



كلية التربية

كلية معتمدة من الهيئة القومية لضمان جودة التعليم
مجلة دراسات في مجال الارشاد النفسي والتربوي- كلية التربية- جامعة اسيوط

=====

أثر برنامج تدريبي قائم على التكامل بين التمثيلات المعرفية
وما وراء المعرفة في خفض الاعراض الأكتئابية لدى طلاب
الجامعة

إجراء

ا.د/ عماد احمد حسن على ا.د/ صمويل تامر بشرى

استاذ علم النفس التربوي
وكيل الكلية لشئون تنمية البيئة
وخدمة المجتمع سابقا
كلية التربية - جامعة اسيوط

استاذ الصحة النفسية
ورئيس قسم علم النفس التربوي
كلية التربية - جامعة اسيوط

شهادة نعيم سمعان

باحث دكتوراة بقسم علم النفس كلية التربية

﴿ المجلد الحادي عشر □ العدد الحادي عشر □ أكتوبر ٢٠٢٠ م ﴾

<https://dapt.journals.ekb.eg>

Your username is: ali_salah790@yahoo.com

Your password is: [ztu6y8qpw](#)

أثر برنامج تدريبي قائم على التكامل بين التمثيلات المعرفية وما وراء المعرفة

ا.د/ عماد احمد حسن / ا.د/ صمويل تامر بش / ا/ شنودة نعيم سمعان

مستخلص الدراسة

هدفت الدراسة إلى تعرف اثر برنامج تدريبي قائم على التكامل بين التمثيلات المعرفية وما وراء المعرفة في خفض الاعراض الاكتئابية لدى طلاب الجامعة وقد استخدم الباحث الأدوات التالية: مقياس الاكتئاب النفسي (تقنين صمويل تامر بشرى) ، مقياس كفاءة التمثيل المعرفي (إعداد الباحث) ، مقياس مهارات ما وراء المعرفة (إعداد الباحث) وتكونت عينة الدراسة من (٦٠) طالبا وطالبة من طلاب كلية العلوم جامعة اسيوط.

وتوصلت الدراسة إلى النتائج التالية :

- ١- توجد فروق دالة إحصائياً بين رتب متوسطات درجات القياس القبلي والقياس البعدي على مقياس مهارات ماوراء المعرفة لدى عينة الدراسة في اتجاه القياس البعدي.
- ٢- توجد فروق دالة إحصائياً بين رتب متوسطات درجات القياس القبلي والقياس البعدي على مقياس التمثيلات المعرفية لدى عينة الدراسة في اتجاه القياس البعدي.
- ٣- توجد فروق دالة إحصائياً بين رتب متوسطات درجات القياس القبلي والقياس البعدي على مقياس الاكتئاب لدى عينة الدراسة في اتجاه القياس البعدي.
- ٤- يوجد حجم أثر دال إحصائياً لإستخدام برنامج تدريبي قائم على التكامل بين التمثيلات المعرفية ومهارات ماوراء المعرفة في خفض الأعراض الإكتئابية لدى عينة الدراسة.

Study extract

The study aimed to know the effect of a training program based on integration between cognitive representations and metacognition in reducing depressive symptoms among university students. The researcher used the following tools: Psychological Depression Scale (codification of Samuel Tamer Bushra), Cognitive Representation Efficiency Scale (researcher's preparation), Skills Scale Metacognition (researcher preparation). The study sample consisted of (60) male and female students from the Faculty of Science, Assiut University.

The study found the following results:

- 1-There are statistically significant differences between the ranks of the averages of the pre-measurement and the post-measurement scores on the meta-knowledge skills scale of the study sample in the direction of the post-measurement.
- 2-There are statistically significant differences between the ranks of the averages of the pre-measurement and the post-measurement scores on the cognitive representations scale of the study sample in the direction of the post-measurement.
- 3- There are statistically significant differences between the ranks of the averages of the pre-measurement and the post-measurement scores on the depression scale of the study sample in the direction of the post-measurement.
- 4-There is a statistically significant effect size for using a training program based on integration between cognitive representations and metacognitive skills in reducing depressive symptoms in the study sample .

اولا : مقدمة الدراسة .

يعتبر الاكتئاب احد الأمراض النفسية التي يعاني منها العديد من الأفراد، يظهر فى المراحل العمرية المختلفة عبر الحياة، وبذلك فإن الفرق بين انواع الاكتئاب لا يكون فى النوع ولكن فى الدرجة (عبدالسلام عمارة إسماعيل، ٢٠١٥ ، ٧٩).

الاكتئاب هو اختلال فى الحالة المزاجية للانسان يؤدي به الى الشعور بالحزن والتشاؤم والنظرة القاتمة للنفس وللعالم وللمستقبل . والاكتئاب ليس كما كان يقال فى السابق ان الاكتئاب اضطراب يصيب الاعمار الكبيرة أى انه كلما زاد العمر كلما زادت احتمالات الإصابة بالاكتئاب . ففي دراسة مسحية وقائية على (١٣٩) الف شخص موزعين على تسعة مجتمعات تبين ان الاكتئاب ينتشر فيها بنسب متقاربة وانه يتداخل فى تلك المجتمعات من جيل الى جيل (مهند محمد سليمان، ٢٠١٤ ، ٢٧).

الاكتئاب حالة نفسية دارجة ومعروفة فى عصرنا هذا على الخصوص. غالباً ما تكون نتيجة عدة عوامل اجتماعية محيطية وقد تبدأ بالشعور بالإحباط أو الفشل أو الحزن لأمر ما. وأحياناً لا نستطيع التعرف على بدايتها إذ إنها تبدو فى شكل أعراض قد تصيب أياً كان مثل صداع الرأس، آلام الظهر، آلام الأمعاء، وحينما لا يكون هناك أى سبب عضوي لمثل هذه الأعراض فيكون ذلك عبارة عن ناقوس خطر يهدد الجهاز النفسى للانسان، وقد تكون إشارات التعرض للاكتئاب والذي إذا لم يعالج ولم تتغير ظروف حدوثه قد يتحول لمشكلة كبرى- أى إلي اكتئاب مرضي (علاء صبح الهور، ٢٠١٦ ، ١٨).

الاكتئاب مرض بدأ يجتاح مجتمعاتنا ومن المتوقع حسب دراسة علمية أجراها المرصد الصحى بفرنسا فى المعهد الوطنى للوقاية والتربية الصحية (Inpes) أن يصبح هذا المرض رقم اثنين فى الأمراض الأكثر تعجيزاً سنة ٢٠٢٠ (لمى صلاح غنيم، ٢٠١٥ ، ٧١).

فى العصر الحديث نشط البحث العلمى فى مجال الطب النفسى بصفه عامة، وظهرت النظريات الحديثة التى تحاول تفسير أسباب الأمراض النفسية ، ووصف علاماتها ، وتم للمرة الأولى تصنيف الأمراض النفسية بأسلوب علمى يخضع للمراجعة المستمرة ، وكان العالم "كربلن" أول من فصل بين حالات الإكتئاب والهوس ووصف مرض الفصام ، ثم جاء عالم النفس الشهير "فرويد" (١٨٥٦) بنظرياته التى أحدثت ثورة كبيرة فى مفاهيم الأمراض النفسية (جلال كايد ضمرة و يحيى حياتي نصار، ٢٠١٤ ، ٣٩).

ان كل فرد يمر فى فترة من حياته بخبرة الاكتئاب . وكل شخص يصف الاكتئاب من وجهة نظره الخاصة فالبعض يصفه بالحزن الشديد والبعض الاخر يصفه بهبوط اليهمة للعمل أو الاحساس العالى بالذنب ولا تكمن صعوبة الوضع فى الاختلاف الشديد والتنوع فى الاعراض ، ولكن أيضاً فى اختلاف مستوى الشدة من فرد لآخر أو ربما من اختلاف الاعراض من مرحلة عمرية الى أخرى (طلعت أحمد حسن ، ٢٠١٥ ، ٣١).

تشير إحصاءات منظمة الصحة العالمية إلى أن ٣٪ من سكان العالم يصابون بالاكتئاب، (WHO)، وهذا يعنى أن هناك مئة وأربعين مليوناً من المنهارين فى العالم (مريم عواد ايوب وموسى عبد الخالق جبريل ، ٢٠١٦ ، ٢١).

أثر برنامج تدريبي قائم على التكامل بين التمثيلات المعرفية وما وراء المعرفة

ا.د/ عماد احمد حسن / ا.د/ صمويل تامر بش / ا/ شنودة نعيم سمعان

يشير مفهوم ما وراء المعرفة إلى البناءات، والاعتقادات، والوعي أو الدراية بالمعرفة، والأحداث والعمليات النفسية التي تشترك في السيطرة على التفكير نفسه وتعديله وتفسيره لذا يعد مفهوم ما وراء المعرفة مستوى متقدماً من المعالجة المعرفية التي تشمل التفكير في التفكير نفسه ومراقبة الأفكار والقدرة على تغيير العمليات المعرفية المتضمنة. كما يترتب على ذلك أن الاضطراب في التفكير والذي يعد خاصية للاضطرابات النفسية يجب أن تقع أيضاً تحت تأثير عمليات ما وراء المعرفة - فما وراء المعرفة يعتمد أساساً على فكرة أن الناس يقعون في الاضطراب النفسي؛ لأن عوامل ما وراء المعرفة سببت لهم نمطاً معيناً من الاستجابة للخبرة الداخلية التي تحافظ على الانفعال وتقوي الأفكار السلبية (أحمد محمد حسين، ٢٠١٢، ٣٤٠).

ففي أسلوب علاج ما وراء المعرفة يكون التركيز على العمليات لا على محتوى الأفكار كالأسلوب التقليدي في العلاج المعرفي، فنحن لا نستطيع العمل مباشرة على المعتقدات، لكن ما نستطيع العمل عليه هو العمليات التي تحدد وتستعمل المعتقدات، فالمحتوى نتيجة للعمليات، التي تستخدم المحتوى (دريبن أمينه، ٢٠١٢، ٣٥).

توصلت الكثير من الدراسات أن المعتقدات ما وراء المعرفة تمتلك في العلاج ما وراء المعرفي التأثير الرئيس على الأسلوب الذي يستجيب به الفرد للأفكار والمعتقدات والأعراض والانفعالات السلبية، فهي بمثابة القوة المحركة خلف أسلوب التفكير المسمم (عبدالله محمد عبدالظاهر، ٢٠١٤، ٣).

كما يولي علماء النفس المعرفي أهمية خاصة للعمليات العقلية المعرفية وترتبط كفاءة التمثيل المعرفي بنمو البيئة المعرفية للفرد وتطور التكوينات الجديدة للوحدات المعرفية والعمليات والوظائف المعرفية المختلفة المنعكسة عنها فكلما تعقدت هذه الوظائف دلت على تطور البنى المعرفية للفرد لأن البنية المعرفية تشكل أحد الأسس الهامة التي تقوم عليها نواتج تمثيل المعرفة (ايام وهاب البيرماني، ٢٠١٥، ٨).

ثانياً : مشكلة الدراسة .

تبذل الدول المتقدمة جهوداً منظمة لمكافحة الاضطرابات النفسية والعقلية والانحرافات الخلقية لما لها من اثار مدمرة تهدد الانسانية، وما يترتب عنها من اخطار تقف في عضد الامة وكيانها، وان اضطراب العقل معناه اضطراب النشاط الانساني والفوضى في كافة المجالات، والتبكير في اكتشاف الاضطراب يساعد على شفائه قبل ان يستقل امره ويستعصي علاجه، من هنا كانت اهمية خلق جيل من الشباب السوي، المرح، المقبل على الحياة ، المنتج، قادر على تحقيق ذاته وحل مشكلاته وهذه كلها صفات لازمة لتدعيم صرح المجتمع المتحضر .

وتعد المرحلة الجامعية من المراحل الدراسية المهمة التي ينهي الفرد بنهايتها مرحلة المراهقة، من خلال استعداده لتحمل مسؤوليات وواجبات الراشد المستقل. اذ يتوجب على الفرد في نهاية هذه المرحلة ان يكون قد كون رايه بشكل نهائي تقريبا في عدة مجالات حيوية واستقر على نوع المهمة التي سوف يزاولها. وعلى القرين الذي سيشاركه حياته. وعلى الاخلاقيات والقيم التي يتمسك بها وعلى الايدلوجية السياسية والاجتماعية التي يختارها (امينة ابراهيم شلبي، ٢٠١١، ١٠٣).

ان وصول الفرد الى الاستقرار فى الامور السابقة لا يعتمد على سنوات العمر، وانما يتوقف على الظروف المحيطه به والاساليب التى نشأ عليها. ودور البيئة فى مساعدته على الوصول الى المستوى المنشود ويظهر دور البيئة هذا عند مقارنة النمو النفسى بين افراد العمر الواحد من مجتمع لآخر. ومن ثقافة لآخرى اذ ينشأ بعض الاشخاص نشأة تمكنهم من ان يصبحوا اكثر قدرة واكتمالا عند التعامل مع مختلف جوانب الحياة بطريقة جدية وفعالة وهذا يتطلب بالطبع المرونة والتوائم فى ظل ظروف حياتية مختلفة (اسماء عزيز عبد الكريم ، ٢٠١٤ ، ٣٩٣).

ان الاكتئاب هو حالة من الشحن المتواصل والحزن المستمر لا يدرك الفرد مصدرها بالرغم من انها تنجم عن خبرات ألمية واحداث مؤثرة انفعالياً قد مرت به . وتتميز هذه الحالة بهبوط فى الطاقة النفسية والحركية والشعور بالاعياء من أقل مجهود وبالقلق وعدم الارتياح وفقدان الاهتمام بالناس والاشياء والاحداث والنشاطات والهوايات والترفيه وعدم المقدرة على الاستمتاع بالحب والاحاسيس المبهجة فى الحياة كما تتميز سيادة مشاعر اليأس والذنب وفقدان المقدرة على التركيز والتحكم أو الضبط والتوجيه الذاتى (مريم عواد ايوب وموسى جبريل، ٢٠١٦).

يعد اضطراب الاكتئاب من أكثر الاضطرابات النفسية شيوعا وانتشارا، وواحد من اكثر الاضطرابات التى تشكل عبئا كبيرا على الفرد والمجتمع، ويرافق اضطراب الاكتئاب عجز واضح فى الجوانب الاجتماعية والانفعالية والأكاديمية والصحية، كما يعتبر اضطراب الاكتئاب من أخطر الاضطرابات النفسية التى تهدد حياة الفرد وتعرضه للخطورة والهلاك. واضطراب الاكتئاب يزداد بمعدل مزعج ، حتى أصبح يطلق على العصر الذى نعيش فيه عصر الاكتئاب، وقد قدرت الدراسات الحديثة معدلات انتشار اضطراب الاكتئاب الأساسى لدى طلبة المدارس بين ١٥٪ إلى ٢٠٪ (Sarantakis, Nicholas, 2014, 75).

ترى منظمة الصحة العالمية انه سوف تحتل المرتبة الثانية من أهم اسباب الوفاة والاعاقة فى العالم بعد امراض القلب بحلول (٢٠٢٠) وبالرغم من الاهتمام العالمى باكتئاب المراهقين من حيث التشخيص والعلاج إلا ان الدراسات العربية لم توليه الاهتمام الكافى بالدراسة لدى المراهقين المكتئبين المترددين على العيادات النفسية على اعتبار ان اكتئاب المراهقين يعد اضطراباً حقيقياً يستحق الدراسة لدى هذه الشريحة من افراد المجتمع(علاء صبح، ٢٠١٦ ، ٦).

ويسبب ان الإكتئاب من الأمراض التى لا يزال إنتشارها يتسع يوماً بعد يوم ؛ الأمر الذى يجعل من الضرورى فهم هذا المرض على حقيقته ، منعاً للالتباس ، وتسهيلاً لإكتشافه منذ بدايته ، وقبل أن يصل إلى مراحل القسوى (سحر منصور القطاوى، ٢٠١١ ، ١٢١).

يعتبر الاكتئاب والقلق من أكثر الاضطرابات النفسية شيوعاً الموجودة اليوم بين الشباب بسبب ضغوط التميز الأكاديمي وتوقعات المجتمع المعيشية. يتم تجاهلها فى معظم الأحيان ويمكن أن يكون لها تأثير خطير على الحياة الشخصية والأكاديمية والاجتماعية (Tanvi Shah & Titiksha Pol , 2020,12).

أثر برنامج تدريبي قائم على التكامل بين التمثيلات المعرفية وما وراء المعرفة

ا.د/ عماد احمد حسن ا.د/ صمويل تامر بش ا/ شنودة نعيم سمعان

من هنا تبرز مشكلة البحث الحالي من خلال ما تؤثره الكآبة فيما لو اصيب بها المراهقين حيث إن إهمال علاج الأعراض النفسية للمراهقين ، قد يعرضهم للعديد من المشكلات النفسية الحادة في المستقبل ويضاعف من آلامهم ومشكلاتهم، مما يمهد لهم الطريق لتبني وتطوير انماط سلوكية مرضية كالاكتئاب والميول الانتحارية والسلوك المضاد للمجتمع وغيرها من انماط السلوك المرضية (جلال كايد ضمرة، يحيى حياتي نصار، ٢٠١٤، ٢٣).

وهذا ما دعا المجتمعات المتقدمة وخصوصاً الولايات المتحدة ان تولي اهمية بالغة لدراسة هذا الاضطراب وما يمكن ان يحدثه من تعطيل في النمو السليم وهذا ما يجعل مثل هذه المجتمعات في حالة تأهب مستمر في مواجهة ومعالجة هذا الاضطراب.

وفي حدود علم واطلاع الباحث على الدراسات الحديثة في مجال الاكتئاب لاحظ ظهور منحى جديد للعلاج باستخدام التمثيلات المعرفية في العلاج وايضا لاحظ عدم وجود دراسات عربية في هذا المجال وهو ما دعا الباحث الى السعى الى دراسة هذا المنحى ولكن مع استخدام متغير ما وراء المعرفة في العلاج.

لذا يمكن صياغة مشكلة البحث في التساؤل التالي:

ما اثر برنامج تدريبي قائم على التكامل بين التمثيلات المعرفية وما وراء المعرفة في خفض الاعراض الأكتئابية لدى طلاب الجامعة ؟

ثالثا : اهداف الدراسة .

تتبع أهمية هذا البحث من أهمية تمتع الفرد بالصحة النفسية اللازمة لأداء دوره بشكل فعال ومفيد لنفسه ولمجتمعه، وتبرز أهمية الدراسة الحالية في النقاط التالية:

♦ للدراسة الحالية هدف رئيسي وهو :

" التعرف على اثر برنامج تدريبي قائم على التكامل بين التمثيلات المعرفية وما وراء المعرفة في خفض الاعراض الأكتئابية لدى طلاب الجامعة ."

وينبثق من هذا الهدف العام هدفان فرعيان وهما :

- بناء برنامج تدريبي قائم على التكامل بين التمثيلات المعرفية وما وراء المعرفة.
- اثر التمثيلات المعرفية وما وراء المعرفة في التخفيف من اعراض الاكتئاب.

رابعا : اهمية الدراسة .

الأهمية النظرية:

ترجع أهمية هذه الدراسة إلى :

♦ تتبثق أهمية الدراسة الحالية من أهمية المجال الذي تنتمي إليه وهو مجال تجهيز ومعالجة المعلومات لدى طلاب الجامعة.

- ◆ يلقى هذا البحث الضوء على اشد الامراض النفسية خطرا على حياة الفرد واعمقها اثرا على سلوكه وتفاعله مع الاخرين.
 - ◆ تعتبر هذه الدراسة امتدادا لمجموعة من الدراسات والأبحاث والجهود في مجال فهم الاكتئاب وأساليب التعامل معه باعتباره من أمراض العصر السائدة في كل المجتمعات.
 - ◆ تولى الدراسة اهتماما بفئة تعد من أهم الفئات وأكثرها احتياجا للدعم النفسى وهي فئة المراهقين، والتي تعد مصدر الطاقة البشرية الواعدة لتنمية المجتمعات وتقدمها.
 - ◆ تتناول الدراسة عددا من المتغيرات ما وراء المعرفية التي أجمعت الكثير من الدراسات على أنها سبب رئيس في معظم الاضطرابات النفسية واستمرارها.
 - ◆ محاولة مليء الفراغ في الدراسات العربية حيث لا يوجد منها بحث واحد- في حدود علم الباحث - عنيت بخفض اعراض الاكتئاب بناء على التكامل بين التمثيلات المعرفية وما وراء المعرفة.
 - ◆ اختبار فعالية هذا البرنامج في مساعدة طلاب الجامعة على تخفيف أعراض الاكتئاب وتحقيق التوافق والصحة النفسية.
- الأهمية التطبيقية :**

- ◆ تبرز أهمية الدراسة التطبيقية من خلال تزويد الأخصائيين والمرشدين والمعلمين بمجموعة من الأدوات والمقاييس النفسية المناسبة لفهم التلاميذ وتشخيص مشكلاتهم واضطراباتهم.
 - ◆ إعداد برنامج قائم على التكامل بين التمثيلات المعرفية وما وراء المعرفة.
 - ◆ تقديم برنامج علاجي علمي محكم في مجال خفض أعراض الاكتئاب لدى طلاب الجامعة في ضوء ما تسفر عنه نتائج الدراسة الحالية.
 - ◆ تزويد الأخصائيين والمرشدين والمعلمين ببرنامج عملي علاجي يستفاد منه فى علاج الاكتئاب ، والذي بدوره يلعب دورا أساسيا في تحسين العملية التربوية.
 - ◆ فتح مجال جديد امام الباحثين للبحث فية وايجاد اساليب علاج جديدة لعلاج الاكتئاب.
- خامسا : مصطلحات الدراسة .**

ما وراء المعرفة Metacognitive :

"معرفة الفرد التي تتعلق بعملياته المعرفية ونواتجه أو أي شيء يتصل بها، مثل خصائص المعلومات أو البيانات التي تتعلق بالتعلم وتلائمه، كما تشير ما وراء المعرفة إلى المراقبة النشطة والتنظيم اللاحق وتناغم هذه العمليات في علاقتها بهدف معرفي تتعلق به، وعادة ما يكون ذلك في خدمة هدف عياني (John Flavell, 1979, 910)

ويعرف الباحث ما وراء المعرفة اجرائيا بانها وعي الفرد الذاتي بعملياته المعرفية، وبنائه المعرفي، موظفاً هذا الوعي في إدارة هذه العمليات من خلال استخدام مجموعة من المهارات مثل التخطيط، المراقبة، التقييم، ويعبر عنها بالدرجات التي يحصل عليها الطالب في مقياس ما وراء المعرفة المستخدم في الدراسة الحالية

أثر برنامج تدريبي قائم على التكامل بين التمثيلات المعرفية وما وراء المعرفة

ا.د/ عماد احمد حسن ا.د/ صمويل تامر بش ا/ شنودة نعيم سمعان

مفهوم التمثيل المعرفي Cognitive Representation:

عرف فتحي مصطفى الزيات (١٩٩٨ ، ٢٢٧) التمثيل المعرفي للمعلومات بأنه تحويل دلالات ومعاني الصياغات الرمزية للمعلومات أو المدخلات المعرفية (كلمات - رموز - مفاهيم)، والصياغات الشكلية (أشكال - رسوم - صور) إلى معاني وأفكار وتصورات ذهنية وخطط أو استراتيجيات معرفية، تتدخل أو تشتق ويتم استيعابها لتصبح جزءاً من البناء المعرفي للتمييز وأدواته المعرفية في التفاعل مع العالم الذي يحيط به (ايام وهاب البيروماني، ٢٠١٥ ، ١٢).

ويعرف الباحث التمثيل المعرفي للمعلومات اجرائياً بأنه : عملية عقلية تقوم على تحويل دلالات ومعاني المدخلات المعرفية إلى معاني وأفكار وتصورات ذهنية، وخطط أو أبنية أو استراتيجيات معرفية، يتم إدخالها واستيعابها وتخزينها وتوليفها في علاقات ترابطية مع المعاني والأفكار والتصورات الذهنية والخطط والأبنية والاستراتيجيات المعرفية السابقة التي توجد في البنية المعرفية للفرد ويعبر عنه بالدرجات التي يحصل عليها الطالب في مقياس التمثيل المعرفي للمعلومات المستخدم في الدراسة الحالية .

الاكتئاب Depression :

حالة مزاجية تتضمن مشاعر الحزن والوحدة واللامبالاة ومفهوما سلبيا عن الذات مصحوبا بتوبيخها وتحقيرها ولومها ورغبات في عقاب الذات والهروب والاختفاء او الموت . وتغيرات في عادات الاكل وصعوبات في النوم وتغير في مستوى النشاط نقصا او زيادة (Aaron Beck , 1967 , 35)

ويعرف اجرائياً في الدراسة بانه الدرجة التي يحصل عليها الفرد على مقياس الاكتئاب المستخدم في هذه الدراسة

منهج الدراسة :

تتبع الدراسة الحالية المنهج شبه التجريبي ذو المجموعة الواحدة ، ليلائم متغيرات الدراسة المتمثلة في المتغير (المستقل) وهو البرنامج التدريبي والمتغيرات التابعة وهي الاكتئاب والتمثيل المعرفي وما وراء المعرفة .

حدود الدراسة :

*الحدود المكانية : حيث تحدد الإطار المكاني للبحث في كليات جامعة اسيوط .

*الحدود الزمنية : ارتبطت الحدود الزمنية بفترة تطبيق البحث لمدة شهرين من الفصل الدراسي الاول للعام الدراسي ٢٠١٩ / ٢٠٢٠ .

*الحدود البشرية: تتحدد هذه الدراسة ونتائجها بأفراد الدراسة الذين طبقت أدوات الدراسة عليهم.

عينة الدراسة :

عينة الدراسة الاستطلاعية:

بلغت العينة الاستطلاعية (٣٠) طالب وطالبة تم اختيارهم بطريقة عشوائية من طابة كاية العلوم الفرقة الثالثة والهدف من العينة الاستطلاعية هو الوقوف على كفاءة الادوات (الصدق والثبات) المستخدمة فى الدراسة الحالية .

عينة الدراسة الاساسية :

بعد التحقق من كفاءة ادوات الدراسة تم تطبيق الادوات على (٦٠) طالب وطالبة من طلبة كلية العلوم وذلك بهدف التعرف على الطلبة الذين لديهم اكتئاب والذين حصلوا على م + ع فاعلى ودرجاتهم فى مقياس مهارات التفكير ما وراء المعرفى و مقياس كفاءة التمثيل المعرفى للمعلومات م - ع فاقل .

عينة البرنامج :

بعد التحقق من كفاءة ادوات الدراسة وبعد تطبيقها على العينة الاساسية تم الحصول على عينة البرنامج والتي بلغ عددها (٥) طالب وطالبة .

- تم اختيار عينة البرنامج طبقا لخطوات اجراء الدراسة ص .
- ### فروض الدراسة :

- ١- توجد فروق دالة إحصائياً بين رتب متوسطات درجات القياس القبلى والقياس البعدى على مقياس مهارات ماوراء المعرفة لدى عينة الدراسة فى اتجاه القياس البعدى.
- ٢- توجد فروق دالة إحصائياً بين رتب متوسطات درجات القياس القبلى والقياس البعدى على مقياس التمثيلات المعرفية لدى عينة الدراسة فى اتجاه القياس البعدى.
- ٣- توجد فروق دالة إحصائياً بين رتب متوسطات درجات القياس القبلى والقياس البعدى على مقياس الاكتئاب لدى عينة الدراسة فى اتجاه القياس البعدى.
- ٤- يوجد حجم أثر دال إحصائياً لإستخدام برنامج تدريبي قائم على التكامل بين التمثيلات المعرفية ومهارات ماوراء المعرفة فى خفض الأعراض الإكتئابية لدى عينة الدراسة.

نتائج الدراسة :

١ - نتائج صحة الفرض الأول:

والذى ينص على: " توجد فروق دالة إحصائياً بين رتب متوسطات درجات القياس القبلى والقياس البعدى على مقياس مهارات ماوراء المعرفة لدى عينة الدراسة فى اتجاه القياس البعدى " .

للتحقق من صحة هذا الفرض قام الباحث بإستخدام اختبار "ويلكوكسن" WelCoxon للأزواج المرتبطة لمعرفة دلالة الفروق بين القياس القبلى والقياس البعدى على مقياس مهارات ماوراء المعرفة، كما يوضح ذلك الجدولين التاليين:

أثر برنامج تدريبي قائم على التكامل بين التمثيلات المعرفية وما وراء المعرفة
 ا.د/ عماد احمد حسن ا.د/ صمويل تامر بش ا/ شنودة نعيم سمعان

المتوسطات والانحرافات المعيارية لدرجات القياس القبلي والقياس البعدي
 على مقياس مهارات ماوراء المعرفة

القياس البعدي		القياس القبلي		
الانحراف المعياري	المتوسط	الانحراف المعياري	المتوسط	
٢,٨٨	٣٨,٤٠	٢,٨٨	٢٢,٦٠	مهارة تخطيط الذات
١,٩٥	٢٥,٤٠	٢,٠٧	١٤,٦٠	مهارة مراقبة الذات
١,٨٧	٢٧,٠٠	١,٥٢	١٥,٦٠	مهارة تقييم الذات
٢,١٧	٩٠,٨٠	٣,٠٣	٥٢,٨٠	مقياس مهارات ماوراء المعرفة

دلالة الفروق بين رتب متوسطات القياس القبلي والقياس البعدي
 على مقياس مهارات ماوراء المعرفة

مستوى الدلالة	قيمة " Z "	مجموع الرتب	رتب المتوسط	ن		
٠,٠٥	٢,٠٣٢-	٠,٠٠	٠,٠٠	٠	الرتب السالبة	مهارة تخطيط الذات
		١٥,٠٠	٣,٠٠	٥	الرتب الموجبة	
٠,٠٥	٢,٠٣٢-	٠,٠٠	٠,٠٠	٠	الرتب السالبة	مهارة مراقبة الذات
		١٥,٠٠	٣,٠٠	٥	الرتب الموجبة	
٠,٠٥	٢,٠٦٠-	٠,٠٠	٠,٠٠	٠	الرتب السالبة	مهارة تقييم الذات
		١٥,٠٠	٣,٠٠	٥	الرتب الموجبة	
٠,٠٥	٢,٠٣٢-	٠,٠٠	٠,٠٠	٠	الرتب السالبة	مقياس مهارات ماوراء المعرفة
		١٥,٠٠	٣,٠٠	٥	الرتب الموجبة	

يتضح من الجدول السابق أن قيمة (Z) دالة عند مستوى ٠,٠٥ ، مما يدل على وجود فروق جوهرية بين القياس القبلي والقياس البعدي على مقياس مهارات ماوراء المعرفة، مما يدل على فعالية البرنامج التدريبي في تنمية مهارات ماوراء المعرفة .

٢- نتائج صحة الفرض الثاني:

والذي ينص على: "توجد فروق دالة إحصائية بين رتب متوسطات درجات القياس القبلي والقياس البعدي على مقياس التمثيلات المعرفية لدى عينة الدراسة في اتجاه القياس البعدي".

للتحقق من صحة هذا الفرض قام الباحث بإستخدام اختبار "ويلكوكسن" **WelCoxon** للأزواج المرتبطة لمعرفة دلالة الفروق بين القياس القبلى والقياس البعدى على مقياس التمثيلات المعرفية، كما يوضح ذلك الجدولين التاليين:

المتوسطات والانحرافات المعيارية لدرجات القياس القبلى والقياس البعدى على مقياس التمثيلات المعرفية

القياس البعدى		القياس القبلى		
الانحراف المعياري	المتوسط	الانحراف المعياري	المتوسط	
٢,٣٥	١٤,٠٠	١,١٤	٧,٦٠	الحفظ والتخزين
١,٠٠	٢٢,٠٠	٠,٧١	١١,٠٠	الربط والتصنيف
٠,٥٥	١٠,٤٠	٠,٧١	٦,٠٠	التوليف والموائمة
١,٤١	٦,٠٠	٠,٥٥	٣,٦٠	الاشتقاق والتوليد
٠,٨٤	٨,٨٠	٠,٥٥	٥,٤٠	الاستخدام والتوظيف
١,١٤	٢٥,٤٠	١,٥٨	١٧,٠٠	التقويم الذاتى
٢,٧٠	٨٦,٦٠	١,٩٥	٥٠,٦٠	مقياس التمثيلات المعرفية

دلالة الفروق بين رتب متوسطات القياس القبلى والقياس البعدى على مقياس التمثيلات المعرفية

مستوى الدلالة	قيمة " Z "	مجموع الرتب	رتب المتوسط	ن		
٠,٠٥	٢,٠٣٢-	٠,٠٠	٠,٠٠	٠	الرتب السالبة	الحفظ والتخزين
		١٥,٠٠	٣,٠٠	٥	الرتب الموجبة	
٠,٠٥	٢,٠٦٠-	٠,٠٠	٠,٠٠	٠	الرتب السالبة	الربط والتصنيف
		١٥,٠٠	٣,٠٠	٥	الرتب الموجبة	
٠,٠٥	٢,٠٦٠-	٠,٠٠	٠,٠٠	٠	الرتب السالبة	التوليف والموائمة
		١٥,٠٠	٣,٠٠	٥	الرتب الموجبة	
٠,٠٥	٢,٠٣٢-	٠,٠٠	٠,٠٠	٠	الرتب السالبة	الاشتقاق والتوليد
		١٥,٠٠	٣,٠٠	٥	الرتب الموجبة	
٠,٠٥	٢,٠٣٢-	٠,٠٠	٠,٠٠	٠	الرتب السالبة	الاستخدام والتوظيف
		١٥,٠٠	٣,٠٠	٥	الرتب الموجبة	
٠,٠٥	٢,٠٣٢-	٠,٠٠	٠,٠٠	٠	الرتب السالبة	التقويم الذاتى
		١٥,٠٠	٣,٠٠	٥	الرتب الموجبة	
٠,٠٥	٢,٠٢٣-	٠,٠٠	٠,٠٠	٠	الرتب السالبة	مقياس التمثيلات المعرفية
		١٥,٠٠	٣,٠٠	٥	الرتب الموجبة	

يتضح من الجدول السابق أن قيمة (Z) دالة عند مستوى ٠,٠٥ ، مما يدل على وجود فروق جوهرية بين القياس القبلى والقياس البعدى على مقياس التمثيلات المعرفية، مما يدل على فعالية البرنامج التدريبى المستخدم .

٣- نتائج صحة الفرض الثالث:

والذى ينص على: " توجد فروق دالة إحصائياً بين رتب متوسطات درجات القياس القبلى والقياس البعدى على مقياس الاكتئاب لدى عينة الدراسة فى اتجاه القياس البعدى " .

أثر برنامج تدريبي قائم على التكامل بين التمثيلات المعرفية وما وراء المعرفة
 ا.د/ عماد احمد حسن ا.د/ صمويل تامر بش ا/ شنودة نعيم سمعان

للتحقق من صحة هذا الفرض قام الباحث بإستخدام اختبار "ويلكوكسن" WelCoxon للأزواج المرتبطة لمعرفة دلالة الفروق بين القياس القبلي والقياس البعدي على مقياس الاكتتاب، كما يوضح ذلك الجدولين التاليين:

المتوسطات والانحرافات المعيارية لدرجات القياس القبلي والقياس البعدي
 على مقياس الاكتتاب

مقياس الاكتتاب	القياس القبلي		القياس البعدي	
	المتوسط	الانحراف المعياري	المتوسط	الانحراف المعياري
	٥٨,٦٠	٢,٥١	٢٥,٦٠	٢,٣٠

دلالة الفروق بين رتب متوسطات القياس القبلي والقياس البعدي
 على مقياس الاكتتاب

مقياس الاكتتاب	الرتب السالبة	ن	رتب المتوسط	مجموع الرتب	قيمة " Z "	مستوى الدلالة
	٥	٥	٣,٠٠	١٥,٠٠	٢,٠٣٢-	٠,٠٥
	٠	٠	٠,٠٠	٠,٠٠		

يتضح من الجدول السابق أن قيمة (Z) دالة عند مستوى ٠,٠٥ ، مما يدل على وجود فروق جوهرية بين القياس القبلي والقياس البعدي على مقياس الاكتتاب، مما يدل على فعالية البرنامج التدريبي المستخدم في خفض الأعراض الإكتتابية.

٤ - نتائج صحة الفرض الرابع:

والذي ينص على: " يوجد حجم أثر دال إحصائياً لإستخدام برنامج تدريبي قائم على التكامل بين التمثيلات المعرفية ومهارات ماوراء المعرفة في خفض الأعراض الإكتتابية لدى عينة الدراسة " .

اعتمد الباحث على قيم (Z) لحساب قيمة حجم الأثر، كما يوضح ذلك جدول رقم (٢٥).

قيمة (Z) وحجم الأثر

حجم الأثر	قيمة " Z "	
٠,٩٠٩	٢,٠٣٢	مقياس مهارات ماوراء المعرفة
٠,٩٠٥	٢,٠٢٣	مقياس التمثيلات المعرفية
٠,٩٠٩	٢,٠٣٢	مقياس الاكتتاب

يتضح من الجدول السابق أن قيمة حجم الأثر كبيرة، مما يدل على حجم الأثر المرتفع الذي أحدثه البرنامج القائم على التكامل بين مهارات ماوراء المعرفة والتمثيلات المعرفية في خفض الأعراض الإكتتابية لدى عينة الدراسة .

أدوات الدراسة:

١. مقياس الاكتئاب. (تقنين صمويل تامر بشرى)
٢. مقياس التمثيلات المعرفية. (إعداد الباحث)
٣. مقياس مهارات ماوراء المعرفة (إعداد الباحث)

*المراجع

أولاً : المراجع العربية :

١. أحمد محمد حسين (٢٠١٢): "عوامل ما وراء المعرفة و علاقتها بالاضطرابات الانفعالية و بالعصابية : دراسة في التركيب العاملي و الصدق التكويني لمقياس ما وراء المعرفة - ٣٠" مجلة جامعة أم القرى للعلوم التربوية والنفسية - السعودية
٢. اكرم فتحي مصطفى. كفاءة التمثيل المعرفي للمعلومات ونمط التفاعل في بيئات التعلم المنتشر. - Cybrarians Journal. - العدد ٤١، مارس ٢٠١٦ .
٣. ايام وهاب البيرماني (٢٠١٥) : " نماذج التمثيل العقلي للمعلومات وعلاقتها بستراتيجيات التعلم والاستنكار " مجلة جامعة بابل - العلوم الانسانية المجلد ٢٣ العدد ٤.
٤. جلال كايد ضمرة، يحيى حياتي نصار(٢٠١٤): " أثر نموذج العلاج المعرفي السلوكي المركز على الصدمة في خفض أعراض الاكتئاب لدى عينة من أطفال الحروب دراسات، العلوم التربوية، المجلد ٤١ ، ملحق ١
٥. دانيا الشبؤون (٢٠١١):"القلق وعلاقته بالاكتئاب عند المراهقين "دراسة ميدانية ارتباطية لدى عينة من تلاميذ الصف التاسع من التعليم الأساسي في مدارس مدينة دمشق الرسمية" مجلة جامعة دمشق -المجلد ٢٧ - العدد الثالث والرابع
٦. سامية عرار (٢٠١٥) : "اقتراح برنامج معرفي سلوكي لعلاج الاكتئاب لدى الراشدين" الجزائر
٧. سحر منصور القطاوي (٢٠١١) : "فاعلية برنامج معرفي سلوكي في خفض الاكتئاب للأطفال ضعاف السمع" مجلة كلية التربية بالزقازيق العدد (٢٧) يوليو ٢٠١١
٨. سلامة منصور محمد (٢٠١٥) : "ممارسة برنامج بالعلاج المعرفي السلوكي فى خدمة الفرد وتخفيف حده الاكتئاب التفاعلي لدي المراهقين" مجلة الخدمة الاجتماعية - (الجمعية المصرية للأخصائيين الاجتماعيين) ع ٥٣ - مصر

أثر برنامج تدريبي قائم على التكامل بين التمثيلات المعرفية وما وراء المعرفة

ا.د/ عماد احمد حسن ا.د/ صمويل تامر بش ا/ شنودة نعيم سمعان

٩. طلعت أحمد حسن (٢٠١٥): "فاعلية برنامج قائم على العلاج باللعب في خفض حدة أعراض الاكتئاب لدى الأطفال الصم" مجلة الإرشاد التربوي المجلد الحادي والثلاثين- العدد الرابع- جزء أول- يوليو ٢٠١٥ جامعة اسيوط
١٠. عادل جورج طنوس (٢٠١٧): "فاعلية برنامج إرشادي قائم على العلاج العقلاني الانفعالي في خفض الأعراض الاكتئابية وتحسين تقدير الذات لدى عينة من الطلبة ذوي السمات الانفعالية- السلوكية المنخفضة" دراسات العلوم التربوية، المجلد ٤٤ ، العدد ٢٠١٧، ٤، الجامعة الأردنية
١١. عبدالله محمد عبدالظاهر (٢٠١٤): "استراتيجيات التحكم في الفكر و معتقدات ما وراء المعرفة كمنبئات بالإكتئاب لدى عينة من المراهقين " مجلة كلية التربية بأسيوط -مصر المجلد/العدد: مج ٣٠ ، ٢٤
١٢. عبدالسلام عمارة إسماعيل (٢٠١٥) : "الاكتئاب النفسي : الأسباب - الأعراض - أساليب العلاج" مجلة التربوي - كلية التربية بالخمس - جامعة المرقب - ليبيا العدد: ع ٧
١٣. علاء صبيح الهور(٢٠١٦): "فاعلية برنامج إرشادي نفسي إسلامي لخفض أعراض الاكتئاب النفسي رسالة ماجستير ,الجامعة الإسلامية , غزة.
١٤. لمى صلاح غنيم (٢٠١٥) : "اضطراب الوجدان "الاكتئاب" " مجلة الارشاد النفسي ,ع ٤٢ مصر.
١٥. منظمة الصحة العالمية (٢٠١٥):"الوقاية من الاضطرابات النفسية التدخلات الفعالة والخيارات السياسية تقرير منظمة الصحة العالمية صادر عن قسم الصحة النفسية وتعاطي العقاقير والمواد بالتعاون مع مركز البحوث الوقائية في جامعة نايجميجين وجامعة ماستريخت
١٦. مهند محمد سليمان (٢٠١٤ م): "فاعلية برنامج معرفي سلوكي للتخفيف من أعراض الاكتئاب النفسي لدى عينة من المرضى المتدربين على العيادة النفسية بمحافظة شمال غزة "رسالة ماجستير , الجامعة الإسلامية، غزة.
١٧. مريم عواد ايوب (٢٠١٦) : "فاعلية برنامج تدريبي للمهارات الاجتماعية في خفض الخجل والاكتئاب لدى طلبة الجامعة الاردنية" رسالة ماجستير الاردن

ثانيا : المراجع الاجنبية

- 18.Flavell, H.J. (1979) . "Metacognition and Cognitive Monitoring "A New Area of Cognitive Developmental Inquiry", American Psychologist. 34 (10),
- 19.Jeffrey T. Spaulding (2017):"Cognitive Representations in a Self-Regulation Model of Depression University of Western Ontario London, Ontario, CANADA
- 20.Jennifer Jordan, Janet D Carter, Virginia VW McIntosh, Kumari Fernando, Christopher MA Frampton, Richard J Porter, Roger T Mulder, Cameron Lacey, and Peter R Joyce ():"Metacognitive therapy versus cognitive behavioural therapy for depression: a randomized pilot study"
- 21.Lena Jelinek, Niels Van Quaquebeke & Steffen Moritz (2017) : "Cognitive and Metacognitive Mechanisms of Change in Metacognitive Training for Depression" Scientific Reports ,University Medical Center Hamburg-Eppendorf, Germany
- 22.Nadine R. Spaulding (2014):"Cognitive Representations in a Self-Regulation Model of Depression" University of Western Ontario CANADA
- 23.Sarantakis, Nicholas (2014) The Influence of Our Native language on Cognitive Representations of Colour, Spatial Relations and Time. Journal of European Psychology Students, 5 (3). pp.74-77. York St John University