التشوهات المعرفية لدى طلبة معهد الفنون الجميلة (دراسة مقارنة)

أ.م.د سمية صبار عليوي الفراجي
sumyasabbar@gmail.com
وزارة التربية/ الكلية التربوية المفتوحة

الملخص

يعتبر الشباب عامة وشباب طلبة معهد الفنون خاصة عصب المجتمع ومستقبلة والاساس الذي يبنا علية التقدم في مجالات عديدة فضلا عن انهم اكثر فئات المجتمع حيوية ونشاط على العطاء والعمل ولديهم الرغبة الاكيدة في التغيير مما يجعلهم يهتمون بعلاج المشكلات ويعتمدون على مالديهم من قدرات ابداعية وابتكارية فضلا عن نظرتهم المستقبلية وتطلعهم الى ماهو جديد و التشوهات المعرفية أو التحريف المعرفي (Cognitive distortion) هو مصطلح يشير الى الافكار المبالغ فيها، واللاعقلانية والتي يعتقد انها تتسبب في اضطرابات نفسية وقد وضع الطبيب النفسي (آرون بيك) الاساس النظري لدراسة هذه التشوهات وهي الافكار الكامنة او المشاعر السلبية المتداخلة التي ينظر بها الشخص الى حدث ما وتظهر التشوهات المعرفية على هيئة انماط من التفكير التي تبدوا منتظمة الا أنها خاطئة، وينتج عن هـذه الانمـاط سلوك غيـر صحيـح.

ويهدف البحث الحالي التعرف على

- التشوهات المعرفية لدى طلبة معهد الفنون الجميلة.
- الفرق في التشوهات المعرفية لدى طلبة معهد الفنون الجميلة وفق متغير الجنس.
- الفرق في التشوهات المعرفية لدى طلبة معهد الفنون الجميلة وفق متغير المرحلة الدراسية

شملت عينة البحث على (١٤٠) طالب وطالبة من طلبة معهد الفنون الجميلة المسائي اختيرت بطريقة عشوائية وتم اعداد مقياس التـشوهـات المعرفيـــة.

تـم استـخراج الصـدق عن طريق الصدق الظاهري وتم تحليل الفقرات احصائية بحساب قدرتها على التمييز ومعامل صعوبتها بعد ان تم عرضها على الخبراء.

أما الثبات فقد تم حسابه عن طريقة اعادة الاختبار (Te – test)

ولاستخراج نتـائج تـم تطبيق مقيـاس بصورته النهائية على عينة البحث باستخدام الوسائل الاحصائية كمعامل ارتباط بيرسون والاختبار التائي توصلت الباحثة الى :-

- ان طلبة معهد الفنون الجميلة يتمتعون بمستوى من التشوهات المعرفية
- لا توجد فروق ذات دلالة احصائياً في مستوى التشوهات المعرفية وفق متغير الجنس (ذكور/ اناث).
- هناك فرق ذات دلالة احصائية بمستوى التشوهات المعرفية بين الطلبة لصالح للمرحلة الاولى.

الكلمة المفتاحية: التشوهات المعرفية، طلبة معتهد الفنون الجميلة.

Cognitive distortions among students of the Institute of Fine Arts (a comparative study)

Dr. Sumayah SabarAleiwi Al-Faraji

Ministry of Education

open educational college al_karkh

Abstract

Young people in general, and young students of the Institute of Arts in particular, represent the backbone of society, its future, and the foundation upon which progress is built in many fields. In addition, they are the most vibrant and active group in society in giving and working, and they have a strong desire for change, which makes them interested in treating problems and rely on their creative and innovative abilities, in addition to their future vision and aspiration for something new. Cognitive distortion or cognitive distortion (Cognitive distortion) is a term that refers to Exaggerated and irrational thoughts that are believed to cause psychological disorders. The psychiatrist (Aaron Beck) has laid the theoretical foundation for studying these distortions, which are the latent thoughts or overlapping negative feelings with which a person looks at an event. Cognitive distortions appear in the form of patterns of thinking that appear regular but are wrong, and these patterns result in incorrect behaviors.

The current research aims to identify

- Cognitive distortions among students of the Institute of Fine Arts.
- The difference in cognitive distortions among students of the Institute of Fine Arts according to the gender variable.
- The difference in cognitive distortions among students of the Institute of Fine Arts according to the academic stage variable
- The research sample included (140) male and female students from the Institute of Fine Arts, selected randomly, and a measure of cognitive distortions was prepared.
Honesty was extracted through apparent honesty, and the paragraphs were statistically analyzed by calculating their ability to distinguish and their difficulty factor after they were presented to experts.
As for stability, it was calculated using the retest method (Te – test)
To extract results, a final measure was applied to the research sample using statistical methods such as Pearson's correlation coefficient and the T-test. The researcher concluded:
- Students of the Institute of Fine Arts have a level of cognitive distortions
There are no statistically significant differences in the level of cognitive distortions according to the gender variable (males / females).
There is a statistically significant difference in the level of cognitive distortions among students in favor of the first stage.
Keywords: cognitive distortions, students of the Institute of Fine Arts.

الفصل الاول

مشكلة البحث :

تميز الانسان عن باقي المخلوقات بأن له قدرة عقلية يفكر ويدبر شؤون حياته بها، كذلك كل ما يدور في عقل الانسان يمثل المعرفة العقلية المتراكمة حول نفسه وحول الاخرين، يكتسب الانسان مشاعر معينة من هذه الافكار، او مواقف يمر بها في حياته اليومية.

و المشاعر الايجابية أو السلبية التي نمر بها لا تتاثر بالمواقف والاحداث التي نمر بها ولكن ادراكنا لهذه المواقف وتفكيرنا حولها هو الذي يتسبب في اكتسابنا لمشاعر معينة فتصبح افكارنا

غير منطقية ففي هذه الحالة نجد الفرد يعتنق افتراضات وتصورات مشوهة تنتهي به الى استنتاجات خاطئة في ادراكه لمواقف واحداث واضحة وهذا ما اكدته دراسة (Shook , 2010)، حيث تعد المرحلـــة التي يـدرس فيها الطلاب من الفتــرات المهمة حيث تدخر العديد من المشكلات التي تؤثر سلباً على الطلاب ومن هذه المشكلات التشوهات المعرفية التي ظهرت اثارها عند مقابلة طلاب وطالبات المعهد ومناقشتهم في الواقع الذي يعيشون فيه والقضايا التي تعاصرهم.

والتشوه المعرفي وتحريف التفكير عن الذات والعالم والمستقبل وراء السلوكيات الخاطئة واساليب التفاعل السلبية حيث يزيد الفرد من تضخيم السلبيات والتقليل من شأن الايجابيات وتعميم الفشل ولوم الذات وكل ذلك يرجع الى الاسلوب الخاطئ في معالجة المعلومات وادراك الفرد وتفسير الاحداث, كما ان الافكار السلبية تعمل كقوى داخلية تضخم من السلبيات وتتغاضى عن الايجابيات وتقلل من شانها ويمكن صياغة مشكلة البحث في

هل هناك تفكير مشوهة لدا طلبة معهد الفنــون

وهل توجد فروق في التشوهات المعرفية وفق المرحلــة الدراسيــة

أهمية البحث :

ان ادراك الانسان للاشياء يلعب دورا هاما لتحديد نوع استجابتة وهي التي ترسم سلوكة وتصفه بالاضطراب او السواء، وفي هذا الصدد يقول الفيلسوف الروماني (ابكتيوس) لايضطرب الناس من الاشياء ولكن من الاراء التي يحملونها.

والتشوهات المعرفية عبارة عن منظومة من الافكار الخاطئة وتشمل التفكير الثنائي التعميم الزائد والتفكير الكارثي والتجريد الانتقائي والتفسيرات الشخصية التي تظهر اثناء الضغوط النفسية والتي تؤدي الى استنتاجات خاطئة في ادراك المواقف وتؤثر سلباً على قدرة الفرد على مواجهة ضغوط الحياة،

وتقع عليهم مسؤولية التقدم الاقتصادي والاجتماعي، ولذلك فإن المجال الذي المكـان فيه الافـراد هو الـذي يـؤثر على نمـوهم العقلــي، وتفكير الانسان وإدراكه للمواقف المختلفة هو الذي يحدد طريقة الاستجابة بناء على خبراته ومعرفته السابقة عنها، فإما ان يكون إدراكه للمواقف منطقياً فيكون لديه استجابات منطقية، وإما ان يكون لديه تشويها معرفياً يؤدي الى استجابات غير منطقية، فالتشويه المعرفي يعوق الفرد في إدراكه وإتخاذ القرار المناسب.

وفي هذا الصدد يرى (Beck , 1995) أن جزءاً كبيراً من الاضطرابات السلوكية ناتجة عن التفكير الخاطئ أو ما يعرف بالتشوهات المعرفية (Cognitive distortions).

تبدو التشـوهات المعرفيــة على هيئة انـماط تفكيـر منتظمــة الا انها خاطئة، وهذه الانماط ينتج عنها سلوكيات غير صحيحة، وهذا ما اظهرته دراسة لمياء (٢٠١٤) في طبيعة العلاقة بين

التشوهات المعرفية وبعض الاعراض الاكتئابية وتوصلت نتائج الدراسة الى وجود علاقة ارتباطية دالة بين التشوهات المعرفية واعراض الاكتئابية.

ولقد اشار (Fatin , Hassam & Alharbi , 2016) إلى ان التشوه المعرفي يؤثر على طريقة الفرد في تفسيره للأحداث وطريقته في التعامل مع المعلومات، فيميل الى تشويه المعلومات وتغييرها بشكل يجعله ضحية لأفكاره المشوهة، مع عدم وجود دليل واضح يمكن ان يدعم هذه الافكار، كذلك اوضح (Argyla , 2001 : 50) ان الطريقة لتي يفكر بها الفرد تحدد نمط تكيفه، فالفرد الذي يفكر بطريقة ايجابية في الأحداث التي يعيشها ينعكس على مزاجه وتكيفه مع بيئته، كما يرى أن التشويه المعرفي للأحداث تؤدي بالفرد الى إضطرابات مزاجية.

ويشير (Alharbi Mhaidat , 2016,p.159-166) الى أن التشوه المعرفي يؤثر على طريقة تفسير الاحداث، وطريقة التعامل مع المعلومات، فالشخص الذي لديه تشوه معرفي يؤثر على طريقة تفسير الاحداث، وطريقة التعامل مع المعلومات ؛ كذلك يميل الى تشويه وتغيير المعلومات بطريقة تجعل من ضحية لأفكاره المشوهة دون اي دليل واضح يدعم هذه الافكار، وينظر كلاً من (Batmaz , Kocbiyik & Yuncu, 2015 : p.1-8) الى التشوهات المعرفية على أنها عمليات إدراكية، لا تتكون من محتوى سوي وتساهم في تحويل المواقف المختلفة واحداث الحياة الى افكار سلبية تلقائية، وهذا ما أكدته دراسة (Beck et , al , 2001)

ويشير عربيات (٢٠١٥) الى أن الانسان يمتلك من القدرة ما يستطيع بها تجنب وأزالة المشكلات والاضطرابات الانفعالية والسلوكية وذلك من خلال الكشف عن الافكار المشوهة والتخلص منها وتعلم اساليب التفكير المنطقي، وهذا بدوره يؤدي الى نمو مشاعر وسلوكيات أكثر ايجابية والتي تعكس على حياته المهنية والاكاديمية، ولذلك جاء دور المعرفة والتي تمثل جانب مهم في حياة الإنسان حيث تدخل في جميع ما يمكن ان يفهمه، كما أنها عملية انعكاس للواقع واعادة تشكيل ومعالجة لذلك الواقع، ويقوم الفرد بهدف تمكينه من السيطرة على هذا الواقع وعلى تفسيره وأن العمليات المعرفية تعد عوامل متضمنة في السلوك وتؤثر فيه.

ولقد اشار المحارب(٢٠٠٠) الى ان التفكير له دور في تنظيم السلوك ونتائج السلوك بحيث تصبح مادة أو غذاء للتفكير أي أن هناك علاقة مستمر بين كل من التفكير والسلوك، ولذلك انصب علم النفس المعرفي على دراسة اساليب التفكير (المحارب،٢٠٠٠: ٥)

ما يشغل فكر الانسان منذ قديم الزمان هو التفكير نحو المستقبل حيث يعد أحد أهم ما يشغل فكر الانسان منذ بداية ظهوره على سطح الارض حيث تعددت سبل توجهه على مدار الفترات السنين، إذ أن تفكير الانسان يتوجه دائماً الى الاحداث التي تدور حوله، ويعمل على

توقـع كل ما هو جديد من المتغيرات التي غالباً ما تنجـم عن أنشطته في مجالات الحياة المختلفة.

أهداف البحث:

يهدف البحث الحالي التعرف على :

- التشوهـات المعرفيــة لدى طلبة معهد الفــنون الجميلــة.
- الفرق في التشوهـات المعرفيــة لدى طلبة معهد الفنون الجميلة وفق متغير الجنس.
- الفرق في التشوهــات المعرفيــة لدى طلبة معهد الفنـون الجميلة وفق متغير المرحلة الدراسية.

حدود البحث :

يقتصر البحث الحالي على طلبة معهد الفنون الجميلة المسائي للمرحلتين الأولى والخامسة للعام الدراسي (٢٠٢٤-٢٠٢٥)

تحديد المصطلحات :.

التشوهـات المعرفيــة ...عرفها كــلاً من :-

- **Haas, 1969** : بأنها ادراك الشخص السلبي لحدث الذي تعرض له وتفكيره المعرفي المشوه لهذا الحدث وهو الذي يؤدي الى شعوره بالعجز وعدم قدرته على القيام بالانشطة المعتادة مما يؤدي الى الصراع بين ذات الشخص والاخرين ويعرض الشخص للاضطراب الانفعالي (عبد الله، ١٩٩١ : ٩٧)
- **Beck , 1995** : بأنـها تركيبات أو صيغـة معرفيــة ثابته يعتنقها الفرد عن ذاته والعالــم والمستقبـل، لتضخـيم السلبيات والتقليـل من شـأن الايجابيات وتعميمات مفرطة وتوقـع الكـوارث (Beck , 1995, p23)
- **الفرحـــــاتي، ١٩٩٧** : بأنها ترتيبات او صيغ (Schemata) معرفية وتمثل نماذج يعتنقها الـفرد عن ذاته والعالم والمستقبل. (الفرحاتي، ١٩٩٧ : ١٣٥).
- **رســـــلان، ٢٠١١** : معارف محرفة تؤثر على قدرات الفرد وتفكيراته للاشياء (رسـلان، ٢٠١١ : ٣)

التــعريـف النظـــري :

تبنت الباحثة تعريف (بيسك، ١٩٩٥) للتشوهــات المعرفيــة

التعريف الاجرائي :

الدرجة الكلية التي يحصل عليها المستجيب من خلال الاجابة على فقرات مقياس التشوهات المعرفية.

الفصل الثاني

الاطار النظري :

التشوهـــات المعرفيـــة (Cognitive distortions)

يزداد الاهتمام في مجال علم النفس بالجوانب المعرفية ومعالجة المعلومات وتداخل المعرف، ان الاتجـاه المعـرفي يوكـد على أهميـة العمليـات الوسيطـة التي تجـري داخل الفرد، بدأ من ظهور المثيرات والاستجـــابات التي يقـوم بها الفـــرد.

ويرى بيسك (Bcek) ان التشـــوه المعرفـــي لدى الفرد وتحريف التفكير عن ذاته والعالم المحيـــط به ومستقبلـه وذلك عن تضخـيم السلبيـــات وتقليـل أهميـة الايجابيـات كل ذلك مرتبـط بالتقويـم المعرفـي للفرد وكيفيـة ادراكـه وتفسيـر الاحـداث، وان المحتـوى المعرفـي لا يؤثر على انفعال وسلوك الفرد حاضراً او مستقبلاً فحسب وانما يحدد مدى تمتعه بالصحة النفسيـة، أو اضطرابـه النفسـي (Clark, 1983 , p33).

كمـا أن للاحـلام والاوهـام لدى الفرد المضطرب انفعالياً أغلبـها تتضمـن افـكار عن محاسبـة الـذات والحرمـــان وأن السبب الاساسـي والجوهري هو الموقف السلبي من الذات، اي نزعت الفرد للنظر الى نفسه على انه فاشل، وعادة ما يتكون لدى الفرد الاستعداد للصابة بالاضطراب الانفعالي(ابراهيم، ٢٠١١ : ٢٩٩).

وقد يكون بعض افراد الاسرة لاعقلانيين يمتلكون اعتقادات غير منطقية ويميلون للتصعب ويطالبون من افراد الاسرة لتحقيق طموحات لا تتناسب مع امكاناته وقدراته سوف يصبح لا عقلانيين (العقاد، ٢٠٠١ : ٤٧).

وأن هذه الاعتـقادات اللاعقلانيـة تمثـل جوهر الاضطرابات التي يعيشها الفرد وتنشأ الاعتقادات اللاعقلانية نتيجة الخصائص الفطرية والتعلم وهي التي تؤدي الى هزيمة الذات وتدميرها مما يتعارض مع توافق الفرد وسعادته وأن هذه الاعتقادات لدى الفرد تتوسط العلاقة بين الاحداث النشطة وبين النتائج الانفعالية والسلوكية(حسين، ٢٠٠٧ : ١٠٥).

والاضطرابات النفسية تنشأ كنتيجة لعـدم الاتساق بين النظام المعرفي الداخلي للفرد وبين المثيرات الخارجية التي يتعرض لها ذلك الفرد وتحليلها وتفسيرها عن طريق النظام المعرفي الداخلي الذي يميزه ويبدأ في الاستجابة للموقف والاحداث المختلفة انطلاقا من تلك المعاني التي يعطيها لها.

وقـد تكـون هنـاك ردود فعـل انفعاليـة متباينة الموقف الواحد باختلاف الافراد او من قبل نفس الفرد ولكن في اوقات مختلفة وبذلك فان كل موقف او حدث يكتسب معنى خاصا يحدد استجابة الفرد الانفعالية تجاهه وتتوقف طبيعة الاستجابة الانفعالية لدى الفرد على ادراكه لذلك الموقف او

الحدث واذا كان الادراك للواقع مشوشا لذا النتيجة المنطقية تكون حدوث الاضطرابات النفسية (عبد العزيز، ٢٠١٥ : ٨٤)

انواع التشوهات المعرفية

هناك انواع عديدة للتشوهات المعرفية

- **المبالغة او التقليل Magnification or Mininmzation** : تتمثل في المبالغة في إدارك الأشياء، أو الخبرات الواقعة، وإضفاء دلالات مبالغ فيها كإدراك نتائج صفة من صفات الأشخاص المصابين بالقلق و كتصور الخطر والدمار والمبالغة فيه، بما يشير الى خطأ واضح في التقويم يصل الى حد التشويه، وهذا النوع من التشوهات يظهر عندما يقلل الفرد من ادائه وتحصيله أو قدراته، ويضخم في الوقت ذاته من حجم مشكلاته، فتفكير الشخص في حالات القلق يتميز بالمبالغة في تفسير الموقف مما يؤدي الى إثارة مشاعر الخوف والتوتر، فهو دائماً يتوقع الشر لنفسه ولأسرته أو لممتلكاته أو يتوقع الخوف من فقدان مركزه أو وظيفته والأشخاص المهمين في حياته.
- **التعميم المفرط Over generalization** :- التعميم أسلوب من التفكير يرتبط بكثير من أنماط الاضطرابات وغالباً ما تعمم الخبرات الجزئية تعميماً سلبياً، فمثلاً توجيه نقد غير مقصود يعني (أنه إنسان فاشل لا يحسن التفكير) والفشل في تحقق هدف ولو جزئياً قد يعني (أنه إنسان فاشل لا يحسن الفكير) والفشل في تحقيق هدف ولو جزئياً قد يعني (أنه إنسان عاجز عن تحقيق أمانيه في الحياة) واذا بعد عنه صديق أو رفيق قد يعني (أنه يخسر كل الأصدقاء) ولعل مخاوف الإحساس بالرفض الاجتماعي التي يعاني منها بعض الإفراد هي في الواقع نتاج لتعميم خبرة سلبية (Leahy , 1996 : 173-184).
- **الكل أو اللاشيء (All or nothing)** :-يميل البعض من الاشخاص إلى إدراك الأشياء على أنها إما جيدة او رديئة، مقبولة او غير مقبولة، صادقة أو خاطئة، دون إن يدركون إن الشيء قد تكون في ظاهر الامر غير جيدا، ولكن ربما قد تكون أشياء ايجابية، أو قد تكون مستقبلاً ذات نتائج ايجابية (Burns , 1999 : 78-79)

ولعل من أهم مساوئ هذا النوع من التشوهات من الناحية الصحيحة أنه يغري الشخص بالنزوع إلى الكمال المطلق ومن ثم الخوف الشديد من ارتكاب إي خطأ قد ينتج عن التجربة وممارسة الخبرات الجديدة في الحياة، ومن ثم الشعور بالإحباط السريع عندما يفشل الفرد في النهاية إلى الوصول الى الاهداف المستحيلة، والغايات التي لا يمكن ادراكها، ولا شك في إن جزءاً كبيراً من المشاعر السلبية والمخاوف قد تتضاءل إذ ما أدرك الفرد إن لاكمال لهذا أو ذاك فلا مجال للكمال المطلق (Eills and Dryde, 1987 : 229-232).

- **التجريد الانتقائي Selective Abstraction :-** التجريد الانتقائي من الأخطاء التي تتمركز في أفكارنا فقد اتضح إن الفرد يركز على جزء من التفاصيل السلبية ويتجاهل الموقف كله ، ويقلل من قيمة الايجابيات والوصول الى صيغة للنتيجة بالنسبة لحدث معين أو ذكرى أو اثر ذلك على اساس من تفصيلات مستقلة على حين يكون هناك تجاهل للبراهين المتناقضة والاكثر دقة (Beck , 1979 : 55)
- **القفز الى الاستنتاجات Jumping to Conclusions :-** يكون السلوك ناتجاً عن خطأ، وتفسير لحادثة بسبب عدم توفر معلومات مسبقة أو بسبب وجود سياقات مختلفة من اكثر أنواع هذا الخطأ شيوعاً، ذلك الذي ينتهي بناء لمحاولة قراءة افكار الأخرين في كل كبيرة وصغيرة، وهذه القراءات السلبية لا تكتفي ولكننا نسلك تجاه ذواتنا وتجاه الآخرين للعالم وفق هذه التصورات كما لو كانت حقيقة، فنشعر أحياناً بأننا (مرفوضون) ونشعر احياناً بأننا (مملون) وأننا (لا نحظى بالتقدير والاحترام الكافي)بحسب ما توحي لنا به قراءتنا الخاطئة لأفكار الآخرين (Burns, 1999 , p: 10).
- **التأويل الشخصي Personalization and Blame :-** ينجح الفرد في بعض الاحيان بالتورط في مسؤولية الأخطاء الخارجية، حيث نجده ينسب إلى نفسه الخطأ ويحمل نفسه مسؤولية الخطأ في المواقف التي يمر بها، ويتم تفسير هذا الموقف او هذا الحدث على انه مؤشر سلبي خاص بينما في الحقيقة لا تمت له بصلة (Beck , 1979 : 41).

تأثيرات التشوهات المعرفية:-

قد تؤدي التشوهات المعرفية إلى اثار سلبية على الفرد والمجتمع، فمن تاثيرها على الفرد الشعور بالاكتئاب والقلق والتوتر، وهذا ما تحدث عنه (شاويش، ٢٠١٨) حيث راى أن التشوهات المعرفية هي مجموعة من الافكار الخاطئة التي يعتقد الفرد بصحتها تجاه ذاته او الاخرين أو المستقبل من حوله، فإن هذه الطرق تؤدي الى استنتاجات خاطئة، تؤثر على منظومة علاقاته، وقد تؤدي إلى الاكتئاب والانطواء والشعور بالقلق.(شاويش، ٢٠١٨ : ٣٧)

اسباب التشوهات المعرفية :

أن التشوهات المعرفية تعني التشوهات في التفكير وتحدث لدى الافراد لعدة أسباب :-

أ. أنماط التنشئة الخاطئة في مرحلة الطفولة.

ب. أساليب المعاملة الوالدية.

جـ. ضغوط الحياة .

د. الرفض الاجتماعي المدرك.

هـ. القلق.

و. النمط التجنبي للشخصيات (المصري، ٢٠٢٢ : ٤١١).

ابعـــاد التشوهات المعرفيــة:

تشير (توراس، ٢٠٠٢) إلى ان التشوهـــات المعرفيــة تشتمل على العديد من المجالات والتي يمكن دمجها في بعدين اساسيين هما :

اولا : بعد التشوهــات المعرفيـــة :- ويشتمل هذا البعد على توقعات الفرد الذاتية فيما يقوم به من افعال وتصرفات والتسرع في الاستنتاجات وعدم الاستناد الى الأدلة والبراهين والمبالغة والتضخيم لكل ما يقوم به الفرد من افعال وتبرير الفرد لكل ما يقوم به من افعال وتصرفات والحكم على الاخرين بناءا على ما يحمله الفرد من افكاره اتفقوا معه فيما يحمله من افكار يكونوا افراد جيدين ويتمتعون بدرجات عالية من الذكاء واذا اختلفوا معه فهم اغبياء.(فيليب جونر، ٢٠٠٧: ١٠١)

ثانيا : بعد التشوهــات المعاديــة للمجتمــع :- ويشتمل هذا البعد على تعميم الفرد لافكاره على ما يحدث معه من مواقف وأحداث بالاعتماد على أن هذه الافكار هي الافكار الصحيحة وان افكار الاخرين هي الافكار الخاطئة وان ما يقوم به من افعال لا يمكن ان تؤدي الى عواقب سلبية والتبرير الانفعالي لكل ما يحدث معه مستنداً على ان ما يشعر به هو نفس ما يشعر به الاخرين وأن الافراد الاخرين غير قادرين على مواجهة التحديات والمواقف كما يواجهها هو أن كل ما يحدث من مشكلات وصعوبات مصدرها الافراد الاخرين(بحيري، ٢٠١٩ : ١٩٥)

خصائص الافراد المشوهيـن معرفيـــا:-

هناك مجموعة من الخصائص التي يمكن أن يتصف بها الاشخاص الذين يعانون من التشوهات المعرفية والتي تتمثل في التالي :-

١. انطباع مبالغ فيه في فهم الذات بالايجابية او بالسلبية كما انه يصف نفسه بالعبقري الذي لا يفشل ابداً او الثرثار الذي لايتمكن من نجاح في اي مهمة.

٢. التمتع بتفكير منغلق وتقليدي و لايستطيع التوافق مع مجريات الحياة.

٣. وقوعهم في مواقف محرجه فهم يضعون انفسهم في مواقف يدعون انهم على علم بها وهم في الحقيقة غير ذلك.

٤. يتصفون بضعف الإحساس الوجداني نحو الاخرين فلا يتعاطفون معهم وأحيانا ما تصدر منهم أقوالا أو افعالاً جارحة نحو الاخرين.

٥. يتوقعون الافراد المشوهين معرفياً الاسوء دوماً، ويركزون على نواحي النقص والفشل لديهم وليس العكس.

٦. لديهم افكار محددة وميلهم للمغالات والحدة في تعاملهم مع الاخرين وعدم قبول رأي الاخر (راوي، ٢٠٢١ : ٤١٠-٤١١).

النظريـــات المعرفيـــة المفســرة للتشوهــات المعرفيــة :-

ترى هذه النظـريات أن التفكيـر يرتبط بالانفعـال، وأن الانفعـال ما هو الا تفكيـر يحمل في طياته كماً عقلانياً تجـاه إي موضوع بأنه حسن أو سيء، كما إن النظريات هي التـي تعطي وزناً للعمليات المعرفية (عبد الله، ١٩٨٩ : ٨٩).

النظرية المعرفيــة لـ(بيـــك، Beck) :-

تعتبر نظريــة (بيــك) :- من اكثر نظريات العلاج المعرفي شيوعاً، كما تعد نظريته نسقاً علاجياً يقوم على اساس نظـرية في السيكوباثولوجيا ومجموعة من الاساليب العلاجية والمعارف المستمدة من البحوث الامبريقية والاكلينكية، وقد استخدم مصطلح العلاج المعرفي بسبب ما وجد من إن الاضطرابات النفسية تنبع في الغالب من أخطاء معينة في تفكيـر الإفراد، فقد يكون تفكير الفرد على اساس تفسيراته الخاطئـة لمواقف الحيـاة ويصـدر إحكامـا قاسية على نفســه أو يقفــز الى نتائـج خاطئــة أو قاسيــة بحيـث يعجــز عن التخطيط لمواجهـة المشكلات اليومية (عبد الله، ٢٠١٢ : ١٣٠).

النظريــة الاجتماعــية :- أكـد بنـدورا على أهميـة التفاعـل المتواصل بين المؤثرات البيئية والعمليـات المعرفية والسلوك وهو ما اطلـق عليه اسم الحتمية التبادليـة بمعنى ان هناك علاقة تبادليـة بيـن الافكار والسلوك والبيئة فتغير الافكار ينتج عنه تغير في السلـوك وفي نفس الوقت فان تغير السلوك ينتج عنه تغير في الافكار ولهذا فإن الإستجابات الإنفعاليـة والسلوكيـة التي تصدر عن الفرد تجاه الأحداث والوقائع هي نتيجة طريقة إدراكية وأفكـاره وتفسيراتـه التي يعطيها الفرد لـ هذه الأحداث وقد تلعب المتغيرات المعرفية (كتشويه الخبرات والتوقعات اللامعقولـة) دوراً في نشأة الإضطراب الأنفعالي. (احسان، ٢٠١٥ : ١١٢)

النظرية السلوكـية :- اشار (ولب) إلى العلاقـة بين التفكيـر والسلوك حيث أكـد على أن تعديل السلوك يؤدي الى تعديل التفكير فالمريض بعد العـلاج عن طريق (تعديل السلـوك) يبدأ في إدراك مبالغاته الانفعالية في تقدير الأشياء ويدرك أن مخاوفه كانت تشويها للواقع وبالتالي يبدأ في إعتناق تصورات تتفق في واقعيتها مع واقع الموقف كما يرى ان بعض التغيرات تحدث في سلوك مرضاه بعد نجاحهم في تأكيد الذات وتشمل طريقة تفكير المريض وإتجاهاته العقلية.(العلوي، ٢٠١٣ : ٣٤)

الفصل الثالث

منهجية البحث :

اولاً: مجتمـع البحـث : يتكون مجتمع البحث طلاب وطالبات معهد الفنون الجميلة المسائي والبالغ عددهـم (٩٥٠) طالب وطالبة موزعين على ستة اقسام.

ثانياً : عينة البحث : تم اختيار (١٤٠) طالب وطالبـة من المرحلة الأولى والخامسة من مجتمع البحث بالطريقـة الطبقيـة العشوائيـة.

جدول (١) عينة يتضمن ذكور واناث

المرحلة	الجنس		المجموع
	الذكور	الاناث	
الاولى	٣٥	٣٥	٧٠
الخامسة	٣٥	٣٥	٧٠
المجموع	٧٠	٧٠	١٤٠

ثالثا: ادوات البحث :

- **مقياس التشوهـات المعرفيـة :**

ولتحقيـق اهداف البحث الحالـي فقد تم بناء مقياس التشوهـات المعرفيـة ليناسب طـلاب وطالبـات معهد الفنون الجميلة وقد تكون المقياس بصورته النهائيـة من (٣٢) فقرة.

رابعاً: صلاحية مجالات المقياس وفقراته :-

يعد التحليـل المنطقـي لفقرات ضرورياً في بداية اعـداد الفقـرات لانـه يؤشـر الى مدى تمثيل الفقـرة للظاهرة او السمة التي اعدت لقياسها (عبد الخالـق، ١٩٩٣ : ١٨٤)

ومن الضروري فحص فقرات المقياس فحصاً منطقياً من قبل المحكمين لتثبيت مدى مطابقتها للظاهرة التي اعدت لقياسها قبل تحليلها تدريجياً. لذا تم اعطاء المقياس لاكثر من محكم، يمكن تقيم درجة التحليل المنطقي للفقرات من خلال التوافق بين تقديرات المحكمين، وقد عرض المقياس مع تعليماته وتعريفاته والفقرات على مجموعة من المحكميـن المختصيـن في العلوم التربوية والنفسية وقد بلغ عددهم (١٦) محكم، وطلب منهم فحـص الفقـرات منطقياً وتقدير مدى صلاحيتـها، وبناء على آرائهم وملاحظاتهم تم قبول الفقرات والاسئلة فقد تم موافقة الخبراء والمحكمين على الفقرات في مقياس التشوهات المعرفية وبنسبة (٨٠%).

أ. تصحيح المقياس : بعد الانتـهاء من تطبيـق على عينة التحليـل الاحصائـي صححت الاجابات، اذ اعطت الاجابة (دائماً ٥ درجات) (كثيراً ٤ درجات) (احياناً ٣ درجات) (نادراً ٢ درجتين) (ابداً ١ درجة واحدة).

ب. التطبيق الاستطلاعـي للمقيـاس : ويهدف الى مدى وضوح تعليمـات المقياس التشوهـات المعرفيـة والتعـرف على الصعوبـات التي تواجه عمليـة التطبيـق، واحتـساب الوقت المستغرق للاجابة على المقيـاس، طبقت الباحثة المقياس على عينـة عشوائيـة مكونة من (٣٠) طالب وطالبة من طلبة المعهد وتبين ان فقرات المقياس وبدائله وتعليماته واضحة.

خامساً : التحليل الاحصـائي لمقيـاس التشوهـات المعرفيـة :

اولاً: القوة التمييـزية : يعد التمييـز من الخصائص المهمة لفقرات المقيـاس حيث يكشف عن الفروق الفردية بين الافراد في السمـة المراد قياسها.

جدول (٢) القـوة التمييزيـة لفقـرات مقياس التشوهـات المعرفيـة

الرقـم	المجموعة الاولى		المجموعة الثانيـة		القيمـة التائيـة
	الوسـط الحسابي	الانحـراف المعياري	الوسط الحسابي	الانحـراف المعيـاري	
١	٢,١١١١	٠.٧٥٣٠	١.٥١٨٥	٠.٦٤٨٢	٦.١٩٨
٢	٢,١٨٥٢	٠.٧١٢٣	١.٤٩٠٧	٠.٥٧١٩	٧.٩٠٠
٣	٢,٠٦٤٨	٠,٨١٢٠	١.٥٠٠٠	٠.٦٧٦٧	٥.٥٥٣
٤	٢.٠٦٤٨	٠,٧٦٤٦	١.٤٧٢٢	٠.٦١٨٤	٦.٢٦٣
٥	٢,٠٦٤٨	٠,٧٧٦٧	١.٤١٦٧	٠.٥٩٧٩	٦٦.٦٤١
٦	٢,٠٨٣٣	٠.٧٥٠٤	١,٣٣٣٣	٠.٥٤٦٩	٧.٢٢١
٧	٢.١٢٩٦	٠,٧٨٦٥	١.٤٦٣٠	٠.٦٣٢٨	٨.٦٣٩
٨	١.٩٥٣٧	٠.٨٠١٧	١.٤٠٧٤	٠.٦٢٧١	٤.٩٩٣
٩	٢.٠٩٢٦	٠.٧٥٥٥	١.٤٦٣٠	٠.٦٣٢٨	٧.٢٥٢
١٠	٢,٠٩٢٦	٠.٨٣٧٦	١.٤٣٥٢	٠.٦٣٠٦	٦.٢٣٣
١١	٢.١٥٧٤	٠,٧٩٩١	١.٥١٨٥	٠.٦٤٨٢	٧.٣٧٣
١٢	٢.٣٧٠٤	٠.٧٩٢٤	١.٧٧٧٨	٠.٥٨٥٤	٦.٢٥١
١٣	٢.١٦٦٧	٠.٨٠٣٠	١.٥٥٥٦	٠.٥٨٥٤	٦.٣٩١
١٤	٢.١٤٨١	٠.٨٤٠٧	١.٥٦٤٨	٠.٦٥٩٦	٥.٦٧٣
١٥	٢.١٨٥٢	٠.٨١٠٥	١.٥٩٢٦	٠.٦٥٦٢	٥.٩٠٥
١٦	٢.١٧٥٩	٠.٧٩٥٢	١.٥٣٧٠	٠.٧٠٢٨	٦.٢٥٦
١٧	٢.٢٢٢٢	٠.٧٦٥٣	١.٥٨٣٣	٠.٦٧١٥	٦.٥٢١
١٨	٢.٢٢٢٢	٠.٧٦٥٣	١.٥٩٢٦	٠.٦٨٤١	٦.٣٧٥
١٩	٢.٣١٤٨	٠.٧٣١٨	١.٦٢٠٤	٠.٦٦٥٨	٧.٢٩٥
٢٠	٢.٢٤٠٧	٠.٧٤٧٢	١.٥٩٢٦	٠.٦٨٤١	٦.٦٤٩
٢١	٢.٢٥٩٣	٠.٧٥٣٤	١.٦٣٨٩	٠.٦٨٩٨	٦.٣١١
٢٢	٢.٢٦٨٥	٠.٧٠٥٢	١.٥٨٣٣	٠.٦٤٣١	٦.٤٦١
٢٣	٢.٣١٤٨	٠.٧١٨٩	١.٥٢٧٨	٠.٦٤٧٩	٨.٤٥٢
٢٤	٢.٣٢٤١	٠.٧٠٨١	١.٦٢٠٤	٠.٦٥١٦	٧.٥٩٩
٢٥	٢.٢٥٩٣	٠.٧٠٢١	١.٥٧٤١	٠.٧١٣١	٧.١١٦
٢٦	٢.٢٨٧٠	٠.٧٠٢١	١.٥٧٤١	٠.٧١٣١	٧.١١٦
٢٧	٢.١٩٤٤	٠.٧١٦٤	١.٥٣٧٠	٠.٦٧٥٧	٦.٩٣٨

٢٨	٢.٢٩٦٣	٠.٧٥٢١	١.٥٩٢٦	٠.٦٧٠٣	٧.٢٥٩
٢٩	٢.١٩٤٤	٠.٧٤٢٠	١.٥٥٥٦	٠.٧٢٧٧	٦.٣٨٨
٣٠	٢.١٣٨٩	٠.٧٦٦٨	١.٦٠١٩	٠.٦٢٥٦	٥.٦٣٩
٣١	٢.١٨٥٢	٠.٦٥٧٨	١.٦٠١٩	٠.٧٦٠٥	٦.٠٢٩
٣٢	٢.١٨٥٢	٠.٧٥٠٧	١.٥٣٧٠	٠.٦٦١٧	٦.٧٣١

ثانياً: علاقة درجـة الفقـرة بالدرجـة الكلية :

يعتمد هذا الاسلوب في ايجاد العلاقـة بين درجـات الافراد لكل فقـرة والدرجـة الكلية للمقياس ومعامـل الارتبـاط يشير الى مستوى قياس الفقرة للمفهوم التي تقيسه الدرجـة الكليـة.

لذلك استخرج معامـل ارتبـاط بيـرسون لاستخـراج معامل الارتبـاط بين درجات كل فقرة والدرجـة الكلية للمقياس.

جدول (٣) علاقـة درجـة الفقـرة بالدرجة الكلية لمقياس التشوهـات المعرفيـة

رقـم الفقـرة	معامـل الارتبـاط	رقـم الفقـرة	مـعامـل الارتبـاط	رقـم الفقـرة	معامـل الارتبـاط
١	٠.١٧٠	١٢	٠.٣٨٥	٢٣	٠.٣٠٦
٢	٠.١٥٣	١٣	٠.٠.٣٤٦	٢٤	٠.٣٠١
٣	٠.٢١٦	١٤	٠.٤٠٠	٢٥	٠.٢٩٢
٤	٠.٢٧٠	١٥	٠.٣٢٧	٢٦	٠.٣١٥
٥	٠.٢٧٨	١٦	٠.٣٦٩	٢٧	٠.٣٥٠
٦	٠.٣٠١	١٧	٠.٣٩٤	٢٨	٠.٢٩٩
٧	٠.٣٥٢	١٨	٠.٤١١	٢٩	٠.٢٩٩
٨	٠.٣٩٨	١٩	٠.٤٤٥	٣٠	٠.٣٠٠
٩	٠.٣٦٤	٢٠	٠.٢٩٩	٣١	٠.٣٣٢
١٠	٠.٣٩٦	٢١	٠.٣٢٨	٣٢	٠.٩٣
١١	٠.٣٠٦	٢٢	٠.٣٥٣		

سادساً: الخصائص السايكومترية للمقياس

اولاً: الصدق : هو قدرة الاداة على التمييز الخاصية التي تقيسها (محمد، ٢٠١٧ : ٢١٣)

وقد تم التحقق من الصدق من خلال المؤشرات الاتية:

أ. الصدق الظاهري : هو الصدق الذي يقوم على اساس ملاحظة فقرات المقياس لمعرفة ما اذا كانت هذه الفقرات ذات علاقة بالسمة المطلوب قياسها. وقد تحقق الصدق الظاهر للمقياس الحالي عندما تم عرضه على مجموعة من المحكمين المختصين في ميدان العلوم التربوية والنفسية

ب. صدق البنـــاء : يعد من اهم انواع الصدق وقد تم التحقق من صدق البناء من المؤشرات الاتيـة (القوة التمييزية للفقرات، وعلاقة درجة الفقرة بالدرجة الكلية)(عودة، ١٩٨٥ : ١٦٤)

ثانياً : الثبـات : يعد الثبات من الشروط التي يتم توفرها في المقاييس والاختبارات النفسية والتربوية اذ ينبغي ان تتسم المقاييس بالاتساق والثبات (Alken, 1989 . p: 58)

للتحقق من ثبات المقياس استخدم طريقة الاختبار واعادة الاختبار اذ تم تطبيقه على عينة الثبات والبالغ عددها (١٤٥) طالب وطالبة وتم اعادة التطبيق على نفس العينة بعد فاصل زمني.

مدة اسبوعان وقد بلغ معامل الثبات بطريقة اعادة تطبيق المقياس (٠,٨٢) وقد اعتبرت هذه القيمة مقبولة لاغراض الدراسة.

سابعاً: المقياس بصورته النهائية :

بعد التحقق من الخصائص المتمثلة بمؤشرات الصدق والثبات، اصبح مقياس بصيغته النهائية مكون من (٣٢) فقرة وبذلك فأن الدرجة الكلية للمقياس لحدها الاعلى (١٦٠) درجة وفي حدها الادنى (٣٢) درجة، وبمتوسط فرضي (٨٠) درجة، وبذلك اصبح المقياس جاهز للتطبيق على عينة البحث.

الفصل الرابع

عرض النتائج وتفسيرها ومناقشتها

الهدف الاول : التعرف على مستوى التشوهـات المعرفيـــة لدى طلبة معهد الفنون الجميلة

استخدمت الباحـثة الاختبـار التـــائي لعينـــة واحدة وتبـين ان متـوسط درجات التشوهات المعرفية للعينة يساوي (٤٠,٦٧) والانحـراف المعيـاري (١١,٦٨) وهو اكبر من المتـوسط الفرضـي للاختبار،الذي يساوي (٢٣,٥) درجة ولمعرفـة دلالة الفرق تم استخراج الاختبـار التائي لعينة واحدة تبين ان القيمة التائية لمحسوبة تساوي (٣٦,٥١) وهي اكبر من القيمة التائية الجدولية التي تساوي (٢,٥٧) عند مستوى دلالة (٠.٠١) ودرجة حرية (١٣٩)، مما يدل على ان طلبة معهد الفنون الجميلة يتمتعون بالتشوهات المعرفية وجدول (٤) يبين ذلك.

جدول (٤) مستوى التشوهـات المعرفيـــة لدى طلبة معهد الفنون الجميلة

	المتـوسط الحسابي	الانحـراف المعيـاري	المتـوسط الفرضـي	القيمة التائيـة		درجـة الحـرية	مستـوى الدلالـة	دلالـة الفـرق
				المحسوبة	الجدولية			
التشوهـات المعرفيـة	٤٠.٦٧	١١.٦٨	٩٦	٣٦.٥١	٢.٥٧	١٣٩	٠.٠١	دالة

الهدف الثاني : التعرف على الفـروق في التشوهـات المعرفيـــة لدى طلبة معهد الفنون الجميلة وفق متغير الجنس (ذكور / اناث)

للتحقق من هذا الهدف تم استخراج الاوساط الحسابية والانحراف المعياري لكل من الذكور والاناث حيث ظهر ان المتوسط الحسابي للذكور (٤١,٢٦) والانحراف المعياري (٦,٩٤) اما الاناث فقد بلغ المتوسط الحسابي (٣٠,٤٤) وانحراف معياري (٧,١٢) ولمعرفة دلالة الفرق بينهما استخدمت الباحثة الاختبار التائي لعينتين مستقلتين وتبين ان القيمة التائية المحسوبة (٠,٨٤) وهي اقل من القيمة التائية الجدولية التي تساوي (٢,٥٧) مما يدل على عدم وجود فروق بين الذكور والاناث في التشوهات المعرفية جدول (٥) يبين ذلك.

جدول (٥)الفروق في التشوهات المعرفية لدى طلبة معهد الفنون الجميلة وفق متغير الجنس (ذكور / اناث)

عينة البحث	عدد الطلاب	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	القيمة التائية		درجة الحرية	مستوى الدلالة	دلالة الفرق
				المحسوبة	الجدولية			
	٧٠	٤١,٢٦	٦,٩٤	٠,٤٨	٢,٥٧	١٣٨	٠.٠١	دال
	٧٠	٣٠,٤٤	٧,١٢					

الهدف الثالث : التعرف على الفرق في التشوهات المعرفية وفق متغير المرحلة الدراسية:

قامت الباحثة باستخراج الوسط الحسابي للمرحلتين الاولى والخامسة حيث تبين ان الوسط الحسابي للمرحلة الاولى(٤٨.٢٢) درجة وبانحراف معياري قدره (٧,١٢)، اما المتوسط الحسابي للمرحلة الخامسة (٢٠,٨٧) وبانحراف معياري (٦,١٢) ولمعرفة دلالة الفرق بينهما استخدمت الباحثة الاختبار التائي لعينتين مستقلتين وتبين ان القيمة التائية المحسوبة تساوي (٣,١٢) وهي اكبر من القيمة التائية الجدولية التي تساوي (٢,٥٧) عند مستوى دلالة (٠.٠١) وبدرجة حرية (١٣٨) وهذا يعني ان طلبة المرحلة الاولى لديهم تشوهات معرفية اكثر من المرحلة الخامسة والجدول (٦) يوضح ذلك.

جدول (٦)الفروق في التشوهات المعرفية وفق متغير المرحلة الدراسية

عينة البحث	عدد الطلاب	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	القيمة التائية		درجة الحرية	مستوى الدلالة	دلالة الفرق
				المحسوبة	الجدولية			
مرحلة الاولى	٧٠	٤٨,٢٢	٧,١٢	٣,١٢	٢,٥٧	١٣٨	٠.٠١	دال
مرحلة الخامس	٧٠	٢٠,٨٧	٦,١٢					

اولا: الاستنتاجات

توصل البحث الحالي الى الاستنتاجات الاتية :

- ان طلبة معهد الفنون الجميلة يتمتعون بمستوى من التشوهات المعرفية
- لا توجد فروق ذات دلالة احصائياً في مستوى التشوهات المعرفية وفق متغير الجنس (ذكور / اناث).

- هناك فرق ذات دلالة احصائية بمستوى التشوهات المعرفية بين الطلبة لصالح للمرحلة الاولى.

ثانياً : التوصيات

- على الهيئات التدريسية تنمية وتطوير المعرفة لدى الطلاب لرفع مستوى طموحهم المستقبلي.
- اقامة مهرجانات ودورات وورش لتطوير مفاهيم وافكار الطلبة.

ثالثاً: المقترحات

اقترحت الباحثة القيام بدراسات لمراحل المتقدمة في الجامعات لمعرفة مستوى افكار الطلبة ومقدار التشوه المعرفي لديهم.

المصـــــادر

مصادر العربية :

- ابراهيم عبد الستار، (٢٠١١): **العلاج النفسي السلوكي المعرفي الحديث – اساليبه وميادين تطبيقه**، الهيئة المصرية العامة للكتاب، القاهرة، مصر.
- شاويش، محمد محمود احمد، (٢٠١٨) : المساندة الاجتماعية كمتغير وسيط في العقاه بين التشوهات المعرفية ومعنى الحياة لدى المترددات على بيت الامان بغزة، **(اطروحة دكتوراه غير منشورة)**، جامعة الاقصى،
- عريبات، احمد ابو سعد ، (٢٠١٥) : **نظريات الارشاد النفسي والتربوي**، عمان : دار المسيرة للنشر.
- احسان، محمد الحسين، (٢٠١٥) : **النظريات الاجتماعية المتقدمة، دراسة تحليلية في النظريات الاجتماعية المعاصرة**، الطباعة الثالثة.
- راوي، محمد . (٢٠١٢) : التشوهات المعرفية وعلاقتها بالصمود الاكاديمي والهناء النفسي لدى طلبة كلية التربية للطفولة المبكرة، **المجلة العلمية**، كلية رياض الاطفال
- بحيري، منال، (٢٠١٢) : متغيرات التشوهات المعرفية لسلوك التميز لدى تلاميذ المرحلة الاعدادية، **مجلة كلية التربية**، (٣) (٢٩).
- بكري، زينب والنوبي محمد، (٢٠٢١) : انماط التشوهات المعرفية لدى مرضى الشلل الرعاشي (باركسون) **(رسالة ماجستير غير منشورة)**، جامعة جنوب وادي.
- رسلان، سماح (٢٠١١) : التشوهات المعرفية وعلاقتها ببعض أنماط التفكير لدى طلاب الجامعة **(رسالة ماجستير)**، كلية التربية، جامعة المنصورة.
- عبد الله، محمد قاسم : (٢٠١٢) : **نظريات الارشاد والعلاج النفسي**، ط١، دار، الفكر ناشرون وموزعون، عمان الاردن.

- عبد الله، محمد قاسم، معتز سيد، (١٩٨٩) : **الاتجاهات التعصبية**، عالم المعرفية ١٣٧، المجلس الوطني للثقافة والفنون والاداب، الكويت.

- عبد الله، محمد قاسم، هشام إبراهيم، (١٩٩١) : اثر العلاج العقلاني الانفعالي في خفض مستوى الاكتئاب لدى الشباب الجامعي،(**رسالة دكتوراه**)، كلية التربية جامعة الزقازيق، مصر.

- المصري، فاطمة الزهراء محمد مليح (٢٠٢٢)، نمذجة العلاقات السببية بين التشوهات المعرفية واعاقة الذات والتشاؤم الدفاع لدى طلاب جامعة حلوان، **مجلة التربوية بكلية التربية**، ٣٩٧-٤٧٧

- عبد العزيز،غريبي، (٢٠١٥) : **النظرية الاجتماعية المتقدمة والحديثة**، مكتبة الرشد، تونس.

- فيليب جونر،(٢٠٠٧) : **النظريات الاجتماعية والممارسة البحثية**، ترجمة : محمد ياسر الخواجة. مكتبة نور، الاردن .

- العقاد، عصام، عبد اللطيف، (٢٠٠١) : **سايكولوجية العدوانية وترويضها – منحنى علاجي معرفي جديد**، دار غريب للطباعة والنشر والتوزيع، القاهرة.

- العلوي، زامل، عامر، (٢٠١٣) : التشوهات المعرفية وعلاقتها بالاكتئاب والشعور بالوحدة النفسية لدى المرحلة الاعدادية **(رسالة ماجستير)** جامعة كربلاء.

- الفرحاتي، السيد محمود، (١٩٩٧) : دراسة تنبؤية للعجز المتعلم والتشوهات المعرفية في ضوء بعض عوامل البيئة التعليمية المدركة لدى طلاب المرحلة الثانوية، **رسالة ماجستير**، كلية التربية، جامعة المنصورة، مصر.

- محمد، رحيم، جمال، (٢٠١٧) : الخصائص السايكومترية النفسية والتربوية والاجتماعية، **مجلة في التربية وقضايا المجتمع**، العدد (٢١٥.٠١ -٢٩٩ .pp)

- الفرحاتي، سيد محمود، (٢٠٠٥) : **سيكولوجية تحصين الاطفال ضد العجز المتعلم رؤى معرفية**، القاهرة، دار السحاب.

- المحارب،ناصر (٢٠٠٠)، **العالج الاستعرافي السلوكي**. الرياض : مطابع الحميضي.

المصادر الاجنبية:

- Argle (2001) The Psychology of Happiness : 2nd Edition Rutledge.

- Arnaud D'Argembeau. , Claudia Ortoleva. , Sabrina Jumentier. ,& Martial Vander Linden. ,. (2010). Component processes underlying future thinking. memory &cognition,38(6),809-819.

- Batmaz, S. , Kocbiyik, S. , & Yuncu, O. A. (2015). Turkish Version of the Cognitive Distortions Questionnaire: Psychometric Properties. Depression Research and Treatment, 1–8.

- Beck, A, (1995) : cognitive Therapy Basics and beyond Guilford press New York.

- Beck, A, T, (1999) : prisoner of the , the cognitive basis of anger hostility and violence , New York , Harper Collins. 44- Burns , D (1999) : Feeling Good – The new mood thereapy , New York Brodway Book.

- Beck, A. T, Rush , A.J Show B, f Emery , G , (1979) : Cognitive theraoy of depression , New York , Guilford.

- Beck,J. ,&Beck,A. T. (1995). Cognitive Therapy: Basics and Beyond, NewYork: Guilford Press. Beck,Richard,Perkins,T. . Scott; Holder Robyn; Robbins, Marla; Gray,Mellissa& Allison, -

- Beck,J. ,&Beck,A. T. (1995). Cognitive Therapy: Basics and Beyond, NewYork: Guilford Press.

- Beck,Richard,Perkins,T. . Scott; Holder Robyn; Robbins, Marla; Gray,Mellissa& Allison, Stephen. (2001). The cognitive Emotional phenomenology of depression and Anxiety: Are Worry &Hopelessness the cognitive correlates of NA and PA?. Cognitive therapy& research, 25(6),276-315.Define, Discover & Disprov

- Chislli , E.E, et , al., (1981) Measurement theory for the behavior Science Sanfrancisco.

- Eills , A, & , Dryden, W, (1987) : The practice of rational – emotive Therapy , New York : Springer.

- Fatin Mhaidat, Bassam H. M. & ALharbi,. (2016). The Impact Of Correcting Cognitive Distortions In Reducing Depression And The Sense Of Insecurity Among A Sample Of Female Refugee Adolescents. Contemporary Issues in Education Research,9(4),159-166.

- Leahy , R. L., (1996) cognitive Behavioral therapy : Basic principles and Applications American Institute for cognitive thereapy Nyc and weill – cornell university medical collage.

- Shook, C. (2010). The Relationship between Cognitive Distortions and Psychological and Behavioral Factors in a Sample of Individuals who are Average Weight, Overweight, and Obese. Philadelphia College of Osteopathic Medicine.

- Stephen. (2001). The cognitive Emotional phenomenology of depression and Anxiety: Are Worry &Hopelessness the cognitive correlates of NA and PA?. Cognitive therapy& research, 25(6),276-315. Clemmer, Kate(٢٠٠٩). Cognitive Distortions: