الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة الشهيد حمه لخضر بالوادي

كلية العلوم الاجتماعية والإنسانية
قسم : علم النفس وعلوم التربية

مذكرة بعنوان :

التشوهات المعرفية لدى عينة من التلاميذ المتمدرسين المراهقين في التعليم الثانوي

مذكرة مكملة لنيل شهادة ماستر أكاديمي في شعبة علم النفس

تخصص : علم النفس المدرسي

من إعداد الطالبتين :
- خلوط رجاء
- ميسة كوثر

إشراف الأستاذ :
- أ.د/ فرحات أحمد

لجنة المناقشة:

الاسم واللقب	الرتبة العلمية	الصفة
		رئيسا
أ.د/ فرحات أحمد		مشرفا ومقررا
		مناقشا

السنة الجامعية: 2024 / 2025

بسم الله الرحمن الرحيم
١٤٢٠

شكر وعرفان

قال الله تعالى " ولئن شكرتم لأزيدنكم "

قال الله تعالى " وقل اعلموا فسيرى الله عملكم ورسوله والمؤمنون "

أولا الشكر لله العلي الكريم الذي وفقنا وأعاننا على إتمام هذا العمل

وثانيا نصلي وتسلم على سيدنا محمد (صلى الله عليه وسلم) عليه أفضل الصلاة والسلام.

ولله الشكر أولا وآخرا، على حسن توفيقه وكرم عونه، وعلى ما منا وفتح به علينا من انجاز هذه المذكرة،

ثم نتقدم بالشكر الجزيل إلى الأستاذ " أحمد فرحات " الذي منحنا الكثير من وقته وجهده وتوجيهاته وآرائه القيمة، ونتمنى من الله عز وجل أن يعطيه الصحة والعافية.

كما نتقدم بجزيل الشكر إلى جميع الأساتذة والأهل والأصدقاء الذين ساهموا في مساعدتنا لإنجاز هذا العمل حيث لامسنا فيهم حب العمل والوفاء والإخلاص.

وفي الأخير نرجو أن ينال جهدنا هذا القبول، وحسينا أننا اجتهدنا والكمال الله.

الإهداء

الحمدلله حبا وشكرا وامتنان على البدء والختام

لقد كانت طريقا طويلة مليئة بالنجاحات فخورين بكفاحنا لتحقيق أحلامنا،

لم تكن الرحلة قصيرة ولا الطريق محفوفا بالتسهيلات ،لكنني فعلتها ،

فالحمدلله الذي يسر البدايات وبلغنا النهايات بفضله وكرمه أهدي هذا العمل

إلى نفسي الطموحة التي راهنت على النجاح أهدي ثمرة جهدي هذه إلى من أوصاني بهما الله

برا وإحسانا والدي الكريمين ، أطال الله في عمرهما وألبسهما لباس الصحة والعافية

وإلى من جمعنا معهم بيت واحد وكانوا خير السند أخوتي الأعزاء كل باسمه

والى الذي رافقني وساندني في مسيرتي زوجي المستقبلي أدامك الله ضلعا ثابتا لي وإلى من علمني

حرفا طيلة مساري الدراسي ،أساتذتي الأفاضل وإلى الأستاذ احمد فرحات

خاصة والى كل من اتسع قلبي لهم وضاقت هذه الورقة عن ذكرهم ،

أهديكم عملي المتواضع عرفاناً لكم بالجميل.

ملخص الدراسة

هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على مستوى التشوهات المعرفية لدى عينة الدراسة المتمثلة في التلاميذ المراهقين المتمدرسين في السنة أولى ثانوي بثانوية (بوصبيع صالح عبد المجيد) ببلدية الوادي، حيث تم اختيارها بطريقة عشوائية من مجتمع البحث وتكونت من (160) تلميذ منهم (94)إناث و (48) ذكور ،وتم إعتماد المنهج الوصفي الاستكشافي باعتباره المنهج المناسب لموضوع وأهداف الدراسة، وتم استخدام مقياس التشوهات المعرفية ل (أحمد المعايطة 2016) كأداة لجمع البيانات، وبعد المعالجة الإحصائية للبيانات بالأساليب الإحصائية المناسبة توصلت الدراسة إلى النتائج التالية :

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى التشوهات المعرفية لدى المراهقين المتمدرسين في مرحلة التعليم الثانوي .
- توجد فروق في مستوى التشوهات المعرفية تعزى لمغير الجنس .
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى التشوهات المعرفية لدى عينة الدراسة تعزى لمتغير الشعبة .

وفي الأخير تم تقديم العديد من الاقتراحات التي تتماشى مع موضوع الدراسة .

الكلمات المفتاحية : التشوهات المعرفية ، المراهقين المتمدرسين.

abstract

This study aimed to identify the level of cognitive distortions among the study sample, consisting of adolescent students in the first year of secondary school at(Bousbiaa Saleh Abdel Majeed Secondary) School in the municipality of El Oued. The sample was randomly selected from the research community and consisted of 160 students, including 94 females and 48 males. The descriptive exploratory approach was adopted as it was considered appropriate for the subject and objectives of the study. The Cognitive Distortions Scale (Ahmed Al-Maaytah, 2016) was used as a data collection tool. After statistically processing the data using appropriate statistical methods, the study reached the following results:

- There are statistically significant differences in the level of cognitive distortions among adolescents enrolled in secondary education A percentage.
- There are differences in the level of cognitive distortions attributed to gender.
- There are statistically significant differences in the level of cognitive distortions among the study sample attributed to the variable of class.

Finally, several suggestions were presented that are consistent with the subject of the study.

Keywords: cognitive distortions, adolescents schoolchildren .

الفهرس

المحتويات	الصفحة
شكـر وعرفـــان	
الإهـــــداء	
فهــرس المحتـويات	
قائمـــة الجـداول	
قائمـــة الأشـكال	
قائمة الملاحق	
مقدمـــــة	
الجانب النظري	
الفصل الأول: الإطار العام للدراسة	
1- مشكلة الدراسة	06
2 - فرضيات الدراسة	07
3- أهداف الدراسة	07
4-اهمية الدراسة	08
5- أسباب اختيار الموضوع	08
6- تحديد المفاهيم	09
7- حدود الدراسة	09
8- الدراسات السابقة	10
الفصل الثاني: التشوهات المعرفية	
تمهيد	18
1- مفهوم التشوهات المعرفية	19
2- أنواع التشوهات المعرفية	20
3- أسباب وعوامل التشوهات المعرفية	21
4- النظريات المفسرة للتشوهات المعرفية	23
5- أبعاد التشوهات المعرفية	25

6- خصائص التشوهات المعرفية	26
7- خصائص الأفراد المشوهين معرفيا	26
9- الأساليب المعرفية لعلاج التشوهات المعرفية	26
خلاصة	28
الجانب الميداني	
الفصل الثالث: إجراءات الدراسة الميدانية.	
تمهيد	31
1- المنهج	32
2- الدراسات الاستطلاعية	32
3. الدراسة الأساسية	33
الفصل الرابع :عرض وتحليل النتائج وتفسيرها	
تمهيد	39
1. عرض وتحليل النتائج فرضيات الدراسة	39
2. مناقشة وتفسير نتائج فرضيات الدراسة	43
الخلاصة العامة	47
قائمة المصادر والمراجع	49

قائمة الجداول

جدول (01): خصائص العينة الأساسية حسب الجنس والشعبة.	33
جدول(2): معامل اتساق ألفا كرنباخ لمقياس التشوهات المعرفية لدى المراهقين المتمدرسين في مرحلة التعليم الثانوي	36
جدول(03): دلالة الاختلاف بين مستويات التشوهات المعرفية لدى المراهقين المتمدرسين في مرحلة التعليم الثانوي	39
جدول(04):دلالة الاختلاف في رتب درجات قياس التشوهات المعرفية بين الذكور والإناث من المراهقين المتمدرسين في مرحلة التعليم الثانوي	41
جدول(05):دلالة الاختلاف في رتب درجات المراهقين المتمدرسين في مرحلة التعليم الثانوي على مقياس التشوهات المعرفية تبعا للشعبة الدراسية	42

قائمة الأشكال

الشكل(01): مستويات التشوهات المعرفية لدى المراهقين المتمدرسين في مرحلة التعليم الثانوي	40
الشكل(02): الاختلاف في متوسطي رتب درجات الذكور والاناث من المراهقين المتمدرسين في مرحلة التعليم الثانوي على مقياس التشوهات المعرفية	41
الشكل(03): الاختلاف في رتب درجات المراهقين المتمدرسين في مرحلة التعليم الثانوي على مقياس التشوهات المعرفية تبعا للشعبة الدراسية	43

قائمة الملاحق

1-مقياس التشوهات المعرفية	53
2-مستخرجات Spss	56

المقدمة

مقدمة

تعد مرحلة المراهقة فترة تحول حاسمة في حياة الإنسان حيث تشهد تغيرات جسدية ونفسية واجتماعية متسارعة يصاحب هذه التغيرات نمو وتطور في القدرات المعرفية، إلا أن هذه المرحلة قد تكون أيضا عرضة لظهور أنماط تفكير غير دقيقة تعرف باسم التشوهات المعرفية التي تتضمن أخطاء في معالجة المعلومات وتفسير الأحداث، وهي عدسة غير موضوعية يرى المراهق من خلالها ذاته والعالم من حوله.

فمرحلة المراهقة تتميز بتكوين العلاقات مع الأقران وتطور القيم والمعتقدات الشخصية ،فهي فترة مهمة بتشكيل شخصية الفرد بمثابة انتقال من عالم اللعب واللامسؤولية إلى عالم النضج والمسؤولية والتفكير في المستقبل، ويميل المراهق لأن يكون تفكيره منطقي فقد يكون إدراكه للمواقف منطقيا وبالتالي تصبح إستجاباته منطقية، وقد يكون لديه تشوها معرفياً يؤدي إلى إستجابات غير منطقية.

وبالتالي فالتشوهات المعرفية هي أنماط تفكير غير دقيقة أو غير منطقية تؤثر سلبا على مشاعرنا وسلوكياتنا، أي أفكار منحرفة تفسر بها الأحداث والمواقف والأشخاص من حولنا وغالبا ما تؤدي إلى مشاعر سلبية كالقلق والاكتئاب وتدني احترام الذات، فهي أفكار مبالغ فيها وغير عقلانية تقنعنا بمعتقدات سلبية عن أنفسنا وعن العالم (عبد المحسن، 2024، 577،بتصرف).

وبالتالي توجهنا إلى هذه الدراسة نظراً لقلة الدراسات المقامة حول التشوهات المعرفية لدى المراهقين ولتحسين الصحة النفسية والعاطفية وتعزيز العلاقات الاجتماعية والفهم الأعمق للذات وللآخرين، كما يمكن لهذه الدراسة أن تشكل أرضية لدراسات مستقبلية حول هذا الموضوع.

وتسعى هذه الدراسة إلى الكشف عن التشوهات المعرفية لدى المراهقين المتمدرسين في سنة أولى ثانوي، حيث تكونت خطة البحث من جانبين: الأول يضم الجانب النظري وهو يحتوي على فصلان الفصل الأول تم تناول المشكلة والفرضيات وأهداف الدراسة وأهمية الدراسة والدراسات السابقة والتعليق عليها في حين الفصل الثاني خُصص للتشوهات المعرفية، حيث تم إدراج مفهوم التشوهات المعرفية وأنواعها والأسباب والعوامل والنظريات

المفسرة لها وأبعادها وخصائص التشوهات وخصائص الأفراد المشوهين معرفيا والأساليب المعرفية للعلاج.

أما بالنسبة للجانب الميداني فقد تم تقسيمه إلى فصلين: حيث خصص الفصل الثالث للإجراءات المنهجية للدراسة الميدانية وفيه تم التعرف على منهج الدراسة وعينة الدراسة وأدواتها والأساليب الإحصائية للدراسة، أما الفصل الرابع: فاحتوى على عرض وتحليل أهم النتائج التي توصلت إليها الدراسة ومناقشة وتفسير نتائج الدراسة وفق الإطار النظري والدراسات السابقة المتعلقة بمتغيرات الدراسة بالإضافة إلى الواقع المعاش الذي أجريت فيه الدراسة، وفي الأخير عرضنا خلاصة عامة مع تقديم بعض المقترحات.

الجانب النظري

الفصل الأول : إشكالية الدراسة

1-الإشكالية

2-فرضيات الدراسة

3-أهمية الدراسة

4-أهداف الدراسة

5-أسباب اختيار الموضوع

6-تحديد المفاهيم

7-حدود الدراسة

8-الدراسات السابقة التي تناولت التشوهات المعرفية

1-الإشكالية:

تعتبر المدرسة المؤسسة التعليمية الرسمية، حيث يتلقى فيها التلاميذ تعليمهم بمختلف الأطوار الابتدائي، والمتوسط والثانوي، كما تزودهم بشتى العلوم لتنمية مختلف الجوانب المعرفية والسلوكية والأخلاقية وذلك من أجل الحصول على مجتمع متطور ذو كفاءة علمية وأخلاقية وهي أيضا فضاء مخصص للتربية والتعليم، كما تعد أيضا فضاءًا للتفاعل مع الأقران من أجل إقامة علاقات اجتماعية. فتبرز شخصية التلميذ في العديد من الجوانب منها الجانب الفكري والانفعالي والعقلي.

فالهدف من وجود المدرسة هو تزويد التلاميذ بالمعرفة والمهارات والقيم التي يحتاجونها لينجحوا في حياتهم، فهي ليست مجرد مكان للدراسة بل هي مجتمع صغير يتعلم فيه التلاميذ كيفية التفاعل مع الآخرين والمساهمة في المجتمع واكتساب المعرفة وتطوير المهارات والاندماج الاجتماعي واكتشاف مواهبهم وقدراتهم في العديد من مراحل الدراسة ، منها مرحلة الثانوي فهي مرحلة من أكثر الفترات تأثيرا في حياة الإنسان، حيث يكون الفرد في رحلة اكتشاف نفسه وتحديد ميوله وأهدافه في الثانوي، يبدأ التلميذ في مواجهة مسؤوليات أكبر سواء في الدراسة أو في اتخاذ قرارات تخص مستقبله مثل اختيار التخصص الذي سيتابعه بعد البكالوريا، هذه المرحلة تتميز أيضا بتغيرات جسدية ونفسية كبيرة بسبب المراهقة، حيث يصبح الشخص أكثر وعيّا بمحيطه وتتغير نظرته للحياة والعلاقات.

المراهقة بدورها فترة حساسة يمر فيها الشاب بتقلبات مزاجية رغبة في الاستقلال وتجارب جديدة تشكل شخصيته، قد يواجه ضغوطا اجتماعية أو دراسية لكنه أيضا يكتشف شغفه ومواهبه، كما عرفت المراهقة بأنها "مرحلة انتقال من الطفولة إلى الرشد وهي مجموعة من التغيرات في نمو الفرد الجسمي والعقلي والنفسي والاجتماعي فهي مرحلة الانتقال التي يصبح فيها المراهق رجلا، والمراهقة امرأة " (بن مسعد العطوي، 2018، 10)

حيث يشهد فيها الفرد تغيرات نفسية وجسدية واجتماعية وهذه التغيرات يمكن أن يكون لها أثار إيجابية وآثار سلبية، فاغلب المشكلات النفسية سببها افكار ومعتقدات سلبية ومن بين هذه المشكلات التشوهات المعرفية والتي عرفها **هاس Haas** (1969) "بأنها إدراك الشخص السلبي للحدث الذي تعرض له وتفسيره المعرفي المشوه لهذا الحدث هو الذي يؤدي إلى شعوره بالعجز وعدم قدرته على القيام بالأنشطة المعتادة مما يؤدي إلى الصراع بين ذات الشخص والآخرين،

ويعرض الشخص إلى الاضطراب الانفعالي" (صخوة، يعيش تمام، 2022، 9) أي أن هذه الأفكار غير الملائمة تقوم بتشويه فكرة الفرد وتشويه تفسيره المعرفي، مما يعيق التفاعل الجيد ونقص الثقة بالنفس لديه كما تجعله يقع تحت الضغوطات النفسية والمعلومات غير المنطقية كما أثبتت دراسة الباحثتان صالح وجياد (2019): بدراسة الاستقواء وعلاقتها بالتشوهات المعرفية لدى المراهقين في المدارس الثانوية، حيث تألفت العينة من (450)طالب وطالبة استخدمت المنهج الوصفي لهذه الدراسة وتوصلت الدراسة إلى ما يلي: أن سلوك الاستقواء منخفض لدى أفراد البحث، بينما كانت التشوهات المعرفية مرتفعة لدى المراهقين، كما يوجد فروق على مقياسا الاستقواء والتشوهات المعرفية وفق متغير النوع لصالح الذكور (خلفاوي، بوروبة، 2022، 560).

فالمراهق يمر بفترة من التغيرات النفسية يمكن أن تجعله أكثر عرضة للتشوهات المعرفية، لأن هذه المرحلة حساسة ومميزة، فالتشوهات المعرفية شائعة بين المراهقين المتمدرسين حيث تؤثر بشكل كبير على تحصيلهم الأكاديمي وصحتهم النفسية، كما أن هناك حاجة للمزيد من البحث لفهم العوامل التي تساهم في ظهور هذه التشوهات وتطوير الاستراتيجيات الفعالة للوقاية والعلاج، ومن هنا نطرح التساؤلات التالية:

- ما مستوى التشوهات المعرفية لدى تلاميذ السنة أولى من التعليم الثانوي؟
- هل توجد فروق في مستوى التشوهات المعرفية تعزى لمتغير الجنس؟
- هل توجد فروق في مستوى التشوهات المعرفية لدى عينة الدراسة تعزى لمتغير الشعبة (آداب، علوم)؟

2-فرضيات الدراسة: ومن خلال التساؤلات المطروحة يمكن اقتراح الفرضيات التالية:

- مستوى التشوهات المعرفية لدى عينة الدراسة مرتفع.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى التشوهات المعرفية بين الذكور والإناث من عينة الدراسة.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى التشوهات المعرفية لدى عينة الدراسة تعزى لمتغير الشعبة بين الآداب والعلوم.

3-أهمية الدراسة: تتمثل أهمية هذه الدراسة فيما يلي:

– إثراء الساحة العلمية بمثل هذه الدراسات التي تهتم بجانب مهم من شخصية الفرد وهو الجانب المعرفي.

– مساعدة المختصين في وضع البرامج التدريبية المناسبة من خلال النتائج التي سنتوصل إليها في هذه الدراسة والمتعلقة بالتشوهات المعرفية.

– الاكتشاف المبكر للتشوهات المعرفية يمكن أن يساعدنا في تقديم الدعم النفسي والعلاج اللازم للمراهقين.

–الفهم أكثر لمرحلة المراهقة من اجل تحسين مستوى الصحة النفسية لديهم.

4–أهداف الدراسة: تهدف الدراسة الحالية إلى ما يلي:

–التعرف على مستوى التشوهات المعرفية لدى المراهقين المتمدرسين في السنة الأولى ثانوي من شعبتي العلوم والآداب.

–التعرف على الفروق بين الجنسين في مستوى التشوهات المعرفية لدى عينة الدراسة.

–التعرف على الفروق في مستوى التشوهات المعرفية لدى عينة الدراسة حسب الشعبة (علمي– أدبي).

5–أسباب اختيار الموضوع: إن الإقدام على دراسة مثل هذه لا تأتي من الفراغ بل جاءت للعديد من الأسباب والتي منها:

–من المواضيع المطروحة لفت انتباهنا موضوع التشوهات المعرفية لما فيه من غموض.

–محاولة نزع هذا الغموض وتوضيح مفهوم التشوهات المعرفية لدى المراهقين المتمدرسين.

–الرغبة في معالجة هذا الموضوع والاهتمام الشخصي به باعتباره يهتم بالجانب المعرفي التكويني للشخصية.

–تقديم إضافات علمية حول هذا الموضوع.

6–تحديد المفاهيم:

-**التشوهات المعرفية:** عرفها بيك (1999) بأنها: أفكار مشوهة ومبالغ فيها تجعل الفرد يفسر الأحداث بصورة غير منطقية وسلبية لا تنسجم مع الواقع وتتسم بالانتقائية والتعميم والتضخم والتهوين.

ـ عرفها صلاح الدين (2015) بأنها منظومة من الأفكار الخاطئة والتي تظهر أثناء الضغط النفسي وتؤدي بدورها إلى استنتاجات خاطئة في إدراك المواقف الواضحة وتؤثر سلبيا في قدرة الفرد على التوافق النفسي والاجتماعي. (طالب حسن، 2023، 197).

التعريف الإجرائي للتشوهات المعرفية:

التشوهات المعرفية هي تفكير غير دقيق أو مشوه يؤثر على كيفية تفسيرنا للأحداث والأشخاص والمواقف، بالأخص عند المراهقين ويمكن أن تتطور هذه التشوهات وتؤدي إلى سلوكات وتصرفات سلبية يمكن أن تسيء إلى نفسه أو للآخرين، ويعبر عنها في هذه الدراسة بالدرجة التي يتحصل عليها التلميذ من خلال استجابته لبنود المقياس المعد في هذه الدراسة .

-**تعريف المراهق المتمدرس اجرائيا:**

المراهقة يعرفها سعد جلال (1977): هي تلك الفترة الزمنية في مجرى حياة الفرد تتغير بالتغيرات الجسمية والفيزيولوجية التي تتم تحت ضغوطات اجتماعيه معينة، تجعل لهذه المرحلة مظاهرها النفسية المتميزة وتستعد الظروف الثقافية على تمييز هذه المرحلة. (السطحاوي، 2022، 102)

أما المراهق المتمدرس إجرائيا هو كل تلميذ متمدرس التحق بالسنة الأولى ثانوي من التعليم الثانوي سواء في شعبة العلوم أو الآداب ويزاول دراسته في هذه السنة الدراسية 2024-2025 وغير معيد السنة، وخاضع لشروط وتعليمات وزارة التربية.

7-حدود الدراسة:

-**الحدود الموضوعية:** يقتصر البحث الحالي على دراسة التشوهات المعرفية بأبعادها لدى عينة من التلاميذ المتمدرسين المراهقين في التعليم الثانوي.

-**الحدود البشرية:** يقتصر البحث الحالي على عينة من التلاميذ المتمدرسين في السنة أولى من التعليم الثانوي المسجلين في السنة الحالية2024-2025 .

-**الحدود المكانية:** ثانوية بوصبيع صالح عبد المجيد الكائنة في الوادي

-**الحدود الزمانية:** تم جمع البيانات الأولية اللازمة لهذا البحث خلال الفصل الدراسي الثاني من العام 2025/2024 وبالضبط في شهر فيفري 2025

8-الدراسات السابقة التي تناولت التشوهات المعرفية:

الدراسات العربية:

-دراسة صابر (2009):

هدفت الدراسة إلى الكشف عن الأفكار اللاعقلانية كعوامل مؤشرة بالذهانية المأخوذة من مقياس الشخصية لأيزنك وبالشعور بالوحدة وباضطراب الشخصية، وقد طبقت الاختبارات التي تقيس هذه المتغيرات على عينة من طلاب الجامعة قوامها 214 طالباً وطالبة (107) ذكور ،(107) إناث، وأضحت نتائج الدراسة أن هناك فروقاً دالة إحصائياً بين الجنسين في بعض الأفكار اللاعقلانية، حيث أوضحت النتائج أن الذكور أكثر ميلاً للاستنتاجات السلبية، والقبول والرضا المطلق من الجميع، والتأويل الشخصي للأمور، والذهانية عن الإناث اللاتي يملن إلى الاعتمادية والكمالية المطلقة، والتهويل والمبالغة في الأمور، والتشوه في إدراك وفهم الناس والشعور بالوحدة وكشفت النتائج عن أن بعض الأفكار اللاعقلانية ترتبط بكل من الذهانية والشعور بالوحدة. كما ارتبطت بعض أبعاد الأفكار اللاعقلانية بمستويات كل من الذهانية والشعور بالوحدة المرتفعة – والمنخفضة – والمتوسطة. مما يدل على أن بعض الأفكار اللاعقلانية وهي الاستنتاجات السلبية والتعميمات الخاطئة، والقبول والرضا المطلق من الجميع التشويه في الإدراك أو الفهم للناس، القلق الناتج عن التهويل والمبالغة في الأمور تعد مؤشرات هامة لاضطراب الشخصية لدى كل من الجنسين.(محمود العصار، 2015، 41).

-دراسة الشمري (2013):

أجريت الدراسة على عينة من طلبة جامعة بغداد وهدفت إلى إيجاد العلاقة بين متغيرات البحث الثلاثة وكذلك التعرف على التشوهات المعرفية، وبلغت عينة البحث من (400) طالب وطالبة وكلا الاختصاصين العلمي والإنساني وهدفت إلى معرفة العلاقة بين التشوهات المعرفية وللمتغيرين الآخرين، وقد قام الباحث بتبني مقياس التشوهات المعرفية ل (ارون بيك) والمكون من (45) فقرة وقد استعل الباحث الوسائل الإحصائية الآتية (أسلوب المجموعتين المتطرفتين طريقة

التجزئة التصفية معادلة سبيرمان براون، وطريقة إعادة الاختبار) وأشارت النتائج إلى وجود التشوهات المعرفية لدى مختلف الجنسين الذكور والإناث وكذلك وجود علاقة ارتباطية بين المتغيرات الثلاثة.

-دراسة نهلة نجم الدين، وأحمد سلطان (2014):

أن الفرق في التخصص بين متوسطي درجات التخصص الأدبي، والتخصص العلمي في التشوهات المعرفية دال إحصائيا لصالح التخصص الأدبي ومن ثم كان هذا مدعاة للتعرف على الفروق في التشوهات المعرفية وكذلك كتغيرات البحث مجتمعة والتي ترجع إلى النوع والتخصص الدراسي.(دسوقي وآخرون، 2020، 5)

-دراسة العصار (2015): (التشوهات المعرفية ومعنى الحياة لدى المراهقين)

هدفت هذه الدراسة معرفة مستوى التشوهات المعرفية لدى الطلبة المراهقين ومعنى الحياة لديهم ، وشملت العينة (662) طالباً وطالبة من المرحلة الجامعية والثانوية تم اختيارهم بالطريقة الطبقية المنتظمة ومرحلة الجامعة بالطريقة العشوائية البسيطة ، وطبق مقياس التشوه المعرفي ومعنى الحياة من إعداد الباحث ، وأظهرت النتائج وجود مستوى منخفض من التشوهات المعرفية ومستوى مرتفع من معنى الحياة ، وأكدت النتائج أيضا وجود علاقة عكسية دالة إحصائيا بين التشوهات المعرفية ومعنى الحياة ، وأظهرت نتائج الدراسة أيضا عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في التشوهات المعرفية ومعنى الحياة تعزى للجنس ومرحلة المراهقة.(طالب حسن، 2023، 303).

-دراسة محمد صالح عاصلة (2018):

وتهدف هذه الدراسة إلى التعرف على التشوهات المعرفية وعلاقتها بالإدمان على استخدام الانترنت لدى طلبة المرحلة الثانوية في منطقة عرابة في فلسطين، كما يهدف إلى بحث الفروق في التشوهات المعرفية تبع المتغيرات الجنس الصف المدرسي، وتكونت العينة الدراسة من (247) طالبا وطالبة ، ومن ثم استخدام الأدوات التالية مقياس التشوهات المعرفية المعد من قبل كوفينو(Covino, 2013)، تعريب الباحث ، ومقياس الإدمان على استخدام الانترنت أعداد كيسير وآخرون (Keser.et.al،2013) . وباستخدام اختبار (ت) كما أظهرت النتائج أنه لا توجد فروق دالة إحصائيا في مستوى التشوهات المعرفية لدى الطلبة تعزى لمتغيري الجنس، والصف المدرسي. (محمود شاكر، 2023، 653-654).

-دراسة هاني عبارة وآخرون (2018):

بينت هذه الدراسة أنه لا توجد فروق بين طلبة الفرع العلمي والتخصص الأدبي في مقياس التشوهات المعرفية ككل وأبعاده الفرعية ما عدى بعدي الاستنتاج العشوائي والتعميم الزائد حيث تبين انه توجد فروق دالة لصالح الفرع الأدبي.(دسوقي وآخرون ، 2020، 5).

-دراسة جياد (2019):

(الاستقواء وعلاقته بالتشوهات المعرفية لدى المراهقين في المدارس الثانوية)

تهدف الدراسة إلى التعرف على مستوى الاستقواء والتشوهات المعرفية لدى المراهقين في المدارس الثانوية في محافظة القادسية ، ومدى انتشار الاستقواء والتشوهات لدى طلبة المرحلة الثانوية ، وتم تطبيق مقياسي الاستقواء والتشوهات المعرفية على عينة البحث التي بلغت (34335) طالباً وطالبة ، وتم اختيار العينة بالطريقة العشوائية وحسب المئوية ، ودلت النتائج إلى أن مستوى الاستقواء منخفض لدى أفراد العينة سواء كانوا ذكوراً أو إناثا ، وأكدت النتائج إلى ارتفاع التشوهات المعرفية لصالح الذكور. (طالب حسن، 2023، 303).

-دراسة عبد الواحد وحسنين (2021):

هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على مستوى التشوهات المعرفية، وعلاقتها بالقلق الاجتماعي، وإدمان الإنترنت لدى طلبة الجامعة، وإمكانية التنبؤ بهما من خلال التشوهات المعرفية واختبار الدور الوسيط للقلق الاجتماعي بين التشوهات المعرفية وإدمان الإنترنت، وتكونت عينة الدراسة من (250) طالباً من طلبة كلية التربية في جامعة الأزهر، واستخدم الباحث مقاييس لقياس كل من التشوهات المعرفية وإدمان الإنترنت والقلق الاجتماعي، وقد توصل إلى ارتفاع مستوى التشوهات المعرفية لدى طلبة الجامعة، ووجود علاقة إيجابية بين التشوهات المعرفية وكل من القلق الاجتماعي وإدمان الإنترنت، مع إمكانية التنبؤ بهما من خلال التشوهات المعرفية، كما أظهرت النتائج الدور الوسيط للقلق الاجتماعي بين التشوهات المعرفية وإدمان الإنترنت.

-دراسة اللحياني والعتيبي(2021):

بينت دراسة اللحياني والعتيبي(2021)في دراسة مقارنة هدفت إلى تحديد أكثر أبعاد التشوهات المعرفية انتشاراً ولوم النفس، ونقد الذات والعجز والبأس، واستغراق التفكير بالخطر لدى طلبة الجامعة في المجتمع السعودي والمجتمع المصري، والكشف عن الفروق بين متوسطات

التشوهات المعرفية لعينة الدراسة تعزى لمتغيرات الجنسية والجنس، ومستوى التحصيل، وتكونت عينة الدراسة من (310) طالب وطالبة من المملكة العربية السعودية، و(238) طالب وطالبة من البيئة المصرية، واستخدم مقياس التشوهات المعرفية وتوصلت الدراسة إلى أن أكثر أبعاد التشوهات المعرفية انتشاراً هو بعد لوم النفس، ثم استغراق التفكير بالخطر، ويليه العجز، ثم اليأس ثم النقد الذاتي، وأن مستوى التشوهات المعرفية متوسط لدى أفراد العينة الكلية، وبدت هناك فروق بين متوسطات درجات أبعاد التشوهات المعرفية تبعاً لمتغير الجنسية لصالح الطلبة المصريين، ولا يوجد أثر دال على التفاعل بين أبعاد التشوهات المعرفية والجنسية والجنس والتحصيل.

(الجندي وآخرون، 2022، 196).

الدراسات الأجنبية:

دراسة بريج Barriga(2000):

تناول بريج وآخرون دراسة التشوهات المعرفية وعلاقتها ببعض المشكلات السلوكية لدى المراهقين من خلال دراسة مقارنة بين مجموعة من الأفراد المحكوم عليهم بالسجن ومجموعة ضابطة من طلاب الثانوية. وتبين من خلال تطبيق استبانة التشوهات المعرفية أن الأفراد المحكوم عليهم بالسجن يمتلكون مستويات عالية من الأفكار المشوهة معرفيا والمرتبطة بقهر وتحقير الذات وكذلك مستويات عالية من المشكلات السلوكية مقارنة بالمجموعة الضابطة. (بن حميد المسرورية،2022، 47).

دراسة شوك(2010) shook:

هدفت الدراسة إلى معرفة العلاقة بين التشوهات المعرفية والعوامل النفسية والسلوكية وبعض المتغيرات التي تشمل العادات الصحية السلبية والمؤشرات النفسية لدى عينة من الأفراد متوسطي الوزن، والذين يعانون من زيادة الوزن والذين يعانون من السمنة المفرطة. واستخدمت الباحثة أداتين هما مقياس مخزون التشوهات المعرفية (ICD) ومقياس ميلون السلوكي الطبي التشخيصي (MBMD) الذي يتضمن العادات الصحية السلبية. وتم تطبيق الدراسة على عينة من (385) من الرجال والنساء من مركز الصحة واللياقة البدنية. وأشارت نتائج هذه الدراسة إلى أن السلوكيات السلبية والعادات الصحية مثل الخمول والإفراط في تناول الطعام والاكتئاب ارتبطت مع زيادة معدلات السمنة. وأظهرت النتائج أن الأفراد الذين يعانون من السمنة المفرطة لم يحصلوا على

مستويات أعلى من التشوهات المعرفية. وأشارت النتائج إلى أن هناك علاقة قوية بين التشوهات المعرفية والعوامل النفسية والسلوكية التي تؤثر الظروف الطبية مثل العادات الصحية السلبية والمؤشرات النفسية حيث أن التشوهات المعرفية لدى الأفراد تؤثر على إدارة المشاكل النفسية والمشاكل السلوكية والتي بدورها تؤثر على مسار الظروف الطبية مثل السمنة. (محمود العصار، 2015، 42).

-شيانغ ولين وليو (2012)

عنوان الدراسة: التشوهات المعرفية والسلوكيات العدوانية وعلاقتهما بالانفعالات السلبية وزيادة مستوى العدوانية.

هدف الدراسة التعرف على مستوى التشوهات المعرفية والسلوكيات العدوانية وعلاقتهما بالانفعالات السلبية وزيادة مستوى العدوانية.

- عينة الدراسة بلغت (359) طالب وطالبة من طلبة جامعة تايبيه في تايوان.

- نتائج الدراسة أظهرت النتائج مستوى متوسط من التشوهات المعرفية لدى الطلبة، وجود علاقة

ارتباطية موجبة دالة إحصائيا بين التشوهات المعرفية والسلوكيات العدوانية والانفعالات السلبية لدى الطلبة، كذلك وجود فروق دالة إحصائيا في مستوى التشوهات المعرفية والسلوكيات العدوانية والانفعالات السلبية تعزى لمتغير الجنس لصالح الإناث (صخوة يعيش تمام، 2022، 9).

-دراسة كورو وآخرون kuru et al(2017):

دراسة بعنوان التشوهات المعرفية لدى مرضى اضطراب القلق الاجتماعي دراسة مقارنة بين مجموعة سريرية ومجموعة ضابطة هدفت لتحليل الفروق في التشوهات المعرفية بين المرضى المصابين بالقلق الاجتماعي والمجموعة صحية ضابطة، وفحص العلاقة بين التشوهات المعرفية ومستويات القلق والاكتئاب لدى مرضى الاضطراب الموسمي العاطفي. تم تطبيق الدراسة على(200) من المرضى وغير المرضى بالقلق الاجتماعي أظهرت نتائج الدراسة أن درجة التشوهات المعرفية كانت كبيرة لدى مجموعة المرضى، وهناك أيضاً علاقة قوية بين القلق الاجتماعي وأعراض الاكتئاب والتشوهات المعرفية.

-دراسة (Duman, 2018)

حاولت اكتشاف متغير التشوهات المعرفية لدى عينة من البالغين العاملين بلغت (32) عاملاً من الذكور والإناث استخدمت الدراسة مقياس التشوهات المعرفية، واستمارة البيانات الشخصية، وأوضحت نتائج الدراسة وجود مستوى عال من التشوهات المعرفية لدى البالغين العاملين عينة الدراسة، وكان أعلى مستوى من درجات التشوه المعرفي لدى الأشخاص الحاصلين على الشهادة الابتدائية، بينما أدنى درجات التشوه المعرفي وجدت لدى الأفراد الحاصلين على الشهادة الجامعية.(أحمد عبد الملك، 2020، 154).

-دراسة هسناج (Hysena، 2021):

أجري هسناج دراسة بعنوان: التشوهات المعرفية لدى مرضى (19)-COVID تحليل نوعي هدفت إلى الكشف عن التشوهات المعرفية لدى مرضى (19-COVID). تم إجراء الدراسة من خلال المقابلة على (18) من المصابين . أظهرت نتائج الدراسة أن مصابي (19-COVID) لديهم تشوهات معرفية عن أنفسهم والعالم ويلقون اللوم على أنفسهم. (عارف السعدي، الحموز 2022، 24-26).

_التعقيب على الدراسات السابقة:

بناءا على الدراسات السابقة التي تناولت متغير الدراسة وعلاقته بالعديد من المتغيرات الأخرى التي تمثلت في القلق الاجتماعي، الإدمان، نقد الذات، الأفكار اللاعقلانية، إظطراب الشخصية، كوفيد . 19 المشكلات السلوكية، العوامل النفسية، فانه يمكن استخلاص العديد من النقاط:

_ طبقت الدراسات السابقة المقاييس على فئات عمرية مختلفة مثل طلبة المدارس في دراسة بريج وآخرون 2000.

_ بينت دراسة صابر 2009 الكشف عن الأفكار اللاعقلانية طبقت على عينة من طلاب الجامعة.

هدفت دراسة شوك 2010 أن هناك علاقة قوية بين التشوهات المعرفية والعوامل النفسية السلوكية طبقت على عينة من الرجال والنساء من مركز الصحة واللياقة البدنية.

_ وضحت دراسة الشمري 2013إلى وجود تشوهات معرفية لدى مختلف الجنسين وكذالك وجود علاقة ارتباطية بين المتغيرات الثلاث.

_ أما دراسة هاسناج 2021 فقد بينت المصابين بكوفيد 19 لديهم تشوهات معرفية على أنفسهم والعالم ويلقون اللوم على أنفسهم.

_ بينت دراسة كورو 2017 أن هناك فروق تعزى لمتغير إظطراب القلق الاجتماعي كما أشارت نتائج الدراسة أن درجة التشوهات المعرفية لدى المرضى بلقلق كانت كبيرة وأيضا علاقة قوية بين القلق وأعراض الاكتئاب والتشوهات المعرفية.

معظم الدراسات السابقة أجريت على طلبة الجامعات والمدارس والمراكز، بينما تجرى الدراسة الحالية على التلاميذ المراهقين المتمدرسين في التعليم الثانوي وبالتحديد السنة أولى ثانوي.

وتتميز الدراسة الحالية بتناولها لموضوع التشوهات المعرفية لدى المراهقين المتمدرسين في سنة أولى ثانوي وتستفيد الدراسة الحالية من الدراسات السابقة في جوانب عديدة منها أدوات الدراسة ومناقشة النتائج وتفسيرها.

الفصل الثاني : التشوهات المعرفية

تمهيد

1 –تعريف التشوهات المعرفية

2–أنواع التشوهات المعرفية

3–أسباب التشوهات المعرفية

4–النظريات المفسرة للتشوهات المعرفية

5–أبعاد التشوهات المعرفية

6–خصائص التشوهات المعرفية

7–خصائص الأفراد المشوهين معرفياً

8– الأساليب المعرفية لعلاج التشوهات المعرفية

الخلاصة

تمهيد

التشوهات المعرفية هي أنماط تفكير غير واقعية يمكن أن تؤثر سلبا على صحة المراهق النفسية وعلاقاته الاجتماعية، ومن خلال محتويات هذا الفصل سنسلط الضوء على التشوهات المعرفية لدى المراهقين وفهم العوامل التي تساهم في ظهورها وتأثيرها على مختلف جوانب حياته،و معرفة أنواع وأسباب التشوهات المعرفية وكيفية التعامل مع هذه التشوهات.

1 -تعريف التشوهات المعرفية:

هي أفكار غير منطقية وسلبية يسقطها الفرد على نفسه وعلى غيره وهي تحدث نتيجة خبرات سابقة تعرض لها وترسخ في تفكيره للأبد، وهي الدرجات التي يتحصل عليها الطالب من خلال تطبيق مقياس التشوهات المعرفية. (مسعد، عدة، 2023، 131)

يقصد بالتشويه المعرفي الاستدلال غير المنطقي وسوء تفسير الوقائع مما يؤدي إلى اعتقادات سلبية عن نفسه (Hammen, 1985)، ويتضح في تضخيم أهمية الأحداث السلبية و استنتاج الفشل مجرد واقعة أو قصور على رؤية الفرد لذاته والعالم والمستقبل، كما يتضح في وضع الفرد لنفسه أهداف غير واقعية ثم لوم ذاته لوما شديدا عند إدراكه لأدنى خطأ أو قصور مع عدم تسامحه معها أبدا .

وقد لاحظ بيك أن مرضاه يخيرون أنماطا خاصة من الأفكار التي يدركونها بطريقة خاصة ومهمة، وتميل هذه الأفكار إلى الظهور بطريقة سريعة وتلقائية، وبالرغم من أنها طريقة ملتوية للتفكير ولا تخضع لإيرادهم سيطرة شعورية إلا أنها تبدو معقولة تماما للفرد.

(أحمد شريف 2014، 11)

وتشير إلى المعاني والأفكار التي يكونها الفرد عن الأحداث أو المواقف تكون خاطئة ولا تمثل مكونات الواقع الفعلي، فهي تبدو للمكتئب صحيحة وغير ممكن إثباتها بالإجماع لأنها تتسم بالخصوصية الفردية كما تظهر بشكل عفوي استجابة لحالة ما وهي همزة الوصل بين المخططات المعرفية (بني ملحم، المطارنة 2020، 85)

ومن خلال ما تم طرحه من التعاريف يتضح أن التشوهات المعرفية عبارة عن أخطاء في التفكير، وهذه الأخطاء تجعلنا نرى العالم بطريقة مشوهة وغير واقعية، مما يؤثر على مزاجنا وسلوكنا، كما تعرف بأنها مجموعة من العمليات العقلية التي تحتوي على الأخطاء في التفكير وينتج عنها معتقدات قد تؤدي إلى خلق مشاعر انفعالية سلبية.

2-أنواع التشوهات المعرفية:

أورد كل من لويس مليكة (1990، 240-241 ،)و الفت كحلة (1998، 34-36 ،)وكوروين وآخرون(2008، 35 -38 ،) و هوفمان جي (2012، 52-53)أن هناك العديد من التشوهات المعرفية والتي منها:

1- التفكير الكوارثي (قرائة المستقبل): وهنا يتوقع الفرد سوء الحظ وسلبية المستقبل ويعتقد في أشياء سوف تعود عليه بأمور سيئة .

2- التعميم الزائد: يفكر الشخص على هذا النحو أنه مر بخبرة سيئة مرة، فهي سوف تحدث له دائما فهو يقوم بعمل تعميم شامل على كل المواقف من خلال موقف واحد .

3. تفكير الكل أو اللا شيء (لتفكير الثنائي): حيث يدرك الشخص نفسه والآخرين والمواقف والعالم وفقا لفئات حادة متطرفة، ويميل هذا النمط إلى أن يكون مطلقا ولا مجال فيه لبصيص أمل.

4- الشخصنة: في هذا النوع من أخطاء التفكير، يلوم الفرد نفسه على كل ما يحدث من أخطاء،ويربطها بعجزة وبعدم كفاءته الشخصية، ويجعل الفرد نفسه مسؤولاً بصفة شخصية عن حدث قد يكون بعيدا عن سيطرته، وقد يحدث أيضا العكس وهو أن يلقي الفرد باللوم على الآخرين نتيجة ما يعانيه من مشكلات وظروف.

5- التضخيم والتهوين: الفرد الذي يتبنى هذا النوع من التفكير عندما يدرك نفسه والآخرين أو المواقف، سيميل إلى التضخيم أو المبالغة للمكونات السلبية وأيضا يقلل من الإيجابيات أو يسقطها من حساباته.

6. العنونة: حيث يرى الفرد نفسه أو الآخرين تبعا لمصطلحات الكل أو اللا شيء فقط بل يذهب إلى أبعد من ذلك أو تكون ازدرائية.

7. التنقية العقلية (التجريد الانتقائي): يوجه هنا الفرد اهتماما وانتباها خاصا لأحد التفاصيل السلبية وينشغل بها بشكل نهائي متجاهلا أي من التصورات الإيجابية الأخرى، فهو لا يرى الصور بشكل كلي لكنه فقط يركز على الجانب السيء فيها.

8- الاستنتاج الانفعالي: هنا يرسم الفرد نهاية حدث ما بناءاً على إحساسه الداخلي متجاهلاً أي دلائل تؤدي إمكانية حدوث العكس.

9. القفز إلى النتائج (الاستدلال الجزافي): الشخص هنا يستنتج أن النتائج ستكون سلبية بدون وجود دليل على ذلك. (رشدي بشير،2023، 151)

3-أسباب التشوهات المعرفية:

إن التشوهات المعرفية تعتبر التشوهات في التفكير وتحدث لدى الأفراد لعدة أسباب:

- أنماط التنشئة الخاطئة في مرحلة الطفولة.
- أساليب المعاملة الوالدية.
- ضغوط كرب ما بعد الصدمة.
- الرفض الاجتماعي المدرك.
- القلق.
- النمط التجنبي للشخصيات. (آل المحسن . الأسمري .2023.436).

إذاً هناك عدة أسباب تساهم في ظهور وتطور التشوهات المعرفية من بينهم أساليب التنشئة الخاطئة والمعاملة الوالدية السلبية تؤدي إلى تدني تقدير الذات لدى الطفل، حيث يشعر بأنه غير جدير بالحب والاحترام وهذا الشعور يمكن أن يعزز التشوهات المعرفية ويجعل الطفل أكثر عرضة للاكتئاب والقلق الذي هو بدوره يهيئ بيئة خصبة لنموها وترسخها، وكذالك الضغوطات والصدمات النفسية يمكن أن تؤدي إلى تغيير الطريقة التي يفكر بها الشخص في نفسه والعالم من حوله حيث يعزز هذا الشعور أنماط التفكير المشوهة.

ومن الأسباب أيضا التي تؤدي إلى ظهور التشوهات المعرفية:

الطفولة المبكرة : يرى المعالجون المعرفيون أن معتقدات الأفراد تبدأ في التشكل منذ الطفولة المبكرة وتتطور مع التقدم بالعمر، فالخبرات المبكرة للأطفال تقود إلى تشكل المعتقدات الأساسية حول ذاتهم وحول العالم لذلك فإن الخبرات الفردية والحب الذي يمنحه الآباء لأبنائهم يقود إلى معتقدات حول ذاتهم وعالمهم، حيث تعمل الخبرات التي يمر بها الفرد خلال مراحل نموه ومنذ الطفولة المبكرة على تشكيل عدد كبير من المخططات التي يتعلق البعض منها بالفرد وبعضها الآخر بالبيئة والتعامل مع مثيراتها، حيث تصبح هذه المخططات الأداة التي يدرك ويفسر بها ما يمر به من خبرات، وفي ذات الوقت يقرر من خلالها أي السلوكيات ستنطوي عليها ردود أفعاله

تجاه واقعه، وتكون المخططات إما جيدة أو سيئة التكيف مع الواقع، ويعتبر المعرفيون أن التكيف مع الواقع هو المسؤول عن إمكانية تعرض صاحبه للاضطرابات النفسية المختلفة

الأسرة: وهي من أولى الجماعات التي ينتمي إليها الطفل وأشدها صلة به، فهي المحيط الأول الذي تتم فيه عملية التنشئة الاجتماعية ويتلقى فيه الطفل طريقة إدراك الحياة وكيفية التوجه والتفاعل والتوافق مع الآخرين، إن الأطفال يعدون آباءهم نموذجاً لهم فيتعلمون منهم طريقة التفكير والتصرف، لذلك عندما يكون لدى الآباء نظرة سلبية عن ذاتهم وعن العالم المحيط بهم وعن المستقبل، فإن ذلك يزيد من احتمال أن يتشكل لدى الطفل نفس وجهة النظر والتي ترافقه للمراحل الأخرى في حياته، كذلك فإن سوء معاملة الأهل أو القسوة الزائدة مع الطفل وعدم تقديم ما يكفي من العطف والحنان له كل ذلك يمكن أن يجعل الطفل يعتقد أنه غير مرغوب به أو غير محبوب، فمنهم من ينعزل لاعتقاده برفض الآخرين له ، ومنهم من يصبح شخصاً غير مكترث لاعتقاده بعدم أهميته عند أي أحد، ومنهم من يتصرف بطريقة عدائية كونه تعلم بالنمذجة أي أن سلوك يشكل تهديد ويستحق العقاب، وهكذا فإن الخبرات التي يمر بها الطفل من إهمال وقسوة وحرمان قد تهيء لديه مخططات معرفية خاطئة حول الذات والعالم والمستقبل

وسائل الإعلام: أصبحت وسائل الإعلام تمارس دوراً جوهرياً في إثارة الجمهور بالقضايا والمشكلات المطروحة حيث تعد وسائل الإعلام مصدراً لإلقاء معلوماته عن كافة القضايا السياسية والثقافية والاجتماعية بسبب فاعليته الاجتماعية أو انتشاره الواسع، فهو يمتلك التأثير غير المباشر وبوتيرة متسارعة غير ملحوظة، كما يمثل الإعلام عنصراً مؤثراً في حياة المجتمعات باعتباره الناشر والمروج الأساسي للفكر والثقافة ويسهم في تشكيل الوعي الاجتماعي للأفراد إلى جانب الأسرة والمؤسسات التعليمية. فعلى الرغم من الإنجازات الذي يحققها في مجال السياسة أو الاقتصاد أو التعليم، أو الحياة الاجتماعية، يوجد بها ما يعزز التفكير المبدع والمبتكر، وفيها ما يهدف إلى تخريب الجيل من خلال بث أفكار خاطئة عن طريق برامج محببة للفئة المستهدفة فتكون بشكل برامج أطفال أو لعبة أو برنامج يستهدف الشباب، وهذا ما يوضح دور الإعلام في زرع التفكير الخاطئ (التشوهات المعرفية) لدى الفرد وتعزيزه.

التجارب السابقة: إن التجارب السلبية السابقة تجعل الشخص يجد صعوبة في تأويل المعلومات التي يستقبلها من العالم الخارجي، مما قد يجعله يقع ضحية اعتقادات سلبية، وإن هذه التجارب تؤثر سلبا على معتقدات الفرد، خصوصاً إذا اقترنت مع مواقف صدامه وحرجة، وترى

الباحثة أن التجارب السيئة والصادمة التي قد يمر بها الفرد قد تجعله يعمم ما يحصل معه لمواقف أخرى مشابهة، أو قد يبالغ فيما حدث معه أو قد يخشى أن يخوض في تجربة أخرى، أو يتوقع حصول نفس الحدث السيء معه، وهذا ما يجعله يفسر معطيات الواقع بصورة خاطئة والتي يمكن أن تقوده لسلوكيات كالانسحاب أو التوقف عن الدراسة أو العمل أو السلوك العدواني اتجاه الذات والآخرون.

إشراطات وتعليمات مشوهة: بحسب علوي وزعبوش (2009) إن القراءات والتأويلات المشوهة وسوء فهم الرموز والعلامات الخارجية والسلوكيات الصادرة عن الآخرين قد تؤدي إلى إشراطات مشوهة يقوم الفرد بإسقاطها على مواقف وسياقات جديدة عن الآخرين تكون مشابهة للسياق أو قد تكون مختلفة عنه.

الذكريات: إن تنظيم المعارف يرتكز في جزء كبير منه على معلومات غير متوفرة في المحيط اللحظي والتي تعتبر ذكريات لأحداث معاشه سابقاً، ويمكنها أن تكون هذه الذكريات حديثة تكونت لتوها، أو ذكريات سبق تخزينها بوقت سابق، وبذلك نكتشف أن تعلم طريقة التفكير تكمن في بناء أو تغيير التمثل الذي يمتلكه الفرد حول محيطه.

تفاعل العوامل الوراثية والبيئية: إن العوامل الوراثية قد تؤثر في معالجة المعلومات التي سببتها الأحداث الخارجية، وربما تؤدي ظروف الحياة والعوامل البيئية كذلك دوراً أساسياً في حسم وتحديد طبيعة الفروض والمعارف والإدراكات المشوهة.(عبد الرحمان صباح . 2021. 18-20)

4-النظريات المفسرة للتشوهات المعرفية.

هناك العديد من النظريات التي فسرت التشوهات المعرفية لدى الأفراد، ومن بين هذه النظريات التالية:

4-1- رواد النظرية التحليلية:

يرى "فرويد" مؤسس النظرية التحليلية أن التشوهات المعرفية عبارة عن ميكانيزمات دفاعية تنتج عند الفشل في إشباع الحاجات الغريزية، بينما يرى "ادلر" أن التشوهات المعرفية تنتج عن جانب النقص والعجز الذي يشعر به الفرد نتيجة فشلة في الو صول إلى الكمال، يرى "سوليفان" أن التشوهات المعرفية عبارة عن صور ذهنية حول النفس والآخرين، وهذه الصور تعتبر كأي إدراك أو مالحة تتأثر بطبيعة نظام الذات للفرد لذلك ليس بالضرورة أن تتماثل بصورة صادقة.

4-2- رواد النظرية المعرفية:

أ .**نظريـة بيك:** ميز بيك بين الأفكار الآلية والأفكار المضمرة ورأى أن الأفكار الآلية تتمثل في الصور الذهنية أو العبارات الذاتية)حديث الذات الداخلي(التي تظهر بشكل الإرادي من خلال الوعي الشخصي، وأكد أن الأفكار المضمرة هي التي تنتج الصور الذهنية التي تشكل محتوى الأفكار الآلية وتتضح العالقة بين الأفكار الآلية والأفكار المضمرة من خلال المخططات العقلية التي تعمل بمثابة موجهات للفعل وبناءات لتذكر المعلومات وتفسيرها، إطار عمل منظم لحل ما يواجهنا من مشكلات.

ب .**نظريـة ألبرت إليس:** تشير النظرية إلى أن التشوهات المعرفية التي يعاني منها الفرد ما هي إلا نتاج لمجموعة من الأفكار اللاعقلانية لديه، فعدم حصول الفرد على ما يريده من مطالب ورغبات يسبب له مجموعة من الاضطرابات الانفعالية، بحيث تسيطر عليه فكره أن كل ما يريده يجب أن يتحقق له.

كما أن الفرد يشعر بقدرة متدنية على ضبط الذات وتحمل الإحباط والشعور بعدم الثقة بالنفس وانخفاض القيمة وعزو أفعاله وسلوكياته الخاطئة إلى الآخرين وتوجيه اللوم المستمر للذات وللآخرين، مما يؤثر في الحالة الانفعالية والسلوكية له وإدراكه للأحداث الخارجية وأن كما يتعرض له الفرد من ضغوط داخلية وخارجية من شأنها أن تؤدي إلى استمرار هذه الأفكار والتشوهات لديه بشكل غير محسوس ولاشعوري.

وكان هناك الكثير من الدراسات التي تناولت الأفكار اللاعقلانية وفق نظرية "ألبرت إليس" وكان منها دراسة "عمر مصطفى وسبين عصام" (2014)التي هدفت إلى الكشف عن الأفكار اللاعقلانية وعلاقتها بالاكتئاب لدى النساء المعنفات في منطقة المثلث ولتحقيق أهداف الدراسة أُتبع المنهج المسحي الارتباطي من خلال استخدام مقياس الأفكار اللاعقلاني وقائمة بيك للاكتئاب، تكونت عينة الدراسة من(93) امرأة معنفة، تم اختيارهن بالطريقة المتيسرة من مجتمع الدراسة الكلي، أظهرت نتائج الدراسة أن مستوى الاكتئاب ككل لدى النساء المعنفات كان متوسط او على جميع الفقرات باستثناء فقرتين جاءتا بمستوى منخفض، كما أظهرت نتائج الدراسة عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (a=0.05)في مستوى الاكتئاب لدى النساء المعنفات تعزى التخالف متغيرات المهنة، ونوع العنف، والمستوى التعليمي. وأشارت النتائج كذلك وبينت نتائج الدراسة أيضا إلى أن مستوى الأفكار اللاعقلانية لدى النساء المعفنات كان متوسطا

عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية مستوى الدلالة(a=0.05) في مستوى الأفكار اللاعقلانية لدى النساء المعفنات تعزى التخالف متغيرات المهنة، ونوع العنف، والمستوى التعليمي. كما أظهرت النتائج وجود عالقة ارتباطيه طردية ذات دلالة إحصائية بين الاكتئاب والأفكار اللاعقلانية لدى النساء المعنفات .(حسن، 2023، 1681)

إذاً فالنظرية التحليلية التي وضعها " سيغموند فرويد " تركز على دور اللاوعي في تشكيل سلوكنا، وعلى الرغم من أن فرويد لم يتناول التشوهات المعرفية بشكل مباشر، إلى أن نظريته تقدم لنا أدوات قيمة لفهم كيف يمكن أن تتطور هذه التشوهات وتؤثر على حياتنا من خلال الكشف عن الصراعات اللاواعية وفهم الآليات الدافعية.

أما النظرية المعرفية تعتبر من أهم النظريات التي تفسر التشوهات المعرفية من خلال التركيز على دور الأفكار والمعتقدات في تشكيل مشاعرنا وسلوكياتنا، كما أشار " آلبرتإليس" في هذه النظرية بالتركيز على دور المعتقدات اللاعقلانية في تطور التشوهات المعرفية، أما "آرون بيك" فركز على دور الأفكار والمعتقدات السلبية في تطور التشوهات المعرفية.

5-أبعاد التشوهات المعرفية.

- **البعد الأول:** التفكير الثنائي ويعني التطرف في الحكم على الأشياء وإدراك الأشياء حسب معايير لا درجات بينها وهو ما يعرف بالتفكير في الكل أو ألا شيء .

- **البعد الثاني:** التفكير الكارثي ويعني توقع الكوارث وانشغال الفرد وقلقه الزائد من احتمال حدوث مخاطر ومصائب له وتوقعه لأسوأ الاحتمالات الممكنة للأحداث من حوله .

- **البعد الثالث:** الشخصنة وهي أن يحمل الفرد نفسه دائما مسؤولية الأحداث ويجعل نفسه المسؤول الوحيد عنها وأن ينسب العيوب لنفسه .

- **البعد الرابع:** التعميم ويعني محاولة الفرد تعميم نتائج الأحداث التي تحدث معه على وقائع أخرى قياسا عليها ، وتعميم مشاعره وخبراته على الآخرين .

- **البعد الخامس:** التفكير المثالي وهو مغالاة الفرد فيما يضعه من أهداف ، ويلزم الفرد نفسه بأن يكون على درجة عالية من الكفاءة والمنافسة بدون أخطاء.(أحمد متولي، 2023، 289)

6-خصائص التشوهات المعرفية: تتمثل أهم خصائص التشوهات المعرفية وفقا لما فيما يلي:

- أنها تعد حقائق مطلقة وأساسية وجوهرية.
- يعبر عنها عادة في قوالب جامدة.
- أنها مدعمة للذات ومساعدة على استمرارها، ومن ثم فهي مقاومة لأي تغيير يحدث للذات.
- تتشكل التشوهات المعرفية في سن مبكر وتصبح مألوفة.
- يمكن أن تؤدي التشوهات المعرفية إلى مشاكل نفسية عديدة.
- تنشط التشوهات المعرفية من الأحداث ذات الصلة بالفرد أي الأحداث المؤثرة التي يمر بها الفرد في حياته.

7-خصائص الأفراد المشوهين معرفياً:

لخص كل من (2005) Ryan & Eric و راوي (2021) وكامل (2006) مجموعة من الخصائص التي يمكن أن يتصف بها الأشخاص الذين يعانون من التشوهات المعرفية فيا يلي:

- لديهم انطباعات مبالغ فيها عن الذات بالإيجاب أو بالسلب، كأن يصف نفسه بالعبقري والذي لا يمكن أن يفشل أبدأ، أو الثرثار الفاشل الذي لا يمكنه النجاح في أي مهام.
- يتمتعون بأسلوب تفكير منغلق وتقليدي، وغير قادر على التوافق مع مجريات الحياة المتنوعة والجديدة.
- عادة ما يقعون في مواقف من الإرباك والإحراج، فهم يضعون أنفسهم في مواقف يدعون أنهم على دراية وخبرة كبيرة بها وهم في الحقيقة على غير ذلك.
- يتصفون بضعف الإحساس الوجداني نحو الآخرين فلا يتعاطفون معهم، وأحيانا ما تصدر منهم أقوالاً أو أفعالاً جارحة نحو الآخرين يتصفون بالجمود الفكري والميل إلى الملاغات والحدة في التعامل وعدم قبول الرأي الآخر.(محمد نياز، 2023، 72-73).

8- الأساليب المعرفية لعلاج التشوهات المعرفية:

-التعرف على الأفكار المشوهة والعمل على تعديلها:

يري بيك أن الأفكار المشوهة أفكار سلبية تؤثر سلبا في قدرة الفرد على مواجهة أحداث الحياة مما يؤدي إلى ردود أفعال انفعالية غير ملائمة للتكيف مع المواقف والأحداث .

-**الأبعاد والتركيز** :عندما يعرف الفرد أن هناك أفكارا مشوهة لا تتفق مع الواقع ولا يوثق بها فإنه يحاول مساعدة المتعالج أن يبعدها ويتخلص منها أو يركز على عملية تصحيحها حيث يكون من نتائجها التكيف مع المواقف والأحداث وتعديل السلوك .

-**الوصول إلى دقة الاستنتاجات:** يتم هذا الأسلوب كما يرى بيك من خلال تعليم الفرد وتدريبه على كيفية الحصول على المعلومات الدقيقة وأن يتسم استنتاجه في مختلف المواقف بالواقعية .

-**التحويل:** يعني تحويل انتباه الفرد من التركيز على مجموعة الواجبات المطلقة التي تسبب له الإضراب والتفكير المشوه إلى النشاطات الاجتماعية .

-**ملء الفراغات:** عندما يتحدث المرضى عن الأحداث و عن ردود الفعل الصادرة منهم اتجاه هذه الأحداث فإنها توجد عادة فجوة بين المثير والاستجابة وهذه الفجوة هي الأفكار والمعتقدات وتقع على المعالج مهمة ملئ الفراغ بينهما من خلال تعليم الفرد أن يركز على الأفكار التي تحدث أثناء معايشة المثير والاستجابة.

-**ضبط الذات:** والتقليل من الأحداث السارة والغير سارة وزيادة الأحداث السارة

-**إعادة العزو:** وذلك عندما يلقي الفرد اللوم على نفسه ويكون العالج بتصحيح العزو الخاطئ.

-**تحدي التفكير ثنائي القطب:** وذلك عندما ينظر الفرد إلى الأشياء ككل إما أسود أو أبيض.

-**العالج الشخصي الداخلي:** وهنا يتم تدريب الفرد على المهارات التي تساعده في تغيير أنماط التفاعل الذي يسبب له المشكلات في البيئة مثل المهارات الاجتماعية والتدريب على التواصل واتخاذ القرار.(صخوة، يعيش تمام، 2022، 27).

الخلاصة.

من خلال ما تم التطرق إليه توصلنا إلى أن هناك تشابكا بين التفكير والمشاعر وأن الصحة النفسية هي نتيجة للتفكير السليم، وأن التفكير يكتسبه الفرد بصورة خاصة من والديه والمجتمع والبيئة التي يعيش فيها، ومن خلال عملية النمو تصبح انفعالات الفرد إما منطقية أو تحتوي على تشوهات، وأن المخططات المعرفية المشوهة تؤدي بالفرد إلى فقدان الأمل والشعور بالعجز وعدم الكفاءة وانخفاض تقديره لذاته، وتجعله عاجزا عن التعامل مع متطلبات الحياة بتوازن.

ولقد تناولنا في هذا الفصل أن هذه التشوهات المعرفية ظاهرة تستدعي اهتماما خاصا ليست مجرد أفكار عابرة بل تؤثر بشكل عميق على الصحة النفسية والعلاقات الاجتماعية والإداء الأكاديمي للمراهقين.

الجانب التطبيقي

الفصل الثالث: إجراءات الدراسة الميدانية

تمهيد

1. المنهج.

2. الدراسة الاستطلاعية.

3. الدراسة الأساسية.

3-1. مجتمع وعينة الدراسة الأساسية

2.3. أدوات الدراسة الأساسية

3-3-الأساليب الإحصائية المعتمدة لمعالجة فرضيات الدراسة

تمهيد

بعد التطرق للجانب النظري للدراسة، سنتطرق في هذا الفصل إلى الإجراءات المنهجية المتبعة في الدراسة، والتي تعتبر محطة مهمة من مراحل البحث العلمي، حيث سنتناول في هذا الفصل الخطوات المنهجية التي سيعتمدها الطالب والمتمثلة في المنهج المتبع والمعاينة وأدوات جمع البيانات والأساليب الإحصائية المتبعة والمطبقة في معالجة البيانات تمكننا من إثبات أو نفي النتائج المتحصل عليها.

1 . المنهج :

المنهج العلمي هو الطريقة أو الأسلوب والقواعد المنظمة التي يتبعها الباحث في دراسة موضوع معين، بهدف الوصول إلى نتائج دقيقة وموثوقة.

وبعد الاطلاع على الدراسات السابقة ومراجعة مناهج البحث اعتمدت الدراسة الحالية على المنهج الوصفي الاستكشافي الذي يعرف بأنه:

وصف للمشكلة أو القضية بدقة، واستخدام أدوات البحث العلمي للحصول على المعلومات واستخراج استنتاجات وعرضها في صورة رقمية أو نوعية. (التجار، 2021، 3)

2 . الدراسة الاستطلاعية:

هي مجموعة من الإجراءات البحثية التي يقوم بها الباحث خلال بحثه أو دراسته لاسيما في المراحل الأولى منه، وكذلك بغرض إتمام الموضوع بمختلف جزئيات الظاهرة المدروسة أو محل مشكلة الدراسة، حيث يحاول الباحث جمع كل ما يمكن جمعه من تراث علمي نظري أو ميداني وضبط متغيرات الدراسة الأساسية والتصنيفية.

تعد الدراسة الاستطلاعية خطوة مهمة قبل الشروع في أي بحث علمي في جانبه الميداني لأنها تتيح للباحث فرصة لجمع المعلومات الأولية.

2-1. أهداف الدراسة الاستطلاعية:

. التعرف على الظروف والإمكانيات المتوفرة في الميدان، والوسائل المنهجية المستعملة قصد ضبط متغيرات الدراسة.

. تطبيق الأداة من أجل تفادي أي صعوبات في الدراسة الأساسية.

. إعادة حساب ثبات مقياس التشوهات المعرفية قصد التأكد من صلاحيته لاستعماله في الدراسة الحالية .

3. الدراسة الأساسية:

3-1. مجتمع وعينة الدراسة الأساسية:

يتمثل مجتمع الدراسة الحالية في التلاميذ اللذين يزاولون الدراسة في السنة الحالية 2025.2024 في الصف الأول من التعليم الثانوي بثانوية (بوصبيع صالح عبد المجيد) بولاية الوادي، حيث بلغ عددهم (284) تلميذ موزعين على شعبتين (آداب، علوم) تم اختيار العينة بطريقة عشوائية من هذا المجتمع تضم (160) تلميذ حيث تم إلغاء(18) استبيان العدم الإجابة على بعض البنود، إذا تحصلنا على (142) تلميذ، منهم (48) ذكور و(94) إناث. كما هي موضحة في الجدول الآتي:

جدول (01): خصائص العينة الأساسية حسب الجنس والشعبة.

الجنس	التكرار	النسبة المئوية	الشعبة	التكرار	النسبة
ذكر	48	%34	علوم	90	%63
أنثى	94	%66	آداب	52	%37
المجموع	142	%100	المجموع	142	%100

ومن خلال الجدول أعلاه نجد أن نسبة تكرار الذكور تقدر بـ 48 والنسبة المئوية تقدر بـ 34% وهي أقل من نسبة تكرار الإناث التي قدرت بـ 94 والنسبة المئوية قدرت بـ 66%.

كما نجد أيضا عدد التلاميذ في شعبة العلوم التجريبية قدرت نسبة التكرار فيها بـ 90 والنسبة المئوية تقدر بـ 63% وهي أكبر قيمة بالنسبة لشعبة الآداب، وتليها شعبة الآداب التي قدرت نسبة التكرار فيها بـ52 والنسبة المئوية تقدر بـ 37% وهي أصغر قيمة بالنسبة لشعبة العلوم.

2.3. أدوات الدراسة الأساسية:

تم الاعتماد في دراستنا الحالية على استخدام أداة واحدة وهي: مقياس التشوهات المعرفية.

3-2-1 . وصف مقياس التشوهات المعرفية: اعتمدنا في الدراسة الحالية على مقياس التشوهات المعرفية ل(أحمد المعايطة 2016)حيث تكون المقياس في صورته النهائية من(42) فقرة موزعة على (06) أبعاد وهي كالآتي:

-**الاستدلال الاعتباطي:** و يعني الوصول إلى استنتاج معين من حالة أو حدث و تعبر عنه الفقرات من (1-6).

-**التجريد الانتقائي:** و فيه يوجه الفرد اهتمامه للتفاصيل السلبية و يتجاهل المظاهر الإيجابية وتعبر عنه الفقرات من (7-15).

التعميم الزائد: وفيه يقوم الفرد بعمل تعميم شامل على كل المواقف من خلال موقف واحد وتعبر عنه الفقرات من (16-20).

التسمية أو فقد التسمية: وفيه يطور بعض الأشخاص وجهات نظر سلبية عن ذواته من خلال إطلاق تسميات مغلوطة على الذات مستندين بذلك على بعض الأخطاء وتعبر عنه الفقرات من (21- 27).

لوم الذات: يعني تفسير الوقائع وفقا لأفكار سلبية وفيه يحمل الشخص نفسه مسؤولية الفشل عن كل ما يدور حوله وتعبر عنه الفقرات من (28-33) .

التفكير القائم على الاستنتاجات الانفعالية: يعني تفسير سلوك الآخرين تفسيرا انفعاليا لعجزه عن التفاعل الاجتماعي الفعال وتعبر عنه الفقرات من (34-42) .

3-2-2- طريقة تصحيح مقياس التشوهات المعرفية.

يتم الإجابة عن المقياس بوضع علامة (×) مقابل كل فقرة وفق سلم خماسي (دائما، غالبا، أحيانا نادرا، إطلاقا) ،تم إتباع أسلوب ليكرت وكانت الاستجابة على الفقرات وتعطى الدرجات

(5.4.3.2.1) على التوالي بما أن الفقرات كلها سلبية وتكون أعلى درجة يمكن الحصول عليها على المقياس (210) وأدنى درجة (42).

الخصائص السيكومترية لمقياس التشوهات المعرفية :

الصدق الظاهري:

تم التحقق من الصدق الظاهري من خلال صدق المحكمين، حيث قام صاحب المقياس بعرضه على (12) محكما . تم الاعتماد على معيار 80% للتعديل و 25% للحذف على فقرات المقياس و تكون المقياس بصورته الأولية من (45) فقرة، و تم التوصل إلى (42) فقرة بصورته النهائية بعد التحكيم .

- صدق الاتساق الداخلي :

وذلك بحساب معامل الارتباط بيرسون بين درجة الفقرة والدرجة الكلية على البعد الذي تنتمي إليه ، حيث كانت جميع معاملات الارتباط ذات دلالة إحصائية تراوحت بين (0.361-0.797)

الصدق التمييزي:

حيث تم حساب الصدق التمييزي للمقياس من طرف الباحثتان () وتمت المقارنة بين درجات المجموعة العليا والمجموعة الدنيا باستخدام اختبار (ت) T-test حيث بلغت قيمة (ت) 8.18 عند درجة حرية 48 وهي قيمة دالة عند مستوى الدلالة (0.001) وهذا ما دل على قدرة المقياس على التمييز بين الطرفين (العليا والدنيا).

. **الثبات** :قام صاحب المقياس بالتحقق من دلالات ثبات المقياس باستخدام معادلة ألفا كرونباخ للإتساق الداخلي ، و بلغ معامل ثبات ألفا كرونباخ للمقياس ككل (0.89) و للأبعاد تراوح بين (0.48-0.75).(صخوة،يعيش تمام 2022، 49-50).

وقد قمنا في الدراسة الحالية بالتحقق من ثبات مقياس التشوهات المعرفية لدى المراهقين المتمدرسين في مرحلة التعليم الثانوي بطريقة ألفا كرنباخ، كون أن ألفا كرنباخ يتوافق والمقاييس ذات التدرج الثلاثي فما فوق في الأوزان وهذا ينطبق على المقياس المُطبق في الدراسة الحالية، والجدول التالي يعرض ذلك:

جدول(2): معامل اتساق ألفا كرنباخ لمقياس التشوهات المعرفية لدى المراهقين المتمدرسين في مرحلة التعليم الثانوي

المقاييس	معامل ألفا كرنباخ	عدد البنود
مقياس التشوهات المعرفية	**0.94**	**42**

الجدول(2) يوضح معامل الثبات بطريقة ألفا كرنباخ لقياس اتساق بنود مقياس التشوهات المعرفية لدى المراهقين المتمدرسين في مرحلة التعليم الثانوي نلاحظ أن قيمة معامل الثبات عالي مما يجعلنا نعتمد هذه المقياس والوثوق به في جمع بيانات هذه الدراسة.

3-3-الأساليب الإحصائية المعتمدة لمعالجة فرضيات الدراسة:

تعد التقنيات الإحصائية من أهم الوسائل الحديثة للبحث العلمي في ميادينه المختلفة بوجه عام وفي ميادين العلوم الاجتماعية بوجه خاص، لأن استخدام هذه التقنيات يكسب البحث العلمي الدقة العلمية ويضفي على نتائج البحث الصدق والدقة والوضوح، وتطبيق التقنيات الإحصائية على أي بحث لا بد أن تتماشى وطبيعة الموضوع المدروس، وما دمنا طبقنا مقياس التشوهات المعرفية على المراهقين المتمدرسين في مرحلة التعليم الثانوي، فقد استخدامنا الأساليب الإحصائية التالية لمعالجة فرضيات الدراسة عن طريق برنامج الحزم الإحصائية للعلوم الاجتماعية($SPSS_{v27}$)، وذلك بعد الترميز وإدخال البيانات إلى الحاسب الآلي ومعالجتها:

الإحصاء الوصفي والبياني:

- التكرارات والنسب المئوية و المضلعات التكرارية
- متوسط الرتب.
- اختبار مان ويتني U

الإحصاء الاستدلالي:

- اختبار كا^2 (χ^2) Chi-square.test للكشف عن دلالة الاختلاف بين مستويات التشوهات المعرفية لدى المراهقين المتمدرسين في مرحلة التعليم الثانوي.

- اختبار مان ويتنيU للكشف عن الاختلاف في رتب درجات قياس التشوهات المعرفية لدى المراهقين المتمدرسين في مرحلة التعليم الثانوي تبعا للجنس(ذكور/إناث)، والشعبة الدراسية(علوم/آداب).
- اختبار "Z" للكشف عن دلالة الاختلاف في متوسطات رتب درجات قياس التشوهات المعرفية لدى المراهقين المتمدرسين في مرحلة التعليم الثانوي تبعا للجنس والشعبة الدراسية.

الفصل الرابع : عرض ومناقشة وتفسير النتائج

أولا: عرض وتحليل النتائج

ثانيا: مناقشة وتفسير النتائج

تمهيد:

بعد تطبيق إجراءات الدراسة الأساسية وتفريغ البيانات ومعالجتها إحصائيا، سيتم عرض النتائج التوصل إليها بعد تطبيق مقياس التشوهات المعرفية على المراهقين المتمدرسين في مرحلة التعليم الثانوي، باختلاف الجنس وشعبة الدراسية، وسنحاول من خلال هذا العرض تفسير النتائج ومناقشتها.

أولا: عرض وتحليل النتائج.

1- عرض وتحليل نتائج الفرضية الأولى: يتميز أغلبية المراهقين المتمدرسين في مرحلة التعليم الثانوي بمستوى تشوهات معرفية منخفض.

وللتحقق من صحة هذه الفرضية قمنا بإجراء اختبار "كا²" (χ^2) Chi-square.test اللابارامتري لحسن التطابق، وبعد التأكد من افتراضات اختبار " كا²" وشروطه كانت النتائج كالتالي: تجدر الإشارة أن الحرف "ت" يعني التكرارات في كل جداول العرض:

جدول(03): دلالة الاختلاف بين مستويات التشوهات المعرفية لدى المراهقين المتمدرسين في مرحلة التعليم الثانوي

مستويات التشوهات المعرفية		ت	%	قيمة كا²	القيمة الاحتمالية	df	الدلالة الاحصائية
مقياس التشوهات المعرفية	تشوهات معرفية منخفضة	58	41	10.75	0.005	2	دالة
	تشوهات معرفية معتدلة	29	20				
	تشوهات معرفية مرتفعة	55	39				
	المجموع	142	100				

$\chi^2_{t\,(df\ 2,\alpha\leq 0.05)} = 5.99$

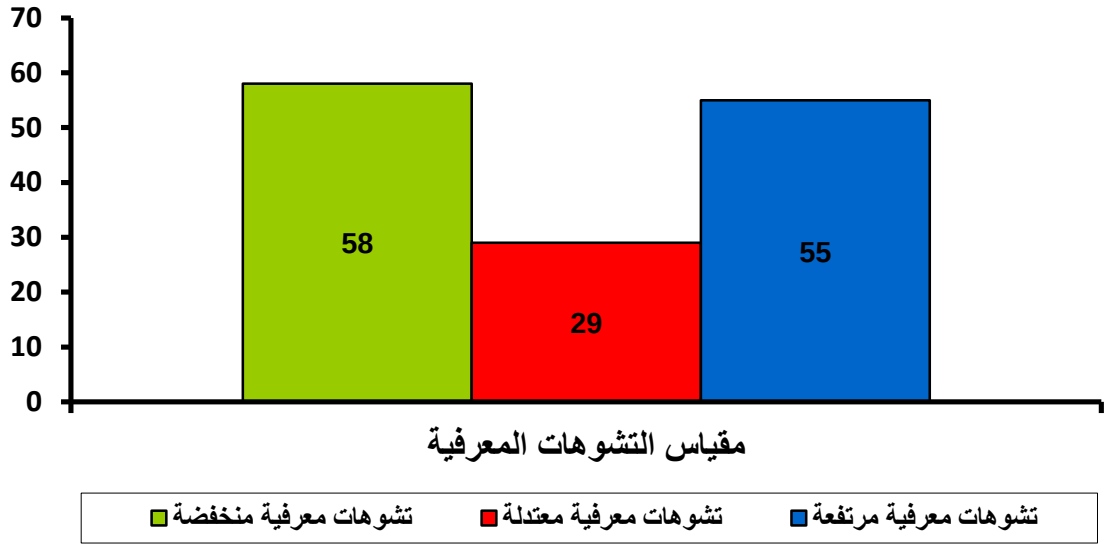
يتبين من الجدول(03):أن الاختلاف بين مستويات التشوهات المعرفية لدى المراهقين المتمدرسين في مرحلة التعليم الثانوي اختلاف جوهري ودال إحصائيا، بدليل أن قيمة كا²المحسوبة المقدرة بـ:10.75 أكبر من قيمة كا² المجدولة المقدرة بـ:5.99، وبقيمة احتمالية محسوبة(0.005) أصغر من مستوى الدلالة($\alpha \leq 0.05$)، أي يوجد اختلاف حقيقي بين مستويات التشوهات المعرفية لدى المراهقين المتمدرسين في مرحلة التعليم الثانوي.

وللتوضيح: نجد أن تكرار المراهقين المتمدرسين في مرحلة التعليم الثانوي بالمستوى المنخفض للتشوهات المعرفية المقدر بـ:58بنسبة41% وهي الأكبر، بالمقابل نجد تكرار المراهقين المتمدرسين في مرحلة التعليم الثانوي بالمستوى المرتفع للتشوهات المعرفية المقدر بـ:55

بنسبة39% وهي نسبة معتبرة، أما تكرار المراهقين المتمدرسين في مرحلة التعليم الثانوي بالمستوى المعتدل للتشوهات المعرفية المقدر بـ:29 بنسبة20%. وهذه النتيجة تدفعنا إلى القبول بالفرضية الأولى المنصوصة بـ:يتميز أغلبية المراهقين المتمدرسين في مرحلة التعليم الثانوي بمستوى تشوهات معرفية منخفض.

والشكل التالي: يعرض بيانيا مستويات التشوهات المعرفية لدى المراهقين المتمدرسين في مرحلة التعليم الثانوي.

الشكل(01): مستويات التشوهات المعرفية لدى المراهقين المتمدرسين في مرحلة التعليم الثانوي



يتضح من الشكل(01): أن تكرار المراهقين المتمدرسين في مرحلة التعليم الثانوي بالمستوى المنخفض للتشوهات المعرفية المقدر بـ:58 وهو الأكبر، ويليه تكرار المراهقين المتمدرسين في مرحلة التعليم الثانوي بالمستوى المرتفع للتشوهات المعرفية المقدر بـ:55، ثم تكرار المراهقين المتمدرسين في مرحلة التعليم الثانوي بالمستوى المعتدل للتشوهات المعرفية المقدر بـ:29.

2- عرض وتحليل نتائج الفرضية الثانية:

لا توجد فروقدالة إحصائيا عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) بين الذكور والإناث من المراهقين المتمدرسين في مرحلة التعليم الثانوي على مقياس التشوهات المعرفية.

وللتحقق من هذه الفرضية قمنا بإجراء اختبار مان وتني(U) للعينات المستقلة البديل اللابارامتري لاختبار"ت" لعينتين مستقلتين بعد التحقق من عدم توفر شروطه، والجدول التالي يعرض نتائج الاختبار ودلالته الإحصائية:

جدول(04):دلالة الاختلاف في رتب درجات قياس التشوهات المعرفية بين الذكور والاناث من المراهقين المتمدرسين في مرحلة التعليم الثانوي

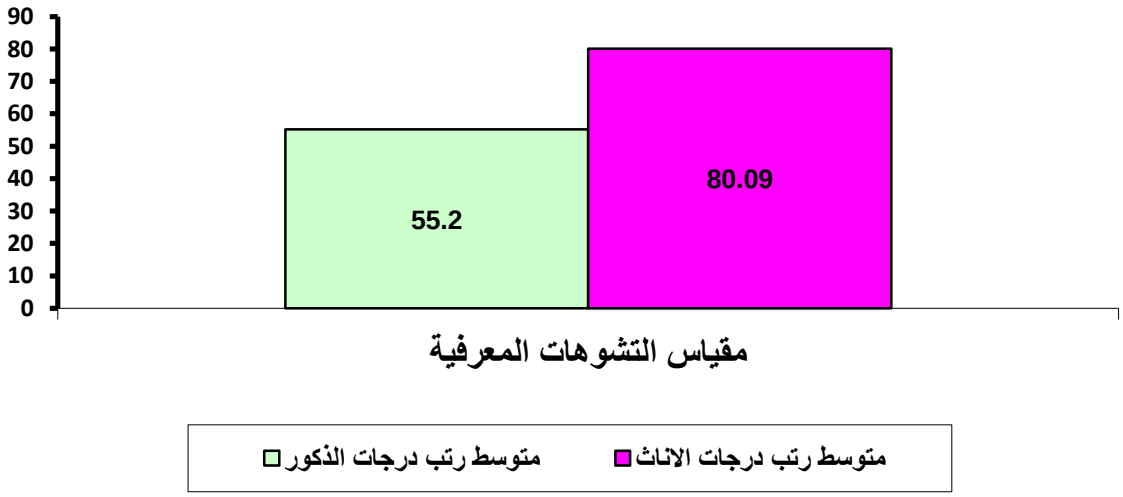
مقياس التشوهات المعرفية	العينة n	متوسط الرتب	قيمة مان وتني U	قيمة اختبار Z	القيمة الاحتمالية	الدلالة الاحصائية
الذكور	49	55.20	1480	-3.43	0010.	دال
الإناث	93	80.09				

$Z_{t,\alpha\leq 0.05} = \pm 1.96$

يتضح من بيانات الجدول(04) أن متوسط رتب درجات الذكور من المراهقين المتمدرسين في مرحلة التعليم الثانوي على مقياس التشوهات المعرفية البالغ(55.20)، وهو الأقل من متوسط رتب درجات الإناث من المراهقات المتمدرسات في مرحلة التعليم الثانوي على مقياس التشوهات المعرفية البالغ(80.09)،كما جاءت قيمة اختبار "Z" المحسوبة(-3.43) أكبر من قيمة"Z" المجدولة(-1.96)، بقيمة احتمالية محسوبة(0.001) أصغر من مستوى الدلالة($\alpha \leq 0.05$) مما يدل على أن اختلاف جنس(ذكور/إناث) يؤدي إلى التباين في رتب درجات قياس التشوهات المعرفية لدى المراهقين المتمدرسين في مرحلة التعليم الثانوي. وعلى إثر هذه النتيجة نرفض الفرضية الثانية القائلة: لا توجد فروقدالة إحصائيا عند مستوى الدلالة($\alpha \leq 0.05$) بين الذكور والإناث من المراهقين المتمدرسين في مرحلة التعليم الثانوي على مقياس التشوهات المعرفية.

والشكل التالي: يلخص بيانيا الاختلاف في رتب درجات قياس التشوهات المعرفية بين الذكور والإناث من المراهقين المتمدرسين في مرحلة التعليم الثانوي.

الشكل(02): الاختلاف في متوسطي رتب درجات الذكور والإناث من المراهقين المتمدرسين في مرحلة التعليم الثانوي على مقياس التشوهات المعرفية



يعرض الشكل(02):متوسط رتب درجات الذكور من المراهقين المتمدرسين في مرحلة التعليم الثانوي على مقياس التشوهات المعرفية البالغ(55.20)، وهو الأقل من متوسط رتب درجات الإناث من المراهقين المتمدرسين في مرحلة التعليم الثانوي على مقياس التشوهات المعرفية البالغ(80.09). أي أن الذكور أقل تشوه معرفي من الإناث.

3- عرض وتحليل نتائج الفرضية الثالثة:

لا توجد فروقدالة إحصائيا عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) بين المراهقين المتمدرسين في مرحلة التعليم الثانوي على مقياس التشوهات المعرفية تعزى إلى الشعبة الدراسية.

وللتحقق من هذه الفرضية قمنا بإجراء اختبار مان وتني(U) للعينات المستقلة البديل اللابارامتري لاختبار"ت" لعينتين مستقلتين بعد التحقق من عدم توفر شروطه، والجدول التالي يعرض نتائج الاختبار ودلالته الإحصائية:

جدول(05):دلالة الاختلاف في رتب درجات المراهقين المتمدرسين في مرحلة التعليم الثانوي على مقياس التشوهات المعرفية تبعا للشعبة الدراسية

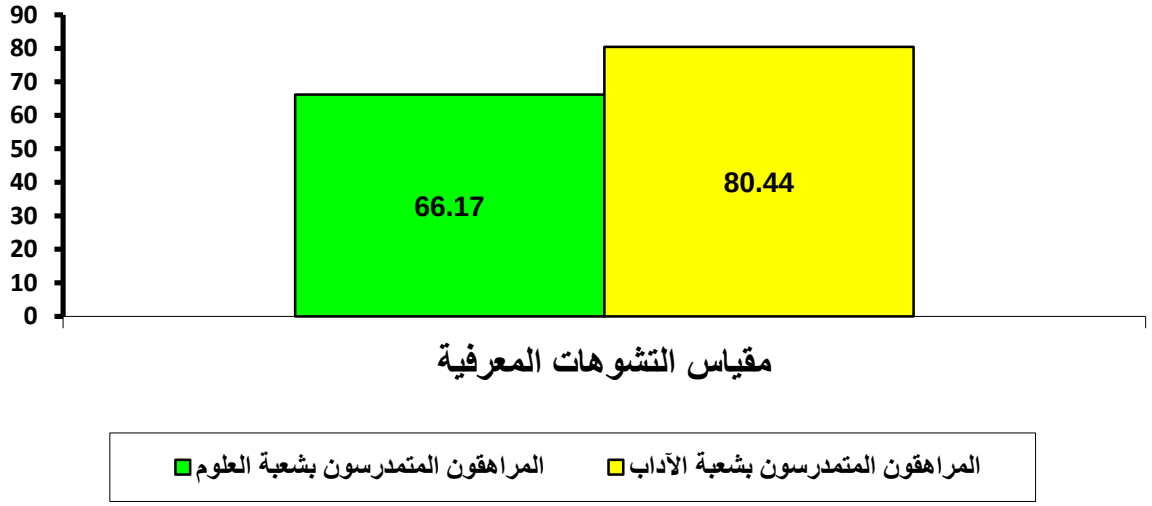
مقياس التشوهات المعرفية	العينة n	متوسط الرتب	قيمة مان وتني U	قيمة اختبار Z	القيمة الاحتمالية	الدلالة الاحصائية
شعبة العلوم	89	66.17	1884.5	-2	0460.	دال
شعبة الآداب	53	80.44				

$Z_{t,\alpha \leq 0.05} = \pm 1.96$

يتضح من بيانات الجدول(05) أن متوسط رتب درجات قياس التشوهات المعرفية لدى المراهقين المتمدرسين في مرحلة التعليم الثانوي شعبة علوم البالغ(60.17)، وهو الأقل من متوسط رتب درجات قياس التشوهات المعرفية لدى المراهقين المتمدرسين في مرحلة التعليم الثانوي شعبة آداب البالغ(80.44)،كما جاءت قيمة اختبار"Z" المحسوبة(-2) أكبر من قيمة"Z" المجدولة(1.96-)، بقيمة احتمالية محسوبة (0.046) أصغر من مستوى الدلالة($\alpha \leq 0.05$) مما يدل على أن الاختلاف في الشعبة الدراسية(علوم/آداب) يؤدي إلى التباين في رتب درجات قياس التشوهات المعرفية لدى المراهقين المتمدرسين في مرحلة التعليم الثانوي. وعلى إثر هذه النتيجة نرفض الفرضية الثالثة القائلة: لا توجد فروقدالة إحصائيا عند مستوى الدلالة($\alpha \leq 0.05$) بين المراهقين المتمدرسين في مرحلة التعليم الثانوي على مقياس التشوهات المعرفية تعزى إلى الشعبة الدراسية.

والشكل التالي: يلخص بيانيا الاختلاف في رتب درجات قياس التشوهات المعرفية لدىالمراهقين المتمدرسين في مرحلة التعليم الثانوي تبعا للشعبة الدراسية(علوم/آداب).

الشكل(03): الاختلاف في رتب درجات المراهقين المتمدرسين في مرحلة التعليم الثانوي على مقياس التشوهات المعرفية تبعا للشعبة الدراسية



يعرض الشكل(03):متوسط رتب درجات قياس التشوهات المعرفية لدى المراهقين المتمدرسين في مرحلة التعليم الثانوي شعبة علوم البالغ(60.17)، وهو أقل من متوسط رتب درجات قياس التشوهات المعرفية لدى المراهقين المتمدرسين في مرحلة التعليم الثانوي شعبة آداب البالغ(80.44). أي أن المراهقين المتمدرسين بشعبة العلوم أقل تشوه معرفي من المراهقين المتمدرسين بشعبة آداب.

ثانيا: مناقشة وتفسير النتائج.

مناقشة وتفسير نتائج الفرضية الأولى:

والتي مفادها مستوى التشوهات المعرفية منخفض لدى المراهقين المتمدرسين في السنة أولى ثانوي، وإتضحت هذه النتيجة أنها لا تتفق مع الإطار النظري المفسر لمتغير الدراسة، كما أكدت دراسة (العصار 2015) على وجود مستوى منخفض من التشوهات المعرفية ومستوى مرتفع من معنى الحياة. (طالب حسن 303،2023)

وقد تعود هذه النتيجة إلى عدم اعتراف العديد من التلاميذ بوجود هذه الظاهرة لديهم وعدم إدراكهم لمعنى التشوه المعرفي بشكل دقيق وتطورهم المعرفي والنمو العاطفي والاجتماعي لديهم، وأيضا من بين أسباب انخفاض التشوهات المعرفية الخبرات التعليمية التي تتمثل في التفاعل مع المعلمين والأقران في المناقشات الصفية والأنشطة الجماعية حيث يوفر فرصاً لتلقي تغذية راجعة

حول طريقة تفكيرهم وتحدي افتراضاتهم، أيضاً المناهج الدراسية في المرحلة الثانوية غالبا ما تركز على تنمية التفكير النقدي ومهارات التحليل، وجود بيئة أسرية داعمة تشجع على الحوار المفتوح والتفكير العقلاني والنماذج الإيجابية من البالغين والأقران الذين يظهرون تفكير متوازن وواقعي يمكن أن يؤثر بشكل إيجابي على طريقة تفكيرهم وهذا ما تم إيجاده من طرف الطالبتين عند تطبيقهم للمقياس، وبالتالي فإن التشوهات المعرفية أنماط تفكير لا يستهان بها عندما تصبح متكررة وشديدة تؤثر بشكل كبير على حياة الشخص اليومية وعلى علاقاته ومشاعره وسلوكياته وتحتاج إلى معالجة من خلال تغيير البناء المعرفي للفرد قدر المستطاع وتعاون جميع الأطراف ذوي المسؤولية المباشرة اتجاه تلاميذنا.

مناقشة وتفسير نتائج الفرضية الثانية:

أظهرت نتائج الفرضية الثانية ان تلاميذ المرحلة الثانوي لديهم فروق في مستوى التشوهات المعرفية بين الجنسين، حيث أن نسبة الإناث تصل إلى (80.09) ونسبة الذكور أكثر من نسبة الذكور التي تصل إلى (50.20) حيث أن الإناث يتمتعن بمستوى أعلى من الشكور، كما أكدت دراسة (شيانغ ولين وليو 2012) أن التعرف على مستوى التشوهات المعرفية والسلوكيات العدوانية وعلاقتهما بالانفعالات السلبية وزيادة مستوى العدوانية حيث أظهرت نتائج الدراسة مستوى متوسط من التشوهات المعرفية لدى الطلبة، وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائيا بين التشوهات المعرفية والسلوكيات العدوانية والانفعالات السلبية لدى الطالبة، كذالك وجود فروق دالة إحصائيا في مستوى التشوهات المعرفية والسلوكيات العدوانية والانفعالات السلبية تعزى لمتغير الجنس لصالح الإناث (صخوة يعيش تمام،2022، 9) ، كما لم تتفق مع دراسة (جياد 2019) حيث تهدف إلى التعرف على مستوى الاستقواء والتشوهات المعرفية لدى طلبة مرحلة الثانوية ودلت النتائج إلى أن مستوى الاستقواء منخفض لدى أفراد العينة سواء كانوا ذكورا أو إناثا، وأكدت النتائج إلى ارتفاع التشوهات المعرفية لصالح الذكور(طالب حسن 2023، 304) ، وقد تعود هذه النتيجة إلى عدم إمكانية تقبل الواقع ومن بين أسباب ارتفاع التشوهات المعرفية لدى الإناث: التجارب الحياتية السلبية يمكن أن تزيد التجارب الصادمة أو المؤلمة مثل التنمر أو سوء المعاملة أو تأثير الأقران أو فقدان شخص عزيز، كذلك التفكير العميق لدى الإناث وتأثير وسائل الإعلام والعلاقات الأسرية والاستجابة العاطفية لأن الإناث قد يملن أكثر إلى الاعتماد على مشاعرهن

كدليل على الحقيقة (الاستدلال العاطفي) مما يؤدي إلى تشوهات معرفية إذا لم يتم فحص هذه المشاعر بشكل منطقي.

مناقشة وتفسير نتائج الفرضية الثالثة:

أظهرت نتائج الفرضية الثالثة أن تلاميذ المرحلة الثانوي لديهم فروق في مستوى التشوهات المعرفية بين الشعب حيث أظهرت نتيجة القيمة المحسوبة لدى الآداب بلغت (80.44)وهي القيمة الأكبر من شعبة العلوم التي بلغت (66.17) وهذه النتيجة اتفقت مع دراسة (نهلة نجم الدين وأحمد سلطان 2014) أن الفرق في التخصص بين متوسطي درجات التخصص الأدبي والتخصص العلمي في التشوهات المعرفية دال إحصائيا لصالح التخصص الأدبي ومن ثم كان هذا مدعاة للتعرف على الفروق في التشوهات المعرفية وكذلك كمتغيرات البحث مجتمعة والتي ترجع إلى النوع والتخصص الدراسي، كما بين بحث (هاني عبارة وآخرون 2018) أنه لا توجد فروق دالة بين الفرع العلمي والتخصص الأدبي في مقياس التشوهات المعرفية ككل وأبعاده الفرعية ما عدى بعدي (الاستنتاج العشوائي والتعميم الزائد) حيث تبين انه توجد فروق دالة لصالح الفرع الأدبي.(دسوقي وآخرون، 2020، 5) أي أن المراهقين المتمدرسين بشعبة العلوم أقل تشوه معرفي من المراهقين المتمدرسين بشعبة الآداب، ومن بين أسباب ارتفاع التشوهات المعرفية لشعبة الآداب هي طبيعة الدراسة في الشعبة تتمثل في التفكير النقدي والتحليل وكذلك التعرض لمواضيع فلسفية كالخوض في قضايا معنى الحياة والموت والظلم قد يثير أفكار سلبية أو متشائمة لدى بعض الطلاب أيضا المتطلبات الدراسية، حيث يواجه تلاميذ الآداب عبء عمل كبير من القراءات والكتابة والمشاريع البحثية مما يؤدي إلى التوتر والقلق بينما في العلوم يستخدمون لغة دقيقة ومحددة وموضوعية لتوصيل المعلومات والحقائق بشكل واضح ومباشر من خلال العقل والمنطق والتجربة، أما الآداب فهي تستكشف التجربة الإنسانية من خلال العاطفة والخيال والتفسير.

خلاصة عامة

خلاصة عامة :

تناولت دراستنا موضوع التشوهات المعرفية لدى المراهقين المتمدرسين في التعليم الثانوي واختيار هذا المتغير لما فيه من آثار في حياة التلاميذ المتمدرسين، كما يمثل موضوع التشوهات المعرفية لدى المراهقين قضية بالغة الأهمية، فقد أظهرت نتائج هذا البحث أن المراهقين يميلون إلى تبني أنماط تفكير مشوهة تؤثر سلبًا على صحتهم النفسية وتكيفهم الاجتماعي.

وتتنوع التشوهات المعرفية التي يعاني منها المراهقون، وتشمل على سبيل المثال : التفكير الكارثي، والتعميم المفرط، والتفكير الثنائي، والتفكير العاطفي. وقد تبين أن هذه التشوهات المعرفية ترتبط ارتباطًا وثيقًا بمجموعة من المشكلات النفسية، مثل: الاكتئاب، والقلق، وتدني تقدير الذات، والسلوك العدواني، إن فهم طبيعة التشوهات المعرفية وأثرها على المراهقين يمثل خطوة أساسية في تطوير استراتيجيات تدخل فعالة تهدف إلى تحسين صحتهم النفسية وتعزيز قدرتهم على التكيف مع تحديات مرحلة المراهقة.

وفي الأخير نرجو أن تساهم هذه الدراسة في إثراء معلومات الطالب الجامعي، وما يتعلق بموضوع التشوهات المعرفية الذي يمكن على أساسه التطرق إلى دراسات أخرى مكملة، وفي ما يلي بعض الاقتراحات المستخلصة بعد إجرائنا لهذه الدراسة نذكر منها:

1- زيادة الوعي: ينبغي زيادة الوعي بأهمية الصحة النفسية للمراهقين، وتسليط الضوء على دور التشوهات المعرفية في التأثير عليها.

2- التدخل المبكر: من الضروري توفير خدمات الدعم النفسي للمراهقين الذين يعانون من التشوهات المعرفية، والتدخل المبكر لمنع تفاقم المشكلات النفسية.

3- تطوير البرامج: يجب تطوير برامج تدخل نفسية فعالة تستهدف تصحيح التشوهات المعرفية لدى المراهقين، وتزويدهم بمهارات التفكير الإيجابي والتكيف.

4- إجراء المزيد من البحوث: هناك حاجة إلى إجراء المزيد من البحوث لدراسة العوامل التي تساهم في ظهور التشوهات المعرفية لدى المراهقين، وتطوير أدوات تقييم فعالة للكشف عنها.

قائمة المصادر والمراجع

قائـــــمة المصادر والمراجـــــع:

آية أشرف عبد السميع عبد المحسن(2024) إعداد مقياس التشوهات المعرفية لدى طلاب الجامعة، رسالة ماجستر في التربية تخصص علم النفس التربوي، مجلة كلية التربية، جامعة بنهاَ بمصر.

صفاء صخوة، مايسة يعيش تمام(2022) التشوهات المعرفية وعلاقتها بالاحتراق النفسي لدى أساتذة التعليم الثانوي، جامعة محمد خيضر بسكرة.

خلفاوي فاطمة الزهراء، بروبة أمال (2022) التشوهات المعرفية لدى تلاميذ السنة الأولى ثانوي، مجلة الباحث في العلوم الإنسانية و الاجتماعية، جامعة سطيف مجلة13 العدد1.

هيا بنت محمد بن مسعد العطوي،(2018) كتاب تعلمتُ من المراهقات، شبكة الالوكة قسم الكتب، مكتب الملك فهد الوطنية.

رغد طالب حسن (2023) التشوهات المعرفية وعلاقتها بالتكؤ الأكاديمي لدى طالبات المرحلة المتوسطة، مديرية تربية الكرخ الأولى، كلية التربية للبنات.

سطحاوي منى (2022)، أساليب إدارة وقت الفراغ لدى المراهقين المتمدرسين وعلاقتها بكل من مستوى الطموح وبعض سمات الشخصية (التنظيم الذاتي، الاتزان الانفعالي نموذجا)، دراسة ميدانية على عيني من التلاميذ ببعض الثانويات بولايتي خنشلة وباتنة، جامعة باتنة.

إسلام أسامة محمود العصار (2015) التشوهات المعرفية وعلاقتها بمعنى الحياة لدى المراهقين في قطاع غزة، الجامعة الإسلامية، كلية التربية، غزة.

محمد أحمد دسوقي، محمد المرى محمد إسماعيل، إبراهيم جيد جبرة، آية حلمي عبد العزيز إبراهيم،(2020) التشوهات المعرفية وعلاقتها بجودة الحياة لدى طلبة الصف الثاني الثانوي العام كلية التربية، جامعة الزقازيق، المجلة العربية للقياس والتقويم.

آية محمود شاكر (2023)التشوهات المعرفية لدى طلبة مدارس المتفوقين في بغداد، مديرية الكرخ الأولى الطلعة 2،العراق بغداد.

عايد محمد الحموز، رحاب عارف السعدي(2022) الإسهام النسبي للتشوهات المعرفية في التنبؤ بتوهم المرض والاكتئاب لدى مرضى (COVID 19) جامعة الاستقلال، أريحا المجلد20 العدد3،فلسطين.

جوخة بنت محمد بن حميد المسرورية (2022) العوامل الخمسة الكبرى للشخصية والتشوهات المعرفية وعلاقتها بدافعية الانجاز لدى طلبة الصف الحادي عشر بمحافظة شمال الشرقية سلطنة عمان.

أحمد عبد الملك أحمد (2020) وصمة الذات كمنبئ بالتشوهات المعرفية وصعوبة التنظيم الانفعالي لدى المعاقين حركيا، مدرسة الصحة النفسية جامعة حلوان سوريا.

محمد مسعد، عدة الزهرة (2023)التشوهات المعرفية وعلاقتها بالصحة النفسية لدى طلبة قسم علم النفس بجامعة تلمسان، المجلد 7 مجلة روافد.

أحمد هارون محمد أحمد الشريف (2014) فعالية برنامج علاجي معرفي سلوكي لتعديل التشوهات المعرفية المرتبطة باضطراب الوسواس القهري، كلية البنات للآداب والعلوم والتربية، جامعة عين شمس، القاهرة.

أحمد محمد بني ملحم، زيد تيسير المطارنة (2020) مستوى التشوهات المعرفية وعلاقتها ببعض المتغيرات لدى عينة من الممرضين في الأردن، جامعة مؤتة للبحوث والدراسات الكرك، المملكة الأردنية الهاشمية المجلد37.

أحمد عبدالله رشيدي بشير (2023) التشوهات المعرفية وعلاقتها بالتفكير المستقبلي لدى طلاب المرحلة الثانوية بمحافظة الوادي الجديدة، المجلة العلمية، كلية التربية جامعة الوادي الجديدة،مصر العدد46.

محمد بن فايز عبدالله آل محسن الاسمري (2023) التشوهات المعرفية لدى الشباب وعلاقتها بالإدمان، جامعة جازان المملكة العربية السعودية، المجلة الأكاديمية للأبحاث والنشر العلمي، الإصدار 74.

رنين أحمد عبد الرحمان صباح (2021) التشوهات المعرفية وعلاقتها بالاتجاهات نحو الزواج والرفاهية النفسية وفقا للحالات الزوجية في محافظات شمال الضفة الغربية، جامعة النجاح الوطنية، كلية الدراسات العليا، نابلس فلسطين.

ريهام حسن (2023) التشوهات المعرفية وعلاقتها بالسلوك المشكل لأبنائهن، مجلة الطفولة العدد 44.

المتولي فتح الله أحمد متولي (2023) التشوهات المعرفية لدى المراهقين من طلاب المرحلة الثانوية، مجلة كلية التربية جامعة المنصورة في مصر العدد123.

سوسن محمد نياز(2023) التشوهات المعرفية وعلاقتها بالاندماج الأكاديمي في الفصول الدراسية الثلاثة لدى طالبات السنة التحضيرية ،كلية التربية، جامعة أم القرى مكة السعودية.

صفاء صخوة، مايسة يعيش تمام(2022)التشوهات المعرفية وعلاقتها بالاحتراق النفسي لدى أساتذة التعليم الثانوي جامعة محمد خيضر بسكرة.

محسن التجار (2021) كتاب المنهج الوصفي، قسم إنسانيات والعلوم الانسانية.

نزلي كنزة، نزلي ليلى(2024) اليقظة العقلية وعلاقتها بجودة الحياة الأكاديمية لدى تلاميذ التعليم الثانوي، كلية العلوم الاجتماعية والإنسانية، جامعة الوادي.

الملاحق

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة الشهيد حمه لخضر الوادي

كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية

قسم علم النفس وعلوم التربية

1- مقياس التشوهات المعرفية

في إطار إعداد مذكرة ماستر تخصص علم النفس المدرسي، نطلب من سيادتكم قراءة بنود هذا الاستبيان قراءة جيدة ثم وضع العلامة (✖) في الخانة التي تراها توافق سلوكك ، مع العلم أنه لا توجد إجابة صحيحة وأخرى خاطئة ، وتستعمل البيانات في البحث العلمي فقط .

البيانات الشخصية:

الجنس: ذكر ☐

أنثى ☐

	الفقرة	دائما	غالبا	أحيانا	نادرا	إطلاقا
1	أعاني من توتر مستمر بسبب ما تعرضت له من مواقف مزعجة في حياتي					
2	تعرضي للقلق يلازمني ما حييت					
3	لا تشجعني المواقف المحبطة لي على الاستمرار بشكل طبيعي					
4	يجعلني كل شيء في حياتي غير مسرور					
5	سأعيش الحياة كما هي					
6	سيؤدي فشلي في الخبرات السابقة إلى فشلي في المستقبل					
7	أركز في حياتي على السلبيات أكثر من الإيجابيات					
8	أشعر أن كل حياتي مصبوغة بالألوان القاتمة					
9	أركز على تفاصيل الخبرة السيئة التي أمر بها					

10	أعتقد أن السلبيات في المجتمع أكثر من الإيجابيات					
11	أنظر إلى السلبيات عندما أحكم عن المواقف التي تصادفني في حياتي					
12	ابحث عن الأمور السلبية عند تعاملي مع أحد المعلمين					
13	أرى أن صوت الباطل أعلى هذه الأيام					
14	أشعر أن الواقع بصورته الحالية أقل إيجابية					
15	أدقق على مساوئ الناس وأنكر محاسنهم					
16	أعمم نفس النتيجة السيئة للمواقف المشابهة					
17	أرى أن كل المواقف التي أتعرض لها الآن لن تختلف عما سيحدث معي لاحقا					
18	أتفق مع المثل القائل "السيئة تعم والحسنة تخص"					
19	كل البشر بصراحة لا يمكن الوثوق بهم					
20	أرى أن كل الناس تميل إلى النكد					
21	أرى أن الفشل هو السمة العامة لي هذه الأيام					
22	أشعر بالدونية حينما اخسر منافسة ما					
23	أعمد الى التهرب عندما أواجه أسالة كثيرة					
24	أرى أن اللجوء لأساليب غير القانونية لتحقيق أهدافي أمر مبرر					
25	يحدد مستقبلي بمدى علاقاتي الاجتماعية					
26	أجد أني إنساني غير محظوظ					
27	أشعر أن المحيطين بي لا يفهموني					

28	أبكي على ما حدث معي					
29	ألوم نفسي على الأشياء لم أفعلها					
30	ألوم نفسي إذا لم تسير الأمور كما ينبغي					
31	أقول كلاما ثم أندم عليه					
32	أحاسب نفسي عند اللوم على تصرفاتي					
33	أتمنى لو لم أقم بالكثير من التصرفات					
34	أرى أن الأمور تسير من السيء إلى الأسوأ					
35	أرى أن الحاضر سيء والمستقبل أسوء					
36	أرى أن هذا عصر سيادة القوي على الضعيف					
37	أتعامل مع ما يحدث معي في الحياة باللامبالاة					
38	أجد نفسي متسرعا في إصدار الأحكام على من حولي					
39	أشعر أني مقتنع بطبعي					
40	أرى أن من يضحك اليوم لاشك بأنه سيبكي غدا					
41	أفسر الواقع من خلال إنفعالاتي السلبية					
42	أصف المواقف والأشخاص أوصافا سيئة					

2- مستخرجات Spss :

Reliability Statistics

N of Items	Cronbach's Alpha
42	0.936

Tests of Normality

Kolmogorov-Smirnov[a]			
Statistic	df	Sig.	
0.099	142	0.002	درجات قياس التشويهات المعرفية لدى المراهقين المتمدرسين في مرحلة التعليم الثانوي

a. Lilliefors Significance Correction

Tests of Normality

Shapiro-Wilk			Kolmogorov-Smirnov[a]			الجنس	
Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.		
0.956	49	0.062	0.103	49	.200*	ذكور	درجات قياس التشويهات المعرفية لدى المراهقين المتمدرسين في مرحلة التعليم الثانوي
0.973	93	0.051	0.106	93	0.012	إناث	

*. This is a lower bound of the true significance.

a. Lilliefors Significance Correction

Tests of Normality

Shapiro-Wilk			Kolmogorov-Smirnov[a]			الشعبة	
Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.		
0.965	89	0.017	0.105	89	0.017	شعبة العلوم	درجات قياس التشويهات المعرفية لدى المراهقين المتمدرسين في مرحلة التعليم الثانوي
0.974	53	0.054	0.120	53	0.287	شعبة الآداب	

a. Lilliefors Significance Correction

Test Statistics[a]

درجات قياس التشويهات المعرفية لدى المراهقين المتمدرسين في مرحلة التعليم الثانوي	
1480.000	Mann-Whitney U
-3.427	Z
0.001	Asymp. Sig. (2-tailed)

a. Grouping Variable: الجنس

Ranks

Sum of Ranks	Mean Rank	N	الجنس	
2705.00	55.20	49	ذكور	درجات قياس التشويهات المعرفية لدى المراهقين المتمدرسين في مرحلة التعليم الثانوي
7448.00	80.09	93	إناث	
		142	Total	

Test Statistics[a]

درجات قياس التشويهات المعرفية لدى المراهقين المتمدرسين في مرحلة التعليم الثانوي	
1884.500	Mann-Whitney U
-2.000	Z
0.046	Asymp. Sig. (2-tailed)

a. Grouping Variable: الشعبة

Ranks

Sum of Ranks	Mean Rank	N	الشعبة	
5889.50	66.17	89	شعبة العلوم	درجات قياس التشويهات المعرفية لدى المراهقين المتمدرسين في مرحلة التعليم الثانوي
4263.50	80.44	53	شعبة الآداب	
		142	Total	

Test Statistics

دلالة مستويات التشويهات المعرفية لدى المراهقين المتمدرسين في مرحلة التعليم الثانوي	
10.746[a]	Chi-Square
2	df
0.005	Asymp. Sig.

a. 0 cells (0.0%) have expected frequencies less than 5. The minimum expected cell frequency is 47.3.

المستويات

%	Expected N	Observed N	مستويات التشويهات المعرفية لدى المراهقين المتمدرسين في مرحلة التعليم الثانوي
41%	47.3	58	تشويهات معرفية منخفضة
20%	47.3	29	تشويهات معرفية متوسطة
39%	47.3	55	تشويهات معرفية مرتفعة
100%	142	142	Total