية , مصر .
- الغامدي , حامد بن أحمد ضيف الله (2013) : فاعلية العلاج المعرفي السلوكي في معالجة بعض اضطرابات القلق , ط1 , دار الوفاء للنشر والتوزيع والطباعة , الاسكندرية , مصر .
- الكبيسي , وهيب مجيد (2010). القياس النفسي بين التنظير والتطبيق , مؤسسة مصر مرتضى للكتاب العراقي , لطبعة الاولى , بيروت , لبنان .
- كورين , بيرني , ورودل , بيتر , وستيفين (2008) : العلاج المعرفي _ السلوكي المختصر , ترجمة محمود عبد مصطفى , دار ايتراك للطباعة والنشر والتوزيع , القاهرة , مصر .
- مجيد, سوسن شاكر (2010). الاختبارات النفسية (نماذج) ,دار صفاء للنشر والتوزيع , الطبعة الاولى , عمان , الأردن.
- المحارب , ناصر (2000) : المرشد في العلاج الاستعرافي السلوكي , دار الزهراء للنشر والتوزيع , الرياض , السعودية .
- محمد، عادل عبد الله (2000): العلاج السلوكي المعرفي أسس وتطبيقات، دار الرشاد، القاهرة، مصر.
- نشواني، عبد الحميد (1997): علم النفس التربوي، مؤسسة الرسالة للطباعة والنشر، عمان، الاردن.
- هارون , أحمد ,(2017) : بطارية مقاييس أخطاء التفكير والتشوهات المعرفية , ط1, مكتبة الانجلو المصرية , القاهرة , مصر .
- وزارة التربية (1981): المديرية العامة للتخطيط التربوي، الإحصاء، العراق.

- Anastasi,(1988) psychology testing "New York ,Macmillan publiching.
- Beck , A, Judith , B , (1995) : Cognitive therapy Basics and Beyond , The Guilford press
- Beck, A. T. (1993): *Cognitive therapy*, Past, present, and future. Journal of Consulting and Clinical Psychology.
- Borders: L.O & Drury: S.M (1992): Comprehensive School Counseling Programs: Are View For Policy Makers And practitioners: Journal Of Counseling And Development: No-4- USA: 1992 American Association For Counseling And Development.
- Clemmer, Kate. (2009) , Cognitive Distortions: Define, Discover & Disprove , The Center for Eating Disorders Blog : http://eatingdisorder.org .
- Ebel, p. (1972) Essential of educational measurements , New York . prentic Hall.
- Foran .J.G (1972): Journal of educational psychology, A note on methods of measuring reliability, vol.22, No.4, pp 383-387.
- Gallagher , B, & Hamtton , S. (2008). The Relationship Between Parenting Factors and Trait Anxiety: Role of

Cognitive Errors and Met cognition, Journal of Anxiety Disorders.

- **Martin, Jack (1995): Confusions psychological Skill Training, Journal of Consoling Development, Published by The American for Counseling and Perk pimento .**
- **Shaw. M.E (1967): scale for the measurement of attitude, new York, MC Grew Hill.**
- **Zamani,F,(2014): Family functioning cognitive distortion and resilience among clients under treatment in drug rehabilitation centres in malaysia. procedia. Social and behavioral sciences .**