

أثر أسلوب التفسير والتوضيح و دحض الأفكار غير العقلانية في خفض التشوهات المعرفية لدى مرضى السرطان (برنامج مقترح)

أ.د. بتول بناي زبيري

batool-2008@yahoo.com

م.م. هند فيصل عطية

hupg.hind.faisal@uobasrah.edu.iq

جامعة البصرة/ كلية التربية للعلوم الإنسانية

الملخص

يعد مرض السرطان من أخطر الأمراض التي بدأت تزداد بشكل مخيف في الآونة الأخيرة و بما لا شك فيه أن اخبار شخص ما بإصابته بمرض السرطان يجعله أمام واقع يعجز عن استخدام الطرق التقليدية في التكيف معه، و الذي يولد العديد من التشوهات المعرفية للشخص والتي هي أحد أسباب المؤدية للأزمة النفسية. الأمر الذي يتطلب تدخلا أرشاديا معرفيا بطريقة تساعد الشخص للتخلص من هذه التأثيرات الفكرية التي خلفتها أزمة هذا المرض والذي بدوره أن يقوي ويوقى الفرد بعد الشفاء من الأزمات النفسية و منها استخدام أسلوب التفسير والتوضيح و دحض الأفكار غير العقلانية. من هنا تأتي الدراسة الحالية محاولة علمية متواضعة للأجابة عن السؤال الآتي:

هل يوجد أثر لإسلوب التفسير - التوضيح و دحض الأفكار غير العقلانية في خفض التشوهات المعرفية لدى مرضى السرطان؟

و يهدف البحث الحالي إلى معرفة أثر أسلوب التفسير /التوضيح ودحض الأفكار غير العقلانية في خفض التشوهات المعرفية ولنقل هذه المشكلة إلى حيز البحث تبنت الباحثة هدفين و ست فرضيات صفرية، ولتحقق تلك الأهداف والتحقق من صحة الفرضيات، اتبعت الباحثة خطوات المنهج التجريبي، وللايفاء بمتطلبات هذا البحث قام الباحثة بتبني مقياس طموني (٢٠١٩) و لغرض التحقق من صلاحية أداة البحث ومدى ملائمتها لعينة البحث تم عرض أداة البحث على لجنة من المحكمين من ذوي الاختصاص.وبعدها قامت الباحثة بتكييف أداة البحث من ثم أصبحت جاهزة لتطبيقها على عينة البحث الأساسية التي يتم سحبها بطريقة عشوائية من مجتمع البحث. ومن ثم أستعرضت الباحثة الجلسات المقترحة أستعمالها في البحث الحالي للوصول إلى جملة من النتائج، فضلاً عن تقديم الباحثة جملة من التوصيات إلى الجهات المختصة و مقترحات للباحثين.

كلمات المفتاحية: أسلوب التفسير - التوضيح، أسلوب دحض الأفكار غير العقلانية، التشوهات المعرفية، مرضى السرطان.

**The effect of the methods of interpretation, clarification and refutation of
irrational ideas in reducing cognitive distortions in cancer patients
(proposed program)**

Prof. Dr. Batool Bnai Zubairy

batool-2008@yahoo.com

Hind Faisal Attia

hupg.hind.faisal@uobasrah.edu.iq

University of Basrah, College of Education for Human Sciences

Abstract:

Cancer is one of the most dangerous diseases that has begun to increase frighteningly in recent times, and there is no doubt that telling a person that he has cancer makes him face a reality that he is unable to use traditional methods to adapt to, which generates many cognitive distortions for the person, which are one of the reasons leading to a psychological crisis. Which requires cognitive counseling intervention in a way that helps the person to get rid of these intellectual influences left by the crisis of this disease, which in turn strengthens and protects the individual after recovery from psychological crises, including the use of methods of interpretation and clarification and refutation of irrational thoughts. From here comes the current study, a modest scientific attempt to answer the following question:

Is there an effect of the interpretation / clarification and refutation of irrational ideas in reducing cognitive distortions in cancer patients?

The current research aims to find out the effect of the methods of interpretation / clarification and refutation of irrational ideas in reducing cognitive distortions. To transfer this problem to the research field, the researcher adopted two goals and six zero hypotheses. The researcher adopted the Tammuni scale (2019), and for the purpose of verifying the validity of the research tool and its suitability for the research sample, the research tool was presented to a committee of arbitrators with specialization. Then the researcher adapted the research tool and then became ready to apply it to the basic research sample that is withdrawn randomly from the research community. Then the researcher reviewed the sessions proposed to be used in the current research to reach a number of results, as well as the researcher presenting a

number of recommendations to the competent authorities and suggestions to the researchers.s.

Keywords: Explanation, Refutation of Irrational Ideas, Cognitive Distortions, Cancer Patients.

الفصل الأول

التعريف بالبحث

أولاً: مشكلة البحث Research Problem :

يعد عصرنا الحالي عصر مليئ بالتغيرات الايجابية و السلبية، و على كافة المجالات السياسية، الاقتصادية، الاجتماعية ، و الصحية، فبالأمس البعيد كنا نعجب إذا أصيب أحد بمرضٍ ما مها كانت درجة بساطته أو خطورته، واليوم نشهد تزايد بشكل ملحوظ لكثير من الأمراض و الاضطرابات ولكافة الاعمار ولكلا الجنسين. ومن هذه الأمراض و أخطرها و أكثرها أنتشاراً حالياً هو مرض السرطان. و بما لا شك فيه أن اخبار شخص ما بإصابته بمرض السرطان يجعله أمام واقع يعجز عن استخدام الطرق التقليدية في التكيف معاه، و الذي يولد العديد من التشوهات المعرفية للشخص والتي هي أحد أسباب المؤدية للأزمة النفسية. الأمر الذي يتطلب تدخلا أرشاديا معرفيا بطريقة تساعد الشخص للتخلص من هذه التأثيرات الفكرية التي خلفتها أزمة هذا المرض والذي من دوره أن يقوي ويوقى الفرد بعد الشفاء من الأزمات النفسية و منها استخدام أسلوب التفسير والتوضيح و دحض الأفكار غير العقلانية. من هنا تأتي الدراسة الحالية محاولة علمية متواضعة للإجابة عن التساؤل الآتي:

هل يوجد أثر لأسلوبي التفسير والتوضيح و دحض الأفكار غير العقلانية في خفض التشوهات المعرفية لدى مرضى السرطان؟

ثانياً: أهمية البحث Research Importance :

شهد العالم بأكمله بشكل عام والوطن العربي بشكل خاص في الآونة الأخيرة أنتشاراً مخيفاً لمرض السرطان بكافة أنواعه.

حيث تعرض العراق لسلسلة من الحروب وخاصة الأخيرة منها والتي تميزت بإستعمال أسلحة الفتاكة وهي في أغلب الأحيان ذات تأثير عشوائي أدت إلى نتائج تدميرية نتجه عنها زيادة التلوث البيئي في العراق بشكل عام و في الجنوب بشكل خاص حيث أكدت دراسة قام بيها (عالم وآخرون، ١٩٩٤) أن ارتفاع مستويات الإصابة بمرض السرطان في المنطق الجنوبية، و أجرت الدراسة سبب ذلك إلى أنتشار أشعاعات ومنها اليورانيوم المنضب الذي ولد عدد من الأمراض و منها مرض السرطان. (خضير، ٢٠٠٨، ص. ٨). الأمر الذي ولد عدد من الأزمات النفسية والتي من أحد أسبابها هي التشوهات المعرفية، حيث أثبت مصادر علمية أنها تعد من أحد أسباب الأزمة النفسية والعوامل المؤثرة في صيرورة الأزمة. (فاضل، ٢٠١٨، ص. ٣٦-٣٩)، (البنا، ٢٠٠٩، ص. ٤٦)

الأمر الذي يتطلب تدخلا أرشاديا قائم على استعمال أحد الأساليب المعرفية التي تعد من الأساليب الارشادي المؤثرة في تخفيف من الأزمات النفسية. (البناء، ٢٠٠٩، ص. ٩٨-٩٩)

و من وجهة نظر الباحثة يجب أن يكون التدخل هذا ليس لعلاج المصابين بالسرطان بل يجب أن يوظف دورنا كمتخصصين بالارشاد بتقديم برامج وقائية من مرض السرطان إلى عامة الناس ،حيث أن السرطان ينشر بشكل متزايد حاليا و سيزداد أنتشاره في السنوات القليلة المقبلة. حيث أكدت منظمة الصحة العالمية في تقريرها لها في سنة ٢٠٢٠ ينذر بارتفاع حالات الإصابة بالسرطان إلى حوالي ٦٠% في العقدين المقبلين فيما ستصل هذه النسبة إلى ٨١% في البلدان المنخفضة والمتوسطة الدخل بسبب عدم كفاية الموارد اللازمة للوقاية. وتتوقع المنظمة أن يتراوح عدد المصابين بين ٢٩ و ٣٧ مليون حالة في عام ٢٠٤٠.

الصحة العالمية: تقرير ينذر بارتفاع حالات السرطان بالعالم إلى ٦٠% بحلول ٢٠٤٠ (france24.com) ومما سبق تتجلى أهمية البحث الحالي بالنقاط الآتية :

١-من الناحية النظرية سعت الباحثة إلى تقديم أطر نظرية عن أسلوب التفسير والتوضيح و دحض الأفكار غير العقلانية و متغير التشوهات المعرفية وإلقاء الضوء عليهما وتقديم الأطر النظرية المفسرة لهما.

٢- يشكل البحث بجملته من الناحية التطبيقية محاولة علمية متواضعة تسعى إلى تقديم برنامج مقترح لخفض التشوهات المعرفية باستخدام أسلوب التفسير والتوضيح و دحض الأفكار غير العقلانية، فضلا عن توفير أداة قياس علمية مقننة يمكن الركون إلى نتائجها لقياس التشوهات المعرفية لدى عينة البحث.

٣-يستمد البحث الحالي أهميته من أهمية العينة المستهدفة في هذا البحث، والتي هي مرضى السرطان هذه العينة التي هي بأمس الحاجة للتدخل الإرشادي و تغيير افكارهم السلبية لتقويتهم على مواجهة هذا المرض وتقوية مناعتهم النفسية وبالتالي إعادة تأهيلهم النفسي و الاندماج بمفاصل الحياة العامة والخاصة من جديد.

٤-يستمد البحث أهميته من النقص الواضح في الدراسات والبحوث التي تناولت أسلوب التفسير/التوضيح و دحض الأفكار غير العقلانية و متغير التشوهات المعرفية على عينة البحث الحالي - محلياً وعربياً - على حد علم الباحثة.

٥- تتبع أهمية هذا البحث من دوره برفد المكتبة ببحث يسعى الى خفض التشوهات المعرفية لدى مرضى السرطان.

٦-ما سيتوصل اليه من نتائج في حال تطبيقه يمكن أن يسهم بالخروج بعدد من الاستنتاجات الخاصة بأفراد عينة البحث الحالي، وتوظيف تلك النتائج بتقديم التوصيات للجهات المختصة والمقترحات للباحثين.

ثالثاً: أهداف البحث Research Aims :-

يسعى البحث للتعرف إلى:

١. أثر أسلوب التفسير والتوضيح في خفض التشوهات المعرفية لدى مرضى السرطان.
٢. أثر أسلوب دحض الأفكار غير العقلانية في خفض التشوهات المعرفية لدى مرضى السرطان.

رابعاً: فرضيات البحث Research hypotheses :-

- ١- لا توجد فروق ذات دلالة معنوية بين متوسط رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية الأولى (أسلوب التفسير والتوضيح) في الاختبارين القبلي و البعدي على مقياس التشوهات المعرفية.
- ٢- لا توجد فروق ذات دلالة معنوية بين متوسط رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية الثانية (أسلوب دحض الأفكار غير العقلانية) في الاختبارين القبلي و البعدي على مقياس التشوهات المعرفية.
- ٣- لا توجد فروق ذات دلالة معنوية بين متوسط رتب درجات أفراد المجموعة الضابطة في الاختبارين القبلي والبعدي على مقياس التشوهات المعرفية.
- ٤- لا توجد فروق ذات دلالة معنوية بين متوسط رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية الأولى (أسلوب التفسير والتوضيح) و رتب أفراد المجموعة الضابطة على مقياس التشوهات المعرفية.
- ٥- لا توجد فروق ذات دلالة معنوية بين متوسط رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية الثانية (أسلوب دحض الأفكار غير العقلانية) و رتب أفراد المجموعة الضابطة على مقياس التشوهات المعرفية.
- ٦- لا توجد فروق ذات دلالة معنوية بين متوسط رتب درجات المجموعتين التجريبية الأولى (أسلوب التفسير والتوضيح) والثانية (أسلوب دحض الأفكار غير العقلانية) في الاختبار البعدي بعد البرنامج.

خامساً: حدود البحث Research Limits :-

١. الحدود المنهجية: حيث تم استعمال المنهج التجريبي لإجراء البحث الحالي.
٢. الحدود الموضوعية: دراسة أثر أسلوب التفسير/التوضيح و دحض الأفكار غير العقلانية في خفض التشوهات المعرفية.
٣. الحدود البشرية: مرضى السرطان
٤. الحدود المكانية: مركز الأورام السرطانية في محافظة البصرة.
٥. الحدود الزمنية: عام ٢٠٢٢

سادساً: مصطلحات البحث Research Terms :-

١. أسلوب التفسير/التوضيح: Explanation

التعريف النظري والذي تبنته الباحثة:

- تعريف رمي:

أحد أساليب المعرفة الذي يساعد في تفسير و توضيح التصورات الخاطئة و بالتالي فحص الذات و التعلم من خلال النموذج والقذوة، وذلك من خلال التفسير والمواجهة Inter Pretation and Confrontation

وعكس المشاعر Reflection of Feeling و توجيه الأسئلة و طريقة الإحياء Suggestion). (عبد الله، ٢٠١٢، ص. ١٥٩)

التعريف الإجرائي:

مجموعة من الفنيات الإرشادية المعرفية مستخدمة بشكل منتظم في الجلسات والتي تهدف إلى خفض التشوهات المعرفية لدى مرضى السرطان.

٢. أسلوب دحض الأفكار غير العقلانية: Refuting irrational thoughts

التعريف النظري والذي تبنته الباحثة:

-تعريف إليس: هو أحد أساليب المعرفية الإدراكية التي تسهم في دحض الأفكار الخاطئة عن طريق مجادلة المسترشد وتوجيه الأسئلة الجدلية والحوارية التي تجعل المسترشد بإعادة التفكير بها و اختبار مدى صلاحيتها وصدقها عن طريق مطابقتها بالواقع العملي. (أبو أسعد وعريبات، ٢٠١٥، ص ٢١٢-٢١٣)

التعريف الإجرائي: مجموعة من الفنيات الإرشادية الإدراكية المعرفية مستخدمة بشكل منتظم في الجلسات والتي تهدف إلى خفض التشوهات المعرفية لدى مرضى السرطان.

٣. التشوهات المعرفية Cognitive Distortion:

تعريف النظري والمتبنى من قبل الباحثة

-تعريف بيك: هي إخطاء منهجية في التفكير تشوه الواقع بإتجاه تحقير الذات وتقود إلى افتراضات ومفاهيم خاطئة والتي منها (الكل أو اللا شيء، التعميم المفرط (الزائد)، التجريد الانتقائي، القفز إلى الاستنتاجات، عبارات الوجوب، الأسس تدلال الأنفعالي، الشخصية، التضخيم والتقليل). (كوري، ٢٠١١، ص. ٣٧٣-٣٧٤)، (ظموني، ٢٠١٩، ص. ٣٣)

تعريف الأجرائي: مجموع الدرجات التي يحصل عليها المستجيب عند إجابته على مقياس التشوهات المعرفية.

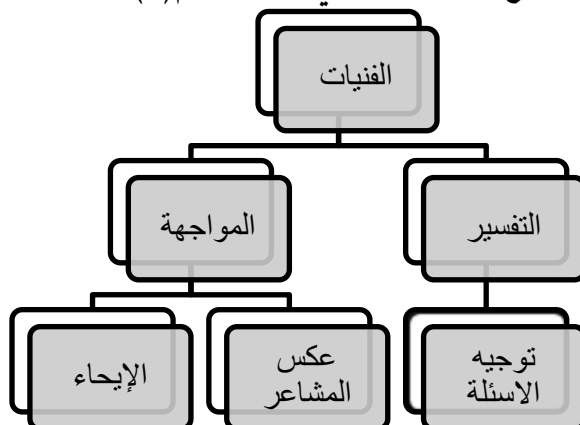
٤. السرطان: هو كتلة من الخلايا أو الأنسجة أو الأعضاء تنمو بصورة غير طبيعية وعلى حساب الأعضاء الأخرى مؤثرة على وظائفها المفيدة، وقد تكون خلايا الورم السرطاني مشابهة للخلايا الطبيعية بحث لا يمكن التمييز بينها، وهنا يكون تصرف خلايا السرطانية أهم من تمييز مظهرها. و يسمى أحيانا طفلياً بحيث لا يمكن للجسم السيطرة عليه وينمو نتيجة لعوامل مسرطنة و متنوعة. (خضير، ٢٠٠٨، ص. ٢٤)

الفصل الثاني الإطار النظري

أولاً: أسلوب التفسير/التوضيح: أحد أساليب المعرفية الذي يساعد في تفسير و توضيح التصورات الخاطئة وبالتالي فحص الذات و التعلم من خلال النموذج والقودة، وذلك من خلال التفسير والمواجهة Inter Pretation and Confrontation وعكس المشاعر Reflection of Feeling و توجيه الأسئلة و طريقة

الإيحاء Suggestion ، وهو من أساليب فيكتور شارلز ريمي (١٩١٣-١٩٨٧) صاحب نظرية التصورات الخاطئة. (عبد الله، ٢٠١٢، ص. ١٥٩)

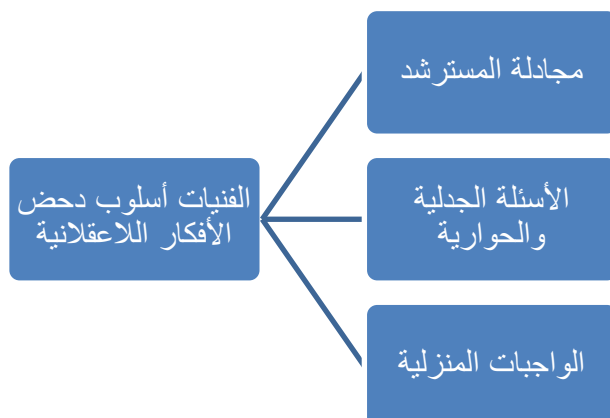
❖ فنيات أسلوب التفسير والتوضيح أستناداً إلى تعريف السابق لأسلوب التفسير و التوضيح ندرج فنيات أسلوب التفسير/توضيح الموضحة في شكل رقم (١) لأسلوب التفسير و التوضيح



شكل رقم (١) يوضح مجموعة من فنيات الإرشاد المعرفي المستعملة في أسلوب التفسير /التوضيح ثانياً: أسلوب دحض الأفكار اللاعقلانية:

هو أحد أساليب المعرفية الإدراكية التي تسهم في دحض الأفكار الخاطئة عن طريق مجادلة المسترشد وتوجيه الأسئلة الجدلية والحوارية التي تجعل المسترشد بإعادة التفكير بها و اختبار مدى صلاحيتها وصدقها عن طريق مطابقتها بالواقع العملي، وهو من الأساليب الإدراكية التي تكلم عنها البرت اليس. (أبو أسعد وعربيات، ٢٠١٥، ص ٢١٢-٢١٣)

❖ الفنيات المستخدمة لهذا الأسلوب: أن الفنيات المعرفية تنشط تفكير الفرد وتساعد على تعديل نظرة الفرد السلبية عن ذاته و التعرف من الأفكار غير العقلانية الحالية والماضية وأنها غير صحيحة ومبالغ فيها. (السودان، ٢٠٢٢، ص ٣٩-٤٠) من خلال ذلك أستنتجت الباحثة الفنيات الموضحة في شكل رقم (٣) لأسلوب دحض الأفكار اللاعقلانية:



شكل رقم (٣) يوضح الفنيات المعرفية المستعملة لأسلوب دحض الأفكار اللاعقلانية

ثالثاً: التشوهات المعرفية:

هي إخطاء منهجية في التفكير تشوه الواقع باتجاه تحقير الذات وتقود إلى افتراضات ومفاهيم خاطئة والتي منها (الكل أو لا شيء، التعميم المفرط) (الزائد)، التجريد الانتقائي، القفز إلى الاستنتاجات، عبارات الوجوب، الاستدلال الانفعالي، الشخصانية، التضخيم والتقليل)، والتي تكلم عنها آرون بيك صاحب نظرية العلاج المعرفي. (الخفش، ٢٠١١، ص. ٣٧٣-٣٧٤)، (طموني، ٢٠١٩، ص. 33)

أنواع التشوهات المعرفية:

١. الكل أو اللا شيء (التفكير المستقطب): يشير هذا المفهوم إلى ميل الفرد لتقييم الأشياء بشكل متطرف (أبيض-أسود)، من خلال التفكير أن شيئاً ما يجب أن يكون بالضبط، وهنا يريد الفرد الحصول على كل شيء أو خسارة كل شيء.

٢. التعميم المفرط (الزائد): يشير هذا التشويه إلى اعتناق معتقدات متطرفة بنيت على أثر حادث معين، ثم يميل الفرد إلى تطبيق هذه المعتقدات بشكل غير صحيح على حوادث ليست مشابهة للحادث السابق.

٣. التجريد الانتقائي: يُنظر إلى التجريد الانتقائي بأنه التركيز على تفاصيل صغيرة أُخرجت من سياقها في حين تجاهل غيرها من المميزات البارزة في الموقف، وتصور التجربة برمتها على أساس هذا الجزء.

٤. القفز إلى الاستنتاجات: يطلق عليه أيضاً الاستدلال التعسفي، ويعرف بأنه عملية استخلاص أو استنتاج من حالة، أو حدث، أو تجربة، عندما لا يكون هناك أي دليل يدعم الاستنتاج أو عندما يكون الاستنتاج مخالفاً للأدلة.

٥. عبارات الوجوب: يحدد الشخص قانون ثابت لما يجب أن يكون عليه الآخرون، ونفسه، والعالم المحيط من حوله، حيث يقوم الشخص برفع مستوى التوقعات عن نفسه والآخرين والعالم المحيط به إلى مطالب مرتفعة وجامدة، وعندما لا يتم تحقيق هذه التوقعات، يشعر بأنه يعاني من مشاعر الضغط النفسي، والمشاعر.

٦. الاستدلال الانفعالي: هنا يعتمد الفرد على انفعالاته كدليل لإثبات الحقائق، كأن يقول: أشعر بالإحباط واليأس، لذلك فإن مشكلتي لن تحل. إذ يحدث هذا الخطأ عندما يفسر المرء استجابة انفعالية لفكرة ما كدليل على صحة هذه الفكرة وصدقها. فإذا تسببت فكرة ما (القلق بشأن عدم التوظيف مثلاً) في التوتر، فإن الفرد الذي ينخرط في الاستدلال الانفعالي يستخدم التوتر كدليل على أن لديه ما يبرر القلق بشأن خسارته لوظيفته.

٧. الشخصانية: ميل الأفراد إلى أن يعزوا الأسباب أو الحوادث الخارجية إلى أنفسهم، حتى وإن لم يكن هناك أي أساس منطقي أو دليل لهذا العزو. وهذا النوع من التشويه يخلق مشاعر الذنب ولوم الذات، لأن الفرد يعتبر نفسه مسؤولاً عن الأحداث الخارجية إذا لم تحدث بشكل جيد. فتري الأم نفسها فاشلة بسبب ملاحظة من المعلم تشير إلى أن طفلها لا يعمل بشكل جيد، وتقرر على الفور أنها أم سيئة.

٨. **التضخيم و التقليل:** يقصد بالتضخيم والتقليل إدراك حالة أو موقف بشكل أكبر بكثير مما هو فعلاً، أو أقل بكثير من الواقع أو مما يستحق. ويحث التشوه المعرفي عند الأفراد عندما يقومون بتضخيم العيوب الصغيرة والتقليل من أهمية الأحداث المهمة. (طموني، ٢٠١٩، ص. ٩٤-٩٧)

رابعاً: مرضى السرطان

هم الأشخاص المصابون بالسرطان بصرف النظر عن أنواعه المختلفة و مراحل المتطورة. و فيما يلي مراحل التي يمرون بها مرضى السرطان:

تختلف تصنيف مراحل مرض السرطان Cancer staging باختلاف نوعه، وبشكل عام فإنه يتم تقسيم مراحل مرض السرطان إلى أربعة مراحل؛ يندرج تحتها تقسيم أكثر تفصيلاً يتضمن معلومات محددة حول طبيعة الورم وكيفية تأثيره في باقي أجزاء الجسم، أما أنواع السرطانات التي تتضمن تكوين الأورام فتقسم إلى خمس مراحل رئيسية، وعادة ما يتم الإشارة إلى هذه المراحل بأرقام رومانية، وكما أشرنا أعلاه هناك العديد من السرطانات التي تسلك منحى مختلفاً عند تطورها وعليه فإن لها تصنيفات خاصة بها؛ كما هو الحال في سرطانات الدم وسرطان الغدد الليمفاوية، وعلى الرغم من اختلاف هذه التصنيفات إلا أن جميعها يشير إلى مدى تقدم المرض وتطوره، وفيما يأتي مثال على إحدى طرق تصنيف مراحل مرض السرطان المعروفة:

١. المرحلة صفر Stage 0 تشير هذه المرحلة إلى أن السرطان ما زال في مكانه الأصلي الذي تكون فيه ولم ينتشر.

المرحلة الأولى stage I تدل هذه المرحلة على أن حجم الورم السرطاني صغير ولم ينتشر بعد.

المرحلة الثانية Stage II حيث تدل هذه المرحلة على نمو السرطان وزيادة حجمه دون انتشاره.

المرحلة الثالثة Stage III في هذه المرحلة يزيد حجم السرطان بشكل أكبر وقد ينتقل إلى الأنسجة المجاورة أو العقد الليمفاوية؛ أحد أجزاء الجهاز الليمفاوي، أو كليهما.

المرحلة الرابعة Stage IV في هذه المرحلة ينتقل السرطان من مكان نشوئه إلى عضو واحد على الأقل من الأعضاء الأخرى في الجسم، حيث تُعرف هذا الانتقال بالنقيلة أو الانبثاث أو هجرة الخلايا السرطانية

<https://mawdoo3.com>

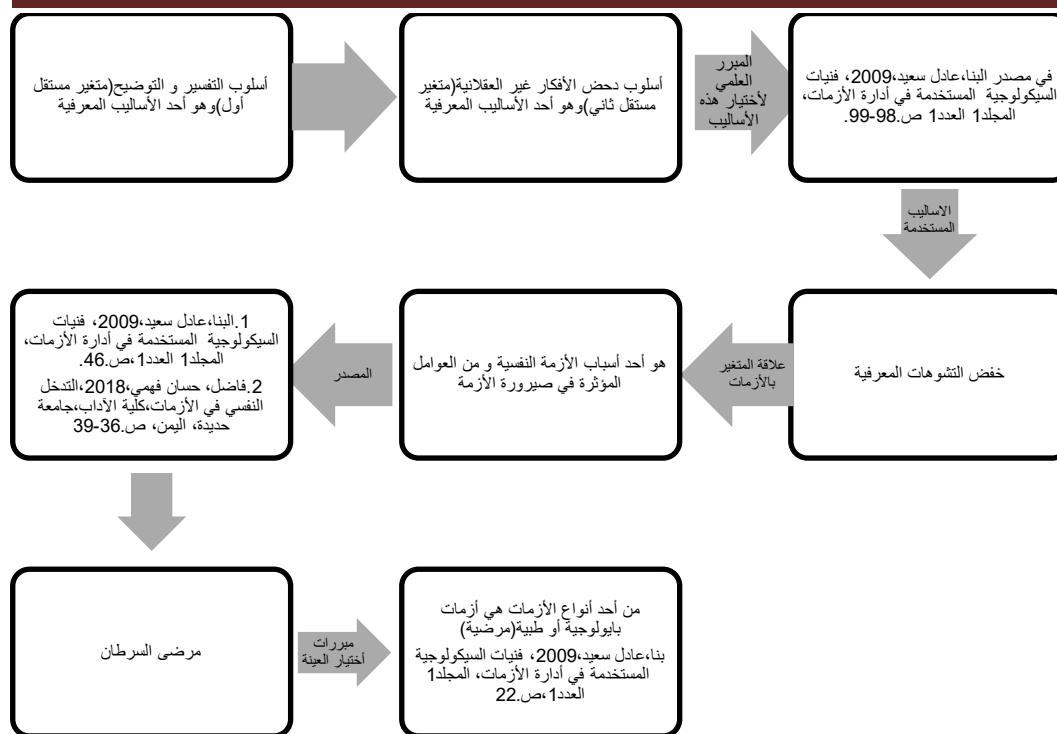
الفصل الثالث

منهج البحث و إجراءات

أولاً : منهج البحث

المنهج المستخدم في هذا البحث هو المنهج التجريبي و هو المنهج الذي يقرب العلوم الإنسانية من العلوم الطبيعية لانه يبحث في أسباب الظاهرة ونحن لا نستطيع أن نتنبأ بالظاهرة دون معرفة أسبابها. (السودان، ٢٠٢٢، ص. ٧٦)

ويتكون البحث من المتغيرات الآتية:



شكل رقم (٥) يوضح متغيرات البحث و العينة وتقديم مبرر لإستخدام كل واحدة منها

ثانياً: مجتمع البحث

تحدد البحث الحالي بجميع المصابين بمرض السرطان المسجلين رسمياً في دائرة صحة البصرة. نظراً لتحفظ دائرة صحة البصرة بتزويد الباحثة بالإحصائيات لمرضى السرطان وإحالتها إلى مركز التدريب و التطوير للحصول على البيانات، الذي بدوره أدخل طلب الباحثة في لجنة البحوث العلمية و التي تأخرت بإصدار الموافقة للحصول على البيانات أكتفت الباحثة بجعل هذا البحث برنامجاً مقترحاً... ملحق رقم (١).

ثالثاً: عينة البحث: يتم سحب عينة بطريقة عشوائية من الأشخاص مسجلين في وحدة الأمراض السرطانية التابعة لرئاسة صحة البصرة واللذين يراجعون المركز بانتظام من أجل العلاج.

رابعاً: أدوات البحث:

١. تبني مقياس التشوهات المعرفية و هو مقياس (طموني، ٢٠١٩).
٢. بناء برنامج إرشادي وفق أسلوب التفسير/التوضيح لفكتور ريمي.
٣. بناء برنامج إرشادي وفق أسلوب دحض الأفكار غير عقلانية لألبرت إليس.

١. أداة التشوهات المعرفية:-

❖ وصف المقياس:

من أجل تحقيق أهداف البحث تبنت الباحثة مقياس (عبد الرحمن طموني، ٢٠١٩) وكان عنوان الرسالة (فعالية برنامج إرشادي معرفي في خفض التشوهات المعرفية لدى طلبة جامعة القدس المفتوحة) وتكون المقياس من ٨ مجالات وبواقع ٦٨ فقرة.. ملحق رقم (٢).

وفي جدول رقم (٢) توضيح لهذه المجالات و عدد فقراتها:

أسم المجال	عدد فقراته
الكل أو اللاشيء	٨ فقرات
تعميم المفرط/الزائد	٩ فقرات
التجريد الانتقائي	٨ فقرات
القفز إلى الاستنتاجات	١٠ فقرات
عبارات الوجوب	٨ فقرات
الاستدلال الأنفعالي	٨ فقرات
الشخصانية	٨ فقرات
التضخيم و التقليل	٩ فقرات

❖ الخصائص السيكومترية:

١. الصدق الظاهري:

للتحقق من صلاحية فقرات المقياس تم عرض المقياس على مجموعة من الخبراء والمختصين في مجال الارشاد النفسي والتوجيه التربوي والبالغ عددهم (٥) محكم للحكم على صلاحية الفقرات المقياس..... ملحق رقم (٣).و قد أعتمدت الباحثة نسبة ٨٠% للحكم على صلاحية الفقرة.

جدول رقم (٣) اراء المحكمين لمقياس التشوهات المعرفية

المجال	الفقرات	عدد الموافقين	عدد غير الموافقين	النسبة المئوية	الفقرات الصالحة
الكل أو اللاشيء	٨	٥		١٠٠%	٨
التعميم المفرط(الزائد)	٩	٥		١٠٠%	٩
التجريد الانتقائي	٨	٥		١٠٠%	٨
القفز الى الاستنتاجات	١٠	٤	١	٨٠%	٩
عبارات الوجوب	٨	٥		١٠٠%	٨
الاستدلال الانفعالي	٨	٥		١٠٠%	٨
الشخصانية	٨	٥		١٠٠%	٨
التضخيم والتقليل	٩	٤	١	٨٠%	٨

٢. الثبات:

يعد الثبات من أحد الخصائص السيكومترية للمقياس و له عدة طرق لاستخراجه والتي تقيس مدى اتساق اداء الفرد على الاختبار او المقياس.

❖ صلاحية المقياس للتطبيق النهائي للمقياس:

بعد أن تم عرض المقياس على السادة الخبراء والمحكمين وأبداء آرائهم حول صلاحية فقرات المقياس وإجراء بعض التعديلات في صيغ بعض الفقرات، أصبح الآن المقياس جاهز و ملائم على عينة البحث الحالي وبعدد فقرات قوامها ٦٨ فقرة موزعة على ٨ مجالات. ملحق رقم (٤)

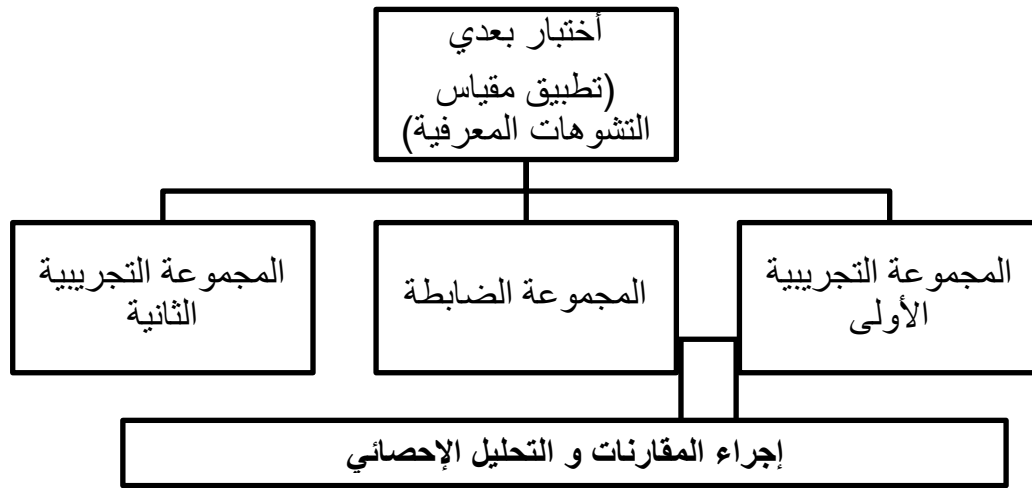
خامساً: التصميم التجريبي

توجد العديد من التصاميم التجريبية وعلى الباحث قبل إجراء أي شي عليه تحديد تصميم تجريبي الذي من خلال يختبر صحة فرضياته ويستنتج نتائجها، ويتحدد نوع التصميم التجريبي بناءً على طبيعة الدراسة، شروط الدراسة و ظروفها. (Mouly,1970,P.335)، وطبيعة البحث الحالي تتطلب اختيار تصميم تجريبي ذو مجموعتين تجريبيتين و واحدة ضابطة وفيما يلي توضيح خطواته:

١. اختيار ثلاث عينات بطريقة عشوائية .
٢. توزيع افراد العين بالتساوي إلى مجموعتين تجريبيتين و واحدة ضابطة.
٣. إجراء المكافئة بين العينات الثلاث بعدد من المتغيرات الدخيلة التي من المحتمل أنها تؤثر على التجربة.
٤. إجراء قياس قبلي عن طريق تطبيق مقياس التشوهات المعرفية للمجاميع الثلاث.
٥. تعرض المجموعتين التجريبتين إلى المتغير المستقل (مجموعة التجريبية الأولى تتعرض لمتغير مستقل الأول، المجموعة التجريبية الثانية تتعرض لمتغير مستقل الثاني) حجب المتغيرين المستقلين عن المجموعة الضابطة.
٦. إجراء قياس بعدي للمجموعات الثلاث بتطبيق مقياس التشوهات المعرفية.
٧. إجراء المقارنات و المعالجات الإحصائية.

المخطط رقم (١) يوضح ذلك





مخطط رقم (١) يوضح التصميم التجريبي المستخدم بالبحث الحالي

أسباب اعتماد هذا التصميم التجريبي بعد إطلاع الباحثة على مصادر علمية:

١. يعد تصميم ذات ضبط محكم و على درجة عالية من الدقة.
٢. يتطلب اختيار العينة بشكل عشوائي و إجراء التكافؤ مما يؤدي إلى توفير عالية من الضبط التجريبي.
٣. يوفر وقت وجهد.

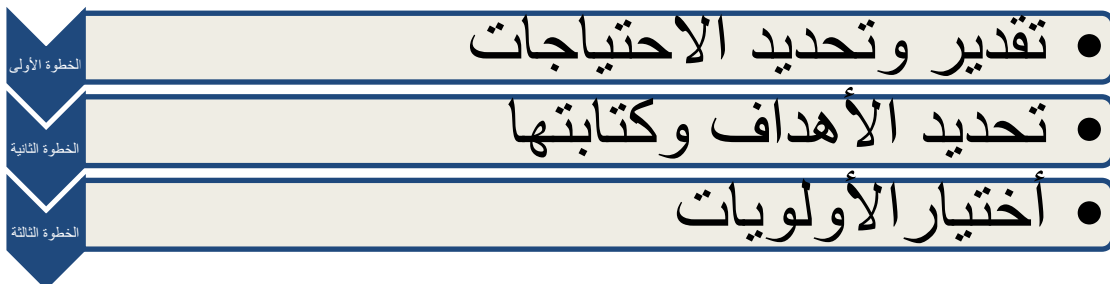
سادساً: تكافؤ المجموعات

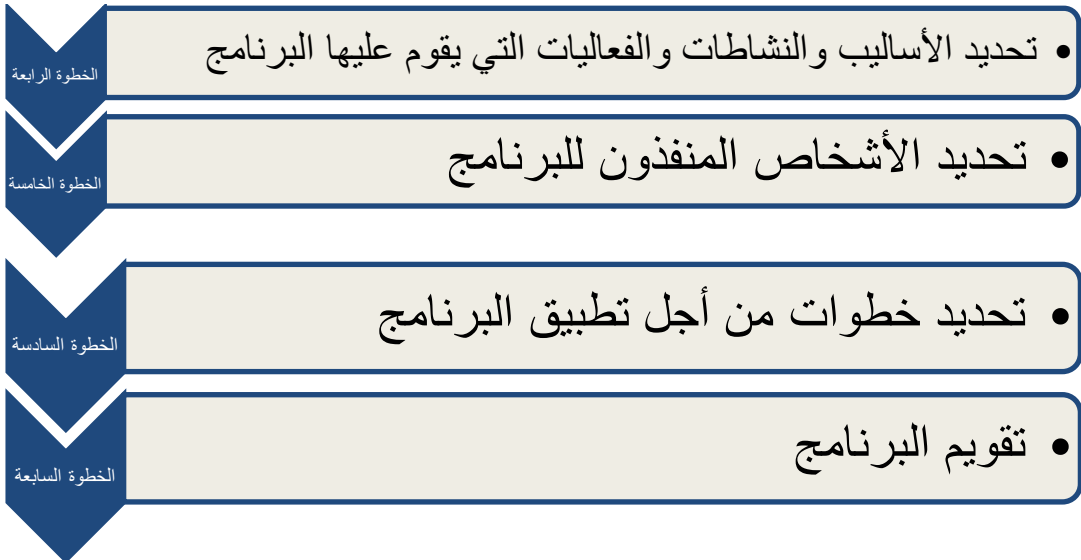
بعد إطلاع الباحثة على دراسات سابقة و الأطر النظرية و تقارير منظمة الصحة العالمية وجدت من الضروري مكافئة المجاميع الثلاث بعدد من المتغيرات الدخيلة التي من المحتمل أنها تؤثر على التجربة وهي (العمر، الجنس، الحالة الاجتماعية، مستوى الدخل، التحصيل الدراسي، مرحلة الإصابة) فضلاً عن المقارنة في درجات العينة على مقياس التشوهات المعرفية.

الفصل الرابع

البرنامج الإرشادي

لغرض بناء البرنامج الإرشادي يتطلب الأمر اعتماد نموذج محدد نسير على خطواته، و على الرغم من تعدد نماذج بناء البرنامج الإرشادي الا انها تشترك في نفس المضمون. لذلك اعتمدت الباحثة نموذج (بوردرز و دروري ١٩٩٢) ولغرض بناء البرنامج اعتمدت الباحثة نموذج (بوردرز و دروري ١٩٩٢) لانه يعد احد النماذج الفعالة في التخطيط للبرامج الإرشادية . والشكل لرقم (6) يوضح خطواته:





شكل (٦) يوضح خطوات بناء البرنامج الإرشادي

موضوعة البحث تتناول أزمة صحية للفرد أي يعد أزمة من الازمات النفسية، الامر الذي يتطلب اختيار أحد نماذج التدخلات النفسية بالازمات..و هناك عدد من النماذج للتدخل النفسي بالازمات لكن اعتمدت الباحثة نموذج جيمس وجيليلاند (Games and Gilliland,2005) و المتكون من (٦) خطوات أساسية وهي:

١. تحديد المشكلة ← تحديد الحاجات
 ٢. ضمان سلامة المسترشد ← العقد الارشادي
 ٣. تقديم الدعم ← تحديد الفنيات والانشطة
 ٤. دراسة البدائل ← تحديد الاولويات
 ٥. وضع الخطط ← تحديد الخطوات من أجل التطبيق
 ٦. الحصول على تعهد و الالتزام بالإجراءات الإيجابية. ← العقد الارشادي
- ملحق رقم (٦)

أي أعتمدت الباحثة نموذج بوردرز و دروري ١٩٩٢ في بناء خطوات البرنامج الإرشادي لكن ضمن هذه الخطوات العامة ضمنت خطوات أنموذج جيمس وجيليلاند ٢٠٠٥ وفيما يلي تفصيل لما ذكر:

أولاً: تحديد الحاجات:- تتم من خلال الخطوات الفرعية الآتية:-

١. تطبيق أستبيان أستطلاعي يتضمن أسئلة مفتوحة على عينة البحث أستناداً إلى الأطار النظري و الدراسات السابقة.
٢. تطبيق مقياس التشوهات المعرفية على عينة البحث.
٣. حساب الوسط المرجح و الوزن المؤي لكل مجال من مجالات المقياس ولكل فقرة من فقرات الأجابة عن الأسئلة المفتوحة.
٤. ترتيب المجالات تنازلياً حسب أعلى درجة في الوزن المؤي والوسط المرجح.

٥. تحويل مجالات المقياس إلى جلسات أرشادية.

❖ بما أن البحث الحالي هو برنامج مقترح فأعتمدت الباحثة على مجالات المقياس كجلسات للبرنامج الإرشادي.

ثانياً: تحديد الأهداف:-

أ- الأهداف العامة :- وتمثل الأهداف العامة التي يسعى الإرشاد لتحقيقها وهي تحقيق الصحة النفسية وتحقيق الذات. وعليه تتحدد الأهداف العامة للبرنامج في تعزيز الأفكار المنطقية و نبذ التشوهات المعرفية ومحاولة خفضها باستعمال أسلوب التفسير/التوضيح و دحض الأفكار غير العقلانية.

ب- الأهداف الخاصة : تتحدد الأهداف الخاصة للبرنامج الحالي بدحض و خفض التشوهات المعرفية وتبني فلسفة عقلانية ومنطقية ورؤية الأمور من منظار آخر يتمثل بالتفكير المنطقي بكل تفاصيل حياة الشخص، وذلك من خلال تطبيق فنيات معرفية لأسلوب التفسير /التوضيح و دحض الأفكار غير العقلانية.

ت- الأهداف السلوكية :- هي أهداف إجرائية تشمل السلوك الذي يجب أن يؤديه المسترشد في الجلسة وهي أهداف قابلة للقياس و الملاحظة والتي من خلالها نقيس اتجاه تطور المسترشد نحو تحقيق الأهداف العامة. وتتمثل بالصيغة الآتية:

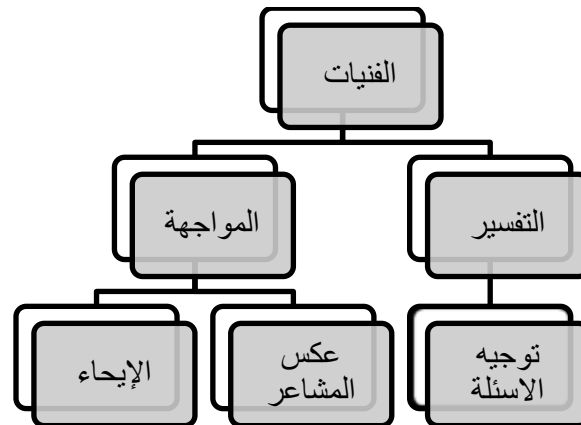
أن+الفعل المضاع+المسترشد+التفكير المراد خفضه

ثالثاً: تحديد الأولويات:-

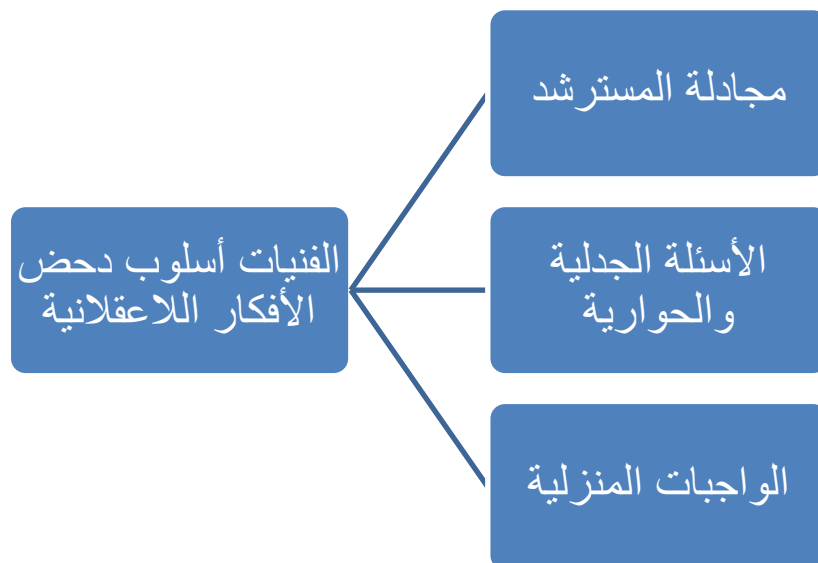
تعد الخطوة الثانية وفيه يتم تحديد الحاجة التي حصلت على أعلى وسط مرجح و وزن مؤوي هي التي تكون الجلسة الثانية بعد الجلسة التمهيديّة و تتسلسل بعدها الجلسات بشكل تنازلي بحسب قيمة الوسط المرجح والوزن المؤوي.

رابعاً: تحديد الأساليب و الأنشطة والفعاليات لتحقيق الأهداف:-

الفنيات المفيد أستعمالها في البرنامج الأول بأستخدام أسلوب التفسير/التوضيح



الفنيات المستعملة في البرنامج الثاني بإستخدام أسلوب دحض الأفكار غير العقلانية

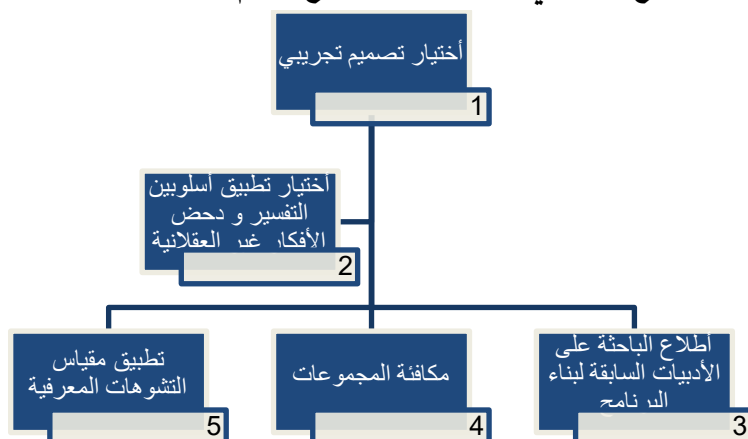


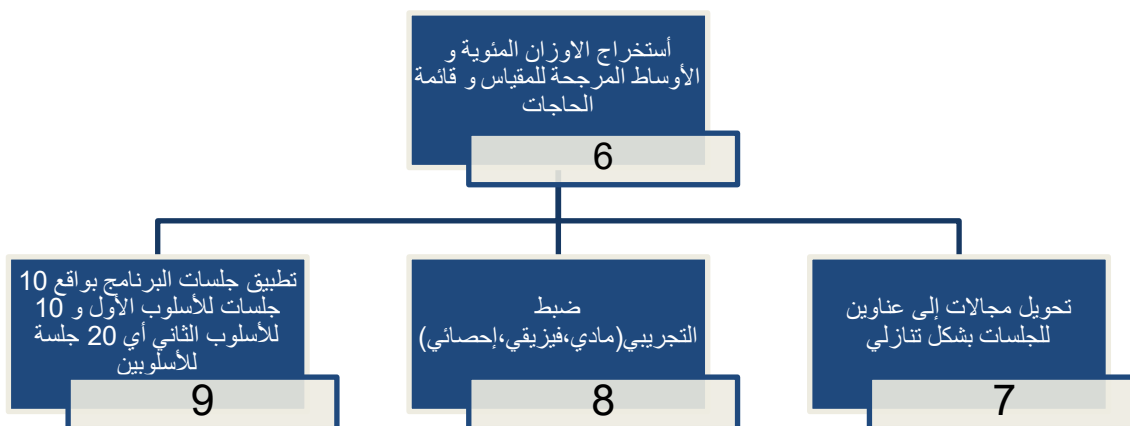
وهذه الإجراءات تحقق آخر خطوتين في نموذج جيمس وجيليلاند وهي وضع الخطط و الالتزام بالاتفاق والإجراءات الإيجابية..ملحق رقم (٦)

خامساً:تحديد الأشخاص المنفذون للبرنامج: قامت الباحثة بتطبيق اسلوبين الارشادين من أجل تحقيق السلامة الخارجية وأبتعاد عن كل معوقات.

سادساً:خطوات التي يقوم عليها البرنامج:

❖ تحديد خطوات بناء البرنامج الإرشادي بشكل متكامل مقترح القيام به:-





سابعاً: تقويم البرنامج: - هناك ثلاثة أنواع من التقويم وهي

١. التقويم التمهيدي: يتم في بداية الجلسة لتحديد الأمكانيات المادية والزمنية والجهد.

٢. التقويم البنائي: يتم في اثناء البرنامج لمعرفة أن الأساليب فعالة ولا حاجة إلى استبدالها.

٣. التقويم النهائي: يتم في نهاية البرنامج لمعرفة مدى تحقيق أهداف البرنامج.

❖ الجلسات الإرشادية للمجموعة التجريبية الأولى بأستخدام أسلوب التفسير والتوضيح: -

❖ بعد الجلسة الأولى تقترح الباحثة بعمل جلستان بعنوان (إعداد والتدريب) لتدريب أفراد العينة على فنيات.

المدة الزمنية: ٦٠

نوع الإرشاد/جمعي

الجلسة الأولى

دقيقة

عنوان الجلسة	تمهيدية
الحاجات	- التعارف المتبادل بين المرشدة والمسترشدين وكسر الحاجز النفسي. - تعريف المسترشدين بأسلوب التفسير/التوضيح . - تحديد الزمان و المكان المناسب لإجراء الجلسات الإرشادية .
الأهداف السلوكية	- ان يتعرف المسترشدين على موعد انعقاد الجلسات. - إن يلتزم المسترشدين بمواعيد وقواعد الجلسات .
الفنيات المستعملة	-الالتقاء بالمسترشدين والترحيب بهم. -مناقشة المسترشدين و تفعيل الحوار بينهم (المناقشة والحوار)
الجلسة المقترحة	- ترحب المرشدة بالمسترشدين و تشكرهم على الحضور وتهينة الاجواء للتعارف بعضهم ببعض وخلق اجواء خالية من التوتر والتعرف على اسمائهم. - تقوم المرشدة بالتعريف عن نفسها وعن طبيعة العمل الارشادي وتوضح ضرورة الحفاظ على سرية مايدور داخل الجلسات الارشادية - جعل الالفة والمحبة لإقامة الاحترام بين المرشدة والمسترشدين -التعرف على توقعات المسترشدين من البرنامج وتعزيز التوقعات الإيجابية.

الجلسة الثانية
دقيقة

نوع الإرشاد/جمعي

المدة الزمنية: ٦٠

عنوان الجلسة	الكل أو اللاشيء
الحاجات	- الحاجة إلى التعرف معنى التشوه المعرفية الكل أو اللاشيء
الأهداف السلوكية	- تعريف المشاركين بالتشويه المعرفي الكل أو لا شيء. - تدريب المشاركين على اختبار هذه الفكرة بالواقع. - إنهاء الجلسة وتقديم الواجب المنزلي.
الفنيات	التفسير، واجبات المنزلية
الادوات المستعملة	ورقة وقلم
الجلسة المقترحة	- تناقش المرشدة مع المسترشدين مفهوم الكل أو اللاشيء وطرق التعرف عليها و توضيح آثاره السلبية و إعطاء أمثلة عنه و مناقشتها.

الجلسة الثالثة
دقيقة

نوع الإرشاد/جمعي

وقت الجلسة ٦٠

عنوان الجلسة	التعميم الزائد
الحاجات	- الحاجة إلى تعرف على التشوه المعرفي التعميم الزائد - الحاجة إلى التقليل من التعميم الزائد
الأهداف السلوكية	- أن يختبر كل مسترشد هذا التشوه المعرفي بالواقع - إن يتدرب كل مسترشد على الاعتراف بأن هذا مجرد تشوه معرفي
الفنيات المستعملة	المواجهة، واجب منزلي
الادوات المستعملة	اقلام و اوراق
الجلسة المقترحة	-مناقشة الواجب المنزلي . -تدريب المسترشدين على التخلص من التعميم الزائد وذلك عن طريق إعطاء أمثلة أفتراضية و توضيح النتائج السلبية التي جنيها المسترشد من جراء تعميمه الزائد. -إعطاء واجب منزلي

الجلسة الرابعة
٦٠ دقيقة

نوع الإرشاد/جمعي

وقت الجلسة

عنوان الجلسة	التجريد الانتقائي
الحاجات	-الحاجة إلى التعرف على التشوه المعرفي (التجريد الانتقائي) -الحاجة إلى الدليل على صحة ممارسة هذا التشوه المعرفي.
الأهداف السلوكية	-أن يتعرف المشاركين بالتشويه المعرفي التجريد الانتقائي. - أن يتدرب المشاركين على اختبار هذه الفكرة بالواقع.
الفنيات المستعملة	توجيه الأسئلة، واجب منزلي
الادوات المستعملة	اوراق واقلام , عرض فيديو
	-مناقشة الواجب المنزلي

الجلسة المقترحة	-تستخدم المرشدة الاسئلة السقراطية مع المسترشدين لكي تقيم التشوه المعرفي(التجريد الانتقائي) -تطلب المرشد من المسترشدين كتابة أجابات عن الأسئلة السقراطية بورقة -أنهاء الجلسة وتقديم واجب بيتي.
-----------------	--

الجلسة الخامسة

نوع الإرشاد/جمعي

وقت الجلسة: ٦٠ دقيقة

عنوان الجلسة	القفز إلى الاستنتاجات
الحاجات	- الحاجة إلى معرفة ماهو تأثير التشوه المعرفي القفز إلى الاستنتاجات. - الحاجة الى معرفة الدليل الذي يدعم هذه الفكرة
الأهداف السلوكية	- أن يتعرف المشاركون بالتشوه المعرفي القفز إلى الاستنتاجات -أن يتعرف على التشوة المعرفي القفز إلى الاستنتاجات بالواقع.
الفنيات المستعملة	التفسير
الادوات المستعملة	اوراق واقلام
الجلسة المقترحة	-مناقشة الواجب المنزلي السابق -تدريب المسترشدين على اختبار هذا التشوه بالواقع.

الجلسة السادسة

نوع الإرشاد/جمعي

مدة

الجلسة: ٦٠ دقيقة

عنوان الجلسة	عبارات الوجوب
الحاجات	-حاجة التعرف على التشوه المعرفي عبارات الوجوب
الأهداف السلوكية	-أن يتعرف المشاركون بالتشويه المعرفي عبارات الوجوب. -أن يتدرب المشاركون على اختبار هذه الفكرة بالواقع.
الفنيات المستعملة	المواجهة
الادوات المستعملة	ورقة وقلم،عرض فيديو
الجلسة المقترحة	-تدريب المسترشدين على المواجهة هذا التشوه و ذلك عن طريق ضرب أمثلة بالواقع و بيان ردود أفعالهم و نتائج السلبية التي تتبع هذه الردود. -توضيح أن هناك نوعين من عبارات الوجوب منها موجه نحو الذات ومنها نحو الآخرين مع توضيح آثاره كل واحدة منهم.

الجلسة السابعة

نوع الإرشاد/جمعي

مدة الجلسة: ٦٠ دقيقة

عنوان الجلسة	الأستدلال الأنفعالي
الحاجات	-حاجة التعرف على التشوه المعرفي الأستدلال الأنفعالي.

الأهداف السلوكية	- أن يتعرف المشاركون بالتشويه المعرفي الاستدلال الأنفعالي. - أن يتدرب المشاركون على اختبار هذه الفكرة بالواقع.
الفنيات المستعملة	عكس المشاعر
الادوات المستعملة	ورقة وقلم، شاشة عرض
الجلسة المقترحة	- تدريب المسترشدين على المواجهة هذا التشويه و ذلك عن طريق ضرب أمثلة بالواقع و بيان ردود أفعالهم و نتائج السلبية التي تتبع هذه الردود.

الجلسة الثامنة

نوع الإرشاد/جمعي

مدة

الجلسة: ٦٠ دقيقة

عنوان الجلسة	الشخصانية
الحاجات	الحاجة إلى التعرف بالتشويه المعرفي الشخصية. - الحاجة إلى التخلص من الشخصية.
الأهداف السلوكية	- تعريف المشاركين بالتشويه المعرفي الشخصية. - تدريب المشاركين على اختبار هذه الفكرة بالواقع
الفنيات المستعملة	الايحاء
الادوات المستعملة	شاشة عرض
الجلسة المقترحة	- ضرب مثال بالواقع ومناقشة ردود أفعالهم عليه - أخبارهم أن الجلسة اللاحقة هي الأخير لهذا الأسلوب.

الجلسة التاسعة

نوع الإرشاد/جمعي

مدة الجلسة:

٦٠ دقيقة

عنوان الجلسة	التضخيم والتقليل
الحاجات	- الحاجة إلى تعرف على التشويه المعرفي التضخيم والتقليل - الحاجة إلى التخفيض تأثير التضخيم والتقليل.
الأهداف السلوكية	- تعريف المشاركين بالتشويه المعرفي التضخيم والتقليل. - تدريب المشاركين على اختبار هذه الفكرة بالواقع - إنهاء الجلسة والبرنامج وتقديم ملخص عام للجلسات السابقة وتطبيق مقياس التشوهات المعرفية البعدي.
الفنيات و الأساليب	التفسير
الادوات المستعملة	ورقة وقلم
الجلسة المقترحة	- ضرب مثال بالواقع ومناقشة ردود أفعالهم عليه - أخبارهم أن الجلسة اللاحقة هي الأخير لهذا الأسلوب.

الجلسة العاشرة
دقيقة

نوع الإرشاد/جمعي

مدة الجلسة: ٦٠

عنوان الجلسة	الختامية
الحاجات	- الحاجة الى تحقيق التكامل بين جلسات البرنامج الارشادي - تبليغ المسترشدين بآنتهاء البرنامج - تعريف المسترشدين بموعّد تطبيق الاختبار البعدي
الاهداف السلوكية	- ان يتحقق التكامل بين جلسات البرنامج الارشادي - ان يتعرف المسترشدين بآنتهاء البرنامج - ان يتعرف بموعّد تطبيق الاختبار البعدي
الفنيات المستخدمة	المناقشة والحوار
الجلسة المقترحة	- تستعرض المرشدة مع المسترشدين ما دار في الجلسات البرنامج الارشادي ومدى استفادة المسترشدين من البرنامج وتقدم لهم الشكر والثناء على الحضور وتحديد موعّد للاختبار البعدي وتقدم المرشدة مجموعة من الهدايا للمسترشدين.

❖ جلسات الإرشادية المطبقة على المجموعة التجريبية الثانية بإستعمال أسلوب دحض الأفكار غير العقلاني.

الجلسة الأولى
دقيقة

نوع الأرشاد/جمعي

المدة الزمنية: ٦٠

عنوان الجلسة	تمهيدية
الحاجات	- التعارف المتبادل بين المرشدة والمسترشدين وكسر الحاجز النفسي. - تعريف المسترشدين بأسلوب دحض الأفكار غير العقلانية. - تحديد الزمان و المكان المناسب لإجراء الجلسات الإرشادية .
الأهداف السلوكية	- ان يتعرف المسترشدين على موعّد انعقاد الجلسات. - إن يلتزم المسترشدين بمواعيد وقواعد الجلسات .
الفنيات المستعملة	- الالتقاء بالمسترشدين والترحيب بهم. - مناقشة المسترشدين و تفعيل الحوار بينهم(المناقشة والحوار)
الجلسة المقترحة	- ترحب المرشدة بالمسترشدين و تشكرهم على الحضور وتهيئة الاجواء للتعارف بعضهم ببعض وخلق اجواء خالية من التوتر والتعرف على اسمائهم. - تقوم المرشدة بالتعريف عن نفسها وعن طبيعة العمل الارشادي وتوضح ضرورة الحفاظ على سرية مايدور داخل الجلسات الارشادية - جعل الالفة والمحبة لإقامة الاحترام بين المرشدة والمسترشدين - التعرف على توقعات المسترشدين من البرنامج وتعزيز التوقعات الإيجابية.

الجلسة الثانية
دقيقة

نوع الأرشاد/جمعي

المدة الزمنية: ٦٠

عنوان الجلسة	الكل أو اللاشيء
الحاجات	- الحاجة إلى التعرف معنى التشوه المعرفية الكل أو اللاشيء
الأهداف السلوكية	- تعريف المشاركين بالتشويه المعرفي الكل أو لا شيء. - تدريب المشاركين على اختبار هذه الفكرة بالواقع. - إنهاء الجلسة وتقديم الواجب البيتي.
الفنيات	المجادلة، واجب منزلي
الادوات المستعملة	ورقة وقلم
الجلسة المقترحة	- تناقش المرشدة مع المسترشدين مفهوم التجريد الانتقائي وطرق التعرف عليها و توضيح آثاره السلبية و إعطاء أمثلة عنه و مناقشتها.

الجلسة الثالثة
دقيقة ٦٠
نوع الإرشاد/جمعي
وقت الجلسة ٦٠

عنوان الجلسة	التعميم الزائد
الحاجات	- الحاجة إلى تعرف على التشوه المعرفي التعميم الزائد - الحاجة إلى التقليل من التعميم الزائد
الأهداف السلوكية	- أن يختبر كل مسترشد هذا التشوه المعرفي بالواقع - إن يتدرب كل مسترشد على الاعتراف بأن هذا مجرد تشوه معرفي
الفنيات المستعملة	توجيه الأسئلة، واجب منزلي
الادوات المستعملة	اقلام و اوراق
الجلسة المقترحة	-مناقشة الواجب المنزلي . -تدريب المسترشدين على التخلص من التعميم الزائد وذلك عن طريق إعطاء أمثلة افتراضية و توضيح النتائج السلبية التي جنيها المسترشد من جراء تعميمه الزائد. -إعطاء واجب منزلي

الجلسة الرابعة
دقيقة ٦٠
نوع الإرشاد/جمعي
وقت الجلسة

عنوان الجلسة	التجريد الانتقائي
الحاجات	-الحاجة إلى التعرف على التشوه المعرفي (التجريد الانتقائي) -الحاجة إلى الدليل على صحة ممارسة هذا التشوه المعرفي.
الأهداف السلوكية	-أن يتعرف المشاركين بالتشويه المعرفي التجريد الانتقائي. - أن يتدرب المشاركين على اختبار هذه الفكرة بالواقع.
الفنيات المستعملة	الاسئلة الحوارية، واجب منزلي
الادوات المستعملة	اوراق واقلام , عرض فيديو
الجلسة المقترحة	-تستخدم المرشدة الاسئلة السوقراطية مع المسترشدين لكي تقيم التشوه المعرفي(التجريد الانتقائي) -تطلب المرشد من المسترشدين كتابة أجابات عن الأسئلة السقراطية بورقة -أنهاء الجلسة وتقديم واجب بيتي.

الجلسة الخامسة
دقيقة

نوع الإرشاد/جمعي

وقت الجلسة: ٦٠

عنوان الجلسة	القفز إلى الاستنتاجات
الحاجات	- الحاجة إلى معرفة ماهو تأثير التشوه المعرفي القفز إلى الاستنتاجات. - الحاجة الى معرفة الدليل الذي يدعم هذه الفكرة
الأهداف السلوكية	- أن يتعرف المشاركون بالتشوه المعرفي القفز إلى الاستنتاجات -أن يتعرف على التشوة المعرفي القفز إلى الاستنتاجات بالواقع.
الفنيات المستعملة	المجادلة، واجب منزلي
الادوات المستعملة	اوراق واقلام
الجلسة المقترحة	-مناقشة الواجب المنزلي السابق -تدريب المسترشدين على اختبار هذا التشوه بالواقع، اعطاء واجب منزلي

الجلسة السادسة

نوع الإرشاد/جمعي

مدة

الجلسة: ٦٠ دقيقة

عنوان الجلسة	عبارات الوجوب
الحاجات	-حاجة التعرف على التشوه المعرفي عبارات الوجوب
الأهداف السلوكية	-أن يتعرف المشاركون بالتشويه المعرفي عبارات الوجوب. -أن يتدرب المشاركون على اختبار هذه الفكرة بالواقع.
الفنيات المستعملة	توجيه الأسئلة
الادوات المستعملة	ورقة وقلم، عرض فيديو
الجلسة المقترحة	-تدريب المسترشدين على المواجهة هذا التشوه و ذلك عن طريق ضرب أمثلة بالواقع و بيان ردود أفعالهم و نتائج السلبية التي تتبع هذه الردود. -توضيح أن هناك نوعين من عبارات الوجوب منها موجه نحو الذات ومنها نحو الآخرين مع توضيح آثاره كل واحدة منهم.

الجلسة السابعة

نوع الإرشاد/جمعي

مدة الجلسة: ٦٠ دقيقة

عنوان الجلسة	الأستدلال الأنفعالي
الحاجات	-حاجة التعرف على التشوه المعرفي الأستدلال الأنفعالي.
الأهداف السلوكية	-أن يتعرف المشاركون بالتشويه المعرفي الأستدلال الأنفعالي. -أن يتدرب المشاركون على اختبار هذه الفكرة بالواقع.
الفنيات المستعملة	المجادلة
الادوات المستعملة	ورقة وقلم، شاشة عرض
الجلسة المقترحة	-تدريب المسترشدين على المواجهة هذا التشوه و ذلك عن طريق ضرب أمثلة بالواقع و بيان ردود أفعالهم و نتائج السلبية التي تتبع هذه الردود.

الجلسة الثامنة
الجلسة: ٦٠ دقيقة
نوع الإرشاد/جمعي
مدة

عنوان الجلسة	الشخصانية
الحاجات	الحاجة إلى التعرف بالتشوه المعرفي الشخصية. - الحاجة إلى التخلص من الشخصية.
الأهداف السلوكية	- تعريف المشاركين بالتشويه المعرفي الشخصية. - تدريب المشاركين على اختبار هذه الفكرة بالواقع
الفنيات المستعملة	المجادلة
الادوات المستعملة	شاشة عرض
الجلسة المقترحة	- ضرب مثال بالواقع ومناقشة ردود أفعالهم عليه - أخبارهم أن الجلسة اللاحقة هي الأخيرة لهذا الأسلوب.

الجلسة التاسعة
٦٠ دقيقة
نوع الإرشاد/جمعي
مدة الجلسة:

عنوان الجلسة	التضخيم والتقليل
الحاجات	- الحاجة إلى تعرف على التشوه المعرفي التضخيم والتقليل - الحاجة إلى التخفيض تأثير التضخيم والتقليل.
الأهداف السلوكية	- تعريف المشاركين بالتشويه المعرفي التضخيم والتقليل. - تدريب المشاركين على اختبار هذه الفكرة بالواقع - إنهاء الجلسة والبرنامج وتقديم ملخص عام للجلسات السابقة وتطبيق مقياس التشوهات المعرفية البعدي.
الفنيات و الأساليب	توجيه الأسئلة
الادوات المستعملة	ورقة وقلم
الجلسة المقترحة	- ضرب مثال بالواقع ومناقشة ردود أفعالهم عليه - أخبارهم أن الجلسة اللاحقة هي الأخيرة لهذا الأسلوب.

الجلسة العاشرة
دقيقة
نوع الإرشاد/جمعي
مدة الجلسة: ٦٠

عنوان الجلسة	الختامية
الحاجات	- الحاجة الى تحقيق التكامل بين جلسات البرنامج الارشادي - تبليغ المسترشدين بآنتهاء البرنامج - تعريف المسترشدين بموعد تطبيق الاختبار البعدي
الاهداف السلوكية	- ان يتحقق التكامل بين جلسات البرنامج الارشادي

- ان يتعرف المسترشدين بأنتهاء البرنامج -ان يتعرف بموعد تطبيق الاختبار البعدي	
الغنيات المستخدمة	المناقشة والحوار
الجلسة المقترحة	- تستعرض المرشدة مع المسترشدين ما دار في الجلسات البرنامج الارشادي ومدى استفادة المسترشدين من البرنامج وتقدم لهم الشكر والثناء على الحضور وتحديد موعد للاختبار البعدي وتقدم المرشدة مجموعة من الهدايا للمسترشدين.

الفصل الخامس

❖ التوصيات

١. تقديم دورات نفسية من قبل وحدة الإرشاد النفسي في كلية التربية للعلوم الإنسانية للكادر الطبي المتخصصين في مجال الأورام السرطانية لرعاية نفسية المريض اثناء ابلاغة بالمرض و اثناء العلاج.
٢. تعيين مرشد نفسي في كل عيادة أو مركز أو مستشفى يراجع بها مرضى السرطان لزيادة المناعة النفسية لديهم.
٣. إعداد برامج وقائية تهدف إلى توعية أبناء المجتمع بتجنب أو تقليل من المواد الغذائية و الأشعاعات و كل أسباب ممكن أنها تحفز بظهور المرض.
٤. عمل خطط إرشادية متمثلة بنشرات توعوية أو ندوات علمية أو برامج تلفزيونية بضرورة الفحص المبكر و الدوري لمرض السرطان.

❖ المقترحات

١. تطبيق هذا البحث بشكل عملي لانه برنامج مقترح.
٢. إجراء دراسة بعنوان دور نظرية التصورات الخاطئة في خفض التشوهات المعرفية لدى مرض السرطان.
٣. إجراء دراسة بعنوان فعالية الإرشاد المعرفي في تنمية المناعة النفسية لدى مرضى السرطان.
٤. إجراء دراسة عن أثر الارشاد بالمعنى في خفض الكرب النفسي لدى مرضى السرطان.

المصادر

المصادر العربية:

- أبو أسعد، أحمد عبد اللطيف، عربيات، أحمد عبد الحليم، ٢٠١٥، نظريات الارشاد النفسي والتوجيه التربوي، الطبعة الثالثة، دار المسيرة للنشر والتوزيع، عمان.
- البناء، عادل سعيد، ٢٠٠٩، فنيات السيكلوجية المستخدمة في إدارة الأزمات، المجلد ١ العدد ١، ص. (٢٠-١٤٧).
- خضير، عبد المحسن عبد الحسين، ٢٠٠٨، أثر برنامج أرشادي أسري في تخفيف الضغوط عن ذوي الأطفال المصابين بالسرطان، رسالة ماجستير، جامعة البصرة، كلية التربية للعلوم الإنسانية.

-السودان،مريم طالب عطية،٢٠٢٢، أثر أسلوبى الإرشاد المتمركز حول البنية المعرفية والسيكودراما في تعديل الأفكار غير العقلانية لدى طالبات مرحلة الدراسة الاعدادية،اطروحة دكتوراه،جامعة البصرة،كلية التربية للعلوم الانسانية.

-طوموني،عبد الرحمن أحمد محمود،٢٠١٩، فاعلية برنامج إرشادي معرفي في خفض التشوهات المعرفية لدى طلبة جامعة القدس المفتوحة، رسالة ماجستير،جامعة القدس المفتوحة.

-عبد الله،محمد قاسم،٢٠١٢،نظريات الإرشاد والعلاج النفسي،الطبعة الأولى،دار الفكر،المملكة الأردنية،عمان.

-فاضل، حسان فهمي،٢٠١٨،التدخل النفسي في الأزمات،كلية الآداب،جامعة حديدة، اليمن، ص.٣٦-٣٩.

-كوري جبرالد، ترجمة الخفش،سامح وديع،٢٠١١،النظرية والتطبيق في الإرشاد والعلاج النفسي، الطبعة الأولى،دار الفكر،المملكة الأردنية الهاشمية،عمان.

المصادر الاجنبية:

Mouiy,George,J,1970,**The Sience Of Educational Research**, Van Nostrand Reinhold Company.

المواقع الالكترونية:

<https://mawdoo3.com/%D9%83%D9%85%D8%B9%D8%AF%D8%AF%D9%85%D8%B1%D8%A7%D8%AD%D9%84%D9%85%D8%B1%D8%B6%D8%A7%D9%84%D8%B3%D8%B1%D8%B7%D8%A7%D9%86>

الصحة العالمية: تقرير ينذر بارتفاع حالات السرطان بالعالم إلى ٦٠% بحلول ٢٠٤٠

-(france24.com)