

جامعة مولود معمري - تيزي وزو
كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية
قسم علم النفس



التفهمات المعرفية وعلاقتها بالتوافق الدراسي لدى تلاميذ السنة
الثالثة ثانوي

دراسة ميدانية في ثانوية اخوة عباس بمقبع ولاية تيزي وزو

مذكرة تخرج لنيل شهادة ماستر نظام LMD في علم النفس المدرسي

اشراف الاستاذة الدكتورة:
تليوانت عقيلة

اعداد الطالبين :
قرماح فاطمة
فكراش امينة

السنة الجامعية: 2024 - 2025

شكر و عرفان

قال الله تعالى

(وَقَالَ رَبِّ أَوْزِعْنِي أَنْ أَشْكُرَ نِعْمَتَكَ الَّتِي أَنْعَمْتَ عَلَيَّ وَعَلَىٰ وَلَدِيَّ وَأَنْ
أَعْمَلَ صَالِحًا تَرْضَاهُ) النمل-الآية-19

نبدأ شكرنا خالصا لله عز وجل على نعمه وعظيم فضله على هدايته وتوفيقه ومساعدته لنا في انجاز هذا العمل المتواضع، ونرجوا من الله سبحانه تعالى أن يجعله عملا صالحا وعلما نافعا وسلام على حبيبه وخليته الأمين محمد عليه أزكى الصلاة والسلام فإنه من دواعي سرورنا و عرفاننا بالجميل أن نتقدم بخالص الشكر والتقدير والاحترام للأستاذة المشرفة "تليوانت عقيلة" على تكريمها بالموافقة على الإشراف على مذكرتنا المتواضعة إلى جانب نصائحها الفريدة وإرشاداتها السديدة كما نتقدم بالشكر الجزيل للسادة أعضاء لجنة المناقشة على تفضلهم بقبول مناقشة هذه المذكرة رئاسة وإشرافا ومناقشة وتحملهم عناء قراءتها وإثرائها بملاحظاتهم القيمة كما نتقدم بالشكر والامتنان إلى أساتذتنا الأفاضل الذين لم يبخلوا علينا توجيهاتهم ونصائحهم طيلة فترة تكويننا الجامعي وأخيرا نتوجه بخالص شكرنا و إمتناننا لكل من ساعدنا من قريب أو من بعيد لإتمام هذا العمل فجزاهم الله كل خير

الإهداء

أهدي هذا الجهد

إلى من وهبت حياتها لتراني في مراتب العاليا، والتي انتظرت هذا النجاح بفارغ الصبر، الى سبب وجودي "أمي الحنونة".

إلى الذي كان دعاؤه سر نجاحي والذي أتمنى أن يراني بالغة درجات النجاح إلى "أبي" العزيز.

إلى من أعانوني وساندوني في كل أوقاتي الصعبة منها والسعيدة، إلى من شاركوني حياتي واكتسبت القوة بوجودهم بجانبني إلى أحب الناس على قلبي أخواتي "مولود" و"يانيس".

إلى جدتي "علبية" الحبيبة، التي رحلت عن عالمنا جسداً، لكنها ستظل حاضرة في قلوبنا، وفي كل تفاصيل حياتنا. أسأل الله أن يجعل مثواك الجنة

إلى رفيقات دربي صديقاتي العزيزات: فاطمة وكاتية و لويز أناييس.

امينة

الإهداء

أهدي هذا الجهد

إلى والديّ العزيزين، اللذين كانا دوماً سندي ودعمي الأكبر. إليكما أهدي هذا النجاح تعبيراً عن شكري وامتناني لكل ما قدمتماه لي من حب وتضحية.

إلى كل من كان له دور في دعمي ومساندتي خلال رحلتي التعليمية، هذا المشروع إهداء لكم جميعاً تعبيراً عن شكري وامتناني العميقين.

أهدي تخرجي إلى من مهد لي العقبات وأخذ بيدي لتخطي كل تلك العثرات إلى الذي لم يبخل بشيء من أجل دفعي في طريق النجاح أخي العزيز انيس يا من تعلمت منك الحب والطيبة والإخوة و أخي أحمد.

إلى الأصدقاء الذين كانوا كالعائلة الثانية لي، بفضلكم تمكنت من تجاوز أصعب اللحظات والوصول إلى هذه المرحلة: امينة نوال حنان و إيمان و أحمد.

فاطمة

ملخص الدراسة:

هدفت الدراسة الحالية إلى الكشف عن العلاقة بين التشوهات المعرفية والتوافق الدراسي لدى تلاميذ المقبلين على شهادة البكالوريا، بثانوية إخوة عباس بمقلع، ولقد طرحنا التساؤلات التالية:

هل توجد علاقة ارتباطية بين التشوهات المعرفية والتوافق الدراسي لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي؟

هل هناك فروق بين الجنسين فيما يخص تشوهات المعرفية؟

هل هناك فروق بين الجنسين فيما يخص التوافق الدراسي؟

وكانت فرضيات الدراسة كالتالي:

هناك علاقة ارتباطية بين التشوهات المعرفية والتوافق الدراسي لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي.

هناك فروق بين الجنسين في فيما يخص التشوهات المعرفية.

هناك فروق بين الجنسين فيما يخص توافق الدراسي.

وتم إجراء الدراسة على عينة مقدرّة ب (90) تلميذ وتلميذة من مختلف الشعب في السنة الدراسية (2024_2025)، في ثانوية إخوة عباس ببلدية مقلع ولاية تيزي وزو، باستخدام أدوات جمع البيانات وتمثلت في: مقياس التشوهات المعرفية للباحث أحمد هارون (2017)، ومقياس التوافق الدراسي لزيادي (1964)

استخدمنا في هذه الدراسة المنهج الوصفي، وبغرض اختبار الفرضيات، اعتمدنا على الأساليب الإحصائية الآتي: معامل ارتباط بيرسون، واختبار "ت".

Study Summary: The current study aimed to uncover the relationship between cognitive distortions and academic adjustment among students preparing for the baccalaureate exam at Ikhwah Abach High School in Mekla. We posed the following questions:

Is there a correlational relationship between cognitive distortions and academic adjustment among third-year secondary students?

Are there gender differences in cognitive distortions?

Are there gender differences in academic adjustment?

The hypotheses of the study were as follows:

There is a correlational relationship between cognitive distortions and academic adjustment among third-year secondary students.

There are gender differences in cognitive distortions.

There are gender differences in academic adjustment.

The study was conducted on a sample of 90 male and female students from different academic streams during the 2024–2025 school year, at Ikhwah Abach High School in the municipality of Mekla, Tizi Ouzou Province.

To collect data, the following tools were used: the Cognitive Distortions Scale by Ahmed Haroun (2017) and the Academic Adjustment Scale by Ziyadi (1964).

We used the descriptive method in this study, and to test the hypotheses, we relied on the following statistical methods: Pearson correlation coefficient and the T-test.

فهرس المحتويات

كلمة شكر

الاهداء

ملخص الدراسة

فهرس المحتويات

فهرس الجداول

01 مقدمة

الفصل التمهيدي: الإطار العام للإشكالية

- 04 1- الإشكالية
- 08 2- الفرضيات
- 08 3- أهمية البحث
- 09 4- أهداف البحث
- 09 5- تحديد المفاهيم الإجرائية

الجانب النظري

الفصل الاول: التشوهات المعرفية

- 13 التمهيدي
- 14 1- تعريف التشوهات المعرفية
- 15 2- النظريات المفسرة للتشوهات المعرفية
- 21 3- الآثار المترتبة على التشوهات المعرفية
- 22 4- أنواع التشوهات المعرفية
- 24 5- أبعاد التشوهات المعرفية
- 24 6- أسباب التشوهات المعرفية
- 26 7- خصائص المشوهين معرفيا
- 26 8- قياس تشوهات المعرفية
- 28 9- الأساليب المعرفية لعلاج التشوهات المعرفية
- 30 خلاصة

الفصل الثاني: التوافق و التوافق الدراسي

تمهيد 32

- أولاً: التوافق

1. مفهوم التوافق 33
2. نظريات التوافق 34
3. شروط التوافق 37
4. خصائص التوافق 37
5. مؤشرات التوافق 38

- ثانياً: التوافق الدراسي

1. تعريف التوافق الدراسي 40
2. أبعاد التوافق الدراسي 41
3. مظاهر التوافق الدراسي 42
4. العوامل المؤثرة على التوافق الدراسي 43

خلاصة 45

الجانب التطبيقي

الفصل الثالث: الإجراءات المنهجية للدراسة

1. التذكير بالفرضيات 49
2. الدراسة الاستطلاعية 49
3. الدراسة الأساسية 50
- 3-1- منهج الدراسة 50
- 3-2- عينة الدراسة 51
- 3-3- حدود الزمانية و المكانية للدراسة 52
- 3-4- ادوات الدراسة 52
- 3-5- اساليب الاحصائية المستعملة في الدراسة 62

الفصل الرابع: عرض و مناقشة النتائج

69	1. عرض وتفسير و مناقشة نتائج الدراسة.....
74	2. استنتاج عام
75	خاتمة.....
77	قائمة المراجع.....
	الملاحق

الصفحة	عنوان الجدول	رقم الجدول
51	توزيع افراد العينة حسب الجنس	01
53	توزيع الأبعاد الفرعية في مقياس التشوهات المعرفية	02
53	مستويات التقييم ودرجاتها في مقياس التشوهات المعرفية	03
55	معامل ثبات مقياس التشوهات المعرفية باستخدام ألفا كرونباخ	04
56	معامل ثبات مقياس التشوهات المعرفية باستخدام التجزئة النصفية	05
57	أرقام البنود الإيجابية والبنود السلبية لمقياس التوافق الدراسي	06
58	الأبعاد المقياس، وأرقام البنود المدرجة ضمنها	07
58	توزيع درجات بدائل المقياس للكارت الخميسي	08
60	تفسير الدرجات النهائية لمقياس التوافق الدراسي	09
62	الخصائص السيكومترية لمقياس توافق الدراسي	10
69	عرض نتائج العلاقة الارتباطية	11
70	عرض نتائج الفروق في التشوهات المعرفية بين الذكور والإناث	12
72	عرض نتائج الفروق في التوافق الدراسي بين الذكور والإناث	13

مقدمة:

تبدأ الكثير من المشكلات النفسية والسلوكية بنمط تفكير يصعب ملاحظته في ظاهر السلوك، لكنها تؤثر في نظرة الفرد لذاته ولمن حوله، حيث تظهر التشوهات المعرفية ككوابية خفية لتشكل الانفعالات السلبية والمواقف الدفاعية التي قد تضعف من قدرة الفرد على التفاعل السليم مع محيطه.

حيث تتضمن المعرفة العقلية كل ما يدور في ذهن الانسان من افكار متراكمة حول نفسه وحول الغير، وهذه الافكار هي التي تجعل الانسان يكتسب مشاعر معينة حول نفسه او غيره او المواقف التي يمر بها في حياته اليومية، وهذه المواقف والاحداث لا تسبب في مشاعرنا الايجابية او السلبية ولكن ادراكنا لهذه المواقف وتفكيرنا حولها، هو الذي يتسبب في اكتسابنا لمشاعر معينة عندما ينحرف او يلتوي كما هو واقعي أي تصبح افكارنا غير منطقية ففي هذه الحالة نجد الفرد يعنتق افتراضات وتصورات مشوهة تنتهي به الى استنتاجات خاطئة في ادراكه لموقف و أحداث واضحة.

فهذه الافكار و الاستنتاجات تؤثر كذلك على التوافق النفسي للفرد بصفة عامة و كذا التوافق الدراسي للتلميذ بصفة خاصة إذ يقوم التلميذ بصور مختلفة من السلوك وذلك من اجل مواجهة دوافعه المختلفة بهدف تحقيق قدر مرتفع من التوافق الدراسي، فقياس التوافق الدراسي السليم مرتبط بمدى قدرة الفرد على مواجهة مشكلاته وحلها مع تقبل الحياة كما هي.

فالتشوهات المعرفية و التي هي تفسير الأحداث بطريقة سلبية والتي لا تستند على اساس واقعي، قد يكون تأثير كبير على التوافق الدراسي للتلميذ و بالتالي على تحصيله الدراسي خاصة لدى المراهق المتمدرس حيث يجتاز فترة نمو بدني و معرفي و نفسي و اجتماعي سريع و هذا يؤثر على شعوره و طرق تفكيره و اتخاذ القرارات و التعامل مع العالم من حوله و كذلك على مساره الدراسي .

لهذا أثر موضوع التشوهات المعرفية وعلاقته بالتوافق الدراسي لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي اهتمامنا ودفعنا الى دراسته حيث قسمنا الدراسة الى جانبين وهما جانب نظري وجانب تطبيقي:

ومهدنا لهما بفصل تمهيدي و الذي يتضمن : الإطار العام للإشكالية وفرضيات الدراسة ،اهداف الدراسة واهميتها وتحديد المفاهيم الاجرائية للدراسة.
الجانب النظري ينقسم الى فصلين:

الفصل الاول الموسوم بالتشوهات المعرفية ويتضمن: بتعريف التشوهات المعرفية، أنواعها، النظريات المفسرة للتشوهات المعرفية، أبعاد التشوهات المعرفية، خصائص التشوهات المعرفية، قياس التشوهات المعرفية واساليب.

أما الفصل الثاني الموسوم بالتوافق الدراسي، يحتوي على: اولا التوافق: تعريفه، المصطلحات المرتبطة، أنواعه، نظريات التوافق وخصائصه. ثانيا التوافق الدراسي: تعريف التوافق الدراسي، ابعاده، مظاهره، العوامل المؤثرة على التوافق الدراسي أما الجانب التطبيقي يتضمن فصلين وهما:

الفصل الثالث الموسوم ب: الاجراءات المنهجية للدراسة، فيتضمن التذكير بفرضيات الدراسة الاستطلاعية والدراسة الأساسية التي تم التطرق فيها إلى: منهج البحث، مكان وزمان إجراء البحث، طريقة إجراء البحث الميداني، أدوات البحث، والأساليب الإحصائية المستعملة.

أما فيما يخص الفصل الرابع يتمحور حول عرض وتفسير ومناقشة النتائج وفي الأخير خاتمة، ثم قائمة المراجع والملاحق.

الفصل التمهيدي الإطار العام للبحث

1-الإشكالية

2-الفرضيات

3-أهمية البحث

4-أهداف البحث

5-تحديد المفاهيم الإجرائية

1-الإشكالية :

لا شك أن المعرفة والأفكار تجعل الإنسان يكتسب مشاعر معينة و إدراكنا لهذه المشاعر هو الذي يتسبب في حدوث المشكلات الانفعالية والسلوكية عندما يكون هذا الإدراك مشوه وقد يسبب قلة القدرة عن التكيف ويقلل من الشعور بجودة الحياة وأدرك أن هذه العمليات المعرفية المغلوطة تنتبأ بالانفعالات غير متكيفة أي المعارف تؤثر عن الانفعال وبالتالي عن السلوك. (Rosenfield , 2004, p20)

وقد أكد المعرفيون أن المشكلة الأساسية للاضطرابات النفسية والانفعالية هي أن الناس لا تضطرب كثيرا بالأحداث إنما تضطرب بسبب رؤيتهم وتفسيراتهم وتوقعاتهم افتراضاتهم الخاطئة والمشوهة التي يعزونها لتلك الأحداث.

كلما كانت أفكار الفرد غير منطقية وغير منسجمة مع الواقع فإنه يفسر الأحداث بصورة غير معقولة وغير موضوعية وبالتالي تحدث التشوهات المعرفية فتكون لذلك سلوكيات مضطربة لديه والعكس تماما من ذلك كلما انسجمت أفكاره مع الواقع واتسمت بالموضوعية والحكمة كل ما كانت سلوكياته أكثر واقعية ومنطقية. (بنعتو فندر، 2021، 208)

ويشير مفهوم التشوهات المعرفية بصورة عامة إلى تلك التحريفات والأخطاء المعرفية في معالجة المعلومات التي يستخدمها الأفراد بصورة تلقائية عن أحداث الحياة بطريقة سلبية وتسبب لهم الشعور بالضيق والألم. (بودالي ايت حدوش، 2021، 340)

قد بين بيك (1999) أن إدراك الفرد الخاطئ للواقع وتفسيره له يؤثر على نظريته لذاته ومستقبله وكما يؤثر على اتجاهاته وتوقعاته للأحداث، وهذا ناتج من المعاني التي يضيفها الفرد ذو التشوه المعرفي على الأحداث التي تجري في الواقع.

وقد أوضح بيك أن الفرد المشوه معرفيا يقوم بتحريف الحقائق بناء على افتراضات خاطئة نتيجة عن تعلم خاطئ، مما يجعله. يشعر بالتشاؤم والقلق، وتوقع الأسوأ، مما يجعله دائما يتفحص جوانب النقص والضعف لديه، ويهمل جوانب القوة التي يمتلكها. (العصار، 2015) ولقد أجريت عدة دراسات حول التشوهات المعرفية كدراسة صلاح الدين (2005) التي تهدف إلى التعرف على التشوهات المعرفية وأشكالها وتأثيرها على الشباب الجامعي في كلية التربية في عين الشمس، وتكونت عينة الدراسة من (300) طالب وطرح من نتائج الدراسة أن التشوهات المعرفية تتمثل في التفكير الكارثي، والتعميم الزائد، والتفسيرات الشخصية، والتهوين.

كما أوضحت نتائج دراسات (نجيب وهاشم) وجود علاقة ارتباطية موجبة بين المخططات المعرفية اللاتكيفية التشوهات المعرفية، كما أنه يمكن التنبؤ بالتشوهات المعرفية من خلال المخططات المعرفية اللاتكيفية.

ودراسة أحمد ناصر وآخرون (2023) بعنوان الاحتراق الأكاديمي وعلاقته بالتشوهات المعرفية لدى طلبة الجامعة هدفت الدراسة إلى الكشف عن العلاقة بين الاحتراق الأكاديمي والتشوهات المعرفية، وكذا العلاقة بين الاحتراق الأكاديمي وأنماط التشوهات المعرفية، ومدى إسهامها في التنبؤ بالاحتراق الأكاديمي وشكلت عينة الدراسة من (205) طالب وطالبة بكلية التربية جامعة الفيوم توصلت هذه الدراسة إلى وجود علاقة طردية زي دلالة إحصائية بين التشوهات المعرفية والاحتراق الأكاديمي، وتسهم التشوهات المعرفية في تفسير قدرا من التباين في الاحتراق الأكاديمي بنسبة 13.4% (أحمد هارون، 2017).

ويشير أحمد عربيات (2015) إلى أن الإنسان يمتلك من القدرة ما يستطيع بها تجنب إزالة المشكلات والاضطرابات الانفعالية والسلوكية، وذلك من خلال الكشف عن الأفكار المشوهة والتخلص منها، وتعديلها، وتعلم أساليب التفكير المنطقي، وهذا بدوره يؤدي إلى نمو مشاعر وسلوكيات أكثر إيجابية، والتي تنعكس على حياته المهنية والأكاديمية.

فالتشوهات المعرفية قد تؤثر بطرق متعددة على التوافق الدراسي، سواء في الأداء الأكاديمي أو في العلاقات الاجتماعية، أو في التفاعل مع البيئة المدرسية بشكل عام من خلال. التفكير الكارثي أو التعميم المفرط يمكن أن يجعل التلميذ يشعر أن فشله في مهمة معينة تعني فشله. بشكل عام. في الدراسة هذه أنماط من التفكير تؤدي إلى قلة الثقة بالنفس، مما قد يؤثر على الدفع الأكاديمي. و بالتالي هناك تأثير متبادل بين التوافق الدراسي والتشوهات المعرفية.

كما أن سوء التوافق الدراسي يمكن أن يزيد من مستوى التشوهات المعرفية لدى التلاميذ عندما يواجهون صعوبة في التكيف مع المدرسة، ويواجهون صعوبة أكاديمية حيث يتبنى أنماط تفكير مشوهة بمواجهة هذه الصعوبات .

حيث يعتبر توافق الدراسي على أنه عملية تستدعي حركة دائمة من المراهق المتمدرس داخل المحيط المدرسي، مستغلا جميع قدراته قدر استيعاب المواد الدراسية وتحقيق النجاح فيها. إذ يعتبر التوافق الدراسي ذات أهمية كبيرة على التلاميذ خاصة تلاميذ المرحلة الثانوية ، لكونهم يمرون بأصعب مرحلة، والتي تكون وغالبا مليئة بالمشكلات، فإذا حقق تلاميذ التوافق الدراسي فسوف ينعكس ذلك إيجابيا على الجوانب المختلفة من شخصيتهم، وعلى تحصيلهم الدراسي.

وفي هذا الصدد، نجد دراسات تناولت موضوع توافق الدراسي وعلاقته ببعض المتغيرات، ومن بينها نذكر دراسة الباحث **دولانج (1980)** حيث قام بدراسة للتوافق لدى عينة من تلاميذ تكونت من (482)، حيث توصل الباحث إلى أن هناك ارتباط بين سلوك تلاميذ وتوافقهم في المدرسة.

(مدحت عبد اللطيف، 1996، ص100)

و**دراسة محمد فريشي (2002)**. حيث هدفت دراسته الكشف عن العلاقة بين القلق والتوافق الدراسي والتحصيل لدى تلاميذ السنة الأولى من التعليم الثانوي، حيث تمثلت عينة البحث في (326) تلميذ وتلميذة يتوزعون على تخصصات علم وآداب. وخلصت الدراسة إلى عدم

وجود فروق إحصائية في التوافق الدراسي والتحصيل بين التلاميذ باختلاف مستوى القلق، وعدم وجود علاقة بين القلق والتوافق الدراسي والتحصيل لدى تلاميذ السنة الأولى من التعليم الثانوي.

بالرغم من أهمية العلاقة بين التشوهات المعرفية والتوافق الدراسي، اتضح عدم وجود دراسات بحثية حول العلاقة بين المتغيرين إلى أنه وجدت دراسات أخرى منها دراسة (حسين منصر 2020) التي هدفت إلى التعرف على علاقة التشوهات المعرفية، وقلق الامتحان، والكفاءة الذاتية المدركة لدى عينة من التلاميذ بالمرحلة الثانوية حيث اتضح من نتائج الدراسة وجود مستوى منخفض لدى عينة الدراسة في التشوهات المعرفية، وقلق الامتحان، ومستوى مرتفع من الكفاءة الذاتية المدركة لديه. كما أظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطية إيجابية بين التشوهات المعرفية وقلق الامتحان، كما اتضح وجود علاقة سلبية بين التشوهات المعرفية والكفاءة الذاتية المدركة .

في حين توصل الدراسة **حاج موسى** إلى ارتفاع مستوى التشوهات المعرفية. ومستوى أعراض اضطراب الشخصية الوسواسية لدى الطلبة، كما تبين أنه توجد علاقة إيجابية دالة بين درجة الطلبة على مقياس التشوهات المعرفية.

(محمد يوسف, احمد رائد, 2011, 709)

كما كشفت دراسة **راوي** على وجود علاقة سلبية بين التشوهات المعرفية والصمود الأكاديمي والهناء النفسي لدى الطلبة وأشار (**راوي**) إلى أن التشوهات المعرفية ترتبط سلبا بالطفو الأكاديمي، حيث إن الطلاب الذين تسيطر عليها هذه التشوهات يستجيبوا للتأثيرات السلبية بدرجة كبيرة، وتسيطر عليهم مشاعر القلق واليأس والإحباط ويستسلموا بسهولة وينسحبوا من المواقف التعليمية الصعبة والمحيطة، نتيجة سيطرة التشوهات المعرفية عليهم، ويبدأون في تضخيم السلبيات عن أنفسهم وعن الآخرين، والتقليل من الإيجابيات، وتعميم حالات الفشل في بعض المواقف على كل المواقف، والتشاؤم من المستقبل مما يؤدي إلى انخفاض مستوى

الطفو الأكاديمي لديهم، بحيث لا يتحملون الضغوط الأكاديمية ويستسلمون لها بسهولة.
(راوي، 2021، ص464)

و من خلال ما سبق يمكننا طرح التساؤلات التالية:

- هل هناك علاقة ارتباطية بين التشوهات المعرفية والتوافق الدراسي لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي؟
- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الجنسين فيما يخص التشوهات المعرفية لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي؟
- هل يوجد فرق بين الجنسين فيما يخص التوافق الدراسي لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي؟

2-الفرضيات :

1. توجد علاقة ارتباطية بين التشوهات المعرفية والتوافق الدراسي لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي

2. هناك فرق بين الجنسين فيما يخص تشوهات المعرفية لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي
3. هناك فروق بين الجنسين فيما يخص التوافق الدراسي لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي

3-أهمية البحث:

_ تبرز أهمية الدراسة من خلال أهمية منهج الدراسة، وأدوات جمع البيانات المستخدمة في هذه الدراسة المتمثلة في مقياس التشوهات المعرفية ومقياس التوافق الدراسي.

_ قد تساعد نتائج البحث الجهات المعنية في الاهتمام بإدراج موضوعات تخدم التفكير العقلاني في القرارات الدراسية بما يتلاءم مع نموهم العقلي.

- قد يفيد البحث الحالي اولياء الأمور والمرشدين، والمعلمين، في توضيح التشوهات المعرفية، وارشاد الشباب لمواجهةها لحيوا بصورة عقلانية.

4-أهداف البحث:

- البحث عما إذا كان هناك علاقة ارتباطية بين التشوهات المعرفية والتوافق الدراسي لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي .
- البحث عما إذا كان هناك فروق فردية بين الجنس فيما يخص تشوهات المعرفية لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي .
- البحث عما إذا كان هناك فروق فردية بين الجنسين فيما يخص توافق الدراسي لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي .

5-المفاهيم الإجرائية:

مفهوم التشوهات المعرفية:

عر ف أرون بيك (1995) التشوهات المعرفية بأنها: التراكم والصيغ المعرفية التي يعتقدها الفرد عن نفسه ومستقبله بتضخيم السلبيات والتقليل من الإيجابيات، والتعميمات المفرطة، وتوقع الكوارث، والشخصنة ولوم الذات، والمبالغة في المعايير و الاستنتاجات العشوائية، التجريدات الانتقائية التي تؤثر في التكوين المعرفي للفرد(الشمري، 2013).

في دراستنا تعرف التشوهات المعرفية اجرائيا بانها الدرجة التي يتحصل عليها التلميذ في مقياس أحمد هارون (2017).

مفهوم التوافق الدراسي:

يعرف جون ليف (john leif) : التوافق بأنه عملية مستمرة مرتبطة أساسا بمرحلة الانتقال من البيئة إلى المدرسة والتي لها تأثير كبير في رسم الصورة التي يتمناها عن لمحيط المدرسي ويذهب جون إلى أن التوافق الدراسي هو التعايش مع البيئة المدرسية.

(محمد عبد العزيز عيد, 1975, ص 296)

في دراستنا يعرف التوافق الدراسي إجرائيا بأنها الدرجة التي يتحصل عليها التلميذ في مقياس لزيادي(1964).

الجانب النظري

الفصل الاول: التشوهات المعرفية

التمهيد

- 1- تعريف التشوهات المعرفية
- 2- النظريات المفسرة للتشوهات المعرفية
- 3- أنواع التشوهات المعرفية
- 4- أبعاد التشوهات المعرفية
- 5- أسباب التشوهات المعرفية
- 6- الآثار المترتبة على التشوهات المعرفية
- 7- خصائص المشوهين معرفيا
- 8- قياس تشوهات المعرفية
- 9- الأساليب المعرفية لعلاج التشوهات المعرفية

الخلاصة

تمهيد:

تتضمن المعرفة العقلية كل ما يدور في ذهن الإنسان من أفكار هذه الأفكار تجعل الإنسان يكتسب مشاعر معينة حول نفسه، أو غيره، أو المواقف التي يمر بها في حياته، فكيفية إدراكنا للمواقف، هي التي تسبب في اكتسابنا لمشاعر معينة. فعندما يحمل الفرد أحكاما سلبية مسبقة عن المواقف ومعلومات التي يحكمها المنطق نقول إن لديه تشوه معرفي يعوق إدراكه، وسنحاول في هذا الفصل تعريف التشوهات المعرفية، وأنواعها، كذلك التطرق إلى أهم النظريات المفسرة لها، وخصائص الأفراد المشوهين معرفيا، إضافة إلى أبعاد والأساليب المعرفية إلى صالح هذه التشوهات المعرفية.

1- مفهوم التشوهات المعرفية:

هناك تعريفات عديدة للتشوهات المعرفية:

حيث عرفها هاز (1969): بأنها إدراك الشخص السلبي للحدث الذي تعرض له وتفسيره المعرفي المشوه لهذا الحدث، وهو الذي يؤدي الى شعوره بالعجز وعدم قدرته على القيام بالأنشطة المعتادة مما يؤدي إلى الصراع بين ذات الشخص والآخرين ويعرض الشخص للاضطراب الانفعالي.

(العادلي والقريشي، 2016، ص 04)

وعرفها آرون بيك (1995): " أنها تركيبات أو صيغ معرفية ثابتة يعتنقها الفرد عن ذاته والعالم والمستقبل بتضخيم السلبيات والتقليل من شأن الإيجابيات، وتعميمات مفرطة وتوقع الكوارث والشخصنة ولوم الذات والمبالغة في مستويات ومعايير الأداء، واستنتاجات عشوائية وتجريدات انتقائية تؤثر في التكوين المعرفي للفرد في كيفية إدراكه وتفسيره للأحداث ".

(مجول، الشكري، وعبد السادة، 2019، ص 34)

وعرفها أيضا سنة (1999) أنها: " أفكار مشوهة ومبالغ فيها تجعل الفرد يفسر الأحداث بصورة غير منطقية وسلبية لا تتسجم مع الواقع، تتسم بالانتقائية والتعميم والتضخيم والتهوين".

(جياذ، 2019، ص 12 28)

في حين يعرف كروهول (2009) التشوهات المعرفية أنها: " مجموعة من الأفكار الخاطئة وغير الدقيقة التي يستخدمها بعض الناس لتعزيز الأفكار والانفعالات السلبية لديهم، مما يجعل الشخص يشعر بالسوء تجاه نفسه.

كما يعرف رضوان (2002) التشوهات المعرفية أنها: " أحد أشكال الاضطراب في التفكير، والذي يظهر لدى الفرد ويتمثل في صعوبة التحكم في التداخيات، وإدراك الواقع بشكل خاطئ، فهي صيغ معرفية ثابتة يعتقها الفرد حول ذاته والعالم وعن مستقبله وتؤثر في سلوكه وتكيفه مع الآخرين". (علي، 2021، ص487)

ويعرفها أنجلر (2014) بأنها: " معتقدات منحازة أو مبالغ فيها قد تكون حقيقة غير عقلانية أو محرفة وقد تشجع في بعض الأحيان على التفكير السلبي".
(ابراهيم وابراهيم، 2021، ص96)

2 - النظريات المفسرة للتشوهات المعرفية:

1-2 النظرية المعرفية لـ بيك:

ولد آرون بيك عام (1921) في مدينة بروفيدانس بولاية رودايلاند الأمريكية حصل على شهادة الطب الجامعية في جامعة بيل الأمريكية عام (1942)، ونال شهادة الدكتوراه في التحليل الكلاسيكي عام (1946)، وهو رئيس لمعهد بيك للعلاج المعرفي والبحوث، أسس العلاج المعرفي في أوائل الستينيات من القرن الماضي كطبيب نفسي في جامعة بنسلفانيا. وتعتبر نظرية بيك من أكثر نظريات العلاج المعرفي شيوعاً، كما تعد نظريته نسقاً علاجياً

يقوم على أساس نظرية في السيكو باثولوجيا ومجموعة من الأساليب العلاجية والمعارف المستمدة من البحوث الأمريكية والإكلينيكية، وقد استخدم مصطلح العلاج المعرفي بسبب ما وجد من اضطرابات نفسية تنبع غالبا من أخطاء معينة في تفكير الفرد.

وقد صاغ بيك نظرية متكاملة فسر على أساسها حدوث الاضطرابات الانفعالية بصفة عامة والاكتئاب بصفة خاصة، حيث يرى بيك أن طريقة تفكير الفرد ومعالجته لما يدركه من معلومات وما يعتقد وكيفية تفسيره للأحداث والموضوعات، تمثل عوامل مهمة ومؤثرة في حدوث الاضطرابات الانفعالية

والسلوكية، واهتم بيك بعلاقة الاكتئاب بهذا الاضطراب إذ يعطي اهتماما بالتفكير والمعارف في حدوث الاكتئاب، وإن ما يرافقه من أعراض سلوكية إنما هي ناتجة عن التفكير السلبي والتشويه المعرفي، وتنشأ التشويهاات والتعريفات للحقائق والأحداث عن تعلم خاطئ في مراحل النمو المعرفي. (العادلي والقريش، ص 594)

واقترح بيك(2000) أن للتشوهات المعرفية نموذجا مؤلفا من أربعة مستويات هي:

* **المعتقدات المركزية:** التي تمثل معتقدات كلية مغلقة وجامدة حول الذات والآخرين والمستقبل وتنمو في الطفولة.

* **المعتقدات الوسيطة:** التي تؤثر في نمو المعتقدات الوسيطة والتي بدورها تتكون من المواقف والقواعد والاتجاهات والافتراضات لدى الفرد، وتؤثر في رؤيته للمواقف وكيف يشعر ويتصرف.

* **المخططات المعرفية:** والتي تشير إلى مجموعة المعتقدات الخاصة بالفرد حول الأشياء والظواهر البيئية التي يفسرها، ويعالج في ضوءها المعلومات المتعلقة به وبالعالم من حوله.

* **الأفكار التلقائية:** والتي تشير إلى جميع الأفكار والصور التي تحدث بصورة فجائية كحديث النفس، وهي عبارة عن سياق الأفكار والتأويلات التي ترد إلى الذهن الإرادي دون وعي وتفكير مسبق.

(الشقران والقاعد، 2021، ص 197)

ويرى بيك أن الأفكار الأوتوماتيكية تؤدي إلى التشويه المعرفي، من خلال تفسير الأحداث من وجهة نظر الفرد والتفكير الخاطئ الذي يركز على أحد الطرفين المتناقضين إما أبيض أو أسود، والاستنتاج اللامنطقي التعسفي والمبالغة في التعميم على كل المواقف على أساس حدث منفرد والتضخيم والتحجيم والعجز المعرفي.

ويقوم هذه النموذج على فكرة أن ما يقوم به الفرد من تفكير وما يقوله حول نفسه وكذلك اتجاهاته وآرائه تعد جميعها ذات صلة بسلوكه، وإن ما يكتسبه الفرد من معلومات ومفاهيم في حياته يستخدمها في حل مشكلاته، وما يشعر به الفرد من ضيق. والعمل على تصحيح وتعديل أنماط تفكيره الخاطئ ويتوقف ذلك على وجود علاقة دافئة بين الفرد والمعالج تتصف بالموودة والتعاون والمشاركة الوجدانية وتعليم الفرد حل مشكلاته وتدريبه على معرفة المشكلة ومكوناتها وأسبابها وعلاقتها بالاضطراب.

(شندوخ و مزعل، 2019، ص 534)

كما أن علماء النفس المعرفيين أمثال بيك، وميكنبوم، واليس، وكيلي، نوهوا، إلى أن الأفكار المغلوطة تتركز حول ثلاث آليات رئيسية طبقا للنمط المعرفي التي تساعد في الإبقاء على الاضطراب وهي كالاتي:

***الثالوث المعرفي:** يتكون هذا الثالوث من عناصر معرفية تحت المعالج على النظر إليها (النظرة السلبية إلى النفس، والعالم، والمستقبل)

***المخططات المعرفية:** هذه المخططات ما هي إلا خطط مجردة تعمل كموجهات للعقل وكإطار منظم لحل المشكلات، وأن كل فرد سوف يتشكل لديه مدى واسع من المخططات التي ستساعده من تكوين إدراك علم للعالم المحيط به.

***التشوهات المعرفية:** يرى المعرفيون أن معتقدات الفرد تبدأ خلا مرحلة الطفولة المبكرة وتتطور تدريجيا خلال الحياة، ومثل هذه المعتقدات قد تصبح قاعدية للفرد وتبنى على أثرها أبنية معرفية خاطئة، لذلك فإن العمليات المعرفية التي تدعم الأبنية المعرفية تعكس الأخطاء المبكرة في التفكير. وهذه الأفكار اللاعقلانية أطلق عليها بيك اسم التشوهات المعرفية إذ تظهر عندما تكون عمليات الإنتاج والمعالجة المعرفية ذات أقل دقة.

(الهيدي، 2018، ص7)

2-2 نظرية ألبرت آيسن:

يرى إيسن (1994) أن الشخص لا يتفاعل مع ما يحدث من حوله بل يفكر ويشكل تصوراتَه وفقاً للمحفزات الخارجية المقدمة له، ويمكن للفرد أن يكون عقلائياً في عمليات التفكير والإدراك من خلال ما يمكن أن يكون لديه من القدرة على التفكير بشكل صحيح، وإما يكون غير عقلائياً ويتعارض مع الواقع وإمكانياته، إذ يعكس سلسلة من الأفكار الغير المنطقية القائمة على سلسلة من التوقعات والتنبؤات والتعميمات الخاطئة التي تتعارض إلى حد ما مع القدرات العقلية للفرد، وغير مناسبة للواقع، وهذه الطريقة في التفكير تدفع الفرد إلى التشويه والتعميم وإدراكها وفقاً لتوجيه الإدراك والتفكير الخاطئ والذي يسبب اضطرابات نفسية واضطرابات في العلاقات مع الآخرين. (كريري ومذكور، 2011، ص98)

2-3 نظرية جورج كيللي :

يري كيللي أن الإنسان كائن عقلائي صانع لمصيره من خلال خلق تكوينات شخصية خاصة ينظر من خلالها الى العالم بناءً على ما يحمله من توقعات تحدد اختياره لما يمارسه من سلوكيات أو ما يقوم به من أفعال، هذا بالإضافة إلى ما يحمله من قدرات تمكنه من تعديل اختياراته وتعديل تكوينه الشخصي، وطبقا لكيللي فإن الفرد لا يتقيد باختياراته خلال مراحل النمو المختلفة (طفولة، مراهقة، رشد، شيخوخة) لأن الفرد يعتمد فيما يمارسه من سلوكيات على ما يحمله عن الأشياء والعالم، كما أن ما يعانيه الفرد من اضطرابات انفعالية وما يحمله من تنبؤات مشوهة تكون ناتجة عن أخطاء في محتوى الأفكار والمعتقدات الشخصية لدى الفرد. (بن معمر، 2019، ص 79)

2-4 نظرية ميكنبوم:

انطلق ميكنبوم من الفرضية التي تقول بأن الأشياء التي يقولها الناس لأنفسهم تلعب دورا في تحديد السلوكيات التي سيقومون بها، وأن السلوك يتأثر بنشاطات عديدة يقوم بها الأفراد بواسطة الأبنية المعرفية المختلفة. والفكرة الأساسية في النظرية هي أن الفرد يسلك سلوكه بحسب ما يفكر، لذا فإن أثر المرشد يكمن في تعديل محتوى أفكارهم في مواقف الحياة المختلفة، لذلك يقوم المرشد السلوكي المعرفي بعملية إعادة التنظيم عن المرشد بالتركيز على أهمية الحوار الداخلي عند الإنسان وكيف يمكن تغييره وتغيير التفكير والمشاعر لديه ليتم تعديل السلوك في النهاية، واستنتج ميكنبوم بأن التفكير والإدراك والبناءات المعرفية السلوكية وحديث الفرد الداخلي مع نفسه وكيفية عزوه للأشياء تتدخل كلها في عملية التعلم، ومن ثم فإن ما يقصده بالبنية المعرفية هو ذلك الجانب التنظيمي من التفكير الذي يبدو أنه يراقب ويوجه الاستراتيجية والاختيار للأفكار. (العادلي والقريشي، 2016، ص 595)

2-5 المنظور الاجتماعي:

أكد بندورا على أهمية التفاعل المتواصل بين المؤثرات البيئية والعمليات المعرفية والسلوك، وهو ما أطلق عليه اسم الحتمية التبادلية بمعنى أن هناك علاقة تبادلية بين الأفكار والسلوك والبيئة، فتغير الأفكار ينتج عنه تغير في السلوك وفي نفس الوقت فإن تغير السلوك ينتج عنه تغير في الأفكار، ولهذا فإن الاستجابات الانفعالية والسلوكية التي تصدر عن الفرد تجاه الأحداث والوقائع هي نتيجة طريقة إدراكه وأفكاره وتفسيراته التي يعطيها الفرد لهذه الأحداث وقد تلعب المتغيرات المعرفية (كتشويه الخبرات والتوقعات اللامعقولية) دورا في نشأة الاضطراب الانفعالي.

2-6 المنظور السلوكي:

أشار (وولب) إلى العلاقة بين التفكير والسلوك حيث أكد على أن تعديل السلوك يؤدي الى تعديل التفكير، فالمريض بعد العلاج عن طريق (تعديل السلوك) يبدأ في إدراك مبالغاته الانفعالية في تقدير الأشياء ويدرك أن مخاوفه كانت تشويها للواقع، وبالتالي يبدأ في اعتناق تصورات تتفق في واقعيتها مع واقع الموقف كما يرى أن بعض التغيرات تحدث في سلوك مرضاه بعد نجاحهم في تأكيد الذات وتشمل طريقة تفكير المريض واتجاهاته العقلية.

(العلوي، 2013، ص 34)

2-7 النظرية التحليلية:

تؤكد النظرية التحليلية أن التشوهات المعرفية عبارة عن ميكانيزم دفاعي يتمثل في عدم الإشباع.

(خلفاوي، بوروبه، 2018، ص 565).

بحيث يرى "فرويد" مؤسس النظرية التحليلية أن التشوهات المعرفية عبارة عن ميكانيزمات تنتج عند فشل في إشباع الحاجات الغريزية، بينما يرى "أدلر" أن التشوهات المعرفية تنتج عن جانب النقص والعجز الذي يشعر به الفرد نتيجة فشله في الوصول إلى الكمال، كما يرى "سوليفان" أن التشوهات المعرفية عبارة عن صورة ذهنية حول النفس والآخرين، وهذه الصورة تعتبر كأى إدراك تتأثر بطبيعة نظام الذات للفرد.

بالرغم من تركيز فرويد على الجانب اللاشعوري للفرد، وإرجاعه للتشوهات المعرفية لفشل في الميكانيزمات الدفاعية، إلا أنه أهمل العوامل الخارجية وأثرها في التشوهات المعرفية، كما صرح أصحابها أنها نظرية فلسفية تشمل جميع مظاهر الثقافة الإنسانية وتظهرها للإنسان على أنه حزمة من الغرائز تتحكم به مما يجعل فشلها يؤدي إلى الاضطراب. (حسين، 2023، ص 1681).

3- أنواع التشوهات المعرفية:

هناك أنواع عديدة من التشوهات المعرفية منها:

3-1 التفسيرات الشخصية: نوع من التفكير يلوم فيه الفرد ذاته على كل ما يحدث من أخطاء يجعل نفسه مسؤول عن كل ما يحدث من أمور حتى لو كانت هذه الأمور خارجة عن سيطرته أو العكس. (المعلا، العظمت، 2017، ص 29)

3-2 الشخصية: تشير إلى معالجة الفرد للمعلومات من خلال تفضيل عقلي يقلل من مستوى إنجازاته الشخصية ويشيد بأنه غير مهم، وفي الوقت نفسه يؤكد دوره في التسبب بالحدث أو الموقف السلبي، رغم وجود دليل يثبت ذلك.

3-3 التهويل/التضخيم: في بعض الأحيان قد يعطون أهمية أكبر لأحداث الحياة الشخصية، وغالبا ما يكون ذلك بطريقة سلبية. (نجيب، هاشم، 2021، ص 642)

3-4 التعميم الزائد: يشير إلى افتراض أن النتائج مرتبطة بخبرة واحدة، قد يقوم الفرد بتعميمها على المواقف الأخرى المشابهة، والتي يمكن أن تحدث مع الفرد في المستقبل.

3-5 التجريد الانتقائي: ينتقي الفرد خبرة واحدة سيئة قد تكون بسيطة، ولكنه يبني عليها أحكاما هامة، فالطالب الذي يخفق في امتحان يومي يرى أنه فاشل، ولا يستحق أن يكون في الجامعة، بالرغم من أن لديه سجلا أكاديميا.

3-6 الاستدلال الانفعالي: يرى الفرد أن إحساسه الداخلي وشعوره هو العامل الأساسي في الحياة، وما يشعر به هو الصحيح، مع اعتقاده بعدم حدوث العكس. (عبارة آخرون، 2018، ص 412)

3-7 التفكير الانتحاري: وهذه المحاولات ما هي إلا تعبيراً عن الرغبة في الهروب، فهو يرى مستقبله مجهول ولا يجد سبيلا إلا الانتحار، ويبدو له أنها خطوة منطقية، فيعتقد أن الانتحار يرفع عن أسرته عبئا ثقيلا. (خلفاوي بروبة، 2021، ص 432)

3-8 القفز إلى الاستنتاجات: ويقصد به تفسير النتائج بطريقة سلبية وتقديمها دون وجود دليل وحقائق محددة تدعم استنتاجاته دعماً مقنعاً، وهناك بعض الأفراد يقومون في تقديم النتائج حسب التنبؤات والافتراضات والتوقعات، ويتخذ من هذه التوقعات حقيقة واقعية يبني عليها سلوكياته ومعتقداته بطريقة مشوهة وسلبية.

مما سبق يمكن القول أن التفكير والمشاعر والاستجابات متشابكة ببعضها البعض من خلالها تبني آراء الفرد، وهذه الأفكار تحتوي على تشوهات تؤدي بالفرد لعدم التوافق والحزن مما يؤثر عليه بالعجز عن التواصل والتعامل مع الآخرين. (اللهيبي، المهداوي، 2020، ص 82)

4- أبعاد التشوهات المعرفية:

تشير توراس (2002) إلى أن التشوهات المعرفية تشتمل على العديد من المجالات، والتي يمكن دمجها في بعدين السياسيين وهما:

4-1 بعد التشوهات المعرفية:

ويشتمل هذا البعد على توقعات الفرد الذاتي فيما يقوم به من أفعال وتصرفات، والتسرع في الاستنتاجات وعدم الاستناد إلى الأدلة والبراهين، والمبالغة، والتضخيم لكل ما يقوم به الفرد من أفعال، وتبرير الفرد لكل ما يقوم به من أفعال وتصرفات والحكم على الآخرين، بناءً على ما يحمله الفرد من أفكار، فإذا اتفقوا معه فيما يحمله من أفكار يكونوا أفراد جيدين ويتمتعون بدرجة عالية من الذكاء، وإذا اختلفوا معه فهم أغبياء.

4-2 بعد التشوهات المعادية للمجتمع:

ويشتمل وهذا البعد على تعميم الفرد لأفكاره على ما يحدث معه من مواقف وأحداث، بالاعتماد على أن هذه الأفكار هي الأفكار الصحيحة، وأن أفكار الآخرين هي الأفكار

الخاطئة، وأن ما يقوم به من أفعال لا يمكن أن تؤدي إلى عواقب سلبية، والتبرير الانفعالي لكل ما يحدث معه، مستندا على أن ما يشعر به هو نفس ما يشعر به الآخريين، وأن الأفراد الآخريين غير قادرين على مواجهة التحديات والمواقف كما يواجهها هو وأن كل ما يحدث من مشكلات وصعوبات مصدرها الأفراد الآخريين. (بحيري، 2019، ص 195)

5- أسباب التشوهات المعرفية:

يمكن تفسير التشوهات المعرفية من خلال تفسير الشخص للأحداث التي يمر بها في حياته، بحيث أن المواقف والأحداث التي يتعرض لها الفرد يمكن أن تستثير الأفكار والمعارف المشوهة وتعزز من خلال الخبرات المشكلة سابقا.

ومن بين الأسباب التي تؤدي إلى التشوه المعرفي التفكير والأسلوب الذي يتبعه الفرد في تفسير الأحداث، والمشكلات التي يتعرض لها التفكير الكمالي أو الوصول إلى الكمال، بحيث ليس له أساس واقعي، وأن الاتجاهات الكمالية تجعل الفرد يسبح في محيط ليس له معالم واضحة. (العلوي، 2013، ص 55)

*كما رأَت صباح رنين (2021)، أن أهم الأسباب التي تؤدي إلى التشوهات المعرفية هي:
أ- الأسرة: بحيث تعتبر الأسرة من الجماعات الأولى التي ينتمي إليها الطفل وفيها تتم التنشئة الاجتماعية، ويتلقى من خلالها الفرد طريقة إدراك الحياة، وكيفية التفاعل والتوافق مع الآخريين، فالأطفال يعدون آبائهم نموذجا لهم فيتعلمون منهم طريقة التفكير والتصرف، لذلك عندما يكون للآباء نظرة سلبية عن ذاتهم وعن العالم المحيط بهم قد يزيد احتمالية تشكل نفس وجهة النظر لديهم، أو القسوة في المعاملة، خاصة من طرف الأولياء بتشكيل أفكار سلبية لدى

الأطفال.

ب- وسائل الإعلام: أصبحت وسائل الإعلام تمارس دورا هاما في إثارة الجمهور بالقضايا والمشكلات المطروحة، ويمكن أن يساهم في التشوهات المعرفية من خلال بث أفكار خاطئة في برامج محببة للفئة المستهدفة، فتكون بشكل برامج الأطفال أو لعبة أو برنامج يستهدف الشباب، وهذا ما يوضح في زرع الأفكار الخاطئة.

ج- التجارب السابقة: إن التجارب السابقة تؤثر على معتقدات الفرد سلبا، خصوصا إذا اقترنت مع مواقف صادمة مما تجعله يعمم ما يحصل معه على مواقف مشابهة، هذا يجعله يفسر معطيات الواقع بصورة خاطئة والتي تقوده إلى سلوكيات كالانسحاب أو السلوك العدواني.

ومما سبق يمكن القول إن التشوهات المعرفية ليس لها سبب واحد بل عدة أسباب تساهم في هذه الأفكار الغير منطقية.

6- الآثار المترتبة على التشوهات المعرفية:

التشوهات المعرفية هي مفاهيم خاطئة لدى الفرد تؤثر في زيادة الاضطرابات الانفعالية والعقلية كالاكتئاب والقلق والضغط النفسية، حيث يمر الأفراد في مراحل تفكير تلقائية كاستجابة طبيعية للأحداث في البيئة المحيطة والتي تؤدي بدورها إلى تقديم استجابات انفعالية وسلوكية، مما ينتج عنها عواقب سلبية تؤثر على العمليات العقلية والتكيف وعليه تؤدي إلى اختلال في الجوانب النفسية والعقلية.

كما أن التشوهات المعرفية تؤثر على إدراك الفرد وتفسيره للأحداث من خلال تشويه هذه الأحداث والخبرات بما يتلاءم مع بناءه المعرفي مما يخلف تفكير غير منطقي ما ينتج عنه مشاعر بالحزن والياس والغضب اتجاه نفسه والآخرين والمستقبل.

وعليه يرى الطالبان أن آثار التشوهات المعرفية لا تكمن فقط في الاستجابات الانفعالية، ولكن تحدث اختلال في بنية الشخصية كالتقليل من قدراته وتقديره لذاته، وكذلك القيام بتزييف المعلومات وتوجيهها للآخرين ولومهم. (فالح، 2019 ص 23).

7- خصائص الأفراد المشوهين معرفيا:

لخصت دراسات كل من ريان وإريك (2003) مجموعة من الخصائص التي يمكن أن يتصف بها الأشخاص الذين يعانون من التشوهات المعرفية والتي تتمثل في التالي:

* توجد لديهم انطباعات مبالغ فيها، كان يصف نفسه بالعقري والذي لا يمكن أن يفشل أبدا أو الثرثار الفاشل الذي لا يمكنه النجاح في أي مهام.

* يتمتعون بأسلوب تفكير منغلق وتقليدي، وغير قادر على التوافق مع مجريات الحياة المتنوعة والجديدة.

* عادة ما يقعون في مواقف من الإرباك والإحراج، فهم يضعون أنفسهم في مواقف يدعون أنهم على دراية وخبرة كبيرة بها وهم في الحقيقة على غير ذلك.

* يتصفون بضعف الإحساس الوجداني نحو الآخرين فلا يتعاطفون معهم، وأحيانا ما تصدر منهم أقوالا أو أفعالا جارحة نحو الآخرين.

* يتوقعون الأفراد المشوهين معرفيا أنهم الأسوء دوما، ويركزون على نواحي النقص وال فشل لديهم وليس العكس.

* يتصفون بالجمود الفكري والميل الى المغالاة والحدة في التعامل، وعدم قبول رأي الآخر.

(نجيب، هاشم، 2021 ص 410)

8- قياس تشوهات المعرفية:

على الرغم من ظهور النظري للتشوهات المعرفية في مسببات بعض الاضطرابات كالقلق، والاكتئاب، وكذلك في علاجها، إلا أن توجيه العمل نحو تطوير أداة قوية وسليمة

من الناحية النفسية لتقييم ومحتوى وكمية التشوهات المعرفية يعد قليلا نسبيا. على الرغم من أن مثل هذا الإجراء سيسهم في تسهيل تخطيط العلاج، وكذلك تقييم التقدم عن طريق قياس

تغيرات في التشوهات المعرفية بمرور الوقت. (Morrison et al,2015)

تم تطوير مقاييس مختلفة لتقييم التركيبات المتعلقة بالتشوهات المعرفية، ففي جانب المقاييس التي تقيم الأفكار التلقائية السلبية، وهي الأفكار التي تظهر تلقائيا في المواقف المثيرة للقلق أو التحسن تحسبا لها، والتي عادة ما تحتوي على التشوهات المعرفية، فقد تم تطوير المقاييس من إعداد هولون وكيندال مثل استبانة العبارات الذاتية للقلق، وكذلك اختبار الأفكار التلقائية. وطور تيرنر وآخرون (2003) مقياس خاص للأفكار التلقائية للأفراد الذين يعانون من القلق الاجتماعي بعنوان مقياس الأفكار والمعتقدات الاجتماعية.

تم أيضا تطوير مقاييس نفسية للمواقف والمخططات، والتي تكمن وراء التشوهات المعرفية، أو تسبقها كمقياس المواقف المختلفة لبيك، ووسيمان (1978). وكذلك بمقياس المعتقدات المشوهة المتعلقة بالقلق الاجتماعي من إعداد لونغ وآخرون (2013) بعنوان المعتقدات الذاتية المتعلقة بالقلق الاجتماعي، بالإضافة إلى مقياس المعتقدات الأساسية غير المشروطة عن الذات للأفراد المصابين باضطراب القلق الاجتماعي من إعداد وونغ وآخرون (2017)، بعنوان أنا غير مرغوب".

الجدير بالذكر أن المقاييس المذكورة أعلاه تقيس التركيبات المرتبطة بالتشوهات المعرفية، إلا أنها لا تقيم أنواع وأنماط أو شدة التشوهات المعرفية، لذا تم تطوير عدد من المقاييس التي تحاول تقييم التشوهات المعرفية مباشرة: مثل استبانة الخطأ المعرفي العام، واختبار جرد التشوهات المعرفية، ومقياس التشوهات المعرفية لكوفين وآخرون، واستبيان التشوهات المعرفية. (Simona,2017)

وفي جانب المقاييس العربية، أعدت أميمة مصطفى (2006)، مقياس تشوهات لدى المراهقين (18_ 21 عام) عبارة عن سؤال، جواب، والذي يعتمد على التقدير الذاتي

للمفحوص، تتكون من 47 عبارة لتقييم تسع أبعاد من أبعاد التشوهات المعرفية، حيث كانت 32 من العبارات من إعداد الباحثة لتقييم أبعاد الثمانية: التفكير الثنائي، التجريد الانتقائي، أخطاء التقييم، القفز إلى الاستنتاجات، الاستدلال الانفعالي، التفسيرات الشخصية، التعميم الزائد.

واقتبس صلاح الدين (2015) العبارات من أميمة مصطفى (2006)، وكذلك من مقياس التشوهات المعرفية لهبة صلاح (2005). وأعاد مقياس التشوهات المعرفية المكون من 37 عبارة، تقييم الست أبعاد التالية من أبعاد التشوهات المعرفية: التفكير الثنائي، التعميم الزائد، التفسيرات الشخصية، التفكير الكارثي، التهوين، والتجريد الانتقائي. وطبق الاختبار على الطلبة الجامعيين.

9- الأساليب المعرفية لعلاج التشوهات المعرفية:

من بين الأساليب المعرضة لعلاج التشوهات المعرفية نجد:

9-1 التعرف على الأفكار المشوهة والعمل على تعديلها: حيث يرى بيك أن الأفكار المشوهة أفكار سلبية تؤثر سلبا في قدرة الفرد على مواجهة أحداث الحياة، مما يؤدي إلى ردود أفعال انفعالية غير ملائمة للتكيف مع المواقف والأحداث.

9-2 الوصول الى دقة الاستنتاجات: يتم هذا الأسلوب كما يرى بيك من خلال تعليم الفرد وتدريبه على كيفية الحصول على المعلومات الدقيقة، وأن يتم استنتاجهم في مختلف المواقف بالواقعية.

9-3 التحويل: يعني تحويل انتباه الفرد من التركيز على مجموعة الواجبات التي تسبب له الاضطراب والتفكير المشوه، إلى النشاطات الاجتماعية. (خليفة وبوربة، 2021، ص

(333)

9-4 ملئ الفراغات: عندما يتحدث المرضى عن الأحداث وعن ردود الفعل الصادرة منهم اتجاه هذه الأحداث فإنها توجد عادة فجوة بين المثير والاستجابة، وهذه الفجوة هي الأفكار والمعتقدات وتقع على المعالج مهمة ملئ الفراغ بينهما من خلال تعليم الفرد أن يركز على الأفكار التي تحدث أثناء معايشة المثير والإجابة.

9-5 ضبط الذات: التقليل من الأحداث غير السارة والتعلي بالاحداث السارة

9-6 إعادة العزو: وذلك عندما يلقي الفرد اللوم على نفسه، يقوم المعالج بتصحيح العزو الخاطئ.

9-7 تحدي التفكير ثنائي القطب: وذلك عندما ينظر الفرد إلى الأشياء ككل إما أسود أو أبيض.

9-8 العلاج الشخصي الداخلي: وهنا يتم تدريب الفرد على المهارات التي تساعد في تغيير أنماط التفاعل الذي يسبب له المشكلات في البيئة، مثل المهارات الاجتماعية والتدريب على التواصل واتخاذ القرار. (المعاينة، 2016، ص 17)

خلاصة:

من خلال ما تم التطرق إليه نتوصل إلى أن التشوهات المعرفية تعبر عن الأفكار السلبية غير منطقية، التي تجعل الفرد يدرك المواقف والأحداث بصورة خاطئة وتأخذ أشكال مختلفة كالتفكير الثنائي، والتعميم الزائد، والتهوين، وغيرها من الأشكال حيث نجد العديد من النظريات التي سعت لتفسير ما يسمى بالتشوهات المعرفية، من أبرزها النظرية المعرفية لبيك الذي يرى أن التشويهات والتحريفات لأحداث تنشأ عن تعلم خاطئ في مراحل النمو المعرفي، وتمثل عوامل مؤثرة في حدوث الاضطرابات الانفعالية والسلوكية، بينما باقى علماء النفس المعرفيين أمثال إليس وميكنوم وكيلى فأكدوا على أن الأفكار المغلوطة والمشوهة تتركز حول ثلاث آليات رئيسية الثالث المعرفي أي النظرة السلبية للنفس والعالم والمستقبل والمخططات المعرفية والتشوهات المعرفية، وهذه الأخيرة تتجلى في بعدين أساسيين هما بعد التشوهات الذاتية، وبعد التشوهات المعادية للمجتمع ومنه تم التطرق إلى خصائص الأفراد المشوهين معرفياً والتي تضمنت وجود انطباعات مبالغ فيها عن الذات، كما يتصفون بالجمود الفكري والحدة في التعامل وصولاً إلى أهم الأساليب المعرفية التي تساهم في علاج وإصلاح التشوهات المعرفية حسب العالج المعرفي من خلال التعرف على الأفكار المشوهة، والعمل على تعديلها وأبعادها وتحدي التفكير الثنائي وذلك بهدف تصحيح الأفكار الخاطئة المشوهة لدى الفرد ومساعدته على ضبط الذات وبذلك تحقيق الصحة النفسية لديه.

الفصل الثاني: التوافق الدراسي

تمهيد

أولاً: التوافق

1- مفهوم التوافق

2- نظريات التوافق

3- شروط التوافق

4- خصائص التوافق

5- مؤشرات التوافق

ثانياً: التوافق الدراسي

1- تعريف التوافق الدراسي

2- أبعاد التوافق الدراسي

3- مظاهر التوافق الدراسي

4- العوامل المؤثرة على التوافق الدراسي

خلاصة

تمهيد :

تطراً على الفرد يومياً العديد من التغيرات نمائية أو بيئية كثيرة، منذ ولادته وتستمر على مدار حياته وفي كل مرة يمس التغيير جانب حساس من جوانب حياته، وبالتالي فهو مطالب بالتوافق من أجل مواكبة التغيير، وكلما كانت التغيرات سريعة يصبح التوافق معها ضرورة، من أجل تحقيق الاستقرار واستمرار الحياة، ونجد أن العمليات التوافقية تختلف باختلاف الأفراد والفئات العمرية والمواقف الحياتية، فالتوافق يكون شخصياً، أسرياً، مهنياً، دراسياً.... إلخ لتبقى الحياة سلسلة مستمرة من العمليات التوافقية. والتلميذ باعتباره فرداً من أفراد المجتمع فهو بلا شك يعاني من مشكلات عديدة، فطول فترة الدراسة يتجاوز الكثير منها بأساليب مختلفة تتناسب مع قدراته.

فمن خلال تفاعل التلميذ مع البيئة المدرسية وخلال المواقف التعليمية التي يعيشها يومياً يتعرض لمجموعة من التغيرات والمثيرات قد تكون إيجابية وصحية تساعده على تحقيق التوافق الدراسي السليم و قد تكون سلبية وخاطئة تترك آثار سلبية على نفسية التلميذ منه وبالتالي فالتوافق الدراسي هو المطلب الأساسي لنجاح التلميذ في دراسته.

وفي هذا الفصل نسعى لإظهار مفهوم التوافق والاتجاهات المختلفة المفسرة لهذا المفهوم، وكذا التطرق إلى خصائصه ومؤشراته، بالإضافة إلى التعرف إلى النظريات المختلفة التي فسرت التوافق أما في الشطر الثاني، فنتطرق فيه إلى التوافق الدراسي تعريفه ومظاهره وأبعاده، وكذا العوامل المؤثرة على التوافق الدراسي.

1 مفهوم التوافق:

يعني العملية الديناميكية التي يحدث فيها تغيير أو تعديل في السلوك الفرد أو في أهدافه وحاجاته، ويصاحبها شعور بعدم الارتياح إذا فشل في تحقيق أهدافه ومنع من إشباع حاجاته. (أبو حويح وآخرون، 2009، ص 48)

التوافق :

التوافق مشتق أساساً من علم الأحياء، فقد كان حجر الزاوية في نظرية تشارلز داروين (1889) عن التطور والتي أقر فيها أن الكائنات الحية التي تبقي هي الكائنات التي تستطيع أن تتلاءم مع صعوبات وأخطار العالم الطبيعي وهذا ما عبر عنه داروين "بالبقاء للأصلح" وتتمثل عملية التوافق في سعي الفرد الدائم للتوفيق بين مطالبه وظروفه ومطالب وظروف البيئة المحيطة به حيث أن السلوك الإنساني يمكن أن يوصف كردود أفعال لمجموعة من المطالب أو الضغوط أي أن توائم الفرد مع هذه المطالب يعني تلاؤمه مع تلك الظروف الاجتماعية التي تفرض نفسها عليه، وقد استعار علماء النفس المفهوم البيداغوجي عن الموائمة واستعملوه تحت مسمى التوافق كون علماء النفس أكثر اهتماماً بما يمكن تسميته بالبقاء السيكلوجي. (لهابط بدون سنة، ص 50)

حيث عرفته مياسا (1997) :

انه عملية سلوكية أو مجموعة ردود الفعل استدعت حصولها تغيرات معينة أصابت المحيط الذي يوجد فيه الفرد وهدفها توفير التوازن والتلاؤم بين الفرد ومختلف التغيرات (مياسا، 1997، ص)

اما نبيل سفيان عرفه:

بأنه إشباع الفرد لحاجاته النفسية، وتقبله لذاته واستمتاعه بحياة خالية من التوترات والصراعات والاضطرابات النفسية، واستمتاعه بعلاقات اجتماعية حميمة، ومشاركته في الأنشطة الاجتماعية، وتقبله لعادات وتقاليد وقيم مجتمعه. (نبيل سفيان، 2004، ص 135)

كما عرفه داود بانه :

مفهوم خاص بالإنسان في سعيه لتنظيم وحل صراعاته، مواجهة مشكلاته من إشباع وإحباطات وصولاً إلى ما يسمى بالصحة النفسية أو السواء أو الانسجام والتناغم مع الذات ومع الآخرين في الأسرة وفي العمل وفي التنظيمات التي ينخرط فيها ولذلك كان مفهوماً إنسانياً. (أبو عوض 2008 ص 202)

ويتحدث أحمد عزت راجح عن التوافق بأنه قدرة الفرد على أن يتكيف تكيفاً سليماً وأن يتلاءم مع بيئته الاجتماعية أو المادية أو المهنية أو مع نفسه. (طه، 1988، ص 50)

2نظريات التوافق:

لقد تعددت النظريات المفسرة، وتميزت كل نظرية عن الأخرى بالإطار النظري الذي يحدد معالمها، وبطبيعة الحال يصعب سردها بأسرها، ولكن يمكن أن نشير إلى أهمها.

2-1 النظرية البيولوجية الطبية:

يرى أصحاب هذه النظرية أن جميع أشكال الفشل تنتج عن أمراض تصيب أنسجة الجسم، خاصة المخ وهذه الأمراض يمكن توارثها أو اكتسابها خلال الحياة عن طريق الإصابات والجروح وأيضاً العدوى وترجع هذه النظرية لجهود كل من "داروين" "جالتون" وغيرهم.

(مدحت عبد الحميد عبد اللطيف، 1990، ص 76)

2-2 النظرية النفسية :

نظرية التحليل النفسي :

اعتقد فرايد أن عملية التوافق النفسي غالباً ما تكون لا شعورية، أي أن الأفراد لا يدركون الأسباب الحقيقية لكثير من سلوكياتهم، وأن السمات الأساسية للشخصية المتوافقة تكمن في قوة الأنا والقدرة على العمل، القدرة على الحب كما يرى يونج أن مفتاح توافق الصحة النفسية يمكن في استمرار النمو النفسي دون توقف، كما أكد على أهمية اكتشاف الذات الحقيقية، وأهمية التوازن في الشخصية السوية المتوافقة، وأكد على ضرورة تكامل العمليات الأربعة الأساسية التي تتمثل في الإحساس والإدراك، المشاعر، التذكير.

ويضيف فرام أن الشخصية المتوافقة هي التي تكون لديها تنظيم موجه في الحياة، وتكون منفتحة للآخرين، ولديها القدرة على التعامل أما إريكسون يرى أن الشخصية المتوافقة والمتمتعة بالصحة النفسية لا بد أن تتميز ببعض الصفات، ومن بينها الثقة الاستقلالية، توجه نحو الهدف، والتنافس، الإحساس الواضح بالهوية، القدرة على الألفة والحب.

(مدحت عبد الحميد عبد اللطيف، 1996، ص 77 78)

2-3- النظرية السلوكية:

يشير رواد النظرية السلوكية إلى أن التوافق عملية مكتسبة عن طريق التعلم والخبرات التي يمر بها الفرد فالسلوك التوافقي يشمل على خبرات تشير إلى كيفية الاستجابة لتحديدات الحياة والتي سوف تقابل بالتعزيز والتدعيم. (عسيري، 2003، ص 38)

وعلى هذا فإن الشخص المتمتع بصحة نفسية هو الذي اكتسب السلوكيات المقبولة اجتماعياً التي تمكنه من التوافق مع نفسه والمجتمع توافقا يشبع حاجته ويرضى المجتمع أما الشخص

ضعيف الصحة النفسية فهو الذي فشل في اكتساب سلوكيات غير مقبولة اجتماعيا تثير سخط المجتمع عليه. (أبو حريج الصدي 2001، ص 49)

يرى السلوكيون أن أنماط التوافق وسوء التوافق تكون متعلمة أو مكتسبة وذلك من خلال الخبرات التي يتعرض لها الفرد، والسلوك التوافقي يشمل الخبرات التي تشير الى كيفية الاستجابة لتحديات الحياة، والتي سوف تقابل بالتعزيز أو التدعيم حيث يكسب الفرد العادات المناسبة والفعالة التي سبق وأن تعلمها، أما إذا حدث العكس، وكانت الاستجابات غير سليمة، فيكون نتيجة لمصدر المثير، بحيث يعجز هذا المصدر عن توصيل ما يريده الإنسان بشكل صحيح، وقد يعود إلى الخطأ في عملية التعليم والتنشئة الاجتماعية مؤديا بالفرد إلى سوء التوافق. (طه وآخرون، دون سنة، ص 56)

2-4- النظرية الاجتماعية:

من أشهر رواد هذه النظرية فيردريك و وينهام وهو لنجزهيد ويشير أتباعها إلى وجود علاقة بين الثقافة وأنماط التوافق كما يرون أن الطبقات الاجتماعية تؤثر في التوافق النفسي حيث طبعت الطبقات الاجتماعية الدنيا أسباب مشكلاتها وقضاياها بطابع فيزيقي حيث أظهر أفرادها ميلا قليلا نحو علاج المعوقات النفسية بينما طبع أصحاب الطبقات الاجتماعية العليا تلك الأسباب بطابع نفسي وأظهر ميلا أقل بعلاج المعوقات الفيزيكية. (وافي، 2006، ص 10)

2-5- النظرة الإنسانية:

يشير " روجز " إلى أن الأفراد الذين يعانون من سوء التوافق يعبرون عن بعض الجوانب التي تقلقهم فيما يتعلق بسلوكياتهم غير المنسقة مع مفهومهم مع ذواتهم. ويقر أن سوء التوافق يمكن أن يستمر إذا ما حاول الأفراد الاحتفاظ ببعض الخبرات الانفعالية بعيدا عن مجال الإدراك الواعي، وينتج عن ذلك استحالة تنظيم مثل هذه الخبرات، أو توحيدها كجزء

من الذات التي تتفكك نظرا لانتقاد الفرد لذاته، وهذا من شأنه أن يولد مزيدا من التوتر وسوء التوافق. ويقر " روجز " أن معايير التوافق تكمن في ثلاث نقاط:

*الإحساس بالحرية

*الانفتاح على الخبرة

*الثقة بالمشاعر الداخلية

(عبد اللطيف، ، 1999 ص 89)

3- شروط التوافق :

يمكن تلخيص أهم الشروط الواجب توفرها لتحقيق التوافق فيما يلي

• أن يتحمل الفرد المواقف الضاغطة أو موجهة العقبات وحل المشكلات بطريقة يرضى عنها ويقرها المجتمع .

• أن يعرف الفرد ذاته معرفة جيدة وما تحتويه الذات من قدرات واستعدادات وميول ورغبات ومدركات شعورية وانفعالات .

• فكرة الشخص عن ذاته كشخص له كيان له القدرة على التعلم وقوة جسمية.

• فكرة الشخص عن ذاته وعلاقته بغيره من الناس فقد يرى نفسه شخص مرغوب

فيه

4-خصائص التوافق:

تتسم عملية التوافق بعدة خصائص حيث يكون لها أثر واضح بالغ في وصول الفرد لدرجة عالية من التوافق والصحة النفسية ، ويمكن الاعتماد عليها بصورة أساسية في فهم عملية التوافق وكيفية وصول الأفراد إليها ، كما يمكن من خلال هذه الخصائص أن نستمد مؤشرات واضحة للحكم على الأفراد ومدى وصولهم لهذه الدرجة من التوافق ومن هذه المعايير ما يلي:

*التوافق عملية إرادية يمكن أن يصل إليه الفرد بكامل إرادته ورغبته بابتعاده على ما

يمكن أن يوصله إلى طريق محدودة

*قد يغير الفرد في عملية التوافق من ذاته أو من بيئته الداخلية

*تزداد عملية التوافق وضوحا عندما يكون اصطدامها بالواقع فكلما كانت العقبات قوية ومعقدة جديدة وغير تقليدية يبدي الفرد تكيفا ملحوظا معها .

*تتأثر عملية التوافق بالعوامل الوراثية .

*تعتبر عملية التوافق عملية مستمرة وديناميكية مرتبطة بحياة الفرد وتعتبر سمة من

السمات الملتصقة بحياته

*تتوقف الصحة النفسية للفرد على مدى قدرته على التوافق في المجالات المختلفة وكلما تعددت المجالات دل ذلك على تمتع الفرد بالصحة النفسية والعكس صحيح.

* أي سلوك يشبع حاجة لدى الفرد أو يخفف من توتره يعتبر سلوكا تكيفيا.

(أبو أسعد, 2010, ص 54 56)

5- مؤشرات التوافق:

إن التوافق هو عملية ديناميكية، يهدف بها الفرد إلى تغيير سلوكه ليحدث علاقات أكثر توافقا بينه وبين البيئة التي يمكن أن تؤثر بطريقة أو بأخرى على جهوده للوصول إلى

الاستقرار النفسي والبدني في حياته، فالفرد المتوافق هو ذلك الفرد القادر على مواجهة عوائق

بيئته، وحسب عباس محمود عوض (1996) توجد جملة من المؤشرات من خلالها يمكننا

معرفة مدى توافق الفرد وهي:

5-1- وجود جملة من الاتجاهات الإيجابية الاجتماعية :

فالفرد يحمل مجموعة من الاتجاهات المكتسبة التي تيسر حياته، والتوافق في هذه الحالة

يتلزم مع الاتجاهات التي يبني عليها المجتمع والمتمثلة في احترام العمل وتقدير المسؤولية

واحترام القيم والتقاليد السائدة في المجتمع وقد يحقق الفرد قدرا معيناً من التوافق عند توفر

هذه المؤشرات

5-2- مستوى الطموح: إن الفرد المتوافق غالبا ما يسعى إلى تحقيق طموحاته في حدود إمكانياته وقدراته الخاصة من خلال دوافع الإنجاز، أما الفرد غير المتوافق، فهو ذلك الفرد الذي يعاني من الانهيار وتغير في سلوكياته، يكون عدائي لكل ما يحيط به كل فرد مطامح وآمال فبالنسبة لمتوافق تكون طموحاته في مستوي إمكانياته، ويسعى من خلال دافع الإنجاز لتحقيق هذه الطموحات المشروعة في ضوء مقدرته على تحقيقها. (جاسم محمد، 2004، ص 16، 17)

5-3- النظرة الواقعية للحياة: كثيرا ما نلاحظ حالات تعاني من عدم قدرتها على تقبل الواقع المعاش، ونجد أن الفرد متشائما رافضا للواقع يشير كل ذلك إلى سوء التوافق أو اعتدال الصحة النفسية له.

5-4- الإحساس بإشباع الحاجات النفسية: إن الشعور بإشباع الحاجات النفسية يعتبر مؤشرا هاما في تحقيق التوافق ويتجسد هذا الشعور في الإحساس بالحب والأمن وبالقدرة على العطاء والإنجاز وبالمقابل فإن الفرد في حاجته إلى التقدير والحرية، أما إذا لم يشعر بذلك ولو بقسط صغير فهذا يؤدي به إلى سوء التوافق أو ربما إلى العصاب. من أهم الحاجات النفسية " الإحساس بالأمن " وهي حاجة نفسية ضرورية يجب على كل فرد أن يشعر بها تتمثل بإحساسه أنه محبوب.. وأنه قادر على حب الآخرين. (جاسم محمد، 2004، ص 16، 17)

أن تتوافر لدى الفرد مجموعة من القيم أو نسق من القيم الإنسانية مثل حب الناس والتعاطف، والرحمة، والإنسانية. (صاحب 2010 ص 194)

ثانياً:

1- تعريف التوافق الدراسي :

يكاد أن يتفق العلماء والباحثون إلى حد كبير في تعريفاتهم لمفهوم التوافق الدراسي حيث تتشابه تلك التعريفات في التركيز على عدة محاور، ومن أهمها قدرة الطالب على إقامة علاقات اجتماعية مع المدرسين، ومع زملاء الدراسة، وكذلك قدرته على التوافق والانسجام مع البيئة الدراسية.

حيث عرف ناصر :

التوافق الدراسي بأنه محاولة الطالب التفاعل والتواصل داخل المؤسسة التعليمية مع جميع جوانب العملية التعليمية المختلفة من أساتذة وجماعة الأقرن ومناهج الدراسية ونظام الامتحانات والمواقف أكاديمية وغيرها بحيث يساهم ذلك في مواجهة متطلبات البيئة الدراسية وبالتالي رضي الطالب عن مواجهتها والقناعة بها. (ناصر، 2002، ص 9)

كما يعرفه عباس عوض (1986) أنه عبارة عن حالة تبدو في العملية الدينامية المستمرة التي يقوم بها الطالب لاستيعاب مواد الدراسة والنجاح فيها وتحقيق التلائم بينه وبين البيئة المدرسية ومكوناتها الأساسية التي تضم الأساتذة والزملاء وأوجه النشاط الاجتماعي، ومواد الدراسة والوقت، سواء وقت الفراغ أو وقت المذاكرة والاستذكار.. (شقورة 2002، ص 14) أما الزيايدي (1969) يجدوا أن التوافق الدراسي بأنه الاندماج الإيجابي مع الزملاء والشعور نحو الأساتذة بالمودة والإخاء والاحترام والاشتراك في أوجه النشاط الاجتماعي بالمدرسة والاتجاه الموجب نحو مواد الدراسة وحسن استخدام الوقت. (عبود ، 2013 ، ص 12)

حين عرفه Gregory et Perter بيتر و جريجوي (2001):

التوافق الدراسي بأنه شعور الطالب بالتقاول والخلو من المشكلات النفسية التي تتعلق بالقلق والاكنتاب والكرهية بين المدرسين وإقامة علاقات اجتماعية منسجمة مع الرفاق والمدرسين.
(Gregory et Perter 2001, p40)

2- أبعاد التوافق الدراسي:

2-1- البعد العقلي:

حسب الباحثة صباح باتر (1982) فإن التوافق الدراسي هو توافق الطالب نحو الدراسة والنظام السائد والمناهج المقررة ومدى اعتماده على نفسه دون الغير في توجيه سلوكه واختيار الخطط الدراسية الملائمة له. (باتر، 1982، ص 66)
ونستخلص أن البعد العقلي يتضمن توافق التلميذ مع كل ما له علاقة بالجانب الدراسي ومن مواد دراسية ومقررات ومناهج وأنظمة سائدة
وعليه فالمنهج المدرسي دورا أساسيا في تحقيق التوافق للتلميذ حيث اعتبر هارولد بأن المنهج الكمي المدرسي الوسيلة الأساسية للتربية على هذا فإن المنهج على حسبه له جهتان، إحداهما يتألف من الأنشطة والمهام والثاني يتألف من المواد التي تتم بها هذه الأنشطة والمهام. (مازن، 2007، ص 20)

2-2- بعد العلاقات الاجتماعية الأكاديمية:

يشير هذا البعد إلى قدرة التلميذ على التعامل مع زملائه وأساتذته والمشرفين التربويين واتجاهاته نحوهم ويعكس مدى الثقة والاحترام المتبادل بينه وبينهم حيث يتفاعل التلاميذ مع بعضهم البعض بطرق مختلفة داخل المدرسة فهناك روابط تجمع بين التلاميذ بعضهم البعض وروابط أخرى بين المدرسين والتلاميذ.

فحسب محمود سعيد الخولي (2011) فإن علاقة التلاميذ ببعضهم البعض تتحد بالتجانس والخلفيات الاجتماعية والثقافية للطلاب وأساليب التنشئة المتبعة في تربيتهم كما قد تتسم هذه العلاقة بالسلبية نتيجة سوء معاملة التلاميذ لبعضهم البعض فيصابون بالإحباط وكرهية المدرسة فالتلميذ حينما يلتحق بالمدرسة أو ينتقل من صف دراسي إلى آخر أو حين يتحول من مرحلة تعليمية إلى أخرى يواجه متطلبات اجتماعية وتعليمية جديدة فإما أن يتكيف معها وإلا سوف يواجه مشكلات تحتاج إلى مساعدة. (محمود سعيد الخولي، 2011، ص 12)

من جهة أخرى ترى فران إبراهيم (2013): بأن التوافق الدراسي يتأثر بالقيم الإيجابية التي ينتجها المحيط المدرسي وتكرسه الخبرات المدرسية للتلميذ حيث تلعب كل من العلاقات الإيجابية بين أطراف العملية التربوية خصوصا بين الأستاذ والتلميذ وتوفر مناخ مفتوح داخل المؤسسة يساعد على تشكيل القيم الإيجابية لدى التلميذ كقيمة الاحترام المتبادل وتقدير المدرسة بحيث يشير عبد الخالق (1991) أن التوافق الدراسي يتضمن نجاح المؤسسة التعليمية في وظيفتها و الاحترام بين المعلم والطالب بما يهيئ في الأخير ظروف أفضل للنمو السوي معرفيا وانفعاليا واجتماعيا مع علاج ما ينجم في مجال الدراسة من المشكلات السلوكية التي يمكن أن تصدر عن بعض طلاب. (عفران إبراهيم، 2013، ص 130)

3-مظاهر التوافق الدراسي:

3-1- التحصيل الأكاديمي: يشير إلى مستوى نجاح الذي يحققه الطالب في دراسته من خلال الدرجات التي يحصل عليها أو من خلال تقييمات المعلمين. (القطار، 2020، ص

(56

3-2- التفاعل الاجتماعي يعبر عن قدرة الطالب على التكيف الاجتماعي داخل المدرسة مع الأقران والمعلمين يشمل ذلك التواصل الفعال والاندماج في الأنشطة الجماعية والتعامل مع الضغوط الاجتماعي. (علي 2017، ص 90)

3-3- الاستراتيجيات الدراسية تتعلق بكيفية تنظيم الطالب لوقته وكيفية التعامل مع المهام الدراسية مثل المراجعة والتخطيط لحل الواجبات..

(صالح، 2015، ص 121)

3-4- الاستقلالية في التعلم قدرة الطالب على إتخاذ المبادرة في تعلم المواد الدراسية من خلال البحث والدراسة الذاتية.

4-العوامل المؤثرة على التوافق الدراسي:

4-1العوامل النفسية:

الصحة النفسية: يعاني الطلاب الذين يعانون من مشاكل نفسية مثل القلق والاكتئاب أو الضغوط النفسية من صعوبة في التكيف مع البيئة الدراسية ما يؤدي إلى انخفاض تحصيل الأكاديمي.

الثقة بالنفس: إن الطلاب الذين يتمتعون بثقة عالية في قدراتهم الأكاديمية يتمتعون عادة بقدرة أكبر على التكيف مع التحديات الدراسية.

المرونة النفسية: القدرة على التعامل مع الضغوط الدراسية والصعوبات والتكيف مع التغيرات التي قد تطرأ خلال المسيرة الدراسية.

(الشرفي، 2017، ص 63)

4-2 العوامل الاجتماعية:

الدعم الاجتماعي: الدعم العاطفي والنفسي من الأسرة والأصدقاء له تأثير كبير على التوافق الدراسي للطلاب الذين يتلقون الدعم المستمرة يتمتعون بمزيد من القدرة على التكيف مع متطلبات الدراسة.

التفاعل الاجتماعي: إن قدرة الطلاب على بناء علاقات اجتماعية جيدة داخل المدرسة تؤثر في تفاعلهم مع المعلمين وزملائهم مما يساعد في تحسين أدائهم الدراسي.
(علي، 2017، ص 112)

4-3 العوامل الأسرية:

الدعم الأسري: يشمل الدعم العاطفي والتوجيه الأكاديمي يتضح أن الأسرة التي تشارك في الحياة الدراسية للطلاب وتقدم لهم الدعم التربوي تؤثر إيجاباً في مستوى التكيف الأكاديمي **البيئة الأسرية:** الأسرة التي توفر بيئة مستقرة ومشجعة على التعلم تسهم بشكل كبير في التوافق الدراسي للطلاب. (سعيد، 2018، صفحة 83)

4-4 العوامل الأكاديمية:

التحصيل الأكاديمي: إن النجاح الأكاديمي له دور كبير في تعزيز التوافق الدراسي للطلاب الذين يحققون نتائج جيدة حيث يشعرون بالثقة والقدرة على مواجهة التحديات الدراسية. **أساليب التعلم:** إن القدرة على استخدام استراتيجيات دراسية مثل التنظيم الجيد للوقت ووضع أهداف واضحة واستراتيجيات المراجعة المناسبة تؤثر بشكل كبير في التوافق الدراسي. **دعم المعلمين:** إن الدعم الذي يقدمه المعلمون للطلاب من خلال توجيههم تحفيزهم وتقديم مساعدات أكاديمية يمكن أن يسهم في تحسين توافقهم الدراسي.

(صالح، 2015، ص 138)

خلاصة الفصل:

التوافق الدراسي مكون رئيسي من مكونات العملية التعليمية المدرسية وهو مدى نجاح تلميذ في المؤسسات التعليمية والنمو السوي معرفيا واجتماعيا وكذلك التحصيل المناسب حل مشكلات الدراسية مثل ضعف التحصيل المدرسي وغيرها من المشاكل التي تواجه التلميذ خلال مسيرته الدراسية كيف التوافق الدراسي يعتبر واحدا من أهم الاتجاهات في التوافق النفسي الاجتماعي.

الجانب التطبيقي

الفصل الثالث: الإجراءات المنهجية للجانب التطبيقي

تمهيد

1. التذكير بالفرضيات
2. الدراسة الاستطلاعية
3. الدراسة الاساسية
- 3-1- منهج الدراسة
- 3-2- عينة الدراسة
- 3-3- حدود الزمانية و المكانية للدراسة
- 3-4- ادوات الدراسة
- 3-5- اساليب الاحصائية المستعملة في الدراسة

تمهيد:

لا شك أن أي بحث علمي تتحدد قيمته العلمية وقيمة نتائجه من خلال الإجراءات المنهجية التي اتخذت في سبيل اختبار فروض الدراسة والتأكد من تحققها أو عدم تحققها، وبذلك تحقق أهدافها. وفي هذا الفصل سيتم وصف الإجراءات المتبعة في الدراسة الحالية للقيام بالبحث الميداني للموضوع.

1- التذكير بالفرضيات:**الفرضية الأولى:**

توجد علاقة ارتباطية بين التشوهات المعرفية والتوافق الدراسي لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي

الفرضية الثانية:

هناك فروق بين الجنسين فيما يخص التشوهات المعرفية لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي.

الفرضية الثالثة:

هناك فروق بين الجنسين فيما يخص التوافق الدراسي لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي.

2- الدراسة الاستطلاعية:

تعتبر الدراسة الاستطلاعية مرحلة هامة في البحث العلمي، وهي جوهر بناء البحث نظرا لارتباطها المباشر بالميدان، وتتميز الدراسة الاستطلاعية بالمرونة وعدم التقيد، ولا تحتوي على فروض، وهي شاملة. والهدف منها جمع أكبر قدر من المعلومات حول موضوع البحث، لكشف عن الصعوبات المرتبطة بعملية جمع البيانات، والكشف عن المشكلات. واستخدام الدراسة الاستطلاعية من خلال العينة الاستطلاعية يمثل إجراء وقائي لتفادي المشكلات التي قد تظهر عند تنفيذ الدراسة الأساسية. وتجاهل الدراسة الاستطلاعية قد ينطوي على مخاطرة غير محسوبة (بروبي رجاح فريدة 2012، ص 293).

وقد تمت الدراسة الاستطلاعية عن طريق العديد من الزيارات لميدان الثانوية قصد جمع المعلومات والتعرف على الهيكل التنظيمي وأهم الوحدات و الأقسام التي تتواجد بالمؤسستين حيث قمنا بالدراسة الاستطلاعية على عينة تتكون من 20 تلميذ و تلميذة من ثانوية الإخوة عباش" بدائرة مقلع بتيزي وزو، حيث وزعنا على كل تلميذ مقياس التشوهات المعرفية و مقياس التوافق الدراسي.

تكمّن أهداف دراستنا الاستطلاعية فيما يلي:

- * تقرير فيما إذا كانت دراستنا ممكنة التطبيق، وفيما إذا كانت تستحق الاستمرار فيها.
- * لتقييم ملاءمة خطة البحث لأدوات جمع البيانات.
- * كما سمحت لنا بإجراء اختبار أولي للفرضية، بما قد يعطي بعض المؤشرات على مناعتها.
- * التعرف على مجتمع الدراسة و هم تلاميذ السنة الثالثة ثانوي.
- * التأكد من مدى وضوح البنود و شموليتها للموضوع.

3- الدراسة الاساسية

3-1- منهج الدراسة:

إن اختيار المنهج المستخدم في الدراسة يعتبر أمر تحدده طبيعة مشكلة البحث، التي نريد دراستها ويقصد بمنهج البحث الطريقة التي يتبعها الباحث في الدراسة ظاهرة ما أو تفسيرها، ووصفها، والتحكم فيها، والتنبؤ بها، كما يتضمن المنهج ما يستخدمه الباحث من أدوات مختلفة للوصول إلى ذلك الهدف.(فؤاد البهي ص 123,1975)

فالمنهج الأكثر ملاءمة واستجابة لتطلعات دراستنا هو المنهج الوصفي حيث يسمح بوصف التشوهات المعرفية والتوافق الدراسي، لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي وصفا دقيقا. ويعبر عن هذه المتغيرات، كما وكيفا بواسطته يتم استخلاص النتائج وتقييمها، واختبار فرضية دراستنا. هو الذي يعرف بأنه المنهج المستخدم بشكل خاص في فحص الظواهر كما هي، حيث يوفر وصفا مباشرا ودقيقا لظواهر قيد الدراسة، ويعبر عنها تعبيراً كلفياً وكمياً.

(MIRKO, 2022, p2)

3-2 عينة الدراسة:

تعرف عينة البحث حسب انجرز أنها مجموعة يتم اختيارها حسب طبيعة البحث العلمي في العلوم الإنسانية حيث إذا لم تستطع دراسة المجموعة لك للأفراد، تقوم باختيار جزء منهم فقط مع التأكد بأن الجزء المختار يمثل المجموعة. وهذا الجزء هو مجموعة البحث.

(Angers m, 1997)

بحيث تم إجراء دراستنا على عينة مكونة من (90) تلميذ وتلميذة يتوزعون على شعبتين آداب وفلسفة وعلب تجريبية طور الثالث ثانوي ولقد تم اختيار عينة بحثنا عشوائياً بالاعتماد على مبدأ العينة العقودية، والتي تنص على أنها أخذ عينة بواسطة السحب بالصدفة بين مجموعة عناصر المجتمع البحث. (مصطفى الغزالي، بدون سنة، ص123) عرض خصائص عينة البحث:

جدول رقم (1) يمثل توزيع افراد العينة حسب الجنس

الجنس	تكرارات	النسبة المئوية
الذكور	24	%26,66
الإناث	66	%73,33
المجموع	90	%100

3-3 حدود الدراسة:

الحدود الزمنية: طبقت هذه الدراسة خلال الموسم الدراسي 2024 2025. في يوم 23 من شهر فيفري.

الحدود المكانية: تطبيق هذه الدراسة في ثانوية. إخوة عباش في دائرة مقلع ولاية تيزي وزو.

الحدود البشرية: استهدفت الدراسة تلاميذ السنة الثالثة ثانوي والذي بلغ عدده 90 تلميذ وتلميذة..

3-4 أدوات الدراسة:

يسعى كل باحث لجمع المعلومات من الميدان، وهذا باعتماده على مجموعة م الوسائل والأدوات التي تمكنهم من الحصول على البيانات والمعلومات، وكانت الأدوات المستخدمة لموضوع بحثنا هي

*مقياس التشوهات المعرفية:

لقد تم الاعتماد على مقياس التشوهات المعرفية للباحث أحمد هارون (2017)، والمعد في البيئة المصرية والذي تم دراسة خصائصه السيكومترية من طرف (بودالي حدوش، 2022)، والذان نسا على إمكانية تطبيقه واستخدامه في البيئة الجزائرية درجات وطريقة تنقيط المقياس:

يتكون المقياس من 30 عبارة موزعة على الأبعاد الفرعية الثلاثة كالتالي:

جدول رقم (2) يوضح توزيع الأبعاد الفرعية في مقياس التشوهات المعرفية:

الأبعاد	العبارات
لوم النفس وجلد الذات	1-4-7-10-13-19-22-25- 28
المبالغة في الأهداف والمستويات ومعايير الأداء	-11-8-12-4-17-20-23-26- 29-5
تعميم أفكار الفشل	-9-12-15-18-21-24-27-30 3-6-9

حيث يطلب من المستجوب في تعليمات المقياس أن يقرأ كل عبارة، ثم يسأل نفسه إلى أي مدى تنطبق عليه، وليضع علامته وفق الخمس مستويات للتقييم وهي:

جدول رقم: (3) يوضح مستويات التقييم ودرجاتها في مقياس التشوهات المعرفية

المستويات	الدرجات
لا تنطبق أبدا	01
تنطبق نادرا	02
تنطبق أحيانا	03
تنطبق كثيرا	04
تنطبق دائما	05

على أن يتراوح تقييم كل عبارة ما بين درجة واحدة إلى خمس درجات، ويشير ارتفاع الدرجات إلى زيادة في الأفكار والخواطر التلقائية السلبية، ليتم الحصول على المجموع الكلي لعبارات المقياس ما بين 30 إلى 150 درجة. وبالتالي تكون الدرجة الكلية للمقياس هي 150 درجة، درجة وسيط المقياس للدرجة الكلية 90 درجة، الدرجة الأدنى للدرجة الكلية للمقياس هي 30 درجة.

*الخصائص السيكومترية للمقياس:

صدق المقياس:

تم التحقق من صدق المقياس باستخدام الصدق التمييزي، وتقوم هذه الطريقة على أحد مفاهيم الصدق، وهو قدرة المقياس على التمييز بين طرفي الخاصية التي يقيسها.

(معمارية، 2022، ص214)

حيث تم ترتيب درجة أفراد العينة على المقياس في توزيع تصاعدي، ثم حسب 33% من طرف التوزيع، لنتحصل على 10 أفراد من طرفي التوزيع، بمعنى صارت لدينا عينتان متطرفتان متساويتان، عدد أفراد كل مجموعة يساوي (10) أفراد. تسمى إحداها العينة العليا، والأخرى العينة الدنيا، بعدها تم استخراج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لكل العينتين. ثم حساب قيمة اختبار "ت" لعينتين لدلالة الفروق بين المجموعتين المتطرفتين

الثبات:

بطريقة ألفا كرونباخ:

جدول رقم (4) يبين معامل ثبات مقياس التشوهات المعرفية باستخدام ألفا كرونباخ

عدد البنود	30
معامل ألفا كرونباخ	0.954

يتضح من خلال الجدول رقم أن معامل الثبات باستخدام معامل (ألفا كرونباخ) يساوي **0.954** وهي قيمة مقبولة جداً، وتشير إلى تمتع الاستبيان بثبات ذو درجة عالية.

بطريقة التجزئة النصفية:

في هذه الطريقة، يتم تقسيم المقياس بعد تطبيقه إلى نصفين متكافئين وحساب معامل ارتباط كل نصف على حدا الحصول على معامل ثبات الاختبار ككل من خلال المعادلات الإحصائية المناسبة لذلك. (سبيرمان براون، جوتمان أو رولون)، ويكون المقياس ثابتاً إذا

كان معامل الارتباط عالياً. (بشته، بوعموشة، 2020، ص 27)

تم تقسيم المقياس إلى نصفين متساويين نصف يمثل البرود الفردية، والآخر يمثل البرود الزوجية، ثم حساب معامل الارتباط بين النصفين. وتم تصحيح الطول من خلال معادلة سبيرمان براون وجو ثمان.

جدول رقم (5) يبين معامل ثبات مقياس التشوهات المعرفية باستخدام التجزئة النصفية

عدد البنود	معامل الارتباط بيرسون قبل التصحيح	تصحيح المعامل بمعادلة سبيرمان براون	جوثمان
30	0.964	0.982	0.980

يتضح من خلال الجدول رقم أن معامل الثبات باستخدام طريقة التجزئة النصفية تساوي 0.964 وبعد تصحيح الطول تم الحصول على 0.982 وهي قيمة مقبولة جداً، وتشير إلى تمتع الاستبيان بثبات عال جداً.

*مقياس التوافق الدراسي:

حيث اعتمدت الباحثتين على مقياسين التوافق الدراسي لزياد 1964، تعديل وتقنين الجندي جباري. بلال حيث يتضمن 43 عبارة مقسمة بحسب الأبعاد التالية:

العلاقة بزملاء

العلاقة بالأساتذة

التوافق مع المنهج

الاتجاه نحو المدرسة

*كيفية تصحيح المقياس:

استخدمت الدراسة الحالية طريقة لي كرد الخماسية في قياس توافق الدراسي، وذلك لاحتوائه على وسائل تمكننا من قياس درجة الموافقة أو عدم الموافقة. بالنسبة لكل فقرة يتضمنها

المقياس حيث تم الإجابة على فقرات المقياس بوضع علامة* في الخانة التي يراها التلميذ مناسبة له بأحد البدائل

(أوافق تماما ، أوافق ، محايد ، لا أوافق، لا أوافق تماما).

وتعطى كل الاستجابات قيم العددية، ونحصل على درجات نفيس بجمع الاستجابات للفرد العبارات لمقياس، ويعبر المجموعة الاتجاه الفرد نحو موضوع محل الدراسة، وقد تم تقييم المقياس إلى بنود إيجابية وأخرى سلبية..

جدول رقم (6) يوضح أرقام البنود الإيجابية والبنود السلبية لمقياس التوافق الدراسي:

المجموع.	أرقام بنود المقياس	البنود
32	1-4-5-6-11-12-14-15-17-19-20-21- 22-32-33-34-35-36-37-38-40-43-41- 42	البنود الإيجابية
18	2-3-7-8-9-10-13-16-18-23-24-25- 26-27-28-29-30-31-39	البنود السلبية

جدول رقم (7) يمثل الأبعاد المقياس، وأرقام البنود المدرجة ضمنها:

الأبعاد	أرقام بنود المقياس	المجموع
توافق مع الأساتذة	1-5-9-10-16-20-23-25-28-30-32- 36-40-42-43	15
توافق مع الزملاء	41-39-37-34-31-29-27-22-15-11- 3-2	12
توافق مع المنهج	38-35-33-28-26-12-6-4	8
توافق مع المدرسة	24-19-18-17-14-13-9-8-7	9

قدم وضع المقياس لكارت الخميسي وأعطى الدرجات تتراوح بين 1-5 كالاتي

البنود الإيجابية أعطيت: 1-2-3-4-5

البنود السلبية أعطيت: 1-2-3-4-5

جدول رقم (8) يوضع توزيع درجات بدائل المقياس للكارت الخميسي

البدائل	درجات البنود الإيجابية	درجات البنود السلبية
موافق بشدة	5	1
موافق	4	2
محايد	3	3
غير موافق	2	4
غير موافق بشدة	1	5

وبالنسبة للدرجات النهائية، يمكن الحصول عليها كالتالي:

الدرجة العليا للمقياس: وهي حصيلة ضرب أعلى درجة للبلد الإيجابي في عدد بنود

المقياس الكلي

$$43 \times 5 = 215$$

الدرجة الوسطى للمقياس: وهي محصلة ضرب الدرجة الوسطى في عدد بنود المقياس

الكلي

$$43 \times 3 = 129$$

الدرجة الدنيا للمقياس: حصيلة ضرب أدنى درجة للبند السلبي في عدد بنود. المقياس

الكلي

$$43 \times 1 = 43$$

و بذلك تتم الحصول على أعلى درجة هي 215 وأدنى درجة 43 و درجة وسطى هي

$$129$$

كما نجد درجة 129 و 215 هي 172 بدرجات متفرقة بين كل هذه الدرجات

ويكون تفسيرها كالتالي:

كل ما كان الاقتراب إلى الجهة 43 كان الاتجاه أكثر سلبيا نحو مستوى التوافق كل ما كان

مقتربا من 86 كان أقل سلبية.

تمثل الدرجة 129 درجة الحياة، وهي رتبة الوسط المقياس ويعبر عن الحياد بين الإيجابي

والسلبي.

وعلى قدر ابتعادها عن المجموع 129 على جهة 172، كان الاتجاه إيجابيا، وإلى 215

كان أكثر إيجابية.

وبصفة عامة، الدرجة الأقل من 129 درجة الحيض تعبر عن الاتجاه السلبي والأكبر من

129 تعبر عن الاتجاه الإيجابي، و 129 تمثل الاتجاه الحيادي.

الجدول رقم (9) يمثل كيفية تفسير الدرجات النهائية لمقياس التوافق الدراسي

درجات	تفسيرها
86-43	أكثر سلبية
128-87	سلبية
129	حيادية
172-130	إيجابية
215-173	أكثر إيجابية

*خصائص السيكومترية لمقياس التوافق الدراسي:

صدق المقياس:

اقصد بصدق المقياس إلى أي درجة يقيس المقياس الغرض المصمم لأجله (المظاهرة
2014، ص 96).

ترجع أهمية صدق الاختبارات إلى التعرف على مدى دقة مقياس في قياس السمة موضع
القياس وقدرتي على تمييز بين الأفراد الذين يملكون تلك السمة من الذين لا يمتلكونها

الصدق الذاتي:

ويقصد بصدق الذاتي صدق نتائج الاختبار، حيث تكون هذه النتائج حقيقية خالية من
الأخطاء قياس، ويتم الحصول على الصدق الذاتي من خلال حساب الجذر التربيعي بقيمة
ثبات المقياس.

الصدق الذاتي = الثبات

***ثبات المقياس ألفا، كرومباخ :**

يعني بثبات إلى أي درجة يعطي المقياس أو الاستبانة أو الاختبار درجات متقاربة عند كل مرة يستخدمه فيها وما هو مستوى الارتباط بين الدرجات والمقياس ودرجة استخدامه المتكررة على ذات العينة.

(خضر، 2007، ص 129)

ألفا كرومباخ تستخدم هذه الطريقة في ثبات البنود الموضوعية والغير موضوعية للتحقق من الاتساق الداخلي لدرجة الاختبار المستخدم كما ش، 2015 ص 255.
ولحساب ثابت مقياس التوافق الدراسي طبقا لمقياس على عين الاستطلاعية مكونة من 20 مراهقا بتطبيق برنامج الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية SPSS ثم تم تفرغ البيانات فيه، مما يسمح بحساب ألفا كرومباخ حيث كانت قيمة الثبات تقدر ب 0.85 وتشير هذه النتيجة بأن المقياس يشير بدرجة عالية من الثبات.

التجزئة النصفية:

من خلال تقسيم عبارات المقياس إلى جزئين، جزء فردي وجزء زوجي، من خلال تطبيق برنامج Spss تم التوصل إلى قيمة الثبات تقدر به

معامل ارتباط بيرسون $R=0.66$

معامل ارتباط سبيرمان $R=0.79$

قيمة الجزء الأول للمقياس 0.77

قيمة الجزء الثاني للمقياس 0.76

و نستخلص من ما سبق

جدول رقم (10) يوضح الخصائص السيكومترية لمقياس توافق الدراسي

الصدق الذاتي.	جوثمان	التجزئة النصفية.	ألفا كروم، باخ	صدق المحكمين.	
0.95	0.81	0.79	0.85	95.74%	مقياس التوافق الدراسي

3-5-3- الأساليب الإحصائية المستعملة:

إن طبيعة الدراسة وأهدافها وصياغة فرضياتها يفرض أساليب إحصائية خاصة، تساعد في الوصول إلى نتائج ومعطيات، نحلل ونناقش ونفسر من خلالها ظاهرة موضوع الدراسة. وللتحقق من فروض الدراسة، تم استخدام في هذه الرزنامة الإحصائية للعلوم الاجتماعية Spss 22 وهو برنامج يقوم بالتحليلات الإحصائية البسيطة والمعقدة للبيانات، خاصة في حالة العينة الكبيرة. (بال محمد الزغني، 2006، ص12)

كما تم الاعتماد على التقنيات الإحصائية التالية: معامل الارتباط بيرسون، المتوسط الحسابي، والاختبار "ت"، والانحراف المعياري وتتمثل هذه التقنيات في:

3-5-3-1- معامل الارتباط بيرسون:

يعتبر معامل الارتباط بيرسون من أشهر معاملات الارتباط المعتمدة في علم النفس والتربية وغيرها من العلوم الأخرى. يرمز له بالرمز r وهو أحد المؤشرات الإحصائية البارامترية، تتراوح قيمته من -1 و 1 مرورا بالصفر. (بكوش، قرحات، 2023، ص 268)

يستعمل هذا المعامل عندما يفترض الباحث أن أي تغير في المتغير الأول نتيجة تغير في المتغير الثاني، كما أنه يستعمل عندما يفترض الباحث أن أي تغيير في المتغير الأول يؤدي إلى نقصان في المتغير الثاني :

$$r = \frac{n \sum(x \cdot y) - (\sum x)(\sum y)}{\sqrt{[n \sum x^2 - (\sum x)^2]} \sqrt{[n \sum y^2 - (\sum y)^2]}}$$

X : درجات المتغير المستقل

Y : درجات المتغير التابع.

Y² : مجموع مربعات درجة المتغير المستقل.

مع **Y²** : مجموع مربعات درجة المتغير التابع.

مع **X²** : مجموع مربعات دراجة المتغير المستقل.

مع **Y²** : مجموع مربعات درجة المتغير المستقل.

n : عدد أفراد العينة.

(محمد بوعلاق، 2009، ص 98)

3-6-2- المتوسط الحسابي:

من أشهر المقاييس الموضوعية لمدى تقارب الدرجات عن بعضها البعض.

(عبد الرحمان العيسوي، 1999، ص 169)

ونتحصل على قيمة المتوسط الحسابي من قسمة مجموع القيم أو الدرجات على مجموع

عدد الحالات:

مج س

_____ = م

ن

باعتبار:

م : المتوسط الحسابي

مج س : مجموع القيم أو الدرجات

ن : عدد الحالات

(عبد الرحمان العيسوي، 1991، ص169)

3-6-3- اختبار "ت":

هو اختبار بارامتري يستعمل لحساب دلالة الفروق بين المتوسطات المرتبطة والغير المرتبطة للعينات المتساوية وغير المتساوية، وتوجد عدة نماذج الاختبار ولكل نموذج مجال استخدامه. (محمد بوعلاق، 2009، ص148)

$$t = \frac{|m_1 - m_2|}{\sqrt{\frac{(n_1 - 1)s^2_1 + (n_2 - 1)s^2_2}{n_1 + n_2 - 2} \left[\frac{1}{n_1} + \frac{1}{n_2} \right]}}$$

حيث أن :

n_1 : عدد أفراد العينة الأولى

n_2 : عدد أفراد العينة الثانية

\bar{X}_1 : متوسط العينة الأولى

\bar{X}_2 : متوسط العينة الثانية

S_1^2 : تباين العينة الأولى

S_2^2 : تباين العينة الثانية

(محمد بوعلاق، 2009، ص148)

3-5-4- الانحراف المعياري:

يعتبر أهم مقاييس التشتت، ويمثل مجموع انحراف الدرجات عن متوسطها الحسابي، أي مجموعة قيم بعد كل درجة من درجات السلسلة عن المتوسط الحسابي لها جدي. (جديدي،

جلول، 2021، ص345)

وهو مقياس تشتت للجذر التربيعي للتباين، ويفضل استخدامه بدلا من التباين لأن وحدة القياس فيه مساوية لوحد القياس للبيانات الأصلية، وبالتالي يمكن التفكير فيه كمتوسط للمسافات بين القيم والمتوسط الحسابي ويرمز لها المقياس بحرف « S » عندما نحسبه لعينة، ويرمز له بحرف "سيقما" عندما نحسبه للمجتمع.

$$S = \sqrt{\frac{\sum(X - \bar{x})^2}{n - 1}}$$

يحسب الانحراف المعياري للعينة بالصيغة التالية:

حيث أن :

X : الدرجة.

\bar{X} : متوسط الدرجات

n : حجم العينة (محمد بوعلاق، 2009، ص 63)

الفصل الرابع : عرض ومناقشة النتائج

1- عرض وتفسير و مناقشة نتائج الدراسة

الاستنتاج العام

تمهيد :

بعد إجراء الدراسة الأساسية على عينة من تلاميذ السنة الثالثة ثانوي، وبعد المعالجة الإحصائية للبيانات والنتائج عن طريق برنامج الحزم الإحصائية للعلوم الاجتماعية نتناول في هذا الفصل عرض نتائج الدراسة وتحليلها ومناقشتها على ضوء الأطر النظرية للدراسة وفق ترتيب الفرضيات كما يليها عرض نتيجة التساؤل العام.

1- عرض نتائج الدراسة :

1-1- عرض نتائج الفرضية الأولى :

توجد علاقة دالة إحصائياً بين التشوهات المعرفية والتوافق الدراسي لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي

جدول رقم (11) يوضح نتائج العلاقة الارتباطية:

القرار	الدالة المجدولة	مستوى الدلالة المحسوب	قيمة معامل الارتباط	العينة	المتغيرات
دالة إحصائية	0.05	0.02	- 0.32	90	التشوهات
					المعرفية
					التوافق الدراسي

نلاحظ من خلال هذا الجدول أن قيمة معامل الارتباط بيرسون يساوي (- 0.32) وبالنظر إلى مستوى الدلالة المحسوبة المقدر ب (0.02) هو اصغر من 0.01 وعليه توجد علاقة عكسية بين التشوهات المعرفية والتوافق الدراسي، بالمعنى كلما كان مستوى التشوهات المعرفية مرتفع فإن مستوى التوافق الدراسي يكون منخفض، والعكس صحيح، وبذلك تحققت الفرضية المطروحة.

تفسير و مناقشة الفرضية الأولى:

تنص الفرضية الأولى على وجود علاقة موجبة دالة إحصائياً بين التوافق الدراسي والتشوهات المعرفية لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي. وتهدف هذه الفرضية إلى الإجابة عن السؤال الذي طرح في إشكالية الدراسة وهو:

هل هناك علاقة ارتباطية بين التشوهات المعرفية والتوافق الدراسي لدى تلاميذ السنة الثانية الثالثة ثانوي؟

وتشير هذه الفرضية إلى وجود علاقة دالة بين التشوهات المعرفية والتوافق الدراسي. والتأكد من صدق الفرضية الأولى استخدمنا معامل ارتباط "بيرسون" لحساب العلاقة بين المتغيرين. وتبين من الجدول رقم 11 أن العلاقة بين المتغيران علاقة دالة إحصائياً، حيث بلغت قيمة معامل ارتباط بيرسون ب (0.32) بالنظر إلى مستوى الدلالة المقدر ب 0.2 وهذا يعني أن الفرضية الأولى قد تحققت على مستوى عينة بحثنا وكما قمنا سبفا رغم أهمية العلاقة بين التشوهات المعرفية والتوافق الدراسي اتضح عدم وجود دراسات كثيفة حول العلاقة بين المتغيرين، لكن وجد دراسات مماثلة كدراسة حمد حمود خميس الشماfi أظهرت النتائج حول وجود علاقة ارتباطية بين التكيف الأكاديمي والتشوهات المعرفية لدى الطلبة.

1-2- عرض نتائج الفرضية الثانية :

توجد فروق ذات دلالة إحصائية في التشوهات المعرفية حسب الجنس

جدول رقم (12) يوضح نتائج الفروق في التشوهات المعرفية بين الذكور والإناث :

الجنس	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة الحرية	قيمة اختبار T للفروق	مستوى الدلالة المحسوب	الدلالة المجدولة	الدلالة
ذكور	24	65.95	18.29	88	- 2.70	0.010	0.050	توجد فروق دالة احصائية
اناث	66	78.03	19.82					

نلاحظ من خلال هذا الجدول ان قيمة اختبار ت للفرق بين الجنسين في التشوهات المعرفية تقدر بـ 2.70- بالنظر إلى مستوى الدلالة المحسوب المقدر بـ 0.01 هو أصغر من 0.05 وعليه، توجد فروق دالة إحصائية بين الذكور والإناث في التشوهات المعرفية لصالح الإناث للمتوسط حسابي يقدر به 78.03 في مقابل الذكور 65.95 بمعنى أن الإناث يعانون من التشوهات المعرفية أكثر من الذكور، وعليه تحققت الفرضية المطروحة.

تفسير و مناقشة الفرضية الثانية:

تنص الفرضية الثانية على وجود فروق دالة إحصائية بين الجنسين في التشوهات المعرفية لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي

وتهدف هذه الفرضية إلى الإجابة عن السؤال الذي طرح في الإشكالية، وهو هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الجنسين فيما يخص التشوهات المعرفية لدى التلاميذ الثالثة ثانوي؟

وتشير هذه الفرضية إلى وجود فروق بين الجنسين في التشوهات المعرفية، والتأكد من صدق الفرضية استخدمنا اختبارات (ت) لحساب الفروق بين الجنسين في متغير التشوهات المعرفية

فإن قيمة (ت) تقرب بـ (2.70) عند مستوى الدلالة (0.01) وهي أصغر من (0.05) مما يدل على وجود فروق في التشوهات المعرفية بين الجنسين لتلاميذ السنة الثالثة ثانوي. قد تحققت على مستوى عينة بحثنا

إذن تقبل الفرضية الثانية التي تقول: توجد فروق دالة إحصائية في التشوهات المعرفية بين الجنسين من تلاميذ السنة الثالثة ثانوي، وهذا ما أشارت إليه دراسة ديبارما أن مستوى التشوهات المعرفية للطالبات أعلى منه لدى الطلاب، وهذا ما أشارت إليه دراسة (أوزيل وليمور، وجوبو، وتوكو، والتركير)

من حيث وجود فروق دالة إحصائية في مستوى التشوهات المعرفية تعزى لمتغير الجنس لصالح الإناث، ونختلف مع دراسة عبد الوهاب السيد (2017)، التي أظهرت عدم وجود فروق دالة إحصائية بين كل من الذكور والإناث في التشوهات المعرفية.

1-3- عرض نتائج الفرضية الثالثة :

توجد فروق ذات دلالة إحصائية في التوافق الدراسي حسب الجنس

جدول رقم (13) يوضح نتائج الفروق في التوافق الدراسي بين الذكور والإناث :

الجنس	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة الحرية	قيمة اختبار T للفروق	مستوى الدلالة المحسوب	الدلالة المجدولة	الدلالة
ذكور	24	136.20	16.61	88	-0.009	0.99	0.05	لا توجد فروق دالة احصائية
اناث	66	136.24	17.11					

ونلاحظ من خلال هذا الجدول أن قيمة اختبار (T) الفروق بين الجنسين في التوافق الدراسي تقدر ب 0.009 وبالنظر إلى مستوى الدلالة المحسوب المقدر ب 0.99 فهو أكبر من 0.05 وعليه، لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث في التوافق الدراسي، وبذلك لم تتحقق الفرضية المطروحة.

تفسير و مناقشة الفرضية الثالثة:

تنص هذه الفرضية على وجود فروق دالة إحصائية بين الجنسين في التوافق الدراسي، وتهدف هذه الفرضية إلى الإجابة عن السؤال الذي طرح في إشكالية الدراسة وهو: هل توجد فروق دالة إحصائية في التوافق الدراسي بين الجنسين من التلاميذ السنة الثالثة ثانوي؟

ولتأكد من صدق الفرضية استخدمنا الاختبار (ت) لحساب الفروق بين الجنسين في متغير التوافق الدراسي

وتبين من جدول رقم 13 عدم وجود فروق دالة إحصائية بين الجنسين في التوافق الدراسي، وهذا يعني أن الفرضية لم تحقق.

هذه النتيجة جاءت مؤيدة ومدعمة للعديد من النتائج التي توصلنا إليها دراسات سابقة، نذكر دراسة الباحثين "محمد السيد عبد الرحمن" ومحمد مروس الشناوي (1962)، حيث أثبت عدم وجود تأثير حاصل دال إحصائية لتفاعل الجنس كل من التوافق الدراسي، وهذا عكس ما أشارت إليه نعيمة حديد، حيث توصلت إلى أن الإناث، أكثر توافقا من المناخ المدرسي من الذكور، حيث يمكن استنتاج ظاهرة حديثة، وهي أن الطالبات أكثر اجتهادا من الذكور في كل مراحل التعليم تقريبا، وهذا ما يساعد على الانسجام في المحيط المدرسي.

الاستنتاج العام:

حاولنا في هذه الدراسة الكشف عن العلاقة الموجودة في كل من التشوهات المعرفية والتوافق الدراسي، وهذا من خلال الإجابة على الأسئلة المطروحة في الدراسة، وبعد ذلك جمع البيانات ومعالجتها في برنامج الحزم الإحصائية، جاءت النتائج لتوضح وجود علاقة بين متغيرات الدراسة.

كما توصلنا في هذه الدراسة في جانبها النظري، إلى معرفة وضبط بعض المفاهيم المتعلقة بالتشوهات المعرفية وأنواعها، وبعض النظريات المفسرة لها، وأيضا تطرقنا إلى الأبعاد، وخصائص الأفراد المشوهين معرفيا، والأساليب المعرفة لعلاج التشوهات المعرفية، كما تطرقنا أيضا إلى متغير التوافق الدراسي، بالضبط كل ما يتعلق بالتوافق من شروطه، خصائصه، نظريات المفسرة له كمدخل، ثم أشرنا الى أبعاد، ومظاهر التوافق الدراسي، مع العوامل المؤثرة له.

جاءت الدراسة الميدانية والتطبيقية لتؤكد بوجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستويات التوافق الدراسي، تبعا لدرجة التشوهات المعرفية، ما يعزز أهمية التدخل المبكر من خلال برامج الدعم النفسي.

الخاتمة:

يعتبر موضوع التشوهات المعرفية والتوافق الدراسي من أهم المواضيع في علم النفس عامة، وفي علم النفس المدرسة بصفة خاصة. وتزداد أهمية الدراسة هذا الموضوع من خلال العينة التي تناولناها والتي تتمثل في المراهقة المتمدرس

ويعد موضوع التشوهات المعرفية من بين الظواهر التي يمكن أن تصيب المتمدرسين، والتي تظهر لديهم في شكل أفكار مشوهة تقود إلى استنتاجات بعيدة عن الواقع، لذلك يؤدي التفكير المشوه إلى ظهور اضطرابات نفسية وإلى سوء التوافق الدراسي بالنسبة للتلاميذ، حيث يؤدي به إلى عدم القدرة على التوازن بين المهارات المعرفية، والقدرة على التعامل مع الضغوط الدراسية والتمتع بالصحة الجيدة

وبالتالي تعزيز التوافق الدراسي لا يقتصر فقط على الأداء الأكاديمي، بل يشمل أيضا تعزيز الثقة بالنفس، وتحقيق الاستقرار العاطفي والاجتماعي، لذلك ينبغي على المؤسسات التعليمية توفير بيئة تشجع على تنمية هذا التوافق من خلال دعم التلاميذ نفسيا وأكاديميا

وفي الأخير، تبين من خلال هذه الدراسة أن التشوهات المعرفية تمثل عاملا رئيسيا يؤثر بشكل مباشر على التوافق الدراسي لدى التلاميذ، لذلك من الضروري توفير بيئة تعليمية داعمة تساعد التلاميذ على التعرف على هذه التشوهات وتجاوزها. لذا نرجو أن تساهم هذه الدراسة ولو بقليل في تزويد الطالب المتمدرس في علم النفس المدرسي بما يتعلق بموضوع التشوهات المعرفية والتوافق الدراسي، وهذا للوصول إلى دراسات علمية تفيدها وتفيد الجميع.

المراجع

المراجع:

الكتب والمراجع:

1. أبو حطب فؤاد وآخرون. (1984): معجم علم النفس والتربية، الجزء الأول الهيئة العامة لشؤون المطابع الأصيرية
2. مجول، ف. الشكري، س ، عبد السادة، ا. ح. (2019). اضطراب الاكتناز وعلاقته بالتشوهات المعرفية. الجريدة الوطنية
3. الهيتي، م. م. (2018). اضطرابات ما بعد الضغوط الصدمية وعلاقتها بالتشوهات المعرفية لدى طلبة الجامعة. جامعة الأنبار. كلية التربية الأساسية.
4. العلوي، ز.ع. (2013). التشوهات المعرفية وعلاقتها بمعنى الحياة لدى المراهقين في قطاع غزة. دراسة مقارنة (مذكرة ماجستير). الجامعة الإسلامية غزة .
5. بوعلام محمد. (2009) الإحصاء الوصفي والاستدلال في العلوم النفسية للطفل، دار النشر والتوزيع، الطبعة الأولى، عمان، الأردن.
6. العيسوي عبد الرحمن، (بدون سنة)، القياس والتجريب في علم النفس والتربية، دار النهضة العربية للطباعة والتوزيع.
7. عدوان يوسف السعدي. (2022 6 ماي) الدراسة الاستطلاعية من مشروع فيس بوك أخذ في 28 أبريل (2024). متاح على الرابط.
8. أحمد هارون محمد أحمد الشريف (2017) لقياس تشوهات المعرفية. القاهرة مكتبة الانجلو المصرية
9. الهابط محمد السيد ،التكيف، الصحة النفسية والسيكولوجية الشخصية ط 2المكتبة الجامعية الإسكندرية.
10. أسعد ويس. (2010) التوافق الدراسي لدى طلبة الجامعة، جامعة تكريت كي، كلية التربية. سامي راء العدد 30، المجلد. السنة السادسة، جامعة تكريت. العراق.

11. أبو حريج. مروان والصدف في عصام (2001). المدخل إلى الصحة النفسية. طا واحد دار المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة الأردن.
12. عبد اللطيف (1999) الصحة النفسية والتفوق الدراسي الإسكندرية، دار المعرفة الجامعية
13. مازن حسام محمد (2009) المنهج التربوي الحديث والتكنولوجي دار الفجر
14. الحولي محمد س (2010). العنف المدرسي الأسباب، وسبل مواجهة سلسلة قضايا العنف. القاهرة مكتبة الأنجلو المصرية.
15. مياسا. امحمد (1979). الصحة النفسية والأمراض العقلية دار الجيل بيروت لبنان
16. نبيل سفيان (2004). المختصر في الشخصية والإرشاد النفسي ط 1 القاهرة.
17. أبو عوض سليم. التوافق النفسي للمسنين عمان دار أسامة للنشر (2008) ط1
18. طه فرج. عبد الخالق (1988) علم النفس الصناعي والتنظيمي القاهرة دار المعارف.
19. جاسم محمد (2004). مشكلات الصحة النفسية عمان مكتبة دار الثقافة للنشر والتوزيع.
20. أبو حريج. مروان والصدف في عصام (2001). المدخل إلى الصحة النفسية. طا واحد دار المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة الأردن.
21. السيد فؤاد البهي. (1975). الأسس النفسية للتربية والتعليم القاهرة دار الفكرة العربي.
22. عبد اللطيف (1999) الصحة النفسية والتفوق الدراسي الإسكندرية، دار المعرفة الجامعية

23. محمد عبد العزيز عبد (1975): علم النفس التربوي، ط2، دار البحوث العلمية الكويت.

الرسائل الجامعية (أطروحة):

1. الشمري، عمر عبد علي حسن. (2013). التشوهات المعرفية والعدوى الانفعالية وعلاقتها بالشخصنة الهدمية لدى طلبة الجامعة. (أطروحة دكتوراه غير منشورة). كلية الأدب، جامعة بغداد، العراق

2. العلوي. زينب عبد الكريم قاسم 2013 التشوهات المعرفية وعلاقتها بالاكتئاب والشعور بالوحدة النفسية لدى طلاب المرحلة الإعدادية. (أطروحة ماجستير غير منشورة). جامعة النجاح الوطنية في نابلس فلسطين

3. صباح، رانين أحمد عبد الرحمن. (2021). التشوهات المعرفية وعلاقتها بالاتجاهات نحو الزواج والرفاهية وفقا للحالات الزوجية في محافظات شمال الضفة الغربية، (أطروحة ماجستير غير منشورة). جامعة النجاح الوطنية في فلسطين

4. المعاينة، عبد الحميد سالم أحمد. (2016). مستوى التشوهات المعرفية لدى الطلبة وعلاقتها بالإساءة اللفظية لهم من المعلمين في مدارس مديرية لواء القصر. (أطروحة ماجستير غير منشورة). جامعة مؤتى كلية الدراسات العليا

5. بن معمر، ن. (2019). التشوهات المعرفية لاضطراب الرهاب الاجتماعي عند المراهق (أطروحة دكتوراه). جامعة عبد الحميد مهري

6. فالح، حسين الله لؤي أحمد (2019). الاكتئاب وعلاقته بالتشوهات المعرفية لدى الطلبة في الناصر (أطروحة ماجستير غير منشورة)، جامعة عمان العربية بروبي رحاج فريدة (2012). السكن وعلاقته بتركيبية العائلة الجزائرية وظهور الضغوط فيها، دراسة لنيل شهادة الدكتوراه في علم النفس الاجتماعي. جامعة منتوري، قسنطينة

7. العصار (2015). التشوهات المعرفية وعلاقتها بمعنى الحياة لدى المراهقين في قطاع غزة، دراسة مقارنة مذكرة ماجستير، الجامعة الإسلامية غزة.
8. عسيري، عبير محمد حسن (2003). علاقة تشكل. هوية الأنا لكل من مفهوم الذات والتوافق النفسي، الاجتماعي و العاملة لدى عينة من طالبات ثانوية بمدينة الطائف في نيل شهادة الماجستير، جامعة أم القرى السعودية.
9. وافي ليلي أحمد مصطفى (2006) الاضطرابات السلوكية وعلاقتها بمستوى التوافق النفسي لدى الأطفال الصم والمكفوفين لنيل شهادة الماجستير في علم النفس الجامعة الإسلامية غزة.
10. الشماخي. ح. خ. (2022). التكيف الأكاديمي وعلاقته بالتشوهات المعرفية لدى طلبة جامعة السلطان. قابوس، سلطنة عمان. رسالة ماجستير.
11. علي أحمد أمل (2017). التوافق الدراسي وسط الطلاب مطلقي الأبوين بالمرحلة الثانوية، مذكرة مكملة لنيل شهادة الماجستير في الإرشاد التربوي
12. عبد الرحمن شقورة (2002) النفع المعرفي واتجاهات طلبة كلية التمريض نحو مهنة التمريض وعلاقة كل منهما بالتوافق الدراسي. رسالة ماجستير غير منشورة الجامعة الإسلامية غزة.
13. ناصر وآخرون (2002). التكيف المدرسي عند المتأخرين والمتفوقين تحصيليا في مادة اللغة العربية وعلاقته بالتحصيل الدراسي. دراسة ميدانية مقارنة على. الصفيين الثاني والثالث ثانوي جامعة دمشق،
14. يامنة إسماعيل (2011): دور التوجيه التربوي في تحقيق التوافق الدراسي لدى الطالب الجامعي، مجلة العلوم الإنسانية العدد 35، جامعة المسيلة.

المجلات:

1. العادلي، ر.ع ، القرشي، خ ، ش (2016). التشوّهات المعرفية لدى طالبة المرحلة المتوسطة. مجلة كلية التربية الأساسية. (95)22
2. بحيري. ص . (2019). متغيرات التشوّهات المعرفية كمتبئات بسلوك التمر لدى تلاميذ المرحلة الإعدادية. مجلة كلية التربية (3)29 جيا، م . س . (2019). الاستقواء وعلاقته بالتشوّهات المعرفية لدى المراهقين في المدارس الثانوية. مجلة كلية التربية الأساسية للعلوم التربوية والانسانية (43)
3. إبراهيم، إبراهيم، ش. (2021). فعالية برنامج تدريجي قائم على القبول والالتزام للحد من التشوّهات المعرفية لدى الأحداث الجانبيين، المجلة المصرية للدراسات النفسية. (113)31
4. المعلا، نظمي حسين. والعظّات، عمر عبد الله. (2017). القدرة التنبؤية للتشوّهات المعرفية بإعاقة الذات لدى طلبة جامعة آل البيت. مجلة الدراسات في التعليم العالي الأردن (15)، 24_52
5. نجيب، سارة حمدي، هاشم، ودعاء فاروق. (2021). الفروق في المخططات الاتكيفية والتشوّهات المعرفية لدى مرض الاكتئاب، ومرض الوسواس القهري، واضطراب الشخصية الوسواسية. مجلة كلية التربية للبحوث والنشر العلمي (11)37
6. عبار، هاني. ورحال ماريو. موسى وأحمد حاج موسى. (2018). التشوّهات المعرفية وعلاقتها بظهور أعراض الشخصية الوسواسية القهرية لدى المراهقين. مجلة الأردنية في العلوم التربوية، 14 (04)، 41-427
7. خلفاوي، فاطمة الزهراء. وبروبة، أمال. (2021)، التشوّهات المعرفية وعلاقتها بالإدماج على الإنترنت لدى المراهقين. دراسة ميدانية فافلو. مجلة العلوم القانونية والاجتماعية

8. اللهيبي عمر محمد نجم. والمهداوي، عدنان محمد عباس. (2020). بناء مقياس التشوّهات المعرفية لدى طلاب المرحلة المتوسطة، مجلة ديالي 84
9. العادلي، عباس راهية. والقريشي، غاوي شياع حتام (2016). التشوّهات المعرفية لدى طلبة المرحلة المتوسط. مجلة كلية التربية الأساسية
10. الشهران، ح. القاعد، ت، ج. (2021) التشوّهات المعرفية وعلاقتها بظهور أعراض اضطراب الشخصية الحدية لدى الطلبة الجامعات الأردنية. مجلة الجامعة الإسلامية للدراسات التربوية والنفسية. 30
11. شندوخ، ع. مزعل، ف. (2019) التشوّهات المعرفية لدى طلاب مرحلة الدراسة الإعدادية مجلة كلية التربية 36
12. كريري، ه. ب. مذکور، ص، أ. (2021). التشوّهات المعرفية وعلاقتها بإدمان الأنترنت في ضوء بعض المتغيرات الديموغرافية. مجلة الإرشاد النفسي (65) 1
13. علي، رحاب حسين، (2021). التشوّه المعرفي وعلاقته بالتعزيز الوالدي لدى أطفال الرياضة. مجلة البحوث النفسية التربوية
14. كريري، ه. ظ. مذکور ص. ا. (2011) التشوّهات المعرفية وعلاقتها بإدمان الإنترنت في ضوء بعض المتغيرات الديموغرافية. مجلة الإرشاد النفسي 65.
15. خلفاوي، فاطمة الزهراء. وبروبة، أمال. (2021). التشوّهات المعرفية لدى مدمن المخدرات في ظل جائحة كورونا كوفيد 19. مجلة الدراسات في سيكولوجية الانحراف.
16. بن صالح. (2015). الضغط النفسي وتأثيره على التوافق الدراسي لدى المراهق المتمدرس، مجلة الدراسات والبحوث الاجتماعية.
17. العبيدي عفران إبراهيم. (2013). التفكير الإيجابي سلبي. وعلاقته بالتوافق الدراسي لدى طلبة جامعة بغداد، المجلة العربية للتطوير التفوق.

18. كما ش. يوسف لازم (2006)، 16. البحث العلمي مناهجه، أقسامه، أساليبه الإحصائية، العراق.

19. بنعد توعدة قندر صدام حسين (2021) مساهمة التشوهات المعرفية في البنود ب نمطي التعلق. والقلق التجنبي مجلة أبعاد. 82.

20. عبد الوهاب. ضالية، والسيد نبيل (2017). قلق الذكاء، وقلق التطور المعرفي. كم من بيئين بالتشوهات المعرفية لدى طلبة جامعة الأزهر مجلة كلية التربية

21. بودالي أمينة وآية حد وش سعاد (2021). التشوهات المعرفية لدى الأزواج الراغبين في كفالة طفل مسعف. مجلة دراسات نفسية. 12(01) ، 373.

22. أسعد ويس. (2010) (التوافق الدراسي لدى طلبة الجامعة، جامعة تكريت كي، كلية التربية. سامي راء العدد 30، المجلد. السنة السادسة، جامعة تكريت. العراق.

1.Morrison, A. S., Potter, C. M., Carper, M. M., Kinner, D. G., Jensen, D., Bruce,L., et al. (2015). The Cognitive Distortions Questionnaire (CD-Quest): Psychometric properties and exploratory factor analysis. International Journal of Cognitive Therapy, 8, 287-305.

_2.Simona.C. K, Amanda S. M, Philippe R. G, Thomas M. O, Richard G. H, James J. G (2017). The Cognitive Distortions Questionnaire (CD-Quest):

Validation in a Sample of Adults with Social Anxiety Disorder. Cognitive Therapy & Research. 41(4), 576-587.

3.PETTER ET GEORGY(2001)OPTIMISM HOSTILITY AND ADJUSMENT IN THE YEAR OF HIGH SCHOOL ,BRITISH JOURNAL OF EDUCATIONAL PSY VOL71 NO1

4.PATTERSON ,gr (1982)coercive family process ,CASTALIA publishing company.

5.angers(1997)INITIATION PRATIQUE A LA METHODOLOGIE DES SCIENCES HUMAINES ED PUF PARIS .

6.mirco (2022) NURSING STUDENTS PERCEPTION OF GENDER DEFEND ROLES IN NURSING A QUALITATIVE STUDY , BMC NURSING.

الملاحق

ملحق رقم (1) : يمثل مقياس التشوهات المعرفية

الرقم	الفقرة	لا تنطبق	تنطبق نادرا	تنطبق أحيانا	تنطبق كثيرا	تنطبق دائما
1	ألوم نفسي على مواقف يراها الآخرون لا تستحق كل هذا اللوم					
2	من أصعب أن أجد فيمن حولي من يؤدي ما أطلب نفسي به					
3	عندما ألاحظ عيبا صغيرا في شخصيتي أفكر في كل العيوب الأخرى					
4	أكون مطمئنا عندما تسير الأمور على ما يرام، ولكن أضطرب بشدة عند ارتكابي خطأ ولو صغير					
5	يرى من حولي أنني أطلب نفسي بكثير من الأمور وأتوقع منها الكثير					
6	عندما يتعطل أو يتدهور أمر ما، ألوم نفسي وأشعر أنني لن أنجح في شيء أبدا					
7	لا يرضيني ما هو أقل مما توقعته من نفسي وخططت له					
8	أسعى لتحقيق أهدافي بمنتهى الدقة					
9	يقل تقديري لنفسي مع أي غلطة ارتكبتها حتى ولو كانت صغيرة					
10	أشعر بالاستياء من نفسي عندما لا أحقق ما توقعته مني					
11	أخطط لنفسي بأهداف ومعايير أعلى بكثير من تلك التي يخطط بها غيري لأنفسهم					
12	عند شعوري بالقلق والحزن، يصبح ما يحترمه الآخرون في لا قيمة له عندي					
13	أصاب بالإحباط الشديد عندما لا أحقق الأداء الذي توقعته لنفسي					

					14	أسعى دوما للكمالية والالتقان في كل ما أقوم به
					15	مشاعري تتقلب بسرعة من الرضا عن نفسي الى الشعور بالخيبة والفشل
					16	أحاسب نفسي بقسوة حين يصدر مني اقل الأخطاء
					17	أحاسب نفسي بشكل أكبر مما يحاسب به غيري أنفسهم
					18	عند شعوري بالحزن لتدهور أمر ما يصبح ما يحترمه الآخرون فيا لا قيمة له عندي
					19	يستمر لومي لنفسي كلما تذكرت أخطائي السابقة مهما كانت صغيرة
					20	أطالب نفسي بأداء الكثير وأتوقع منها الأكثر
					21	أي خطأ يصدر مني ولو صغير يجعلني لا أرى من نفسي الى الأخطاء
					22	أقوم بتأنيب نفسي على أي فعل خاطئ ولو تقبله الآخرون
					23	لا أرضى عن نفسي بتلك البساطة التي يرضى بها غيري عن أنفسهم
					24	عندما ألاحظ عيبا في شخصيتي يقل شعوري بالرضا عن نفسي
					25	أشعر بالتوتر والضيق ان لم أحقق ما خططت له
					26	اسعى لتحقيق أهداف ومستويات يراها الآخرون مبالغ فيها
					27	إذا ما صدر مني خطأ فلا أرى ما يراه الآخرون فيا من النجاح
					28	أحاسب نفسي بشدة على أقل تقصير يصدر مني
					29	أتطلع دائما لتحقيق ما يصعب على غيري تحقيقه
					30	إذا ما حدث لي موقف صعب أرى أن كل ما هوأتي من المواقف أصعب

