كلية التربية
قسم علم النفس

فعالية برنامج قائم على أبعاد الكفاءة الأخلاقية في خفض التشوهات المعرفية لدى طلاب الجامعة

بحث مستل من رسالة مقدمه استكمالاً للحصول على درجة الماجستير في التربية "تخصص صحة نفسية"

إعداد الباحث

أحمد عبدالتواب أحمد أبو صيفة

إشـــراف

أ.د / عبد النعيم عرفة محمد
أستاذ الصحة النفسية
كلية التربية – جامعة الأزهر

أ. د/ عصام جمعة نصار
أستاذ علم النفس التربوي
كلية التربية – جامعة مدينة السادات

١٤٤٦هـ – ٢٠٢٥م

مستخلص

استهدف البحث الحالي التعرف على فعالية برنامج قائم على أبعاد الكفاءة الأخلاقية في خفض التشوهات المعرفية لدى طلاب الجامعة، وتم استخدام المنهج التجريبي، وشارك في هذا البحث (٦٠) طالبًا من طلاب الفرقة الرابعة كلية التربية جامعة المنوفية تم تقسيمهم إلى مجموعتين: مجموعة تجريبية قوامها (٣٠) طالبًا، ومجموعة ضابطة قوامها (٣٠) طالبًا، تراوحت أعمارهم فيما بين (٢١- ٢٢) عامًا، بمتوسط عمري (٢١.٥٠) عامًا، وانحراف معياري مقداره (١.١٥)، وتم استخدام مقياس التشوهات المعرفية (إعداد: الباحث)، البرنامج الارشادي (إعداد الباحث)، وقام الباحث بالتحقق من خصائصه السيكومترية، وتوصلت نتائج البحث إلى وجود فروق دالة إحصائيا عند مستوى (٠.٠١) بين متوسطات درجات المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي بالنسبة للتشوهات المعرفية لصالح القياس البعدي، ووجود فروق دالة إحصائيا عند مستوى (٠.٠١) بين متوسطات درجات المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في القياس البعدي بالنسبة للتشوهات المعرفية لصالح المجموعة التجريبية، وعدم وجود فروق دالة إحصائيا بين متوسطات درجات المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتبعي في الدرجة الكلية لمقياس للتشوهات المعرفية ، وفي ضوء ذلك تم تقديم بعض التوصيات التربوية والأفكار البحثية.

ABSTRACT

The current research aimed to identify the effectiveness of a program based on the dimensions of moral competence in reducing cognitive distortions among university students. The experimental approach was used, and (60) students from the fourth year of the Faculty of Education, Menoufia University participated in this research. They were divided into two groups: an experimental group consisting of (30) students, and a control group consisting of (30) students, whose ages ranged between (21-22) years, with an average age of (21.50) years, and a standard deviation of (1.15). The cognitive distortions scale (prepared by the researcher) and the guidance program (prepared by the researcher) were used, and the researcher verified its psychometric properties. The research results showed that there were statistically significant differences at the level of (0.01) between the average scores of the experimental group in the pre- and post-measurements regarding cognitive distortions in favor of the post-measurement, and there were statistically significant differences at the level of (0.01) between the average scores of the experimental group and the control group in the post-measurement regarding cognitive distortions in favor of the group Experimental, and there were no statistically significant differences between the average scores of the experimental group in the post-test and dependent measurements in the total score of the cognitive distortions scale. In light of this, some educational recommendations and research ideas were presented.

Keywords: Moral competence - cognitive distortions - university students.

مقدمة

يُعد الطالب الجامعي من أهم الموارد البشرية التي يمتلكها أي مجتمع فهو النتاج الذي تعتمد عليه الأمة في أي بلد، وهو الذي يقوم علية المستقبل الواعد، فمنه يكون المتخصصون في جميع المجالات التي بها يتقدم المجتمع، لذلك يجب الأخذ بعين الاعتبار لهذا النشء أثناء مراحلهم الأكاديمية المختلفة وخصوصًا المرحلة الجامعية، حيث العقول الناضجة والعقول الواعية، وبحكم المستوى العمري لهؤلاء الطلاب وحساسية هذه الفترة الانتقالية فقد يتأثرون ببعض المعتقدات الخاطئة والأفكار المشوهة والمعارف المضطربة، فهم يموجون عالم من الأفكار والمعتقدات والثقافات المتعددة التي تعتريهم من حين لآخر وتؤثر على حياتهم تارة بالسلب وتارة بالإيجاب، ومن كثرة هذه الأفكار وعلى اختلاف مذاهبها وتعدد طرقها وتداخلها المتشابك، والذي تسبب فيها الانفتاح التكنولوجي الهائل، أصبحوا ينجرفون مع تلك الثقافات، لا يستطيعون أن يميزوا بين الخبيث من الطيب من الأفكار، وبذلك يتطلب أن يكون الطالب الجامعي لديه قدرًا من التكيف الاجتماعي والشخصي والدراسي مع البيئة الأكاديمية.

ولقد أدت الفجوة في التفكير، وكذلك التناقض في السلوكيات والأفعال بين أفراد المجتمع؛ وخاصة الشباب الجامعي إلى انجراف معظمهم وراء مظاهر اجتماعية وفكرية؛ تمس الجانب الأخلاقي والفكري والسياسي للمجتمع؛ ومن مظاهر اضطراب التفكير تلك التي تبدو لدى الفرد في صعوبة التحكم في التداعيات، وإدراك الواقع بشكل خاطئ، وأيضًا الاعتقاد في وجود علاقات بين أشياء لا يمكن أن تقوم بينها علاقات أصلاً، وكذلك تبدو أيضًا في عدد من الأفكار الآلية السلبية حول الذات، ولذلك يتأثرون ببعض المعتقدات الخاطئة والأفكار المشوهة أو ما يعرف بالتشوهات المعرفية (Wenzel, Dobson 8[1] &,2016, Hays,).

فالتشوهات المعرفية Cognitive distortions طريقة يستخدمها العقل في خداعنا وإقناعنا بشيء ما ليس صحيحًا في الواقع، وعلى الرغم من شيوع الكثير من التشوهات المعرفية، إلا أن هناك بعض التشوهات المعرفية التي تشير الى حالة أكثر خطورة تؤثر سلبًا على الصحة النفسية وتؤدي الى ازدياد أعراض القلق والتوتر والاكتئاب (Gini & Pozzli, 2013, 513).

إذ ينظر إلى التشوهات المعرفية على أنها طريقة غير عقلانية وغير منطقية في التفكير، من خلال تشويه الخبرات المواقف من أجل التكيف مع البنية المعرفية للفرد، والتي يرى فيها جميع المشكلات، وتشمل التجريد الانتقائي، والتفكير الثنائي، التعميم المفرط، والتي تظهر أثناء الضغط النفسي، والتي تؤدي بدورها إلى استنتاجات خاطئة في إدراك المواقف الواضحة والتي تؤثر سلبًا على قدرة الفرد على تفسير

[1] يتبع الباحث الإصدار السادس APA,6 في التوثيق

المواقف والأحداث، ومواجهة ضغوط الحياة والتوافق النفسي، والاجتماعي مع البيئة المحيطة (Wenzel, Dobson & Hays,٢٠١٦,).

وتميل الأفكار والآراء التي تعكس التشوهات المعرفية للظهور لدى الفرد بسرعة وبشكل تلقائي في المواقف الضاغطة ولا تخضع لسيطرة شعورية، ورغم ذلك تبدو للفرد على أنها أفكار منطقية ومعقولة (Shook , 2010,1; Yavuzer, 2015,880).

ويمثل الجانب الأخلاقي جانبًا مهمًا من جوانب الشخصية، حيث أن هذا الجانب يؤدي دورًا بارزًا في تشكيل شخصية الفرد، ويظهر ذلك في كفاءة الفرد الأخلاقية، والتي تتمثل في القدرة على حل المشكلات والصراعات على أساس المبادئ الأخلاقية بدلًا من العنف والقوة، كما أنها تمثل القدرة على الحكم على الحجج من خلال جودتها الأخلاقية، والمبادئ ذات الصلة بها، والكفاءة الأخلاقية Moral competence

لا تقتصر فقط على تفكير الناس في المعضلات والحلول الأخلاقية، ولكن أيضًا التفكير في السلوك الأخلاقي، والسلوك العاطفي والتعاطف، فالكفاءة الأخلاقية تشير إلى التوجه العاطفي لأداء السلوكيات الإيثارية لاتجاهات الآخرين، والقدرة على الحكم على القضايا الأخلاقية بشكل منطقي وثابت وعلى مستوى متقدم من التطور (عبدالهادي عبده، ٢٠٢٠، ٢٧٤).

واستعرض (Bransen & Smets,٢٠٠٠، 202) فكرة الكفاءة الأخلاقية ودورها في إدراك وفهم البعد الأخلاقي للفعل الإنساني، وإلى تعدد المناحي التي تتناول الكفاءة الأخلاقية، كما أنها تمثل محور النظرية الأخلاقية، وتكتشف من خلال الممارسة الأخلاقية الفعلية.

وبناءً على ذلك؛ يعد الجانب الأخلاقي من الجوانب المهمة في بنية الشخصية، ويعتبر النقص في هذا الجانب السبب إلى حد كبير لما نعاني منه اليوم من مشكلات اجتماعية وتربوية، وفكرية ولا مبالغة في ذلك؛ حيث أن كثيرًا من مشكلات المجتمع الراهنة هي مشكلاتٍ أخلاقية تعبر في صميمها عن قصور وضعف في الكفاءة الأخلاقية، ويرجع ذلك إلى الصعوبة في تقدير المواقف والتبعات الناجمة عنها، على المستوى الشخصي والأسري والاجتماعي معًا، لذلك يجدون صعوبة في التعامل مع الضغوط والمشكلات التي تواجههم في الحياة (lennick & keil, 2011,34).

وانطلاقًا من الأدبيات السابقة، ونظرًا لأهمية هذا الموضوع في البيئة العربية؛ إلا أنه لا يوجد دراسة- في حدود إطلاع الباحث- تناولت فعالية برنامج قائم على أبعاد الكفاءة الأخلاقية في خفض التشوهات المعرفية لدى طلاب الجامعة، لذلك يعتبر هذا البحث إضافة جديدة إلى رصيد الدراسات والأبحاث التي تبحث في الكفاءة الأخلاقية والتشوهات المعرفية، كما أن هذه المتغيرات من الأهمية بمكان للشباب الجامعي؛ خاصة في هذا العصر الذي يموج بالأفكار التي تغزو عقول الشباب.

مشكلة البحث:

مع التقدم التكنولوجي والغزو الثقافي أصبح من السهل أن ينجرف الطالب الجامعي وراء أفكار ومعتقدات سلبية تؤثر على حياته وتهدد مستقبله، والغريب أنه يتقبل تلك الأفكار دون نقد أو تحليل، فأصبح يواجه كثيرًا من بعض المشكلات التي تتمثل في التباعد بين أدائه الفعلي وأدائه المتوقع منه، فيشعر بانخفاض في تقديره لذاته، وعدم قدرته على ضبط انفعالاته وفقدانه للأمان، والثقة بالنفس، ويميل للعزلة والانطواء لأنه يجد صعوبة في التعبير عن ذاته وقدراته ومواهبه، فتتكون لديه عمليات تفكير مغلوطة وتوقعات غير واقعية عن نفسة والآخرين، هذه الأفكار المشوهة والإيحائية تؤدي دورًا كبيرًا في تشكيل الأخلاق والسلوكيات الفردية والاجتماعية، فهي تؤثر على كيفية إدراك الفرد للأخلاق وتطبيقها في حياتهم اليومية، فقدرة الطلاب على الوعي بالذات و مراقبتها وتطبيق الجوانب الأخلاقية من الضمير والاحترام والتسامح والرقابة الذاتية والعدل وغيرها من القيم والمبادئ الأخلاقية، تجعل الطالب يفكر مرارًا وتكرارًا في السلوك قبل صدوره وتعديل معتقده، كل ذلك يسهم بشكل كبير في تعديل الأفكار والسلوكيات وصياغتها بطريقة صحيحة ومحكمة ومنطقية ترضي المجتمع، ولقد توصلت دراسة ياسمين أبو هلال (٢٠١٨)، إلى وجود علاقة ارتباطية بين التشوهات المعرفية وتقدير الذات والتسامح (الذي يعد من أبعاد الكفاءة الأخلاقية) والسعادة لدى الراشدين، ودراسة جوخة المسرورية (٢٠٢٢) والتي توصلت إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة بين التشوهات المعرفية والعوامل الخمسة الكبرى للشخصية التي منها الضمير (الذي يعد من أبعاد الكفاءة الأخلاقية) ودافعية الانجاز لدى طلاب الصف الحادي عشر، ودراسة داليا خطاب (٢٠٢٢) والتي توصلت إلى وجود علاقة ارتباطية بين التشوهات المعرفية وسمات الشخصية ومنها الضمير (الذي يعد من أبعاد الكفاءة الأخلاقية) واضطراب القمار، وأن بعض سمات الشخصية والتشوهات المعرفية كانت منبئة باضطراب القمار، ودراسة (Nozari ,Jouybari ,Nozari & Ahmad, 2013). والتي توصلت إلى وجود علاقة ارتباطية بين التشوهات المعرفية والذكاء الأخلاقي والكفاءة الأخلاقية وأنه يمكن التنبؤ بالتشوهات المعرفية من خلال الذكاء الأخلاقي، ودراسة نهلة مختار وأحمد السعداوي (٢٠١٤) والتي توصلت إلى وجود علاقة ارتباطية بين التشوهات المعرفية وأساليب التعلم والعوامل الخمسة الكبرى للشخصية ومنها الضمير (الذي يعد من أبعاد الكفاءة الأخلاقية) لدى طلبة المرحلة الإعدادية، مما دفع الباحث لمعالجة هذه الظاهرة الخطيرة من خلال برنامج إرشادي قائم على أبعاد الكفاءة الاخلاقية في خفض التشوهات المعرفية لدي طلاب الجامعة؛ لذا فإن مشكلة البحث الحالي تتبلور في محاولة الاجابة عن التساؤل الرئيس التالي:

- **ما فعالية برنامج تدريبي قائم على أبعاد الكفاءة الاخلاقية في خفض التشوهات المعرفية لدى طلاب الجامعة ؟**

ويتفرع من هذا السؤال الرئيس الاسئلة الفرعية الاتية :

- إلى أي مدى تختلف التشوهات المعرفية لدى المجموعة التجريبية باختلاف القياسين القبلي والبعدي لدى طلاب الجامعة؟
- إلى أي مدى تختلف التشوهات المعرفية بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في القياس البعدي لدى طلاب الجامعة؟
- إلى أي مدى تختلف التشوهات المعرفية لدى المجموعة التجريبية باختلاف القياسين البعدي والتتبعي لدى طلاب الجامعة؟

أهداف البحث:

يهدف البحث الراهن إلى:

- التعرف على فعالية البرنامج الارشادي القائم على أبعاد الكفاءة الأخلاقية في خفض التشوهات المعرفية لدى طلاب الجامعة.
- التحقق من استمرارية البرنامج الارشادي القائم على أبعاد الكفاءة الأخلاقية في خفض التشوهات المعرفية لدى طلاب الجامعة.

أهمية البحث

تم تناول هذه الأهمية من الناحية النظرية والناحية التطبيقية وذلك كما يلي:

أ – **الأهمية النظرية:** تكمن الأهمية النظرية فيما يلي:

- تنبثق أهمية البحث الحالي من أهمية الموضوع الذي يتناوله والمتمثل في التشوهات المعرفية.
- قلة الدراسات التي تناولت موضوع الدراسة الراهنة– برنامج قائم على أبعاد الكفاءة الأخلاقية في خفض التشوهات المعرفية لدى طلاب الجامعة – في البيئة العربية عمومًا والبيئة المصرية خصوصًا حسب ما أطلع عليه الباحث؛ مما يفتح الباب أمام القيام بمزيد من الدراسات حول هذا الموضوع.
- توفير بعض الحقائق والمعلومات عن طلاب الجامعة، وكيفية وضع حلول علمية للمشكلات المختلفة التي تواجههم.
- قد تسهم في توفير بعض المعلومات عن أبعاد الكفاءة الأخلاقية كمدخل معرفي لخفض التشوهات المعرفية لدى طلاب الجامعة.

الأهمية التطبيقية:

- تبرز أهمية البحث في أنه يجرى في وقت يعيش المجتمع المصري تداعيات التشوهات المعرفية بأنواعها المتعددة، وبالتالي تكمن الأهمية التطبيقية لهذا البحث في تقديم برنامج يعمل على خفض ظاهرة التشوهات المعرفية لدى الشباب الجامعي، وتحصينهم ضد هذه الأفكار
- مساعدة المعنين بالعملية التعليمة في المرحلة الجامعية من الحد من ظاهرة التشوهات المعرفية من خلال عقد الندوات وورش العمل المختلفة حول هذا الموضوع.

المصطلحات الإجرائية للبحث:

أولًا: التشوهات المعرفية:

يعرف الباحث التشوهات المعرفية بأنها: الأخطاء المعرفية في معالجة المعلومات التي يستخدمها الفرد بصورة تلقائية عن أحداث الحياة التي قد يتعرض لها بطريقة سلبية فتسبب له الألم والضغط والشعور بالضيق والقلق والغضب.

وتعرف إجرائيًا بأنها: الدرجة التي يحصل عليها الطالب في مقياس التشوهات المعرفية إعداد الباحث

ثانيًا: الكفاءة الأخلاقية

تعرف وفاء عبدالجواد (٢٠١٧، ٤٠٥) الكفاءة الأخلاقية بأنها قدرة الفرد على التمييز بين الحق والباطل والصواب والخطأ والمبادرة بتحمل المسئولية وخدمة ومشاركة الآخرين والاهتمام بالآخرين واحترامهم والتعامل بشكل إيجابي مع المواقف المتباينة ومع الآخرين وهي ناتج عملية بناءات فضائل تتضمن جوانب معرفية ووجدانية تتمثل في بناء التعاطف ويقظة الضمير والتحكم في النفس واحترام الآخر وتظهر في ممارسة سلوكيات التسامح وقبول الآخر والرحمة والعدالة.

محددات البحث:

تتحدد في ضوء ما يلي:

١- **المحددات المنهجية:** فرضت طبيعة مشكلة البحث الراهنة اتباع المنهج التجريبي وقد تم استخدام تصميم القياس القبلي– البعدي– التتبعي، والقائم على استخدام مجموعتين متكافئتين من طلاب الفرقة الرابعة من طلاب الجامعة.

٢- **المحددات الزمنية:** تم تطبيق هذه الدراسة خلال الفصل الدراسي الأول من العام الدراسي ٢٠٢٤/ ٢٠٢٥.

٣- **المحددات المكانية:** تم تطبيق هذا البحث داخل كلية التربية جامعة المنوفية.

٤- **المحددات البشرية:** اعتمد الباحث في بحثه الراهن على مجموعتين من طلاب الفرقة الرابعة في كلية التربية جامعة المنوفية(٦٠) طالبا وطالبة تم تقسيمهم إلى (٣٠) تجريبية (٣٠) ضابطة.

٥- **أدوات البحث:** للتحقق من أهداف الدراسة الحالية تتطلب ذلك من الباحث استخدام الأدوات الأتية:

١- مقياس التشوهات المعرفية إعداد: (الباحث).

٢- البرنامج الإرشادي القائم على أبعاد الكفاءة الأخلاقية إعداد: (الباحث).

الإطار النظري والدراسات السابقة:

لقد تعددت التعريفات التي تناولت مفهوم التشوهات المعرفية، حيث عرفها كل باحث حسب وجهة نظره، وحسب المدرسة العلمية التي ينتمى إليها، ويمكن توضيح هذه التعريفات بشيء من التفصيل كما يلي:

يتفق كل من (أميمة مصطفي، ٢٠٠٩، ٢٩؛ Passanisi, & Pace, 2017, 24؛ Goodie, Fortune, Shotwell, 2019, 49؛ صفاء بحيري ٢٠١٩، ١٥) بأن التشوهات المعرفية هي عبارة عن منظومة من الأفكار والاتجاهات والمواقف الخاطئة وغير العقلانية، والتي تؤثر سلبًا في النمو العقلي والانفعالي السوي، وعلى التحكم في مواجهة ضغوط الحياة.

أما (Soojung & Funjoo, ٢٠٢٠, 2) فيرى أن التشوهات المعرفية هي تفكير تلقائي عن أحداث الحياة في إطار سلبي ومشوه، تكون نتيجته العديد من المشاعر السلبية كاليأس والحزن وربما الغضب.

ويري (سيد حسن ورانيا سالم، ٢٠٢١، ٥٩٣-٥٩٤) أن التشوهات المعرفية تتضمن ستة أبعاد وهي:

١) **التفكير الكارثي:** وهو توقع الفرد أن نتائج الأحداث المختلفة ستكون كارثية.

٢) **التعميم الزائد:** كرسوبه في مادة من المواد يجعله يعتقد أنه سيرسب في باقي المواد.

٣) **التفسيرات الشخصية:** وفيه يزعم الفرد أنه السبب في حدوث حدث خارجي معين بدلًا من أن يرى أن هناك عوامل أخرى هي المسئولة عن ذلك، أو يفسر من نفسة نتيجة خاطئة ويعتقد أنها صحيحة.

٤) **التجريد الانتقائي:** هو تجريد المواقف من الإيجابيات والتركيز على السلبيات فقط.

٥) **التهوين:** وهو تعامل الفرد مع قدراته وخبراته الإيجابية على أنها حقيقة، ويهون من شأنها.

٦) **التفكير الثنائي:** هو التفكير المتطرف أو المستقطب؛ فيفكر الفرد في الأشياء على أنها إما بيضاء أو سوداء، أو أنه يجب أن يكون مثالي وإلا يكون فاشل، ولا يوجد وسط.

ومما سبق؛ يتضح أن أبعاد التشوهات المعرفية تكمن في، توقع الفرد للكوارث، والتعميم الزائد للمواقف بالسلب، وتفسيره لها من ناحيته الشخصية، وتجريد الإيجابيات من المواقف، والتهوين منها، واعتقاده في الأشياء إما إيجابية أو سلبية.

ولقد حاول(Renee, Klein, Arne, Ramón, & Levi, 2022, l) تفسير الأسباب التي تقف خلف التشوهات المعرفية وتوصلوا إلى أن من أهم هذه الأسباب ما يلي:

١- **التنبؤات السلبية Negative predictions**: وذلك من خلال التنبؤ السلبي بالأمور المستقبلية، والنظر إليها بشكل تتشاءمي وضيق.

٢- **التفكير السلبي Negative thinking**: وذلك في التجارب والخبرات السابقة التي مر بها الإنسان مما يجعله يضع تصورات لا أساس لها من الصحة والواقعية.

٣- **المعتقدات غير العقلانية Irrational beliefs:** أن نتيجة ما تعلمه الفرد من أفكار ومعتقدات غير عقلانية تسببت في تشوهات غير معروفة لديه.

٤- **المبالغة في لوم الذات مع ردود الفعل الانفعالية Excessive self-blame with emotional reactions:** مما يسبب ذلك الاضطرابات الذاتية والتشوهات المعرفية في ذهن الأشخاص.

٥- **التنشئة الاجتماعية غير السوية Improper socialization:** حيث إن التنشئة الاجتماعية غير السوية للأفراد منذ مرحلة الطفولة هي السبب الرئيس والكامن وراء هذه الاضطرابات، مما يجعل الشخص يعتمدها أسلوب حياة وتفكير في المستقبل لتفسير الأحداث المختلفة التي يمر بها.

ولقد حدد (Grein, ٢٠٢١, ١٦-١٧) عدة خصائص للتشوهات المعرفية والتي تميزها عن غيرها من التشوهات، وهذه الخصائص هي:

- تؤدي التشوهات المعرفية إلى مشاكل نفسية عديدة، كما يمكن أن تتشكل في سن مبكرة وتصبح مألوفة، ويُعبر عنها عادة في قوالب جامدة.
- أنها تعد حقائق مطلقة وجوهرية وأساسية.
- أنها مدعمة للذات ومساعدة لاستمرارها وبالتالي فهي مقاومة لأي تغيير يحدث للذات.
- كما أن الأحداث المؤثرة ذات الصلة بالفرد، التي يمر بها الفرد في حياته هي التي تنشط التشوهات المعرفية، كذلك خبرات وتجارب الفرد وحياته السابقة هي المسئولة عن تشكيل التشوهات المعرفية لديه.

ومن أهم الفنيات العلاجية للتأثير المباشر في طريقة التفكير بهدف العلاج النفسي :

- **استبدال الأفكار المرضية بأفكار صحية:** الاستجابات الانفعالية التي تحدث خلال التفاعل بالمواقف المختلفة، لا تحدث بسبب هذه المواقف ولكن نتيجة لإدراكنا وتفكيرنا في هذه المواقف، فشعورنا بالاكتئاب أو الحزن المرضي الشديد أثر العجز عن تحقيق هدف معين أو خسارة شيء أو موضوع هام لا ينشأ بسبب هذا العجز، ولكن بسبب ما يعتقده الفرد من تصورات سوداء حول هذه الحوادث، ومن ثم يستطيع الفرد أن يستبدل تفسيراته المرضية للمواقف التي يمر بها بأفكار تساعده على التوافق وتجنب الانفعالات الحادة بما فيه من قلق واكتئاب، ويحتاج الفرد لتحقيق هذا التعرف أولًا على أفكاره المرضية التي يلجأ اليها عادة في تفسيره للأمور.
- **التوجيه المباشر والتربية:** فنحن قد نفكر بطريقة انهزامية تدعو لليأس أو الاكتئاب لأننا لا نعرف البدائل الصحية من التفكير البناء ولهذا يتضمن العلاج المعرفي عملية إعادة تربية وضرورة التحاور مع المريض بكل الطرق الممكنة حتى يمكنه استبدال فكرة بفكرة، وحتى يتبين له الجانب الخاطئ وغير الخاطئ في معتقداته.
- **الرفض المستمر للأفكار الخاطئة:** ومع الاقتناع يساعد الفرد على كشف جوانب الخطأ في الأفكار السابقة.
- **تعلم طرق جديدة لحل المشكلات العاطفية والسلوكية:** تؤدي إلى تنمية القدرة على حل المشكلات، واكتشاف أن هناك طرق بديلة لتحقيق اهداف أكثر واقعية، والتعبير من الأهداف نفسها يساعد الشخص على التعديل من سلوكه الاجتماعي والنفسي خاصة إن كانت الأهداف أو التوقعات غير معقولة (مروة عبد القوى ، ٢٠١١ ، ٦٣)

ثانيًا: الكفاءة الأخلاقية:

تعتبر الكفاءة الأخلاقية من المفاهيم الحيوية، والتي تناولها الباحثون بالدراسة، حيث عرفها كل باحث من وجهة نظره، ووجهة نظر المدرسة التي ينتمى إليها، وفيما يلي نوضح هذه المفاهيم بشكل من التفصيل:

يتفق كل من (Bandera, 1997, 198؛ Hannah & Avolia, 2010,292؛ Ma, 2012, ١) على أن الكفاءة الأخلاقية هي قدرة الأفراد على أداء المهام الأخلاقية، وإثارة دافعيتهم ومواردهم المعرفية للأداء الأخلاقي في مواجهة الأزمات والمعضلات الأخلاقية، والقدرة على الحكم على القضايا الأخلاقية بشكل منطقي وعلى مستوى متقدم.

ويرى (حسن مسلم، ٢٠٠٦، ٥١٦-٥٢١) أن هناك عدة أبعاد للكفاءة الأخلاقية تعد بمثابة فضائل جوهرية؛ والتي تتمثل في الآتي:

١- **التعاطف Empathy:** يعتبر التعاطف أو التفهم العاطفي هو الفضيلة الأساسية للكفاءة الأخلاقية، وهو يعني القدرة على فهم شعور الآخرين وتقديرها، وتفهم المشاعر الوجدانية المصاحبة للحظات الألم والفرح، وبشكل يحول دون معاملة الآخرين بقسوة، أولا مبالاة في عدم التقدير لمشاعرهم.

٢- **الضمير Conscience:** وهو الذات المثالية أو ذلك المخزون الداخلي لدى الفرد من القيم والمثل العليا التي تراقب عمل الذات العامة أو الاجتماعية، والتي تجعل الفرد يميز بين الخبيث والطيب، لذلك فإن ضعف الضمير لدى بعض الأفراد، يؤدي إلى ارتفاع مستوى العدوانية والعنف، فالعديد من الشباب ضعفت ضمائرهم وأصبحوا أكثر ميلاً للعمل بأسلوب عدائي مناهض للمجتمع، حيث انتشرت كثير من الظواهر السلبية الصفية وغير الصفية، بسبب عدم التوجيه والدعم الأخلاقي، وهو النتيجة الحتمية في الغالب، فغياب الضمير له عواقب وخيمة على الفرد والمجتمع.

٣- **الرقابة الذاتية Self- control:** الرقابة الذاتية أو مراقبة الذات هي القدرة على تنظيم السلوكيات وإدراك التناقضات، وتعديل الدوافع لدى الفرد تجاه الأخرين، بحيث لو عرض تلك الدوافع على قلبه وعقله لعلم أنه على صواب.

٤- **الاحترام Respect** : الاحترام أن يتعامل الفرد مع الآخرين بالطريقة التي يحب أن يعاملوه بها، وأن يحب لهم ما يحب لنفسه، وأن يكون مهتمًا بحقوق الآخرين، والتفكير بطريقة أكثر إيجابية تجاههم، وهو حجر الزاوية للوقاية من العنف والظلم والكراهية؛ حيث إن ضعف الاحترام قد يدفع الناس للعمل بشكل غير أخلاقي تجاه الآخرين تجاه أنفسهم والتورط في سلوكيات سلبية تؤثر على الفرد والمجتمع.

٥- **العطف Kindness** : العطف يعني تقدير مشاعر الآخرين والاهتمام بهم، حيث إن تمزيق النسيج الأخلاقي من انتشار الحقارة وعدم العطف، وانتشار سلوك المضايقة والإيذاء في المجال المدرسي بين الطلاب، كما أن عدم التشجيع الكافي على العطف من قبل الآباء والأمهات والأشخاص الكبار، وتأثير الأقران غير العطوفين، وافتقار الصغار إلى كبار يوجهونهم في حياتهم، ويساعدونهم في تشكيل قناعاتهم الأخلاقية، يجعلهم يتحولون إلى أقرانهم كمدرسين أخلاقيين، ويترك جروحًا عاطفية دائمة، وتشعرهم بأن هذا العالم قاسي وأناني، فيعلنون بذلك العدائية تجاه الفرد والمجتمع.

٦- **التسامح Tolerance:** التسامح فضيلة أخلاقية مهمة تساعد على تلاشي الكراهية والعنف والحقد، وتسهم في معاملة الآخرين بالعفو والرضا، وفهم الفروق بين الناس، وأن كل الأشخاص

يستحقون المعاملة بحب وعدل و احترام، بغض النظر عن اختلافاتنا معهم في بعض معتقداتهم أو سلوكياتهم، فغياب التسامح يولد الكره والبغضاء ونبذ المجتمع.

٧- **العدل Fairness :** العدل هو وجوب معاملة الآخرين بما يحقق لكل فرد الوصول لهدفه، بخلاف المساواة فمن الممكن أن تسوي بين الأفراد لكن لا يستطيع الفرد أن يحقق غرضه بهذه المساواة، فالعدل يمكن الفرد من تحقيق أهدافه التي يتحقق بها الشعور بالرضا عن مجتمعه.

العلاقة بين التشوهات المعرفية والكفاءة الأخلاقية:

هناك العديد من الدراسات التي تناولت العلاقة بين الكفاءة الأخلاقية والتشوهات المعرفية، والتي يمكن ذكرها كما يلي:

- دراسة (Nozari ,Jouybari ,Nozari ,Ahmad, 2013)، والتي هدفت إلى التعرف على التشوهات المعرفية والذكاء الأخلاقي والكفاءة الأخلاقية لدى العاملين بمنطقة الرعاية الاجتماعية، وتكونت عينة الدراسة من ٢٨٣ فردًا، وطبق عليهم مقياس التشوهات المعرفية، وقائمة الكفاءة الأخلاقية، وتوصلت نتائج الدراسة إلى وجود علاقة ارتباطية بين التشوهات المعرفية والذكاء الأخلاقي والكفاءة الأخلاقية وأنه يمكن التنبؤ بالتشوهات المعرفية من خلال الذكاء الأخلاقي.
- دراسة نهلة مختار وأحمد السعداوي (٢٠١٤)، والتي هدفت إلى التعرف على التشوهات المعرفية وعلاقتها بأساليب التعلم والعوامل الخمسة الكبرى للشخصية ومنها الضمير (الذي يعد من أبعاد الكفاءة الأخلاقية) لدى طلبة المرحلة الاعدادية، وتكونت عينة الدراسة من ٤٠٠ طالبًا وطالبة ، وطبق عليهم مقياس التشوهات المعرفية، وقائمة أساليب التعلم، وقائمة العوامل الخمسة الكبرى للشخصية، وتوصلت نتائج الدراسة إلى وجود علاقة ارتباطية بين التشوهات المعرفية وأساليب التعلم والعوامل الخمسة الكبرى للشخصية لدى طلبة المرحلة الإعدادية.
- دراسة ياسمين أبو هلال (٢٠١٨)، والتي هدفت إلى التعرف على التشوهات المعرفية وتقدير الذات وعلاقتهما بالتسامح(الذي يعد من أبعاد الكفاءة الأخلاقية) والسعادة لدى الراشدين، وتكونت عينة الدراسة من ٢٥٤ طالبًا وطالبة، وطبق عليهم مقياس التشوهات المعرفية، ومقياس تقدير الذات، ومقياس التسامح، ومقياس السعادة وتوصلت نتائج الدراسة إلى وجود علاقة ارتباطية بين التشوهات المعرفية وتقدير الذات والتسامح والسعادة لدى الراشدين.
- دراسة جوخة المسرورية (٢٠٢٢)، والتي هدفت إلى التعرف على العوامل الخمسة الكبرى للشخصية ومنها الضمير (الذي يعد من أبعاد الكفاءة الأخلاقية) والتشوهات المعرفية وعلاقتهما بدافعية الانجاز لدى طلبة الصف الحادي عشر الارتباطية بين التشوهات المعرفية والتفكير الخرافي، وتكونت عينة الدراسة من ٤٠٤ طالبًا وطالبة من طلاب الصف الحادي عشر، وطبق

عليهم قائمة العوامل الخمسة الكبرى للشخصية، ومقياس التشوهات المعرفية، ومقياس الدافع للإنجاز، وتوصلت نتائج الدراسة إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة بين التشوهات المعرفية والعوامل الخمسة الكبرى للشخصية ودافعية الانجاز لدى طلاب الصف الحادي عشر.

- دراسة داليا خطاب (٢٠٢٢)، والتي هدفت إلى التعرف على سمات الشخصية ومنها الضمير (الذي يعد من أبعاد الكفاءة الأخلاقية) والتشوهات المعرفية كمنبئات باضطراب القمار، وتكونت عينة الدراسة من ١٧٠ من مدمني الكحول، وطبق عليهم مقياس سمات الشخصية، ومقياس التشوهات المعرفية، ومقياس اضطراب القمار، وتوصلت نتائج الدراسة إلى وجود علاقة ارتباطية بين التشوهات المعرفية وسمات الشخصية واضطراب القمار، وأن بعض سمات الشخصية والتشوهات المعرفية كانت منبئة باضطراب القمار.

ومما سبق يتضح أن جميع الدراسات سالفة الذكر اتفقت على أن هناك علاقة سالبة بين الكفاءة الأخلاقية والتشوهات المعرفية، بمعنى أن ارتفاع درجات الطلاب في الكفاءة الأخلاقية يكون مقرونًا بانخفاض درجاتهم في التشوهات المعرفية، وبالتالي فإن قيام الباحث ببناء برنامج يعمل على تنمية الكفاءة الأخلاقية لدى الطلاب يؤدي بالطبع إلى خفض التشوهات المعرفية لديهم.

فروض الدراسة:

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات المجموعة التجريبية باختلاف القياسين القبلي والبعدي في التشوهات المعرفية لصالح القياس البعدي.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في القياس البعدي للتشوهات المعرفية لصالح المجموعة التجريبية.
- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات المجموعة التجريبية باختلاف القياسين البعدي والتتبعي في التشوهات المعرفية.

منهجية البحث

١- منهج البحث:

اعتمد البحث على المنهج شبه التجريبي؛ بهدف التعرف على فعالية برنامج قائم على الكفاءة الأخلاقية في خفض التشوهات المعرفية وأثره على القابلية للاستهواء لدى طلاب الجامعة.

٢- مجتمع البحث: تكون مجتمع البحث من طلاب كلية التربية جامعة المنوفية.

٣- عينة البحث:

- عينة التحقق من الخصائص السيكومترية:

شملت عينة البحث الاستطلاعية (٢٥٠) طالبًا وطالبة من بين طلاب الفرقة الثانية بكلية التربية جامعة المنوفية، من بواقع (١٩٠ إناثًا، ٦٠ ذكورًا)؛ تراوحت أعمارهم فيما بين (١٨-٢٠) عامًا، بمتوسط عمري (١٩.٤) عامًا، وانحراف معياري مقداره (١.١٥)، وتم اختيارهم بطريقة عشوائية؛ وذلك بهدف التعرف على معاملات الثبات والصدق لأدوات الدراسة: (مقياس التشوهات المعرفية).

- العينة الأساسية

شملت عينة التطبيق النهائية (٦٠) طالبًا وطالبة من طلاب كلية التربية جامعة المنوفية بالفرقة الرابعة، تم تقسيمهم إلى (٣٠ مجموعة تجريبية)، (٣٠ مجموعة ضابطة)؛ تراوحت أعمارهم فيما بين (٢١- ٢٢) عامًا، بمتوسط عمري (٢١.٥٠) عامًا، وانحراف معياري مقداره (١.٠٤).

ولقد استخدم الباحث بعض الأساليب الإحصائية لتحديد التكافؤ بين المجموعتين التجريبية والضابطة على متغيرات الدراسة عن طريق المعالجة الإحصائية لدرجاتهم للتطبيق القبلي لتكافؤ المجموعتين قبل تقديم البرنامج" على الأدوات المستخدمة على النحو التالي:

قام الباحث بمقارنة متوسطات الدرجات الخام، ودرجات الانحراف المعياري للمجموعة التجريبية، ومتوسطات الدرجات الخام، ودرجات الانحراف المعياري للمجموعة الضابطة لتكافؤ المجموعتين على مقياس التشوهات المعرفية والقابلية للاستهواء، وقد استخدم الباحث اختبار (ت) للكشف عن دلالة الفروق قبل تطبيق البرنامج، والجداول (١) توضح ذلك:

جدول (١): دلالة الفروق بين متوسطات درجات المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في القياس القبلي لمتغير التشوهات المعرفية

التشوهات المعرفية	المجموعة التجريبية في القياس القبلي (ن=٣٠)		المجموعة الضابطة في القياس القبلي (ن=٣٠)		قيمة ت	مستوى الدلالة
	م	ع	م	ع		
التعميم الزائد	١٨,٩٠	٣,٠٦	١٨,٢٢	٣,٧٣	٠,٧٩	غير داله
التفسير الشخصي	١٦,٩٧	٤,٩٠	١٦,٨٣	٤,٨١	٠,٨٠	غير داله
التفكير الكارثي	١٧,٧٤	٤,٤٣	١٧,٨٠	٤,٢٧	٠,٠٩	غير داله
التهوين	١٦,٧١	٥,٢٨	١٦,٥٧	٥,٠٧	٠,١٧	غير داله
التجريد العقلي	١٩,٢٧	٥,٩٣	١٩,٨٧	٥,٤٣	٠,٢٨	غير داله
الدرجة الكلية	١٠٦,٦٣	١٢,٣٠	١٠٦,٤٣	١٢,٠٨	٠,٢١	غير داله

يتضح من جدول (١) السابق عدم وجود فروق داله إحصائيًا بين متوسطات درجات المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في القياس القبلي في جميع أبعاد مقياس التشوهات المعرفية والدرجة الكلية للمقياس، مما يدل على تحقق شرط تكافؤ المجموعتين في التشوهات المعرفية.

- **أدوات الدراسة:**

للتحقق من أهداف الدراسة الحالية تتطلب ذلك من الباحث استخدام الأدوات الأتية:

١- مقياس التشوهات المعرفية إعداد: (الباحث).

٢- البرنامج الإرشادي القائم على أبعاد الكفاءة الأخلاقية إعداد: (الباحث).

١- مقياس التشوهات المعرفية إعداد: (الباحث).

أ- الهدف من المقياس: يهدف هذا المقياس إلى قياس التشوهات المعرفية لدى طلاب الجامعة، والتعرف على مظاهره؛ والتي تتمثل في: التعميم الرائد: التفسير الشخصي، التفكير الكارثي: التهوين، التجريد العقلي.

ب- وصف مقياس التشوهات المعرفية: قام الباحث بإعداد مقياس التشوهات المعرفية، ووضع تعريفًا له بناءً على الأطر النظرية والدراسات السابقة التي تناولت التشوهات المعرفية، وتكون المقياس في صورته المبدئية من خمسة أبعاد؛ وقد تم التعبير عن كل بعد منها بعدد (٥) مفردة بإجمالي (٢٥) مفردة، يتم قياسها بنظام إجابة ليكرت خماسي الاختيارات (دائمًا، غالبًا، أحيانًا، نادرًا، أبدًا)، وقد راعى الباحث أسلوب صياغة العبارات وتنوعها بين الإيجابية والسلبية.

ج- عرض المقياس على المحكمين

قام الباحث بعرض مقياس التشوهات المعرفية في صورته الأولية (٣٠) مفردة على (٩) محكمين من المتخصصين في التربية وعلم النفس وقدم لهم المقياس بأبعاده الخمسة وتعليماته وطلب منهم إبداء الرأي في المقياس وأبعاده ومدى ملائمة مفردات المقياس ومدى تمثيل المفردات لكل بعد من الأبعاد الخمسة للمقياس، وإبداء الرأي في الصياغة اللغوية وأي حذف أو تعديل أو إضافات في صياغة مفردات المقياس، وبناءً على اقتراحاتهم قام الباحث بتعديل صياغة بعض المفردات مرة أخرى وقد قام الباحث بحذف عبارة نالت اتفاق أقل من (٨٠٪) من المحكمين فأصبح عدد مفردات المقياس في صورته النهائية (٢٥) مفردة وهي المفردات التي نالت اتفاق من جانب المحكمين ولا تقل عن (٨٠٪) من المحكمين؛ وجدول (٢) التالي يوضح ذلك:

جدول (٢): نسب اتفاق المحكمين على مفردات مقياس التشوهات المعرفية

م	عدد المحكمين	م	عدد المحكمين	م	عدد المحكمين
١	٩٠٪	١١	٨٠٪	٢١	٩٠٪
٢	٨٠٪	١٢	٨٠٪	٢٢	٩٠٪
٣	٨٠٪	١٣	٤٥٪	٢٣	٨٠٪
٤	٩٠٪	١٤	٨٠٪	٢٤	٩٠٪
٥	٨٠٪	١٥	٨٠٪	٢٥	٤٠٪
٦	٥٥٪	١٦	٩٠٪	٢٦	١٠٠٪
٧	١٠٠٪	١٧	٩٠٪	٢٧	١٠٠٪
٨	٨٠٪	١٨	٥٠٪	٢٨	٨٠٪
٩	٩٠٪	١٩	١٠٠٪	٢٩	٩٠٪
١٠	٨٠٪	٢٠	١٠٠٪	٣٠	٤٥٪

يتضح من جدول (٢) السابق وجود اتفاق بين المحكمين على مفردات مقياس التشوهات المعرفية لدى طلاب الجامعة؛ حيث تراوحت نسب اتفاق المحكمين على مفردات وأبعاد مقياس الذكاء الروحي للأخصائيين الاجتماعيين ما بين (٨٠٪) إلى (١٠٠٪) فيما عدا العبارة (٦، ١٣، ١٨، ٢٥، ٣٠) والتي تم حذفها بما يشير إلى صدق المقياس.

الخصائص السيكومترية للمقياس.

١- الصدق

- **صدق المقارنة الطرفية:** تم حساب صدق المقارنة الطرفية عن طريق مقارنة متوسطات الدرجات التي حصل عليها أعلى (٢٧٪) وأقل (٢٧٪) من الطلاب وجدول (٣) التالي يوضح نتائج المقارنات الطرفية لمقياس التشوهات المعرفية لدى طلاب الجامعة.

جدول (٣): صدق المقارنة الطرفية لمقياس التشوهات المعرفية

التشوهات المعرفية	أقل ٢٧٪		أعلى ٢٧٪		قيمة ت	مستوى الدلالة
	م	ع	م	ع		
التعميم الزائد	١٢.٤١	٣.٣٦	١٨.٠٠	٤.١٥	١٩.٢٣	٠.٠١
التفسير الشخصي	١٣.٤٥	٤.١٥	١٩.٥٣	٥.١٨	٢١.٩٧	٠.٠١
التفكير الكارثي	١١.٥٢	٣.١٤	١٧.٢٩	٤.١٢	٢٠.٦٤	٠.٠١
التهوين	١٢.١٨	٣.٤٤	١٩.٠٤	٤.١٥	٢١.١٨	٠.٠١
التجريد العقلي	١٣.٩٢	٥.٠٦	١٨.٢٥	٥.٩١	١٩.٤٧	٠.٠١
الدرجة الكلية	٨٣.٢٩	٧.١٦	١٠٧.٣٢	٨.٨١	٢٧.١٥	٠.٠١

يتضح من جدول (٣) السابق أن قيمة (ت) مرتفعة ودالة إحصائياً عند مستوى ٠.٠١ مما يدل على قدرة المقياس على التمييز بين طلاب الجامعة ذوى المستويات المرتفعة من التشوهات المعرفية وطلاب الجامعة ذوي المستويات المنخفضة من التشوهات المعرفية.

٢- ثبات المقياس

تم حساب ثبات مقياس التشوهات المعرفية باستخدام أسلوب التجزئة النصفية وألفا كرونباخ، ويوضح جدول (٤) بيان بنتائج كل بعد من أبعاد المقياس والمقياس ككل.

جدول (٤): ثبات مقياس التشوهات المعرفية (ن= ٢٥٠)

أبعاد المقياس	معامل ألفا كرونباخ	التجزئة النصفية (معادلة (سبيرمان- براون)
التعميم الزائد	٠,٧٢٥	٠,٧٧٤
التفسير الشخصي	٠,٧٣٣	٠,٨٠٥
التفكير الكارثي	٠,٧٢٦	٠,٧٨٤
التهوين	٠,٧٣٧	٠,٨٤٩
التجريد العقلي	٠,٧٥٧	٠,٨١٣
المقياس ككل	٠,٧٧٦	٠,٨٧٣

ويتضح من جدول (٤) أن قيمة ألفا كرونباخ للمقياس ككل بلغت (٠.٧٧٦)، وتراوحت معاملات ثبات أبعاد المقياس بين (٠.٧٢٥ : ٠.٧٥٧)، ومعامل الثبات حسب معادلة سبيرمان- برون للمقياس ككل بلغ (٠.٨٧٣)، وتراوحت معاملات ثبات أبعاد المقياس بطريقة سبيرمان- براون بين (٠.٧٧٤ : ٠.٨٤٩) وجميعها معاملات ثبات مناسبة.

٣- الاتساق الداخلي:

قام الباحث بحساب الاتساق الداخلي عن طريق حساب معاملات ارتباط درجة كل مفردة بالدرجة الكلية للبعد الذي تنتمى إليه؛ وكذلك ارتباط كل مفردة بالدرجة الكلية للمقياس، وجدول (٥) يوضح نتيجة ذلك:

جدول (٥): معاملات ارتباط كل مفردة بالدرجة الكلية للبعد والدرجة الكلية لمقياس التشوهات المعرفية (ن=٢٥٠)

البعد الأول	ارتباطها بالبعد	ارتباطها بالدرجة الكلية	البعد الثاني	ارتباطها بالبعد	ارتباطها بالدرجة الكلية	البعد الثالث	ارتباطها بالبعد	ارتباطها بالدرجة الكلية
١	**٠.٧٩٣	**٠.٦٤٥	٢	**٠.٧٩٣	**٠.٦٤٥	٣	**٠.٧٩٣	**٠.٦٤٥
٧	**٠.٧٩٣	**٠.٦٤٥	٨	**٠.٧٩٣	**٠.٦٤٥	٩	**٠.٧٩٣	**٠.٦٤٥
١٣	**٠.٧٩٣	**٠.٦٤٥	١٤	**٠.٧٩٣	**٠.٦٤٥	١٥	**٠.٧٩٣	**٠.٦٤٥
١٩	**٠.٧٩٣	**٠.٦٤٥	٢٠	**٠.٧٩٣	**٠.٦٤٥	٢١	**٠.٧٩٣	**٠.٦٤٥
٢٥	**٠.٧٩٣	**٠.٦٤٥	٢٦	**٠.٧٩٣	**٠.٦٤٥	٢٧	**٠.٧٩٣	**٠.٦٤٥

البعد الرابع	ارتباطها بالبعد	ارتباطها بالدرجة الكلية	البعد الخامس	ارتباطها بالبعد	ارتباطها بالدرجة الكلية
٤	**٠.٧٩٣	**٠.٦٤٥	٥	**٠.٧٩٣	**٠.٦٤٥
١٠	**٠.٧٩٣	**٠.٦٤٥	١١	**٠.٧٩٣	**٠.٦٤٥
١٦	**٠.٧٩٣	**٠.٦٤٥	١٧	**٠.٧٩٣	**٠.٦٤٥
٢٢	**٠.٧٩٣	**٠.٦٤٥	٢٣	**٠.٧٩٣	**٠.٦٤٥
٢٨	**٠.٧٩٣	**٠.٦٤٥	٢٩	**٠.٧٩٣	**٠.٦٤٥

** دال عند مستوى ٠.٠١

ويتضح من جدول (٥) أن جميع معاملات ارتباط الاتساق الداخلي كانت دالة احصائيًا عند مستوى (٠.٠١)؛ مما يعني أن كل عبارة تقيس بالفعل البعد الذي تنتمي إليه؛ مما يدل على أن المقياس صالح للتطبيق على العينة الأساسية للبحث.

كما تم حساب معاملات ارتباط كل بعد بالدرجة الكلية لمقياس التشوهات المعرفية وجدول (٦) يوضح نتائج ذلك:

جدول (٦): معاملات ارتباط كل بعد بالدرجة الكلية لمقياس التشوهات المعرفية (ن= ٢٥٠)

البعد	معامل الارتباط بالدرجة الكلية
التعميم الزائد	**٠,٧٦٦
التفسير الشخصي	**٠,٧١٢
التفكير الكارثي	**٠,٨٧٨
التهوين	**٠,٨٣٨
التجريد العقلي	**٠,٧١٨

** دال عند مستوى ٠.٠١

ويتضح من جدول (٦) أن جميع أبعاد المقياس دالة عند مستوى (٠.٠١)؛ مما يدل على تمتع المقياس بمستوى مرتفع من الاتساق الداخلي، وبالتالي صلاحيته للتطبيق على العينة الأساسية للبحث.

د- الصورة النهائية للمقياس:

يتكون المقياس في صورته النهائية من (٢٥) مفردة، بعضها سلبي وبعضها إيجابي، تم توزيعها على (٥) أبعاد هي: (التعميم الزائد- التفسير الشخصي- التفكير الكارثي- التهوين- التجريد العقلي) ويوجد أمام كل مفردة خمسة خيارات هي (دائمًا، غالبًا، أحيانًا، نادرًا، أبدًا) تحصل البنود الإيجابية منها على الدرجات (٥-٤-٣-٢-١) على التوالي، أما البنود السلبية فتتبع عكس هذا التدريج، وبذلك تتراوح الدرجة الكلية للمقياس بين (٢٥- ١٢٥) مع الأخذ في الاعتبار أن البنود السلبية تحمل الأرقام التالية (١١-١٢- ٢٣-٢٥)، وجدول (٧) يوضح الأبعاد الفرعية للمقياس، وأرقام مفرداتها كما وردت في المقياس النهائي.

جدول (٧): الأبعاد الفرعية لمقياس التشوهات المعرفية وأرقام مفرداته كما وردت في الصورة النهائية للمقياس (ن=٢٥٠)

م	أبعاد المقياس	عدد المفردات	أرقام المفردات كما وردت في الصورة النهائية
١	التعميم المفرط	٥	١- ٦- ١١- ١٦- ٢١
٢	التفسير الشخصي	٥	٢- ٧- ١٢- ١٧- ٢٢
٣	التفكير الكارثي	٥	٣- ٨- ١٣- ١٨- ٢٣
٥	التهوين	٥	٤- ٩- ١٤-١٩-٢٤
٥	التجريد العقلي	٥	٥- ١٠-١٥-٢٠-٢٥

نتائج البحث:

١- الفرض الأول ونتائجه:

ينص الفرض الأول على أنه: "لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في جميع أبعاد مقياس التشوهات المعرفية والدرجة الكلية للمقياس".

ولاختبار صحة هذا الفرض استخدم الباحث اختبار النسبة التائية للعينات المرتبطة، وجدول (٨) يوضح نتيجة هذا الإجراء :

جدول (٨): دلالة الفروق بين متوسطي درجات القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية على مقياس التشوهات المعرفية

التشوهات المعرفية	المجموعة التجريبية في القياس القبلي (ن=٣٠)		المجموعة التجريبية في القياس البعدي (ن=٣٠)		قيمة ت	مستوى الدلالة	حجم الأثر	مستوى دلالة حجم الأثر
	م	ع	م	ع				
التعميم المفرط.	١٨,٩٠	٣,٠٦	٩,٠٢	٢,١٣	١٤,١٢	٠,٠١	٠,٨٨	مرتفع
التفسير الشخصي	١٦,٩٧	٤,٩٠	٧,١٣	٢,٩٨	١٥,٠٤	٠,٠١	٠,٨٤	مرتفع
التفكير الكارثي	١٧,٧٤	٤,٤٣	٨,٢١	٢,١٧	١٢,٥٤	٠,٠١	٠,٨٨	مرتفع
التهوين	١٦,٧١	٥,٢٨	٦,٢٧	٣,٠٧	١٣,٠٤	٠,٠١	٠,٨١	مرتفع
التجريد العقلي	١٩,٢٧	٥,٩٣	٨,٥٤	٣,٣١	١٢,٨٧	٠,٠١	٠,٨٤	مرتفع
الدرجة الكلية	١٠٦,٦٣	١٢,٣٠	٦٥,٢٣	٩,٠٣	١٤,٦٤	٠,٠١	٠,٩١	مرتفع

يتضح من جدول (٨) السابق وجود فروق داله إحصائيًا عند مستوى (٠,٠١) بين متوسطي درجات القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في جميع أبعاد مقياس التشوهات المعرفية والدرجة الكلية للمقياس لصالح القياس القبلي، كما يتضح من الجدول السابق وجود حجم أثر للبرنامج علي التشوهات المعرفية، وذلك الأثر مرتفع ؛ حيث تراوح حجم الأثر ما بين (٠,٨٠ – ٠,٨٨)، وحيث أن جميع القيم أكثر من (٠,٢٠) فإن البرنامج المستخدم في خفض التشوهات المعرفية ذو كفاءة جيدة.

٥- الفرض الثاني ونتائجه:

ينص الفرض الثاني على أنه : "لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في القياس البعدي في الدرجة الكلية لمقياس التشوهات المعرفية وفي كل بعد من أبعاده".

ولاختبار صحة هذا الفرض استخدم الباحث اختبار النسبة التائية للعينات المستقلة، وجدول (٩) يوضح نتيجة هذا الإجراء :

جدول (٩): دلالة الفروق بين متوسطي درجات المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في القياس البعدي لمقياس التشوهات المعرفية

التشوهات المعرفية	المجموعة التجريبية في القياس البعدي (ن=٣٠)		المجموعة الضابطة في القياس البعدي (ن=٣٠)		قيمة ت	مستوى الدلالة	حجم الأثر	مستوى دلالة حجم الأثر
	م	ع	م	ع				
التعميم المفرط	٩,٠٢	٢,١٣	١٧,٢١	٣,٧٣	١٤,١٢	٠,٠١	٠,٨١	مرتفع
التفسير الشخصي	١٣. ٧	٢,٩٨	١٨,٤٣	٤,٨١	١٥,٠٤	٠,٠١	٠,٩٢	مرتفع
التفكير الكارثي	٨,٢١	٢,١٧	١٦,٨	٤,٢٧	١٢,٥٤	٠,٠١	٠,٨٨	مرتفع
التهوين	٦,٢٧	٣,٠٧	١٧,١٢	٤,٠٧	١٣,٠٤	٠,٠١	٠,٨٧	مرتفع
التجريد العقلي	٨,٥٤	٣,٣١	١٨,٨٧	٤,١٣	١٢,٨٧	٠,٠١	٠,٨٥	مرتفع
الدرجة الكلية	٦٥,٢٣	٩,٠٣	١٠١,٤٣	١١,٤٣	١٤,٦٤	٠,٠١	٠,٩٢	مرتفع

يتضح من جدول (٩) السابق وجود فروق داله إحصائياً عند مستوى (٠,٠١) بين متوسطي درجات المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في القياس البعدي في جميع أبعاد مقياس التشوهات المعرفية والدرجة الكلية للمقياس لصالح القياس البعدي، كما يتضح من الجدول السابق وجود حجم أثر للبرنامج علي التشوهات المعرفية، وذلك الأثر مرتفع ؛ حيث تراوح حجم الأثر ما بين (٠,٨٣ – ٠,٩٠)، وحيث أن جميع القيم أكثر من (٠,٢٠) فإن البرنامج المستخدم في خفض التشوهات المعرفية ذو كفاءة معقولة.

٣-الفرض الثالث ونتائجه:

ينص الفرض الثالث على أنه : "لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات القياسين البعدي والتتبعي للمجموعة التجريبية في الدرجة الكلية لمقياس التشوهات المعرفية وفي كل بعد من أبعاده".

ولاختبار صحة هذا الفرض استخدم الباحث اختبار النسبة التائية للعينات المرتبطة، وجدول (١٠) يوضح نتيجة هذا الإجراء :

جدول (١٠): دلالة الفروق بين متوسطي درجات المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي لمقياس التشوهات المعرفية

التشوهات المعرفية	المجموعة التجريبية في القياس البعدي (ن=٣٠)		المجموعة التجريبية في القياس التتبعي (ن=٣٠)		قيمة ت	مستوى الدلالة
	م	ع	م	ع		
التعميم المفرط	٩,٠٢	٢,١٣	٩,٠٠	٢,١٠	٠,٩٠	غير داله
التفسير الشخصي	٧,١٣	٢,٩٨	٧,٠٤	٢,٨٨	١,١٢	غير داله
التفكير الكارثي	٨,٢١	٢,١٧	٨,١١	٢,١١	١,٣١	غير داله
التهوين	٦,٢٧	٣,٠٧	٦,٢١	٣,٠١	١,٤١	غير داله
التجريد العقلي	٨,٥٤	٣,٣١	٨,٣٠	٣,٢١	٠,٧٦	غير داله
الدرجة الكلية	٦٥,٢٣	٩,٠٣	٦٥,٠٢	٩,٠١	٠,٩٧	غير داله

يتضح من جدول (١٠) السابق عدم وجود فروق داله إحصائياً بين متوسطي درجات القياسين البعدي والتبعي للمجموعة التجريبية في جميع أبعاد مقياس التشوهات المعرفية والدرجة الكلية للمقياس.

تفسير نتائج الفرض الأول والثاني والثالث :

تشير نتائج الفرض الأول إلى وجود فروق داله إحصائيًا بين متوسطات درجات القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في التشوهات المعرفية لصالح القياس البعدي ، وتشير نتائج الفرض الثاني إلى وجود فروق داله إحصائيًا بين متوسطات درجات المجموعة التجريبية والضابطة في القياس البعدي في التشوهات المعرفية لصالح المجموعة التجريبية (الأقل في مستوى التشوهات المعرفية)، ويمكن إرجاع ذلك إلى أن البرنامج الإرشادي ساعد طلاب المجموعة التجريبية على تسامحهم مع أنفسهم أو مع الآخرين وإصدار أحكام إيجابية على ذاتهم أو على الآخرين يُدركوها من نواحي قوة، ووضعهم أفضل احتمالات ممكنة تجاه الأحداث وزيادة احتمالية حدوث أشياء إيجابية لهم، وعدم المبالغة في أهمية ما يحدث حوله من أحداث، والقيام بالاستدلال الايجابي تجاه المواقف، وعدم الحكم على الآخرين بناء على ما يحمله من أفكار، وعدم تعميم الطالب أفكاره على كل ما يحدث معه من مواقف وأحداث بالاعتماد على أن هذه الأفكار قد تكون صحيحة أو خاطئة، وأن أفكار الآخرين الأفكار قد تكون صحيحة أو خاطئة، وأن ما يقوم به من أفعال يمكن أن تؤدي إلى عواقب إيجابية أو سلبية، وعدم التبرير الانفعالي لكل ما يحدث معه، والتنبؤ الايجابي بالأمور المستقبلية، والنظر إليها بشكل تفاؤلي، وضع تصورات قائمة على الواقع، وعدم المبالغة في لوم الذات مع ردود الفعل الانفعالية.

كما ساعد البرنامج طلاب المجموعة التجريبية أن يكونوا قادرين على توقع النتائج التفاؤلية للأحداث المختلفة، وانخفاض التعميم المفرط للمواقف السلبية التي تحدث لهم بأنها لا تؤثر على غيرها

من المواقف، والتفسير الصحيح للأمور بأدلة وبراهين منطقية توافق العقل السليم، وعدم تجريد المواقف من الأشياء الايجابية فيها والخروج من التركيز على السلبيات، كما ساعدهم على عدم التهوين من الأمور والتعامل معها بشكل وسطي، والتفكير في الأحداث من كل زواياها وحلول المشكلات بكل طرقها المناسبة، كما ساعدهم في القدرة على مسامحة الذات وعدم لومها.

بينما يتضح من جدول (١٠) السابق عدم وجود فروق داله إحصائيًا بين متوسطي درجات القياسين البعدي والتتبعي للمجموعة التجريبية في جميع أبعاد مقياس التشوهات المعرفية والدرجة الكلية للمقياس، ويمكن تفسير ذلك بأن الطلاب الذين تلقوا التدريب على أنشطة عديدة ومتنوعة، وأشتمل البرنامج على عدد كاف من الجلسات وخصص الباحث مدة زمنية كافية لكل جلسة، بالإضافة إلي أنه تم استخدام فنيات متنوعة وطرق مختلفة أثناء التدريب، كما أن التقويم البنائي الفعال والمستمر طوال جلسات التدريب، والتقويم في نهاية كل جلسة، والتقويم في نهاية مجموعة الجلسات، فكان الهدف منه هو تحديد مدى استفادة الطلاب من التدريب الخاص بالبرنامج، وتحديد نقاط الضعف والتركيز عليها وبذل أقصى جهد للتخفيف من حدتها، وكذلك تحديد نقاط القوة لتدعيمها، ويمكن إرجاع ذلك إلى أن المتغير الذي تم إدخاله على المجموعة التجريبية وهو البرنامج الارشادي وإليه تعزى الفروق الناتجة بين التطبيق القبلي والتطبيق البعدي، وبين التطبيق البعدي والتتبعي لدى طلاب المجموعة التجريبية، وذلك في مقياس التشوهات المعرفية، وهذا يدل علي استمرار فعالية البرنامج المستخدم في الدراسة الحالية في خفض التشوهات المعرفية.

وتتفق نتائج الفرض الأول والثاني والثالث مع دراسة ياسمين أبو هلال (٢٠١٨) والتي توصلت إلى وجود علاقة ارتباطية بين التشوهات المعرفية وتقدير الذات والتسامح (الذي يعد من أبعاد الكفاءة الأخلاقية) والسعادة لدى الراشدين، ودراسة (Nozari ,Jouybari ,Nozari ,Ahmad, 2013)، والتي توصلت نتائج الدراسة إلى وجود علاقة ارتباطية بين التشوهات المعرفية والذكاء الأخلاقي والكفاءة الأخلاقية وأنه يمكن التنبؤ بالتشوهات المعرفية من خلال الكفاءة الأخلاقية، ودراسة نهلة مختار وأحمد السعداوي (٢٠١٤)، والتي توصلت إلى وجود علاقة ارتباطية بين التشوهات المعرفية وأساليب التعلم والعوامل الخمسة الكبرى للشخصية لدى طلبة المرحلة الإعدادية.

توصيات البحث:

في ضوء ما أسفرت عنه نتائج البحث الحالي يقترح الباحث بعض التوصيات التالية:

١) تعميم تطبيق البرنامج الإرشادي المقترح القائم على الكفاءة الاخلاقية لخفض التشوهات المعرفية لدى طلاب الجامعة سواءً الأبعاد التي تم التركيز عليها في البرنامج الحالي أو تصميم جلسات

إرشادية أخرى لخفض مجموعات متنوعة أخرى من أبعاد التشوهات المعرفية لدى طلاب الجامعة.

٢) تعميم البرنامج الإرشادي المقترح في بيئات أخرى غير البيئات الجامعية مثل النوادي الاجتماعية وفي المنزل.

٣) العمل على إعداد وتنفيذ الندوات العلمية والبرامج الإرشادية التي تساهم في تقليل التشوهات المعرفية لدى طلاب الجامعة لتحقيق أعلى نواتج تعليمية.

٤) الاهتمام بدراسة العوامل النفسية التي من شأنها خفض حدة التشوهات المعرفية لدى طلاب الجامعة.

٥) ضرورة تضمين المقررات الجامعية موضوع الكفاءة الاخلاقية، وتوضيح آثارها النفسية على الفرد وانعكاساتها الإيجابية على وحدة المجتمع.

دراسات مقترحة:

في ضوء ما توصلت إليه نتائج الدراسة، هناك جوانب لم تتطرق إليها الدراسة الحالية، لذا يقترح الباحث القيام بالدراسات التالية:

١- فعالية برنامج تدريبي قائم على الحكمة في خفض التشوهات المعرفية لدى طلاب الجامعة.

٢- السيطرة المعرفية وعلاقتها بالتشوهات المعرفية لدى طلاب الجامعة.

٣- العوامل النفسية المسهمة في التنبؤ بالتشوهات المعرفية لدى طلاب الجامعة.

٤- الكفاءة الأخلاقية لدى طلاب الجامعات الخاصة والحكومية "دراسة مقارنة".

٥- نمذجة العلاقات السببية بين التشوهات المعرفية والقابلية للاستهواء والكفاءة الأخلاقية لدى طلاب الجامعة.

المراجع

أميمة مصطفى كامل (٢٠٠٦). "التشوهات المعرفية لدى المراهقين وعلاقتهما ببعض متغيرات الشخصية "دراسة مقارنة بين الجنسين ". **المجلة المصرية للدراسات النفسية** ،١٦ (٥٣)،٢٧-٧٣.

حسن على مسلم (٢٠٠٦). تنمية الكفاءة الاجتماعية والأخلاقية للمعلم من أجل تكوين نفسي أفضل للمتعلم. **اللقاء السنوي الثالث العشر- إعداد المعلم وتطويره في ضوء المتغيرات لمعاصرة، الرياض: الجمعية السعودية للعلوم التربوية والنفسية، كلية التربية جامعة الملك سعود**، ٥٠٧-٥٣٤.

زينة علي صالح، مها سالم جياد (٢٠١٨). الاستقواء وعلاقته بالتشويهات المعرفية لدى المارهقين في المدارس الثانوية. **مجلة كلية التربية الأساسية للعلوم التربوية والإنسانية**، جامعة بابل، ٤٣ (١)، ١٢٢٣-١٢٤٥.

سيد محمدي حسن ورانيا محمد سالم (٢٠٢١). نمذجة العلاقات بين التشوهات المعرفية والإعاقة الذاتية والإرجاء الأكاديمي والتحصيل الدراسي لدى طلاب الجامعة. **مجلة كلية التربية بنها**، ١٢٨(٢)، ٥٨٤-٦٥٨.

صفاء محمد بحيري (٢٠١٩). متغيرات التشوهات المعرفية كمنبئات بسلوك التنمر لدى تلاميذ المرحلة الإعدادية. ***مجلة كلية التربية* جامعة الإسكندرية**، ٢٩ (٣) ،٢٢٤-١٨٧ .

طه عيسى رامز (١٩٨٧). **وداعا للقلق بالعلاج النفسي الذاتي**. القاهرة : دار مصر للطباعة والنشر، القاهرة.

عبد العزيز بن محمد حسين (٢٠٠٨). **العلاقة بين الاكتئاب بك (BDP) والحالات الانفعالية بمقياس الانفعالات الفارق (DES) لدى عينة سعودية**. الندوة الاقليمية لعلم النفس ، كلية التربية ، جامعة الملك سعود.

عبدالهادي السيد عبده (٢٠٢٠). **الكفاءة الشخصية (الانفعالية، الاجتماعية، الاخلاقية)**. القاهرة: مكتبة الأنجلو المصرية.

فاروق السيد عثمان وعبدالهادي السيد عبده (٢٠٢٠). دراسة عامليه لبناء مقياس الكفاءة الأخلاقية. **مجلة علم النفس**، ١٢٥(٣٣)، ٩١- ١١٤.

محمد محروس الشناوي، ومحمد السيد عبد الرحمن (١٩٩٨). **العلاج السلوكي الحديث اسسه وتطبيقاته**. القاهرة: دار قباء.

موفق سليم بشارة (٢٠١٣). أثر برنامج تدريبي مستند إلى نظرية بوربا في تنمية الذكاء الأخلاقي لدى قرى SOS في الأردن. **المجلة الأردنية في العلوم التربوية**، ٤(٩) ٤٠٣ - ٤١٧.

ميشيل بوربا (٢٠٠٧). **بناء الذكاء الأخلاقى المعايير والفضائل السبع التي تعلم الأطفال أن يكونوا أخلاقيين**. ترجمة سعد الحسنى، العين الإمارات العربية المتحدة: دار الكتاب الجامعي.

نهلة نجم الدين مختار، وأحمد سلطان السعداوي (٢٠١٤). التشوه الإدراكي وعلاقته بأساليب التعلم وعوامل الشخصية الخمسة الكبرى لدى طلبة المرحلة الإعدادية. كلية التربية للعلوم الإنسانية (ابن رشد) جامعة بغداد، **مجلة الأستاذ**، ٢١١ (٢)١٤١- ١٦٨.

وفاء محمدعبد الجواد(٢٠١٧). فعالية برنامج إرشادي أسري قائم على نموذج بوربا في تنمية بعض جوانب الذكاء الأخلاقي لدى تلاميذ المرحلة الإبتدائية. **دراسات تربوية واجتماعية**، ٢ (٢٣)، ٣٩٩-٤٥٢.

ياسمين حسن أو هلال(٢٠١٨). **التشوهات المعرفية وتقدير الذات وعلاقتها بالتسامح والسعادة لدى الراشدين والمسنين في محافظة نابلس**. رسالة ماجستير غير منشورة، كلية الدراسات العليا جامعة النجاح الوطنية.

Bandura, A. (1977). Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavioural *change*. **Psychological Review**, *84(2), 191–215.*

Bransen, J., & Smets, J. (2000). Moral competence in action: Introduction. **Philosophical Explorations**, 3(3), 202- 207.

Brent, E.(2017). **Proneness to boredom, time structure, and cognitive distortions in a Chinese sample**. Doctor thesis . Faculty of the California, University Hong Kong.

Duriez, B., & Soenens, B. (2006). Religiosity, moral attitudes and moral competence: A critical investigation of the religiosity morality relation. International. **Journal of Behavioral Development**, 30(1), 76-83.

Gini, G., & Pozzoli, T. (2013). Measuring self-serving cognitive distortions: A meta-analysis of the psychometric properties of the How I Think Questionnaire (HIT). **European Journal of Developmental Psychology,** 10(4), 510–517.

Goodie, A, Fortune, E, & Shotwell, J. (2019). *Cognitive distortions in disordered gambling. In A.* Heinz, N. Romanczuk-Seiferth, & M. Potenza (Eds.), **Gambling disorder**, 49–71.

Grein, K. (2021). **Our home a refuge?: trauma-related cognitive distortions, community, and perceptions of asylum-seekers and migrants among u .s. military veterans**. Doctor thesis, University of Notre Dame. U.S.A.

Hannah, S. T., & Avolio, B. J. (2010). "Moral potency: building the capacity for character-based leadership". **Consulting Psychology Journal: Practice and Research,** 62(4), 291-310.

Hernandez, C.(2017). **Self-serving cognitive distortions, externalizing behaviors, and school exclusion among adolescents with emotional disturbance.** . Doctor thesis, Loyola University Chicago. U.S.A.

Jessen, A.(2018). **The role of authenticity and cognitive distortions in reducing workplace stress**. Degree of Master. Northern Arizona University.

Lennick, D. & Kiel, F. (2011). **Moral Intelligence 2.0 : Enhancing Business Performance and Leadership Success in Turbulent Times**. Pearson Prentice Hall. Upper Saddle River.

Ma, H.(2012). Moral Competences Positive Youth Development Construct: A Conceptual Review. **The Scientific World Journal**, 1(1), 1-8.

Passanisi, A., & Pace, U. (2017). The unique and common contributions of impulsivity and decision-making strategies among young adult Italian regular gamblers. **Personality and Individual Differences,** 105(١) , 24–29 .

Ramsey, J.(2019). **Gratitude and forgiveness as moderators of depression, cognitive distortions, and perceived peer relationships in late adolescence**. Doctor thesis. Faculty of Trevecca Nazarene. U.S.A.

Renee, E .,Klein, S., Arne, P., Ramón, J., & Levi, V.(2022). The Effects of a Virtual Reality–Based Training Program for Adolescents With Disruptive Behaviour Problems on Cognitive Distortions and Treatment Motivation Protocol for a Multiple Baseline*:* **Jamir Race Protok,** 11(5), 1- 22.

Shook, C, (2010). The Relationship between Cognitive Distortions and Psychological and Behavioral Factors in a Sample of Individuals who are Average Weight, Overweight, and Obese. **Philadelphia College of Osteopathic Medicine,**1-116.

Soojung, E & Eunjoo, Lee. (2020). Effects of Cognitive Behavioural Group Program for Mental Health Promotion of University Students, **Int J Environ Res Public Health**, 17(10). 1-11.

Tanner, C., & Christen, M. (2014). Moral Intelligence–A framework for Understanding Moral Competences. (In) Christen, M., Van Schaik, C., Fischer, J., Huppenbauer, M., & Tanner, C. (Eds). **Empirically Informed Ethics: Morality between Facts and Norms** (119-136), Springer International Publishing.

Wenzel, A., Dobson, K., & Hays, P. (2016). Cognitive behavioral therapy techniques and strategies. **American Psychological Association,** 11 3-14.

Zadanbeh, M & Zakerian, M. (2011). A comparison of competence between Iranian male and female elementary students. **Procedia - Social and Behavioural Sciences**, 30(1), 48–52.