



الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

جامعة الجزائر -2- أبو القاسم سعد

كلية العلوم الاجتماعية

قسم علم النفس



أطروحة مقدمة لنيل شهادة دكتوراه LMD تخصص الإرشاد والعلاج النفسي

فاعلية برنامج إرشادي في تعديل التشوهات المعرفية وخفض

درجة قلق المستقبل لدى الأزواج الراغبين في كفالة طفل

مسعف

إشراف:

البروفيسور. سعاد آيت حبوش

الطالبة:

أمينة بودالي

أمام لجنة المناقشة المكونة من السادة:

الصفة	الجامعة	الرتبة	أعضاء اللجنة
رئيسا	جامعة الجزائر - 2	أستاذ تعليم عالي	أ. د كلثوم بلميهوب
مشرفا	جامعة الجزائر - 2	أستاذ تعليم عالي	أ.د سعاد آيت حبوش
مناقشا	جامعة ورقلة	أستاذ تعليم عالي	أ.د نادية بوضياف
مناقشا	المدرسة العليا للأساتذة ورقلة	أستاذ تعليم عالي	أ.د محمد الأمين حجاج
مناقشا	جامعة الجزائر - 2	أستاذ محاضر صنف أ	د. جحقيقة قزوي
مناقشا	جامعة الجزائر - 2	أستاذ محاضر صنف أ	د. سهام بوخاري

الموسم الجامعي: 2023/2024

People's Democratic Republic of Algeria

Ministry of Higher Education and Scientific
Research

University of Algiers -2- Abu Al-Qasim Saadallah

Faculty of Social Sciences

Department of Psychology

LMD PhD Thesis

The effectiveness of a counseling program in modifying cognitive deformities and reducing the degree of future anxiety among couples wishing to kafala an assisted child.

Prepared by:
Boudali Amina

Supervised by
Pr. Ait - Habouche Souad

Members of the discussion committee

Committee members	University	Rank	Adjective
Pr. Belmihoub Keltoum	University of Algiers -2- Abu Al-Qasim Saadallah	Professor of higher education	Chairperson
Pr. Ait Habouche Souad	University of Algiers -2- Abu Al-Qasim Saadallah	Professor of higher education	Supervisor
Pr. Boudiaf Nadia	University Kasdi Merbah Ouargla, Algeria	Professor of higher education	Examiner
Pr. Hadjadj Mouhamed Lamine	Normal high school in Ouargla, Algeria	Professor of higher education	Examiner
Dr. Guezoui Djedjiga	University of Algiers -2- Abu Al-Qasim Saadallah	Professor Lecturer Class A	Examiner
Dr. Boukhari siham	University of Algiers -2- Abu Al-Qasim Saadallah	Professor Lecturer Class A	Examiner

2024-2023





إهداء

إلى أعر الناس إلى قلبى، والدى العزىزىن، اللذان كانا عوناً وسنداً لى، وكان لدعائهما المبارك
أعظم الأثر فى تسىير سفىنة هذه الدراسة حتى ترسو على هذه الصورة، أطال الله فى عمرهما
وألبسهما ثوب الصحة والعافىة.

إلى الذىن لم أشعر بفرحتى إلا فى عىونهم... وبالأمل إلا من نظراتهم ومساندته

أخى العزىز وأخواتى الغالىات

إلى من ساندنى وخط معى خطواتى ويسر لى الصعاب؛ إلى زوجى العزىز الذى تحمل
الكثير، ووقوفى فى هذا المكان ما كان لىحدث لولا تشجىعه المستمر لى.

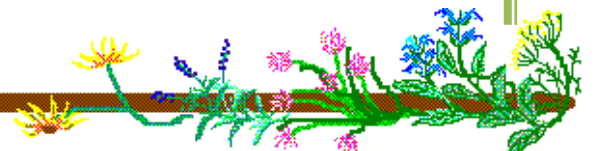
إلى زهرتى وفلذة كبدى وأملى فى المستقبل ابنتى العزىزتىن ألاء ونورسىن، حفظهما الله.

إلى براعم العائلة الذىن أتمناهم أن يكونوا ذخرا للعلم لىنبروا دربهم ودرىب غىرهم.

إلى كل طفلى محروم من والدىه، إلى كل طفلى عانى فراق والدىه، إلى كل طفلى ذرف دمعاً
حزن على والدىه.

إلى كل هؤلاء أهدى هذا العمل المتواضع سائلاً الله العلى القدىر أن ىنفعنا به وىمدنا بتوفىقه.

أمىنة بودالى



شكر و عرفان

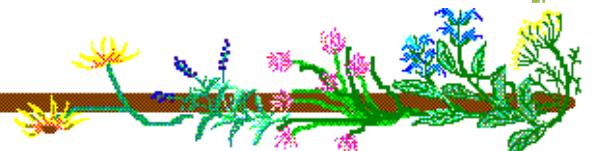


الحمد لله القائل في محكم كتابه: "لئن شكرتم لأزيدنكم"، والصلاة والسلام على رسول الله القائل: "من لا يشكر الناس لا يشكر الله".

بداية أحمد الله عز وجل أن وفقني وأعانني على إتمام هذه الدراسة، ثم أتوجه بتقديم أعمق عبارات الشكر والعرفان بالجميل لأستاذتي الفاضلة البروفسور سعاد آيت حبوش المشرفة على الدراسة، والتي كان لكرم صبرها، وجم تواضعها، وجميل قولها، ودقة ملاحظتها، وجديتها الصادقة، وتوجيهاتها القيمة الدور الكبير في ظهور العمل بهذه الصورة، فلها أبلغ الدعاء وخالص الثناء راجيةً المولى أن يجازيها خير الجزاء ويكتب صنيعها في موازين حسناتها.

كما أتقدم بجزيل الشكر والعرفان إلى الأساتذة الأفاضل، أعضاء لجنة التكوين في طور الدكتوراه تخصص الإرشاد والعلاج النفسي، على رأسهم البروفيسور كلثوم بلميهوب، أولاً لسعيهم الحثيث لفتح هذا التخصص، وثانياً لتزويدنا بكل المعلومات والخبرة العلمية القيمة، راجيةً من الله أن يجازيهم خير الجزاء. كما أشكر الأساتذة الأفاضل، أعضاء لجنة المناقشة على تفضلهم بمناقشة الأطروحة، وتحمل أعباء قراءتها وتقويمها، وتويري بأرائهم وملاحظاتهم القيمة، راجيةً من الله أن يجازيهم خير الجزاء.

كما يسعدني أن أتوجه بالشكر إلى الأساتذة والسادة المحكمين الذين تفضلوا بتحكيم البرنامج الإرشادي بالرغم من كثرة مشاغلهم فلم مني كل الشكر وعظيم المن والوفاء، ولست أنسى في هذا المقام أن أتقدم بالشكر الجزيل والاعتراف بالفضل للأزواج الذين شاركوا في البرنامج الإرشادي، ولا أنسى أن أشكر كل من أسهم معي بعلم، وظلل لي عقبة وأنار لي طريقاً في سبيل خروج عملي هذا إلى حيز الوجود وأخص



فهرس المحتويات

ث	الآية الكريمة والحديث الشريف.....
ج	الإهداء.....
ح	شكر وعرفان.....
خ-ش	فهرس المحتويات.....
ص	قائمة الأشكال.....
ض-ع	قائمة الجداول.....
غ	قائمة الملاحق.....
ف	قائمة المختصرات.....
ق-و	ملخص الدراسة.
ك-ل	- باللغة العربية.....
م-ن	- باللغة الإنجليزية.....
1	مقدمة.....
الجانب النظري	
الفصل الأول: مشكلة الدراسة وتساؤلاتها	

06	1- مشكلة الدراسة.....
13	1- فرضيات الدراسة.....
14	2- أهداف الدراسة.....
14	3- أهمية الدراسة.....
15	4- مصطلحات الدراسة.....
17	5- حدود الدراسة.....
الفصل الثاني: التشوهات المعرفية	
19	تمهيد.....
19	1- مفهوم التشوهات المعرفية (Cognitive Distortions).....
22	2- مفهوم المخططات المعرفية.....
23	3- الخلفية الفلسفية للنظرية المعرفية.....
28	4- خصائص التشوهات المعرفية.....

29	التشوه تكون المعرفي.....	5- مراحل
32	بيك عند المعرفي Beck.....	6- النموذج
35	التشوهات المعرفية.....	7- أنواع
40	التشوهات المعرفية لدى الأزواج المقبلين على كفاة طفل مسعف.....	8-
42	خلاصة الفصل
الفصل الثالث: قلق المستقبل		
44	تمهيد
44	1- مفهوم قلق المستقبل (Future Anxiety)
47	2- بعض المفاهيم المرتبطة بقلق المستقبل
49	القلق المعرفي المستقبل.....	3- الجانب
51	قلق المستقبل.....	4- أعراض
54	5- أسباب قلق المستقبل

57	القلق المفسرة المستقبل.....	6- النظريات
57	نظرية التحليل النفسي (فرويد) 1916-(1917)	6-1
59	النظرية السلوكية.....	6-2
60	النظرية المعرفية.....	6-3
61	المعرفية النظرية السلوكية.....	6-4
61	إعادة البناء المعرفي.....	6-5
62	النظرية الإنسانية.....	6-6
63	نظرية التأقلم (التعليمات الذاتية).....	6-7
63	التعلم الاجتماعي.....	6-8
64	قلق وتخفيف المستقبل.....	7- آليات مواجهة
66	على المقبلين الأزواج لدى المستقبل الكفالة.....	8- قلق المستقبل

68خلاصة الفصل
الفصل الرابع: الدراسات السابقة	
70تمهيد
70	1- الدراسات التي تناولت التشوهات المعرفية.....
78	2- الدراسات التي تناولت قلق المستقبل.....
86	3- الدراسات التي تناولت فاعلية البرنامج الإرشادي.....
93	- التعقيب على الدراسات السابقة.....
96خلاصة الفصل
الجانب التطبيقي	
الفصل الخامس: إجراءات الدراسة	
99تمهيد
99	- منهج الدراسة.....
100	- الدراسة الاستطلاعية.....

117	التشوهات مقياس المعرفية.....	أولاً:
133	ثانياً: مقياس قلق المستقبل.....
148	الإرشادي البرنامج إعداد الطالبة)	ثالثاً:
197	المستخدمة الإحصائية الأساليب في الدراسة.....	رابعاً:
198	خلاصة الفصل.....
الفصل السادس: عرض ومناقشة وتفسير النتائج		
200	تمهيد.....
200	الفرضية نتائج وتفسير ومناقشة عرض الأولى.....	1- عرض ومناقشة وتفسير نتائج الفرضية الأولى.....
204	الفرضية نتائج وتفسير ومناقشة الثانية.....	2- عرض ومناقشة وتفسير نتائج الفرضية الثانية.....
209	الفرضية نتائج وتفسير ومناقشة الثالثة.....	3- عرض ومناقشة وتفسير نتائج الفرضية الثالثة.....
215	الفرضية نتائج وتفسير ومناقشة الرابعة.....	4- عرض ومناقشة وتفسير نتائج الفرضية الرابعة.....
221	الفرضية نتائج وتفسير ومناقشة الخامسة.....	5- عرض ومناقشة وتفسير نتائج الفرضية الخامسة.....

225	الفرضية	نتائج	وتفسير	ومناقشة	عرض	6- السادسة.....
238	الفرضية	نتائج	وتفسير	ومناقشة	عرض	7- السابعة.....
231	الفرضية	نتائج	وتفسير	ومناقشة	عرض	8- الثامنة.....
233	الفرضية	نتائج	وتفسير	ومناقشة	عرض	9- التاسعة.....
234					عرض ومناقشة وتفسير نتائج الفرضية	10- العاشرة.....
235	الحادية	الفرضية	نتائج	وتفسير	عرض ومناقشة	11- عشر.....
237	الثانية	الفرضية	نتائج	وتفسير	عرض ومناقشة	12- عشر.....
240	الدراسة					خلاصة والمقترحات.....
246						قائمة المراجع.....
						الملاحق.....

قائمة الأشكال

الرقم	موضوع الأشكال	الصفحة
01	النموذج المعرفي.	34
02	رسم توضيحي لبعض المفاهيم المرتبطة بقلق المستقبل.	49
03	نموذج لتوضيح العلاقة بين السلوك والأفكار التلقائية.	101
04	يوضح توزيع أفراد المجموعة شبه التجريبية والضابطة حسب الجنس.	184
05	يوضح توزيع أفراد المجموعة شبه التجريبية والضابطة حسب السن.	185
06	توزيع أفراد المجموعة شبه التجريبية والضابطة حسب عدد سنوات الزواج.	186
07	يوضح توزيع أفراد المجموعة شبه التجريبية والضابطة حسب نوع الزواج.	187
08	يوضح توزيع أفراد المجموعة شبه التجريبية والضابطة حسب دافع طلب الكفالة.	188
09	يوضح توزيع أفراد المجموعة شبه التجريبية والضابطة حسب المستوى الدراسي.	189
10	يوضح مستوى أفراد المجموعة شبه التجريبية والضابطة على مقياس التشوهات المعرفية.	190
11	يوضح مستوى أفراد المجموعة شبه التجريبية والضابطة على مقياس قلق المستقبل.	191
12	المقارنة بين المتوسط الفرضي والمتوسط الحسابي (للتشوهات العرفية).	236
13	المقارنة بين المتوسط الفرضي والمتوسط الحسابي (لقلق المستقبل).	245

قائمة الجداول

الرقم	موضوع الجدول	الصفحة
01	يبين التفكير والانفعال حسب النظريات الثلاثة (التحليلية، السلوكية، والانفعالية).	95
02	يمثل مخطط التصور المعرفي.	99
03	الفجوة البحثية للدراسات الحالية.	136
04	توزيع أفراد العينة الاستطلاعية حسب الجنس على مقياس التشوّهات المعرفية.	179
05	توزيع أفراد العينة الاستطلاعية حسب الجنس على مقياس قلق المستقبل.	180
06	توزيع أفراد المجموعة الشبه تجريبية والضابطة حسب الجنس.	183
07	توزيع أفراد المجموعة الشبه تجريبية والضابطة حسب السن.	184
08	توزيع أفراد المجموعة شبه التجريبية والضابطة حسب عدد سنوات الزواج.	185
09	توزيع أفراد المجموعة شبه التجريبية والضابطة حسب نوع الزواج.	186
10	توزيع أفراد المجموعة شبه التجريبية والضابطة حسب دافع طلب الكفالة.	187
11	توزيع أفراد المجموعة شبه التجريبية والضابطة حسب المستوى الدراسي.	188
12	توزيع مستوى أفراد المجموعة شبه التجريبية والضابطة على مقياس التشوّهات المعرفية.	189
13	توزيع مستوى أفراد المجموعة شبه التجريبية والضابطة على مقياس قلق المستقبل.	190
14	يوضح تكافؤ أفراد المجموعتين الضابطة والتجريبية على مقياس التشوّهات المعرفية في القياس القبلي.	191
15	تكافؤ أفراد المجموعتين الضابطة وشبه تجريبية على جميع أبعاد مقياس التشوّهات المعرفية.	192
16	تكافؤ أفراد المجموعتين الضابطة والشبه التجريبية على مقياس قلق المستقبل في القياس القبلي حسب الجنس.	193

194	يوضح تكافؤ أفراد المجموعتين الضابطة والتجريبية على جميع أبعاد مقياس قلق المستقبل في القياس القبلي.	17
197	درجات تصحيح مقياس التشوهات المعرفية وفق مستويات الإجابة.	18
199	المصفوفة العاملية بعد التدوير لمقياس التشوهات المعرفية.	19
203	معاملات ثبات عبارات محاور المقياس بطريقة ألفا كرونباخ	20
205	معاملات الارتباط بين كل فقرة من فقرات بعد لوم النفس وجلد الذات ودرجة المقياس الكلية.	21
205	معاملات الارتباط بين كل فقرة من فقرات بعد المبالغة في الأهداف والمستويات ومعايير الأداء ودرجة المقياس الكلية.	22
206	معاملات الارتباط بين كل فقرة من فقرات بعد تعميم أفكار الفشل ودرجة المقياس الكلية.	23
206	معامل ارتباط كل بعد من أبعاد مقياس التشوهات المعرفية والدرجة الكلية للمقياس.	24
207	صدق المقارنة الطرفية لبعء لوم النفس وجلد الذات.	25
208	صدق المقارنة الطرفية لبعء المبالغة في الأهداف والمستويات ومعايير الأداء.	26
208	صدق المقارنة الطرفية لبعء تعميم أفكار الفشل.	27
208	صدق المقارنة الطرفية للمقياس.	28
209	معامل الثبات ألفا كرونباخ لكل بعد والدرجة الكلية لمقياس التشوهات المعرفية.	29
210	معاملات ثبات مجالات المقياس عن طريق التجزئة النصفية.	30
212	يوضح أبعاد مقياس قلق المستقبل وأرقام عباراته.	31
214	يوضح معامل ألفا كرونباخ لجميع أبعاد المقياس والدرجة الكلية للمقياس.	32
217	معاملات الارتباط بين كل فقرة من فقرات بعد التفكير السلبي تجاه المستقبل ودرجة المقياس الكلية.	33
217	معاملات الارتباط بين كل فقرة من فقرات بعد النظرة السلبية للحياة ودرجة المقياس الكلية.	34
218	معاملات الارتباط بين كل فقرة من فقرات بعد القلق من الأحداث الحياتية الضاغطة ودرجة	35

	المقياس الكلية.	
218	معاملات الارتباط بين كل فقرة من فقرات بعد المظاهر النفسية لقلق المستقبل ودرجة المقياس الكلية.	36
219	معاملات الارتباط بين كل فقرة من فقرات بعد المظاهر الجسمية ودرجة المقياس الكلية.	37
219	معامل ارتباط كل بعد من أبعاد الأداة والدرجة الكلية.	38
220	صدق المقارنة الطرفية لبعء التفكير السلبي تجاه المستقبل.	39
221	صدق المقارنة الطرفية لبعء النظرة السلبية للحياة.	40
221	صدق المقارنة الطرفية لبعء القلق من الأحداث الحياتية الضاغطة.	41
221	صدق المقارنة الطرفية لبعء المظاهر النفسية لقلق المستقبل.	42
222	صدق المقارنة الطرفية لبعء المظاهر الجسمية.	43
222	صدق المقارنة الطرفية لمقياس قلق المستقبل.	44
223	معامل الثبات ألفا كرونباخ لكل بعد والدرجة الكلية.	45
224	معاملات ثبات مجالات المقياس عن طريق التجزئة النصفية.	46
230	يوضح مختصر جلسات البرنامج الإرشادي.	47
235	اتجاه أفراد المجموعتين الشبه تجريبية والضابطة على مقياس التشوهات المعرفية وأبعاده الثلاثة.	48
239	الفروق بين متوسط أفراد المجموعتين الشبه تجريبية والضابطة على مقياس التشوهات المعرفية يعزى لمتغير الجنس.	49
242	مميزات استجابات أفراد المجموعتين على أبعاد مقياس التشوهات المعرفية حسب الجنس.	50
244	اتجاه أفراد المجموعتين الشبه تجريبية والضابطة على مقياس قلق المستقبل وأبعاده الخمسة.	51
249	الفروق بين متوسط أفراد المجموعتين الشبه تجريبية والضابطة على مقياس قلق المستقبل يعزى لمتغير الجنس.	52
251	مميزات استجابات أفراد المجموعة الشبه تجريبية والضابطة على مقياس قلق المستقبل حسب الجنس.	53

254	دلالة الفروق بين متوسط درجات أفراد المجموعة شبه التجريبية ودرجات أفراد المجموعة الضابطة في القياس البعدي على مقياس التشوهات المعرفية.	54
259	الفروق بين متوسط درجات أفراد المجموعة شبه التجريبية ودرجات أفراد المجموعة الضابطة على مقياس قلق المستقبل في القياس البعدي.	55
262	مستوى حجم الأثر من خلال حساب مربع ايتا.	56
262	الفرق بين متوسطات درجات أفراد المجموعة شبه التجريبية في القياسين القبلي والبعدي على مقياس التشوهات المعرفية	57
264	الفرق في متوسطات درجات أفراد المجموعة شبه التجريبية بين القياسين القبلي والبعدي على مقياس قلق المستقبل.	58
266	الفرق بين القياس القبلي والقياس البعدي في متوسطات درجات أفراد المجموعة الضابطة على مقياس التشوهات المعرفية.	59
267	الفرق بين القياس القبلي والقياس البعدي في متوسطات درجات أفراد المجموعة الضابطة على مقياس قلق المستقبل.	60
268	الفرق بين القياس البعدي والقياس التتبعي في متوسطات درجات أفراد المجموعة شبه التجريبية على مقياس التشوهات المعرفية.	61
270	الفرق بين القياس البعدي والقياس التتبعي في متوسطات درجات أفراد المجموعة شبه التجريبية على مقياس قلق المستقبل.	62

قائمة الملاحق

الرقم	موضوع الملحق	الصفحة
01	مقياس التشوهات المعرفية - لأحمد هارون -.	IV
02	مقياس قلق المستقبل - إعداد غالب المشيخي -.	VII
03	طلب المشاركة في تحكيم برنامج إرشادي.	IX
04	استمارة طلب الكفالة حسب دليل الكفالة.	XXV
05	ورقة عمل حل المشكلات.	XXVIII
06	تحليل المزايا / العيوب.	XXIX
07	ورقة عمل تغيير المعتقدات.	XXX
08	ورقة نموذج عمل التغذية الراجعة.	XXIX
09	ورقة عمل تحديد الأفكار.	XXXII
10	ورقة عمل أسئلة لتحديد الأفكار التلقائية.	XXXIII
11	التشوهات المعرفية.	XXXIV
12	استمارة تقنية الأعمدة الثلاثة.	XXXV
13	استمارة المزايا والمساوي.	XXXVI
14	سجل الأفكار (1).	XXXVII
15	سجل الأفكار (2).	XXXVIII
16	صفحة عمل التجارب.	XXXIX
17	سجل القناعة الأساسية: الأدلة المؤيدة للقناعة الأساسية البديلة.	XL
18	استعمال دائرة المسؤولية عن الشعور بالذنب والخجل.	XLI



ملخص الدراسة

– اللغة العربية

– اللغة الأجنبية



ملخص الدراسة

هدفت الدراسة إلى التحقق من مدى فاعلية برنامج إرشادي في تعديل التشوهات المعرفية؛ وخفض درجة قلق المستقبل لدى عينة من الأزواج الراغبين في كفالة طفل مسعف، تكونت عينة الدراسة من (24) زوج من الأزواج الراغبين في كفالة طفل مسعف، مقسمة إلى مجموعتين: مجموعة شبه تجريبية عددها (12) زوج، ومجموعة ضابطة عددها (12) زوج. استخدمت الطالبة الأدوات الآتية: مقياس التشوهات المعرفية (إعداد أحمد هارون، 2017)، وكذا مقياس قلق المستقبل (إعداد غالب المشيخي، 2009)، والبرنامج الإرشادي يستند إلى النظرية السلوكية المعرفية إعداد الطالبة، طبق على المجموعة الشبه تجريبية في جلسات بلغ عددها (12) جلسة، بواقع حصة واحدة أسبوعياً، مدة كل منها (90) دقيقة، وتوصلت الدراسة إلى النتائج الآتية:

- 1- وجود مستوى مرتفع للتشوهات المعرفية لدى عينة الأزواج الراغبين في كفالة طفل مسعف، وتميزت إجابات الأزواج على مقياس التشوهات المعرفية بما يلي: احتل بعد المبالغة في الأهداف ومعايير الأداء المرتبة الأولى، بعده بعد لوم النفس، وأخيراً بعد تعميم أفكار الفشل.
- 2- عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الأزواج والزوجات في مستوى الأفكار المشوهة.
- 3- وجود درجة عالية لقلق المستقبل لدى عينة الأزواج الراغبين في كفالة طفل مسعف، وتميزت إجابات الأزواج على مقياس قلق المستقبل بما يلي: احتل بعد التفكير السلبي اتجاه المستقبل المرتبة الأولى، لنجد بعده بعد النظرة السلبية للحياة، يليه بعد القلق من الأحداث الحياتية الضاغطة، ثم بعد المظاهر النفسية لقلق المستقبل، وأخيراً بعد المظاهر الجسمية.
- 4- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الأزواج والزوجات في درجة قلق المستقبل.
- 5- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات أفراد المجموعة شبه التجريبية ومتوسطات درجات أفراد المجموعة الضابطة في القياس البعدي على مقياس التشوهات المعرفية لصالح أفراد المجموعة شبه تجريبية.

6- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في القياس البعدي بين متوسطات درجات أفراد المجموعة شبه التجريبية ومتوسطات درجات أفراد المجموعة الضابطة على مقياس قلق المستقبل لصالح أفراد المجموعة شبه تجريبية.

7- هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي في متوسطات درجات أفراد المجموعة شبه التجريبية على مقياس التشوهات المعرفية لصالح القياس البعدي تعزى إلى البرنامج الإرشادي.

8- هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي في متوسطات درجات أفراد المجموعة شبه التجريبية على مقياس قلق المستقبل لصالح القياس البعدي تعزى إلى البرنامج الإرشادي.

9- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي في متوسطات درجات أفراد المجموعة الضابطة على مقياس التشوهات المعرفية.

10- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي في متوسطات درجات أفراد المجموعة الضابطة على مقياس قلق المستقبل.

11- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات أفراد المجموعة شبه التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي على مقياس التشوهات المعرفية بعد ستة أسابيع (شهر ونصف) من انتهاء تطبيق البرنامج الإرشادي لصالح القياس التتبعي.

12- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في متوسطات درجات أفراد المجموعة شبه التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي على مقياس قلق المستقبل بعد مرور ستة أسابيع (شهر ونصف) من انتهاء تطبيق البرنامج الإرشادي.

الكلمات المفتاحية: التشوهات المعرفية - قلق المستقبل - برنامج إرشادي - الكفالة - طفل مسعف.

ABSTRACT

The study aimed to identify the effectiveness of a counseling program in modifying cognitive deformities and reducing the degree of future anxiety among couples wishing to kafala an assisted child. The sample of the study was composed of (24) couples, who wishing to take care of an assisted child, it was divided into two groups: a semi-experimental group composed of (12) pairs and a control group of (12) pairs. The student used the following tools: Cognitive Deformities Scale (prepared by Ahmed Haroun, 2017) and Future Anxiety Scale (prepared by Ghaleb Al-Mashakhi, 2009). The counseling program is based on cognitive behavioural theory, prepared by the student, it was applied to the semi-experimental group in (12) sessions, at the rate of one session per week, the duration if each of which was (90) minutes. The study achieved the following results:

- 1- The presence of a high level of cognitive deformities among couples wishing to kafala an assisted child. Couples' responses on the cognitive deformities Scale are characterized by the following: Exaggerating goals and performance standards; it ranked first, followed by self-blame, and finally generalization of thoughts of failure.
- 2- There are no statistically significant differences between husbands and wives in the level of distorted ideas.
- 3- There was a high degree of future anxiety among couples wanting to kafala an assisted child, and the couple responses on the future anxiety scale were characterized by the following: negative thinking about the future came first, then the negative outlook on life, followed by anxiety about stressful life events, then the psychological manifestations of future anxiety, and finally the physical manifestations.
- 4- There are no statistically significant differences between husbands and wives in the degree of future anxiety.
- 5- There are statistically significant differences between the average scores of the semi-experimental group and the average scores of the control group in the post-measurement on the scale of cognitive deformities in favour of the semi-experimental group.
- 6- 6- There are statistically significant differences between the mean scores of the semi-experimental group and the mean scores of the control group on the semi-experimental group anxiety scale.
- 7- 7- There are statistically significant differences between the pre-measurement and the post-measurement in the average scores of the semi-experimental group on the scale of cognitive deformities in favour of the post-measurement, attributed to the counseling program.
- 8- There are statistically significant differences between the pre-measurement and the post-measurement in the mean scores of the semi-experimental group on the future anxiety scale in favour of the post-measurement, attributed to the counseling program.
- 9- There are no statistically significant differences between the pre-measurement and the post-measurement in the mean scores of the members of the control group on the scale of cognitive deformities.

- 10- There are no statistically significant differences between pre-measurement and post-measurement in the mean scores of the control group members on the Future Anxiety Scale.
- 11- There are statistically significant differences between the average scores of the semi-experimental group in the post and follow-up measures on the scale of cognitive deformities, six weeks (one month and a half) after the end of the application of the counseling program for follow-up action.
- 12- There are no statistically significant differences in the mean scores of the semi-experimental group in the post and follow-up measures on the future anxiety scale, six weeks (one month and a half) after the end of the application of the counseling program.

Key words: cognitive deformities- future anxiety- counseling program- kafala- assisted child.



مقدمة



مقدمة:

حرص الفرد على أن يكون له ذرية أمر طبيعي عند الكثير من الناس، وملتزمه في سلوكيات بني البشر عامة، فغالبيتنا يملك رغبات ولديه أمنيات بأن يكون له ولد من صلبه تقر عينه به، ومن الصعب جداً على الفرد أن يرى ويعايش تحطم هذه الأماني بانعدام نسله لسبب من الأسباب، وهذا ما يدخل الفرد في دوامة من الألم والاكتئاب. فبالرغم من إمكانية الفرد أن تكون له استمرارية ومعايشة الواقع الحياتي اليومي بدون أولاد أو نسل، إلا أنه لا يكل في البحث عن ذرية ومكابدة القلق خاصة إذا أدرك أن عجزه في ذلك سببه عضوي كالعقم مثلاً.

في المقابل يعيش ملايين من الأطفال في جميع أرجاء العالم بعيداً عن كنف أسرهم في مؤسسات تحت إشراف سلطات مكلفة بالرعاية، ويودع الأطفال في مثل هذه المؤسسات بسبب فقدان الرعاية الوالدية، وهم جماعات من الأطفال أفضت بهم الظروف إلى خروجهم بغير إرادتهم عن بنية السياق الطبيعي للمجتمع، مما أفقدهم الانتماء إلى بيئة مجتمعهم، وحرموا من التمتع بحقوقهم المكفولة لهم دستورياً وقانونياً في العيش وسط أسرة، والنمو الصحي والتعليم واللعب والترفيه.

ولقد أحصت وزارة التضامن الوطني والأسرة وقضايا المرأة في الجزائر 1360 طفلاً مسعفاً جديداً خلال السنة 2018 أغلبهم أطفال مجهولو النسب (برنامج نبض المجتمع، 2019)، في حين تُشير أرقام غير حكومية، إحصاء أكثر من 40 ألف حالة ولادة غير شرعية سنوياً خارج المستشفيات العمومية. (عويمر، 2020).

ويتوقع بحلول عام 2025 أن يعيش 60% من أطفال البلدان النامية في المدن، ويرتبط هذا التمدن بتفكك الأسر الممتدة والعلاقات الاجتماعية وارتفاع معدلات الطلاق والأسر أحادية الوالد، مما يزيد من معاناة الآباء والأمهات في تربية أطفالهم بمفردهم.

ولأن مسألة رعاية والرقي بأفراد المجتمع من الأمور التي تهمنا جميعاً، فهي تؤثر على الطريقة التي نعيش بها وتحدد قدرتنا على التنمية على مستوى الفرد والمجتمع، كما أنها تعكس تطلعاتنا لنوعية العالم الذي نرغب أن نعيش فيه في حاضرتنا ومستقبلنا دفع بكل المجتمعات عبر مختلف الأزمان إلى التفكير في وضع برامج وآليات تخدم عدة فئات من المجتمع لكي تشبع رغباتها

وتتعايش مع بعضها البعض لتشكل تكامل حتى يحصل بذلك شيء من الاستقرار والاطمئنان لهذه الفئات.

وقد لاحظت الطالبة في إطار عملها بمديرية النشاط الاجتماعي والتضامن إقبال متزايد للأزواج لإيداع طلب رسمي لكفالة طفل مسعف في حين هؤلاء الأزواج لا يتقبلون فكرة أن الطفل المتكفل به ليس بالابن الحقيقي لهم، ومن جهة أخرى لاحظنا عدم إدراك معظم الأزواج لكيفية رعاية هذا الطفل وعدم معرفة ما يجب القيام به في وضعيات مختلفة، انطلاقاً من كيفية تقديم الطفل للأسرة والمجتمع إلى كيفية قول الحقيقة للطفل ذاته بأنه مكفول. وينتاب معظم الأزواج قلق وخوف من فقدان هذا الطفل حين بلوغه سن الرشد أو حين علمه بحقيقة التكفل، كما أن معظمهم يتخوفون من فكرة ظهور الأم البيولوجية للطفل. وقد أكد حسين حكيم نائب مدير حماية الطفولة بوزارة التضامن الوطني والأسرة وقضايا المرأة أن عدد الطلبات على الكفالة في ارتفاع كبير من عام لآخر، مؤكداً ضرورة ربطها بواقع المجتمع الجزائري حيث كان الأطفال يكفلون في أسر عائلية ضيقة على أساس التراضي والتفاهم، لكن الآن تغير المجتمع وتغيرت طرق التفكير، كما أن الكفالة ترتبط بتأخر سن الزواج وعدم القدرة على الإنجاب، لذا يلجأ من حرم من نعمة الأطفال إلى الكفالة (س، وهيبة. 2020).

وفي ظل هذا التزايد المستمر لعدد طلبات الكفالة على المستوى الوطني جاءت هذه الدراسة كمحاولة لوضع برنامج إرشادي لتعديل التشوهات المعرفية التي قد يعاني منها الأزواج الراغبين في كفالة طفل مسعف، ومحاولة خفض درجة قلق المستقبل لديهم.

الجانب النظري

- الفصل الأول مشكلة الدراسة
وتساؤلاتها.
- الفصل الثاني: التشوهات المعرفية.
- الفصل الثالث: قلق المستقبل.
- الفصل الرابع: الدراسات السابقة.

الفصل الأول

مشكلة الدراسة وتساؤلاتها.

1- مشكلة الدراسة.

2- فرضيات الدراسة.

3- أهداف الدراسة.

4- أهمية الدراسة.

5- مصطلحات الدراسة.

- حدود الدراسة.

1- مشكلة الدراسة:

البيئة الأسرية التي توفر العطف والأمان هي أفضل بيئة للنمو السليم للأطفال، وهذا مبدأ متفق عليه بشكل عام، وهو مبدأ أساسي في القانون الدولي لحقوق الإنسان وفي المعايير العالمية. وتعود أهمية هذا المبدأ لعدة أسباب منها: أن العلاقة الوثيقة مع الشخص القائم على الرعاية المستمرة من أهم مقومات التطور المعرفي والفكري والعاطفي للأطفال، بالإضافة إلى أن ترعرع الأطفال في منزل يضمن لهم الاستمرارية في الحياة التعليمية والثقافية والاجتماعية يعزز الشعور بالهوية والانتماء، والذي يؤثر بدوره على رفاهيتهم على المدى البعيد.

وجاءت العديد من المعاهدات الدولية لحقوق الإنسان وحقوق الطفل التي تحمي حق الطفل في الحصول على الرعاية الكافية، حيث تقرر اتفاقية الأمم المتحدة لحقوق الطفل UN CRC بأن: "الطفل لكي تترعرع شخصيته تترعرع كاملاً ومتناسقاً، ينبغي أن ينشأ في بيئة عائلية، في جو من السعادة والمحبة والتفاهم" (الأمم المتحدة، 1989).

كما تقرر الاتفاقية نفسها بحق كل طفل في مستوى معيشي ملائم لنموه البدني والعقلي والروحي والمعنوي والاجتماعي، وتلزم الدول الأطراف باتخاذ التدابير الملائمة من أجل مساعدة الوالدين والأشخاص القائمين على الطفل على تفعيل هذا الحق (الأمم المتحدة، 1989، المادة 27).

ويعد افتقار الأطفال إلى الرعاية رغم اختلاف ظروفهم سبباً ونتيجة رئيسية لضعفهم فهو يغير حياتهم وفرصهم المستقبلية، ويعد الأطفال الأيتام خاصة أولئك الذين لا يستطيعون العيش مع أقاربهم من الأسرة الممتدة، أكثر عرضة لخطر نقص الرعاية؛ ويأتي الطفل المحروم من العائلة في الدرجة الأولى من حيث الأهمية والرعاية بالنسبة لهذه الفئة، وذلك لأن الطفل المحاط برعاية والديه سيجد في الغالب من يحقق مطالبه ويؤدي حقوقه مع التفاوت بينهم في مدى تحقيق هذه المطالب والحقوق.

فعلاقة الطفل بوالديه، وخاصة بأمه في فترة الطفولة، هي وبدون شك أهم علاقة في علاقاته جميعاً، فهي المحور الأساسي في إشباع حاجات الطفل البيولوجية وخاصة النفسية التي يحتاج إليها، فهو يحتاج إلى حب الأم وحنانها وعطفها ومداعباتها له فهي غذاءه الروحي والذي قد يفوق الغذاء البيولوجي.

ويؤكد بولبي (1980) على أهمية دور الأم في حياة الطفل، حيث أنه من الضروري لضمان الصحة العقلية أن يمارس الطفل نوعاً من العلاقة الحميمة المستمرة مع الأم أو من يحل محلها بصفة

دائمة، أي مع بديل دائم للأُم وهو الشخص الذي يتبناه بصفة مستمرة، بحيث يجد فيها كل من الطرفين متعة وتحقيقاً لاحتياجاته، وأن هذه العلاقة الدافئة المتشابكة التي تنشأ بين الطفل وأمه في السنوات الأولى من حياته والتي تتنوع بطرق لا حصر لها - اتصاله بأبيه وإخوته - هي التي تؤثر على نموه العقلي والخلقي (سوليم، 2001، ص 11 - 12).

فيشعر الطفل الرضيع بوجوده على المستوى النفسي من خلال الرعاية الأمومية حيث يشكل هو وأمه وحدة متكاملة (في المرحلة الأولى) التي لا يمكن لطفل أن يعبر فيها لفظياً، فتكون عاطفة الأمومة هي المعبرة اللفظية عما يريد أن يعبر عنه الطفل، وتكون الأم هي الأنا المساعدة التي تعمل على التكيف الضروري لحماية وحفظ الحياة ورفع مستويات النمو وتطويرها. ومن خلال هذا الحب الأمومي يتمكن الطفل من تغليب الجوانب الليبيدية على الجوانب التدميرية الموجهة وعزلها خارج حدودها.

وتقول ميلاني كلاين: "إن السبب في حاجة الطفل الدائمة إلى أمه معه ليست ليقفتم بأنها لم تمت بل لينفي أنها أم سيئة (مهاجمة)، إنه يطلب حضور الموضوع الواقعي لغرض هزيمة الخوف من اندماج الموضوع المفزع بأناه الأعلى" (سوليم، 2001، ص 22).

ينطوي فقدان الأم والحرمان منها على مخاطر شديدة تؤثر على تكوين شخصية الطفل، فيفقدان الطفل لأمه فقداناً تاماً يوكل أمر رعايته إلى أقاربه أو إلى دور الرعاية، والتي يختلف أسلوب رعاية الأطفال فيها عن أسلوب رعاية الأمهات لأطفالهن.

ولقد أوضح بولبي أن الحرمان من العلاقة مع الأم في مراحل النمو المبكرة يؤدي إلى عدم إنماء وتقدم القدرة على إقامة علاقة حب مع الآخرين، ويرى بولبي أن العرض الأساسي لهذا الحرمان من الأم هو انعدام العاطفة أو التبدل مشيراً إلى عدم القدرة على إقامة التواصل مع الآخرين (سوليم، 2001، ص 89).

وكذلك يرى بولبي (Bowlby) أن الانفصال المبكر والطويل للأطفال الصغار عن أمهاتهم كان سبباً أولياً لنمو سمة الجناح، وقد توصل سبيتز Spitz (1949) إلى أن انعدام التفاعل الاجتماعي والعاطفي بين الأم والطفل مسئول إلى حد كبير عن تأخر المهارات العقلية، والقصور فيها من شأنه أن

يشكل الشخصية الجائحة للطفل المحروم من العطف والحب، ويرتبط كذلك بمستوى التحصيل الدراسي ودرجات الذكاء والشعور المنخفض بالحرية الشخصية.

وقد أوضحت بحوث الحرمان الأمومي أن الحرمان أو تمزق العلاقات مع الراعي الأول قد يكون لها عواقب معرفية ووجدانية على الأطفال.

وإن كانت الأمومة انتساباً طبيعياً فإن الأبوة نتاج حضاري واكتشاف تاريخي يندرج في نطاق ما هو ثقافي، فبمنح الرجل اسمه لطفله فهو فعل ثقافي تحدده المعايير في مجتمع معين، ويقول مصطفى صفوان (1958): "الأب هو الوسيط الأول الذي يتدرج من خلاله الطفل في المحيط الاجتماعي الأوسع، والتوحد بالأب هو جوهر العملية التي يصير بها الإنسان عضواً في الجماعة، بل كائناً اجتماعياً على الإطلاق، وهو الذي يورث الفرد نظاماً من أهم الأنظمة الشخصية وأعني به ما عرف بيننا بالأنا الأعلى" (صفوان، 1958، ص 29).

أما عبد الله عسكر فيرى أن: "لفظ الأب، يدل على العديد من المعاني، فكل شيء أب، للأشياء والأشخاص والوجود بعامة، ولكن في نظر التحليل النفسي، فإن مفهوم الأب قد أخذ معاني كثيرة فهو ذلك الوالد ذو البعد الذكري الإخصابي المباشر، وهو ذلك الحامي الرقيب، هو ذلك المثال الواعد، هو ذلك المعلم والقائد والبطل" (عسكر، 1997، ص 64).

وإن كانت السلطة الأبوية تنطوي على حشد هائل من الدلالات السيكولوجية (القاعدة، القانون، الأمن، الحماية، القوة، المساندة)، فالواقع أن السلطة الأبوية بوصفها على نحو ما القوة الخارجية تقدم للطفل حماية من نفسه ذاتها، وذلك في مواجهة دفعاته الداخلية وفي مواجهة أيضاً مبادراته إزاء العالم الخارجي. ويرى مولدورف Molddorf أن هذه الصفات (التسامح والصبر وحسن النوايا) لا توجد على نحو تلقائي وفطري وإنما تكتسب بالخبرة والنضج الفردي من جانب الأب.

هذه الحاجة للأب وخطورة انعكاساتها على نمو الطفل تبدوا بأحلى معانيها عند أندريه موروا، الذي وصف نشأة الجنوح بشكل حي وملموس عندما قال: "ولدت الجنوحية ليلة اندلاع الحرب بغياب والدها الذي لم ترى فيه سوى جندي أو غازي عنيف يمر أمامها، لذا فهي تحب والدتها أكثر من أي شيء آخر في هذا الوجود، هذه الوالدة الكئيبة، التعيسة والعاجزة عن مراقبتها كما يجب" (سوليم، 2001، ص 94).

وهذا ما يؤكد بقاء الطفل الذي ينمو في ظل أسرته - حتى لو لم توفر له كل متطلبات النمو وحاجاته خلال مراحل النمو المختلفة - بحال أفضل من نشأته من عدم وجود أسرة يعيش فيها، ولكن وجود أطفال محرومين ممن حالت ظروفهم دون توفر الرعاية الطبيعية اللازمة لهم في أسرة طبيعية لا يعني عدم وجود من يقوم بتقديم الخدمة والرعاية اللازمة لهم، ولهذا تعد الطفولة المسعفة فئة من فئات المجتمع المحرومة التي أولت لها الدولة الجزائرية بصفة عامة ووزارة التضامن الوطني والأسرة وقضايا المرأة بصفة خاصة اهتماما ورعاية مستمرين، ويتجلى هذا الاهتمام والرعاية في تحديث مختلف القوانين التشريعية والتنظيمية لتسهيل حياة هذه الفئة وضمان لها أقصى حقوقها، وهذا بإنشاء مراكز ومؤسسات خاصة بهم وتزويد مختلف هذه المؤسسات بمختلف الموارد المادية والبشرية اللازمة والملائمة.

ويقصد ببرنامج الأسر الكافلة هو قيام أسرة برعاية طفل يتيم من الأيتام التي تشرف عليهم الوزارة رعاية كاملة ودائمة تحقق له الأمان النفسي والإشباع العاطفي، وتكسبه العادات والقيم الاجتماعية المثلى، حيث يكون الطفل اليتيم فردا من الأسرة وفق الضوابط الشرعية المنظمة لهذا الأمر (خوج، 2014، ص 408).

وقد قام فريق بحث اجتماعي تابع لوزارة الشؤون الاجتماعية بالهيئة العامة لصندوق التضامن الاجتماعي بالجبل الأخضر في ليبيا (2012)، بدراسة استطلاعية وصفية عن حالات الكفالة بالجبل الأخضر، وهدفت إلى التعرف على أوضاع المكفولين بشكل مباشر ومتابعة أوضاعهم المعيشية عن كثب، والتعرف على أهم الصعوبات والمشاكل التي تواجههم مع أسرهم البديلة والمجتمع الذي يعيشون فيه، وكذلك المشكلات والصعوبات التي تواجه الأسرة البديلة نفسها ويتمثل مجتمع هذه الدراسة في عدد 192 مكفولاً من مجهولي النسب، وأرباب أسرهم البديلة في مدن المنطقة الشرقية الممتدة من طبرق شرقاً حتى بنغازي غرباً، ولقد استعانت هذه الدراسة بمنهج المسح الاجتماعي الشامل، واستخدمت استمارة الاستبيان كأداة لجمع البيانات والمعلومات.

وقد توصلت هذه الدراسة إلى بيان ضعف وتردي مستوى متابعة المكفولين من قبل مؤسسات الرعاية الاجتماعية، كما أثبتت الدراسة بأن بعض الأسر البديلة قد قامت بتسليم الابن الذي كفلته من مؤسسات الرعاية الاجتماعية إلى إحدى الأسر القريبة لها والتي تربطها بها علاقات قرابة دون علم المؤسسة، وذلك لعدة أسباب مختلفة، والتي أهمها وفاة أحد الأبوين اللذين قاما بكفالة الابن وخصوصاً

عندما يبلغ هذا الابن سن البلوغ . كما أظهرت الدراسة أن بعض من المكفولين انقطعت أخبارهم عن المؤسسة نهائياً ولم تعد تعلم عنهم شيئاً، ذلك لأن أسرهم غيرت مكان إقامتها أو انتقلت إلى منطقة أخرى بعيدة. ومن بين أهم النتائج التي توصلت إليها الدراسة، هي عدم حصول بعض من المكفولين على حقهم في منحة الزواج أو منفعة السكن التي تهبها لهم الدولة دون أن تبين الأسباب، وبيئت أن حرمانهم من هذا الحق خلق لهم أوضاعاً اجتماعية صعبة وغير مستقرة (بوحويش، بدون سنة، ص 8).

ويؤكد السيد عبد الدايم عبد السلام (1995) على أهمية المستقبل فيقول: "المستقبل مكون رئيسي لسلوك الشخص، فالقدرة على بناء أهداف شخصية بعيدة المدى، والعمل على تحقيقها هي صفة هامة للكائنات الإنسانية. كما أن عدم القدرة من الناحية النفسية لبعض الناس على انجاز الخطط المستقبلية البعيدة المدى يرتبط بالافتقار إلى منظور زمن المستقبل «Future time perspective» (عبد السلام، 1995، ص 643).

وحسب زاليكي Zaliski (1996) الإنسان بطبيعته عندما ينظر ويتأمل المستقبل، فإنه يخاف من الكثير من الأشياء التي من الممكن أن يتوقع أن يواجهها في مستقبله، ويرى أيضاً أن كل أنواع القلق لديها بعد زمني قصير ومحدود نسبياً يؤثر فينا لفتترات زمنية محدودة، على العكس فإن قلق المستقبل يشير إلى تأثير بعيد المدى أي المستقبل البعيد (Zaliski, 1996, p 170).

وأصبحت ظاهرة قلق المستقبل ظاهرة واضحة في مجتمع مليء بالتغيرات ومشحون بعوامل مجهولة المصير، وترتبط هذه الظاهرة بمجموعة من المتغيرات، كروية الواقع بطريقة سلبية انطلاقاً من المشكلات الحاضرة (سعود، 2005، ص 63).

كما أشارت دراسة أبو بكر مرسي (1997) إلى أهمية دراسة البعد المستقبلي وأثره في حياة الشباب وما يترتب عليه من فقدانهم للأمل في المستقبل من معاناة من بعض الأزمات والاضطرابات النفسية ومن بينها قلق المستقبل.

في حين أشار ديفيد باسيج (2001) إلى أن بداية الاهتمام بدراسة المستقبل والوعي بالمستقبل قديم وحديث في نفس الوقت ولكن زاد الاهتمام به عقب الحرب العالمية الثانية حيث تم الاهتمام

بدراسة زمن المستقبل ومنظوره فضلا عن دراسة القيادة المستقبلية ومهاراتها وكان هذا تحديا، وزاد الاهتمام باستراتيجيات التعلم وأدوات القياس لدراسة الوعي بالمستقبل (David, 2001, p 27).

وتوصل إبراهيم شوقي عبد الحميد (2002) في دراسته إلى أن المشكلات المتعلقة بالمستقبل كما يدركها الشباب تعكس اتجاهاتهم نحو المستقبل وتوقعاتهم له، وترتبط توقعاتهم للمستقبل إيجابيا باحترام الذات، وترتبط سلبيا بتوتراتهم، ومما يضيف إلى أهمية دراسة تصورات الشباب عن مستقبلهم الشخصي ارتباطها بكل من الدافعية للدراسة والمستوى التحصيلي. لذا فإن دراسة المشكلات المتعلقة بالمستقبل الشخصي تعكس مؤشرات غاية في الأهمية، كصورة الذات والتوتر النفسي والدافعية العامة بصفة مجملية، والدافعية للدراسة بصفة خاصة (عبد الحميد، 2002، ص 39-96).

ويرى عيسى وقمر (2015) أنه عندما يكون الفرد غير قادر على توقع المستقبل فإنه يصاب بحالة من التوتر والقلق على مستقبله، مما يؤثر على جميع نواحي حياته (الدراسة، العمل، الزواج...)، فالأفراد الذين لا يعانون من قلق يكون لديهم تقدير ذات مرتفع، ويكونون أكثر قدرة على مواجهة المواقف الجديدة بشجاعة، بعكس الأشخاص ذوي تقدير الذات المنخفض، فهم يشعرون بالعجز والضيق قبل مواجهة القلق لأنهم يتوقعون الفشل مسبقا، وهذا يرجع إلى سوء التوافق والاضطرابات النفسية.

وقد أشارت دراسة مروة طارق محمد (2017) بأن التفكير في المستقبل سمة بشرية ظهرت مع الإنسان منذ القدم، وذلك نتيجة للمشاكل والأزمات المادية والاجتماعية التي يمر بها الفرد. ويمكن أن نفرق بين قلق المستقبل والقلق العام حيث أن قلق المستقبل هو ذلك القلق الناتج عن الإدراك والتصوير المعرفي للمستقبل البعيد، أما القلق العام فيعكس الشعور بالخوف والتهديد من شيء غامض قد لا يقي الفرد كينونته.

فالمستقبل مكون رئيسي وأساسي لسلوك الإنسان، فالقدرة على بناء أهداف شخصية بعيدة المدى والعمل على تحقيقها هي صبغة هامة للكائنات البشرية، كما أن عدم القدرة، من الناحية النفسية لبعض الناس، على إنجاز الخطط المستقبلية بعيدة المدى يرتبط بالافتقار إلى منظور زمن المستقبل. ويظهر قلق المستقبل من خلال رؤيته على أنه مساحة غامضة، ومجال لوجهات نظر سلبية لما هو آت في الغد، وهذه المواقف يمكن أن تسود في فترة من الزمن، وأن تعبر عن حالات موقفية ثابتة نسبياً، مواقف معرفية وعاطفية تتسم بالسلبية والتشاؤم. وقد يظهر قلق المستقبل بخاصية أكثر عموماً

بما يحمله المستقبل القادم وما يأتي من أحداث يتوقعها الأفراد، أو يرتبط هذا القلق بشكل محدد بحدث معين أو وضعيات شخصية (سعود، 2005، ص 61).

ومن هنا يتضح لنا أن قلق المستقبل يعد أحد الأبعاد المهمة في تحقيق الصحة النفسية والاجتماعية للفرد، كما أنه يعد من الاضطرابات النفسية التي تؤثر على الأفراد في محاولات حياتهم المختلفة، فلا يستطيعون تحقيق ذواتهم أو يبدعوا، حيث يشعرون بالعجز والاضطراب، والاكنتاب والتشاؤم، والأفكار الوسواسية، واليأس، أو عدم الشعور بالأمن (محمد وعبد العظيم، 2005، ص3).

وعلى الرغم من وجود عدة دراسات تناولت الأيتام والأطفال فاقدى الرعاية الأسرية، إلا أن هذه الدراسات اقتصرت إما على كونها دراسات مسحية اهتمت بجمع المعلومات حول وضعية هؤلاء الأطفال، وإما تناولت وضع هؤلاء الأطفال في الأسر الحاضنة، والقليل منها تناول وضع برامج تدريبية لهذه الأسر الحاضنة خلال احتضانها لهؤلاء الأطفال، إلا أن الدراسات التي تهتم بدراسة هذه الأسر قبل الاحتضان كادت أن تتعدم لذا جاءت هذه الدراسة لتتعمق بموضوع انعدمت دراسته في البيئة المحلية، وذلك من خلال وضع برنامج إرشادي موجه للأزواج الراغبين في كفالة طفل مسعف، والذين تقدموا بطلب رسمي لكفالة طفل مسعف إلى مديرية النشاط الاجتماعي والتضامن، وقياس مدى فاعليته في تعديل التشوهات المعرفية، وكذا محاولة خفض درجة قلق المستقبل لديهم لما لهذا البرنامج من أهمية في التحضير والتكفل المبكر بالحاجات النفسية لهؤلاء الأزواج قبل خوضهم تجربة كفالة طفل لا تصلهم به صلة دم أو قرابة. ولتوضيح متغيرات الدراسة بطريقة أكثر إجرائية تم طرح التساؤل التالي: ما فاعلية برنامج إرشادي في تعديل التشوهات المعرفية وخفض درجة قلق المستقبل لدى

الأزواج الراغبين في كفالة طفل مسعف ؟

وتفرعت عن هذا التساؤل الرئيسي الأسئلة التالية:

- ما مستوى التشوهات المعرفية السائدة لدى الأزواج الراغبين في كفالة طفل مسعف؟
- هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الأزواج والزوجات الراغبين في كفالة طفل مسعف في تلك الأفكار المشوهة؟
- ما مستوى قلق المستقبل لدى الأزواج الراغبين في كفالة طفل مسعف؟
- هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الأزواج والزوجات الراغبين في كفالة طفل مسعف في درجة قلق المستقبل؟

- هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية في القياس البعدي بين متوسطات درجات أفراد المجموعة شبه التجريبية ومتوسطات درجات أفراد المجموعة الضابطة على مقياس التشوهات المعرفية؟
- هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية في القياس البعدي بين متوسطات درجات أفراد المجموعة شبه التجريبية ومتوسطات درجات أفراد المجموعة الضابطة على مقياس قلق المستقبل.
- هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي في متوسطات درجات أفراد المجموعة شبه التجريبية على مقياس التشوهات المعرفية؟
- هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي في متوسطات درجات أفراد المجموعة شبه التجريبية على مقياس قلق المستقبل؟
- هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي في متوسطات درجات أفراد المجموعة الضابطة على مقياس التشوهات المعرفية؟
- هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي في متوسطات درجات أفراد المجموعة الضابطة على مقياس قلق المستقبل؟
- هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس البعدي والقياس التتبعي في متوسطات درجات أفراد المجموعة شبه التجريبية على مقياس التشوهات المعرفية؟
- هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس البعدي والقياس التتبعي في متوسطات درجات أفراد المجموعة شبه التجريبية على مقياس قلق المستقبل؟

2-فرضيات الدراسة:

- تتميز التشوهات المعرفية لدى الأزواج الراغبين في كفالة طفل مسعف بالارتفاع.
- هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الأزواج والزوجات الراغبين في كفالة طفل مسعف في مستوى ومميزات تلك الأفكار المشوهة.
- يتميز قلق المستقبل لدى الأزواج الراغبين في كفالة طفل مسعف ب
- هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الأزواج والزوجات الراغبين في كفالة طفل مسعف في درجة ومميزات قلق المستقبل.
- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في القياس البعدي بين متوسطات درجات أفراد المجموعة شبه التجريبية ومتوسطات درجات أفراد المجموعة الضابطة على مقياس التشوهات المعرفية؟

- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في القياس البعدي بين متوسطات درجات أفراد المجموعة شبه التجريبية ومتوسطات درجات أفراد المجموعة الضابطة على مقياس قلق المستقبل.
- هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي في متوسطات درجات أفراد المجموعة شبه التجريبية على مقياس التشوهات المعرفية.
- هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي في متوسطات درجات أفراد المجموعة شبه التجريبية على مقياس قلق المستقبل.
- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي في متوسطات درجات أفراد المجموعة الضابطة على مقياس التشوهات المعرفية.
- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي في متوسطات درجات أفراد المجموعة الضابطة على مقياس قلق المستقبل.
- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس البعدي والقياس التتبعي في متوسطات درجات أفراد المجموعة شبه التجريبية على مقياس التشوهات المعرفية.
- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس البعدي والقياس التتبعي في متوسطات درجات أفراد المجموعة شبه التجريبية على مقياس قلق المستقبل؟

3-أهداف الدراسة:

تهدف هذه الدراسة إلى ما يلي:

- ❖ التعرف على مستوى التشوهات المعرفية لدى الأزواج الراغبين في كفالة طفل مسعف.
- ❖ التعرف على مستوى درجة قلق المستقبل لدى هؤلاء الأزواج.
- ❖ التعرف على العلاقة بين التشوهات المعرفية وقلق المستقبل.
- ❖ معرفة مدى تأثير برنامج إرشادي في تعديل التشوهات المعرفية وخفض درجة قلق المستقبل لدى الأزواج الراغبين في كفالة طفل مسعف.

4- أهمية الدراسة:

تتمثل أهمية هذه الدراسة فيما يلي:

- ✓ أهمية المتغيرات التي يدرسها البحث وهي: فاعلية برنامج إرشادي في تعديل التشوهات المعرفية وخفض درجة قلق المستقبل لدى عينة من الأزواج الراغبين في كفالة طفل مسعف.

- ✓ العينة التي يستهدفها البحث فئة مهمة من فئات المجتمع وهم الأزواج الراغبين في كفالة طفل مسعف والذين هم في تزايد مستمر عبر كافة ربوع الوطن.
- ✓ يمكن توظيف نتائج هذا البحث لتطوير برامج إرشادية وعلاجية قائمة على نظرية العلاج المعرفي والسلوكي من أجل مساعدة الأزواج الذين يرغبون في كفالة طفل مسعف، وكذا مساعدة الأزواج وحتى العائلات التي تكفلت بطفل من خلال تعديل التشوهات المعرفية المحتمل وجودها لديهم وخفض مستوى قلق المستقبل لديهم.
- ✓ المساهمة في سد الفجوة المعرفية والعملية حول متغيرات الدراسة في البيئة الجزائرية خاصة من الجانب التطبيقي والميداني.
- ✓ ستقدم الدراسة أدوات علمية وعملية تفتقر إليها المؤسسات القائمة على تسيير ملف الكفالة على المستوى الوطني وكذا المكتبة الجزائرية.

5- مصطلحات الدراسة:

• البرنامج الإرشادي:

هو مجموعة من الخطوات المنظمة والقائمة على أسس علمية، تهدف إلى تقديم الخدمات لمساعدة الفرد أو الجماعات لفهم مشاكلهم والتوصل إلى حلول بشأنها وتنمية مهاراتهم وقدراتهم لتحقيق النمو السوي في شتى مجالات حياتهم، ويتم في صورة جلسات منظمة في إطار علاقة متبادلة ومتفهمة بين المرشد والمسترشد (عبد العظيم، 2013، ص 48).

ويمكن تعريف البرنامج الإرشادي إجرائيا في هذه الدراسة بأنه: "تطبيق مجموعة من الاستراتيجيات النفسية المستمدة من نظريات الإرشاد النفسي تهدف إلى إحداث نوع من الإدراكات المعرفية والسلوكية للوصول بالأزواج الراغبين في كفالة طفل مسعف إلى حالة شعورية داخلية تساعدهم في الاستبصار بأفكارهم التلقائية السلبية ودرجة قلقهم من المستقبل والشعور بالمسؤولية اتجاه تلك الأفكار والقلق ومحاولة إيجاد الحلول لسيطرة عليها من خلال الجلسات الإرشادية".

• التشوهات المعرفية:

هو مصطلح يستخدم لوصف نمط من التفكير، أو "حديث النفس"، عن طريقة تفكير الفرد التلقائية عن أحداث الحياة في إطار سلبي وتؤدي إلى مشاعر سلبية مثل الحزن، الغضب، الخجل، اليأس، والقلق.

- التعريف الإجرائي للتشوهات المعرفية: هي الدرجة التي يحصل عليها أفراد العينة على مقياس التشوهات المعرفية، إعداد (أحمد هارون، 2017)، والذي يتكون من الأبعاد الآتية: لوم النفس، المبالغة في الأهداف ومعايير الأداء، وتعميم أفكار الفشل.

● قلق المستقبل:

هو خوف أو مزيج من اليأس والأمل بالنسبة للمستقبل والأفكار الوسواسية، وقلق الموت واليأس بصورة غير مقبولة (أحمد، 2001، ص 444).

ويعرف أحمد عبد الخالق (1989) قلق المستقبل بأنه: "انفعال غير سار وشعور مكرر بتهديد أو هم وعدم راحة أو استقرار مع إحساس بالتوتر والشدة، وخوف دائم لا مبرر له من الناحية الموضوعية وغالبا ما يتعلق هذا الخوف بالمستقبل والمجهول (عبد الخالق، 1989، ص 17).

- التعريف الإجرائي لقلق المستقبل هو: الدرجة التي يحصل عليها الأزواج الراغبين في كفالة طفل مسعف على مقياس قلق المستقبل، إعداد (المشيخي، 2009)، والذي يتكون من الأبعاد الآتية: التفكير السلبي تجاه المستقبل، النظرة السلبية للحياة، القلق من الأحداث الحياتية الضاغطة، المظاهر النفسية لقلق المستقبل، المظاهر الجسمية.

● الأزواج:

هو مشاركة بين الرجل والمرأة يترتب عليها مجموعة من الحقوق والواجبات وتربطهما عقد منظم تتحدد مشروعيته في نطاق الشريعة الإسلامية.

أما إجرائيا: هما الزوجين اللذان لم يستطيعا إنجاب طفل وهذا أول طفل يحاولان التكفل به.

● الكفالة:

عبارة عن عدة أساليب يتم من خلالها تقديم الرعاية للأطفال الضعفاء المعترف بهم في التشريعات الإسلامية والتي لا تعترف بالتبني، حيث تعتبر روابط الدم أساسية ولا غنى عنها بين الوالدين والأطفال. وقد تشمل الكفالة على تقديم دعم مادي من نظم أو أشكال أخرى من الدعم للأطفال المعوزين ممن هم في كنف الرعاية الوالدية أو تحت رعاية العائلة الممتدة أو نقل الطفل أو الطفلة للعيش مع العائلة بشكل دائم وقانوني.

وتعرف الكفالة حسب قانون الأسرة الجزائري لسنة 1984 هي: "الحضانة الشرعية التي يقرها القاضي أو الموثق، وهي التزام الكفيل بالتكفل مجانا برعاية طفل قاصر وتربيته وحمايته كما يفعل

بذلك أي أب لطفه، وتمنع الكفالة إعطاء النسب، فيحتفظ الطفل بنسبه إذا كان والديه معروفين، ويحرم منه (النسب) في حالة العكس " (المجلس الوطني الاقتصادي والاجتماعي، 2001، ص 56).

• الطفل المسعف:

الطفل المسعف هو الذي تم تركه سواء وجد في مكان معين أو ما يسمى بأطفال القضاء تم التخلي عنه من طرف ذويهم، تحتضنه عادة مصلحة العون الاجتماعي أو منظمات خاصة تعمل بصفتها مؤسسات بر وإحسان وهي تقوم بتوفير الحماية والإطار التربوي الأنسب لمصلحة الطفل الذي يجد فيها بيتا ومناخ عائلي يسهر على تحضيره إلى الحياة كما له بيئة ثقافية وعاطفية يكون داخلها علاقة طبيعية بالمربين حتى فترة اندماجهم في المجتمع (شازال وأبي فاضل، 1983، ص 21).

وتعرف الطالبة إجرائيا الطفل المسعف بأنه: "كل طفل تم التخلي عنه نهائيا من طرف أمه البيولوجية بعد ولادته مباشرة أو لاحقا، وتم وضعه في مؤسسة الطفولة المسعفة في انتظار وضعه لدى عائلة كفيلة".

6- حدود الدراسة:

يمكن تعميم نتائج الدراسة الحالية في ضوء المحددات الآتية:

تحدد الدراسة الحالية بالموضوع الذي تناولته، وهو قياس مدى فاعلية برنامج إرشادي في تعديل التشوهات المعرفية، وخفض درجة قلق المستقبل لدى عينة من الأزواج الراغبين في كفالة طفل مسعف. كما تتحدد بالمنهج المتبع وهو المنهج شبه التجريبي، وذلك لمناسبته لأهداف الدراسة وفروضها، وبالعينة الخاضعة للبرنامج، والتي تكونت من (24) زوجاً وزوجة مقسمين بالتساوي إلى مجموعة شبه تجريبية ومجموعة ضابطة، من الأزواج الراغبين في كفالة طفل مسعف والمودعين لطلب رسمي لدى مديرية النشاط الاجتماعي والتضامن لولاية بومرداس، خلال سنتي 2019 و2020، وبالأدوات المستخدمة وهي: مقياس التشوهات المعرفية من إعداد هارون (2017)، ومقياس قلق المستقبل من إعداد المشيخي (2009)، والبرنامج الإرشادي من إعداد الباحثة، وبالأساليب الإحصائية المستخدمة التي تتناسب مع الدراسة ومنهجيتها، وهي: (التكرارات والمتوسطات الحسابية، معامل ارتباط بيرسون، اختبار ألفا كرونباخ، معادلة سبيرمان، الخ.

الفصل الثاني

التشوهات المعرفية

تمهيد

1- مفهوم التشوهات المعرفية (Cognitive Distortions).

2- مفهوم المخططات المعرفية.

3- الخلفية الفلسفية للنظرية المعرفية.

4- خصائص التشوهات المعرفية.

5- مراحل تكون التشوه المعرفي.

6- النموذج المعرفي عند بيك Beck.

7- أنواع التشوهات المعرفية.

8- التشوهات المعرفية لدى الأزواج المقبلين على كفاة طفل مسعف.

خلاصة الفصل.

تمهيد:

تبنى الحياة بمختلف مجالاتها الأسرية، الدراسية والاجتماعية على أفكار الشخص وما يمتلكه من خبرات ومخزون معرفي، فنظرة الإنسان إلى نفسه وإلى مستقبله والعالم المحيط به تركز على أفكاره ومعتقداته والبنى المعرفية الخاصة به، إذ في ضوء هذه المعتقدات يتمكن الفرد من تفسير الأحداث وفهم مواقف التفاعل الاجتماعي، ويعطيها معانٍ ورؤى فريدة، فضلا عن القيام بما تتطلبه هذه المواقف من سلوكيات واستجابات حياتية ضرورية.

وتتضمن المعرفة العقلية كل ما يدور في ذهن الإنسان من معتقدات وأفكار متراكمة حول نفسه وحول الغير، ممن قابلهم في حياته منذ صرخته الأولى، وهذه الأفكار هي التي تجعل الإنسان يكتسب مشاعر معينة حول نفسه أو غيره أو المواقف التي يمر بها في حياته اليومية. فالمواقف والأحداث التي نمر بها لا تتسبب في مشاعرنا الإيجابية أو السلبية، ولكن إدراكنا لهذه المواقف وتفكيرنا حولها هو الذي يتسبب في اكتسابنا لمشاعر معينة عندما ينحرف عما هو واقعي، أي تصبح أفكارنا غير منطقية، ففي هذه الحالة نجد الفرد يعتنق افتراضات وتصورات مشوهة تنتهي به إلى استنتاجات خاطئة. وهذا ما سنتحدث عنه في هذا الفصل، أي ما يسمى بالتشوهات المعرفية.

1- مفهوم التشوهات المعرفية (Cognitive Distortions):

ظهر مصطلح التشوهات المعرفية *Cognitive distortions* عام 1972 من قبل عالم النفس المعرفي أرون بيك (Aaron T. Beck)، وذلك في ضوء الدراسات التي نشرها بيك عن الاكتئاب (Dépression)، إذ وجد هذا الأخير أن الأعراض المعرفية للاكتئاب تتمثل في تدني التقييم الذاتي للفرد، والتوقعات السلبية نحو متغيرات الحياة والمستقبل، كذلك قيام الفرد بتوجيه مظاهر النقد لذاته بوصفه شخصا ضعيفا وغير متمكن من إدارة حياته بشكل جيد وتحقيق أهدافه، كما وجد بيك أن الفرد المصاب بالاكتئاب يُظهر ترددا كبيرا عند مواجهة خبرات الحياة الجديدة وصورة مشوهة عن الجسم (بدر، 2017، ص7).

وحسب بيك هي أفكار مشوهة ومبالغ فيها، تجعل الفرد يفسر الأحداث بصورة غير منطقية وسلبية لا تتسجم مع الواقع، تتسم بالانتقائية والتعميم والتضخيم أو التهوين (Beck, 1999, p12).

ويذكر موريس وبيري (Morris & Petrie, 1997, p 293) أن مصطلح التشوهات المعرفية تم اقتباسه من النموذج المعرفي للاكتئاب لبيك، وهو يشير إلى أخطاء التفسيرات غير المنطقية للمواقف. ويعني سلامة (1989) بالتشويه المعرفي هو الاستدلال غير المنطقي وسوء تفسير الوقائع وهذا ما يؤيد اعتقادات الفرد السلبية عن نفسه.

ويعرف غانم (2009) التشويه المعرفي بأنه استدلال غير منطقي وسوء تفسير الواقع بما يؤيد اعتقادات المرء السلبية عن نفسه في لوم الذات والمبالغة في المستويات والمعايير وتعميم الفشل. وكذلك يستخدم هذا المصطلح لوصف نمط من التفكير أو حديث النفس، عن طريقة تفكير الفرد التلقائية عن أحداث الحياة في إطار سلبي وتؤدي إلى مشاعر سلبية مثل: الحزن، الغضب، الخجل، اليأس، والقلق (Clemmer, 2009, p8).

وتشير الهويش (2010) أنها تيار من الأفكار الخاطئة وغير المنطقية، والتي تتميز بعدم موضوعيتها والمبنية على التوقعات وتعميمات ذاتية وعلى مزيج من الظن والتنبؤ والمبالغة والتهويل. وحسب سماح رسلان (2011)، أساليب التفكير غير المنطقية والمعارف المحرفة تؤثر في إدراك الفرد وتفسيراته للأشياء إما بالدحض (التغاضي عنها) أو المبالغة، وهذا عبارة عن تشوهات معرفية.

ويعرف Covino (2013) التشوهات المعرفية بأنها المغالطات المنطقية التي تشمل على كل شيء أو لا شيء والتفكير الكارثي والقفز إلى الاستنتاجات وتهوين أو تضخيم الأمور وإضفاء الطابع الشخصي.

وتعرف إسلام العصار (2015) التشوهات المعرفية بأنها أخطاء في معالجة المعلومات يمارسها الأفراد، تسبب لهم الشعور بالضيق والألم ومنها: الاستنتاج التعسفي، التجريد الانتقائي، الإفراط في التكبير/أو التقليل.

وحسب لمياء صلاح الدين (2015) تعتبر التشوهات المعرفية منظومة من الأفكار الخاطئة التي تنظم التفكير الثنائي، التعميم الزائد، التفكير الكارثي، التهوين، التجريد الانتقائي، والتفسيرات الشخصية، والتي تفضي بدورها إلى استنتاجات خاطئة في إدراك المواقف الواضحة، وتؤثر بطريقة سلبية على قدرة الفرد على مواجهة ضغوط الحياة والتوافق النفسي والاجتماعي مع البيئة المحيطة.

ونظر بيستا ورفاقه (Besta, et al, 2014) إلى التشوهات المعرفية على أنها عمليات إدراكية لا تتكون من محتوى سوي، وتساهم في تحويل المواقف وأحداث الحياة إلى أفكار سلبية تلقائية. وتعزى

نواتج الإدراك إلى المكون المعرفي الفردي، وتتعلق هذه النواتج بالأفكار والمعتقدات المنبثقة من الفرد، ومنها أفكار واقعية، ومنها ما هو مشوه. وتعد هذه النواتج من المؤشرات الدالة على طبيعة الشخصية، هل هي تكيفية أم غير تكيفية.

ويرى أحمد هارون (2017) أن التشوهات المعرفية هي عبارة عن أفكار تلقائية مضطربة تحمل أخطاء منطقية غير واقعية تظهر دون إرادة واضحة من الفرد، مؤديتا بدورها إلى استنتاجات خاطئة في إدراك المواقف الواضحة، وبالتالي تترجم هذه الاستنتاجات إلى سلوك مضطرب ملاحظ. ولقد عرف بانورغيا **Panourgia** (2018) التشوهات المعرفية بأنها: "مجموعة من الأفكار الخاطئة التي استخدمها بعض الناس لتعزيز الأفكار والانفعالات السلبية لديهم، مما جعل الشخص يشعر بالسوء تجاه نفسه".

كما عرفت أيضا على أنها تيار من الأفكار غير المنطقية والخاطئة المبنية على توقعات وتعميمات ذاتية، وعلى مزيج من التنبؤ والظن والمبالغة والتهويل، وتتميز بعدم موضوعيتها، ومنها الاستنتاج التعسفي، التعميم الزائد، التجريد الانتقائي، التفكير الثنائي، التهويل، التصغير وقراءة الأفكار (Cook et al, 2019).

ويعرف الشافعي (2021) التشوهات المعرفية بأنها: "الأفكار والمعارف المحرفة التي تؤثر على إدراك الفرد وتفسيره للأحداث، والتي تسبب له الشعور بالضيق وتدني في تقديره لذاته نتيجة لمعالجته السلبية للمعلومات عن أحداث الحياة، ومنها: التعميم الزائد، الكمالية، التجريد الانتقائي، ولوم الذات والآخرين. وتقاس هذه التشوهات من خلال الدرجة التي يحصل عليها الفرد من خلال الإجابة على مقياس التشوهات المعرفية" (الشافعي، 2021، ص 36).

وتعرف الطالبة التشوهات المعرفية على أنها مجموعة من الأفكار اللاعقلانية والمبالغ فيها، والتي تستخدم لتعزيز المشاعر السلبية أو التفكير السلبي، كأن يصدق الفرد أشياء سلبية عن نفسه وعن حياته والتي لا تكون صحيحة بالضرورة، وهذا ما ينعكس على سلوكه، وقد يؤدي إلى مشكلات نفسية وسلوكية مزمنة.

ولإجراء مسح دقيق حول الأفكار، ألقى يونج (Young) الضوء على مجموعة خطط، ويرى أن لها خصائص مثل الموضوعات العميقة والشاملة غير ذات الكفاءة العالية تستعاد من الذكريات والمعرفة والمشاعر الجسدية، وعندما تنشط تشمل مستوى مرتفع من الانفعالات الناتجة عن تطور الفرد والخبرات المخلة وظيفيا مع الأسرة والأصدقاء أثناء سنوات الحياة الأولى، وتستمر أثناء مسار

حياته ويكون لها هياكل عميقة لا يمكن إنكارها أو تبديلها. والخطط المبكرة سيئة التكيف تحارب من أجل البقاء، ويبدل الفرد جهداً لتحقيق تناسق معرفي (أحمد والعشري، 2020، ص 651).
وقد أُدخل مفهوم الخطط لأول مرة من طرف بيك Beck، وهي تعتبر مبدأً تنظيمي لجزء كامل ضروري لفهم الخبرات الحياتية، والعيش خلال الأداء الماضي والذكريات والخبرات. ويعتقد Young أن بعض هذه الخطط تتكون نتيجة اضطرابات (Hamidpour et al, 2006).

2- مفهوم المخططات المعرفية:

استعملت كلمة مخطط من طرف المفكرين الإغريق، ولكن لم تظهر بشكل اصطلاحي حتى القرن التاسع عشر، فقد وضع المفكر الفيلسوف إمنويل كانت (Emmanuel Kant) في كتابه نقد المنطق أول مفهوم اصطلاحي، حيث يرى أن الأشياء تحدد في ذاتها وظاهرها، فكل فرد يضع ثلاث توقعات حول الأشياء في العالم الخارجي: الوقت، المكان والسببية، ويستطيع الفرد تصنيف هذه المواضيع في محيطه لكن لا يستطيع معرفة ما يقع داخل هذه التصنيفات. وبهذا التعريف يعتبر كانت Kant أول من وضع مفهوم يخص معالجة المعلومات في علم النفس (Jeffrey et Young, 2006, p 15).

ويعرف معجم Larousse المخطط المعرفي حسب هينريت بلوش وآخرين (Hinriette Bloch et Al, 2008)، والذي ربط بين المخطط والأخطوة ووضع التعريف التالي: "هو عبارة عن مجموعة من البنيات المعرفية المجردة التي تمثل ميدانا خاصا بالأشياء والأحداث مع مميزاتها الخاصة أو المواصفات والعلاقة بينها، فالمخطط يمكن اعتباره مجموعة من المعلومات المخزنة في الذاكرة، كما أنه أيضا بنية وظيفية إذا يحمل مخططات (plans) لمعالجة المعلومات المتعلقة بالميادين التي يتدخل فيها" (Hinriette Bloch et Al, 2008, p 816).

وتعتبر المخططات المعرفية أحد الأسس النظرية لتمثيل المعرفة، وهي تشكل ذاكرة المعاني التي تخضع للعديد من الأسس والأنماط التنظيمية التي تقف وراء قدرة الفرد على استقبال وتجهيز ومعالجة المعلومات الخاصة.

وتعرف المخططات بأنها مجموعة من المعتقدات الخاصة بالفرد حول الأشياء والظواهر البيئية، والتي يفسر ويعالج في ضوءها المعلومات المتعلقة به وبالعالم من حوله، وهي البنى المعرفية التي تعتمد عليها نظرية بيك في تفسير التشوهات المعرفية (Bolawzki, 2005, p20)، أو هي عبارة عن بنى (معرفية) لفحص وترميز وتقييم المنبهات التي على أساسها يواجه الفرد نفسه بالنسبة إلى الزمان والمكان، ويصنف الخبرات ويعطيها معاني وتفسيرات خاصة (Beck et al, 2005).

ويرى كوروين وآخرون أن المخططات Schemas عبارة عن خطط عقلية مجردة تعمل كموجات للفعل، وكبناءات لتذكر المعلومات وتفسيرها، وكإطار عمل منظم لحل المشكلات وكل فرد يتبنى مدى واسعاً من المخططات التي تمكنه من تكوين حس عام للعالم، ووضع أي معلومات وخبرات جديدة داخل السياق. وهي مثل النظام الشامل الذي يستخدمه كل فرد لكي يتعامل مع العالم، وتلك الأنظمة يبدأ تشكيلها منذ الطفولة المبكرة، وبمجرد تشكلها ترشد معالجة المعلومات **Information Processing** وتوجهها كما توجه السلوك وتشكل كيفية تفكير الفرد، وكيف يشعر وكيف يسلك ويتصرف ويدرك نفسه والآخرين والعالم وهي مرتبة تصاعدياً تبعاً للأهمية (كوروين وآخرون، 2008، ص 31-32).

وإذا كانت التشوهات المعرفية تظهر عندما تكون مخططات الفرد حول نفسه والعالم الخارجي سلبية، والتي ينتج عنها أفكار وتحيزات غير منطقية، فإن الأفراد يفسرون ويستدعون الخبرات الخاصة بالأحداث الخارجية في مقابل تراجع ظهور المخططات الإيجابية والتي تصبح أقل هيمنة من المخططات السلبية، وهذا الأمر يقود الأفراد المشوهين معرفياً إلى ملاحظة الجوانب السلبية في الأحداث ويصعب عليهم ملاحظة الجوانب الإيجابية، وتكون لديهم القدرة على تذكر الأحداث السلبية بقدر أفضل من قدرتهم على تذكر الأحداث الإيجابية (الرشيدي، 1999، ص 80).

3- الخلفية الفلسفية للنظرية المعرفية:

يرى بيك أن النظرية المعرفية تقوم على دعائم فلسفية ليست جديدة، ومن بين المدارس الفلسفية الغربية التي أبدت اهتمامها بتأثير العمليات المعرفية على السلوك البشري وحالاته الوجدانية تحتل الآراء الفلسفية للمدرسة الابيقورية مكان الصدارة، فقد عبر أصحاب هذه المدرسة مباشرة على أننا نضطرب لا من الأشياء ولكن من آرائنا عنها (إبراهيم وعسكر، 2008، ص 25).

ومن أشهر مقولات الفيلسوف الرواقي ابيكتيتوس Epictetus الذي عاش من (55م - 134م):
 "الناس لا تحركهم الأشياء، ولكن يحركهم منظورهم للأشياء". بعد ذلك كتب ماركوس أوريليوس
 (121م - 180م): "لو أنك تألمت من أي شيء خارجي، فليس هذا الشيء هو الذي سبب لك الانزعاج،
 ولكن حكمك عليه، وبمقدورك أن تزيل هذا الحكم الآن".

كما اعتبر زينو Zenu الفيلسوف الإغريقي الذي أوجد المدرسة الرواقية في بدايات القرن
 الثالث قبل الميلاد أن مفاهيم الإنسان الخاطئة عن الأحداث هي مفتاح تقلباته الانفعالية وليس الحدث
 نفسه (العصار، 2015، ص 9).

لقد لاحظ الفلاسفة اليونانيون منذ القدم أن الإدراك يلعب دورا هاما في تحديد نوع استجابة
 الإنسان للمثيرات التي يتعرض لها خلال حياته، وقد عبر فلاسفة وأدباء وشعراء آخرين عن أفكار
 مشابهة لهذه الأفكار على مدار تاريخهم، فمثلا كتب وليام شكسبير William Shakespeare في
 هامليت: " ليس هناك شيء جيد وآخر سيء، ولكن التفكير هو الذي يجعله كذلك" (هوفمان، 2012،
 ص 16).

في حين يرى الكثير من العلماء العرب أن التراث العربي - الإسلامي بدون مبالغة- يعود إليه
 الفضل في اكتشاف الكثير عما تلعبه المعرفة والتفكير في حياتنا النفسية، فالمطلع على هذا التراث يجد
 إشارات لا حصر لها جعلت للمعرفة والتفكير والتبصير موقعا هاما في العوامل التي تحقق السعادة
 والصحة النفسية.

ف نجد مثلا ابن سينا قد تنبه وكتب عن الصلة بين التفكير والمرض منذ أكثر من ألف سنة،
 حيث يقول في كتابه "القانون في الطب" في فصل خصصه عن اليقظة والسهر: "يجب لعلاج السهر
 واليقظة أن يهجر المريض الفكر والجماع والتعب، ويستعمل السكون والراحة.. الخ"، ويضيف في
 توصياته في علاج الكثير من الأمراض الأخرى نفسية كانت أو عضوية مثل الصداع، والهم (القلق)،
 والاكئاب (المنخوليا)، فعن المنخوليا (والتي هي أقرب في المفهوم الحديث لمرض الاكتئاب
 الذهاني): "يكون اختلاط العقل مع سوء الظن، ومع تفكير بلا تحصيل، و يستصوب غير الصواب"
 (أبراهيم وعسكر، 2008، ص 24-25).

كما تبنى المفكرون المسلمون فلسفة خاصة انبثقت من العقيدة الإسلامية في نظرهم للدور الذي
 يلعبه التفكير في توجيه سلوك الإنسان وفي سعادته وشقائه، فقد قال ابن القيم: " النفس أشبه بالرحى
 الدائرة، وأن ما يلقي إليها تطحنه وتخرج مادته، وما يلقي إليها هي الخواطر التي إن صلحت كان

الناتج عملا صالحا، وإن خبثت كان الناتج عملا خبيثا". ووضح ابن القيم قدرة الأفكار - إذا لم يتم تغييرها - على تحويل السلوك إلى عادات فقد قال: "إن الخاطرات والوسوس تؤدي متعلقاتها إلى الفكر فيأخذه الفكر فيؤديها إلى التذكر، فيأخذه التذكر فيؤديها إلى الإرادة، فتأخذها الإرادة إلى الجوارح والعمل، فتستحكم فتصير عادة فردّها من مبادئها أسهل من قطعها بعد قوتها وتمامها" (محيسن، 2012، ص 2).

ورغم أن الكتابات الإسلامية المبكرة بما فيها رسائل وكتب ابن سينا وأبو بكر الرازي قد لا تتفق في تفاصيلها الدقيقة مع المعطيات العلمية أو المناهج العلمية بتفاصيلها التجريبية المعاصرة، إلا أنها تشير بوضوح إلى اهتمام المفكرين الإسلاميين المنهجي المبكر بالتفاعل بين أساليب التفكير ومختلف ما يتعرض له الإنسان من أمراض أو هموم فقد انتبهوا للتأثيرات التي يمكن بصفتها تنتمي لأساليب التفكير والمعتقدات الذهنية، منها:

- سوء الظن.
- التخفيف من النكبات بتقدير أسوء الاحتمالات.
- التفكير بلا تحصيل (إبراهيم وعسكر، 2008، ص 25).

وجاءت المدارس الحديثة للعلاج النفسي لتقدم تأكيدات إضافية عما قدمته المدارس الفلسفية السابقة من أدلة تثبت بأن تعديل السلوك في حالات الاضطرابات النفسية والعقلية يتم من خلال التغيير في العوامل الفكرية وفي الأساليب الذهنية للشخص.

ويعد الاتجاه المعرفي من أكثر الاتجاهات النظرية التي تؤكد على الدور الذي يمارسه التفكير والأساليب المعرفية في حدوث الاضطراب، ويعد بيك من أبرز المعرفيين الذين تعاملوا مع الأفكار وتحدث عن أنماط التفكير، فقد تدرب بيك على التحليل النفسي الفرويدي، وشعر بعدم الرضى عن قلة الدعم التجريبي لأفكار فرويد. فقد وجد بيك من خلال عمله مع مرضى الاكتئاب أن الأفراد المكتئبين قد أعلنوا عن مدى واسع من الأفكار السالبة، والتي تظهر لديهم بشكل عفوي. أطلق عليها بيك اسم الأفكار الآلية **AUTOMATIC THOUGHTS**، وهذه الأفكار تقوم على معتقدات رئيسية عامة، يطلق عليها المخططات **SCHEMAS** التي لدى الفرد عن نفسه، وعن عالمه، وعن مستقبله. هذه المخططات تحدد الطريقة التي يفسر بها الفرد موقفا معينا، في ضوء هذا النموذج، طور بيك طريقة علاجية

لمساعدة المرضى على تحديد وتقييم هذه الأفكار والمعتقدات، لتشجيعهم على التفكير بشكل أكثر واقعية، والسلوك بشكل أكثر فعالية، والشعور الأفضل نفسياً.

وقد لاحظ بيك على مرضاه أنهم يخبرون أنماط خاصة من الأفكار التي يدركونها بطريقة غامضة ومبهمة، بالرغم أنها ملتوية في التفكير ولا تخضع لإرادة وسيطرة شعورية إلا أنها تبدو معقولة تماماً للفرد، وتعد هذه الأفكار التلقائية السلبية جزءاً جوهرياً في نظام التواصل الداخلي والتي من أمثالها (تقييم الذات، نسب الصفات، التوقعات، الاستنتاجات، والاستدعاء)، وتظهر بوضوح في انخفاض تقدير الذات ولوم الذات ونقد الذات والتنبؤات السلبية والتفسيرات السلبية للخبرات والذكريات المؤلمة، والعديد من هذه الأفكار تكون معقدة ومحكمة تماماً ومحتوياتها غير مرتبطة إلى حد ما بالموقف المثير (العصار، 2015، ص 8).

ويرى بيك بأنه: "لا بد من معرفة المحتوى المعرفي للفرد من حيث ردة فعله اتجاه الأحداث المزعجة أو تدافع الأفكار حتى نفهم طبيعة الاضطرابات"، وهذا الأساس النظري للأسلوب العلاجي عند بيك. ويوجد نوعان من التفكير تم التركيز عليهما: الأفكار الآلية (وهي عبارة عن صور وأفكار ذهنية تظهر بشكل لا إرادي خلال تدفق الوعي الشخصي)، والمعتقدات المضمرة (وهي المعتقدات والافتراضات التي تكون محتوى الأفكار الآلية) (عزى صالح، 2019، ص 661).

كما يمكن فهم العلاقة بين الأفكار الآلية والمعتقدات المضمرة بالنظر بشكل موجز إلى مصطلح المخططات (عبارة عن خطط عقلية مجردة تعمل كموجهات للفعل وكنبئات لتذكر المعلومات وبناءها، وكإطار عمل منظم لحل المشكلات وتشكل كيفية تفكير الفرد، وكيف يشعر وكيف يسلك ويتصرف، ويدرك نفسه والعالم الخارجي) (Corwin, Rudel et Palmer, 2008, p 30-31).

ويقوم أسلوب بيك العلاجي على أسس نظرية فحواها أنه لا يوجد لدى الفرد أبنية معرفية ثابتة، وقد أسماها الخرائط المعرفية، وهي التي تحدد كيف يسلك الفرد وكيف يشعر. وتعتبر الأحداث اللفظية والمصورة في شعور الفرد مستمدة من اعتقاداته وافتراضاته المتضمنة في المخططات المعرفية، وبالتالي فإن الاضطرابات السلوكية هي نتاج أخطاء معينة في عادات التفكير أو المعرفة مما يؤدي إلى تغييرات خاطئة لموقف المشكلة (فضل، 2008، ص 70).

بينما تحدث ريمي (Raimy) عن التصورات الخاطئة، حيث أن الاضطرابات النفسية هي نتيجة المعتقدات أو الاقتناعات الخاطئة أي التصورات أو المفاهيم الخاطئة، والعلاج الفعال في هذه الحالة يعتمد على تعديل أو تغيير التصورات الخاطئة المتعلمة والتي تعتبر معتقدات أو أفكار خاطئة.

أما ميكنيوم (**Meichenbaum**) تطرق إلى التعليمات الذاتية وأهميتها في السلوك، فقد ركز على الحديث الذاتي، واهتم بما يقوله الناس لأنفسهم ودوره في تحديد السلوك، ولذلك فإن العلاج يعتمد على تعديل التعليمات الذاتية التي يحدث بها الأفراد أنفسهم.

ويرى كوري (**Corey**) أن أصحاب النظرية المعرفية يركزون على أن شعور الفرد وسلوكه يتحددان من خلال نمط تفكيره، وطبيعة الخبرة الذاتية له، كما أن الافتراضات النظرية للعلاج المعرفي تشير إلى التواصل الذاتي بين الناس والذي يتأثر إلى حد بعيد بما يحدث في داخل كل منهم، وأن معتقدات الفرد لها معنى خاص لديه، حيث يمكن أن يكتشفها والتعرف عليها بنفسه، بدلا من أن يقوم المعالج بتعليمها وتفسيرها له.

وفي نفس التيار لاحظ كانفر (**Kanfer**) الذي يعتبر أيضا من الرواد المبكرين في صياغة مفاهيم العلاج المعرفي أن: "تعلم كل أشكال العلاج النفسي الناس أن يفكروا وأن يشعروا، وبالتالي أن يسلكوا بطريقة ملائمة". فقد خلص إلى متضمنات هامة بالنسبة للمعالج النفسي وهي أن نجاح العلاج النفسي، أو نجاح الشخص في التغيير الإيجابي يكون مصحوبا دائما بوجود تغيير في طريقة تفكيره بما في ذلك الاهتمام بالتعديل من الأفكار والتوقعات الخاطئة عن النفس والآخرين أو التحسين منها على الأقل (**إبراهيم وعسكر، 2008، ص 22**).

أما ألبرت اليس (**Albert Ellis**) الذي تدرب مثله مثل بيك **Beck** على التحليل النفسي الفرويدي، لكنه تأثر كثيرا بالفرويديين المحدثين أمثال كارين هورني **Karen Horney** فيرجع نشوء الأمراض النفسية لدى الفرد إلى ما تم تعلمه من الأفكار اللاعقلانية من الناس المهمين خلال فترة الطفولة، وأن تلك الأفكار التي تعلمها الفرد لها تأثير على إدراكه وتأويل الأحداث والمواقف بشكل غير مناسب، مما يؤدي إلى ردود أفعال فسيولوجية ونفسية مضطربة. كما يرى اليس **Ellis** أن لوم النفس والآخرين يشكل الحجر الأساسي في معظم الاضطرابات الانفعالية، والعلاج يعتمد على تعديل الأفكار اللاعقلانية التي يتبناها الفرد (**المحارب، 2000، ص 10**).

في البداية، أطلق اليس **Ellis** على هذا العلاج اسم العلاج النفسي العقلاني **Rational Therapy** ثم أطلق عليه بعد ذلك العلاج العقلاني الانفعالي **Emotional Rational Therapy**، وأخيرا أطلق عليه العلاج العقلاني الانفعالي السلوكي **Emotional Rational and Behavioral Therapy** ليؤكد الأهمية المتداخلة للمعرفة، والسلوك، والوجدان (الانفعال)، في حين يفضل بيك مصطلح اللاتكيفي **Maladaptive** أو المختل وظيفيا **Dysfunctional** بدلا من اللاعقلاني **Irrational** لوصف طبيعة

المعرفة المختلة، حيث أن الأفكار لا ينبغي بالضرورة أن تكون لا عقلانية لتكون لا تكيفية، على سبيل المثال قد يكون لدى مرضى الاكتئاب تقييماً واقعياً للخطر في الحياة، وعلى ذلك فإن هذه "الواقعية الاكتئابية" لا تكيفية لأنها تتداخل مع الحياة الطبيعية (هوفمان، 2012، ص 14).

وعلى الرغم من الفروق في المصطلحات التي استخدمها كل من بيك وإليس، إلا أن كلا منهما طور بشكل مستقل مداخل علاجية متشابهة إلى حد بعيد، والفكرة التي تقف خلف الطرائق التي استخدمها وطورها كل منهما تتمثل في أن المعارف المشوهة هي قلب المشكلات النفسية (هوفمان، 2012، ص 18). حيث تعتبر هذه المعارف مشوهة لأنها مدركات وتفسيرات خاطئة للمواقف والأحداث، كما أنه لا تعكس الحقيقة، بالإضافة إلى كونها لا تكيفية، وتؤدي إلى التوتر الانفعالي، والمشكلات السلوكية، والاستثارة الجسمية.

ومن هنا كان السؤال الرئيسي الذي تسعى النظرية المعرفية إلى الإجابة عنه: "طالما أن الأفكار المقترحة غير المرغوبة تعد ظاهرة عامة، أي توجد عند معظم الأفراد إن لم يكن جميعهم، فلماذا يعاني البعض فقط من هذه الأفكار إلى الدرجة التي تجعلهم يصابون باضطراب نفسي، كاضطراب الوسواس القهري؟"، وقد حاولت النظريات المعرفية الإجابة على هذا التساؤل من خلال افتراض وجود خلل لدى هؤلاء الأفراد في بعض الأبنية المعرفية Cognitive structures، والتي تؤثر على تقييم Appraisal الفرد للأفكار المقترحة.

4 - خصائص التشوهات المعرفية:

من أهم خصائص التشوهات المعرفية ما يلي:

- 1- أنها تعد حقائق مطلقة، أساسية، وجوهرية.
- 2- يُعبر عنها عادة في قوالب جامدة مثل: "إذا حدث كذا...فإنه يجب أن يحدث كذا...".
- 3- أنها مدعمة للذات ومساعدة على استمرارها Self-Perpetuated، ومن ثم فهي مقاومة لأي تغيير يحدث للذات.
- 4- تتشكل التشوهات المعرفية في سن مبكرة وتصبح مألوفة، لذلك ينظر الشخص إلى أن أي تغييرات تحدث تعتبر تهديداً له، ونتيجة لذلك فإنه سوف يحاول حماية سلامة هذه التركيبات وصحتها التي ينظر لها على أنها جوهرية وأساسية.

- 5- يمكن أن تؤدي التشوهات المعرفية إلى مشاكل نفسية عديدة، كتلك التي وصفها الدليل التشخيصي والإحصائي للأمراض النفسية في المحورين الأول والثاني.
- 6- تنشط التشوهات المعرفية من الأحداث ذات الصلة بالفرد، أي الأحداث المؤثرة التي يمر بها الفرد في حياته.
- 7- تتشكل التشوهات المعرفية نتيجة لتجارب الفرد وخبراته حياته السابقة (مثل علاقة الفرد بالأسرة، والآخرين ذوي الأهمية الذين يؤدون دوراً حاسماً في حياته (خلال مراحل نموه).
- 8- لا يحدث التشويه المعرفي في مرحلة استقبال المعلومات، وإنما في مرحلة معالجتها.
- 9- يمكن أن تحدث لدى الأفراد العاديين، والمتقنين، وحتى العلماء.
- 10- ليس شرط أن يحدث خللاً في الحواس نتيجة التشوهات المعرفية.
- 11- التشويه المعرفي ليس عجزاً أو نقصاً في التفكير، وإنما هو تشويه فيه.
- 12- التشويه المعرفي هو الآليات الدفاعية التي تساهم في حفظ التوازن الحيوي.
- 13- هو أساس بيولوجي في الجهاز العصبي الأتوني التلقائي.
- 14- تمتاز التشوهات المعرفية بجانبين، الأول سلبي: وهو الذي يشكل خطراً على شخصية الفرد، والثاني إيجابي: وهو الذي يستخدمه المعالجون في برامج العلاج المعرفي لتغيير المعتقدات لدى المدمنين وغيرهم.
- 15- ينتج التشويه المعرفي من تزامن المخططات في التفكير النشط، بينما العجز المعرفي فهو نقص في التفكير، ينتج عن فقدان مرحلة أو أكثر من مراحل التفكير (مختار والسعداوي، 2014).

5- مراحل تكون التشوه المعرفي:

تتشكل خلال مراحل نمو الفرد -خاصة خلال نموه المعرفي (العقلي)- بنى معرفية **Schemes Cognitive**، وهي عبارة عن معلومات ومعتقدات ومفاهيم وافتراسات وصيغ أساسية لدى الفرد، تؤثر على إدراكات الفرد والتفسيرات التي يقدمها للأشياء والذاكرة، ويتم إدراك الخبرات في ضوء علاقتها بالأبنية المعرفية للفرد، كما تتوسط هذه البنى المعرفية إدراكات الفرد وتوجه استجاباته. ويبدأ تشكل هذه البنى المعرفية مبكراً في حياة الفرد، أو في مرحلة لاحقة من حياته. وقد تكون البنى المعرفية إيجابية أو سلبية، تكيفية أو لا تكيفية. وقد أطلق يونغ **Young** مصطلح البنى المعرفية

اللاتكيفية، على البنى المعرفية التي تتطور نتيجة لخبرات الطفولة السلبية، وأشار إلى أنها قد تشكل أساساً لاضطرابات الشخصية (المصري، 2017، ص 245).

وقد لاحظ يونج ورفاقه أربعة أنماط من العوامل أو الظروف التي تحدث في مرحلة الطفولة المبكرة تسهل نمو تشوهات معرفية اللاتكيفية وهي:

النمط الأول: الإحباط المسمم للحاجات:

ويحدث ذلك عند عدم إشباع الحاجات الأساسية أو الجوهرية للطفل، أو بمعنى آخر: عندما لا تتوفر خبرات جديدة لدى الأطفال، وكمثال على ذلك: عندما يفتقر الطفل إلى وجود العوامل الايجابية مثل الحب والرعاية والأمان في بيئته، فهذا من شأنه أن يقود إلى نمو تشوهات معرفية من قبله: النبذ أو التخلي **Abandonment** والحرمان العاطفي.

وقد افترض يونج وآخرون (2003) وجود خمس حاجات وجدانية للوجود الإنساني، يؤدي الإحباط وعدم إشباع هذه الحاجات المحورية إلى تكوين واحدة أو أكثر من التشوهات المعرفية اللاتكيفية، كما افترضوا أن هذه الحاجات الخمس عامة ولكنها تختلف من شخص لآخر وهي:

- التعلق الآمن بالآخرين، ويشمل: الثبات والتقبل والحنو.
- الاستقلال والكفاية والإحساس بالحنو.
- حرية التعبير عن الحاجات والانفعالات المشروعة.
- ممارسة اللعب والأعمال العفوية **Spontaneity & Play**.
- الحدود الواقعية **Realistic Limits** والضبط الذاتي.

النمط الثاني: تجربة الطفل للعديد من الأشياء الجيدة (child experience too much of good thing).

عندما تشبع كل مطالب الطفل وحاجاته بصورة فورية وعاجلة، أو عندما يغمس الوالدان كلية في حياة الطفل وينجزان مطالبه بمجرد الإشارة إليها، أو يتيحان له درجة مبالغ فيها من الحرية، في هذه الحالة سوف تنمو لديه تشوهات معرفية لاتكيفية: الاستحقاق أو الاعتمادية **Entitlement** /عدم الكفاية.

النمط الثالث: الخبرات الصادمة أو المؤذية في مرحلة الطفولة المبكرة (Dramatization of Victimization Experience Childhood).

تحدث عندما يكون الطفل ضحية لعمل ما أو يتعرض لإيذاء شديد، وهذا من شأنه أن يؤدي إلى تشوهات معرفية: عدم الثقة/الإساءة.

النمط الرابع: الاستدماج أو التوحد المفرط مع الآخرين ذوي الأهمية في حياته مثل الوالدين Extreme Internalization or Identification with Significant Others such as Parents

عادة ما يتحقق ذلك عندما يحدث استدماج أو تشرب انتقائي لأفكار الوالدين ومشاعرهما وخبرائهما وسلوكهما، على سبيل المثال: فإن الطفل الذي يكون ضحية أو يتعرض لإيذاء في مرحلة الطفولة المبكرة، سوف يؤدي الآخرين فيما بعد، ويصبح عدوانيا أو مؤذيا، وفي هذه الحالة فإن هذا الشخص يكون قد توحد مع والديه واستدمج أو تشرب سلوكهما وأفكارهما العدوانية. في حين أن الأشخاص الآخرين الذين تعرضوا لإيذاء وكانوا ضحايا أيضا في طفولتهم المبكرة قد يصبحون سلبيين ومطيعين ومنقادين أو متذللين بسبب شعورهم بأنهم ضحايا— ولكنهم على العكس من سابقهم فهم لم يستدمجوا أو يتشربوا أفكار والديهم العدوانية، ومن المفترض أن تلعب هذه العملية دورا في تحديد هل سيتوحد الفرد مع الآخرين أم لا؟

وطبقا لتعبير يونج ورفاقه تعد خبرات الطفولة المسمومة Toxic childhood Experience هي السبب الأول في تشكيل التشوهات المعرفية اللاتكيفية، بالإضافة إلى ذلك فقد لاحظوا أن العديد من المخططات قد تتشكل من خلال بعض خبرات الطفولة السلبية أكثر من غيرها.

ويتفق يونج ورفاقه مع بيك في أن الاستعداد البيولوجي والحالة المزاجية يؤديان دورا أساسيا في تطور التشوهات المعرفية اللاتكيفية، كما يتفقون مع نظريات النمو في هذا الأمر، فهم يركزون على دور الوالدين والأقران، وتأثير الثقافة في اكتساب ونمو أو تطور التشوهات المعرفية اللاتكيفية.

والتشوهات المعرفية لا ترتبط بعمر أو بسن معين، فقد أشارت دراسة كورين وآخرون (Koolen et al, 2008) إلى أن العدوان الاستباقي والتفاعلي لدى الأطفال في مرحلة المراهقة المبكرة يرجع إلى التشوهات المعرفية لدى هؤلاء الأطفال، كما أشارت دراسة محمد رزق البحيري (2015) إلى وجود علاقة ارتباطية بين التشويه المعرفي والاعتراب لدى المراهقين المكفوفين.

6- النموذج المعرفي عند بيك Beck:

بداية من الطفولة تتكون عند الناس معتقدات عن أنفسهم وعن الآخرين وعن العالم، وإن أكثر هذه المعتقدات عمقا في مفاهيم أساسية راسخة وعميقة بحيث أنهم غالبا لا يعبرون عنها في كلمات حتى لأنفسهم، إن هذه الأفكار ينظر إليها الفرد كحقيقة مطلقة كما هي. وهذا الاعتقاد ممكن أن يعمل فقط عندما يكون الشخص في حالة مزاجية كئيبة أو يمكن أن يكون ناشطا طول الوقت، وحينما ينشط هذا الاعتقاد فإن الفرد يرى الموقف الذي هو فيه بعدسة هذا الاعتقاد، حتى لو كان التفسير من ناحية المنطق خاطئا تماما، فإن الفرد يميل إلى التركيز على المعلومات التي تؤكد اعتقاده متجاهلا أو ساقطا من حساباته المعلومات التي تثبت العكس، وبهذا يظل محافظا على اعتقاده حتى ولو كان غير صحيح ومعطلا. ولأن إحساسه بالعجز قد ينشد، فهو يفسر الموقف تلقائيا بطريقة سلبية مليئة بالنقد الذاتي. فالمعتقدات تؤثر في رؤية الفرد للمواقف، وهي بالتالي تؤثر في: كيف يفكر، كيف يشعر وكيف يتصرف.

وحسب افتراض بيك Beck فإن هناك ثلاثة مستويات في النموذج المعرفي وهي: المعتقدات المركزية (القوالب الفكرية)، والمعتقدات المتوسطة (الافتراضات)، والأفكار التلقائية. ففي موقف معين فإن المعتقدات الداخلية تؤثر على إحساس الشخص فيعبر عنها بأفكار تلقائية خاصة بالموقف والتي بدورها تؤثر على انفعالاته وسلوكه وفي النهاية تؤدي إلى تغير وظيفي (بيك، 2000، ص 23).

1.6. المعتقدات المركزية (القوالب الفكرية) Core Beliefs:

هي المستوى الأساسي من المعتقدات، فهي كلية وجامدة ومعممة بطريقة شديدة، وهي أكثر أفكار الإنسان مركزية عن النفس. ويشير بعض علماء النفس إليها بالمخططات أو المنظومات المعرفية، ويفرق بيك Beck (1964) بين الاثنين، فالمخططات هي تركيبات معرفية في العقل وأن محتويات هذه التركيبات هي المعتقدات المركزية (بيك، جوديث، 2007، ص 255)، ويرى بيك أن المعتقدات المركزية تنقسم إلى مجموعتين كبيرتين:

أ- ترتبط بالإحساس بالعجز والضعف helplessness.

ب- ترتبط بالإحساس بعدم الحب (الكرهية) Unlovability .

وتنشأ هذه المعتقدات في الطفولة، حيث يتفاعل الطفل مع الآخرين في حياته ويواجه مواقف مختلفة، ويتبنى معظم الناس في أغلب أوقات حياتهم معتقدات جوهرية إيجابية إلى حد ما (مثل أنا

أستطيع التحكم في حياتي بصفة عامة، أستطيع أن أنجز معظم الأشياء بكفاءة، أنا إنسان فعّال، أنا جدير بالحب، أنا ذو قيمة...)، وتطفو المعتقدات الجوهرية السلبية على السطح في أوقات الأزمات النفسية .

وأشار كوروين وآخرون (2008) إلى أن المعتقدات المحورية هي الأساس التي تبنى عليها المعتقدات الأخرى، وهي تمكنا من وصف أنفسنا، ووصف الآخرين، والعالم بمصطلحات شديدة العمومية، لذلك فهي شديدة العمومية وجامدة "غير مرنة" وإلزامية، ومقاومة للتغيير، ويمكن أن تكون إيجابية أيضا وتكون سلبية، وهي جزء طبيعي من عملية معالجة المعلومات في حياتنا اليومية (العصار، 2015، ص 12).

2.6. المعتقدات الوسطى Intermediate Belief:

وهي معتقدات تقع بين المعتقدات المركزية (الجوهرية) والأفكار التلقائية، وتتكون من مواقف أو اتجاهات أو قواعد، والافتراضات، وغالبا ما تكون غير لفظية، ومن الأمثلة على هذا النوع من المعتقدات:

- ✓ الاتجاه: من المفزع أن أكون في خطر.
- ✓ القواعد (التوقع): يجب أن أكون متيقظا دائما، وأتصرف بحرص.
- ✓ الفروض: لو تصرفت بحذر، غالبية الوقت ستكون الحياة أقل خطورة.

وتؤثر المعتقدات المركزية (الجوهرية) على نمو المعتقدات الوسطى، وهذه المعتقدات الوسطية تؤثر على رؤية وتفسير الشخص للموقف أو الحدث، والتي تؤثر على طريقة تفكيره وكيف يشعر ويتصرف (هوفمان، 2012، ص 10).

وأكد كوروين وآخرون (2008) على أن المعتقدات المضمرّة تسمى المعتقدات الوسيطة ذلك لأنها تقع بين المعتقدات المحورية والأفكار الآلية، ومثلها مثل المعتقدات المحورية فإنها غالبا تكون غير متسقة أو غير مرتبطة، ويمكن أن تنقسم إلى ثلاثة أنواع: الاتجاهات، والقواعد، والفروض. والاتجاهات طبيعتها تقسيمية، أما القواعد فهي عبارة عن متطلبات، في حين تكون الفروض شرطية (كوروين وآخرون، 2008، ص 125).

3.6. الأفكار التلقائية Automatic Thoughts:

إن الأفكار التلقائية هي تيار من التفكير (thinking)، وهذه الأفكار ليست مقتصرة على المرضى المضطربين نفسياً، ولكنها شائعة عند كل الناس، ومعظم الوقت يكونون بالكاد واعين لهذه الأفكار، ولكن بمجرد تلقي تدريب بسيط يمكن أن تصبح هذه الأفكار في الوعي، وحينما نصبح واعين بهذه الأفكار فإنه يمكننا تلقائياً أن نتبين الحقيقة إذا كنا لا نعاني من أي اضطرابات نفسية (بيك، جوديث، 2007، ص 125).

وأورد الفرحتي (2005) أن الأفكار التلقائية تتشابه لدى العديد من الأفراد في بعض الخصائص المشتركة منها :

- أنها واضحة ومميزة بصفة عامة وبعيدة عن الغموض.
- أنها مصاغة بأسلوب اختزالي يقتصر على الكلمات الضرورية.
- بعيدة عن التسلسل المنطقي الذي يصف التفكير بتوجيه الهدف أو لحل المشكلات.
- تحدث تلقائياً كما لو كانت انعكاسية، وتتمتع بنوع من الاستقلال، فهي تنشأ دون تمهيد من جانب الفرد ولا يملك إيقافها خاصة في الحالات الشديدة (الفرحتي، 2005، ص 79).

الشكل التالي يوضح العلاقة بين المعتقدات الوسيطة والمعتقدات المركزية (الجوهرية) والأفكار

التلقائية:



شكل رقم (1): النموذج المعرفي (بيك، جوديث، 2007، ص 44).

ويعتبر النموذج المعرفي الأساس الذي يقوم عليه العلاج المعرفي، والذي يفترض أن مشاعر الناس وسلوكياتهم تتأثر بإدراكهم للأحداث التي يواجهونها، هو ليس الموقف بذاته هو الذي يحدد كيف يشعر الناس، ولكنها الطريقة التي يفسرون بها ذلك الموقف (بيك، جوديث، 2007، ص 36).

ولقد تم تطوير النموذج المعرفي من خلال الملاحظات الإكلينيكية والاختبارات التي قام بها بيك Beck على مدار الأعوام، والتي قادت إلى تطوير نموذج معرفي يتكون من ثلاثة مفاهيم محددة توضح مجموعة من التشوهات المعرفية التي يستخدمها الفرد، وهي:

1- **المثلث المعرفي:** ويتضمن ثلاثة نماذج معرفية وهي: نظرة الفرد لنفسه، وللعالم، وللمستقبل.

2- **الأخطاء المعرفية:** وهي مجموعة من التشوهات المعرفية التي يستخدمها ويعتقد بصحتها.

3- **المخطط المعرفي:** يستخدم لتوضيح السؤال المطروح لماذا يحمل الفرد اتجاهات سلبية وأفكارا انهزامية للذات؟ على الرغم من توفر الأدلة المنطقية على عدم وجود مثل هذه الأشياء في حياته الواقعية (السنيدي، 2013، ص 11).

7- أنواع التشوهات المعرفية:

لقد توصل العلماء والأطباء النفسانيون إلى تحديد الكثير من الأخطاء في التوقعات التي نحملها عن أنفسنا أو عن العالم الذي نعيش فيه، وأساليب التفكير في الأمور، وما نتبناه من تفسيرات نضعها للمواقف المختلفة التي نمر بها، فهناك أخطاء قد يتبناها الشخص في تفسيره لمختلف أمور حياته، وهي أخطاء لا ينجو منها أحد مهما كانت الإمكانيات الفكرية التي يملكها، وما هو عليه من ذكاء وتفوق، ولا تتعلق بمقدار ما نملك من ذكاء أو ثروة أو تعليم. وهذا ما يفسر لماذا يعتبر الشخص بعض الأفكار خاطئة بالرغم من أنه قد يجد بعض الأدلة على صدقها؟

ويكمن الخطر فيما تؤدي إليه هذه الأساليب الانهزامية والسلبية من التفكير من اضطرابات نفسية، وجسدية، واضطراب العلاقات الاجتماعية، فضلا عن أنها لا تشجع على تحمل الإحباط ومواصلة العمل. فمن بين ما كشفته الحقائق العلمية المعاصرة بأدلة قاطعة، أن هذه الأساليب تسبق ظهور الاضطرابات النفسية والعقلية المختلفة التي قد يعاني منها البعض. فالقلق الشديد مثلا يشيع

عندما نجح نحو المبالغة والتهويل في تصور ما سيحدث من نتائج في المستقبل، والمواقف اليومية التي نمر بها.

ويرى أرون بيك أن هناك ثمانية أنواع من التشوهات المعرفية تظهر لدى الأفراد، وهي:

- أ- الاستنتاج التعسفي **Arbitrary Inference**: هو عملية يفسر في ضوءها الموقف أو الحدث أو الخبرة من دون أن تكون هناك أدلة واقعية تدعم تفسيره أو استنتاجه (Beck et al, 1987, p150).
- ب- التجريد الانتقائي **Selective Abstraction**: هو عملية يركز فيها الفرد على إحدى التفاصيل السلبية وينشغل بها دائما متجاهلا بقية التفاصيل الايجابية الأخرى المحيطة به، فهو لا يرى الصورة بشكل كلي وموضوعي لكنه فقط يركز على الجانب السلبي السيئ (Beck et al, 1987, p150).

ج- المبالغة في التعميم **Over-Generalisation**: التوصل إلى نتيجة عامة حول القدرة والأداء أو قيمة الشخص على أساس واقعة واحدة.

د- أخطاء التقييم (التضخيم أو التهوين) **Magnification or Minimisation**: وهي أخطاء في تقييم حجم الحدث أو الفعل بحيث تسبب للفرد الشعور بالإحباط والذنب أو عدم الاهتمام والاكتراث لما حدث له أو قام به من فعل (Beck et al, 1987, p150).

ه- التفكير الثنائي **Dichotomous**: هو تصنيف المواقف بطريقة متطرفة جدا وإلى أبعد حد.

و- استعمال عبارات (لابد وينبغي) **Should Statement**: وهو قول الفرد لنفسه أن الأشياء يجب أن تكون بنفس الطريقة التي يأمل أو يتوقع أن تكون عليه.

ز- الاستدلال الانفعالي **Emotional reasoning**: يتمركز الفرد هنا على انفعالاته، ويستخدمها دليلا لإثبات الحقيقة.

ي- التفسيرات الشخصية **Personalization**: وهي إقامة علاقة سببية مباشرة وتامة بين الأحداث وذات الفرد بالرغم من عدم وجود أي ارتباط بينهما.

كما أورد كل من كوروين وآخرون (2008) ومليكة (1990) وكحلة (1998)، وهوفمان (2012) أنواع عديدة للتشوهات المعرفية وذكروا منها التقسيمات التالية: تفكير الكل أو اللاشيء،

الشخصنة، التفكير الكوارثي، الاستنتاج الانفعالي، التنقية العقلية، التعميم الزائد، التضخيم والتهوين، العنونة، القفز إلى النتائج. وأضاف هوفمان (2012) تشوه: التركيز على السلبيات.

في حين أشار كوروين وآخرون (2008) إلى تشوه (عبارات يجب ولازم) يكون لدى الفرد فكرة ثابتة عن نفسه، أو عن الآخرين، والعالم يترجمها في "ينبغي" و"يجب أن يكون"، فالتفضيلات والتوقعات تم تحويلها إلى طلبات جامدة متصلبة، وعندما لا توافق هذه المطالب مشاعر الفرد فإنه يحبط ويكدر (العصار، 2015، ص 17).

كما تمكن المعالجون السلوكيون المعرفيون من تحديد عددا لا بأس به من الأساليب الخاطئة من التفكير التي يتبناها الفرد في تفسير المواقف التي تمر به أو يمر بها، وبينوا بالعديد من الأدلة أن هذه الأساليب تسبق ظهور الاضطرابات النفسية والعقلية التي قد يعاني منها البعض. وفي هذا الصدد أحصى ماير وديتريتش (Meyer and Deitsch) ستة منها شائعة في حالات القلق وهي على النحو التالي:

➤ **التفكير الكارثي Catastrophic thinking:** وهو التركيز على النتائج الأكثر سلبية، إذ يتجه التفكير نحو افتراض أن الموقف منذر بكارثة أو خطر أو تهديد. وهذا النوع من التفكير يعني "تضخيم الأشياء" أو وضعها في غير نصابها الحقيقي على الرغم من أنها ليست كذلك، فالشخص الذي يقع في هذا التشوه المعرفي يدرك النتيجة أو يراها على أنها كارثة، حتى و لم تكن كذلك.

➤ **التأويل الشخصي لما هو سلبي Personalization:** يتصرف مرضى القلق في الغالب كأن الأحداث الخارجية التي تجري من حولهم وثيقة الصلة بهم شخصيا، فيعتقدون أن ثمة خطر كامن قد يصابون به هم شخصيا، وكل مفاجآت الحياة المزعجة بما فيها التغيرات المناخية السيئة، وحوادث الطريق وتزاحم المرور عند الذهاب للعمل، وحوادث مشادة غير متوقعة... إلخ، كلها تتم لأجل تعاستهم وعرقلتهم شخصيا، وهم فضلا عن هذا يضعون أنفسهم موضع المسؤولية واللوم عندما تحدث بعض المشكلات اليومية بما فيها بعض الصراعات الاجتماعية مع زملاء العمل أو أفراد الأسرة فيرون أنفسهم أنهم يستحقون اللوم والمسائلة لكل الأخطاء التي أدت إلى المشاحنات والصراع.

➤ **التحويل والتهويل Magnification and minimization**: في الوقت الذي يركز فيه مريض القلق على مثيرات معينة في الموقف (كتركيز الأم القلقة على أن ابنها قد يصاب بمشكلة أثناء غيابه خارج المنزل) يستبعدون المثيرات الأخرى الأكثر ايجابية في الموقف (عدم اكتراث هذه الأم بما قد يستمتع به ابنها مع أصدقائه في الخارج).

➤ **تجاهل السياق والتجريد الانتقائي Selective abstraction**: هو حصر الاهتمام بعناصر التهديد في الموقف، وتجاهل بأن التهديد المثير للتوتر والقلق قد حدث في سياق آخر وفي ظروف مختلفة ومع أشخاص آخرين وفي أوقات ليست هي نفس الأوقات الحالية.

➤ **الاستنتاج المتعسف Arbitrary inference**: يميل القلقون إلى القفز على النتائج الموضوعية لنتائج كارثية ليس لها ما يؤيدها موضوعيا، فهم يعتمدون على البيانات القليلة، مثلا للوصول لاستنتاج لا يتناسب وهذه البيانات، فقد يفترض الشخص في حالات القلق والتوتر أنه مصاب بمرض خطير كلما أحس بتغيرات جسمية معينة فهو يشعر أن نبض قلبه يتسارع، ويعتقد أنه على وشك الإصابة بنوبة قلبية.

➤ **المبالغة في التعميم Over-Generalisation**: يميل الأشخاص القلقون إلى الاعتقاد بأن ما حدث لهم من قبل سيحدث لهم في المستقبل، والمبالغة في تفسير الموقف بأنه مخيف أو مهدد لأمنه أو لأمن الآخرين، مما يؤدي إلى إثارة مشاعر الخوف والتوتر ولهذا نجد الشخص القلق يتوقع الشر دائما لنفسه، ولأسرته، أو لممتلكاته، أو يتوقع الخوف من فقدان مركزه أو وظيفته والأشخاص المهمين في حياته، وهذا جزء من منظومتهم المعرفية التي تجعلهم في توقع دائم بحدوث الأسوأ لهم ومن أشكال المبالغة:

- ✓ التطرف في إدراك وجود نتائج سلبية.
- ✓ وضع تفسيرات مبالغ فيها عن بعض الموضوعات المحايدة.
- ✓ المبالغة في إدراك الذات سلبيا.

وقد تم إضافة عددا آخر من التشوهات المعرفية المميزة لأنماط أخرى من الاضطراب النفسية والعقلية، ومنها:

- قراءة المستقبل أو خطأ المنجم Fortune teller or thoughts reading.
- الثنائية والتطرف (الكل أو لا شيء) Polarized thinking.

- أخطاء التفسير والاستنتاج والتفسير السلبي للأحداث الحاضرة أو السابقة **Negative conclusions**.
- الإفراط في الايجابية والتوقع **Over positivity**.
- المثالية والرغبة في الكمال المطلق **Perfectionism**.
- التفكير القائم على المنافسة والمقارنة الخارجية **Comparing self with others**.
- وضع العلامات والنمذجة الذاتية (أسلوب الملصقات والدمغ) **Labeling and Self stereotyping**.

وتحمل بحوث الشخصية الحديثة أدلة قوية حول تأثير الاتجاهات العقلية وعمليات التفكير والإبداع على توافق الشخصية. فقد بينت مثلا أن الشعور بالقلق في المواقف الاجتماعية والمخاوف الشديدة غير الواقعية يرتبطان ارتباطا قويا بوجود اتجاهات وأفكار لا منطقية نحو هذه النشاطات، فالشخص يرى المواقف الاجتماعية والامتحانات مهددة له ويبالغ في إدراكها كمقياس لقيمتة وقوته. وكذلك تبين أن بعض الأفراد يتبنون معتقدات خاطئة تدفعهم للبحث عن تأييد الآخرين، وتوقع اتفاقهم معهم فيما يقولون أو يفعلون، ومثل هذا النوع من الأشخاص غالبا ما يعاني من الاضطرابات الوجدانية كالقلق الاجتماعي والانهيار العصبي عندما يتخيل نفسه في موقف يرفضه الآخرون فيه، أو عندما يتعرض لرفض حقيقي.

وقد وضع ليهي (2006) قائمة لأخطاء التفكير تمثلت في: قراءة الأفكار، معرفة الغيب، التفكير المأساوي التسمية، بخس الايجابيات، الانتقاء السلبي، المبالغة في التعميم، التفكير الثنائي، الينبغيات، العزو الشخصي، اللوم، المقارنات المجحفة، التوجه النكوصي، السفسطة (ماذا لو؟)، الاستدلال الانفعالي، العجز عن المقارنة.

في حين حدد أحمد هارون (2017) أبعاد التشويه المعرفي على النحو التالي:

1- لوم النفس:

وهي عدم تسامح الفرد مع نفسه، حيث يصدر عليها أحكاما سلبية وذلك لما يراه فيها من أخطاء وجوانب ضعف أو قصور عند بلوغه المستويات التي وضعها لنفسه.

2- المبالغة في الأهداف والمستويات ومعايير الأداء:

ويقصد بها تبني الفرد لنفسه لمستويات ومعايير مبالغ فيها ويقوم أداءه وسلوكه وفقا لها، ويتوقف شعوره بالرضا أو عدم الرضا عن نفسه على مدى نجاحه أو فشله في بلوغ هذه المستويات.

3- تعميم أفكار الفشل:

وتعني استنتاج المرء بأنه فاشل من مجرد حدث واحد أو واقعة غير ذات أهمية، كما يقلل من شأن الإيجابيات ويضخم السلبيات ويعكسها على تقديمه لذاته.

ويرى أحمد هارون (2017) أن التشوهات المعرفية أعمق من مجرد أفكار أو اعتقادات، لأنها تشوه الحقيقة في أذهاننا، فلا نراها على واقعها. هذا الخلل الفكري يجعلنا نحن نشوه الواقع المحيط بنا، ونرى ذلك على أنها الحقيقة المطلقة. ومن أمثلة التشوهات المعرفية الشائعة: "كل العلاقات مبنية فقط على المصالح"، "انق شر من أحسنت إليه"، هذه الأفكار قد تكون في جانب منها صحيح، ولكنها تؤخذ بشكل سلبي في سلوكيات أخرى، وبالتالي فإن استخدام مثل هذه الأفكار قد يكون مؤشرا لبنية معرفية مشوهة.

8- التشوهات المعرفية لدى الأزواج المقبلين على كفالة طفل مسعف:

إن التغيرات الاجتماعية والثقافية والاقتصادية والتطورات الطبية التي عرفت في إطار حركة التحضر التي شهدتها مختلف المجتمعات بمستويات مختلفة ومن بينها المجتمع الجزائري، أدت إلى تحول في أشكال الأسرة وبنياتها ووظائفها ودورها، وهذا ما أدى إلى تغير التصورات اتجاه العديد من الظواهر والقضايا والمشاكل من بينها العقم لدى الأزواج.

ولقد قدرت منظمة الصحة العالمية ما نسبته (08%-12%) من سكان العالم يعانون من بعض أنواع العقم خلال مدة حياتهم الإنجابية، أي ما يعادل (50 إلى 80 مليون) من سكان المعمورة، وما يصاحب ذلك من تساؤل احتمالات أن يصبحوا آباء بيولوجيين (Nachtigall, 2006).

ولمشكلة العقم انعكاسات نفسية على الزوجين بشكل عام، وعلى الزوجة بشكل خاص، حيث تظهر لدى السيدات غير المنجبات أعراض نفسية تتعدى أعراض الاكتئاب لتشمل النظرة السلبية للذات، والشعور بالدونية وعدم القيمة، وقلة مهارات إدارة الذات، ومشاعر الغضب، وسرعة الاستثارة، والتوتر، والضغط النفسية، وقلة الاستمتاع بالحياة، وتذبذب الحالة المزاجية والعزلة الاجتماعية (حمدونة، 2014، ص 50).

وفي دراسة فامارزاني وآخرين (Vamarzani et al, 2013) التي قارنت بين النساء المصابات بالعقم والنساء السليمات، تبين انتشار الاضطرابات النفسية بصورة واضحة بين النساء المصابات

بالعقم، وكانت أشكال الاضطرابات النفسية الأكثر شيوعاً هي القلق والرهابات والوساوس القهرية والاكتئاب والعدوان وهذيان العظمة.

وفي دراسة لعسليّة (2006) التي هدفت إلى معرفة الآثار النفسية والاجتماعية الناجمة عن ظاهرة العقم لدى الرجل والمرأة في المجتمع الفلسطيني، ومعرفة الفروق في هذه الآثار تبعاً لبعض المتغيرات، توصلت الدراسة إلى أن أكثر الآثار النفسية والاجتماعية التي تترتب على العقم كانت: فقدان الاستمتاع بالحياة والاكتئاب والقلق والضغوط النفسية وفقدان المعنى واللامبالاة والوحدة النفسية، وأشارت الدراسة إلى وجود فروق دالة بين النساء والرجال في تلك الآثار، وكانت الفروق في صالح النساء، كما أشارت النتائج بأنه كلما زادت المدة الزمنية للعقم، كلما زادت الحالة النفسية سوءاً.

وفي المسوحات الدراسية التي قام بها فيشر وهمربيرغ (2011) حول دراسة للجوانب النفسية والاجتماعية للرجال العقيمين توصل إلى أن أكثر الآثار التي يتركها العقم لدى الرجال هي مستويات عالية من القلق والاكتئاب وانخفاض تقدير الذات والشعور بوصمة العار، وهذه المستويات تكون عالية أيضاً لدى الرجال العقيمين بالمقارنة مع الرجال الذين ليس لديهم أطفال بسبب عقم زوجاتهم.

((Fisher & Hammarberg, 2011, p 125

خلاصة الفصل :

قد لمسنا الاهتمام الكبير الذي أولاه العلماء والباحثين في علم النفس لهذا الموضوع بمختلف اهتماماتهم واتجاهاتهم النظرية، من خلال عرضنا الموجز لبعض هذه الاتجاهات، والتي لا تتسع لها مذكرتنا لتشملها جميعها، لتوسع باحثيها في شرح مراحلها بقدر أهمية تأثيراتها في صحة الكائن البشري. فقد شاهدت الأعوام الأخيرة في علم النفس نشاطا مكثفا من البحث العلمي تمخض عنه مئات إن لم يكن آلاف من البحوث العلمية التي أثبتت أنه بالإمكان تعديل الأساليب الخاطئة من التفكير واستبدالها بأساليب سليمة، أساليب تمكن الفرد من التخلص مما أصابه من اضطراب وتوتر ومعاناة.

وبصفة عامة يرى الباحثون أن الأفكار ترد إلى أذهاننا على نحو متصل، وأن عددا كبيرا من هذه الأفكار يندفع إلى الذهن دون اختيار أو توجيه، ولذلك تعد الأفكار التي تقتحم الذهن فجأة جزءا من تيار الوعي اليومي، ويراهها بعض الباحثون مجرد ثرثرة دماغية أو ضوضاء عقلية. وخلال عملية ورود الأفكار هذه، قد ترد بعض الأفكار غير المرغوبة إلى الذهن، وقد تمر سريعا إذا لم يتلفت الفرد إليها— ولكن إذا انتبه إليها، وأضفى عليها معانٍ مقلقة، وفسرها تفسيرا سلبيا، تحولت هذه الأفكار العابرة إلى أفكار مقلقة لتبدأ المعاناة من اضطراب نفسي.

الفصل الثالث

قلق المستقبل

تمهيد

- 1- مفهوم قلق المستقبل (Future Anxiety).
- 2- بعض المفاهيم المرتبطة بقلق المستقبل.
- 3- الجانب المعرفي لقلق المستقبل.
- 4- أعراض قلق المستقبل.
- 5- أسباب قلق المستقبل.
- 6- النظريات المفسرة لقلق المستقبل.
- 7- آليات مواجهة وتخفيف قلق المستقبل.
- 8- قلق المستقبل لدى الأزواج المقبلين على الكفالة.

خلاصة الفصل.

تمهيد:

أخذت ظاهرة القلق تتزايد في العقود الأخيرة، وبرزت كقوة مؤثرة في حياة الفرد نتيجة لما يتعرض له من ضغوطات ومتطلبات تفرضها طبيعة الحياة التي يعيشها في مختلف مراحل حياته، لما يحمله من طموحات وآمال، وما يواجهه من صعوبات أمام ما يخبئه الغد والمستقبل خلف ستارة من المجهول والغموض.

ويظهر القلق واضحا مع بداية مرحلة المراهقة، لأنها المرحلة الحرجة أو مرحلة الأزمات والمشاكل، وذلك بسبب طبيعة التغيرات النمائية في جوانب الشخصية، كما أن الشاب المراهق يواجه بتحديات المطالب الأساسية الملحة التي تجعله يتعرض لضغوط نفسية، ومن هذه المطالب: تحقيق علاقة ناضجة مع الرفاق، تحقيق هويته وتنمية القيم والمعايير الخلقية والحاجة للمركز الاجتماعي، اتخاذ القرارات التي تتعلق بمستقبله المهني والذي يعد من المهام الرئيسية للمراهق والشاب مواجهها بضغوط من قبل المحيطين به.

ومنذ البدايات الأولى للدراسات المهمة بقلق المستقبل وعلاقته ببعض المتغيرات وإلى يومنا هذا يبقى موضوعا خصباً ومن موضوعات الحديثة والمعاصرة نسبياً على المستويين النظري والواقعي (الميداني) خاصة في البيئات العربية وبالأخص في البيئة الجزائرية.

1- مفهوم قلق المستقبل (Future Anxiety):

إن المعنى اللغوي لكلمة قلق هو: قلق الشيء قلقاً أي حركه فلم يستقر في مكان واحد، اضطرب وانزعج فهو قلق (المعجم الوسيط، ج 2، ص 18).

أما في التعريف اليوناني فكلمة قلق أو Anxiety تعني العقل المنقسم وانقسام الفكر، الذي يولد القلق والانزعاج الشديدين (القس صموئيل، 1998، ص 11).

وباختلاف الباحثين واختلاف زاوية نظرهم لمفهوم القلق، اختلفت المفاهيم حوله ولم يخل الأمر من بعض التداخل مع المفاهيم النفسية الأخرى كالتوتر والخوف والتهديد.

حيث تعرف زايد (2021) قلق المستقبل بأنه: "معاناة الفرد من شعور يحمل تهديد بتوقع الأسوأ بالمستقبل، مما يجعله مقترن بالخوف والترقب وعدم الطمأنينة وفقدان الأمل" (زايد، 2021، ص 5).

وتعرف أبو زيد (2020) قلق المستقبل بأنه حالة انفعالية من الخوف وعدم الاطمئنان عندما يفكر الفرد في مستقبله (الدراسي، المهني، الاجتماعي، الاقتصادي)، وما سوف يعتريه حتى يستطيع تحقيق ما يريد من أهداف وطموحات إلا أن فشله في تحقيق ذلك يضعه في دائرة قلق المستقبل (أبو زيد، 2020، ص 136).

ويرى الباحثين أميطوش وبن نبي (2020) أن قلق المستقبل هو حالة انفعالية يشعر بها الفرد إزاء مستقبله الغامض، يصاحبها توتر وخوف وعدم الارتياح، وفقدان الشعور بالأمن والطمأنينة اتجاه المواضيع التي تهدد جوانب حياته، يرتبط بتوقع خطر في المستقبل وقد تكون الحالة مؤقتة أو دائمة (أميطوش وبن نبي، 2020، ص 177).

كما تعرفه عطيه (2019) بأنه: "حالة من التوتر وعدم الأمن، والخوف من المشكلات الاجتماعية والاقتصادية، وعدم القدرة على تحقيق الآمال والطموحات المتوقعة في المستقبل، والإحساس بأن الحياة غير جديرة بالاهتمام مما يؤدي إلى حالة من التشاؤم من المستقبل والتفكير الخاطئ فيه، والشعور ببعض الأعراض المرضية، ويشمل جوانب جسمية ومعرفية ووجدانية واجتماعية واقتصادية". (هيبه وعبد الحليم وفرغلي، 2019، ص 120).

ويرى وادة فتحي (2019) أن قلق المستقبل هو جزء من القلق العام موضوعه توقع المستقبل، مما يدفع صاحبة للارتباك والشعور بالتهديد، وفقدان الطمأنينة النفسية والتشاؤم وال فشل في تحقيق الذات وتجسيد الطموحات (وادة فتحي، 2019، ص 72).

وقد وصفه زالسكي Zaleski (في أحدث دراسة له 2018) بأنه: "حالة من الخوف والقلق وعدم اليقين، والخوف من التغييرات غير المرغوبة المتوقع حدوثها في المستقبل، وهناك احتمال حدوث شيء غير متوقع للفرد عندما يكون قلقاً للغاية بشأن المستقبل القادم (Kızılaslan & Kızılasla, 2018)

ويرى زاليسكي أن جميع أنواع القلق العام تتضمن عنصر القلق من المستقبل، حيث أن قلق المستقبل يشير إلى المستقبل المتمثل بمدة زمنية طويلة، ويتم تصويره على شكل حالة من الغموض بشأن أمور متوقعة الحدوث في المستقبل البعيد، أو توقع حدوث أمر سيء (المومني ونعيم، 2013، ص 174).

بينما معيشي (2012) عرف قلق المستقبل بأنه: "حالة من عدم السواء يتعرض لها الأفراد بدرجات متفاوتة مصحوبة بخوف وتوتر وعدم ارتياح نحو موضوعات حالية أو مستقبلية تؤثر على الحالة المزاجية للفرد وفي حال استمراريتها قد تؤدي إلى اضطرابات سلوكية أكثر عمقا وخطورة" (القحطاني، 2016، ص 24).

وعرفه عسيلة (2011) بأنه: "هو توقع الفرد لوجود خطر يهدد حياته ومستقبله، وقد لا يكون لهذا الخطر أي وجود، ينجم عنه فقدان الشعور بالأمن والنظرة التشاؤمية للمستقبل والحياة" (عسيلة والبناء، 2011، ص 1124).

كما عرّف قلق المستقبل على أنه: "حالة انفعالية متمثلة في الترقب أو التوقع، مصحوبة بعدم الاطمئنان لما تحمله الأيام القادمة، تدفع الفرد إلى التفكير في مستقبل حياته وما سيؤول إليه في ظل ظروف حياته المتغيرة، تحصل خلالها أمور غير متوقعة للفرد، تكون مبعث ألم له" (الحمداني، 2011، ص 80).

في حين عرفت السبعوي (2008) قلق المستقبل بأنه: "حالة انفعالية مضطربة غير سارة تحدث لدى الفرد من وقت لآخر، تتميز هذه الحالة بعدة خصائص منها شعوره بالتوتر والضيق والخوف الدائم وعدم الارتياح والكدر والغم وفقدان الأمن النفسي تجاه الموضوعات التي تهدد قيمته أو كيانه، يقترن بتوقع وترقب خطر مجهول يمكن حدوثه في المستقبل، وقد تكون هذه الحالة مؤقتة أو مستمرة" (القحطاني، 2016، ص 24-25).

وتشير زينب محمود شقير (2005) إلى أن قلق المستقبل يمثل أحد أنواع القلق التي تشكل خطورة على حياة الفرد، فهو عبارة عن خوف من المجهول ناتج عن خبرات ماضية وحاضرة يعيشها الفرد، تجعله يشعر بعدم الاستقرار وبعدم الأمان وتوقع الخطر، وتسبب هذه الحالة لديه شيء من

التشاؤم واليأس الذي يؤدي به في نهاية الأمر إلى اضطراب حقيقي وخطير مثل الاكتئاب أو اضطراب نفسي عصبي خطير.

في حين أشار رافاييلي وكولر (Raffaelli & Kooler, 2005) إلى أن قلق المستقبل هو: "ذلك النوع من القلق الذي يرتبط بالتوقع السلبي تجاه المستقبل وما يحمله من أحداث".

كما عرفه حسن محمود شمال (1999) بأنه حالة من عدم الاطمئنان والتوتر والخوف من المتغيرات المستقبلية غير المعروفة، والتشاؤم وعدم الثقة في المستقبل والخوف من المشكلات الاجتماعية المستقبلية (شمال، 1999، ص 104).

وذكر زاليسكي (1996) أن قلق المستقبل هو: "حالة من الترقب وعدم الاطمئنان والخوف من التغيرات السلبية المستقبلية، وأنه يمكن أن يحدث شيء حقيقي كارثي للفرد" (Zaliski, 1996, p165).

ويتطور قلق المستقبل تدريجياً مع الزمن ومع تزايد المخاوف والمسببات التي تؤدي إليه، ويعتبر قلق المستقبل ميل فطري للتعامل مع الخوف، وتعد هذه المخاوف في تزايد مستمر مع الزمن لأن قائمة الأحداث غير السارة كثيرة جداً، بداية من التلوث البيئي إلى الأمراض المستعصية وفقدان الأحبة والاعتراب الاجتماعي والتحكم في مصير الشعوب من خلال مصادر الطاقة ونظام التعبئة السياسية والاجتماعية والحروب وغيرها (Zaliski, 1996, p 168).

وتعرف الطالبة قلق المستقبل على أنه جزء من القلق العام، والذي يتميز بحالة من عدم الاطمئنان وفقدان الأمل والتشاؤم والتوتر والتخوف من المستقبل وما يتضمنه من أحداث غير مرغوبة فيها، وقد تكون هذه الحالة مؤقتة أو دائماً، مما يزيد من احتمال الإصابة باضطرابات نفسية خطيرة.

2- بعض المفاهيم المرتبطة بقلق المستقبل:

تتشابه بعض المفاهيم مع قلق المستقبل، ويتجلى هذا التشابه إما في التأثير والنتائج على الأفراد أو في الأسباب المؤدية لحدوث الظاهرة أو في بعض الخصائص التي تشابه فيها الأفراد الذين يصنفون تحت فئة هذا المفهوم (بعلي، 2015، ص 98). وتتمثل هذه المفاهيم فيما يلي:

2-1- التشاؤم:

يحدث التشاؤم عندما يقوم الفرد بتركيز انتباهه وحصر اهتمامه على الاحتمالات السلبية للأحداث القادمة، وتخيل الجانب السلبي في المواقف، كما أن هذا التشاؤم أو التوقع السلبي للأحداث قد يحرك دوافع الأفراد أو أهدافهم لكي يمنعوا وقوعها، ويُسبب ذلك في التهيؤ لمواجهة الأحداث السيئة المتوقعة (الأنصاري، 2002، ص 254). ولقد بينت الدراسات وجود ترابط كبير بين قلق المستقبل والشعور بالتشاؤم، فالأفراد المتشائمون من المستقبل ترتفع لديهم حالة القلق من المستقبل وبشكل ملحوظ (بعلي، 2015، ص 99).

2-2- الخوف من الفشل:

يؤكد زاليسكي وجود تشابه بين قلق المستقبل وبين الخوف من الفشل وذلك بالنسبة للسلوك التجنبي، ففي كلتا الحالتين فإن الناس تتجنب الحالات المؤلمة، وهو يتوقع وجود علاقة سلبية بين قلق المستقبل وبين مركز الضبط الداخلي (Zaleski, 1996, p 167-168).

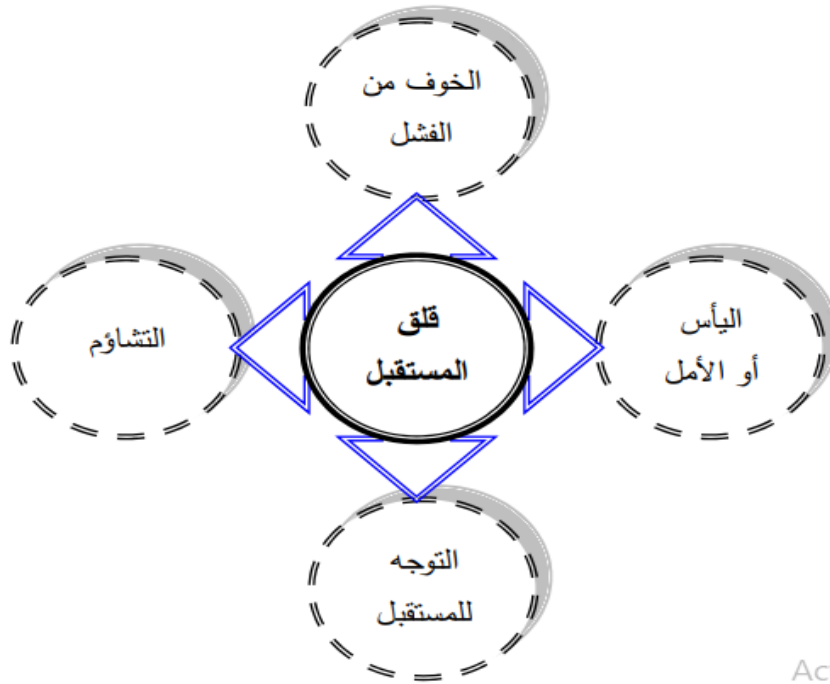
2-3- قلق المستقبل والتوجه للمستقبل:

إن التوجه للمستقبل هو تصور الأفراد لما يتعلق بمستقبلهم، وهو يتضمن ما يظنه الفرد أنه ذو أهمية ومعنى في حياته وهو مهم لدافعية الأفراد، وهو بهذا وثيق الصلة بقلق المستقبل فهما على طرفي متصل؛ فبقدر ما يكون قلق المستقبل حافز على الانجاز فإنه يقترب من التوجه للمستقبل، وبقدر ما ينخفض مستوى التوجه للمستقبل لدى الفرد فإنه يعبر عن قلقه تجاه هذا المستقبل ودفاعه ضد هذا القلق بالإغراق في الحاضر، إذا كان التوجه للمستقبل في حالته القصوى هو تطلع الفرد الدائم نحو المستقبل كسبيل لبلوغ الأهداف وتحقيق الإشباع (إبراهيم بدر، 2003، ص 34)، فإن قلق المستقبل يعني حالة من التوعدم الاطمئنان والتوتر والخوف من التغييرات غير المرغوبة في المستقبل وفي حالته القصوى تهديدًا بأن هناك شيء سوف يحدث للشخص (إسماعيل، 2003، ص 54).

2-4- قلق المستقبل في مقابل الأمل واليأس:

تبدو العلاقة بين الأمل والقلق متفرعة ومرنة، فالأمل أكثر ارتباطاً بالقلق من التفاؤل فالقلق والأمل مكملان لبعضهما، حيث أن كلاً منهما يتضمن مكونات تتعلق بالمستقبل (مسعود، 2006، ص 48).

أما عن علاقة اليأس بقلق المستقبل، فقد توصلت دراسة عبد الباقي (1993) إلى أن قلق المستقبل يتكون من خمسة عوامل هي: التشاؤم من قلق المستقبل، الاكتئاب، الأفكار الوسواسية، قلق الموت، واليأس (عبد الباقي، 1993، ص 25).



Activert

الشكل رقم (02): رسم توضيحي لبعض المفاهيم المرتبطة بقلق المستقبل (بعلي، 2015، ص 98).

3- الجانب المعرفي لقلق المستقبل:

أشار بيك (1976) إلى أن كل اضطراب نفسي يكون له مكونات معرفية والمعارف المستنبطة من مرض القلق هي تلك التي تتعلق بالخطر المرتقب أو المتوقع، ومرض القلق لديهم إحساس

مفرط بحدوث الخطر والتهديد فيبالغون في تقييم احتمالية الحدث المخيف وشدته ولا يبالغون في فكرة أنهم يستطيعون التوافق مع الحدث بشكل مستقل (Jarrett & Rush , 1988, p 257-259) .

كما يرى هذا الأخير (بيك 2000) بأن المكونات المعرفية تساهم بشكل كبير في تحريك مشاعر القلق، ويتغير (مستوى القلق من منخفض إلى مرتفع أو العكس) حسب طبيعة المكونات المعرفية، ودرجة إدراك الخطر الذي يهدد الشخص، وتظهر الاضطرابات الفكرية للشخص القلق فيما يلي:

- تكرار أفكار عن الخطر، حيث دائما تسيطر على المريض أفكار لفظية وصورية تدور حول أحداث مؤذية.
- نقص القدرة على مجادلة الأفكار المخيفة.
- تعميم المؤثر الضار (بيك، 2000، ص 122).

وحسب الرميح وعبد الخالق (2002) فإن المعارف التي تعكسها القائمة المعرفية للقلق تجسد درجة عالية من عدم التأكد مع حيرة حول المستقبل (شيء ما سوف يحدث)، والصفات المزاجية التي تعكس القلق هي: الرعب، والفرع والخوف والقلق (الرميح وعبد الخالق ، 2002، ص 546).

وفي نفس السياق فالقلق حسب زالكي (1996) هو الخوف من التمثيل المعرفي للمستقبل أكثر من تأثير الجانب الانفعالي، وعلى هذا الأساس فالخريطة المعرفية للقلق مبنية على منطوق خاص يعتقد بصحته، هذا المنطوق يشكل أفكار غير عقلانية، وتأويل خاطئ للأحداث ولما سيأتي.

ويمكن القول أن لقلق المستقبل مكون معرفي قوي، فإنه يحتوي على مكونات معرفية أكثر منها انفعالية وهي ترتبط عادة بالخطر وتركز على المبالغة في تخمين قتامة المستقبل (Zaleski, 1996,p166)

ونجد دعماً لهذه الفكرة في دراسة ايزنك حيث يفترض في الدراسة المعرفية للقلق أن الوظيفة الأساسية للقلق هي تيسير الاكتشاف المبكر لإشارات التهديد أو الخطر قريب الحدوث وهو بذلك يتضمن مفهوم حذر ويقظة ، ويمكن أن تكون وظيفة القلق (دافعية) ووظيفة تمهيدية (تحضيرية)،

ويرى ايزنك أن الانزعاج Worry مترافق عموماً مع زيادة القلق في حين أن التجنب مترافق مع نقصان القلق (Eysenk, 1992, p 32).

رغم ما يبديه الشخص القلق من أعراض سلوكية وانفعالية، إلا أن الأساس المكون لهذه الأعراض والسلوكيات هو الجانب المعرفي، باعتبار أن قلق المستقبل هو عملية معرفية تعتمد على إدراك الفرد وتفسيره للأحداث المستقبلية المختلفة، وأن الأفكار والتخيلات هي مثيرات لقلق المستقبل، والتي يصبح من خلالها في حالة قلق شعوري تثير بدورها انفعالات تقوده إلى توقع غير محبب للمثيرات المختلفة، مما يجعل الفرد في حالة ترقب وتوجس وهذه الحالة ما هي إلا تأشيرة دخول لقلق المستقبل (وادة فحتي، 2019، ص 75).

وترى الطالبة أن التغيرات الاقتصادية والاجتماعية الراهنة أثرت على ثقة الفرد بقدرته على التعامل مع كل هذه المستجدات، وذلك نتيجة لإدراكه الخاطئ للإحداث المحتملة، والتفكير السلبي فيها وتداخل أفكاره حولها، وهذا ما يثير قلق المستقبل لديه.

4- أعراض قلق المستقبل:

يتصف الإنسان القلق من المستقبل بالتشاؤم وظهور علامات الشك والتردد، والانفعالات ويميل نحو التعقيد والاضطراب وعدم الاستقرار، وتكون لديه توقعات سلبية لكل ما يحمله المستقبل، كالخوف والعناد وعدم القدرة على مواجهه المستقبل، وبالتالي الكذب والانسحاب والهروب اجتماعيا وثقافيا وعاطفيا (محمد، 2010).

كما ذكر القحطاني (2016) أن الشخص القلق من المستقبل تظهر عليه مظاهر نفسية واجتماعية، مثل: مشاعر الاكتئاب، التردد في اتخاذ القرارات، نقد الذات، العزلة والانطواء عن الناس، سرعة اتخاذ القرارات مهما كانت النتائج، صعوبة التكيف مع الآخرين (القحطاني، 2016، ص 25).

ويعد الفرد الذي يعاني من قلق المستقبل سريع الانفعال، ويعاني من آلام في العضلات والإنهاك، ويشعر بصعوبة في التنفس والأرق، وعدم القدرة على التركيز، مما يؤثر على مستوى التفاعل والتواصل الاجتماعي، وعلى نوعية الحياة وجودتها (المشاقبة، 2014، ص 36).

وفي دراسة لزاليسكي Zaleski (1997)، فقد أكد أن الأشخاص الذين يعانون من قلق المستقبل يعبرون عن إحساسهم بالوحدة ولا يخططون للمستقبل ولا تتوفر لديهم المرونة ولا يحافظون على قوتهم من أجل مواجهة المواقف الصعبة والمحرجة في المستقبل، وهم يتكلمون على الآخرين من أجل تأمين مستقبلهم. ولديهم شك في كفاءاتهم الشخصية، ويستخدمون أساليب الإكراه والإكراه في التعامل مع الآخرين وذلك لتعويض نقص الكفاءة التي يمتازون بها (Zaliski, 1997, p 52).

وترى الباحثة وفاء سيد محمد حسين (2020) أن سمات الأشخاص الذين يعانون من قلق المستقبل تتمثل في شعورهم بعدم الأمان والاستقرار، كما يتسمون بتدهور في صحتهم النفسية، وانخفاض في القدرة على اتخاذ القرارات المناسبة (حسين، 2020، ص 116).

وقد يدفع القلق الناشئ من الخوف من المستقبل بصاحبه إلى الانحراف، فيتجه للسلب أو النصب أو الاختلاس، إلى غير ذلك (القس صموئيل، 1998، ص 15-16).

وقد أثبتت العديد من الأبحاث أن الذين يعانون من قلق المستقبل يعانون أيضا من انخفاض في تقديرهم للذات، وانخفاض تحصيلهم الدراسي، والاكنتاب، والشعور بالضغط النفسية (الروسان، 2017).

وعليه يمكن تقسيم أعراض القلق إلى ثلاث فئات وهي: الأعراض الجسمية، الأعراض النفسية والاجتماعية، الأعراض المعرفية، وفيما يلي عرض لأهم هذه الأعراض:

4-1- الأعراض الجسمية:

شحوب الوجه، اتساع فتحة العين، تعبير الخوف على الوجه، برودة الأطراف وسرعة ضربات القلب، ارتفاع ضغط الدم، سرعة التنفس والشعور بالاختناق، جفاف الحلق وصعوبة البلع، عسر الهضم وآلام المعدة والأمعاء وخاصة الأمعاء الغليظة والشعور بالانتفاخ، كثرة الغازات وصعوبة التبول.

ومن الأعراض الجسمية للقلق أيضاً الضعف العام ونقص الطاقة والحيوية والنشاط والمثابرة، توتر العضلات، النشاط الحركي الزائد، الأزمات العصبية مثل: اختلاج الفم، فتل الشارب، مص الإبهام، قضم الأظافر، رمش العينين (العناني، 2000، ص 114).

4-2- الأعراض النفسية والاجتماعية:

الشعور بالخوف وعدم الراحة الداخلية وترقب حدوث مكروه، ويترتب على ذلك تشتت الانتباه، وعدم القدرة على التركيز والنسيان، وكذلك الأرق وعدم القدرة على النوم.

وتسيطر على الفرد في حالات القلق مشاعر الاكتئاب والشعور بالعجز عند اتخاذ القرارات الحاسمة، أو سرعة اتخاذ قرارات لا تنفذ مع الميل الشديد لنقد الذات ووضع متطلبات صارمة على ما يجب عمله.

كما يبدو الشخص القلق في حالة من اضطراب في توافقه مع الآخرين، حيث يميل للعزلة والبعد عن التفاعلات الاجتماعية ويبدو عليه عدم القدرة على إحداث تكيف بناء مع الظروف والأشخاص والمواقف الاجتماعية (أبو الهدى، 2011، ص 224).

4-3- الأعراض المعرفية:

وتتضمن مجموعة من الخصائص المعرفية الآتية:

- ❖ التطرف في الحكم: فالأشياء إما بيضاء أو سوداء أي الشخص القلق والمتوتر يفسر المواقف باتجاه واحد وهذا فيما يبدو ما يسبب له التعاسة والقلق.
- ❖ الميل إلى التصلب: أي مواجهة المواقف المختلفة والمتنوعة بطريقة واحدة من التفكير.
- ❖ يتبنون أيضاً اتجاهات ومعتقدات عن النفس والحياة لا يقوم عليها دليل منطقي كالتسلطية، الجمود العقائدي، مما يحول بينهم وبين الحكم المستقل، واستخدام المنطق بدلاً من الانفعالات.
- يميلون للاعتماد على الأقوياء ونماذج السلطة وأحكام التقاليد، مما يحولهم إلى أشخاص مكفوفين وعاجزين عن التصرف بحرية انفعالية عندما تتطلب لغة الصحة النفسية ذلك (أبو الهدى، 2011، ص 25).

5- أسباب قلق المستقبل:

أهم أسباب قلق المستقبل تكمن فيما يلي:

5-1- البعد الاقتصادي:

يرى عيسى وقمر (2015) أن قلق المستقبل ينتج عن عدم وضوح معالم متعلقة بالوضع الاقتصادي والمتمثلة بارتفاع نسبة البطالة، إضافة إلى تدني مستوى الدخل وارتفاع النفقات وتكاليف الزواج وعدم قدرة الأفراد على معالجة مشاكلهم الاقتصادية.

5-2- البعد الاجتماعي:

يرى المزين (2013) أن الفرد الذي لا يملك حرية اتخاذ القرارات الشخصية مثلًا التخصص في الدراسة، قرار الزواج... إلخ بسبب وجود ضغوطات وتدخلات يمارسها المجتمع والأهل، ينتج لديه حالة من الضيق والقلق، وهذا ما يفضي إلى تدني تقدير الذات لدي الفرد وعدم قدرته على تحمل المسؤولية.

5-3- البعد النفسي:

يبين المزين (2013) أن ثمة بعد نفسي مرتبط بالجانب الشخصي للفرد، هو ناتج عن تفسير المواقف والأحداث بشكل سلبي، مما يسبب حالة من الضيق والتوتر لدى المرء وفقدان السيطرة على مشاعره وأفكاره، كالخوف من عدم الإنجاب والخوف من اختيار شريك حياة غير ملائم، والخوف من فقدان الحرية بعد الزواج... إلخ.

5-4- البعد السياسي :

يرى الطخيس وعبد الله (2014) أن أهم الأسباب التي تؤدي إلى قلق المستقبل تكمن في ضغوط الحياة السياسية والاجتماعية والاقتصادية ومفهوم الذات السلبي والشعور بالخوف والتشاؤم وفقدان الأمن، وعدم التكيف والقدرة على اتخاذ القرار والشعور بعدم الانتماء.

ولقد لخص حسن محمد شمال (1999) أسباب قلق المستقبل في:

- 1- الخطأ في إدراك الأحداث المحتملة في المستقبل.
- 2- تقليل فعالية الشخص في التعامل مع هذه الأحداث والنظر إليها بطريقة سلبية.
- 3- الشعور بعدم الأمان وعدم قدرة الفرد على التكيف مع المشاكل التي يعاني منها.
- 4- الشعور بعدم الانتماء.

في حين يرى كل من (شقيير وعماشة والقرشي 2012، بخيت 2011، سليمان 2011) أن هناك العديد من الأسباب التي قد يكون لها دور في حدوث قلق المستقبل ومنها:

- ✓ عدم قدرة الفرد على التوافق مع المشكلات، ووجود تفاوت بين طموحات الفرد وإمكانياته الواقعية.
- ✓ التفكك الأسري ونقص الانتماء الأسري أو الاجتماعي والشعور بالتمزق.
- ✓ قصور الرؤية نحو المستقبل أو ضالة المعرفة وتشويه الأفكار.
- ✓ الشك في قدرة المحيطين بالفرد والقائمين على رعايته في عدم قدرتهم على حل مشاكله.
- ✓ وجود بعض الظواهر المتباينة المتعلقة الموجودة في الواقع، والتي تبعث في البعض الشعور بالخوف والرغبة، وتندر بالقلق من تكرار تلك المواقف في المستقبل.
- ✓ وجود بعض الظواهر الاجتماعية المتباينة التي تتعلق بأمن الفرد ومستقبله المهني أو الزواجي أو الصحي، وطغيان الجانب المادي في معظم مجالات الحياة.
- ✓ تقلص دور المعلم تجاه الطالب.
- ✓ غياب الوازع الديني والقيم الروحية لدى الفرد.
- ✓ الخوف من الآخرين وعدم الثقة بهم (القحطاني، 2016، ص 27).
- ✓ الخطأ في إدراك الأحداث المحتملة في المستقبل، والتقليل من فاعلية الشخص في التفاعل مع هذه الأحداث والنظر إليها بصورة سلبية، وعدم قدرته على التكيف مع المشاكل التي يعاني منها، والشعور بعدم الانتماء والتمزق والإحساس بعدم الأمان.

✓ عدم قدرة الفرد على التكيف مع المشاكل التي يعاني منها، وعدم قدرته على فصل أمانيه عن التوقعات المبنية على الواقع، والتفكك الأسري، وعدم قدرة الوالدين على حل مشكلات الفرد، والشعور بعدم الانتماء داخل الأسرة أو المجتمع، وعدم وجود معلومات كافية لبناء الأفكار عن المستقبل وتشوه الأفكار الحالية، و أخيرا الإحساس بعدم الأمان والتمزق الداخلي (هيبه وعبد الحليم وفرغلي، 2019، ص117).

وحسب النظريات الحديثة فإن قلق المستقبل يرتبط أكثر بما يلي (Eysenck & al, 2006):

- الميل والنزوع إلى فعل القلق باعتباره من خصائص الشخصية.
- الخبرات المعاشة على مستوى الفرد والجماعة، أي حصيلة النجاح وال فشل.
- حدث معاش في فترة تاريخية وأحداث اجتماعية وصراعات سياسية.
- الظهور المفاجئ للأخطار كالإرهاب والأمراض المزمنة وتراجع الأخلاق وقدم قوة عسكرية عظمية، غير أن هناك رؤية موحدة بين الباحثين، ترى أن هناك العديد من العوامل تتدخل في ظهور القلق واستمراره، خصوصا العوامل الناتجة عن النظام المعرفي، السلوكي، البيولوجي والبيئي، وحسب النموذج البيو- سيكو- اجتماعي، لا يوجد سبب واحد للقلق، ولا بد من أخذ بعين الاعتبار كل المحددات وتفاعلاتها المتبادلة (Bouchard et al, 2000, p 56).

ويضيف زاليسكي (1996) الأسباب التالية لقلق المستقبل:

- الأحداث السلبية في حياة الفرد وإعادة تذكرها تزيد من احتمال ارتفاع معدلات القلق المستقبلي.
- العزو الخارجي للفشل، فالأفراد ذوي الضبط الخارجي يكونون غير قلقين على مستقبلهم أكثر من الأفراد الذين يكون عزوهم داخليا (Zaleski, 1997, p.103).
- تبني الأفكار اللاعقلانية والاعتقاد بالخرافات والنظرة السوداوية (Zaleski, 1996, p 88).

كما أن العلاقات الأسرية غير مستقرة يمكن أن تكون سبباً في عدم الإحساس بالأمن والاستقرار النفسي ومن ثم قلق المستقبل. ويؤكد هذه الفكرة كلين وزملاؤه (Klien et al) في العلاقات

الأسرية التي تسودها المشاحنات والمشاجرات والغياب المستمر لأحد الوالدين والطلاق، يكون الأبناء فيها عرضة للمشكلات السلوكية والنفسية مثل القلق وتحديداً قلق المستقبل (Klien et al., 1999, p 71).

وأهم العوامل المسببة للقلق عند سوليفان Sullivan تتمثل في العلاقات بين الأشخاص، وهذه العلاقات هي أساس بناء الشخصية، فالتوتر والقلق يمكن أن يزيد عند الطفل إذا حدث توتر أو نزاع في علاقة الأم بالطفل (شقيير، 2002، ص 64).

كما أثبتت الدراسات أن الأفراد الأقل تديناً والأقل التزاماً بالأخلاق يظهرون قلقاً أكثر من الأفراد الأكثر تديناً، ومن بين هذه الدراسات دراسة (Kroll & Sheehan, 1989)، دراسة (Downey, 1984)، دراسة (Ross, 1990)، ودراسة (Zaleski, 1996). (محمد، 2010، ص 342).

ويؤكد العشري (2004) أن البيئة الاجتماعية والثقافية تلعب دوراً في قلق المستقبل فقد توصل إلى أن الطلبة المصريين أكثر قلقاً من المستقبل من الطلبة العمانيين والطلبة الريفيين أكثر قلقاً من الطلبة في المدن. ويرجع هذا إلى الظروف المادية والاجتماعية التي تنتظر الطالب بعد تخرجه وصعوبة الحصول على عمل مناسب والانتظار طويلاً للبدء في الحياة العملية (العشري، 2004، ص 75).

6- النظريات التي تفسر قلق المستقبل:

6-1- نظرية التحليل النفسي (فرويد 1916-1917):

القلق من المنظور الفرويدي هو لب العصاب ومحوره، ويرتكز تحليل فرويد للقلق باعتباره إنذار للأنا بأن تقوم باتخاذ مواقفها الدفاعية مستخدمة ميكانيزماتها الخاصة ضد ما يهددها، وهي إما أن تنجح في ذلك أو أن تسقط الأنا فريسة للقلق النفسي. وقد قام فرويد بتحديد نوعين أساسيين من القلق وهما: القلق الموضوعي والقلق العصابي، ثم أضاف إليهما فيما بعد القلق الخلفي (المشخي، 2009، ص 20).

- **القلق الموضوعي:** وهو رد فعل طبيعي لخطر خارجي معروف في مواقف تتسم بالخطر والتهديد والقلق .

- **القلق العصابي:** وهو قلق شديد لا تتضح معالم المثير فيه، ويبدو على شكل خوف من المجهول، وفي التحليل النفسي فإن هذا النوع من القلق يكون مصدره "الهُو" أو الغرائز التي تفضل الأنا بميكانيزياتها الدفاعية في صدها، ومن هنا فإن القلق يحدث في الأنا لا شعوريا بعيداً عن إدراك الشخص (العناني، 2000، ص 116).

وقد قسم فرويد القلق العصابي إلى نوعين:

- **القلق الهائم الطليق:** وهو حالة خوف عام شائع طليق مستعد لأن يتعلق بأية فكرة مناسبة لكي يجد مبرراً لوجوده، وهو يؤثر في أحكام الفرد ويؤدي إلى توقع الشر، ويسمى فرويد هذه الحالة "بالتوقع القلق" أو "بالقلق المتوقع". ويتضمن هذا القلق استجابة مبالغ فيها ومفرطة اتجاه مواقف لا تمثل خطراً حقيقياً.
- **قلق المخاوف المرضية:** وهو كالخوف من الأماكن المتسعة أو المرتفعة أو المغلقة، وهي مخاوف تبدو غير منطقية، حيث يخاف الفرد من جميع المواقف حتى غير المخيفة منها، وذلك نتيجة الإلحاح المستمر لغرائز الهو الكمبونة على الأنا والدفاعات (المشيخي، 2009، ص 22).
- **القلق الخلقى:** وهو نوع من الخوف الموضوعي، حيث أنه يرتبط بموضوع محدد المعالم، إلا أنه ليس خارجي المصدر، بل يكون مصدره الأنا الأعلى ويبدو في صورة إحساس الأنا بالذنب أو الخجل الناتجين عن تهديد "الهُو" وذلك في تلك الحالات المتعلقة بالضمير أو القيم والتقاليد الأخلاقية أو ذات الطابع العقائدي (المشيخي، 2009، ص 21).

وفي تطور لاحق لنظرية فرويد، أشار إلى أن القلق يعبر عن رد فعل لخطر غريزي يشعر أمامه الفرد بالعجز، ويؤكد فرويد على أن حالة الخطر التي تسبب القلق هي شعور الفرد بالنتيئة الزائد، واعتقاده بعجزه عن القيام بالاستجابة المناسبة (الحسني، 2011، ص 18).

في حين يرى أدلر (Adler) أن دافعية الإنسان تحدد سلوكه بدلالة توقعات المستقبل، ويصر على أن أحداث الماضي أقل أهمية من أهداف المستقبل، وقد أوضح أدلر رأيه بخصوص المستقبل

من خلال المقارنة بين الفرد السوي الذي يستطيع أن يحرر نفسه من تأثير الأوهام ويواجه الواقع، والفرد العصابي الذي يكون غير قادر على العمل (الحمداني، 2011، ص 163).

ويذكر أدلر أن القلق ينجم من محاولة الفرد التحرر من الشعور بالدونية (النقص)، ومحاولة الحصول على شعور بالتفوق، فالنضال من أجل التفوق وتجنب الشعور بالنقص هو المسؤول عن القلق (العطية، 2008، ص 58).

وعلى العموم فإن أدلر ربط بين قلق المستقبل عند الفرد بالأهداف التي يضعها الفرد منذ الطفولة بكل أحداثها، ويعطي أهمية إلى التوقعات التي تلعب دوراً في دافعيتها نحو المستقبل.

وترى هورني Horney أن القلق هو استجابة انفعالية لخطر موجه إلى المكونات الأساسية للشخصية وأهم العناصر الباعثة على القلق هو الشعور بالعجز والعدوان والدونية، ومن شأن الثقافة والبيئة أن تخلق قدراً كبيراً من التوتر والقلق إذا ما احتوت على تعقيدات وإحباطات ومتناقضات فيشعر الفرد بقلّة حيلته وعجزه (عثمان، 2001، ص 23-24). وعلىه ربطت هورني هنا القلق بالخبرات التي يمر بها الفرد في الوسط الذي يعيش فيه، كما اعتبرت أن خبرات القلق في السنين الأولى تلعب دوراً كبيراً في مستقبل حياة الفرد.

6-2- النظرية السلوكية:

يعد القلق وفق هذه النظرية سلوكاً متعلماً من البيئة التي يعيش وسطها الفرد تحت شروط التدعيم الإيجابي أو التدعيم السلبي، وهي وجهة نظر مخالفة تماماً لوجهة نظر التحليل النفسي، فالسلوكيون لا يؤمنون بالدوافع اللاشعورية، بل يفسرون القلق في ضوء الاشتراط الكلاسيكي، وهو ارتباط منبه جديد بالمنبه الأصلي ويصبح هذا المثير الجديد قادراً على استدعاء الاستجابة الخاصة بالمنبه الأصلي (العطية، 2008، ص 58).

وهكذا فإن النظرية السلوكية قامت بتحليل السلوك إلى وحدات من المثير والاستجابة، والقلق عندهم هو ناتج عن اقتران المثير المحايد بمثير يؤدي إلى استجابة القلق والخوف، وقد كان هذا الاقتران في الماضي الأمر الذي سيؤثر على الفرد في المستقبل (بعلي، 2015، ص 103).

ويرى السلوكيون أن القلق يقوم بدور مزدوج، فهو يمثل حافراً من ناحية، ومن ناحية أخرى يعد من مصادر التعزيز، وذلك عن طريق خفض القلق، وبالتالي فإن العقاب يؤدي إلى كف السلوك غير المرغوب فيه، وعليه ينتج القلق الذي يعد صفة تعزيزية سلبية تؤدي إلى تعديل السلوك. ويرى السلوكيون أن القلق استجابة شرطية مؤلمة تحدد مصدر القلق عند الفرد (عثمان، 2001، ص 25).

وقد أشار دولارد وميلر Dolard & Miller أن اضطراب السلوك عامة واضطراب القلق خاصة يرجع إلى تعلم سلوكيات خاطئة في البيئة التي يعيش فيها الفرد، وتساهم الظروف الاجتماعية التي ينشأ فيها في تدعيم تلك السلوكيات والعمل على استمرارها وبقائها (كفافي، 1985، ص 349).

كما يؤكد نفس الباحثين (Dolard & Miller) في نظريتهما (الشخصية والعلاج النفسي)، واستخدما فيهما مفاهيم خاصة بهما؛ حيث استفادا من مفهوم الدافع وأكدوا على الدور الذي يقوم به خفض الدافع في عملية التعلم، ويعتبر القلق لديهما دافعاً مكتسباً أو قابلاً للاكتساب، ونظراً إليه كنتاج لتوقع الألم والذي يرتبط بالعمليات الداخلية من جانب وبالمتغيرات الخارجية من جانب آخر، ويحدث القلق نتيجة الصراع بكافة أشكاله (فرج، 2009، ص 137).

6-3- النظرية المعرفية:

جاء المعرفيون بنقلة جديدة في ميدان العلاج النفسي، على عكس المدارس الأخرى حيث أن أصحاب الاتجاه المعرفي لا يختلفون كثيراً فيما بينهم، بل يمكن ببساطة استنتاج أن جهود كل واحد منهم جاءت مكتملة لجهود الآخر (المشيخي، 2009، ص 30).

ويعتبر إليس وثورن ووليم سون وبارترسون من أهم من قدموا تصوراً خاصاً حول النظرية المعرفية في العلاج النفسي، رغم أن أغلب هؤلاء قد خرجوا من تحت عباءة التحليل النفسي، إلا أنهم لا يولون للأحداث الماضية في حياة المريض نفس الدرجة من الأهمية كما عند التحليلين، ويبدو أن ذلك بعد اتفاق ضمني مع السلوكيين الذين يرفعون شعار "لا مرض وراء عارض"، حتى أصبح هناك ما يعرف بالاتجاه السلوكي المعرفي (أبو الهدي، 2011، ص 93).

ويرى أصحاب هذه النظرية بأن القلق عائد إلى مغالاة الفرد في الشعور بالتهديد، واعتباره مسبوق بأنماط خاطئة من التفكير والتشوهات المعرفية، وبالتالي يسيء الفرد تفسير إحساساته الجسمية العادية، كشعور الشخص بزيادة في ضربات القلب لديه وتفسيرها على أنها أزمة قلبية، الأمر الذي يؤدي إلى زيادة الإحساس بالأعراض السلبية (أبو سليمان، 2007، ص 08).

كما يشير غرابة (2003) أن الدراسات الحديثة لعلماء النفس قد بينت أن تأثير كل أساليب العلاج تقريباً بما فيها استخدام العقاقير والأساليب الفسيولوجية تعتمد اعتماداً كبيراً في تحقيق نجاحها على عوامل معرفية، مثل: توقع مكاسب علاجية، المعلومات التي يحصلها المريض عن مواقف الخوف والقلق والاكنتاب، التدريب على ضبط الانتباه، اتجاه المريض نحو المعالج والعلاج النفسي بشكل عام (غرابة، 2003، ص 143).

4-6- النظرية المعرفية السلوكية:

تركز هذه النظريات على أن سبب الاضطرابات النفسية هي إما أفكار لا عقلانية كما أشار إليها ايليس (Ellis) (نظرية العلاج العقلاني الانفعالي السلوكي)، أو أفكار أوتوماتيكية تخضع لنظام المخططات لدى الفرد كما أشار إليها بيك (Beck) (نظرية إعادة البناء المعرفي)، أو تعليمات ذاتية داخلية Instruction Self كما أشار إليها ميكنبوم (Meichenbaum) (عبد الله، 2001، ص 70).

5-6- نظرية إعادة البناء المعرفي:

افترض بيك أن السمات الأساسية لاضطرابات القلق هي معرفية في جوهرها، والنموذج المعرفي الذي افترضه حول العمليات المعرفية الخاصة بنشوء سمات القلق تقسم إلى ثلاث خطوات هي: التقييم الأولي والتقييم الثانوي وإعادة التقييم.

- التقييم الأولي: حيث يقيم به الفرد الخطر المهدد.

- التقييم الثانوي: يقيم الفرد المصادر الممكنة للتعامل مع التهديد المحتمل.

ويفترض بيك أن مستوى القلق الذي ينتاب الفرد يعتمد على هذين النوعين من التقييم، ولا يحدث التقييم عن طريق الوعي بل يحدث بطريقة أوتوماتيكية في اللاوعي.

- إعادة التقييم: وهي المرحلة الثالثة يقيم الفرد حدة وشدة الخطر ونتيجة ذلك قد يولد لديه الاستجابة العدائية، سواء كان رد الفعل استجابة بالهروب بسبب القلق أو كان رد الفعل بالمواجهة نتيجة الخطر، وهذا يعتمد على مستوى الثقة بالنفس.

ويزيد التفكير الايجابي من إحساس الفرد بالثقة بالنفس، بينما يقلل التفكير السلبي من اعتقاد الفرد في قدرته على المواجهة والتكيف، وبالتالي فإن تفكيرنا يؤثر في استجاباتنا تجاه مواقف التهديد (بيك، 2000، ص 52).

6-6- النظرية الإنسانية:

يرى أصحاب هذه النظرية أن القلق هو الخوف من المستقبل وما يمر به الإنسان من أحداث تهدد وجوده أو كيانه الشخصي، فالقلق ينشأ من توقعات الإنسان لما قد يحدث، وليس ناتج عن ماضي الفرد، ويرى هؤلاء أن الإنسان هو الكائن الحي الوحيد الذي يعي أن نهايته حتمية، وأن المثير الأساسي للقلق عند الإنسان هو توقع الموت. ويؤكد هذا التيار على طبيعة الإنسان ككائن متميز وفريد له خصائصه الإيجابية مقابل التحليل النفسي الذي يتجاهل فضائله وركز على اضطرابه ونقائصه، والمدرسة السلوكية التي تناولته كآلة، لذا عكف أصحاب هذا التيار على دراسة مشكلات وموضوعات ذات معنى بالنسبة لوجود الإنسان، كالإرادة وحرية الاختيار، المبادأة، المسؤولية، التلقائية، والانفتاح على الخبرة والقيم و تحقيق الذات. ويرى كارل روجرز أن قلق المستقبل ينشأ عندما يكون الفرد غير قادر على إعطاء استجابات تقود إلى النجاحات وإلى إرضاء الحاجات الاجتماعية، الأمر الذي يخلق لدى الفرد صراعات تؤدي بدورها إلى إثارة مشاعر القلق لاسيما القلق من المستقبل فتنشأ مشاعر عدم الرضا عن الذات، هذا الشعور الجديد يؤدي بدوره إلى نشوء مشاعر عدم الأمن النفسي الذي يهدد الذات نفسها، وحتى تستمر الصراعات وتزداد شدة القلق يتمركز السلوك الإنساني أكثر فأكثر في خفض القلق من خلال الميكانزمات الدفاعية، وكننتيجة لذلك تزداد ردود الفعل ذات الطبيعة الدفاعية وتتحول نحو الأفراد الآخرين المحيطين بالفرد الذين يتفاعل معهم (الحمداني، 2011، ص 165).

أما فريدرىك ثورن فيرى أن قلق الفرد يكمن في خوفه من المستقبل، أي أن القلق ليس ناشئاً عن خبرات الماضي، فالكائن الحي الوحيد الذي يدرك تماماً أن نهايته حتمية هو الإنسان، وحادثة الموت قد تصيبه في أي لحظة، وأن توقع حدوث الموت فجأة يعد التنبيه الأساس للقلق من المستقبل عنده، ورغم أن الإنسان يعتبر خطر الموت هو أهم تهديد يواجهه، من ثم فهو أبرز مصادر قلقه، إلا أن قيمة حياته ذاتها تتضاءل أمام القيم التي يؤمن بها ويتبناها ويطبّقها في حياته، وبالتالي يصبح أي تهديد موجه لهذه القيم أحد مصادر القلق لديه (العطية، 2008، ص61).

6-7- نظرية التأقلم (التعليمات الذاتية):

قدم ميكنبوم Meichenbaum تدريب التحسين التدريجي ضد الضغوط. ويستخدم تعليمات تجريبية تتمثل في الحديث الذاتي على افتراض أن الناس يقولون أشياء لأنفسهم تحدد الأشياء التي يفعلونها، إلا أن مثل هذه الأحاديث لا تظهر بشكل مباشر في حالة تناول الضغوط ومواجهتها، وإنما يشير الأمر إلى أن الطريقة التي يتعامل بها الفرد مع الضغوط تتأثر إلى حد كبير بكيفية تقديره لقدرته على التعامل مع مصدر الضغوط، فإذا كانت الأحاديث التي يوجهها الفرد لنفسه ايجابية انخفض معها معدل القلق والعكس صحيح، كلما كانت الأحاديث الذاتية سلبية ازداد معدل القلق (عبد الله، 2001، ص 75).

6-8- نظرية التعلم الاجتماعي:

وهي النموذج المعاصر الأكثر شمولاً للدافعية البشرية، والأفكار، والأفعال التي يقوم بها الشخص. وأكد باندورا مؤسس النظرية أنه لا يوجد شرح كاف لتطور نمو القلق والخوف، ولكنه اقترح أن الخبرة لها دور هام في حدوث التوقع (وهو قلق المستقبل) الذي ينظم ويؤثر على العمل والفعل، وأشار إلى أنه في حالات الخوف البسيط يحدث التطور التالي: الخبرة المنفرة من شخص أو الآخرين تغرس وتطبع في النفس والذهن الاعتقاد بأن الشخص غير قادر على التحكم في النتائج غير السارة، والمرتبطة بالحدث المنفر (الحسيني، 2011).

7- آليات المواجهة والتخفيف من قلق المستقبل:

لقلق المستقبل العديد من الآثار السلبية التي لا بد أن يعلمها الفرد، ومن ثم التعرف على طرق التعامل مع هذا القلق، فهناك العديد من الطرق لمواجهة الخوف والقلق من المستقبل (الشرافي، 2013، ص 39). وتعد هذه الأخيرة بما يتوافق مع الحالة المرضية، ويتنوع العلاج من نفسي- طبي- بيئي- سلوكي.

7-1- العلاج النفسي:

يهدف تطوير شخصية المريض وزيادة بصيرته، وتحقيق التوافق باستخدام التنفيس الانفعالي، والإيحاء النفسي، والإقناع، والتدعيم، والمشاركة الوجدانية، والتشجيع، وإعادة الثقة في النفس، وقطع دائرة المخاوف المرضية، والشعور بالأمن النفسي. ويفيد التحليل النفسي في إظهار الذكريات المطمورة، وتحديد أسباب القلق الدفينة في اللاشعور، وإظهار المكبوتات، وحل الصراعات النفسية (زهرا، 2005).

ويعد العلاج النفسي المساند أبسط أشكال العلاج النفسي، وفيه يستمع الطبيب إلى المريض، ويتيح له الفرصة للتنفيس عن مشاعره، والوصول إلى حلول لمشكلاته دون إرشاد أو تأويل، حيث يكمن دور الطبيب في تقديم التعاطف والتشجيع. أما إذا كان القلق نتيجة لصدمات نفسية حدثت في الماضي، فإن العلاج النفسي التحليلي ربما يكون مفيداً. وبالنسبة للتعلم الخاطيء، فإن العلاج المعرفي هو أنجح أساليب العلاج.

وعند ارتباط القلق بضغط معينة، مثل: القطط، والارتفاعات، والأماكن المفتوحة، واستثارته بها فإنه يسمى الفوبيا وهو من أنواع القلق، وقد تكون هذه المخاوف من شيء واحد أو أكثر، كما أنه ربما تكون الضغوط المسببة لها غامضة للغاية. وفي الأعوام الأخيرة أشار علماء النفس الدارسون لنظريات التعلم إلى أن الرهابات من المحتمل أن تكون نتيجة الاكتساب أو التعلم المصحوب بسوء التكيف، أو أنه ارتبط شرطياً عند المريض برؤية منبه معين أو سماع صوته. وقد استنتجوا من ذلك أن بالإمكان معالجة حالات الرهاب من خلال عملية إزالة الارتباط الشرطي بين ذلك المنبه والقلق،

والتي تخفف بدورها من حساسية المريض لذلك المنبه. وتتميز هذه العملية بأنها تركز على أساس نظري عقلائي. ومن خلال التطمين التدريجي يتعلم المريض كيف يتجنب الاستجابة للمثيرات المقلقة، وذلك بتعريضه للمثيرات على مستويات يمكنه معها التحكم في رد فعله. وبهذه الطريقة يصبح المريض محصناً ضد المثيرات، وتتعدم استجابته لها. ويقصد بمصطلح الغمر أن يلقى بالمريض وجهاً لوجه أمام المثيرات التي يخشى منها، ويبقى كذلك إلى أن يتلاشى القلق عنده (الحبيب، 2013).

7-2- العلاج الإرشاد النفسي: ويشمل الإرشاد العلاجي والإرشاد النفسي في حل مشكلات الشخص (الحسيني، 2011، ص 29).

7-3- العلاج البيئي: أي تعديل العوامل البيئية ذات الأثر الملحوظ مثل تغيير العمل وتخفيف أعباء المريض وتخفيف الضغوطات البيئية.

7-4- العلاج الطبي: استخدام المسكنات للأعراض الجسمية المصاحبة، وطمأنة المريض بأنه لا يوجد لديه مرض جسدي، وأن العلاقة وثيقة بين الحالة النفسية والجسمانية وهذا ما يثير تلك الأمراض.

7-5- العلاج السلوكي: لاستخدام فنيات العلاج السلوكي يمكن عرضها كما يلي:
أ- إزالة المخاوف تدريجياً:

حيث تتم من خلال عملية الاسترخاء العميق للعضلات، فأغلب المصابين بالقلق من المستقبل يعجزون عن الاسترخاء بطريقة فعالة، بل يحتاجون إلى ساعات طويلة لإخضاع عضلاتهم للاسترخاء. بعد الاسترخاء يستلزم استحضار صورة بصرية حية لمخاوف الفرد التي تتسبب في قلقه من المستقبل، ويتم الاحتفاظ بهذه الصورة لمدة لا تتجاوز 15 ثانية، ومع تكرار العملية لأكثر من مرة والتأكيد على مواجهة تلك المخاوف حتى ولو حدثت، إلى أن يتمكن المسترشد من التحكم في الأشياء التي تثير قلق المريض دون أن يشعر بالقلق (الشرافي، 2013، ص 39).

ب- إعادة البناء المعرفي:

يعتمد هذا النوع من التقنيات العلاجية على استبدال الأفكار السلبية بأخرى إيجابية، حيث نقدم تعليمة للفرد: بدلاً من أن تفكر بهذه السلبية، فلماذا لا تحاول أن تفكر بطريقة أخرى تكون أكثر

ايجابية؟، و عوض أن نتوقع السلبيات فلنتوقع الايجابيات، وهذه الإعادة في التنظيم تهدف إلى الاستبدال الايجابي عوضاً عن السلبي المقلق، فطريقة إعادة التنظيم المعرفي تهدف أساساً إلى تعديل أنماط التفكير السلبي، وإحلال الأفكار الإيجابية بدلاً من الأفكار السلبية (الشرافي، 2013، ص 39).

ت-الإغراق:

ويهدف هذا الأسلوب العلاجي لمواجهة المخاوف الموجودة في الخيال دون الاستعانة بالتنفس والاسترخاء، فالمصاب بالقلق من المستقبل يتخيل حد أقصى من المخاوف أمامه، ويكون تخيله للمخاوف لفترات طويلة حتى ينكيف معها تماماً، وباستمرار هذا التصور وتكرار مشاهد الحد الأقصى من المخاوف أمام عينه يشعر الفرد أن هذه المخاوف لم تعد تثيره ولا تقلقه، لأنه اعتمد على تصورها. وهكذا يتم تعليم الشخص ذهنياً كيف يواجه أسوأ تقديرات القلق والخوف ويتعامل معها في الخيال، ويصبح مؤهلاً لمواجهة ما حدثت في الواقع (الأقصري، 2002، ص 76).

8- قلق المستقبل لدى الأزواج المقبلين على الكفالة:

يعد تأخر الإنجاب من العوامل التي لها تأثير بالغ على القلق المستقبلي لدى بعض السيدات المتأخرات في الإنجاب، وخاصة اللاتي تزيد أعمارهن عن ثلاثين عاماً، حيث يعد عامل تأخر الإنجاب من العوامل المؤثرة في التوقعات السلبية التي تشعر بها السيدة في نظرتها للمستقبل ويزيد من شعورها بعدم الاستقرار النفسي والعاطفي (Deboer ; 2001).

ويرى برنيت Burnett (2009) وكذا طلاقي (2016) أن بعض الثقافات (وخاصة الشرقية) تلقي سبب تأخر الحمل على عاتق المرأة، وهذه الضغوط تجعل الزوجة في حالة من التوتر وعدم الاستقرار الذي يؤدي إلى ظهور قلق المستقبل لديها بدرجة عالية رغم إحساسها وشعورها بالآخرين من حولها، وذلك لأن السيدة المتأخرة في الإنجاب من الممكن أن تشعر بنقص الثقة في النفس أو أنها ليست كباقي السيدات، مما يجعلها رغم ظهور التفهم الوجداني لمن حولها تشعر بالقلق من المستقبل على حياتها الزوجية واستقرارها (طلاقي، 2016، ص 254).

وأكد أوجاوا وآخرون (Ogawa et al ; 2011) في دراستهم أنه كلما تقدم الزوجين في العمر فإن درجة القلق من المستقبل أعلى، لأن فرصة الإنجاب تقل مع تقدم العمر، مما يؤدي إلى ارتفاع درجة القلق بشكل عام والقلق من المستقبل بشكل خاص.

وفي دراسة قام بها (Greil, 1997) على عينتين من الأسر العقيمة والأسر المنجبة تبين أن الأسر العقيمة قد حصلت على درجات أعلى في القلق مقارنة بالأسر المنجبة، أما شابيرو (Shapiro, 1988) فقد توصل إلى أن كلا الزوجين يشعران بالذنب والدونية والخوف من هجران الطرف الآخر (حمدونة، 2014، ص 51).

وفي دراسة أخرى توصل (Freeman et al, 1985) إلى أن 49% من الزوجات قررن أن مشكلة العقم لديهن كانت أصعب تجربة مرت في حياتهن بينما قرر 15% فقط من الرجال ذلك الأثر، وهذا ما تؤكد الدراسات على أن النساء أكثر تأثراً من الناحية النفسية بمشكلة العقم (حمدونة، 2014، ص 51).

ولم تعد تتوقف الحياة بين الزوجين لأنهما لم ينجبا، بل هناك معطيات أخرى حياتية وفي المجتمع أثرت على مستوى وعي وذهنية وطريقة تفكير هؤلاء الأزواج، وهذا ما جعل إمكانية استمرار الحياة الزوجية بين الزوجين العقيمين واردة جدا. وفي حالة فشل كل وسائل العلاج المتبعة، وبعد المرور من صدمة معرفة حقيقة عقمهم، وقبول الحقيقة، يلجئون إلى حلول بديلة كالتبني أو كفالة طفل أو أكثر أو اللجوء للتلقيح الاصطناعي (سبتي، 2008، ص 124-125).

خلاصة الفصل:

تبقى توعية وإرشاد الأفراد فيما يتعلق بمستقبلهم من خلال التعرف على حقيقة إمكانياتهم وتلقيهم مهارات التخطيط على أسس سليمة حتى لا يكونوا ضحية طموحاتهم غير الواقعية وبالتالي تسد أمامهم فرص كثيرة بسبب تعميمهم خبرة الفشل. فقلق المستقبل يشكل خطرا على صحة الأفراد وسلوكهم، فقد يكون هذا القلق ذو درجة عالية فيؤدي إلى اختلال في توازن حياة الفرد، مما يكون له الأثر الكبير سواء من الناحية النفسية أو الجسمية، وما يتبع ذلك من تأثيرات في مختلف جوانب حياة الفرد.

كما أن الاهتمام بحاجات الأزواج النفسية والعملية، من خلال وسائل الإعلام، والمؤسسات التعليمية والتثقيفية والرياضية، تساهم في تقليل مخاوفهم اتجاه مستقبلهم. وذلك من خلال مساعدتهم في التخطيط للمستقبل، وهي من أهم الطرق الوقائية والعلاجية للأزواج.

الفصل الرابع

الدراسات السابقة

- 1- الدراسات التي تناولت التشوهات المعرفية.
 - 2- الدراسات التي تناولت قلق المستقبل.
 - 3- الدراسات التي تناولت العائلات الحاضرة.
 - 4- الدراسات التي تناولت فاعلية البرنامج الإرشادي.
 - 5- الفجوة البحثية للدراسات الحالية.
- التعقيب على الدراسات السابقة

خلاصة الفصل.

تمهيد:

يعد تناول الدراسات السابقة من الخطوات الأساسية في البحث العلمي، فهي تمد الباحث بصورة واضحة عن مشكلة بحثه والجوانب المتعلقة بها، كما أنه يستفيد من الأطر النظرية والأدوات المستعملة والأساليب الإحصائية والنتائج المتوصل إليها، ونظراً لقلّة الدراسات السابقة التي تناولت متغيرات موضوع الدراسة الحالية مجتمعة وبصورة مباشرة - حسب حدود علم الباحثة -، ارتأت الباحثة أن تقدم بعض الدراسات غير المباشرة التي تناولت هذه المفاهيم وعلاقتها ببعض المتغيرات، وسوف نعرض بعض من هذه الدراسات مرتبة من الأحدث إلى الأقدم:

الدراسات التي تناولت التشوهات المعرفية:

• دراسة الجندي وآخرون (2022):

وكان هدف الدراسة التعرف على مستوى التشوهات المعرفية والسلوك العدواني لدى طلبة المرحلة الأساسية العليا في مدينة الخليل، ودراسة العلاقة بين التشوهات المعرفية والسلوك العدواني، والفروق في التشوهات المعرفية والسلوك العدواني تبعاً لمتغيرات النوع الاجتماعي، والصف الدراسي. أجريت الدراسة على عينة مكونة من (381) طالب وطالبة من المرحلة الأساسية العليا، حيث قام الباحثون بتطوير مقياس السلوك العدواني، ومقياس التشوهات المعرفية. وتوصلت الدراسة إلى أن مستوى التشوهات المعرفية وكذلك السلوك العدواني كان متوسطاً، كما بينت النتائج وجود علاقة ارتباطية طردية بين التشوهات المعرفية والسلوك العدواني، ووجود فروق دالة إحصائية في متوسطات درجات التشوهات المعرفية والسلوك العدواني لدى الطلبة تعزى للجنس لصالح الذكور - بالإضافة إلى وجود فروق دالة إحصائية في مستوى التشوهات المعرفية تعزى للمستوى الدراسي لصالح طلبة الصف الثامن.

• دراسة كريري ومذكور (2021):

هدفت الدراسة إلى معرفة طبيعة مستوى التشوهات المعرفية وإدمان الإنترنت والعلاقة بينهما في ضوء بعض المتغيرات الديموغرافية لدى مجموعة من المشاركين بالدراسة في المملكة العربية السعودية، والمقدر عددهم بـ (536). ومن أجل تحقيق أهداف الدراسة تم الاستعانة بمقياس التشوهات المعرفية المعد من قبل (Ara, 2016)، ومقياس إدمان الإنترنت الذي أعده كيزر وآخرون (2013)، والذي تم تعريبه من قبل دراوشة والعجيلي (2016)، وتم التحقق من دلالات صدقهما وثباتهما من قبل الباحثين. وتم التحقق من صحة الفروض باستخدام البرنامج الإحصائي (spss) وتم حساب: معامل ارتباط بيرسون، الانحدار الخطي البسيط، اختبارات وتحليل التباين. وأهم ما أشارت إليه النتائج الدراسة ما يلي:

- ✓ مستوى التشوهات المعرفية وإدمان الإنترنت منخفض لدى عينة الدراسة.
- ✓ وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين التشوهات المعرفية وإدمان الإنترنت لدى عينة الدراسة، وهذا يعني أنه كلما كان مستوى التشوهات المعرفية منخفضاً قابله انخفاض في مستوى إدمان الإنترنت، والعكس صحيح.
- ✓ يمكن التنبؤ بإدمان الإنترنت لدى المشاركين في الدراسة من خلال التشوهات المعرفية.
- ✓ وجود فروق ذات دلالة إحصائية في التشوهات المعرفية ترجع إلى متغير العمر، الجنس، مستوى التعليم، والتخصص. بينما لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في كل من التشوهات المعرفية وإدمان الإنترنت ترجع إلى متغير المهنة.

• دراسة غنامة ونصراوين (2020):

قدمت هذه الدراسة بهدف التعرف على التشوهات المعرفية وعلاقتها بقلق الامتحان، والكفاءة الذاتية لدى طلبة المرحلة الثانوية في سخنين، وتم إجراء هذه الدراسة على مجموعة مكونة من (175) طالب وطالبة من المرحلة الثانوية، واعتمدت المنهج الوصفي الارتباطي، واستخدم الباحث مقياس طورها بنفسه لقياس التشوهات المعرفية، والكفاءة الذاتية المدركة، وقلق الامتحان تم التأكد من صدقها

وثباتها، وتوصلت النتائج إلى أن مستوى التشوهات المعرفية وقلق الامتحان كان منخفض لدى طلبة المرحلة الثانوية، مع تسجيل مستوى مرتفع من الكفاءة الذاتية المدركة لديهم، ووجود علاقة ارتباطية إيجابية دالة بين التشوهات المعرفية وقلق الامتحان لدى طلبة المرحلة الثانوية، ووجود علاقة ارتباطية سلبية دالة بين التشوهات المعرفية والكفاءة الذاتية المدركة لدى الطلبة في المرحلة الثانوية في مدينة سخنين.

• دراسة مقدادي والشواشرة (2019):

هدفت الدراسة إلى معرفة العلاقة بين أعراض الشخصية الوسواسية القهرية والتشوهات المعرفية لدى طلبة جامعة اليرموك في الأردن، وتم تطبيق الدراسة على عينة مكونة من (323) من طالب وطالبة من كلية التربية في جامعة اليرموك، وقام الباحثين بتطوير أداة البحث (الاستبانة) المكونة من مقياس أعراض الشخصية الوسواسية القهرية والمكنة من (24) فقرة ومقياس التشوهات المعرفية والمكون من (40) فقرة، وأظهرت النتائج مستوى متوسط للتشوهات المعرفية لدى الطلبة، مع وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً بين أعراض الشخصية الوسواسية القهرية والتشوهات المعرفية.

• دراسة هيم Heim (2018):

تبحث هذه الدراسة في دور التشويه المعرفي في قرار المرأة بالبقاء مع شريكها العنيف أو تركه في عينة من النساء البوليفيات. تعتمد هذه الدراسة على نموذج الاتساق: يفترض أن التشوه المعرفي يلعب دوراً مهماً في الحفاظ على الاتساق المعرفي في ظل ظروف مهددة. وتم تقييم ثمانين ضحية لعنف الشريك تتراوح أعمارهم بين 18 و 62 عاماً ممن التمسن المساعدة من مؤسسة قانونية ثلاث مرات على مدى فترة زمنية مدتها 6 أشهر. واتخذت تدابير من دراسات سابقة وتم تكييفها ثقافياً من خلال مقابلات نوعية. ما يقرب من نصف المشاركات قللن من نيتهن في ترك الشريك العنيف في فترة زمنية قدرها شهر بين المقابلة الأولى والثانية، وزدن في الوقت نفسه من تشويهن المعرفي، وإلقائهن باللوم على شريكهن كان بشكل أقل، وكن أكثر اقتناعاً بأنهن يستطعن وقف العنف بأنفسهن،

وكن أكثر عرضة للاعتقاد بأن شريكهن سيتغير. في حين لم يلاحظ التشويه المعرفي بين النساء اللواتي ظلن مستقرات على نيتهن في المغادرة. كما أن النساء اللواتي انخفضت نيتهن في المغادرة كن أكثر عرضة للعيش مع الشريك العنيف بعد 6 أشهر من النساء اللواتي ظلت نيتهن في المغادرة مستقرة أو متزايدة. لم تكن المتغيرات الاجتماعية والديموغرافية مرتبطة بالتشويه المعرفي أو قرارات إجازة البقاء في هذه الدراسة. ونخلص إلى أن التشويه المعرفي يلعب دورا في قرار المرأة بالبقاء، مما يزيد من خطر تعرضها للإيذاء مرة أخرى.

• دراسة أبو عبيد (2018):

هدفت الدراسة إلى التعرف على العلاقة بين التشوهات المعرفية وأساليب المعاملة الوالدية كما يدركها الأبناء لدى طلبة الصف التاسع في محافظة شمال غزة، والكشف عن الفروق ذات الدلالة الإحصائية في التشوهات المعرفية تعزى لمتغيرات الجنس، ومستوى العلاقة بين الوالدين، والوضع الاقتصادي، واعتمد المنهج الوصفي في الدراسة، ولقد شارك في الدراسة (211) طالب وطالبة من طلبة الصف التاسع. وقد استخدم الباحث مقياس التشوهات المعرفية إعداد (العصار، 2015) ومقياس المعاملة الوالدية كما يدركها الأبناء إعداد (عبد الرحيم والمغصيب، 1991).

استخلصت النتائج إلى وجود تشوهات معرفية لدى المبحوثين بدرجة مرتفعة، بمتوسط الحسابي يقدر بـ 100.55، والدرجة الكلية 168، بانحراف معياري 12.11، كما توصلت النتائج إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى التشوهات المعرفية تعزى إلى متغير الجنس.

• دراسة الهيتي (2018): بعنوان "البناء النفسي وعلاقته بالتشويهات المعرفية لدي الطلبة النازحين"

هدفت دراسة الباحث إلى التعرف على مستوى كل من البناء النفسي والتشويهات المعرفية عند الطلبة النازحين، حيث اعتمد هذا الأخير على المنهج الوصفي الارتباطي، واختيار العينية بالطريقة العشوائية بواقع (297) طالبا وطالبة من طلبة الأقسام الداخلية في جامعة الأنبار، ولتحقيق ذلك اعتمد الباحث إلى بناء مقياس للبناء النفسي من إعداد وتبني مقياس العصار للتشويهات المعرفية، إذ أخرجت

الدراسة أن الطلبة يتمتعون بمستوى جيد من البناء النفسي مع وجود نسبة من التشويهاات المعرفية، إضافة إلى أن العلاقة الارتباطية بين كل من البناء النفسي والتشويهاات المعرفية كانت عكسية وهو شيء جيد.

• دراسة ميلر (Miller, 2017):

هدفت الدراسة إلى دراسة التشوهات المعرفية والعلاقة بين التعرض للعنف ومشكلات التعاطي لدى عينة من المراهقين في مستشفى الأمراض العقلية، وقد تكونت عينة الدراسة من (155) مراهق، تتراوح أعمارهم بين (13-17 سنة)، استخدم الباحث مقياس التشوهات المعرفية ومقياس الأخطاء المعرفية السلبية للأطفال.

توصلت الدراسة إلى وجود علاقة بين التعرض للعنف والتشوهات المعرفية، وكانت العلاقة بين التعرض للعنف ومشكلات التعاطي أقوى عند المراهقين الذين لديهم تشوهات معرفية أكبر.

• دراسة خيرى عبد الوهاب وعبد الهادي أحمد السيد (2017):

وكانت الدراسة بعنوان "قلق الذكاء وقلق التصور المعرفي كمنبئين بالتشوهات المعرفية لدى طالب جامعة الأزهر". وهدفت إلى التنبؤ بالتشوهات المعرفية من قلق الذكاء وقلق التصور المعرفي لدى طلاب جامعة الأزهر، وكان عدد الطلاب المشاركين في عينة الخصائص السيكومترية (110) طالب وطالبة، وفي البحث الأساسي (305)، واستخدم الباحثان اختبار الذكاء اللفظي للمرحلة الجامعية، ومقياس التشوهات المعرفية، ومقياس قلق الذكاء ومقياس قلق التصور المعرفي، وتوصلت الدراسة إلى وجود فروق دالة إحصائية بين درجة المتوسط الفرضي ومتوسط درجات مجموعة البحث على مقياس التشوهات المعرفية ومقياس قلق التصور المعرفي لصالح المتوسط الفرضي مما يدل على وجودهما بشكل منخفض لدى طلاب جامعة الأزهر، وعدم وجود فروق دالة إحصائية بين درجة المتوسط الفرضي ومتوسط درجات مجموعة البحث على مقياس قلق الذكاء، مما يدل على وجوده بشكل متوسط، كما وجدت علاقة موجبة ودالة إحصائية بين التشوهات المعرفية وقلق الذكاء وقلق التصور المعرفي، كذلك وجدت فروق دالة إحصائية بين مرتفعي ومنخفضي الذكاء في التشوهات

المعرفية وقلق الذكاء وقلق التصور المعرفي لصالح المنخفضين في الذكاء، ولم توجد فروق دالة إحصائية بين كل من الذكور والإناث في التشوهات المعرفية وقلق الذكاء لدى طلاب جامعة الأزهر، بينما وجدت فروق دالة إحصائية بين كل من الذكور والإناث في قلق التصور المعرفي لصالح الإناث، ويمكن التنبؤ بالتشوهات المعرفية من قلق الذكاء وقلق التصور المعرفي كلا على حده وكلاهما معا لدى طلاب جامعة الأزهر.

• دراسة سليمان (2016):

كان هدف الدراسة التعرف إلى أساليب المعاملة الوالدية وعلاقتها بالتشوهات المعرفية لدى عينة من طلبة الثانوية بمنطقة الجليل الأسفل. وقد تكونت عينة الدراسة من (211) طالب وطالبة من طلاب الصف العاشر والحادي عشر. واستخدمت الباحثة مقياس أساليب المعاملة الوالدية، ومقياس التشوهات المعرفية من (إعداد الباحثة).

وقد أشارت النتائج إلى أن التشوهات المعرفية جاءت بدرجة متوسطة على جميع الأبعاد والأداة ككل، كما توصلت إلى عدم وجود اختلاف في درجة التشوهات المعرفية في أبعاد التشوهات الذاتية، والتقليل من شأن الآخرين والتشوهات في التفكير يعزى لمتغيري الجنس والصف.

• دراسة نصار (2015):

هدفت الدراسة إلى التعرف على التشوهات المعرفية وعلاقتها بتقدير الذات لدى عينة من طلبة الجليل الأسفل في ضوء متغير الجنس والصف الدراسي. وقد تكونت عينة الدراسة من (281) طالب وطالبة. وقد استخدمت الباحثة مقياس التشوهات المعرفية، ومقياس تقدير الذات (إعداد الباحثة).

توصلت النتائج إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى التشوهات المعرفية تعزى لمتغير الجنس ولصالح الذكور، كما توصلت إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى التشوهات المعرفية تعزى للصف الدراسي، لصالح الصفوف العليا.

• دراسة العصار (2015):

قدمت الدراسة بهدف التعرف على مستوى التشوهات المعرفية ومعنى الحياة لدى المراهقين في قطاع غزة، ودراسة العلاقة بين التشوهات المعرفية ومعنى الحياة لديهم، والكشف عن الفروق ذات الدلالة الإحصائية في معنى الحياة والتشوهات المعرفية التي تعزى لعدة متغيرات وهي الجنس ومرحلة المراهقة. واعتمدت الدراسة على المنهج المقارن، وقد تكونت عينة الدراسة من (662) مراهق من طلبة المرحلة الثانوية والجامعات تراوحت أعمارهم بين 15 و22 سنة، وتم اختيار العينة بالطريقة الطبقيّة المنتظمة في مدارس المرحلة الثانوية الحكومية والطريقة العشوائية البسيطة من الجامعات الفلسطينية. وقد استخدمت الباحثة استبيان التشوهات المعرفية، واستبيان معنى الحياة من (إعداد الباحثة).

توصلت النتائج إلى أن مستوى التشوهات المعرفية منخفض بشكل عام، وأن مستوى معنى الحياة مرتفع بشكل عام، كما بينت وجود علاقة عكسية ذات دلالة إحصائية بين التشوهات المعرفية ومعنى الحياة لدى المراهقين، كما أظهرت عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في التشوهات المعرفية لدى المراهقين تعزى إلى الجنس ومرحلة المراهقة. وبينت عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في معنى الحياة لدى المراهقين تعزى إلى الجنس، ومرحلة المراهقة.

• دراسة الجوفي أسماء عبد الرحمن عودة (2014):

هدفت الدراسة إلى التعرف على درجة انتشار التشوهات المعرفية لدى المعلمات المطلقات والأرامل وعلاقتها بالكفاية الاجتماعية لديهن في منطقة تبوك التعليمية بالمملكة العربية السعودية، وقد شكلت (142) معلمة مطلقة وأرملة عينة الدراسة، منهن (91) معلمة مطلقة و(51) معلمة أرملة، وقد توصلت الدراسة إلى أن التشوهات المعرفية منتشرة بشكل كلي وعلى جميع الأبعاد وبدرجة متوسطة.

• دراسة أحمد (2014):

كان الهدف من الدراسة الكشف عن طبيعة العلاقة بين التشوهات المعرفية وكلا من قلق المستقبل وبعض الأعراض الاكتئابية لدى عينة من الشباب الجامعي، والتعرف على الفروق بين

التشوهات المعرفية وقلق المستقبل وبعض الأعراض الاكتئابية تبعاً لمتغيرات الدراسة (النوع - التخصص الدراسي)، ومدى إمكانية التنبؤ - من خلال تلك التشوهات المعرفية - بظهور قلق المستقبل وبعض الأعراض الاكتئابية لدى عينة من الشباب الجامعي من الجنسين، تكونت عينة الدراسة من 321 طالب وطالبة (97 ذكور و 224 إناث) 160 من التخصصات العلمية، و161 من التخصصات الأدبية، واستخدمت الباحثة أساليب إحصائية وهي: اختبار t-test لدلالة الفروق بين الذكور والإناث، معامل ارتباط بيرسون، معامل ألفا كرونبيخ، تحليل التباين، تحليل الانحدار، التحليل العاملي.

كما اعتمدت الباحثة الأدوات التالية: مقياس التشوهات المعرفية (إعداد الباحثة)، مقياس قلق المستقبل إعداد شند (2002) قائمة تشخيص الاكتئاب من إعداد الدسوقي (2002).

توصلت نتائج الدراسة إلى وجود علاقة ارتباطية دالة بين التشوهات المعرفية وكلاً من قلق المستقبل وبعض الأعراض الاكتئابية، كما يوجد تأثير لمتغير النوع على متغير التشوهات المعرفية في اتجاه الذكور بينما كان التأثير في اتجاه الإناث بالنسبة لمتغيري قلق المستقبل والاكتئاب، كما لم يوجد تأثير لمتغير التخصص إلا على قلق المستقبل وذلك في اتجاه التخصص الأدبي، ويمكن التنبؤ بكلاً من قلق المستقبل والاكتئاب في ضوء متغير التشوهات المعرفية.

• دراسة شوك Shook (2010):

هدفت الدراسة لتعرف على العلاقة بين التشوهات المعرفية والعوامل النفسية والسلوكية وبعض المتغيرات التي تشمل العادات الصحية السلبية والمؤشرات النفسية لدى عينة من الأفراد متوسطي الوزن، والذين يعانون من زيادة الوزن، والذين يعانون من السمنة المفرطة. واستخدمت الباحثة أداتين هما: مقياس مخزون التشوهات المعرفية (ICD) ومقياس ميلون السلوكي الطبي التشخيصي (MBMD) الذي يتضمن العادات الصحية السلبية. وتم تطبيق الدراسة على عينة من (385) من الرجال والنساء من مركز الصحة واللياقة البدنية. وأوضحت نتائج هذه الدراسة إلى أن السلوكيات السلبية والعادات الصحية مثل الخمول والإفراط في تناول الطعام والاكتئاب ارتبطت مع زيادة معدلات

السمنة. كما أظهرت النتائج أن الأفراد الذين يعانون من السمنة المفرطة لم يحصلوا على مستويات أعلى من التشوهات المعرفية.

الدراسات التي تناولت قلق المستقبل:

- دراسة Duplaga & Gryzta (2021): العلاقة بين القلق المستقبلي ومحو الأمية الصحية وتصور جائحة كوفيد 19: دراسة مقطعية.

الهدف من هذه الدراسة هو إجراء تحليل لتحديد مستوى ومحددات القلق المستقبلي في المجتمع البولندي فيما يتعلق بجائحة COVID-19 بعد ثلاثة أشهر من ظهور الوباء. التحليل الوارد في الدراسة جاء استناداً إلى البيانات التي تم الحصول عليها من خلال مسح على شبكة الإنترنت أجريت على عينة تمثيلية من 1002 من البالغين البولنديين الذين تتراوح أعمارهم بين 18-74 سنة. تم تطوير نموذج الانحدار الخطي الهرمي لتحليل محددات القلق المستقبلي من الردود على استبيان يتكون من خمسة عناصر. المتغيرات المستقلة المختارة لإدراجها في النموذج، بصرف النظر عن المتغيرات الاجتماعية الديموغرافية، شملت محو الأمية الصحية (HL) ومحو الأمية الصحية الإلكترونية (eHL)، والتهديد الصحي المتصور المتعلق بالسلالات المتحورة لكوفيد 19 ، ودرجة اعتقاد المؤامرة المرتبطة بكوفيد 19 المستمدة من ثلاثة عناصر تسأل عن نظريات المؤامرة الأكثر شعبية.

أظهر نموذج الانحدار، الذي تم تطويره في الخطوة الأخيرة، ارتباط مقياس القلق المستقبلي بشكل كبير بالجنس، الوضع المهني، محو الأمية الصحية، محو الأمية الصحية الإلكترونية، ودرجة معتقدات المؤامرة:

- فقد كان المقياس أقل بين الرجال منها بين النساء.
- مرتفع بين رواد الأعمال أو المزارعين لصالح الأشخاص ذوي محو للأمية الصحية، ولم يسجل لدى عمال القطاع العام أو الخاص.
- ارتفاع مقياس القلق لدى الأشخاص المؤيدين للتصور المتعلق بالتهديد الصحي للسلالات المتحورة لكوفيد 19.

- يمثل النموذج 15.2% من تباين مقياس قلق المستقبل، وتستخلص الدراسة أن جائحة كورونا ليست سبباً لزيادة الاضطرابات العقلية فقط، بل تزيد أيضاً من القلق من المستقبل. كما أن التدابير المتعلقة بالصحة ترتبط بشكل كبير بدرجة مقياس القلق في المستقبل.

• دراسة بلالو وشاهين (2021، مارس):

هدفت الدراسة لمعرفة مستوى المشكلات النفسية والاجتماعية وعلاقتها بقلق المستقبل لدى الأطفال الملتحقين بالمؤسسات الإيوائية في الضفة الغربية، وتقصي الفروق في متوسطات المشكلات النفسية والاجتماعية وقلق المستقبل تبعاً لمتغيرات: الجنس، سبب الحرمان، العمر، ونوع الرعاية بالمؤسسة. اعتمدت الدراسة على المنهج الوصفي الارتباطي، واختيرت عينة الدراسة بالطريقة العشوائية الطبقية حسب متغيرات الدراسة التصنيفية في المؤسسات الإيوائية في الضفة الغربية، وضمت (385) مراهقاً، منهم (191) من الذكور و(194) من الإناث، وتتراوح أعمارهم ما بين (13- 16 عام) طبق عليهم مقياسي الدراسة: مقياس المشكلات النفسية والاجتماعية، ومقياس قلق المستقبل.

وأهم النتائج التي أظهرتها الدراسة ما يلي:

- ✓ انخفاض المشكلات النفسية والاجتماعية لدى الأطفال الملتحقين بمؤسسات الإيوائية في الضفة الغربية.
- ✓ مستوى قلق المستقبل لدى عينة الدراسة كان منخفضاً.
- ✓ عدم وجود فروق دالة إحصائية في متوسطات قلق المستقبل والمشكلات النفسية والاجتماعية لدى الأطفال الملتحقين بالمؤسسات الإيوائية في الضفة الغربية باختلاف: الجنس، أو سبب الحرمان، أو فترة الحرمان، باستثناء وجود فروق في بعد قلق الرؤية للحياة لصالح الإناث، وبعد القلق من الفشل في المستقبل لصالح سبب الحرمان المتعلق بفقدان أحد الوالدين والفترة الأدنى للحرمان من (10- 12 عام). وبينت النتائج وجود علاقة خطية موجبة وقوية بين

الدرجة الكلية للمشكلات النفسية والاجتماعية وقلق المستقبل وأبعاد كل منهما، باستثناء بعد المشكلات الاجتماعية مع بعد القلق من الفشل في المستقبل.

• دراسة الرشيدى (2021):

هدفت الدراسة إلى التعرف على قلق المستقبل وعلاقته بالوعي الذاتي. وتكونت عينة هذه الدراسة من طالبات كلية العلوم في جامعة القصيم والبالغ عددهن (269) طالبة، حيث اختيرت العينة بطريقة عشوائية، و اعتمد المنهج الوصفي التحليلي الارتباطي، وقد طُبّق على عينة الدراسة مقياس قلق المستقبل من إعداد (المشيخي، 2009)، ومقياس الوعي الذاتي من إعداد (الغزواني، 2017)، وقد أشارت هذه النتائج إلى الآتي:

- ✓ إن مستوى قلق المستقبل كان متوسطا لدى طالبات كلية العلوم في جامعة القصيم.
- ✓ إن مستوى الوعي الذاتي كان متوسطا لدى طالبات كلية العلوم في جامعة القصيم.
- ✓ وجود علاقة سلبية دالة إحصائيا بين قلق المستقبل والرفاهية الذاتية في كل من مجال "التفكير السلبي تجاه المستقبل"، ومجال "النظرة السلبية للحياة"، مقياس قلق المستقبل ككل.

• دراسة الرفاعي (2020):

يتحدّد موضوع الدّراسة في قياس مستوى قلق المستقبل لدى طلاب الجامعات في شمال لبنان بزواياها النفسيّة، الصحيّة، الاجتماعيّة، والاقتصاديّة في ظلّ انتشار جائحة كورونا، كما تهدف الدراسة إلى كشف ومعرفة دلالة الفروق الإحصائية في مستوى قلق المستقبل حسب المتغيرات الديموغرافية التالية: الجنس (ذكر، أنثى)، العمر (ما بين 18-20 سنة، ما بين 21-25 سنة، 26 سنة وما فوق)، نوع الجامعة التي ينتمي إليها (الجامعة اللبنانية، جامعة خاصة)، الحالة الاقتصاديّة (ضعيفة، متوسطة، جيدة)، مكان السكن (الريف، المدينة). اختيرت عينة الدراسة بطريقة عشوائية إذ بلغت 300 طالب وطالبة من طلاب الجامعة اللبنانية والجامعات الخاصة للعام الجامعي 2019 / 2020 واستخدمت الدّراسة استبيان قلق المستقبل بعد اقتباس بعض العبارات من مقياس قلق المستقبل من إعداد مسعود (2006).

بيّنت النتائج الإحصائية وجود مستوى مرتفع من قلق المستقبل لدى الشّباب الجامعيين في محافظة لبنان الشمالي. أما على مستوى الأبعاد الفرعية للاستبيان، تبين أن مستوى قلق المستقبل التي تواجه الشّباب الجامعيين تتراوح بين المتوسط والمرتفع. كما تبين وجود فروق دالة إحصائيًا بين متوسط درجات الشّباب الجامعيين الذكور ومتوسط درجات الشابات الجامعيات الإناث على مستوى الدرجة الكلية لاستبيان قلق المستقبل ومجالاته كافة لصالح الإناث. وعدم وجود فروق إحصائية جوهرية بين متوسط درجات أفراد العينة في أدائهم على استبيان قلق المستقبل تبعًا لأعمارهم الزمنية. ووجود فروق دالة إحصائيًا بين متوسط درجات مجموعة الشّباب الجامعيين طلاب الجامعة اللبنانية ومتوسط درجات مجموعة الشّباب الجامعيين طلاب الجامعات الخاصة على مستوى الدرجة الكلية لاستبيان قلق المستقبل ومجالاته الأربعة (القلق النفسي، القلق الاقتصادي، القلق الصحي والقلق الاجتماعي) لصالح طلاب الجامعات الخاصة. وعدم وجود فروق دالة إحصائيًا بين الشّباب الجامعيين من ذوي الحالة الاقتصادية المتوسطة والشّباب الجامعيين من ذوي الحالة الاقتصادية الجيدة على مستوى الدرجة الكلية لاستبيان قلق المستقبل باستثناء أقرانهم ذوي الحالة الاقتصادية الضعيفة الذين يعانون من ارتفاع مستوى قلق المستقبل لديهم. وأخيرًا، وجود فروق إحصائية جوهرية ودالة بين متوسط مجموعة الشّباب الجامعيين سكان الريف ومتوسط مجموعة الشّباب الجامعيين سكان المدينة لصالح سكان الريف على مستوى الدرجة الكلية لاستبيان قلق المستقبل وجميع مجالاته.

• دراسة أميطوش وبن نبي (2020):

هدفت هذه الدراسة الميدانية إلى معرفة مستوى القلق لدى متربص التكوين المهني، والتعرف على ما إذا كان هناك فروق في مستوى قلق المستقبل بدلالة الجنس ونمط التكوين. تكونت عينة الدراسة من 274 متربص الذين تم اختيارهم بطريقة عشوائية، استخدم الباحثان مقياس قلق المستقبل الذي أعدته الباحثة (عرفات محمد السبعوي، 2007). بعد التحليل الإحصائي للبيانات باستعمال برنامج (spss) كانت النتائج كالآتي:

✓ تسجيل مستوى منخفض لقلق المستقبل لدى متربص التكوين المهني.

✓ وجود فروق دالة إحصائياً بين المتربصين في الشعور بقلق المستقبل بدلالة الجنس، لصالح الذكور.

✓ عدم وجود فروق دالة إحصائياً بين المتربصين في الشعور بقلق المستقبل بدلالة نمط التكوين (اقامي أو تمهيني).

• دراسة إبراهيم (2019): "قلق المستقبل بمفهوم الذات ومعنى الحياة لدى الأيتام المقيمين في دور الرعاية الاجتماعية".

هدفت الدراسة إلى التعرف على العلاقة الارتباطية بين كل من قلق المستقبل ومفهوم الذات لدى الأيتام المقيمين بدور الرعاية الاجتماعية، والتعرف على العلاقة الارتباطية بين كل من قلق المستقبل ومعنى الحياة لديهم، والتعرف على اختلاف متغيري الدراسة (مفهوم الذات وقلق المستقبل) لدى الأيتام باختلاف النوع (بنين - بنات) والمرحلة الدراسية (إعدادي - ثانوي)، والتنبؤ بقلق المستقبل من خلال مفهوم الذات ومعنى الحياة لدى عينة الدراسة. واشتملت عينة الدراسة على (75) من الأيتام المقيمين بدور الرعاية الاجتماعية، وبلغ عدد الأيتام في المرحلة الإعدادية (36) بمتوسط عمر 14 عاماً وانحراف معياري 0.6 عام، وبلغ عدد الأيتام في المرحلة الثانوية (39) بمتوسط عمر 17 عاماً وانحراف معياري 0.7 عام. تم اعتماد المنهج الوصفي، وتم استخدام مقياس قلق المستقبل ومقياس مفهوم الذات ومقياس معنى الحياة وجميعها من إعداد الباحثة، وتم تحليل البيانات باستخدام معامل الارتباط لبيرسون، واختبار "ت"، ومعامل الانحدار المتعدد والمتوسط الحسابي، والانحراف المعياري، وأسفرت الدراسة عن عدة نتائج، والتي تتمثل فيما يلي:

✓ وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً بين كل من: (قلق المستقبل ومفهوم الذات) و(قلق المستقبل ومعنى الحياة) و(مفهوم الذات ومعنى الحياة) لدى الأيتام المقيمين بدور الرعاية الاجتماعية.

✓ يختلف مفهوم الذات بالنسبة للنوع (بنين - بنات) للدرجة الكلية لمقياس مفهوم الذات لصالح البنين، ويختلف مفهوم الذات بالنسبة للمرحلة الدراسية (الإعدادي - الثانوي) لصالح المرحلة

- الإعدادية في مفهوم الذات لبعده إدراك الفرد الإيجابي لذاته وتصور الفرد في إدراك الآخرين له والدرجة الكلية لمقياس مفهوم الذات.
- ✓ بينما اختلف معنى الحياة بالنسبة للنوع لصالح البنين لبعده معنى الحياة السالب والدرجة الكلية لمقياس معنى الحياة، ويختلف معنى الحياة بالنسبة للمرحلة الدراسية (الإعدادي- الثانوي) لصالح المرحلة الإعدادية في بعده معنى الحياة الموجب والدرجة الكلية لمقياس معنى الحياة.
- ✓ لا يختلف قلق المستقبل في أبعاده (قلق المستقبل الحياتي - قلق المستقبل الاجتماعي - قلق المستقبل الدراسي - قلق المستقبل المهني - الدرجة الكلية) في النوع (بنين- بنات) والمرحلة الدراسية (إعدادي- ثانوي).
- ✓ يمكن التنبؤ بقلق المستقبل من مفهوم الذات ومعنى الحياة لدى الأيتام المقيمين بدور الرعاية الاجتماعية.

• دراسة طلاقي (2016):

هدفت الدراسة إلى معرفة العلاقة بين التفهم الوجداني وقلق المستقبل والفروق فيما بينها تبعاً لعدة متغيرات لدى عينة من المتأخرات في الإنجاب بجدة. ولتحقيق أهداف الدراسة تم استخدام مقياس التفهم الوجداني للدكتور ديفيد كارزو- جون ماير، ترجمة كفاقي والدواش، ومقياس قلق المستقبل للدكتور المشيخي، وتم تطبيق المنهج الوصفي، وبلغت عينة الدراسة (139) سيدة تعانين من تأخر الإنجاب. وأهم ما توصلت إليه الدراسة ما يلي: توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين الدرجة الكلية لمقياس التفهم الوجداني والدرجة الكلية لمقياس قلق المستقبل، حيث بلغت قيمة معامل ارتباط بيرسون (0.197). وتوجد فروق ذات دلالة إحصائية في متوسطات درجات قلق المستقبل لدى عينة الدراسة تبعاً للمتغيرات (عمر الزوج والزوجة، عدد محاولات الإنجاب). وكانت أبرز التوصيات تصميم برنامج ودورات من قبل المختصين في التوجيه والإرشاد الزواجي تهدف إلى التخفيف من قلق المستقبل لدى السيدات المتأخرات في الإنجاب، مع المحافظة على استمرار شعور السيدات بالتفهم الوجداني.

• دراسة ريم سالم على الكريديس (2015):

هدفت الدراسة إلى التعرف على العلاقة بين قلق المستقبل والرضا عن الحياة، والتعرف على الفروق في متغيرات الدراسة بسبب متغير (العمر، الحالة الاجتماعية). تكونت عينة الدراسة من (545) طالبة من جامعة الأميرة نورة، واستخدمت مقياس قلق المستقبل (المشيخي، 2009)، ومقياس الرضا عن الحياة (الدسوقي، 1998). أشارت نتائج الدراسة لوجود علاقة دالة إحصائياً بين مستوى قلق المستقبل وبين الرضا عن الحياة (كلما ارتفعت درجات الرضا عن الحياة انخفضت درجات قلق المستقبل)، يمكن التنبؤ بالرضا عن الحياة من مستويات أبعاد قلق المستقبل. وجود فروق دالة إحصائياً في التفكير السلبي اتجاه المستقبل، النظرة السلبية للحياة، المظاهر الجسمية، وفي الدرجة الكلية لمقياس قلق المستقبل لصالح الفئة العمرية أكثر من 21 سنة. وجود فروق دالة إحصائياً في بعض المظاهر الجسمية لقلق المستقبل لصالح المتزوجات.

• دراسة المومني ونعيم (2012):

هدفت الدراسة إلى الكشف عن مستوى قلق المستقبل لدى طلبة كليات المجتمع في منطقة الجليل، وقد تم إعداد استبانته للكشف عن قلق المستقبل لدى أفراد عينة الدراسة البالغة (439) طالباً وطالبة، منهم (207) طالب، و(232) طالبة. بينت نتائج الدراسة أن مستوى قلق المستقبل لدى أفراد العينة كان مرتفعاً، حيث جاء المجال الاقتصادي في المرتبة الأولى وبدرجة مرتفعة، في حين جاء المجال الأسري في المرتبة الأخيرة وبدرجة مرتفعة أيضاً. وأشارت النتائج إلى عدم وجود فروق دالة إحصائياً في مستوى قلق المستقبل الكلي تعزى إلى اختلاف متغيرات التخصص، أو المستوى الدراسي، ووجود فروق دالة إحصائياً في مستوى قلق المستقبل الكلي تعزى لاختلاف الجنس لصالح الذكور. وأكدت النتائج أيضاً وجود فروق دالة إحصائياً في المجالين الاجتماعي والاقتصادي تعزى للجنس، ووجود فروق في مجال العمل

تعزى للتخصص، وعدم وجود فروق دالة إحصائياً في جميع المجالات تعزى للمستوى الدراسي. كما أظهرت النتائج عدم وجود فروق دالة إحصائياً في مستوى قلق المستقبل الكلي تعزى للتفاعلات الثنائية والثلاثية بين المتغيرات.

• دراسة المشيخي (2009):

وهدفت الدراسة إلى معرفة العلاقة بين قلق المستقبل ومستوي الطموح، والعلاقة الكامنة بين فاعلية الذات وقلق المستقبل، اشتملت عينة الدراسة على (240). وأظهرت نتائج الدراسة وجود علاقة سالبة دالة بين قلق المستقبل وفاعلية الذات، ووجدت فروق دالة بين طالب كلية العلوم وكلية الآداب في متغيري مستوي الطموح وفاعلية الذات لصالح طالب كلية العلوم، كما وجدت فروق دالة بين طالب كلية العلوم وكلية الآداب في قلق المستقبل لصالح طلاب كلية الآداب، وأشارت النتائج أنه يمكن التنبؤ بقلق المستقبل في ضوء فاعلية الذات.

• دراسة كرميان صلاح حميد حسين (2008):

اشمل البحث على دراسة وصفية ارتباطية، حيث هدفت دراسة صلاح حميد حسين إلى التعرف على علاقة سمات الشخصية بقلق المستقبل والوقوف على الفروق الفردية طبقاً للجنس، الحالة الزوجية والعمر لدى عينة البحث المؤلفة من (198) من الجالية العراقية العاملين بصورة مؤقتة في أستراليا (126 من الذكور، و72 من الإناث) تراوحت أعمارهم ما بين (18-58 سنة). وتم تطبيق مقياسين، هما: عوامل الشخصية الخمسة الكبرى، وتم بناء مقياس يحتوى على 33 فقرة لقياس قلق المستقبل لدى العينة.

استخلصت الدراسة إلى وجود مستوى عالي من الانبساطية والطيبة وحيوية الضمير والتفتح ومستوى متوسط من العصابية لدى عينة البحث، وكذلك ظهر مستوى عالي من قلق المستقبل، ووجدت علاقة ارتباطية ذات دلالة بين سمات الشخصية (المقياس الرئيسي) مع قلق المستقبل، ولم تظهر علاقة ارتباطية بين قلق المستقبل وكل من سمات الشخصية التالية: الانبساطية، الطيبة، حيوية

الضمير، والتفتح، بينما ظهرت علاقة ارتباطيه بين قلق المستقبل والعصابية، ولم تظهر فروق دالة في الجنس والعمر.

• دراسة بلكيلاني (2008):

قام بلكيلاني بدراسة حول تقدير الذات وقلق المستقبل لدى الجالية العربية المقيمة بمدينة أوسلو في النرويج، اشتمل البحث على دراسة تطبيقية ارتباطية، حيث شملت عينة الدراسة 110 من المقيمين في مدينة أوسلو من الجالية العربية في النرويج (60 من الذكور و 50 من الإناث)، تراوحت أعمارهم بين (20-50) سنة. تم اعتماد مقياس تقدير الذات للدريني وسلامة (1983)، ومقياس قلق المستقبل لموعض ومحمد (2005). وقد أسفرت نتائج الدراسة إلى أن القلق يرجع إلى تبني الفرد لأفكار غير عقلانية وأهداف غير واقعية تسبب للفرد اضطراب سلوكي يهيمن عليه مما يجعله يعيش القلق مع نفسه ومع من يتفاعل معهم في بيئته وذلك نتيجة لتوقعاته التشاؤمية نحو المستقبل، كما وجدت الدراسة فروق في قلق المستقبل وتقدير الذات يعزى لمتغير الجنس وكانت الفروق لصالح الذكور.

الدراسات التي تناولت فاعلية البرنامج الإرشادي:

• دراسة طموني (2021):

ولقد هدفت الدراسة إلى التعرف على فاعلية برنامج إرشادي معرفي في خفض التثوهات المعرفية لدى طلبة جامعة القدس المفتوحة، من خلال 30 طالب وطالبة سجلوا درجات مرتفعة على مقياس التثوهات المعرفية المطور لأغراض الدراسة، قسموا مناصفة إلى مجموعتين، تجريبية وضابطة. طُبّق البرنامج الإرشادي المعرفي على المجموعة التجريبية في 12 جلسة إرشادية، بواقع جلسة أسبوعياً مدة كل منها (90) دقيقة. أظهرت نتائج الدراسة وجود فروق دالة إحصائياً بين المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي على مقياس التثوهات المعرفية لصالح المجموعة التجريبية، وكانت الفروق دالة أيضاً بين القياسين القبلي والبعدي على المجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي، في حين لم تظهر فروق دالة بين القياسين البعدي والتتبعي لدى أفراد المجموعة التجريبية. وبينت النتائج أن حجم الأثر للبرنامج الإرشادي ككل قد بلغ (0.871) للقياس البعدي

للتشوهات المعرفية. وبناءً على النتائج، توصي الدراسة بإجراء المزيد من الدراسات على مجتمعات أخرى، تستند إلى النظرية المعرفية وتهدف إلى خفض التشوهات المعرفية.

• دراسة خطاب و عوض (2021، جوان 30):

هدفت الدراسة إلى تقصي فاعلية برنامج إرشادي يستند إلى العلاج متعدد الوسائل (نموذج لازاروس) في تحسين تأكيد الذات وخفض قلق المستقبل لدى طالبات الصف العاشر، واستخدمت الدراسة المنهج شبه التجريبي، وتم تطبيقها على عينة تكونت من (24) طالبة ممن سجلن درجة منخفضة على مقياس تأكيد الذات ومرتفعة على مقياس قلق المستقبل. قسمت العينة مناصفة إلى مجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة. استخدم مقياسي تأكيد الذات وقلق المستقبل لجمع البيانات، وصمم لأغراض الدراسة برنامج إرشادي يستند إلى العلاج متعدد الوسائل (نموذج لازاروس)، طبق على المجموعة التجريبية في جلسات بلغ عددها (12) جلسة، بواقع جلستين أسبوعياً، مدة كل منها (45 دقيقة). أظهرت نتائج الدراسة وجود فروق دالة إحصائياً بين المجموعتين، وكانت الفروق دالة أيضاً بين القياسين القبلي والبعدي على المجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي، في حين لم تظهر فروق دالة بين القياسين البعدي والتتبعي لدى أفراد المجموعة التجريبية، مما يشير إلى فاعلية البرنامج الإرشادي المطبق في تحسين تأكيد الذات وخفض قلق المستقبل، واستمرارية فاعليته بعد فترة مدتها ستة أسابيع. كما بينت النتائج أن حجم الأثر للبرنامج الإرشادي قد بلغ (85) في تحسين تأكيد الذات، و(91) في خفض قلق المستقبل.

• دراسة سيد (2020):

هدفت الدراسة إلى التحقق من فاعلية برنامج إرشادي لخفض قلق المستقبل لدى طلبة المرحلة الثانوية. تكونت عينة البحث من 24 طالب وطالبة من المدرسة الرسمية المتميزة للغات، تراوحت أعمارهم من 16 إلى 17 سنة، تم تقسيم العينات بالتساوي إلى مجموعتين (مجموعة تجريبية ومجموعة ضابطة)، تتكون كل مجموعة من 12 طالب وطالبة.

واستخلصت الدراسة إلى النتائج التالية:

- وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى 0.001 بين متوسط درجات أفراد المجموعة التجريبية على مقياس قلق المستقبل بين القياسين القبلي والبعدي بعد تطبيق البرنامج الإرشادي لصالح القياس البعدي.
- وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى 0.01 بين متوسط درجات أفراد المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة على مقياس قلق المستقبل في القياس البعدي لصالح المجموعة التجريبية.
- عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات أفراد المجموعة التجريبية على مقياس قلق المستقبل بين القياسين البعدي والمتابعة.
- وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى 0.05 بين الجنسين (ذكور- إناث) في قلق المستقبل لدى أفراد المجموعة التجريبية لصالح الذكور.

• دراسة دياب (2019):

كانت هذه الدراسة بعنوان الإرشاد النفسي الديني في تخفيف قلق المستقبل لدى عينة من طلاب الجامعة، وهدفت هذه الدراسة إلى التحقق من فاعلية البرنامج النفسي الديني في خفض قلق المستقبل، ومدى فاعلية البرنامج بعد انتهائه "الاستمرارية"، وتكونت عينة الدراسة من 116 طالب وطالبة، (58 من الذكور و58 من الإناث من طلاب كلية التربية جامعة المنيا). واستخدم الباحث في دراسته برنامج إرشادي ديني، ومقياس قلق المستقبل من إعداد الباحث، وكان من بين النتائج التي توصلت إليها الدراسة هو فاعلية البرنامج في خفض قلق المستقبل، واستمرار فاعلية البرنامج بعد مرور فترة المتابعة.

• دراسة المشهراوي (2019):

هدفت الدراسة إلى التعرف على فاعلية برنامج إرشادي في خفض التشوّهات المعرفية لمواجهة أزمة الهوية لدى المراهقات الفلسطينيات، وتكونت عينة الدراسة من (36) طالبة من الصف

العاشر من مدرسة شادية أبو غزالة للبنات شمال قطاع غزة، مقسمة إلى مجموعتين، مجموعة تجريبية (18) طالبة، ومجموعة ضابطة (18) طالبة، واستخدمت الباحثة مقياس التشوهات المعرفية (إعداد العصار، 2015)، ومقياس أزمة الهوية (إعداد شند وآخرون، 2015)، والبرنامج الإرشادي من (إعداد الباحثة)، واتبعت الباحثة المنهج شبه تجريبي وتوصلت إلى النتائج التالية:

- يوجد فرق ذو دلالة إحصائية بين متوسطات درجات أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة، في القياس البعدي على مقياس التشوهات المعرفية، بعد تطبيق البرنامج الإرشادي لصالح المجموعة التجريبية.

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياس القبلي والبعدي على مقياس التشوهات المعرفية لصالح القياس البعدي.

- توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياس البعدي والتتبعي على مقياس التشوهات المعرفية لصالح القياس التتبعي.

- توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات الأفراد المجموعة التجريبية والضابطة، في القياس البعدي على مقياس أزمة الهوية بعد تطبيق البرنامج الإرشادي لصالح المجموعة التجريبية.

- توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياس القبلي والبعدي على مقياس أزمة الهوية لصالح القياس البعدي.

- لا يوجد فرق دالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياس البعدي والتتبعي على مقياس أزمة الهوية.

• دراسة فين وسفارتدال (Finne & Svartdal, 2017):

كان الهدف من الدراسة هو التعرف على دور برنامج تدريبي في تحسين الكفاءة الاجتماعية عن طريق خفض التشوهات المعرفية لدى تلاميذ من الصف السادس والتاسع في النرويج. تم تطبيق البرنامج من قبل مختصين في المجال على عينة تكونت من (332) تلميذ من الصف السادس والصف

التاسع، ما نسبته 49.5% إناث، و54.8% ذكور. وقد تم استخدام مقياس التشوهات المعرفية كيف أفكر (Gibbs, Barriga, & Potter, 2001)، والبرنامج التدريبي المكون من 10 جلسات. توصلت النتائج إلى فاعلية البرنامج المطبق في خفض التشوهات المعرفية، وتحسين الكفاءة الاجتماعية.

• دراسة زوقش (2017):

هدفت الدراسة إلى التعرف على فاعلية برنامج علاجي سلوكي معرفي في تعديل الأفكار المشوهة لدى عينة من فاقد الهوية الوالدية في مراكز الرعاية في محافظة عمان. تكونت عينة الدراسة من (20) فردا تم توزيعهم مناصفة بطريقة القرعة إلى مجموعتين، تجريبية وضابطة. استخدمت الباحثة مقياس التشوهات المعرفية والبرنامج المعرفي السلوكي (إعداد الباحثة). توصلت النتائج إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين التجريبية والضابطة لصالح المجموعة التجريبية، مما أكد على فاعلية البرنامج المعرفي السلوكي المستخدم في تعديل الأفكار المشوهة.

• دراسة إسماعيل (2016):

جاءت هذه الدراسة تحت عنوان فاعلية الإرشاد العقلاني الانفعالي في خفض قلق المستقبل لدى طلاب التعليم الثانوي الفني، وهدفت هذه الدراسة إلى التعرف على فاعلية الإرشاد العقلاني الانفعالي في خفض قلق المستقبل لدى طلبة التعليم الثانوي الفني، وتكونت عينة الدراسة من (24) طالبا من طلاب التعليم الثانوي التجاري، وقد استخدم الباحث مقياس قلق المستقبل ومقياس الأفكار اللاعقلانية، والبرنامج الإرشادي النفسي الانفعالي العقلاني وجميع الأدوات السابقة من إعداد الباحث. وكان من بين النتائج التي توصلت إليها الدراسة هو وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات أفراد المجموعتين على مقياس قلق المستقبل بعد تطبيق البرنامج لصالح المجموعة التجريبية.

• دراسة بن حجاب (2016):

سعت الدراسة إلى التعرف على مدى فاعلية برنامج علاجي معرفي سلوكي في خفض التشوهات المعرفية لدى مدمني المخدرات بالقطاع الشرقي بالسعودية. تكونت عينة الدراسة من (20)

فردا ممن حصلوا على درجات مرتفعة على مقياس التشوهات المعرفية بمركز الرعاية اللاحقة بالمنطقة الشرقية، تم تقسيمهم إلى مجموعتين تجريبية وضابطة (10) أفراد لكل مجموعة. توصلت النتائج إلى وجود فروق جوهرية دالة إحصائياً بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي، مما يؤكد فاعلية البرنامج العلاجي المعرفي السلوكي المستخدم في خفض التشوهات المعرفية لدى أفراد العينة.

• دراسة الجازي (2016):

هدفت الدراسة إلى التعرف على فاعلية برنامج جمعي، يستند إلى نظرية بيك في خفض الاكتئاب، وتعديل التشوهات المعرفية لدى عينة من اللاجنات السوريات في محافظة معان. تكونت عينة الدراسة من (30) لاجئة سورية مقسمات إلى مجموعتين متساويتين، مجموعة تجريبية ومجموعة ضابطة. استخدمت الباحثة مقياس بيك للاكتئاب، ومقياس التشوهات المعرفية والبرنامج الإرشادي من (إعداد الباحثة). توصلت النتائج إلى وجود أثر ايجابي ودال إحصائياً للبرنامج الإرشادي، حيث ظهرت فروق دالة على مقياس الاكتئاب ومقياس التشوهات المعرفية على القياس البعدي بين المجموعتين التجريبية والضابطة.

• دراسة أبو هديوس (2015):

هدفت الدراسة التعرف إلى فاعلية برنامج إرشادي يستند إلى النظرية المعرفية لـ أرون بيك في تعديل التشوهات المعرفية لدى عينة من المتزوجات، ومعرفة أثر ذلك البرنامج على التوافق الزوجي لديهن. تكونت عينة الدراسة من (26) طالبة متزوجة من طالبات كلية التربية بجامعة الأقصى تراوحت أعمارهن بين (19-21) سنة ممن يعانين من سوء التوافق الزوجي، حيث اعتمدت الباحثة على مقياس التوافق الزوجي من (إعداد الباحثة)، ومقياس التشوهات المعرفية لدوزويسدفيد وآخرون (D.J.A, & al, 2011) ترجمة وتقنين الباحثة. وقد توصلت النتائج إلى وجود فروق دالة إحصائياً على القياس البعدي بين متوسط درجات المجموعة التجريبية والضابطة في مستوى

التشوهات المعرفية والتوافق الاجتماعي، حيث أظهرت النتائج انخفاضا في مستوى التشوهات المعرفية، والوقت نفسه ارتفاعا في مستوى التوافق الزواجي لدى أفراد العينة التجريبية.

• دراسة برازاو وآخرون (Braza et Al, 2015):

هدفت الدراسة إلى تقييم فاعلية برنامج معرفي سلوكي في الحد من التشوهات المعرفية والمخططات لدى نزلاء السجون البرتغالية. تكونت عينة الدراسة من (48) نزيل مقسمين إلى (24) مجموعة تجريبية، و(24) مجموعة ضابطة، واستخدم الباحثون مقياس الإدراك الغاضب ومخطط الشباب، وأظهرت النتائج اختلافا بين درجات المجموعتين بعد تطبيق البرنامج الإرشادي في غالبية المتغيرات لصالح المجموعة التجريبية؛ مما يثبت فاعلية البرنامج السلوكي المعرفي المستخدم في خفض التشوهات المعرفية.

• دراسة السميري وصالح (2013):

هدفت الدراسة إلى معرفة فاعلية برنامج إرشادي لخفض حدة قلق المستقبل لدى طالبات جامعة الأقصى بمحافظة غزة، شملت عينة الدراسة (20) طالبة تم تقسيمهن لمجموعتين تجريبية وضابطة، تحوي كل مجموعة على (10) طالبات، وقد استخدمت الباحثتان مقياس قلق المستقبل وبرنامج للتخفيف من حدة قلق المستقبل، المقياس والبرنامج الإرشادي من إعداد الباحثتين.

وقد توصلت الدراسة للنتائج التالية:

- ✓ توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات المجموعة التجريبية ونفسها في التطبيقين القبلي والبعدي على مقياس قلق المستقبل لصالح التطبيق البعدي.
- ✓ وجود أثر كبير للبرنامج في خفض حدة قلق المستقبل بلغت (0.63) لدى أفراد المجموعة التجريبية.
- ✓ لا توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات أفراد المجموعة التجريبية ونفسها في التطبيقين البعدي والتتبعي.

✓ توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطات درجات أفراد المجموعة التجريبية والضابطة في التطبيق البعدي على قلق المستقبل لصالح المجموعة التجريبية.

دراسة مهيدات (2011):

هدفت الدراسة إلى التعرف على أثر برنامج تصحيح التشوهات المعرفية يستند على نظرية بيك في خفض المشكلات التكيفية لدى المراهقات في الأسر المطلقة في مدينة الزرقاء بالأردن. اشتملت الدراسة مرحلتين (مسحية وتجريبية)، وتكونت عينة الدراسة التجريبية من (20) مراهقة مقسمة بالتساوي إلى مجموعتين ضابطة وتجريبية، واستخدمت الباحثة مقياس المشكلات التكيفية والبرنامج الإرشادي لمسند لنظرية بيك، كلاهما (إعداد الباحثة). توصلت النتائج إلى وجود أثر دال إحصائياً بين المجموعة الضابطة والتجريبية على مستوى المشكلات التكيفية لدى المراهقات في الأسر المطلقة تعزى لتصحيح التشوهات المعرفية لصالح المجموعة التجريبية.

➤ التعقيب على الدراسات السابقة:

سهلت الدراسات السابقة للدراسة الحالية عملية اختيار: المنهج المناسب، الأدوات الملائمة، وتحديد عينة الدراسة. ولقد أغنت هذه الدراسات معلومات الطالبة من حيث تقديم الخلفية النظرية، والجانب التجريبي، كما اهتمت بها لإعداد البرنامج الإرشادي من أجل تحقيق أهداف الدراسة.

ولقد لاحظت الطالبة من استعراضها للدراسات السابقة ما يلي:

- وجود دراسة وحيدة على الصعيد العربي والأجنبي (وذلك في حدود إطلاعها)، التي درست المتغيرين معاً (التشوهات المعرفية وقلق المستقبل)، فلقد تناولت دراسة أحمد (2014) العلاقة بين التشوهات المعرفية وكلاً من قلق المستقبل وبعض الأعراض الاكتئابية لدى عينة من الشباب الجامعي، حيث اعتمدت الباحثة مقياس لتشوهات المعرفية من إعدادها، في حين كان مقياس قلق المستقبل من إعداد سميرة محمد شند (2002). وتوصلت الدراسة إلى وجود علاقة ارتباطية دالة بين التشوهات المعرفية وكلاً من قلق المستقبل وبعض الأعراض الاكتئابية، كما أن لمتغير النوع

تأثير على متغير التشوهات المعرفية في اتجاه الذكور بينما كان التأثير في اتجاه الإناث بالنسبة لمتغيري قلق المستقبل والاكتئاب، ويمكن التنبؤ بكل من قلق المستقبل والاكتئاب في ضوء متغير التشوهات المعرفية.

- في حين تباينت أهداف الدراسات السابقة الأخرى، فمنها ما ركز على علاقة التشوهات المعرفية ببعض المتغيرات النفسية كدراسة مقلدي وشواشرة (2020) التي تناولت العلاقة بين أعراض الشخصية الوسواسية القهرية والتشوهات المعرفية، دراسة ناصر (2015) التي ركزت على التشوهات المعرفية وعلاقتها بتقدير الذات، ودراسة شوك Shook (2011) التي اهتمت بدراسة العلاقة بين التشوهات المعرفية والعوامل النفسية والسلوكية وبعض المتغيرات لدى عينة من الأفراد متوسطي الوزن، ومنها ما ركز على قلق المستقبل كمتغير وعلاقته ببعض المفاهيم، كالوعي الذاتي في دراسة الرشيدى (2021)، مفهوم الذات ومعنى الحياة في دراسة إبراهيم (2019)، وفاعلية الذات ومستوى الطموح في دراسة المشيخي (2009). بينما ركزت العديد من الدراسات التي تناولت موضوع العائلات الحاضنة، على دور الأسرة البديلة في تنشئة الأطفال مجهولي النسب، وهذا كنظام بديل عن مؤسسات الإيواء لهذه الفئة. فعلى سبيل المثال، استخلصت دراسة جرجس عياد (2017) أن نظام الأسر البديلة يمتاز بمزايا عدة لا تتوفر في نظم الرعاية السابقة للأطفال مجهولي النسب، وتوصلت دراسة فضل الله وزين العابدين محمد (1998) أن دور الأم البديلة يقارب دور الأم الطبيعية لما تقوم به من تربية ورعاية واهتمام بالأطفال، وكشفت دراسة جيل هودجيز (1978) أن أطفال الأسر البديلة ومن عادوا إلى والديهم كانوا أكثر توافقاً من أطفال المؤسسات واتسم سلوكهم بالود والارتباط بالآخرين، كما أظهر أطفال المؤسسات سلوك غير ودي اتجاه الآخرين.

- إن معظم الدراسات التي تناولت البرنامج الإرشادية ركزت إما على خفض التشوهات المعرفية لدى عينات دراستها، كدراسة طموني (2021) التي تناولت موضوع فاعلية برنامج إرشادي معرفي في خفض التشوهات المعرفية لدى طلبة جامعة القدس المفتوحة، أو على خفض قلق المستقبل لديهم، كدراسة إسماعيل (2016) والتي كان بعنوان: "فاعلية الإرشاد العقلاني الانفعالي في خفض قلق المستقبل لدى طلاب التعليم الثانوي الفني".



- اعتمدت الدراسات السابقة على عينات متنوعة ومختلفة من حيث الحجم والموصفات، كما اعتمدت أدوات ومقاييس مختلفة لقياس متغيرات دراستها.
- اتخذت معظم الدراسات التي تناولت موضوع التثوهات المعرفية أو قلق المستقبل المنهج الوصفي كمنهاج لدراستها، في حين معظم الدراسات التي تناولت البرنامج الإرشادي كان المنهج التجريبي بمجموعتين (تجريبية وضابطة) هو المنهج المعتمد لديها.

وفي ضوء ما أسفر عنه الاستقراء المسحي لدراسات السابقة، ترى الطالبة أنه لا توجد دراسة عربية أو أجنبية تناولت فئة الأزواج الراغبين في كفالة طفل مسعف، كما أنه لم يتم التطرق مسبقاً إلى مشكلة التثوهات المعرفية لدى هذه الفئة، ولا إلى قلق المستقبل الذي يمكن أن تعاني منه، وهذا ما أدى بالطالبة إلى تصميم برنامج إرشادي يساعد في تعديل التثوهات المعرفية وخفض قلق المستقبل لدى الأزواج الراغبين في كفالة طفل مسعف.

خلاصة الفصل:

نستخلص أن الطالبة استعانت بمقياس التشوهات المعرفية لأحمد هارون (2017)، والذي لم يستعمل من طرف جل الدراسات التي تم التطرق إليها، بالإضافة إلى عينة البحث التي لم يتم دراستها سابقا (على حسب علم الطالبة).

ويعتبر إعداد برنامج إرشادي يتواءم مع عينة الدراسة من طرف الطالبة إضافة علمية يستفيد منها الباحثين والطلاب على حد سواء في الميدان.





الجانب التطبيقي

الفصل الخامس: إجراءات الدراسة.

الفصل السادس: عرض ومناقشة وتفسير النتائج.

خلاصة الدراسة والمقترحات.



الفصل الخامس

إجراءات الدراسة

تمهيد.

- منهج الدراسة.

- الدراسة الاستطلاعية.

أولاً: مقياس التشوهات المعرفية.

ثانياً: مقياس قلق المستقبل.

ثالثاً: البرنامج الإرشادي (إعداد الطالبة).

رابعاً: الأساليب الإحصائية المستخدمة في الدراسة.

خلاصة الفصل.

تمهيد:

يعرض هذا الفصل الإجراءات والخطوات المنهجية التي تمت في مجال الدراسة الميدانية، حيث يتناول منهج الدراسة، الدراسة الاستطلاعية، مجتمع الدراسة والعينة الفعلية للدراسة، إضافة إلى توضيح الأدوات المستخدمة، خطواتها، والأساليب الإحصائية المستخدمة في تحليل البيانات للتوصل إلى النتائج، ومن ثم تحقيق الأهداف المسطرة.

• منهج الدراسة:

تختلف مناهج البحث العلمي باختلاف موضوع ومشكلة الدراسة، وقامت الطالبة باستخدام المنهج الشبه التجريبي الذي يعتبر الأنسب من أجل تحقيق أهداف الدراسة الحالية، حيث تهدف الطالبة في هذه الدراسة إلى الوقوف على مدى فاعلية برنامج إرشادي (متغير مستقل) في تعديل التشوهات المعرفية، وخفض درجة قلق المستقبل لدى عينة من الأزواج الراغبين في كفالة طفل مسعف (متغير تابع)، فمن مميزات هذا المنهج أنه يقوم بدراسة تأثير متغير مستقل على متغير ثابت.

ويسمح هذا المنهج بضبط بعض المتغيرات لعدم إمكانية التحكم فيها بشكل تام، إما علمياً أو أخلاقياً، وتسمح كذلك هذه البحوث الشبه التجريبية باستخدام تصاميم متنوعة حسب نوع المتغيرات وحسب إمكانيات القياس وكذا إمكانية الحصول على أكثر من مجموعتين من نفس العينة (بوحفص، 2011، ص 261).

واستخدمت الطالبة في دراستها هذه التصميمين التجريبيين الآتيين:

1- التصميم شبه التجريبي بين المجموعات؛ بهدف المقارنة بين المجموعة الشبه التجريبية التي خضعت للبرنامج الإرشادي، والمجموعة الضابطة التي لم تخضع للبرنامج، وذلك من خلال القياس البعدي.

2- التصميم شبه التجريبي داخل المجموعة التجريبية: من خلال القياس القبلي والبعدي لنفس المجموعة، والمتمثلة في المقارنة بين أفراد المجموعة الشبه تجريبية قبل وبعد تطبيق البرنامج الإرشادي، ونفس المجموعة في كل من القياس البعدي والتتبعي؛ وذلك من أجل التأكد من استمرار تأثير فاعلية البرنامج الإرشادي المستخدم مع هذه المجموعة.

- مجتمع الدراسة:

يتكون مجتمع الدراسة الأصلي من جميع الأزواج الراغبين في كفالة طفل مسعف، والذين أودعوا طلب رسمي للكفالة على مستوى مديرية النشاط الاجتماعي والتضامن لولاية بومرداس خلال السنتين 2019 و2020، والبالغ عددها 85 طلبًا.

• الدراسة الاستطلاعية:

تعتبر الدراسة الاستطلاعية مرحلة هامة من مراحل البحث العلمي نظرا لارتباطها المباشر بالميدان، مما يضفي موضوعية على البحث والابتعاد قدر الإمكان عن الذاتية والتصور، والهدف المرجو منها هو جمع المعلومات الخاصة بالموضوع المراد دراسته بهدف إثراءه، وذلك من خلال الاحتكاك بأفراد العينة لتسهيل تحديد الفرضيات والأدوات والوسائل التي سيتم استخدامها.

ويعرف مروان عبد المجيد إبراهيم (2000) الدراسة الاستطلاعية بأنها: "تلك الدراسة التي تهدف إلى استطلاع الظروف المحيطة بالظاهرة التي يرغب الباحث بدراستها والتعرف على أهم الفروض التي يمكن وضعها وإخضاعها للبحث العلمي" (إبراهيم، 2000، ص38).

أهداف الدراسة الاستطلاعية:

إن الهدف من القيام بالدراسة الاستطلاعية هو الوصول إلى العينة المستهدفة، وتوفير المتغيرات المطلوبة. وكذا التحقق من ملائمة وصلاحيّة مقاييس الدراسة الحالية، المتمثلة في مقياس التشوهات المعرفية، وقلق المستقبل وذلك من خلال حساب الصدق والثبات بالطرق الإحصائية الملائمة.

عينة الدراسة الاستطلاعية:

قامت الطالبة باختيار عينة استطلاعية عشوائية قوامها (43) زوجًا وزوجة، منهم (21) زوجًا و(22) زوجة ممن أودعوا طلب للكفالة سنة 2019 على مستوى المديرية.

الإطار المكاني والزمني للدراسة الاستطلاعية:

أجريت الدراسة الاستطلاعية على مستوى مكتب الكفالة على مستوى مديرية النشاط الاجتماعي والتضامن لولاية بومرداس.

كما شملت الدراسة الاستطلاعية التي قامت بها الطالبة بعض مكاتب الكفالة المتواجدة بمديريات النشاط الاجتماعي والتضامن عبر ربوع الوطن حيث كان الهدف منها هو توسيع نظرتها حول الموضوع.

ولعل من أهم ما دفع الطالبة للقيام بهذه الدراسة هو نتائج الدراسة الاستطلاعية الأولية التي قامت بها على عينة مكونة من (43) زوجًا وزوجة بهدف التأكد من مدى انتشار التشوهات المعرفية وقلق المستقبل لديهم. وقد طلبت الطالبة من أفراد العينة الاستطلاعية الإجابة على مقياس التشوهات المعرفية ومقياس قلق المستقبل، كما استطلعت مدى احتياج الأزواج الطالبين للكفالة التدريب على وسائل جديدة تمكنهم من تحسين قدراتهم للتعامل مع ما يتعرضون له من قلق وأفكار تلقائية مشوهة من وجهة نظر القائمين على تسيير ملف الكفالة على مستوى مديريات النشاط الاجتماعي والتضامن عبر ربوع الوطن، وقد جاءت نتائج الدراسة الاستطلاعية الأولية كما هو مبين في الجدولين أدناه.

الجدول رقم (04): توزيع أفراد العينة الاستطلاعية حسب الجنس على مقياس التشوهات المعرفية.

الجنس	الأبعاد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الرتبة	المستوى
الذكور	لوم النفس وجلد الذات	2.53	0.70	2	متوسط
	المبالغة في الأهداف والمستويات	3.15	0.59	1	متوسط
	تعميم أفكار الفشل	1.59	0.44	3	منخفض
	مقياس التشوهات المعرفية	2.42	0.48	-	متوسط
الإناث	لوم النفس وجلد الذات	3.06	0.86	2	متوسط
	المبالغة في الأهداف والمستويات	3.28	0.71	1	متوسط

منخفض	3	0.72	2.09	تعميم أفكار الفشل
متوسط		0.63	2.81	الدرجة الكلية لمقياس التشوهات المعرفية

من خلال الجدول المبين أعلاه نلاحظ أن الذكور سجلوا متوسط حسابي منخفض مقارنة بالإناث على مقياس التشوهات المعرفية حيث قدر هذا الأخير بـ 2.42 لدى الذكور مقارنة بالإناث والذي قدر بـ 2.81، أما بالنسبة للبعد الأول وهو بعد المبالغة في الأهداف والمستويات والذي احتل المرتبة الأولى فقد سجل الذكور متوسط يساوي 3.15 مقارنة بالإناث والذين سجلوا 3.28، أما بعد لوم النفس وجلد الذات فقد احتل المرتبة الثانية بالنسبة للجنسين حيث قدر متوسط الذكور بـ 2.53 وهو منخفض مقارنة بالإناث الذين سجلوا متوسط يساوي 3.28، وفي الأخير وبالنسبة لبعد تعميم أفكار الفشل فقد احتل المرتبة الثالثة بمتوسط حسابي يساوي 1.59 مقارنة بالإناث الذين سجلوا 2.81، ومنه نستنتج أن كل من الجنسين يتسمون بدرجة متوسطة من التشوهات المعرفية.

الجدول رقم (05): توزيع أفراد العينة الاستطلاعية حسب الجنس على مقياس قلق المستقبل.

الجنس	الأبعاد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الرتبة	المستوى
الذكور	التفكير السلبي تجاه المستقبل	2.00	0.65	2	متوسط
	النظرة السلبية للحياة	1.89	0.60	4	متوسط
	القلق من الأحداث الحياتية الضاغطة	2.10	0.54	1	متوسط
	المظاهر النفسية لقلق المستقبل	2.07	0.69	3	متوسط
	المظاهر الجسمية	1.81	0.53	5	متوسط
	مقياس قلق المستقبل	1.96	0.56	-	متوسط
الإناث	التفكير السلبي تجاه المستقبل	2.10	0.68	3	متوسط
	النظرة السلبية للحياة	1.98	0.66	4	متوسط
	القلق من الأحداث الحياتية الضاغطة	2.13	0.59	1	متوسط

متوسط	2	0.72	2.12	المظاهر النفسية لقلق المستقبل
متوسط	5	0.58	1.94	المظاهر الجسمية
متوسط		0.61	2.03	الدرجة الكلية لمقياس قلق المستقبل

من خلال الجدول المبين أعلاه نلاحظ أن الذكور سجلوا متوسط حسابي منخفض مقارنة بالإناث على مقياس قلق المستقبل حيث قدر هذا الأخير بـ 1.96 لدى الذكور مقارنة بالإناث والذي قدر بـ 2.03، أما بالنسبة للبعد الأول وهو بعد القلق من الأحداث الحياتية الضاغطة والذي احتل المرتبة الأولى فقد سجل الذكور متوسط يساوي 2.10 مقارنة بالإناث والذين سجلوا 2.13، أما بعد التفكير السلبي اتجاه المستقبل فقد احتل المرتبة الثانية بالنسبة لذكور حيث قدر متوسطهم بـ 2.00 مقارنة بالإناث والذي احتل المرتبة الثالثة بمتوسط يساوي 2.10، وبالنسبة لبعد المظاهر النفسية لقلق المستقبل فقد احتل المرتبة الثالثة بمتوسط حسابي يساوي 2.07 مقارنة بالإناث والذين احتل المرتبة الثانية بمتوسط 2.12، وبالعودة إلى الجدول نجد بُعد النظرة السلبية للحياة الذي احتل المرتبة الرابعة بالنسبة للجنسين حيث سجل الذكور متوسط يساوي 1.89 مقارنة بالإناث الذين سجلوا 1.98، وفي الأخير وبالنسبة لبعد المظاهر الجسمية فقد احتل المرتبة الخامسة بمتوسط حسابي يساوي 1.81 مقارنة بالإناث الذين سجلوا 1.94، ومنه نستنتج أن كلا الجنسين يتسمون بدرجة متوسطة من قلق المستقبل.

• عينة الدراسة:

مرت عملية اختيار عينة الدراسة بخطوتين:

1-عينة استطلاعية: اختارت الطالبة عينة عشوائية استطلاعية **Pilot Study Sample** قوامها (43) زوجاً وزوجة، تم اختيارهم عشوائياً من خارج عينة الدراسة الأساسية للإجابة عن مقاييس الدراسة الحالية، وهي مقياس التشوهات المعرفية ومقياس قلق المستقبل، وذلك بهدف التحقق من صلاحية مقاييس الدراسة من خلال حساب الصدق والثبات بالطرق الإحصائية الملائمة.

2-عينة الدراسة الأساسية (الفعلية): اشتملت عينة الدراسة الفعلية على (76) زوجاً وزوجة الراغبين في كفالة طفل مسعف والمودعين طلب رسمي للكفالة على مستوى مديرية النشاط الاجتماعي والتضامن، تم اختيار(24) زوج الذين حصلوا على أعلى الدرجات على مقياس التشوهات المعرفية

وكذا على مقياس قلق المستقبل، وتم تقسيمهم إلى مجموعتين: مجموعة شبه تجريبية ومجموعة ضابطة، (12) زوجًا وزوجة للمجموعة شبه تجريبية، و(12) زوجًا وزوجة للمجموعة الضابطة.

تكافؤ مجموعتي الدراسة الفعلية:

تأكدت الطالبة من تكافؤ مجموعتي الدراسة شبه تجريبية والضابطة في متغيرات وخصائص أفرادها من خلال استغلال استمارات طلب الكفالة المودعة رسمياً بمكتب الكفالة على مستوى مديرية النشاط الاجتماعي والتضامن، وكذا استغلال نتائج أفراد المجموعتين على مقاييس الدراسة الحالية في القياس القبلي لتحديد مستوى كلا من التشوهات المعرفية وقلق المستقبل لدى أفراد هاتين المجموعتين، حيث تم ضبط المتغيرات التالية:

1- الزواج: تم ضبط أفراد كلا المجموعتين شبه التجريبية والضابطة من أزواج وزوجات تربطهم علاقة زوجية رسمية ويعشون معاً. فلم تشمل المجموعتين على الزوجات المطلقات أو الأرمال اللواتي يعشن بمفردهن ويرغبن بكفالة طفل مسعف.

2- العمر الزمني: فقد تم ضبط متغير العمر، حيث تم اختيار جميع أفراد المجموعتين شبه التجريبية والضابطة بين العقد الثالث والخامس من العمر.

1- مدة الزواج: تم ضبط متغير مدة زواج الأزواج المجموعتين شبه التجريبية والضابطة بين 5 و15 سنة.

2- نوع الزواج: كما تم ضبط متغير نوع الزواج لدى أزواج المجموعتين شبه التجريبية والضابطة حيث تم اختيار أفراد كلا المجموعتين من ذوي الزواج الأول.

3- دافع طلب الكفالة: وتم ضبط أفراد كلا المجموعتين من خلال الاعتماد على الأزواج الذين كان الدافع وراء طلبهم لكفالة طفل مسعف هو عدم إنجابهم للأطفال في السابق (عقم أولي).

4- التحصيل الأكاديمي: لتحقيق تجانس المجموعتين شبه التجريبية والضابطة تم اختيار الأزواج ذوي مستوى أكاديمي ثانوي أو جامعي.

5- المستوى الثقافي والاقتصادي والاجتماعي والصحي: حيث تم اختيار جميع أفراد المجموعتين من نفس البيئة الاجتماعية والثقافية والاقتصادية المتقاربة، خاصة وأن طلبات الكفالة تقبل

بمدرجات النشاط الاجتماعي والتضامن لولايات الوطن حسب ولاية إقامة الراغبين في الكفالة، كما أن كل أفراد كلا المجموعتين لا يعانون من مرض مزمن أو معدي.

6- مستوى التشوهات المعرفية: تم تطبيق مقياس التشوهات المعرفية على أفراد المجموعة شبه التجريبية وأفراد المجموعة الضابطة قبل تطبيق البرنامج الإرشادي (قياس قبلي)، وتم رصد درجاتهم ومعالجتها إحصائياً.

7- مستوى قلق المستقبل: تم تطبيق مقياس قلق المستقبل على أفراد المجموعة شبه التجريبية وأفراد المجموعة الضابطة قبل تطبيق البرنامج الإرشادي (قياس قبلي)، وتم رصد درجاتهم ومعالجتها إحصائياً.

1. خصائص أفراد عينة الدراسة الفعلية:

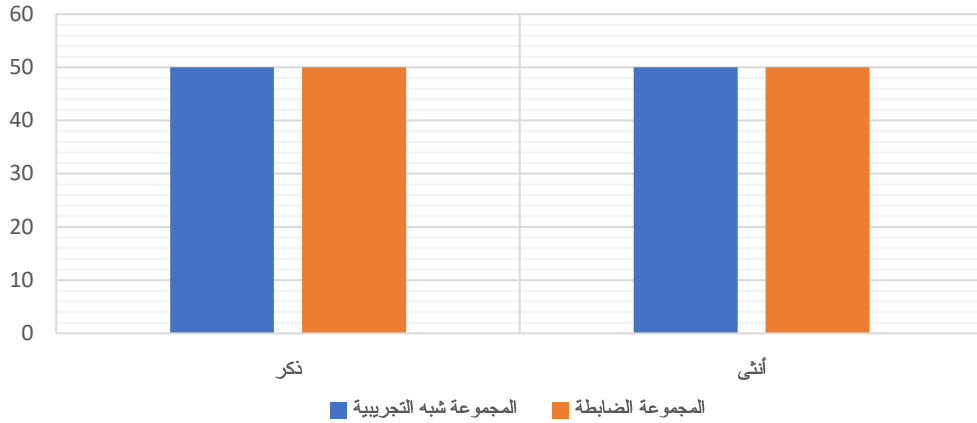
أسفرت عملية تفرغ استمارة طلب الكفالة لأزواج المجموعتين شبه التجريبية والضابطة على ما يلي:

الجدول رقم (06): توزيع أفراد المجموعة شبه التجريبية والضابطة حسب الجنس.

الجنس	المجموعة شبه التجريبية		المجموعة الضابطة	
	التكرار	النسبة المئوية	التكرار	النسبة المئوية
نكر	6	50.0	6	50.0
أنثى	6	50.0	6	50.0
المجموع	12	100	12	100

من خلال الجدول المبين أعلاه نلاحظ بالنسبة للمجموعة شبه التجريبية أن توزيع أفرادها حسب الجنس متساوي، حيث يمثل الذكور ما نسبته 50 بالمئة من أفراد المجموعة أي 6 أفراد في المقابل نجد الإناث بنفس التعداد والذي يساوي 6 أفراد وبنسبة 50 بالمئة.

كما نلاحظ بالنسبة للمجموعة الضابطة أن توزيع أفراد العينة حسب الجنس متساوي حيث يمثل الذكور ما نسبته 50 بالمئة من أفراد العينة أي 6 أفراد في المقابل نجد الإناث بنفس التعداد والذي يساوي 6 أفراد وبنسبة 50 بالمئة. وهذا ما يوضحه الشكل أدناه:



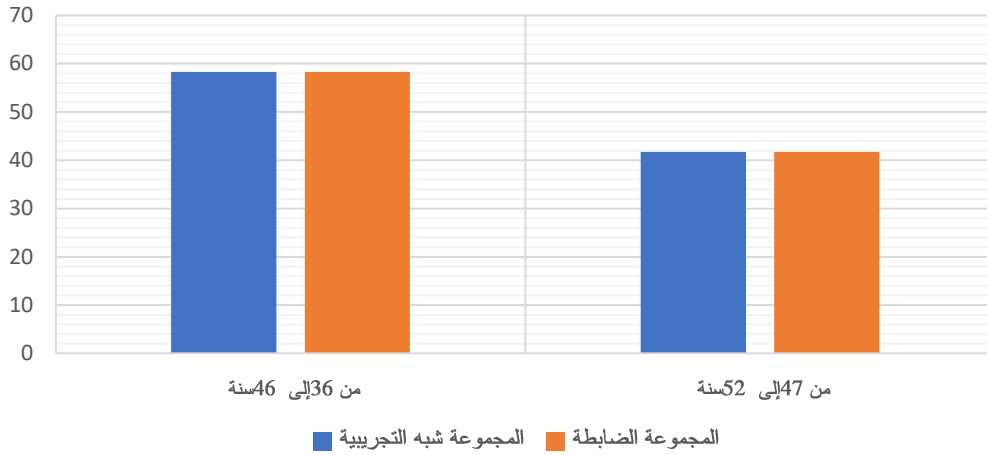
الشكل رقم (04): يوضح توزيع أفراد المجموعة شبه تجريبية والضابطة حسب الجنس.

الجدول رقم (07): توزيع أفراد المجموعة الشبه تجريبية والضابطة حسب السن.

المجموعة الضابطة		المجموعة شبه التجريبية		الفئة العمرية
النسبة المئوية	التكرار	النسبة المئوية	التكرار	
58.3	7	58.3	7	من 36 إلى 46 سنة
41.7	5	41.7	5	من 47 إلى 52 سنة
100	12	100	12	المجموع

من خلال الجدول السابق نلاحظ بالنسبة للمجموعة شبه التجريبية أن معظم أفراد العينة تتراوح أعمارهم بين 36 و46 سنة بتعداد 7 أفراد وبنسبة تساوي 58.3 بالمئة، مقارنة بالفئة العمرية من 47 إلى 52 سنة والذي قدر عددهم بـ 5 أفراد وبنسبة تساوي 41.7 بالمئة.

كما نلاحظ بالنسبة للمجموعة الضابطة أن معظم أفراد العينة تتراوح أعمارهم بين 36 و46 سنة بتعداد 7 أفراد وبنسبة تساوي 58.3 بالمئة، مقارنة بالفئة العمرية من 47 إلى 52 سنة والذي قدر عددهم بـ 5 أفراد وبنسبة تساوي 41.7 بالمئة. والشكل الموالي يوضح ذلك:



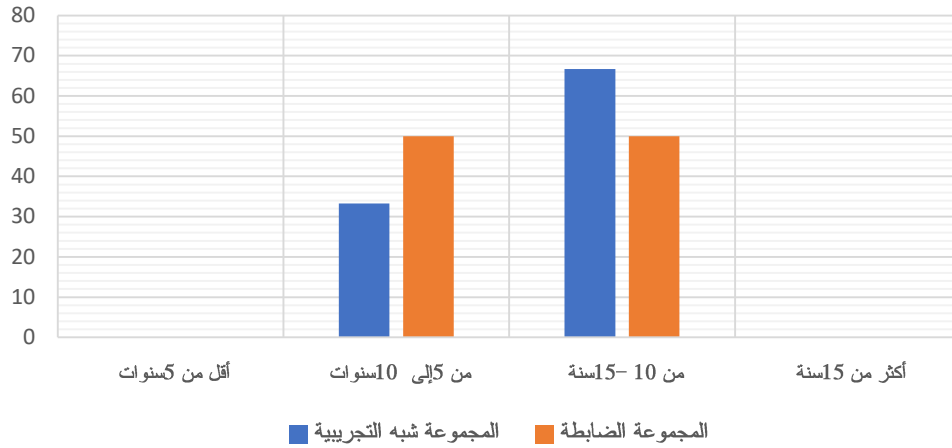
الشكل رقم (05): يوضح توزيع أفراد المجموعة شبه التجريبية والضابطة حسب السن.

الجدول رقم (08): توزيع أفراد المجموعة شبه التجريبية والضابطة حسب عدد سنوات الزواج.

المجموعة الضابطة		المجموعة شبه التجريبية		مدة الزواج
النسبة المئوية	التكرار	النسبة المئوية	التكرار	
50.0	6	33.3	4	من 05 إلى 10 سنوات
50.0	6	66.7	8	من 10-15 سنة
100	12	100	12	المجموع

من خلال الجدول أعلاه نلاحظ بالنسبة للمجموعة شبه التجريبية أن معظم أفراد العينة تتراوح عدد سنوات زواجهم بين 10 و 15 سنة بتعداد 8 أفراد وبنسبة تساوي 66.7 بالمئة، مقارنة بالفئة من 5 إلى 10 سنة والذي قدر عددهم بـ 4 أفراد وبنسبة تساوي 33.3 بالمئة.

كما ومن خلال الجدول نلاحظ بالنسبة للمجموعة الضابطة أن توزيع أفرادها حسب عدد سنوات الزواج متساوي حيث الفئة من 5 إلى 10 سنوات ما نسبته 50 بالمئة من أفراد العينة أي 6 أفراد في المقابل نجد الفئة من 10 إلى 15 سنة بنفس التعداد والذي يساوي 6 أفراد وبنسبة 50 بالمئة. وكل هذه النتائج ممثلة في الشكل الموالي:



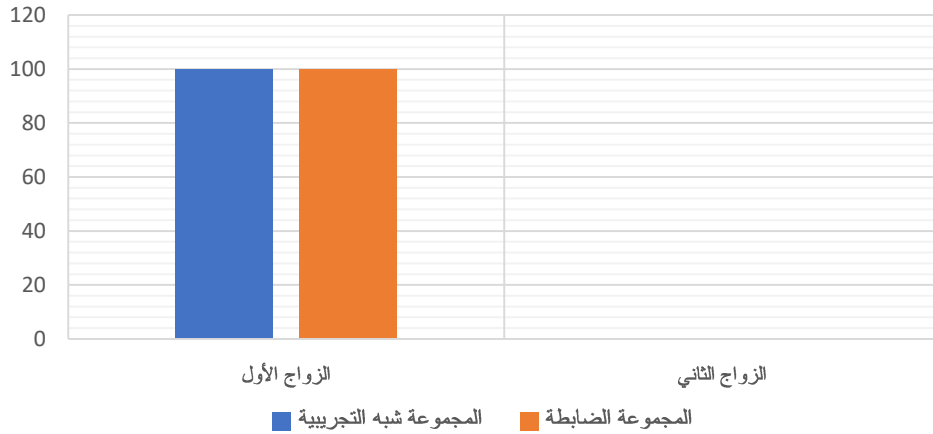
الشكل رقم (06): يوضح توزيع أفراد المجموعة شبه التجريبية والضابطة حسب عدد سنوات الزواج.

الجدول رقم (09): توزيع أفراد المجموعة شبه التجريبية والضابطة حسب نوع الزواج.

المجموعة الضابطة		المجموعة شبه التجريبية		نوع الزواج
النسبة المئوية	التكرار	النسبة المئوية	التكرار	
100	12	100	12	الزواج الأول
0.0	0	0.0	0	الزواج الثاني
100	12	100	12	المجموع

من خلال الجدول أعلاه نلاحظ بالنسبة للمجموعة شبه التجريبية أن كل أفراد العينة ليسوا معيدين للزواج حيث قدر عددهم بـ 12 فرد ونسبة 100 بالمئة.

كما نلاحظ بالنسبة للمجموعة الضابطة أن كل أفراد العينة ليسوا معيدين للزواج حيث قدر عددهم بـ 12 فرد ونسبة 100 بالمئة. وهذا ما نلاحظه في الشكل أدناه:



الشكل رقم (07): يوضح توزيع أفراد المجموعة شبه التجريبية والضابطة حسب نوع الزواج.

الجدول رقم (10): توزيع أفراد المجموعة شبه التجريبية والضابطة حسب دافع طلب الكفالة.

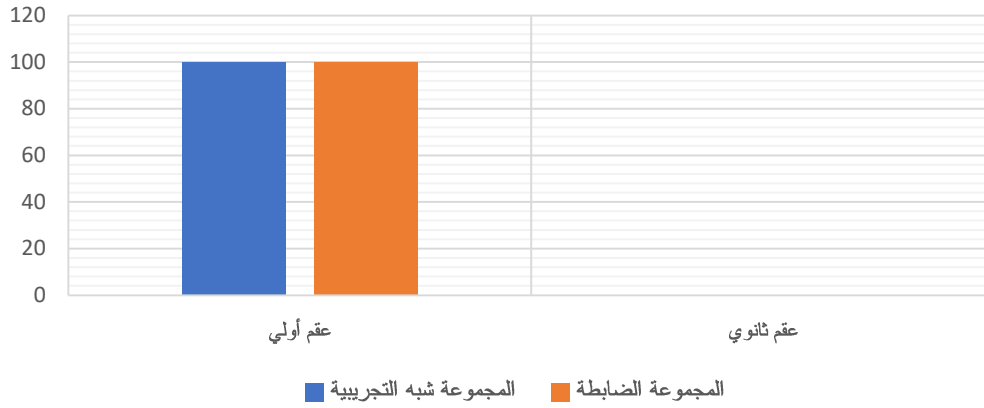
المجموعة الضابطة		المجموعة شبه التجريبية		دافع طلب الكفالة
النسبة المئوية	التكرار	النسبة المئوية	التكرار	
100	12	100	12	عدم وجود أطفال
0.0	0	0.0	0	وجود أطفال
100	12	100	12	المجموع

من خلال ما سبق نلاحظ بالنسبة للمجموعة شبه التجريبية أن كل أفراد المجموعة ليس لديهم

أطفال حيث قدر عددهم بـ 12 فرد وبنسبة 100 بالمئة.

كما نلاحظ وبنسبة للمجموعة الضابطة أن كل أفراد المجموعة ليس لديهم أطفال حيث قدر

عددهم بـ 12 فرد وبنسبة 100 بالمئة. وهذا ما يتجلى في الشكل أدناه:



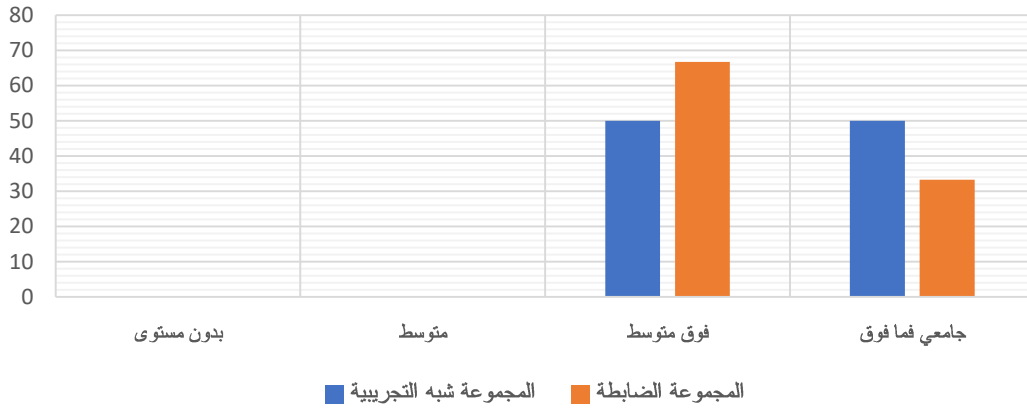
شكل رقم (08): يوضح توزيع أفراد المجموعة شبه التجريبية والضابطة حسب دافع طلب الكفالة.

الجدول رقم (11): توزيع أفراد المجموعة شبه التجريبية والضابطة حسب المستوى الدراسي.

المجموعة الضابطة		المجموعة شبه التجريبية		المستوى التعليمي
النسبة المئوية	التكرار	النسبة المئوية	التكرار	
0.0	0	0.0	0	بدون مستوى
0.0	0	0.0	0	متوسط
66.7	8	50.0	6	فوق متوسط
33.3	4	50.0	6	جامعي فما فوق
100	12	100	12	المجموع

من خلال الجدول المبين أعلاه نلاحظ بالنسبة للمجموعة شبه التجريبية أن توزيع أفراد العينة حسب المستوى التعليمي متساوي بين كل من المستوى فوق المتوسط والذي سجل ما نسبته 50 بالمئة من أفراد العينة أي 6 أفراد والمستوى الجامعي فما فوق بنفس التعداد والذي يساوي 6 أفراد وبنسبة 50 بالمئة، أما باقي المستويات فلم نسجل ولا فرد.

كما نلاحظ بالنسبة للمجموعة الضابطة أن معظم أفراد العينة ذو مستوى فوق المتوسط بتعداد 8 أفراد وبنسبة تساوي 66.7 بالمئة، ونجد من مستواهم جامعي فما فوق والذي قدر عددهم بـ 4 أفراد وبنسبة تساوي 33.3 بالمئة، أما باقي الفئات فلم نسجل ولا فرد. والشكل أدناه يلخص لنا هذه المعطيات:

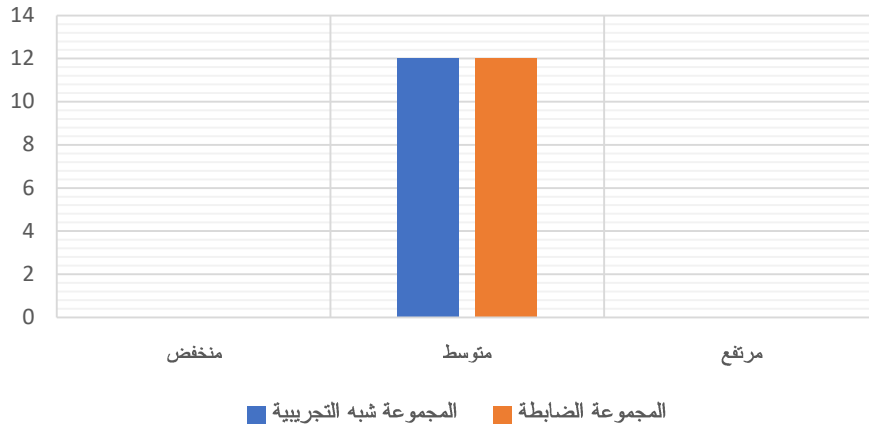


الشكل (09): يوضح توزيع أفراد المجموعة شبه التجريبية والضابطة حسب المستوى الدراسي.

الجدول رقم (12): توزيع مستوى أفراد المجموعة شبه التجريبية والضابطة على مقياس التشوهات المعرفية.

المجموعة الضابطة		المجموعة شبه التجريبية		مقياس التشوهات المعرفية
النسبة المئوية	التكرار	النسبة المئوية	التكرار	
0.0	0	0.0	0	منخفض
100	12	100	12	متوسط
0.0	0	0.0	0	مرتفع
100	12	100	12	المجموع

من خلال الجدول أعلاه نلاحظ أن المجموعة شبه تجريبية سجلت كل درجاتها في المستوى المتوسط بتعداد 12 فرد وبنسبة 100 بالمئة، مقارنة بالمجموعة الضابطة التي سجلت نفس المستوى بتعداد 12 فرد وبنسبة 100 بالمئة. وهذا ما يمثله الشكل أدناه:

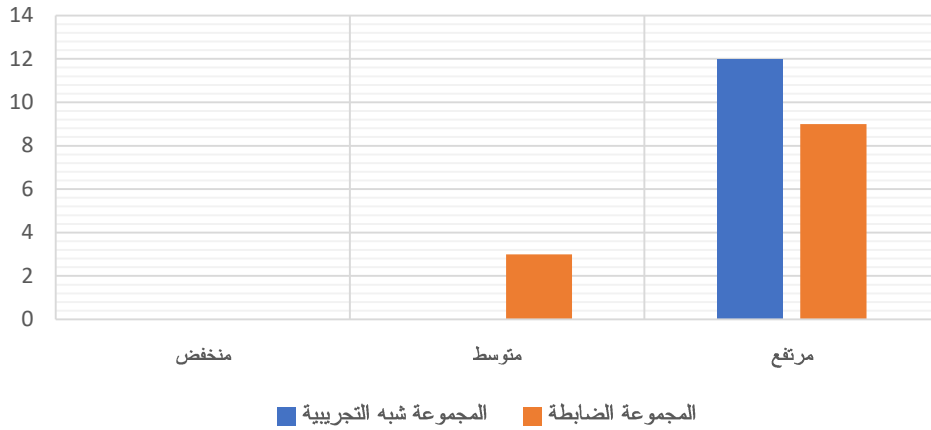


الشكل رقم (10): يوضح مستوى أفراد المجموعة شبة التجريبية والضابطة على مقياس التشوهات المعرفية.

الجدول رقم (13): توزيع مستوى أفراد المجموعة شبة التجريبية والضابطة على مقياس قلق المستقبل

المجموعة الضابطة		المجموعة شبة التجريبية		مقياس قلق المستقبل
النسبة المئوية	التكرار	النسبة المئوية	التكرار	
0.0	0	0.0	0	منخفض
25.0	3	0.0	0	متوسط
75.0	9	100	12	مرتفع
100	12	100	12	المجموع

من خلال الجدول أعلاه نلاحظ أن المجموعة شبة تجريبية سجلت كل درجاتها في المستوى المرتفع بتعداد 12 فرد ونسبة 100 بالمئة، مقارنة بالمجموعة الضابطة التي سجلت ما نسبته 75.0 بالمئة وبتعداد 9 أفراد على المستوى المرتفع ونسبة 25.0 بالمئة وبتعداد 3 أفراد على المستوى المتوسط.



الشكل (11): يوضح مستوى أفراد المجموعة شبه التجريبية والضابطة على مقياس قلق المستقبل.

تكاؤ أفراد المجموعتين الضابطة وشبه تجريبية في مقياس التشوهات المعرفية:

للتأكد من تكافؤ درجات أفراد العينتين شبه التجريبية والضابطة على مقياس التشوهات المعرفية قامت الطالبة باستخدام اختبار "ت" لعينتين مستقلتين على جميع أبعاد المقياس في القياس القبلي.

الجدول رقم (14): يوضح تكافؤ أفراد المجموعتين الضابطة والتجريبية على مقياس التشوهات

المعرفية في القياس القبلي.

الأبعاد	المجموعة	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة الاختبار	مستوى الدلالة
لوم النفس وجلد الذات	ذكر	12	34.42	6.04	-0.27	غير دال
	أنثى	12	35.00	4.45		
المبالغة في الأهداف والمستويات ومعايير الأداء	ذكر	12	36.58	2.91	0.20	غير دال
	أنثى	12	36.25	4.97		
تعميم أفكار الفشل	ذكر	12	21.08	4.25	-1.22	غير دال
	أنثى	12	23.58	5.66		

يوضح الجدول أعلاه أن قيمة "ت" المحسوبة على جميع أبعاد مقياس التشوهات المعرفية بالنسبة للجنس تساوي على التوالي (-0.27، 0.20، -1.22)، والتي تعد قيم أقل من قيمة "ت" المجدولة والتي تساوي 1.73 عند درجة الحرية 22 ومستوى الدلالة 0.05، مما يدل على عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين درجات أفراد المجموعة شبه التجريبية وأفراد المجموعة الضابطة على مقياس التشوهات المعرفية حسب الجنس في القياس القبلي، وهذا يدل على أن المجموعتين متكافئتين في مستوى إجابات أفرادها على مقياس التشوهات المعرفية.

الجدول رقم (15): تكافؤ أفراد المجموعتين الضابطة وشبه تجريبية على جميع أبعاد مقياس التشوهات المعرفية.

الأبعاد	المجموعة	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة الاختبار	مستوى الدلالة
لوم النفس وجلد الذات	تجريبية	12	37.50	5.55	3.08	غير دال
	الضابطة	12	31.95	2.94		
المبالغة في الأهداف والمستويات ومعايير الأداء	تجريبية	12	37.00	4.55	0.71	غير دال
	الضابطة	12	35.83	3.43		
تعميم أفكار الفشل	تجريبية	12	23.67	5.52	1.31	غير دال
	الضابطة	12	21.00	4.39		

يظهر الجدول السابق أن قيمة "ت" المحسوبة على البعد الثاني والثالث تساوي على التوالي (0.71، 1.31)، والتي تعد قيم أقل من قيمة "ت" المجدولة والتي تساوي 1.73 عند درجة الحرية 22 ومستوى الدلالة 0.05، مما يدل على عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين درجات أفراد المجموعة شبه التجريبية وأفراد المجموعة الضابطة على مقياس التشوهات المعرفية في القياس القبلي، هذا يدل على أن المجموعتين متكافئتين في مستواهم على المقياس، ماعدا البعد الأول الذي سجل قيمة 3.08 والتي تعد قيم أكبر من قيمة "ت" المجدولة عند درجة الحرية 22 ومستوى الدلالة 0.05، مما

يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين درجات المجموعة شبه التجريبية والمجموعة الضابطة على البعد في القياس القبلي.

-تكافؤ أفراد المجموعتين الضابطة وشبه تجريبية في مقياس قلق المستقبل:

للتأكد من تكافؤ درجات أفراد العينتين الضابطة والتجريبية على مقياس قلق المستقبل قامت الطالبة باستخدام اختبار "ت" لعينتين مستقلتين.

الجدول رقم (16): تكافؤ أفراد المجموعتين الضابطة والشبه التجريبية على مقياس قلق المستقبل في القياس القبلي حسب الجنس.

الأبعاد	المجموعة	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة الاختبار	مستوى الدلالة
التفكير السلبي تجاه المستقبل	نكر	12	24.50	1.98	1.25	غير دال
	أنثى	12	23.17	3.13		
النظرة السلبية للحياة	نكر	12	24.00	1.54	1.81	غير دال
	أنثى	12	22.42	2.61		
القلق من الأحداث الحياتية الضاغطة	نكر	12	23.08	1.24	0.41	غير دال
	أنثى	12	22.83	1.70		
المظاهر النفسية لقلق المستقبل	نكر	12	21.92	2.19	1.12	غير دال
	أنثى	12	20.92	2.19		
المظاهر الجسمية	نكر	12	21.08	1.68	1.83	غير دال
	أنثى	12	19.75	2.90		

يتضح من الجدول السابق أن قيمة "ت" المحسوبة على جميع الأبعاد بالنسبة للجنس تساوي على التوالي (1.25، 1.81، 0.41، 1.12، 1.83)، والتي تعد قيم أقل من قيمة "ت" المجدولة والتي

تساوي 1.73 عند درجة الحرية 22 ومستوى الدلالة 0.05، مما يدل على عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين درجات أفراد المجموعة شبه التجريبية وأفراد المجموعة الضابطة على مقياس قلق المستقبل في القياس القبلي حسب الجنس، وهذا يدل على أن أفراد المجموعتين متكافئتين في مستواهم على مقياس قلق المستقبل.

الجدول رقم (17): يوضح تكافؤ أفراد المجموعتين الضابطة والتجريبية على جميع أبعاد مقياس قلق المستقبل في القياس القبلي.

الأبعاد	المجموعة	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة الاختبار	مستوى الدلالة
التفكير السلبي تجاه المستقبل	تجريبية	12	23.00	2.56	-1.59	غير دال
	الضابطة	12	24.67	2.57		
النظرة السلبية للحياة	تجريبية	12	22.41	2.11	-1.81	غير دال
	الضابطة	12	24.00	2.17		
القلق من الأحداث الحياتية الضاغطة	تجريبية	12	22.75	1.42	-0.69	غير دال
	الضابطة	12	23.17	1.53		
المظاهر النفسية لقلق المستقبل	تجريبية	12	20.75	2.05	-1.52	غير دال
	الضابطة	12	22.08	2.23		
المظاهر الجسمية	تجريبية	12	20.00	2.17	-0.84	غير دال
	الضابطة	12	20.83	2.66		

يتضح من الجدول السابق أن قيمة "ت" المحسوبة على جميع الأبعاد تساوي على التوالي (-1.59، -1.81، -0.69، -1.52، -0.84)، والتي تعد قيم أقل من قيمة "ت" الجدولة والتي تساوي 1.73 عند درجة الحرية 22 ومستوى الدلالة 0.05، مما يدل على عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين درجات المجموعة شبه التجريبية والمجموعة الضابطة على مقياس قلق المستقبل

في القياس القبلي، هذا يدل على أن أفراد المجموعتين الضابطة وشبه تجريبية متكافئتين في مستواهم على المقياس قلق المستقبل.

الإطار المكاني والزمني للدراسة الأساسية:

نظرا للظروف الصحية التي عرفتها البلاد بانتشار فيروس كورونا كوفيد- 19 وفرض إجراءات الوقاية والحجر الصحي التي تزامنت مع فترة إجراء هذه الدراسة، وكذا لصعوبة الحصول على موافقة الطاقم الإداري لتسهيل إجراء الحصص الإرشادية بسبب إجراءات الوقاية من هذا الفيروس، ونظرا لطول مدة الحجر قررت الطالبة إيجاد فضاء واسع الأرجاء يمكنها من إجراء الحصص الإرشادية مع المحافظة ومراعاة كل الإجراءات الوقائية المعمول بها.

وبهذا أجريت الدراسة الأساسية بفضاء وفرته جمعية كافل اليتيم فرع بلدية بودواو بولاية بومرداس بعد تحسن الأوضاع الصحية خلال الفترة الممتدة: 20 مارس إلى غاية 06 جوان من سنة 2021.

أدوات الدراسة:

بعد الاطلاع على الدراسات السابقة وأدوات الدراسة المستخدمة فيها، مثل: حجازي (2019)، أبو عبيد (2018)، أبو الجبة (2018)، أحمد هارون (2017)، نواس (2016)، العصار (2015)، وبالمتابعة والتشاور مع المشرفة تمّ اختيار الأدوات الآتية:

- 1- مقياس التشوهات المعرفية إعداد (أحمد هارون، 2017)
- 2- مقياس قلق المستقبل إعداد (غالب المشيخي، 2009)
- 3- البرنامج الإرشادي إعداد الطالبة.

أولا: مقياس التشوهات المعرفية:

استعانت الطالبة بمقياس التشوهات المعرفية من إعداد الباحث أحمد هارون (2015)، والذي أعده لقياس التشوهات المعرفية في جمهورية مصر. ولقد أعد الباحث هذا المقياس بهدف الحصول على تقدير كمي للأفكار التلقائية والخواطر البديهية التي ترد للفرد عن نفسه فيما يتعلق بثلاث أبعاد معرفية رئيسية هي: لوم النفس، المبالغة في الأهداف ومعايير الأداء، وتعميم أفكار الفشل.

1. وصف المقياس:

المقياس مكون من ثلاثة محاور فرعية يمكن تحديدها إجرائيا في:

1-1- لوم النفس:

وهو يشير إلى عدم تسامح المرء مع نفسه بحيث يصدر أحكاما سلبية عليها من نواحي ضعف في شخصيته أو جوانب قصور في نفسه، أو فشله في تحقيق ما رسمه لنفسه من مستوياته لأدائه وسلوكه. ويتسم لوم النفس بالعمومية، حيث لا يتسامح الفرد مع ما يراه من قصور أو جانب ضعف وهو يختلف عن نقد الذات الذي يشير إلى ردود أفعال سلبية تجاه النفس، كاستجابة لنواحي موضوعية محدودة ليست عامة.

1-2- المبالغة في الأهداف ومعايير الأداء:

والمقصود بهذا الجانب هو مغالاة وتشدد الفرد فيما يضعه من أهداف يتبناها لنفسه ويقيم أدائه وسلوكه وفقا لها، ويتوقف شعوره بالرضا أو عدم الرضا عن نفسه على مدى نجاحه أو فشله في بلوغها أو تحقيقها، وهذه الأهداف والمعايير التي تسعى للكمال ليس من السهل تحقيقها وبالتالي تتكرر خبرات الفشل.

1-3- تعميم أفكار الفشل:

ويقصد بهذا الجانب ميل الفرد إلى استنتاج أحكام عامة تتعلق بفشله بناء على معطيات غير ذات دليل أو من مجرد حدث أو واقعة لا أهمية لها، وتعميم أفكار الفشل ينطوي أيضا على تضخيم السلبيات والتقليل من شأن الايجابيات، وينعكس ذلك على أحكام الفرد المتعلقة بذاته.

2. عبارات مقياس التشوّهات المعرفية:

يتكون المقياس في صورته النهائية من ثلاثون عبارة موزعة دائريا على الأبعاد الفرعية، وتم ذلك بعد التحقق من إجراءات صدق وثبات الأداة على الأبعاد الفرعية الثلاثة:

✓ بعد لوم النفس وجلد الذات، والعبارات المتعلقة به هي: 1- 4- 7- 10- 13- 16- 19-

22- 25- 28.

✓ بعد المبالغة في الأهداف والمستويات ومعايير الأداء، والعبارات المتعلقة به هي: 2- 5- 8-
11- 14- 17- 20- 23- 26- 29.

✓ بعد تعميم أفكار الفشل، والعبارات المتعلقة به هي: 3- 6- 9- 12- 15- 18- 21-
24- 27- 30.

❖ الإجابة على عبارات المقياس:

يطلب من المفحوص في تعليمات المقياس الواردة بصفحته الخارجية أن يقرأ كل عبارة ثم يسأل نفسه إلى أي مدى تنطبق عليه، ويضع علامته وفقا لخمس مستويات للتقييم وهي: لا تنطبق أبدا - تنطبق نادرا - تنطبق أحيانا - تنطبق كثيرا - تنطبق دائما، على أن يتم التطبيق في جلسة واحدة سواء فردية أو جماعية.

❖ تصحيح المقياس:

تم وضع درجات تصحيح المقياس وفقا لخمس مستويات، وذلك على النحو التالي:

جدول (18): درجات تصحيح مقياس التشوهات المعرفية وفق مستويات الإجابة.

الدرجة	الإجابة
1	لا تنطبق أبدا
2	تنطبق نادرا
3	تنطبق أحيانا
4	تنطبق كثيرا
5	تنطبق دائما

ويتراوح تقييم كل عبارة ما بين درجة واحدة إلى خمس درجات، ويشير ارتفاع الدرجات إلى الزيادة في الأفكار والخواطر التلقائية السلبية، ليتم الحصول على المجموع الكلي لعبارات المقياس ما

بين 30 إلى 150 درجة. وبالتالي تكون أعلى درجة للدرجة الكلية للمقياس هي 150 درجة، درجة وسيط المقياس للدرجة الكلية 90 درجة، الدرجة الأدنى للدرجة الكلية للمقياس هي 30 درجة.

❖ تفريغ البيانات والدرجات:

يتم تفريغ درجات المقياس في استمارة التفريغ المعدة لذلك والتي تم فيها تجميع عبارات كل مقياس فرعي من المقاييس الثلاثة معاً، للحصول على درجات عبارات كل بعد على حدة والحصول على المجموع الكلي لدرجات المقياس.

3.التحقق من الخصائص السيكومترية للمقياس:

يقصد بها التحقق من الصدق والثبات لأداة الدراسة، وذلك على النحو التالي:

❖ صدق المقياس:

يقصد بالصدق أن المقياس يقيس فعلاً السمة المراد قياسها، وأن يحقق الوظيفة التي وضع من أجلها، فالصدق يشير إلى أن العبارات تقيس ما وضعت لقياسه، وقد قام معد المقياس أحمد هارون بحساب صدق المقياس بطريقتين، على النحو التالي:

- صدق المحكمين:

حيث عرض المقياس في صورته الأولية على مجموعة من المحكمين من أساتذة علم النفس، وقد طلب من كل محكم تحديد مدى وضوح كل فقرة (واضحة، غير واضحة) وملاءمتها للقياس بوجه عام، ولل مجال الذي وردت فيه (ملائمة، غير ملائمة)، وقد طلب من كل محكم كذلك حذف أو إضافة فقرات أخرى لم ترد في المقياس، وقد قام معد المقياس بتعديل عبارات المقياس وفق ما أسفرت عنه آراؤهم، ولم تحصل أي عبارة من عبارات المقياس على نسبة اتفاق أقل من 80%.

- صدق التحليل العاملي:

وقد قام الباحث بالتأكد من صدق المقياس عن طريق الصدق العاملي بإجراء التحليل العاملي

الاستكشافي.

- التحليل العاملي الاستكشافي Exploratory Factor Analysis:

تم استخدام أسلوب التحليل العاملي الاستكشافي للتحقق من الصدق العاملي لمقياس التشوهات المعرفية عن طريق إخضاع مصفوفة الارتباطات بين عبارات المقياس (30) عبارة، لدى العينة الاستطلاعية (50) فرد. حيث تم حساب التحليل العاملي بأسلوب المكونات الأساسية لهوتلنج **Components Principal**، وقد أفضى إلى استخلاص خمسة عوامل بعد تدوير المحاور تدويراً متعامداً بطريقة الفاريماكس **Varimax**. فكانت جميع التشعبات دالة عند الحد المقبول للتشعب (0.30)، وكانت عدد العوامل المستخلصة (6) عوامل، ولكن تبين أن هناك 3 عوامل تشعب كل منهم بـ (2) عبارة فقط ولذا تم حذفهم، وبالتالي أصبح عدد العوامل المستخلصة، والتي تشعبت على (03) عبارات فأكثر (03) عوامل قابلة للتفسير، وهذه العوامل الثلاثة جذورها الكامنة أكبر من الواحد الصحيح، وفسرت مجتمعة (61.963%) من التباين الكلي بين عبارات المقياس وهذا ما يوضحه الجدول رقم (19).

جدول (19): المصفوفة العاملية بعد التدوير لمقياس التشوهات المعرفية.

الرقم	عبارات المقياس	البعد الأول	البعد الثاني	البعد الثالث	قيم الشيع
01	ألوم نفسي على مواقف يراها الآخرون لا تستحق كل هذا اللوم.				0.838
02	من الصعب أن أجد فيمن حولي من يؤدي ما أطلب نفسي به.		0.679		0.783
03	عندما ألاحظ عيباً صغيراً في شخصيتي أفكر في كل عيوب الأخرى.			0.604	0.752
04	أكون مطمئن عندما تسيّر الأمور على ما يرام، ولكن أضطرب بشدة لمجرد ارتكابي خطأ ما ولو صغير.				0.728
05	يرى من حولي أنني أطلب نفسي بكثير من الأمور وأتوقع منها الكثير.		0.603		0.695

0.649	0.608			عندما يتعطل أو يتدهور أمر ما، ألوم نفسي وأشعر أنني لن أنجح في شيء أبداً.	06
0.725				لا يرضيني ما هو أقل مما توقعته من نفسي وخطت له.	07
0.618		0.580		أسعى لتحقيق أهدافي بمنتهى الدقة والترتيب.	08
0.753	0.634			يقول تقديري لنفسي مع أي غلطة ارتكبتها حتى لو صغيرة.	09
0.743				أشعر بالاستياء من نفسي عندما لا أحقق ما توقعته مني.	10
0.736		0.615		أخطط لنفسي بأهداف ومعايير أعلى بكثير من تلك التي يخطط بها غيري لأنفسهم.	11
0.718	0.706			عند شعوري بالقلق والحزن، يصبح ما يحترمه الآخرون في لا قيمة له عندي.	12
0.707				أصاب بالإحباط الشديد عندما لا أحقق الأداء الذي توقعته لنفسي.	13
0.701		0.581		أسعى دوماً للكمال والالتقان في كل ما أقوم به.	14
0.695	0.516			مشاعري تتقلب بسرعة من الرضا عن نفسي إلى الشعور بالخيبة والفشل.	15
0.887				أحاسب نفسي بقسوة حين يصدر مني أقل الأخطاء.	16
0.856		0.775		أحاسب نفسي بشكل أكبر مما يحاسب به غيري أنفسهم.	17
0.737	0.616			عند شعوري بالحزن لتدهور أمر ما يصبح ما	18

				يحترمه الآخرون في لا قيمة له.	
0.690				يستمر لومي لنفسي كلما تذكرت أخطائي السابقة مهما كانت صغيرة.	19
0.617		0.756		أطالب نفسي بأداء الكثير وأتوقع منها الأكثر.	20
0.615	0.567			أي خطأ يصدر مني ولو صغير يجعلني لا أرى من نفسي إلا الأخطاء.	21
0.721				أقوم بتأنيب نفسي على أي فعل خاطئ ولو تقبله الآخرين.	22
0.695		0.551		لا أَرْضَى عن نفسي بتلك البساطة التي يَرْضَى بها غيري عن أنفسهم.	23
0.801	0.710			عندما ألحظ عيباً في شخصيتي يقل شعوري بالرضا عن نفسي.	24
0.788				أشعر بالتوتر والضييق إن لم أحقق ما خطت له	25
0.698		0.609		أسعى لتحقيق أهداف ومستويات يراها الآخرون مبالغ فيها.	26
0.811	0.543			إذا ما صدر مني خطأ فلا أرى ما يراه الآخرون في من نجاح.	27
0.854				أحاسب نفسي بشدة على أقل تقصير يصدر مني.	28
0.728		0.541		أتطلع دائماً لتحقيق ما يصعب على غيري تحقيقه.	29

0.792	0.690			إذا ما حدث لي موقف صعب أرى أن كل ما هو آتي من المواقف أصعب.	30
	5.876	6.016	6.697	الجذر الكامن	
	19.587	20.053	22.323	التباين	
	61.963	42.376	22.323	التراكمي	

يتضح من الجدول (19) الآتي:

- العامل الأول من مقياس التشوهات المعرفية تشبع عليه (10) عبارات، وبلغ الجذر الكامن (6.697)، والنسبة المئوية للتباين (22.323)، وتقيس هذه العبارات "لوم النفس أو جلد الذات".
 - العامل الثاني من مقياس التشوهات المعرفية تشبع عليه (10) عبارات، وبلغ الجذر الكامن (6.016)، والنسبة المئوية للتباين (20.053)، وتقيس هذه العبارات "المبالغة في الأهداف والمستويات ومعايير الأداء".
 - العامل الثالث من مقياس التشوهات المعرفية تشبع (10) عبارات، وبلغ الجذر الكامن (5.876)، والنسبة المئوية للتباين (19.587)، وتقيس هذه العبارات "تعميم أفكار الفشل".
- فسرت العوامل الثلاثة مجتمعة نسبة (61.963%) من التباين الكلي المفسر لعبارات المقياس.

- ثبات المقياس:

قام معد المقياس بحساب الثبات بطريقتين، طريقة التجزئة النصفية وطريقة معامل الثبات لألفا كرونباخ، وذلك على النحو التالي:

طريقة التجربة النصفية:

تم حساب معامل الثبات للمقياس بطريقة التجزئة النصفية، وذلك بتطبيقه على عينة مكونة من 50 فرد، وتم تجزئة المقياس إلى نصفين أحدهما يضم الإجابات على الأسئلة الفردية والآخر الإجابات

على الأسئلة الزوجية، وقد بلغ معامل الثبات 0.67 وهو معامل ثبات دال إحصائياً عند مستوى 0.01، الأمر الذي يعني أن المقياس يتمتع بمعامل ثبات مرتفع.

طريقة معامل ألفا كرونباخ:

حيث تم حساب قيمة معامل ألفا كرونباخ الذي بلغ 0.78 للمقياس ككل، وهو معامل ثبات دال إحصائياً عند مستوى 0.01، الأمر الذي يعني أن المقياس يتمتع بمعامل ثبات مرتفع، والجدول التالي يوضح قيم معاملات ثبات ألفا كرونباخ للعبارات.

جدول (20): معاملات ثبات عبارات محاور المقياس بطريقة ألفا كرونباخ.

تعميم أفكار الفشل		المبالغة في الأهداف والمستويات و معايير الأداء		لوم النفس	
معامل الثبات	رقم المفردة	معامل الثبات	رقم المفردة	معامل الثبات	رقم المفردة
0.758	3	0.732	2	0.751	1
0.752	6	0.698	5	0.758	4
0.728	9	0.757	8	0.766	7
0.749	12	0.713	11	0.769	10
0.743	15	0.752	14	0.759	13
0.752	18	0.741	17	0.757	16
0.756	21	.0702	20	0.759	19
0.759	24	0.689	23	0.699	22
0.689	27	0.711	26	0.752	25
0.741	30	0.760	29	0.721	28
معامل ثبات المحاور بدون حذف أي مفردة					

0.766	0.757	0.778
معامل الثبات الكلي للمقياس = 0.780		

يتضح من الجدول (20) أن قيم معاملات الثبات لعبارات محاور المقياس أكبر من (0.6)، مما يدل على ثبات جيد وأن معامل ثبات عبارات كل محور على حدا أقل من أو يساوي معامل ثبات الذي تنتمي إليه العبارة، مما يدل على أن حذف أي عبارة يؤثر سلبا على المقياس، وقد بلغ معامل الثبات للمقياس (0.780)، مما يدل على أن المقياس يتمتع بمعامل ثبات مقبول.

وبعد التأكد من صدق وثبات المقياس فقد أصبح في صورته النهائية يتكون من (30) عبارة، موزعة على ثلاث أبعاد بالتساوي.

4. الخصائص السيكومترية لمقياس التشوهات المعرفية في البيئة الجزائرية:

قامت الطالبة باقتناء مقياس التشوهات المعرفية لأحمد هارون (2017) وحساب صدقه وثباته في البيئة الجزائرية، نظرا لأن هذه الأداة تعتبر حديثة نسبيا، وفي حدود علم الطالبة لم يتم قياس صدق وثبات هذا المقياس على البيئة المحلية من قبل. لهذا قامت بقياس صدق وثبات هذه الأداة على عينة شملت 300 فرد، من بينهم 102 ذكر و198 أنثى، اختيرت العينة بطريقة عشوائية، فهذه الطريقة هي الطريقة الأنسب نظرا لأنها تمكن من تمثيل المجتمع الأصلي تمثيلا صادقا، لما يتميز به مجتمع الدراسة من فئات مختلفة، وكذلك لتنوع المواصفات في أفراد عينة الدراسة، وقد أثبتت المعالجة الإحصائية تمتع المقياس بدرجة جيدة من الصدق والثبات (بودالي، آيت حبوش، 2022، ص 249).

التحقق من الخصائص السيكومترية لمقياس التشوهات المعرفية :

تم التحقق من صدق وثبات أداة الدراسة (المقياس)، بتطبيقه على العينة الاستطلاعية المتكونة من (43) زوجاً وزوجة الراغبين في كفالة طفل مسعف، واستخدمت الطالبة المعالجات الإحصائية الآتية:

▪ صدق المقياس

صدق الاتساق الداخلي:

تم التحقق من صدق الاتساق من خلال حساب معامل الارتباط بين كل فقرة من الفقرات والدرجة الكلية للمقياس، كما قامت بحساب الارتباط بين درجة كل بعد من أبعاد المقياس والبعد الكلية للمقياس، بالاستعانة بمعادلة بيرسون على عينة تساوي (ن=43) والجدول التالي يوضح ذلك:

الجدول رقم (21): معاملات الارتباط بين كل فقرة من فقرات بعد لوم النفس وجلد الذات ودرجة المقياس الكلية.

العبارات	معامل الارتباط	مستوى الدلالة	العبارات	معامل الارتباط	مستوى الدلالة
السؤال 01	0.69	00.01	السؤال 16	0.74	00.01
السؤال 04	0.57	00.05	السؤال 19	0.67	00.01
السؤال 07	0.53	00.01	السؤال 22	0.43	00.01
السؤال 11	0.63	00.01	السؤال 25	0.76	00.01
السؤال 13	0.66	00.01	السؤال 28	0.59	00.01

من خلال مخرجات الجدول أعلاه نلاحظ وجود علاقة طردية بين كل فقرة من فقرات بعد لوم النفس وجلد الذات ودرجة المقياس الكلية دالة إحصائياً عند المستوى 0.01.

الجدول رقم (22): معاملات الارتباط بين كل فقرة من فقرات بعد المبالغة في الأهداف والمستويات ومعايير الأداء ودرجة المقياس الكلية.

العبارات	معامل الارتباط	مستوى الدلالة	العبارات	معامل الارتباط	مستوى الدلالة
السؤال 02	0.32	00.05	السؤال 17	0.50	00.01

00.05	0.32	السؤال 20	00.01	0.54	السؤال 05
00.01	0.56	السؤال 23	00.05	0.30	السؤال 08
00.05	0.34	السؤال 26	00.05	0.33	السؤال 11
00.01	0.50	السؤال 29	00.01	0.51	السؤال 14

من خلال مخرجات الجدول أعلاه نلاحظ وجود علاقة طردية بين كل فقرة من فقرات بعد المبالغة في الأهداف والمستويات ومعايير الأداء ودرجة المقياس الكلية دالة إحصائياً عند المستوى 00.01.

الجدول رقم (23): معاملات الارتباط بين كل فقرة من فقرات بعد تعميم أفكار الفشل ودرجة المقياس الكلية.

العبارات	معامل الارتباط	مستوى الدلالة	العبارات	معامل الارتباط	مستوى الدلالة
السؤال 03	0.49	00.01	السؤال 18	0.45	00.01
السؤال 06	0.44	00.01	السؤال 21	0.58	00.01
السؤال 09	0.48	00.01	السؤال 24	0.43	00.01
السؤال 12	0.42	00.01	السؤال 27	0.57	00.01
السؤال 15	0.42	00.01	السؤال 30	0.38	00.05

من خلال مخرجات الجدول أعلاه نلاحظ وجود علاقة طردية بين كل فقرة من فقرات بعد تعميم أفكار الفشل ودرجة المقياس الكلية دالة إحصائياً عند المستوى 00.01.

الجدول رقم (24): معامل ارتباط كل بعد من أبعاد مقياس التشوهات المعرفية والدرجة الكلية للمقياس.

الأبعاد	معامل الارتباط	مستوى الدلالة
لوم النفس وجلد الذات	0.95	00.01
المبالغة في الأهداف والمستويات ومعايير الأداء	0.76	00.01
تعميم أفكار الفشل	0.78	00.01

نلاحظ من خلال الجدول السابق وجود علاقة طردية قوية عند مستوى الدلالة 00.01 بين المجالات الثلاثة والدرجة الكلية للمقياس، حيث أنّ مستوى دلالتها كلّها أقل من 00.01، حيث قدرت قيمة ارتباط البعد الأول بـ 00.95، أما البعد الثاني فقدرت بـ 00.76، وبخصوص البعد الثالث فقد قدرت معامل الارتباط بـ 00.78.

بعد حساب معامل ارتباط درجة كلّ فقرة مع مجموع الدرجات التي تنتمي إليه هذه الفقرة تمّ حساب معامل الارتباط بين فقرات المجال الأول والدرجة الكلية للمجال، وتوضّح في الأخير أنّ المقياس بأبعاده الثلاثة وجميع فقراته دالة عند مستوى 00.01، وعليه فإنّ المقياس يتمتّع بصدق داخليّ يجعل منه أداة صادقة لما وُضعت من أجله.

صدق المقارنة الطرفية:

تعتبر المقارنة الطرفية إحدى الطرق الإحصائية لقياس الصدق وقامت الطالبة في هذه الطريقة بتباع الخطوات التالية:

- ترتيب مجموع علامات أفراد العينة تنازلياً.
- سحب عينة قدرها 25% من العينة الكلية.

بعد تطبيق قانون (ت) للعينات المستقلة، تم الوصول إلى النتائج التالية:

الجدول رقم (25): صدق المقارنة الطرفية لبعده لوم النفس و جلد الذات.

الأبعاد	المقارنة	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة الحرية	قيمة (ت)	مستوى الدلالة
الدرجة الكلية	الدرجة الدنيا	1.80	0.23	18	-12.95	00.01
	الدرجة العليا	3.91	0.46			

من خلال الجدول أعلاه يتضح لنا وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند المستوى 00.01، حيث قدرت قيمة (ت) بـ -12.95 عند درجة الحرية 18، كما قدر متوسط الدرجة الدنيا بـ 1.80 وانحراف معياري يساوي 0.23 مقارنة بمتوسط الدرجة العليا الذي قدر بـ 3.91 وانحراف معياري يساوي 0.46، مما يدل على وجود فروق بين المجموعتين، وبالتالي فإن بعد لوم النفس و جلد الذات يتمتع بدرجة عالية من الصدق.

الجدول رقم (26): صدق المقارنة الطرفية لبعده المبالغة في الأهداف والمستويات ومعايير الأداء.

الأبعاد	المقارنة	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة الحرية	قيمة (ت)	مستوى الدلالة
الدرجة الكلية	الدرجة الدنيا	2.34	0.36	18	-11.62	00.01
	الدرجة العليا	4.02	0.29			

من خلال الجدول أعلاه يتضح لنا وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند المستوى 00.01، حيث قدرت قيمة (ت) بـ -11.62 عند درجة الحرية 18، كما قدر متوسط الدرجة الدنيا بـ 2.34 وانحراف معياري يساوي 0.36 مقارنة بمتوسط الدرجة العليا الذي قدر بـ 4.02 وانحراف معياري يساوي 0.29، مما يدل على وجود فروق بين المجموعتين، وبالتالي فإن بعد المبالغة في الأهداف والمستويات ومعايير الأداء يتمتع بدرجة عالية من الصدق.

الجدول رقم (27): صدق المقارنة الطرفية لبعده تعميم أفكار الفشل.

الأبعاد	المقارنة	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة الحرية	قيمة (ت)	مستوى الدلالة
الدرجة الكلية	الدرجة الدنيا	1.22	0.08	18	-6.62	00.01
	الدرجة العليا	2.70	0.70			

من خلال الجدول أعلاه يتضح لنا وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند المستوى 00.01، حيث قدرة قيمة (ت) بـ 6.62- عند درجة الحرية 18، كما قدر متوسط الدرجة الدنيا بـ 1.22 وانحراف معياري يساوي 0.08 مقارنة بمتوسط الدرجة العليا الذي قدر بـ 2.70 وانحراف معياري يساوي 0.70، مما يدل على وجود فروق بين المجموعتين، وبالتالي فإن بعد تعميم أفكار الفشل يتمتع بدرجة عالية من الصدق.

الجدول رقم (28): صدق المقارنة الطرفية للمقياس.

الأبعاد	المقارنة	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة الحرية	قيمة (ت)	مستوى الدلالة
الدرجة الكلية	الدرجة الدنيا	1.91	0.19	18	-10.20	00.01
	الدرجة العليا	3.37	0.41			

من خلال الجدول أعلاه يتضح لنا وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند المستوى 00.01، حيث قدرت قيمة (ت) بـ 10.20- عند درجة الحرية 18، كما قدر متوسط الدرجة الدنيا بـ 1.91 وانحراف معياري يساوي 0.19 مقارنة بمتوسط الدرجة العليا الذي قدر بـ 3.37 وانحراف معياري يساوي 0.41، مما يدل على وجود فروق بين المجموعتين، وبالتالي فإن مقياس التشوهات المعرفية يتمتع بدرجة عالية من الصدق.

نستنتج من خلال ما سبق، أن نتائج صدق المضمون (الاتساق الداخلي)، بالإضافة إلى (المقارنة الطرفية) تطمئن على مدى صلاحية الأداة في قياس ما صممت لقياسه في الدراسة الأساسية.

التحقق من ثبات مقياس التشوهات المعرفية:

بعد حساب الصدق عن طريق الاتساق الداخلي، لم تقم الطالبة بحذف أي فقرة كون ثبت صدقها، ومن أجل التحقق من ثبات المقياس على نفس العينة الاستطلاعية، تم الاعتماد على طريقتين:

- معامل ألفا كرونباخ
- التجزئة النصفية.

أ. الثبات بطريقة معامل ألفا كرونباخ:

يعد معامل ألفا كرونباخ من الأساليب الأكثر شيوعاً واستخداماً في الدراسات النفسية والتربوية للتأكد من مدى ثبات الأداة، إذ يمثل متوسط المعاملات الناتجة عن تجزئة الاختبار بطرق مختلفة، وبذلك فإنه يمثل معامل الارتباط بين أي جزأين من أجزاء الاختبار.

الجدول رقم (29): معامل الثبات ألفا كرونباخ لكل بعد والدرجة الكلية لمقياس التشوهات المعرفية.

الثبات الكلي	معامل الثبات لكل بعد	الأبعاد
00.90	00.86	لوم النفس وجلد الذات
	00.75	المبالغة في الأهداف والمستويات ومعايير الأداء
	00.80	تعميم أفكار الفشل

يتضح من الجدول أعلاه أن معاملات الثبات بالنسبة للدرجة الكلية لمقياس التشوهات المعرفية موجب، حيث قدر معامل ثبات بعد لوم النفس وجلد الذات بـ 00.86 وبعد المبالغة في الأهداف والمستويات ومعايير الأداء بـ 00.75، وبخصوص بعد تعميم أفكار الفشل فقد ثباته بـ 00.80 أما بالنسبة للمقياس ككل فقد بـ 00.90، وكلها معاملات مرتفعة تشير إلى تمتع المقياس بقدر عالي من الثبات.

ب. التجزئة النصفية:

يعتمد أسلوب التجزئة النصفية أساساً على تقسيم فقرات المقياس أو الاختبار إلى قسمين متكافئين (فقرات زوجية وفقرات فردية)، ولقد قامت الطالبة بحساب معامل الارتباط بين درجات هذين القسمين، وبما أن حساب الثبات بالتجزئة النصفية لا يقىس التجانس الكلي للمقياس، لأنه يقسم الفقرات إلى قسمين، لذلك فهو معامل ثبات لنصف الاختبار أو المقياس، ولتفادي ذلك قامت الطالبة بتصحيح معامل الثبات المستخرج بطريقة حساب الارتباط بين نصفي المقياس باستخدام بعض الطرق الإحصائية لإيجاد معامل الثبات للاختبار ككل ومن هذه الطرق استعملت معادلة (سبويرمان براون) ومعادلة (جوثمان) التصحيحية، تم إيجاد المعدل كما هو موضح في الجدول:

الجدول رقم (30): معاملات ثبات مجالات المقياس عن طريق التجزئة النصفية.

الأبعاد	معامل الثبات قبل التصحيح	معامل الثبات بعد التصحيح	معامل الثبات بعد التصحيح
لوم النفس وجلد الذات	0.75	0.86	0.86
المبالغة في الأهداف والمستويات ومعايير الأداء	0.53	0.69	0.69
تعميم أفكار الفشل	0.98	0.80	0.78
مقياس التشوهات المعرفية	0.88	0.94	0.92

يتضح من خلال مخرجات الجدول أعلاه أن معامل ثبات المقياس يتمتع بثبات مرتفع حيث بلغ 0.88 كما ارتفع بعد تصحيحه بمعامل سبيرمان براون وجوتمان إلى 0.92، وهذا ما يؤكد أن مقياس التشوهات المعرفية على قدر جيد من الثبات.

الصدق الذاتي:

$$\text{صدق الاختبار} = \text{الجذر التربيعي للثبات أي } \sqrt{0.92} = 0.96$$

عليه فإن الصدق الذاتي لمقياس التشوهات المعرفية يساوي 0.96، وهي قيمة تدل على ثبات المقياس.

ثانياً: مقياس قلق المستقبل:

قامت الطالبة باستخدام مقياس قلق المستقبل إعداد غالب بن محمد المشيخي (2009)، والذي قام ببناء هذا المقياس بعد مراجعة الإطار النظري والدراسات السابقة التي تناولت موضوع قلق المستقبل، مثل: دراسة Zaleski (1996)، دراسة معوض (1996)، دراسة نجلاء العجمي (2004)، دراسة ناهد سعود (2005)، دراسة سناء مسعود (2006) وغيرها من الدراسات التي اهتمت بموضوع قلق المستقبل.

قام الباحث ببناء هذا المقياس في صورته الأولية المكونة من (49) عبارة موزعة على خمسة أبعاد، وفي ضوء آراء المحكمين وملاحظاتهم التي أبدوها أجرى الباحث بعض التعديلات حيث جرى حذف (4) عبارات من أصل (49) عبارة لم تحظ بنسبة اتفاق 80% من المحكمين بسبب عدم توافقها مع البعد المحدد، وبعد إجراء التحليل الإحصائي قام الباحث بحذف العبارات التي كان معامل ارتباطاتها غير دال وعددها (2) عبارتين، وبذلك أصبحت الأداة مكونة من (43) عبارة في صورتها النهائية.

1. وصف المقياس:

تقوم خمسة أبعاد بتكوين هذا المقياس وهي:

1-البعد الأول: ويعرف بالتفكير السلبي تجاه المستقبل، ويعني به مجموعة الأفكار والمعتقدات الخاطئة والسلبية التي يدركها الفرد وتؤدي إلى شعوره بعدم الارتياح والتوتر والخوف من المستقبل.

2-البعد الثاني: وهو النظرة السلبية للحياة، ويقصد بها التوقعات السلبية لأحداث الحياة المستقبلية وعدم القدرة على التوافق والتعامل معها.

3-البعد الثالث: القلق من الأحداث الحياتية الضاغطة، ويشير هذا المصطلح إلى الضغوط التي يعاني منها الفرد سواء كانت ضغوطاً أسرية أو اجتماعية أو اقتصادية، وتنعكس على نظرتة للمستقبل.

4-البعد الرابع: المظاهر النفسية لقلق المستقبل، ويقصد به مجموعة ردود الفعل الانفعالية التي تعكس أسلوب الفرد في إدراك الأحداث والموافق التي تتطلب المواجهة وتؤثر في مستقبله.

5-البعد الخامس: المظاهر الجسمية، وهي المشكلات الجسمية أو ردود الفعل الفسيولوجية التي تطرأ على الفرد في استجابته للمواقف التي تشكل تهديداً له ويدرك أنها تؤثر على مستقبله.

2. تصحيح المقياس:

يحتوي المقياس في صورته النهائية على (43) عبارة تدرج تحت خمسة أبعاد مختلفة لقلق المستقبل كما هو موضح في الجدول أدناه:

جدول رقم (31): يوضح أبعاد مقياس قلق المستقبل وأرقام عباراته.

الرقم	الأبعاد	أرقام العبارات	عدد العبارات
1	البعد الأول: التفكير السلبي تجاه المستقبل	36-31-26-21-16-11-6-1	8
2	البعد الثاني: النظرة السلبية للحياة	-37-32-27-22-17-16-7-2 41	9
3	البعد الثالث: القلق من الأحداث الحياتية الضاغطة	-38-33-28-23-18-13-8-3 42	9
4	البعد الرابع: المظاهر النفسية لقلق المستقبل	39-34-29-24-19-14-9-4	8
5	البعد الخامس: المظاهر الجسمية	-35-30-25-20-15-10-5 43-40	9
43	الدرجة الكلية		

أما بالنسبة لتقدير الدرجات، فيتم إعطاء المفحوص درجة واحدة إذا كانت إجابته لا تنطبق، ودرجتان إذا كانت إجابته أحياناً، وثلاثة درجات إذا أجاب بـ تنطبق، وتتراوح الدرجات بين (43-129) درجة؛ بحيث تمثل الدرجة الكلية التي يحصل عليها المفحوص على المقياس درجة قلق المستقبل لديه.

3. الخصائص السيكومترية لمقياس قلق المستقبل في البيئة الأصلية:

❖ صدق المقياس:

استخدم الباحث عدة طرق لحساب صدق المقياس منها:

- طريقة صدق المحكمين:

قام الباحث بعرض المقياس بصورته الأولية على مجموعة من أعضاء هيئة التدريس بالجامعات والمتخصصين في علم النفس وقد كان العدد الكلي للمحكمين (13) محكما، من أجل الكشف عن مدى صدق فقرات الأداة وملاءمتها لقياس ما وضعت لقياسه من حيث:

- مدى ملائمة العبارة للبعد الذي وضعت من أجله.

- مدى مناسبة العبارة للسمة التي تقيسها.

- سلامة ووضوح الصياغة اللغوية للفقرات.

وفي ضوء آراء المحكمين وملاحظاتهم التي أبدوها، أجرى الباحث بعض التعديلات حيث حذف (4) عبارات من أصل (49) عبارة لم تحظ بنسبة اتفاق 80% من المحكمين بسبب عدم توافقها مع البعد المحدد أو أنها تحمل معاني مكررة بصيغ مختلفة.

- صدق الاتساق الداخلي:

قام الباحث بإجراء دراسة استطلاعية للأداة، وذلك بتطبيقها على عينة من طلاب كلية العلوم والأدب بجامعة الطائف بلغ عددهم (60) طالب متوسط أعمارهم (20-31) بانحراف معياري قدره (0.91)، وبعد إجراء التحليل الإحصائي قام الباحث بحذف العبارات التي كان معامل ارتباطها غير دال وعددها (2) عبارتين، وبذلك أصبحت الأداة مكونة من (43) عبارة في صورتها النهائية.

وقد اتبع الباحث لحساب صدق الاتساق الداخلي للمقياس على:

✓ معامل ارتباط كل عبارة بالبعد الذي تنتمي إليه.

✓ معامل ارتباط كل عبارة بالدرجة الكلية للمقياس.

✓ معامل ارتباط كل بعد من أبعاد المقياس بالدرجة الكلية للمقياس.

ومن خلال جميع العمليات السابقة اتضح للباحث أن جميع عبارات المقياس دالة عند مستوى

0.01 ومستوى 0.05 وهذا يعطي دلالة على ارتفاع معاملات الاتساق الداخلي، كما يشير إلى

مؤشرات صدق مرتفعة وكافية يمكن الوثوق بها.

- صدق المقارنة الطرفية (الصدق التمييزي):

قام الباحث بحساب الفروق بين متوسطات درجات مجموعة الإرباعي الأعلى ومتوسطات مجموعة الإرباعي الأدنى باستخدام اختبار (ت) لدلالة الفروق بين المتوسطات، وقد دلت النتائج على وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0.01) بين مرتفعي ومنخفضي الدرجات على جميع أبعاد المقياس والدرجة الكلية للمقياس وهذا يعني أن المقياس صادق.

ثبات المقياس:

قام الباحث باستخدام طريقة معامل ألفا كرونباخ لجميع أبعاد المقياس والدرجة الكلية، وكانت قيمة معامل الثبات للدرجة الكلية للمقياس (0.90)، وهي قيمة مرتفعة تدل على ثبات المقياس.

جدول رقم (32): يوضح معامل ألفا كرونباخ لجميع أبعاد المقياس والدرجة الكلية للمقياس.

الرقم	الأبعاد	معامل ألفا كرونباخ
1	البعد الأول: التفكير السلبي تجاه المستقبل	0,82
2	البعد الثاني: النظرة السلبية للحياة	0.79
3	البعد الثالث: القلق من الأحداث الحياتية الضاغطة	0.79
4	البعد الرابع: المظاهر النفسية لقلق المستقبل	0.78
5	البعد الخامس: المظاهر الجسمية	0.79
	الدرجة الكلية	0,90

4. تكيف وتطبيق مقياس قلق المستقبل في البيئة الجزائرية:

❖ دراسة زوروق (2010):

قام الباحث بتكيف وتطبيق مقياس قلق المستقبل المعد من طرف المشيخي (2009) على البيئة الجزائرية، حيث اعتمد الباحث لحساب صدق المقياس على أسلوب الاتساق الداخلي بين الأبعاد والدرجة الكلية للمقياس فتراوحت بين (0.68) و (0.77) وهي قيمة دالة على مستوى (0.01)، أما قيمة ارتباط كل فقرة بالدرجة الكلية للمقياس فتراوحت معاملات الارتباط ما بين (0.33) و (0.66)، وهي قيمة دالة عند مستوى الدلالة (0.01) وهذا ما يؤكد أن المقياس يتمتع بصدق المحتوى.

كما قام الباحث بحساب الصدق بطريقة أخرى للتأكد من صلاحية استخدام المقياس في البيئة الجزائرية بحساب الصدق التمييزي بأسلوب المقارنة الطرفية، فكانت قيمة الانحراف المعياري للفئة العليا (08.98)، والانحراف المعياري للفئة الدنيا (05.52)، وكانت قيمة (ت) المحسوبة (24.31) وقيمة (ت) الجدولة (21.35) عند درجة الحرية (79.88) حيث كانت (ت) المحسوبة أكبر من (ت) الجدولة، مما يدل على أن المقياس له قدرة التمييز بين المجموعتين الطرفيتين، وعليه فالمقياس يتمتع بدرجة عالية من الصدق.

كما قام الباحث بالتأكد من ثبات المقياس وذلك بالاعتماد على ألفا كرونباخ وكانت قيمته (0.92) وهو معامل ثبات عالي.

❖ دراسة فتحي وادة (2019):

قام الباحث بقياس الخصائص السيكومترية لمقياس قلق المستقبل المعد من طرف المشيخي (2009) في دراسته بعنوان: "قلق المستقبل وعلاقته بفاعلية الذات لدى عينة من طلبة جامعة الوادي" حيث اعتمد لحساب صدق المقياس على:

✓ طريقة الاتساق الداخلي:

كانت قيمة معامل الارتباط للأبعاد الخمسة للمقياس تتراوح بين (0.65) و (0.95) وهي دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة (0.01)، مما يؤكد على أن جميع الأبعاد لها دلالة ارتباط مع الدرجة

الكلية للمقياس، وهذا يدل على ارتفاع معاملات التناسق الداخلي، وعليه يمكن القول بأن مقياس قلق المستقبل يتمتع بدرجة عالية من الصدق. كما قام الباحث بحساب صدق المقياس بتطبيق:

✓ طريقة الصدق الذاتي:

وهو أحد أنواع الصدق الإحصائي، بحيث يعتمد على معامل الثبات تم حساب الصدق الذاتي لمقياس قلق المستقبل والمستخرج من الجذع التربيعي لمعامل الثبات، فكانت النتيجة كما يلي:

$$\text{الصدق الذاتي} = 0.991 = 0.95$$

الثبات: لقد قام الباحث بحساب ثبات المقياس من خلال حساب التناسق الداخلي للبنود (ألفا كرونباخ) وقد بلغ معامل الثبات (0.91)، وهو يدل على معامل ثبات عالي.

التحقق من الخصائص السيكومترية لمقياس قلق المستقبل:

للتحقق من صدق وثبات المقياس طبقت الطالبة المقياس على أفراد العينة الاستطلاعية للدراسة الحالية البالغ عددهم (43) زوجاً وزوجة، وبواسطة البرنامج الإحصائي (SPSS) تمت المعالجات الإحصائية الآتية:

▪ صدق المقياس

صدق الاتساق الداخلي:

تم التحقق من صدق الاتساق من خلال حساب معامل الارتباط بين كل فقرة من الفقرات والدرجة الكلية للمقياس، كما قمنا بحساب الارتباط بين درجة كل بعد من أبعاد المقياس والبعد الكلي للمقياس، بالاستعانة بمعادلة بيرسون على عينة تساوي (ن=43) والجدول التالي يوضح ذلك:

الجدول رقم (33): معاملات الارتباط بين كل فقرة من فقرات بعد التفكير السلبي تجاه المستقبل ودرجة المقياس الكلية.

العبارات	معامل الارتباط	مستوى الدلالة	العبارات	معامل الارتباط	مستوى الدلالة
السؤال 01	0.60	00.01	السؤال 21	0.92	00.01
السؤال 06	0.85	00.01	السؤال 26	0.82	00.01
السؤال 11	0.83	00.01	السؤال 31	0.86	00.01
السؤال 16	0.77	00.01	السؤال 36	0.87	00.01

من خلال مخرجات الجدول أعلاه نلاحظ وجود علاقة طردية بين كل فقرة من فقرات بعد التفكير السلبي اتجاه المستقبل ودرجة المقياس الكلية عند المستوى 00.01 ما عدا الفقرة الأولى حيث توصلنا إلى أن العلاقة ضعيفة إلا أنها دالة عند المستوى 00.01.

الجدول رقم (34): معاملات الارتباط بين كل فقرة من فقرات بعد النظرة السلبية للحياة ودرجة المقياس الكلية.

العبارات	معامل الارتباط	مستوى الدلالة	العبارات	معامل الارتباط	مستوى الدلالة
السؤال 02	0.65	00.01	السؤال 27	0.60	00.01
السؤال 07	0.82	00.01	السؤال 32	0.72	00.01
السؤال 12	0.75	00.01	السؤال 37	0.82	00.01
السؤال 17	0.88	00.01	السؤال 41	0.86	00.01
السؤال 22	0.84	00.01			

من خلال مخرجات الجدول أعلاه نلاحظ وجود علاقة طردية بين كل فقرة من فقرات بعد النظرة السلبية للحياة ودرجة المقياس الكلية عند المستوى 00.01.

الجدول رقم (35): معاملات الارتباط بين كل فقرة من فقرات بعد القلق من الأحداث الحياتية الضاغطة ودرجة المقياس الكلية.

العبارات	معامل الارتباط	مستوى الدلالة	العبارات	معامل الارتباط	مستوى الدلالة
السؤال 03	0.47	00.01	السؤال 28	0.77	00.01
السؤال 08	0.74	00.01	السؤال 33	0.70	00.01
السؤال 13	0.70	00.01	السؤال 38	0.55	00.01
السؤال 18	0.72	00.01	السؤال 42	0.76	00.01
السؤال 23	0.35	00.05			

من خلال مخرجات الجدول أعلاه نلاحظ وجود علاقة طردية بين كل فقرة من فقرات بعد القلق من الأحداث الحياتية الضاغطة ودرجة المقياس الكلية عند المستوى 00.01 ماعدا السؤالين 03 و 23 اللذين تحسلا على درجة اختبار ضعيفة إلا أنهما دالين عند المستوى 00.05.

الجدول رقم (36): معاملات الارتباط بين كل فقرة من فقرات بعد المظاهر النفسية لقلق المستقبل ودرجة المقياس الكلية.

العبارات	معامل الارتباط	مستوى الدلالة	العبارات	معامل الارتباط	مستوى الدلالة
السؤال 04	0.83	00.01	السؤال 24	0.76	00.01
السؤال 09	0.79	00.01	السؤال 29	0.88	00.01
السؤال 14	0.88	00.01	السؤال 34	0.85	00.01
السؤال 19	0.86	00.01	السؤال 39	0.80	00.01

من خلال مخرجات الجدول أعلاه نلاحظ وجود علاقة طردية بين كل فقرة من فقرات بعد المظاهر النفسية لقلق المستقبل ودرجة المقياس الكلية دالة إحصائياً عند المستوى 00.01.

الجدول رقم (37): معاملات الارتباط بين كل فقرة من فقرات بعد المظاهر الجسمية ودرجة المقياس الكلية.

العبارات	معامل الارتباط	مستوى الدلالة	العبارات	معامل الارتباط	مستوى الدلالة
السؤال 05	0.80	00.01	السؤال 30	0.75	00.01
السؤال 10	0.82	00.01	السؤال 35	0.69	00.01
السؤال 15	0.56	00.01	السؤال 40	0.59	00.01
السؤال 20	0.70	00.01	السؤال 43	0.38	00.05
السؤال 25	0.64	00.01			

من خلال مخرجات الجدول أعلاه نلاحظ وجود علاقة طردية بين كل فقرة من فقرات بعد المظاهر الجسمية ودرجة المقياس الكلية دالة إحصائياً عند المستوى 00.01.

الجدول رقم (38): معامل ارتباط كل بعد من أبعاد الأداة والدرجة الكلية.

الأبعاد	معامل الارتباط	مستوى الدلالة
التفكير السلبي تجاه المستقبل	0.98	00.01
النظرة السلبية للحياة	0.96	00.01
القلق من الأحداث الحياتية الضاغطة	0.93	00.01
المظاهر النفسية لقلق المستقبل	0.97	00.01
المظاهر الجسمية	0.94	00.01

نلاحظ من خلال الجدول السابق وجود علاقة طردية قوية عند مستوى الدلالة 00.01 بين المجالات الخمسة والدرجة الكلية للمقياس، حيث أنّ مستوى دلالتها كلّها أقل من 00.01، كما قدرت قيمة ارتباط البعد الأول بـ 00.98، أما البعد الثاني فقدرت بـ 00.96، وبخصوص البعد الثالث فقد قدر معامل الارتباط بـ 00.93، أما البعد الرابع فقدر بـ 0.97، وفي الأخير وبالنسبة للبعد الخامس فقد قدر معامل الارتباط بـ 0.94.

بعد حساب معامل ارتباط درجة كلّ فقرة مع مجموع الدرجات التي تنتمي إليه هذه الفقرة تمّ حساب معامل الارتباط بين فقرات المجال الأول والدرجة الكلية للمجال، وتوضّح في الأخير أنّ مقياس قلق المستقبل بأبعاده الخمسة وجميع فقراته دالّ عند مستوى 00.01، وعليه فإنّ المقياس يتمتّع بصدق داخليّ يجعل منه أداة صادقة لما وُضع من أجله.

صدق المقارنة الطرفية:

تعتبر المقارنة الطرفية إحدى الطرق الإحصائية لقياس الصدق وقامت الطالبة في هذه الطريقة بإتباع الخطوات التالية:

- ترتيب مجموع علامات أفراد العينة تنازلياً.
- سحب عينة قدرها 25% من العينة الكلية.

بعد تطبيق قانون (ت) للعينات المستقلة، تم الوصول إلى النتائج التالية:

الجدول رقم (39): صدق المقارنة الطرفية لبعء التفكير السلبي تجاه المستقبل.

الأبعاد	المقارنة	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة الحرية	قيمة (ت)	مستوى الدلالة
الدرجة الكلية	الدرجة الدنيا	1.15	0.10	18	-33.26	00.01
	الدرجة العليا	2.85	0.13			

يوضح الجدول أعلاه وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند المستوى 00.01، حيث قدرت قيمة (ت) بـ -33.26 عند درجة الحرية 18، كما قدر متوسط الدرجة الدنيا بـ 1.15 وانحراف معياري يساوي 0.10 مقارنة بمتوسط الدرجة العليا الذي قدر بـ 2.85 وانحراف معياري يساوي 0.13،

مما يدل على وجود فروق بين المجموعتين، وبالتالي فإن بعد التفكير السلبي تجاه المستقبل يتمتع بدرجة عالية من الصدق.

الجدول رقم (40): صدق المقارنة الطرفية لبعد النظرة السلبية للحياة.

الأبعاد	المقارنة	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة الحرية	قيمة (ت)	مستوى الدلالة
الدرجة الكلية	الدرجة الدنيا	1.11	0.10	18	-24.25	00.01
	الدرجة العليا	2.73	0.18			

يتضح لنا من خلال الجدول أعلاه وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند المستوى 00.01، حيث قدرت قيمة (ت) بـ -24.25 عند درجة الحرية 40، كما قدر متوسط الدرجة الدنيا بـ 1.11 وانحراف معياري يساوي 0.10 مقارنة بمتوسط الدرجة العليا الذي قدر بـ 2.73 وانحراف معياري يساوي 0.18، مما يدل على وجود فروق بين المجموعتين، وبالتالي فإن بعد النظرة السلبية للحياة يتمتع بدرجة عالية من الصدق.

الجدول رقم (41): صدق المقارنة الطرفية لبعد القلق من الأحداث الحياتية الضاغطة.

الأبعاد	المقارنة	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة الحرية	قيمة (ت)	مستوى الدلالة
الدرجة الكلية	الدرجة الدنيا	1.29	0.20	18	-18.72	00.01
	الدرجة العليا	2.71	0.14			

من خلال الجدول أعلاه يتضح لنا وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند المستوى 00.01، حيث قدرت قيمة (ت) بـ -18.72 عند درجة الحرية 18، كما قدر متوسط الدرجة الدنيا بـ 1.29 وانحراف معياري يساوي 0.20 مقارنة بمتوسط الدرجة العليا الذي قدر بـ 2.71 وانحراف معياري يساوي 0.14، مما يدل على وجود فروق بين المجموعتين، وبالتالي فإن بعد القلق من الأحداث الحياتية الضاغطة يتمتع بدرجة عالية من الصدق.

الجدول رقم (42): صدق المقارنة الطرفية لبعدها المظاهر النفسية لقلق المستقبل.

الأبعاد	المقارنة	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة الحرية	قيمة (ت)	مستوى الدلالة
الدرجة الكلية	الدرجة الدنيا	1.10	0.12	18	-36.88	00.01
	الدرجة العليا	2.91	0.10			

حسب الجدول أعلاه يتضح لنا وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند المستوى 00.01، حيث قدرت قيمة (ت) بـ -36.88 عند درجة الحرية 18، كما قدر متوسط الدرجة الدنيا بـ 01.10 وانحراف معياري يساوي 0.12 مقارنة بمتوسط الدرجة العليا الذي قدر بـ 2.91 وانحراف معياري يساوي 0.10، مما يدل على وجود فروق بين المجموعتين، وبالتالي فإن بعد المظاهر النفسية لقلق المستقبل يتمتع بدرجة عالية من الصدق.

الجدول رقم (43): صدق المقارنة الطرفية لبعدها المظاهر الجسمية.

الأبعاد	المقارنة	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة الحرية	قيمة (ت)	مستوى الدلالة
الدرجة الكلية	الدرجة الدنيا	1.13	0.12	18	-26.95	00.01
	الدرجة العليا	2.57	0.11			

من خلال الجدول أعلاه يتضح لنا وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند المستوى 00.01، حيث قدرت قيمة (ت) بـ -26.95 عند درجة الحرية 18، كما قدر متوسط الدرجة الدنيا بـ 1.13 وانحراف معياري يساوي 0.12 مقارنة بمتوسط الدرجة العليا الذي قدر بـ 2.57 وانحراف معياري يساوي 0.11، مما يدل على وجود فروق بين المجموعتين، وبالتالي فإن بعد المظاهر الجسمية يتمتع بدرجة عالية من الصدق.

الجدول رقم (44): صدق المقارنة الطرفية لمقياس قلق المستقبل.

الأبعاد	المقارنة	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة الحرية	قيمة (ت)	مستوى الدلالة
الدرجة الكلية	الدرجة الدنيا	1.19	0.08	18	-34.39	00.01
	الدرجة العليا	2.68	0.11			

من خلال الجدول أعلاه يتضح لنا وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند المستوى 0.01، حيث قدرت قيمة (ت) بـ 34.39- عند درجة الحرية 18، كما قدر متوسط الدرجة الدنيا بـ 1.19، وانحراف معياري يساوي 0.08 مقارنة بمتوسط الدرجة العليا الذي قدر بـ 2.68 وانحراف معياري يساوي 0.11، مما يدل على وجود فروق بين المجموعتين، وبالتالي فإن مقياس قلق المستقبل يتمتع بدرجة عالية من الصدق.

نستنتج من خلال ما سبق، أن نتائج صدق المضمون (الاتساق الداخلي)، بالإضافة إلى (المقارنة الطرفية) تظمن على مدى صلاحية الأداة في قياس ما صممت لقياسه في الدراسة الأساسية.

التحقق من ثبات مقياس قلق المستقبل:

بعد حساب الصدق عن طريق الاتساق الداخلي، لم تقم الطالبة بحذف أي فقرة كون ثبت صدقها، ومن أجل قياس ثبات المقياس، تم الاعتماد على طريقتين:

- معامل ألفا كرونباخ
- التجزئة النصفية.

أ. الثبات بطريقة معامل ألفا كرونباخ:

يعد معامل ألفا كرونباخ من الأساليب الأكثر شيوعاً واستخداماً في الدراسات النفسية والتربوية للتأكد من مدى ثبات الأداة، إذ يمثل متوسط المعاملات الناتجة عن تجزئة الاختبار بطرق مختلفة، وبذلك فإنه يمثل معامل الارتباط بين أي جزأين من أجزاء الاختبار.

الجدول رقم (45): معامل الثبات ألفا كرونباخ لكل بعد والدرجة الكلية.

الثبات الكلي	معامل الثبات لكل بعد	الأبعاد
0.98	0.94	التفكير السلبي تجاه المستقبل
	0.93	النظرة السلبية للحياة
	0.86	القلق من الأحداث الحياتية الضاغطة
	0.95	المظاهر النفسية لقلق المستقبل
	0.88	المظاهر الجسمية

يتضح من الجدول أعلاه أن معاملات الثبات بالنسبة للدرجة الكلية لمقياس قلق المستقبل موجب، حيث قدر معامل ثبات بعد التفكير السلبي تجاه المستقبل 0.94 وبعد النظرة السلبية للحياة بـ 0.93، وبخصوص بعد القلق من الأحداث الحياتية الضاغطة فقدر ثباته بـ 0.86، أما بعد المظاهر النفسية لقلق المستقبل فقدر بـ 0.95، وأخيراً وليس آخراً بعد المظاهر الجسمية الذي يساوي 0.88، أما بالنسبة للمقياس ككل فقدر بـ 0.98، وكلها معاملات مرتفعة تشير إلى تمتع المقياس بقدر عالي من الثبات.

ب. التجزئة النصفية:

يعتمد أسلوب التجزئة النصفية أساساً على تقسيم فقرات المقياس إلى قسمين متكافئين (فقرات زوجية وفقرات فردية)، ولقد قامت الطالبة بحساب معامل الارتباط بين درجات هذين القسمين، وبما أن حساب الثبات بالتجزئة النصفية لا يقيس التجانس الكلي للمقياس، لأنه يقسم الفقرات إلى قسمين، لذلك فهو معامل ثبات لنصف الاختبار أو المقياس، ولتفادي ذلك قامت الطالبة بتصحيح معامل الثبات المستخرج بطريقة حساب الارتباط بين نصفي المقياس باستخدام بعض الطرق الإحصائية لإيجاد معامل الثبات لكل الاختبار ومن هذه الطرق استعملنا معادلة (سبيرمان براون) ومعادلة (جوثمان) التصحيحية، كما هو موضح في الجدول:

الجدول رقم (46): معاملات ثبات مجالات المقياس عن طريق التجزئة النصفية.

الأبعاد	معامل الثبات قبل التصحيح	معامل الثبات بعد التصحيح	معامل الثبات بعد التصحيح معامل جوثمان
التفكير السلبي تجاه المستقبل	0.89	0.94	0.94
النظرة السلبية للحياة	0.89	0.94	0.92
القلق من الأحداث الحياتية الضاغطة	0.83	0.91	0.91
المظاهر النفسية لقلق المستقبل	0.88	0.94	0.94
المظاهر الجسمية	0.84	0.91	0.91
مقياس قلق المستقبل	0.97	0.99	0.99

يتضح من خلال مخرجات جدول (46) أن معامل ثبات المقياس يتمتع بثبات مرتفع حيث بلغ 0.97 كما ارتفع بعد تصحيحه بمعامل سبيرمان بروان وجوتمان إلى 0.99، وهذا ما يؤكد أن مقياس قلق المستقبل على قدر جيد من الثبات.

الصدق الذاتي Intrinsic Validity :

$$\sqrt{0.99} = 0.99 = \text{الصدق الاختبار} = \text{الجذر التربيعي للثبات أي } 0.99$$

وعليه فإن الصدق الذاتي لمقياس قلق المستقبل يساوي 0.91، وهي قيمة تدل على ثبات المقياس.

ثالثاً: البرنامج الإرشادي (إعداد الطالبة):

فاعلية برنامج إرشادي في تعديل التشوهات المعرفية وخفض درجة قلق المستقبل لدى الأزواج الراغبين في كفالة طفل مسعف.

1- تعريف البرنامج الإرشادي:

هو برنامج معد ومنظم حسب أسس عملية، وذلك لتقديم حصص إرشادية بطريقة جماعية لعينة من الأزواج الراغبين في كفالة طفل مسعف، بهدف تعديل مستوى التشوهات المعرفية وخفض درجة قلق المستقبل لدى أفراد المجموعة شبه التجريبية، بالاعتماد على مجموعة من الفنيات الإرشادية السلوكية المعرفية.

❖ الهدف العام من البرنامج:

يتحدد الهدف العام من البرنامج الإرشادي في التحقق من فاعلية البرنامج الإرشادي في تعديل التشوهات المعرفية وخفض درجة قلق المستقبل لدى عينة من الأزواج الراغبين في كفالة طفل مسعف.

❖ الأهداف الخاصة من البرنامج:

تتلخص الأهداف الإجرائية للبرنامج في مساعدة الأزواج الراغبين في كفالة طفل مسعف على ما يلي:

- ✓ بناء الوعي المعرفي للتشوهات المعرفية لدى الأزواج (المجموعة شبه تجريبية) المشاركين في البرنامج الإرشادي.
- ✓ استبصار الأزواج بما لديهم من تشوهات معرفية حول كفالة طفل مسعف.
- ✓ بناء الوعي المعرفي لمفهوم قلق المستقبل لدى الأزواج المشاركين.
- ✓ تعرف الأزواج على مفهوم الأفكار التلقائية وعلاقتها بالمشاعر والسلوك وقلق المستقبل.
- ✓ بناء الوعي المعرفي لدى الأزواج لمفهوم قلق المستقبل ومكوناته.
- ✓ تدريب الأزواج على تصحيح التشوهات المعرفية وخفض قلق المستقبل، وما ينتج عن هذه الأفكار المشوهة من أخطاء التفكير واستبدالها بأفكار أكثر منطقية، وذلك باستخدام ما يتناسب من الفنيات والأنشطة الإرشادية.
- الأسس التي يقوم عليها البرنامج:

يعتمد البرنامج الإرشادي على عدد من الأسس منها:

1-الأسس الفلسفية والنظرية:

تتمثل في استخدام نظرية الإرشاد السلوكي المعرفي، وذلك من أجل خفض مستوى التشوهات المعرفية وخفض درجة قلق المستقبل، مما يساعد في تحقيق التوافق النفسي الاجتماعي للأزواج الراغبين في كفالة طفل مسعف المشاركين في البرنامج الإرشادي، مع مراعاة أخلاقيات العمل الإرشادي، ومن أبرز أهداف هذه النظرية:

- إدخال العوامل المعرفية في أساليب الإرشاد السلوكي.
- إعادة بناء البنية المعرفية للمسترشد من خلال إدراكه للعلاقة بين التفكير والمشاعر والسلوك.
- تدريب المسترشد كيف يلاحظ ويحدد الأفكار التلقائية التي يقررها لنفسه.
- تدريب المسترشد على التعرف على الوعي بالأحداث الذاتية.

- وصف الأهمية الوظيفية للانغماس في عبارات ذاتية من نوع معين تصاغ في نصوص ذات صبغة احتمالية يتبعها سلوك فردي معين أو حالة انفعالية.
- التركيز على تغيير الأشياء التي يقولها المسترشد لنفسه.
- تغيير الاتجاهات السلبية وطريقة التفكير لدى الفرد وتصورات الخاطئة حيث أن ذلك يعد مطلباً ضرورياً لتغيير شخصيته المضطربة. فالإرشاد السلوكي المعرفي هو تعديل السلوك والجوانب العقلية المعرفية التي تتركز حول الخبرات الصادقة.
- تدريب المسترشد على استراتيجيات وفتيات سلوكية ومعرفية متباينة مماثلة لتلك التي تطبق في الواقع خلال مواقف حياتية جديدة أو عند مواجهة ضغوط طارئة.
- مساعدة المسترشد على أن يكون واعياً بما يفكر فيه، لأنه عند إحداث تغيير في السلوك، فعلى الفرد أن يفكر قبل أن يتصرف؛ وهذا التفكير (نتيجة الحديث الداخلي) يقلل من تلقائية السلوك غير المتوافق، ويعطي الأساس لبناء سلوك جديد.
- يتركز الإرشاد السلوكي المعرفي على تغيير الأحاديث التي يقولها المسترشد لنفسه صراحة أو ضمناً والتي تؤدي إلى سلوك غير فعال وإلى اضطراب انفعالي.
- تدريب المسترشد على كيفية تقويم أفكاره وتخيلاته، خاصة تلك التي ترتبط بالأحداث والسلوكيات المضطربة أو المؤلمة وتصحيح ما لديه من أفكار خاطئة وتشوهات معرفية.
- إعادة تشكيل البنية المعرفية للمسترشد من خلال التدريب على إعطائه تعليمات ذاتية جديدة.
- تعليم المسترشد مهارات المواجهة لحل المشكلات.
- تعديل سلوك المسترشد.

2- الأسس النفسية والتربوية:

تتمثل الأسس النفسية في العمل على تحقيق الصحة النفسية للأزواج المشاركين في البرنامج والشعور بالتوافق النفسي والاجتماعي، في تعديل التشوهات المعرفية وخفض قلق المستقبل ليصبحوا أكثر قدرة على مواجهة ضغوطات الحياة اليومية بإيجابية خاصة بكفالتهم لطفل مسعف، وهناك مجموعة من الميكانيزمات لحدوث التغيير عامة في كل الأنظمة الإرشادية وفي بيئات الإرشاد التي يحدث فيها التغيير، وتقوم عملية الإرشاد المعرفي السلوكي على ثلاث مراحل وهي كالتالي:

❖ المرحلة الأولى: مراقبة الذات أو الملاحظة الذاتية **Self Observation**.

❖ المرحلة الثانية: السلوكيات والأفكار المتنافرة **Incompatible Thoughts and Behaviors**.

❖ المرحلة الثالثة: المعرفة المرتبطة بالتغير **Cognition Concerning Ghange**.

3-الأسس الاجتماعية:

تتمثل في كون أن الأزواج يعيشون في وسط اجتماعي يؤثر فيه ويتأثرون به، والتشوهات المعرفية والقلق من المستقبل قد يتركبان آثارا سلبية على علاقاتهم مع الآخرين، لذلك يجب العمل على تعديل هذه التشوهات المعرفية ليصبح الأزواج أكثر قدرة على تسيير إشغالاتهم اليومية في المستقبل خاصة مع طفلهم الكفيل مستقبلا.

4-الأسس الإرشادية:

تتمثل في الأساليب والفنيات الإرشادية التي تتناسب مع طبيعة البرنامج، والتي تساهم في تحقيق هدف البرنامج لتعديل التشوهات المعرفية وخفض قلق المستقبل لدى أفراد الأزواج الراغبين في كفالة طفل مسعف (العينة الشبه التجريبية).

الحدود الإجرائية للبرنامج الإرشادي:

▪ الحدود البشرية:

يقدر عدد أفراد عينة الدراسة الحالية (24) زوجاً وزوجة من الأزواج الراغبين في كفالة طفل مسعف، ممن حصلوا على مستوى مرتفع على مقياس التشوهات المعرفية ومقياس قلق المستقبل المستخدمين في الدراسة والراغبين في المشاركة في البرنامج الإرشادي، مقسمين إلى مجموعتين متساويتين إحداهما شبه تجريبية، والأخرى ضابطة، منهم (12) زوجاً وزوجة مجموعة شبه تجريبية، و(12) زوجاً وزوجة مجموعة ضابطة.

▪ الحدود الزمنية:

استغرق تطبيق البرنامج الإرشادي البرنامج شهرين ونصف، من 2021/03/20 حتى 2021/06/05 بمجرد تحسن الوضع الصحي بواقع جلسة واحدة في الأسبوع، و90 دقيقة زمن

الجلسة. كما تم برمجة حصة مع الأزواج بتاريخ 20/07/2021 أي بعد شهر ونصف من انتهاء جلسات البرنامج الإرشادي لإجراء القياس التتبعي.

الحدود المكانية: جمعية كافل اليتيم فرع بلدية بودواو ولاية بومرداس.

الفنيات الإرشادية المستخدمة:

1. إجراءات تطبيق البرنامج الإرشادي:

تم تطبيق البرنامج وفق الخطوات التالية:

1-1- الحصول على موافقة أفراد المجموعة الشبه تجريبية، والتأكد من رغبتهم في المشاركة والمواصلة والالتزام بالتعليمات، خاصة وحساسة هذه العينة نظرا للعادات وتقاليد المجتمع المحافظ خاصة وأن الكثير من الأزواج يرفضون مشاركة زوجاتهم في مجموعة مختلطة من أزواج وزوجات.

1-2- تم الاتفاق على نظام الجلسات وأسلوب العمل وتوقيت الجلسات وفق ما يلاءم توقيت أفراد المجموعة شبه التجريبية خاصة الرجال منهم، لهذا تم الاتفاق على تحديد يوم السبت من كل أسبوع باعتباره يوم راحة لكل أزواج المجموعة.

1-3- تم تقديم حصص البرنامج الإرشادي في قاعة مناسبة ومطابقة لإجراءات الوقاية من جائحة فيروس كورونا كوفيد 19، تم توفيرها من طرف أعضاء إدارة جمعية كافل اليتيم لفرع بلدية بودواو بولاية بومرداس.

1-4- مراحل تقويم البرنامج الإرشادي:

اعتمدت الطالبة في تقييم هذا البرنامج الإرشادي على:

1- التقويم القبلي:

من خلال عرض البرنامج الإرشادي المعد في تعديل التشوهات المعرفية وخفض قلق المستقبل لدى الأزواج الراغبين في الكفالة على مجموعة من الاختصاصيين في مجال علم النفس وكذا من الإطارات من مديريات النشاط الاجتماعي والتضامن من مساعدات اجتماعيات وأخصائيين نفسانيين اللذين لديهم خبرة ميدانية بمكاتب الكفالة، للتأكد من مدى مناسبة محتويات البرنامج الإرشادي لتعديل

التشوهات المعرفية وخفض قلق المستقبل، وتحكيم جلسات البرنامج الإرشادي لإجراء التعديلات المناسبة على البرنامج بناء على توصيات السادة المحكمين (ملحق رقم: 05).

2- التقييم خلال مراحل تنفيذ البرنامج الإرشادي:

وذلك من خلال تسجيل الملاحظات عن مشاركة أفراد المجموعة الإرشادية، وتنفيذهم للتعليمات، وإجراء الواجبات المنزلية، تسجيل ومراجعة مؤشرات الضعف وإعطاء مؤشرات التحسن.

3- التقييم البعدي:

من خلال تقييم البرنامج الإرشادي في تعديل التشوهات المعرفية وخفض درجة قلق المستقبل، بعد تنفيذه بتطبيق مقاييس الدراسة (مقياس التشوهات المعرفية، مقياس قلق المستقبل)، ومن ثم مقارنة متوسطات درجات أفراد المجموعة شبه التجريبية والضابطة في القياس البعدي بعد تطبيق البرنامج الإرشادي، ومقارنة متوسطات درجات أفراد المجموعة شبه التجريبية في القياس القبلي والبعدي، للتحقق من تعديل مستوى التشوهات المعرفية وخفض درجة قلق المستقبل.

4- التقييم التبعي:

وذلك من خلال قياس أثر البرنامج الإرشادي في تعديل التشوهات المعرفية وخفض قلق المستقبل بعد تنفيذه بشهر ونصف بتطبيق مقاييس الدراسة الحالية على المجموعة شبه التجريبية، ومن ثم مقارنة متوسطات درجات أفراد المجموعة شبه التجريبية في القياسين البعدي والتبعي، للتحقق من مدى استمرارية فاعلية البرنامج الإرشادي.

مختصر جلسات البرنامج الإرشادي:

جدول رقم (47): يوضح مختصر جلسات البرنامج الإرشادي.

رقم الجلسة	عنوان الجلسة	أهداف الجلسة	الفنيات والإستراتيجيات الإرشادية المستخدمة خلال الجلسة
الأولى	التعارف وبناء الثقة	- بناء العلاقة الإرشادية. - تحقيق التعارف وبناء الثقة بين الباحثة وأفراد المجموعة شبه تجريبية (الأزواج).	الحوار والمناقشة، المحاضرة، التعزيز، التلخيص.
الثانية	التصور الديني والعملي لكفالة طفل مسعف والعائلة الكفيلة	- اكتشاف الأفكار التلقائية من خلال نموذج A B C. - التعريف بنظام الكفالة والمفهوم الشخصي والعملي ومناقشة مشروع كفالة طفل مسعف كعملية ذات مراحل وخبرة.	- المحاضرة، نشاط مخطط الأفكار، المراقبة الذاتية، التوضيح، التسجيل. - تقنية الجدول الثلاثي A.B.C
الثالثة	ماهية التشوهات المعرفية	-مراقبة الأفكار التلقائية واكتشاف العلاقة بين الأفكار والمشاعر والسلوك.	المحاضرة، عصف الأفكار، أسلوب التأمل والتفكير، أسلوب الحوار النقاش، التنقيف النفسي، المراقبة الذاتية، قائمة المشاعر أليك.
الرابعة	ماهية القلق وقلق المستقبل	-تحديد الأفكار التلقائية الهازمة للذات والتي تترافق في معظم الأحيان مع المشاعر السلبية غير المتوافقة والتي تساهم في ظهور قلق المستقبل.	المحاضرة، عصف الأفكار، أسلوب التأمل والتفكير، أسلوب الحوار النقاش، التسجيل.
الخامسة	التشوهات المعرفية وقلق المستقبل	-إعادة البناء المعرفي لمساعدة الأزواج على تبديل وتغيير الأفكار المشوهة وغير المنطقية المرتبطة بالحياة الحالية والمستقبلية بأفكار منطقية تؤدي إلى	المحاضرة، الشرح والتفسير، عصف الأفكار، أسلوب التأمل والتفكير، لعب الأدوار، الفهم والتصور.

	سلوك عائلي اجتماعي مقبول.		
السادسة	الاسترخاء	-تعرف الأزواج على مهارات الاسترخاء والتهديئة.	المحاضرة، أسلوب التأمل والتفكير، الفهم والتصور، النمذجة، التخيل، لعب الدور.
السابعة	مكاسب الكفالة (المكاسب التي تحققها كل من الأسرة والطفل عن طريق الكفالة)	-إدراك الأزواج أهمية ممارسة الحديث الايجابي للذات وعلاقته بتغيير البنية المعرفية.	المحاضرة، العصف الذهني، الحديث الذاتي الداخلي، تمرين التحفيز الذاتي، التلخيص، التربية النفسية.
الثامنة	رعاية وتربية الطفل الكفيل رضيعا ويافا (حاجات الأطفال واليافين النفسية والاجتماعية والصحية والعاطفية)	- التعرف على التفكير المنطقي. - إكساب الأزواج فنيات المعاملة الوالدية.	المحاضرة، العصف الذهني، الحديث الذاتي الداخلي، تمرين التحفيز الذاتي، التلخيص، التربية النفسية.
التاسعة	المشكلات التي قد تواجه الأسرة الكفيلة	-تحديد الأفكار المشوهة للمشاكل المستقبلية المتوقعة لدى الأزواج بعد كفالتهم للطفل المسعف.	المناقشة الجماعية، الاستماع الجيد، الإنصات، التفاعل، دحض الأفكار المشوهة.
العاشرة	قضايا تتعلق بإخبار الطفل لحقيقة وضعه	تحمل المسؤولية واتخاذ القرار.	الحوار والمناقشة الجماعية، التغذية الراجعة، المحاضرة، التلخيص، النمذجة، الشرح والتفسير.
الحادية عشر	التعامل مع ردود الفعل الناجمة عن معرفة الطفل الكفيل لحقيقة أمره	- التحرر من لوم الذات. - التحكم وضبط الذات.	المناقشة والحوار، التفريغ الانفعالي، الاستشارة، الفهم والتصور، الاتصال.
الثانية عشر	تقييم وإنهاء جلسات البرنامج الإرشادي	- تقييم جلسات البرنامج والتحقق من مدى استفادة الأزواج من محتوى جلساته. - تطبيق القياس البعدي.	المناقشة الجماعية، التغذية الراجعة، التلخيص.

الثالثة عشر	القياس التتبعي	<p>- قياس مدى احتفاظ الأزواج بمكتسبات الجلسات الإرشادية السابقة.</p> <p>- إعادة تمرير مقاييس المعتمدة في الدراسة على الأزواج (للقياس التتبعي).</p>	<p>الاستنتاج، تعزيز الاتجاهات الايجابية نحو العملية الإرشادية.</p>
-------------	----------------	--	--

قائمة المحكمين

المحكمين	التخصص	الرتبة	مكان العمل
نادية بوضياف	علوم التربية	أستاذة تعليم عالي	جامعة قاصدي مرباح -ورقلة-
محمد الأمين حجاج	علم النفس	أستاذ محاضر "أ"	المدرسة العليا للأستاذة -ورقلة-
بن عمرة العمري	قياس في علم النفس وعلوم التربية	أستاذة تعليم عالي	جامعة ورقلة
أسمهان دومي	علم النفس	أستاذة تعليم عالي	جامعة المسيلة
سميرة بن خرنوش	علم النفس	أستاذ محاضر "أ"	جامعة المسيلة
كريمة العوني	علم الاجتماع	مساعدة اجتماعية رئيسية	مديرية النشاط الاجتماعي والتضامن لولاية بومرداس
فايزة دحماني	علم الاجتماع	مساعدة اجتماعية رئيسية	مديرية النشاط الاجتماعي والتضامن لولاية البليدة
حميدة دراجي	علم النفس	أخصائية في علم النفس العيادي درجة ثانية	مؤسسة الطفولة المسعفة لولاية بومرداس

عرض تفصيلي لجلسات البرنامج الإرشادي في ضوء فنيات النظرية السلوكية المعرفية

الجلسة الأولى

عنوان الجلسة: التعارف وبناء الثقة.

المدة الزمنية: (90 دقيقة).

أهداف الجلسة: التعريف بالبرنامج الإرشادي المعرفي السلوكي.

- التعارف المتبادل بين الطالبة وأفراد المجموعة الإرشادية.
- بناء العلاقة الإرشادية ناجحة بين الطالبة وأفراد المجموعة.
- التأكيد على السرية والخصوصية التامة.
- التأكيد على التعاون المشترك.
- تحديد الهدف العام من الحصص الإرشادية المقدمة، بمشاركة أفراد المجموعة في ذلك.
- التعريف بالبرنامج المقدم وبالمدة التي سيستغرقها.
- الاتفاق على قواعد سير اللقاءات وأوقاتها.
- الاطلاع على توقعات المشاركين من البرنامج.
- توضيح أهمية الواجبات المنزلية والاتفاق مع المشاركين القيام بها ومعرفة مدى استعدادهم لذلك (خاصة الرجال منهم).
- تشجيع المشاركين على المشاركة وطرح الأسئلة (خاصة النساء منهم).
- تطبيق القياس القبلي للمقاييس.
- الفنيات والإستراتيجيات الإرشادية المستخدمة: الحوار والمناقشة، المحاضرة، التعزيز، التلخيص.

الأدوات والوسائل المساعدة: جهاز الحاسوب، شاشة عرض، برنامج باوربوينت **Power point**، أقلام، لاصق، أوراق، كرة، مقاييس الدراسة (القياس القبلي).

إجراءات الجلسة:

قسمت الطالبة أهداف الجلسة إلى إجراءات كما يلي:

الإجراء الأول: التعارف بين الطالبة والمشاركين في البرنامج وبين المشاركين أنفسهم (15 دقيقة).

في بداية الجلسة تبدأ الطالبة بالترحيب بالأزواج والزوجات المشاركين في البرنامج الإرشادي وشكرهم على قبولهم المشاركة؛ حيث يجلس المشاركون بشكل دائري حول طاولة كل منهم يرى الآخر، ترحب الطالبة بهم ثم تعرف بنفسها وبطبيعة عملها وبدورها في تأطير هذا البرنامج الإرشادي الذي يدخل ضمن متطلبات الحصول على شهادة الدكتوراه، وبعدها تتيح المجال لأعضاء المجموعة للتعارف وذلك من خلال نشاط بسيط متمثل في تقديم مجموعة من الكريات صغيرة الحجم مختلفة الألوان في صندوق صغير وكل زوج وزوجة يضع يده داخل الصندوق ويجلب كرة ذات لون معين وبهذا يقدم الزوجين نفسيهما ويرافق لون الكرية الزوجين طيلة العملية الإرشادية ليشكل مجموعة من الفرق الصغيرة داخل المجموعة.

الإجراء الثاني: التعريف بالبرنامج الإرشادي وأهدافه (15 دقيقة).

وبعد التعارف وخلق جو من السرور والمرح خاصة باستخدام تلك الكريات، تقدم الطالبة مقدمة عامة للبرنامج الإرشادي، حيث تعرف الطالبة أفراد المجموعة بالأسلوب الإرشادي السلوكي المعرفي الذي يعتبر من الأساليب الحديثة للإرشاد النفسي فهو أسلوب إرشادي مباشر وتوجيهي تستخدم فيه آليات وأدوات ومهارات سلوكية معرفية لمساعدة الأفراد على تحديد أفكارهم التلقائية السلبية ومعتقداتهم المشوهة التي يصاحبها خلل انفعالي سلوكي وتحويلها إلى معتقدات يصاحبها ضبط انفعالي وسلوكي.

وتعرف الطالبة هذا البرنامج إجرائياً بأنه وسيلة من وسائل الإرشاد الحديث التي يمكن استخدامها في تعديل التشوهات المعرفية وخفض درجة قلق المستقبل لدى أفراد المجموعة الراغبين في كفالة طفل مسعف من خلال مساعدتهم على تعديل أفكارهم ومعتقداتهم المشوهة حول مشروع كفالتهم

لطفل مسعف وتدريبهم على أداء السلوك الصحيح حالياً ومستقبلياً، من خلال استخدام مجموعة من الأساليب السلوكية والمعرفية منها (المراقبة الذاتية، وقف التفكير، التخيل التدريب على الاسترخاء الواجبات المنزلية.. الخ).

وتشير الطالبة؛ إلى أن البرنامج الإرشادي الحالي يتكون من (12) جلسة إرشادية متسلسلة مدة كل جلسة (90) دقيقة، حيث تتضمن كل جلسة مجموعة من الأهداف، والأنشطة، وواجبات منزلية. كما سيتم برمجة جلسة بعد 6 أسابيع من انتهاء الجلسات الإثني عشر بهدف تطبيق القياس التتبعي.

الإجراء الثالث: التعرف على القواعد والقوانين التي تضبط جلسات البرنامج الإرشادي (15 دقيقة).

تذكر الطالبة بأهمية القواعد والقوانين داخل الجلسات ومدى تأثيرها في سير الجلسات وضرورة التزام المشاركين بها من أجل إرساء قواعد التفاعل السليم بين أفراد المجموعة ومن بين أهم هذه القواعد:

- المشاركة والتعاون المتبادل.
- أهمية السرية داخل وخارج الجلسات.
- احترام آراء الآخرين.
- الإنصات الجيد وعدم مقاطعة الآخرين.
- الالتزام بمواعيد الجلسات.
- الالتزام بأداء الواجبات المنزلية.

حيث تقوم الطالبة بالتأكيد على السرية والخصوصية التامة للمعلومات وأهميتها من أجل احترام الآخرين، كما تؤكد على أهمية التعاون المشترك ودوره الفعال في تقدم العملية الإرشادية، خاصة وأن أفراد المجموعة يشتركون في نفس الهدف وهو رغبتهم في كفاءة طفل مسعف، وهذا الهدف يتطلب من أفراد المجموعة التحلي بروح التعاون والمشاركة. حيث تشير الطالبة إلى أن المنظور السلوكي المعرفي هو تطبيق لتقنيات معينة، في إطار استراتيجيات إرشادية منظمة أثبتت فعاليتها علمياً. هذه الاستراتيجيات المنظمة تكون أكثر فعالية إذا تم تطبيقها في إطار علاقة تتميز بتحالف إرشادي جيد.

الإجراء الرابع: أخذ استراحة (10 دقائق).

تطلب الطالبة من الأزواج والزوجات أخذ استراحة قصيرة.

الإجراء الخامس: التعرف إلى توقعات الأزواج والزوجات المشاركين في البرنامج (15 دقيقة).

توزع الطالبة استمارة وتطلب من كل زوج وزوجة ملئها وذكر توقعاتهم حول مشاركتهم في هذا البرنامج وما هي الأهداف المرجوة منه. وبعدها تتناقش الطالبة مع المشاركين والمشاركات في البرنامج، والاتفاق على مواعيد الجلسات والتأكيد على الالتزام بها.

الإجراء السادس: تطبيق القياس القبلي (10 دقائق).

تقوم الطالبة بتوزيع الاستبيانات القبليّة وتطبيقها على أفراد المجموعة شبه التجريبية، وقبل تطبيق المقاييس توضح الطالبة الهدف منها وماهيتها وطريقة الإجابة عنها.

الإجراء السابع: إنهاء الجلسة وتقديم الواجب المنزلي (10 دقائق).

وقبل إنهاء الجلسة تطلب الطالبة من أفراد المجموعة المشاركة بتقديم تلخيص لكل ما قدم في الجلسة الأولى، وبعدها تشير إلى أنه سوف نبدأ باكتشاف والتعرف على أفكارنا في الجلسة القادمة، وختاماً تشكر الطالبة كل أعضاء المجموعة على تفاعلهم ومشاركتهم في الجلسة، والتذكير بموعد الجلسة القادمة والتأكيد على الالتزام بالحضور في الموعد المحدد.

الواجب المنزلي: تقوم الطالبة بتقديم الواجب المنزلي الأول وكذا تبيان أهمية الواجبات المنزلية والاتفاق مع أفراد المجموعة بالقيام بها ومعرفة مدى استعدادهم لذلك. وتطلب الطالبة من الأزواج والزوجات كتابة كل أفكارهم ومعلوماتهم حول موضوع الكفالة.

الجلسة الثانية

عنوان الجلسة: التشوهات المعرفية المتعلقة بالتصور الديني والعملي لكفالة طفل مسعف.

المدة الزمنية: (90 دقيقة).

أهداف الجلسة:

- اكتشاف الأفكار التلقائية، والمشاعر الموافقة لها حول موضوع الكفالة، التبني، والطفل المسعف من خلال نموذج A.B.C.

- أن يكتشف الأزواج أفكارهم التلقائية حول:

- الإجراءات الإدارية لسير ملف الكفالة؛
- نظام الكفالة من المنظور الديني؛
- الفرق بين نظام الكفالة والتبني؛
- فئات الطفولة التي تدخل في حكم الطفل اليتيم؛
- مفهوم العائلة الكفيلة؛

- أن تناقش الطالبة الأزواج بأفكارهم ومعتقداتهم حول موضوع الكفالة.

- أن يكتشف الأزواج على الدور الوسيط للمعتقدات والأفكار بين الحدث الخارجي وردة الفعل الانفعالية والسلوكية.

- تدريب الأزواج على المراقبة الذاتية لأفكارهم من خلال سجل الأفكار.

الفنيات والاستراتيجيات الإرشادية المستخدمة: المحاضرة، نشاط مخطط الأفكار، المراقبة الذاتية، التوضيح، التسجيل، تقنية الجدول الثلاثي.

الأدوات والوسائل المساعدة: جهاز الحاسوب، شاشة عرض، برنامج باوربوينت Power point، أقلام، أوراق، سبورة. مطويات حول الإجراءات الإدارية والقانونية لنظام الكفالة في الجزائر.

محتوى وإجراءات الجلسة:

سعت الطالبة في هذه الجلسة الثانية لتحقيق الإجراءات التالية:

الإجراء الأول: التغذية الراجعة ومناقشة الواجب المنزلي (15 دقيقة):

ترحب الطالبة بأفراد المجموعة الإرشادية وتقوم بتغذية راجعة حيث تذكر ما تم في الجلسة السابقة، كما تناقش الطالبة مع أفراد المجموعة الواجب المنزلي، من خلال فتح المجال لكل زوج وزوجة لقراءة ما سجله من أفكاره ومعلومات حول موضوع الكفالة.

الإجراء الثاني: أن يكتشف أفراد المجموعة دوافعهم الشخصية لطلب كفالة طفل مسعف (30 دقيقة).

تطلب الطالبة من كل عضو من أعضاء المجموعة: قراءة دوافعه لطلب كفالة طفل مسعف بصوت مسموع، مع التعبير عن أفكاره ومشاعره حول موضوع الكفالة.

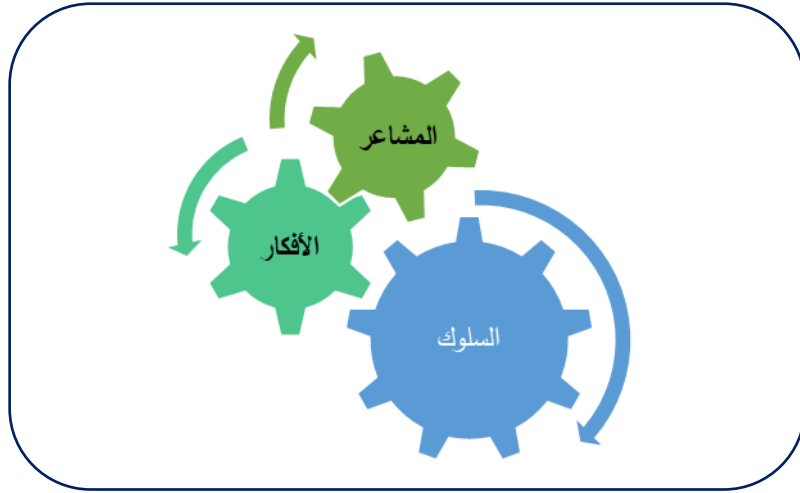
ويقدم كل فرد إجابات عن ذلك السؤال بنفسه: أريد أن أحقق أمنيتي بأن يكون لدي طفل وأحقق رغبتني في الأمومة والأبوة، أريد طفل يساعدني على مواجهة ضغوطات الحياة مستقبلاً، أريد طفلاً لكي أترك له كل ممتلكاتي بعد موتي، أريد طفلاً لكي أرضي الله عز وجل وعسى أن يدخلني الجنة وأرافق الرسول صلى الله عليه وسلم في الفردوس... الخ.

تشير الطالبة؛ إلى أن الأفكار التلقائية هي عبارة عن الأحاديث الذاتية والمتعارف لدى عامة الناس بحديث النفس، أو الخبرات والذكريات السابقة، التي تتوارد إلى الذهن بدون تخطيط مسبق، وبشكل تلقائي، عند القيام بأي عمل، أو مواجهة أي سؤال أو موقف، فالأفكار التلقائية تعبر في مجملها عن أفكار ومعتقدات وآراء الفرد الأساسية، الراسخة في نظام المعتقدات لديه، وتتمثل أهمية الأفكار التلقائية بأنها تحدد نوع الانفعال ودرجته، حيث أن المشاعر والعواطف مبنية بدرجة كبيرة على الأفكار أكثر من الأحداث بحد ذاتها، كما أن الأفكار تؤثر بدرجة كبيرة في ردود الأفعال الجسدية.

فالأفكار السلبية عبارة عن أخطاء معرفية تؤدي إلى تشويه الإدراك وافتراضات خاطئة نتيجة للتفسير مشوه للخبرات التي يمر بها الفرد.

وتتلخص الوظائف النفسية في هذه المنظومة التي تتكون من الثلاثية الآتية:

التفكير (المعرفة)، المشاعر (الانفعالات) والسلوك... فمن المعروف أن سلوك الإنسان هو ناتج محصلة التفاعل بين التفكير والمشاعر، ومن المعروف أيضا أن الأفكار هي التي تحدد المشاعر والأحاسيس. أي أنه حين يفكر الإنسان بطريقة عقلانية يكون فعّالا وسعيدا، وحين يفكر بطريقة غير عقلانية يشعر بالحزن والإحباط .



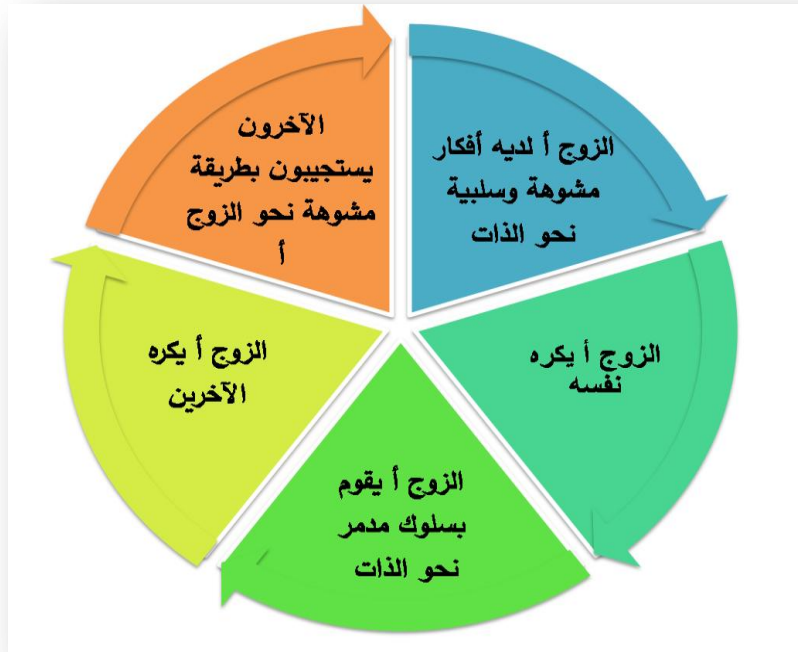
الإجراء الثالث: استراحة قصيرة لمدة (10 دقائق).

الإجراء الرابع: تعديل أفكار أفراد المجموعة حول نظام الكفالة وزيادة وعيهم بمشروع كفالة طفل مسعف كعملية ذات مراحل وخبرة (25 دقيقة).

تعرض الطالبة محاضرة من خلال برنامج power point عن طريق جهاز العرض " data show نظام الكفالة والتبني؛ فئات الطفولة التي تدخل في حكم الطفل اليتيم؛ مفهوم العائلة الكفيلة، وبعدها مناقشة الأعضاء حول كل ما ورد في العرض ومقارنة بأفكارهم السابقة التي كانوا يحملونها عن موضوع كفالة طفل مسعف.

مناقشة الأضرار الناجمة عن بعض الأفكار التلقائية المشوهة التي يحملها أفراد المجموعة عن موضوع الكفالة على مستوى الذات، وكذا عن الطفل المسعف لاحقا لرفع وعي الأزواج على الدور الوسيط للمعتقدات والأفكار بين الحدث الخارجي وردة الفعل الانفعالية والسلوكية.

وتلفت الطالبة انتباه أفراد المجموعة، إلى أن الأفكار السلبية التي يحملها الفرد عن ذاته تؤدي إلى مشاعر سلبية نحوه، وبالتالي إلى سلوك وتواصل غير سوي مع الآخرين.



الإجراء الخامس: إنهاء الجلسة وتقديم الواجب المنزلي (10 دقائق).

قبل إنهاء الجلسة تلخص الطالبة ما تم في الجلسة، ثم توزيع ورقة عمل تبين مفهوم الأفكار التلقائية من خلال ملاء نموذج A.B.C. تكليف الأزواج بملاء الجدول الثلاثي A.B.C بعد توزيعه عليهم وتوضيح المطلوب منهم (التدريب على فنية تسجيل الأفكار). شكر أعضاء المجموعة وإعطاء موعد الجلسة القادمة.

الجلسة الثالثة

عنوان الجلسة: ماهية التثوهات المعرفية.

المدة الزمنية: (90 دقيقة).

أهداف الجلسة: مراقبة الأفكار التلقائية.

- أن يتعرف الأزواج على مفهوم التثوهات المعرفية.

- أسباب التثوهات المعرفية.

- أنواع التثوهات المعرفية.

- أن يستبصر الأزواج على ما لديهم من تثوهات معرفية.

- تثقيف وتصوير الأزواج بالآثار السلبية الناجمة عن التثوهات المعرفية.

الفنيات والاستراتيجيات الإرشادية المستخدمة: المحاضرة، عصف الأفكار، أسلوب التأمل والتفكير، أسلوب الحوار النقاش التثقيف النفسي، المراقبة الذاتية، قائمة المشاعر لبيك.

الأدوات والوسائل المساعدة: جهاز الحاسوب، شاشة عرض، برنامج باوربوينت **Power point**، أقلام، أوراق، سبورة. نسخ من كتاب العقل فوق العاطفة.

محتوى الجلسة وإجراءات الجلسة:

سعت الطالبة في هذه الجلسة لتحقيق الإجراءات التالية:

الإجراء الأول: التغذية الراجعة ومناقشة الواجب المنزلي (15 دقيقة).

في بداية الجلسة تبدأ الطالبة بالترحيب بأفراد المجموعة الإرشادية وتقوم بتغذية راجعة، حيث تذكر ما تم في الجلسة السابقة، كما تناقش الطالبة الواجب المنزلي، بالاستماع إلى بعض الأفكار التلقائية عند الأزواج.

الإجراء الثاني: اكتشاف أفراد المجموعة لأفكارهم المشوهة؛ بإعادة التركيز في أفكارهم التلقائية (25 دقيقة).

تطلب الطالبة من أفراد المجموعة نماذج واقعية عاشها الأزواج، أو بعض القصص عن عائلات كفيلة واقعية سواء كانت تجارب ناجحة أو فاشلة يعرفها أعضاء المجموعة أو سمعوا عنها. تتناقش الطالبة مع الأزواج كل تجربة لوحدها من حيث أنها أفكار مشوهة أم غير مشوهة، إيجابياتها، سلبياتها؛ ثم تعلق الطالبة أن معظم حالات الإيذاء النفسي لدى الأفراد ناجمة عن التشوهات المعرفية، فالأفراد يكونون تحت تأثير اللاوعي وبشكل لا إرادي بسبب فقدان السيطرة على النفس لأنها تشل إرادة الفرد وعقله.

الإجراء الثالث: استراحة قصيرة (10 دقائق).

الإجراء الرابع: بيان مفهوم التشوهات المعرفية؛ أسباب التشوهات المعرفية؛ أنواع التشوهات المعرفية (30 دقيقة).

تعرض الطالبة محاضرة من خلال برنامج power point عن طريق جهاز العرض " data show، تحوي مفهوم التشوهات المعرفية، أسباب التشوهات المعرفية، أنواع التشوهات المعرفية.

الإجراء الخامس: إنهاء الجلسة وتقديم الواجب المنزلي (10 دقائق).

قبل إنهاء الجلسة، تقوم الطالبة بعمل تلخيص لكل ما دار في الجلسة، وتعلم أفراد المجموعة بأننا في الجلسة القادمة سوف نتعرف على أفكار تلقائية أخرى متعلقة بنظرة كل واحد منا نحو المستقبل، ثم

تقدم الطالبة الواجب المنزلي: حيث تطلب من المشاركين كتابة معتقدات إيجابية وأخرى سلبية ساهمت الأسرة أو المحيطين بهم بتعزيزها لديهم. كما طلبت منهم قراءة كتاب العقل فوق العاطفة (النتقيف النفسي)، بعد أن وزعت نسخ من الكتاب عليهم؛ تشكر الطالبة أعضاء المجموعة وتذكرهم بموعد الجلسة القادمة.

الجلسة الرابعة

عنوان الجلسة: ماهية القلق وقلق المستقبل.

المدة الزمنية: (90 دقيقة).

أهداف الجلسة: تحديد الأفكار التلقائية الهازمة للذات والتي تترافق في معظم الأحيان مع مشاعر سلبية غير متوافقة والتي تساهم في ظهور قلق المستقبل.

- أن يتعرف الأزواج على مفهوم قلق المستقبل؛

- على أسباب قلق المستقبل؛

- أن يستبصر الأزواج على ما لديهم من أعراض حول القلق من المستقبل.

- تثقيف وتبصير الأزواج بالآثار السلبية الناجمة عن قلق المستقبل.

- تدريب أفراد العينة على الأساليب والفنيات التي تساهم في التصحيح المعرفي.

- تحديد وترتيب الأفكار المؤدية لقلق المستقبل والتدريب على فنية تصريفها.

- مساعدة أفراد العينة على الفهم المنطقي لمعالجة وترتيب المخاوف من المستقبل ترتيباً منطقياً.

- تزويد الأزواج بالمعلومات المناسبة عن قلق المستقبل وشرح منطقي لفنية صرف الأفكار.

- أن يتعرف الأزواج على العلاقة بين القلق وسلوكيات التجنب.

الفنيات والإستراتيجيات الإرشادية المستخدمة: المحاضرة، عصف الأفكار، أسلوب التأمل والتفكير، أسلوب الحوار النقاش، التسجيل.

الأدوات والوسائل المساعدة: جهاز حاسوب، شاشة عرض، برنامج Power point، أقلام، أوراق، سبورة.

محتوى وإجراءات الجلسة:

الإجراء الأول: التغذية الراجعة ومناقشة الواجب المنزلي (15 دقيقة).

في بداية الجلسة تبدأ طالبة بالترحيب بأفراد المجموعة الإرشادية وتقوم بتغذية راجعة حيث تذكرهم بما تم في الجلسة السابقة. وتراجع معهم الواجب المنزلي وذلك بفتح الحوار مع أفراد المجموعة بذكر كل واحد فيهم معتقد ايجابي أو سلبي ساهمت فيه العائلة أو المحيطين بهم في ترسيخ ذلك المعتقد، وكذا طلبت طالبة من أفراد المجموعة بذكر ماذا استفادوا من قراءة كتاب العقل فوق العاطفة.

الإجراء الثاني: تحديد الأفكار التلقائية الهازمة للذات والتي تترافق في معظم الأحيان مع مشاعر سلبية غير متوافقة والتي تساهم في ظهور قلق المستقبل (25 دقيقة).

تستهل طالبة الجلسة بإعطاء فكرة حول القلق المستقبل المرتبط بوضعيات من الحياة اليومية (الصحة، العمل المحيط ...) حيث أن الفرد لا يستطيع منع نفسه عن تخيل سيناريوهات كارثية، وخاصة في الوضعيات التي تقبل التأويل وعدم اليقين، يؤدي عدم اليقين هذا إلى إحداث استجابة قلق شديد مرتبط بأفكار كارثية، حيث يكون فيها الفرد مقيدا بهذه المخاوف الشديدة المرتبطة بوضعيات حياته المستقبلية.

الإجراء الثالث: استراحة قصيرة (10 دقائق).

الإجراء الرابع: تزويد أفراد المجموعة بالمعلومات عن قلق المستقبل والعلاقة بين القلق وسلوكيات التجنب (30 دقيقة).

تقوم طالبة بعرض محاضرة من خلال برنامج power point عن طريق جهاز العرض "data show"، تحوي مفهوم قلق المستقبل، أسبابه، آثاره. بعدها تقوم طالبة بشرح أسلوب إيقاف التفكير الذي يستخدم في خفض الأفكار السلبية التي تراود الفرد ولا يستطيع السيطرة عليها، حيث تطلب طالبة من أعضاء المجموعة أن يحاولوا إغماض أعينهم ويبدعوا باجترار الفكرة التي تزعجهم، وبعد دقائق تقول طالبة بصوت عالي توقفوا، وبعدها تناقش طالبة أفراد المجموعة عن وقع كلمة توقف (Stop) في إيقاف سيطرة تلك الفكرة المزعجة.

تطلب الطالبة مرة أخرى تكرار هذه العملية مع قيام كل فرد بإعطاء لنفسه كلمة توقف (Stop) بصوت عالٍ وبعدها يعيد التجربة ولكن هذه المرة يهمس كلمة توقف (Stop) في نفسه.

الإجراء الخامس: إنهاء الجلسة وتقديم الواجب المنزلي (10 دقائق).

تطلب الطالبة من الأزواج كتابة وتسجيل مواقف حياتية مستقبلية مثيرة للقلق لديهم ويطبقوا عليها أسلوب إيقاف التفكير. في الأخير تشكر الطالبة أعضاء المجموعة، وإعطاء موعد الجلسة القادمة.

الجلسة الخامسة

عنوان الجلسة: التشوهات المعرفية وقلق المستقبل.

المدة الزمنية: (90 دقيقة).

أهداف الجلسة: إعادة البناء المعرفي لمساعدة الأزواج على تبديل وتغيير الأفكار المشوهة وغير المنطقية المرتبطة بالحياة الحالية والمستقبلية بأفكار منطقية تؤدي إلى سلوك عائلي اجتماعي مقبول.

- أن يتعرف الأزواج على العلاقة بين الأفكار، المشاعر والسلوك.

- مساعدة الأزواج على تقبل فكرة أن معتقداتهم هي المحدد الأول لأنماطهم السلوكية وردود أفعالهم الحالية والمستقبلية سواء على المستوى الشخصي أو العائلي أو الاجتماعي أو المهني أو غيرها.

- مساعدة الأزواج على اكتشاف المعتقدات الخاطئة أو السلبية لديهم، والتي يتولد عنها أسلوب السلوك غير المرغوب فيه حالياً ومستقبلاً.

- مساعدة الأزواج على تبني المعتقدات الصحيحة والمناسبة من خلال البدائل المطروحة.

الفنيات والإستراتيجيات الإرشادية المستخدمة: المحاضرة، الشرح والتفسير، عصف الأفكار، أسلوب التأمل والتفكير، لعب الأدوار، الفهم والتصور.

الأدوات والوسائل المساعدة: جهاز حاسوب، شاشة عرض، برنامج باوربوينت Power point، أقلام، أوراق، سبورة.

محتوى وإجراءات الجلسة:

عملت الطالبة في هذه الجلسة على تحقيق الإجراءات التالية:

الإجراء الأول: التغذية الراجعة ومناقشة الواجب المنزلي (15 دقيقة).

في بداية الجلسة تبدأ الطالبة بالترحيب بأفراد المجموعة الإرشادية وتقوم بتغذية راجعة حيث تذكر ما تم في الجلسة السابقة ومراجعة الواجب المنزلي حيث تفتح المجال لأفراد المجموعة بذكر بعض الأفكار التي راودتهم وطبقوا عليها أسلوب وقف التفكير.

الإجراء الثاني: تعريف أفراد المجموعة على العلاقة بين الأفكار والمشاعر والسلوك (30 دقيقة).

تستهل الطالبة الجلسة بتركيز انتباه أعضاء المجموعة إلى التفكير في العلاقة الموجودة بين التفكير، المشاعر والسلوك، حيث تتلخص الوظائف النفسية في هذه المنظومة التي تتكون من الثلاثية التفكير (المعرفة) والمشاعر (الانفعالات) والسلوك. فمن المعروف أن سلوك الفرد هو نتاج محصلة التفاعل بين التفكير والمشاعر وكذلك من المعروف أيضا أن الأفكار هي التي تحدد المشاعر والأحاسيس. وهذا يعني أن الأفكار السلبية عن الذات تؤدي إلى مشاعر سلبية نحو الذات وبالتالي إلى سلوك وتواصل غير سوي مع الآخرين. أي حين يفكر الإنسان بطريقة عقلانية يكون فعالا وسعيدا، وحين يفكر بطريقة غير عقلانية ومشوهة يشعر بالحزن والقلق.

توضح الطالبة لأعضاء المجموعة كيف تتفاعل الجوانب الأفكار، والمشاعر، والسلوك فيما بينها، أما معنى الاعتقاد لا يتطلب أن يكون الشيء حقيقة فعلا، ولكن كل ما يتطلبه هو الاعتقاد بأنه حقيقة، والاعتقاد هو الأساس الذي تبنى عليه كل أفعال الفرد وهو أهم خطوة في طريق النجاح والسلوك الايجابي. وفي ذلك هناك حكمة تقول: (لكي ننجح فلا بد أولا أن نؤمن بأننا نستطيع النجاح)، وكما يمكن أن يكون الاعتقاد سببا في الفشل والحد من تصرفاتنا في الحياة. ولأن تأثير الاعتقادات جد كبير في حياة الفرد فقد نبهت الطالبة أفراد المجموعة إلى أنواع الاعتقادات وهي خمسة:

الاعتقاد الخاص بالذات: هو أقوى الاعتقادات فكيفية اعتقاد الفرد عن نفسه يمكن أن تزيد من قوته وتساعد في التقدم إلى الأمام والعكس صحيح، فمثلا: إذا اعتقد الفرد أنه لا يساوي شيء فهو يرى أنه لا يستحق النجاح.

الاعتقاد فيما تعنيه الأشياء: يمثل ما تعنيه الأشياء لنا وتدل على حالة الشيء، كونه ذو أهمية أو غير ذي أهمية لنا.

الاعتقاد في الأسباب: وهو الدافع وراء أي موقف، وما يسببه.

الاعتقاد في الماضي: فالذي حدث في ماضي الفرد سواء كان سلبيا أو إيجابيا يمدد بحصيلة من التجارب تثير وتنبه الأشكال الثلاثة السابقة من الاعتقاد وتؤثر في سلوكه وتتحكم في تصرفاته في المستقبل.

الاعتقاد في المستقبل: يكون المستقبل عند بعض الناس مشرقا فرص أكثر ومستوى مادي أفضل، ويكون المستقبل عند البعض الآخر مظلما مع احتمالات ضئيلة جدا للفرص، وهذا يعني أن الاعتقاد في المستقبل يعتمد على ما إذا كانت نظرة الإنسان تفاؤلية أم تشاؤمية.

الإجراء الثالث: استراحة قصيرة (10 دقائق).

الإجراء الرابع: تزويد أفراد المجموعة بالمعلومات حول أهمية إعادة البناء المعرفي للأفكار المشوهة (25 دقيقة).

تشير الطالبة إلى أهمية تقنية إعادة البناء المعرفي حيث تهدف إلى تمكين الأفراد من تحديد أفكارهم المشوهة، والتحقق من صحتها، ثم إيجاد أفكار أكثر تكيفا. ولتحقيق هذه العملية يتم استخدام العديد من الفنيات المعرفية منها (الحوار السقراطي، رصد الأفكار الآلية، تقسيم المسؤوليات، تقنية الأدلة مع الضد، تقنية السهم النازل..).

وتشير الطالبة إلى أن في هذه الجلسة يحاول كل فرد من أفراد المجموعة أن يملأ جدولاً يتضمن الأفكار الآلية المشوهة والأفكار البديلة الواقعية، لأنه ليس من السهل دائما بالنسبة الأفراد تحديد أفكارهم الآلية، لذا يجب أن يساعده بعدة وسائل على إدراكها، وهذا من خلال:

➤ أولاً: يجب تحديد الأفكار الآلية المشوهة، الوضعيات التي تظهر فيها والانفعالات المصاحبة لها.

➤ ثانياً: يقترح أفراد المجموعة بمساعدة من الطالبة أفكاراً بديلة أكثر واقعية وفائدة.

الإجراء الخامس: إنهاء الجلسة وتقديم الواجب المنزلي (10 دقائق).

قبل إنهاء الجلسة تعطي الطالبة الواجب المنزلي للأزواج حيث كلفتهم بكتابة مواقف حياتية مستقبلية مقلقة حول مشروع الكفالة وتسجيل استجاباتهم الجسمية حين استحضار هذه الأفكار المقلقة، للتدرب على تقنية الفهم والتصور. وختاماً تشكر أعضاء المجموعة وتعطي موعداً للجلسة القادمة.

الجلسة السادسة

عنوان الجلسة: الاسترخاء.

المدة الزمنية: (90 دقيقة).

أهداف الجلسة: تعرف الأزواج على مهارات الاسترخاء والتهدئة.

- أن يتعرف الأزواج على ماهية تقنية الاسترخاء كاستجابة مناقضة تماماً للشد والتشنج اللذين يواجهها الأفراد عند تعرضهم لمواقف القلق والخوف الحالية والمستقبلية وغيرها من المشاعر السلبية.
- أن يتعرف الأزواج على دور عملية التنفس في مساعدة الأفراد في الاسترخاء؛
- أن يتعرف الأزواج على العلاقة بين مهارة الاسترخاء ومواجهة الأفكار التلقائية؛
- أن يتعرف الأزواج على إستراتيجية التخيل الفعال كإستراتيجية تهدئة وسكينة تساعد الأفراد على القيام برحلة ذهنية ممتعة بدلاً من التركيز على المواقف الضاغطة.
- أن يتعرف الأزواج على أسلوب إيقاف الأفكار **Stop Thinking** وصرف الانتباه كاستجابة سريعة تساعد الأفراد على خفض التوتر بصرف انتباههم عن الموقف الضاغط والانشغال بمهمة جديدة.

- أن يتعرف الأزواج على آليات تخفيف التوتر العضلي والجسمي عن طريق تناوب عمليتي الشد والاسترخاء لعضلات الجسم بالتناوب مع التركيز على استخدام التنفس العميق مع شد وإرخاء كل عضلة.

- تدريب الأزواج على أسلوب التنفس العميق وتنظيم عملية الشهيق والزفير.

- تدريب الأزواج على تقنية الاسترخاء العضلي والجسمي المختصر.

الفنيات والإستراتيجيات الإرشادية المستخدمة: المحاضرة، أسلوب التأمل والتفكير، الفهم والتصور، النمذجة، التخيل، لعب الدور.

الأدوات والوسائل المساعدة: جهاز حاسوب، شاشة عرض، برنامج باوربوينت Power point، أفلام، أوراق، سبورة، قرص ضاغط.

محتوى وإجراءات الجلسة:

سعت الطالبة في هذه الجلسة إلى تحقيق الإجراءات التالية:

الإجراء الأول: التغذية الراجعة ومناقشة الواجب المنزلي (15 دقيقة).

في بداية الجلسة تبدأ الطالبة بالترحيب بأفراد المجموعة الإرشادية، ثم تتحقق من انطباعهم حول الجلسات السابقة بعدها تقوم بتغذية راجعة وتذكر بشكل ملخص ما تم في الجلسات السابقة، ومناقشة الواجب المنزلي وذلك بذكر كل فرد من المجموعة أفكاره التلقائية المشوهة وتوقعاته لمواقف حياتية مستقبلية مقلقة حول مشروع الكفالة ومناقشة تلك المواقف التي سجلوها ما هي الأعراض التي استشعروها بمجرد تخيل تلك المواقف؟

الإجراء الثاني: التعريف بتمرين الاسترخاء وعلاقته بالقلق (30 دقيقة).

توضح الطالبة لأفراد المجموعة أن كل المواقف التي ذكروها في واجبهم المنزلي والمتعلقة بتوقعاته لمواقف حياتية مستقبلية مقلقة حول مشروع الكفالة هي مواقف حقيقية قد يمر بها أي شخص سواء كان من طالبي الكفالة أو أشخاص لديهم أطفال بيولوجيين فالخوف على مستقبل الطفل هو انشغال دائم يراود أي والد ووالدة، ونفس الشيء بالنسبة للشعور بالخوف من فقدان هذا الطفل مستقبلا

فهذه الفكرة تراود الكثير من الوالدين سواء البيولوجيين أو الكافلين ولكن كل شخص (والد أو والدة) يختلف عن الآخر من خلال تفكيره فالأفكار المشوهة وغير معقولة هي السبب في الانفعال غير الصحيح فالأفكار غالبا ما قد تكون سلبية مبالغ فيها أو ايجابية مبالغ فيها كذلك ولكن على الفرد أن يحاول تبديلها بأفكار ايجابية واقعية تتناسب مع الواقع وعلى الفرد أن ينظر للحياة بنظرة تفاؤلية لا تشاؤمية وان يتوقع أشياء طيبة بدلا من التوقعات السلبية خاصة في ما يتعلق بمستقبل طفلهم.

بعدها تقدم الطالبة شرح مبسط حول فنية الاسترخاء، حيث توضح لأفراد المجموعة أن الأفراد تستجيب للاضطرابات الانفعالية كالقلق والخوف والاكنتاب بتغيرات جسمية وزيادة في توتر العضلات، فالإنسان عندما يكون قلقا يشعر أن بعض عضلات جسمه مشدودة ومتوترة، وهذا التوتر يضعف قدرة الإنسان على التوافق والنشاط، والتدريب على التنفس الاسترخائي يعتبر من الخطوات الهامة في التغلب على القلق والخوف وخفض التوتر، ويجعل الإنسان يتعامل مع الضغوطات بالطريقة الصحيحة.

الإجراء الثالث: استراحة قصيرة (10 دقائق).

الإجراء الرابع: التدرب على ممارسة مهارة التنفس الاسترخائي (30 دقيقة).

تشير الطالبة إلى أنه في جلسة اليوم سيتعلمون مهارة جديدة قد يراها البعض منهم أنها شيء عادي متعود القيام بها في حياته اليومية لكن لأهمية هذه المهارة في تخفيض درجة القلق والتوتر وتعديل الاستجابات والأعراض الجسدية التي ترافق الأفكار المشوهة، تطلب الطالبة من أفراد المجموعة لحظة تدريبهم عليها أن تكون أفكارهم مركزة، ومحاولة تخيل واستحضار بعض اللحظات التي عاشوها بمشاعر هادئة. فأسلوب التنفس العميق والصحيح مهم جدا لمساعدتهم على تعلم الاسترخاء الجسمي، والتعامل بهدوء مع المواقف الضاغطة والمسببة للتوتر، فالتنفس العميق يمنح الوقت للفرد لإعادة توازنه قبل أن يتصرف بشكل منفعل.

تقوم الطالبة بنمذجة أسلوب التنفس العميق أمام أفراد المجموعة بأخذ شهيق عميق للهواء ومحاولة إدخاله بطريقة هادئة إلى الجسم وكتمه داخله لمدة 5 ثواني ثم إخراجة عن طريق عملية الزفير كذلك بطريقة هادئة وكاملة وتكرر هذه العملية، كما تنصح أفراد المجموعة المحافظة على أن تكون عضلات الجسم في حالة تراخي أثناء هذه العملية والتأكد من طريقة الجلوس الصحيحة ومن

الأحسن محاولة الاستلقاء ومحاولة تغميض العينين لمنع التشنت البصري الذي قد يعوق الاسترخاء واستحضار التخيل الفعّال كإستراتيجية تهدئة وسكينة تساعد الأفراد على القيام برحلة ذهنية ممتعة بدلا من التركيز على المواقف الضاغطة .

الإجراء الخامس: إنهاء الجلسة وتقديم الواجب المنزلي (10 دقائق).

قبل إنهاء الجلسة تقدم الطالبة ملخصا لكل ما تم في الجلسة بمشاركة أعضاء المجموعة، وبعدها تطلب الطالبة تطبيق تمرين التنفس العميق في المنزل يوميا حتى موعد الجلسة القادمة كواجب منزلي لهذه الجلسة.

-كما تطلب الطالبة من أفراد المجموعة مشاهدة فيديو تم توزيعه في قرص ضاغط لجلسة الاسترخاء العضلي والجسمي المختصر للتعرف والتدرب على التقنية أكثر. في الأخير تشكر أعضاء المجموعة وتذكر بموعد الجلسة القادمة.

الجلسة السابعة

عنوان الجلسة: مكاسب الكفالة (المكاسب التي تحققها كل من الأسرة والطفل عن طريق الكفالة).

المدة الزمنية: (90 دقيقة).

أهداف الجلسة: إدراك الأزواج أهمية ممارسة الحديث الايجابي للذات وعلاقته بتغيير البنية المعرفية.

- تعرف الأزواج إلى مفهوم الحوار الذاتي (حديث الذات).

- أن يميز بين أنواع حديث الذات.

- أن يدرك الأزواج أهمية حوار الذات الايجابي.

- إدراك الأزواج التفاعل الجسم مع حوار الذات من خلال تمرين التحفيز الذاتي.

- تدريب الأزواج على ممارسة الحوار الذاتي الايجابي.

- تحقيق اتصال مباشر للأزواج مع إمام من مجلس الفتوى للولاية للتدريب الأزواج على إستراتيجية الاستشارة الصحيحة من مصادر موثوقة.

الفتيات المستخدمة: الاستماع الجيد، الإنصات، التوضيح، الشرح والتفسير، التلخيص، التفاعل، المحاضرة

الأدوات والوسائل المساعدة: جهاز حاسوب، شاشة عرض، برنامج Power point، أقلام، أوراق، سبورة.

محتوى وإجراءات الجلسة:

سعت الطالبة في هذه الجلسة لتحقيق الإجراءات التالية:

الإجراء الأول: التغذية الراجعة ومناقشة الواجب المنزلي (10 دقائق).

في بداية الجلسة تبدأ الطالبة بالترحيب بأفراد المجموعة الإرشادية وبمراجعة الواجب المنزلي وتزويدهم بتغذية راجعة حول تقنية التنفس الاسترخائي للتأكد من مدى استفادة أفراد المجموعة من هذه التقنية وتشجيعهم لممارسة هذه المهارة بشكل يومي.

الإجراء الثاني: التعريف بأهمية تعديل أنماط الحديث الذاتي، الذي يؤدي إلى تعديل التشوهات المعرفية، وكذا تعديل سلوك الأفراد حالي والمستقبلي (15 دقيقة).

تبين الطالبة أن التخلص من أي أفكار تلقائية مشوهة يبدأ من التخلص من التحدث إلى الذات بطريقة انهزامية وسلبية، واستبداله بالحديث الإيجابي للذات، ويساعد تدريب الأفراد على تقنية الاسترخاء في المواقف التي تبعث على القلق وعدم الراحة في النفس على تعلمهم كيف يتعاملون بشكل فعال مع مواقف سبقت أن أثارت لديهم أفكار تلقائية مشوهة وخوف من المستقبل.

توضح الطالبة لأفراد المجموعة أن الذي يؤثر في سلوكهم هو ما يحدثون بهم أنفسهم حول المواقف التي يواجهونها خاصة فيما يتعلق بمشروع كفالة طفل مسعف، لهذا لابد من تعديل الحديث الذاتي الداخلي لديهم، من خلال إدراك محتوى هذا الحديث، بأنه سلبي وهازم للذات، والقيام بتغييره وتعديله بشكل تدريجي وإيجابي، وممارسته بشكل يومي.

تشجع الطالبة أفراد المجموعة بإعطاء أمثلة لحديث ذاتي لديهم حول مشروع كفالتهم لطفل مسعف، بهدف إدراك الأزواج لتفاعل الجسم مع حوار الذات، من خلال تمرين التحفيز الذاتي. ولتوضيح كيفية ممارسة هذا الحديث تطلب الطالبة من كل فرد من المجموعة أن يسأل نفسه مثلاً: ما الذي أريده من طلب كفالة طفل مسعف؟

ويقدم كل فرد إجابات عن ذلك السؤال بنفسه: أريد أن أحقق أمنيتي بأن يكون لدي طفل وأحقق رغبتني في الأمومة والأبوة، أريد طفل يساعدني على مواجهة ضغوطات الحياة مستقبلاً، أريد طفلاً لكي أترك له كل ممتلكاتي بعد موتي، أريد طفلاً لكي أرضي الله عز وجل وعسى أن يدخلني الجنة وأرافق الرسول صلى الله عليه وسلم في الفردوس... الخ.

ثم تطلب الطالبة من كل عضو من أعضاء المجموعة الإجابة عن السؤال ماذا أخاف في كفالتي لطفل مسعف المستقبل؟. وهذه الخطوة تساعد أفراد المجموعة لاكتشاف أفكارهم المشوهة ومخاوفهم حول مستقبل كفالتهم لطفل مسعف، من خلال إدراك الحديث الذاتي السلبي أو الانهزامي، حيث تبين الطالبة لأفراد المجموعة تأثير حديث الذات المليء بالخوف على سلوكياتهم الواقعية (قد يسيطر عليكم بين الحين والآخر مخاوف من عدم القدرة على الاستمرار والنجاح في كفالة طفل مسعف، وهذه مخاوف طبيعية، ولكن المبالغة فيها تساعد في تحطيم معنوياتكم وقدراتكم ورغبتكم في الاستمرار في مشروع تربيتكم لهذا الطفل، فإذا داهمتكم مثل هذه المخاوف، والأفكار أوقفها وفندوها فوراً من تفكيركم ولا تستسلموا لها).

الإجراء الثالث: أخذ استراحة قصيرة (10 دقائق).

الإجراء الرابع: تدريب أفراد المجموعة على تغيير الحديث السلبي، واستبداله بحديث إيجابي (45 دقيقة).

ولتشجيع الأفراد من اتخاذ هذه الخطوة بطريقة صحيحة تم تحقيق اتصال مباشر للأزواج والزوجات مع إمام من مجلس الفتوى للولاية، للتدريب الأزواج على إستراتيجية الاستشارة الصحيحة من مصادر موثوقة، وهذا بهدف إكساب الأزواج معلومات صحيحة حول موضوع الكفالة لاستخدامها كحديث ذاتي إيجابي.

وكان الهدف الثاني من هذا الاتصال المباشر مع الإمام هو تدريب أفراد المجموعة بأن يحدثوا أنفسهم وأن يعترفوا بأن هناك صعوبات في الحياة وآلام لا يمكن الهروب منها خاصة فيما يتعلق بعدم القدرة على الإنجاب، وهناك ضرورة لمواجهة هذه الصعوبات قبل الشروع في كفالة طفل فالرضا بقضاء الله وقدره، يساعد الأزواج بتقبل عدم إنجابهم بطريقة سليمة وصحية وهذا يساعدهم في تقبل فكرة كفالتهم لطفل مسعف دون السعي وراء إلحاق نسب الطفل والسعي إلى تحويل مشروع الكفالة إلى مشروع تبني، كما أن الإنسان غير كامل، ومن طبيعة الإنسان أن يخطأ، وعليه أن يتحمل مسؤولية اتخاذ قراراته، وأنه قادر على معالجة قراراته.

وقدم الإمام محاضرة شاملة ومبسطة عن معنى الكفالة وشرح الحديث الشريف "أنا وكافل اليتيم كهاتين في الجنة" وما هي الخطوات الصحيحة للفوز بشرف كفالة طفل يتيم. مع تقديم أمثلة واقعية لبعض السلف الصالح الذين كفلوا أيتام. كما فتح النقاش مع أفراد المجموعة وإجابته عن تساؤلاتهم، خاصة فيما يتعلق بمشروعية إرضاع هذا الطفل وشروط إرضاعه الصحيح. وكذا خطورة السعي وراء إلحاق نسب هذا الطفل للعائلة.

الإجراء الخامس: إنهاء الجلسة وتقديم الواجب المنزلي (10 دقائق).

طلبت الطالبة من أفراد المجموعة إعادة تطبيق تمرين التحفيز الذاتي في المنزل وترديد متكرر لعبارات معدلة للأفكار المشوهة الخاطئة عن طريق الحديث الايجابي للذات. تكليف الأزواج بقراءة كتاب الثواب العظيم في كفالة اليتيم بعد توزيع نسخ من الكتاب على الأزواج (التربية النفسية) وهذا لدعم وترسيخ المعلومات الصحيحة والشرعية المتعلقة بكفالة طفل يتيم.

الجلسة الثامنة

عنوان الجلسة: رعاية وتربية الطفل الكفيل رضيعا ويافعا (حاجات الأطفال واليافعين النفسية والاجتماعية والصحية والعاطفية).

المدة الزمنية: (90 دقيقة).

أهداف الجلسة:

- التعرف على التفكير المنطقي.
 - إكساب الأزواج فنيات المعاملة الوالدية.
 - أن يميز الأزواج بين مفهوم الإتقان والكمالية في تربية الأطفال.
 - أن يدرك الأزواج حقيقة الفروق الفردية بين الأشخاص.
 - أن يستبصر الأزواج بأهمية معرفة الفرد لذاته ولقدراته.
 - مساعدة الأزواج على التخلص من تبني الكمالية المطلقة في أفكارهم المستقبلية لتربية الطفل الكفيل.
 - مساعدة الأزواج باستعمال تقنية الحوار السقراطي على التخلص من الأفكار الايجابية المطلقة (دون تقبل أي صورة سلبية)، لصورة الطفل المتكفل به مستقبلا أو الأفكار السلبية المطلقة (دون وجود أي جانب ايجابي) خاصة فيما يتعلق بماضي الطفل المسعف أو بتاريخ والديه البيولوجيين.
 - أن يتعرف الأزواج على أساليب المعاملة الوالدية وأنواعها.
- الفنيات والإستراتيجيات الإرشادية المستخدمة: المحاضرة، الحوار السقراطي، الشرح والتفسير، التلخيص، التغذية الراجعة، النمذجة.
- الأدوات والوسائل المساعدة: جهاز حاسوب، شاشة عرض، برنامج باوربوينت Power point، أقلام، أوراق، سبورة، كتاب حول تربية الطفل.

محتوى وإجراءات الجلسة: تمثلت إجراءات هذه الجلسة فيما يلي:

الإجراء الأول: التغذية الراجعة ومناقشة الواجب المنزلي (10 دقائق).

في بداية الجلسة تبدأ الطالبة بالترحيب بأفراد المجموعة الإرشادية وبمراجعة الواجب المنزلي وتزويدهم بتغذية راجعة ثم ناقشت الطالبة مع أفراد المجموعة الواجب المنزلي عن إعادة تطبيق تمرين التحفيز الذاتي وترديد متكرر لعبارات معدلة للأفكار المشوهة الخاطئة عن طريق الحديث

الإيجابي للذات. وسألت الطالبة عن مدى استفادة أفراد المجموعة من قراءة كتاب الثواب العظيم في كفالة اليتيم وهذا لدعم وترسيخ المعلومات الصحيحة والشرعية المتعلقة بكفالة طفل يتيم.

الإجراء الثاني: التعرف على التفكير المنطقي (25 دقيقة).

تعرض الطالبة عبر برنامج محاضرة مختصرة فنيات المعاملة الوالدية بهدف إكساب الأزواج والزوجات المشاركين في البرنامج التعرف والتمييز بين أنماط المعاملة الوالدية (إيجابيات وسلبيات كل نمط) في تربية الأطفال وهذا يكسبهم التفكير المنطقي لمواجهة مشروع تربية الطفل في الواقع.

الإجراء الثالث: أخذ استراحة قصيرة (10 دقائق).

الإجراء الرابع: إعادة البناء المعرفي باستعمال تقنية الحوار السقراطي لتخلص من الأفكار الإيجابية المطلقة (دون تقبل أي صورة سلبية)، لصورة الطفل المتكفل به مستقبلاً أو الأفكار السلبية المطلقة (دون وجود أي جانب إيجابي) خاصة فيما يتعلق بـماضي الطفل المسعف أو بتاريخ والديه البيولوجيين.

طلبت الطالبة من أفراد المجموعة أن يسجلوا في ورقة تصوراتهم وصفات الطفل الذي سينكفون به، وبعدها فتحت المجال للأزواج والزوجات لتعبير عن هذه التصورات والصفات.

جزء من الحوار السقراطي (باختصار):

الزوج: دائماً أتخيل أنني سأتكفل بطفل يشبهني أنا وزوجتي، شجاع ولديه شخصية قوية، لا مشكلة إذا كان نوعاً ما مشاكساً بل بالعكس سيغير من الهدوء التام الذي نعيشه في المنزل، وسأرافقه وأسأله دائماً في حياته حتى أزوجه وأرى أحفادي إنشاء الله.

الطالبة: ما الذي لا تقبل أن يتصف به؟

الزوج: لا يمكن أن أتصور أن يكون طفلي المكفول فاشلاً في المدرسة، لأنني سأشعر بالفشل في كفالته فأنا إذن بلا قيمة، فأنا لاشيء...

الطالبة: أنت تفكر بأنك بلا قيمة، إذا لم يكن مجتهداً وناجحاً؟ ما الذي يجعلك تقول بأنك بلا قيمة؟ هل يمكن أن نعرف؟

الزوج: أنا منذ صغري كنت مجتهدا وإلى غاية يومنا هذا إذا لم أنجح في مشروع ما أشعر دائما بالإحباط، فأنا من طبعي لا أقبل الفشل في أي شيء...

الطالبة: هناك أمران: تشعر بالإحباط من الفشل، وتشعر بأنك بدون قيمة؟ في رأيك ما هي العلاقة بينهما؟

الزوج: أشعر أن قيمة الشخص في نجاحه في هذه الدنيا في كل شيء...

الطالبة: ولكن ما العلاقة بين شعورك بالفشل وبين أنك بدون قيمة؟ قبل قليل قلت أنك ستقبل بابنك المكفول مهما كانت مشاكله وستسانده، هل ترى بأنه سيكون بدون قيمة إذا لم يكن مجتهدا؟

الزوج: لا بالعكس هو سيكون قوي، فبالرغم من كونه طفل مسعف ولكن له قيمة...

الطالبة: لماذا إذن في حالتك لأنك ستشعر بالإحباط (مشكلة نفسية) فأنت بلا قيمة؟ فكم منا من لديه مشكل؟ هل كلنا بلا قيمة؟

الزوج: لا، ليس كل الناس بدون قيمة... لا أدري ربما لأنني دائما أتصوره شخصا ناجحا وسيحقق أحلامي..

الفاحص: الشعور بالإحباط من الفشل مشكلة نفسية مؤقتة كلنا نعاني منه مثلك أنت؟ لا يعني هذا بأنك بدون قيمة، بل يعني لديك مشكلة تنتظر حلها؟ وإذا كان الطفل الذي تريد أن تتكفل به غير مجتهد في الدراسة فهذا لا يعني أنك فشلت في كفالتة، وأنك بدون قيمة، فكم من والد كان منذ صغره مجتهدا وابنه لم يكن مثله، فكل واحد منا له قدرات واستعدادات خاصة به تحدد قدراته مستقبلا.

تشير الطالبة إلى أهمية استعمال الحوار السقراطي، فالأمر لا يتمثل في كسر الأفكار المشوهة واقتراح أفكار أخرى معدة مسبقا من طرف المرشد وإقناع الآخرين بصحتها، بل يتمثل في أن يساعد المرشد فقط المسترشد ليتمكن من فهم العالم المحيط به بكيفية أكثر واقعية، أكثر تفتحا، وخاصة أقل تسببا في الأمراض النفسية.

الإجراء الخامس: إنهاء الجلسة وتقديم الواجب المنزلي (10 دقائق).

الواجب المنزلي: كتابة المشاعر السلبية ومحاولة التخلص منها وتعزيز المشاعر الايجابية من خلال المواقف التي يتعرض لها.

- تكليف الأزواج بقراءة كتاب عن تربية الطفل (التربية النفسية).

الجلسة التاسعة

عنوان الجلسة: تثقيف الأزواج حول طبيعة المشكلات التي قد تواجه الأسرة الكفيلة.

المدة الزمنية: (90 دقيقة).

أهداف الجلسة: تحديد الأفكار المشوهة للمشاكل المستقبلية المتوقعة لدى الأزواج بعد كفالتهم للطفل المسعف.

- أن يتعرف الأزواج إلى حقيقة الاستنتاج الاعباطي والمنطق العاطفي.
- أن يتعرف الأزواج إلى مفهوم الإفراط في التعميم، الايجابية /السلبية.
- الحد من اعتماد الأزواج على نمط الاستدلال العاطفي في اتخاذ القرار.
- الحد من اعتماد الأزواج على نمط التفكير الكارثي.
- الحد من اعتماد الأزواج على نمط إعطاء الطابع الشخصي في الحكم على الأمور.
- الحد من اعتماد الأزواج على نمط التعميم الزائد.
- الحد من اعتماد الأزواج على نمط التهويل والتهوين.
- تعديل الأفكار المشوهة لدى الأزواج والتي قد تؤثر على ممارستهم الوالدية مستقبلا.
- تدريب الأزواج على مهارة حل المشكلات.

- تحقيق اتصال مباشر للأزواج مع بعض العائلات الكفيلة (حضور هذه العائلات الكفيلة في الجلسة الإرشادية).

الفتيات والإستراتيجيات الإرشادية المستخدمة: المناقشة الجماعية، الاستماع الجيد، الإنصات، التفاعل، دحض الأفكار المشوهة.

الأدوات والوسائل المساعدة: جهاز حاسوب، شاشة عرض، برنامج باوربوينت Power point، أقلام، أوراق، سبورة.

محتوى وإجراءات الجلسة: تمثلت إجراءات هذه الجلسة فيما يلي:

الإجراء الأول: التغذية الراجعة ومناقشة الواجب المنزلي (10 دقائق).

في بداية الجلسة تبدأ الطالبة بالترحيب بأفراد المجموعة الإرشادية، ومراجعة الواجب المنزلي والقيام بالتغذية الراجعة حيث تذكر ما تم في الجلسة السابقة والتأكد من قراءة أفراد المجموعة للكتيب .

الإجراء الثاني: اكتشاف أفراد المجموعة لأفكارهم المشوهة للمشاكل المستقبلية المتوقعة من طرفهم بعد كفالتهم للطفل المسعف (20 دقيقة).

ولتحقيق هذا الهدف طلبت الطالبة من أفراد المجموعة تحديد عناصر هذه المشاكل بدقة، وهذه الخطوة تسمح لهم باكتشاف أنماط تفكيرهم المشوه حول أي مشكلة يطرحونها مثل (الاستنتاج الاعتباطي والمنطق العاطفي، الإفراط في تعميم، الايجابية /السلبية، الاستدلال العاطفي في اتخاذ القرار، نمط التفكير الكارثي، إعطاء الطابع الشخصي في الحكم على الأمور، التعميم الزائد، التهويل والتهوين).

الهدف من إجراء الجلسة تدريب أفراد المجموعة على تطبيق خطوات مهارة حل المشكلات، وكيفية إيجاد البدائل والموازنة بينها. حيث تشجع الطالبة أعضاء المجموعة على التحدث مع الآخرين خاصة على مشروع الكفالة (الآباء، المقربين من العائلة، الجيران، الأصدقاء المقربين...)، مراجعة كيف كان الفرد يتعامل مع الأفكار المشوهة السابقة، وتشجيعهم على إدراك المهارات والأفكار الإيجابية التي يمتلكونها، والتي يمكن استخدامها في معالجة المواقف الضاغطة.

الإجراء الثالث: أخذ استراحة قصيرة (10 دقائق).

الإجراء الرابع: تدريب أفراد المجموعة على تخيل نوع النصيحة الممكن تقديمها لعائلة أخرى قامت بكفالة طفل مسعف، أو عائلة تفكر بكفالة طفل مسعف (45 دقيقة).

تشير الطالبة أن الهدف من الجلسة تدريب أفراد المجموعة على تطبيق خطوات مهارة حل المشكلات، وكيفية إيجاد البدائل والموازنة بينها. حيث تشجع الطالبة أعضاء المجموعة على التحدث مع الآخرين خاصة على مشروع الكفالة (الأباء، المقربين من العائلة، الجيران، الأصدقاء المقربين...)، مراجعة كيف كان الفرد يتعامل مع الأفكار المشوهة السابقة، وتشجيعهم على إدراك المهارات والأفكار الإيجابية التي يمتلكونها، والتي يمكن استخدامها في معالجة المواقف الضاغطة. كما تطلب الطالبة من أفراد المجموعة كتابة هذه النصيحة. ثم تناقشهم في إجاباتهم الإيجابية والسلبية وتعطي التغذية الراجعة وتشجيعهم على أن لديهم قدرات ذاتية وأنهم قادرين على حل مشكلاتهم، وأن الأفكار السلبية هي التي تعيق ظهور هذه القدرات.

ولتحقيق أهداف هذه الخطوة قامت الطالبة بتحقيق اتصال مباشر للأفراد المجموعة مع بعض العائلات الكفيلة (حضور هذه العائلات الكفيلة في الجلسة الإرشادية)، وطلبت الطالبة من العائلات الكفيلة عرض مشكلة واقعية واجهتهم خلال مشوار كفالتهم لطفلهم، وطلبت من أفراد المجموعة نمذجة خطوات حل المشكلة أمامهم لزيادة الوعي لديهم والاستبصار بكيفية حل المشكلات، ووضع البدائل المختلفة والموازنة بينها، ثم طلبت منهم تطبيق هذه الخطوات على أمثلة مشابهة أخرى ومناقشتها. كما تلقت الطالبة انتباه أفراد المجموعة إلى أن مواقف الفشل والإحباط التي يقع فيها الأفراد خلال محاولاتهم لحل مشاكلهم هي عبارة عن تغذية راجعة للبدء بحل المشكلة مرة أخرى.

الإجراء الخامس: إنهاء الجلسة وتقديم الواجب المنزلي (10 دقائق).

طلبت الطالبة من كل فرد من أفراد المجموعة أن يختار الأزواج موقف أو مشكلة تواجهه خلال حياتهم اليومية ويطبق عليها تقنية حل المشكلات، مع وضع قائمة للبدائل التي يرونها مناسبة.

الجلسة العاشرة

عنوان الجلسة: قضايا تتعلق بإخبار الطفل لحقيقة وضعه.

المدة الزمنية: (90 دقيقة).

أهداف الجلسة: تحمل المسؤولية واتخاذ القرار.

- أن يتعرف الأزواج على مفهوم اتخاذ القرار وأهمية تحمل المسؤولية أثناء حياتهم اليومية وبالأخص عند التفكير بكفالة طفل مسعف.
- أن يتعرف الأزواج عن ماهية وأهمية القدرة على اتخاذ القرار.
- أن يتعرف الأزواج كيفية تأثير التشوهات المعرفية والقلق من المستقبل على اتخاذ القرار كعوامل مؤثرة في عملية اتخاذ القرار.
- القدرة على المقارنة والموازنة بين البدائل خلال اتخاذ القرار.
- تدريب الأزواج على اتخاذ القرار بشكل مستقل والتحرر من الضغوطات الذاتية والخارجية قدر الإمكان، والاستعداد للتغيرات التي يمكن أن تنجم بعد اتخاذ القرار.
- تدريب الأزواج على اتخاذ القرار المبني على دراسة الايجابيات والسلبيات.
- أخذ الوقت الكافي لعملية أخذ القرار للتفكير السليم والوافي قبل اتخاذ القرار.
- القدرة على كسب ثقة الآخرين ومشاركتهم في اتخاذ القرار.
- القدرة على تنفيذ ما أُخذ من قرار ومتابعته وتحمل نتائجه.
- تدريب الأزواج على تقنية السهم النازل للتعلم في الفكرة المشوهة إلى غاية الوصول إلى أسوء نتائجها (السيناريو الكارثي).

-تحقيق اتصال مباشر للأزواج مع بعض الأطفال المسعفين تم التكفل بهم سابقا من طرف عائلات كفيلة.

الفتيات والإستراتيجيات الإرشادية المستخدمة: الاستماع الجيد، الإنصات، التوضيح، الشرح والتفسير، التلخيص، التفاعل، المحاضرة

الأدوات والوسائل المساعدة: جهاز حاسوب، شاشة عرض، برنامج باوربوينت Power point، أقلام، أوراق، سبورة.

محتوى وإجراءات الجلسة: تمثلت إجراءات هذه الجلسة فيما يلي:

الإجراء الأول: التغذية الراجعة ومناقشة الواجب المنزلي (10 دقائق).

في بداية الجلسة تبدأ الطالبة بالترحيب بأفراد المجموعة الإرشادية وتقوم بتغذية راجعة حيث تذكر ما تم في الجلسة السابقة، كما تناقش معهم الواجب المنزلي.

الإجراء الثاني: يتعرف الأزواج على مفهوم اتخاذ القرار وأهمية تحمل المسؤولية أثناء حياتهم اليومية وبالأخص عند التفكير بكفالة طفل مسعف (30 دقيقة).

تبدأ الطالبة الجلسة بتوضيح أهمية اكتساب الأفراد مهارة اتخاذ القرار بشكل سليم، رغم أننا بشكل يومي يتعرض الفرد لاتخاذ قرارات في حياته، ولكن هناك قرارات سهلة الاتخاذ ولا تحتاج لتفكير عميق مثل: نوع الأكل الذي نتناوله اليوم، نوع اللباس،...الخ، وفي المقابل هناك قرارات ذات أهمية كبيرة في حياة الفرد، وتحتاج عمق في التفكير: مثل نوع التخصص الدراسي أو المهني، قرار الزواج،...الخ. واكتساب هذه المهارة تساعد الفرد على الاستقلالية والاختيار الأنسب، والتخلص من حالة التشتت وتوفير الوقت والجهد، وتشير الطالبة أهمية تحلي الفرد بالمسؤولية في اتخاذ قراراته، وأن يتحكم في نفسه وأن لا يكون متهورا في اتخاذ قراراته، أو أخذ قرار في لحظة انفعال.

خطوات اتخاذ القرار:

المرحلة الأولى: تحديد الهدف بوضوح.

المرحلة الثانية: التفكير بأكبر عدد ممكن من الإمكانيات

المرحلة الثالثة: فحص الحقائق المتعلقة بكل إمكانية من الإمكانيات.

المرحلة الرابعة: ترتيب البدائل حسب إمكانيات التحقق.

المرحلة الخامسة: أخذ قرار مبني على دراسة الإيجابيات والسلبيات.

تشير الطالبة إلى وجود بعض العوامل المساعدة في اتخاذ القرار كالنظرة الشمولية للموضوع المراد اتخاذ القرار بشأنه، والتروي في جمع المعلومات واستشارة ذوي الخبرة، والتحرر من الخوف من الفشل. وتناقش الطالبة مع أفراد المجموعة صعوبة اتخاذ قرار في موضوع إخبار الطفل الكفيل لحقيقة التكفل به:

- الخوف من نتائج إعلام الطفل حول حقيقة التكفل به، خاصة الخوف من فقدان الطفل.

- تعارض الرأي الشخصي بين الزوجين وبين الزوجين والأهل.

- عدم المعلومات الكافية حول موضوع طريقة إعلام الطفل لحقيقته.

الإجراء الثالث: أخذ استراحة قصيرة (10 دقائق).

الإجراء الرابع: تدريب الأزواج على تقنية السهم النازل للتعلم في الفكرة المشوهة إلى غاية الوصول إلى أسوأ نتائجها (السيناريو الكارثي) (30 دقيقة).

ولتشجيع الأفراد في اتخاذ قرار إخبار الطفل الكفيل لحقيقة كفالتة منذ صغره تم تحقيق اتصال مباشر للأزواج والزوجات المشاركين في البرنامج مع شابين مسعفين يتراوح عمرهما بين 20 و25 سنة تم التكفل بهم من طرف عائلات كفيلة منذ كانوا 3 أشهر من العمر إلى غاية يومنا هذا (تم اختيار هاذين الشابين بطريقة قصدية من طرف الطالبة، حيث أنهما اكتشفا حقيقة كفالتها بالصدفة في سن المراهقة).

طلبت الطالبة كمرحلة أولى من كل شاب أن يسرد قصة طفولته مع عائلته الكفيلة إلى غاية يوم علمه بأنه طفل كفيل بالصدفة دون علم عائلته الكفيلة ويتوقف. وبعدها طلبت من الأزواج والزوجات المشاركين أن يسجلوا في ورقة تصوراتهم لردت فعل كل شاب في تلك اللحظة، وكذا موقف العائلة الكفيلة (تخيل السيناريو الكارثي). استمعت الطالبة للسيناريوهات الكارثية للأزواج

والزوجات حول توقع ردت فعل كل شاب بعد علمه بأنه كفيل عن طريق الصدفة وموقف عائلته الكفيلة. وبعدها كمرحلة ثالثة طلبت الطالبة من كل شاب أن يكمل سرد قصته بعد يوم علمه بحقيقة كفالته ورددت فعله الانفعالية والشعورية والسلوكية مع عائلته الكفيلة. قبل أن تناقش الطالبة رودود أفعال الشباب نحو موقف علمهما بحقيقة الكفالة، طلبت من كل مشارك ومشاركة أن يقارن بين ما توقعه وما سرده الشباب، والهدف من هذه الخطوة هو:

- جعل الأزواج والزوجات يدركون السيناريوهات الخيالية المسببة للقلق التي تخطر على بالهم والتي تفسر شعورهم بالقلق.

- خلق تناقض بين الأفكار التي بدأنا بها والأفكار التي وصلنا إليها في النهاية، بهدف تمكين الأزواج والزوجات من إدراك الجانب اللاعقلاني للسيناريو، وأن احتمال حدوثه غير وارد. فهذا الإدراك يعزز إعادة البناء المعرفي للفكرة المختلة.

- اكتشاف المخططات المختلة بالاعتماد على الأفكار الآلية (في هذه الحالة، مخطط التخلي والنبذ)، وهو ما يمكننا من العمل على هذه المخططات فيما بعد.

الإجراء الخامس: إنهاء الجلسة وتقديم الواجب المنزلي (10 دقائق).

تطلب الطالبة من كل فرد من أفراد المجموعة اختيار موقف من المواقف الحالية التي لم يتخذوا فيها قرار ليطبقوا عليها فنية اتخاذ القرار (مثلا عدم إعلام أحد الأقارب أو الأصدقاء بمشروع الكفالة،...)

الجلسة الحادية عشر

عنوان الجلسة: التعامل مع ردود الفعل الناجمة عن معرفة الطفل الكفيل لحقيقة أمره

المدة الزمنية: (90 دقيقة).

أهداف الجلسة:

- التحرر من لوم الذات.
- التحكم وضبط الذات.
- أن يتعرف الأزواج على العلاقة بين التشوّهات المعرفية والشعور بالخوف من الفشل في المستقبل.
- التعرف على مهارات مواجهة المواقف الصعبة الضاغطة وممارستها.
- أن يتحرر الأزواج من اللوم المستمر للذات.
- التعرف إلى فوائد التحكم بالنفس وضبط الانفعالات.
- تنمية الوازع الديني لدى الأزواج خاصة في ما يتعلق بوجود عدم إعطاء النسب للطفل الكفيل، وحسن التوكل على الله عز وجل في مشروع الكفالة، والتعرف على بعض الانفعالات متعلقة بالكفالة والتي بين الإسلام الحنيف كيفية ضبطها.
- تدريب الأزواج على فنية وقف الأفكار السلبية.
- تدريب الأزواج على مواجهة الأزمات من خلال ضبط الانفعالات قدر الإمكان.
- تدريب الأزواج على تقنية تقسيم المسؤوليات، وهي تقنية مفيدة لتخفيف الشعور بالذنب.
- الفنيات والإستراتيجيات الإرشادية المستخدمة: المناقشة والحوار، التفريغ الانفعالي، الاستشارة، الفهم والتصور، الاتصال.
- الأدوات والوسائل المساعدة: جهاز حاسوب، شاشة عرض، برنامج باوربوينت Power point، أفلام، أوراق، سبورة.

محتوى وإجراءات الجلسة:

الإجراء الأول: التغذية الراجعة ومناقشة الواجب المنزلي (10 دقائق).

ترحب الطالبة بأفراد المجموعة وتشكرهم على الالتزام بالحضور الجلسات في الموعد المحدد، ثم تسألهم عن أحوالهم وكيفية قضائهم الأسبوع الماضي لخلق جو من الراحة والدخول في الجلسة، ثم تناقش معهم الواجب المنزلي، وتستمع لآرائهم وتعزز الأفكار الصحيحة وتعطي التغذية الراجعة.

الإجراء الثاني: اكتشاف علاقة بين لوم الذات والتشوهات المعرفية (20 دقيقة).

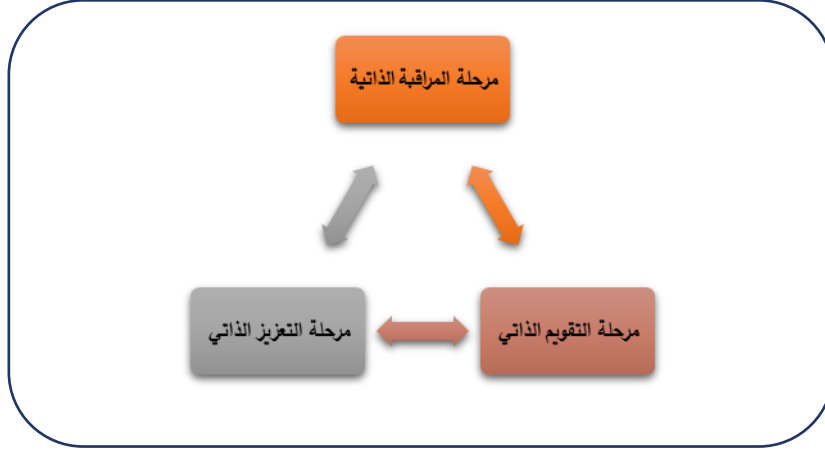
تشير الطالبة أنه من خلال جلسة اليوم سنسلط الضوء أكثر على تشويه معرفي آخر قد مر علينا سابقا وهو ما يعرف بـ "الشخصنة"، والذي يعرف على أنه ميل الفرد إلى عزو الأسباب أو الحوادث الخارجية إلى نفسه، حتى وإن لم يكن هناك أي أساس منطقي أو دليل لهذا العزو، وهذا النوع من التشويه يخلق مشاعر الذنب ولوم الذات عند الفرد لأنه يعتبر نفسه مسئولا عن الأحداث الخارجية إذا لم تحدث بشكل جيد وكما يريد. وتطلب من أفراد المجموعة تسجيل موقف لحادثة لاموا فيها أنفسهم.

تستمع الباحثة للأرواح ثم تعقب على إجاباتهم وتوضح لهم أن نقد الذات ومراجعتها يعتبر أمرا طبيعيا، إذا قام به الفرد بدرجة معقولة. ولهذا تذكروهم بفعالية تقنية وقف الأفكار في مواجهة تنفق الأفكار المليئة بلوم الذات.

الإجراء الثالث: اكتشاف العلاقة بين لوم الذات والتحكم وضبط الذات (20 دقيقة).

تشير الطالبة إلى أن أسلوب التحكم وضبط الذات عبارة عن أسلوب لتغيير السلوك، يبدأ الفرد عادة بنفسه، بغرض التأثير على سلوكه الشخصي، ويعرف أيضا على أنه الإجراء الذي يتبعه الفرد من تلقاء ذاته في ضبط سلوكه وفق قوانين وقواعد يصغها لذاته من أجل تحقيق أهداف محددة، أي أنه قدرة الفرد على التحكم في انفعالاته وسلوكياته ومعرفته بها وتعبيره عنها وكيفية إدارته لها في ظل الضغوط التي يتعرض لها، ويعتبر من أشجع الطرق لتعديل السلوك وإحداث تغييرات في السلوك المراد تعديله. وتشير الطالبة أنه يمكن تعلم تقنية ضبط الذات من خلال: الممارسة والتدريب المتواصل لمختلف مراحل التقنية واستعمال أسلوب النمذجة.

عرضت الطالبة على أفراد المجموعة نموذجا معرفيا سلوكيا وضع من طرف كل من Godeston et Kanfer في الضبط الذاتي إذ حددا ثلاث مراحل رئيسية لضبط الذات وهي:



مرحلة المراقبة الذاتية:

تتمثل في انتباه الفرد الواعي والدقيق وبشكل معتمد لسلوكياته، مع جمع المعلومات حول الأسباب التي يعد سلوكه محصلة لها وتحديد السلوك المراد تعديله، وبهذا تعد هذه المرحلة وصفا دقيقا لسلوك الفرد.

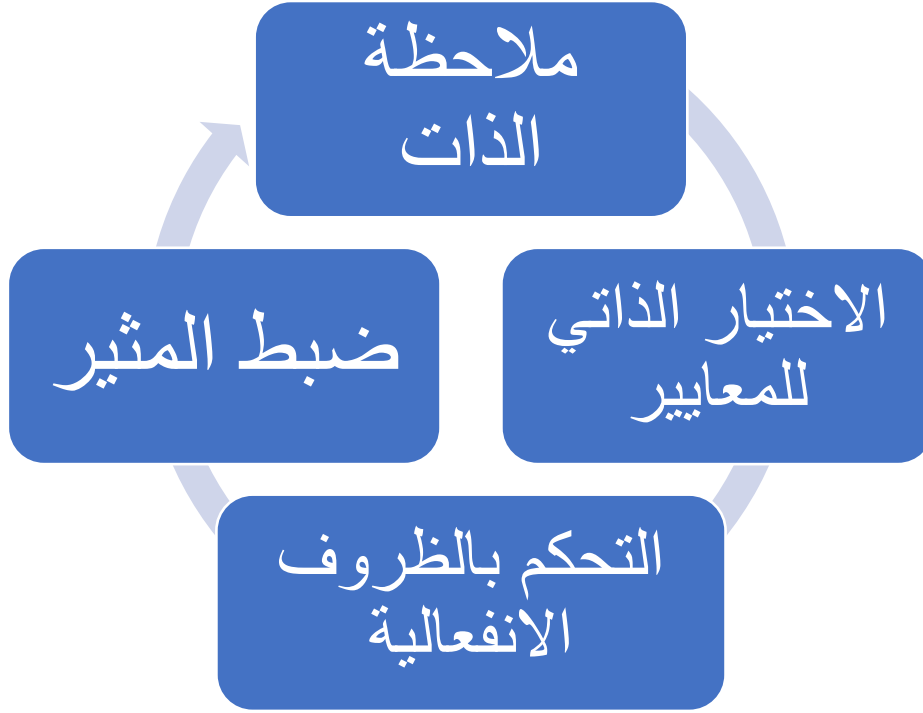
مرحلة التقويم الذاتي:

إذ يقوم الفرد بوضع توقعات وأهداف للسلوك الذي يجب أن يكون عليه وفقا للمعلومات التي حصل عليها من خلال مراقبته لسلوكه (مرحلة المراقبة الذاتية)، ومن ثم يقوم الفرد بعمل مقارنة بين سلوكه الذي قام به وبين المعايير والأهداف التي وضعها لهذا السلوك، إضافة إلى أن الفرد في هذه المرحلة يحصل على تغذية رجعية يستفيد منها في تقييم سلوكه إذا كان بحاجة إلى تعديل.

مرحلة التعزيز الذاتي:

تتمثل بقيام الفرد في هذه المرحلة بتعزيز ذاته والحصول على مكاسب في حال حقق الأهداف التي وضعها لنفسه، أو يقوم بعقاب ذاته إذا لم يحقق الأهداف والمعايير، وتعد هذه المرحلة ذات أهمية بالغة تشتمل عليه عمليات دفاعية.

أساليب واستراتيجيات ضبط الذات:



وبهذا نجد أن تقنية ضبط الذات تساهم في جعل الفرد قادرا على توجيه نشاطاته بفاعلية نحو تحقيق أهدافه وتطوير المهارات الاجتماعية، والتي تعد في حد ذاتها جزءاً من المهارات التكيفية .

الإجراء الرابع: استراحة قصيرة (10 دقائق).

إجراء الخامس: تدريب الأزواج على تقنية تقسيم المسؤوليات، وهي تقنية مفيدة لتخفيف الشعور بالذنب (20 دقيقة).

تشرح الطالبة لأفراد المجموعة تقنية تقسيم المسؤوليات والتي تعتبر تقنية مفيدة لتخفيف الشعور بالذنب (الذي يكون عادة شديداً) لدى الأفراد، وترتكز على الخطوات التالية:

الخطوة الأولى: تحديد العزو الذاتي المفرط للمسؤولية.

الخطوة الثانية: تحديد جميع العوامل التي تتحمل جزءاً من المسؤولية.

الخطوة الثالثة: يحمل الفرد نسبة من المسؤولية لكل عامل من هذه العوامل

الخطوة الرابعة: بعد تحديد كل العوامل، يقوم المريض بإعادة تحديد النسبة التي يتحملها هو من المسؤولية.

الخطوة الخامسة: يقوم المرشد بعرض النتائج على المسترشد ويطلب منه أن يخرج باستنتاجات منها.

إجراء السادس: إنهاء الجلسة وتقديم الواجب المنزلي (10 دقائق).

تطلب الطالبة من أفراد المجموعة إعادة تطبيق تقنية تقسيم المسؤوليات على مواقف يومية يتعرض لها الأزواج والزوجات خاصة للأفكار المشوهة المتعلقة بعدم القدرة على الإنجاب للتحرر من لوم الذات.

الجلسة الثانية عشر

عنوان الجلسة: تقييم وإنهاء جلسات البرنامج الإرشادي.

المدة الزمنية: (90 دقيقة).

أهداف الجلسة:

- تقييم جلسات البرنامج الإرشادي والتحقق من مدى استفادة الأزواج منه ومحتوى جلساته.
- تطبيق القياس البعدي.
- مراجعة سريعة لما تم تنفيذه في الجلسات السابقة.
- الإجابة عن أسئلة واستفسارات الأزواج.
- الوقوف على نقاط القوة والضعف في البرنامج.
- اختتام البرنامج الإرشادي.
- تشجيع الأزواج بضرورة الاستمرار في تطبيق ما تم تعلمه واكتسابه من خلال البرنامج الإرشادي وذلك في حياتهم اليومية.
- الاتفاق مع أفراد المجموعة على لقاء آخر بعد شهر لتطبيق القياس التتبعي للمقاييس.

- شكر وتشجيع الأزواج على اتخاذهم خطوة المشاركة في برنامج إرشادي جماعي بهدف تنمية قدراتهم وتحضير أنفسهم لكفالة طفل مسعف، والتي تعتبر سابقة من نوعها على المستوى الوطني (حسب علم الطالبة).

الفنيات والإستراتيجيات الإرشادية المستخدمة: المناقشة الجماعية، التغذية الراجعة، التلخيص.

الأدوات والوسائل المستخدمة: جهاز حاسوب، شاشة عرض، برنامج باوربوينت **Power point**، أقلام، أوراق، سبورة.

محتوى وإجراءات الجلسة: تمثلت إجراءات الجلسة الحالية فيما يلي:

الإجراء الأول: التغذية الراجعة ومناقشة الواجب المنزلي (15 دقائق).

ترحب الطالبة بأفراد المجموعة الإرشادية وتقوم بتغذية راجعة ومراجعة الواجب المنزلي المتعلق بتطبيق تقنية تقسيم المسؤوليات.

الإجراء الثاني: تلخيص جلسات البرنامج الإرشادي والتحقق من مدى استفادة الأزواج منه ومحتوى جلساته (20 دقيقة).

تقوم الطالبة بفتح النقاش أمام أعضاء المجموعة لإبداء آرائهم بالبرنامج من حيث إيجابياته وسلبياته، ومناقشة الصعوبات التي واجهتهم خلال مشاركتهم في البرنامج.

تشجع الطالبة أعضاء المجموعة على تطبيق المهارات التي تعلموها خلال جلسات البرنامج الإرشادي في حياتهم اليومية الواقعية، واستغلال المكاسب التي حققوها من خلال اشتراكهم بالبرنامج، وتشير الطالبة إلى أهمية استغلال هذه المكاسب والمهارات واستخدامها في مواجهة المواقف الضاغطة والمسببة للتوتر في حياتهم اليومية خاصة فيما تعلق بمشروع كفالتهم لطفل مسعف، وأنهم إذا استثمروا هذه المهارات فإنهم قادرون على توكيد ذواتهم ومواقفهم اتجاه رغبتهم بكفالة طفل مسعف بطريقة إيجابية، وقادرين على التغلب على المشكلات دون فقدان السيطرة على الذات، حيث اكتسبوا الآن الكثير من المعلومات التي كانوا غافلين عنها وأصبحوا الآن على وعي ودراية بها، وهذا ما يمكنهم من إعادة تعديل أفكارهم المشوهة، ورفض ونبذ كل الأفكار والمعتقدات السلبية الهدامة لمستقبلهم مع طفلهم الكفيل.

الإجراء الثالث: أخذ استراحة (10 دقيقة).

الإجراء الرابع: تطبيق القياس البعدي لمقاييس الدراسة (15 دقيقة).

تقوم الطالبة بتوزيع أدوات الدراسة على أفراد المجموعة والمتمثلة في مقياس التشوهات المعرفية وكذا مقياس قلق المستقبل للإجابة عليها للمرة الثانية (قياس بعدي).

الإجراء الخامس: إنهاء الجلسة والبرنامج الإرشادي (15 دقيقة).

قبل أن تنهي الطالبة الجلسة، تعطي فرصة لكل مشارك ومشاركة للتحدث عما أسهمت جلسات البرنامج في تحقيق ما كان يتوقعه في بداية البرنامج وبماذا أفادته على المستوى المعرفي والسلوكي؟ ثم تشكر الطالبة المشاركين على اشتراكهم ومشاركتهم الفعالة في البرنامج، وتتمنى لهم النجاح والتوفيق في تحقيق مشروعهم ورغبتهم في كفاءة طفل مسعف، وأن يطبقوا ما تعلموه من مهارات التفكير في حياتهم اليومية والمستقبلية بشكل واقعي ومنطقي، وتبين الطالبة للأزواج ضرورة العمل على متابعة الاستفادة مما تعلموه خلال الجلسات، وأن يتحلوا بالعزيمة والإرادة لإدراك مختلف الأفكار المشوهة والأفكار المقلقة من المستقبل التي قد تصادفهم في حياتهم اليومية. بعدها تحدد الطالبة مع أفراد المجموعة موعد لجلسة المتابعة وذلك بعد ستة أسابيع (شهر ونصف).

وفي الأخير تودع الطالبة أعضاء المجموعة مع التأكيد على استعدادها لتقديم العملية الإرشادية متى احتاجوها، وتذكرهم بوسائل الاتصال بها في حالة الحاجة إلى أي مساعدة.

الجلسة الثالثة عشر

عنوان الجلسة: القياس التتبعي.

المدة الزمنية: (60) دقيقة.

أهداف الجلسة:

- قياس مدى احتفاظ الأزواج بمكتسبات الجلسات الإرشادية السابقة.

- القيام بالقياس التتبعي.

الفنيات والإستراتيجيات الإرشادية المستخدمة: الاستنتاج، تعزيز الاتجاهات الايجابية نحو العملية الإرشادية.

الأدوات والوسائل المساعدة: نسخ من مقاييس الدراسة.

محتوى وإجراءات الجلسة:

- ترحب الطالبة بأفراد المجموعة وتشكرهم على مجيئهم في الموعد الجلسة المتفق عليه سابقا، وتحمل مسؤوليتهم لإكمال جلسات البرنامج الإرشادي.

- استمعت الطالبة إلى أفراد المجموعة.

- أجابت الطالبة على بعض التساؤلات التي طرحها الأزواج والزوجات.

- تمرير مقاييس الدراسة على المشاركين للإجابة عنها (القياس التتبعي).

- وضحت الطالبة في الأخير كيف يمكن استغلال ما تم تعلمه أثناء جلسات هذا البرنامج الإرشادي في إحداث تغييرات ملائمة في حياة الأزواج، خاصة وأن التقنيات الإرشادية المبنية على النظرية السلوكية المعرفية هي عملية تعلم مستمرة، مبنية على تقييم وتقويم مستمرين وذلك يساهم في تعميم أثر البرنامج ودوامه.

رابعاً: الأساليب الإحصائية المستخدمة في الدراسة:

قامت الطالبة بتفريغ وتحليل كل من نتائج مقياس التشوهات المعرفية ومقياس قلق المستقبل، من خلال برنامج التحليل الإحصائي (SPSS) **Statistical Package for the Social Sciences**، وقد تم استخدام الأدوات الإحصائية التالية:

- التكرارات.
- النسب المئوية.
- المتوسط الحسابي: والذي يعتبر قيمة تتجمع حولها قيم مجموعة ويمكن من خلالها الحكم على بقية قيم المجموعة، فتكون هذه القيمة هي الوسط الحسابي.
- الانحراف المعياري: والذي يدل على مدى امتداد مجالات القيم ضمن مجموعة البيانات الإحصائية.
- اختبار "ت" للعينة الواحدة: والذي يستخدم لمقارنة متوسط العينة بقيمة اختبار معروفة، يستخدم هذا الاختبار لقياس الفرق المعنوي (**Significant Difference**) بين متوسط العينة ومتوسط مجتمع الدراسة والذي يعبر عنه بقيمة ثابتة.
- اختبار "ت" لعينتين مستقلتين: والذي يستخدم لقياس الفرق المعنوي (**Significant Difference**) بين متوسطي عينتين مستقلتين (**Independent Samples**) حيث يضم هذا الاختبار نوعين من المتغيرات هما: متغير التجميع (**Grouping Variable**) ويضم العينتين المستقلتين، ومتغير الاختبار (**Test Variable**) ويضم متغير الدراسة.
- اختبار "ت" لعينتين مرتبطتين يستخدم **Paired-Samples T Test** لاختبار فرضية عدم وجود فرق بين متغيرين. قد تتكون البيانات من قياسين تم إجراؤهما على نفس الموضوع أو قياس واحد مأخوذ من زوج متطابق من الموضوعات.

خلاصة الفصل:

عرضنا في هذا الفصل كل ما يتعلق بإجراءات الدراسة الميدانية، وذلك بدءاً بمنهج المعتمد عليه والمتمثل في التصميم الشبه التجريبي الملائم لأهداف الدراسة المحددة سابقاً، ثم عرض خصائص عينة الدراسة وكذلك أدوات الدراسة وخصائصها السيكمترية، كما تم عرض تفاصيل البرنامج الإرشادي السلوكي المعرفي المستخدم في هذه الدراسة وجوانبه النظرية، تقنياته وخطواته، وفي الأخير الأساليب الإحصائية التي استخدمت، والتي من خلالها حصلنا على نتائج الدراسة والتي ستعرضها الباحثة تفصيلاً مرتبة حسب التساؤلات والفرضيات في الفصل الموالي.

الفصل السادس

عرض ومناقشة وتفسير النتائج

تمهيد.

- 1- عرض ومناقشة وتفسير نتائج الفرضية الأولى.
- 2- عرض ومناقشة وتفسير نتائج الفرضية الثانية.
- 3- عرض ومناقشة وتفسير نتائج الفرضية الثالثة.
- 4- عرض ومناقشة وتفسير نتائج الفرضية الرابعة.
- 5- عرض ومناقشة وتفسير نتائج الفرضية الخامسة.
- 6- عرض ومناقشة وتفسير نتائج الفرضية السادسة.
- 7- عرض ومناقشة وتفسير نتائج الفرضية السابعة.
- 8- عرض ومناقشة وتفسير نتائج الفرضية الثامنة.
- 9- عرض ومناقشة وتفسير نتائج الفرضية التاسعة.
- 10- عرض ومناقشة وتفسير نتائج الفرضية العاشرة.
- 11- عرض ومناقشة وتفسير نتائج الفرضية الحادية عشر.
- 12- عرض ومناقشة وتفسير نتائج الفرضية الثانية عشر.

تمهيد:

يشتمل هذا الفصل على عرض نتائج الدراسة ومناقشتها بغية الوقوف على مدى تحقق الأهداف التي سعت إليها الطالبة من خلال الدراسة الميدانية، وسوف تعرض الطالبة النتائج المتعلقة بفرضيات الدراسة ومناقشتها وتفسيرها مستخدمة في ذلك ما تم التوصل إليه من نتائج الدراسات السابقة سواء ما اتفق منها أو ما اختلف مع ما توصلت إليه من نتائج، ثم تقديم تفسيرات علمية حسب الجوانب النظرية والإطار العام السلوكي المعرفي المتبنى في الدراسة وكذا تفسيرات العملية الميدانية:

1- عرض ومناقشة وتفسير نتائج الفرضية الأولى:

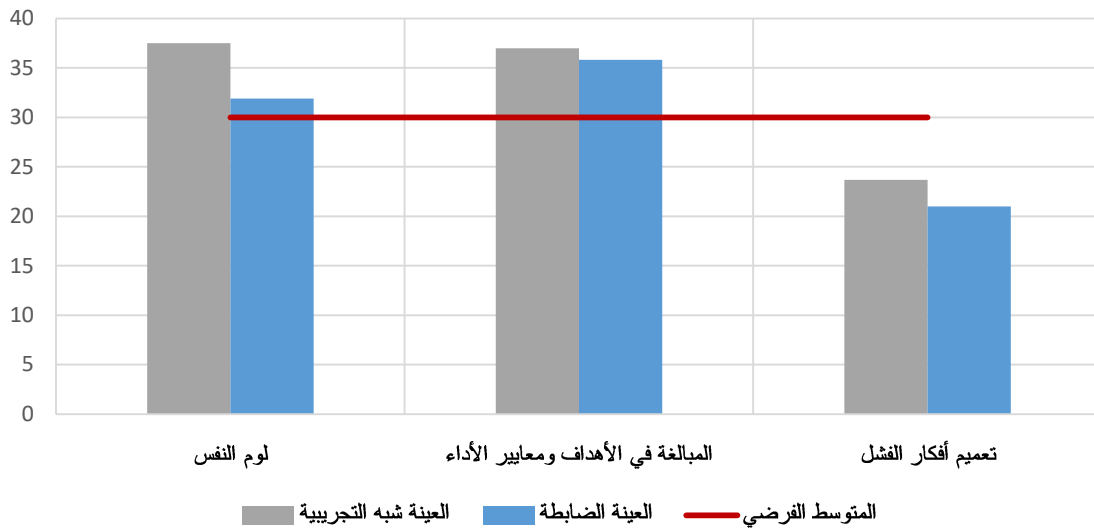
- مستوى التشوهات المعرفية لدى الأزواج الراغبين في كفالة طفل مسعف مرتفع.

من أجل اختبار هذه الفرضية تم حساب كل من المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لدرجات أفراد المجموعتين الشبه تجريبية والضابطة على مقياس التشوهات المعرفية، ولمعرفة اتجاه أفراد هاتين المجموعتين على المقياس استخدمت الطالبة طريقة المقارنة بين المتوسط الفرضي والمتوسط الحسابي للحكم على الوسط الحسابي الفعلي لمجموعة من البيانات، فإن كان أعلى من الوسط الحسابي الفعلي دل ذلك على ارتفاع مستوى المجموعة في صفة أو سمة، أما إن كان أقل من الوسط الفرضي دل ذلك على انخفاض مستواها، والجدول (48) يوضح ذلك:

الجدول (48): اتجاه أفراد المجموعتين الشبه تجريبية والضابطة على مقياس التشوهات المعرفية وأبعاده الثلاثة.

المجموعة شبه التجريبية						
مستوى الدلالة	قيمة الاختبار	الفرق	درجة الحرية	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	مقياس التشوهات المعرفية
0.01	4.68	7.50	11	5.55	37.50	لوم النفس
0.01	5.33	7.00		4.55	37.00	المبالغة في الأهداف ومعايير الأداء
0.01	-3.97	-6.33		5.52	23.67	تعميم أفكار الفشل

0.01	3.33	8.17		8.51	98.17	المقياس العام
المجموعة الضابطة						
0.05	2.26	1.92	11	2.94	31.92	لوم النفس
0.01	5.59	5.83		3.43	35.83	المبالغة في الأهداف ومعايير الأداء
0.01	-7.10	-9.00		4.39	21.00	تعميم أفكار الفشل
0.69	-0.94	-1.25		4.62	88.75	المقياس العام



الشكل (12): المقارنة بين المتوسط الفرضي والمتوسط الحسابي

من خلال الجدول أعلاه نلاحظ وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة 0.01 بين كل من المتوسط الفرضي والمتوسط الحسابي عند أفراد مجموعة شبه تجريبية على مقياس التشوهات المعرفية (العام) بقيمة "ت" تساوي 3.33 عند درجة حرية 11، وبما أن الحساب يكون دائماً لصالح المتوسط الأعلى، فإن متوسط درجات عينة الدراسة الحالية أكبر من المتوسط الفرضي للمقياس والذي قدر بـ 90، وهذا يشير إلى أن أفراد المجموعة شبه تجريبية لديهم اتجاه موجب في الأفكار والخواطر التلقائية، وبالعودة إلى الجدول نلاحظ أن جميع أبعاد المقياس دالة عند المستوى 0.05

ولصالح المتوسط الحسابي الذي هو أكبر من المتوسط الفرضي والذي قدر بـ 30، حيث احتل بعد لوم النفس المرتبة الأولى بمتوسط حسابي يساوي 37.50، لنجد بعده بعد المبالغة في الأهداف ومعايير الأداء بمتوسط حسابي يساوي 31.92، وفي الأخير نجد بعد تعميم أفكار الفشل بمتوسط حسابي يساوي 21.00.

كما نلاحظ عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة 0.05 بين كل من المتوسط الفرضي والمتوسط الحسابي بالنسبة لأفراد المجموعة الضابطة على مقياس التشوهات المعرفية (العام) بقيمة "ت" تساوي -0.94 عند درجة حرية 11، وبما أن الحساب يكون دائما لصالح المتوسط الأعلى، فإن متوسط درجات أفراد هذه المجموعة أصغر من المتوسط الفرضي للمقياس والذي قدر بـ 90، وهذا يشير إلى أن هؤلاء الأفراد لديهم اتجاه سلبي في الأفكار والخواطر التلقائية، وبالعودة إلى الجدول نلاحظ أن جميع أبعاد المقياس دالة عند المستوى 0.05 ولصالح المتوسط الفرضي، ماعدا بعد تعميم أفكار الفشل حيث نلاحظ أن المتوسط الحسابي لأفراد هذه المجموعة أصغر من المتوسط الفرضي والذي قدر بـ 30، الذي يشير إلى أن هؤلاء الأفراد لديهم اتجاه سلبي نحو هذا البعد، حيث احتل بعد المبالغة في الأهداف ومعايير الأداء المرتبة الأولى بمتوسط حسابي يساوي 35.83، لنجد بعده بعد لوم النفس بمتوسط حسابي يساوي 31.92، لنجد بعد تعميم أفكار الفشل بمتوسط حسابي يساوي 21.00.

من خلال ما سبق يمكننا القول أن الفرضية التي تنص على أن مستوى التشوهات المعرفية لدى الأزواج الراغبين في كفالة طفل مسعف مرتفع تحققت بالنسبة للمجموعة الشبه تجريبية، أما بالنسبة للمجموعة الضابطة فكان مستوى التشوهات لدى أفرادها متوسط.

ويتبين للطالبة من نتائج الدراسة الحالية أن الأزواج الذين أجريت عليهم الدراسة أظهروا أعراضا للتشوهات المعرفية في صورتها المرتفعة والمتوسطة، وهذا يدل على وجود أفكار تلقائية مشوهة لديهم، سواء في صورتها المرضية الدالة إكلينيكية أو الكامنة، مما ينبأ بإمكانية زيادة معدلاتها مستقبلا ليصبح كاضطراب قائم بحد ذاته، ويعد هذا مؤشرا سلبيا لما يمكن أن تكون عليه الصحة النفسية للأزواج، حيث تعد الأفكار اللاعقلانية سببا هاما في نشوء الاضطرابات النفسية (Corey, 2001)، وهذا ما أكدته العديد من النظريات حيث ترى النظرية التحليلية أن التشوهات المعرفية عبارة

عن ميكانيزمات دفاعية تنتج عند الفشل في إشباع الحاجات الغريزية، بينما ترى نظرية الإرشاد الفردي أن التشوهات المعرفية تنتج عن جانب النقص والعجز الذي يشعر به الفرد نتيجة فشله في الوصول إلى الكمال (أبو أسعد وعريبات، 2009)، في حين ترى المدرسة المعرفية أن التفكير السلبي المشوه يؤثر في مشاعر الفرد وبالتالي يؤثر على سلوكه وهذا بدوره يقود إلى الاضطرابات النفسية (بيك، 1995).

كما قد تعود نتيجة هذه الفرضية إلى المعاناة النفسية لعدم وجود أطفال في حياة الزوجين، وهذا راجع إلى ثقافة المجتمع الذي لا يزال ينظر إلى الأزواج غير المنجيبين أنهم لم يحققوا بعد الدور المنوط بهم كأزواج.

فالبينة الاجتماعية والعائلية قد يكون لها تأثيرا من خلال ضغوطاتها وطلباتها وأسئلتها المتكررة حول موضوع الأطفال، والتي تفرض على الأزواج التعامل مع الكثير من المواقف الجديدة وهم غير مهيين لذلك، مما يجعلهم غير قادرين على التوافق المرن مع هذا الواقع مما يدفعهم للانسحاب والتجنب، وشعورهم بعدم الرضا عن الذات.

كما أن الأفكار اللاعقلانية التي يحملها الأزواج عن واقع تقبل محيطهم الاجتماعي والعائلي لفكرة كفالتهم لطفل مسعف، والمخاوف التي تبثها الأسرة حرصا على أمن وسلامة أبنائها (الأزواج) قد تمنع الكثير من الأزواج من اتخاذ قرار الكفالة، وإقامة علاقات اجتماعية توكيدية ومسئولة داخل المحيط الأسري والاجتماعي.

ورغم وجود ندرة في الدراسات السابقة التي تربط متغيرات الدراسة الراهنة مجتمعة فيما بعض، إلا أن هناك دراسات اتفقت جزئيا مع نتيجة هذه للدراسة، فلقد أظهرت دراسة (أبو عبيد، 2018) وجود درجة مرتفعة من التشوهات المعرفية لدى أفراد عينتها، وهذا ما توافق مع نتائج المجموعة الشبه التجريبية للدراسة الحالية.

في حين توافقت نتائج المجموعة الضابطة للدراسة الحالية مع نتائج دراسات كل من: (الجندي وآخرون، 2022)، ودراسة (مقادي وشواشرة، 2019)، ودراسة (سليمان، 2016)، ودراسة (عودة، 2014)، والتي أشارت نتائجها إلى أن التشوهات المعرفية جاءت بدرجة متوسطة.

بينما اختلفت هذه النتيجة مع دراسة (كريري ومذكور، 2021)، ودراسة (غنامة ونصراوين، 2020)، ودراسة (خيري عبد الوهاب وعبد الهادي أحمد السيد، 2017)، ودراسة (العصار، 2015)، ودراسة شوك (2010)، والتي كانت نتائجها تتص بانخفاض مستوى التشوهات المعرفية لدى أفراد عيناتها. وتم الإشارة فقط إلى وجود نسبة من التشوهات المعرفية لدى عينة دراسة الهيئي (2018).

2- عرض ومناقشة وتفسير نتائج الفرضية الثانية:

- هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الأزواج والزوجات في مستوى الأفكار المشوهة.

للإجابة على هذه الفرضية الخاصة بالفروق تم استخدام اختبار "ت" للعينات المستقلة للتعرف على الفروق بين متوسطات الأزواج والزوجات على مقياس التشوهات المعرفية، الموضحة في الجدول الآتي:

الجدول رقم (49): الفروق بين متوسط أفراد المجموعتين الشبه تجريبية والضابطة على مقياس التشوهات المعرفية يعزى لمتغير الجنس.

المجموعة الشبه تجريبية						
الجنس	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة الحرية	قيمة الاختبار	مستوى الدلالة
نكر	6	95.17	8.75	10	-1.25	0.24
أنثى	6	101.17	7.81			
المجموعة الضابطة						
نكر	6	90.33	2.42	10	1.21	0.25
أنثى	6	87.17	5.91			

يتضح من الجدول أعلاه أنه لا توجد فروق دالة إحصائية عند مستوى الدلالة 0.05 بين متوسطات استجابات أفراد المجموعة شبه تجريبية على مقياس التشوهات المعرفية يعزى لمتغير الجنس، بقيمة اختبار تساوي 1.25- عند درجة الحرية 10، حيث لا نلاحظ وجود فروق معنوية بين متوسط درجات المقياس لدى الذكور البالغ 95.17 ومتوسط درجات الإناث البالغ 101.17، وكذا الانحراف المعياري الذي بلغ 8.75 لدى الذكور و7.81 لدى الإناث.

كما يتضح من الجدول السابق أنه لا توجد فروق دالة إحصائية عند مستوى الدلالة 0.05 بين متوسطات استجابات أفراد المجموعة الضابطة على مقياس التشوهات المعرفية يعزى لمتغير الجنس، بقيمة اختبار تساوي 1.21 عند درجة الحرية 10، حيث لا نلاحظ وجود فروق معنوية بين متوسط درجات المقياس لدى الذكور البالغ 90.33 ومتوسط درجات الإناث البالغ 87.17، وكذا الانحراف المعياري الذي بلغ 2.42 لدى الذكور و 5.91 لدى الإناث.

ومنه نقبل الفرضية الصفرية ونرفض الفرضية البديلة التي تنص على أنه هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الأزواج والزوجات في مستوى ومميزات الأفكار المشوهة لدى كلا المجموعتين شبه تجريبية والضابطة.

كما ترى الطالبة أن هذه النتيجة قد تعود إلى سعي هؤلاء الأزواج إلى إيجاد أكثر نقاط التوافق بينهما والاندماج أكثر مع بعضهما البعض، كنوع من الإستراتيجيات الدفاعية لأي تدخلات في حياتهما الزوجية التي قد يمارسها المحيطين بهما، وهذا ما قد يفسره بقاء هؤلاء الأزواج لسنوات طويلة مع بعضهما البعض رغم عدم وجود أطفال، فرغم الضغوطات التي يواجهانها للانفصال عن بعضهما البعض، والتي في كثير من الأحيان تمارس من طرف الوالدين والمقربين، فإن هؤلاء الأزواج يتخذون قرار التكفل بطفل مسعف رغم عدم قبول المقربين منهما هذا الطفل، ففكرة التكفل بطفل مسعف الوالدين لا تزال إلى غاية وقتنا الحالي تواجه الرفض من طرف أغلب عائلات الأزواج، وهذا ما يدفع العديد من والدي الأزواج والمقربين منهم إلى محاولة إقناع هؤلاء الأزواج وتوجيههم إما إلى إعادة الزواج أو إلى التداوي بمختلف الأعشاب وكذا التوجه إلى الرقاة وما شابه ذلك، وهذا ما تفسره الحالات العديدة من الأزواج الذين مر على زواجهم أكثر من عشرة سنوات وهم في هذه الحلقة المفرغة، ليجدوا أنفسهم في الأخير يتقدمون بطلب كفالة طفل مسعف للجهات

الرسمية، وهم في سن متقدمة وهذا ما يحرمهم من الكفالة لعدم استوائهم لشرط من شروط الكفالة، وهو شرط السن أقل من 60 سنة بالنسبة للزوج و50 سنة بالنسبة للزوجة.

كما قد ترجع هذه النتيجة إلى محاولة أحد الزوجين إرضاء الطرف الآخر حتى ولو على حساب رغباته الشخصية وهذا ما قد يؤدي إلى انصهار شخصية أحدهما في شخصية الآخر، وتظهر للعلن كأنها نوع من الانسجام ولكن في حقيقة الأمر ما هي إلا سيطرة أحد الزوجين على قرارات الآخر، وهذا ما يظهر جليا في المقابلات النفسية مع هؤلاء الأزواج فنجد الطرف المسيطر (سواء كان الزوج أو الزوجة) هو من يحدد نوع الجنس المرغوب بكفالاته (ذكر أو أنثى)، وكذا سن الطفل ومواصفاته دون الاكتراث برغبة الطرف الآخر، في المقابل نجد الطرف المغلوب عليه يجيب فقط: "كما يرغب هو فأنا موافق على أي قرار يتخذه".

كما ترى الطالبة أن عدم وجود فرق دال في مستوى التشوهات المعرفية يعزى إلى الجنس، قد يرجع لتساوي الألم والمعاناة لدى كلا الزوجين في موضوع عدم القدرة على الإنجاب، فكلاهما يعاني في صمت وقد تطول فترة هذا الصمت عند بعض الأزواج لعدة سنوات قبل أن يستطيعا أن يفتحا ويناقشا هذا الموضوع مع بعضهما البعض أو مع الآخرين، وهذا ما يفسر تأخر طلب الكشف الطبي وبداية مرحلة العلاج من العقم عند الكثير من الأزواج خاصة الرجال منهم، حيث تزيد معاناة الزوجة في هذه المرحلة في كيفية فتح وإقناع الزوج بمرافقتها إلى الطبيب المختص بالإنجاب خوفا من ردة فعله، كما يبقى أول كشف طبي يقوم به الزوج من أكبر التحديات التي يواجهها، فعدم قدرته تقبل فكرة الكشف الطبي تزيد في كثير من الأحيان من عصبية وعدوانية الزوج سواء ضد الزوجة أو ضد المحيطين به، خاصة ضد الذين يراهم أنهم لم يحترموا خصوصيته في هذا الموضوع والديه كانوا أو حتى أصدقائه.

وتتفق هذه نتيجة هذه الفرضية مع دراسة (أبو عبيد، 2018)، دراسة (السلمي، 2018)، ودراسة دراسة (خيرى عبد الوهاب وعبد الهادي أحمد السيد، 2017)، ودراسة (سليمان، 2016)، ودراسة (العصار، 2015)، ودراسة (عودة، 2014)، ودراسة (كريستوفر وأميشا Christopher & Amissah، 2014)، ودراسة (مختار والسعداوي، 2014)، ودراسة (أكين Akin، 2010)، ودراسة

(رودس، فالديز آدم، إبراهيم Rudes, Valdez, Oldom, and Ebrahim، 2003)، والتي أظهرت عدم وجود فروق دالة في التثوهات المعرفية حسب الجنس.

في حين اختلفت هذه النتيجة مع دراسة (الجندي وآخرون، 2022)، ودراسة (كريري ومذكور، 2021)، ودراسة (نصار، 2015)، ودراسة (أحمد، 2014).

الجدول رقم (50): مميزات استجابات أفراد المجموعتين على أبعاد مقياس التثوهات المعرفية حسب الجنس.

الرتبة	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الأبعاد	الجنس	
2	4.85	35,50	لوم النفس وجلد الذات	ذكر	المجموعة شبه التجريبي
1	4.94	39,00	المبالغة في الأهداف والمستويات ومعايير الأداء		
3	4.76	20,67	تعميم أفكار الفشل		
1	5.89	39,50	لوم النفس وجلد الذات	أنثى	
2	3.41	35,00	المبالغة في الأهداف والمستويات ومعايير الأداء		
3	4.76	26,67	تعميم أفكار الفشل		
2	2.32	32,17	لوم النفس وجلد الذات	ذكر	المجموعة الضابطة
1	4.84	35,67	المبالغة في الأهداف والمستويات ومعايير الأداء		
3	4.51	22,50	تعميم أفكار الفشل		
2	3.67	31,67	لوم النفس وجلد الذات	أنثى	
1	1.55	36,00	المبالغة في الأهداف والمستويات ومعايير الأداء		
3	4.09	19,50	تعميم أفكار الفشل		

من خلال الجدول أعلاه نلاحظ وبالنسبة للمجموعة شبه التجريبية أن بعد المبالغة في الأهداف والمستويات ومعايير الأداء احتل المرتبة الأولى بالنسبة للذكور بمتوسط 39.00 وانحراف معياري يساوي 4.94، في حين احتل المرتبة الثانية بالنسبة للإناث بمتوسط حسابي يساوي 35.00 وانحراف معياري قدر بـ 3.41 ومنه فإن الذكور يتميزون بدرجة مرتفعة على ذات البعد، لنجد بعد لوم النفس وجلد الذات في المرتبة الثانية بالنسبة لذكور بمتوسط حسابي يساوي 35.50 وانحراف معياري قدر بـ 4.85، عكس الإناث الذين احتلوا المرتبة الأولى على ذات البعد بمتوسط حسابي يساوي 39.50 وهو مرتفع مقارنة مع الذكور، وفي الأخير وبالنسبة لبعد تعميم أفكار الفشل فقد احتل المرتبة الثالثة بالنسبة للجنسين حيث سجل متوسط حسابي يساوي 20.67 وانحراف معياري قدر بـ 5.89 بالنسبة للذكور، أما بالنسبة للإناث فقد سجل متوسط حسابي يساوي 26.67 وانحراف معياري قدر بـ 4.76.

كما وبالعودة إلى الجدول السابق وبالنسبة للمجموعة الضابطة نلاحظ أن بعد المبالغة في الأهداف والمستويات ومعايير الأداء احتل المرتبة الأولى أيضا بالنسبة للجنسين بمتوسط حسابي يساوي 35.67 وانحراف معياري يساوي 4.84 بالنسبة للذكور، ومتوسط حسابي يساوي 36.00 وانحراف معياري يساوي 1.55 بالنسبة للإناث، في حين احتل المرتبة الثانية بعد لوم النفس وجلد الذات بالنسبة للجنسين بمتوسط حسابي يساوي 31.17 وانحراف معياري يساوي 2.32 بالنسبة للذكور، ومتوسط حسابي يساوي 31.67 وانحراف معياري يساوي 3.67 بالنسبة للإناث، وفي الأخير بالنسبة لبعد تعميم أفكار الفشل فقد احتل المرتبة الثالثة بالنسبة للجنسين أيضا بمتوسط حسابي يساوي 22.50 وانحراف معياري يساوي 4.51 بالنسبة للذكور، ومتوسط حسابي يساوي 19.50 وانحراف معياري يساوي 4.09 بالنسبة للإناث.

وتفسر الطالبة هذه النتيجة إلى محاولة هؤلاء الأزواج الوصول إلى إيجاد طرق للتكيف مع الضغوط النفسية التي سببها لهم عدم وجود أطفال في حياتهم الزوجية، وهذا بالضغط على أنفسهم أكثر لإظهار التكيف مع المجتمع والمحيطين بهم والتركيز أكثر على النجاح في حياتهم المهنية، وهذا بمحاولة التقليل من لوم النفس والتركيز على الأهداف والمبالغة فيها، فمن خلال المقابلات النفسية مع هؤلاء الأزواج تظهر جليا محاولاتهم في كبح أفكار الفشل التي تراودهم عن أنفسهم باستعمال وتكرار بعض الكلمات مثلا: "نحن محظوظين لعدم إنجابنا أطفال، فأطفال هذا الزمن يصعب تربيتهم والتحكم

فيهم"، "حقيقة أننا لم نتمكن من الإنجاب، ولكن لدينا قدرات لأن نربي طفلاً أحسن من الوالدين المنجيبين، فنحن متأكدون أننا سنربي هذا الذي سنتكفل به أحسن من أطفال غيرنا" (المبالغة في الأهداف)، "كل الأطباء أكدوا لنا أننا لا نعاني من أي مشاكل صحية متعلقة بصحتنا الإنجابية، فقط نحتاج إلى وقت أطول من غيرنا"، "لو أن الطب في بلادنا متقدم لكننا قد أنجبنا" وغيرها من الأفكار..، فكل هذه العبارات والأفكار التلقائية يحاول هؤلاء الأزواج تبنيها لتخفيف الضغط الذي يعيشانه رغم أنها هي كذلك أفكار مشوهة، وكذلك المبالغة في وضع أهداف سواء في حياتهم اليومية أو أهداف مبالغ فيها حول منهج وطرق تربية الطفل المسعف هي أفكار مشوهة، لأنها أفكار تلغي تماماً العوامل البيئية والوراثية، كاستعدادات الفرد الوراثية للتعلم مثلاً، فهي كذلك لها دور في بلوغ أي شخص لهدف ما، فالإلغاء التام لوجود هذه العوامل والقدرات يجعل الفرد لا يستطيع تقبل أي فشل سواء فشله هو كشخص، أو فشل غيره كالطفل المرغوب في كفالتة.

كما ترى الطالبة أن هذه النتيجة قد تعود إلى التجانس الكبير في المستوى التعليمي لدى أزواج هذه العينة، وهذا التقارب في المستوى التعليمي يخلق نوع من التناغم في الأفكار والاتجاهات بين الزوجين، كما أن الحياة الاجتماعية والاقتصادية الراهنة جعلت أغلب الأزواج في وقتنا الحالي يسارعون ويكابدون لتحقيق حياة مادية أفضل، لهذا فحتى إن لم يحقق أحد الزوجين مستوى دراسي أكاديمي، فإنه يسعى بجد إلى تحسين مستواه عن طريق التكوين لتحقيق الذات وتحقيق مكانة لدى الطرف الآخر، وفي نفس الوقت يساعد هذا السعي الأزواج في خفض من أفكار الفشل والرفع من معايير الأداء وتحقيق الأهداف والمغالة فيها.

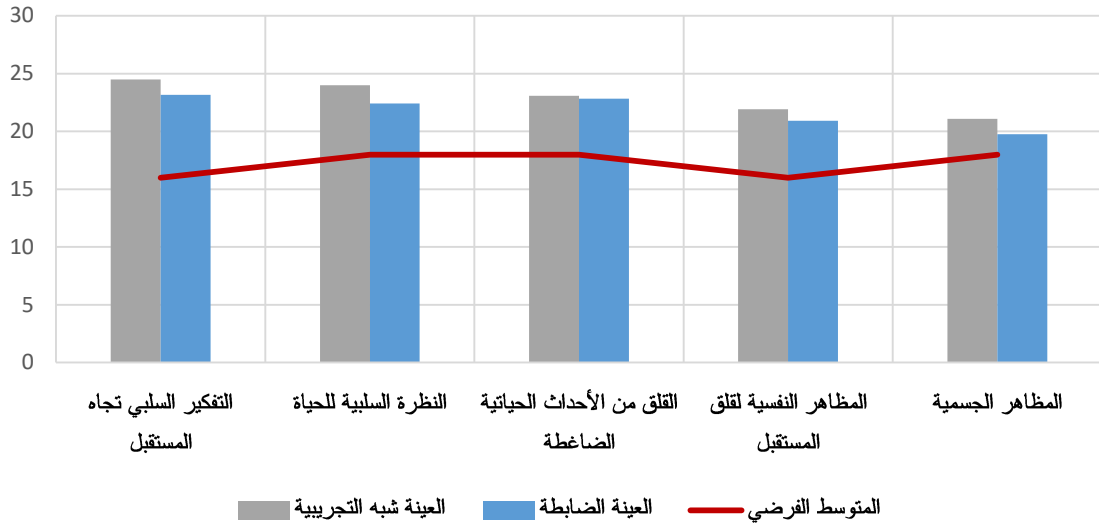
3- عرض ومناقشة وتفسير نتائج الفرضية الثالثة:

- مستوى قلق المستقبل لدى الأزواج الراغبين في كفالة طفل مسعف مرتفع.

من أجل اختبار هذه الفرضية تم استخدام نفس الخطوات السابقة، والجدول رقم (51) يبين النتائج:

الجدول رقم (51): اتجاه أفراد المجموعتين الشبه تجريبية والضابطة على مقياس قلق المستقبل وأبعاده الخمسة.

المجموعة شبه التجريبية						
مستوى الدلالة	قيمة الاختبار	الفرق	درجة الحرية	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	مقياس قلق المستقبل
0.01	14.89	8.50	11	1.98	24.50	التفكير السلبي تجاه المستقبل
0.01	13.52	6.00		1.54	24.00	النظرة السلبية للحياة
0.01	14.20	5.08		1.24	23.08	القلق من الأحداث الحياتية الضاغطة
0.01	9.35	5.91		2.19	21.92	المظاهر النفسية لقلق المستقبل
0.01	6.37	3.08		1.68	21.08	المظاهر الجسمية
0.01	17.01	28.58		5.82	114.58	المقياس العام
المجموعة الضابطة						
0.01	7.94	7.17	11	3.13	23.17	التفكير السلبي تجاه المستقبل
0.01	5.86	4.42		2.61	22.42	النظرة السلبية للحياة
0.01	9.87	4.83		1.70	22.83	القلق من الأحداث الحياتية الضاغطة
0.01	7.76	4.92		2.19	20.92	المظاهر النفسية لقلق المستقبل
0.01	2.09	1.75		2.90	19.75	المظاهر الجسمية
0.01	7.80	23.08		10.25	109.08	المقياس العام



الشكل (13): المقارنة بين المتوسط الفرضي والمتوسط الحسابي

من خلال الجدول رقم (51) نلاحظ وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة 0.05 بين كل من المتوسط الفرضي والمتوسط الحسابي عند أفراد المجموعة شبه تجريبية على مقياس قلق المستقبل بقيمة "ت" تساوي 17.01 عند درجة حرية 11، وبما أن الحساب يكون دائماً لصالح المتوسط الأعلى، فإن متوسط درجات عند أفراد هذه المجموعة أكبر من المتوسط الفرضي للمقياس والذي قدر بـ 86، وهذا يشير إلى أن أهؤلاء الأفراد لديهم اتجاه موجب نحو قلق المستقبل، وبالعودة إلى الجدول نلاحظ أن جميع أبعاد المقياس دالة عند المستوى 0.05 ولصالح المتوسط الحسابي الذي هو أكبر من المتوسط الفرضي حيث احتل بعد التفكير السلبي اتجاه المستقبل المرتبة الأولى بمتوسط حسابي يساوي 24.50، لنجد بعده بعد النظرة السلبية للحياة بمتوسط حسابي يساوي 24.00، يليه بعد القلق من الأحداث الحياتية الضاغطة بمتوسط حسابي يساوي 23.08، وبخصوص بعد المظاهر النفسية لقلق المستقبل فسجل متوسط حسابي يساوي 21.92، وفي الأخير نجد بعد المظاهر الجسمية بمتوسط حسابي يساوي 21.08.

كما نلاحظ وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة 0.05 بين كل من المتوسط الفرضي والمتوسط الحسابي عند أفراد المجموعة الضابطة على مقياس قلق المستقبل (العام) بقيمة "ت" تساوي 7.80 عند درجة حرية 11، وبما أن الحساب يكون دائماً لصالح المتوسط الأعلى، فإن متوسط درجات أفراد هذه المجموعة أكبر من المتوسط الفرضي للمقياس والذي قدر بـ 86، وهذا

يشير إلى أن هؤلاء الأفراد لديهم اتجاه موجب لقلق المستقبل، وبالعودة إلى الجدول نلاحظ أن جميع أبعاد المقياس دالة عند مستوى 0.05 ولصالح المتوسط الحسابي، وبالتالي فإن اتجاه أفراد المجموعة الضابطة موجب نحو قلق المستقبل، حيث احتل بعد التفكير السلبي تجاه المستقبل المرتبة الأولى بمتوسط حسابي يساوي 23.17، لنجد بعده بعد القلق من الأحداث الحياتية الضاغطة بمتوسط حسابي يساوي 22.83، يليه بعد النظرة السلبية للحياة بمتوسط حسابي يساوي 23.17، وبخصوص بعد المظاهر النفسية لقلق المستقبل ف سجل متوسط حسابي يساوي 20.92، وفي الأخير نجد بعد المظاهر الجسمية بمتوسط حسابي يساوي 19.57.

من خلال ما سبق يمكننا القول أن الفرضية التي تنص على أن مستوى قلق المستقبل لدى الأزواج الراغبين في كفالة طفل مسعف مرتفع تحققت لدى أفراد كلا المجموعتين الشبه تجريبية والضابطة.

وترى الطالبة أن التحولات والتغيرات السريعة والمتلاحقة في مختلف مجالات الحياة قد شكلت ضغوطا متزايدة على الأفراد مما أدى إلى تعقد علاقتهم سواء في حياتهم اليومية أو الاجتماعية، حيث أصبح أغلبية الأفراد في معاناة مستمرة نتيجة لمحاولاتهم الجادة والمستمرة للتكيف ومواجهة مختلف الضغوطات، مما جعل الفرد يشعر بالتهديد وفقدان الأمل والتشاؤم والإدراك الخاطئ للأحداث المحتملة في المستقبل. فالإدراك الخاطئ للأحداث المحتملة في المستقبل والتقليل من فاعلية الشخص في التفاعل مع الأحداث والنظر إليها بصورة سلبية، وعدم القدرة على التكيف مع المشاكل التي يعاني منها الشخص والشعور بعدم الانتماء والتمزق والإحساس بعدم الأمان وعدم القدرة على التكيف مع المشاكل التي يعاني منها الشخص (حسانين، 2000، ص19).

وحسب الطالبة فإن نتيجة هذه الفرضية قد تعود إلى أن قلق المستقبل؛ أصبح سمة من سمات العصر الذي نعيشه، واستمرار تعرض الأزواج له يؤدي إلى تلك النظرة التشاؤمية نحو مستقبلهم، وهذا ما يؤدي إلى إعاقة نشاطاتهم العقلية والجسدية مما يجعلهم عرضة للاضطرابات النفسية والسلوكية، وعدم قدرتهم على التوافق الفعال، هذا بدوره يؤثر سلبا على مستقبلهم الزواجي والعملية، فالأزواج يشكلون الطبقة المهمة في المجتمع لأنهم عماد المجتمع وعلى هم مسؤولية البناء وترقية الأبناء، وانفعالاتهم وقلقهم تنعكس آثارها على قيامهم بالوظيفة المنوطة بهم، فمن

الضروري الاهتمام بهذه الشريحة المهمة ومعرفة مقدار نسبة القلق والخوف من المستقبل لدىهم، والتصدي لهذه المشكلة ومساعدتهم في التخفيف من حدتها.

حيث يعد قلق المستقبل من مصادر القلق ذات التأثير على الأفراد باعتباره مساحة لتحقيق الرغبات والطموحات وتحقيق الذات والإمكانات الكامنة، ولذلك فإن معالم قلق المستقبل أصبحت واضحة في المجتمعات الحالية، وذلك لامتلاءها بالتغيرات المشحونة بعوامل مجهولة المصدر، ويرتبط قلق المستقبل بمجموعة من المتغيرات، كرؤية الواقع بطريقة سلبية انطلاقاً من المشكلات الحاضرة، وقد أكدت دراسة (سالم على الكريديس، 2015) وجود علاقة دالة إحصائياً بين مستوى قلق المستقبل وبين الرضا عن الحياة.

كما أشار (المشيخي، 2009) إلى أن قلق المستقبل من الأمور التي تشغل بال الأفراد وتعطل أدوارهم، مما يمنعهم من الوصول إلى صياغة أهداف واضحة خصوصاً في ظل ضغوطات الحياة العصرية والعوامل المؤثرة عليهم، كما أظهرت دراسة (شند والأنوار، 2006) وجود علاقة ارتباطية بين قلق المستقبل والضغوط النفسية التي يتعرض لها الفرد.

وهناك العديد من الظروف والمتغيرات التي تؤثر على شعور الأزواج بالقلق اتجاه مستقبلهم، وفي المقابل تؤثر شخصياتهم على إدراكهم لهذه الضغوطات والتحديات سواء بشكل سلبي أو إيجابي، حيث أن قوة الفرد وقدرته على تحمل أعباء الحياة تمثل جزءاً هاماً من حياته وانعكاساً لصحته النفسية والجسدية، ويعد عدم وجود أطفال في حياة الزوجين من أكبر الضغوطات التي يواجهها خاصة في مجتمعاتنا الشرقية والتي تؤدي إلى ظهور قلق المستقبل لديهم، ولقد أكدت كل من دراسة (طلاقي، 2016)، دراسة (برنيت Burnett، 2009)، ودراسة (Deboer; 2001)، ودراسة (Greil، 1997)، ودراسة (Freeman et al, 1985) أن تأخر الإنجاب أو عدم القدرة على الإنجاب من العوامل التي لها تأثير بالغ على قلق المستقبل.

كما ترى الطالبة أن نتيجة هذه الفرضية والتي نصت على ارتفاع درجة قلق المستقبل لدى أفراد العينة، قد تعود إلى سن أزواج هذه العينة حيث يتراوح سنهم بين 30 و 60 سنة، وقد أكد أوجاوا وآخرون (Ogawa et al ; 2011) في دراستهم أنه كلما تقدم الزوجين في العمر فإن درجة القلق من

المستقبل أعلى، لأن فرصة الإنجاب تقل مع تقدم العمر، مما يؤدي إلى ارتفاع درجة القلق بشكل عام والقلق من المستقبل بشكل خاص.

وتعزو الطالبة هذه النتيجة إلى الأفكار المشوهة بالدونية والذنب وخوف الأزواج الدائم من فقدان شريك الحياة يثير لديهم القلق من المستقبل وهذا ما أكدته دراسة شابيرو (Shapiro, 1988).

كما ترى الطالبة أن عدم قدرة الأزواج على التكيف مع المشاكل التي يعانون منها، وعدم قدرتهم على فصل أمانهم عن التوقعات المبنية حول الواقع، والخوف من التفكك الأسري، وعدم قدرة الوالدين على حل مشكلات الأزواج، وشعورهم بعدم الانتماء داخل الأسرة أو المجتمع، وعدم وجود معلومات كافية لبناء الأفكار عن المستقبل، إما حول الصحة الإنجابية لديهم، وكذا تشوه الأفكار الحالية المتعلقة بموضوع الكفالة، والإحساس بعدم الأمان والتمزق الداخلي، من أسباب إصابة الأزواج الراغبين في كفالة طفل مسعف بقلق المستقبل. وقد أكد (بلكيلاني، 2008) في دراسته حول تقدير الذات وعلاقته بقلق المستقبل، فالقلق يدفع بالفرد إلى تبني أفكار غير عقلانية وأهداف غير واقعية.

وقد انفتحت نتائج هذه الفرضية مع بعض نتائج دراسة (Duplaga & Grysztar, 2021) حيث توصلت إلى أن مقياس قلق المستقبل مرتفع بين رواد الأعمال أو المزارعين لصالح الأشخاص ذوي محو للأمية الصحية وكذا لدى الأشخاص المؤيدين للتصور المتعلق بالتهديد الصحي للسجلات المتحورة لكوفيد 19، ودراسة (الرفاعي، 2020) التي أظهرت ارتفاع درجة قلق المستقبل لدى الأفراد، ودراسة (المومني ونعيم، 2012) ودراسة (حسين، 2008) واللتي أكدتا على وجود مستوى عالي من قلق المستقبل لدى عينة دراستهما.

في حين اختلفت هذه النتيجة مع دراسة (شاهين وبلالو ، 2021)، ودراسة (أميطوش وبن نبي، 2020) التي نصت على وجود مستوى منخفض لقلق المستقبل لدى الأفراد. بينما توصلت دراسة (الرشيدي، 2021) إلى أن مستوى المستقبل كان متوسطاً لدى عينة دراستها.

4- عرض ومناقشة وتفسير نتائج الفرضية الرابعة:

- هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الأزواج والزوجات في درجة قلق المستقبل.

للإجابة على هذه الفرضية الخاصة بالفروق تم استخدام اختبار "ت" للعينات المستقلة للتعرف على الفروق بين متوسطات الأزواج والزوجات على مقياس قلق المستقبل، كما هو موضح في الجدول الآتي:

الجدول رقم (52): الفروق بين متوسط أفراد المجموعتين الشبه تجريبية والضابطة على مقياس قلق المستقبل يعزى لمتغير الجنس.

المجموعة الشبه تجريبية						
الجنس	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة الحرية	قيمة الاختبار	مستوى الدلالة
نكر	6	113.17	6.21	10	-0.83	0.43
أنثى	6	116.00	5.59			
المجموعة الضابطة						
نكر	6	104.33	8.82	10	-1.75	0.11
أنثى	6	113.83	9.95			

يتضح من الجدول أعلاه أنه لا توجد فروق دالة إحصائية عند مستوى الدلالة 0.05 بين متوسطات استجابات أفراد المجموعة شبه تجريبية يعزى لمتغير الجنس، بقيمة اختبار تساوي -0.83 عند درجة الحرية 10، حيث لا نلاحظ وجود فروق معنوية بين متوسط درجات المقياس لدى الذكور البالغ 113.17 ومتوسط درجات الإناث البالغ 116.00، وكذا الانحراف المعياري الذي بلغ 6.21 لدى الذكور 5.59 لدى الإناث.

كما يتضح من الجدول السابق أنه لا توجد فروق دالة إحصائية عند مستوى الدلالة 0.05 بين متوسطات استجابات أفراد المجموعة الضابطة يعزى لمتغير الجنس، بقيمة اختبار تساوي -1.75 عند درجة الحرية 10، حيث لا نلاحظ وجود فروق معنوية بين متوسط درجات المقياس لدى الذكور البالغ 104.33 ومتوسط درجات الإناث البالغ 113.83، وكذا الانحراف المعياري الذي بلغ 8.82 لدى الذكور و9.95 لدى الإناث.

ومنه نقبل الفرضية الصفرية ونرفض الفرضية البديلة التي تنص على أنه هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الأزواج والزوجات في مستوى ومميزات قلق المستقبل لدى كلا المجموعتين الشبه تجريبية والضابطة.

وتعزو الطالبة نتيجة هذه الفرضية إلى ما توصلت إليه دراسة (سبتي، 2008) أنه لم تعد تتوقف الحياة بين الزوجين لأنهما لم ينجبا، بل هناك معطيات أخرى في الحياة وفي المجتمع، أثرت على مستوى وعي وذهنية وطريقة تفكير هؤلاء الأزواج، وهذا ما جعل إمكانية استمرار الحياة الزوجية بين الزوجين العقيمين واردة جدا. وفي حالة فشل كل وسائل العلاج المتبعة، وبعد المرور من صدمة معرفة حقيقة عقمهم، وقبول الحقيقة، يلجئون إلى حلول بديلة كالتبني أو كفالة طفل أو أكثر أو اللجوء للتلقيح الاصطناعي.

تتفق هذه الدراسة مع دراسة (Duplaga & Grysztar, 2021)، ودراسة (شاهين وبلالو، 2021)، ودراسة (إبراهيم، 2019)، ودراسة (حسين، 2008)، حيث أكدت هذه الدراسات على عدم وجود فروق دالة إحصائية في متوسطات قلق المستقبل باختلاف الجنس.

في حين اختلفت نتائج الدراسة الحالية مع نتائج الدراسات التالية: دراسة (الرفاعي، 2020)، ودراسة (أميطوش وبن نبي، 2020)، ودراسة (أحمد 2014)، ودراسة (المومني ونعيم، 2012)، ودراسة (بلكيلاني، 2008)

وتعزو الطالبة هذه النتيجة أن تقدم سنوات الزواج وكذا تقدم الزوجين في العمر يساهم في زيادة التفهم الوجداني لدى الأزواج خاصة لدى الزوجات، وهذا ما أكدته دراسة (طلاقي، 2016).

الجدول رقم (53): مميزات استجابات أفراد المجموعة الشبه تجريبية والضابطة على مقياس

قلق المستقبل حسب الجنس.

الرتبة	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الأبعاد	الجنس	
1	1.03	24,33	التفكير السلبي اتجاه المستقبل	ذكر	المجموعة شبه التجريبية
2	2.07	23,67	النظرة السلبية للحياة		
3	1.51	23,33	القلق من الأحداث الحياتية الضاغطة		
4	2.59	21,50	المظاهر النفسية لقلق المستقبل		
5	1.86	20,33	المظاهر الجسمية		
1	2.73	24,67	التفكير السلبي اتجاه المستقبل	أنثى	
2	.82	24,33	النظرة السلبية للحياة		
3	.98	22,83	القلق من الأحداث الحياتية الضاغطة		
4	1.86	22,33	المظاهر النفسية لقلق المستقبل		
5	1.17	21,83	المظاهر الجسمية		
2	3.14	21,67	التفكير السلبي اتجاه المستقبل	ذكر	المجموعة الضابطة
3	2.88	21,50	النظرة السلبية للحياة		
1	1.55	22,00	القلق من الأحداث الحياتية الضاغطة		
4	2.00	20,00	المظاهر النفسية لقلق المستقبل		
5	3.06	19,17	المظاهر الجسمية		
1	2.50	24,67	التفكير السلبي اتجاه المستقبل	أنثى	
3	2.16	23,33	النظرة السلبية للحياة		
2	1.51	23,67	القلق من الأحداث الحياتية الضاغطة		
4	2.14	21,83	المظاهر النفسية لقلق المستقبل		

5	2.88	20,33	المظاهر الجسمية	
---	------	-------	-----------------	--

من خلال الجدول أعلاه وبالنسبة للمجموعة شبه التجريبية نلاحظ أن بعد التفكير السلبي اتجاه المستقبل احتل المرتبة الأولى بالنسبة للجنسين بمتوسط حسابي يساوي 24.33 وانحراف معياري يساوي 1.03 بالنسبة للذكور، ومتوسط حسابي يساوي 24.67 وانحراف معياري يساوي 2.73 بالنسبة للإناث، كما احتل المرتبة الثانية بعد النظرة السلبية للحياة بالنسبة للجنسين بمتوسط حسابي يساوي 23.67 وانحراف معياري يساوي 2.07 بالنسبة للذكور، ومتوسط حسابي يساوي 24.33 وانحراف معياري يساوي 0.82 بالنسبة للإناث، وفي المرتبة الثالثة بعد القلق من الأحداث الحياتية الضاغطة بالنسبة للجنسين بمتوسط حسابي يساوي 23.33 وانحراف معياري يساوي 1.51 بالنسبة للذكور، ومتوسط حسابي يساوي 22.38 وانحراف معياري يساوي 0.89 بالنسبة للإناث، أما بالنسبة لبعد المظاهر النفسية لقلق المستقبل فقد احتل المرتبة الرابع بالنسبة للجنسين بمتوسط حسابي يساوي 21.50 وانحراف معياري يساوي 2.59 بالنسبة للذكور، ومتوسط حسابي يساوي 22.33 وانحراف معياري يساوي 1.86 بالنسبة للإناث، وفي الأخير وبالنسبة لبعد المظاهر الجسمية فقد احتل المرتبة الخامسة بالنسبة للجنسين بمتوسط حسابي يساوي 20.33 وانحراف معياري يساوي 1.86 بالنسبة للذكور، ومتوسط حسابي يساوي 21.83 وانحراف معياري يساوي 1.17 بالنسبة للإناث.

ومن خلال الجدول أعلاه كذلك، نلاحظ وبالنسبة للمجموعة الضابطة أن بعد القلق من الأحداث الحياتية الضاغطة احتل المرتبة الأولى بالنسبة للذكور بمتوسط 22.00 وانحراف معياري يساوي 1.55، في حين احتل المرتبة الثانية بالنسبة للإناث بمتوسط حسابي يساوي 23.67 وانحراف معياري قدر بـ 1.51، أما بالنسبة لبعد التفكير السلبي تجاه المستقبل فقد احتل المرتبة الثانية بالنسبة للذكور بمتوسط 21.67 وانحراف معياري يساوي 3.14، في حين احتل المرتبة الأولى بالنسبة للإناث بمتوسط حسابي يساوي 23.67 وانحراف معياري قدر بـ 2.50، أما بعد النظرة السلبية للحياة فقد احتل المرتبة الثالثة بالنسبة للجنسين بمتوسط حسابي يساوي 21.50 وانحراف معياري يساوي 2.88 بالنسبة للذكور، ومتوسط حسابي يساوي 23.33 وانحراف معياري يساوي 2.16 بالنسبة للإناث، أما بالنسبة لبعد المظاهر النفسية لقلق المستقبل فقد احتل المرتبة الرابع بالنسبة للجنسين بمتوسط حسابي يساوي 20.00 وانحراف معياري يساوي 2.00 بالنسبة للذكور، ومتوسط

حسابي يساوي 21.83 وانحراف معياري يساوي 2.14 بالنسبة للإناث، وفي الأخير وبالنسبة لبعدها المظاهر الجسمية فقد احتل المرتبة الخامسة بالنسبة للجنسين بمتوسط حسابي يساوي 19.17 وانحراف معياري يساوي 3.06 بالنسبة للذكور، ومتوسط حسابي يساوي 20.33 وانحراف معياري يساوي 2.88 بالنسبة للإناث.

من خلال الجدول أعلاه نلاحظ أن كل من بعد التفكير السلبي اتجاه المستقبل، النظرة السلبية للحياة، وبعد القلق من الأحداث الحياتية الضاغطة، احتلوا المراتب الأولى لدى أفراد العينة وتفسر الطالبة هذه النتيجة إلى معتقدات الأفراد المشوهة حول فاعلية ذاتهم والتي تحد من دافعيتهم اتجاه متطلبات الحياة، فكلما زادت فاعلية الذات المدركة، من خلال التقويم الايجابي للذات لدى الأفراد زادت فاعلية الأهداف التي يضعونها لأنفسهم، وزاد إصرارهم على تحقيق الأهداف، في حين أن الاستسلام على المعتقدات المشوهة يؤدي إلى الإحباط والشعور بالعجز والشلل.

كما تعزو الطالبة هذا النتيجة لأفراد العينة على أبعاد مقياس قلق المستقبل، إلى قلة فرص الأزواج في إنجاب طفل بيولوجي بعد مرور سنوات على زواجهم، مما يثير لديهم إحساسا بفقدان الأمل وقد يفضي ذلك إلى الإحباط مع مرور الزمن، الأمر الذي ينمي الاعتقاد المشوه لديهم عن مختلف شؤون الحياة (النظرة السلبية للحياة).

وتؤكد دراسة (سنا مسعود، 2006) على أن التوقع والانسحاب هو ردة فعل اتجاه مختلف حالات الإخفاق والشلل الذي يصاحبه إحساس داخلي بالعجز وقلة الحيلة، فيتعلم الفرد أن يقمع رغبته حتى لا يشعر بالألم والإحباط والقلق، وهو في الحالات القصوى يجعل من انعدام الأهداف معيارا حياتيا ويترك نفسه للظروف تسير حياته دون اتجاه ولا يدرك كيف سيكون مستقبله.

أما بالنسبة لبعدي المظاهر النفسية لقلق المستقبل، والمظاهر الجسمية فقد احتل أفراد المجموعتين الشبه تجريبية والضابطة المرتبة الرابعة والخامسة على التوالي، وترجع الطالبة هذه النتيجة إلى متوسط سن أفراد العينة ومحاولتهم الضغط على أنفسهم لتجنب إظهار المظاهر النفسية والجسمية الناتجة عن قلقهم من المستقبل.

وتؤكد دراسة (سناء مسعود، 2006) أن الغموض وعدم معرفة المستقبل يقود الفرد إلى العجز وإلى ارتفاع نسبة القلق، وعندما يشعر الفرد أن مستقبله ليس تحت سيطرته من جهة، ورؤيته التشاؤمية المشوشة من جهة أخرى فإن الفرد لا يستطيع أن يفكر ولا يخطط لهذا المستقبل ويفقد آماله وطموحاته مما يزيد قلقه اتجاه المستقبل.

وهذا يوافق نظرة هورني أن هناك أربع طرق يلجأ إليها الفرد للتهرب من القلق هي: التبرير والإنكار والتحذير وتجنب المواقف التي قد تؤدي إلى التفكير فيه (ليندا دافيدوف، 2000، ص177).

وترى الطالبة أن تقارب إجابات الأزواج والزوجات على الأبعاد الثلاثة المذكورة أعلاه، يمكن أن نرجع هذا التجانس إلى ما أشارت إليه دراسة (محمد ، 2010) إلى أنه في وقتنا الحاضر أصبحت المرأة مع الرجل تتحمل مسؤولية مصيرها، مثلها مثل الرجل وتواجه التحديات والمصاعب نفسها، وخاصة ما يتعلق بتكوين الأسرة والزواج ، والتعلم وهذا يأتي نتيجة التنشئة الاجتماعية في مجتمعاتنا الحديثة، وكذلك يمكن أن تعزى هذه النتيجة إلى تعدد الأدوار الاجتماعية الملقاة على عاتق الأنثى في عصرنا الحالي سواء كانت متزوجة أم لا، فإذا كانت عزباء، يجتاحها قلق المستقبل من ناحية إمكانية تكملته درستها، وإيجاد وظيفة لتأمين احتياجاتها، وأما إن كانت متزوجة فقد باتت مسؤولة إلى جانب الرجل عن تأمين مستلزمات الحياة ومتطلبات أسرته إلى جانب زوجها.

ويعد قلق المستقبل جزء من القلق العام ويتصف أصحاب هذا النوع من القلق بمجموعة من الصفات كالتشاؤم وأدراك العجز وفقدان السيطرة على الحاضر وعدم التأكد من المستقبل، وهو أحد أنظمة القلق التي بدأت تظهر على واقع الحياة بشكل واضح وملموح (عشري، 2004، ص146).

5- عرض ومناقشة وتفسير نتائج الفرضية الخامسة:

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات أفراد المجموعة شبه التجريبية ومتوسطات درجات أفراد المجموعة الضابطة في القياس البعدي على مقياس التشوهات المعرفية لصالح أفراد المجموعة شبه التجريبية.

للإجابة على هذه الفرضية الخاصة بالفروق تم استخدام اختبار "ت" للعينات المستقلة للتعرف على الفروق بين متوسطات المجموعة شبه التجريبية ودرجات أفراد المجموعة الضابطة على المقياس التشوهات المعرفية، الموضحة في الجدول الآتي:

الجدول رقم (54): دلالة الفروق بين متوسط درجات أفراد المجموعة شبه التجريبية ودرجات أفراد المجموعة الضابطة في القياس البعدي على مقياس التشوهات المعرفية.

المجموعة	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة الحرية	قيمة الاختبار	مستوى الدلالة
المجموعة شبه التجريبية	12	70.58	5.95	22	-8.78	0.01
المجموعة الضابطة	12	89.42	4.46			

يتضح من الجدول أعلاه أنه توجد فروق دالة إحصائية عند مستوى الدلالة 0.05 بين متوسطات استجابات بين درجات أفراد المجموعة شبه التجريبية ودرجات أفراد المجموعة الضابطة على مقياس التشوهات المعرفية في القياس البعدي لصالح أفراد المجموعة شبه التجريبية، بقيمة اختبار تساوي -8.78 عند درجة الحرية 22، حيث نلاحظ وجود فروق معنوية بين متوسط درجات المقياس لدى المجموعة الضابطة البالغ 89.42 ومتوسط درجات المجموعة شبه التجريبية البالغ 70.58، وكذا الانحراف المعياري الذي بلغ 4.46 لدى المجموعة الضابطة و5.95 لدى المجموعة شبه التجريبية.

ومنه نرفض الفرضية الصفرية ونقبل الفرضية البديلة التي تنص على أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية في القياس البعدي بين متوسطات درجات أفراد المجموعة شبه التجريبية ومتوسطات

درجات أفراد المجموعة الضابطة في القياس البعدي على مقياس التشوهات المعرفية لصالح أفراد المجموعة شبه تجريبية.

ترى الطالبة من خلال النتائج الموضحة في الجدول (54) وجود فروق ذات دلالة إحصائية في القياس البعدي بين متوسطات درجات أفراد المجموعة شبه التجريبية ومتوسطات درجات أفراد المجموعة الضابطة على مقياس التشوهات المعرفية لصالح المجموعة شبه تجريبية؛ مما يعني وجود تحسن وتعديل للأفكار المشوهة لدى أفراد المجموعة شبه التجريبية؛ مما يؤكد فاعلية البرنامج الإرشادي المستخدم في الدراسة الحالية، وتأثيره الواضح في تعديل التشوهات المعرفية لدى أفراد هذه المجموعة مقارنة مع أفراد المجموعة الضابطة.

وتعزو الطالبة تلك الفروق الدالة إحصائياً لخضوع أفراد المجموعة شبه التجريبية للبرنامج الإرشادي المستخدم في الدراسة الحالية لتعديل التشوهات المعرفية، وتطبيق ما تضمنه من فنيات وأساليب وأنشطة إرشادية سلوكية معرفية بطريقة سليمة، في جو من الألفة والثقة بين الطالبة والأزواج المشاركين في البرنامج، فمن الأمور الهامة في العلاقة الإرشادية أن تكون علاقة مهنية مليئة بالدفء، بأن يبدي المرشد علاقة إنسانية مع المسترشد، فتقبل المسترشد كما هو من الأمور الهامة التي لا بد أن تتواجد في العلاقة المهنية والتي تتجلى في: "القدرة على التواصل والعرض للأصالة والتطابق، وهذه الأصالة والتطابق هي رعاية واهتمام بالمسترشدين"، ومن أجل استخدام هذه القدرة على المرشد أن يكون متقبلاً للمسترشد ويقبل رغباته ومشاعره وأحاسيسه وبالتالي يساعده في الجوانب العملية لحل مشاكله (الغامدي، 2009، ص362)، وهنا تتضح أهمية أن يمتلك المرشد فهماً وإدراكاً في التعامل مع الآخرين، وخاصة مع هذه الفئة من المجتمع، فلا بد أن يعلم المرشد بأن الأفراد مختلفون في فهمهم للأشياء ونظرتهم لها، وذلك بسبب مستوى ذكائهم، ودرجة تعليمهم، وعقائدهم الدينية، وتجاربهم الذاتية، وخلفيتهم الاجتماعية.. وترى الطالبة أن انتظام الأزواج في المشاركة في جلسات البرنامج الإرشادي هو إحساسهم بالتقبل من طرفها وهذا بتقبلها لأفكارهم ومخاوفهم حول مشروع كفالتهم لطفل مسعف، بدون إبداء أي حكم منها، وهذا ما أتاح للأزواج الفرصة لتفريغ مشاعرهم والتفاعل واكتساب الخبرة، والأمر الذي ساهم في تعديل الأفكار المشوهة لدى هؤلاء الأزواج.

كما تعزو الطالبة هذه النتيجة إلى أهمية أن يكون المرشد ملم قدر الإمكان بالأسس العلمية والنظرية لموضوع الذي تدور حوله عملية الإرشاد، فوعي المرشد هو امتلاكه لرؤية شاملة ومعرفة بالأهداف والمهام المطلوب إنجازها، ووعيه بالعصر الحاضر وبالمشكلات الاجتماعية والنفسية المنتشرة وآلية التعامل معها وهذا ما يساهم في إنجاح البرنامج الإرشادي المسطر، فوظيفة الطالبة بمكتب الكفالة لمدة 12 سنة كأخصائية نفسية بمصلحة الفئات المحرومة في البداية وبعدها كرئيسة مصلحة العائلة والتلاحم الاجتماعي والطفولة والشبيبة، أكسبها وعياً أكثر بكل ما يخص فئة الطفولة المسعفة والإجراءات الإدارية الخاصة بملف الكفالة، وهذا ما ساعدها في تسيير كل تساؤلات وانشغالات الأزواج حول الموضوع خلال جلسات البرنامج الإرشادي، حيث أكسبتها وظيفتها اليومية في مكتب الكفالة المهارة والتدريب والعمل وجهاً لوجه مع الأزواج الراغبين بكفالة طفل مسعف في إطار علاقة إرشادية ومن خلال ذلك المقابلات الفردية معهم، وهذا ما أكسبها الوعي بأهمية التفكير السليم والتحكم قدر الإمكان في الذاتية وعدم الانصياع للعواطف في التعامل مع ملف الكفالة، وهذا في محاولة دائمة لتحقيق التوازن المحمود بين العقل والعاطفة، كما أكسبتها هذه الخبرة العملية والمهنية النظرة إلى المصالح والمفاسد، بمعنى أن تتحرى كل ما ينفع وما يضر هذا الملف سواء بالنسبة للأزواج الراغبين بالكفالة، أو بالنسبة للأطفال المسعفين، وهنا تتجلى أهمية شعور المرشد بالمسؤولية في المهام التي يقوم بها اتجاه نفسه واتجاه المسترشد الذي يقدم له الخدمة ويأتي هذا الحس بالمسؤولية من حديث النبي صلى الله عليه وسلم حيث قال: "كلكم راع وكلكم مسئول عن رعيته" (البخاري: 853، مسلم: 3414).

كما ترى الطالبة أنه يمكن تفسير هذه النتيجة في ضوء ما اشتمل عليه البرنامج الإرشادي من فنيات وأساليب متنوعة تستند بشكل أساسي على النظرية السلوكية المعرفية ومن هذه الأساليب: (المراقبة الذاتية، الحوار الذاتي، دحض وتفنييد الأفكار، المناقشة الجماعية، والحوار، حل المشكلات، التخيل، لعب الأدوار، الاسترخاء، التربية النفسية..). فتدريب أفراد المجموعة شبه تجريبية على إعادة تشكيل البنية المعرفية لديهم، وذلك بالعمل على تعديل السلوك الخاطئ من أجل إقناع الفرد ليحقق التغيير المعرفي والسلوكي والانفعالي لديه من خلال إعادة تشكيل البنية المعرفية باستخدام مجموعة من الإجراءات، منها التطبيق العملي بتطبيق بعض أحاديث الذات السلبية أثناء جلسات البرنامج فمن خلال تقنية لعب الأدوار يطبق أفراد المجموعة شبه تجريبية السلوك الصحيح وتعديل

الأفكار والسلوكيات الخاطئة مع الطالبة وهذا من أجل أن يرسخ في أذهان المجموعة والقدرة على القيام به في وقت لاحق.

واستعمال الطالبة لتقنية الإثبات بالأدلة اللازمة لإعادة تشكيل البنية المعرفية، من خلال استخدام مجموعة من المبادئ والإجراءات اللازمة، فتوضيح الطالبة للمفاهيم التي تشكلت لدى الأزواج وتعزيزها من خلال التدخل الإرشادي بتشغيل العقل بالتفكير وتفعيله مع التخيلات التلقائية والمفتعلة والأشياء الملموسة الحقيقية بالنظر إليها.

كما كان لاستخدام أسلوب وقف الأفكار الأثر الكبير في إكساب أفراد المجموعة شبه تجريبية أسلوب إيقاف الأفكار المشوهة عندما تهاجمهم، كما أن استعمال أسلوب تحديد الأفكار السلبية المشوهة أكسب أفراد المجموعة الحوار المنطقي للوصول إلى الأفكار غير منطقية وتصحيح الأفكار والاتجاهات لدى هؤلاء الأزواج.

وبتشجيع الطالبة لأفراد المجموعة لاستخدام أسلوب التوجيه المباشر بالتفكير، بهدف توجيه أفراد المجموعة إلى التفكير المستمر من أجل أن يلامسوا الحقيقة التي يبحثون عنها وأن يخاطبوا أنفسهم بهدف التعرف على أفكارهم وسلوكياتهم الحاضرة غير السوية، من أجل استبدالها واستخدام الأساليب اللازمة لمواجهتها والقيام بمعالجة شعورية لهذه الأفكار والمعلومات.

واستخدام أسلوب التوجيه الاستفهامي الإنكاري والذي يراد به التنبيه والتفكير لأكثر من مرة من أجل وضع الأدلة الثابتة والحقيقية للفرد للوصول إلى القناعة التامة التي لا يختلف فيها اثنان، ولهذا يساعد هذا الأسلوب المرشد السلوكي المعرفي من أجل أن يلفت أنظار أفراد المجموعة شبه تجريبية إلى الأفكار المشوهة والسلوكيات غير المتوافقة والعمل من أجل الحصول على الدليل الذي يدعم دحض هذه الأفكار المشوهة.

كما أن استخدام أسلوب التعليم النفسي، بتكليف أفراد المجموعة بقراءة الكتب الخاصة بالكفالة وتربية الأطفال من شأنه إكساب أفراد المجموعة المهارات والقيم والاتجاهات الجديدة، وفق التعاليم الدينية من شأنها تصويب بنائهم المعرفي المنحرف (زهرا، 1989).

فتدرب أفراد المجموعة شبه تجريبية على مهارات التفكير المتنوعة المنضبطة بالمنهج الإسلامي، تعمل على تعويد ذهن العمل بطريقة التحليل للعبارات والكلمات والشعور والسلوك، فتعطي للأفراد دفعة حيوية واعتزاز بأنفسهم.

حيث استخدمت الطالبة تلك الفنيات بناء على أهمية ودور كل فنية في العمل على تحقيق الهدف العام للبرنامج الإرشادي والمتمثل في تعديل التشوهات المعرفية وخفض درجة قلق المستقبل لدى عينة من الأزواج الراغبين في كفالة طفل مسعف.

وترى الطالبة أن بعد تطبيق كل هذه الأساليب والفنيات على أفراد المجموعة شبه تجريبية زاد من منطقية نتيجة هذه الفرضية.

وتتنفق هذه النتيجة مع كل من دراسة (طموني، 2021)، ودراسة (المشهرراوي، 2019)، ودراسة (زوقش، 2017)، ودراسة (Finne & Svartdal, 2017)، ودراسة (بن حجاب، 2016)، ودراسة (الجازي، 2016)، ودراسة (أبو هديروس، 2015)، ودراسة (برازاو وآخرون، 2015)، ودراسة (مهيدات، 2011)، فجميع نتائج هذه الدراسات أشارت إلى فاعلية برنامج إرشادي في خفض وتعديل التشوهات المعرفية لدى الأفراد.

6- عرض ومناقشة وتفسير نتائج الفرضية السادسة:

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في القياس البعدي بين متوسطات درجات أفراد المجموعة شبه التجريبية ومتوسطات درجات أفراد المجموعة الضابطة على مقياس قلق المستقبل.

للإجابة على هذه الفرضية الخاصة بالفروق تم استخدام نفس الخطوات السابقة، الموضحة في

الجدول الآتي:

الجدول رقم (55): الفروق بين متوسط درجات أفراد المجموعة شبه التجريبية ودرجات أفراد المجموعة الضابطة على مقياس قلق المستقبل في القياس البعدي.

المجموعة	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة الحرية	قيمة الاختبار	مستوى الدلالة
المجموعة شبه التجريبية	12	85.50	11.07	22	-5.76	0.01
المجموعة الضابطة	12	109.25	9.02			

يتضح من الجدول أعلاه أنه توجد فروق دالة إحصائية عند مستوى الدلالة 0.05 بين متوسطات استجابات درجات أفراد المجموعة شبه التجريبية ودرجات أفراد المجموعة الضابطة على مقياس قلق المستقبل في القياس البعدي، بقيمة اختبار تساوي -5.76 عند درجة الحرية 22، حيث نلاحظ وجود فروق معنوية بين متوسط درجات المقياس لدى المجموعة الضابطة البالغ 109.25 ومتوسط درجات المجموعة شبه التجريبية البالغ 85.50، وكذا الانحراف المعياري الذي بلغ 9.02 لدى المجموعة الضابطة و 11.07 لدى المجموعة شبه التجريبية.

كما يتضح من الجدول أعلاه، وجود فروق ظاهرية بين متوسطي استجابات أفراد المجموعتين شبه التجريبية والضابطة على مقياس قلق المستقبل في القياس البعدي، إذ بلغ متوسط استجابات أفراد المجموعة شبه تجريبية 85.50، في حين بلغ متوسط استجابات أفراد المجموعة الضابطة 109.25، مما يشير إلى وجود فروق ظاهرة بين المتوسطين.

ومنه نرفض الفرضية الصفرية ونقبل الفرضية البديلة التي تنص على أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية في القياس البعدي بين متوسطات درجات أفراد المجموعة شبه التجريبية ومتوسطات درجات أفراد المجموعة الضابطة على مقياس قلق المستقبل في القياس البعدي.

وتعزو الطالبة هذه النتيجة إلى استفادة أفراد المجموعة شبه تجريبية من أسلوب الحوار والنقاش البناء الإيجابي، والذي سمح لهم الوصول إلى الحقائق التي يقتنعون بها.

واحتواء جلسات البرنامج الإرشادي على الفنيات السلوكية كان لها الأثر الكبير في نتائج هذه الفرضية فأسلوب تعديل السلوك حيث ضمت محاضرات المبرمجة التي وردت في التشريع الإسلامي من خلال القرآن الكريم والسيرة النبوية الشريفة في نماذج عملية تمثل إعجازا علميا لمنهج إسلامي في ضبط وتعديل السلوك، يمكن الاستفادة العملية منه في مجال كفالة اليتيم وإحلال الصحة النفسية وعلاج المشكلات النفسية والاجتماعية.

فاستغلال الطالبة لأسلوب النمذجة وتشجيع أفراد المجموعة شبه التجريبية بالاقتراء بالنماذج الناجحة في مشروع الكفالة، مهم في الحصول على استجابات المرغوبة للأزواج وخاصة من خلال التطبيق العملي.

وتطبيق السلوك والمنهج الإسلامي والسلوك السوي على الفرد من خلال إبدال السلوك غير السوي بسلوك منبثق من الإيمان بالله يبيث الشعور بالراحة والانتشراح في النفس والتوافق مع الحياة الطيبة التي وعدّها الله سبحانه وتعالى للمؤمنين وذلك في قوله: "من عمل صالحا من ذكر أو أنثى وهو مؤمن فلنحيينه حياة طيبة ولنجزينهم أجرهم بأحسن ما كانوا يعملون" (النحل، الآية 97).

وقد أكد أبو شعر (2007) إلى وجود علاقة عكسية بين الوعي الديني والأفكار اللاعقلانية المشوهة.

واستخدمت الطالبة أسلوب التوكيد، وهو من الأساليب الهامة في تعديل السلوك، من أجل تعزيز شخصية أفراد المجموعة وهذا يدل على أهمية تأكيد الفرد لذاته وأهمية نظرتة لنفسه بإيجابية وتقبلها مهما كانت حالها وظروفها.

وترى الطالبة أن تخصيص الجلسة السابعة من البرنامج الإرشادي والذي تم فيها تحقيق اتصال مباشر للأزواج مع إمام من مجلس الفتوى للولاية للتدريب الأزواج على إستراتيجية الاستشارة الصحيحة من مصادر موثوقة، كان الهدف منه إكساب أفراد المجموعة شبه التجريبية تعزيز الضبط الذاتي لديهم، حتى يصبح سلوكهم تلقائيا نابعا من ضميرهم، ونجد أن هذا يتم من خلال تنمية الوازع الديني لديهم، لتصبح الرقابة الذاتية مهمة لديهم وأهم ما يميز التربية الإسلامية هو ذلك الضمير المستمد من مخافة الله تعالى، لذلك شجعت الطالبة أفراد المجموعة على تعزيز الضبط الذاتي لديهم

بحيث يصبحون رقباء على أنفسهم بأنفسهم خاصة في حياتهم اليومية مع طفلهم الكفيل، وهذا ما يساعدهم خاصة في إعلام الطفل الكفيل بحقيقة كفالتهم له. وهو ما يعكس اقتراح كارل روجرز بأننا ندعم عملائنا في عملية النمو، من خلال خلق جو يمكن للعميل العمل فيه (روجرز، 1961).

وتعزو كذلك الطالبة نتيجة هذه الفرضية إلى استفادة أفراد المجموعة شبه تجريبية من أسلوب استثمار المواقف والفرص أين عملت الطالبة مع أفراد المجموعة ضمن الخطة الإرشادية وخلال إجراء الحصص الإرشادية بمراعاة بعض الفرص التي تحدث خلال الجلسات أو المواقف أو الأحداث فقد يكون الموقف مثيراً، يستثير العاطفة والمشاعر كما في موقف لقاء أفراد المجموعة شبه التجريبية بأطفال مسعفين تم التكفل بهم سابقاً من طرف عائلات كفيلة وبالأخص البالغين منهم، والذين سردوا قصتهم الواقعية مع واقع كفالتهم والبحث عن عائلاتهم البيولوجية، فنجد أن هذا الموقف عمل على إثارة المشاعر الجياشة في نفوس أفراد المجموعة، وحاولت الطالبة استثماره لصالح تخلص أفراد المجموعة من أفكارهم المشوهة ومخاوفهم الحالية والمستقبلية خاصة اتجاه فكرة بحث الطفل المسعف المتكفل به مستقبلاً عن عائلته البيولوجية وترك عائلته الكفيلة، وتكون هذه المواقف مهمة عندما تكون مواقف حقيقية أمام أفراد المجموعة، فحين يتم استثمارها يقع التعليم في موقعه المناسب، فتبقى مثل هذه الأحداث وما يصاحبها من تعليم وتوجيه صورة منقوشة في الذاكرة يصعب نسيانها.

وقد اتفقت نتائج الدراسة الحالية مع كل من دراسة (خطاب و عوض، 2021)، ودراسة (سيد، 2020)، ودراسة (دياب، 2019)، ودراسة (إسماعيل، 2016)، ودراسة (السميري وصالح، 2013).

7- عرض ومناقشة وتفسير نتائج الفرضية السابعة:

- هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي في متوسطات درجات أفراد المجموعة شبه التجريبية على مقياس التشوهات المعرفية تعزى إلى البرنامج الإرشادي.

للإجابة على هذه الفرضية الخاصة بالفروق تم استخدام اختبار "ت" لعينتين متطابقتين لاختبار عدم وجود فروق بين متوسطات درجات أفراد المجموعة شبه التجريبية بالنسبة للقياس القبلي والبعدي على المقياس التشوهات المعرفية، وللكشف عن فاعلية البرنامج الإرشادي في خفض مستوى

التشوهات المعرفية لدى أفراد هذه المجموعة، تم حساب حجم الأثر من خلال حساب مربع إيتا، باستخدام المعادلة التالية:

$$\text{حيث } \eta^2 = \text{مربع إيتا} = t = \text{قيمة ت} = df = \text{درجة الحرية}$$

حيث اعتمدت للحكم على مستوى حجم الأثر المعيار المبين في الجدول (56) التالي:

الجدول رقم (56): مستوى حجم الأثر من خلال حساب مربع إيتا.

مستوى حجم الأثر			المقياس
كبير	متوسط	ضعيف	
0.14	0.06	0.01	

والجدول رقم (57) يبين ذلك:

الجدول رقم (57): الفرق بين متوسطات درجات أفراد المجموعة شبه التجريبية في القياسين القبلي

والبعدي على مقياس التشوهات المعرفية.

حجم الأثر	قيمة الأثر	مستوى الدلالة	قيمة الاختبار	درجة الحرية	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	المتغيرات
كبير	0.95	0.01	16.03	11	8.51	98.17	القياس القبلي
					5.95	70.58	القياس البعدي

من خلال الجدول المبين أعلاه نلاحظ وجود فروق دالة عند المستوى $\alpha = 0.01$ بين كل من القياس القبلي والقياس البعدي في متوسطات درجات أفراد المجموعة شبه التجريبية، وبناء على أن "t" المحسوبة والتي تساوي 16.03 أكبر من "t" الجدولة والتي تساوي 2.20 عند درجة الحرية 11 ومستوى الدلالة $\alpha = 0.01$ فإننا نرفض الفرضية الصفرية ونقبل الفرضية البديلة التي تنص على

أنه هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي في متوسطات درجات أفراد المجموعة شبه التجريبية على مقياس التشوهات المعرفية لصالح القياس البعدي.

كما يبين الجدول أعلاه أن متوسط أداء أفراد المجموعة شبه تجريبية في القياس القبلي بلغ 98.17، بينما بلغ في القياس البعدي 70.58، وهذا ما يؤكد وجود فاعلية للبرنامج الإرشادي المطبق لتعديل التشوهات المعرفية لدى الأزواج الراغبين في كفالة طفل مسعف.

ويلاحظ كذلك من خلال الجدول (57) أن حجم الأثر قد بلغت قيمته 0.95، للقياس البعدي للتشوهات المعرفية، وهي قيمة مرتفعة بحسب معيار الأثر المبين في الجدول (56)؛ أي أن البرنامج الإرشادي فسر (95%) من التباين الحاصل في المتغير التابع المتعلق بالتشوهات المعرفية.

وتعلل الطالبة وجود فروق في القياسين القبلي والبعدي لدى أفراد المجموعة شبه التجريبية لصالح القياس البعدي في ضوء تأثير الفنيات الإرشادية المستخدمة، والتي استندت إلى فنيات النظرية السلوكية المعرفية المساعدة على تعديل التشوهات المعرفية، فما تضمنته جلسات البرنامج الإرشادي (12) من أنشطة وتطبيقات وواجبات منزلية ساعدت الأزواج على تحديد العلاقة بين الأفكار والسلوك والمشاعر، وبالتالي تحديد ما لديه من تشوهات في التفكير والعمل على دحض هذه الأفكار.

كما تعزو الطالبة هذا التحسن والتعديل في الأفكار المشوهة إلى توفر جو الثقة والألفة بين أفراد المجموعة شبه تجريبية، وكذلك شعور الأزواج بأهمية ما يتلقونه من تدريبات ومهارات خلال جلسات البرنامج الإرشادي في حياتهم اليومية خاصة المتعلقة بمشروعهم لكفالة طفل مسعف، وكذا ما يتعلق بحياتهم المستقبلية مع طفلهم المسعف، الأمر الذي زاد من دافعية الأزواج للمشاركة الفعالة خلال جلسات البرنامج الإرشادي من خلال حرص الأزواج على حضور الجلسات في وقتها، خاصة الرجال منهم، وهذا يعتبر مؤشراً هاماً لنجاح هدف البرنامج.

كما تفسر الطالبة هذه النتيجة في ضوء التنوع في الوسائل وأساليب التدريب حيث تنوعت ما بين العمل الجماعي داخل المجموعة، وكذا العمل الفردي من خلال الإجابة على الأوراق الفردية، واستخدام أسلوب المحاضرة وعروض البوربونت والمناقشة الجماعية. كما ترى الطالبة أن تحقيق الاتصال المباشر لأفراد المجموعة شبه التجريبية مع مجموعة من الأزواج لهم تجربة في كفالة طفل

مسعف، وكذا الاتصال المباشر مع أطفال وشباب متكفل بهم، ساعد كثيرا أزواج أفراد المجموعة شبه التجريبية في دحض وتعديل الكثير من الأفكار الخاطئة، وما زاد من فعالية هذا البرنامج هو استخدام أسلوب التربية النفسية باستغلال مراجع مهمة ومختصرة حول موضوع الكفالة وفنون المعاملة الودية السليمة.

وتتفق هذه النتيجة مع العديد من الدراسات التي أكدت فاعلية برنامج إرشادي في خفض التشوهات المعرفية لدى الأفراد، منها دراسة (طموني، 2021)، دراسة (زوقش، 2017)، دراسة (بن حجاب، 2016)، دراسة (الجازي، 2016)، دراسة (أبو هدروس، 2015)، دراسة (برازاو وآخرون، 2015)، دراسة (مهيدات، 2011)، إذ بينت نتائج جميع هذه الدراسات وجود فروق دالة إحصائيا لصالح القياس البعدي في خفض التشوهات المعرفية لدى الأفراد.

8- عرض ومناقشة وتفسير نتائج الفرضية الثامنة:

- هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي في متوسطات درجات أفراد المجموعة شبه التجريبية على مقياس قلق المستقبل تعزى إلى البرنامج الإرشادي.

للإجابة على هذه الفرضية الخاصة بالفروق تم استخدام نفس الخطوات السابقة، الموضحة في

الجدول الآتي:

الجدول رقم (58): الفرق في متوسطات درجات أفراد المجموعة شبه التجريبية بين القياسين القبلي والبعدي على مقياس قلق المستقبل.

القياسات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة الحرية	قيمة الاختبار	مستوى الدلالة	قيمة الأثر	حجم الأثر
القياس القبلي	114.58	5.82	11	11.93	0.01	0.93	كبير
القياس البعدي	85.50	11.07					

من خلال الجدول المبين أعلاه نلاحظ وجود فروق دالة عند المستوى $\alpha = 0.01$ بين كل من القياس القبلي والقياس البعدي في متوسطات درجات أفراد المجموعة شبه التجريبية، وبناء على أن

"t" المحسوبة والتي تساوي 11.93 أكبر من "t" المجدولة والتي تساوي 2.20 عند درجة الحرية 11 ومستوى الدلالة $\alpha = 0.01$ فإننا نرفض الفرضية الصفرية ونقبل الفرضية البديلة التي تنص على أنه هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي في متوسطات درجات أفراد المجموعة شبه التجريبية على مقياس قلق المستقبل لصالح القياس البعدي.

ويبين الجدول أعلاه كذلك أن متوسط أداء أفراد المجموعة شبه تجريبية في القياس القبلي بلغ 114.58، بينما بلغ في القياس البعدي 85.50، وهذا ما يؤكد وجود فاعلية للبرنامج الإرشادي المطبق في خفض درجة قلق المستقبل لدى الأزواج الراغبين في كفالة طفل مسعف.

كما يلاحظ من خلال الجدول أن حجم الأثر قد بلغت قيمته 0.93، للقياس البعدي لقلق المستقبل، وهي قيمة مرتفعة بحسب معيار الأثر المبين في الجدول (56)؛ أي أن البرنامج الإرشادي فسر (93%) من التباين الحاصل في المتغير التابع المتعلق بقلق المستقبل.

كما يمكن تفسير هذه النتيجة في ضوء الإرشاد الجماعي والتفاعل بين أعضاء المجموعة شبه تجريبية؛ وذلك لما للجماعة الإرشادية من تأثير في سلوك أفراد الجماعة.

كما تعزو الطالبة انخفاض درجة قلق المستقبل لدى أفراد المجموعة شبه تجريبية إلى تعديل الأفكار المشوهة التي استبدلت بأفكار أكثر عقلانية، وهذا ما ساهم بشكل واضح في التخفيض من قلق المستقبل. وهذا ما أثبتته دراسة أحمد (2014) وجود علاقة ارتباطية دالة بين التشوهات المعرفية وكلاً من قلق المستقبل، كما أكدت دراسة (Rizkiana & Setiawan Santoso, 2018) أن التفكير الإيجابي له تأثير إيجابي كبير على القلق في المستقبل، فمهارة التفكير الإيجابي لا تساعد بشكل كبير على الحد من القلق في المستقبل فقط، ولكن يمكن أن يتحكم في مستوى هذا الأخير.

وقد اتفقت هذه النتيجة مع دراسة (خطاب و عوض، 2021)، ودراسة (سيد، 2020)، ودراسة (دياب 2019)، ودراسة (إسماعيل 2016)، ودراسة (السميري وصالح، 2013)، فجميع هذه الدراسات أكدت فاعلية برنامج إرشادي في خفض درجة قلق المستقبل لدى الأفراد، كما بينت جميع نتائج هذه الدراسات وجود فروق دالة إحصائية لصالح القياس البعدي في خفض درجة قلق المستقبل لدى الأفراد.

9- عرض ومناقشة وتفسير نتائج الفرضية التاسعة:

- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي في متوسطات درجات أفراد المجموعة الضابطة على مقياس التشوهات المعرفية.

للإجابة على هذه الفرضية الخاصة بالفروق تم استخدام اختبار "ت" لعينتين متطابقتين لاختبار عدم وجود فروق بين متوسطات درجات أفراد المجموعة الضابطة في القياس القبلي والبعدي على المقياس التشوهات المعرفية، وتم توضيحها في الجدول الآتي:

الجدول رقم (59): الفرق بين القياس القبلي والقياس البعدي في متوسطات درجات أفراد المجموعة الضابطة على مقياس التشوهات المعرفية.

القياسات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة الحرية	قيمة الاختبار	مستوى الدلالة
القياس القبلي	88.75	4.62	11	-1.77	0.01
القياس البعدي	89.42	4.46			

من خلال الجدول المبين أعلاه نلاحظ عدم وجود فروق دالة عند المستوى $\alpha = 0.01$ بين كل من القياس القبلي والقياس البعدي في متوسطات درجات أفراد المجموعة الضابطة، وبناء على أن "t" المحسوبة والتي تساوي -1.77 أكبر من "t" الجدولة والتي تساوي 2.20 عند درجة الحرية 11 ومستوى الدلالة $\alpha = 0.01$ فإننا نقبل الفرضية الصفرية ونرفض الفرضية البديلة التي تنص على أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي في متوسطات درجات أفراد المجموعة الضابطة على مقياس التشوهات المعرفية، وبما أن النتيجة موجبة فإننا نستنتج أن متوسطات درجات القياس القبلي والذي يساوي 88.75 كان أقرب لمتوسطات درجات القياس البعدي والذي قدر بـ 89.42.

وتفسر الطالبة هذه النتيجة بعدم تعرض أفراد المجموعة الضابطة للبرنامج الإرشادي، مقارنة بأفراد المجموعة التجريبية. كما ترى الطالبة أن العلاقة بين عدم قدرة الأزواج على إنجاب أطفال وأنماط التشوهات المعرفية تنشأ بطريقة غير مباشرة من خلال الاكتئاب والقلق اللذان يعتبران جزء

من الأعراض النفسية التي يحدثها العقم عند الكثير من الأزواج المصابين به، فالقلق والاكتئاب عبارة عن مجموعة من الأفكار المشوهة عن الذات والعالم الخارجي طبقاً للعديد من الأطر النظرية مثل نظرية آرون بيك ونظرية ألبرت إليس اللذان يؤكدان أن الأفكار اللاعقلانية والتشوهات المعرفية تكون السبب الرئيسي في معظم الاضطرابات النفسية مثل القلق والاكتئاب، وأن الإفراط في الأفكار السلبية يؤدي إلى اضطرابات نفسية.

كما يعتبر كل من القلق والاكتئاب من أهم الأعراض النفسية التي قد يسببها عدم القدرة على الإنجاب عند الأفراد وذلك ما بينته نتائج العديد من الدراسات القديمة والحديثة منها دراسة (Anshuka,2021)، ودراسة (Tevfik Yoldemir et al, 2020)، ودراسة (Fabio Barra et al, 2020)، وكذا دراسة (Neani Surayani Hasimin et al, 2020).

ومن هذا المنطلق ترى الطالبة أنه من الضروري على القائمين بتسيير ملف الكفالة بمديريات النشاط الاجتماعي والتضامن عبر ربوع الوطن أن يلعبوا دوراً فاعلاً في الكشف عن الاضطرابات النفسية والتعرف عليها من أجل تقديم المساعدة المناسبة والتعامل مع الاحتياجات النفسية لدى الأزواج الراغبين في كفالة طفل مسعف قبل كفالتهم للطفل، لما لهذا الإجراء أن يخفض من حالات فشل مشروع الكفالة لدى العديد من الحالات والتي في كثير من الأحيان تكون الحالة النفسية للأزواج وراء هذا الفشل، خاصة وأن الأطفال المسعفين الذين يوضعون لدى هؤلاء الأزواج للكفالة يكونون أطفالاً رضع. حيث قد تؤدي المعارف المشوهة والمدرجات والتفسيرات الخاطئة للمواقف والأحداث اللاتكيفية لدى هؤلاء الأزواج إلى التوتر الانفعالي، والمشكلات السلوكية، والاستثارة الجسمية عند الأطفال المسعفين المتكفل بهم لاحقاً.

10- عرض ومناقشة وتفسير نتائج الفرضية العاشرة:

- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي في متوسطات درجات أفراد المجموعة الضابطة على مقياس قلق المستقبل.

للإجابة على هذه الفرضية الخاصة بالفروق تم استخدام اختبار "ت" لعينتين متطابقتين لاختبار عدم وجود فروق بين متوسطات درجات أفراد المجموعة الضابطة في القياس القبلي والبعدي على المقياس قلق المستقبل، الموضحة في الجدول الآتي:

الجدول رقم (60): الفرق بين القياس القبلي والقياس البعدي في متوسطات درجات أفراد المجموعة الضابطة على مقياس قلق المستقبل.

القياسات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة الحرية	قيمة الاختبار	مستوى الدلالة
القياس القبلي	109.08	10.25	11	-0.24	0.82
القياس البعدي	109.25	9.02			

من خلال الجدول المبين أعلاه نلاحظ عدم وجود فروق دالة عند المستوى $\alpha = 0.05$ بين كل من القياس القبلي والقياس البعدي في متوسطات درجات أفراد المجموعة الضابطة، وبناء على أن "t" المحسوبة والتي تساوي -0.24 أكبر من "t" الجدولة والتي تساوي 2.20 عند درجة الحرية 11 ومستوى الدلالة $\alpha = 0.05$ فإننا نقبل الفرضية الصفرية ونرفض الفرضية البديلة التي تنص على أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي في متوسطات درجات أفراد المجموعة الضابطة على مقياس قلق المستقبل، وبما أن النتيجة موجبة فإننا نستنتج أن متوسطات درجات القياس القبلي والذي يساوي 109.08 كان أقرب أو يساوي من متوسطات درجات القياس البعدي والذي قدر بـ 109.25.

وتفسر الطالبة هذه النتيجة بعدم تعرض أفراد المجموعة الضابطة للبرنامج الإرشادي فاحتفظوا بأفكارهم الأولية. وقد اتفقت هذه النتيجة مع دراسة (خطاب و عوض، 2021)، ودراسة (سيد، 2020)، ودراسة (السميري وصالح، 2013).

11- عرض ومناقشة وتفسير نتائج الفرضية الحادية عشر:

- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات أفراد المجموعة شبه التجريبية في القياسين البعدي والتبعي على مقياس التشوهات المعرفية بعد ستة أسابيع (شهر ونصف) من انتهاء تطبيق البرنامج الإرشادي .

للإجابة على هذه الفرضية الخاصة بالفروق تم استخدام نفس الخطوات السابقة.

الجدول رقم (61): الفرق بين القياس البعدي والقياس التتبعي في متوسطات درجات أفراد المجموعة شبه التجريبية على مقياس التشوهات المعرفية.

القياسات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة الحرية	قيمة الاختبار	مستوى الدلالة	قيمة الأثر	حجم الأثر
القياس البعدي	70.58	5.95	11	8.20	0.01	0.85	كبير
القياس التتبعي	69.00	5.75					

يظهر من الجدول (61) وجود فروق دالة عند المستوى $\alpha = 0.01$ بين كل من القياس البعدي والقياس التتبعي في متوسطات درجات أفراد المجموعة شبه التجريبية لصالح القياس التتبعي، وبناء على أن "t" المحسوبة والتي تساوي 8.20 أكبر من "t" الجدولة والتي تساوي 2.20 عند درجة الحرية 11 ومستوى الدلالة $\alpha = 0.01$ فإننا نرفض الفرضية الصفرية ونقبل الفرضية البديلة التي تنص على أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس البعدي والقياس التتبعي في متوسطات درجات أفراد المجموعة شبه التجريبية على مقياس التشوهات المعرفية، وبما أن النتيجة موجبة فإننا نستنتج أن متوسطات درجات القياس التتبعي والذي يساوي 69.00 كان أحسن من متوسطات درجات القياس البعدي والذي يساوي 70.85، كما يتضح من الجدول أن حجم التأثير كان كبيراً، وبالتالي احتفظ أفراد المجموعة شبه التجريبية بفوائد البرنامج الإرشادي بعد مرور ستة أسابيع من انتهاء تطبيق البرنامج الإرشادي.

ويمكن عزو هذه النتيجة إلى احتواء جلسات البرنامج الإرشادي المطبق على واجبات منزلية وهذا ما ساعد الأزواج على التدريب على نقل أثر الخبرة التي تلقوها خلال الجلسات إلى خارج الجلسات وتطبيقها في مختلف مجالات حياتهم ومواجهة المواقف الحياتية اليومية خاصة فيما تعلق بمشروع كفالة طفل مسعف. ففاعلية البرنامج الإرشادي في تعديل التشوهات المعرفية لدى أفراد المجموعة شبه التجريبية أدى إلى استمرار أثره الإيجابي في مواجهة الأفكار التلقائية المشوهة حتى بعد مرور ستة أسابيع (شهر ونصف) من انتهاء تطبيق البرنامج الإرشادي.

وتتفق نتائج الدراسة الحالية مع نتائج دراسة كل من (Finne & Svartdal, 2017)، ودراسة (أبو هدوس، 2015)، إذ أشارت كل نتائج هذه الدراسات فاعلية برنامج إرشادي في خفض التشوهات المعرفية لدى الأفراد، حيث بينت نتائج هذه الدراسات وجود فروق دالة إحصائية لصالح القياس التتبعي في خفض التشوهات المعرفية لدى الأفراد.

ويمكن أن نستخلص من النتيجة المتوصل إليها في هذه الفرضية أن الأثر الإيجابي والفعال للبرنامج الإرشادي قد استمر حتى بعد التوقف عن الحصص الإرشادية لمدة ستة أسابيع، ذلك أن من خصائص الإرشاد المبني وفق المنظور السلوكي المعرفي هو منع الانتكاسة، والحفاظ على المكاسب الإرشادية لفتترات أطول، إذ تؤكد عدة دراسات منها دراسة (Gills et Chambless, 1993) أن المدخل السلوكي المعرفي يمنع، أو يؤجل الانتكاس فيما يخص اضطرابات القلق العام والهلع، والخوف الاجتماعي.

12- عرض ومناقشة وتفسير نتائج الفرضية الثانية عشر:

- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في متوسطات درجات أفراد المجموعة شبه التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي على مقياس قلق المستقبل بعد مرور ستة أسابيع (شهر ونصف) من انتهاء تطبيق البرنامج الإرشادي.

للإجابة على هذه الفرضية الخاصة بالفروق تم استخدام نفس الخطوات المستعملة في الجدول (62)، والموضحة كما يلي:

الجدول رقم (62): الفرق بين القياس البعدي والقياس التتبعي في متوسطات درجات أفراد المجموعة شبه التجريبية على مقياس قلق المستقبل.

القياسات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة الحرية	قيمة الاختبار	مستوى الدلالة	قيمة الأثر	حجم الأثر
القياس البعدي	85.50	11.07	11	0.05	0.96	0.00	ضعيف

				6.95	85.33	القياس التتبعي
--	--	--	--	------	-------	----------------

من خلال الجدول المبين أعلاه نلاحظ عدم وجود فروق دالة عند المستوى $\alpha = 0.05$ بين القياسين البعدي والتتبعي في متوسطات درجات أفراد المجموعة شبه التجريبية، وبناء على أن "t" المحسوبة والتي تساوي -0.24 أكبر من "t" الجدولة والتي تساوي 2.20 عند درجة الحرية 11 ومستوى الدلالة $\alpha = 0.05$ فإننا نقبل الفرضية الصفرية ونرفض الفرضية البديلة التي تنص على أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس البعدي والقياس التتبعي في متوسطات درجات أفراد المجموعة شبه التجريبية على مقياس قلق المستقبل.

حيث يلاحظ من خلال الجدول (62) تقارب ملحوظ في المتوسطات الحسابية بين متوسطات درجات القياس البعدي الذي قدر بـ 85.50 ومتوسطات درجات القياس التتبعي الذي قدر بـ 85.33، مما يدل على استمرار أثر البرنامج الإرشادي في خفض درجة قلق المستقبل لدى الأزواج الراغبين في كفالة طفل مسعف، فقد احتفظ أفراد المجموعة شبه تجريبية بما اكتسبوه من خلال جلسات البرنامج الإرشادي بعد مرور ستة أسابيع من انتهاء تطبيق البرنامج الإرشادي.

وتتفق هذه النتيجة مع دراسة (السميري وصالح، 2013) والتي أشارت إلى عدم وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات أفراد المجموعة شبه تجريبية في القياس البعدي والتتبعي وهذا ما يؤكد استمرارية فاعلية البرنامج الإرشادي في خفض درجة قلق المستقبل.

وتعزو الطالبة هذه النتيجة إلى الفنيات والأساليب والواجبات المنزلية التي تضمنتها جلسات البرنامج الإرشادي والتي أدت إلى خفض قلق المستقبل لدى أفراد المجموعة شبه تجريبية وذلك باستبدال الأفكار التلقائية المشوهة المتعلقة بالحاضر وكذا بالمستقبل وهذا ما ساهم في خفض درجة قلق المستقبل لديهم وساعد في استمرارية الاحتفاظ بمكتسبات الجلسات حيث أثبتت دراسة (أحمد، 2014) العلاقة بين التشوهات المعرفية وقلق المستقبل.

كما أنه عن طريق إعادة صياغة الأحداث يتعلم الفرد كيف يمكن أن يعيد قراءة المواقف المخيفة، وينظر إليها كمواقف غير مهددة. إن هذه القدرة على التحكم تسهم في تعديل العمليات المعرفية الأولية كانتقاد ولوم الذات، والمخاوف وغيرها، مما يعزز ثبات واستمرار المكاسب الإرشادية

مع مرور الزمن. فالإرشاد السلوكي المعرفي هو إرشاد تعليمي يكسب الفرد آليات التعامل مع المشكلة الحالية، وكذلك مع ما يمكن أن يطرأ عليه مستقبلاً من صعوبات، أي يزيد من كفاءته في حل مشكلاته ويغير نظرتة للحياة فتزيد قدرته على مواجهة التحديات التي تفرضها عليه الظروف. ويتميز المدخل السلوكي المعرفي في المحافظة على المكاسب الإرشادية مقارنة مع البرامج الإرشادية الأخرى لأنه يحدث تغييرات في البناء المعرفي للأفراد.



خلاصة الدراسة
والمقترحات

خلاصة الدراسة:

لقد مست هذه الدراسة فئة الأزواج الراغبين في كفالة طفل مسعف، والذين أودعوا طلباً رسمياً للجهات الرسمية لمباشرة الإجراءات الإدارية المطلوبة في هذا الشأن، وهذه الفئة تمثل استثماراً بالنسبة للمجتمع في تحقيق توازن لفئة هشة أخرى من المجتمع وهي فئة الطفولة المسعفة، وهذا التوازن لا يتحقق إلا إذا كان هؤلاء الأزواج بصحة نفسية متزنة، لهذا عمدت الباحثة إلى الكشف عن ظاهرتين نفسانيتين مضطربتين، شددت انتباه الباحثين إليهما في العقود الأخيرة، والتي تشكل خطراً على صحة الأفراد، وهما التشوهات المعرفية وقلق المستقبل، وتكتسي هذه الدراسة أهميتها كونها تمثل جهداً إرشادياً لا مجرد وصف للظاهرة النفسية فقط، وهو الأمر الذي نحن في أمس الحاجة إليه، حيث يمكن لمثل هذه البرامج الإرشادية وخاصة الجماعية منها أن تقدم خدمة قيمة للمجتمع. فالغرض الأساسي من هذه الدراسة هو استحداث أداة علمية وعملية (مشجعة لاستخدامها من طرف العاملين في الميدان) لمرافقة وإرشاد فئة الأزواج الراغبين في كفالة طفل مسعف في البيئة الجزائرية، والتي أعدادها في تزايد مستمر. وتتلخص الأهداف المحققة من هذه الدراسة في ما يلي:

- ✓ جمعت الدراسة الحالية عدة متغيرات لم يتم الجمع بينها من قبل في دراسات سابقة، محلية كانت أو أجنبية (حسب علم الباحثة)، وهي فعالية برنامج إرشادي في تعديل التشوهات المعرفية وخفض درجة قلق المستقبل لدى الأزواج الراغبين في كفالة طفل مسعف، وهذا من شأنه أن يساهم في إثراء المكتبة الجزائرية بدراسة تجمع كل هذه المتغيرات.
- ✓ بناء برنامج إرشادي معتمد وفق النظرية السلوكية المعرفية، وهو من أول البرامج الإرشادية على مستوى الوطن موجه لفئة الأزواج الراغبين في كفالة طفل مسعف (حسب علم الباحثة)، والذي استخدمت فيه تقنيات سلوكية وأخرى معرفية، وقد اختارت الباحثة الاعتماد على الإطار النظري السلوكي المعرفي في بناء هذا البرنامج لعدة أسباب، من أهمها: فعالية تقنيات هذا المنظور في تعديل التشوهات المعرفية وكذا في خفض درجة قلق المستقبل، وهذا ما أثبتته عدة دراسات محلية منها وأجنبية، والمشجع في هذه التقنيات اختصارها للوقت وكذا ثبوت ديمومة أثارها الإرشادي حتى بعد انتهاء جلسات البرنامج الإرشادي، والسبب الرئيسي الثاني لاختيار هذا المنظور السلوكي المعرفي من طرف الباحثة، هو لتشجيع إطارات مديريات النشاط الاجتماعي والتضامن وكذا إطارات مؤسسات الطفولة المسعفة على المستوى الوطني، خاصة

الأخصائيين النفسانيين المكلفين بتسيير ملف الكفالة لتبني مثل هذا البرنامج الإرشادي للتكفل بفئة الأزواج الراغبين في كفالة طفل مسعف، خاصة وأن تخصص العلاج السلوكي المعرفي في التكوين الماستر أخذ انتشار واسعاً في السنوات الأخيرة على مستوى جامعات الوطن، فالكثير من الأخصائيين النفسانيين العاملين بمختلف مديريات النشاطات الاجتماعي والتضامن، لهم دراية وتكوين في هذا التخصص (حسب علم الباحثة)، ولهذا فإن بناء هذا البرنامج الإرشادي وفق النظرية السلوكية المعرفية هو شيء مشجع لهم لتطبيقه.

وقد كشفت النتائج الإحصائية للدراسة الحالية على ما يلي:

- وجود مستويات مرتفعة للتشوهات المعرفية لدى عينة الأزواج الراغبين في كفالة طفل مسعف وتميزت إجابات الأزواج على مقياس التشوهات المعرفية بما يلي: احتل بعد المبالغة في الأهداف ومعايير الأداء المرتبة الأولى، لنجد بعده بعد لوم النفس، وبعدها بعد تعميم أفكار الفشل.
- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الأزواج والزوجات في مستوى الأفكار المشوهة.
- وجود درجة عالية لقلق المستقبل لدى عينة الأزواج الراغبين في كفالة طفل مسعف، وتميزت إجابات الأزواج على مقياس قلق المستقبل بما يلي: احتل بعد التفكير السلبي اتجاه المستقبل المرتبة الأولى، لنجد بعده بعد النظرة السلبية للحياة، يليه بعد القلق من الأحداث الحياتية.
- عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الأزواج والزوجات في درجة قلق المستقبل.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات أفراد المجموعة شبه التجريبية ومتوسطات درجات أفراد المجموعة الضابطة في القياس البعدي على مقياس التشوهات المعرفية لصالح أفراد المجموعة شبه التجريبية.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في القياس البعدي بين متوسطات درجات أفراد المجموعة شبه التجريبية ومتوسطات درجات أفراد المجموعة الضابطة على مقياس قلق المستقبل لصالح أفراد المجموعة شبه التجريبية.
- هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي في متوسطات درجات أفراد المجموعة شبه التجريبية على مقياس التشوهات المعرفية لصالح القياس البعدي تعزى إلى البرنامج الإرشادي.

- هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي في متوسطات درجات أفراد المجموعة شبه التجريبية على مقياس قلق المستقبل لصالح القياس البعدي تعزى إلى البرنامج الإرشادي.
- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي في متوسطات درجات أفراد المجموعة الضابطة على مقياس التشوهات المعرفية.
- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي في متوسطات درجات أفراد المجموعة الضابطة على مقياس قلق المستقبل.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات أفراد المجموعة شبه التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي على مقياس التشوهات المعرفية بعد ستة أسابيع (شهر ونصف) من انتهاء تطبيق البرنامج الإرشادي لصالح القياس التتبعي.
- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في متوسطات درجات أفراد المجموعة شبه التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي على مقياس قلق المستقبل بعد مرور ستة أسابيع (شهر ونصف) من انتهاء تطبيق البرنامج الإرشادي.

وتبقي نتائج هذه الدراسة في إطار الحدود البشرية والمكانية والزمنية المشار إليها في فصل إجراءات الدراسة الميدانية، إلا أنها تمثل نقطة بداية هامة لتشجيع الباحثين لإجراء المزيد من الأبحاث والدراسات حول هذه الفئة من المجتمع، باستخدام أدوات وبرامج علاجية وإرشادية أخرى.

ومن أهم الملاحظات التي سجلتها الطالبة خلال الدراسة الحالية ما يلي:

- عدم وعي الأزواج بأهمية دورهما ومسؤوليتهما في كفالتهما للطفل المسعف.
- تفادي الأزواج مصارحة الطفل الكفيل وتعريفه بواقعه.
- حساسية عائلات بعض الأزواج من موضوع الكفالة، خاصة كفالة طفل مسعف.
- شعور الأزواج بالحزن واليأس من بطء الإجراءات الخاصة بتسليم الطفل الكفيل.
- تفادي الأزواج تقديم الطفل الكفيل إلى العائلة.
- إشباع دافع الأمومة والأبوة هو الدافع الأول لتبني مشروع الكفالة لدى الأزواج.
- هلع وخوف وقلق الأزواج من فكرة فقدان الطفل الكفيل مستقبلاً عند معرفته لحقيقة كفالته.

- سعي أغلبية الأزواج لإعطائها النسب للطفل الكفيل رغم مخالفة هذا للشريعة الإسلامية بحجة خوفهم على الطفل مستقبلاً.
- سعي أغلبية الأزواج لمعرفة أصل الطفل المسعف والرغبة في معرفة ماضي هذا الطفل.
- محاولة بعض الأزواج إبعاد الطفل الكفيل قدر المستطاع من الاندماج الاجتماعي العادي.
- تبني الأزواج أفكار المثالية والكمالية في تصورهم لتربية الطفل الكفيل.
- عدم تقبل الأزواج لفكرة إمكانية فشلهم في مشروع الكفالة.
- تبني الأزواج أسلوب الحماية الزائدة في تصورهم لأساليب المعاملة الوالدية لديهم.
- سعي الأزواج لتبني مبدأ الرفاهية المادية في تصورهم لتربية الطفل الكفيل.
- سعي الأزواج لكتابة كل ما يملكونه للطفل الكفيل مستقبلاً رغم مخالفة الشريعة الإسلامية في توريث الطفل الكفيل.
- سعي الأزواج لكفالة طفل مسعف من جنس أنثى بحجة أن الإناث أكثر سهولة في تربيتهم من الذكور.
- سعي الأزواج لإرضاع الطفل الكفيل سواء من الزوجة (الأم الكفيلة) بعد تناولها لبعض الأدوية والهرمونات لإضرار الحليب، أو من خلال إحدى قريبات الزوج أو الزوجة.

واستكمالاً لنتائج هذه الدراسة وبناءً على الملاحظات المسجلة، وكذا وفق تحديات الحياة المهنية اليومية للطالبة على مستوى مكتب الكفالة تقدم هذه الأخيرة مجموعة من الاقتراحات:

- ❖ ضرورة وضع خطة وطنية مستعجلة لإعادة النظر في إجراءات تسيير ملف الكفالة لمواكبة التزايد المستمر والرهيب لعدد طالبي الكفالة على المستوى الوطني، فتلبية هذا العدد الهائل من الطلبات لا يكون إلا بوضع خطة عمل مستعجلة جادة بالتنسيق مع كل القطاعات المعنية من وزارة التضامن الوطني والأسرة وقضايا المرأة، وزارة الصحة، ووزارة العدل.
- ❖ ضرورة تطوير دور مكاتب الكفالة على المستوى الوطني، وتدعيمها بالإمكانيات البشرية والمادية اللازمة بحيث لا يقتصر دورها على تسليم الأطفال المسعفين للعائلات الراغبة في الكفالة فقط، بل يجب تفعيل دورها في متابعة ومراقبة كل مراحل الكفالة.

- ❖ ضرورة تدعيم مكاتب الكفالة بدليل وطني جديد يواكب التغيرات الاجتماعية والقانونية الآنية، وهذا لتوحيد خطة العمل على المستوى الوطني، وكذا لتسهيل تدخلات القائمين بتسيير مكاتب الكفالة تحت غطاء قانوني محدد للواجبات والحقوق.
- ❖ ضرورة إخضاع القائمين بتسيير مكاتب الكفالة لدورات تكوينية مستمرة في مجال الإرشاد النفسي قبل وبعد التحاقهم بمناصب عملهم.
- ❖ ضرورة الاهتمام بإعداد البرامج الإرشادية التي من شأنها تمكين الأزواج من أهم التقنيات المعرفية والسلوكية وتوظيفها بالشكل السليم، الذي من شأنه مساعدتهم على تعديل التشوهات المعرفية وخفض درجة قلق المستقبل لديهم.
- ❖ ضرورة الاهتمام بالدورات التدريبية والإرشادية النفسية والاجتماعية المستمرة، إلى جانب الدورات العلمية التي تقدم للأزواج والأسر قبل وبعد عملية الكفالة وفي جميع المراحل العمرية للأطفال ودون أن نغفل مرحلة زواج هؤلاء الأطفال.
- ❖ إحداث بعض التغيرات من أجل النمو والتطوير في ميدان التكفل بملف كفالة، مع توضيح الأنظمة والقوانين وكل جديد في مجال الكفالة والطفولة المسعفة.
- ❖ وضع تعهد يمضى من طرف الزوجين الكفيلين يتعهدان فيه بإخبار الطفل عن وضعه وحقيقة كفالته، مع تدريب الأزواج الكفيلين بكيفية إخبار الطفل بطريقة صحيحة وعدم ترك ذلك للصدفة والزمن، خاصة وأن هذا هو هاجس كل الأزواج الراغبين في الكفالة.
- ❖ توفير متابعة مستمرة من قبل الأخصائيين النفسيين والمساعدين الاجتماعيين، سواء كان ذلك من خلال الزيارات المنزلية أو الاتصالات الهاتفية للاطمئنان على الأطفال ومتابعة حالتهم ومساعدة الأسر على التعامل مع مشكلات واحتياجات الأطفال المسعفين من خلال المساعدة القائمة على أسس التدخل المهني.
- ❖ ضرورة توفير استشارات نفسية واجتماعية وقانونية للأطفال والأسر الكفيلة مجانية ودائمة ومستمرة تهدف إلى مساعدة الأطفال المسعفين على التكيف، ويساعد الأسر على تعزيز دورها.
- ❖ عقد دورات ومحاضرات تثقيفية للأسرة الكفيلة والأسر الراغبة في الكفالة حول كيفية تربية الأطفال المسعفين واليتامى، خاصة الأسر التي ليس لها أطفال، وتوعيتها بالمشكلات الاجتماعية والنفسية التي قد تواجهها مع أطفالهم المتكفلين وكيفية التغلب عليها.

- ❖ توفير رقم هاتف مجاني (رقم أخضر) خاص بالأسر الكفيلة في حال رغبوا باستشارة سواء نفسية أو اجتماعية أو قانونية وحتى طبية ودينية.
- ❖ ضرورة إنشاء موقع الكتروني رسمي معتمد من الجهات الرسمية تتبادل فيه الأسر الكفيلة أو الراغبة في الكفالة الخبرات والمشكلات والحلول، ويكون تحت إشراف طاقم من المختصين النفسانيين والاجتماعيين والقانونيين وحتى في المجال الديني والطبي معتمدين، وهذا للحد من ظاهرة إنشاء مواقع الكترونية عشوائية على مواقع التواصل الاجتماعي والتي في كثير من الأحيان تنتشر معلومات مغلوبة وتسير من طرف أشخاص مجهولين.
- ❖ ضرورة إجراء المزيد من الدراسات والبحوث المسحية منها والتطبيقية حول واقع العائلات الكفيلة ومشكلاتهم واحتياجاتهم مع وضع برامج إرشادية وعلاجية.
- ❖ بناء التواصل الفعّال والعلاقات الجيدة بين الأزواج، والإدارة والطاقم البيداغوجي.
- ❖ تنمية العلاقات الفعّالة بين الأزواج، مثل تشجيع مجموعات المساندة والدعم المعنوي، والمشاركات الجماعية في المناسبات المختلفة.
- ❖ تهيئة منتدى اجتماعي في كل الجمعيات يمارس فيها الأزواج الراغبين في الكفالة والأزواج الذين سبق وأن تكفلوا بعض الأنشطة الرياضية الجماعية والترفيهية.
- ❖ تشجيع الأزواج الراغبين في الكفالة بشكل يوازن بين الموضوعية والتعاطف (خاصة فيما يتعلق حرمانهم من الأطفال)، واستبعاد التعامل العاطفي والانفعالي.
- ❖ ضرورة تفعيل دور الجمعيات والمجتمع الوطني بالاهتمام بفئة الطفولة المسعفة بطريقة علمية هادفة، وذلك بوضع برامج علمية واقعية لتمكين هذه الفئة بالاندماج في المجتمع، والابتعاد عن النظرة التعاطفية التقليدية اتجاه هذه الفئة.
- ❖ الانتقال من المرحلة التقليدية في دراسة التشوهات المعرفية وقلق المستقبل التي تركز على الفرد وخصائصه النفسية، وضرورة دراسة التشوهات المعرفية وقلق المستقبل بتصور تكاملي وتفاعلي يركز على العلاقة النفسية بين الفرد وعمله وبالتالي الوقوف على جوانب القوة أو الضعف في هذه العلاقة، ومدى خصوصية كل عمل أو مهنية بعين الاعتبار.

وتبقى الدراسة الحالية، تمثل خطوة متواضعة في طريق طويلة من الأبحاث والدراسات التي تعمل على تطوير برامج إرشادية لدى فئات متنوعة من المسترشدين ومن أعمار مختلفة، ضمن برامج تنمية ونفسية وإرشادية متكاملة.



قائمة المراجع



المراجع العربية:

- القرآن الكريم.
- السنة النبوية: صحيح بخاري ومسلم.

المراجع العربية:

- أبو أسعد، أحمد وعريبات، أحمد. (2015). نظريات الإرشاد النفسي والتربوي، الطبعة 03، دار الميسرة للنشر والتوزيع- عمان.
- أبو زيد، أسماء السيد قبيصي. (2020). قلق المستقبل، مجلة العلوم التربوية، كلية التربية بقنا، 45(45)، 125-153.
- أبو سلىمان، بهجت عبد المجيد. (2007). أثر الاسترخاء والتدريب على حل المشكلات في خفض القلق وتحسين الكفاءة الذاتية لدى عينة من طلبة الصف العاشر القلقين، رسالة دكتوراه غير منشورة. الجامعة الأردنية- عمان.
- أبو شعر، عبد الفتاح. (2007). الأفكار اللاعقلانية لدى طلبة الجامعات الفلسطينية وعلاقتها ببعض المتغيرات. رسالة ماجستير، الجامعة الإسلامية- غزة.
- أبو عبيد، علاء نصر. (2018). التشوهات المعرفية وعلاقتها بأساليب المعاملة الوالدية كما يدرکها الأبناء، رسالة ماجستير، كلية التربية بالجامعة الإسلامية- غزة.
- أبو هدروس، ياسرة. (2015). فاعلية برنامج إرشادي يستند إلى النظرية المعرفية لبيك في تعديل التشوهات المعرفية لدى عينة من المتزوجات وأثرها على التوافق الزوجي لديهن، مجلة رسالة التربية وعلم النفس، السعودية، العدد 05، 131-162.
- أبو الهدي، إبراهيم محمود. (2011). دراسة سيكومترية كينيكية لقلق المستقبل وعلاقته بمعنى الحياة ووجهة الضبط لدى عينة من المعاقين بصريا والمبصرين، رسالة دكتوراه، جامعة عين شمس، مصر.
- أحمد، حمزة والعشري، ولاء عبد المنعم. (2021)، المخططات المعرفية اللاتكيفية لدى عينة من طالبات جامعة الأميرة نورة بنت عبد الرحمن، مجلة الجامعة الإسلامية للدراسات التربوية والنفسية، 29(01)، 650-673.

- أحمد، عاشور محمد دياب.(2001). *فعالية الإرشاد النفسي الديني في تخفيف من قلق المستقبل لدى عينة من طلاب الجامعة. مجلة البحث في التربية وعلم النفس، كلية التربية، جامعة المنيا، 15(01). 465-436.*
- أحمد، لمياء عبد الرازق صلاح الدين. (2014). *التشوهات المعرفية وعلاقتها بقلق المستقبل وبعض الأعراض الاكتئابية لدى عينة من الشباب الجامعي من الجنسين، رسالة ماجستير، كلية التربية، جامعة عين شمس.*
- أحمد، محمد عبد الله علي. (2018). *البعد الاجتماعي للأسرة البديلة في دمج الأطفال مجهولي الوالدين بولاية الخرطوم، رسالة دكتوراه، جامعة شندي- السودان.*
- أحمد، هارون. (2017). *تصميم بطارية سيكومترية لتشخيص وقياس التشوهات المعرفية وأخطاء التفكير كمنبئ بالاضطرابات النفسية. رسالة دكتوراه، كلية البنات بجامعة عين شمس، مصر.*
- الأقصري، يوسف. (2002). *كيف تتخلص من الخوف والقلق من المستقبل، دار اللطائف للنشر والتوزيع، القاهرة.*
- أميطوش، موسى وبن نبي، نصيرة. (2020). *مستوى قلق المستقبل وعلاقته ببعض المتغيرات لدى متريص التكوين المهني. المجلة الجزائرية للأبحاث والدراسات. 03(02)، 174-197.*
- الأنصاري، بدر محمد. (2002). *المرجع في المقاييس الشخصية- تقنين على المجتمع الكويتي، الطبعة الأولى، دار الكتاب الحديث، الكويت.*
- إبراهيم، عبد الستار وعسكر، عبد الله. (2008). *علم النفس الإكلينيكي في ميدان الطب النفسي، مكتبة الأنجلو المصرية، القاهرة.*
- إبراهيم، مروان عبد المجيد. (2000). *أسس البحث العلمي لإعداد الرسائل الجامعية، الطبعة الأولى، مؤسسة الرواق، عمان.*
- ابن صالح، هداية. (2016). *العلاج المعرفي السلوكي للضغوط النفسية. مجلة جيل العلوم الإنسانية والاجتماعية، مركز جيل البحث العلمي، (15)، 146-157.*
- إسماعيل، إبراهيم محمود. (2016). *فاعلية الإرشاد العقلاني الانفعالي في خفض قلق المستقبل لدى طلاب التعليم الفني، رسالة ماجستير، كلية التربية، جامعة أسيوط- مصر.*

- إسماعيل، إيمان محمد صبري. (2003). *بعض المعتقدات الخرافية لدى المراهقين وعلاقتها بقلق المستقبل والدافعية للإنجاز*، المجلة المصرية للدراسات النفسية، 13(28)، 53-99.
- البحيري، محمد روق. (2015). *التفكير الإيجابي وعلاقته بالاغتراب لدى عينة من المراهقين المكفوفين المضطربين سلوكياً*، المجلة المصرية للاضطرابات النفسية، 25(87)، 383-439.
- بخيت، ماجة هاشم. (2011). *السعادة وعلاقتها بالتفاؤل وقلق المستقبل لدى معلمات رياض الأطفال*، مجلة الطفولة والتربية، 03(06)، 17-85.
- بدر، إبراهيم محمود إبراهيم. (2003). *مستوى التوجه نحو المستقبل وعلاقته ببعض الاضطرابات لدى الشباب الجامعي - دراسة مقارنة بين عينات مصرية وسعودية*، المجلة المصرية للدراسات النفسية، المجلد 13(40)، 33-83.
- بدر، محمد طارق. (2017). *التشوهات المعرفية وعلاقتها بضبط الذات لدى طلبة كلية الآداب*. رسالة دكتوراه، كلية الآداب جامعة القادسية، الأردن.
- برنامج نبض المجتمع (2019). *الطفولة المسعفة. القناة الأولى*. عدد 2019/01/31.

<https://radioalgerie.dz/chaine1/ar/%D9%86%D8%A8%D8%B6-%D8%A7%D9%84%D9%85%D8%AC%D8%AA%D9%85%D8%B9-0?qt-infos=0>

- بعلي، مصطفى. (2015). *القبول والرفض الوالدي كما يدركه الأبناء وعلاقته ببعض المتغيرات*، رسالة دكتوراه، كلية العلوم الإنسانية، بسكرة، الجزائر.
- بلالو، إسراء سليمان وشاهين، محمد أحمد حسن. (2021، مارس). *المشكلات النفسية والاجتماعية وعلاقتها بقلق المستقبل لدى المراهقين الملتحقين بالمؤسسات الإيوائية في الضفة الغربية*، مجلة جامعة القدس المفتوحة - للأبحاث والدراسات التربوية والنفسية-، 12(34)، 55-70.
- بلكيلاني، إبراهيم محمد. (2008): *تقدير الذات وعلاقته بقلق المستقبل لدى الجالية العربية المقيمة بمدينة أوسلو في النرويج*، رسالة ماجستير غير منشورة، الأكاديمية العربية المفتوحة في الدانمارك.

- بن حجاب، منصور. (2016). *فعالية برنامج علاجي سلوكي في خفض التشوهات المعرفية لدى مدمني المخدرات، رسالة دكتوراه، جامعة نايف العربية للعلوم الأمنية، السعودية.*
- بوحفص، عبد الكريم. (2011). *أسس ومناهج البحث في علم النفس، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر.*
- بوحويش، المبروك محمد. (بدون سنة). *التكيف والاندماج الاجتماعي لمجهولي النسب دراسة سوسيو انثربولوجية على عينة من المكفولين في أسر بمدينة البيضاء - ليبيا.*
- بودالي، أمينة وآيت حبوش، سعاد. (2022، ماي). *الخصائص السيكومترية لمقياس التشوهات المعرفية، مجلة الرسالة للدراسات والبحوث الإنسانية، 07(03)، 249-267.*
- بومجان، نادية. (2016). *بناء برنامج إرشادي معرفي سلوكي لتخفيف الضغط النفسي لدى الأستاذة الجامعية المتزوجة، أطروحة دكتوراه، جامعة بسكرة، الجزائر.*
- بيك، أرون. (2000). *العلاج المعرفي والاضطرابات الانفعالية، الطبعة 01 (ترجمة: مصطفى، عادل)، دار الأفاق العربية، القاهرة.*
- بيك، جوديث. (2008). *العلاج المعرفي " الأسس والأبعاد" (ترجمة: طلعت مطر)، المركز القومي للترجمة، القاهرة، (الكتاب الأصلي منشور 2007).*
- جابر، نصر الدين وبومجان، نادية. (2013). *الاتجاهات الرائدة في الإرشاد المعرفي السلوكي، مجلة علوم الإنسان والمجتمع، العدد 06، جامعة بسكرة، الجزائر.*
- جبالة، محمد. (2010). *واقع الطفولة المسعفة في الجزائر. جملة المواقف للبحوث والدراسات في المجتمع والتاريخ، جامعة معسكر، العدد 05، 205-217.*
- الجريدة الرسمية للجمهورية الجزائرية. *الإسعاف العمومي للطفولة، الأحد ذو الحجة 1400، الموافق لـ 19/12/1976، العدد 101. ص 11-14.*
- الجريدة الرسمية للجمهورية الجزائرية، رقم 76/76 المادة 246 بتاريخ: 23/10/1976.
- الجازي، إخلص. (2016). *فاعلية برنامج إرشادي جمعي يستند إلى نظرية بيك في خفض الاكتئاب وتعديل التشوهات المعرفية لدى عينة من اللاجئات السوريات في محافظة معان، رسالة دكتوراه، جامعة العلوم الإسلامية العالمية، الأردن.*

- الجندي، نبيل جبرين ومخامرة، فلسطين محمد وإسعيد، شهد أحمد. (2022). *التشوهات المعرفية وعلاقتها بالسلوك العدواني لدى طلبة المرحلة الأساسية العليا في مدينة الخليل*. مجلة الدراسات التربوية والنفسية، جامعة السلطان قابوس- فلسطين ، 16(02)، 194- 210.
<http://dx.doi.org/10.53543/jeps.vol16iss2pp194-210>
- الجوفي، أسماء عبد الرحمن عودة. (2014). *درجة انتشار التشوهات المعرفية لدى المعلمات المطلقات والممرلات وعلاقتها بالكفاية الاجتماعية لديهن في منطقة تبوك في المملكة العربية السعودية*، رسالة ماجستير، جامعة مؤتة، الأردن.
- حبيب، أسعد. (2013). *قلق المستقبل وعلاقته بمستوى الطموح لدى طلبة جامعة البصرة*، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة البصرة، العراق.
- حسانين، أحمد محمد. (2000). *قلق المستقبل وقلق الامتحان في علاقتهما ببعض المتغيرات النفسية لدى عينة من طلاب الصف الثاني الثانوي*، (رسالة ماجستير غير منشورة)، كلية الآداب، جامعة المنيا.
- حسين، وفاء محمد سيد. (2020). *فاعلية برنامج إرشادي لخفض قلق المستقبل لدى طلبة المرحلة الثانوية*. مجلة الإرشاد النفسي. 01(62). 105- 172.
- الحسيني، عاطف مسعد. (2011). *قلق المستقبل والعلاج بالمعنى*. دار الفكر العربي.
- الحمداني، إقبال محمد. (2011). *الاغتراب- التمرد التلق المستقبلي*، دار صفاء للطباعة والنشر والتوزيع.
- حمدونة، أسامة سعيد. (2014). *الانعكاسات النفسية للعقم لدى عينة من الزوجات غير المنجبات في مدينة غزة*، مجلة جامعة القدس المفتوحة للأبحاث والدراسات التربوية والنفسية، 02(08)، 41- 78.
- الحوشان، بشرى. (2005). *علم النفس بين يدك*، دار الشروق للنشر- الأردن.
- خطاب، رنا محمد سليمان وعوض، حسين محمد عبد الكريم. (2021، جوان). *فاعلية برنامج إرشادي يستند إلى العلاج متعدد الوسائل (نموذج لازاروس) في تحسين تأكيد الذات وخفض قلق المستقبل لدي طالبات الصف العاشر*، مجلة جامعة فلسطين التقنية للأبحاث، 09(02)، 35- 61.

- خوج، حنان أسعد. (2014). تصور مقترح لتطوير أساليب رعاية الأيتام بالسعودية في ضوء اتجاهات بعض الدول العربية " دراسة مقارنة". مجلة العلوم التربوية، 04(01)، 382-440.
- دافيدوف، ليندا. (2000). الشخصية- الدافعية والانفعالات، (ترجمة: سيد الطواب ومحمود عمر)، الدار الدولية للاستثمارات الثقافية- مصر.
- دياب، عاشور محمد. (2019). فاعلية الإرشاد النفسي الديني في تخفيف قلق المستقبل لدى عينة من طلاب الجامعة، مجلة كلية التربية، جامعة المنيا، العدد 11، 436-466.
- رسلان ، سماح أبو السعود أبو الخير. (2001). التشوهات المعرفية وعلاقتها ببعض أنماط التفكير لدى طلاب الجامعة، رسالة ماجستير، كلية التربية- جامعة المنصورة، مصر.
- الرشيدى، فاطمة. (2021). قلق المستقبل وعلاقته بالوعي الذاتي، دراسة ميدانية على طالبات كلية العلوم في جامعة القصيم، المملكة العربية السعودية، دفاثر البحوث العلمية، 09(01)، 1-23.
- الرشيدى، هارون توفيق. (1999). الضغوط النفسية: طبيعتها، نظرياتها، برنامج لمساعدة الذات في علاجها، مكتبة زهراء الشرق، القاهرة.
- الرفاعي، ليال عبد السلام. (2020). قلق المستقبل لدى الشباب الجامعيين بظل جائحة كورونا والأزمة الاقتصادية في لبنان، مجلة الآداب والعلوم الإنسانية، العدد 09.
- الرميح، مي محمد وعبد الخالق، أحمد محمد. (2002). التمييز بين القلق والاكتئاب باستخدام النموذجين المعرفي والوجداني، رابطة الأخصائيين النفسيين المصرية (رأثم) ، 12(04)، 541-578.
- الروسان، فاروق (2017). تعديل وبناء السلوك الإنساني، الطبعة 11، دار الفكر، عمان.
- زايد، فاطمة عبد الله محمد. (2021). قلق المستقبل لدى الشباب بالمرحلة الجامعية في ضوء بعض المتغيرات، مجلة العلوم والدراسات الإنسانية، العدد 68، جامعة بنغازي، ليبيا، 01-17.
- زهران، حامد عبد السلام. (2005)، علم النفس النمو للطفولة والمراهقة، الطبعة 06، عالم الكتب للنشر والتوزيع، القاهرة.
- زواري، أحمد ،علي. (2014). الدين والطفولة المسعفة (مجهول النسب أنموذجا). مجلة الدراسات والبحوث الاجتماعية، جامعة الوادي، 02(08)، 56-71.

- زوقش، تمارا. (2017). فاعلية برنامج علاجي سلوكي معرفي في تعديل الأفكار المتوهمة لدى عينة من فاقدى الهوية الوالدية في مراكز الرعاية في محافظة عمان، رسالة ماجستير، جامعة عمان الأهلية، عمان.
- س، وهيبية. (2020، أوت 20). منح اللقب لن يحل مشكل 45 ألف طفل غير شرعي سنويا في الجزائر. جريدة الشروق، العدد 5733، ص 19.
- سبتي، رشيدة. (2008). وضعية ومكانة الجسد العقيم في المجتمع الجزائري -دراسة وصفية تحليلية لعينة من الأزواج العقيمين- رسالة دكتوراه، كلية العلوم الاجتماعية والإنسانية بقسم علم الاجتماع، جامعة الجزائر بن يوسف بن خدة.
- سعود، ناهد. (2005). قلق المستقبل وعلاقته بسمتي التفاؤل والتشاؤم. رسالة دكتوراه، جامعة دمشق، سوريا.
- سلامة، ممدوحة محمد. (1989). التشويه المعرفي لدى المكتئبين وغير المكتئبين، مجلة علم النفس، الهيئة المصرية العامة للكتاب، 03(11). 41-52.
- سليمان، حاتم عبد العزيز. (2011). دراسة معنى الحياة وعلاقته بقلق المستقبل لدى عينة من طلاب التعليم الثانوي العام، مجلة البحث العلمي في التربية، 03(12)، 657-680.
- سليمان، فاتن كامل. (2016). أساليب المعاملة الوالدية وعلاقتها بالتشوهات المعرفية لدى عينة من طلبة المدارس الثانوية في منطقة الجليل الأسفل، (رسالة ماجستير)، جامعة اليرموك.
- السميري، نجاح وصالح، عابدة شعبان. (2013، أفريل). فاعلية برنامج إرشادي بتقنيات العقل والجسم لخفض حدة قلق المستقبل لدى طالبات جامعة الأقصى بمحافظة غزة. مجلة الجامعة الإسلامية للدراسات التربوية والنفسية، 21(02)، 63-98.

<http://www.iugaza.edu.ps/ar/periodical/>

- السنوي، بشرى خطاب عمر. (2020). أثر برنامج معرفي سلوكي قائم على نظرية ميكينبوم في خفض الحساسية الانفعالية السلبية لدى طالبات المرحلة المتوسطة، مجلة البحوث التربوية والنفسية- جامعة بغداد، 17(67)، 294-316.
- السندي، خالد عبد العزيز. (2013). التشوهات المعرفية وعلاقتها بسمة الانطواء والانبساط لدى متعاطي المخدرات والمتعافين. رسالة ماجستير غير منشورة، كلية الدراسات العليا، جامعة نايف الأمنية.

- سوليم، كرمين محمد حسن. (2001). *دينامية العلاقة بين إدراك الصورة الوالدية والبناء النفسي لدى الأبناء غير الشرعيين - دراسة إكلينيكية مقارنة - (رسالة ماجستير)*، جامعة عين الشمس، مصر.
 - سيد، وفاء محمد حسين. (2020). *فاعلية برنامج إرشادي لخفض قلق المستقبل لدى طلبة المرحلة الثانوية، مجلة الإرشاد النفسي، العدد 62، الجزء 01، 105-172.*
 - شاهين، محمد وبلالو، إسراء. (2021، مارس). *المشكلات النفسية الاجتماعية وعلاقتها بقلق المستقبل لدى المراهقين الملحقين بالمؤسسات الإيوائية في الضفة الغربية. مجلة جامعة القدس المفتوحة للأبحاث والدراسات التربوية والنفسية، 12(34 عدد خاص)، 55-70.*
- <https://journals.qou.edu/index.php/nafsia/article/view/2937/pdf>**
- شازال، جون. (1983). *حقوق الطفل. الطبعة الأولى (ترجمة: أبي فاضل، ميشال)*، منشورات عويدات، بيروت- لبنان.
 - الشافعي، أحمد حسين. (2021)، *التشوهات المعرفية وصورة الجسم في ضوء بعض المتغيرات الديموغرافية لدى عينة من طلبة جامعة حلوان، المجلة المصرية للدراسات النفسية، 31(112)، 32-76.*
 - الشرافي، ماهر. (2013). *الإنهاك النفسي وعلاقته بكل من قلق المستقبل ومستوى الطموح لدى العاملين في الأنفاق، رسالة ماجستير، كلية التربية، الجامعة الإسلامية، غزة- فلسطين.*
 - شقير، زينب محمود. (2002). *الشخصية السوية والمضطربة، الطبعة 02، مكتبة النهضة المصرية، القاهرة.*
 - شقير، زينب محمود. (2005). *مقياس قلق المستقبل، الطبعة الأولى، مكتبة الأنجلو المصرية، القاهرة.*
 - شقير، زينب محمود وعماشة، سناء حسن والقرشي، خديجة ضيف الله. (2012). *جودة الحياة كمنبئ لقلق المستقبل لدى طالبات قسم التربية الخاصة وطالبات الدبلوم التربوي بجامعة الطائف، مجلة دراسات عربية في التربية وعلم النفس، 02(32)، 92-132.*
 - شمال، حسن محمود. (1999). *قلق المستقبل لدى الشباب المتخرجين من الجامعات، مركز دراسات الوحدة العربية، 22(249)، 70-85.*

- الشيخ، نوره علي آدم. (2015، ديسمبر 17). دور الأسرة البديلة في رعاية الأطفال من أبوين غير معروفين، رسالة ماجستير، جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا.
- صفوان، مصطفى. (1958). شخصية الجانح في ضوء النظريات التحليلية النفسية. مجلة علم النفس، (21)، القاهرة - مصر.
- صلاح الدين، لمياء عبد الرازق. (2015). مقياس التشوهات المعرفية للشباب الجامعي. مجلة الإرشاد النفسي، جامعة عين شمس، العدد 41، 651-682.
- الصومالي، أمل سليمان. (2017). الأسر البديلة في مدينة جدة، مجلة جامعة الشارقة- دورية علمية محكمة للعلوم الإنسانية والاجتماعية، 14(01)، 249-283.
- الطخيس، إبراهيم، وعبد الله، هشام. (2014). فعالية برنامج إرشادي واقعي في خفض قلق المستقبل لدى طلاب المرحلة الثانوية، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية علم النفس التربوي والإرشاد، جامعة الملك بن عبد العزيز.
- طلاقي، أريج محمد صلاح. (2016، أبريل 03). التفهم الوجداني وعلاقته بقلق المستقبل لدى عينة من المتأخرات في الإنجاب بجدة، مجلة كلية التربية بينها. العدد (106)، جدة- المملكة العربية السعودية.
- طموني، عبد الرحمن أحمد محمود. (2021). فاعلية برنامج إرشادي معرفي في خفض التشوهات المعرفية لدى طلبة جامعة القدس المفتوحة، دراسات العلوم التربوية، 48(04)، 108-128.
- عادل، عبد الله. (2000). العلاج المعرفي السلوكي، أسس وتطبيقات، الطبعة 01، دار الرشد، القاهرة.
- عبد الباقي، سلوى محمد. (1993). مسببات القلق (خبرات الماضي والحاضر ومخاوف المستقبل)، دراسات نفسية وتربوية، 08(الجزء 58)، 102-145.
- عبد الحميد، إبراهيم شوقي. (2002، أبريل). مشكلات طلبة جامعة الإمارات العربية المتحدة - مشكلات المستقبل الزوجي والأكاديمي. مجلة العلوم الإنسانية والاجتماعية. جامعة الإمارات العربية المتحدة، 18(01)، 39-96.
- عبد الخالق، أحمد. (1989). اختبارات الشخصية، دار المعرفة الجامعية للطباعة والنشر، الإسكندرية، القاهرة.

- عبد السلام، السيد عبد الدايم.(1995). منظور زمن المستقبل كمفهوم دافعي معرفي وعلاقته بكل من الجنس والتخصص والتحصيل الأكاديمي لدى طلبة كلية التربية جامعة الزقازيق، القاهرة. مجلة الدراسات النفسية، 5(4)، 643 - 676.
- عبد العزيز، أيمن محمد طه. (2017). مبادئ التوجيه والإرشاد النفسي، كلية التربية، جامعة الخرطوم. <https://psycho.sudanforums.net/t2560-topic>
- عبد العظيم، حمدي عبد الله. (2013). البرامج الإرشادية، سلسلة تنمية مهارات الأخصائي النفسي المدرسي (7 أجزاء)، الطبعة 01، مكتبة أولاد الشيخ للتراث، الجيزة.
- عبد الله، عادل. (2001). العلاج المعرفي السلوكي، الطبعة 01، دار الرشد، القاهرة.
- عبد الوهاب، داليا خيرى والسيد، نبيل عبد الهادي أحمد. (2017). قلق الذكاء وقلق التصور المعرفي كمنبئين بالتشوهات المعرفية لدى طلاب جامعة الأزهر، مجلة كلية التربية، جامعة الأزهر، العدد (176، الجزء الثاني).
- العتيبي، حمدان بن عبيد. (2010). تجربة الأسر البديلة لرعاية الأحداث من الانحراف- دراسة تشخيصية من وجهة نظر الأخصائيين الاجتماعيين، رسالة ماجستير، جامعة نايف العربية للعلوم الأمنية.
- عثمان، فاروق السيد. (2001). القلق وإدارة الضغوط النفسية، الطبعة 01، دار الفكر العربي، القاهرة- مصر.
- عزى صالح، نعيمة. (2019). العلاج المعرفي السلوكي: مقارنة نظرية حول نظرية أرون بيك وجيفري يونغ، مجلة آفاق علمية، 11(03). 656 - 671.
- عسكر، عبد الله. (1997). غياب الأب الرمزي، دراسة في التحليل النفسي لرواية الطريق لنجيب محفوظ. مكتبة الإنجلو المصرية، القاهرة.
- عسلي، محمد إبراهيم. (2006). الآثار النفسية والاجتماعية للعقم لدى الجنسين بمحافظة غزة، جامعة عين شمس، مجلة كلية التربية، 139 - 167.
- عسلي، محمد والبناء، أنور حمودة. (2011). فعالية برنامج في البرمجة اللغوية العصبية في خفض قلق المستقبل لدى طلبة جامعة الأقصى المنتسبين للمنظمات بمحافظة غزة، مجلة جامعة النجاح للأبحاث، 25(05)، 1119 - 1158.

- العشري، محمود محيي الدين سعيد. (2004). قلق المستقبل وعلاقته ببعض المتغيرات الثقافية- دراسة حضارية مقارنة بين طلاب بعض طليات التربية بمصر وسلطنة عمان، 01(غير مذكور)، جامعة عين شمس- مركز الإرشاد.
- العصار، إسلام أسامة. (2015). النشوهات المعرفية وعلاقتها بمعنى الحياة لدى المراهقين في قطاع غزة، (رسالة ماجستير غير منشورة)، كلية التربية بالجامعة الإسلامية، غزة.
- عصفور، وصفي. (1994). المنحنى العقلاني والمعرفي في التوجيه والإرشاد، معهد التربية، الأونروا، اليونسكو، عمان.
- العطية، أسماء عبد الله. (2008). الإرشاد السلوكي المعرفي لاضطرابات القلق لدى الأطفال. مؤسسة حورس الدولية، قطر.
- العلوان، خالد حسين يوسف. (2020). خصائص أرباب الأسر الحاضنة المتنبئة بأنماط تنشئتهم للأطفال مجهولي النسب في المجتمع الأردني، دراسات العلوم الإنسانية والاجتماعية، 47(01)، 740-754.
- العناني، حنان عبد الحميد. (2000). الطفل والأسرة والمجتمع، الطبعة 01، دار الصفاء للنشر والتوزيع، الأردن.
- عوض، عبد الناصر. (2018). نظريات ونماذج مختارة في خدمة الفرد، مكتبة النهضة المصرية.
- عويمر، إيمان (2020، جويلية 30). أبناء دور الأيتام في الجزائر شتات بعد سن الرشد. الجريدة الإلكترونية: Independent عربية. استرجعت بتاريخ نوفمبر، 6 ، 2022، من [Independent عربية. https://www.independentarabia.com/node](https://www.independentarabia.com/node)
- عياد، جرجس هاني. (2017). نظام الأسرة البديلة في رعاية الأطفال مجهولي النسب التحديات والفرص، مجلة رعاية وتنمية الطفولة، 15(01)، 227-296.
- عيسى، أنور وقمر، مجذوب. (2015). تقدير الذات وعلاقته بالسلوك العدواني وقلق المستقبل وبعض المتغيرات الديموغرافية، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية، جامعة دنقلا- السودان.

غانم، محمد حسن. (2009). الشره العصبي للأكل وعلاقته بكل من التقدير الذاتي للقلق وجوانب التشويه المعرفي لدى عينة من البدنيات وغير البدنيات. مجلة دراسات عربية في علم النفس - مصر، 08(01)، 61-119.

غرابة، إيهاب محمد حسن. (2003). فاعلية برنامج عقلائي انفعالي في رفع درجة قوة الأنا وخفض حدة القلق لدى عينة من المراهقين، رسالة دكتوراه، معهد الدراسات العليا للطفولة، جامعة عين شمس - مصر.

غانمة، حسين ونصراوين، معين. (2020). التشوهات المعرفية وعلاقتها بقلق الامتحان والكفاءة الذاتية المدركة لدى طلبة المرحلة الثانوية في سخنين. مجلة العلوم التربوية والنفسية، 04(07)، 84-112.

<https://journals.ajsrp.com/index.php/jeps/article/view/2204/2079>

فرج، عبد اللطيف حسين. (2009). الاضطرابات النفسية، دار حامد للنشر والتوزيع. الفرحاتي، السيد محمود. (2005). سيكولوجية تحصين الأطفال ضد العجز المتعلم: رؤى معرفية، دار السحاب للنشر والتوزيع، القاهرة.

فضل، شعبان أحمد. (2008). العلاج المعرفي السلوكي، الدار الجامعة للنشر والتوزيع والطباعة، ليبيا.

فضل الله، رندا عمر ومحمد، دولة زين العابدن. (1998). دور الأم البدئية في تنشئة الطفل المحروم، دراسة تطبيقية في قرية الأطفال السودانية، SOS جامعة الأحفاد.

القحطاني، محمد بن مترك آل شري. (2016). قلق المستقبل وعلاقته بالأفكار غير العقلانية في ضوء بعض المتغيرات الديموغرافية لدى طلاب وطالبات قسم علم النفس بجامعة الإمام محمد بن سعود الإسلامية، مجلة العلوم الإنسانية والاجتماعية، العدد 41، 15-74.

قرار الجمعية العامة للأمم المتحدة 25/44 المؤرخ في 20 تشرين الثاني/نوفمبر 1989، تاريخ بدء النفاذ: 2 أيلول/سبتمبر 1990، وفقا للمادة 49.

القس صموئيل. (1998). القلق حالة وجدانية تبني أو تهدم. الطبعة الأولى، دار الثقافة، كرميان، صلاح حميد حسن. (2008). سمات الشخصية وعلاقتها بقلق المستقبل لدى العاملين بصورة مؤقتة من الجالية العراقية باستراليا، رسالة دكتوراه غير منشورة، الأكاديمية العربية المفتوحة بالدنمارك.

- الكريديس، ريم سالم علي. (2015). قلق المستقبل وعلاقته بالرضا عن الحياة لدى طالبات جامعة الأميرة نورة بنت عبد الرحمن، مجلة الإرشاد النفسي، العدد 42، الجزء 3، 232-272.
- كيري، هادي بن ظافر حسن ومذكور، صفية بنت أحمد محمد. (2021). المنشورات المعرفية وعلاقتها بإدمان الإنترنت في ضوء بعض المتغيرات الديموغرافية، مجلة الإرشاد النفسي، العدد 25، الجزء 1، 92-147.
- كفاي، علاء الدين. (1985). مشكلة تشويه الاستجابة في قياس الشخصية- حولية كلية التربية- جامعة قطر، العدد 04.
- كوروين، بيرني ورودل، بيتر وبالمر، ستيفن. (2008). العلاج المعرفي السلوكي المختصر، الطبعة 01 (ترجمة: مصطفى، محمود عيد). دار إيتراك للطباعة والنشر والتوزيع، القاهرة- مصر.
- ليهي، روبرت. (2006). العلاج المعرفي السلوكي (أسس وتطبيقات)، الطبعة 01، دار الإرشاد، القاهرة.
- المجلس الوطني الاقتصادي والاجتماعي. (2001). نظرة حول الإقصاء الاجتماعي: حالة الأشخاص المسنين والطفولة المحرومة من الأسرة. الدورة العامة السابعة عشر، الجزائر.
- مجمع اللغة العربية (2004)، المعجم الوسيط، مكتبة الشروق الدولية، القاهرة، مصر.
- المحارب، ناصر إبراهيم. (2000). المرشد في العلاج الاستعرافي السلوكي، دار الزهراء، الرياض.
- محمد، عبد التواب معوض وعبد العظيم، سيد. (2005). مقياس مستوى الطموح، الأنجلو المصرية للنشر والتوزيع- القاهرة.
- محمد، مروة طارق. (2017). برنامج لخفض قلق المستقبل لتحسين جودة الحياة لدى أمهات الأطفال ذوي الإعاقة العقلية البسيطة. مجلة البحث العلمي في التربية، العدد 18.
- محمد، هبة مؤيد. (2010). قلق المستقبل وعلاقته ببعض المتغيرات، مجلة البحوث التربوية والنفسية، العدد 26-27، 321-379.

- محيسن، عون عوض يوسف. (2012). *التفاؤل والتشاؤم لدى طلبة جامعة الأقصى بغزة في ضوء بعض المتغيرات، مجلة الجامعة الإسلامية للدراسات التربوية والنفسية، 20(02)، 53-93.*
- محمود، محمد وأحمد، علي (2011)، *العلاج النفسي السلوكي المعرفي الحديث، دار الزهراء، الرياض، الطبعة 1، ص 191.*
- مختار، نهلة نجم الدين والسعداوي، أحمد سلطان. (2014). *التشوه الإدراكي وعلاقته بأساليب التعلم وعوامل الشخصية الخمسة الكبرى لدى طلبة المرحلة الإعدادية، مجلة الأستاذ، 02(211)، 231-254.*
- مدى رية النشاط الاجتماعي، النظام الداخلي لدور الأطفال المسعفين، المادة 08.
- مرسي، أبو بكر. (1997). *أزمة الهوية في المراهقة والاكتماب النفسي لدى الشباب الجامعي، دراسات نفسية، 07(03)، 323-352.*
- المزين، سليمان. (2012). *مشكلات المستقبل الزوجي والأكاديمي لدى طلبة الجامعة الإسلامية بغزة، رسالة ماجستير، كلية التربية، الجامعة الإسلامية في غزة.*
- مسعود، سناء منير (2006). *بعض المتغيرات المرتبطة بقلق المستقبل لدى عينة من المراهقين -دراسة تشخيصية- (رسالة دكتوراه غير منشورة)، جامعة طنطا، مصر.*
- المشاقبة، محمد أحمد خدام. (2015). *جودة الحياة كمنبئ لقلق المستقبل لدى طلاب كلية التربية والآداب في جامعة الحدود الشمالية، مجلة جامعة طيبة للعلوم التربوية، 10(01)، 33-49.*
- المشهراوي، مها محمد راشد. (2019، سبتمبر). *فعالية برنامج إرشادي في خفض التشوهات المعرفية لمواجهة أزمة الهوية لدى المراهقات الفلسطينيات، رسالة ماجستير، كلية التربية، جامعة الأقصى - غزة.*
- المشيخي، غالب بن محمد علي. (2009). *قلق المستقبل وعلاقته بكل من الاكتفاء الذاتي ومستوى الطموح لدى عينة من طلبة جامعة الطائف، (أطروحة دكتوراه غير منشورة)، جامعة الطائف - السعودية.*

- المصري، إيناس رمضان إبراهيم. (2017). *البنى المعرفية اللاتكيفية وعلاقتها بالاكنتاب ومركز الضبط لدى طالبات جامعة الإمام محمد بن سعود الإسلامية بمدينة الرياض، مجلة العلوم الإنسانية والاجتماعية، العدد 44، 245-312.*
- مقدادي، مؤيد والشواشرة، عمر. (2020). *العلاقة بين أعراض الشخصية الوسواسية القهرية والتشوهات المعرفية لدى طلبة جامعة اليرموك، مجلة الجامعة الإسلامية للدراسات التربوية والنفسية، 28(5)، 829-846.*
- موسى، رشا علي عبد العزيز والدسوقي، مديحة منصور سليم. (2013). *علم النفس العلاجي، الطبعة 01، عالم الكتاب - القاهرة.*
- المومني، محمد أحمد ونعيم، مازن محمود. (2012). *قلق المستقبل لدى طلبة كليات المجتمع في منطقة الجليل في ضوء بعض المتغيرات. المجلة الأردنية في العلوم التربوية، 09(02)، 173-185.*
- المهيدات، فاتن. (2011). *المشكلات التكيفية لدى المراهقات في الأسر المطلقة وأثر تصحيح التشوهات المعرفية في خفض هذه المشكلات، رسالة دكتوراه، كلية الدراسات العليا، الجامعة الأردنية.*
- نصار، علا يوسف أحمد. (2015). *التشوهات المعرفية وعلاقتها بتقدير الذات لدى عينة من طلبة منطقة الجميل الأسفل، رسالة ماجستير، كلية العلوم التربوية والنفسية، جامعة عمان العربية، الأردن.*

<https://journals.vu.edu.jo/jies/Issues/2013/Vol9No2/4.pdf>

- هوفمان، إيس جي. (2012). *العلاج المعرفي السلوكي المعاصر - الحلول النفسية لمشكلات الصحة العقلية، الطبعة 01 (ترجمة: مراد علي عيسى)، دار الفجر للنشر والتوزيع.*
- الهويش، ريماء. (2010). *الأحكام التلقائية عن الذات والعدوان والعدائية لدى عينة من النساء المعنفات (نزيلات دار الحماية) وغير المعنفات بمحافظة جدة. رسالة ماجستير، جامعة أم القرى - السعودية.*
- هيبه، حسام إسماعيل وعبد الحليم، أشرف محمد وفرغلي، سوسن عبد عطية. (2019). *الخصائص السيكومترية لمقياس قلق المستقبل، مجلة الإرشاد النفسي، 57 (الجزء 2)، 115-129.*

- الهيتي، تيسير عمر.(2018). البناء المعرفي وعلاقته بالتشوهات المعرفية لدى الطلبة النازحين، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية للعلوم الإنسانية، جامعة الأنبار.
- وادة، فتحي. (2019). قلق المستقبل وعلاقته بفاعلية الذات لدى عينة من طلبة جامعة الوادي. مجلة العلوم النفسية والتربوية. 5(4)، جامعة الوادي، الجزائر، 69- 90.
- يوسف، حدة. (2011): التدريب التحصيلي ضد الضغوط كأسلوب من أساليب العلاج السلوكي المعرفي عند ميكينوم ، مجلة دراسات نفسية، 02(06)، 49- 74.

المراجع الأجنبية:


- Beck. A, Rush. J, Shaw. B, & Emery. G. (1987). *Cognitive Therapy of Depression*. The Gilford Press, New York.
- Beck, A. (1999). *Prisoner of hat, the cognitive basis of anger, hostility and violence*. Harper Collins, New York.
- Beck. A, Richard , Perkins, Tseott (2005): *Cognitive contact-specificity of Anxiety & Depression: Ameta analysis, cognitive therapy and research*, 25(05).
- Bernstein, D. (2013). *Psychology*, Wadsworth Cengage, Australia.
- Besta, T. Barczak, A. Walter, A. Dozois, D. (2014). *Polish version of the Cognitive Distortions Scale (CDS): Preliminary validation and personality correlates*. *Current issues in personality psychology*, 02(03), 177- 183.
- Bolanowski, w. (2005). *Anxiety about professional future among young doctors*. *International journal of occupational medicine and environmental health*, 18(4), 367-374.
- Book , Sarah W, et al (2002): *Social anxiety and alcohol use*, *Alcohol research and health* , 16(02), 130-135.
- Bouchard. S, Rivieer. B, Caoilliez. P, Laudreville. P, Vezina, J. (2000). *Les troubles Anxiex en Psychologie clinique de la Personne Agée*. Les Presses de L'université d'Ottawa. 46- 75.
- Brazão, Nélio et al.(2015). "Clinical change in cognitive distortions and core schemas after a cognitive-behavioral group intervention: Preliminary findings from a randomized trial with male prison inmates." *Cognitive Therapy and Research* 39(5) , 578-589.

- Clemmer, K. (2009). *Cognitive Distortions: Define, Discover & Disprove*. (14 - 7-2009), The Center for Eating Disorders Blog. <http://eatingdisorder.org>.
- Cook, S., Meyer, D., & Knowles, S., (2019). *Relationships between psycho evolutionary fear of evaluation, cognitive distortions, and social anxiety symptoms: A preliminary structural equation model*. *Australian Journal of Psychology*, 71(2), 92-99.
- Corey, G. (2008). *Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy*. (8th Edition), Thomson Brooks Cole.
- Corwin, B. Rodell, B. Palmer, S. (2008). *Brief behavioral cognitive therapy*. (Translated of: Mahmoud Mustafa), Cairo: Itrac Publishing House and Distribution.
- Covino, F. E. (2013). *Cognitive distortions and gender as predictors of emotional intelligence, An Unpublished Ph.D, Graduate Faculty of the School of Psychology, North central University*.
- David, P. (2001). *Future-Time-Span as a cognitive skill in future studies*. *Journal of Futures Research Quarterly*, 19 (4), 27-47.
- Deboer, D. (2001). *The effect of infertility on individual well-being*. PhD dissertation, University of Nebraska, Lincoln, USA.
- Duplaga, M, Grysztar, M. (2021). *The Association between Future Anxiety, Health Literacy and the Perception of the COVID-19 Pandemic: A Cross-Sectional Study*. *Healthcare*, 9, 43.
- Eysenk, M. (1992). *Anxiety*, Hills date NJ : Erlbaum.
- Eysenck. M, Sussana. P, & Santos, R. (2006). *Anxiety and depression Paste Present and future events, Cognition and Emotion*. 02(20), 274- 294.
- Finne, J. N. & Svartdal, F. (2017). *Social perception training (SPT): improving social competence by reducing cognitive distortions*.
- Fisher , J & Hammarberg, K. (2011). *Psychological and social aspects of infertility in men: an overview of the evidence and implications for psychologically informed clinical care and future research*. *Asian Journal of Andrology*, 14, 121-129.
- Hamidpour H, Andarz Z, (2006). *Surveying the correlation between early maladaptive schemas, identity style and marital satisfaction in couples*. Summary of

articles of second national congress of family pathology in Iran. Shahid Beheshti University, Tehran.

- **Herbelin. B et al (2001):** *Virtual reality in cognitive behavior therapy : a study on social anxiety disorder*, the 8th international conference on virtual systems and multimedia (VSMM).
- **Heim. E. M, Trujillo Tapia, L Quintanilla Gonzales, R. (2018).** *My Partner will change: Cognitive distortion In Battered women, in Bolivia, Journal of Interpersonal Violence*, 33 (8), 1348 – 1365.
- **Hinritte Bloch. R, Chamama. E, Depret. A, Gallo et al (2008),** *Larousse de la Psychologie*, Paris.
- **Hodges, J. (1978).** The early effective in institutional earning on the development of eight years children, the journal of child psy chiatry in Great, Britain, VOL 19.
- **Hofmann. S. G, Asnaani. A, Vonk. I. J, Sawyer. A. T,& Fang, A. (2012).** *The efficacy of cognitive behavioral therapy: A review of meta-analyses. Cognitive therapy and research*, 36(5), 427-440.
- **Jarrett, R & Rush , A.(1988).** *Cognitive therapy. for panic disorder and generalized anxiety disorder* , New York .
- **Jeffrey. E. Young, 2006,** *La thérapie de Schémas, Approche cognitive de la Personnalité*, sous la traduction de Bernard Pascal, préface de Jean Cottreaux, De Boeck Université, Paris.
- **Kızılaslan, A & Kızılasla, M. (2018).** *Anxiety in Visually Impaired Students about the Future. International Journal of Evaluation and Research in Education (IJERE)* 7(2), 55-76.
- **Klein, K. (1999).** *The relationship between interpersonal meaning systems and future orientation*, 61-(01).
- **Meichenbaum, D. (1985):** *Cognitive – Behavior modification, An 21 integrative approach*, Plenum, New York.
- **Miller. A, Williams. C, & Smithers, C. (2017).** *Effects of cognitive distortions on the link between dating violence exposure and substance problems in clinically hospitalized youth. Journal of clinical psychology*, 73(6), 733-744
- **Morris, R & Petris, K. (1997).** *Cognitive Distortions of Somatic Experiences: revision and Validation of a measure. Journal of psychosomatic Research*, 43(03), 293- 306.

- Nachtigall, R.D. (2006). *International Disparities in Access to Infertility Services. Fertile Steril.*
- Ogawa .M, Takamatsu. K, & Horiguchi. F. (2011). *Evaluation of factors associated with the anxiety and depression of female infertility patients. BioPsychoSocial Medicine. 05(15).*
- Panourgia, C. (2018). *Do cognitive distortions explain the longitudinal relationship between life adversity and emotional and behavioral problems in secondary school children?. Journal of Stress Health, 33(5), 590-599.*
- Raingold, H.I. (1974). *the measurement of maternal care in Johnson and Medinnus "child psychology" behavior and development. New York.*
- Raffaelli, M. & Kooler, S. (2005). *Future expectations of Brazilian street youth, Journal of Adolescence, 28, 249-262.*
- Sharon, M. (2005). *Cognitive behavior therapy in nursing practice, Springer Publisher Company, New York.*
- 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.*
- Vamarzani. S. A, Dusti. Y.A, Hassanzadeh. R. (2013). *Psychological Disorders among women with praimary infertility and fertile women. Islamic Azad university, Sari Branch, Sari, Iran. International Journal of Psychology and Behavioral Research, 2(1), 39-43.*
- Young, J. E., Klosko, J. S. and Weishaar, M. E. (2003). *Schema therapy: A practitioner's guide. Guilford Press, New York.*
- Zaleski, Z. (1996). *Future Anxiety: concept, measurement, and preliminary research. Personality and individual differences. (21). 165- 174.*
- Zaleski, Z. & Swieticha, R. (1997). *Infuence Strategies used by Military and Civil supervisor , polish psychology, 28(04).*



الملاحق ملخص

الدراسة

- باللغة العربية

- باللغة الإنجليزية.

الملحق رقم: 01

مقياس التشوهات المعرفية

-لأحمد هارون-

بيانات أولية:

الاسم (أو رقم الفحص):

السن:.....

النوع: ذكر أنثى

مستوى التعليم: يقرأ ويكتب متوسط

فوق متوسط جامعي فما فوق

تعليمات المقياس:

- في هذا المقياس مجموعة عبارات تمثل بعض الأفكار التلقائية والخواطر السلبية السريعة التي ترد لأشخاص عن أنفسهم وأدائهم في مواقف عديدة.
- اقرأ كل عبارة بعناية، ثم حدد إلى أي مدى تنطبق عليك هذه العبارة وضع علامة (X) في الخانة التي تعبر انطباق العبارة عليك.
- تذكر أنه ليس هناك إجابة صحيحة و أخرى خاطئة لذلك لا تطيل التمعن في قراءة العبارات.
- تأكد من الإجابة على كل عبارات المقياس.

الملحق رقم: 01

مقياس التشوهات المعرفية

الرقم	عبارات المقياس	لا تنطبق أبدا	تنطبق نادرا	تنطبق أحيانا	تنطبق كثيرا	تنطبق دائما
01	ألوم نفسي على مواقف يراها الآخرون لا تستحق كل هذا اللوم.					
02	من الصعب أن أجد فيمن حولي من يؤدي ما أطلب نفسي به.					
03	عندما ألاحظ عيبا صغيرا في شخصيتي أفكر في كل عيوبي الأخرى.					
04	أكون مطمئن عندما تسير الأمور على ما يرام، و لكن أضطرب بشدة لمجرد ارتكابي خطأ ما و لو صغير.					
05	يرى من حولي أنني أطلب نفسي بكثير من الأمور و أتوقع منها الكثير.					
06	عندما يتعطل أو يتدهور أمر ما، ألوم نفسي و أشعر أنني لن أنجح في شيء أبدا.					
07	لا يرضيني ما هو أقل مما توقعته من نفسي و خططت له.					
08	أسعى لتحقيق أهدافي بمنتهى الدقة والترتيب.					
09	يقل تقديري لنفسي مع أي غلطة ارتكبتها حتى لو صغيرة.					
10	أشعر بالاستياء من نفسي عندما لا أحقق ما توقعته مني.					

الملحق رقم: 01

				أخطط لنفسي بأهداف و معايير أعلى بكثير من تلك التي يخطط بها غيري لأنفسهم.	11
				عند شعوري بالقلق و الحزن، يصبح ما يحترمه الآخرين فيّ لا قيمة له عندي.	12
				أصاب بالإحباط الشديد عندما لا أحقق الأداء الذي توقعته لنفسي.	13
				أسعى دوماً للكمال و الإتقان في كل ما أقوم به.	14
				مشاعري تتقلب بسرعة من الرضا عن نفسي إلى الشعور بالخيبة و الفشل	15
				أحاسب نفسي بقسوة حين يصدر مني أقل الأخطاء.	16
				أحاسب نفسي بشكل أكبر مما يحاسب به غيري أنفسهم.	17
				عند شعوري بالحزن لتدهور أمر ما يصبح ما يحترمه الآخرون في لا قيمة له.	18
				يستمر لومي لنفسي كلما تذكرت أخطائي السابقة مهما كانت صغيرة.	19
				أطالب نفسي بأداء الكثير وأتوقع منها الأكثر.	20
				أي خطأ يصدر مني و لو صغير يجعلني لا أرى من نفسي إلا الأخطاء.	21
				أقوم بتأنيب نفسي على أي فعل خاطئ ولو تقبله الآخرين.	22

الملحق رقم: 01

					لا أَرْضَى عن نفسي بتلك البساطة التي يَرْضَى بها غيري عن أنفسهم.	23
					عندما ألحظ عيباً في شخصيتي يقل شعوري بالرضا عن نفسي.	24
					أشعر بالتوتر والضيق إن لم أحقق ما خططت له	25
					أُسعى لتحقيق أهداف و مستويات يراها الآخرون مبالغ فيها.	26
					إذا ما صدر مني خطأ فلا أرى ما يراه الآخرون فيّ من نجاح.	27
					أحاسب نفسي بشدة على أقل تقصير يصدر مني.	28
					أُتطلع دائماً لتحقيق ما يصعب على غيري تحقيقه.	29
					إذا ما حدث لي موقف صعب أرى أن كل ما هو آتي من المواقف أصعب.	30

مقياس قلق المستقبل Future Anxiety Scale

- إعداد غالب المشيخي -

البيانات الأولية:

الاسم: العمر:

التعليمات:

أخي الكريم، أختي الكريمة، يتكون هذا المقياس من عدة عبارات حول مشاعرك نحو مستقبلك وقد أعطي لكل عبارة ثلاثة اختيارات .

المطلوب منك:

أن تقرأ كل عبارة بدقة وتحدد إجابتك بوضع علامة (x) أسفل الاختيار الذي يمثل وجهة نظرك. علماً بأنه ليست هناك إجابات صحيحة وأخرى خاطئة، فالإجابة الصحيحة هي التي تعبر بدقة عن رأيك وما تشعر به بالفعل. من فضلك لا تترك عبارة دون الإجابة عليها، وتأكد أن استجاباتك ستظل في سرية تامة. وشكراً لتعاونكم.

الملحق رقم: 02

الرقم	العبارات	تتطبق	أحيانا	لا تتطبق
1	أشعر بخيبة الأمل كلما فكرت في المستقبل.			
2	أخشى الفشل في المستقبل.			
3	أشعر بقلق شديد من نتيجة ما يحدث من عنف وتطرف وإرهاب.			
4	أشعر بالعصبية والتوتر وعدم الاستقرار.			
5	أشعر بالضعف العام ونقص الطاقة والحيوية.			
6	تنتابني حالة من التوتر وعدم الارتياح عندما أفكر في المستقبل.			
7	أشعر بأن آمالي وطموحاتي لن تتحقق.			
8	يزعجني ازدياد تكاليف وأعباء الزواج.			
9	أشعر بعدم القدرة على مواجهة الصعوبات التي تعترضني.			
10	أشعر بالخمول وتوتر العضلات.			
11	تكثيري المستمر في المستقبل هو مصدر قلقي.			
12	ينتابني شعور بأن الأيام القادمة غير سعيدة.			
13	أشعر بقلق من ارتفاع الأسعار وغلاء المعيشة.			
14	أشعر بالشك والارتباك والحيرة عندما أفكر في المستقبل.			
15	أعاني دائما من بعض الاضطرابات بالمعدة.			
16	أشعر بالقلق من سرعة مرور الوقت دون تحقيق أهدافي.			
17	أخشى من أن تتغير حياتي إلى الأسوأ في المستقبل.			
18	أخشى من الدخول في علاقات جديدة خوفا من الفشل.			
19	أجد صعوبة في التخطيط للمستقبل.			

الملحق رقم: 02

			أعاني من ضيق في التنفس.	20
			أشعر بعدم الأمان كلما فكرت في المستقبل.	21
			نظرتي للحياة مليئة بالتشاؤم.	22
			يزعجني ارتفاع نسبة الطلاق في المجتمع.	23
			أشعر بضعف التركيز وشروء الذهن.	24
			أعاني من اضطراب في النوم.	25
			مشاكل الحياة المستقبلية تفرض نفسها على تفكيري.	26
			تلازمني فكرة الموت في كل وقت.	27
			أشعر بضغوطات نفسية لقلق أهلي الدائم على مستقبلي.	28
			أشعر بأنني لن أستطيع تحقيق ذاتي.	29
			أشعر بسرعة نبضات القلب.	30
			أشعر أن المستقبل لا يحمل أي صورة مشرقة.	31
			أخشى من وقوع بعض المصائب في المستقبل.	32
			يشغلني التفكير في مستقبلي الدراسي/ المهني.	33
			أشعر بالضيق والحزن وانشغال الفكر.	34
			أعاني من صداع مستمر.	35
			يسيطر علي الشعور بالخوف من المستقبل.	36
			أشعر بأن المستقبل يحمل في طياته الكثير من الصعوبات.	37
			أخشى قلة فرص العمل بعد إتمام دراستي.	38
			أشعر بعدم القدرة على اتخاذ القرارات	39

الملحق رقم: 02

			يتصعب مني العرق بغزارة دون سبب واضح	40
			أشعر بأنني لن أحقق السعادة في حياتي المقبلة.	41
			يشغلني كثرة متطلبات الحياة والتزاماتها المادية المتزايدة.	42
			أعاني من ارتفاع ضغط الدم.	43

الموضوع / طلب المشاركة في تحكيم برنامج إرشادي

بيانات خاصة بالأستاذ(ة) المحكم(ة):

الاسم واللقب:.....
المؤهل العلمي:.....
التخصص:.....
مكان العمل الحالي:.....

حضرة الأستاذ(ة) الدكتور الفاضل (ة):

تحية طيبة وبعد:

يسرني أن أضع بين أيديكم هذا البرنامج الإرشادي الجماعي الذي أعدته الطالبة في إطار إعدادها لرسالة دكتوراه - تخصص الإرشاد والعلاج النفسي- على مستوى كلية العلوم الاجتماعية - جامعة الجزائر 2 بعنوان: "قاعلية برنامج إرشادي في تعديل التشوهات المعرفية وخفض درجة قلق المستقبل لدى الأزواج الراغبين في كفالة طفل مسعف"، وهذا يتطلب من الطالبة إعداد برنامج إرشادي للأزواج الراغبين في كفالة طفل، والذين أودعوا طلبا رسميا على مستوى مديرية النشاط الاجتماعي والتضامن، والتي ستقوم بتطبيقه إنشاء الله على عينة منهم.

ونظرا لما تتمتعون به من خبرة علمية وعملية، ولما عرف عنكم من معرفة واسعة واطلاع في مجال البحث، أرجوا التفضل بتحكيم وإبداء آرائكم وملاحظتكم فيما يتعلق بمحتوى فقرات هذا البرنامج الإرشادي المبني على مبادئ النظرية السلوكية المعرفية، أهدافه، فنياته وعدد جلساته ومدى ملائمة الفنيات المقترحة للأهداف المسطرة للبرنامج. وسيكون لآرائكم القيمة وملاحظاتكم السديدة الأثر الكبير في إخراج هذا البرنامج بالصورة المطلوبة لتحقيق أغراض الدراسة، وهي استحداث أداة علمية وعملية (مشجعة لاستخدامها من طرف العاملين في الميدان) لمرافقة وإرشاد فئة الأزواج الراغبين في كفالة طفل مسعف في البيئة الجزائرية والتي أعدادها في تزايد مستمر.

وجزاكم الله خيرا أستاذي الكريم على تعاونكم

مع بالغ شكري وتقديري؛

الطالبة: أمينة بودالي

تحت إشراف: البروفيسور. سعاد آيت حبوش

الملحق رقم: 04

نتائج تحكيم البرنامج الإرشادي السلوكي المعرفي

لتعديل التشوهات المعرفية وخفض درجة قلق المستقبل لدى الأزواج الراغبين في كفالة

طفل مسعف

1- من حيث التصميم:

الملاحظات	الحكم		الموضوع	
	عدم الموافقة	الموافقة		
			عنوان البرنامج	1
			هدف البرنامج	2
			خطوات البرنامج	3
			مراحل البرنامج	4
			فنيات البرنامج	5
			مدة البرنامج	6

توجيهات وإضافات أخرى:

.....

.....

.....

.....

.....

ملاحظات	موافقة الأستاذ على مدى ملائمة الأساليب الإرشادية والفنيات المستخدمة لما وضعت له		موافقة الأستاذ على مدى ملائمة إجراءات وتطبيقات كل جلسة لما وضعت له		الجلسات
	غير مناسبة	مناسبة	غير مناسبة	مناسبة	
					الجلسة 1
					الجلسة 2
					الجلسة 3
					الجلسة 4
					الجلسة 5
					الجلسة 6
					الجلسة 7
					الجلسة 8
					الجلسة 9
					الجلسة 10
					الجلسة 11
					الجلسة 12
					الجلسة 13

الملحق رقم: 04

التوجيهات وإضافات أخرى:

.....

.....

.....

.....

.....

الملحق رقم: 05
البرنامج الإرشادي قبل التحكيم

الجلسة الأولى	
موضوع الجلسة	التعارف وبناء الثقة
الهدف العام	<ul style="list-style-type: none"> - بناء العلاقة الإرشادية. - أن يتحقق التعارف وبناء الثقة بين الطالبة وأفراد المجموعة شبه تجريبية (الأزواج). - التعرف النفسي والتعريف بالبرنامج الإرشادي. - تعرف الأزواج على البرنامج الإرشادي ومحتوياته وأهدافه وأهميته والتوقعات المرجوة منه. - تطبيق المقاييس القبلية على الأزواج.
الأهداف الإجرائية	<ul style="list-style-type: none"> - أن تعرف الطالبة بنفسها. - أن يتعرف الأزواج على بعضهم البعض. - أن تتفق الطالبة مع الأزواج على قواعد ومكان ومواعيد الجلسات. - أن يتعرف الأزواج على البرنامج الإرشادي وماهيته. - أن يتعرف الأزواج على أهمية البرنامج الإرشادي. - أن يتعرف الأزواج على محتويات جلسات البرنامج وطبيعتها. - أن يتعرف الأزواج على أهداف البرنامج الإرشادي ودوره في التحضير والتعامل مع مشروع كفالة طفل مسعف. - أن تناقش الطالبة الأزواج بتوقعاتهم وإعادة صياغتها مع أهداف البرنامج. - تحديد أهداف البرنامج الإرشادي. - تحديد القواعد الضابطة لعمل المجموعة الإرشادية (الأزواج). - الاتفاق وتحديد مواعيد الجلسات الإرشادية.
الزمن	90د

الملحق رقم: 05

جهاز الحاسوب، شاشة عرض، برنامج باوربوينت Power point ، أقلام، لاصق، أوراق، كرة، مقاييس الدراسة (القياس القبلي).	الوسائل المساعدة
الحوار والمناقشة، المحاضرة، التعزيز، التلخيص.	الفنيات والاستراتيجيات الإرشادية المستخدمة
الاتفاق مع أفراد المجموعة شبه التجريبية على تسجيل انطباعهم الأولي عن الجلسة الأولى، وكذا تسجيل اقتراحاتهم حول سير الجلسات الإرشادية في الأيام القادمة.	الواجب المنزلي
- أن يتحقق التعارف بين الطالبة والأزواج. - أن يتحقق كسر الجمود بين الطالبة وأفراد المجموعة شبه التجريبية، وبين الأزواج أنفسهم.	تقيم الجلسة

الملحق رقم: 06

الجلسة الثانية	
موضوع الجلسة	التصور الديني والعملية لكفالة طفل مسعف والعائلة الكفيلة.
الهدف العام	<ul style="list-style-type: none"> - اكتشاف الأفكار التلقائية من خلال نموذج A B C . - التعريف بنظام الكفالة والمفهوم الشخصي والعملية ومناقشة مشروع كفالة طفل مسعف كعملية ذات مراحل وخبرة.
الأهداف الإجرائية	<ul style="list-style-type: none"> - أن يتعرف الأزواج على أفكارهم التلقائية حول الإجراءات الإدارية لسير ملف الكفالة. - أن يتعرف الأزواج على أفكارهم التلقائية حول نظام الكفالة من المنظور الديني. - أن يتعرف الأزواج على أفكارهم التلقائية حول الفرق بين نظام الكفالة والتبني. - أن يتعرف الأزواج على أفكارهم التلقائية حول فئات الطفولة التي تدخل في حكم الطفل اليتيم. - أن يتعرف الأزواج على أفكارهم التلقائية حول مفهوم العائلة الكفيلة. - أن تناقش الطالبة الأزواج بأفكارهم ومعتقداتهم حول موضوع الكفالة. - أن يتعرف الأزواج على مفهوم الأفكار التلقائية من خلال نموذج A B C . - أن يتعرف الأزواج على الدور الوسيط للمعتقدات والأفكار بين الحدث الخارجي وردة الفعل الانفعالية والسلوكية. - تدريب الأزواج على المراقبة الذاتية لأفكارهم من خلال سجل الأفكار.
الزمن	90 د
الوسائل المساعدة	<p>جهاز الحاسوب، شاشة عرض، برنامج باوربوينت Power point، أقلام، أوراق، سبورة. مطويات حول الإجراءات الإدارية والقانونية لنظام الكفالة في الجزائر.</p>
الفنيات والاستراتيجمات الإرشادية المستخدمة	<ul style="list-style-type: none"> - المحاضرة، نشاط مخطط الأفكار، المراقبة الذاتية، التوضيح، التسجيل. - تقنية الجدول الثلاثي A.B.C .

الملحق رقم: 06

تكليف الأزواج بملأ الجدول الثلاثي A.B.C بعد توزيعه عليهم وتوضيح المطلوب منهم (التدريب على فنية تسجيل الأفكار).	الواجب المنزلي
يعبر الأزواج عن مدى استفادتهم من الجلسة من خلال الإشارة على سلم تقييم من 1-10.	تقيم الجلسة

الملحق رقم: 06

الجلسة الثالثة	
موضوع الجلسة	ماهية التشوهات المعرفية
الهدف العام	مراقبة الأفكار التلقائية اكتشاف العلاقة بين الأفكار والمشاعر والسلوك
الأهداف الإجرائية	- أن يتعرف الأزواج على مفهوم التشوهات المعرفية. - أن يتعرف الأزواج على أسباب التشوهات المعرفية. - أن يتعرف الأزواج على أنواع التشوهات المعرفية. - أن يستبصر الأزواج على ما لديهم من تشوهات معرفية. - تنقيف وتبصير الأزواج بالآثار السلبية الناجمة عن التشوهات المعرفية.
الزمن	90 د
الوسائل المساعدة	جهاز الحاسوب، شاشة عرض، برنامج باوربوينت Power point، أقلام، أوراق، سبورة. نسخ من كتاب العقل فوق العاطفة.
الفنيات والاسراتيجيات الإرشادية المستخدمة	المحاضرة، عصف الأفكار، أسلوب التأمل والتفكير، أسلوب الحوار النقاش التنقيف النفسي، المراقبة الذاتية، قائمة المشاعر لبيك.
الواجب المنزلي	- كتابة كل فرد من أفراد المجموعة معتقدات ايجابية وأخرى سلبية ساهمت الأسرة أو المحيطين به بتعزيزها لديه. - تكليف الأزواج بقراءة كتاب العقل فوق العاطفة (التنقيف النفسي)
تقيم الجلسة	يعبر الأزواج عن مدى استفادتهم من الجلسة من خلال الإشارة على سلم تقييم من 1- 10.

الملحق رقم: 06

الجلسة الرابعة	
موضوع الجلسة	ماهية القلق وقلق المستقبل.
الهدف العام	تحديد الأفكار التلقائية الهازمة للذات والتي تترافق في معظم الأحيان مع مشاعر سلبية غير متوافقة والتي تسهم في ظهور قلق المستقبل.
الأهداف الإجرائية	<ul style="list-style-type: none"> - أن يتعرف الأزواج على مفهوم قلق المستقبل. - أن يتعرف الأزواج على أسباب قلق المستقبل. - أن يستبصر الأزواج على ما لديهم من أعراض حول القلق من المستقبل. - تثقيف وتصوير الأزواج بالآثار السلبية الناجمة عن قلق المستقبل. - تدريب أفراد العينة على الأساليب والفنيات التي تساهم في التصحيح المعرفي. - تحديد وترتيب الأفكار المؤدية لقلق المستقبل والتدريب على فنية تصريفها. - مساعدة أفراد العينة على الفهم المنطقي لمعالجة وترتيب المخاوف من المستقبل ترتيباً منطقياً. - تزويد الأزواج بالمعلومات المناسبة عن اضطراب القلق وخاصة قلق المستقبل وشرح منطقي لفنية صرف الأفكار. - أن يتعرف الأزواج على العلاقة بين القلق وسلوكيات التجنب.
الزمن	90 د
الوسائل المساعدة	جهاز حاسوب، شاشة عرض، برنامج باوربوينت Power point، أقلام، أوراق، سبورة.
الفنيات والاسراتيجيات الإرشادية المستخدمة	المحاضرة، عصف الأفكار، أسلوب التأمل والتفكير، أسلوب الحوار النقاش، التسجيل.
الواجب المنزلي	طلب من الأزواج كتابة وتسجيل مواقف حياتية مستقبلية مثيرة للقلق.
تقييم الجلسة	يعطى الأزواج سلم تقييم من 1- 10 لمدى الاستفادة من الجلسة

الملحق رقم: 06

الجلسة الخامسة	
موضوع الجلسة	التشوهات المعرفية وقلق المستقبل
الهدف العام	إعادة البناء المعرفي لمساعدة الأزواج على تبديل وتغيير الأفكار المشوهة وغير المنطقية المرتبطة بالحياة الحالية والمستقبلية بأفكار منطقية تؤدي إلى سلوك عائلي اجتماعي مقبول.
الأهداف الإجرائية	<p>- أن يتعرف الأزواج على العلاقة بين الأفكار والسلوك والمشاعر.</p> <p>- مساعدة الأزواج على تقبل فكرة أن معتقداتهم هي المحدد الأول لأنماطهم السلوكية وردود أفعالهم الحالية والمستقبلية سواء على المستوى الشخصي أو العائلي أو الاجتماعي أو المهني أو غيره.</p> <p>- مساعدة الأزواج على اكتشاف المعتقدات الخاطئة أو السلبية لديهم، والتي يتولد عنها أسلوب السلوك غير المرغوب فيه حالياً ومستقبلاً.</p> <p>- مساعدة الأزواج على تبني المعتقدات الصحيحة والمناسبة من خلال البدائل المطروحة.</p>
الزمن	90 د
الوسائل المساعدة	جهاز حاسوب، شاشة عرض، برنامج باوربوينت Power point، أقلام، أوراق، سبورة.
الفنيات والاسراتيجيات الإرشادية المستخدمة	المحاضرة، الشرح والتفسير، عصف الأفكار، أسلوب التأمل والتفكير، لعب الأدوار، الفهم والتصور.
الواجب المنزلي	طلب من الأزواج كتابة مواقف حياتية مستقبلية مقلقة حول مشروع الكفالة للتدرب على تقنية الفهم والتصور.
تقيم الجلسة	توزيع أوراق A4 على أفراد العينة وطلب منهم توضيح مشاعرهم بعد الانتهاء من الجلسة.

الملحق رقم: 06

الجلسة السادسة	
موضوع الجلسة	الاسترخاء
الهدف العام	تعرف الأزواج على مهارات الاسترخاء والتهديئة.
الأهداف الإجرائية	<p>- أن يتعرف الأزواج على ماهية تقنية الاسترخاء كاستجابة مناقضة تماما للشد والتشنج اللذين يواجهها الأفراد عند تعرضهم لمواقف القلق والخوف الحالية والمستقبلية وغيرها من المشاعر السلبية.</p> <p>- أن يتعرف الأزواج على دور عملية التنفس في مساعدة الأفراد في الاسترخاء</p> <p>- أن يتعرف الأزواج على العلاقة بين مهارة الاسترخاء ومواجهة الأفكار التلقائية.</p> <p>- أن يتعرف الأزواج على إستراتيجية التخيل الفعال كإستراتيجية تهدئة وسكينة تساعد الأفراد على القيام برحلة ذهنية ممتعة بدلا من التركيز على المواقف الضاغطة.</p> <p>- أن يتعرف الأزواج على أسلوب إيقاف الأفكار Stop Thinking وصرف الانتباه كاستجابة سريعة تساعد الأفراد على خفض التوتر بصرف انتباههم عن الموقف الضاغط والانشغال بمهمة جديدة.</p> <p>- أن يتعرف الأزواج على آليات تخفيف التوتر العضلي والجسمي عن طريق تناوب عمليتي الشد والاسترخاء لعضلات الجسم بالتناوب مع التركيز على استخدام التنفس العميق مع شد وإرخاء كل عضلة.</p> <p>- تدريب الأزواج على أسلوب التنفس العميق وتنظيم عملية الشهيق والزفير.</p> <p>- تدريب الأزواج على تقنية الاسترخاء العضلي والجسمي المختصر.</p>
الزمن	90 د
الوسائل المساعدة	جهاز حاسوب، شاشة عرض، برنامج باوربوينت Power point، أقلام، أوراق، سبورة، قرص ضاغط.
الفنيات والاستراتيجيات الإرشادية المستخدمة	المحاضرة، أسلوب التأمل والتفكير، الفهم والتصور، النمذجة، التخيل، لعب الدور.

الملحق رقم: 06

<p>- تطبيق تمرين التنفس العميق في المنزل يوميا حتى موعد الجلسة القادمة</p> <p>- مشاهدة فيديو تم توزيعه في قرص ضاغط على الأزواج لجلسة الاسترخاء العضلي والجسمي المختصر للتدرب على التقنية أكثر.</p>	الواجب المنزلي
تسجيل الأزواج عن رضاهم عن الجلسة على سلم تقييم من 1- 10.	تقيم الجلسة

الملحق رقم: 06

الجلسة السابعة	
مكاسب الكفالة (المكاسب التي تحققها كل من الأسرة والطفل عن طريق الكفالة)	موضوع الجلسة
إدراك الأزواج أهمية ممارسة الحديث الايجابي للذات وعلاقته بتغيير البنية المعرفية.	الهدف العام
<p>- تعرف الأزواج إلى مفهوم الحوار الذاتي (حديث الذات).</p> <p>- أن يميز بين أنواع حديث الذات.</p> <p>- أن يدرك الأزواج أهمية حوار الذات الايجابي.</p> <p>- إدراك الأزواج التفاعل الجسم مع حوار الذات من خلال تمرين التحفيز الذاتي.</p> <p>- تدريب الأزواج على ممارسة الحوار الذاتي الايجابي.</p> <p>- تحقيق اتصال مباشر للأزواج مع إمام من مجلس الفتوى للولاية للتدريب الأزواج على إستراتيجية الاستشارة الصحيحة من مصادر موثوقة.</p>	الأهداف الإجرائية
90 د	الزمن
جهاز حاسوب، شاشة عرض، برنامج باوربوينت Power point ، أقلام، أوراق، سبورة.	الوسائل المساعدة
المحاضرة، العصف الذهني، الحديث الذاتي الداخلي، تمرين التحفيز الذاتي، التلخيص.التربية النفسية	الفنيات المستخدمة
<p>- إعادة تطبيق تمرين التحفيز الذاتي في المنزل</p> <p>- تكليف الأزواج بقراءة كتاب الثواب العظيم في كفالة اليتيم بعد توزيع نسخ من الكتاب على الأزواج.(التربية النفسية)</p>	الواجب المنزلي
تطلب الطالبة من الأزواج رسم وجه على ورق يعبر عن مدى رضاهم عن محتوى الجلسة.	تقيم الجلسة

الملحق رقم: 06

الجلسة الثامنة	
موضوع الجلسة	رعاية وتربية الطفل الكفيل رضيعا ويافعا (حاجات الأطفال واليافعين النفسية والاجتماعية والصحية والعاطفية)
الهدف العام	- التعرف على التفكير المنطقي. - إكساب الأزواج فنيات المعاملة الوالدية.
الأهداف الإجرائية	- أن يميز الأزواج بين مفهوم الإتقان والكمالية في تربية الأطفال. - أن يدرك الأزواج حقيقة الفروق الفردية بين الأشخاص. - أن يستبصر الأزواج بأهمية معرفة الفرد لذاته ولقدراته. - مساعدة الأزواج على التخلص من تبني الكمالية المطلقة في أفكارهم المستقبلية لتربية الطفل الكفيل. - مساعدة الأزواج باستعمال تقنية الحوار السقراطي على التخلص من الأفكار الإيجابية المطلقة (دون تقبل أي صورة سلبية) لصورة الطفل المتكفل به مستقبلا أو الأفكار السلبية المطلقة (دون وجود أي جانب ايجابي) خاصة فيما يتعلق بماضي الطفل المسعف أو بتاريخ والديه البيولوجيين. - أن يتعرف الأزواج على أساليب المعاملة الوالدية وأنواعها.
الزمن	90 د
الوسائل المساعدة	جهاز حاسوب، شاشة عرض، برنامج باوربوينت Power point ، أقلام، أوراق، سبورة، كتاب حول تربية الطفل.
الفنيات المستخدمة	المحاضرة، الحوار السقراطي، الشرح والتفسير، التلخيص، التغذية الراجعة، النمذجة.
الواجب المنزلي	- كتابة المشاعر السلبية ومحاولة التخلص منها وتعزيز المشاعر الإيجابية من خلال المواقف التي يتعرض لها. - تكليف الأزواج بقراءة كتاب عن تربية الطفل (التربية النفسية).
تقيم الجلسة	توزيع أوراق A4 على أفراد العينة وطلب منهم توضيح مشاعرهم بعد الانتهاء من الجلسة.

الملحق رقم: 06

الجلسة التاسعة	
موضوع الجلسة	المشكلات التي تواجه الأسرة الكفيلة
الهدف العام	تحديد الأفكار المشوهة للمشاكل المستقبلية المتوقعة لدى الأزواج بعد كفالتهم للطفل المسعف.
الأهداف الإجرائية	<ul style="list-style-type: none"> - أن يتعرف الأزواج إلى حقيقة الاستنتاج الاعتباطي والمنطق العاطفي. - أن يتعرف الأزواج إلى مفهوم الإفراط في التعميم، الايجابية /السلبية. - الحد من اعتماد الأزواج على نمط الاستدلال العاطفي في اتخاذ القرار. - الحد من اعتماد الأزواج على نمط التفكير الكارثي. - الحد من اعتماد الأزواج على نمط إعطاء الطابع الشخصي في الحكم على الأمور. - الحد من اعتماد الأزواج على نمط التعميم الزائد. - الحد من اعتماد الأزواج على نمط التهويل والتهوين. - تعديل الأفكار المشوهة لدى الأزواج والتي قد تؤثر على ممارستهم الوالدية مستقبلا. - تدريب الأزواج على مهارة حل المشكلات. - تحقيق اتصال مباشر للأزواج مع بعض العائلات الكفيلة(حضور هذه العائلات الكفيلة في الجلسة الإرشادية).
الزمن	90 د
الوسائل المساعدة	جهاز حاسوب، شاشة عرض، برنامج باوربوينت Power point، أقلام، أوراق، سبورة.
الفتيات المستخدمة	المناقشة الجماعية، الاستماع الجيد، الإنصات، التفاعل، دحض الأفكار المشوهة.
الواجب المنزلي	أن يختار الأزواج موقف أو مشكلة تواجههم خلال حياتهم اليومية ويطبّقون عليها تقنية حل المشكلات.
تقيم الجلسة	توزيع أوراق A4 على أفراد العينة وطلب منهم توضيح مشاعرهم بعد الانتهاء من الجلسة.

الملحق رقم: 06

الجلسة العاشرة	
موضوع الجلسة	قضايا تتعلق بإخبار الطفل لحقيقة وضعه
الهدف العام	تحمل المسؤولية واتخاذ القرار.
الأهداف الإجرائية	<ul style="list-style-type: none"> - أن يتعرف الأزواج على مفهوم اتخاذ القرار وأهمية تحمل المسؤولية أثناء حياتهم اليومية وبالأخص عند التفكير بكفالة طفل مسعف. - أن يتعرف الأزواج عن ماهية وأهمية القدرة على اتخاذ القرار. - أن يتعرف الأزواج كيفية تأثير التشوهات المعرفية والقلق من المستقبل على اتخاذ القرار كعوامل مؤثرة في عملية اتخاذ القرار. - القدرة على المقارنة والموازنة بين البدائل خلال اتخاذ القرار. - تدريب الأزواج على اتخاذ القرار بشكل مستقل والتحرر من الضغوطات الذاتية والخارجية قدر الإمكان، والاستعداد للتغيرات التي يمكن أن تنجم بعد اتخاذ القرار. - تدريب الأزواج على اتخاذ القرار المبني على دراسة الايجابيات والسلبيات. - أخذ الوقت الكافي لعملية أخذ القرار للتفكير السليم والوافي قبل اتخاذ القرار. - القدرة على كسب ثقة الآخرين ومشاركتهم في اتخاذ القرار. - القدرة على تنفيذ ما أتخذ من قرار ومتابعته وتحمل نتائجه. - تدريب الأزواج على تقنية السهم النازل للتعلمق في الفكرة المشوهة إلى غاية الوصول إلى أسوء نتائجها (السيناريو الكارثي). -تحقيق اتصال مباشر للأزواج مع بعض الأطفال المسعفين تم التكفل بهم سابقا من طرف عائلات كفيلة.
الزمن	90 د
الوسائل المساعدة	جهاز حاسوب، شاشة عرض، برنامج باوربوينت Power point، أقلام، أوراق، سبورة.
الفيئات المستخدمة	الحوار والمناقشة الجماعية، التغذية الراجعة، المحاضرة، التلخيص، النمذجة، الشرح والتفسير.

الملحق رقم: 06

<p>أن يختار الأزواج موقف من المواقف الحالية التي لم يتخذوا فيها قرار ليطبقوا عليها فنية اتخاذ القرار (مثلا عدم إعلام أحد الأقارب أو الأصدقاء بمشروع الكفالة،...)</p> <p>إعادة التدريب على تقنية السهم النازل في المنزل لفكرة مشوهة يختارها الأزواج متعلقة بلحظة معرف الطفل المسعف بحقيقة كفالتة</p>	الواجب المنزلي
أن يقيم الأزواج مدى استفادتهم من الحصة على سلم من 1-10.	تقييم الجلسة

الملحق رقم: 06

الجلسة الحادية عشر	
التعامل مع ردود الفعل الناجمة عن معرفة الطفل الكفيل لحقيقة أمره	موضوع الجلسة
<ul style="list-style-type: none"> - التحرر من لوم الذات. - التحكم وضبط الذات. 	الهدف العام
<ul style="list-style-type: none"> - أن يتعرف الأزواج على العلاقة بين التشوهات المعرفية والشعور بالخوف من الفشل في المستقبل. - التعرف على مهارات مواجهة المواقف الصعبة الضاغطة وممارستها. - أن يتحرر الأزواج من اللوم المستمر للذات. - التعرف إلى فوائد التحكم بالنفس وضبط الانفعالات. - تنمية الوازع الديني لدى الأزواج خاصة في ما يتعلق بوجود عدم إعطاء النسب للطفل الكفيل، وحسن التوكل على الله عز وجل في مشروع الكفالة، والتعرف على بعض الانفعالات المتعلقة بالكفالة والتي بين الإسلام الحنيف كيفية ضبطها. - تدريب الأزواج على فنية وقف الأفكار السلبية. - تدريب الأزواج على مواجهة الأزمات من خلال ضبط الانفعالات قدر الإمكان. - تدريب الأزواج على تقنية تقسيم المسؤوليات، وهي تقنية مفيدة لتخفيف الشعور بالذنب. 	الأهداف الإجرائية
90 د	الزمن
جهاز حاسوب، شاشة عرض، برنامج باوربوينت Power point، أقلام، أوراق، سبورة.	الوسائل المساعدة
المناقشة والحوار، التفريغ الانفعالي، الاستشارة، الفهم والتصور، الاتصال.	الفنيات المستخدمة
إعادة تطبيق فنية وقف الأفكار في المنزل.	الواجب المنزلي
إعادة تطبيق تقنية تقسيم المسؤوليات على مواقف يومية يتعرض لها الأزواج خاصة للأفكار المشوهة المتعلقة بعدم القدرة على الإنجاب للتحرر من لوم الذات.	الواجب المنزلي
أن يقيم الأزواج مدى استفادتهم من الحصة على سلم من 1- 10.	تقيم الجلسة

الملحق رقم: 06

الجلسة الثانية عشر	
موضوع الجلسة	تقييم وإنهاء جلسات البرنامج الإرشادي
الهدف العام	<ul style="list-style-type: none"> - تقييم جلسات البرنامج والتحقق من مدى استفادة الأزواج منه ومحتوى جلساته. - تطبيق القياس البعدي.
الأهداف الإجرائية	<ul style="list-style-type: none"> - مراجعة سريعة لما تم تنفيذه في الجلسات السابقة. - تقييم جلسات البرنامج الإرشادي. - تطبيق القياس البعدي. - الإجابة عن أسئلة واستفسارات الأزواج. - الوقوف على نقاط القوة والضعف في البرنامج. - اختتام البرنامج الإرشادي. - تشجيع الأزواج بضرورة الاستمرار في تطبيق ما تم تعلمه واكتسابه من خلال البرنامج الإرشادي وذلك في حياتهم اليومية. - الاتفاق مع أفراد المجموعة على لقاء آخر بعد شهر لتطبيق القياس التتبعي للمقاييس. - شكر وتشجيع الأزواج على اتخاذهم خطوة المشاركة في برنامج إرشادي جماعي بهدف تنمية قدراتهم وتحضير أنفسهم لكفالة طفل مسعف، والتي تعتبر سابقة من نوعها على المستوى الوطني (حسب علم الطالبة).
الزمن	90 د
الوسائل المساعدة	جهاز حاسوب، شاشة عرض، برنامج باوربوينت Power point، أقلام، أوراق، سبورة.
الفيئات المستخدمة	المناقشة الجماعية، التغذية الراجعة، التلخيص.

الملحق رقم: 06

الجلسة الثالثة عشر	
موضوع الجلسة	القياس التتبعي
الهدف العام	قياس مدى احتفاظ الأزواج بمكتسبات الجلسات الإرشادية السابقة. القياس التتبعي.
الأهداف الإجرائية	إعادة تمرير مقاييس المعتمدة في الدراسة على الأزواج (للقياس التتبعي).
الزمن	60 د
الوسائل المساعدة	نسخ من مقاييس الدراسة.
الفنيات المستخدمة	الاستنتاج، تعزيز الاتجاهات الايجابية نحو العملية الإرشادية.
تقيم الجلسة	تقيم الجلسة من خلال التحاق الأزواج بالجلسة في موعدها المتفق عليه سابقا وتفاعلهم الايجابي مع بعضهم البعض ومع الطالبة.

الملحق رقم: 07

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
مديرية النشاط الاجتماعي و التضامن

رقم الاستمارة:

استمارة طلب الكفالة حسب دليل الكفالة

1. معلومات خاصة بالحالة المدنية:

- اسم ولقب رب العائلة:
- تاريخ ومكان
الازدياد:
- ابن: و:
- اسم ولقب
الزوجة:
- تاريخ ومكان
الازدياد:
- ابنة: و:
- العنوان:
- أرقام
الهاتف:

الملحق رقم: 07

2. الحالة الاجتماعية والصحية:

- عدد الأولاد إن وجد:.....(منهم:.....ذكور،
و:.....إناث).

- سنهم ما بين:.....و.....(سنوات).

- عدد الأولاد من زواج سابق:

• من الزوج:.....(منهم:.....ذكور
و:.....إناث).

• من الزوجة:.....(منهم:.....ذكور و:.....إناث).

3. معلومات متعلقة بصحة المعنيين:

▪ الزوج: - هل يعاني من عقم: (نعم) (لا)

- إذا كان نعم، هل هو عقم: أولي ثانوي

- هل لديه مشاكل صحية: (نعم) (لا)

- إذا كان الجواب بنعم، ما نوع المشكلات الصحية:

.....
.....

▪ الزوجة: - هل تعاني من عقم: (نعم) (لا)

- إذا كان نعم، هل هو عقم: أولي ثانوي

- هل لديها مشاكل صحية: (نعم) (لا)

- إذا كان الجواب بنعم، ما نوع المشكلات الصحية:

.....
.....

4. المستوى الدراسي والحالة المدنية والسكنية:

- المستوى الدراسي

للزوج:.....

الملحق رقم: 07

- المهنة:.....المستخدم:.....
- الدخل الشهري:.....
- المستوى الدراسي
- للزوجة:.....
- المهنة:.....المستخدم:.....
- صفة السكن شاغل: ملك إيجار مسكن عائلي.
- حالات أخرى:.....
- في حالة الإيجار حدد مبلغ الإيجار:.....

5. معلومات حول الطفل المرغوب بالتكفل به:

- الجنس: ذكر أنثى.
- السن
- المرغوب للطفل:.....
- هل سبق التكفل بطفل: (نعم) (لا)
- إذا كان الجواب بنعم، من أي ولاية تم التكفل منها:.....
- هل تم التقدم بطلب الكفالة لدى ولايات أخرى:.....
- إذا كان الجواب بنعم، في أي ولاية:.....سنة إيداع الطلب:.....

إمضاء

إمضاء الزوج

الزوجة

ملاحظة هامة:

ترفق هذه الاستمارة بطلب خطي موجه إلى السيد مدير النشاط الاجتماعي والتضامن، ممضي من طرف كلا الزوجين + صورة شمسية لكلا الزوجين

الملحق رقم: 08

ورقة عمل حل المشكلات

.....	المشكلة	1
.....	المعنى الخاص	2
.....	الاستجابة للمعنى الخاص	3
.....	الحلول الممكنة	4

حزمة أوراق عمل العلاج المعرفي السلوكي: تأليف: جوديك بيك ترجمة: بول كوكباني

الملحق رقم: 08

تحليل المزايا / العيوب

عيوب الـ	ميزات الـ
عيوب الـ	ميزات الـ

حزمة أوراق عمل العلاج المعرفي السلوكي: تأليف: جوديك بيك ترجمة: بول كوكباني

الملحق رقم: 09

ورقة عمل تغيير المعتقدات

الحدث / التجربة مع تعديلات لمعتقداتي القديمة " أنا غير مؤهل"	الحدث / التجربة التي تدعم اعتقادي الجديد " أنا مؤهل"
	ماذا يقول هذا عني؟

ترجمة: بول كوكباني

تأليف: جوديك بيك

حزمة أوراق عمل العلاج المعرفي السلوكي:

الملحق رقم: 10

ورقة نموذج عمل التغذية الراجعة

التاريخ:	الاسم:
.....	ما الذي تريد تذكره من جلسة اليوم؟
.....	هل كان هناك شيء يزعجك؟ إذا نعم، ما كان هذا؟
.....	ما مدى احتمالية تنفيذ خطة العمل الجديدة؟ كيف ترتبط بتطلعاتك وقيمك؟ إذا قمت بذلك، ما الذي سيظهر لك (خاصة عن نفسك)؟
.....	ماذا تريد أن تتأكد من تغطيته في الجلسة القادمة؟

ترجمة: بول كوكباني

تأليف: جوديك بيك

حزمة أوراق عمل العلاج المعرفي السلوكي:

ورقة عمل تحديد الأفكار

الجزء الأول:

تذكر: فقط لأنني أعتقد بشيء ما، لا يعني بالضرورة أنه صحيح، عندما أغير أفكاري غير المواتية أو غير الدقيقة، سأشعر على الأرجح بتحسن.

التعليمات: عندما يسوء مزاجي أو أنخرط في سلوك غير مفيد، أسأل نفسي: " ما الذي كان يدور في ذهني للتو؟" أكتب أفكاري أدناه.

.....
.....
.....

الجزء الثاني:

تذكر: من المهم أن تفكر بطريقة مفيدة.

التعليمات: عندما أشارك في سلوك مفيد، أسأل نفسي: " ما الذي كنت أفكر فيه والذي سمح لي بفعل هذا؟" أكتب أفكار أدناه.

.....
.....
.....

حزمة أوراق عمل العلاج المعرفي السلوكي: تأليف: جوديك بيك ترجمة: بول كوكباني

ورقة عمل أسئلة لتحديد الأفكار التلقائية

تذكر: فقط لأنني أعتقد بشيء ما، لا يعني بالضرورة أنه صحيح، عندما أغير أفكارني غير المؤاتية أو غير الدقيقة، سأشعر على الأرجح بتحسن.

1- ما الذي يجري/ يمر في عقلي؟ أو "بماذا أفكر؟"

.....
.....

2- ما الذي لا أفكر فيه بالتأكيد؟ (يمكن أن يساعد تحديد الفكرة المعارضة في حثك على تحديد الفكرة الفعلية).

.....
.....

3- ماذا يعني الوضع بالنسبة لي؟

.....
.....

4- هل أنا أتوقع؟ أم أتذكر شيئاً؟

.....
.....

حزمة أوراق عمل العلاج المعرفي السلوكي: تأليف: جوديك بيك ترجمة: بول كوكباني

الملحق رقم: 13

التشوهات المعرفية

تفكير الكل أو لا شيء	" إذا لم أحقق نجاحا تاما، فأنا فاشل"
التحويل	سأكون مستاء للغاية، لن أكون قادر على العمل على الإطلاق".
استبعاد الإيجابيات	"لقد أنجزت هذا المشروع جيدا، لكن هذا لا يعني أنني مؤهل، لقد حالفني الحظ للتو"
الاستدلال الانفعالي (التفكير العاطفي)	"أعلم أنني أفعل الكثير من الأشياء بشكل جيد في العمل، لكنني ما زلت أشعر أنني فاشل".
التصنيف (إطلاق الألقاب)	"أنا فاشل". "هو غير جيد"
التضخيم أو التسخيف	"إن الحصول على تقييم متواضع يثبت مدى قصوري. الحصول على درجات عالية لا يعني أنني ذكي.
التصفية الذهنية (التجريد الانتقائي)	نظرا لأنني حصلت على تقييم منخفض واحد في تقييمي والذي احتوى أيضا على عدة تقييمات عالية فهذا يعني أنني أقوم بعمل رديء.
قراءة الأفكار	" إنه يعتقد أنني لا أعرف شيئا عن المشروع".
التعميم المفرط	" لأنني شعرت بعدم الارتياح في الاجتماع، ليس لدي ما يلزم لتكوين صدقات".
الشخصنة	" كان السنكري فظا معي لأنني فعلت شيئا خاطئا"
قواعد إلزامية (عبارات "لازم" "يجب")	" إنه لأمر فظيع أنني ارتكبت خطأ يجب أن أبذل قصارى جهدي دائما"
الرؤية النفقية (الرؤية من خلال النفق)	"معلم ابني لا يستطيع فعل أي شيء بشكل صحيح، إنه ناقد وغير حساس ووديء في التدريس"

حزمة أوراق عمل العلاج المعرفي السلوكي: تأليف: جوديك بيك ترجمة: بول كوكباني

الملحق رقم: 14

استمارة تقنية الأعمدة الثلاثة

الاستجابة العقلانية	التشوه المعرفي	الأفكار التلقائية

(Burns, 1991)

الملحق رقم: 15

استمارة المزايا والمساوي

المساوي	المزايا

(Burns, 1991)

الملحق رقم: 16

سجل الأفكار (1)

3- الأفكار التلقائية (خيالات)	2- العواطف	1- الحالة
- ماذا كان يدور في ذهني قبيل أن اشعر بالعاطفة؟		من؟
- ماذا يمكن لهذا أن يشير إلى طبيعتي؟		ماذا؟
- ماذا يعني هذا بالنسبة لي ولحياتي ومستقبلي؟		متى؟
- ما هو الأمر الذي أخاف وقوعه؟	صف ما شعرت به بكلمة	أين؟
- ما هو أسوأ ما يمكن أن يقع إن كان هذا صحيحا؟	قس العاطفة من 0 إلى 100	
- إلى ماذا يشير هذا بالنسبة للناس بشكل عام؟		
- ما هي الخيالات والذكريات التي في ذهني عندها		

ترجمة: مأمون المبيض.

تأليف: كرسيتين باديشكي ، دينين غرينبرغر

الملحق رقم: 17

سجل الأفكار (2)

7- قياس العواطف قياس شدة العواطف في العمود 2 (100-0)	6- الأدلة البديلة كما تشعر بصحة هذا (100-0)	5- الأدلة غير المؤيدة	4- الأدلة المؤيدة
-اكتب العواطف من العمود (2). - ضع شدة كل عاطفة (100-0)	-اسأل نفسك الأسئلة في الإشارات المساعدة لتكون أفكارا بديلة أو متوازنة. - اكتب الفكرة البديلة أو المتوازنة. - ضع درجة قناعتك في كل فكرة بديلة(100-0).	اسأل نفسك الأسئلة الواردة في الإشارات المساعدة لتساعدك على اكتشاف الأدلة غير المؤيدة للفكرة الساخنة.	ضع دائرة حول الفكرة الساخنة الواردة في العمود السابق والتي تبحث لها عن دليل.

ترجمة: مأمون المبيض.

تأليف: كرستين باديشكي ، دينين غرينبرغر

الملحق رقم: 18

صفحة عمل التجارب

-الفكرة التي أريد اختبارها:

.....
.....

التجربة	التوقع	صعوبات محتملة	خطة لتجاوز الصعوبات	نتائج التجربة	كم تؤيد النتائج للفكرة المختبرة (100-0)

ماذا تعلمت من هذه التجربة؟:

.....
.....

ترجمة: مأمون المبيض.

تأليف: كرستين باديشكي ، دينين غرينبرغر

الملحق رقم: 19

سجل القناعة الأساسية: الأدلة المؤيدة للقناعة الأساسية البديلة.

اكتب قناعة أساسية بديلة تفسر التجارب التي كتبتها، ومن ثم ابدأ بكتابة الحوادث والتجارب الصغيرة التي تؤيد إلى القناعة الأساسية الجديدة. وتابع خلال الأشهر القليلة القادمة كتابة التجارب التي تؤيد قناعتك.

.....القناعة الأساسية الجديدة:.....

الأدلة أو التجارب التي تؤيد القناعة الجديدة:

.....-1

.....-2

.....-3

.....-4

.....-5

.....-6

.....-7

ترجمة: مأمون المبيض.

تأليف: كرسيتين باديشكي ، دينين غرينبرغر

استعمال دائرة المسؤولية عن الشعور بالذنب والخجل

- 1- فكر في حادثة سلبية في حياتك فكرت بأنك مسؤول عنها (ولذلك شعرت بالذنب والخجل)
- 2- اكتب قائمة بكل الأشخاص والظروف التي يمكن أن تكون قد ساهمت في النتيجة وضع نفسك في أسفل القائمة.
- 3- اقسّم الدائرة لأقسام تتضمن كل عنصر، مبتدأً من أعلى القائمة وضع اسم كل شخص أو شيء على القسم الذي يعنيه من الدائرة وخصص الأقسام الكبيرة للذين تعتقد بأنهم يتحملون المسؤولية الأكبر.
- 4- عندما تنتهي لاحظ كم هي مسؤوليتك الخاصة وكم تشترك مع الآخرين.

1- حادثة سلبية أو موقف أدى للشعور بالذنب والخجل:

.....

2- الأشخاص والظروف التي يمكن أن تكون قد ساهمت في النتيجة:

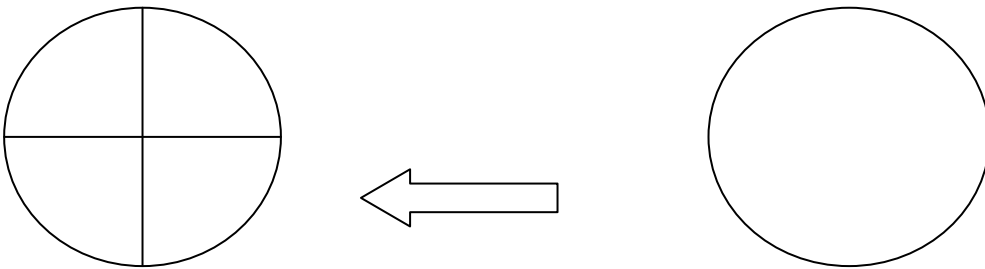
.....

.....

.....

.....

.....



ترجمة: مأمون المبيض.

تأليف: كرسيتين باديشكي ، دينين غرينبرغر