

فعالية برنامج تدريبي قائم على القبول والالتزام للحد من التشوهات المعرفية لدى الأحداث الجانحين^١

د. انتصار إبراهيم شعبان إبراهيم^٢

مدرس علم النفس بقسم العلوم التأسيسية
المعهد العالي للخدمة الاجتماعية بالإسكندرية

الملخص:

هدف البحث إلى الكشف عن 'فعالية برنامج تدريبي قائم على القبول والالتزام للحد من التشوهات المعرفية لدى الأحداث الجانحين'؛ ولتحقيق هذا الهدف صممت الباحثة مقياساً للتشوهات المعرفية وبرنامجاً تدريبياً قائماً على فنيات العلاج بالقبول والالتزام. والبرنامج مكون من (٢٨) جلسة بواقع جلستين أسبوعياً. واعتمد البحث على المنهج شبه التجريبي، وأجرى على عينة قوامها (٢٢) حدثاً جانحاً بمجمع الدفاع الاجتماعي لرعاية الطفل بمحافظة الإسكندرية، تراوحت أعمارهم ما بين (١٣-١٦) عاماً، بمتوسط عمري قدره (١٤,٣٤) وانحراف معياري قدره (٠,٩٤) تم تقسيمهم إلى مجموعتين متكافئتين تضم كل منهما (١١) حدثاً جانحاً، إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة.

- أظهرت نتائج البحث وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى (٠,٠١) بين متوسطي رتب درجات أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي لأبعاد التشوهات المعرفية ومجموعها الكلي لصالح أفراد المجموعة الضابطة، كما وجدت فروق دالة إحصائية عند مستوى (٠,٠١) بين متوسطي رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي لأبعاد التشوهات المعرفية ومجموعها الكلي لصالح القياس القبلي، كما تبين استمرارية فعالية البرنامج التدريبي القائم على القبول والالتزام في الحد من التشوهات المعرفية لدى الأحداث الجانحين بعد انتهاء فترة تطبيقه بشهر ونصف.

الكلمات المفتاحية: العلاج بالقبول والالتزام- التشوهات المعرفية- الأحداث الجانحون.

مقدمة البحث:

تعد مشكلة جنوح الأحداث من المشكلات النفسية والاجتماعية التي تواجه الأسرة والمدرسة والمجتمع، واختلفت نظرة التاريخ الاجتماعي لها. فقديمًا اعتبر الحدث الجانح مجرمًا

^١ تم استلام البحث في ٢٣/٧/٢٠٢١ وتقرر صلاحيته للنشر في ٢٨/٨/٢٠٢١

Email: dr.entsaribrahim2020@yahoo.com

^٢ ت: ٠١٢٢١٧٥٥٩٠٩

== فعالية برنامج تدريبي قائم على القبول والالتزام للحد من التشوهات المعرفية لدى الأحداث. ==
يستحق العقاب، أما المجتمعات الحديثة فقد أدركت أن الأحداث الجانحين هم غالباً ضحية ظروف اجتماعية أدت بهم إلى الجنوح وسوء التكيف، وأن تهيئة الظروف النفسية والاجتماعية وتدعيمها بالمقومات الصالحة لتتشتتهم هي الحفاظ الحقيقي على قواهم وانطلاقهم نحو غايات اجتماعية صالحة.

إذا إن مشكلة جنوح الأحداث لا يجب النظر إليها كعارض وقتي يزول بانقضاء فترة زمنية معينة، بل إن أثارها- إن لم يتم علاجها وحسمها في الوقت المناسب وبالأسلوب الصحيح- تمتد إلى مستقبل حياة الحدث الجانح، ومع ذلك يجب أن نشير إلى أن اكتشاف جنوح الصغار أمر سهل وميسور متى أحسنت ملاحظتهم واستشير في شأنهم ذوو الخبرة والاختصاص وبنفس القدر، فإن علاج الحدث وإصلاحه أسهل وأيسر من علاج الكبير، إذ ما يزال بعد في مرحلة التكوين الأولى.

إن جنوح الأحداث، هو سوء تكيف الحدث مع النظام الاجتماعي الذي يعيش فيه، والمعايير الاجتماعية بشكل كبير، بحيث يؤدي إلى إلحاق الضرر بنفسه، وحياته ومجتمعه، ومستقبله، فالحدث الجانح شخص يعاني اضطراباً نفسياً، ونقصاً في الوعي الاجتماعي، وضعفاً وجدانياً وخبرات طفولة غير سارة، وصعوبة في بناء العلاقات مع الآخرين (Gimenez & Blalier, 2007, 257).

ونظراً لصعوبة الظروف الحياتية التي يعيشها الأحداث الجانحون، الأمر الذي جعل الأفكار السلبية تتسلل إلى عقولهم ويختل إدراك المعلومات لديهم، وهذا أسهم في تشكيل ميولهم واتجاهاتهم الشخصية المعادية للمجتمع، مما جعلهم أكثر ميلاً لتكرار السلوك الجانح. مما أوجب على الباحثين الاهتمام بدراسة مشكلة جنوح الأحداث؛ ومحاولة مساعدتهم لإعادتهم إلى المجتمع بأفكار عقلانية إيجابية ونزعات سلوكية سوية تجعلهم عناصر فعالة في المجتمع وتجنبهم الانتكاسة في المستقبل.

ولقد برز في السنوات الأخيرة التوجه للتركيز على أهمية الجانب المعرفي من شخصية الأفراد في تقدير انفعالاتهم وفي تكيفهم وتوافقهم النفسي والاجتماعي. وأن هناك علاقة وثيقة بين المعرفة (التفكير) والانفعال والسلوك. إذ تعد الأفكار التي يكونها الفرد عن ذاته، وعن العالم والمستقبل الأساس في سلوكه وتصرفاته. فإذا كانت الأفكار التي يحملها مبالغاً فيها أو متطرفة، فإن سلوكه وتصرفاته تأتي غير مرغوب فيها، إذ تعمل الأفكار المشوهة كقوى داخلية تضخم السلبية وتغاضي عن الإيجابيات، وعادة ما تشوه جميع خبرات الفرد في اتجاه سلبي وتصل به إلى استنتاجات خاطئة مبنية على مقدمات منحرفة.

ويؤكد ذلك (Beck, 2005, 953) الذي يرى أن التفكير يؤثر على المشاعر والسلوك. فالمشاعر السيئة لا أساس لها من الصحة، والمشاعر المقلقة والأفعال غير الملائمة هي عادة نتاج تفكير مشوه Distorted Thinking. والعكس بالعكس فالمشاعر والسلوكيات الإيجابية والملائمة نتاج للتفكير العقلاني.

وتعدّ التشوهات المعرفية أفكاراً سلبية تؤثر سلباً في قدرة الفرد على مواجهة أحداث الحياة، ومن ثم قدرته على التكيف. مما يؤدي إلى ردود فعل انفعالية زائدة لا تتلاءم مع المواقف. فهي موجودة لدى الفرد العادي، لكنها تتواجد بكثرة وكثافة لدى الأفراد في وضعية نفسية صعبة (علوي وزغبوش، ٢٠٠٩، ١١٥) مثل فئة الأحداث الجانحين.

لذلك نستطيع القول أن التشوه المعرفي وأخطاء التفكير يمكن أن تؤدي إلى اضطرابات مزاجية لدى الحدث، مما يساعد على انخفاض مستوى التكيف لديه وزيادة معدلات الاستجابات غير المنطقية؛ وذلك لأن التشوه المعرفي يؤثر على طريقة تفسيره للأحداث، وكذا طريقة التعامل مع المعلومات. فالحدث الذي لديه تشوه معرفي يميل إلى تشويه وتغيير المعلومات بطريقة تجعل منه ضحية لأفكار مشوهة دون أي دليل يدعم تلك الأفكار.

وينظر كل من (Mhaidat & Alharbi, 2016) إلى التشوهات المعرفية على أنها عمليات إدراكية لا تتكون من محتوى سوي، وتسهم في تحويل المواقف المختلفة وأحداث الحياة إلى أفكار سلبية تلقائية؛ مما يدعم جنوح الحدث واستمراره في الطريق غير السوي. وفي هذا الصدد أثبتت دراسة كل من (Hunter & Pervan, 2007)، (Howitte & Sheldon, 2007) أن الأفراد المشوهين معرفياً هم أكثر الأشخاص الذين يتعرضون للاضطرابات النفسية والمشكلات السلوكية، مما يمكن أن يدفع بهم إلى الانحرافات السلوكية فيما بعد. وهذا ما جاءت به دراسة (Cate, 2010) من أن التشوهات المعرفية لدى الأطفال في سن الحداثة، تعتبر منبئاً بالسلوك المضاد للمجتمع لديهم.

وتوالت الأبحاث في الفترة الأخيرة لتناول "العلاج بالقبول والالتزام Acceptance and Commitment Therapy" لعلاج عدد من الاضطرابات النفسية. حيث يعتبرها البعض الموجة الثالثة من العلاج المعرفي السلوكي، ويسمونها حيناً العلاج وراء المعرفي، وحيناً يسمونها العلاجات المبنية على القبول Models Acceptance- Based، وحيناً يسمونها العلاجات المبنية على اليقظة العقلية Models Mindfulness- Based. والقاسم المشترك الأعظم بين كل تلك العلاجات هو أن التركيز فيها لا يكون على الحدث النفسي المزعم (الأفكار أو المشاعر) بقدر ما

== فعالية برنامج تدريبي قائم على القبول والالتزام للحد من التشوهات المعرفية لدى الأحداث. ==
يكون على فعل أورد فعل الشخص نفسه لذلك الحدث، إذ يتعلم الفرد خلال العلاج كيف يكون رد فعله على الحدث النفسي المزعج هو الرضا والتأمل. ويكون ذلك غالباً عن طريق الوصول إلى حالة اليقظة العقلية الراضية Mindfulness أو الوعي الآني (عطية، ٢٠١١).

ويعتمد العلاج بالقبول والالتزام على استخدام الأمثلة لتغيير العلاقة بين الانفعال والمعرفة، والسلوك. ومن وجهة نظر هذا الأسلوب العلاجي فإن المعارف والانفعالات تعمل كعائق في الحياة عندما نأخذها بصورة حرفية، وعندما نعاملها كموضوعات وأشياء مادية تحتاج لأن يتم تجنبها أو الامتنال والإذعان لها (Hayes, 2004).

وانطلاقاً من أن الأحداث الجانحين فئة تعرضت لظروف حياتية صعبة، ويعيشون الآن بعيداً عن الرعاية الأسرية الطبيعية، فإن لديهم العديد من الأفكار المشوهة والتوقعات والإدراكات السلبية والخاطئة التي تعد هي المسؤولة عن الانفعالات غير الملائمة والأنماط السلوكية المختلفة وظيفياً. ولذلك رأت الباحثة: أنه يمكن استخدام فنيات العلاج بالقبول والالتزام في محاولة للحد من التشوهات المعرفية لديهم حتى يعودوا للمجتمع بمشاعر وأفكار ونزعات سلوكية سوية.

مشكلة البحث:

يعد الأحداث هم نواة المجتمع البشري، ومرحلة الحداثة يتوقف عليها إلى حد كبير بناء شخصياتهم وتحديد سلوكياتهم في المستقبل، ولقد أوضحت الأبحاث والدراسات العلمية أنه لا يمكن عزل اضطرابات السلوك ومشكلاته، وكذلك اضطرابات الوجدان عن الطريقة التي يفكر بها الفرد، بل هي إحدى نتائج هذا التفكير؛ لأنه عن طريق التفكير يتم إدراك الأمور، وأن مجموع وجهات النظر المشوهة والإدراكات السلبية التي يتبناها الفرد نحو الذات والعالم وما يحمله له المستقبل كلها يمكن أن تؤدي إلى الانحرافات السلوكية وتكرارها (Grohol, 2009)؛ رمضان وآخرين، ٢٠١٣؛ عمر، ٢٠٢٠). وعلى هذا، فإن جنوح الأحداث أو استمرارهم في الجنوح يمكن أن يعتمد إلى حد بعيد على وجود أفكار مشوهة واعتقادات خاطئة تكونت داخل الحدث عن ذاته، وعن الآخرين، وعن العالم المحيط به.

ومن هنا كان اهتمام عدد من الباحثين بدراسة مشكلة التشوهات المعرفية لدى الأحداث الجانحين، نذكر منهم على سبيل المثال دراسة (رمضان وآخرين، ٢٠١٣) التي سعت فيها إلى خفض التشوهات المعرفية لدى الأحداث الجانحين العائدين للجنح عن طريق استخدام التفكير الأخلاقي القائم على العلاج السلوكي المعرفي، وكذلك دراسة (سعيد، ٢٠٢٠) حيث وأضحت الدور المؤثر للتشوهات المعرفية كمتغير وسيط بين الاندفاعية وبعض الاضطرابات الشخصية

== (١١٠) = المجلة المصرية لدراسات النفسية العدد ١١٣ المجلد الحادي والثلاثون - أكتوبر ٢٠٢١ ==

د/ إنتصار إبراهيم شعبان إبراهيم .

لدى الجانحين وغير الجانحين، ودراسة (عطية، ٢٠٢٠) أيضاً أوضحت العلاقة بين التشوهات المعرفية وجودة الحياة لدى الأحداث الجانحين، كما اهتمت دراسة (عمر، ٢٠٢٠) بالتعرف على العوامل المؤدية إلى التشوهات المعرفية لدى الأحداث الجانحين. وأوصى الباحثون جميعهم بضرورة الاهتمام بإعداد برامج إرشادية لمساعدة الأحداث الجانحين في تصحيح أفكارهم السلبية ومعتقداتهم الخاطئة.

ولقد لاحظت الباحثة: - من واقع عملها كمشرفة على تدريب طلاب الخدمة الاجتماعية في مؤسسات الرعاية الاجتماعية للأحداث الجانحين- أن نسبة كبيرة من الأحداث الجانحين يظهرون بعض التشوهات المعرفية التي تظهر في سلوكياتهم غير السوية وأفكارهم السلبية التي يفتقدون فيها معرفة الصواب والخطأ مثل: اعتقادهم أن المجتمع يضطهدهم، وأنهم لا يخطئون في سلوكياتهم الجانحة، ويرون الحياة سوداء، وأنهم لن يحققوا شيئاً مفيداً في المستقبل، وأنهم ضحية لظروفهم الأسرية. كما لاحظت الباحثة: أن لديهم اتجاهات فكرية تفتقد إلى المعايير المجتمعية. كما يسهل التأثير عليهم بالأفكار السلبية التي يتبادلونها فيما بينهم. وهذا ما بعث لدى الباحثة فكرة تصميم برنامج تدريبي قائم على القبول والالتزام بهدف الحد من التشوهات المعرفية لدى الأحداث الجانحين.

واستناداً إلى ما سبق يمكن تحديد مشكلة البحث في السؤال الآتي:

• ما فعالية برنامج تدريبي قائم على القبول والالتزام للحد من التشوهات المعرفية لدى الأحداث الجانحين؟

هدف البحث:

يهدف البحث الحالي إلى التحقق من فعالية برنامج تدريبي قائم على القبول والالتزام للحد من التشوهات المعرفية لدى الأحداث الجانحين؛ وذلك لمساعدتهم على العودة إلى المجتمع بأفكار عقلانية إيجابية ونزعات سلوكية سوية تجعلهم عناصر فعالة في مجتمعهم.

أهمية البحث:

في الجانب النظري:

١- تكمن أهمية البحث في أنه يتناول فئة عمرية في مرحلة الحداثة تمثل طاقات بشرية في المجتمع انحرفت في مرحلة مبكرة. وباتت تهدد كيانه بالتفكك وتعرض حياة أفراد وسلامتهم للخطر، ومن ناحية أخرى أصبحت هذه الفئة قوى معطلة وغير منتجة وعالة على عاتق المجتمع.

٢- يلقي البحث الضوء على أهمية العلاج بالقبول والالتزام في الحد من التشوهات المعرفية لدى

== فعالية برنامج تدريبي قائم على القبول والالتزام للحد من التشوهات المعرفية لدى الأحداث. ==
الأحداث الجانحين؛ مما يؤدي إلى استثمار طاقاتهم ومساعدتهم في تحديد قيمهم وأهدافهم في ضوء معايير وقيم المجتمع.

في الجانب التطبيقي:

- ١- تزويد الإخصائيين الاجتماعيين والنفسيين القائمين على العمل في مؤسسات رعاية الأحداث الجانحين ببرنامج تدريبي قائم على فنيات العلاج بالقبول والالتزام يستهدف الجوانب الفكرية والسلوكية والانفعالية للأحداث الجانحين؛ مما يؤدي إلى اندماجهم في المجتمع المحيط بهم.
- ٢- خدمة هذه الشريحة - الأحداث الجانحين - من المجتمع ومساعدتهم في تعديل التشوهات المعرفية لديهم وبناء نوع من الثقة بالذات وتغيير أفكارهم بالنقل والالتزام. مما يؤدي إلى زيادة وعيهم ببدايات المواقف التي يواجهونها والقدرة على تكييف وتوظيف الإستراتيجيات الملائمة لذلك.
- ٣- يفتح البحث مجالاً للباحثين لإعداد برامج إرشادية وتربوية للأحداث الجانحين؛ لمساعدتهم في التغلب على مشكلاتهم وتنمية الجوانب الإيجابية لديهم حتى تصبح علاقتهم الاجتماعية بالمجتمع إيجابية وفي الاتجاه السوي وتجنبهم الانتكاسة.
- ٤- يمكن أن يستفيد الباحثون والاختصاصيون في ميادين علم النفس والصحة النفسية بأدوات هذا البحث وتطبيقها في دراسات وأبحاث مستقبلية أخرى.

مصطلحات البحث:

- العلاج بالقبول والالتزام (ACT) Acceptance and Commitment Therapy:

هو فرع من العلاج المعرفي السلوكي، وهو نموذج للتدخل المهني، يستند على القبول وإستراتيجيات الذهن مع الالتزام بإستراتيجيات تغيير السلوك (Khoramnia, 2020).

ويُعرف البرنامج التدريبي القائم على القبول والالتزام إجرائياً بأنه: مجموعة من الخطوات والإجراءات والأنشطة المنظمة التي تشتمل على عدد من الجلسات التدريبية والأنشطة الثقافية والترفيهية والمهارات القائمة على استخدام مبادئ وفنيات العلاج بالقبول والالتزام التي تهدف إلى الحد من التشوهات المعرفية لدى الأحداث الجانحين.

- التشوهات المعرفية Cognitive Distortions:

عبارة عن أساليب تفكير غير منطقية ومعارف محرفة تؤدي إلى معتقدات سلبية لم يجرَ التحقق من صحتها، وتسبب دورها مشاعر سلبية؛ مما يساعد في ظهور نمط سلبي لاستجابات الفرد السلوكية.

وتقاس في البحث الحالي بالدرجة التي يحصل عليها الحدث المفحوص على مقياس

== (١١٢) = المجلة المصرية لدراسات النفسية العدد ١١٣ المجلد الحادي والثلاثون - أكتوبر ٢٠٢١ ==

د/ إنتصار إبراهيم شعبان إبراهيم .

التشوهات المعرفية الذي يتضمن ستة أبعاد: (التفكير الثنائي، القفز إلى الاستنتاجات، والمبالغة والتقليل، ولوم الذات والآخرين، والمقارنات المجحفة، والإفراط في التعميم).

– الحدث الجانح **Juvenile Delinquent**:

هو الحدث المودع في إحدى مؤسسات الرعاية الاجتماعية للأحداث التابعة لوزارة التضامن الاجتماعي، ويتراوح عمره ما بين (١٣ – ١٦) عاماً وحكم عليه بأحد التدابير التقيومية التي حددها القانون.

حدود البحث:

- **الحدود البشرية:** تكونت عينة البحث من (٢٢) حدثاً جانحاً تتراوح أعمارهم ما بين (١٣-١٦) عاماً، تم تقسيمهم بالتساوي إلى مجموعتين تجريبية وضابطة.
- **الحدود المكانية:** تم التطبيق في مجمع الدفاع الاجتماعي لرعاية الطفل بمحافظة الإسكندرية.
- **الحدود الزمنية:** أجرى البحث خلال العام الدراسي ٢٠٢٠/٢٠٢١.

الإطار النظري والدراسات السابقة:

١- التشوهات المعرفية:

أ- تعريف التشوهات المعرفية:

يعرف (Grohol, 2009) التشوهات المعرفية بأنها مجموعة من الأفكار الخاطئة وغير الدقيقة التي يستخدمها بعض الناس لتعزيز الأفكار والانفعالات السلبية لديهم، مما يجعل الشخص يشعر بالسوء تجاه نفسه. في حين يعرفها كل من (Burns & David, 1999, 2) بأنها تفكير وهمي أو استنتاج وهمي يؤدي إلى تطوير مدركات وافتراضات وعواطف وأحكام سلبية في التعامل مع البيئة. وهذه التشوهات المعرفية تؤثر على سلوكيات الفرد واتجاهاته.

ب- أبعاد التشوهات المعرفية:

يرى كل من (Helmond, 2015) ، (Grohol, 2009) ، (Burns & David, 1999) أن أكثر التشوهات المعرفية الشائعة لدى الأشخاص هي: **التصفية العقلية "الذهنية" Mind Filtering**، ومثال ذلك: "لا أستطيع التوقف عن التفكير في الجملة الخاطئة التي قلتها، مع أن مجمل الحديث كان جيداً"، ويشير هذا النمط من التشوهات المعرفية إلى عملية التركيز على عنصر بعيد عن المحيط، وتجاهل مظاهر أكثر وضوحاً في الموقف، وفهم الخبرة كلها على أساس هذا العنصر، **والتفكير الثنائي** ذو القطبين **Paralyzed Thinking Black or White** ومثال ذلك "إذا لم أحقق ما أصبو إليه فأنا شخص فاشل"، إذ يرى الفرد الأشياء في تصنيفات إما بيضاء أو سوداء، وإما صحيحة أو خاطئة تماماً، **والتعميم الزائد Over Generalization**، ومثال ذلك:

== فعالية برنامج تدريبي قائم على القبول والالتزام للحد من التشوهات المعرفية لدى الأحداث. ==

"إذا لم أنجح في الامتحان، فإنني لن أنجح في أي امتحان في أي وقت". إذ ينظر الفرد للأحداث السلبية على أنها نهاية العالم، وإنها نموذج للهزيمة والفشل لا نهاية له، والشخصنة Personalization ومثال ذلك: "أن طولي ليس في المستوى الذي أحب، لابد أن الناس جميعاً يلاحظون ذلك ويتحدثون عنه". وفي هذا النمط من التشوهات المعرفية يلوم الفرد نفسه على أشياء لم يكن مسؤولاً عنها، أو يلوم الآخرين من الناس، ويعتقد أن اتجاهاته الخاصة وسلوكياته ربما تسهم في إحداث المشاكل، ويشعر أنه السبب في الأحداث السلبية التي تحدث من حوله، وهو في حقيقة الأمر ليس مسؤولاً عنها، مما يسبب مشاكل مع الآخرين في التواصل معهم، وعبارات الوجود Shoulds، ومثال ذلك "يجب أن يكون الناس صادقين في جميع الأحوال، ومهما كانت الظروف"، وهنا يحاول الفرد خلق الدافعية للناس، أو لنفسه باستخدام عبارات الإلزام والوجود، خاصة حينما يقوم بأداء شيء خارج التوقعات، مما يفقد الفرد احترامه لذاته أو احترامه للآخرين، ويخبر الفرد نفسه بأن الأشياء من حوله يجب أن تسير كما يأمل أو يتوقع حدوثه، والتصنيف Global Labeling [أي المصنفات الشاملة] إذ يطلق الفرد على نفسه أو على الآخرين تعريفات تصنفهم ضمن فئة معينة، فبدلاً من أن يقول: "لقد ارتكبت خطأ ما"، يصنف نفسه ضمن قالب معين ويقول لنفسه: "أنا أحمق، أنا فاشل؛ لأنني أخطأت". وهذا التصنيف غير منطقي؛ لأن الفرد لا يكون بالفعل كما يعتقد، إضافة إلى التشوهات المعرفية المتعلقة بالقفز إلى الاستنتاجات Jumping to Conclusions، وتوقع الكوارث Catsrophization.

ج- أسباب التشوهات المعرفية عند الأحداث الجانحين:

يشير مفهوم الحدث من الناحية اللغوية إلى الشخص "صغير السن"، وهو من أتم السابعة من عمره ولم يتم الثامنة عشر من عمره (السكري، ٢٠٠٠، ٢٥٨). أما من الناحية النفسية فيعرف الحدث الجانح بأنه: "من يرتكب فعلاً يخالف أنماط السلوك المتفق عليه للأسوياء في مثل سنه، وفي بيئته؛ نتيجة معاناته الداخلية التي سببت صراعاً نفسياً لا شعورياً ثابتاً نسبياً يدفعه لا إرادياً لارتكاب هذا الفعل الشاذ (إبراهيم، ٢٠٠٧، ١٠٠).

ولقد حاول العلماء الوقوف على الأسباب المؤدية لحدوث التشوه المعرفي، ومن هذه الأسباب ما أشار إليه (إبراهيم وآخرون، ١٩٩٣، ١٠٨) في أن كل فرد يتعامل مع المواقف التي تواجهه طبقاً لفلسفته العامة وتوقعاته عن الحياة والآخرين، وأسلوب التفكير الذي يتبعه الفرد أيضاً، حيث إن التفكير الكمالي يختلف عن التفكير الإكمالي، فلا توجد مشكلة إذا أراد الإنسان أن يؤدي عمله بأحسن صورة ممكنة، ولكن المشكلة أن يحاول الوصول إلى كمال ليس له وجود واقعي والحدث الجانح يعيش في وسط اجتماعي سيء يكتسب منه فلسفة خاطئة تستقر في ذهنه

== (١١٤) = المجلة المصرية لدراسات النفسية العدد ١١٣ المجلد الحادي والثلاثون - أكتوبر ٢٠٢١ ==

وتشكل اتجاهاته نحو المجتمع.

إذ إن السلوك غير المرغوب فيه أو السلبي ينتج حين ينشأ لدى الحدث مركبات خطأ غير دقيقة. ومثل هذا الحدث يواجه العديد من المشكلات، حيث إنه لا يستطيع وضع كل الأحداث على هذا البعد دون تحريف أو دون تعميم ذاتي.

ويمكن أن تُستثار الأفكار والمعارف المشوهة غالباً عن طريق المواقف والأحداث المؤلمة، وتعزز عن طريق المخططات والصيغ الموجودة والخبرات ذات الطابع المُشكّل سابقاً (محمود، ٢٠٠٥، ٧٧)، التي يتعرض لها الحدث مثل التفكك الأسري الذي ينتج عن الطلاق أو غياب أو مرض أو وفاة أحد الوالدين أو كليهما. وهذه الجوانب لها انعكاسات سلبية على الحدث. حيث إن حرمانه من العطف والحنان الوالدي يجعله يشعر بالتوتر النفسي والاجتماعي. وذلك بدوره يؤدي إلى توتر شبكة العلاقات الاجتماعية الأسرية. ووقوع الحدث تحت ضغوط الحياة التي تكون خبراته السلبية والتي ربما تكونت نتيجة لتربية خاطئة، أو استخدام قواعد التراث الاجتماعي للمجتمع بطريقة عشوائية؛ مما يؤدي لظهور العديد من المشكلات النفسية والشخصية والاجتماعية (الشناوي، ١٩٩٥، ١٤٨).

كما أن افتقاد القدرة والمثل الأعلى والمعاناة من عدم الاتزان الانفعالي. وظهور أصدقاء السوء وما يتبادلونه من أفكار سلبية تؤثر في قيم ومعتقدات الحدث. مما يؤثر في عمليات التفكير لديه، ويشعره بالقلق أو التوتر أو الغضب أو الاكتئاب تجاه ذاته أو العالم من حوله. مما يجعله يبدي بعض مظاهر السلوكيات غير المقبولة.

وعندما تتكون التشوهات المعرفية تحدث اضطرابات اجتماعية وشخصية بالنسبة للفرد الذي يفكر فيها. وتبدو هذه الأفكار منطقية وصادقة، لكنها في الواقع ليست كذلك، وبدلاً من ذلك يعزز التفكير المشوه المشاعر والمعتقدات السلبية والتي يمكن أن تؤدي إلى تفاقم مشاعر تدنى احترام الذات وتحفيز السلوكيات المدمرة للذات وللمجتمع. وإذا لم يتم التعامل معها فإنها تتفاقم وتولد مزيداً من أنماط التفكير المشوهة.

ويمكن القول إن كثيراً من الأفراد يمارسون التشوهات المعرفية في حياتهم بطريقة أو بأخرى. وأن الفروق بينهم فيها هي فروق في الدرجة وكذلك النوع. فقد اهتمت دراسة (محمّد، ٢٠١٨) بفحص العلاقة بين التشويهاً المعرفية الموقرة للذات، وبين كل من العدوان الاستباقي والاستجابي لدى الأحداث الجانحين وغير الجانحين. وتكونت عينة الدراسة من (٢٤٩) جانحاً وغير جانح تراوحت أعمارهم بين (١٥-١٨ سنة). وتضمنت الأدوات مقابلة البيانات الشخصية

== فعالية برنامج تدريبي قائم على القبول والالتزام للحد من التشوّهات المعرفية لدى الأحداث. ==
والاجتماعية، واستخبار العدوان الاستباقي والاستجابي، واستخبار كيف أفكر؟. وقد أشارت النتائج إلى وجود ارتباطات موجبة دالة إحصائياً بين التشوّهات المعرفية الموقّرة للذات والعدوان الاستباقي والاستجابي، ووجود فروق دالة إحصائياً بين الجانحين وغير الجانحين في كل من لوم الآخرين وافترض الأسوأ والعدوان الاستباقي، وكانت الفروق في جانب الجانحين.

وحاولت دراسة (عسيري، ٢٠٢٠) التعرف على العلاقة بين التشوّهات المعرفية والعوامل الخمسة الكبرى للشخصية، وأحادية الرؤية لدى الأحداث الجانحين وغير الجانحين، وتكونت العينة من (١٠٥) من الأحداث الجانحين المودعين بدور الملاحظة الاجتماعية بمدينة الرياض و(١٠٦) من الأحداث غير الجانحين من طلاب المرحلة الثانوية بمدارس وسط الرياض. أوضحت النتائج وجود علاقة ارتباطية بين بعض أبعاد التشوّهات المعرفية وبعض أبعاد العوامل الخمسة الكبرى للشخصية، ولذلك يمكن التنبؤ بدرجات التشوّهات المعرفية من خلال درجات العوامل الخمسة الكبرى للشخصية لدى الأحداث الجانحين وغير الجانحين.

كما وأضحت دراسة (عطية، ٢٠٢٠) العلاقة بين التشوّهات المعرفية وجودة الحياة لدى عينة من الأحداث الجانحين. وتكونت عينة الدراسة من (٢٠٠) من الذكور من الأحداث الجانحين و(٢٠٠) من غير الجانحين (العاديين). وتضمنت الأدوات مقياس التشوّهات المعرفية، ومقياس جودة الحياة للأحداث الجانحين، واستمارة دراسة الحالة للمراهقين. ولقد أظهرت النتائج وجود علاقة سالبة ودالة إحصائياً بين التشوّهات المعرفية وجودة الحياة لدى الأحداث الجانحين. وأظهرت وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطي درجات المجموعتين (الجانحين والعاديين) على مقياس جودة الحياة لصالح مجموعة العاديين. كما اتضح وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطي درجات المجموعتين على مقياس التشوّهات المعرفية وذلك لصالح مجموعة الجانحين.

وهدفّت دراسة (Sawalha, 2021) إلى التعرف على مستوى التتمّر الإلكتروني والتشوّهات المعرفية لدى عينة من المجتمع الأردني في مدينة إربد، والعلاقة فيما بينهما، وتكونت العينة من (٢١٣٤) ذكر وأنثى، وأظهرت نتائج الدراسة أن مستوى التتمّر الإلكتروني والتشوّهات المعرفية جاء بدرجة متوسطة، وأن هناك فروقاً ذات دلالة إحصائية في مستوى كل من التتمّر الإلكتروني والتشوّهات المعرفية حسب متغير النوع لصالح الذكور، ووجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى التتمّر الإلكتروني لصالح (أقل من ١٨ سنة، ومن ١٨- أقل من ٣٠ سنة)، وفي مستوى التشوّهات المعرفية لصالح (أقل من ١٨ سنة)، كما أشارت النتائج إلى وجود علاقة إيجابية ذات دلالة إحصائية بين التتمّر الإلكتروني والتشوّهات المعرفية.

== (١١٦) = المجلة المصرية للدراسات النفسية العدد ١١٣ المجلد الحادي والثلاثون - أكتوبر ٢٠٢١ ==

وكشفت دراسة (راوي، ٢٠٢١) العلاقة بين التشوهات المعرفية والصمود الأكاديمي والهناء النفسي لدى الطالبات المعلمات بكلية التربية للطفولة المبكرة. وتم تطبيقها على (٤٠٠) طالبة من طالبات الفرقتين الأولى والرابعة. وأسفرت النتائج عن: وجود علاقة سلبية بين التشوهات المعرفية والصمود الأكاديمي والهناء النفسي لدى الطالبات. وتدنى مستوى التشوهات المعرفية وارتفاع مستوى الصمود الأكاديمي والهناء النفسي لدى الطالبات.

٢- القبول والالتزام:

أ- تعريفه:

أحد التدخلات العلاجية النفسية القائمة على التجربة باستخدام إستراتيجيات القبول واليقظة، جنباً إلى جنب مع إستراتيجيات الالتزام وتغيير السلوك. وذلك من أجل تحقيق المرونة النفسية، التي تمثل القدرة على الاتصال باللحظة الحالية تماماً كوجود إنساني مدرك وشعوري للتغيير، أو الإصرار على السلوك المتوافق مع القيم. فالمرونة النفسية تؤسس من خلال ست عمليات أساسية للعلاج بالقبول والالتزام هي: القبول، والتقليل من الخطر المعرفي، وكون الفرد موجوداً في الحاضر، والذات كسياق، والقيم، والتصرف الملتزم (عطية، ٢٠١١).

ب- العمليات الأساسية في العلاج بالقبول والالتزام:

يرى (Hayes et al.,2008) أن العلاج بالقبول والالتزام يستهدف زيادة المرونة النفسية التي تؤسس من خلال العمليات الآتية:

(١) القبول: يُعد القبول النقيض المثالي للتجنب أو الهروب من الخبرات الخاصة غير المرغوبة مثل الأفكار، والمشاعر، أو الذكريات. ويتضمن القبول الاعتناق الفعال والواعي للأحداث الداخلية المؤلمة وغير المرغوب فيها.

(٢) إزالة الاندماج المعرفي: تهدف الإزالة أو التقليل من الخطر المعرفي إلى محاولة تغيير أو تبدل في الوظائف غير المرغوبة فيها للأفكار والأحداث الأخرى الخاصة. بدلاً من محاولة تغيير شكلها أو تكرارها أو تغيير حساسيتها الموقفية.

(٣) التواصل مع الحاضر: (كون الفرد موجوداً و حاضراً)، عملية الاتصال باللحظة الحالية بشكل كامل وتستخدم لمساعدة الأفراد أن يبدؤوا من حيث هم، للحصول على اهتمامهم للتركيز عليها، وعلى ما يحدث من حولهم، وغالباً ما يتم ذلك من خلال استخدام العديد من تقنيات الذهن.

(٤) الذات كسياق: في مقابل الذات في السياق، ويتحقق ذلك من خلال الحالة الذهنية التي تسمح للفرد بالتراجع ومراقبة الذات كعملية مستمرة، وتساعد هذه الفنية الفرد على التمييز بين ذاته

== فعالية برنامج تدريبي قائم على القبول والالتزام للحد من التشوهات المعرفية لدى الأحداث. ==

وخبراته من خلال بعض الأطر العقلانية مثل "أنا مقابل أنت"، و"هنا مقابل هناك".

(٥) **القيم:** هي صفات مختارة لتصرفات هادفة، والتي لا يمكن الحصول عليها كشيء، ولكن يمكن إنشاء مثل لها لحظة بلحظة. ويقوم العقل بتدريبات عديدة لمساعدة الأفراد على اختيار اتجاهاتهم وقيمهم في الحياة.

(٦) **الفعل الالتزامي:** ينطوي على اختيار أنماط من السلوكيات الفعالة والمرتبطة بالقيم المختارة للفرد.

وقد تناولت بعض الدراسات استخدام برنامج التدخل بالقبول والالتزام في التخفيف من بعض المشكلات النفسية والشخصية وتحسين الأداء، فقد هدفت دراسة (Pona, 2015) إلى: الكشف عن العمليات الأساسية التي يقوم عليها العلاج بالقبول والالتزام ACT، وكيفية تطبيقها لمساعدة الموسيقيين ومعلمي الموسيقى؛ لتحسين أدائهم الموسيقي. وقد تم في الجزء الأول من الدراسة وصف الأسس والجذور الفلسفية لـACT، وكذلك العمليات الأساسية الستة لهذا العلاج، كما تم في الجزء الثاني منها مراجعة تطبيق الـACT والأدلة التجريبية في مجالات الموسيقى والرياضة، كذلك التوصل إلى العناصر التي يجب أن تكون موجودة لتحقيق أداء مثالي في هذا الجانب، وكيفية تطبيق العمليات الست من ACT لتعزيز أداء الموسيقي وإعدادها، وكيفية تطبيق مبادئ الـACT في دروس الموسيقى، وتقديم مقترحات محددة لمعلمي الموسيقى.

كما هدفت دراسة (Wang et al., 2015) إلى: التعرف على فعالية العلاج بالقبول والالتزام ACT مقارنة بالعلاج المعرفي السلوكي CBT في التخفيف من التسويف الأكاديمي لدى طلاب المرحلة الجامعية، تكونت عينة الدراسة من (٦٠) طالباً وطالبة مما يعانون من التسويف الأكاديمي، وتم تقسيمهم إلى ثلاث مجموعات: مجموعة ضابطة لم تتلق أي علاج، ومجموعتين تجريبيتين (مجموعة للعلاج بالقبول والالتزام، ومجموعة العلاج المعرفي السلوكي). وتم تقييم أعراض التسويف الأكاديمي بعد انتهاء تطبيق البرنامج العلاجي، وبعد ثلاثة أشهر من انتهاء البرنامج، أظهرت النتائج أن كلاً من العلاج بالقبول والالتزام، والعلاج المعرفي السلوكي كانا لهما تأثيرات على المدى القصير في خفض مستوى التسويف الأكاديمي، وكان العلاج بالقبول والالتزام أكثر تأثيراً من العلاج المعرفي السلوكي على المدى البعيد.

وهدف دراسة (صديق، ٢٠١٧) إلى: التعرف على فعالية برنامج العلاج بالقبول والالتزام في خفض مستوى التسويف الأكاديمي لدى ذوي صعوبات التعلم الاجتماعية والانفعالية بالمرحلة الجامعية. تكونت عينة الدراسة من (١٢) طالباً وطالبة من ذوي صعوبات التعلم الاجتماعية والانفعالية، وتم استخدام مقياس التسويف الأكاديمي، ومقياس صعوبات التعلم

== (١١٨) = المجلة المصرية للدراسات النفسية العدد ١١٣ المجلد الحادي والثلاثون - أكتوبر ٢٠٢١ ==

الاجتماعية والانفعالية. وبرنامج علاجي بالقبول والالتزام من إعداد الباحث. وقد كشفت النتائج عن فعالية العلاج بالقبول والالتزام في خفض مستوى التسويف الأكاديمي لدى المجموعة التجريبية. حيث انخفضت رتب الدرجات في القياس البعدي عن القياس القبلي. كما استمرت فعالية البرنامج واستمرار التحسن في خفض التسويف الأكاديمي أثناء فترة المتابعة.

بينما هدفت دراسة (Norouzi et al., 2017) إلى: تحديد فعالية العلاج بالقبول والالتزام في التخفيف من المشاكل الشخصية والصعوبات في تنظيم العاطفة بين الطالبات اللاتي لديهن مشكلات البين شخصية. تألف مجتمع الدراسة من (٧٠) طالبة، تم اختيارهن عن طريق أخذ عينات هادفة من جامعة آزاد في كورجان، إيران. ثم تم تطبيق جلسات التدخل المبنية على ACT والمكونة من عشر جلسات، مدة كل جلسة ٩٠ دقيقة على المجموعة العلاجية دون المجموعة الضابطة. وشملت أدوات جمع البيانات استبياناً قصيراً، بما في ذلك حصر المشاكل الشخصية والصعوبات في مقياس تنظيم الانفعال. أظهرت نتائج الدراسة اختلافاً كبيراً في درجات الاختبار البعدي بين المجموعة الضابطة والمجموعة العلاجية ACT بعد التدخل. مما يؤكد على فعالية العلاج بالقبول والالتزام ACT في تحسين المشاكل البين- شخصية، وعدم التنظيم العاطفي.

وكذلك هدفت دراسة (Towsyfyhan & Sabet, 2017) إلى: التعرف على فعالية العلاج بالقبول والالتزام ACT في تحسين المرونة النفسية والتفاؤل لدى المراهقين الذين يعانون من اضطراب اكتئابي رئيسي. استخدمت هذه الدراسة المنهج شبه التجريبي، واختبار قبلي وبعدي ومدة متابعة شهريين. تم اختيار (١٦) مراهقة مصابة باضطراب اكتئابي رئيسي تم تقسيمهم عشوائياً إلى مجموعتين تجريبية وضابطة، وتطبيق مقياس كونور ديفيدسون للمرونة ومقياس التوجه في الحياة المنفتح، وتم تدريب المراهقين في المجموعة التجريبية باستخدام العلاج بالقبول والالتزام في ثماني جلسات. واستغرقت كل منها ٦٠-٩٠ دقيقة. أظهرت النتائج أن العلاج بالقبول والالتزام كان له تأثير كبير في تحسين المرونة والتفاؤل، واستمر هذا أيضاً في فترة المتابعة. وأوصت باستخدام علاج القبول والالتزام من أجل تحسين القدرة على التكيف والتفاؤل لدى المراهقين الذين يعانون من اضطراب اكتئابي.

كما هدفت دراسة (إسماعيل، ٢٠١٩) إلى: إعداد برنامج إرشادي قائم على القبول والالتزام لتنمية كل من مقومات الشخصية القوية والهناء النفسي. وتم تطبيق البرنامج بطريقتين هما: الطريقة التقليدية وجهاً لوجه، والطريقة الثانية عبر الإنترنت. وتكونت عينة الدراسة من (٢٠٠) معلمة. تم اختيار (٨٠) معلمة تراوحت أعمارهم ما بين (٣٥-٥٢) عاماً. تم تقسيمهم إلى

== فعالية برنامج تدريبي قائم على القبول والالتزام للحد من التشوهات المعرفية لدى الأحداث. ==
مجموعتين تجريبيتين، أحدهما مجموعة التطبيق التقليدي والأخرى مجموعة التطبيق عبر الإنترنت. طبقت عليهم استمارة البيانات الديموجرافية، ومقاييس قوة الشخصية، والهناء النفسي للمعلمين. والبرنامج القائم على العلاج بالقبول والالتزام المكون من (٩) جلسات. أسفرت النتائج عن وجود فعالية للبرنامج لكل من التطبيقين التقليدي وعبر الإنترنت. كما أشارت النتائج إلى وجود فروق دالة إحصائية بين التطبيقي القبلي والبعدي في كل من مقومات الشخصية القوية والهناء النفسي وأبعاده الفرعية. وعدم وجود فروق دالة إحصائية بين التطبيق البعدي والتتبعي في متغيرات الدراسة.

وفي ضوء العرض السابق لمتغيرات البحث والدراسات السابقة نستخلص الآتي:

- تظهر الدراسات الدور الفعال للتدخل بالقبول والالتزام في مواجهة العديد من المشكلات منها النفسية والشخصية والسلوكية وتحسين الأداء.
- أوضحت الدراسات السابقة التأثيرات السلبية للتشوهات المعرفية على الحياة النفسية للأحداث والأفراد من أعمار متباينة. حيث إنها تكسب أنماط تفكير خاطئة وتحيز معرفي في معالجة المعلومات، مما قد يؤثر في اتخاذ القرارات وحل المشكلات الحياتية. ولذلك ترتبط التشوهات المعرفية بالعديد من المشكلات مثل: سوء التكيف، والسلوك العدواني والتتمر.
- وفي ضوء المسح الذي أجرته الباحثة تبين: اهتمام عدد كبير من الدراسات بمشكلة التشوهات المعرفية لدى الأحداث الجانحين، إلا أنها افتقدت إلى إعداد البرامج الإرشادية للحد من المشكلة. وكذلك تبين عدم وجود متغيرات الدراسة المتمثلة في (التشوهات المعرفية)، و(العلاج بالقبول والالتزام) معاً. وعدم تطبيق برنامج العلاج بالقبول والالتزام مع الأحداث الجانحين من قبل.

فروض البحث:

في ضوء مشكلة البحث، وأهدافها، وأهميتها، ومن خلال العرض السابق للإطار النظري والدراسات السابقة يمكن صياغة الفروض الآتية:

- ١- توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات أفراد المجموعتين التجريبتين والضابطة في القياس البعدي لأبعاد التشوهات المعرفية ومجموعها الكلي لصالح أفراد المجموعة الضابطة.
- ٢- توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي لأبعاد التشوهات المعرفية ومجموعها الكلي لصالح القياس القبلي.
- ٣- لا توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي لأبعاد التشوهات المعرفية ومجموعها الكلي.

== (١٢٠) = المجلة المصرية للدراسات النفسية العدد ١١٣ المجلد الحادي والثلاثون - أكتوبر ٢٠٢١ ==

منهجية البحث وإجراءاته:

أولاً- منهج البحث:

اعتمد هذا البحث على المنهج شبه التجريبي ذي المجموعتين التجريبية والضابطة، مع قياس قبلي وبعدي وتتبعي للتعرف على فعالية البرنامج التدريبي القائم على القبول والالتزام (كمتغير مستقل) في الحد من التشوهات المعرفية (كمتغير تابع) لدى الأحداث الجانحين بالمجموعة التجريبية.

ثانياً- عينة البحث:

(١) عينة التحقق من الخصائص السيكومترية لأدوات البحث: تكونت هذه العينة من (٧٦) فرداً من الأحداث الجانحين بمؤسسات (دار التربية الاجتماعية لرعاية البنين، وجمعية الحرية لتنمية المجتمع المحلي) بمحافظة الإسكندرية.

(٢) العينة الأساسية:

اختارت الباحثة عينة البحث في إطار بعض المحددات التالية:

أ- مجتمع البحث: حصلت الباحثة على موافقة تطبيق البحث بمجمع الدفاع الاجتماعي لرعاية الطفل بمحافظة الإسكندرية الذي بلغ عدد أفراده (٥٧) حدثاً جانحاً تتراوح أعمارهم بين (١٠-١٨) عاماً.

ب- خصائص العينة:

راعت الباحثة عند اختيار العينة توافر مجموعة من الشروط هي:

- ١- أن يكون الحدث مقيداً بالمؤسسة مدة لا تقل عن عام.
- ٢- أن يجيد القراءة والكتابة وأن يكون ملتحقاً بإحدى مراحل التعليم.
- ٣- أن يكون الحدث حاصلًا على درجة مرتفعة في مقياس التشوهات المعرفية.
- ٤- موافقة الحدث على الالتزام بحضور جلسات البرنامج وأداء الأنشطة.

ج- حجم العينة: تكونت العينة الأساسية من (٢٢) حدثاً جانحاً تراوحت أعمارهم ما بين

(١٣-١٦) عاماً، بمتوسط عمري قدره (١٤،٣٤) وانحراف معياري قدره (٠،٩٤)، تم

تقسيمهم بالتساوي إلى مجموعتين إحداهما تجريبية، والأخرى ضابطة.

د- التكافؤ بين المجموعتين التجريبية والضابطة:

للتأكد من مدى تحقق التكافؤ بين متوسطي رتب درجات أفراد المجموعتين التجريبية

والضابطة في القياس القبلي لأبعاد التشوهات المعرفية ومجموعها الكلي؛ استخدمت الباحثة اختبار

مان- ويتني، والنتائج يوضحها جدول (١):

== فعالية برنامج تدريبي قائم على القبول والالتزام للحد من التشوهات المعرفية لدى الأحداث. ==

جدول (١) نتائج اختبار مان ويتني لدلالة الفروق بين متوسطي رتب درجات أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس القبلي لأبعاد التشوهات المعرفية ومجموعها الكلي (ن=٢٢)

المتغيرات	المجموعة	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	متوسط الترتب	مجموع الترتب	قيمة "Z"	قيمة "U"	مستوي الدلالة
التفكير الثنائي.	التجريبية	١١	٢٤,٧٣	١,٤٢	١١,٥٩	١٢٧,٥٠	٠,٠٦٧	٥٩,٥	غير دالة
	الضابطة	١١	٢٥,٣٦	٣,٤٧	١١,٤١	١٢٥,٥٠			
القفز إلى الاستنتاجات	التجريبية	١١	٢٤,٠٠	١,٦٧	١١,٠٠	١٢١,٠٠	٠,٣٧٧	٥٥	غير دالة
	الضابطة	١١	٢٤,٥٥	٠,٩٣	١٢,٠٠	١٣٢,٠٠			
المبالغة والتقليل.	التجريبية	١١	٢٢,٠٩	١,٨١	١٣,٢٧	١٤٦,٠٠	١,٣٠٤	٤١	غير دالة
	الضابطة	١١	٢١,٣٦	١,١٢	٩,٧٣	١٠٧,٠٠			
لوم الذات والآخرين.	التجريبية	١١	٢٥,٩١	١,٤٥	١١,٠٥	١٢١,٥٠	٠,٣٤٤	٥٥,٥	غير دالة
	الضابطة	١١	٢٦,١٨	٠,٧٥	١١,٩٥	١٣١,٥٠			
المقارنات المجحفة.	التجريبية	١١	٢٦,٥٥	٠,٩٣	١٢,٨٦	١٤١,٥٠	١,٠٢٣	٤٥,٥	غير دالة
	الضابطة	١١	٢٦,٠٩	١,٣٨	١٠,١٤	١١١,٥٠			
التعميم الزائد.	التجريبية	١١	٢٢,٦٤	١,٠٣	٩,٩٥	١٠٩,٥٠	١,١٦٧	٤٣,٥	غير دالة
	الضابطة	١١	٢٣,٥٥	١,٨٦	١٣,٠٥	١٤٣,٥٠			
المجموع الكلي لأبعاد التشوهات المعرفية.	التجريبية	١١	١٤٥,٩١	٤,٨١	١٤,٦٨	١١٧,٥٠	٠,٥٩٥	٥١,٥	غير دالة
	الضابطة	١١	١٤٧,٠٩	٣,٨٦	١٢,٣٢	١٣٥,٥٠			

يتضح من جدول (١) أنه لا توجد فروق دالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠,٠٥) بين متوسطي رتب درجات أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس القبلي لأبعاد التشوهات المعرفية (التفكير الثنائي- القفز إلى الاستنتاجات- المبالغة والتقليل- لوم الذات والآخرين- المقارنات المجحفة- التعميم الزائد) ومجموعها الكلي.

ثالثاً- أدوات البحث:

[١] مقياس التشوهات المعرفية (إعداد/ الباحثة):

أ- الهدف من المقياس: يهدف هذا المقياس إلى قياس بعض التشوهات المعرفية لدى الأحداث الجانحين.

ب- وصف المقياس: لبناء هذا المقياس اطلعت الباحثة على العديد من الدراسات والبحوث العربية والأجنبية التي تناولت موضوع التشوهات المعرفية؛ لتحديد أبعاد التشوهات المعرفية بما يناسب الأحداث الجانحين ويغطي أكبر قدر منها في المواقف الحياتية لهم بمؤسسات الرعاية الاجتماعية مثل دراسة (رمضان وآخرين، ٢٠١٣)، ودراسة (Mhaidat & Alhabi, 2016)، ودراسة (سعيد، ٢٠٢٠)، ودراسة (عطية، ٢٠٢٠)، ودراسة (عمر، ٢٠٢٠)، كما اطلعت الباحثة على المقاييس والاختبارات التي تم استخدامها في هذه الدراسات لقياس التشوهات المعرفية، وكذلك بعض مقاييس التشوهات المعرفية الأخرى مثل: استبيان التشوهات المعرفية لـ (Possel, 2009)، ومقياس التشوهات المعرفية لـ (De-

= (١٢٢) = المجلة المصرية لدراسات النفسانية العدد ١١٣ المجلد الحادي والثلاثون - أكتوبر ٢٠٢١ =

د/ إنتصار إبراهيم شعبان إبراهيم .

(Oliveira, 2012) ترجمة (أبي مولود، ٢٠١٧)، ومقياس (عبارة وآخرين، ٢٠١٨) لقياس

التشوهات المعرفية لدى المراقبين.

ج- أبعاد المقياس: وفي ضوء ذلك، حددت الباحثة أبعاد مقياس التشوهات المعرفية في: [التفكير

التنائي (٧) عبارات، القفز إلى الاستنتاجات (٨) عبارات، المبالغة والتقليل (٨) عبارات،

لوم الذات والآخرين (٧) عبارات، المقارنات المجحفة (٧) عبارات، التعميم الزائد (٨)

عبارات]. وبذلك تضمن المقياس في صورته الأولية (٤٥) عبارة.

د- صدق المقياس:

صدق المحكمين وصدق المحتوى بمعادلة لوش:

قامت الباحثة بحساب صدق مقياس التشوهات المعرفية باستخدام صدق المحكمين وصدق

المحتوى بمعادلة لوش (Lawshe Content Validity Ratio (CVR حيث تم عرض المقياس

في صورته الأولية على عدد (١١) محكماً من أساتذة علم النفس والصحة النفسية، وإيداء

ملاحظاتهم حوله. وقد قامت الباحثة بحساب نسب اتفاق المحكمين على كل مفردة من مفردات

المقياس من حيث: مدى تمثيل مفردات المقياس لقياس التشوهات المعرفية. كما قامت الباحثة

بحساب صدق المحتوى باستخدام معادلة Lawshe لكل مفردة من مفردات مقياس التشوهات

المعرفية.

ويوضح جدول (٢) نسب اتفاق المحكمين ومعامل صدق لوش لمفردات مقياس التشوهات

المعرفية.

جدول (٢) نسب اتفاق المحكمين ومعامل صدق لوش لمفردات مقياس التشوهات المعرفية

(ن=١١)

م	العدد الكلي للمحكمين	عدد مرات الاتفاق	عدد مرات الاختلاف	نسبة الاتفاق %	معامل صدق لوش ^٣ *CVR	القرار المتعلق بالمفردة
١	١١	١١	٠	١٠٠,٠٠	١,٠٠٠٠	تقبل
٢	١١	٩	٢	٨١,٨٢	٠,٦٣٦	تعدل وتقبل
٣	١١	١٠	١	٩٠,٩١	٠,٨١٨	تعدل وتقبل
٤	١١	٩	٢	٨١,٨٢	٠,٦٣٦	تعدل وتقبل
٥	١١	١١	٠	١٠٠,٠٠	١,٠٠٠٠	تقبل
٦	١١	٩	٢	٨١,٨٢	٠,٦٣٦	تعدل وتقبل
٧	١١	١١	٠	١٠٠,٠٠	١,٠٠٠٠	تقبل
٨	١١	١١	٠	١٠٠,٠٠	١,٠٠٠٠	تقبل
٩	١١	١٠	١	٩٠,٩١	٠,٨١٨	تعدل وتقبل
١٠	١١	١١	٠	١٠٠,٠٠	١,٠٠٠٠	تقبل
١١	١١	١١	٠	١٠٠,٠٠	١,٠٠٠٠	تقبل
١٢	١١	٨	٣	٧٢,٧٣	٠,٤٥٥	تُحذف

³ - Content Validity Ratio.

المجلة المصرية للدراسات النفسية العدد ١١٣ المجلد الحادي والثلاثون - أكتوبر ٢٠٢١ (١٢٣)

== فعالية برنامج تدريبي قائم على القبول والالتزام للحد من التشوهات المعرفية لدى الأحداث ==

تقبل	١٠٠٠٠	١٠٠٤٠٠	٠	١١	١١	١٣
تقبل	١٠٠٠٠	١٠٠٤٠٠	٠	١١	١١	١٤
تعدل وتقبل	٠٠٠٦٣٦	٨١٠٨٢	٢	٩	١١	١٥
تقبل	١٠٠٠٠	١٠٠٤٠٠	٠	١١	١١	١٦
تقبل	١٠٠٠٠	١٠٠٤٠٠	٠	١١	١١	١٧
تقبل	١٠٠٠٠	١٠٠٤٠٠	٠	١١	١١	١٨
تُحذف	٠٠٠٤٥٥	٧٢٠٧٣	٣	٨	١١	١٩
تقبل	١٠٠٠٠	١٠٠٤٠٠	٠	١١	١١	٢٠
تعدل وتقبل	٠٠٠٦٣٦	٨١٠٨٢	٢	٩	١١	٢١
تقبل	١٠٠٠٠	١٠٠٤٠٠	٠	١١	١١	٢٢
تعدل وتقبل	٠٠٠٨١٨	٩٠٠٩١	١	١٠	١١	٢٣
تقبل	١٠٠٠٠	١٠٠٤٠٠	٠	١١	١١	٢٤
تعدل وتقبل	٠٠٠٨١٨	٩٠٠٩١	١	١٠	١١	٢٥
تقبل	١٠٠٠٠	١٠٠٤٠٠	٠	١١	١١	٢٦
تقبل	١٠٠٠٠	١٠٠٤٠٠	٠	١١	١١	٢٧
تعدل وتقبل	٠٠٠٦٣٦	٨١٠٨٢	٢	٩	١١	٢٨
تقبل	١٠٠٠٠	١٠٠٤٠٠	٠	١١	١١	٢٩
تقبل	١٠٠٠٠	١٠٠٤٠٠	٠	١١	١١	٣٠
تعدل وتقبل	٠٠٠٨١٨	٩٠٠٩١	١	١٠	١١	٣١
تعدل وتقبل	٠٠٠٦٣٦	٨١٠٨٢	٢	٩	١١	٣٢
تقبل	١٠٠٠٠	١٠٠٤٠٠	٠	١١	١١	٣٣
تعدل وتقبل	٠٠٠٦٣٦	٨١٠٨٢	٢	٩	١١	٣٤
تقبل	١٠٠٠٠	١٠٠٤٠٠	٠	١١	١١	٣٥
تقبل	١٠٠٠٠	١٠٠٤٠٠	٠	١١	١١	٣٦
تقبل	١٠٠٠٠	١٠٠٤٠٠	٠	١١	١١	٣٧
تقبل	١٠٠٠٠	١٠٠٤٠٠	٠	١١	١١	٣٨
تقبل	١٠٠٠٠	١٠٠٤٠٠	٠	١١	١١	٣٩
تعدل وتقبل	٠٠٠٨١٨	٩٠٠٩١	١	١٠	١١	٤٠
تقبل	١٠٠٠٠	١٠٠٤٠٠	٠	١١	١١	٤١
تقبل	١٠٠٠٠	١٠٠٤٠٠	٠	١١	١١	٤٢
تعدل وتقبل	٠٠٠٨١٨	٩٠٠٩١	١	١٠	١١	٤٣
تُحذف	٠٠٠٤٥٥	٧٢٠٧٣	٣	٨	١١	٤٤
تقبل	١٠٠٠٠	١٠٠٤٠٠	٠	١١	١١	٤٥
متوسط النسبة الكلية للاتفاق على المقياس		٩٣،٥٣٥%				
متوسط نسبة صدق لوش للمقياس ككل		٠،٨٧١				

يلاحظ من جدول (٢) أن نسب اتفاق السادة المحكمين على مفردات مقياس التشوهات المعرفية تراوحت بين (٧٢،٧٣-١٠٠%)، كما اتضح اتفاق السادة المحكمين على مفردات مقياس التشوهات المعرفية بنسبة اتفاق كلية بلغت (٩٣،٥٣٥%)، وعن نسبة صدق المحتوى (CVR) للوش اتضح أن جميع مفردات مقياس التشوهات المعرفية تمتعت بقيم صدق محتوى مقبولة، كما بلغ متوسط نسبة صدق المحتوى للمقياس ككل (٠،٨٧١) وهي نسبة صدق مقبولة.

وقد استفادت الباحثة من آراء وتوجيهات السادة المحكمين من خلال: حذف عدد (٣) مفردات، وتعديل صياغة بعض مفردات المقياس لتصبح أكثر وضوحاً، كذلك إعادة ترتيب لبعض المفردات بتقديم بعضها على بعض. وعليه أصبح لكل بعد (٧) عبارات، وبذلك تضمن المقياس

== (١٢٤) = المجلة المصرية للدراسات النفسية العدد ١١٣ المجلد الحادي والثلاثون - أكتوبر ٢٠٢١ ==

في صورته النهائية (٤٢) عبارة.

الصدق العاملي:

يسعى التحليل العاملي إلى تحديد المتغيرات الكامنة (العوامل) التي توضح نمط الارتباطات بين العديد من المتغيرات، ويستخدم للحد من كثرة البيانات وتلخيصها لتحديد عدد قليل من العوامل التي تُفسر التباين المُلاحظ في عدد أكبر بكثير من المتغيرات (SPSS Inc, 2004, 441).

ولحساب الصدق العاملي لمقياس التشوهات المعرفية استخدمت الباحثة التحليل العاملي الاستكشافي Exploratory factor Analysis بطريقة المكونات الأساسية Principal Components Method مع تدوير المحاور بطريقة الفاريماكس Varimax Method . كما استخدمت الباحثة اختبار بارلتل Bartlett's Test of Sphericity للتأكد من أن مصفوفة الارتباط لا تساوي مصفوفة الوحدة (Field, 2009, 648)، وكانت نتيجة اختبار بارلتل Bartlett's Test دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (٠,٠٠١). وهذا يشير إلى خلو مصفوفة الارتباط من معاملات ارتباط تامة. أي أن مصفوفة الارتباط لا تساوي مصفوفة الوحدة. وأنه يوجد ارتباط بين بعض المتغيرات في المصفوفة مما يوفر أساساً سليماً إحصائياً لاستخدام أسلوب التحليل العاملي. ويوضح جدول (٣) نتائج التحليل العاملي الاستكشافي لمقياس التشوهات المعرفية.

جدول (٣) نتائج التحليل العاملي الاستكشافي لمقياس التشوهات المعرفية (ن=٧٦)

الأبعاد	م	المفردات	التشعبات على العامل					
			الأول	الثاني	الثالث	الرابع	الخامس	السادس
البعد الأول: التفكير الثاني	١	أعتقد أن الأشخاص الذين لا يحبونني فهم يكرهونني.	٠,٤٢١					
	٢	من وجهة نظري إما أن أكون فقيراً أو غنياً ولا يوجد وسط بينهما.	٠,٥١١					
	٣	إما أن أكون قوياً لأعيش في المجتمع أو ضعيفاً ليس لوجودي أهمية.	٠,٥٣٧					
	٤	في حالة رفض المجتمع لي بعد انتهاء فترة وجودي بالمؤسسة ليس أمامي سوى العودة لحياتي السابقة.	٠,٥٥٥					
	٥	أعتقد أن زملائي بالمؤسسة إما يتعاملوا معي باحترام أو أبعد عنهم تماماً.	٠,٤٩٤					
	٦	قبل دخولي المؤسسة كل قراراتي كانت سليمة.	٠,٤٦٠					
	٧	المواقف التي أتعرض لها في الحياة إما سوداء أو بيضاء ولا يوجد فيها لون رمادي.	٠,٤٩٥					

== فعالية برنامج تدريبي قائم على القبول والالتزام للحد من التشوهات المعرفية لدى الأحداث. ==

الأبعاد	م	المفردات	التشبعات على العامل			
			الأول	الثاني	الثالث	الرابع
البعد الثاني: القفز إلى الاستنتاجات	١	أعتقد بعد انتهاء فترة عقوبتي بالمؤسسة حياتي ستكون سيئة.	٠,٥٣٢			
	٢	إذا طلب المشرف حضوري إلى مكتبه، استنتج أنني قمت بعمل سيء وأنه سيعاقبني.	٠,٥١٤			
	٣	لدي عادة التنبؤ بأن الأمور سوف تسوء في المستقبل.	٠,٥٠٩			
	٤	عندما تعترضني مشكلة مع زملائي بالمؤسسة أشعر أنني السبب في حدوثها.	٠,٦٠٠			
	٥	أعتقد أن أسرتي تخاف من رجوعي إليهم.	٠,٤٨٢			
	٦	أرى نفسي على حق في أي موقف يحدث لي.	٠,٤٧٤			
	٧	أرى أن المجتمع لا يرغب في وجودي.	٠,٥٣٥			
البعد الثالث: المبالغة والتقليل	١	لن يحدث لي أسوأ مما أنا فيه.	٠,٥٤١			
	٢	أضع لنفسي مستويات لا أستطيع الوصول إليها.	٠,٤٢٩			
	٣	أشعر أنني متميز عن زملائي بالمؤسسة.	٠,٤٣٣			
	٤	لا أملك شيئاً له قيمة.	٠,٥١٨			
	٥	اعتقد أن رجوعي لأسرتي أمر في غاية الصعوبة.	٠,٦٠٦			
	٦	أتصرف في حياتي دون اعتبار لرأي الآخرين.	٠,٥٣٦			
	٧	أقلل من خطورة المواقف التي توجهني مهما تكن.	٠,٥٢٣			
البعد الرابع: نوم الذات والآخرين	١	جميع أخطائي التي أدت لوجودي بالمؤسسة ترجع إلى أسرتي.	٠,٤٩٠			
	٢	أصدقائي خارج المؤسسة هم سبب كل مشاكلنا ووجودي بالمؤسسة.	٠,٥٣٣			
	٣	معاملة المشرفين لي في المؤسسة تجبرني على التصرفات الخاطئة.	٠,٥٢٨			
	٤	أندم كثيراً على الأشياء الماضية في حياتي والتي أدت إلى وجودي هنا.	٠,٤٧٠			
	٥	السلبيات في المجتمع أكثر من الإيجابيات، وهذا قد يؤدي إلى رجوعي للمؤسسة مرة أخرى.	٠,٤٧٦			
	٦	أعتقد أن الناس لن تساعدني على النجاح في الحياة.	٠,٥٠٦			
	٧	أعتقد أنني لن أنجح في المستقبل بسبب سوء حظي.	٠,٥٣٥			

د/ إنتصار إبراهيم شعبان إبراهيم .

الأبعاد	م	المفردات	التشبيعات على العامل						
			الأول	الثاني	الثالث	الرابع	الخامس	السادس	
البعد الخامس: المقارنات المجعفة	١	أصدقائي خارج المؤسسة أكثر نجاحاً مني في حياتهم الشخصية.					٠،٤٩٧		
	٢	أصدقائي يعيشون في أسر أفضل من أسرتي.					٠،٥٣٩		
	٣	يتمتع الآخرون في مثل عمري بأشياء لم ألاحظ بها.					٠،٥٠٥		
	٤	أرى أن أصدقائي يمتلكون مهارات لا تتوافر لدي.					٠،٤٨٨		
	٥	لم يمر أصدقائي بالتجارب المولمة التي مررت بها.					٠،٤٩٠		
	٦	يوجد في أصدقائي من يرتكب أخطاء ولا يعاقب عليها.					٠،٤٨٧		
	٧	الجميع يعيشون حياة سعيدة عن حياتي.					٠،٥٣٠		
البعد السادس: التعميم الزائد	١	أشعر أنني المقصود إذا قال المشرف إن البعض ارتكب خطأ ما اليوم.					٠،٥٢٧		
	٢	لو خسرت صديقاً فكأنني خسرت جميع الأصدقاء.					٠،٥٣٢		
	٣	أرى أن كل مشكلاتي يمكن أن تحل بقرار واحد.					٠،٦١٠		
	٤	لا أحد يفهمني من زملائي بالمؤسسة.					٠،٥٤٤		
	٥	أتذكر خبراتي الماضية عند مروري بخبرة جديدة.					٠،٤٧٥		
	٦	أرى أن ذكائي مرتفع ولهذا يمكنني أن أنجح في أي عمل.					٠،٤٩٠		
	٧	أعتقد أن الخبرات التي اكتسبتها من المؤسسة ستضمن لي النجاح في مستقبلي.					٠،٤٥٤		
		الجذر الكامن	٩٠،٢٩	٧٠،٠٢	٥٠،٤٨	٤٠،٧٦	٣٠،٦٣	١٠،٩٠	
		نسبة التباين	٢٢،٤٢	١٦،٩٤	١٣،٢٢	١١،٤٩	٨،٧٦	٤،٥٤	
		نسبة التباين التجميعي	٧٧،٤٢						

يتضح من الجدول السابق أن:

- العامل الأول: تشبع عليه عدد (٧) مفردات وبلغت قيمة جذره الكامن (٩٠،٢٩) وفسر نسبة (٢٢،٤٢) من التباين في أداء العينة الاستطلاعية على المقياس. وتدل عباراته على أن الحدث ينظر إلى الأحداث أو الناس طبقاً لمبدأ الكل أو لا شيء؛ وعليه يمكن تسميه هذا العامل بـ "التفكير الثنائي".
- العامل الثاني: تشبع عليه عدد (٧) مفردات وبلغت قيمة جذره الكامن (٧٠،٠٢) وفسر نسبة (١٦،٩٤) من التباين في أداء العينة الاستطلاعية على المقياس. وتدل عباراته على الاستنتاج

== فعالية برنامج تدريبي قائم على القبول والالتزام للحد من التشوّهات المعرفية لدى الأحداث. ==
بدون دليل أو استنتاج مبني على أدلة ضعيفة؛ وعليه يُمكن تسميه هذا العامل بـ "الفقر إلى الاستنتاجات".

• العامل الثالث: تشبع عليه عدد (٧) مفردات وبلغت قيمة جذره الكامن (٥،٤٨) وفسر نسبة (١٥،٢٢) من التباين في أداء العينة الاستطلاعية على المقياس. وتدل عباراته على إعطاء الحدث قيمة أكبر أو أقل نسبياً للأشياء والأحداث بحيث تختلف تلك القيمة عن تقييم الآخرين لهذه الأشياء والأحداث؛ وعليه يُمكن تسميه هذا العامل بـ "المبالغة والتقليل".

• العامل الرابع: تشبع عليه عدد (٧) مفردات وبلغت قيمة جذره الكامن (٤،٧٦) وفسر نسبة (١١،٤٩) من التباين في أداء العينة الاستطلاعية على المقياس. وتدل عباراته على أن الحدث يلوم نفسه على أحداث وقعت وليس له ذنب فيها أو يقوم بالتركيز على الأشخاص الآخرين باعتبارهم مصدر مشاعره السلبية ويرفض تحمل المسؤولية في تغيير ذاته؛ وعليه يُمكن تسميه هذا العامل بـ "لوم الذات والآخرين".

• العامل الخامس: تشبع عليه عدد (٧) مفردات وبلغت قيمة جذره الكامن (٣،٦٣) وفسر نسبة (٨،٧٦) من التباين في أداء العينة الاستطلاعية على المقياس. وتدل عباراته على أن الحدث يقارن نفسه مع الآخرين في ضوء معايير غير واقعية؛ وعليه يُمكن تسميه هذا العامل بـ "المقارنات المجحفة".

• العامل السادس: تشبع عليه عدد (٧) مفردات وبلغت قيمة جذره الكامن (١،٩٠) وفسر نسبة (٤،٥٩) من التباين في أداء العينة الاستطلاعية على المقياس. وتدل عباراته على تقييم الحدث لمشاعره وخبراته الجزئية أو الفردية على الناس ككل وتصنيفهم تبعاً لذلك؛ وعليه يُمكن تسميه هذا العامل بـ "التعميم الزائد".

والتشبع المقبول والادل إحصائياً يجب ألا تقل قيمته عن (٠،٣٠)؛ وعليه يتضح من الجدول السابق أن مفردات مقياس التشوّهات المعرفية أظهرت تشبعات زادت قيمتها عن (٠،٣٠) على العوامل الستة. ولذلك فهي تشبعات دالة إحصائياً (ضحيان وعبد الحميد، ٢٠٠٢، ٢٠٠٦).

ومن خلال حساب صدق مقياس التشوّهات المعرفية بطرق صدق المحكمين وصدق المحتوى بمعادلة لوش والصدق العملي يتضح أن المقياس يتمتع بمعامل صدق مقبول.

د- ثبات المقياس:

– معامل ثبات ألفا كرونباخ Cronbach's alpha:

قامت الباحثة بحساب ثبات مقياس التشوّهات المعرفية باستخدام طريقة ألفا كرونباخ، ويوضح جدول (٤) قيم معاملات الثبات بطريقة "ألفا كرونباخ" لكل مفردة ومعامل الثبات لمقياس التشوّهات المعرفية ككل.

== (١٢٨) = الدجلة المصرية للدراسات النفسية العدد ١١٣ المجلد الحادي والثلاثون – أكتوبر ٢٠٢١ ==

جدول (٤) قيم معاملات الثبات بطريقة "ألفا كرونباخ" لكل مفردة ومعامل الثبات لمقياس

التشوهات المعرفية ككل (ن=٧٦)

معامل ثبات المقياس في حالة حذف المفردة	م	معامل ثبات المقياس في حالة حذف المفردة	م	معامل ثبات المقياس في حالة حذف المفردة	م
٠,٧٧٨	٢٩	٠,٧٩٨	١٥	٠,٧٩٨	١
٠,٧٩٠	٣٠	٠,٨٠١	١٦	٠,٨٠١	٢
٠,٨٠٢	٣١	٠,٨٠٠	١٧	٠,٨٠٢	٣
٠,٧٩٨	٣٢	٠,٨٠٣	١٨	٠,٧٩٨	٤
٠,٧٩١	٣٣	٠,٨٠٣	١٩	٠,٨٠١	٥
٠,٨٠٢	٣٤	٠,٨٠١	٢٠	٠,٧٩٢	٦
٠,٧٨٣	٣٥	٠,٨٠٠	٢١	٠,٧٩٦	٧
٠,٨٠٥	٣٦	٠,٨٠٦	٢٢	٠,٨٠٤	٨
٠,٧٨٧	٣٧	٠,٧٩٣	٢٣	٠,٧٩٣	٩
٠,٨٠٤	٣٨	٠,٨٠٤	٢٤	٠,٧٩٩	١٠
٠,٨٠٣	٣٩	٠,٧٩٥	٢٥	٠,٧٩٨	١١
٠,٨٠٢	٤٠	٠,٨٠٠	٢٦	٠,٨٠٤	١٢
٠,٨٠٠	٤١	٠,٨٠٣	٢٧	٠,٧٩٩	١٣
٠,٨٠١	٤٢	٠,٨٠٤	٢٨	٠,٨٠٤	١٤
٠,٨٠٧		معامل ثبات المقياس ككل			

وإذا كان معامل الثبات بطريقة ألفا لكل سؤال من أسئلة المقياس أقل من قيمة ألفا لمجموع أسئلة المقياس ككل أسفل الجدول، فهذا يعني أن السؤال مهم وغيابه عن المقياس يؤثر سلباً عليه، وأما إذا كان معامل ثبات ألفا لكل سؤال أكبر من أو يساوي قيمة ألفا للمقياس ككل أسفل الجدول، فهذا يعني أن وجود السؤال يقلل أو يضعف من ثبات المقياس (الرفاعي ومحمود، ٢٠٠٠، ١٨٨).

ويتضح من الجدول السابق أن مفردات مقياس التشوهات المعرفية يقل معامل ثباتها عن

قيمة معامل ثبات المقياس ككل وهي (٠,٨٠٧).

- معامل ثبات إعادة التطبيق Test- Retest:

قامت الباحثة بحساب ثبات مقياس التشوهات المعرفية باستخدام طريقة إعادة التطبيق،

وبيين جدول (٥) معاملات ثبات مقياس التشوهات المعرفية بطريقة إعادة التطبيق.

جدول (٥) معاملات ثبات مقياس التشوهات المعرفية بطريقة إعادة التطبيق (ن=٧٦)

== فعالية برنامج تدريبي قائم على القبول والالتزام للحد من التشوهات المعرفية لدى الأحداث. ==

م	الأبعاد	معامل الارتباط معامل الثبات
١	التفكير الثنائي.	٠،٨٢٩**
٢	القفز إلى الاستنتاجات.	٠،٨٢٣**
٣	المبالغة والتقليل.	٠،٨٢٧**
٤	لوم الذات والآخرين.	٠،٨٢٢**
٥	المقارنات المجحفة.	٠،٨٢٥**
٦	التعميم الزائد.	٠،٨٢٥**
	المقياس ككل	٠،٨٥٤**

يتضح من الجدول السابق أن معامل ثبات إعادة التطبيق لمقياس التشوهات المعرفية ككل بلغ (٠،٨٥٤**) وهو معامل ثبات دال إحصائياً عند مستوى دلالة (٠،٠١).

ومما تقدم، ومن خلال حساب ثبات مقياس التشوهات المعرفية بطريقتي ألفا كرونباخ وإعادة التطبيق يتضح أن المقياس يتمتع بدرجة مرتفعة من الثبات.

هـ- تصحيح المقياس:

حددت الباحثة طريقة الاستجابة على المقياس من أربع استجابات (أوافق بشدة، أو أفق، أرفض، أرفض بشدة) على أن يكون تقدير الاستجابات (٤، ٣، ٢، ١) على الترتيب، وبذلك تكون الدرجة القصوى (١٦٨) كما تكون أقل درجة (٤٢)، وتدل الدرجة المرتفعة على ارتفاع التشوهات المعرفية، وتدل الدرجة المنخفضة على انخفاض التشوهات المعرفية.

[٢] البرنامج التدريبي القائم على القبول والالتزام:

اعتمدت الباحثة في تصميم البرنامج على نظرية العلاج بالقبول والالتزام، وعلى أساسيات وبنيات هذا العلاج المتمثلة في: القبول Acceptance، والإزالة والتقليل من الخطر المعرفي Cognitive Diffusion، وكون الفرد موجوداً حاضراً Being Present، والذات كسياق Self as Context، والقيم Values، والتصرف الملتزم (الالتزام السلوكي) Committed Action.

وذلك من أجل تعديل التشوهات المعرفية والأفكار السلبية التي يعاني منها الأحداث الجانحون وأفكارهم الخاطئة ضد المجتمع وضد المحيطين بهم، فنظرية العلاج بالقبول والالتزام تسعى إلى تغيير الأفكار السلبية والحث على تقبل الواقع والتعايش معه، وتحويل الأفكار السلبية إلى أفكار إيجابية تتناسب مع السلوك الظاهر الذي يتقبله المجتمع.

الإطار الزمني للبرنامج:

تم تطبيق البرنامج خلال العام الدراسي ٢٠٢٠/٢٠٢١، حيث تكون البرنامج من (٢٨) جلسة بواقع جلستين أسبوعياً لمدة أربعة عشر أسبوعاً، وتراوح زمن الجلسة بين (٦٠-٩٠) دقيقة، يتخللها (١٥) دقيقة استراحة، مع جلسة تتبعية بعد مرور شهر ونصف من تطبيق البرنامج.

== (١٣٠) = المجلة المصرية للدراسات النفسية العدد ١١٣ المجلد الحادي والثلاثون - أكتوبر ٢٠٢١ ==

مصادر إعداد البرنامج:

تم تحديد محتوى البرنامج بعد الاطلاع على الأدبيات الخاصة بالمتغيرات البحثية التي تناولت العلاج بالقبول والالتزام، والتشوهات المعرفية مثل دراسة (Hayes et al., 2008)، ودراسة (رمضان وآخرين، ٢٠١٣)، ودراسة (Pona, 2015)، ودراسة (Wang et al., 2015)، ودراسة (صديق، ٢٠١٧)، ودراسة (Towsyfyon & Sabet, 2017)، ودراسة (إسماعيل، ٢٠١٩)، ودراسة (Sawalha, 2021).

أهداف البرنامج:

يهدف البرنامج إلى الحد من التشوهات المعرفية لدى الأحداث الجانحين والمتمثلة فى: (التفكير الثنائي، القفز إلى الاستنتاجات، المبالغة والتقليل، لوم الذات والآخرين، المقارنات المجحفة، التعميم الزائد). وإكساب الأحداث الجانحين (المجموعة التجريبية) بعض المهارات والأساليب والفنيات العلاجية المستمدة من نظرية العلاج بالقبول والالتزام التي تساعدهم على تجنب حدوث الانتكاسة في المستقبل وتحد من التشوهات المعرفية التي تقف عائقاً لتقبلهم للواقع وتعايشهم مع المجتمع.

أما الأهداف الإجرائية فتتمثل فى:

- (١) التدريب على التقبل والاعتناق الفعال والواعي للأحداث الخاصة والتي تستدعى بواسطة تاريخ الفرد بدون المحاولات غير الضرورية لتغيير شكلها أو تكرارها خاصة عندما يسبب ذلك الضرر النفسي.
- (٢) التدريب على الإزالة والتقليل من الخطر المعرفي للأفكار المشوهة من خلال تغيير الوظائف غير المرغوب فيها للأفكار والأحداث الأخرى الخاصة، بدلاً من محاولة تغيير شكلها أو تكرارها أو تغيير حساسيتها الموقفية.
- (٣) التدريب على الاتصال المستمر غير التحكمي بالأحداث النفسية وبالأحداث في البيئة كما تحدث، وذلك من أجل رؤية العالم بصورة أكثر مباشرة؛ كي يكون سلوك الفرد أكثر مرونة، وبالتالي تكون أفعاله أكثر مطابقة مع القيم التي يلتزم بها المجتمع.
- (٤) التدريب على النظر إلى الذات كسياق، حيث إن "أنا" تظهر فوق أوضاع كثيرة من النماذج الخاصة بالعلاقات الواضحة.
- (٥) مساعدة أفراد المجموعة التجريبية على أن يكونوا اتجاهات حياتية وأهداف في العديد من المجالات مثل: المهنة والجانب الروحي وتحقيق هذه الأهداف؛ مما يقلل لديهم الشعور بعدم تقبل المجتمع، فى حين تضعف العمليات اللفظية التي تؤدي إلى الاختيارات المبنية على

== فعالية برنامج تدريبي قائم على القبول والالتزام للحد من التشوهات المعرفية لدى الأحداث. ==

التجنب والإذعان الاجتماعي، ومن ثم تُحد من التشوهات المعرفية لديهم.

(٦) تشجيع أفراد المجموعة التجريبية على نمو نماذج أكبر من السلوك الفعال الملتزم المرتبط بالقيم المختارة.

(٧) تحفيز أفراد المجموعة التجريبية على التصرف بمسئولية وممارسة تمارين ملاحظة الذات والالتزام للقيام بالتمارين المقدمة وفهم المعاناة والصبر للقيام بهذه التمارين.

ملخص محتوى جلسات البرنامج:

جدول (٦) ملخص محتوى جلسات برنامج تدريبي قائم على فنيات العلاج بالقبول والالتزام

الجلسة	محتوى الجلسة	الأنشطة المستهدفة	الفنيات المستخدمة
الجلسة الأولى والثانية والثالثة (جلسات تمهيدية)	<ul style="list-style-type: none"> • إقامة علاقة طيبة وتوفير جو من الألفة بين الباحثة وأفراد المجموعة. • تقديم الإطار العام للبرنامج والغرض منه (أهدافه- المدة- مواعيد الجلسات- مكان الجلسات). • عرض مقياس التشوهات المعرفية والإجابة عليه من قبل أفراد المجموعة. • توضيح الأدوار والحقوق والواجبات لكل عضو في المجموعة. 	<ul style="list-style-type: none"> • نشاط حركي السير عكس عقارب الساعة. • عرض مقياس التشوهات المعرفية والإجابة عليه من قبل أفراد المجموعة (قياس قبلي). 	<ul style="list-style-type: none"> • المناقشة والحوار. • الحث والتشجيع.
الجلسة الرابعة مناقشة بعض التشوهات المعرفية	<ul style="list-style-type: none"> • مناقشة أفراد المجموعة حول الأسباب التي دعتهم للتفكير بشكل سلبي تجاه ذاتهم والآخرين والمجتمع. • مناقشة التشوهات المعرفية التي أجمع عليها أفراد المجموعة في الاختبار القبلي ومحاولة تغيير هذه الأفكار السلبية إلى أفكار إيجابية وحول مستقبل أفضل، وأن الحياة ستستمر بشكل أفضل إذا قمنا نحن بتغيير أفكارنا السلبية إلى أفكار أفضل وأكثر إيجابية وأعطت لهم أمثلة عن أفراد كان لهم نفس الظروف وأصبحوا عناصر فعالة في المجتمع. 	<ul style="list-style-type: none"> • المناقشة الإيجابية والفعالة من أجل التعرف على أضرار التفكير السلبي تجاه الذات والتشوهات المعرفية التي يعتقها تفكير أفراد المجموعة وتعلم الاستماع وتقبل وجهة النظر الأخرى والنقد الإيجابي. 	<ul style="list-style-type: none"> • التقليل من الخطر المعرفي.
الجلسة الخامسة والسادسة كيف ترى نفسك الآن؟	<ul style="list-style-type: none"> • قامت الباحثة بتقسيم أفراد المجموعة إلى مجموعات صغيرة وطلبت منهم تمثيل مسرحيات قصيرة عن (أفراد مروا بنفس الظروف لكن اختلفت حياتهم بعد الخروج للمجتمع، وذلك لنظرتهم الإيجابية وتفانيلهم بالحياة وأنهم أكملوا تعليمهم بالمؤسسات وخرجوا للمجتمع أفراداً صالحين منتجين في الحياة)، وبعد تمثيل أفراد المجموعات الصغيرة للمسرحيات بقصص مختلفة ناقشت الباحثة أفراد المجموعة حول رؤيتهم لأنفسهم وحياتهم الحالية ولماذا يروا أن المجتمع لن يتقبلهم. • ناقشت الباحثة أفراد المجموعة حول المسرحيات السابقة. 	<ul style="list-style-type: none"> • التعرف على رؤية الفرد لنفسه من خلال نشاط سيكودراما حول كيف ترى نفسك الآن وكيف يراك المجتمع من وجهة نظرك؟ 	<ul style="list-style-type: none"> • اليأس الإبداعي سيكودراما (تمثيل مشهدي)

الجلسة	محتوى الجلسة	الأشطة المستهدفة	الغنيات المستخدمة
الجلسة السابعة والثامنة كن إيجابياً	<ul style="list-style-type: none"> مناقشة أفراد المجموعة حول ما كتبه في الواجب عن الحياة القادمة والمستقبل الإيجابي وما يروه إيجابياً في الحياة الآن، وطلبت الباحثة من كل فرد من أفراد المجموعة أن يقول شيئاً إيجابياً مختلفاً عن ما يقوله زملائه هذا الشيء يراه في الحياة. وطلبت منهم أيضاً أن يقولوا ما يتمنوناه في الحياة المقبلة وما يستطيعوا فعله الآن ليمهدوا الحياة المستقبلية بشكل إيجابي. طلبت أيضاً من أفراد المجموعة التقسيم لمجموعات صغيرة للجانب العملي؛ وذلك لعمل لوحة بها رمز إيجابي يراه الفرد في الحياة مثل الشمس المشرقة، القلم، البحر، الأزهار، الأشجار. 	<ul style="list-style-type: none"> بعض الأنشطة الفنية والأسئلة حول محتوى الجلسة. 	<ul style="list-style-type: none"> القبول. التغذية الراجعة. الواجب المنزلي.
الجلسة التاسعة والعاشر كون الفرد موجوداً وحاضراً تدريبات اليقظة العقلية	<ul style="list-style-type: none"> قامت الباحثة بسؤال أفراد المجموعة عن المواقف واللحظات الممتعة خلال الأسبوع، وطلبت منهم عمل بعض تمارين النفس التي تساعد على الاسترخاء. وقامت بعمل تمارين للتدريب على الأفكار الإدراكية الإيجابية بأساس منطقي ومحاولة تنمية التحكم في النفس في الأحداث النفسية والأحداث البيئية المحيطة بهم من خلال التفريغ النفسي لما يدور بذهنهم في جلسات استرخاء جماعي. محاولة مناقشتهم في تغيير وتبديل تلك الأفكار غير المرغوب فيها لأفكار إيجابية ومشاعر وعواطف إيجابية، وأن المجتمع المحيط بهم يهتم بهم ويكونهم فئات داخل المجتمع ستتحوّل من الانحراف والنبد إلى عناصر إيجابية فعالة في المجتمع. 	<ul style="list-style-type: none"> عمل جلسات استرخاء تؤهل أفراد المجموعة إلى اليقظة الذهنية للوقت الحاضر بشكل إيجابي يؤهلهم للقبول. 	<ul style="list-style-type: none"> كون الفرد موجوداً وحاضراً. التغذية الراجعة. الواجب المنزلي.
الجلسة الحادية عشرة والثانية عشرة أنت إيجابي وفعال داخل المجتمع ثق في نفسك	<ul style="list-style-type: none"> رحبت الباحثة بأفراد المجموعة وتحدثت معهم عن الشعور النفسي الداخلي لكل فرد منهم بعد مرور عدد من الجلسات، وإذا ما كان الأمر ممتعاً بالنسبة لهم أم لا؟ فرد أفراد المجموعة جميعاً بأنهم يشعرون بتحسّن داخلي ويحاولون تغيير وجهة نظرهم وأفكارهم السلبية عن ذاتهم وأسرهم عن نبد المجتمع لهم ومواجهتهم لأفراد المجتمع. تحدثت الباحثة معهم عن كيفية كونهم أفراداً منتجين وتفيدون المجتمع وأعطت أمثلة على المدرسة وورش التجارة والخباطة والكهرباء بداخل مؤسسات الأحداث، وقالت إن هذا خير مثال على كونهم عناصر فعالة ومنتجة داخل المجتمع وأن وجودهم داخل المؤسسة ليس آخر الطريق، فهم هنا من أجل التأهيل عن الأخطاء وليس عقاباً فقط، وأنهم موجودون بداخل المؤسسة للتأهيل كعناصر فعالة ومنتجة يتعلمون ولديهم حرف مهنية يستطيعون من خلالها العيش حياة كريمة. رحب أفراد المجموعة بالفكرة ووعدوا الباحثة بأن يظلوا عناصر فعالة منتجة في المدرسة وداخل ورش العمل. 	<ul style="list-style-type: none"> حلقت مناقشة جماعية. تفريغ نفسي. 	<ul style="list-style-type: none"> التغذية الراجعة. التقبل. الإزالة والتقليل من الخطر المعرفي. المناقشة والحوار. الواجب المنزلي.

== فعالية برنامج تدريبي قائم على القبول والالتزام للحد من التشنوهات المعرفية لدى الأحداث. ==

الجلسة	محتوى الجلسة	الأنشطة المستهدفة	الفنيات المستخدمة
الجلسة الثالثة عشر والرابعة عشر العلاج بالقبول والالتزام	<ul style="list-style-type: none"> تعرف أفراد المجموعة على مفهوم العلاج بالقبول والالتزام. تعرف أفراد المجموعة على أهداف العلاج بالقبول والالتزام. تعرف أفراد المجموعة على كيفية علاج التشنوهات المعرفية (الأفكار السلبية) من منظور العلاج بالقبول والالتزام وذلك من خلال لعبة سيكودراما حول فردين أحدهما سلبي والآخر إيجابي وتعرضا لنفس المشكلة وتواجدا بالمؤسسة ضمن الأحداث الجانحين وكيف تلاعبت الأفكار في تحديد مصير كل منهما. 	<ul style="list-style-type: none"> بعض الأسئلة والأنشطة الخاصة بمحتوى الجلسة. جلسة سيكودراما. 	<ul style="list-style-type: none"> المناقشة والحوار. الحث والتشجيع. سيكودراما. التغذية الراجعة. الواجب المنزلي.
الجلسة الخامسة عشر والسادسة عشر العمليات الست للعلاج بالقبول والالتزام	<ul style="list-style-type: none"> تعرف أفراد المجموعة على مراحل العلاج بالقبول والالتزام. تعرف أفراد المجموعة على العمليات الست بشكل عام للعلاج بالقبول والالتزام وأوضحت لهم الباحثة أنها منذ البدء وهي تحاول تغيير أفكارهم السلبية بشكل مبسط، حتى لا تكون لديهم تشنوهات معرفية حول ذاتهم والآخرين، ومستقبلهم، ورفض المجتمع لهم فإذا رفضهم المجتمع، فهذا ليس النهاية ويجب عليهم إثبات أنهم عناصر فعالة منتجة للمجتمع ولمن حولهم حتى تتغير تلك الأفكار. قامت الباحثة بشرح كيفية تغيير الأفكار السلبية والتشنوهات المعرفية من خلال فنيات العلاج بالقبول والالتزام، وذلك بشكل مبسط من خلال رسوم كرتونية قام بها أفراد المجموعة بمساعدة الباحثة. 	<ul style="list-style-type: none"> بعض الأنشطة والأسئلة الخاصة بمحتوى الجلسة. رسوم كرتونية حول العمليات الست للعلاج بالقبول والالتزام. 	<ul style="list-style-type: none"> المناقشة والحوار. التغذية الراجعة. الواجب المنزلي.
الجلسة السابعة عشر والثامنة عشر التقبل والواقعية	<ul style="list-style-type: none"> التعرف على كيفية قبول وإثراء العقل بالأفكار الإيجابية حول تقبل الواقع. كيفية تقبل وجود المشكلة واتخاذ القرار بمواجهة المشكلة وحلها بدلاً من الهروب منها. تدريب أفراد المجموعة على التفكير المنطقي من خلال لعبة بازل الأرقام. تدريبهم على وضع خطة واقعية من أجل حل مشكلاتهم وتحديد أهدافهم. 	<ul style="list-style-type: none"> بعض الأنشطة والأسئلة الخاصة بمحتوى الجلسة. لعبة بازل الأرقام بأفراد المجموعة. 	<ul style="list-style-type: none"> القبول للمشكلة. النمذجة. المناقشة. الحوار. الحث والتشجيع. التغذية الراجعة. الواجب المنزلي.
الجلسة التاسعة عشر والعشرون التعميم المعرفي الإدراكي	<ul style="list-style-type: none"> عرض فيديو صغير عن المرونة النفسية وكيفية إدراك الفرد لمشاعره. مناقشة الفيديو مع أفراد المجموعة حول إدراك الفرد لمشكلاته، وكيف يجب أن يفصلها عن ذاته لكي يكون لديه مرونة نفسية تتقبل المشكلات وتسعى لحلها دون التأثير بها وكيف يتقبل الثواب والعقاب؟ مناقشة فنية أوجد لنفسك مكان لتجلس فيه. 	<ul style="list-style-type: none"> فيديو عن المرونة النفسية وإدراك الواقع. بعض الأسئلة والمناقشات حول محتوى الجلسة. 	<ul style="list-style-type: none"> الحوار والمناقشة. التغذية الراجعة. الواجب المنزلي.
الجلسة الحادية والعشرون والثلاثون التواصل بالحظة الحالية	<ul style="list-style-type: none"> تعرف أفراد المجموعة على مفهوم التواصل مع اللحظة الحالية. تعرف أفراد المجموعة على مفهوم اليقظة الذهنية. ممارسة أفراد المجموعة لبعض الأنشطة حول اليقظة الذهنية من خلال تمارين لفهم لغة الجسد وكيفية التواصل مع الآخرين بشكل إيجابي من خلال لغة الجسد وكيفية منع دخول الطاقة السلبية لهم والتخلي دائماً بالنظرة الإيجابية نحو المستقبل مع تقبل الوضع الراهن والظروف الحالية في الحياة وتقبل الذات بكل ما فيها. 	<ul style="list-style-type: none"> أنشطة وتدريبات علي التواصل مع اللحظة الحالية. تمارين باستخدام لغة الجسد. 	<ul style="list-style-type: none"> التواصل مع اللحظة الحالية. اليقظة الذهنية للتعامل مع اليقظة الذهنية للجسد. المناقشة والحوار. التغذية الراجعة. الواجب المنزلي.

الجلسة	محتوى الجلسة	الأشطة المستهدفة	الغنيات المستخدمة
الجلسة الثالثة والعشرون الوعي بالذات وتقبلها (الذات كسياق)	<ul style="list-style-type: none"> عرض فيديو عن كيف تعبك أفكارك حول ذاتك عن تحقيق نجاحك. التعرف على كيفية تغيير أفكار السلبية حول ذاتك التي تعوق تفاعلك مع من حولك. التعرف على المرونة في رؤية الذات وتصور الحياة وبعد عرض الفيديو قامت الباحثة بمناقشة أفراد المجموعة حول آرائهم السابقة نحو ذاتهم، وكيف يرون الذات الآن، وكيف يتصورون المستقبل بشكل إيجابي وفعال؟. 	<ul style="list-style-type: none"> فيديو عن أفكارك حول ذاتك. بعض الأسئلة والتدريبات الخاصة بعملية الذات كسياق. 	<ul style="list-style-type: none"> الذات كسياق. التقييم الذاتي. المناقشة والحوار. التغذية الراجعة. الواجب المنزلي.
الجلسة الرابعة والعشرون قيم ومبادئ أخلاقية	<ul style="list-style-type: none"> التعرف على مفهوم القيم. التعرف على القيم المختلفة التي يتعامل بها الإنسان في حياته مثل (الالتزام- تقبل الآخر- الدافعية نحو تحقيق الهدف). التعرف على الفرق بين القيم والأهداف وكيفية استخدام القيم لتحقيق الأهداف. قامت الباحثة بمناقشة أفراد المجموعة حول القيم المجتمعية التي يجب أن نتحلى بها جميعاً، وأن المجتمع لديه مجموعة من المعايير التي يجب أن نلتزم لها بصفتنا أفراد فعالة داخل المجتمع، وأن ما يرفضه مجتمعنا الآن من الممكن أن يتقبله مجتمع آخر ليس له نفس القيم والمعايير والأخلاق ولكن هناك معايير وقيماً ترفضها جميع المجتمعات، مثل رفض المجتمع للسرقة أو القتل أو المشاجرة، فهذه محرّمات رفضتها جميع الأديان ويرفضها المجتمع، ولذلك يجب الابتعاد عنها تماماً ومحاسبة أنفسنا من وقت لآخر حول المعايير التي يتقبلها المجتمع والتي يرفضها. 	<ul style="list-style-type: none"> بعض الأسئلة والأنشطة التي تساعد على تحديد القيم وتحقيق الأهداف. 	<ul style="list-style-type: none"> المناقشة والحوار. المحاضرة. التغذية الراجعة. الواجب المنزلي.
الجلسة الخامسة والعشرون تابع القيم (التخطيط وإدارة الوقت)	<ul style="list-style-type: none"> تعرف أفراد المجموعة على مفهوم التخطيط ومفهوم إدارة الوقت. تدريب أفراد المجموعة على وضع تخطيط للأهداف محدد بوقت لكل هدف، وذلك من خلال عمل لوحة جماعية تضم أفراد المجموعة حول إدارة الوقت وترتيب أحداث يوم ثم أسبوع ثم شهر ثم عام وكيف يستطيع الفرد عمل هدف عام شامل يتم من خلاله أهداف صغيرة يمكن تحقيقها من أجل تحقيق الهدف العام؟. 	<ul style="list-style-type: none"> بعض الأسئلة والأنشطة الخاصة بمحتوى الجلسة. 	<ul style="list-style-type: none"> محاضرة. التصوير الاجتماعي الإلزامي. المناقشة والحوار. التغذية الراجعة. الواجب المنزلي.
الجلسة السادسة والعشرون العمل الإيجابي	<ul style="list-style-type: none"> شرح كيف يكون لك دور في الحياة؟. تناول أهمية الدور الفعال للشباب في بناء المستقبل. شرح لأهمية التفكير الإيجابي والعمل لتحقيق الأهداف المرغوبة في المستقبل. تعلم اتخاذ القرارات المناسبة والأفعال الإيجابية والبعد عن التهور والاندفاع في اتخاذ القرارات وحل المشكلات والنظرة الإيجابية الفعالة للمجتمع وجعل أفراد المجموعة عناصر فعالة منتجة للمجتمع. 	<ul style="list-style-type: none"> بعض الأسئلة والأنشطة حول العمل الإيجابي والألعاب القائمة على التفكير والمنطق وحل المشكلات مثل لعبة الشطرنج. 	<ul style="list-style-type: none"> المحاضرة. المناقشة والحوار. التغذية الراجعة. الواجب المنزلي.
الجلسة الختامية إنهاء وتقييم البرنامج	<ul style="list-style-type: none"> التعرف على تقييم أفراد المجموعة لمدى الاستفادة من التدريب على فنيات العلاج بالقبول والالتزام في خفض التثوهات المعرفية لديهم. تطبيق مقياس التثوهات المعرفية. إنهاء جلسات البرنامج بطريقة إيجابية والاحتفال بإنهاء البرنامج. 	<ul style="list-style-type: none"> مناقشة إيجابيات وسلبيات البرنامج الإرشادي. تطبيق مقياس التثوهات المعرفية. 	<ul style="list-style-type: none"> المناقشة والحوار. التغذية الراجعة.

== فعالية برنامج تدريبي قائم على القبول والالتزام للحد من التشوهات المعرفية لدى الأحداث. ==

الجلسة	محتوى الجلسة	الأنشطة المستهدفة	الغيات المستخدمة
جلسة تتبعية المتابعة (ماذا بعد؟)	<ul style="list-style-type: none"> مناقشة أفراد المجموعة حول ما تم ممارسته من المهارات والأنشطة والتمرينات التي اكتسبها خلال جلسات البرنامج، ومدى انتقال أثر التدريب إلى مواقف الحياة اليومية. تطبيق مقياس التشوهات المعرفية (تطبيق تتبعي) بعد مرور شهر ونصف من الانتهاء من البرنامج. 	<ul style="list-style-type: none"> تطبيق مقياس التشوهات المعرفية (تطبيق تتبعي). 	<ul style="list-style-type: none"> المناقشة والحوار. التغذية الراجعة.

صدق البرنامج التدريبي القائم على القبول والالتزام:

تم عرض البرنامج في صورته الأولى على عدد (١١) من أساتذة علم النفس والصحة النفسية، وطلب منهم أداء الرأي حول البرنامج من حيث صلاحيته للتطبيق على عينة البحث، ومدى ارتباط أهداف البرنامج ومحتواه، ومدى ملائمة الأنشطة والمهام المستخدمة في كل جلسة لمستوى خصائص العينة، ومدى ملائمة الزمن المحدد لكل جلسة، ومدى ملائمة التقييم لأهداف الجلسات. فبلغ معامل الاتفاق بينهم (٩٣،٦٤%) وهي نسبة اتفاق مرتفعة؛ مما يشير إلى صلاحية البرنامج للتطبيق والوثوق بالنتائج التي سيسفر عنها البحث.

- الأساليب الإحصائية المستخدمة:

للتحقق من صحة فروض البحث، تم استخدام اختبار مان ويتني، واختبار ويلكوسون، وحجم التأثير مربع إيتا (η^2). حيث تمت المعالجة الإحصائية باستخدام حزمة البرامج الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS 20).

نتائج البحث ومناقشتها وتفسيرها:

١- اختبار صحة الفرض الأول:

ينص على أنه توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي لأبعاد التشوهات المعرفية ومجموعها الكلي لصالح أفراد المجموعة الضابطة".

ولاختبار صحة هذا الفرض استخدمت الباحثة اختبار مان-ويتني لحساب دلالة الفروق بين متوسطي رتب درجات أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي لأبعاد التشوهات المعرفية ومجموعها الكلي. كما قامت بحساب حجم التأثير مربع إيتا (η^2) للتعرف على حجم تأثير البرنامج التدريبي القائم على فنيات العلاج بالقبول والالتزام في الحد من التشوهات المعرفية لدى أفراد المجموعة التجريبية بالمقارنة بأفراد المجموعة الضابطة، والنتائج يوضحها جدول (٧):

جدول (٧) نتائج اختبار مان ويتني وقيمة حجم التأثير لدلالة الفروق بين متوسطي رتب درجات أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي لأبعاد التشوهات المعرفية ومجموعها الكلي (ن=٢٢)

المتغيرات	المجموعة	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة " Z "	قيمة "U"	مستوى الدلالة	حجم التأثير (η2)	
										القيمة	الدلالة
التفكير الثنائي.	التجريبية	١١	١١,٨٢	٢,١٨	٦	٦٦	٣,٩٩٢	٠	٠,٠١	٠,٨٥١	مرتفع
	الضابطة	١١	٢٤,٦٤	١,٧٥	١٧	١٨٧					
القفز إلى الاستنتاجات	التجريبية	١١	١٣,٠٩	١,٧٠	٦	٦٦	٤,٠٠٥	٠	٠,٠١	٠,٨٥٤	مرتفع
	الضابطة	١١	٢٣,٩١	١,٤٥	١٧	١٨٧					
المبالغة والتقليل.	التجريبية	١١	١٠,٢٧	٠,٩٠	٦	٦٦	٤,١٠٢	٠	٠,٠١	٠,٨٧٥	مرتفع
	الضابطة	١١	٢٠,٩١	٠,٥٤	١٧	١٨٧					
لوم الذات والآخرين.	التجريبية	١١	١٦,٠٩	٢,٠٧	٦	٦٦	٤,٠١١	٠	٠,٠١	٠,٨٥٥	مرتفع
	الضابطة	١١	٢٥,٤٥	١,١٣	١٧	١٨٧					
المقارنت المجحفة.	التجريبية	١١	١٣,٨٢	٢,٣٦	٦	٦٦	٤,٠٣٢	٠	٠,٠١	٠,٨٦٠	مرتفع
	الضابطة	١١	٢٣,٩١	٠,٧٠	١٧	١٨٧					
التعميم الزائد.	التجريبية	١١	١٢,٧٣	١,٠١	٦	٦٦	٤,٠٠٣	٠	٠,٠١	٠,٨٥٣	مرتفع
	الضابطة	١١	٢٢,٦٤	٢,٢٩	١٧	١٨٧					
المجموع الكلي لأبعاد التشوهات المعرفية	التجريبية	١١	٧٧,٨٢	٤,٧٧	٦	٦٦	٣,٩٧٨	٠	٠,٠١	٠,٨٤٨	مرتفع
	الضابطة	١١	١٤١,٤٥	٣,٠٨	١٧	١٨٧					

يلاحظ من جدول (٧) أنه توجد فروق دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (٠,٠١) بين متوسطي رتب درجات أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي لأبعاد التشوهات المعرفية (التفكير الثنائي- القفز إلى الاستنتاجات - المبالغة والتقليل- لوم الذات والآخرين- المقارنت المجحفة- التعميم الزائد) ومجموعها الكلي لصالح أفراد المجموعة الضابطة.

كما يلاحظ من جدول (٧) أن حجم تأثير مربع إيتا (η2) البرنامج التدريبي القائم على فنيات العلاج بالقبول والالتزام في الحد من التشوهات المعرفية (التفكير الثنائي- القفز إلى الاستنتاجات - المبالغة والتقليل- لوم الذات والآخرين- المقارنت المجحفة- التعميم الزائد) ومجموعها الكلي لدى أفراد المجموعة التجريبية بالمقارنة بأفراد المجموعة الضابطة بلغ على الترتيب (٠,٨٥١ - ٠,٨٥٤ - ٠,٨٧٥ - ٠,٨٥٥ - ٠,٨٦٠ - ٠,٨٥٣ - ٠,٨٤٨) وهي قيم أحجام تأثير مرتفعة، أي أن نسبة التباين في أبعاد التشوهات المعرفية ومجموعها الكلي والتي ترجع إلى البرنامج التدريبي القائم على العلاج بالقبول والالتزام هي على الترتيب (٨٥,٤% - ٨٥,٤%)

== فعالية برنامج تدريبي قائم على القبول والالتزام للحد من التشوّهات المعرفية لدى الأحداث. ==
٨٧,٥% - ٨٥,٥% - ٨٦% - ٨٥,٣% - ٨٤,٨%.)

وتتفق هذه النتيجة مع نتائج العديد من الدراسات والبحوث السابقة مثل دراسة (Nourouzi et al, 2017) ودراسة (Khoramnia, 2020) في التأكيد على فعالية العلاج بالقبول والالتزام ACT في علاج المشكلات الشخصية والنفسية والذي اتضح تأثيره على المجموعات التجريبية. وترجع الباحثة ذلك إلى: فعالية البرنامج التدريبي القائم على فنيات العلاج بالقبول والالتزام في الحد من التشوّهات المعرفية لدى الأحداث الجانحين، مما يدل على أن البرنامج ACT أتاح للمجموعة التجريبية فرص ممارسة العديد من الأنشطة والفنيات والأساليب العلاجية والتدريبات أثناء الجلسات، حيث كانت المجموعتان متكافئتين قبل تطبيق البرنامج على المجموعة التجريبية دون المجموعة الضابطة، إذ إن العلاج بالقبول والالتزام ACT كمتغير مستقل يتمتع بحجم تأثير مرتفع في المتغير التابع، وهو التشوّهات المعرفية وأبعاده الفرعية، وبالتالي فإن الفروق التي وجدت بين المجموعتين في القياس البعدي تعود إلى البرنامج. ويمكن تفسير ذلك بأن حضور الأحداث الجانحين لجلسات البرنامج ومشاركتهم بإيجابية في الجلسات، واستخدام العديد من الفنيات والتدريبات المستمدة من نظرية العلاج بالقبول والالتزام خلق لديهم روح المثابرة والإيجابية والبعد عن الأفكار السلبية. أما المجموعة الضابطة فقد تلقت محاضرة من الباحثة فيها شرح للبرنامج وأهدافه واستمعت إلى آرائهم حول التشوّهات المعرفية لديهم دون أي مشاركة في التدريب من أفراد المجموعة لتنفيذ فنيات وأنشطة البرنامج. ويتفق ذلك مع ما أشار إليه (Batten, 2011, 12-13) من التأكيد على أن العلاج بالقبول والالتزام يرسى القيم من خلال العلاقة المهنية بين الباحثة وأفراد المجموعة التجريبية، وهذه القيم تتمثل في: القبول، والاحترام، والصدق، والصراحة والرعاية، وبالتالي ساعدت هذه العلاقة على دفع الأحداث الجانحين نحو التقدم خلال جلسات البرنامج.

كما أوضح (Harris, 2009, 12) أن الهدف الأول والأساسي للعلاج بالقبول والالتزام يتمثل في تعزيز وزيادة المرونة والصلابة النفسية لدى الأفراد من خلال زيادة قدرتهم على الوعي باللحظة الحالية والانفتاح على خبراتهم والقياس بأفعال ملائمة لقيمهم، مما يساعد على تحسين جودة الحياة لديهم؛ وذلك نتيجة لقيامهم بسلوكيات أكثر فعالية تجاه المشكلات التي يواجهونها وتجاه تحديات الحياة المستقبلية.

كما ترى الباحثة: أن استخدام مفاهيم نظرية الإطار السياقي RFT المتضمنة في هذا العلاج، والتي تؤكد على أن اللغة والمعرفة الإنسانية تعمل على زيادة القدرة المتعلمة على ربط الأحداث بصورة محكمة والقدرة على تغيير وظائف الأحداث الخاصة بالتشوّهات المعرفية بناءً على تغيير السياقات التي تستدعيها وإكساب الأحداث الجانحين بالدور الحقيقي الذي تؤديه اللغة

== (١٣٨) = المجلة المصرية لدراسات النفسية العدد ١١٣ المجلد الحادي والثلاثون - أكتوبر ٢٠٢١ ==

د/ إنتصار إبراهيم شعبان إبراهيم .

والمعارف والأفاز في حياتهم، وخاصة بعد مرورهم بخبرات وأحداث سلبية تكون دفعتهم إلى تكوين التشوهات المعرفية ليبرروا لأنفسهم وجودهم بالمؤسسة وارتكابهم السلوكيات الجانحة. كما أشار (عطية، ٢٠١١، ٤٤٦) إلى أن فعالية العلاج بالقبول والالتزام تعود إلى أن أهداف هذه النظرية لا تركز فقط على تخفيف حدة وتكرار الانفعالات والأفكار السلبية التي يمر بها الأفراد، ولكن أيضاً تركز على زيادة الفعالية السلوكية للفرد بغض النظر عن وجود الأفكار والانفعالات المخزنة ذات المستويات المتنوعة من الحدة. كما تتمثل أهداف العلاج بالقبول والالتزام في استيضاح القيم التي يتمسك بها الفرد والأهداف التي يحاول تحقيقها بصورة شخصية وزيادة فعالية الفرد في التحرك تجاه هذه القيم والأهداف.

من بين المكونات الأخرى من ACT أيضاً هو التواصل المستمر مع كل لحظة من الحياة، وتدريبات اليقظة العقلية، وتشمل اليقظة العقلية الوصف. والعمل بوعي وقبول دون حكم، أيضاً تدريبات اليقظة العقلية مثل ملاحظة الأفكار (خبرة عقلية رائعة) وعداد الأنفاس مما يسهل مراقبة الأفكار والإحساس هنا/ والآن. ومنع الفرد من التعثر في هناك/ في وقت لاحق من خلال الصراع اللفظي مع الأفكار والمشاعر. استخدام هذه الفنيات يجعل من الواضح أن العقل البشري يأسف باستمرار على الماضي أو القلق بشأن المستقبل (Towsyfyán & Sabet, 2017). وقد تم تدريب الأحداث الجانحين على تقدير تفكيرهم وإدراكهم لمشكلاتهم. وفصلها عن ذاتهم؛ لكي يكون لديهم مرونة نفسية تتقبل المشكلات وتسعى لحلها دون التأثير بها. وكيف يتقبلون الثواب والعقاب الذي يأتي من الوالدين أو المشرفين بالمؤسسة. كما ساعدت تدريبات اليقظة العقلية على خلق التفاؤل الواقعي تجاه مستقبلهم.

٢- اختبار صحة الفرض الثاني:

ينص على أنه "توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي لأبعاد التشوهات المعرفية ومجموعها الكلي لصالح القياس القبلي".

ولاختبار صحة هذا الفرض استخدمت الباحثة اختبار ويلكوكسون لحساب دلالة الفروق بين متوسطي رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي لأبعاد التشوهات المعرفية ومجموعها الكلي. كما قامت بحساب حجم التأثير مربع إيتا (η^2) للتعرف على حجم تأثير البرنامج التدريبي القائم على فنيات العلاج بالقبول والالتزام في الحد من التشوهات المعرفية لدى أفراد المجموعة التجريبية، والنتائج يوضحها جدول (٨):

== فعالية برنامج تدريبي قائم على القبول والالتزام للحد من التشوهات المعرفية لدى الأحداث. ==
 جدول (٨) نتائج اختبار ويلكوسون وقيمة حجم التأثير لدلالة الفروق بين متوسطي رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي لأبعاد التشوهات المعرفية ومجموعها الكلي (ن=١١)

المتغير	القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	توزيع الرتب	العدد	متوسطات الرتب	مجموع الرتب	قيمة "Z"	حجم التأثير (η ²)	
									الدلالة	القيمة
التفكير الثنائي.	القبلي البعدي	٢٤,٧٣ ١١,٨٢	١,٤٢ ٢,١٨	الرتب السالبة الرتب الموجبة الرتب المتعادلة	١١ ٠ ٠	٦ ٠ ٠	٦٦ ٠ ٠	٢,٩٤٤	٠,١	٠,٦٢٨
										مرتفع
القفز إلى الاستنتاجات.	القبلي البعدي	٢٤,٠٠ ١٣,٠٩	١,٦٧ ١,٧٠	الرتب السالبة الرتب الموجبة الرتب المتعادلة	١١ ٠ ٠	٦ ٠ ٠	٦٦ ٠ ٠	٢,٩٤٣	٠,١	٠,٦٢٧
										مرتفع
المبالغة والتقليل.	القبلي البعدي	٢٢,٠٩ ١٠,٣٧	١,٨١ ٠,٩٠	الرتب السالبة الرتب الموجبة الرتب المتعادلة	١١ ٠ ٠	٦ ٠ ٠	٦٦ ٠ ٠	٢,٩٤٤	٠,١	٠,٦٢٨
										مرتفع
لوم الذات والآخرين.	القبلي البعدي	٢٥,٩١ ١٦,٠٩	١,٤٥ ٢,٠٧	الرتب السالبة الرتب الموجبة الرتب المتعادلة	١١ ٠ ٠	٦ ٠ ٠	٦٦ ٠ ٠	٢,٩٥٢	٠,١	٠,٦٢٩
										مرتفع
المقارنات المجحفة.	القبلي البعدي	٢٦,٥٥ ١٣,٨٢	٠,٩٣ ٢,٣٦	الرتب السالبة الرتب الموجبة الرتب المتعادلة	١١ ٠ ٠	٦ ٠ ٠	٦٦ ٠ ٠	٢,٩٦٥	٠,١	٠,٦٣٢
										مرتفع
التعميم الزائد.	القبلي البعدي	٢٢,٦٤ ١٢,٧٣	١,٠٣ ١,٠١	الرتب السالبة الرتب الموجبة الرتب المتعادلة	١١ ٠ ٠	٦ ٠ ٠	٦٦ ٠ ٠	٢,٩٥٦	٠,١	٠,٦٣٠
										مرتفع
المجموع الكلي لأبعاد التشوهات المعرفية	القبلي البعدي	١٤٥,٩١ ٧٧,٨٢	٤,٨١ ٤,٧٧	الرتب السالبة الرتب الموجبة الرتب المتعادلة	١١ ٠ ٠	٦ ٠ ٠	٦٦ ٠ ٠	٢,٩٣٨	٠,١	٠,٦٢٦
										مرتفع

يلاحظ من جدول (٨) أنه توجد فروق دالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠,٠١) بين متوسطي رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي لأبعاد التشوهات المعرفية (التفكير الثنائي- القفز إلى الاستنتاجات- المبالغة والتقليل- لوم الذات والآخرين- المقارنات المجحفة- التعميم الزائد) ومجموعها الكلي لصالح القياس القبلي.

كما يلاحظ من جدول (٨) أن حجم تأثير (η²) البرنامج التدريبي القائم على فنيات العلاج بالقبول والالتزام في الحد من التشوهات المعرفية (التفكير الثنائي- القفز إلى الاستنتاجات - المبالغة والتقليل- لوم الذات والآخرين- المقارنات المجحفة- التعميم الزائد) ومجموعها الكلي لدى أفراد المجموعة التجريبية بلغ على الترتيب (٠,٦٢٨ - ٠,٦٢٧ - ٠,٦٢٨ - ٠,٦٢٩ - ٠,٦٣٢ - ٠,٦٣٠) وهي قيم أحجام تأثير مرتفعة، أي أن نسبة التباين في أبعاد التشوهات المعرفية ومجموعها الكلي والتي ترجع إلى البرنامج التدريبي القائم على فنيات العلاج بالقبول والالتزام هي على الترتيب (٠,٦٢,٨% - ٠,٦٢,٧% - ٠,٦٢,٨% - ٠,٦٢,٩% - ٠,٦٣,٢% - ٠,٦٢,٦%). وتتفق

== (١٤٠) = المجلة المصرية لدراسات النفسانية العدد ١١٣ المجلد الحادي والثلاثون - أكتوبر ٢٠٢١ ==

هذه النتيجة مع نتائج دراسات كل من (صديق، ٢٠١٧)، و (Towsyfyhan, & Sabet, 2017) ، و (إسماعيل، ٢٠١٩) في أن التغيير الذي حدث لأفراد المجموعة التجريبية من تأثير تطبيق برنامج .ACT

وترجع الباحثة ذلك إلى أن البرنامج التدريبي القائم على فنيات العلاج بالقبول والالتزام هو العلاج السلوكي الذي يستخدم الحالة الذهنية والقبول، ومهارات التجنب المعرفي لتعزيز المرونة النفسية. وتتمثل المرونة النفسية في زيادة قدرة الأفراد على إقامة علاقة مع خبراتهم في الوقت الحاضر، واختيار العمل بطريقة تتفق مع قيمهم المعتمدة، وتحفيزهم، وأن هذا الدافع يؤدي إلى زيادة في التوقعات، وأن هذه المعاملة تؤثر على أمل الفرد من خلال تعزيز الاكتفاء الذاتي والصورة الذاتية الإيجابية.

كما يمكن تفسير هذه النتيجة بأنه قد تم مساعدة أفراد المجموعة التجريبية على تجنب الاندماج المعرفي في الأفكار السلبية ضد المجتمع والذي يجعلهم ينظمون سلوكياتهم بصورة غير لائقة. كما أسهم ذلك في تصحيح تصوراتهم حول المستقبل والمواقف التي يمرون بها الآن في المؤسسة. بواسطة العمليات اللفظية مثل القواعد Rules والشبكات الاتصالية المستنتجة، وبذلك فإن ما يمثل الانزعاج ليس الشكل Form، ولا المحتوى Content، ولا المعرفة Cognition، ولكن السياقات التي تقود هذا المحتوى المعرفي بصورة غير مناسبة وزائدة عن الحد هي التي تنظم الأفعال الإنسانية (Hayes et al., 2008). فهم أصبحوا يرون نظام المؤسسة المجحف سابقاً بروية جديدة من أجل الحفاظ على صحتهم وإكسابهم المهارات اللازمة للحياة المستقبلية.

٣- اختبار صحة الفرض الثالث:

ينص على أنه "لا توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي لأبعاد التشوهات المعرفية ومجموعها الكلي". ولاختبار صحة هذا الفرض استخدمت الباحثة اختبار ويلكوكسون لحساب دلالة الفروق بين متوسطي رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي لأبعاد التشوهات المعرفية ومجموعها الكلي، والنتائج يوضحها جدول (٩):

== فعالية برنامج تدريبي قائم على القبول والالتزام للحد من التشوهات المعرفية لدى الأحداث. ==

جدول (٩) نتائج اختبار ويلكوسون لدلالة الفروق بين متوسطي رتب درجات أفراد

المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي لأبعاد التشوهات المعرفية ومجموعها

الكلي (ن=١١)

المتغير	القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	توزيع الرتب	العدد	متوسطات الرتب	مجموع الرتب	قيمة "Z"	مستوى الدلالة
التفكير الثنائي.	البعدي التتبعي	١١،٨٣ ١٢،٤٥	٢،١٨ ١،٩٧	الرتب السالبة	١	١،٥٠ ٣،٣٨	١،٥٠ ١٣،٥٠	١،٦٣٣	غير دالة
				الرتب الموجبة	٤				
				الرتب المتعادلة	٦				
القفز إلى الاستنتاجات.	البعدي التتبعي	١٣،٠٩ ١٢،٥٥	١،٧٠ ١،٥١	الرتب السالبة	٦	٥،٧٥ ٣،٥٠	٣٤،٥٠ ١٠،٥٠	١،٤٧٣	غير دالة
				الرتب الموجبة	٣				
				الرتب المتعادلة	٢				
المبالغة والتقليل.	البعدي التتبعي	١٠،٢٧ ١١،٠٩	٠،٩٠ ٢،٣٤	الرتب السالبة	٤	٤،٨٨ ٥،٩٢	١٩،٥٠ ٣٥،٥٠	٠،٨٣٥	غير دالة
				الرتب الموجبة	٦				
				الرتب المتعادلة	١				
لوم الذات والآخرين.	البعدي التتبعي	١٦،٠٩ ١٥،٧٣	٢،٠٧ ٢،٠٠	الرتب السالبة	٣	٢،٨٣ ١،٥٠	٨،٥٠ ١،٥٠	١،٣٠٠	غير دالة
				الرتب الموجبة	١				
				الرتب المتعادلة	٧				
المقارنات المجحفة.	البعدي التتبعي	١٣،٨٢ ١٣،٣٦	٢،٣٦ ٢،٤٢	الرتب السالبة	٤	٣،١٣ ٢،٥٠	١٢،٥٠ ٢،٥٠	١،٤١٤	غير دالة
				الرتب الموجبة	١				
				الرتب المتعادلة	٦				
التعميم الزائد.	البعدي التتبعي	١٢،٧٣ ١٢،١٨	١،٠١ ١،٠٨	الرتب السالبة	٦	٤،٥٠ ٤،٥٠	٢٩،٠٠ ٩،٠٠	١،٢٩٢	غير دالة
				الرتب الموجبة	٢				
				الرتب المتعادلة	٣				
المجموع الكلي لأبعاد التشوهات المعرفية	البعدي التتبعي	٧٧،٨٢ ٧٧،٣٦	٤،٧٧ ٥،٣٩	الرتب السالبة	٦	٥،٠٨ ٦،١٣	٣٠،٥٠ ٢٤،٥٠	٠،٣٠٧	غير دالة
				الرتب الموجبة	٤				
				الرتب المتعادلة	١				

يلاحظ من جدول (٩) أنه لا توجد فروق دالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠،٠٥) بين

= (١٤٢) = المجلة المصرية لدراسات النفسية العدد ١١٣ المجلد الحادي والثلاثون - أكتوبر ٢٠٢١ =

د/ إنتصار إبراهيم شعبان إبراهيم .

متوسطي رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتبقي لأبعاد التشوهات المعرفية (التفكير الثنائي- القفز إلى الاستنتاجات - المبالغة والتقليل- لوم الذات والآخرين- المقارنات المجحفة- التعميم الزائد) ومجموعها الكلي.

وتتفق هذه النتيجة مع نتائج دراسات كل من (صديق، ٢٠١٧)، و (Towsyfyhan, & Sabet, 2017) في استمرار فعالية برنامج ACT واستمرار التحسن لدى أفراد المجموعة التجريبية أثناء فترة المتابعة وزيادة التأثيرات العلاجية لبرنامج ACT في مجموعة من العوامل المرتبطة بالمجموعة التجريبية، حيث إن هذا البرنامج يزيد من قدرة المجموعة التجريبية على التكيف، وخلق الأمل مما يغير من أسلوب تعاملهم مع المواقف الحياتية.

كما يمكن تفسير ذلك بأن الأنشطة والفتيات التي قام الأحداث الجانحون بتنفيذها في الجلسات، وكذلك الأنشطة والتدريبات التي تم تنفيذها بعد انتهاء البرنامج، وما تم من مناقشات وحوارات، وما اكتسبه أفراد المجموعة التجريبية من مهارات القبول الفعالة لما يمر بهم، وهي من أهم خطوات التغيير قد اكتسبت هذه المهارات صفة الاستمرارية، وأصبح من الصعب نسيانها، حيث إنها مهارات حياتية يمارسها الفرد في حياته اليومية، ومن ثم فهو في حاجة لاستخدامها بصورة مستمرة.

وفي القياس التبعي لاحظت الباحثة أن الفتيات المستخدمة في البرنامج التدريبي والمتمثلة في: (القبول، والإزالة والتقليل من الخطر المعرفي، والفرد موجوداً وحاضراً، والذات كسياق، واختيار القيم، والالتزام السلوكي، واليأس الإبداعي، وتدريبات اليقظة العقلية، والتغذية الراجعة) قد أسهمت في:

- ١- تصحيح الأفكار الخاطئة وزيادة المعارف لدى الأحداث الجانحين فيما يتعلق بمشاعرهم تجاه الآخرين، وتقبل الحياة الاجتماعية التي يعيشون فيها الآن وسابقاً. وتكوين رؤية صحيحة نحو الحياة المستقبلية بعد الخروج من المؤسسة، وذلك من خلال توظيف واستثمار المهارات والخبرات التعليمية والمهنية التي اكتسبوها بالمؤسسة.
- ٢- توليد الدافعية لخلق المستقبل الذي يحلمون به من خلال الالتزام بالقيم المجتمعية وزيادة الشعور بتقدير الذات والإحساس بالكفايات الشخصية في أنهم يستطيعون تحقيق النجاح في المدرسة والعمل والأسرة.
- ٣- تصحيح تصوراتهم الخاطئة نحو والديهم وتزويدهم بأساس سليم لمواجهة المشكلات الأسرية التي يعانون منها من خلال رؤية الحقائق التي لم يروها سابقاً. وكذلك التفكير

== فعالية برنامج تدريبي قائم على القبول والالتزام للحد من التشوهات المعرفية لدى الأحداث. ==

في المشكلات باعتبارها عقبات يمكن تجاوزها.

٤- إحداث تغيير إيجابي في وعي الحدث الجانح؛ مما أدى إلى تحسين علاقاتهم بأفراد

أسرهم وزملائهم والمشرفين بالمؤسسة.

٥- تعديل الأفكار السلبية المضادة للمجتمع وتقبل قيم المجتمع والالتزام بها والعمل كأفراد

صالحين يسهمون في بناء مجتمعهم.

توصيات وبحوث مقترحة:

- التوصيات:

في ضوء النتائج السابقة للبحث توصي الباحثة بالآتي:

١- عقد دورات تدريبية للإخصائيين النفسيين والاجتماعيين لتطبيق جلسات هذا البرنامج على

الأحداث الجانحين في مؤسسات الرعاية الاجتماعية.

٢- عقد ندوات توعية لأسر الأحداث الجانحين وتبصيرهم بمشكلات أبنائهم، وكيفية التعامل معهم

بعد خروجهم من المؤسسة.

٣- نشر ثقافة التقبل في المجتمع عن طريق وسائل الإعلام؛ لاحتضان الأحداث الجانحين وإتاحة

الفرصة لدمجهم في المجتمع كعناصر إيجابية.

٤- ضرورة توفير الاختبارات والمقاييس اللازمة للكشف عن المشكلات النفسية والسلوكية لدى

الأحداث الجانحين؛ وذلك من أجل تصميم البرامج الإرشادية والعلاجية لمواجهة هذه

المشكلات قبل خروج الحدث للمجتمع.

- البحوث المقترحة:

١- فعالية العلاج بالقبول والالتزام في تخفيف حدة القلق لدى آباء وأمهات الأحداث الجانحين.

٢- المقارنة بين العلاج المعرفي السلوكي والعلاج بالقبول والالتزام في التخفيف من المشكلات

النفسية والسلوكية لدى الأحداث الجانحين.

٣- التشوهات المعرفية وعلاقتها باتجاهات الأحداث الجانحين نحو المستقبل.

المراجع

- إبراهيم، أبو الحسن عبد الموجود (٢٠٠٧). ديناميات الانحراف والجريمة "التفسيرات- القضايا- الممارسة العامة". الإسكندرية: المكتب الجامعي الحديث.
- إبراهيم، عبد الستار والدخيل، عبد العزيز وإبراهيم، رضوان (١٩٩٣). العلاج السلوكي للطفل أساليبه ونماذج من حالاته. سلسلة عالم المعرفة. الكويت.
- أبي مولود، عبد الفتاح وإبراهيم، عيسى (٢٠١٧). علاقة المخططات المبكرة غير المتكيفة بالتشوهات المعرفية لدى تلاميذ التعليم الثانوي. مجلة العلوم الإنسانية والاجتماعية. العدد (٣٠). ٣٠٧-٣١٨.
- إسماعيل، بشري (٢٠١٩). فعالية برنامج إرشادي قائم على العلاج بالقبول والالتزام في تنمية مقومات الشخصية القوية والهناء النفسي لدى معلمات المرحلة الثانوية: دراسة مقارنة بين التطبيقين التقليدي وعبر الإنترنت". المجلة التربوية. كلية التربية- جامعة سوهاج. العدد (٦٣).
- الرفاعي، غنيم أحمد ومحمود، صبري نصر (٢٠٠٠). التحصيل الإحصائي للبيانات باستخدام برنامج (SPSS). القاهرة: دار قباء للطباعة والنشر.
- السكري، أحمد شفيق (٢٠٠٠). قاموس الخدمة الاجتماعية والخدمات الاجتماعية. الإسكندرية: دار المعرفة الجامعية.
- الشناوي، محمد محروس (١٩٩٥). نظريات الإرشاد العلاجي والنفسي. موسوعة الإرشاد والعلاج النفسي. القاهرة: دار الغريب.
- راوي، وفاء رشاد (٢٠٢١). التشوهات المعرفية وعلاقتها بالصمود الأكاديمي والهناء النفسي لدى طالبات كلية التربية للطفولة المبكرة. المجلة العلمية لكلية رياض الأطفال- جامعة بورسعيد. العدد (١٨). ٣٩٢-٥٠١.
- رمضان، هالة عبد اللطيف وهاشم، سامي محمد موسى وإبراهيم، نجلاء عبد الله ولاتيسا،
- المجلة المصرية للدراسات النفسية العدد ١١٣ المجلد الحادي والثلاثون- أكتوبر ٢٠٢١ (١٤٥)

== فعالية برنامج تدريبي قائم على القبول والالتزام للحد من التشوهات المعرفية لدى الأحداث. ==

إدورد (٢٠١٣). خفض التشوهات المعرفية لدى الأحداث الجانحين العائدين للجناح باستخدام التدريب على التفكير الأخلاقي القائم على العلاج السلوكي المعرفي. مجلة كلية التربية- جامعة الإسماعيلية. العدد(٢٥). ٢٠٧-٢٤٢.

- سعيد، شيماء أحمد محمد (٢٠٢٠). التشوهات المعرفية كمتغير وسيط بين الاندفاعية وبعض الاضطرابات الشخصية لدى عينة من الجانحين وغير الجانحين. رسالة ماجستير. كلية الآداب-جامعة أسيوط.

- صديق، أحمد سمير (٢٠١٧). فعالية العلاج بالقبول والالتزام في خفض التسويف الأكاديمي لذوي صعوبات التعلم الاجتماعية والانفعالية بالمرحلة الجامعية. رسالة دكتوراه. كلية التربية-جامعة المنيا.

- ضحيان، سعود وعبد الحميد، عزت (٢٠٠٢). معالجة البيانات باستخدام برنامج (SPSS). الجزء الثاني. الكتاب الرابع. سلسلة بحوث منهجية. الرياض: مكتبة الملك فهد الوطنية.

- عبارة، هاني ورحال، ماريو وموسى، أحمد (٢٠١٨). التشوهات المعرفية وعلاقتها بظهور أعراض اضطراب الشخصية الوسواسية القهرية لدى المراهقين. المجلة الأردنية في العلوم التربوية. المجلد (١٤). العدد (٤). ٤١١-٤٢٧.

- عسيري، عبد الرحمن بن شعبان (٢٠٢٠). التشوهات المعرفية وعلاقتها بالعوامل الخمسة الكبرى للشخصية وأحادية الرؤية لدى الأحداث الجانحين وغير الجانحين: دراسة تنبؤية مقارنة. رسالة ماجستير. كلية العلوم الاجتماعية- جامعة نايف العربية للعلوم الأمنية.

- عطية، أشرف محمد (٢٠١١). فعالية العلاج بالقبول والالتزام في تخفيف حدة الاكتئاب لدى أمهات الأطفال المصابين بالأوتيزم. مجلة دراسات عربية في علم النفس. رابطة الاخصائيين النفسيين (رانم). المجلد (١٠). العدد (٣). ٤٢٩ - ٤٨٤.

- عطية، سلمى عطية عبد الحميد (٢٠٢٠). التشوهات المعرفية وعلاقتها بجودة الحياة لدى عينة من الأحداث الجانحين (دراسة سيكومترية-كلينيكية). رسالة ماجستير. كلية

== (١٤٦) = المجلة المصرية للدراسات النفسية العدد ١١٣ المجلد الحادي والثلاثون -أكتوبر ٢٠٢١==

- علوي, إسماعيل وزغبوش, بن عيسى (٢٠٠٩). العلاج النفسي المعرفي. إربد: عالم الكتب الحديث.

- عمر, أحمد أحمد متولي (٢٠٢٠). التشوهات المعرفية لدى عينة من الأحداث الجانحين: دراسة سيكومترية-كلينيكية. مجلة كلية التربية- جامعة كفر الشيخ. المجلد (٢٠). العدد(١). ٦٥٤-٦٣٣.

- محمد, هبه محمود (٢٠١٨). التشوهات المعرفية الموقرة للذات وعلاقتها بكل من العدوان الاستباقي والاستجابي لدى الأحداث الجانحين وغير الجانحين من الجنسين. المجلة المصرية لعلم النفس الإكلينيكي والإرشادي. المجلد (٦). العدد (٣). ٢٩٩-٢٥٧.

- محمود, الفرحاتي السيد (٢٠٠٥). سيكولوجية تحصين الأطفال ضد العجز المتعلم. رؤى معرفية. القاهرة: دار السحاب.

- Batten, S. (2011). **Essentials of Acceptance and Commitment Therapy**. London: Sage Publication.
- Beck, A.T. (2005). The Current State of Cognitive Therapy: A 40-. Year Retrospective. **Archives of General Psychiatry**. 26(9). 953-959.
- Burns & David (1999). **The Feeling Good Handbook**. New York: Plume Print. 1-7. www.apsu.edu.sites.
- Cate, Anner (2010). **Cognitive Distortions as A Predictor of Antisocial Behavior in Children**. Master Thesis. Utrecht University Netherlands.
- Field, A. (2009). **Discovering Statistics Using SPSS**. Third Edition. London: SAGE Publications Ltd.
- Gimenez,Caroline & Blalier, Catherince (2007). Juvenile Delinquency and Family Background: Aliterature Review. **Journal of Bulletin de Psychologie**. (60). (3). 257- 265.
- Grohol John M. (2009). **15 Common Cognitive Distortions**.

== فعالية برنامج تدريبي قائم على القبول والالتزام للحد من التشوهات المعرفية لدى الأحداث. ==
<http://Psych.Central.com.Lib/> July2.

- Harris, R. (2009). **Act Made Simple: An Easy to Real Primer on Acceptance and Commitment Therapy: A Quick- Start Guide to Act Basics and Beyond.** Canada: New Harbinger Publication.
- Hayes, S. (2004). **Acceptance and Commitment Therapy, relational Frame Theory, and the Third Wave of Behavioural and Cognitive Therapies.** Behaviour Therapy, 35. 639-665.
- Hayes, Pistorello, & Bigen (2008). Acceptance and Commitment Therapy: Model, Data, and Extension to the Prevent of Suicide. **Brazilian Journal of Behavioural and Cognitive Therapy.** 10(1). 81-102.
- Helmond, P. (2015). A Meta- Analysis on Cognitive Distortions and externalizing Problem Behavior. **Criminal Justice and Behavior.** 42(3).
- Howitte, D. & Sheldon, Kerry (2007). **The Role of Cognitive Distortion in Pedophilic Offending Internet & Contact Offenders Compared.** Psychology Crime & Law. 13(5). 469-486. Taylor & Francis Group.
- Hunter, Mick, Pervan, Susan (2007). Cognitive Distortions & Social Self-Esteem in Sexual Offenders. **Applied Psychology in Criminal.**
- Khoramnia, S. (2020). The Effectiveness of Acceptance and Commitment Therapy for Social Anxiety Disorder: A Randomized Clinical Trail. **Trends in Psychiatry and Psychotherapy.** 42(1).
- Mhaidat, F. & Alharbi, B.H. (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.
- Nourouzi, M., Zargar, F. & Norouzi, F. (2017). Effectiveness of Acceptance and Commitment Therapy (ACT) On Interpersonal Problems and Difficulties in Emotion Regulation Among University Students. **Iranian Psychiatry Behavioural Science.** 10(3). 1-7. DOI: 10.5812/ ipbs/8005.

== (١٤٨) = المجلة المصرية للدراسات النفسية العدد ١١٣ المجلد الحادي والثلاثون - أكتوبر ٢٠٢١ ==

- Pona, E.D. (2015). **Applying of the Acceptance and Commitment Therapy to Enhance Music Teaching and Performance**. Master Thesis, Anton Bruckner Private University Linz. Germany.
- Possel, Patrick (2009). Cognitive Tirade Inventory(CTI). **Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry**.40. 240-247.
- Sawalha, Abdalmuhdi (2021). Cyber Bullying and its Relationship with Cognitive Distortions in Jordan. **Psychology and Education**. 58(1).
- SPSS Inc. (2004). **SPSS.13.0 Base User's Guide**. Chicago: SPSS Inc.
- Towsyfyan, N. & Sabet, F.H. (2017). The Effectiveness of Acceptance and Commitment Therapy on the Improving of Resilience and Optimism in Adolescents with Major Depressive Disorder. **International Journal of Humanities and Social Science**. 7(3). 239-245.
- Wang, S., Shou, Y., Wen- Ren, L. & Fei- Chen, Y. (2015). Acceptance and Commitment Therapy and Cognitive- Behavioural Therapy as Treatments for Academic Procrastination: A Randomized Controlled Group Session. **Research on Social Work Practice**. 31. 1-11.

== فعالية برنامج تدريبي قائم على القبول والالتزام للحد من التشوهات المعرفية لدى الأحداث. ==

**The effectiveness of a training program based on acceptance and
commitment to reduce cognitive distortions
among juvenile delinquents**

Dr. Entsar Ibrahim Shaban Ibrahim
Professor of Psychology, Department of Foundation Sciences
Higher Institute of Social Work in Alexandria

Abstract:

The research aimed to reveal the effectiveness of a training program based on acceptance and commitment to reduce cognitive distortions in juvenile delinquents. To achieve this goal, the researcher designed a scale of cognitive distortions and a training program based on the techniques of acceptance and commitment therapy. The program consists of (28) sessions, two sessions per week. And the research relied on the quasi-experimental approach. A sample of (22) juvenile delinquents, their ages ranged between (13-16) years, with an average age of (14,34) and a standard deviation of (0,94). They were divided into two equal groups, each of which included (11) juveniles, one experimental and the other control.

- The results of the research showed that there were statistically significant differences at the level (0,01) between the mean scores of the members of the experimental and control groups in the dimensional measurement of the dimensions of cognitive distortions and their total sum in favor of the members of the control group, and there were also statistically significant differences at the level (0,01) between the average ranks of the members of the group Experimental in the tribal and remote measurements of the dimensions of cognitive distortions and their total sum in favor of the tribal measurement, It also shows the continuity of the effectiveness of the training program in reducing cognitive distortions among juvenile delinquents after the expiry of the period of its application a month and a half.

Keywords: acceptance and commitment therapy, cognitive distortions, juvenile delinquents.

== (١٥٠) = المجلة المصرية لدراسات النفسية العدد ١١٣ المجلد الحادي والثلاثون - أكتوبر ٢٠٢١ ==