

The Effect of (Self-Suggestion and Problem-Solving) in Reducing Cognitive Distortions of Unemployed Youth

Dr. Hadia Jasim Hassan Tahir, Dr. Safa Hussen Mohamed
Educational Open College/ Baghdad,
Education college / AL-Mustansirya

Abstract: The aim of the research is to identify the effect of self-suggestion and problem solving in reducing cognitive distortions among unemployed youth and to identify cognitive distortions among unemployed youth. The study was conducted by 250 young men from Baghdad governorate. The scale was presented to a group of expert professors. 32 items were distributed in the 10 fields. After verifying the validity of the scale, In two ways, testing and retesting, with a stability coefficient of 0.85. The purpose of the program was to construct a self-explanatory program and solve problems. The scale was applied to a sample of (100) young people to identify the cognitive malformations. The training program sessions reached (13) guiding sessions after presenting them to the specialists. The sample consisted of three groups randomly distributed to two groups And a control group of (15) youth for each group and parity of the three groups Statistical methods used the Pearson correlation coefficient, the Kruskal-Wallis test to determine the significance of differences between groups, and the Man-2 test for two independent samples. The test showed the differences between the three groups. After applying the program to the experimental groups, the scale was applied to the three groups- .- Both self-suggestion and problem solving have an effect in reducing cognitive distortions among unemployed youth In the light of the research results, the researchers put forward a number of recommendations and suggestions.

Keywords self-suggestion, problem solving, and cognitive distortions.

التي يعزونها الى تلك الاحداث [1]، وإن هذه الاضطرابات من شأنها أن تترك تأثيراتها المقيتة على الأفراد لأنها تشكل استعداداً للإصابة بالأمراض النفسية , فضلاً عن أنها تؤدي إلى حالات من سوء التكيف الذي يعبر عنه في صورة من التوتر العالي والقلق [2] وان التشوهات المعرفية بمثابة افكار سلبية تؤثر سلباً في قدرة الفرد على مواجهة احداث الحياة ، ومن ثم قدرته

تأثير الإيحاء الذاتي وحل المشكلات في خفض التشوهات المعرفية لدى الشباب العاطلين عن العمل

د/هدية جاسم حسن ظاهر صفاء حسين محمد علي
الكلية التربوية المفتوحة /بغداد الجامعة المستنصرية /كلية التربية
المخلص: يهدف البحث الحالي للتعرف على تأثير الإيحاء الذاتي وحل المشكلات في خفض التشوهات المعرفية لدى الشباب العاطلين عن العمل، ولغرض تحقيق هذا الهدف. قام الباحثان بتبني مقياس التشوهات المعرفية للعكيلي (2015)، وتكونت عينة البحث من (250) شاب من محافظة بغداد، عُرض المقياس على مجموعة من الأساتذة الخبراء وتم الإبقاء على (32) فقرة موزعة على مجالاته العشرة، وبعد تحقق صدق المقياس قام الباحثان باستخراج الثابت بطريقتين هما الاختبار وإعادة الاختبار، إذ بلغ معامل الثابت (0,85)، ولغرض بناء البرنامج الإرشادي بأسلوبه (الإيحاء الذاتي وحل المشكلات) طبق المقياس على عينة مكونة من (100) شاب للتعرف على التشوهات المعرفية، وبلغت جلسات البرنامج الإرشادي (13) جلسة إرشادية بعد عرضه على المتخصصين وتكونت العينة من ثلاث مجموعات توزعوا عشوائياً على مجموعتين تجريبيتين ومجموعة ضابطة وواقع (15) شاب لكل مجموعة واجري التكافؤ للمجموعات الثلاثة.

واستعملت الوسائل الاحصائية (معامل ارتباط بيرسون، اختبار كروسكال واليز) لمعرفة دلالة الفروق بين المجموعات، واختبار (مان وتي) لعينتين مستقلتين الاختبار دلالة الفروق بين رتب المجموعات الثلاثة. وبعد تطبيق البرنامج على المجموعتين التجريبتين طبق المقياس على المجموعات الثلاثة (الاختبار البعدي) وقد ظهرت النتائج الآتية:-

أ- إن أسلوب كل من الإيحاء الذاتي وحل المشكلات لهما تأثير في خفض التشوهات المعرفية لدى الشباب العاطلين عن العمل. وفي ضوء نتائج البحث وضع الباحثان عدداً من التوصيات والمقترحات.

الكلمات المفتاحية: الإيحاء الذاتي، حل المشكلات، التشوهات المعرفية.

مقدمة: تعد التشوهات المعرفية من المتغيرات المؤثرة في سلوك الفرد وشخصيته، إذ ترتبط وتؤثر تأثير مباشر على حياة الفرد، ويؤكد المعرفيون إن المشكلة الحقيقية للاضطرابات النفسية والانفعالية هي أن الناس لا تضطرب كثيراً بالاحداث وانما تضطرب بسبب رؤيتهم وتوقعاتهم وافتراساتهم الخاطئة والمشوهة

القرارات وحل المشكلات بدقة وموضوعية حتى يستطيع أن ينمو نمواً شخصياً واجتماعياً وتربوياً ومهنياً، ويتم عبر علاقات إنسانية وصولاً لتحقيق الغاية المرجوة، لذا فأهمية العملية المعرفية في بناء فعاليات سلوكية منظمة ومستقرة وفاعلة تتمثل في سؤال نظري ذي أهمية كبرى يتعلق بالكيفية التي يتمثل بها الأفراد المعلومات التي يستعملونها في إدارة هذه المعرفة وطريقة تمثيلها في نظام المعرفة بشكل عام وفي أنظمة الذاكرة بشكل خاص، وتأثر التشوهات المعرفية سلباً على إرادة وعزيمة الإنسان، وقد يصل تأثيره أحياناً إلى نشوء أمراض نفسية تتطلب علاجاً مناسباً، كما أن هذه المؤثرات السلبية تقلل من همة الأفراد فتتلاشى أحلامهم مما يجعلهم محبطين وغير قادرين على التفكير، وتتعلل حركة إبداعهم وإنتاجهم بسبب توقفهم عند مواطن العجز، وبما إن العديد من المشكلات النفسية يسبقها تفكير خاطئ في المواقف، وإن العوامل الفكرية المسببة لمشكلة التشوهات المعرفية تكون، إما على هيئة معتقدات، أو وجهات نظر خاطئة يتبناها الشخص عن نفسه، أو عن الآخرين أو عن كليهما مما يسبب له التعاسة والهزيمة الذاتية وسوء التوافق ووقوعه تحت وطأة أساليب خاطئة في التفكير، لذا انصب اهتمام العملية الإرشادية على تعديل أفكار الأفراد ومشاعرهم، وسلوكهم نحو ذاتهم والآخرين والمجتمع الذي يعيشون فيه، ومما يعزز القول إن الفرد الذي يمتلك خبرة نفسية ناجحة يمتلك خبرة نمو وارتقاء نفسي ناجح في الوقت ذاته [5]

وتبرز أهمية البحث الدراسة الحالية كون الهدف منها معرفة تأثير أساليب المعرفة والسلوكية في خفض التشوهات المعرفية لدى الشباب العاطلين عن العمل وربما تعد إضافة جديدة إلى البرامج الإرشادية والعلاجية. إذ يعتمد البرنامج على أسلوب (الإيحاء الذاتي) - وحل المشكلات). وانطلاقاً مما تقدم يمكن إيجاز أهمية البحث الحالي:

على التكيف، مما يؤدي إلى ردود فعل انفعالية زائدة لا تتلاءم مع الموقف أو الحدث [3].

مشكلة البحث

أكد بيك Beck أن مشكلة التشوهات المعرفية تكمن بالدرجة الأساس في أن الفرد يقوم بتحريف واقع الحقائق بناءً على مقدمات مغلوطة وافتراسات خاطئة تنشأ عن تعلم خاطئ حدث في إحدى مراحل النمو المعرفي للفرد. أي أن المحتوى المعرفي للفرد عندما يكون في حالة الاضطراب ينطوي على تحريف أو تشويه دائم لأحداث الحياة، والتشوهات المعرفية تؤدي إلى التشاؤم والسلبية فهي طريقة تجعل من الفرد أن يتوقع الأسوأ دوماً ويركز على مواطن النقص والفشل لا العكس ويركز علماء النفس المعرفيين على مراحل الطفولة التي تؤدي دوراً مهماً في تلقي الأفكار التلقائية المسببة للتشوهات المعرفية فهي مكتسبة عن طريق التنشئة الاجتماعية منذ الطفولة فتصبح فلسفة يعتمدها الفرد في المستقبل لتفسير أحداث الحياة [1].

ويشير بيك وروش وبرين (Beck, Rosch, and Byrn) إلى أن التشويه المعرفي للفرد يؤثر في طريقة تفسيره للإحداث، ومعالجته للمعلومات وبذلك يميل الشخص إلى تحريف المعلومات وتشويهها ويكون بذلك ضحية لأفكاره المشوهة، مع عدم وجود أدلة واضحة تدعم هذه الأفكار المشوهة التي يتبناها الفرد المضطرب [4] ولذلك أرتأ الباحثان التصدي لهذه المشكلة من خلال أساليب المعرفة السلوكية المتمثلة بالإيحاء الذاتي - حل المشكلات، ويمكن تلخيص مشكلة البحث الحالي بالسؤال التالي: (ما درجة تأثير كل من أسلوب المعرفي والسلوكي في خفض التشوهات المعرفية لدى الشباب العاطلين عن العمل، هل هناك فروق دالة إحصائية في درجة تأثير كل أسلوب تبعاً لمتغيرات البحث).

أهمية البحث: إن عملية التعلم والتعليم تساعد الفرد على فهم نفسه وجوانب شخصيته، وتساعد على اتخاذ

بأنها (الأنماط المختلفة من الأخطاء في منطق التفكير التلقائي، ويمكن الوصول إليها من خلال أساليب الاستقصاء المستعملة في العلاج السلوكي - المعرفي) [5]

كما عرفها بيك (1995) (Beck) (أفكار غير دقيقة تؤدي الى تفسيرات خاطئة للمثيرات الداخلية والخارجية التي يتعرض لها الفرد قد تساهم بدورها في ظهور الاضطرابات النفسية)[11].

ويرى رضوان وابو عباة (2002) ان التشوهات المعرفية هي (أحد مظاهر اضطراب التفكير والتي تبدو لدى الفرد في صعوبة التحكم في تداعيات الواقع، وإدراكه بشكل خاطئ والاعتقاد بوجود علاقات عليه بين اشياء لا يمكن ان تقوم بينها هذه العلاقات ، وتبدو في عدد من الافكار الآلية السلبية حول الذات).

التعريف الإجرائي: "هي الدرجة الكلية التي تحصل عليها المستجيبة على فقرات المقياس المعد لهذا الغرض".

العاطل عن العمل: بأنه الفرد الذي بلغ عمره 15 سنة فأكثر والقادر على العمل ولديه استعداد للعمل .

العلاج السلوكي المعرفي

العلاج السلوكي المعرفي منهج علاجي يستخدم فنيات تعديل السلوك ودمجها مع مناهج تغيير الاعتقادات غير المتكيفة ، والمعالج هنا يحاول مساعدة الحالات على ضبط ردود افعالهم الانفعالية المزعجة عن طريق تعليمهم الأساليب الأكثر فاعلية في التفكير والتحدث مع الذات بشأن التجارب الحياتية التي يخوضونها،

وتعود بدايات تطور العلاج السلوكي المعرفي الى اعمال اليس (1962) وبيك (1976) ، بالإضافة الى جهود ومثابة العديد من العلماء والباحثين الآخرين امثال باندورا وسيلجمان وماهوني وميكنوم، و لهم اثر كبير في تطوير العلاج المعرفي ليصبح بشكله الحالي الذي يستوعب فنيات سلوكية ومعرفية معاً[6]، وهذا الدمج بين السلوكية والمعرفية في العلاج اصبح واضحاً وجلياً

1- أهمية الفئة العمرية المتمثلة بالشباب، تعد هذه الشريحة أمل المستقبل، وعليهن تقع عملية النهوض في جوانب الحياة اجمع؛ لأنها تزود المجتمع بالعناصر المجددة والمبدعة التي تقوده إلى الازدهار والتقدم والرقي، ولأنهن عماد المجتمع ومركز طاقته الفاعلة والمنتجة والقادرة على إحداث التغيير في مجالات الحياة كافة .

2- إن التشوهات المعرفية يمثل سلوكاً يتجنب فيه الفرد المهمات الصعبة التي تبعده عن مواجهة تجربة الفشل والإحباط في مواقف الحياة .

3- إن التشوهات المعرفية تؤثر بالاتجاه السلبي على إرادة الإنسان وعزيمته والتعرض لأمراض نفسية تتطلب علاجاً فيما بعد.

4- تزويد الباحثين ببرنامج على وفق خفض التشوهات المعرفية .

5- يشكل البحث الحالي إضافة إلى المعرفة وتوسيعها وذلك بسبب ندرة الدراسات والابحاث في المكتبات العراقية .

اهداف البحث: يهدف البحث الحالي إلى التعرف على:

- تأثير أسلوب (الإيحاء الذاتي وحل المشكلات) في خفض التشوهات المعرفية لدى الشباب العاطلين عن العمل.

- الفروق ذات الدلالة إحصائية بين متوسط درجات مقياس التشوهات المعرفية بين المجموعات الثلاث المجموعة التجريبية الأولى (بأسلوب الإيحاء الذاتي)، والمجموعة التجريبية الثانية (بأسلوب حل المشكلات)، والمجموعة الضابطة في الاختبار البعدي.

حدود البحث: تحدد البحث الحالي بالشباب العاطلين عن العمل في محافظة بغداد والتي تتراوح اعمارهم (15-22)سنة.

مصطلحات البحث:

التشوهات المعرفية Cognitive Distortions وعرفت كما يلي: عرفها بيك وآخرون (1979) Beck et al.

الانفعالية غير المناسبة ، غير ان بناء الأحكام الخاطئة قد يبدو عادة متأصلة وعميقة الجذور يصعب الوصول اليها ، بحيث يتطلب تصحيحها اتباع بعض الخطوات كما يرى بيك (2000) (ان يدرك الفرد ويعي محتوى تفكيره ، التمييز بين الافكار اللاعقلانية المنحرفة والافكار التوافقية السوية، استبدال تلك الافكار غير المنطقية باخري اكثر منطقية وتوافقية، التثبيت من صحة ما حققه من تغيير أي الفرد بحاجة الى تغذية راجعة [7]، ويرى ماهوني (Mahoney) ان الكثير من علماء العلاج او الإرشاد السلوكي المعرفي يقررون ان هذا المنحى العلاجي يضم اتجاهين رئيسيين:-

الأول: الاتجاه العقلاني ويمثله اليس (Allis) والثاني الاتجاه الاستدلالي ويمثله بيك (Beck)[11]، وبناء على ذلك يحاول تعديل السلوك المعرفي تغيير السلوك من خلال التركيز على كيفية ادراك الفرد للمثيرات البيئية وتفسيره لها وليس من خلال تغيير الظروف البيئية نفسها بطريقة مباشرة[12]. لذا اهتم معدلو السلوك المعرفيون بتطوير الاجراءات الارشادية التي تستند على مشاركة المسترشد نفسه في تغيير سلوكه ، فالمبدأ الاساس الذي يقوم عليه هذا المنحى هو ان الاهتمام بتحليل أنماط التفكير لدى الإنسان شرط اساسي لتطوير البرامج الارشادية الفاعلة التي تتصف بالشمولية والتكامل[13]، ويرتكز العلاج السلوكي المعرفي على تعديل افكار الفرد عن نفسه وعن الآخرين من خلال المناقشة والحوار والتدريب على التفكير بطريقة ايجابية وواقعية وتحديد اخطاء التفكير والتوصل الى الافتراضات الأساسية الخاطئة لدى الفرد من خلال الجلسات العلاجية، كما يعد التضخيم احد الاخطاء الاساسية في التفكير فضلاً عن التصغير والاستنتاج الانتقائي والتعميم والتفكير الحدي المتطرف (سلباً كان ام ايجاباً)، ويعد العلاج السلوكي المعرفي اكثر من تطبيق روتيني او ميكانيكي لمجموعة من التقنيات ، فالمعالج او المرشد يقوم بالتحليل الوظيفي لكل قضية ويركز على العوامل

للمعالج بعد ان تم وضع عدد من الافتراضات حول مبادئ العلاج السلوكي المعرفي، وعلى النحو الاتي:
1 / ان الحالة والمعالج يعملان معاً في تقييم المشكلات والتوصل الى الحلول.

2 / للمعرفة دور اساسي في التعلم الإنساني.

3 / المعرفة والوجدان والسلوك تربطهم علاقة متبادلة على نحو سببي.

4 /الاتجاهات والتوقعات والأنشطة المعرفية لها دور اساسي في فهم السلوك يؤثر في العلاج .

5 / العمليات المعرفية تندمج معاً في نماذج سلوكية [6].

أن المشكلات النفسية ترجع بالدرجة الأساس، ان الفرد يقوم بتحريف الواقع والحقائق بناءً على مقدمات مغلوبة وافتراضات خاطئة، وتتسأ هذه الأوهام عن تعلم خاطئ حدث في إحدى مراحل نموه المعرفي[7]، ولهذا يرى أصحاب هذا الاتجاه ان السلوك غير المرغوب فيه او المشاعر المحزنة تبدأ مع بدء التفكير وكيفية التفكير(8)، كما ان نظريات العلاج السلوكي المعرفي جميعها تتفق في الافتراض القائل ، ان الاضطرابات النفسية هي حصيلة لعمليات التفكير غير العقلاني وغير التكيفي وان الاسلوب الأمثل للتخلص منها يكمن في تعديل البنية المعرفية نفسها(9)، وفي عملية تعديل السلوك لا يمكن الفصل بين جوانب التفكير، اذ ان هذه الجوانب جميعها تتفاعل فيما بينها ويكمل بعضها بعضاً، فالاضطراب الانفعالي ليس حالة وجدانية منعزلة ، بل هو عبارة عن جوانب متكاملة من النشاط السلوكي الداخلي(فكري) والنشاط السلوكي الخارجي (حركي) وهذا يعني ان التفكير والانفعال متلاحمان ويتبادلان التأثير والتأثر في علاقة دائرية(10).

والعلاج المعرفي بمعناه الواسع يتكون من كل المدخلات التي من شأنها أن تخفف الاضطراب النفسي، عن طريق تصحيح المفاهيم الذهنية الخاطئة والإرشادات الذاتية المغلوبة، وبهذا المعنى يمكن تغيير الاستجابات

الاتجاهات علاجية أساسية ، وهم بيك (Beck) واليس (Ellis) وميكنوم (Meichenbaum) [24] .

1- الإيحاء الذاتي :

ويقىس التحدث مع الذات بضرورة التمني والدعاء بأن الالم سيتحسن في يوم ما ، كما أن اول من استخدم هذا الأسلوب في العلاج هو الفرنسي اميل كوي (EmileCoue)، واطلق عليه حينها الإيحاء الذاتي (Self-Suggestion) ، فقد كان يعلم حالاته ان يقولوا لأنفسهم يوماً بعد يوم (أنني أتحسن أكثر فأكثر) قناعةً من كوي بأن هذا الإيحاء الذاتي بإمكانه تغيير السلوك ويهدف هذا الاسلوب الى تدريب الحالات الاستجابات اللفظية على افتراض ان ذلك سيؤدي الى تعديل السلوك، والتعود على الاسترخاء في المواقف التي تبعث على القلق وعدم الراحة، وتشتمل هذه العملية على تعريض الحالة للمثيرات التي تبعث على القلق في الجلسات العلاجية بهدف تمميم ردود الفعل المكتسبة اثناء المعالجة الى المواقف التي يتوقع ان يوجهها .

أما أهم الخطوات التي وصفت لتنفيذ فنية الإيحاء الذاتي فهي :

1- ان يؤدي المعالج السلوك المستهدف وهو يتحدث الى نفسه بصوت مسموع .

2- بعدها تؤدي الحالة السلوك المستهدف ويقوم المعالج بتوجيهه وتزويده بالتعليمات اللفظية

3- تقوم الحالة بتأدية السلوك المستهدف وهو يتحدث الى نفسه بصوت مسموع .

4- تقوم الحالة بتأدية السلوك المستهدف وهو يتحدث الى نفسه بصوت منخفض .

5- تقوم الحالة بتأدية السلوك المستهدف مستخدمةً حديث الذات

اذ يميل كل البشر الى التأثر ذاتياً بتجارب الفشل ، وغالباً ما يعطونها اهتماماً أكثر مما تستحقه والمعروف

الادراكية لدى المسترشد للتغلب على تأثيرات المشاكل وعلاجها باستعمال تقنيات العلاج السلوكي، والغرض ليس تغيير السلوك وحده، وانما تغيير المفاهيم والتفسيرات الشخصية [14].

يتألف العلاج السلوكي المعرفي بمعناه الواسع من كل المداخل التي من شأنها ان تخفف الكرب النفسي عن طريق تصحيح المفاهيم الذهنية والاشارات الذاتية المغلوطة. هذا ومن ابرز العلماء في هذا المجال ميكنوم وبيك واليس.

نظرية آرون بيك Aron Beck:

ان المدارس المعاصرة (التحليلية، السلوكية، البيولوجية) من وجهة نظر بيك (Beck,1976) تستهين بقدرة الحالة في فهم نفسها بنفسها وعلى حل مشكلاته بما لديه من قدرات عقلية ، وكأنهم يدفعون الحالة الى الاعتقاد بانه عاجز عن علاج نفسه وان عليه ان يطرق باب المعالج المحترف كلما آلمت به شدة من الشدائد المعتادة في الحياة اليومية ، وان تلك المدارس السابقة مقتنعة بأن الاضطرابات النفسية تنبع من اسباب خارج نطاق فهم الحالة ، وانه لا يمكن استخدام طرائق سهلة وواضحة ليعالج بها الحالة مشكلاته المعتادة في حياته اليومية بنفسه مع قليل من التوجيه ، ان هذا التلقين يحط من قيمة الفطرة الانسانية ويجرد الحالة من استعمال عقلها في تحليل مشاكلها ومعالجتها ، بل ويعتقد بيك ان تلك الاتجاهات النظرية انما تقف حجر عثرة امام المعالج النفسي وكيف المعالج عن حث الحالة على استعمال عقلها ، الا ان المعالج النفسي المعرفي مقتنع بأهمية منطقة الوعي عند الانسان ويعتبرها المادة الثرية التي تتيح لنا تحفيز الحالات في الانتباه للأفكار الواعية والاعتماد على الوسائل الفطرية في تحديد مشاكله النفسية والتغلب عليها [6]، وقد تزايد الاهتمام منذ السبعينيات بمنحى ادخال العقل والمنطق في العلاج النفسي وتغيير الأفكار الخاطئة او اللاعقلانية التي تنتبها الحالة ، وبرز في هذا المنظور العلاجي ثلاثة

حل المشكلات بطريقة منظمة [16]. ويتحدد هذا الأسلوب بـ:

أولاً / تحديد المشكلة أو توليدها وفهم معناها .
ثانياً / إعادة صياغة المشكلة في صيغة تسمح بالبحث فيها .

ثالثاً / التخطيط المفصل للعمل على حل المشكلة (كتحديد الاحتماليات التي يجب الانتباه لها حول المشكلة ، ومصادر جمع البيانات) .

رابعاً / تنفيذ الخطة المرسومة لحل المشكلة .
خامساً / استخلاص البيانات وعرضها على شكل تقرير لاختيار الحل المناسب بين عدة حلول .

التشوهات المعرفية: تعد المدرسة المعرفية من احدث المدارس في علم النفس بصفة عامة . ومن وجهة نظر علماء المدارس المعرفية، تعرف الاساليب المعرفية من انها " مجموعة العمليات التي تحدث داخل الفرد مثل الادراك، والقناعات، والتفكير، والتخيل، والحديث الذاتي، والتي تؤثر بشكل أو بآخر في سلوكه الداخلي [12]. .
وتعد النظرية المعرفية لبنيك (1979) Beck من النظريات الحديثة نسبياً . وقد احس بنيك أن الأنموذج المعرفي يقدم تفسيراً ابسط وأقرب لمشكلات المرضى عُماً تقدمه النظريات الاخرى، ويرى بيك (1967) Beck أن ردود الافعال الانفعالية للفرد تعتمد على نوع المعتقدات الموجودة لديه ، وقد ينتج عن التفسير الخاطئ للمثيرات الخارجية وجود الاضطرابات النفسية . كما يرى ان القواعد السلوكية تمثل جزءاً من التراث الاجتماعي للمجتمع الذي يعيش فيه الفرد ، ومن ثم فإنها تكتسب من خلال الخبرة الشخصية وملاحظة الآخرين [12].

المفاهيم الاساسية في الأنموذج المعرفي لبنيك
يقوم الأنموذج المعرفي الذي صاغه (بيك) على ثلاثة مفاهيم أساسية هي :

1- الثلاث المعرفي Cognitive Triad يتكون الثلاث المعرفي من ثلاثة انماط تدفع الفرد الى النظر الى نفسه

ان التجربة الفاشلة تترك في الذاكرة اثرًا لا يمحي ، وكثيرا ما يسمح الانسان للتجربة الفاشلة بان تؤثر على حاضره ومستقبله اكثر مما ينبغي، فاذا تعلمنا من التجربة فقد قمنا بخطوة صغيرة نحو النجاح في المستقبل ،وتضعف احتمالية تكرار هذا الخطأ ثانية [12] .

2 - حل المشكلات :

يصنفه البعض ضمن اساليب تعديل السلوك المعرفي ، ويشمل هذا الأسلوب تنمية مهارات حل المشكلات من خلال تطوير استراتيجيات عامة مناسبة للتعامل مع المشكلات وايجاد الحلول لها في حالة مواجهتها ، ومع ان هذا الأسلوب يقترن باسم ديزوريلا وكولدفرايد (Dizurella & Goldfried, 1971) الا ان جون ديوي (Dewey,1933) قد اشار منذ زمن الى مهارة ايجاد الحلول للمشكلات في الكثير من كتاباته ، ويؤكد كازدن (Kazdin,1978) على ان عملية تطبيق اسلوب إعادة تفسير الاحساس في العلاج النفسي يشبه الى حد بعيد الأسلوب الذي اقترحه ديوي ، ويوصف هذا الاسلوب في ادب العلاج النفسي على انه سلوكي معرفي لأنه يحاول تطوير طرائق عامة في التعامل مع المشكلات بدلاً من التركيز على السلوكيات الظاهرة المحددة

اما كلفورد (Guiford) فقد اشار فيما بين العامين (1967-1959) الى ان للذكاء علاقة وثيقة بقدرة الشخص على حل المشكلات فيقول كلفورد "ان حل المشكلات هي عملية عقلية بحاجة الى الربط بين المعلومات وتحليلها وبناء الاستنتاجات ، فلا بد من ان يمتلك الفرد القدرة الذكائية : كالمرونة (Flexibility) والطلاقة (Fluency) والاصالة (Originality). لحل المشكلات [15].

ويعتقد اتباع هذا النموذج العلاجي ان السلوك غير التكيفي انما هو نتاج لعجز الشخص وعدم قدرته على

من خلال منبهات معينة مثل المواقف الضاغطة ، وعندما تنشط المخططات تحدد الكيفية التي يستجيب بها الفرد في المواقف المختلفة [12].

ميررات الاعتماد على نظرية بيك في التشوهات المعرفية .

1- اعتمد الباحثان على نظرية (ارون بيك) والتي عدت من النظريات المعرفية المتميزة والتي اثبتت كفاءتها من خلال العديد من البحوث والدراسات .

2- وقد قدّم العالم (بيك) للمفهوم التشوهات المعرفية دراسة واضح ودقيق .

3- مقياس التشوهات المعرفية يعتمد إلى نظرية العالم (بيك) .

منهجية البحث: تُعد الدراسات والبحوث التجريبية من أدق الدراسات والبحوث حيث يمكن فيها استعمال الفرضيات ، ويكون هذا النوع من البحوث صادقاً إلى حدٍ ما للمساهمة في خفض بعض الظواهر النفسية والتربوية والاجتماعية وتحجيمها أو حل لهذه المشكلات من خلال نتائج الدراسة التي توصلت إليها ومدى الاستفادة منها في المؤسسات والمنظمات التعليمية والتربوية، وهذا ما أشار إليه عدس(1998) من إن الأسلوب التجريبي يُعد من أكثر الأساليب صدقاً في حل المشكلات النفسية والتربوية، وقد اتبع الباحثان الأسلوب التجريبي في اختبار فرضية بحثها وسيتم في هذا الجزء من الدراسة تناول منهجية البحث المتبعة وإجراءاتها من مجتمع البحث وانتهاء بالوسائل الإحصائية.

أولاً: مجتمع البحث Population of the Research : يشتمل مجتمع الشباب العاطلين عن العمل في محافظة بغداد والبالغ عددها (450) شاب في محافظة بغداد كما في جدول (1)

، ومستقبله وخبراته بطريقة خاصة به، ويتمحور العنصر الاول في النظرة السلبية للذات، ينظر الفرد لنفسه كإنسان لا قيمة له. ويؤدي هذا الاعتقاد الى تقدير ذات منخفض ، ومن ثمّ فإنه عندما يمر بتجارب غير سارة ، فإنه يعزوها الى نقص أهليته ونقص جدارته ، كما يؤدي اعتقاده بأنه عاجز الى الاعتقاد بأنه لن يحقق اية صورة من صور السعادة . أما العنصر الثاني من الثالث المعرفي والذي يتضمن أفكاراً سلبية عن الخبرات القائمة وهو يسيء تفسيرات العلاقات المحايدة مع الناس المحيطين به ؛ اذ تعد العلاقات مع المحيطين به مصادر حرمان واحباط ، كما يسيء تفسير العقبات البسيطة التي تعترضه ، ويرى انها عوائق لا يمكن اجتيازها ، اذ يجذبه التفسير السالب لما يحدث له حتى عندما تكون هناك جوانب ايجابية في خبراته ، وفي العنصر الثالث من الثالث المعرفي ، نجد ان الاتجاه السالب لدى الفرد نحو المستقبل هو الاساس في عدم رغبته في التعايش مع المجتمع الخارجي[17].

2- المخططات المعرفية Cognitive Schemas

المخططات كلمة مرادفة لخطة، أو طريقة، أو بناء، أو إطار، أو برنامج . وفي أيّ من هذه المعاني يقصد بكلمة مخططات عند الحديث عن الانموذج المعرفي . وقد نشأت فكرة المخططات كمحاولة لتعرف الكيفية التي ينظم بها الانسان المعارف التي يكتسبها في حياته، وانتشر استعمال مفهوم المخططات بفضل بحوث الذاكرة التي تنظر الى هذا المفهوم كتمثيل منظم للمعلومات الخاصة بما يتعرض له الفرد من مثيرات في حياته اليومية[18]، ويشير بيك ورش (1984) Beck & Rush إلى ان المخططات المعرفية هي اي تصور ذو مضمون لفظي او شكلي ، وهما يشيران الى ان المخططات قد تصبح غير فعالة لفترة من الزمن ثم تتأثر

جدول (1) اعداد الشباب العاطلين عن العمل في محافظة بغداد

ت	اسم المنطقة	المجموع *	اسم المنطقة	المجموع *
1	الرصافة الاولى	100	الكرخ الاولى	50
2	الرصافة الثانية	100	الكرخ الثانية	50
3	الرصافة الثالثة	100	الكرخ الثالثة	50

مجموعات (تجريبية أولى، وتجريبية ثانية، ومجموعة ضابطة)، وبواقع (15) شاب لكل مجموعة وكما هو موضح في الجدول (4)، وتم اعتماد محك وهو (الوسط الحسابي + انحراف معياري واحد) وبلغ (104,14849) ويقرّب الى (104) وعليه بلغ المحك (104) درجة وكل شاب تحصل أعلى من (104) درجة تُعد ضمن المجموعات البحثية الثلاث ،كما موضح في الجدول (2).

ثانياً: عينة البحث : تشمل عينة البحث الشباب العاطلين عن العمل وطبق مقياس التشوهات المعرفية على (450) شاب بالطريقة العشوائية .

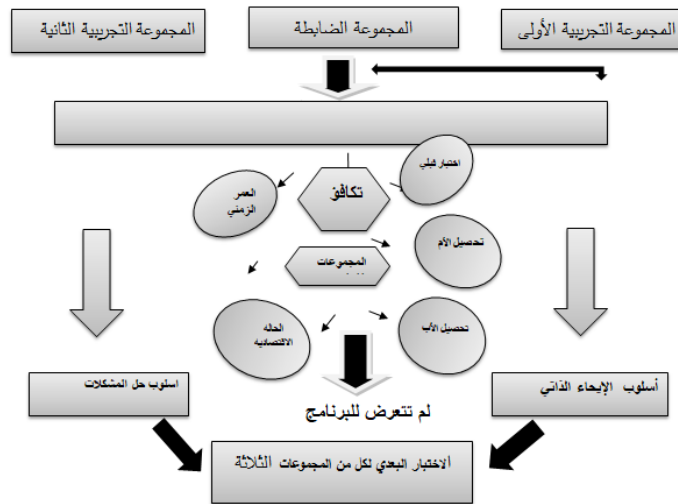
عينة التجربة :- اختار الباحثان الشباب العاطلين عن العمل من الرصافة الأولى لغرض تطبيق المقياس على العينة البالغة (100) شاب وذلك لوجود أعداد مناسبة من الشباب الذين يعانون من التشوهات المعرفية، حصل الشباب على درجات لمقياس التشوهات المعرفية وبلغ عددها (45) شاب ، وتم تقسيمهن على ثلاث

جدول (2) توزيع أفراد عينة البحث للمجموعات الثلاث

نوع المجموعة	التجريبية الأولى	لتجريبية الثانية	الضابطة
ذكور	15	15	15
المجموع		45	

ولتحقيق هدف البحث اتبع الباحثان التصميم التجريبي ذي المجموعتين التجريبتين والمجموعة الضابطة ذات الضبط شبه المحكم، لكون هذا التصميم يضبط عدد من العوامل التي قد تؤثر في الصدق الداخلي [19].

ثالثاً: التصميم التجريبي:- يقصد بالتصميم التجريبي المخطط أو البرنامج الذي يعمل به الباحث ليوضح كيفية تنفيذ التجربة وكما يرى (العيسوي، 2000) التصميم التجريبي هو وضع الهيكل الأساس للتجربة ويتضمن وصف الجماعة التي يتكون منها أفراد التجربة وتحديد طرق اختيار عينة التجربة



شكل (1) التصميم التجريب

ولمزيد من الدقة حاول الباحثان ضبط بعض المتغيرات الدخيلة التي تعتقد بأنها يمكن ان تؤخذ بنظر الاهتمام، حيث تؤكد العديد من الدراسات أن سلوك الفرد في أي موقف من المواقف يتأثر بعوامل أساسية دخيلة لاسيما

رابعاً: التكافؤ:- أن إجراء عملية التكافؤ بين المجموعات التجريبية والضابطة للبحث أمر ضروري ومهم للتصميم التجريبي للبحث [20].

وبناءً على ذلك اختار الباحثان أن يكون التكافؤ بين مجموعات البحث الثلاث في المتغيرات الآتية:-
 1- درجات مقياس التشوهات المعرفية (الاختبار القبلي)
 2- العمر 3-التحصيل الدراسي للأب 4-التحصيل الدراسي للأم 5-الحالة الاقتصادية (ملك - أيجار) .
 1- درجات مقياس التشوهات المعرفية :- وللتأكد من تكافؤ المجموعات الثلاث البالغ عددهن (45) شاب في متغير درجات مقياس التشوهات المعرفية بالاعتماد على تطبيق المقياس الذي تبناه الباحثان، وعند استعمال اختبار "كروسكال واليز" كانت القيمة المحسوبة (0,159)، وقيمة "مربع كاي" الجدولية (5,99) عند مستوى دلالة (0,05) وبدرجة حرية (2) وهي غير دالة إحصائياً، ممّا يشير الى تكافؤ الشباب المجموعات الثلاث في هذا المتغير، والجدول (3) يوضح ذلك .

جدول (3) القيم الإحصائية لـ (كروسكال واليز) للتكافؤ في متغير درجات مقياس التشوهات المعرفية الشباب المجموعات الثلاث (الاختبار القبلي)

مستوى الدلالة	قيمة مربع كاي		الدرجة الحرية	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	متوسط الرتب	العدد	المجموعات
	الجدولية	المحسوبة						
غير دالة	5,99	0,159	2	5,111	105,13	23,77	15	التجريبية الأولى
				6,355	104,67	23,30	15	التجريبية الثانية
				5,361	104,20	21,93	15	الضابطة

*قيمة مربع كاي الجدولية تساوي "5,99" عند مستوى "0,05" وبدرجة حرية "2".

القيمة الجدولية التي تساوي (5,99) عند مستوى دلالة (0,05)، وبدرجة حرية (2)، ممّا يدل على ان الفرق غير دال إحصائياً في متغير العمر الزمني ويشير ذلك إلى التكافؤ بين المجموعات، والجدول (4) يوضح ذلك.

جدول (4) القيم الإحصائية لـ (كروسكال واليز) للتكافؤ في متغير العمر الزمني لشباب المجموعات الثلاث

مستوى الدلالة	قيمة مربع كاي		الدرجة الحرية	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	متوسط الرتب	العدد	المجموعات
	الجدولية	المحسوبة						
غير دالة	5,99	1,416	2	3,291	193,40	26,10	15	التجريبية الأولى
				3,357	192,53	22,37	15	التجريبية الثانية
				3,305	192,07	20,53	15	الضابطة

*قيمة مربع كاي الجدولية تساوي "5,99" عند مستوى "0,05" وبدرجة حرية "2".

الفروق فتبين أن القيمة المحسوبة تساوي (0,800) وهي أقل من القيمة الجدولية التي تساوي (9,49) وعند مستوى دلالة (0,05) ، وبدرجة حرية (4) وهذا يدل

تلك التي تتعلق بخصائص الفرد الشخصية ومنها الميول و الاتجاهات والمعتقدات والتي يمكن التعرف عليها من الدرجة التي تحصل عليها الشباب على مقياس التشوهات المعرفية المعد لأغراض البحث الحالي .
 والعوامل التي يمكن أن يكافأ بها والتي تؤثر على المتغير التابع هي الدرجات التي يحصل عليها المستجيب على المقياس والتحصيل الدراسي للأب والأم ،وعمر الشاب ،التخصص، الحالة الاقتصادية (ملك- أيجار)، كما بينت العديد من الدراسات منها ، دراسة (محمد، 2011). وبذلك حرص الباحثان أن توفر قدراً مناسباً من فرص التكافؤ بين المجموعات البحثية الثلاث، والذي يعد أمراً مهماً لإجراء التجربة ،وسع الباحثان إلى أن تكون هذه المجموعات متكافئة لغرض ضبط إرجاع الفروق التي قد تحصل بين المجموعات، إلى ادائها لا إلى الفروق أصلاً بين تلك المجموعات،

2- العمر الزمني :- رُتبت الأعمار من أدنى مستوى إلى أعلى مستوى واستخدم اختبار (كروسكال واليز) لمعرفة دلالة الفروق بين المجموعات الثلاث وقد تبين أن القيمة المحسوبة تساوي (1,416) وهي أقل من

3- التحصيل الدراسي للأب :- تم ترتيب التحصيل الدراسي للأب من أدنى مستوى إلى أعلى مستوى وإستخدام مربع كاي (Chi square) لمعرفة دلالة

على إن الفرق غير دال إحصائياً في متغير التحصيل الدراسي للأب ويدل هذا على التكافؤ بين المجموعات، والجدول (5) يوضح ذلك .

جدول (5) القيم الإحصائية لـ (مربع كاي) للتكافؤ في متغير تحصيل الأب للمجموعات الثلاث

مستوى الدلالة	قيمة مربع كاي		التحصيل الدراسي للأب			المجموعات
	الجدولية	المحسوبة	بكالوريوس	متوسطة+اعدادية	ابتدائية	
0,05						
غير دالة	9,49	0,800	4	6	5	التجريبية الأولى
			6	4	5	التجريبية الثانية
			5	5	5	الضابطة

*قيمة مربع كاي الجدولية تساوي "9,49" عند مستوى دلالة "0,05" ودرجة حرية (4). * تم دمج الخليتين المتجاورتين (المتوسطة مع الإعدادية) لان التكرار المتوقع أقل من (5).

تساوي (9,49) وعند مستوى دلالة (0,05)، وبدرجة حرية (4) وهذا يدل على إن الفرق غير دال إحصائياً في متغير التحصيل الدراسي للأب ويدل هذا على التكافؤ بين المجموعات، والجدول (6) يوضح ذلك.

3- التحصيل الدراسي للأب :

تم ترتيب التحصيل الدراسي للأب من أدنى مستوى إلى أعلى مستوى واستخدام مربع كاي (Chi square) لمعرفة دلالة الفروق فتبين أن القيمة المحسوبة تساوي (4,400) وهي أقل من القيمة الجدولية التي

جدول (6) القيم الإحصائية لـ (مربع كاي) للتكافؤ في متغير تحصيل الأم للمجموعات الثلاث

مستوى الدلالة	قيمة مربع كاي		التحصيل الدراسي للأب			المجموعات
	الجدولية	المحسوبة	بكالوريوس	متوسطة+اعدادية	ابتدائية	
0,05						
غير دالة	9,49	4,400	5	4	6	التجريبية الأولى
			6	7	2	التجريبية الثانية
			4	4	7	الضابطة

*قيمة مربع كاي الجدولية تساوي "9,49" عند مستوى دلالة "0,05" ودرجة حرية (4). * تم دمج الخليتين المتجاورتين (المتوسطة مع الإعدادية) لان التكرار المتوقع أقل من (5).

تساوي (5,99) عند مستوى دلالة (0,05)، وبدرجة حرية (2)، مما يدل على أن الفرق غير دال إحصائياً في هذا المتغير وهذا يشير إلى تكافؤ المجموعات، والجدول (7) يوضح ذلك.

05 الحالة الاقتصادية:- تم ترتيب الحالة الاقتصادية إلى (ملك - إيجار) وأستخدم مربع كاي (Chi square) لدلالة الفروق فتبين أن القيمة المحسوبة تساوي (0,756) وهي أقل من القيمة الجدولية التي

جدول (7) القيم الإحصائية لـ (مربع كاي) للتكافؤ في متغير الحالة الاقتصادية للمجموعات الثلاث

مستوى الدلالة	قيمة مربع كاي		الحالة الاقتصادية		المجموعات
	الجدولية	المحسوبة	إيجار	ملك	
0,05					
غير دالة	5,99	0,756	8	7	التجريبية الأولى
			10	5	التجريبية الثانية
			10	5	الضابطة

*قيمة مربع كاي الجدولية تساوي "5,99" عند مستوى "0,05" ودرجة حرية "2".

العلاج المعرفي - السلوكي). ويمكن تحديد عشرة مجالات الأول: التفكير بالكل أو لا شيء، الثاني، فرط في التعميم الثالث، التصفية الذهنية الرابع، الانتقال من المزايا الايجابية الخامس، القفز الى النتائج السادس، التضخيم والاقبال السابع، الاستدلال الانفعالي الثامن، عبارات الوجود التاسع، التلقيب وسوء التلقيب

خامساً: أدوات البحث: لغرض التحقق من هدف البحث قام الباحثان بالإجراءات الآتية:

1- إعداد مقياس التشوهات المعرفية: حيث قام الباحثان باعتماد النظرية المعرفية لـ (أرون بيك) في تحديد مفهوم، فقد عرفه (بيك): (الانماط المختلفة من الاخطاء في منطق التفكير التلقائي، ويمكن الوصول إليها من خلال أساليب الاستقصاء المستعملة في

محتوى المقياس ظاهرياً ممثلاً لمحتوى السلوك المراد قياسه، وتعد طريقة اعتماد المحكمين في استخراج الصدق الظاهري للمقياس مهمة في الوصول إلى مقياس متكامل [23]، وإن أفضل طريقة لاستخراج الصدق الظاهري هي عرض فقرات المقياس على مجموعة من الخبراء والمحكمين للحكم على صلاحيتها في قياس ما يراد قياسه [24]، ولغرض التأكد من صلاحية الفقرة ووضوحها ومدى ملاءمتها لموضوع البحث الحالي تم عرض فقرات مقياس التشوهات المعرفية بصيغته الأولية والمكونة من (35) فقرة، على مجموعة من المحكمين والمختصين في مجال الإرشاد النفسي والتوجيه التربوي وعلم النفس والقياس النفسي والبالغ عددهم (13) محكماً. وحذفه (3) فقرات من المقياس . وقد اعتماد الباحثان على معيار لقبول الفقرة على موافقة (80%) من المحكمين لإبقاء الفقرة من مجموع (13) محكماً، و الفقرات التي حصلت على اقل من هذه النسبة استبعدت من المقياس؛ إذ يرى ايبيل (Ebel 1972) بان حكم الخبراء على الصدق الظاهري ذو وزن جدير بالاهتمام ولا سيما إذا كان هؤلاء الخبراء من ذوي الدراية والخبرة [25].

تصحيح المقياس: ويقصد به وضع درجة لاستجابة المستجيب على كل فقرة من فقرات المقياس ومن ثم جمع هذه الدرجات لإيجاد الدرجة الكلية لكل استمارة. ولقد تم تصحيح المقياس على أساس (32) فقرة ويقابل كل فقرة ثلاثة بدائل، والبديل تنطبق عليّ كثيراً الذي يمثل حالة التشويه المعرفي أعطيت له ثلاثة درجات، أما البديل تنطبق عليّ غالباً أعطيت له اثنان درجات أما البديل تنطبق عليّ أحياناً أعطيت له درجة واحدة .

تحديد أوزان البدائل: تم وضع مدرج ثلاثي أمام كل فقرة من فقرات المقياس وهو تتلاءم مع المرحلة العمرية بحسب ما أشارت إليه دراسة (الدليمي، 1997) والجدول (8) يوضح ذلك،

الجدول (8) تدرج الإجابة على مقياس التشوهات المعرفية

البدائل	تنطبق عليّ كثيراً	تنطبق عليّ غالباً	تنطبق عليّ أحياناً
---------	-------------------	-------------------	--------------------

العاشر، العزو الشخصي (الشخصانية). (علما ان الباحثان تبنيا مقياس العكيلي (2015)
2- بناء برنامج إرشادي لأسلوب الإيحاء الذاتي وسلوب حل المشكلات معتمدة الاتجاه المعرفي السلوكي .

تحديد فقرات المقياس وصياغتها: تعد صياغة فقرات المقياس من الأمور الأساسية، إذ كلما تمكن الباحثان من صياغة فقرات مقياسه بشكل علمي ودقيق لقياس الظاهرة المراد قياسها، كلما حقق الغرض الذي أعد من أجله وقد استند الباحثان إلى الإطار النظري لبناء فقرات المقياس.

وعلى وفق النظرية المتبناة والتعريف المشتق من النظرية وتعريف كل مجال فقد تم صياغة فقرات المقياس، ثم مراعاة صياغتها لأن تكون بصيغة بسيطة ومفهومة، وأن تكون واضحة، وأن لا تجمع الفقرة بين فكرتين وتكون مختصرة بقدر ما تسمح به المشكلة المدروسة وان لا تكون الفقرة إيحائية [21]. ومع إطلاع الباحثة على الدراسات القريبة منها لغرض الإفادة منها في بناء المقياس، ووفقاً للنظرية المتبناة في البحث الحالي فقد تم صياغة (35) فقرة موزعة على المجالات .

مؤشرات الصدق Validity: يعد الصدق من أهم الخصائص السايكومترية التي ينبغي توفرها في المقاييس النفسية لأنه يؤثر قدرة المقياس على قياس ما يجب قياسه فعلاً [22]، فالمقياس الصادق هو المقياس الصالح لقياس السمة التي وضع من أجلها، و تحقق الصدق باستعمال المؤشرات الآتية:
_أولاً: الصدق الظاهري (Face Validity) (صلاحية الفقرات):

وهو يعتمد على أساس مدى تمثيل المقياس للمكونات الخاصة التي يقيسها إذ من المنطقي أن يكون

1	2	3	الدرجة
---	---	---	--------

تم اختيارهن بطريقة عشوائية وأُعيد تطبيق المقياس على العينة نفسها بعد مرور أسبوعين ثم حسب العلاقة بين التطبيقين الأول والثاني باستعمال معامل ارتباط بيرسون وبلغ معامل الثبات (0,85) وهو معامل ثبات جيد [31].

معادلة الفاكرونباخ (Cronbach Alpha): تشير (ننلي) (Nunnally) ان معادلة ألفا كرونباخ للاتساق الداخلي تزودنا بتقرير جيد للثبات في اغلب المواقف [32]، وتعتمد هذه الطريقة على الاتساق في أداء الفرد بين فقرة إلى أخرى كما أكد ثورندايك وهجين (1989)، وتستند إلى الانحراف المعياري للمقياس أو الاختبار والانحرافات المعيارية لل فقرات المفردة ، ويمثل معامل ألفا متوسط المعاملات الناتجة عن تجزئة الاختبار إلى أجزاء بطرق مختلفة ، وهو الثبات الذي يشير إلى قوة الارتباطات بين الفقرات في الاختبار (7)، أي تشير هذه الطريقة إلى حساب الارتباطات بين درجات جميع فقرات المقياس على عد أن الفقرة هي عبارة عن مقياس قائم بحد ذاته، وأنه يُعد مؤشراً على التجانس بين فقرات المقياس (45)، وعند حساب معامل الثبات بهذه المعادلة بلغت (0,87) وهو معامل ثبات جيد، وقد أشار (العيسوي) إلى أن معامل الثبات الذي يتراوح بين (0,70 - 0,90) هو مؤشر جيد لاختبار الثبات والجدول (9) يوضح قيم معامل الثبات .

الثبات Reliability: قصد بالثبات هو الاتساق في نتائج المقياس فالمقياس الثابت هو الذي يمكن الاعتماد عليه والتحقق من ذلك إذا كانت فقرات المقياس تقيس السمة نفسها وتعطي نتائج ثابتة في تكرار تطبيقها عبر الزمن [26]. كما ويشير إلى درجة استقرار الاختبار والاتساق بين أجزائه [27]، وللتحقق من ثبات المقياس استعمل الباحثان طريقتين من الثبات : (الاختبار وإعادة الاختبار، معادلة ألفا كرونباخ).

طريقة الاختبار وإعادة الاختبار Test –Re stest Method: يتم حساب معامل الثبات بهذه الطريقة من خلال حساب الارتباط بين درجات مجموعة من الشباب على المقياس بعد تطبيقه مرتين بفاصل زمني بين التطبيقين الأول والثاني [28]، وتعتمد هذه الطريقة على إجراء الاختبار على عينة ممثلة للمجتمع ثم إعادة مرة ثانية بعد مرور وقت مناسب ليس قصيراً بحيث يتأثر بالتمرين على الاختبار وتذكره، ولا طويلاً بحيث يؤدي الى النسيان وبعد إجراء الاختبار مرة ثانية يحسب معامل الارتباط بين الأداء في المرتين ويُعد هذا الارتباط هو مقياس ثبات الاختبار [29]، ويمثل معامل الثبات المحسوب بطريقة الاختبار وإعادةه معامل استقرار بين نتائج تطبيقات المقياس عبر الزمن الذي يؤثر التجانس الخارجي [30]، وقد طبق الباحثان مقياس التشوهات المعرفية على عينة بلغت البالغة (50) شاب من بغداد

جدول (9) قيم معاملات الثبات لمقياس التشوهات المعرفية

معامل الثبات		المتغير
الفاكرونباخ	إعادة الاختبار	
0,87	0,85	التشوهات المعرفية

وصف المقياس بصيغته النهائية: يتكون المقياس من (32) فقرة علما ان الدرجة الاعلى 96 والدرجة الادنى 32 وهناك مؤشرات احصائية وكما موضح في جدول (10).

جدول (10) المؤشرات الإحصائية لمقياس التشوهات المعرفية

المؤشرات الإحصائية	القيمة
الوسط الحسابي	98,0450

100,0000	الوسيط
105,00	المنوال
14,68220	الانحراف المعياري
488-	الاتواء
380-	التفرطح
46,00	أقل درجة
127,00	أعلى درجة

وعن البيئة المحيطة به، مثلت على حقيقتها رؤى تتدرج تحت بيرقها اهداف عامة ومنطوية بين ثنايا خيمتها واهداف سلوكية أخذت بعين الاهتمام في اصولها فلسفة النظرية السلوكية المعرفية . ومن المبادئ التي يركز عليها الإرشاد المعرفي السلوكي:

- أ. التركيز على دراسة الأفكار والمشاعر والاعتقادات.
- ب. العمل على تحليل أنماط التفكير وهي(شرط أساسي لبناء البرامج الإرشادية الفاعلة).
- ج. العمل على إحداث التغييرات في العمليات المعرفية وأنماط التفكير(20)، ويقوم البرنامج الإرشادي على في الاسلوب الأول(الإيحاء الذاتي الاسلوب الثاني(حل المشكلات) التي تتناسب مع هدف هذا البحث و قبل البدء بهاذين الاسلوبين قامت الباحثة بالإجراءات الاتية :-

صاغ الباحثان موضوعات الجلسات الإرشادية للأسلوبين كما يأتي:

تبعاً لنتائج مقياس التشوهات المعرفية على عينة البحث تم ترتيب الفقرات تنازلياً بحسب متوسطاتها الحسابية وانحرافاتها المعيارية وتعد فقرات مقياس التشوهات المعرفية حاجات يصاغ منها موضوع لجلسة ارشادية يمكن ترجمته الى أهداف سلوكية وعمد الباحثان الى ادخال جميع فقرات مقياس التشوهات المعرفية في الجلسات الإرشادية، والذي دعا الباحثان الى هذا الاجراء هو الاعتقاد بأن بداية المشكلات النفسية هي تكرار هذه الاعراض البسيطة، وقد تم تحويل فقرات المقياس جميعها الى حاجات ومن ثم الى موضوعات للجلسات الإرشادية الإجرائية التي يمكن الوصول من

الوسائل الإحصائية: لجأ الباحثان في تحديد الوسائل الإحصائية المناسبة واستعمالها لتحقيق أهداف بحثها إلى الحقيبة الإحصائية للعلوم النفسية والاجتماعية (SPSS) وهي كالاتي:

البرنامج الإرشادي: للبرنامج الإرشادي أهداف عامة تتمحور في هدفين اثنين هما : هدف علاجي يسعى الى خفض الاضطرابات عند الأفراد عن طريق تدريهم على استعمال بعض الأساليب المعرفية والسلوكية المتضمنة في البرنامج، وهدف وقائي يكسب الفرد بعض الفنيات المعرفية والسلوكية المتضمنة في البرنامج التي تساعدهم على مواجهة المواقف المثيرة للقلق عندهم مستقبلاً(50). ولكي تحقق البرامج الإرشادية الأهداف المرسومة لها فأنها يجب إن تُبنى على فلسفة عامة للبرامج وان يتم تحديد العينة التي سيطبق عليها البرنامج والمرشد الذي يقوم بعملية الإرشاد.

لذا ينبغي إعداد برنامج يتلاءم مع طبيعة البحث وأغراضه في الإرشاد ، ومن خلال استعراض البرامج الإرشادية والعلاجية التي بُنيت في الدراسات السابقة لاحظت الباحثان ان جميع هذه البرامج هي عبارة عن خطوات متسلسلة لمعالجة مشكلة معينة ، وأنها تُبنى على أهداف ، حيث تمثل تلك الاهداف صمام الامان الذي تسير عليه في علاج المشكلة ، الا أن هناك ثمة اختلاف فيما بينها في تسلسل خطوات العلاج ، وكذلك هناك اختلاف في درجة كفاءتها ، ولهذا اعتماد الباحثان في إعداد خطوات البرنامج الإرشادي ذي فنيات سلوكية معرفية تتضمن في محتوياتها ثلة من الافكار الايجابية والمنطقية تمكن المسترشد(المفحوص) من تغيير افكاره السلبية والمشوهة التي يحملها عن نفسه

خلالها الى خفض التثوهات المعرفية لدى الشباب، والجدول(11) يوضح ذلك.
جدول(11) تحويل الحاجات المتمثلة بالفقرات الى عناوين للجلسات الإرشادية

ت	الحاجات	عنوان الجلسة
1	يجب ان اضبط انفعالاتي لكي احافظ على صحتي . يواجهني الفشل في حياتي دائما . اذا لم احقق اهدافي فاني شخص فاشل.	الاتزان الانفعالي
2	اعتقد اني شخص متكامل . عندما يضحك الآخرون اشعر انهم يسخرون مني . اشعر بأني فاشلا عندما لا التزم بنصائح الطبيب .	الثقة بالنفس
3	فيما لو حدث شجار بين افراد عائلتي اعتقد اني سبب ذلك . عند حدوث عطل في احد اجهزة المنزل أشعر اني سبب في ذلك .	إدارة القلق
4	اشعر بالتقصير بعلمي . ما قدمته من أعمال خلال ايام حياتي لا قيمة له .	دافع الانجاز
5	عندما افقد شيء ما فاني أشعر بخسارة كبرى .	الانفتاح على الخبرة
6	عند حدوث عطل في احد اجهزة المنزل أشعر اني سبب في ذلك	كفاءة الذات
7	اجد نفسي عاجزا حين لا اتوصل الى حل مشكلة معينة	قوة الإرادة
8	عندما تتعرض عائلتي لاضائقة مالية احمل نفسي مسؤولية ذلك	مساعدة الاخرين
9	اتجنب التواصل مع شخص لقناعتي انه ثقيل الضلل .	خفض العدائية
10	إذا لا ارغب بالقيام بشيء ما فاني سوف اوجله .	المرونة
11	عندما يساعد الآخرون جاري في أمر ما فأنهم يتملقون له .	الشعور بالمسؤولية

1- معايير اعداد البرنامج:
- تنوع البرنامج الارشادي من خلال تنوع استخدام فنيات إرشادية متعددة سلوكية معرفية بأسلوب متدرج في كل جلسة[33].

2-صياغة اهداف البرنامج والفائدة المرجوة منها .
3-تساعد وضع الاهداف وصياغتها المرشد النفسي على تحديد الاداء الناجح واساليب حل المشكلات.
4-وضع الاهداف وصياغتها تحدد التوجيهات الاساسية للإرشاد التي ينبغي ان يستعملها المرشد النفسي.

5-وضع الاهداف وصياغتها تساعد المرشد على اجراء التقويم من خلال تحديد المشكلات والتحقق من النجاح

- العلاقة التعاونية بين الباحثان و(المسترشد)المفحوص لتحقيق الهدف الذي بُنيت من اجله تلك العلاقة.

- التركيز على مبدأ (هنا والان) لا بعاد المفحوص من الاحداث التي تؤلمه وتسبب حالة التثوهات المعرفية لديه ولاسيما الاحداث والمواقف الماضية.
- التوجيه قصير المدى من خلال الجلسة الواحدة ووقتها المحدود.

- استخدام الواجب البيتي للتواصل والاستمرار مع ما تعلم من سلوك مرغوب في الجلسة.

،وان التدريب على استعمالها يساعده في التغلب على المواقف السلبية المسببة للمشكلات[29]، إذ تم تحديد الأهداف السلوكية لكل جلسة إرشادية في كل أسلوب من اساليب البرنامج الإرشادي وبما يتلاءم مع طبيعة الأفراد ونوع المشكلة ووفقاً للنظرية المتبناة في هذا البحث، وساعدت هذه الأهداف في تحديد الفنيات التي يمكن استعمالها في تحقيق أهداف كل أسلوب إرشادي وقد وافق الأساتذة المحكمون المتخصصون في الإرشاد والبرامج الإرشادية على البرنامج الإرشادي في أغلب الفنيات المستخدمة فيه.

خطوات بناء البرنامج: قام الباحثان ببناء برنامج إرشادي من خلال اتباع الخطوات الآتية:

- الاعتماد على المنطلق النظري الذي عرضه الباحثان لمفهوم الإرشاد السلوكي - المعرفي واساليبه ومبادئه في الإرشاد عند " وبيك Beck " حيث تبنت الباحثان نظرية " ميكبوم " السلوكية المعرفية باستخدام (الإيحاء الذاتي) وكما تبنت نظرية " بيك " المعرفية السلوكية باستخدام (أسلوب حل المشكلات) في خفض التشوهات المعرفية لدى عينة البحث، تم تحديد عناوين الجلسات والفنيات ومواعيد انعقادها للأسلوبين (الإيحاء الذاتي - حل المشكلات) وكما هو موضح في الجدولين(12,13).

الذي يحزره المسترشد في إحداث التغييرات[34] لذا صاغ الباحثان اهداف البرنامج الارشادي بما يأتي :

■ الاهداف العامة : ان أهمية البرنامج تأتي من أهمية السلوك المتوقع من المسترشدين وقد تضمن الهدف العام للبرنامج الحالي بأسلوبيه (الإيحاء الذاتي - وحل المشكلات في خفض التشوهات المعرفية لدى الشباب) .

■ الأهداف السلوكية: وهي اهداف اجرائية قابلة للقياس والملاحظة بشكل مباشر تقيس مدى التغيير في سلوك المسترشد بعد الانتهاء من الجلسة ،ويمكن ملاحظة ذلك عندما يستطيع المسترشد اداء السلوك الذي يجب ان يؤديه او الذي يسبق للمرشد تحديده لغرض تحقيق هدف اكبر منه او قد تتضمن مجموعة الاهداف السلوكية في نهاية البرنامج الارشادي لتحقيق الهدف العام [12]، وتتحقق هذه الاهداف من العمل المستمر داخل الجلسات الإرشادية ومن القيام بأداء الفنيات داخل الجلسة، والتدريبات البنائية التي يكلف بها الأفراد والمتعلقة بالمواقف المثيرة للمشكلات النفسية عندهم، لذا فهي تشمل التعرف على الدور الذي يؤديه الفرد في الحياة وما المشكلات التي تواجهه ومساعدته في حلها ، فضلا عن أنها تساعده على اكتساب المهارات اللازمة للمواءمة والتوافق بنجاح مع المواقف المتنوعة المثيرة لبعض المشكلات النفسية عنده باستعمال عدد من الفنيات المعرفية والسلوكية التي تم تعلمها في البرنامج

جدول(12) الجلسات الإرشادية لأسلوب الإيحاء الذاتي للمجموعة التجريبية الاولى ومواعيد انعقادها

ت	العنوان	الفنيات	موعد انعقادها	مدة الجلسة	وقت الجلسة
1	الافتتاحية	المحاضرة _ المناقشة -التعزيز	الأحد 2017/1/1	45 دقيقة	11,45-ظهرأ
2	الاتزان الانفعالي	المحاضرة _ الاسترخاء. التعزيز	الثلاثاء 2017/1/3	45 دقيقة	11,45,-ظهرأ
3	الثقة بالنفس	المحاضرة- المناقشة-لعب الدور-التعزيز.	الخميس 2017/1/5	45 دقيقة	11,45-ظهرأ
4	إدارة القلق	المناقشة. الاسترخاء -التعزيز	الأحد2017/1/8	45 دقيقة	11,45-ظهرأ
5	دافع الانجاز	المناقشة- الاسترخاء- التعزيز.	الثلاثاء 2017/1 10	45دقيقة	11,45-ظهرأ
6	الانفتاح على الخبرة	المناقشة- الاسترخاء -التعزيز.	الخميس2017/1/12	45 دقيقة	11,45-ظهرأ
7	كفاءة الذات	المناقشة- الاسترخاء- التعزيز	الأحد2017/1/ 15	45 دقيقة	11,45-ظهرأ
8	قوة الإرادة	المناقشة-الاسترخاء- التعزيز	الثلاثاء 2017/1/17	45 دقيقة	11,45-ظهرأ
9	مساعدة الاخرين	المحاضرة- التعزيز	الخميس 2017/1/19	45 دقيقة	11,45-ظهرأ
10	خفض العدائية	المناقشة-لاسترخاء	الأحد 2017/1/22	45 دقيقة	11,45-ظهرأ

11	المرونة	المناقشة - الاسترخاء- التعزيز.	الثلاثاء 2017/1/24	45 دقيقة	11,45-11,ظهرأ
12	الشعور بالمسؤولية	توكيد الذات-التعزيز	الخميس 2017/1/26	45 دقيقة	11,45-11,ظهرأ
13	الختمامية	-المناقشة- التعزيز	الأحد 2017/1/28	45 دقيقة	11,45-11,ظهرأ

الاختبار البعدي للمجموعة الاولى) اسلوب الإيحاء الذاتي).

لذا اصبحت أيام الجلسات المتبقية (الأحد ،الثلاثاء ،الخميس من كل أسبوع) كما هي موضحة في الجدول، وقد تم تحديد يوم الاحد 2017/2 /14 لا جراء

جدول(13)الجلسات الإرشادية لأسلوب (حل المشكلات) للمجموعة التجريبية الثانية ومواعيد انعقادها

ت	العنوان	الغيات	معد انعقادها	مدة الجلسة	وقت الجلسة
1	الافتتاحية	المحاضرة_ المناقشة -التعزيز	الأحد 2017/1/1	45 دقيقة	12,45-12,ظهرأ
2	الاتزان الانفعالي	المحاضرة_ الاسترخاء- التعزيز	الثلاثاء 2017/1/3	45 دقيقة	12,45-12,ظهرأ
3	الثقة بالنفس	المحاضرة- المناقشة-لعب الدور-التعزيز.	الخميس 2017/1/5	45 دقيقة	12,45-12,ظهرأ
4	إدارة القلق	المناقشة- الاسترخاء -التعزيز	الأحد2017/1/8	45 دقيقة	12,45-12,ظهرأ
5	دافع الانجاز	المناقشة- الاسترخاء- -التعزيز.	الثلاثاء 2017/1 10	45دقيقة	12,45-12,ظهرأ
6	الانفتاح على الخبرة	المناقشة -الاسترخاء -التعزيز.	الخميس2017/1/12	45 دقيقة	12,45-12,ظهرأ
7	كفاءة الذات	المناقشة- الاسترخاء- التعزيز	الأحد15 2017/1/1	45 دقيقة	12,45-12,ظهرأ
8	قوة الإرادة	المناقشة-الاسترخاء- التعزيز	الثلاثاء 2017/1/17	45 دقيقة	12,45-12,ظهرأ
9	مساعدة الآخرين	المحاضرة- التعزيز	الخميس 2017/1/19	45 دقيقة	12,45-12,ظهرأ
10	خفض العدائية	المناقشة-الاسترخاء	الأحد 2017/1/22	45 دقيقة	12,45-12,ظهرأ
11	المرونة	المناقشة - الاسترخاء- التعزيز.	الثلاثاء 2017/1/24	45 دقيقة	12,45-12,ظهرأ
12	الشعور بالمسؤولية	توكيد الذات-التعزيز	الخميس 2017/1/26	45 دقيقة	12,45-12,ظهرأ
13	الختمامية	-المناقشة- التعزيز	الأحد 2017/1/28	45 دقيقة	12,45-12,ظهرأ

حدد يوم الاحد الموافق 2017/2/14 لا جراء الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية الثانية اسلوب حل المشكلات

إدارة القلق ،الانفتاح على الخبرة، كفاءة الذات، دافع الانجاز، مساعدة الآخرين، قوة الإرادة، خفض العدائية، المرونة، الشعور بالمسؤولية، فضلا عن الجلستين الافتتاحية والختمامية)، مما ادى الى تمديد جلسات الاسلوب الارشادي الاول (الإيحاء الذاتي) الى جلستين في الاسبوع بدلاً من ثلاثة كما هو موضح في الجدول(12)، والجدول(13) .

التقويم البنائي: يتم هذا التقويم في نهاية الجلسة الإرشادية، إذ يتم طرح بعض الأسئلة التي تتعلق بالجلسة، وذلك لمعرفة مدى فهم أفراد المجموعة لما دار في الجلسة من خلال إجراء تلخيص لمحاورها واطهار أهم النقاط الايجابية والسلبية فيها من قبل أفراد المجموعتين التجريبيتين وملاحظاتهم ومقترحاتهن لغرض الإفادة منها.

التقويم النهائي: يتمثل هذا النوع من التقويم بتطبيق مقياس التشوهات المعرفية بعد الانتهاء من تطبيق

تقويم البرنامج Evaluating : للتعرف على نجاح سير البرنامج ومدى تحقيق أهدافه من خلال تصحيح وتعديل أوجه النقص للوصول بالبرنامج الى المستوى الذي يحقق الهدف المرجو من بنائه، تقوم المرشدة بطرح أسئلة تتعلق بعنوان الجلسة والاجابة عليها، وقد يتحقق ذلك من خلال التغييرات الايجابية التي يمكن ملاحظتها على سلوك افراد المجموعة الارشادية، وقد استخدم الباحثان هذا الأجراء بهدف معرفة التغيير الحقيقي في سلوك أفراد المجموعتين التجريبيتين وتم ذلك من خلال الجلسات الإرشادية البالغ عددها ثلاثة عشر جلسة لكل أسلوب (الإيحاء الذاتي -وحل المشكلات) وبواقع ثلاث جلسات أسبوعياً كما إن الزمن المستغرق (45) دقيقة لكل جلسة إرشادية، (تم تدريب المجموعة الارشادية على فنية الاسترخاء في غير ايام الجلسات من قبل المدربة الدكتورة امال داود ،لتسهيل ممارسة الفنية في الجلسة) التي تضمنت الجلسات(الاتزان الانفعالي، الثقة بالنفس،

من ذوي الاختصاص في الإرشاد النفسي والعلوم النفسية والتربوية وعلم النفس، بعد ان بينت لهم الباحثان الهدف من بحثها الحالي وتحديد المتغير والاطار النظري المعتمد وذلك لا بداء آراءهم وملاحظاتهم بشأن مدى مناسبة الجلسات ، ووفقا لآراء المحكمين تم الموافقة على جميع العناوين والجلسات وعلى الخطوات المتبعة في كل من الاسلوبين مع اجراء بعض التعديلات والمقترحات التي اجريت من قبل الاساتذة والمحكمين .

النتائج :

هدف البحث : وهو التعرف على تأثير أسلوب (الإيحاء الذاتي - وحل المشكلات) في خفض التشوهات المعرفية لدى الشباب العاطلين عن خلال التحقق من الفرضية الصفرية الآتية:-

- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات أفراد المجموعات الثلاث (التجريبية الأولى، والتجريبية الثانية، والضابطة) في الاختبار البعدي على مقياس التشوهات المعرفية .

وللتثبت من هذه الفرضية استخدم الباحثان اختبار (كروسكال واليز) (Kruskal - Wallis - Test) وتبين أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0,05) بين المجموعات الثلاث في الاختبار البعدي التشوهات المعرفية، لأن قيمة مربع كأي المحسوبة والبالغة (29,430) أكبر من القيمة الجدولية البالغة (5,99) عند مستوى (0,05)، وبدرجة حرية (2)، والجدول (14) يوضح ذلك.

جدول (14) نتائج اختبار (كروسكال واليز) للمجموعات الثلاث لمتغير التشوهات المعرفية

مستوى الدلالة (0,05)	قيمة مربع كاي		درجة الحرية	متوسط الرتب	العدد	المجموعة
	الجدولية	المحسوبة				
دالة	5,99	29,430	2	16	15	التجريبية الأولى
				15	15	التجريبية الثانية
				38	15	الضابطة

(التجريبية الأولى ، والتجريبية الثانية ، والضابطة)، والجدول (15) يوضح ذلك.

البرنامج الإرشادي بأسلوبي (الإيحاء الذاتي) و (حل المشكلات) على المجموعتين التجريبتين الأولى والثانية وتطبيق المقياس ايضاً على المجموعة الضابطة وذلك لمعرفة التغيرات التي قد تطرأ على تلك المجموعات وقد لا تطرأ وكذلك معرفة أي الاسلوبين الإرشاديين أكثر فاعلية من الأخر في خفض التشوهات المعرفية لدى الشباب .

تحديد الفنيات التي سوف تستخدم في البرنامج: يستخدم المرشدون النفسيون فنيات إرشادية يتم إتقانها من قبلهم وفقاً لظروف الحالة والفنيات التي تتناسبها بحيث يختار المرشد النفسي واحدة او اكثر من فنيات الارشاد النفسي (35)، لذا قام الباحثان باختيار بعض الفنيات ذات العلاقة بهدف البرنامج الإرشادي، إذ تتسجم مع مفاهيم النظرية المتبناة والاسلوبين المعتمدين ضمن فنيات الارشاد المعرفي السلوكي وفق التطبيق في الارشاد الجمعي، حيث يركز على فنيات معينة لتصحيح أفكار الفرد التي تتسم بالسلبية وهزيمة الذات في مواقف مختلفة من مواقف الحياة اليومية فضلاً عن تعديل المعتقدات، وقد استنتج بتروسبلي أن الارشاد الجمعي يعد فعالاً لحل مدى واسع من المشاكل السلوكية والانفعالية (36).

عرض الأداة على المحكمين: لغرض التعرف على مدى ملائمة عناوين وفقرات الجلسات الخاصة بالتشوهات المعرفية والخطوات المتبعة في البرنامج قام الباحثان بعرض الاسلوبين الإرشاديين بصورتيهما الأولى والمكونة من (13) جلسة على مجموعة من المحكمين

وتشير هذه النتيجة إلى رفض الفرضية الصفرية وقبول الفرضية البديلة والتي تؤكد وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات رتب المجموعات الثلاث

جدول (15) درجات متوسطات المجموعات الثلاث و انحرافاتها المعيارية على مقياس التشوهات المعرفية لدى الشباب في الاختبار البعدي

الاختبار البعدي			ت
المجموعة الضابطة	المجموعة التجريبية الثانية	المجموعة التجريبية الأولى	
99	44	61	-1
103	48	66	-2
101	47	67	-3
107	55	74	-4
115	58	63	-5
110	51	60	-6
105	68	64	-7
104	66	64	-8
100	77	65	-9
107	78	68	-10
98	74	60	-11
95	72	73	-12
101	65	60	-13
102	60	69	-14
90	57	74	-15
102,47	62,47	64,73	المتوسط الحسابي
6,081	11,532	4,891	الانحراف المعياري

درجات الشباب المجموعتين، وتم حساب قيمة مان - وتتي لعينتين مستقلتين تبين وجود فروق دالة إحصائية، لأن قيمة مان - وتتي (U) المحسوبة البالغة (صفر) وهي أصغر من قيمة مان - وتتي الجدولية البالغة (64) عند مستوى (0,05) ولذا تشير النتيجة إلى أن الفروق دالة لصالح المجموعة التجريبية الأولى التي استخدمت أسلوب (الإيحاء الذاتي) وبلغ متوسط درجاتهن (64,73) وبانحراف معياري (4,891) في حين بلغ متوسط درجات المجموعة الضابطة (102,47) وبانحراف معياري بلغ (6,081)، والجدول (16) يوضح ذلك.

جدول (16) قيمة مان - وتتي في الاختبار البعدي لمقياس التشوهات المعرفية بين المجموعتين (التجريبية الأولى والضابطة).

المتغير	المجموعة	العدد	مجموع الرتب	متوسط الرتب	U قيمة مان-وتتي	
					المحسوبة	الجدولية
التشوهات المعرفية	التجريبية الأولى	15	120	8	0	دالة لصالح المجموعة التجريبية الأولى
	الضابطة	15	345	23	64	

المقارنة الثانية:- (المجموعة التجريبية الثانية، المجموعة الضابطة): قام الباحثان بحساب درجات الشباب للمجموعة التجريبية الثانية والمجموعة الضابطة على مقياس التشوهات المعرفية الذي طبق بعد الانتهاء من البرنامج الإرشادي، ثم رتب درجات الشباب للمجموعتين وحُسبت قيمة مان - وتتي (U) المحسوبة البالغة (صفر) وهي أصغر من قيمة مان - وتتي

ولمعرفة دلالة الفروق بين المجموعات الثلاث، استعمل الباحثان اختبار مان - وتتي لعينتين مستقلتين بين كل مجموعتين من المجموعات الثلاث ولذلك قام الباحثان بإجراء ثلاث مقارنات ثنائية للتحقق من الفروق بين المجموعات الثلاث، وكما يأتي:- المقارنة الأولى: (المجموعة التجريبية الأولى، المجموعة الضابطة) قام الباحثان بحساب درجات الشباب العاطلين عن العمل المجموعة التجريبية الأولى والمجموعة الضابطة على مقياس التشوهات المعرفية الذي طبق بعد الانتهاء من تطبيق البرنامج الإرشادي ثم رتب

المقارنة الثانية:- (المجموعة التجريبية الثانية، المجموعة الضابطة): قام الباحثان بحساب درجات الشباب للمجموعة التجريبية الثانية والمجموعة الضابطة على مقياس التشوهات المعرفية الذي طبق بعد الانتهاء من البرنامج الإرشادي، ثم رتب درجات الشباب للمجموعتين وحُسبت قيمة مان - وتتي (U) المحسوبة البالغة (صفر) وهي أصغر من قيمة مان - وتتي

جدول (17) قيمة مان - وتتي في الاختبار البعدي لمقياس التشوهات المعرفية بين المجموعتين (التجريبية الثانية والضابطة).

المتغير	المجموعة	العدد	مجموع الرتب	متوسط الرتب	قيمة مان-وتتي U		مستوى الدلالة (0,05)
					المحسوبة	الجدولية	
التشوهات المعرفية	التجريبية الثانية	15	120	8	صفر	64	دالة لصالح المجموعة التجريبية الثانية
	الضابطة	15	345	23			

(وحل المشكلات) لأن قيمة مان - وتتي (U) المحسوبة البالغة (105) وهي أكبر من القيمة الجدولية لمان وتتي البالغة (64) عند مستوى دلالة (0,05) وبلغ متوسط درجات المجموعة الأولى (64,73)، والانحراف المعياري (4,891) في حين بلغ متوسط درجات المجموعة الثانية (62,47)، والانحراف المعياري (11,532) والجدول (18) يوضح ذلك.

المقارنة الثالثة: المجموعتان (التجريبية الأولى - التجريبية الثانية) قام الباحثان بحساب درجات الشباب المجموعة التجريبية الأولى و المجموعة التجريبية الثانية على مقياس التشوهات المعرفية الذي تم تطبيقه بعد الانتهاء من تطبيق البرنامج الإرشادي ثم رتب درجات الشباب المجموعتين، وتم حساب قيمة مان - وتتي لعينتين مستقلتين لذا تشير النتيجة الى عدم وجود فروق دالة إحصائياً بين المجموعة التجريبية الأولى بأسلوب (الإحياء الذاتي) والمجموعة التجريبية الثانية بأسلوب

جدول (18) قيمة مان - وتتي في الاختبار البعدي لمقياس التشوهات المعرفية في المجموعتين التجريبتين الأولى والتجريبية الثانية .

المتغير	المجموعة	العدد	مجموع الرتب	متوسط الرتب	U قيمة مان- وتتي		مستوى الدلالة (0,05)
					المحسوبة	الجدولية	
المعرفية التشوهات	التجريبية الأولى	15	240	16	105	64	غير دالة
	التجريبية الثانية	15	225	15			

ما يحيط بهن، وعمل العلاج المعرفي والسلوكي بفنياته ووجود بعض الأدوات التي استعملت في البرنامج ساعد الشباب على جعل اتجاهاتهم وأفكارهن صحيحة وواضحة وكان دور الباحثان هو اقتراح أفكار بديلة للأفكار السلبية، حيث يُعد أسلوب حل المشكلات أسلوباً ناجحاً لعدة أسباب، إذ يمكن أن يكون الأمر "قف" عقابياً، ومن ثم يقلل من احتمالية معاودة حدوث الفكرة فضلاً عن أنه يعمل على صرف الانتباه ويتنافر مع الفكرة غير المرغوبة إذ يمكن أن يتبع الأمر "قف" أفكاراً بديلة كعبارات لتقبل الذات للمساعدة في ضمان أن الأفكار السلبية غير المرغوبة لن تعود مرة أخرى . وتتفق نتائج البحث الحالي مع ما توصلت إليه نتائج دراسة كل من (لفته، 2010) ودراسة (السوداني، 2010) حيث أشارتا إلى فاعلية هذا الأسلوب ونجاح استعماله في العملية الإرشادية.

تفسير النتائج ومناقشتها : أسفرت النتائج الخاصة بهدف البحث الحالي عن فاعلية البرنامج الإرشادي على وفق أسلوب (الإحياء الذاتي - وحل المشكلات) في خفض التشوهات المعرفية لدى الشباب العاطلين عن العمل .

ففي المجموعة التجريبية الأولى بأسلوب (الأحياء الذاتي) قد أسهم هذا الأسلوب في خفض التشوهات المعرفية لدى الشباب، وهذا مؤشر على فاعلية وتأثير أسلوب حل المشكلات من خلال الأنشطة والفعاليات والاستراتيجيات المساعدة المستخدمة في هذا الأسلوب الإرشادي السلوكي المعرفي واستطاع هذا الأسلوب أن يضع سداً منيعاً للأفكار التي كان يحملها الشباب قبل بداية البرنامج الإرشادي التي كانت تركز على المرض مقابل الصحة وعلى الألم مقابل السرور وكانت تصاغ على هيئة صور وتخيلات كادت تعزل الشباب عن كل

من خلال ما توصلت إليه نتائج البحث الحالي يمكن التوصل الى التوصيات الآتية:-

1- تدريب المرشحات والمرشدين التربويين في وزارة العمل والشؤون الاجتماعية على استعمال أساليب العلاج السلوكي المعرفي (الإيحاء الذاتي ، وحل المشكلات) لخفض التشوّهات المعرفية الشباب .

2- حث المرشحات و المرشدين التربويين للتعامل مع الجانب المعرفي للشباب باستعمال أساليب حديثة وعلمية كما هو عليه في البحث الحالي ومن خلال إقامة الندوات والمؤتمرات الخاصة بذلك .

3- أقامه دورات تدريبية بأشراف كوادر مدربة وكفؤة بإدخال من ينقصه من معرفة هذه الأساليب والفنيات المعرفية والسلوكية .

4- تفعيل دور الإرشاد النفسي والتوجيه التربوي في المجتمع.

المقترحات Suggestions:- يقترح الباحثان إجراء عدد من الدراسات و البحوث استكمالاً للبحث الحالي وتطويراً له:

1. إجراء دراسة علاقة بين مفهوم التشوّهات المعرفية ومفاهيم أخرى مثل (الاكتئاب ،أساليب المعاملة الوالدية) .

2. إجراء دراسة للتعرف على التشوّهات المعرفية لدى عينات أخرى مثل (الأطفال، الشباب الموظفين ،... الخ).

3. بناء برنامج إرشادي على وفق مبادئ علم النفس الإيجابي.

References

-The Holy Quran

[1]. Ali, Muntaha Mutashr Abdul-Saheb (2013). *Guilt and its relation to depression*

ومن نتائج المقارنة بين الأسلوبين ظهر عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الأسلوبين الإرشاديين ويعزو الباحثان هذه النتيجة إلى أنهما ينتميان إلى المدرسة المعرفية والسلوكية وأن هذه النظرية تقوم على فكرة واحدة وهي أن الانفعالات التي يبدئها الناس إنما هي نتيجة لطريقة تفكيرهم.

و من هذه النتائج فقد تمكن الأسلوبان الإرشاديين من خفض التشوّهات المعرفية لدى الشباب العاطلين في العمل إذ انخفضت درجات المجموعتين التجريبيتين (الأولى والثانية)، في حين لم يحدث تغيير ذو دلالة إحصائية على درجات المجموعة الضابطة التي لم تتعرض لأي أسلوب إرشادي وكذلك تبين أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين أسلوب الإيحاء الذاتي واسلوب حل المشكلات .

الاستنتاجات Conclusion: في ضوء ما توصل إليه البحث يمكن استنتاج ما يأتي:-

1- إن مشكلة التشوّهات المعرفية مشكلة قائمة في الوقت الحاضر لدى الشباب .

2- إن للبيئة المحيطة بالشباب تأثير واضح في تعلمها للسلوكيات الايجابية والسلبية على حد سواء، لذا أن وجود مثل هذه البرامج يسهم في تعلمها للسلوكيات الايجابية .

3- إن أسلوب (الإيحاء الذاتي) الذي بُني على وفق نظرية العلاج المعرفي والسلوكي وهو ذو تأثير ايجابي في خفض التشوّهات المعرفية .

4- إن أسلوب (حل المشكلات) الذي بُني على وفق نظرية العلاج المعرفي السلوكي وهو ذو تأثير إيجابي في خفض التشوّهات المعرفية .

التوصيات: Recommendation

among Baghdad University students, unpublished doctoral dissertation, Faculty of Education Ibn al-Haytham, University of Baghdad, p.

- [2]. Amara, Mohamed Ali (2008). *Therapeutic programs to reduce the level of aggressive behavior among adolescents*, Modern University Office, Alexandria. (129).
- [3]. Muhiedat, Faten Abdel Rahman Hassan. (2011). *Adolescent problems in absolute families and the effect of correcting cognitive distortions in reducing these problems*, unpublished doctoral dissertation, University of Jordan, Hashemite Kingdom of Jordan, Amman.
- [4]. Dahiri, Saleh Hassan Ahmed (1998). *Principles of Psychological Counseling and Education Baghdad*: Dar Al Kutob. P. (207)
- [5]. Beck ,(1970). *Role of Fantasies in Psychology and Psychopathology*: J. Nervment.p8
- [6]. Beck, Aaron (2000). *Cognitive therapy and cognitive disorders*. I. Translated by Adel Mustafa. Cairo: House of horizons for publication. P.29
- [7]. Early, MB.(2000). *Mental Health concepts and techniques for the occupational therapy assistant*. (3rd ed.): New York p.8
- [8].Glass,& Shea C.V, C.S. (1986). *Statistical Method in Education And Psychology*. Englewood Cliffs, N.J: prentice Hall
- [9]. Kahn, D.A. (1999).*Mood Disorder*. In: Cutler, J.L., & -Larry & Adams (1986). The Relationship of extreme attribution Styles (Learned Helplessness) to meet cognitive reading behaviors of college student s on academic probation: *Journal of Mathematical Behavior*. Vol.(5), No.(2). P.5
- [10]. Ibrahim, Abdul Sattar (1998). Depression disorder is an age of understanding and treatment methods. knowledge world . *Kuwait: Issued by the National Council for Culture and Literature (No. 239)*. (29).
- [11]. D.S & Seligman, M.(1975). Generality Of Learned Helplessness in Man. *J. OF Personality & Social Psychology*, Vol.31, P. 311_327.
- [12]. Al-Khatib, Jamal (1994). *Correction of human behavior, a manual for workers in the fields of education, psychology and social affairs*, p. 2 (p. 248). Dar Elfikr Amman
- [13]. Beller. E (1995) .Dependency and independency in young child development . vol . 87 . p.151
- [14]. Abramson, L.Y. Seligman, M.E.P.& Teasdale, J.D.(1978). Learned Helplessness in humans. Critique and reformulation. *Journal of Abnormal Psychology*, 87, 49-74
- [15]. Berdier. R(1995). Counseling principles and Presumption :*journal of counseling Psychology*(3). P.27
- [16]. Miller, I.W., & Norman, W.H. (1981). Learned helplessness human: A review and attribution theory model. *Psychological Bulletin*, Vol.(86), No. (2). P.391
psychology vol, 55, no. 1
- [17]. Kashkosh, Ibrahim (1985). *Introduction to the Study of Cognitive Psychology*, The Anglo-Egyptian Library, Cairo (65).

- [18]. The Warrior, Nasser (2000) *The Guide to Behavioral Cognitive Behavior Therapy*, Dar Al-Zahra, Riyadh..
- [19]. Issawi, Abdel Rahman (2000). *Psychological education of the child and adolescent*. I. Beirut: Lebanon. P.54
- [20]. James, F.C.(1987). An Application of Learned Helplessness Theory for learning displayed children interrelation of Success and Fail are: Dissertation Abstracts International, Vol (41),No(9).
- [21]. Melhem, Sami Mohammed (2002). *Measurement and Evaluation in Education and Psychology*. I. Amman: Dar Al-Masirah for publication and distribution. P. 259.
- [22]. Hoorens, J. (1995). *Personality Disorders: Clinical and Social Prescriptive*. Chichester: John Wiley & Sons.p.11
- [23]. Huffman, K, Very, M X veynoy, J (2000). *Psychology in Action*: New York, John Wiley and son Inc. P.99
- [24]. Fatihi, Muhammad, (1995). *Measurement methods and methods of assessment, building tests and examinations, and processing results*. I. Publications of Didactica, Casablanca. P.22
- [25]. Ebel, R.L. (1972). *Essential of Education Measurement*. Prentice Hill: New York .p.555
- [26]. Rabie, Mohamed Shehata (2009). *Measuring the character* Amman: Dar Al - Massira for publication and distribution and printing. P.
- [27]. Ghisell, E. (1981). *Measurement Theory for Behavioural Sciences*: San Francisco W.H. freeman and company. P.9
- [28]. Al-Ahrash, Youssef and others (2002). Introduction to psychological guidance and guidance. Benghazi: National Book House. P19
- [29]. Peter, Hafez Boutros (2007). *Guiding ordinary children*. I.Amman: Dar Almaserah publishing, distribution and printing. P.24
- [30]. Jacobson, N.S.; Dobson, K.S. (2000). A Component Analysis of Cognitive Behavioral Treatment for depression, *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, V. 64, N. 2, P. 295-304.
- [31]. Ellis, A. (1992). The Revised ABC's of Rational Emotive Therapy (RET). *Journal of Rational Emotive and Cognitive Behavior Therapy*, 9 (3), 139-172. P.718
- [32]. Meichenbaum,D.(1971) .*coqnitize-behavior modification morristomn, n,j.* general learning: press launitin university programs modular studies series.p.301
- [33]. Hassison, G. &Bird (1983) *Examination Nots in Psychiatry*, John Wright and Sons.p.854 -Hiroto,
- [34]. Al-Azza, Said, Husni, Joudeh, Abdel Hadi (1999). *Theories of Counseling and Psychotherapy*. I. Jordan: Dar Al-Thaqafa Library for Publishing and Distribution (18-21).
- [35]. Mikulas,W.(1978).*Behavior modification*, New York: Harper& Row. P.854

[36]. Currie, Gerald (2011). *Theory and Practice in Counseling and Therapy* .1. Translation Sameh Wadih Al Khafsh.

Cairo: Dar El Fikr, publishers and distributors. P. 370-371).