

جامعة البحرين

قسم علم النفس



كلية الآداب

فاعلية برنامج إرشادي معرفي سلوكي في خفض بعض التشنوهات المعرفية لدى
عينة من المقبلات على الطلاق بمملكة البحرين

أطروحة مقدمة كجزء من متطلبات الحصول على درجة الماجستير في الإرشاد الأسري

إعداد

فاطمة أحمد علي سلمان

20115279

إشراف

د. توفيق عبد المنعم

أستاذ علم نفس مشارك

جامعة البحرين

مملكة البحرين

مارس 2024

نموذج رقم (2)

صفحة الاعتماد من قبل لجنة التحكيم



جامعة البحرين

قسم علم النفس

برنامج الماجستير في الارشاد الاسري

ناقشت الطالبة / فاطمة احمد علي سلمان (20115279) الاطروحة التي استكملت بها متطلبات الحصول على

درجة الماجستير في الارشاد الاسري

وعنوان الاطروحة: فاعلية برنامج ارشادي معرفي سلوكي في خفض بعض التشوهات المعرفية لدى عينة من المقبلات على

الطلاق بمملكة البحرين

وذلك يوم الثلاثاء 14 مايو 2024 م الموافق 06 ذي القعدة 1445 هـ

وتوصي اللجنة بمنحها درجة الماجستير في الارشاد الاسري بتقدير: Pass

(لجنة المناقشة)

الاسم	التوقيع
د. توفيق عبد المنعم	مشرفاً
د. احمد سعد جلال	ممتحناً داخلياً
د. احمد كمال الهنساوي	ممتحناً خارجياً

الختم

ملخص الدراسة

هدفت الدراسة الحالية إلى التعرف على فاعلية برنامج إرشادي معرفي سلوكي في خفض التشنوهات المعرفية لدى عينة من المقبلات على الطلاق بمملكة البحرين. وقد استخدمت الباحثة المنهج شبه التجريبي بتصميم المجموعة الواحدة، وذلك بهدف تحقيق أهداف الدراسة، وتكونت عينة الدراسة من (10) سيدات مقبلات على الطلاق بمملكة البحرين، وقد تضمنت أدوات الدراسة: برنامج إرشادي (من إعداد الباحثة) اشتمل على (12) جلسة إرشادية، بواقع ثلاث جلسات أسبوعيًا مدة كل جلسة (60) دقيقة، ومقياس التشنوهات المعرفية (من إعداد الباحثة)، وقد تم التحقق من الخصائص السيكومترية لأدوات الدراسة. أظهرت نتائج الدراسة الحالية وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي على مقياس التشنوهات المعرفية لصالح القياس البعدي، كما أظهرت النتائج عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي على مقياس التشنوهات المعرفية، مما يشير إلى فاعلية البرنامج الإرشادي المطبق في خفض التشنوهات المعرفية، واستمرار فاعليته بعد فترة تتبع مدتها شهر.

الكلمات المفتاحية: برنامج إرشادي، التشنوهات المعرفية، المقبلات على الطلاق.

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

﴿وَإِنْ يَتَفَرَّقَا يُغْنِ اللَّهُ كُلًّا مِّنْ سَعَتِهِ ۚ وَكَانَ اللَّهُ وَاسِعًا حَكِيمًا﴾

[سورة النساء، الآية 130]

الإهداء

إلى الشموع التي أضاءت حياتي،
لم يكن الدرب سهلاً.. لكن ربي يسّره.

شكر وتقدير

وليس بعد تمام هذا العمل إلا الشكر والحمد، فالحمد لله الذي وفقني لإنجاز هذه الرسالة، وعظيم الشكر والامتنان لكل من مد يد العون، فالشكر لكل من:

د. توفيق عبد المنعم، مشرف الرسالة، لتفضله بمتابعة هذه الرسالة في جميع مراحلها، وعلى توجيهه وحثه المستمر حتى إتمام هذا العمل.

أعضاء هيئة التدريس بقسم علم النفس بجامعة البحرين، على مساندتهم لي وتقديم المشورة والنصح وقت الحاجة.

أفراد العينة، على تعاونهم والتزامهم بحضور الجلسات الإرشادية، وتفاعلهم الذي كان له الدور الأكبر في نجاح هذه الرسالة.

وأخيراً.. عائلتي الكريمة، على تحملهم الصعاب ومساندتهم لي طوال هذه الرحلة، حفظهم الله من كل سوء ومكروه.

قائمة المحتويات

رقم الصفحة	الموضوع
أ	صفحة الاعتماد من قبل لجنة التحكيم
ب	الملخص باللغة العربية
ج	آية قرآنية
د	الإهداء
هـ	شكر وتقدير
و	قائمة المحتويات
ي	قائمة الجداول
ك	قائمة الملاحق
1	الفصل الأول مدخل إلى الدراسة
2	مقدمة
4	مشكلة الدراسة
5	أسئلة الدراسة
5	أهداف الدراسة
5	أهمية الدراسة
6	حدود الدراسة
6	مصطلحات الدراسة

الموضوع	رقم الصفحة
الفصل الثاني الإطار النظري والدراسات السابقة	8
أولاً: الإطار النظري	9
المحور الأول: التشوهات المعرفية	9
(1) مفهوم التشوهات المعرفية	9
(2) أشكال التشوهات المعرفية	11
(3) خصائص التشوهات المعرفية	14
(4) الاتجاهات النظرية في تفسير التشوهات المعرفية	14
(5) العوامل التي تؤدي لظهور التشوهات المعرفية	16
(6) أهمية البرامج الإرشادية في تعديل التشوهات المعرفية	18
المحور الثاني: الطلاق	21
(1) أسباب الطلاق	21
(2) الاضطرابات النفسية المصاحبة للمرأة بعد الطلاق	23
(3) التكيف النفسي والاجتماعي بعد الطلاق	25
(4) تأثير التشوهات المعرفية على المرأة المطلقة	27
(5) الحاجة الإرشادية للمقبلات على الطلاق	28
ثانياً: الدراسات السابقة	30
التعقيب على الدراسات السابقة	35

الموضوع	رقم الصفحة
مدى استفادة الباحثة من الدراسات السابقة	36
ثالثاً: فرضيات الدراسة	36
الفصل الثالث الطريقة والإجراءات	37
أولاً: منهج الدراسة	38
ثانياً: مجتمع الدراسة	38
ثالثاً: عينة الدراسة	38
رابعاً: أدوات الدراسة	39
خامساً: متغيرات الدراسة	53
سادساً: إجراءات الدراسة	53
سابعاً: الأساليب الإحصائية المستخدمة	53
الفصل الرابع نتائج الدراسة ومناقشتها والتوصيات	55
أولاً: نتائج الدراسة	56
نتائج الفرضية الأولى	56
نتائج الفرضية الثانية	57
ثانياً: مناقشة النتائج	59
ثالثاً: التوصيات	62
رابعاً: الدراسات المقترحة	63

الموضوع	رقم الصفحة
المراجع	64

قائمة الجداول

الصفحة	الموضوع	رقم الجدول
40	مؤشرات صدق البناء لفقرات بُعد الكل أو لا شيء	1
41	مؤشرات صدق البناء لفقرات بُعد التعميم الزائد	2
41	مؤشرات صدق البناء لفقرات بُعد التجريد الانتقائي	3
42	مؤشرات صدق البناء لفقرات بُعد الاستدلال الانفعالي	4
43	مؤشرات صدق البناء لفقرات بُعد الشخصية	5
44	مؤشرات صدق البناء لفقرات بُعد التضخيم والتقليل	6
45	مؤشرات ثبات الاتساق الداخلي لأبعاد أداة الدراسة	7
52	ملخص محتوى الجلسات الإرشادية	8
56	دلالة الفروق بين متوسطات رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي على مقياس التشوهات المعرفية	9
58	دلالة الفروق بين متوسطات رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي على مقياس التشوهات المعرفية	10

قائمة الملاحق

الرقم	عنوان الملحق
1	أسماء السادة المحكمين للمقياس والبرنامج الإرشادي
2	رسالة تحكيم المقياس
3	مقياس التشوهات المعرفية
4	رسالة تحكيم البرنامج الإرشادي
5	البرنامج الإرشادي
6	بطاقة التقييم المرحلي للبرنامج الإرشادي
7	استمارة التقييم النهائي للبرنامج الإرشادي
8	خطاب تسهيل مهمة باحث لتطبيق أدوات الدراسة

الفصل الأول

مدخل إلى الدراسة

- مقدمة
- مشكلة الدراسة
- أسئلة الدراسة
- أهداف الدراسة
- أهمية الدراسة
- حدود الدراسة
- مصطلحات الدراسة

الفصل الأول

مدخل إلى الدراسة

مقدمة

يعتبر الطلاق الخطوة الأخيرة في سلسلة الصراعات الأسرية، تتبعه العديد من الآثار السلبية لا سيما على المستوى النفسي والمادي والاجتماعي للفرد. ويمثل الطلاق انهيار وحدة الأسرة وتفككها، فيصبح حدثاً شاقاً على أفرادها لما يترتب عليه من تغيرات في الأدوار الوظيفية للأسرة، حيث يخلف الطلاق العديد من الضغوط النفسية، فتكثر المشكلات، ويصعب اتخاذ القرارات الصائبة، كما تقل القدرة على التفكير في إيجاد حلول فعالة، فتتسبب مشكلات جديدة وتتضارب الأهداف وتسوء التوجهات والمقاصد.

وبالرغم من كون الطلاق قرار في غاية الصعوبة، إلا أنه ليس أمراً مكروهاً في جميع الأحوال، بل قد يكون الخيار الأمثل، وذلك في حالة استحالة الحياة الزوجية لتفاقم الشقاق بين الشريكين، أو حين يخشى أحد الطرفين من ضرر بالغ يلحقه حين استمراره في الحياة الزوجية، أو عند نفاذ جميع وسائل الصلح والتدخلات، أو عند خوف أحد الشريكين ألا يقيم حدود الله في حق شريكه، وتبين ذلك في قوله تعالى: فَإِنْ خِفْتُمْ أَلَّا يَقيِمَا حُدُودَ اللَّهِ فَلَا جُنَاحَ عَلَيْهِمَا فِيمَا افْتَدَتْ بِهِ تِلْكَ حُدُودُ اللَّهِ فَلَا تَعْتَدُوهَا وَمَنْ يَتَعَدَّ حُدُودَ اللَّهِ فَأُولَئِكَ هُمُ الظَّالِمُونَ [البقرة:229].

وعلى الرغم من كون الطلاق ضرورة في بعض الحالات، إلا أن ذلك لا ينفي أضراره النفسية على الأسرة بشكل عام وعلى المرأة بشكل خاص. حيث يشير بعض الباحثين إلى أن تأثير الطلاق على النساء أعلى منه مقارنة بالرجال، إذ يتدنى مستوى الصحة النفسية لدى النساء بعد الطلاق بشكل أعلى منه لدى الرجال، كما يستقبلن النساء الطلاق على أنه فشل ضخم نتيجة لنمط التنشئة الاجتماعية، هذا بالإضافة إلى معاناتهن من مستويات أعلى من الضغط النفسي والاكتئاب والقلق بعد الطلاق، وتحملهن أعباء جديدة تتعلق بتربية الأبناء بدون دعم الزوج، وأعباء مصاريف الحياة اليومية وتدبير النفقات والسكن، كما أن النساء يستثمرن عاطفياً ونفسياً في العلاقة الزوجية بشكل أكبر من الرجال، الأمر الذي يزيد من عواقب الطلاق النفسية والانفعالية على النساء مقارنة بالرجال. (Chipperfield & Havens, 2001; Dykstra & Fokkema, 2007; Zandiyeh & Yousefi, 2014)

وعلى هذا الأساس، فإن المرأة المطلقة تتولد لديها بعض الاضطرابات النفسية الناتجة عن بعض المشاعر والأفكار السلبية التي تسيطر عليها، والتي تسهم في إعادة تقييمها وإدراكها لهذه الظروف التي تعيشها، فنمط

تفكيرها إن كان سلبياً هو ما يخلق لها التعاسة ويزيد من معاناتها، حيث أن هذه الأفكار السوداوية التي تتبناها المطلقة ما هي إلا نتيجة تفسيرات غير صحيحة وتعميمات غير منطقية تتخذ شكل المبالغة في إدراك الأحداث أو تضخيمها، والتي تؤدي في نهاية المطاف إلى الشعور بالفشل والعجز، والتجنب أو العزلة في بعض الأحيان، وعدم القدرة على حل المشكلات (بوسنة، 2019).

وقد أشار الفلاسفة اليونانيون منذ القدم إلى أن الطريقة التي نرى بها الأشياء وليست الأشياء نفسها هي التي تحدد سلوكنا، وتصفه بالاضطراب أو السوء، وفي ضوء ذلك ينبه الفيلسوف اليوناني أبيقورس Epicurus بقوله: "لا يضطرب الناس من الأشياء، ولكن من الآراء التي يحملونها عنها" (العقاد، 2001).

ووفقاً لهذه الأفكار، يرى العلاج السلوكي المعرفي أن الطريقة التي تتم فيها معالجة المعلومات حول أحداث الحياة، تؤدي دوراً مهماً في تكوين المشكلات الانفعالية، ومن أصعب هذه المشكلات التشوهات المعرفية، والتي تمثل مجموعة من الأفكار والمعارف المضطربة والمبالغ فيها، والتي تزيد من تشويه الفرد لما يحصل حوله من مواقف مختلفة (Covin, Dozois, Ogniewicz & Seeds, 2011).

وتبين السلطان (2009)، إن طريقة إدراك الفرد للأحداث المختلفة هو ما يحدد كيفية الاستجابة وفقاً لخبراته السابقة عنها، فإذا كان إدراك الفرد منطقياً للأحداث تشكلت لديه استجابات منطقية، وإذا كان إدراكه مشوّ معرفياً تشكلت لديه استجابات غير منطقية. فالتشوه المعرفي للأفكار يعرقل الفرد من إدراكه السليم للأحداث أو المواقف، وبالتالي عرقلة الحكم الصحيح والملائم، حيث إن الفرد في هذه الحالة يتبنى أحكاماً مسبقة ودوافع سلبية اتجاه الأحداث لا يحكمها المنطق.

ففي كثير من الأحيان تتعامل المرأة المطلقة مع من حولها وفقاً لمعتقدات غير منطقية أو أفكار غير عقلانية، تتخذ شكل الإدراك المشوّ أو التشويه المعرفي اللاواعي للأحداث، والذي يتمثل في تقييمات واستنتاجات غير منطقية مبنية على تفسيرات مخادعة وغير واقعية للأحداث أو المواقف.

انطلاقاً من هذه التشوهات المعرفية التي تواجه المرأة المطلقة وتأثيرها السلبي على أدائها ككل، قامت الباحثة بتصميم برنامج إرشادي معرفي سلوكي كوسيلة علمية منظمة لتقديم الخدمات الإرشادية لعينة من المقبلات على الطلاق بمملكة البحرين، تستهدف فيه تعديل التشوهات المعرفية التي قد تتعرض لها المرأة المقبلة على الطلاق، وذلك من خلال التعرف على العديد من المهارات والأساليب الفعالة في هذا الجانب.

مشكلة الدراسة

يمثل الطلاق انحلال الرابطة الزوجية وتفكك الأسرة، وتمتد تبعاته لتتعدى كلاً من الزوجين والأبناء لتشمل المجتمع بأسره. ووفقاً للأرقام الرسمية الصادرة عن وزارة العدل والشؤون الإسلامية والأوقاف بمملكة البحرين، فإنه خلال الفترة (2020-2021) ارتفع اجمالي معدل الطلاق إلى 1986 حالة في 2021 مقابل 1724 حالة طلاق في 2020، والذي شكل فيه البحرينيون 1763، مقابل 1536 حالة طلاق في عام 2021. (بوجيري، 2022)، كما بينت البستكي (2020) في دراسة قامت بها على عينة من المراهقين من أبناء المطلقات في البحرين، إلى ارتفاع نسب الطلاق إلى 34% وبمعدل سنوي يبلغ 1%، مشيرة إلى تزايد انتشار ظاهرة الطلاق في المجتمع البحريني، الأمر الذي يبعث على القلق ويزيد من تهديد استقرار المجتمع.

وقد بينت المصري (2007) سوء الحالة التي يعيشها المقبلين على الطلاق، والتي تتمثل في الظروف المرهقة والصراعات الشاقة والتعب النفسي الذي مروا به لحين اتخاذهم قرار الطلاق. وهذا ما التمسته الباحثة تحديداً في المقالات على الطلاق، وذلك خلال فترة عملها كمتدربة بمكاتب التوفيق الأسري بوزارة العدل والشؤون الإسلامية والأوقاف، حيث لاحظت الباحثة إن المقالات على الطلاق ممن ترددن على مكاتب التوفيق الأسري يفتقدن الاستقرار في حياتهن، وتكثر لديهن الضغوط، فيشعرن بالقلق، والإحباط، والاكتئاب، واليأس، والإحساس بالنقص، والخوف من المجهول، كما تنعدم لديهن الثقة في الرجال، وتكون معظم هذه الانعكاسات السلبية في الغالب نتيجة لبعض التشوهات المعرفية التي تنتهجها المقبلة على الطلاق، حيث أن طريقة إدراكها للأحداث مشتقة من تفسيرات وأفكار غير عقلانية، مبنية على اتجاهات خاطئة وغير واقعية.

وفي ضوء ما تقدم، ترى الباحثة ان مشكلة الدراسة تتمثل في التزايد المستمر في أعداد المطلقات وكذلك المقبلات على الطلاق، حيث بلغ عدد المقبلات على الطلاق (692) حالة خلال الستة أشهر الأخيرة من العام 2023، وذلك وفقاً للإحصائية الصادرة عن مكاتب التوفيق الأسري بوزارة العدل والشؤون الإسلامية والأوقاف بمملكة البحرين، الأمر الذي قد يخلق بعض التشوهات المعرفية لهذه الفئة، وكما أوضحت دراسة بوسنة (2019) ان الطلاق قد يولد بعض الاضطرابات النفسية الناتجة عن المشاعر والتفكير السلبي للمرأة المطلقة، والتي هي بالأساس نتاج لتفسيرات وتعميمات خاطئة، مما يخلق لديها بعض التشوهات المعرفية التي تؤدي بها إلى الشعور بالعجز والفشل والعزلة، فتسبب لها التعاسة وتزيد من معاناتها. ومن هنا جاءت الحاجة إلى وجود برامج إرشادية متنوعة تستهدف تعديل التشوهات المعرفية لدى المقبلات على الطلاق، وضرورة تقديم الدعم النفسي والمعنوي لهذه الشريحة من المجتمع، لا سيما أن الباحثة لاحظت ندرة الدراسات التي تناولت تعديل التشوهات المعرفية للمقبلات على الطلاق.

أسئلة الدراسة:

يمكن تحديد مشكلة الدراسة في التساؤلات التالية:

1. ما مدى فاعلية برنامج إرشادي معرفي سلوكي في خفض التشوّهات المعرفية لدى عينة من المقبلات على الطلاق بمملكة البحرين؟
2. هل تستمر فاعلية برنامج إرشادي معرفي سلوكي في خفض التشوّهات المعرفية لدى عينة من المقبلات على الطلاق بعد مرور شهر من تطبيق البرنامج (متابعة)؟

أهداف الدراسة:

1. التحقق من فاعلية برنامج إرشادي معرفي سلوكي في خفض بعض التشوّهات المعرفية لدى عينة من المقبلات على الطلاق.
2. التعرف على مدى استمرار فاعلية البرنامج الإرشادي المعرفي السلوكي بعد مرور فترة مدتها شهر من تطبيق البرنامج.

أهمية الدراسة:

تظهر أهمية هذه الدراسة في العديد من الاعتبارات النظرية والتطبيقية على النحو التالي: -

أولاً: الجانب النظري:

1. تسعى هذه الدراسة إلى تقديم إطار نظري يتناول التشوّهات المعرفية.
2. إثراء المكتبة العلمية على نحو عام، والمكتبة النفسية على نحو خاص، حول موضوع تعديل التشوّهات المعرفية لدى المقبلات على الطلاق، وهو من الموضوعات المهمة في مجال الإرشاد الأسري.
3. تسهم هذه الدراسة في تقديم إطار لبرنامج إرشادي يساهم في تعديل التشوّهات المعرفية.
4. تساعد هذه الدراسة طلبة الدراسات العليا على الاستفادة من أدوات، نتائج، وتوصيات الدراسة في بحوثهم المرتبطة بمثل جوانب الدراسة الحالية.
5. تتمثل أهمية الدراسة في إبراز الصعوبات والضغوط النفسية التي تتعرض لها المقبلات على الطلاق.

ثانياً: الجانب التطبيقي:

1. استخدام برنامج إرشادي معرفي سلوكي لخفض التشوهات المعرفية للمقبلات على الطلاق، مما يساعدهن على مواجهة الصعوبات والضغوطات التي يواجهونها خلال هذه المرحلة.
2. يفيد هذا البرنامج الإرشادي الباحثين، المرشدين الأسريين، والاختصاصيين النفسيين المهتمين بهذا المجال.
3. يفتح هذا البرنامج الإرشادي المجال لتطوير برامج مماثلة للمقبلات على الطلاق أو لفئات مختلفة من المجتمع، مثل الأرامل والمطلقات وأمّهات الأطفال التوحديين وغيرهم.
4. ندرة الدراسات العربية -في حدود علم الباحثة- التي تناولت برامج إرشادية للمقبلات على الطلاق، وبالتالي ستكون هذه الدراسة الأولى من نوعها على مستوى مملكة البحرين التي تطبق برنامجاً إرشادياً على فئة المقبلات على الطلاق.

حدود الدراسة:

يقتصر موضوع الدراسة الحالية على الحدود التالية:

الحدود الموضوعية: يقتصر موضوع الدراسة الحالية على فاعلية برنامج إرشادي معرفي سلوكي في خفض بعض التشوهات المعرفية لدى عينة من المقبلات على الطلاق بمملكة البحرين.

الحدود البشرية: عينة من المقبلات على الطلاق. (10) سيدات.

الحدود الزمانية: خلال الفصل الدراسي الأول من العام الدراسي 2023-2024م.

الحدود المكانية: تم تطبيق البرنامج الإرشادي في المحافظة الشمالية بمملكة البحرين.

مصطلحات الدراسة:

البرنامج الإرشادي: ويعرفه زهران (2005) "هو برنامج منظم مخطط في ضوء أسس علمية، لتقديم الخدمات الإرشادية المباشرة وغير المباشرة، فردياً وجماعياً، لجميع من تضمهم المؤسسة (المدرسة مثلاً)، بهدف مساعدتهم في تحقيق النمو السوي".

ويعرف إجرائياً في هذه الدراسة على أنه مجموعة من الإجراءات، والمهارات، والأهداف، والأنشطة الإرشادية، التي تشتمل على مجموعة من الفنيات تهدف إلى خفض التشوهات المعرفية لدى عينة من المقبلات على الطلاق بمملكة البحرين.

التشوهات المعرفية: وتعرف على أنها مجموعة من الأفكار الخاطئة وغير المنطقية التي تدعم التفكير السلبي، وتؤثر في قدرة الفرد على مواجهة الضغوط الحياتية والتكيف النفسي والاجتماعي، وتزيد من إحساس الفرد بالضيق تجاه ذاته والآخرين (مصطفى، 2006).

وتعرف إجرائياً في هذه الدراسة على أنها مجموعة من الأفكار اللاعقلانية التي تظهر لدى المقبلات على الطلاق أثناء الضغط النفسي، تؤدي إلى أخطاء في إدراك المواقف الواضحة وتفسير الأحداث، وتؤثر سلباً على سلوكياتهن وتوافقهن النفسي والاجتماعي مع البيئة المحيطة. وهي الدرجات التي تسجلها المرأة المقبلة على الطلاق على مقياس التشوهات المعرفية المستخدم في الدراسة الحالية.

المقبلات على الطلاق: وتعرفهن الباحثة في هذه الدراسة بأنهن "مجموعة من النساء اللاتي لم يحصلن على الطلاق بعد، ويتم تحديدهن إجرائياً لغرض الدراسة الحالية من خلال مكاتب التوفيق الأسري بوزارة العدل والشؤون الإسلامية والأوقاف بمملكة البحرين".

الفصل الثاني

الإطار النظري والدراسات السابقة

أولاً: الإطار النظري

- المحور الأول: التشوهات المعرفية
- المحور الثاني: الطلاق

ثانياً: الدراسات السابقة والتعقيب عليها

ثالثاً: فرضيات الدراسة

الفصل الثاني

الإطار النظري والدراسات السابقة

أولاً: الإطار النظري

المحور الأول: التشوهات المعرفية

تعد التشوهات المعرفية أحد أنماط التفكير المرضي والتي تسبب العديد من الاضطرابات في سلوكيات الفرد، ووفقاً لهذه التشوهات فإن الفرد يعيش وفقاً لنمط تفكير هازم للذات وغير عقلائي، لا سيما حين يتبنى فروض وتفسيرات تعسفية يطلقها على ذاته والآخرين، حيث تسبب هذه التشوهات في مجملها اضطرابات نفسية تشمل جميع جوانب الشخصية للفرد، وتظهر جلياً في سلوكياته الظاهرية وانفعالاته، وتسبب اضطرابات في طريقة التفكير والمعتقدات، مما تجعل الفرد يتبنى معتقدات خاطئة عن ذاته وعن الآخرين والبيئة المحيطة، وتؤثر على أمنه وطريقة نظرته لإنجازاته، وترجع هذه التشوهات إلى الأفكار الخاطئة وغير المنطقية التي تشكل البناء المعرفي للفرد، ويمكن للفرد التغلب على هذه التشوهات إذا تعلم كيف ينمي ويعزز تفكيره العقلاني. وفي ضوء ذلك، تم التطرق في هذا الفصل إلى مفهوم التشوهات المعرفية، أشكالها، خصائصها، النظريات المفسرة لها، العوامل المؤدية لها، بالإضافة إلى أهمية البرامج الإرشادية في تعديل هذه التشوهات.

(1) مفهوم التشوهات المعرفية Cognitive Distortions

ظهر مصطلح التشوهات المعرفية Cognitive Distortions لأول مرة على يد العالم ارون بيك Aron T. Beak، وذلك في عام 1972 عند دراسته للأعراض المعرفية لمرض الاكتئاب، وقد استخدم بيك هذا المصطلح في كتابه "العلاج المعرفي والاضطرابات الانفعالية Cognitive Therapy & The Emotional Disorder" عام 1975. ولقد اختلفت المسميات التي استخدمها الباحثون في دراساتهم للإشارة إلى مفهوم التشوهات المعرفية مثل: أخطاء التفكير والأفكار الآلية السلبية (أحمد، 2015). أما ألبرت إليس Albert Ellis فقد أطلق مصطلح الأفكار اللاعقلانية للإشارة إلى مفهوم التشوهات المعرفية، حيث عرفها بأنها معتقدات لا عقلانية، وأفكار سلبية خاطئة وغير موضوعية، تكون مبنية على تعميمات خاطئة لا تتفق مع الواقع الفعلي للفرد (باشا، 2015).

ولقد تعددت وتنوعت التعريفات التي تصف مفهوم التشوهات المعرفية وفقاً لرؤية كل باحث وعالم، حيث يعرفها كل من بيرنز وديفيد (1999) Burns & David على أنها أحد أنواع التفكير الوهمي الذي يؤدي إلى خلق افتراضات وانفعالات وأحكام سلبية عند التعامل مع الذات والآخرين، وتؤثر سلباً على سلوكيات الفرد واتجاهاته.

أما توريس (2002) Torres فيعرف التشوهات المعرفية بأنها نوع من المعتقدات الخاطئة التي يتبناها الفرد، وتشمل التشوهات الذاتية وتوجيه اللوم نحو الذات والآخرين والتقليل من شأنهم، والتشويه في نمط التفكير، وتؤثر هذه المعتقدات على طريقة تفسير الفرد للأحداث، حيث يقوم بتشويه بعض الأحداث لنتناسب مع بنائه المعرفي، مما تؤدي للتفكير بطريقة منحرفة وغير منطقية.

وينظر جروهول (2009) Grohol إلى التشوهات المعرفية على أنها أفكار خاطئة وغير دقيقة والتي يمارسها الفرد لدعم أفكاره وانفعالاته السلبية، وينتج عنها شعور الفرد بالسوء تجاه نفسه والآخرين.

ويعرف كليمر (2009) Clemmer التشوهات المعرفية بأنها نمط تفكير الفرد التلقائي نحو أحداث الحياة، ضمن إطار سلبي يؤدي لشعور الفرد بالعديد من المشاعر السلبية مثل الغضب والحزن والقلق والعدوان.

ويرى كوفين وآخرون (2011) (Covin, et al., 2011) بأنها منظومة من الأخطاء المعرفية التي يتبناها الفرد ويمارسها في مجالين رئيسيين في حياته، الأول يتعلق بطبيعة العلاقات الاجتماعية للفرد مع الأسرة والأصدقاء، ويرتبط الثاني بإنجازات الفرد الشخصية مثل الفشل أو النجاح في العمل.

ويرى رسلان (2011) بأنها مجموعة من أساليب التفكير غير المنطقية، والتي تؤثر في طريقة إدراك الفرد للأشياء وتفسيرها، إما بالتجاهل أو المبالغة، ومن ضمن هذه التشوهات التي تصيب التفكير المبالغة في لوم الذات أو الآخرين، التفكير القطبي، التجريد الانتقائي، التفكير السوداوي، التعميم المفرط، التضخيم والتفكير الخرافي.

ويعرفها كوفينو (2013) Covino على أنها أساليب تفكير لاعقلانية وغير سوية، تكون حصيلة أفكار سلبية تلقائية، وتؤثر هذه التشوهات في عملية معالجة المعلومات، حيث يقوم الفرد بتحريف المعلومات واستخدامها في لوم الذات والآخرين، واستمرار هذه التشوهات تؤثر على تقدير الفرد لذاته.

ويعرفها روبرتس (2015) Roberts بأنها مجموعة من العمليات العقلية التي تتضمن أخطاء في التفكير، تولد معتقدات ينتج عنها مشاعر سلبية انفعالية لدى الفرد، مثل التشاؤم، والغضب، واليأس، وتعظيم الأمور وتهويلها، والتفكير الكارثي والخجل.

وتعرفها العصار (2015) بأنها أخطاء وتحريفات في معالجة المعلومات، تستخدم من قبل الأفراد بصورة تلقائية وبطريقة سلبية تسبب لهم الإحساس بالضيق والألم، وتشمل هذه التشوهات التجريد الانتقائي، الاستنتاج التعسفي، التفكير الثنائي، الإفراط في التعميم والمبالغة في التضخيم أو التقليل.

وتشير صلاح الدين (2015) بأن التشوهات المعرفية عبارة عن مجموعة من الأفكار الخاطئة تبرز عند شعور الفرد بالضغط النفسي، وتؤدي إلى استنتاجات خاطئة، كما تؤثر سلباً في قدرة الفرد على تكيفه النفسي والاجتماعي مع البيئة المحيطة، ومواجهته للضغوط، وتتضمن التفسيرات الشخصية، التفكير الكارثي، التجريد الانتقائي، التعميم الزائد، التهوين والتفكير الثنائي.

وترى يافوزر (2015) Yavuzer بأنها تتمثل في استخدام الفرد لمفاهيم سلبية حول الذات وتقديرها، حيث يرى الفرد أن لا قيمة له وأنه السبب الأساسي للمشكلات التي يواجهها سواء على المستوى الفردي أو التي تحدث من حوله.

وتشير المليجي (2019) إلى أن التشوهات المعرفية عبارة عن مجموعة من الأفكار غير المنطقية الناتجة عن التفكير اللاعقلاني والخاطئ للفرد، والتي تؤثر على إدراك الفرد وطريقة تفسيره للأمور، وتؤدي به إلى التأويل الشخصي الخاطئ للأحداث.

وبعد عرض التعريفات السابقة، ترى الباحثة أن جميع الباحثين امتلكوا في أن التشوهات المعرفية عبارة عن أفكار سلبية تلقائية خاطئة تؤثر في قدرة الشخص على مواجهة أحداث الحياة، وتضعف قدرته على التكيف، والتي تؤدي في نهاية المطاف إلى ردود أفعال زائدة لا تتناسب مع الحدث الحاصل أو الموقف، فالتشوهات المعرفية هي أفكار غير منطقية يستحضرها الفرد من الذاكرة أثناء مواجهة أحداث أو مواقف معينة، فيسبب تفسير هذه المواقف مما يؤدي إلى صياغة استجابات فردية سلبية، وعليه فإن هذه الاستجابة لا تكون للموقف في حد ذاته، بل للرؤية الفردية التي ينظر بها الفرد للموقف.

(2) أشكال التشوهات المعرفية

لقد كان بيك أول من قام بتحديد مجموعة من التشوهات المعرفية التي تؤثر في عمليات التفكير، وتؤدي لحدوث اضطرابات نفسية مختلفة، وقد بين بيك أن هذه التشوهات المعرفية ما هي إلا نتيجة خطأ في إدراك الفرد أثناء عملية التفكير، إذ تنتج هذه التشوهات جراء تسرع الفرد في توقع النتائج قبل التحقق من صحة المعلومات ومعالجتها، وتكوين أفكار خاطئة عن الذات والآخرين، وقدم بيك (2000) نموذجاً للتشوهات المعرفية يتألف من أربعة مستويات، هي:

- **المعتقدات المركزية:** وتتمثل في المعتقدات الجامدة التي يتبناها الفرد حول ذاته والآخرين والمستقبل، وتؤدي بالفرد لتكوين توقعات سلبية تؤثر في طريقة استجابته الانفعالية نحو الأحداث أو المواقف.
- **المعتقدات الوسطية:** وتشمل التوقعات والافتراضات والقواعد والمواقف.
- **المخططات المعرفية:** والتي تتمثل في الأبنية المعرفية لدى الفرد، وتشمل الافتراضات والاعتقادات والتوقعات والقواعد والمعاني التي يشكلها الفرد عن الأحداث والآخرين والبيئة.
- **الأفكار التلقائية:** وهي عبارة عن أفكار سلبية، تؤثر في قدرة الفرد على مواجهة أحداث الحياة وتوافقه النفسي مع هذه الأحداث، وتؤدي إلى ردود أفعال لا تتناسب مع الحدث الحاصل، حيث يكون الفرد غير واع لهذه الأفكار إلى أن يتمكن من التعامل معها.

ولقد قام عديد من الباحثين بتوسعة قائمة التشوهات التي وضعها بيك، ويشير يوريكا (2002) Yurica إلى إمكانية تحديد تشوهات إضافية مع تطور الأبحاث والعلوم، وقد اقتصرَت الباحثة في الدراسة الحالية على بعض التشوهات المعرفية التي حظيت باهتمام معظم الباحثين في علم النفس، وهي:

أ. الكل أو لا شيء (التفكير الثنائي) All-or-Nothing

يشير هذا التشوه إلى ميل الأفراد لتقييم الأشياء على نحو متطرف (أبيض/أسود)، حيث يرغب الفرد في الحصول على كل شيء، أو خسارة كل شيء، ولا يقبل بما هو في المنتصف (Burns, 1980; Sharf, 2012). وهنا غالباً ما يستخدم الفرد مصطلحات مثل: "دائماً، مطلقاً، من المستحيل" أو عبارات مبالغ فيها وشديدة، إما أن تكون بيضاء أو سوداء، جيدة أو سيئة، ولا شيء بينهما (Graham, 2014). فعلى سبيل المثال: طالبة تقول إما أن أدرس في كلية الطب أو لن أوصل تعليمي أبداً. ويعد هذا التفكير من التشوهات المعرفية لأنه قائم على أساس القطبية والتطرف في التفكير، حيث يميل هذا النوع إلى أن يكون مطلقاً، كل شيء أو لا شيء، ولا يمكن قبول ما هو في المنتصف (Sharf, 2012).

ب. التعميم الزائد Overgeneralization

يشير هذا المفهوم إلى تعميم نتائج تجربة معينة للفرد على باقي التجارب المشابهة لها في المستقبل (Corey, 2008). حيث يقوم الفرد بصياغة القواعد والافتراضات بناء على موقف سلبي واحد، ومن ثم تعميم هذه القواعد على المواقف الأخرى ذات الصلة، وتبنى هذه التعميمات بدون أدلة كافية أو حقيقية (Grohol, 2009). وهنا يعتقد الفرد بعد تعرضه لخبرة سيئة معينة، أنها سوف تتكرر معه في المستقبل (جي، 2012). على سبيل المثال: حين يتقدم شاب لخطبة فتاة وترفضه، يقول لنفسه: لن أستطيع الزواج، جميع الفتيات

سيرفرضن الارتباط بي. ويبين أوليندسكي (2005) Olendski أن الفرد أثناء التعميم الزائد يعتقد أن الخبرة السيئة التي مر بها سوف تحدث له دائماً، حيث يقوم بتعميم شامل على جميع المواقف من خلال موقف واحد.

ت. التجريد الانتقائي Selective Abstraction

ينظر للتجريد الانتقائي على أنه تجاهل الفرد للموضوع الرئيسي والتركيز على التفاصيل الخارجة عن السياق وغير المهمة (Beck & Alford, 2009). حيث يركز الفرد على التفاصيل السلبية للموقف ويتجاهل التفاصيل الإيجابية، وبالتالي فإن الفرد هنا يقوم بتفسير الأمور في السياق السلبي، حيث يركز على نقطة سلبية معينة متجاهلاً كل التفاصيل الإيجابية المحتملة، إلى أن تصبح وجهة نظرة الفرد عن الواقع مظلمة، فعلى سبيل المثال: يركز الموظف الناجح نجاح كبير على خطأ واحد حصل معه متجاهلاً كل ما حققه من نجاحات (Burns, 1980). ويذكر ليري (2004) Leary أن هذا النوع من التشوهات المعرفية تنتسب في معاناة الفرد من الاكتئاب والقلق.

ث. الاستدلال الانفعالي Emotional Reasoning

يشير هذا التشوه إلى اعتماد الفرد على انفعالاته كدليل لتأكيد الحقائق، حيث يفسر الفرد الأحداث وفقاً لمشاعره، وهنا يرسم الفرد خواتم الأحداث بناء على احساسه الداخلي، متجاهلاً أي دلائل أو احتمالات لإمكانية حدوث العكس. فعلى سبيل المثال يقول الفرد: أشعر بالقلق، إذ سألتقى اليوم أنباء غير سارة. (Grohol, 2009; Leahy, 2017).

ج. الشخصية Personalization

يشير هذا المفهوم إلى ميل الأشخاص إلى عزو الأسباب أو الأحداث الخارجية إلى أنفسهم، بدون وجود أي دليل لهذا العزو، مما يخلق شعور مستمر بالذنب ولوم الذات. وهنا يعتبر الفرد نفسه مسؤولاً عن الأحداث الخارجية عن إرادته إذا لم تحدث بصورة جيدة (Burns, 1980; Corey, 2008). ويبين باتماز (2015) Batmaz أن الفرد يجعل من حادثة معينة غير مرتبطة به ذات معنى، مما يسبب تشوهاً معرفياً، فعلى سبيل المثال يقول الفرد: تنقطع الكهرباء في كل مرة أقرر الذهاب فيها إلى السوق. ويشير باريجا (2000) Barriga أن الفرد في هذا التشوه يحمل نفسه مسؤولية الأحداث السلبية ويفسرها على أنها تحمل معاني شخصية ضده، دون النظر إلى أن هناك عوامل أخرى قد تكون مسؤولة.

ح. التضخيم والتقليل Magnification and Minimization

ويعني تفسير المواقف بشكل أكبر بكثير مما هي في الواقع، أو أقل بكثير، حيث يقوم الأشخاص بتضخيم العيوب الصغيرة، أو التقليل من أهمية الأحداث المهمة، ويؤدي هذا التشوه إلى شعور الفرد بالدونية والاكتئاب والقلق (Corey, 2008; Sharf, 2012). ويوضح جي (2012) Jey أن الفرد في هذا النوع من التفكير يخطئ في تقييم الأحداث، وذلك من خلال المبالغة في تضخيم العيوب، أو التقليل من الإيجابيات وإسقاطها، فعلى سبيل المثال: يقول الفائز بالمركز الأول لنفسه: حصولي على المركز الأول لا يعني أنني الأفضل، يمكن للآخرين الفوز بالمركز الأول أيضاً.

(3) خصائص التشوهات المعرفية

بحسب هارون (2017) فإن التشوهات المعرفية تتصف بعدة خصائص، ومنها: -

- أنها تعتبر حقائق مطلقة وجوهرية وأساسية.
- يعبر عنها الفرد ضمن قوالب جامدة، على سبيل المثال (إذا حدث كذا، فسيحدث كذا).
- التشوهات المعرفية مدعمة للذات، مما يعني أنها مقاومة لأي تغيير يحصل للذات.
- تتشكل التشوهات في سن مبكر، فتصبح مألوفة للفرد، وعليه يرى الفرد أن أي تغييرات تحصل تعتبر تهديداً له، لذلك سيحاول الفرد حماية هذه التركيبات الذي ينظر لها على أنها صحيحة وجوهرية.
- قد تخلق التشوهات المعرفية مشاكل نفسية عديدة للفرد.
- تنشط هذه التشوهات من الأحداث المرتبطة بالفرد، أي الأحداث المؤثرة التي مر بها الفرد خلال حياته.
- تتشكل التشوهات نتيجة لخبرات الفرد وتجارب السابقة، مثل (علاقته بالأسرة، أو علاقته بالأشخاص الآخرين ذوي الأهمية الذين يتركون أثراً حاسماً فيه خلال مراحل نموه).

(4) الاتجاهات النظرية في تفسير التشوهات المعرفية

أ. المدرسة المعرفية:

نظرية بيك: تبين نظرية بيك أن أساليب الشخص المعرفية في إدراك وفهم خبراته خطأ من أخطاء التفكير، حيث إن هذه التشوهات تنتج من عملية الإفراط في التعميم، والتسرع نحو وضع النتائج، وعدم قدرة الشخص على تصفية المعلومات (غزال، 2016). وتشير هذه النظرية إلى أن التشوهات المعرفية هي عبارة عن مجموعة من الأفكار المنحرفة التي تظهر عند تعرض الفرد إلى مواقف ضاغطة، حيث ترتبط هذه الأفكار غير المنطقية بالبناء المعرفي للفرد. ويمكن إرجاع هذه التشوهات إلى ثلاثة عوامل: نظرة الشخص السلبية نحو الذات، ونحو العالم، ونحو المستقبل (رمضان، 2000).

وقد قدم بيك مصلح التشوهات المعرفية للإشارة إلى الأفكار والمعاني الخاطئة التي يكونها الفرد عن الأحداث أو المواقف، والتي لا تمثل مكونات الواقع الفعلي، وتتضمن التشوهات المعرفية أخطاء في البناء المعرفي للفرد، وهذه التشوهات يمكن أن يبالغ الفرد بها كماً وكيفاً، وتظهر حين تكون معالجة المعلومات غير دقيقة أو غير فعّالة (حسين، 2007).

نظرية أليس: أشار ألبرت أليس إلى وجود نظام معرفي يحكم أفكار الشخص وآرائه ومعتقداته، وعلى أساس هذه المعتقدات والأفكار والآراء يمكن أن يكون هذا الشخص عقلانياً منطقياً أو العكس، وعليه فإن الاضطرابات النفسية للشخص ترجع إلى وجود اعتقادات خاطئة وتشوهات معرفية يكونها الشخص عن ذاته وعن الآخرين والبيئة المحيطة. كما ركز أليس على أن البشر يفكرون ويشعرون ويتصرفون في آن واحد، الأمر الذي يؤدي إلى تداخل العاطفة مع العقل، فالتفكير هو المحرك الرئيسي لانفعال الفرد، وتؤدي أنماط التفكير اللامنطقية والمتعصبة إلى الاضطراب والمرض النفسي، ويرجع ذلك إلى تفسير الفرد الخاطئ للأحداث وفقاً لأفكار ومعتقدات غير منطقية وهدامة، فالشخص قادر على التخلص من مشاكله النفسية والانفعالية إذا تعلم كيف يقلل من الأفكار المشوهة والانهازمية، وتطوير الأفكار العقلانية إلى أقصى درجة ممكنة (عبد القوي، 2011).

ولقد قام أليس بوضع مخطط (ABC) للتشوهات المعرفية، والذي يتكون من (Act) الحدث أو الخبرة، (Beliefs) المعتقدات أو المفاهيم التي يحملها الفرد، (Consequence) الحالة الانفعالية للفرد (العويضة، 2009).

نظرية كيلي: بحسب نظرية كيلي فإن الفرد يعتمد فيما يمارسه من سلوكيات وفقاً لما يحمله من توقعات فكرية ومعرفية، كالتنبؤ بحصول أمور معينة، وأن الفرد يعطي ردود أفعال بناءً على هذه التوقعات، فهي كالمواقع التي تحكم سلوك الفرد وتوجهه، وعليه فإن معتقدات الفرد وما يعانيه من اضطرابات انفعالية، ما هي الانتاج أخطاء في محتوى الأفكار والمعتقدات الشخصية لديه (Shook, 2010).

كما يرى كيلي أن توقعات الشخص للأحداث هي ما تحدد سلوكه، ويرى أيضاً أن الفرد حين يواجه أي موقف، فهو ينظر إليه ويتعامل معه وفقاً لإدراكه الفكري ومعتقداته، ومن هنا يتعلم الفرد الأشياء الإيجابية من الأحداث إذا كانت فكرته عن نفسه وعن هذا الحدث إيجابية، وعلى النقيض إذا كانت فكرته عن الحدث سلبية (حسن، 2001).

ب. المدرسة التحليلية:

يرى "فرويد" أن التثوهات المعرفية هي ميكانيزمات دفاعية، وتنتج حينما يفشل الفرد في إشباع الرغبات الغريزية. من جانب آخر، فقد أرجع "أدلر" التثوهات المعرفية إلى شعور الفرد بالنقص والعجز نتيجة فشله في تحقيق الكمال المطلوب (أبو السعد وعريبات، 2009).

ت. المدرسة السلوكية:

لقد أشار "ولبي" إلى العلاقة بين التفكير والسلوك، إذ أكد على أن عملية تعديل السلوك تؤدي إلى تعديل التفكير، فالفرد بعد تعرضه للعلاج عن طريق تعديل السلوك يعي مبالغاته الانفعالية في تقييم الأمور، ويدرك أن كل مخاوفه مشوهة للواقع، وعليه يبدأ الفرد في تبني تصورات جديدة واقعية تتفق مع حقيقة المواقف أو الأحداث، كما يرى أن بعض التغيرات السلوكية التي ينجح الأفراد في تحقيقها ناتجة من نجاحهم في تأكيد الذات، ومن أهم هذه التغيرات طريقة تفكير الفرد واتجاهاته المعرفية (الزعبي، 2002).

(5) العوامل التي تؤدي إلى ظهور التثوهات المعرفية

أ. الخبرات غير السارة في الطفولة المبكرة:

بحسب ما يراه المعالجون المعرفيون، فإن معتقدات الفرد تتشكل منذ الطفولة المبكرة، وتأخذ في التطور مع التقدم في العمر، حيث أن الخبرات المبكرة للطفل تؤدي إلى تكون المعتقدات الأساسية حول ذاته والعالم، وتعمل هذه الخبرات التي يتعرض لها الفرد طوال مراحل نموه على تأسيس عدد كبير من المخططات والمعتقدات التي تدور حول شخصية الفرد والبيئة والتعامل مع مثيراتها، فتصبح هذه المخططات كالأداة التي يلجئ إليها الفرد لإدراك وتفسير ما يمر به من خبرات، ويقرر من خلالها ردود أفعاله نحو هذه الخبرات، وهذه المخططات إما أن تكون جيدة أو سيئة فتؤثر على تكيف الفرد مع واقعه، ويرى المعالجون المعرفيون أن تكيف الفرد مع الواقع هو العنصر المسؤول عن إمكانية تعرضه للاضطرابات النفسية (علوي وزعوش، 2009).

ب. الأسرة السلبية:

تعتبر الأسرة الجماعة الأولى التي ينتمي إليها الفرد، وأشدها صلة به، فهي البيئة الأولى التي يتلقى فيها الفرد عملية التنشئة الاجتماعية منذ الصغر، وفيها يكتسب الفرد طريقة إدراكه للحياة، وكيفية التفاعل والتوافق مع الآخرين، فالفرد في مرحلة الطفولة يرى أبويه نموذجاً للتعليم واكتساب أساليب التفكير والتصرف، وعليه حين تكون لدى أحد الأبوين أو كلاهما نظرة سلبية عن الذات أو العالم المحيط أو المستقبل، فإن ذلك يزيد من احتمال تبني الطفل لنفس وجهة النظر، والتي ترافقه لبقية المراحل الأخرى من حياته، من جانب آخر، فإن سوء المعاملة والقسوة التي يتلقاها الطفل من قبل الأهل وعدم الحصول على ما يكفي من الحب والعطف،

يؤدي إلى اعتقاد الطفل بأنه شخص غير مرغوب أو غير محبوب، مما ينتج عنه عدم الثقة بالنفس والعزلة عن الناس، أو قد يؤدي في بعض الحالات إلى سلوكيات عدوانية، كونه تعلم بالنمذجة أن القسوة والعقاب تتبع أي تصرف يشكل تهديد للأبوين، وهكذا فإن الخبرات التي يمر بها الفرد منذ الطفولة من قسوة وإهمال وحرمان تشكل لديه مخططات معرفية خاطئة عن ذاته والآخرين والمستقبل (Reineck & Ginburg, 2008).

ت. وسائل الإعلام:

تؤدي وسائل الإعلام دوراً جوهرياً في التأثير على الأفراد من خلال ما تطرحه من قضايا ومشكلات، حيث تعتبر وسائل الإعلام المصدر الذي يستسقي الفرد منه المعلومات عن كافة القضايا الثقافية والسياسية والاجتماعية لما لها من فاعلية وانتشار واسع في المجتمع، كما تمثل وسائل الإعلام عنصراً أساسياً في التأثير على حياة الفرد، من خلال تشكيل الوعي الاجتماعي للفرد والأسرة والمؤسسات التعليمية ككل، حيث تعتبر المروج والناشر الرئيسي للفكر والثقافة، وعلى الرغم من التطور والانجاز الذي حققته وسائل الإعلام على الصعيد السياسي والاقتصادي والتعليمي والاجتماعي، إلا أنها سلاح ذو حدين، فهي من جانب قد تعزز ثقافة الفرد وتطور مداركه، إلا أنها من جانب آخر قد تزرع أفكاراً خاطئة في عقل الفرد من خلال بعض البرامج أو الألعاب التي تستهدف الأطفال والمراهقين والشباب، وهذا ما يوضح دور وسائل الإعلام في تكوين التشوهات المعرفية لدى الأفراد وتعزيزها (حلس ومهدي، 2010).

ث. التجارب السابقة غير السارة:

تدفع التجارب السلبية السابقة بالفرد إلى التأويل الخاطئ للمعلومات التي يستقبلها من العالم الخارجي، كما تؤثر هذه التجارب على معتقدات الفرد، خاصة إذا اقترنت بمواقف محرجة أو صادمة، مما تجعل منه ضحية لهذه الاعتقادات السلبية، من جانب آخر فإن التجارب الصادمة التي قد يمر بها الفرد، قد تدفعه لتعميم ما حصل له على مواقف مشابهة، أو قد يتوقع حصول نفس التجربة السيئة مرة أخرى، أو يخشى أن يخوض في تجربة مماثلة، أو يبالغ في تقييم ما حدث معه، وهذا الأمر يوضح أن الفرد قد يسيئ تفسير الواقع والمعطيات المتاحة، مما قد يقوده لسلوكيات سلبية مختلفة، كالانسحاب أو التوقف عن الدراسة أو العمل، أو تشكيل سلوكيات عدوانية تجاه الذات والآخرين (علوي وزعوش، 2009).

ج. إشارات مشوهة:

يرى علوي وزعوش (2009) إن التأويلات المشوهة للفرد، وسوء فهمه للعلامات الخارجة والرموز، أو سوء تفسيره للسلوكيات الصادرة من الآخرين، قد تقود إلى إشرطات مشوهة يسقطها الفرد على سياقات ومواقف جديدة، تكون مشابهة لسياقات سابقة أو قد تكون مختلفة عنها.

(6) أهمية البرامج الإرشادية في تعديل التشوهات المعرفية

لقد بدأ الاهتمام بالبرامج الإرشادية والوقائية المعنية بتعديل التشوهات المعرفية يتزايد في السنوات الأخيرة، حيث يمكن أن تساعد هذه البرامج في تعديل الأفكار السلبية وتعلم التفكير الصحيح، كما تسهم في مساعدة الفرد على تجنب التفكير المشوه والسلوك بطريقة إيجابية، وانتهاج الأسلوب العلمي الصحيح في حل المشكلات للوصول إلى أفضل النتائج، ومن بين البرامج الإرشادية التي أثبتت فاعليتها في هذا المجال هي تلك البرامج القائمة على العلاج المعرفي السلوكي، إذا أن هذه البرامج مبنية على تصحيح التفكير المشوه وتعلم التفكير الصحيح. ويرى بيك أن جزءاً كبيراً من المشكلات التي يعاني منها الفرد وعدم قدرته على التكيف هي نتاج التفكير الخاطئ، حيث إن الفرد يفكر بطريقة خاطئة لأنه لم يتعلم أسلوب التفكير الصحيح، وعليه فإن التركيز على تعديل طرق التفكير يساعد في تعديل السلوك. وهذا ما يتفق مع المبدأ الرئيسي للعلاج المعرفي السلوكي، والذي ينص على أن الأفكار والوجدان والسلوك والجوانب الفسيولوجية جميعها مكونات لنظام موحد، فحين يحدث تغير في أي مكون منها، يصحبه تغيير في المكونات الأخرى (Rude, 2003).

وبين محمد (2005) بعض الأساليب المعرفية السلوكية التي ينتهجها بيك لعلاج التشوهات المعرفية

وهي:

- التعرف على الأفكار المشوهة والتلقائية والعمل على تعديلها: إذ يرى بيك أن الأفكار المشوهة هي عبارة عن أفكار سلبية تؤثر في قدرة الفرد على مواجهة أحداث الحياة، الأمر الذي يؤثر في قدرته على التكيف مما يؤدي لردود أفعال انفعالية غير مناسبة للتكيف مع الأحداث أو المواقف.
- الإبعاد والتركيز: فحين يعي الفرد أن هناك أفكاراً مشوهة لا تتفق مع الواقع، يبدأ في التعاون مع المعالج لمساعدته على إبعادها والتخلص منها أو تصحيحها، وهذا ما يؤدي إلى تحسين قدرة الفرد على التكيف مع المواقف وتعديل السلوك.
- ملء الفراغ: يظهر حين تعامل الفرد مع الأحداث واستجاباته اتجاه هذه الأحداث، حيث يشعر بوجود فجوة والتي تتمثل في الأفكار وتكون موجودة بين المثير والاستجابة، ويستطيع المعالج تمثيلها من خلال تعليم الفرد كيفية التركيز في الأفكار.

- **الوصول إلى دقة الاستنتاجات:** في هذا الأسلوب يتم تدريب الفرد وتعليمه على كيفية الحصول على المعلومات الدقيقة، والوصول إلى استنتاجات تتسم بالواقعية في المواقف أو الأحداث.
- **التخلي عن المطالب:** ويتم هذا الأسلوب من خلال التخلص من الينبغيات (must) التي ينظر الفرد من خلالها إلى الأحداث المختلفة وتسبب له القلق والاضطرابات.
- **التحويل:** والذي يعني تحويل انتباه الفرد من التركيز على الواجبات المطلقة، والتي تسبب له التفكير المشوه والاضطرابات، إلى النشاطات الاجتماعية.

وبحسب داتيليو وفريمان (2000) Datillio & Freeman فإن العلاج المعرفي السلوكي يركز على ثلاثة محاور رئيسية، والتي يتعامل الفرد من خلالها مع البيئة المحيطة من حوله. يسلط المحور الأول الاهتمام على الأبنية المعرفية والأفكار التلقائية التي تجول داخل الفرد، حيث إن هذه الأبنية المعرفية في الأساس هي أبنية افتراضية تقوم بتوجيه وتنظيم معالجة المعلومات وفهم الخبرات الحياتية. وعليه فإن هذه الحصيلة المعرفية التي تسبب التشوهات المعرفية تزيد أو تنقص من قدرة الفرد على مواجهة أحداث الحياة المختلفة.

وبالنسبة للمحور الثاني، فإنه يركز على العلاقات الشخصية غير الفاعلة مع الآخرين، بالإضافة إلى الأسلوب الفردي في التواصل معهم، فحين يكون لدى الأفراد أفكار ومعتقدات غير عقلانية وتكون على هيئة أفكار مطلقة تقتصر على المنطق وتتسم بالمبالغة والتعصب، فإن ذلك يؤدي بالفرد إلى الشعور بالخيبة والإحباط مما يؤثر على نمط تفاعله بطريقة سلبية.

أما المحور الثالث، فهو يركز على تغيير السلوك الخارجي للفرد، وذلك بهدف تحسين أسلوب التعامل مع الذات والآخرين، بالإضافة إلى اكتساب وتجربة سلوكيات جديدة.

وتتعدد البرامج الإرشادية القائمة على العلاج المعرفي السلوكي بتعدد فنياته وأساليبه، والتي تساعد في تعديل التشوهات المعرفية لدى المقبلات على الطلاق من خلال تغيير الأفكار والمعتقدات التي تبدو خاطئة أو غير منطقية، وذلك عبر إحقاق العقل والمنطق والعمل على تغيير البناء المعرفي.

وفيما يلي تستعرض الباحثة بعض الفنيات المستمدة من العلاج المعرفي السلوكي، والتي تتناسب مع تعديل التشوهات المعرفية لدى المقبلات على الطلاق: -

فنية الواجبات المنزلية:

وهي أحد الفنيات المهمة التي يتميز بها العلاج المعرفي السلوكي، وتهدف هذه الفنية إلى دفع الفرد نفسه للمشاركة في وضع الخطة العلاجية، واختيار الأنشطة التي تناسبه لتحقيق الأهداف العلاجية. كما تساعد

هذه الفنية الفرد في توظيف ما تعلمه من مفاهيم صحيحة ومعتقدات في المواقف السلوكية التي يمر بها، وممارسة الأساليب العلاجية المختلفة والتي تشمل الأفكار والمعتقدات والسلوكيات الجديدة (Davis, 1990).

فنية النمذجة:

ترجع هذه الفنية إلى نظرية التعلم عند باندورا، وهي عبارة تغيير الفرد لسلوكه من خلال ملاحظة وتقليد سلوك شخص آخر، حيث يبدأ الفرد بتعلم السلوك الجديد من خلال الملاحظة والتقليد، ويمكن استخدام هذه الفنية لزيادة أو تعزيز السلوك المرغوب فيه، أو خفض السلوك غير المرغوب فيه، ووفقاً لهذه الفنية فإنه غالباً ما يكتسب الأفراد سلوكياتهم الجديدة من خلال مشاهدة وتقليد نماذج معينة في المجتمع (أبو عطية، 2002).

فنية المحاضرة:

تقوم هذه الفنية على تقديم معلومات سيكولوجية منظمة للأشخاص في الجلسة الإرشادية، وذلك بهدف رفع وعيهم وإدراكهم بطريقة موضوعية، مما يزيد من استبصارهم بحاجتهم في تلقي المعلومة المطروحة في المحاضرة، والتي يراعي المرشد فيها أن تكون ذات صلة وثيقة بمشكلات هؤلاء الأفراد، بالإضافة إلى أن هذه الفنية تزيد من إدراك الأفراد أن مشكلاتهم هي نقص معلومات عن أنفسهم، الأمر الذي يدفعهم إلى متابعة المحاضرة باهتمام، واستثارة نشاطهم العقلي والانفعالي (العزة وعبد الهادي، 2001).

فنية لعب الأدوار:

وهي أحد الفنيات التي يتم استخدامها مع المكون الانفعالي في العلاج المعرفي السلوكي، وتعطي هذه الفنية الفرصة للتنفيس الانفعالي، وتفريغ المشاعر الظاهرة والمكبوتة، وتتص هذه الفنية على تمثيل موقف أو سلوك كما لو أنه يحدث بالفعل، وتكرر العملية حتى يتم تعلم السلوك المرغوب، حيث إن لعب الأدوار يعلم الفرد التحكم في السلوكيات غير المرغوبة، وتحمل الإحباط، ومعالجة نواحي القصور في السلوك (شقيير، 2002؛ العزة وعبد الهادي، 2001).

فنية التخيل:

أبدى العلماء المعرفيون اهتمامهم بهذه الفنية، إذ تتضمن فنية التخيل العديد من الأنشطة ذات العمليات العقلية، كالأحلام والتذكر والتفكير وتكوين المفاهيم، ويستخدمها المرشد في أوقات مختلفة خلال الجلسة الإرشادية، بهدف إحداث التغيير في التفكير والمشاعر والسلوك (Sharf, 2012).

المحور الثاني: الطلاق

يعد الطلاق من أكبر الضغوط وأشدها ألماً على الفرد، حيث تضطرب أهداف الفرد وتقل قدرته على اتخاذ القرارات الصائبة ويرتفع احساسه بالألم وتزيد انفعالاته السلبية، ويؤثر الطلاق بصورة كبيرة على المرأة، حيث تفقد الشعور بالاستقرار ، وتزيد الأعباء والمسؤوليات على كاهلها، فتكثر الضغوط النفسية عليها، الأمر الذي يزيد من معاناتها النفسية كالشعور بالإحباط، والعزلة، والحرمان، والاختلال النفسي، والعنصرية، والحرمان من الرضا الفطري، وصعوبة الثقة في الرجال، والخوف من تكرار الزواج مرة أخرى، بالإضافة إلى الآثار الاجتماعية والأخلاقية الأخرى، مما يوقعها في العديد من التشوهات المعرفية والأفكار الخاطئة التي تؤثر على نظرتها لذاتها والآخرين من حولها، وتعرقل سير أمور حياتها بشكل سليم.

(1) أسباب الطلاق

يرى علماء الاجتماع ان أسباب الطلاق تنقسم لنوعين، أسباب خاصة وأخرى عامة، فأما الأسباب الخاصة فهي التي تخص الزوج أو الزوجة، كالتي تتعلق بمرض معين يمنع أحد الزوجين من الاستمرار في العلاقة الزوجية، كما تتعلق هذه الأسباب بالكراهية بين الزوجين، والعقم، وسوء الأخلاق، والخيانة، وسوء المعاملة، وفارق السن، وتعدد الزوجات، وإهمال المسؤوليات الزوجية والمعيشية سواء من جهة الزوج أو الزوجة. أما بالنسبة للأسباب العامة، فهي الأسباب التي تتعلق بالعامل الاقتصادي، واضطرار المرأة للنزول لميدان العمل، الأمر الذي فتح أبواباً جديدة لاختلاف الزوجين من جهة أو ائتلافهم من جهة أخرى. وتشمل الأسباب العامة ضعف الوازع الديني في المجتمعات الحديثة، وقيام الزواج على أسس خاطئة تتعارض مع الركائز اللازمة لقيام واستمرار الحياة الزوجية، هذا بالإضافة إلى بعض العادات والتقاليد الموجودة في بعض المجتمعات، والتي تلزم الطرفان ببعض الأنظمة التقليدية التي تؤثر على جودة الحياة الزوجية (الخشاب، 1993).

وتوجد العديد من الأسباب الأخرى المختلفة التي تؤدي للطلاق بين الزوجين، منها أسباب نفسية، ومادية، وجنسية، واجتماعية، ومنها ما يتعلق بالرجل نفسه، أو بالمرأة، أو بالبيئة التي تحيط بهم، وهنا تستعرض الباحثة بعض هذه الأسباب: -

أ. أسباب نفسية وصحية:

- عدم التوافق النفسي بين الزوجين.
- إصابة أحد الزوجين باضطراب نفسي.

- عدم تحمل المسؤولية سواء من الزوج أو الزوجة.
- عدم تعليم الأبناء وتوعيدهم على تقبل وتحمل المشكلات أو الظروف الطارئة التي قد تواجه الأسرة.
- عدم قدرة أحد الأطراف على الإنجاب، أو إنجاب جنس معين من الذرية (ذكور، إناث).
- عدم إلمام الزوجين بكيفية التعامل مع الآخر.
- رفع سقف التوقعات عن الحياة الزوجية، كأن تكون خالية من العيوب أو الأخطاء.
- العنف اللفظي أو الجسدي.
- جهل الزوجين بالأسلوب العلمي الصحيح لحل المشكلات الأسرية.
- الخيانة الزوجية.
- الإدمان على المخدرات أو الكحول (بن عقار، 2013).

ب. أسباب مادية:

- اختلاف المستوى المادي بين الزوجين.
- عدم إنفاق الزوج على الأسرة.
- صعوبة المعيشة وعدم القدرة على توفير حياة مؤدية لأغراض الزواج (الشعوبي، 2013).

ت. أسباب اجتماعية:

- احتقار أحد الطرفين لقبيلة الطرف الآخر.
- احتقار أحد الطرفين للمكانة الاجتماعية للطرف الآخر.
- تعالي أحد الطرفين بحسبه ونسبه على الآخر.
- تعالي أحد الطرفين بمكانته الاجتماعية والعائلية على الآخر.
- التعالي والغرور بالوظيفة أو المنصب (خويطر، 2010).

ث. أسباب دينية:

- إهمال الفروض الدينية من أحد الأطراف.
- سوء الاخلاق.
- عدم الامتثال للشرع في توسط حكمين في حال النزاع بين الزوجين.
- إخفاء أحد الطرفين بعض عيوبه الخلقية عن الطرف الآخر.
- عدم التحري والدقة في اختيار الزوج المناسب (بن عقار، 2013).

ج. أسباب جنسية:

- الضعف الجنسي لدى أحد الزوجين.

- الجهل بالثقافة الجنسية.
- ميول أحد الزوجين أو كلاهما إلى إشباع رغباته الجنسية خارج إطار الزواج.
- كره المعاشرة الجنسية أو النفور منها بسبب عقدة نفسية لدى أحد الطرفين (الحسن، 2008).

(2) الاضطرابات النفسية المصاحبة للمرأة بعد الطلاق

يتفق العديد من علماء النفس على أن الطلاق تتبعه العديد من العواقب النفسية السلبية للمرأة المطلقة سواء كانت غنية أو فقيرة، متعلمة أو غير متعلمة، حيث تشعر المطلقة بالفشل والدونية، ويزيد هذا الشعور كنتيجة للمشاعر المتباينة من التعاسة والحزن (Enninger, 2007).

وتعتقد العديد من المطلقات أن المشاكل قد تنتهي بانتهاء الطلاق، أو الاتفاق على حل مشاكل الأبناء، إلا أن هناك بعض المشكلات الجديدة التي قد تظهر وتمس الجانب الشخصي للمطلقة، حيث إنها تتعلق بالحالة النفسية المضطربة لديها، والتي تؤثر على انفعالاتها التي تظهر بوضوح أمام الجميع. وتتصف مرحلة الانفصال النفسي الانفعالي التي يمر بها الفرد خلال هذه المرحلة بالانعزال الذاتي عن الناس، وتفضيل الاختلاء لمراجعة حساباته، واسترجاع الذكريات بجلوها ومرها التي كانت تجمعها بالطرف الآخر، وتقييم سلوكياته معه، والنظر في إيجابياته وسلبياته، ومقارنة وضعه بعد الطلاق بوضعه أثناء الزواج، وبيداً في وضع خطته المستقبلية، والتعرف على قدراته وإمكانياته والسعي من جديد نحو زواج ثان، وبعد الطلاق مباشرة يشعر الفرد بالاكتئاب والقلق الدائم وشروء الذهن، وفي بعض الحالات قد يتعثر الشخص بعد الطلاق، فلا يقدر على اجتياز مرحلة الانفصال النفسي الانفعالي، الأمر الذي يدفعه للمقاومة واستخدام كافة الوسائل السوية وغير السوية، كأن يشغل نفسه في أعمال إضافية ترهقه، أو أعمال ترفيحية تخرجه عن الواقع الذي يعيش فيه، فيصبح من دون قيمة ولا منفعة (عمر، 1992).

وتتعدد المشكلات والاضطرابات التي ممكن أن تصاحب المرأة بعد الطلاق أبرزها الحرمان العاطفي، ونظرة المجتمع السلبية للمطلقة، وانخفاض فرصة زواج المطلقة للمرة الثانية مقارنة بغير المتزوجة، والتردد في إعادة تجربة الزواج، وسوء العلاقة بين المطلقة وعائلتها (Ba'ebad, 2010). كما تظهر على المطلقة بعض الخصائص الواضحة منها الشعور بالحزن والأسى، والإحباط، وعدم الرضا، وفقدان الشعور بالأمن، وعدم التكيف الاجتماعي والنفسي، وعدم الثقة بالنفس (Al Ka'bi, 2009).

وتشير العديد من الدراسات إلى تمركز المطلقة حول ذاتها، واختلاف وجهة الضبط لديها، وشعورها بالعجز عن السيطرة على الأمور، وشعورها بالإحباط والفشل والخجل، وتجنب الناس والانطواء الشديد (Eastman & Moran, 1991; Brown, 1994 ; الكعبي، 2006).

كما تؤكد دراسة العيد (2012) أن المرأة المطلقة تتولد لديها بعض الأحاسيس السلبية أثناء مرورها بمرحلة الطلاق وبعدها، حيث يعتبر الطلاق من أقسى التجارب التي يمكن أن تمر بها المرأة مقارنة بالرجل، فالطلاق يحدث تغيير كبير وجوهري في حياة المرأة، فهو يرفع غطاء التقدير والمكانة الاجتماعية والاحترام للمرأة، الأمر الذي يجعلها عرضة للتشفي من قبل الآخرين أو النظر إليها بنظرة الشفقة، كما أن شعور المطلقة بالفشل يقلل من تقديرها لذاتها، ويهز ثقتها بنفسها مما يعرضها للحزن والاكتئاب.

من جهة أخرى، تبين دراسة Hewitt & Turrell (2011) أن الصحة العقلية للمرأة تتدهور بعد الطلاق، وقد تعاني المطلقات - في بعض الحالات - من بعض الأعراض المشابهة لتلك التي تعرضوا لها من واجهوا اغتصاباً، أو خاضوا قتالاً عسكرياً، أو كوارث طبيعية، أو أحداثاً أخرى تهدد الحياة.

ويرتبط الطلاق بالعديد من أشكال التعاسة والمعاناة النفسية والانفعالية، مثل التوتر، والقلق، والضغط النفسي، والرفض، والوحدة العاطفية، والشعور بعدم الكفاءة، والاكتئاب، والغضب، وانخفاض الرضا عن الحياة (Johnson & Wu, 2002; Dykstra & Fokkema, 2007).

وتشير المصري (2007) إلى ردود الفعل (الانفعالية والمعرفية والسلوكية) التي يختبرها المطلقين أو المطلقات والتي من أبرزها: الحزن، والاكتئاب، والغضب، والشعور بالهزيمة، والرغبة المفاجئة بالبكاء، وعدم التصديق، والشعور بالصدمة، والشعور بالذنب، والإحباط، والشعور بالإعياء والارهاق، والشعور بالتشويش واختلاط الأمور. وفي هذا الصدد، توضح البلوشي (2015) أبرز الآثار الوجدانية والمعرفية والسلوكية التي قد تصاحب المرأة بعد الطلاق:

الآثار الوجدانية:

- الشعور بالندم ولوم الذات.
- الشعور بوجود عيب لديها.
- الخجل والانطواء عن الآخرين.
- التشاؤم.
- الشعور بالتشتت.

الآثار المعرفية:

- عدم الدقة في الحكم على الأمور.
- ضعف القدرة على التركيز.

- الشعور بعدم انصاف الحياة لها.
- سيطرة الأفكار السلبية المتعلقة بالطلاق.
- استرجاع المواقف والذكريات المؤلمة التي واجهتها.

الآثار السلوكية:

- التعامل بجفاء مع الآخرين.
- تجنب الاختلاط بالآخرين.
- الشعور بآلام مختلفة في الجسم.
- صعوبة النوم.
- عدم الرغبة في الزواج مرة أخرى.

(3) التكيف النفسي والاجتماعي بعد الطلاق

تشير غيث (2014) إلى ان المرأة والرجل يمران من الناحية العاطفية بخمس مراحل نفسية رئيسية للطلاق، تختلف من شخص لآخر، وفيها يحاول كل منهما مواجهة عدة متطلبات للتوافق والتكيف، والتي قد تستمر إلى ثلاث سنوات، هذه المراحل هي (Hicks, Lenore, McWey, Benson & West, 2004; تونسي، 2002؛ عمر، 1992):

أ. مرحلة إلقاء اللوم على الطرف الآخر:

وفيها يتهم الفرد شريكه بأنه سبب المشاكل التي حصلت، فينشغل بعلاقته الزوجية الماضية، ويسترجع بعض الأمور التي حدثت خلالها، إضافة إلى ان الفرد في هذه المرحلة يبدأ بتشكيل صورة سلبية عن نفسه، فيصبح هشاً، وسريع التأثر بما يجري حوله، فتبدأ عليه أعراض الاكتئاب والحزن والإحباط، ويعاني من الكسل والخمول، ويصبح شديد الغضب والانفعال، ولكن تختلف هذه الصفات من شخص لآخر اعتماداً على كونه الطرف المبادر أم لا، حيث ان الطرف المبادر غالباً ما يسعى للتقليل من الضغوطات، وإخفاء مشاعر الغضب والإحباط، والتظاهر كأن شيئاً لم يحدث، في حين يصفه الطرف غير المبادر بأنه مكابر وعنيد.

ويشعر الطرف غير المبادر في هذه المرحلة بعدم التصديق والإنكار، ومقاومة الواقع، كما يفقد طاقته لأنه يشعر أنه لا يملك أي سلطة حول قرار الطلاق، فيصاب باليأس، ويشعر بفقدان السيطرة على ما يحدث من حوله، وتتراوح ردود فعله بين تولي زمام الأمور، أو منح الطرف الآخر حق التصرف كونه صاحب المبادرة

في قرار الطلاق. وتعد هذه المرحلة صعبة للغاية بسبب التغيرات الجذرية التي تحدث فيها، فهي كالجحيم والأكثر ظلمة بالنسبة للمطلقين لما فيها من خسارة وقلق وخوف من المجهول، إضافة إلى إهمال الأطفال بسبب انشغال كل طرف بمشكاله وهمومه.

ب. مرحلة الحزن والخسارة:

وفي هذه المرحلة يتم الاعتراف بانتهاء الزواج، ويشعر الفرد فيها بالحزن الشديد، وأنه غير قادر على تمالك نفسه، وتسيطر عليه نظرة التشاؤم نحو المستقبل، ويرى نفسه عديم الفائدة وعديم المعنى، ويصبح شديد الحساسية في كل ما يتعلق بالطلاق، ويفسر التعليقات الغامضة التي توجه إليه على أنها انتقادات، وللتكيف مع هذه المرحلة يحتاج المطلق أو المطلقة إلى الدعم العاطفي، فهو يعاني صعوبة التركيز على أعماله، وذلك بسبب انشغاله بهومومه وهموم تربية الأبناء، كما يحتاج إلى القوة والطاقة لمواجهة مشاعره ومشاكله، وذلك دون استخدام الأطفال كورقة لاستعادة الشريك، من جهة أخرى فإن بعض المطلقين يشعرون بالرفض تجاه الأبناء، وذلك بسبب وجود تشابه يجمع بين الأبناء والشريك السابق.

ت. مرحلة الشعور بالغضب:

وينتج الغضب في هذه المرحلة بسبب الإحساس بخيانة الشريك، وخيانة الحياة، فينصب الغضب على الشريك السابق، وخلال هذه المرحلة يأمل المطلق أو المطلقة أن يحكم القاضي على الشريك السابق أنه هو الشخص السيئ، وقد يغضب الأهل من الأبناء عند ذكرهم الشريك السابق، وبجانب مشاعر الغضب تظهر مشاعر الخوف من المستقبل والقلق من المجهول، ولكن مع مرور الوقت يتلاشى هذا الخوف وتبدأ النواحي الإيجابية بالظهور، حيث يستعيد المطلق أو المطلقة طاقته وثقته بنفسه، فيصبح قادراً على ممارسة أعماله والقيام بواجباته تجاه الأبناء، كما يصبح أكثر قدرة على الاهتمام بهم وتلبية متطلباتهم واحتياجاتهم.

ث. مرحلة البقاء وحيداً:

وهنا يمر المطلق أو المطلقة بتجارب جديدة من نوعها، وبعيدة تماماً عن الشريك السابق، ويصبح أكثر قدرة على اتخاذ القرارات السليمة، ولذلك تزيد طاقته وثقته بنفسه، كما تتحسن نظرته لذاته.

ج. مرحلة إعادة الانسجام:

وفي هذه المرحلة يشعر المطلق أو المطلقة بالاستقرار والتمكن من السيطرة على حياته من جديد، وتصبح نظرته إيجابية نحو المستقبل، وتزيد لديه القدرة على التخطيط والالتزام، وقد يستمر لديه الشعور بالحنين والحب نحو الشريك السابق، إلا أنه يتقبل واقع إنهاء زواجه، ويواصل حياته الجديدة.

تشير الدراسات التي تناولت الصحة النفسية للمطلقين إلى تعرضهم لضغوط ما بعد الطلاق، وترتبط هذه الضغوط بعدة عوامل تؤثر على صحتهم النفسية، و ردود الفعل الانفعالية والسلوكية، بالإضافة إلى أنها قد تزيد أو تخفف من مستوى التكيف بعد الطلاق، ومن أبرز هذه العوامل التي قد تخفف من شدة الضغوط وتزيد من مستوى التكيف بعد الطلاق وجود عنف منزلي، و إدمان الشريك السابق على الكحول والمخدرات، ومساهمة كلا الطرفين في قرار الطلاق بدل اتخاذ القرار من طرف واحد، وتلقي الدعم والمساندة من جانب الأهل والأصدقاء، ووجود وضع مالي مستقر ومناسب، ومساهمة الشريك السابق في رعاية الأبناء الذين لا يكونون تحت وصايته، ووجود الأبناء برفقة الأم وحصولهم على الاهتمام والرعاية الكافية (تونس، 2002).

وتبين غيث (2014) ان الطلاق لا بد أن يؤثر تأثيراً كبيراً ومباشراً على الأطفال، وهنا يحتاج المطلقان إلى التوافق والتكيف مع متطلبات والتزامات رعاية الأطفال بعد الطلاق، فيجب ان يتقاهما ويتفقا بطريقة ودية على كيفية رعاية الأبناء، ويشمل ذلك الاتفاق على توفير المكان المناسب الذي يحتضنهم، ومقدار الانفاق اللازم لتغطية احتياجاتهم ومصروفاتهم، وتحديد الشخص المعني برعايتهم، وطريقة لقاءهم بأبويهم، وغيرها من الأمور المهمة التي تسهم في تنظيم علاقة المطلقين ببعضهما وبأبنائهما بعد الطلاق.

(4) تأثير التشوهات المعرفية على المرأة المطلقة

تتعرض نتائج الطلاق بشكل سلبي على المرأة، وتدفع بها في أغلب الأحيان إلى الوقوع في الأفكار والمعتقدات الخاطئة التي تأخذ شكل التشوهات المعرفية، والتي تشكلها المرأة عن ذاتها والمحيط من حولها، حيث تمثل أساليب التفكير مجموعة من الطرق والاستراتيجيات المختلفة التي يستخدمها الأفراد بشكل عام في جميع مشكلاتهم، وفي انجاز مهماتهم وأنشطتهم اليومية.

وتشكل الأفكار والمعتقدات التي تتبناها المرأة المطلقة أمراً حاسماً في تحسن أو تراجع صحتها النفسية، فإذا كانت هذه الأفكار والمعتقدات واقعية ومنطقية وناتجة عن تفكير عقلائي، فإن ذلك يؤدي إلى الهدوء النفسي ويحث الفرد على الاستجابة للأحداث والمواقف التي تعترضه بطريقة تكيفية، أما إذا كانت هذه الأفكار أو المعتقدات خاطئة ومشوهة ومشقة من تفسيرات خاطئة للأحداث أو المواقف، فإن ذلك يدفع بسلوك الفرد إلى الفشل، إذ أن هذا السلوك مبني على اتجاهات مشوهة وغير عقلانية في إدراك المواقف، مما يؤثر على مشاعر الفرد وانفعالاته وسلوكياته بصفة عامة (تونس، 2002).

من جهته يشير Argyle (2001) إلى أن الطريقة التي يفكر بها الشخص تحدد نمط تكيفه، فالشخص الذي يفكر بطريقة عقلانية وإيجابية في الظروف التي يعيشها، ينعكس ذلك على مزاجه ويتكيف مع وضعه

وبيئته، من جهة أخرى، فإن تشويه الأحداث معرفياً وانتهاج أسلوب تفكير خاطئ، تجعل الشخص يصاب باضطرابات مزاجية، الأمر الذي يؤدي إلى انخفاض مستوى التكيف لديه.

وتؤثر التشوهات المعرفية على المرأة المطلقة بصورة تمنعها عن التكيف مع بيئتها والعالم الخارجي من حولها، فبعد وقوع الطلاق ومرور المرأة بعدة صراعات، تدخل في معاناة نفسية، وتشعر بالحزن الشديد والإحباط، فتهاجمها أفكار خاطئة وغير منطقية تجعلها تدخل في عزلة عن الآخرين، وتجنب التفاعل والاحتكاك مع الآخرين، إضافة إلى الفرار من مواجهة بعض المشكلات أو المواقف اليومية، كما تسرف في لوم ذاتها والآخرين، وذلك نتيجة لهذه المعتقدات الخاطئة التي تسيطر عليها، وهذا ما ينتج عنه تدني وتشوه لصورة الذات من خلال اعتقادها أنها منبوذة أو غير محبوبة من قبل الأشخاص المحيطين بها (تونسي 2002).

فالتشوهات المعرفية تؤثر في طريقة تفسير الفرد للأحداث من حوله والتعامل مع المعلومات، فالفرد المصاب بالتشوهات المعرفية يميل إلى تشويه وتغيير المعلومات بطريقة توقعه ضحية لأفكاره المشوهة، دون وجود أي دليل على صحة هذه الأفكار (Mhaidat & ALharbi, 2016).

وتعد المرأة المطلقة أكثر عرضة للوقوع في التشوهات المعرفية، فالطلاق يلعب دوراً رئيسياً في تدهور حالتها النفسية، وذلك نتيجة لما يسببه الطلاق من اضطرابات عديدة تؤثر على علاقتها بالآخرين، وشعورها بعدم الثقة في نفسها وفي الأشخاص المحيطين حولها، واحتقارها لذاتها، واعتزالها الناس لشعورها بالنبذ، الأمر الذي يؤدي بها في نهاية المطاف إلى تبني أفكار وتفسيرات خاطئة عما يدور حولها، سببها التشوهات المعرفية والمدرجات الخاطئة، والتي تعيق تكيفها الذاتي مع الوضع التي هي عليه، وهذا ما يتفق مع دراسة بوسنة (2019) التي توصلت إلى أن المرأة المطلقة تعاني من أفكار مشوهة لاعتقالاتها، حيث أن لديها أنماط تفكير مرضية وغير منطقية، تشكل لديها اعتقادات وسلوكيات غير سوية، تؤثر على التعامل ومواجهة صعوبات الحياة.

(5) الحاجة الإرشادية للمقبلات على الطلاق

تمثل الحاجة الإرشادية للمقبلات على الطلاق عنصراً أساسياً لدعم صحة المرأة النفسية، حيث تعتبر الصحة النفسية أمراً ضرورياً للمرأة المقبلة على الطلاق للتمتع بالنضج والتوافق النفسي والاجتماعي، وكسب المهارات اللازمة لتكوين العلاقات الشخصية والاجتماعية، والتخلي بالإيجابية لمواجهة الظروف الضاغطة، كما تشمل الصحة النفسية النظرة الواقعية تجاه الحياة، وتكيف مستوى طموح الفرد مع الإمكانيات المتاحة، وإشباع الحاجات النفسية، والاتساق العاطفي، والتفكير العلمي، واتساع الأفق، والمرونة (الإبراهيم، 2007).

ويشير jumaa (2016) إلى أهمية التدخلات الإرشادية قبل الطلاق، حيث تساعد هذه التدخلات في التخفيف من حدة التأثيرات النفسية السلبية للطلاق، حيث إنها فعالة في تقليل الأعراض النفسية المصاحبة للطلاق وفي تعزيز المهارات، وخصوصاً مهارات مواجهة الغضب، والاكتئاب، وتدني الثقة بالنفس، والقلق وإدارة الصراع.

وقد قام المعالجون الأسريون بتصميم تدخلات إرشادية لمن تعذر عليه استمرار الحياة الزوجية واتخذ قرار الانفصال وإنهاء علاقة الزواج، وتساعد هذه التدخلات الإرشادية في جعل خبرة الطلاق أقل ضغطاً وشدة على الزوجين والأطفال، وأقل إيلاًماً من خلال البرامج والتوصيات والنصائح التي يقدمها المعالجون الأسريون، فهم يرون أنه لا حاجة لأن تكون عملية الطلاق ضاغطة ومحملة بمستويات عالية من التوتر، ومن أهم أشكال هذه التدخلات وفقاً للينيس (2013): Lyness:

- تعليم المقبلين على الطلاق استراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية، والاهتمام بالجانب النفسي والشخصي للفرد، وعدم التردد في طلب الدعم الاجتماعي والعاطفي من الأهل والأصدقاء، حيث يشكل عاملاً مساعداً في مواجهة التحديات والظروف بشكل أفضل.
- عدم استخدام الأطفال كوسطاء لنقل وتبادل الرسائل بين الشريكين المقبلين على الطلاق، واستخدام وسائل أخرى للتواصل بعيداً عن الأطفال.
- عدم توجيه الإساءة للأب الغائب أو التحدث عنه بصورة مشينة أمام الأطفال، وذلك بهدف الحصول على دعم الأطفال وتحالفهم ضد الأب الغائب، بل السعي على أن يحتفظ الأبناء بنظرة إيجابية تجاه كل من الأبوين.
- ضرورة بقاء الأطفال بعيداً عن مشاهدة صراعات وخلافات الشريكين، لأنه أحد العوامل المهمة لتكيف الأطفال لاحقاً بعد طلاق والديهم.
- التعامل العقلاني مع الأطفال، وتشجيعهم على مناقشة أفكارهم حول طلاق والديهم، وضرورة تقديم تفسيرات منطقية وواقعية للأسباب التي دفعت بالشريكين لاتخاذ هذا القرار، وأهمية تصحيح التشوهات المعرفية التي قد تتكون عند بعض الأطفال، مثل أنهم السبب في طلاق والديهم.
- عدم إسقاط المشاعر السلبية على الأطفال، كأن يقوم أحد الأبوين بتحويل العداء والكراهية من شريكه نحو أحد الأبناء، وأهمية تشجيع الأطفال على البوح بمشاعرهم السلبية والإيجابية، والتحدث معهم بصدق وشفافية حول حدث الطلاق، وتوضيح أنه انفصلاً بين الشريكين وليس بين أطفالهم.

ثانياً: الدراسات السابقة

تعددت الدراسات التي اهتمت بخفض التشوهات المعرفية، وقد تناولت الدراسات ذات العلاقة بمتغيرات الدراسة، وفيما يلي سرد لبعض هذه الدراسات:

فمنها دراسة أبو عطية والخزاعلة (2012) والتي هدفت إلى الكشف عن أثر برنامج إرشادي يستند إلى النظرية المعرفية لبنيك في تعديل الأفكار السلبية لدى عينة من الشباب الذكور المتأخرين عن سن الزواج في محافظة جرش، واشتملت عينة الدراسة على (20) شاباً عاملاً غير متزوج، تجاوزت أعمارهم الثلاثين عاماً، ويرغبون في المشاركة في البرنامج الإرشادي، تم توزيعهم بالتساوي إلى مجموعتين: تجريبية (10) أفراد تلقوا البرنامج الإرشادي المستند على النظرية المعرفية، والمجموعة الضابطة البالغ عددهم (10) أفراد لم يتلقوا أي تدخل علاجي. استخدم الباحثان مقياس الأفكار السلبية عن الزواج استناداً إلى أفكار (بنيك) عن التشوهات المعرفية، وقد بينت النتائج وجود أثر دال إحصائياً للبرنامج الإرشادي المعرفي لدى أفراد المجموعة التجريبية ممن تلقوا البرنامج الإرشادي، مقارنة بأفراد المجموعة الضابطة الذين لم يتلقوا أي تدخل علاجي في القياس البعدي وفي قياس المتابعة.

وهدف دراسة بدوي (2014) والمعنونة بفاعلية الإرشاد العقلاني الانفعالي السلوكي في خفض الضغوط النفسية لدى أمهات الأطفال ذوي اضطراب التوحد، والتي هدفت إلى الكشف عن فاعلية الإرشاد العقلاني الانفعالي السلوكي في التعرف على الأفكار غير العقلانية ومواجهتها لخفض الضغوط النفسية لأمهات أطفال ذوي اضطراب التوحد، وقد تكونت عينة الدراسة من (10) أمهات لأطفال ذوي اضطراب التوحد، حيث تم تقسيمهم إلى مجموعة تجريبية مكونة من (5) أمهات، وأخرى ضابطة مكونة من (5) أمهات، واستخدم مقياس الأفكار اللاعقلانية والضغط النفسي لدى أمهات الأطفال ذوي اضطراب التوحد من إعداد الباحثة، وقد بينت نتائج الدراسة وجود فروق ذات دلالة إحصائية لصالح المجموعة التجريبية تعزى لفاعلية البرنامج الإرشادي العقلاني الانفعالي السلوكي في مواجهة الأفكار غير العقلانية لأمهات أطفال ذوي اضطراب التوحد، وخفض الضغوط النفسية لديهن، كما بينت النتائج عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين رتب درجات المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي على مقياس الأفكار اللاعقلانية بعد مرور شهر ونصف من تطبيق البرنامج الإرشادي.

وأشارت دراسة باشنغ وسالمينيا ومهراني وسوداجار (Pashang, Saliminia, Mehrani & Sodagar, 2014) إلى تأثير العلاج العقلاني الانفعالي في خفض المعتقدات غير العقلانية لدى الأزواج الذين يسعون للطلاق، وقد اعتمدت الدراسة على المنهج شبه التجريبي باستخدام مجموعة تجريبية ومجموعة

ضابطة، والاختبار القبلي والاختبار البعدي، ومتابعة لمدة شهرين، وتكون مجتمع الدراسة من (250) زوجاً ممن يسعون للطلاق، والذين تمت إحالتهم إلى محكمة الأسرة في مدينة كرج في الفترة من أبريل إلى أغسطس 2014، ومن بين هؤلاء تم اختيار 20 زوجاً للمشاركة في الدراسة، وقد اعتمد الاختيار على مقابلة تشخيصية وموافقة الأزواج الطوعية على المشاركة في الدراسة، ثم تم تقسيمهم إلى مجموعة تجريبية وأخرى ضابطة بعد إكمالهم اختبار جونز (1968) للمعتقدات غير العقلانية (IBT)، وتلقت المجموعة التجريبية (10) جلسات أسبوعية من الإرشاد العقلاني الانفعالي، استمرت كل جلسة لمدة 60 دقيقة، ولم تتلق المجموعة الضابطة أي تدخل، وقد بينت النتائج أن المجموعة التجريبية حصلت على نتائج أقل في اختبار IBT، حيث توصلت الدراسة إلى فاعلية تدخل الإرشاد العقلاني الانفعالي في الحد من المعتقدات غير العقلانية بين الأزواج الذين يسعون للطلاق.

وبينت دراسة زيري وزاده وبوتو (Zuberi, Zadeh & Bhutto, 2014) أثر التدخلات السلوكية المعرفية في الحد من التشوهات المعرفية بين الأزواج الباكستانيين الذين يعانون من عدم الرضا الزوجي، وذلك من خلال إحداث التغيير في أنماط التفكير والسمات المعرفية وأسلوب معالجة المعلومات، بالإضافة إلى استخدام استراتيجيات فعالة لحل المشكلات الزوجية، وقد تم تقسيم (50) زوجاً بشكل عشوائي إلى مجموعتين متساويتين: المجموعة التجريبية وهم من الأزواج الذين تلقوا العلاج السلوكي المعرفي، والمجموعة الضابطة وهم من الأزواج الذين انتظروا تلقي العلاج. وقد بينت نتائج الدراسة أن الأزواج الذين تلقوا تدخلات سلوكية معرفية أظهروا انخفاضاً ملحوظاً في أنماط التفكير المشوهة مقارنة بالأزواج الذين لم يتلقوا التدخلات.

وبحثت دراسة أبو هديوس (2015) فاعلية برنامج إرشادي يستند إلى النظرية المعرفية لآرون بيك في تعديل التشوهات المعرفية لدى عينة من المتزوجات، وأثره على التوافق الزوجي لديهن، واشتملت عينة الدراسة على (26) طالبة متزوجة من طالبات كلية التربية بجامعة الأقصى، تم تقسيمهن بالتساوي إلى مجموعتين تجريبية وأخرى ضابطة، واستخدمت الدراسة مقياس التشوهات المعرفية، ومقياس التوافق الزوجي من إعداد الباحثة، واحتوى البرنامج على (19) جلسة إرشادية، وقد بينت النتائج وجود فروق دالة إحصائية بين متوسط درجات المجموعة التجريبية والضابطة في مستوى التشوهات المعرفية والتوافق الزوجي، وذلك لصالح المجموعة التجريبية، كما أظهرت النتائج وجود فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي لصالح البعدي، وأشارت النتائج إلى استمرارية أثر البرنامج الإرشادي في المتغيرين من خلال القياس التتبعي.

وهدف دراسة عودة وحدي (2015) إلى التعرف على أثر برنامج إرشادي لتعديل التشوهات المعرفية لدى الزوجات وتحسين مستوى التكيف الزوجي والعلاقة مع الأبناء. تكونت عينة الدراسة من (54) زوجة، تم

تقسيمهن عشوائياً إلى مجموعتين: تجريبية (29) فرداً، وضابطة (25) فرداً، وقد استخدمت الدراسة مقياس التكيف الزواجي، ومقياس العلاقة بين الأمهات والأبناء والذي جاء على صورتين إحداهما موجهة للأمهات، والثانية للأبناء ، وأجريت ثلاث قياسات قبلية وثلاث قياسات تتبعية، وقد استند البرنامج الإرشادي في محتواه على أساسيات العلاج السلوكي المعرفي، وقد أظهرت الدراسة وجود فروق دالة إحصائية فيما يتعلق بتحسين مستوى التكيف الزواجي، وتحسين العلاقة مع الأبناء، بين المجموعتين التجريبية والضابطة لصالح المجموعة التجريبية، مما يبين أثر البرنامج في تعديل التشوهات المعرفية لتحسين مستوى التكيف الزواجي والعلاقة مع الأبناء.

بينما قامت دراسة الحسين (2016) بالتعرف على فاعلية برنامج إرشادي عقلاني انفعالي سلوكي في تعديل الأفكار اللاعقلانية لدى أمهات الأطفال المعاقين فكرياً، وقد تألفت عينة الدراسة من (20) أمّاً من أمهات الأطفال المعاقين فكرياً، تم تقسيمهن بالتساوي إلى مجموعتين تجريبية وأخرى ضابطة، واستخدمت الدراسة مقياس الأفكار اللاعقلانية لدى أمهات الأطفال المعاقين فكرياً، وقد تكون البرنامج من (15) جلسة إرشادية تهدف إلى تعديل الأفكار اللاعقلانية لدى أمهات الأطفال المعاقين فكرياً، وقد أظهرت النتائج فاعلية البرنامج الإرشادي في تعديل الأفكار اللاعقلانية لدى أمهات المعاقين فكرياً.

كما سعت دراسة أبو زيد وعبد الحميد (2016) إلى الكشف عن فاعلية برنامج إرشادي عقلاني انفعالي سلوكي في تعديل المعتقدات اللاعقلانية لدى أمهات الأطفال ذوي اضطراب التوحد، وقد تكونت العينة من (20) أمّاً من أمهات الأطفال ذوي اضطراب التوحد في المدى العمري بين (25-35) سنة بمدينة الرياض، تم تقسيمهن بالتساوي إلى مجموعة تجريبية (10) أمهات، ومجموعة ضابطة (10) أمهات، وقد طبق مقياس المعتقدات اللاعقلانية من إعداد الباحثان، بالإضافة إلى البرنامج الإرشادي العقلاني الانفعالي السلوكي، والذي تكون من (12) جلسة إرشادية، مدة كل جلسة (75) دقيقة، وقد توصلت النتائج إلى وجود فروق دالة إحصائية بين رتب درجات المجموعة التجريبية في القياس القبلي والبعدي على مقياس المعتقدات اللاعقلانية وذلك لصالح القياس البعدي، كما بينت النتائج وجود فروق دالة إحصائية بين رتب درجات المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة على مقياس المعتقدات اللاعقلانية لصالح المجموعة التجريبية، كما استمرت فاعلية البرنامج بعد توقف تطبيق البرنامج بشهرين.

وأشارت دراسة زوقش (2017) إلى التحقق من فاعلية برنامج علاجي سلوكي معرفي في تعديل الأفكار المشوهة لدى عينة من فاقد الهوية الوالدية في مركز الرعاية في محافظة عمان، وقد اشتملت عينة الدراسة على (20) فرداً تم تقسيمهم بالتساوي عن طريق القرعة إلى مجموعتين تجريبية وضابطة، واستخدمت الدراسة

مقياس التثوهات المعرفية، وقد تكون البرنامج من (12) جلسة إرشادية، واستند في محتواه إلى النظرية المعرفية السلوكية، وبينت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين في خفض التثوهات المعرفية لصالح المجموعة التجريبية، مما يؤكد فاعلية البرنامج الإرشادي في تعديل الأفكار المشوهة.

كما هدفت دراسة كل من فاكيلي وكيميا ومشهدي وفاتيزديا (Vakili, Kimiaei, Mashhadi & Fatehizadeh, 2017) إلى مقارنة فاعلية العلاج السلوكي المعرفي مع العلاج الزوجي المرتكز على العاطفة في الحد من التثوهات المعرفية للأزواج المحالين إلى المراكز الثقافية العائلية في أصفهان، واستخدمت الدراسة المنهج شبه التجريبي، وتكونت عينة الدراسة من (15) زوجاً يعانون من تثوهات معرفية ممن يحضرون المركز الثقافي العائلي في أصفهان، تم تقسيمهم إلى (5) أزواج اختيروا بشكل عشوائي في مجموعة العلاج السلوكي المعرفي، و (5) أزواج في مجموعة العلاج المرتكز على العاطفة، و (5) أزواج في المجموعة الضابطة، واستخدمت الدراسة مقياس التثوهات المعرفية لـ Hamamchi (2005)، وقد تكون البرنامج من (8) جلسات إرشادية موجهة لمجموعة العلاج السلوكي المعرفي ومجموعة العلاج الزوجي المرتكز على العاطفة، استمرت كل جلسة لمدة 60 دقيقة، ولم تتلق المجموعة الضابطة أي تدخل، أظهرت النتائج أن العلاج السلوكي المعرفي والعلاج الزوجي المرتكز على العاطفة يقلل من التثوهات المعرفية لدى الأزواج، كما أظهرت النتائج أن العلاج السلوكي المعرفي كان أكثر فاعلية مقارنة بالعلاج الزوجي المرتكز على العاطفة في تقليل التثوهات المعرفية لدى الأزواج.

وقامت البشر (2019) بعمل دراسة تهدف إلى التعرف على فاعلية برنامج إرشادي عقلائي انفعالي سلوكي في خفض الأفكار اللاعقلانية لدى عينة من السيدات اللاتي يعانين من القلق الاجتماعي، حيث تكونت عينة الدراسة من (16) سيدة ممن يعانون من اضطراب القلق الاجتماعي، تم تقسيمهن إلى مجموعتين: تجريبية احتوت على (9) سيدات، وضابطة احتوت على (7) سيدات، وقد استخدمت الدراسة مقياس القلق الاجتماعي ومقياس الأفكار اللاعقلانية، أظهرت النتائج وجود علاقة طردية بين الأفكار اللاعقلانية والقلق الاجتماعي، كما أظهرت الدراسة فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة بعد تطبيق البرنامج الإرشادي لصالح المجموعة التجريبية، ووجدت فروق دالة إحصائية بين المجموعة التجريبية قبل تطبيق البرنامج الإرشادي وبعده في الدرجات على مقياس الأفكار اللاعقلانية ومقياس القلق الاجتماعي لصالح القياس البعدي، كما بينت النتائج عدم وجود فروق دالة إحصائية بين الرتب لأفراد المجموعة التجريبية في التطبيقين (البعدي والتتبعي)، على مقياس الأفكار اللاعقلانية ومقياس القلق الاجتماعي؛ مما يبين استمرار التحسن.

وسعت دراسة بيرانفاند ودهغولان وأوفيسي (Biranvand, Dehgolan & Ovisi, 2020) إلى الكشف عن فاعلية العلاج السلوكي المعرفي في تصحيح المعتقدات غير العقلانية وزيادة الصحة النفسية للأزواج الذين يعانون من الخلافات الزوجية، وقد اشتمل المجتمع الإحصائي للدراسة على جميع الأزواج الذين يعانون من خلافات زوجية، ممن راجعوا ثلاثة مراكز استشارية وعيادات عائلية في مدينة طهران، والبالغ عددهم (88 زوج وزوجة)، وقد تم اختيار (32) منهم وتوزيعهم بالتساوي إلى مجموعتين، تجريبية (16)، وضابطة (16). حيث تلقت المجموعة التجريبية العلاج السلوكي المعرفي عبر (12) جلسة إرشادية مدة كل منها (120) دقيقة، بمعدل جلستين في الأسبوع، بينما لم تتلق المجموعة الضابطة أي تدخل. تم استخدام استبيانات جونز (1978) والصحة العامة لجولدبرج (1972) لجمع المعلومات، وأظهرت النتائج وجود فروق دالة إحصائية بين متوسط درجات المجموعة التجريبية والضابطة لصالح المجموعة التجريبية. وبشكل عام، وبناءً على نتائج هذه الدراسة، يمكن الاستنتاج أن العلاج السلوكي المعرفي للزوجين كان فعالاً كتدخل فعال في تصحيح المعتقدات غير العقلانية وزيادة الصحة النفسية للأزواج الذين يعانون من الخلافات الزوجية.

وأشارت دراسة استيته والقيسي (2021) إلى التحقق من فاعلية برنامج إرشادي يستند إلى نظرية العلاج العقلاني الانفعالي السلوكي في تعديل الأفكار اللاعقلانية وخفض الضغط النفسي لدى عينة من أمهات ذوي متلازمة داون، وقد تكونت عينة الدراسة من مجموعة تجريبية اشتملت على (15) أمًا، ومجموعة ضابطة اشتملت على (15) أمًا، وقد طبق مقياسي الأفكار اللاعقلانية والضغط النفسي، وتوصلت النتائج إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية على مقياسي الأفكار اللاعقلانية والضغط النفسي تعزى للبرنامج الإرشادي وذلك لصالح المجموعة التجريبية، كما بينت النتائج عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات أفراد المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة على مقياسي الأفكار اللاعقلانية والضغط النفسي تبعًا لمتغير جنس الطفل، وأوضحت النتائج عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الرتب لأفراد المجموعة التجريبية في التطبيقين البعدي والتتبعي على مقياسي الأفكار اللاعقلانية والضغط النفسي.

وهدف دراسة محمد وخليفة (2022) إلى الكشف عن فاعلية برنامج إرشادي معرفي لخفض التشوهات المعرفية لدى أمهات الأطفال ذوي الإعاقة الفكرية، وأثر هذا البرنامج في اجترار الأفكار السلبية لديهم، واشتملت عينة الدراسة على (40) أمًا من أمهات الأطفال ذوي الإعاقة الفكرية، بمدرسة الفكرية القائمة في محافظة بني سويف، ممن تراوحت أعمارهم ما بين (25-35) عامًا، حيث تم تقسيمهن إلى مجموعتين: تجريبية (20) أمًا، وضابطة (20) أمًا، واستخدمت الدراسة مقياس التشوهات المعرفية من إعداد الباحثان، ومقياس اجترار الأفكار السلبية من إعداد الباحثان، والبرنامج الإرشادي المعرفي السلوكي من إعداد الباحثان، أظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة،

في التطبيق البعدي على مقياس التشوهات المعرفية لصالح المجموعة التجريبية، عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي على مقياس التشوهات المعرفية، بالإضافة إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات المجموعتين التجريبية والضابطة في التطبيق البعدي على مقياس اجترار الأفكار السلبية، لصالح المجموعة التجريبية، وعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي على مقياس اجترار الأفكار السلبية.

التعقيب على الدراسات السابقة:

يتبين للباحثة من خلال استعراض الدراسات السابقة المتعلقة بخفض التشوهات المعرفية ما يلي:

1. إن جميع هذه الدراسات أكدت فاعلية البرامج الإرشادية العلاجية في خفض التشوهات المعرفية، فغالبية هذه الدراسات اتفقت مع الدراسة الحالية في تصميم برنامجها الإرشادي وفقاً لأساسيات العلاج المعرفي السلوكي، مثل دراسة أبو عطية والخزاعلة (2012)، ودراسة زبيري وآخرون (Zuberi, et al., 2014)، ودراسة أبو هديوس (2015)، ودراسة عودة وحمد (2015)، ودراسة زوقش (2017)، ودراسة فاكيلي وآخرون (Vakili, et al., 2017)، ودراسة بيرانفاند وآخرون (Biranvand, et al., 2020)، ودراسة محمد وخليفة (2022). وقد أكدت هذه الدراسات فاعلية البرنامج الإرشادي المعرفي السلوكي في خفض التشوهات المعرفية.

2. لاحظت الباحثة تنوع الفئات التي استهدفتها الدراسات السابقة، كدراسة أبو عطية والخزاعلة (2012) التي أجريت على عينة من الشباب الذكور المتأخرين عن سن الزواج، ودراسة بدوي (2014) التي أجريت على عينة من أمهات الأطفال ذوي اضطراب التوحد، ودراسة باشنغ وآخرون (Pashang, et al., 2014) التي أجريت على عينة من الأزواج الذين يسعون للطلاق، ودراسة زبيري وآخرون (Zuberi, et al., 2014)، التي أجريت على عينة من الأزواج الذين يعانون من عدم الرضا الزوجي، ودراسة أبو هديوس (2015) التي أجريت على عينة من المتزوجات اللاتي يعانين من سوء التوافق الزوجي، ودراسة عودة وحمد (2015) التي أجريت على عينة من الزوجات اللاتي يعانين من سوء التكيف الزوجي وسوء العلاقة مع الأبناء، ودراسة الحسين (2016) التي أجريت على عينة من أمهات الأطفال المعاقين فكرياً، ودراسة زوقش (2017) التي أجريت على عينة من فاقد الهوية الوالدية، ودراسة فاكيلي وآخرون (2017) (Vakili, et al.,) التي أجريت على عينة من الأزواج المحالين إلى المراكز الثقافية العائلية في أصفهان، ودراسة البشر (2019) التي أجريت على عينة من السيدات اللاتي يعانين من القلق الاجتماعي، ودراسة

بيرانفاند وآخرون (Biranvand, et al., 2020)، التي أجريت على عينة من الأزواج الذين يعانون من الخلافات الزوجية، ودراسة استيته والقيسي (2021) التي أجريت على عينة من أمهات ذوي متلازمة داون. تتميز الدراسة الحالية عن باقي الدراسات السابقة في تناولها عينة جديدة ومهمة، وهن المقبلات على الطلاق اللاتي يواجهن نسبة كبيرة من التشوهات المعرفية التي تؤثر على سلامتهن النفسية والاجتماعية، وتعيق تقدمهن الطبيعي في الحياة.

3. جميع الدراسات السابقة استخدمت المنهج شبه التجريبي مع مجموعتين تجريبية وضابطة، وتختلف الدراسة الحالية عن الدراسات السابقة في استخدامها المنهج شبه التجريبي بتصميم المجموعة الواحدة مع قياس قبلي وبعدي وتتبعي.

مدى استفادة الباحثة من الدراسات السابقة:

تتلخص جوانب استفادة الباحثة من الدراسات السابقة العربية والأجنبية فيما يلي:

- 1) استفادت الباحثة بعد الاطلاع على الدراسات السابقة في إثراء الجزء النظري للدراسة الحالية.
- 2) تمكنت الباحثة من تحديد المنهج الملائم لمشكلة الدراسة الحالية، وهو المنهج شبه التجريبي.
- 3) ساهمت الدراسات السابقة في تحديد محتوى البرنامج الإرشادي للدراسة الحالية.
- 4) من خلال مراجعة المقاييس المستخدمة في الدراسات السابقة، تمكنت الباحثة من إعداد المقاييس الخاص بها بما يتناسب مع أبعاد البرنامج الإرشادي في الدراسة الحالية.
- 5) من خلال اطلاع الباحثة على الأساليب الإحصائية المستخدمة في الدراسات السابقة، تمكن الباحثة من تحديد الأساليب الإحصائية المناسبة للدراسة الحالية.

ثالثاً: فرضيات الدراسة

1. توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي على مقياس التشوهات المعرفية لصالح القياس البعدي.
2. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي على مقياس التشوهات المعرفية.

الفصل الثالث

الطريقة والإجراءات

- منهج الدراسة
- مجتمع الدراسة
- عينة الدراسة
- أداة الدراسة
- متغيرات الدراسة
- إجراءات الدراسة
- المعالجة الإحصائية

الفصل الثالث

الطريقة والإجراءات

يتناول هذا الفصل منهج الدراسة ومجتمع الدراسة والعينة التي طبقت عليها الدراسة، والأدوات المستخدمة في الدراسة، وآلية تحكيمها وضبطها، وإجراءات الدراسة، ووصف البرنامج الإرشادي، والأساليب الإحصائية المستخدمة لاستخراج النتائج وتحليلها.

أولاً: منهج الدراسة

اعتمدت الدراسة الحالية على المنهج شبه التجريبي، باستخدام تصميم المجموعة الواحدة، والذي يضم مجموعة واحدة تجريبية بقياس قبلي وقياس بعدي وقياس تتبعي، وذلك لتحقيق أهداف الدراسة، حيث هدفت الدراسة الحالية إلى قياس فاعلية برنامج إرشادي معرفي سلوكي في خفض التشوهات المعرفية لدى عينة من المقبلات على الطلاق بمملكة البحرين.

ثانياً: مجتمع الدراسة

تكون مجتمع الدراسة من جميع المقبلات على الطلاق المسجلات في مكاتب التوفيق الأسري بوزارة العدل والشؤون الإسلامية والأوقاف، خلال الستة أشهر الأخيرة من العام 2023م، والبالغ عددهن (692) سيدة.

ثالثاً: عينة الدراسة

تكونت عينة الدراسة من عينتين:

1. **العينة الاستطلاعية:** من أجل التحقق من الخصائص السيكومترية المتمثلة في صدق وثبات أداة الدراسة، طبق مقياس التشوهات المعرفية على عينة استطلاعية من مجتمع الدراسة، ومن غير عينة الدراسة الأساسية، قوامها (22) سيدة مقبلة على الطلاق تم اختيارهن بالطريقة العشوائية.
2. **العينة الأساسية:** تكونت عينة الدراسة الفعلية من (10) سيدات مقبلات على الطلاق ممن لديهن تشوهات معرفية، تم اختيارهن بالطريقة القصدية، وتتراوح أعمارهن من (25-45) عاماً، ولديهن أبناء

(طفل أو أكثر)، ومضى على زواجهن فترة لا تقل عن خمس سنوات، وتم تطبيق المقياس القبلي والبعدي والتتبعي عليهن.

رابعًا: أدوات الدراسة

من أجل إنجاز مهام الدراسة وتحقيق أهدافها، قامت الباحثة بإعداد أدوات الدراسة، وذلك بعد الاطلاع على الدراسات السابقة المتعلقة بنفس موضوع الدراسة الحالية، وهما:

1. مقياس التشوهات المعرفية (إعداد الباحثة)

قامت الباحثة بإعداد مقياس للتشوهات المعرفية، وذلك بعد الاطلاع على الدراسات السابقة والأطر النظرية التي تناولت التشوهات المعرفية، ومنها: دراسة (الجعفرية، 2015)، ودراسة (العتار، 2015)، ودراسة (صلاح الدين، 2015)، ودراسة (طموني، 2019)، ودراسة (المطارنة وبني ملحم، 2020)، ودراسة (الشافعي، 2021)، ودراسة (رمضان، 2023)، بالإضافة إلى بعض الدراسات الأجنبية ومنها: (Torres, 2002) ودراسة (Covin et al., 2011)، ولم تجد الباحثة أداة قياس لقياس التشوهات المعرفية كمهارة مستقلة لدى المقبلات على الطلاق. ويتكون المقياس من (48) فقرة، موزعة على (6) أبعاد على النحو التالي: الكل أو لا شيء (8 فقرات)، التعميم الزائد (8 فقرات)، التجريد الانتقائي (8 فقرات)، الاستدلال الانفعالي (8 فقرات)، الشخصية (8 فقرات)، التضخيم والتقليل (8 فقرات).

تصحيح المقياس

تكون مقياس التشوهات المعرفية من (48) فقرة، موزعة على (6) أبعاد، وفيه يطلب من المشارك تقدير الإجابة عن طريق تدرج ليكرت (Likert) الخماسي، حيث أعطيت الأوزان لفقرات المقياس كما يلي: موافق بشدة (5) درجات، موافق (4) درجات، موافق إلى حد ما (3) درجات، لا أوافق (2)، لا أوافق بشدة (1) درجة واحدة، حيث تدل الدرجة المرتفعة في المقياس على ارتفاع مستوى التشوهات المعرفية لدى المفحوص، وتدل انخفاض الدرجة على المقياس إلى انخفاض مستوى التشوهات المعرفية لدى المفحوص.

الخصائص السيكومترية للأداة:

تم حساب صدق وثبات الأداة على النحو التالي: -

أولاً: صدق المقياس:

أ. **صدق المحتوى:** قامت الباحثة بعرض المقياس على مجموعة من الأساتذة المحكمين بقسم علم النفس بجامعة البحرين، والموضحة أسمائهم في الملحق رقم (1)، حيث تم النظر في ملاحظات المحكمين والأخذ بأرائهم في المقياس.

ب. **صدق البناء (التكوين):** قامت الباحثة بالتحقق من صدق البناء، من خلال استخدام معاملات ارتباط بيرسون للحصول على مؤشرات صدق البناء، كما هو مفصل في الجداول التالية: -

1. مؤشرات صدق البناء لفقرات بُعد: الكل أو لا شيء

جدول (1)

مؤشرات صدق البناء لفقرات بُعد الكل أو لا شيء

الرقم	الفقرة	معاملات الارتباط مع البعد	معاملات الارتباط مع المقياس
1	أكون في المقدمة أو لا أكون.	**0.578	**0.512
2	أسعى لتحقيق الكمال في أعمالي.	**0.633	**0.586
3	أسعى لأن أكون مثالية بكل شيء في حياتي.	**0.708	**0.680
4	أعتقد أنه إذا لم يتعامل معي الأصدقاء باحترام فالأفضل تركهم.	**0.630	**0.549
5	أعتقد أنه إذا لم أكن في أمان فإنني في خطر.	**0.643	**0.635
6	أفضل ترك المكان حين لا أكون موضع اهتمام من المحيطين المتواجدين.	**0.815	**0.796
7	أفضل عدم القبول بأنصاف الحلول.	**0.762	**0.721
8	أعتقد أن عدم قدرتي على الوصول إلى الكمال فيما أعمل تقلل من قيمتي.	**0.733	**0.693

** دال عند مستوى (0.01)

يتبين من النتائج في الجدول أن جميع قيم معاملات الارتباط بيرسون لعبارات البعد مع الدرجة الكلية للبعد والدرجة الكلية للمقياس كمؤشرات صدق البناء كانت دالة عند مستوى الدلالة (0.01)، وبالتالي تم الاحتفاظ بجميع عبارات هذا البعد.

2. مؤشرات صدق البناء لفقرات بُعد: التعميم الزائد

جدول (2)

مؤشرات صدق البناء لفقرات بُعد التعميم الزائد

الرقم	الفقرة	معاملات الارتباط مع البُعد	معاملات الارتباط مع المقياس
1	أرى أن المقبلات على الطلاق أكثر شقاءً من غيرهن.	*.410	*.361
2	معظم الرجال ليسوا على قدر عالٍ من المسؤولية.	** .688	** .672
3	من خانه أحد يحق له أن يشك في جميع الناس.	** .749	** .753
4	أُتفق مع المثل القائل "السيئة تعم والحسنة تخص".	** .708	** .682
5	إذا كان الحاضر سيئاً فالمستقبل أسوأ.	** .720	** .759
6	المجتمع لا يساند المقبلة على الطلاق.	*.387	*.417
7	إذا فشلت في تجربة معينة، أتوقع أن أفشل في التجارب المشابهة.	** .580	** .549
8	من لم يكن معي فهو ضدي.	** .777	** .798

*دال عند مستوى (0.05)

** دال عند مستوى (0.01)

يتبين من النتائج في الجدول أعلاه أن جميع قيم معاملات الارتباط بيرسون لعبارات البُعد مع الدرجة الكلية للبُعد والدرجة الكلية للمقياس كمؤشرات صدق البناء كانت دالة عند مستوى الدلالة (0.01)، وبالتالي تم الاحتفاظ بجميع عبارات هذا البُعد.

3. مؤشرات صدق البناء لفقرات بُعد: التجريد الانتقائي

جدول (3)

مؤشرات صدق البناء لفقرات بُعد التجريد الانتقائي

الرقم	الفقرة	معاملات الارتباط مع البُعد	معاملات الارتباط مع المقياس
1	أركز على التفاصيل السيئة في التجربة التي أمر بها.	** .704	** .705

الرقم	الفقرة	معاملات الارتباط مع البعد	معاملات الارتباط مع المقياس
2	صوت الباطل هو الأعلى هذه الأيام.	**0.639	**0.659
3	أسمح للأمور الصغيرة بإزعاجي أكثر مما ينبغي.	**0.580	**0.549
4	أفكر في عيوبي وأنسى مميزاتي.	**0.588	**0.560
5	أركز على الأمور السلبية عند تعاملي مع الناس وأتجاهل الأمور الإيجابية.	**0.789	**0.800
6	يقل تقديري لذاتي عند ملاحظة عيب أو نقطة ضعف لدي.	**0.712	**0.710
7	أركز في حياتي على السلبيات أكثر من الإيجابيات.	**0.782	**0.780
8	أندم على ما لم أقم به في الماضي.	**0.705	**0.698

** دال عند مستوى (0.01)

يتبين من النتائج في الجدول أن جميع قيم معاملات الارتباط بيرسون لعبارات البعد مع الدرجة الكلية للبعد والدرجة الكلية للمقياس كمؤشرات صدق البناء كانت دالة عند مستوى الدلالة (0.01)، وبالتالي تم الاحتفاظ بجميع عبارات هذا البعد.

4. مؤشرات صدق البناء لفقرات بُعد: الاستدلال الانفعالي

جدول (4)

مؤشرات صدق البناء لفقرات بُعد الاستدلال الانفعالي

الرقم	الفقرة	معاملات الارتباط مع البعد	معاملات الارتباط مع المقياس
1	لأنني أتوقع الأسوأ، فسألتقي اليوم أنباء سيئة.	**0.811	**0.781
2	ينتابني خوفاً شديداً من مجرد التفكير بإمكانية وقوع الحوادث والكوارث.	**0.491	**0.477
3	إذا شعرت باليأس فمعنى ذلك فشلي بالقيام بعمل ما.	**0.642	**0.633
4	أعتقد أن كل شيء سيحدث وفقاً لما أشعر به.	**0.719	**0.710
5	أشعر بالإحباط، لذا فإن مشكلتي لن تحل.	**0.797	**0.791
6	أفسر الواقع من خلال انفعالاتي السلبية.	**0.710	**0.683
7	أعتبر نفسي متسرعاً بالحكم على من حولي.	**0.541	**0.535

الرقم	الفقرة	معاملات الارتباط مع البعد	معاملات الارتباط مع المقياس
8	أشعر بالتوتر من خوض تجربة الطلاق، لذا سأخفق بالتأكد.	** .736	** .729

** دال عند مستوى (0.01)

يتبين من النتائج في الجدول أن جميع قيم معاملات الارتباط بيرسون لعبارات البعد مع الدرجة الكلية للبعد والدرجة الكلية للمقياس كمؤشرات صدق البناء كانت دالة عند مستوى الدلالة (0.01)، وبالتالي تم الاحتفاظ بجميع عبارات هذا البعد.

5. مؤشرات صدق البناء لفقرات بُعد: الشخصية

جدول (5)

مؤشرات صدق البناء لفقرات بُعد الشخصية

الرقم	الفقرة	معاملات الارتباط مع البعد	معاملات الارتباط مع المقياس
1	أحمل نفسي مسؤولية الأحداث الخارجة عن إرادتي.	** .736	** .700
2	ألوم نفسي على الأحداث السيئة.	** .795	** .754
3	أعتقد أنني السبب في الكثير من المشكلات التي تواجهني.	** .753	** .725
4	إذا لم تسر الأمور معي كما ينبغي، أعتقد أنني السبب في ذلك.	** .726	** .670
5	أتمنى لو لم أقم بالكثير من التصرفات.	** .661	** .633
6	إذا اتصلت بإحدى صديقاتي ولم ترد، فإنني أعتقد أنها لا تريد الحديث معي.	** .820	** .779
7	إذا اتفقت مع إحدى صديقاتي على موعد، ولم تأت أعتقد أنها لا تريد مقابلي.	** .743	** .699
8	أعتقد أنني السبب في أي مشكلة يعاني منها أبنائي.	** .822	** .783

** دال عند مستوى (0.01)

يتبين من النتائج في الجدول أن جميع قيم معاملات الارتباط بيرسون لعبارات البعد مع الدرجة الكلية للبعد والدرجة الكلية للمقياس كمؤشرات صدق البناء كانت دالة عند مستوى الدلالة (0.01)، وبالتالي تم الاحتفاظ بجميع عبارات هذا البعد.

6. مؤشرات صدق البناء لفقرات بُعد: التضخيم والتقليل

جدول (6)

مؤشرات صدق البناء لفقرات بُعد التضخيم والتقليل

الرقم	الفقرة	معاملات الارتباط مع البُعد	معاملات الارتباط مع المقياس
1	أميل إلى التقليل من الصفات الإيجابية التي أملكها.	*.388	*.440
2	أقل من شأن خطورة المواقف التي أواجهها.	** .719	** .765
3	أبالغ في تهويل الأمور إلى أبعد من أهميتها الحقيقية في حياتي.	** .507	** .545
4	لكي أشعر بقيمتي، أحتاج لتقدير الآخرين.	** .599	** .628
5	ألاحظ أن وضعي الحالي مختلف عن الآخرين، بطريقة تجعلني أشعر بالسوء.	*.387	*.439
6	أعتقد أنني فشلت في تربية أبنائي.	** .674	** .716
7	إنجازاتي لا تعني أنني مميزه، يستطيع الآخرون تحقيق مثل هذه الإنجازات.	** .580	** .618
8	أبالغ في تضخيم الأخطاء التي يرتكبها الآخرون من حولي.	** .563	** .597

*دال عند مستوى (0.05)

**دال عند مستوى (0.01)

يتبين من النتائج في الجدول أن جميع قيم معاملات الارتباط بيرسون لعبارات البُعد مع الدرجة الكلية للبُعد والدرجة الكلية للمقياس كمؤشرات صدق البناء كانت دالة عند مستوى الدلالة (0.01)، وبالتالي تم الاحتفاظ بجميع عبارات هذا البُعد.

ثانياً: ثبات المقياس:

تم التحقق من مؤشرات ثبات الاتساق الداخلي للأداة في هذه الدراسة، من خلال حساب معادلة ألفا كرونباخ، والنتائج مبينة في الجدول التالي:

جدول (7)

مؤشرات ثبات الاتساق الداخلي لأبعاد أداة الدراسة

الرقم	الأبعاد	عدد البنود	قيم ثبات ألفا كرونباخ
1	بُعد الكل أو لا شيء	8	0.942
2	بُعد التعميم الزائد	8	0.936
3	بُعد التجريد الانتقائي	8	0.957
4	بُعد الاستدلال الانفعالي	8	0.910
5	بُعد الشخصية	8	0.908
6	بُعد التضخيم والتقليل	8	0.927
	الدرجة الكلية	48	0.923

يتبين من نتائج الجدول أن قيم ثبات ألفا كرونباخ بلغت للدرجة الكلية للمقياس (0.923)، وتراوحت للأبعاد ما بين (0.910-0.957)، وهي قيم مرتفعة مقبولة لأغراض الدراسة الحالية.

2. البرنامج الإرشادي (إعداد الباحثة)

من أجل تحقيق أهداف الدراسة، استخدمت الباحثة برنامج إرشادي يستند في فنياته واستراتيجياته إلى العلاج المعرفي السلوكي، وطوّرت البرنامج استناداً إلى العديد من الدراسات السابقة والأطر النظرية المهمة بهذا الاتجاه، ويتكون البرنامج الإرشادي من (12) جلسة إرشادية، بواقع ثلاث جلسات أسبوعياً، وتبلغ مدة كل جلسة حوالي (60) دقيقة.

وقد حرصت الباحثة على مراعاة عدة جوانب مهمة أثناء تصميم البرنامج الإرشادي:

- التأكد من حاجة العينة (المقبلات على الطلاق) لدراسة الموضوع، وما يعانونه من اضطرابات مختلفة تخلق لديهم العديد من الصعوبات في جوانب مختلفة من الحياة، وهذا ما التمسته الباحثة خلال فترة التدريب الميداني في مكاتب التوفيق الأسري.
- اعتمد البرنامج في محتواه على أسس العلاج المعرفي السلوكي، والذي يمكن من خلاله توظيف كافة الأساليب الإرشادية والفنيات لتحقيق أهداف البرنامج.

- التنوع في الأنشطة والفنيات في جلسات البرنامج الإرشادي، لإضفاء بعض النشاط والحيوية وكسر حاجز الملل.
- مناسبة الفنيات والأدوات لعينة البرنامج.
- وضوح الأنشطة والمهارات المطلوبة من المشاركات.
- ربط المهارات والمعارف والأنشطة بواقع الحياة، وذلك لتوضيح أعمق للمعنى.
- التسلسل والتنظيم في تخطيط وإعداد وتنفيذ البرنامج.
- مراعاة الجوانب النفسية والاجتماعية والأخلاقية عند بناء البرنامج.

خطوات إعداد البرنامج:

1. قامت الباحثة بالاطلاع على العديد من المراجع العربية والاجنبية المتعلقة بموضوع البرنامج.
2. قامت الباحثة بالاطلاع على بعض البرامج الإرشادية المتعلقة بمتغير الدراسة.
3. قامت الباحثة بالتعرف على خصائص عينة البرنامج ومدى حاجتهم للبرنامج الإرشادي.
4. قامت الباحثة بصياغة أهداف البرنامج الإرشادي (الهدف العام والأهداف الفرعية).
5. قامت الباحثة بتحديد المهارات والأساليب التي ستدرب المشاركات عليها خلال جلسات البرنامج الإرشادي.
6. قامت الباحثة بتصميم محتوى البرنامج الإرشادي المكون من (12) جلسة إرشادية، والذي يحتوي على العديد من المعلومات والفنيات والمهارات الضرورية لعينة البرنامج.
7. حرصت الباحثة على التدرج والتسلسل في محتوى البرنامج الإرشادي.
8. قامت الباحثة بعرض البرنامج في صورته الأولية على محكمين متخصصين في مجال علم النفس بجامعة البحرين.
9. تعديل البرنامج بناء على ملاحظات وتعليمات المحكمين.
10. إعداد الصورة النهائية للبرنامج.
11. تطبيق البرنامج، واستغرقت مدة تطبيقه شهر كامل.
12. تقييم البرنامج الإرشادي مع أخذ آراء المشاركات في البرنامج.

أهداف البرنامج الإرشادي:

الهدف العام: خفض بعض التشوهات المعرفية لدى عينة من المقبلات على الطلاق، من خلال اكسابهن بعض المهارات والفنيات التي تساعدن في تحدي التشوهات المعرفية الناجمة عن الصعوبات والضغوطات النفسية التي تتعرض لها المقبلات على الطلاق.

الهدف الوقائي: تزويد المشاركات بمجموعة من الأساليب والاستراتيجيات التي تساعد في دحض التشوهات المعرفية، لمساعدتهن في الوقاية من تكرار الوقوع فيها مستقبلاً.

الهدف العلاجي: مساعدة المشاركات على تعديل التشوهات المعرفية التي يواجهونها من خلال تفعيل الأساليب والفنيات والمهارات التي تسهم في تحدي التشوهات المعرفية والتغلب عليها.

الأهداف الفرعية:

1. تفعيل العلاقة المهنية الإرشادية بين المشاركات والباحثة المنفذة للبرنامج.
2. تبصير المقبلات على الطلاق بمفهوم التشوهات المعرفية وأنواعها وآثارها السلبية.
3. تعريف المشاركات بالعلاقة بين الأفكار والمشاعر والسلوك.
4. تدريب المشاركات على تحديد الأفكار التلقائية، والمشاعر المصاحبة لها.
5. تدريب المشاركات على تحديد الفكرة الساخنة.
6. تعريف المشاركات وتدريبهن على تحديد الأدلة المؤيدة والأدلة غير المؤيدة للفكرة الساخنة.
7. تعريف المشاركات على مفهوم الأفكار البديلة وأثرها على المشاعر والانفعالات المصاحبة، وتدريبهن على استنباط الأفكار البديلة.
8. تدريب المشاركات على اكتشاف الأفكار المشوهة، وإيجاد الأدلة على دحضها.

مبررات التطبيق (الحاجة للبرنامج):

تتمثل الحاجة للبرنامج الإرشادي في أهمية الالتفاف حول فئة المقبلات على الطلاق، حيث تعاني هذه الفئة من الضغط النفسي الشديد والقلق العام والتشتت والخوف من المجهول، مما يخلق لديهن أفكار ومعتقدات مشوهة تتسبب في حدوث مشكلات انفعالية وسلوكية، وعدم القدرة على التكيف مع الواقع، مما يدعو إلى أهمية تبصير هذه الفئة بمفهوم التشوهات المعرفية، وتزويدهن بالمهارات والاستراتيجيات القائمة على أسس علمية سليمة لتحدي هذه التشوهات التي تعرقل سير حياتهن بشكل طبيعي.

الأساس النظري للبرنامج:

يستند البرنامج في جلساته إلى العلاج المعرفي السلوكي (Cognitive Behavior Therapy) والذي يركز على تغيير وتحدي التشوهات المعرفية مثل الأفكار والمواقف والمعتقدات والسلوكيات غير المفيدة، وذلك من خلال تعديل هذه التشوهات التي تحكم البنية المعرفية للفرد وتؤثر على نمط تعامله مع ذاته والآخرين ممن حوله، حيث ان مبادئ العلاج المعرفي السلوكي تقوم على أهمية تغيير أنماط التفكير في حل المشكلات، وتغيير سلوك الفرد بطريقة تحقق له التوازن الذاتي مع نفسه والأفراد المحيطين به. وقد قامت الباحثة بالاستناد إلى نهج العلاج المعرفي السلوكي في تصميم محتوى البرنامج الإرشادي الحالي، والاستفادة من فنياته المختلفة، وذلك بما يتناسب مع محتوى كل جلسة وأهدافها.

وقد استفادت الباحثة من الدراسات السابقة العربية والأجنبية كمصادر إرشادية في بناء البرنامج، مثل دراسة زبيري وآخرون (Zuberi, et al., 2014)، ودراسة أبو هديوس (2015)، ودراسة عودة وحدي (2015)، ودراسة زوقش (2017)، ودراسة فاكيلي وآخرون (Vakili, et al., 2017)، ودراسة بيرانفاند وآخرون (Biranvand, et al., 2020)، ودراسة محمد وخليفة (2022).

عدد جلسات البرنامج:

(12) جلسة إرشادية، مدة كل جلسة (60) دقيقة.

الفئة المستهدفة:

تم تطبيق البرنامج على (10) سيدات من المقبلات على الطلاق، تتراوح أعمارهن بين (25-45).

المدة الزمنية للبرنامج:

تم تطبيق البرنامج لمدة شهر خلال الفصل الدراسي الأول من العام الدراسي 2023-2024م، وذلك بمعدل ثلاث جلسات أسبوعياً، من الساعة الخامسة إلى الساعة السادسة مساءً.

مكان التنفيذ:

تم تطبيق البرنامج الإرشادي في قاعة مسرح الريف الثقافي بالمحافظة الشمالية بمملكة البحرين.

أسلوب الإرشاد:

استخدمت الباحثة أسلوب الإرشاد الجمعي لما له من أهمية في تبادل الخبرات والممارسات بين المشاركات، بالإضافة إلى توفير الوقت والجهد، حيث يبين أبوعباة ونيازي (2000) أهمية الإرشاد الجمعي، إذ أن هذه الأهمية تتبع من أهمية الجماعة في حياة الفرد، الأمر الذي يسهم في إشباع حاجاته ورغباته واهتماماته، وضبط سلوكياته، وتنمية مهاراته، وتشكيل قيمه واتجاهاته.

الوسائل المستخدمة:

جهاز حاسوب محمول، جهاز تلفاز، كراسة لكل مشاركة، أقلام، أوراق عمل.

تمويل البرنامج:

لم تحصل الباحثة على أي تمويل مادي للبرنامج.

أساليب التنفيذ:

- قدمت الباحثة العرض المرئي باستخدام برنامج (PowerPoint).
- استخدمت الباحثة تطبيق (WhatsApp) لإنشاء مجموعة خاصة بالمشاركات للتواصل معهن والتنسيق للجلسات الإرشادية وإرسال الواجبات المنزلية بعد شرحها خلال الجلسات الإرشادية.
- استخدمت الباحثة برنامج (Google Forms) للحصول على إجابات المشاركات على المقياس القبلي والبعدي والتتبعي.

القائمون على تنفيذ البرنامج:

الباحثة معدة البرنامج.

تقييم البرنامج:

قامت الباحثة بالاعتماد على أكثر من طريقة في تقييم البرنامج الإرشادي: -

- الاختبار القبلي والبعدي والتتبعي: من خلال تطبيق مقياس التشوهات المعرفية على المشاركات قبل البرنامج الإرشادي، وبعد البرنامج، وبعد شهر من انتهاء البرنامج، للتحقق من استمرار فاعلية البرنامج الإرشادي.

- **التقييم المرحلي:** من خلال ملئ المشاركات بطاقة التقييم المرحلي لجلسات البرنامج (ملحق 6).
- **التقييم النهائي للبرنامج:** من خلال ملء المشاركات استمارة التقييم النهائي للبرنامج (ملحق 7).
- **ملاحظة الباحثة المباشرة:** خلال سير الجلسات الإرشادية، والمتابعة اليومية للمشاركات، وتأكد الباحثة من تحقق أهداف الجلسة.

أبرز الفنيات المستخدمة في البرنامج:

المحاضرة: وهي أكثر الفنيات استخدامًا، ومن خلالها قامت الباحثة بتزويد المشاركات بالمعارف والمعلومات والأفكار التي تهدف إلى إثراء الجانب المعرفي لديهن.

المناقشة والحوار: وهي أحد الفنيات المهمة في البرنامج الإرشادي، حيث تسمح للمشاركات بالتعبير عن آرائهن والتفاعل مع المادة العلمية المطروحة، كما تشجع على التحوار بكل الطرق الممكنة، حتى يتبين الجانب الخاطئ من المعتقدات وتتم عملية استبدال فكرة سلبية بأخرى إيجابية (الشريدة، 2016).

التلخيص: ومن خلالها يتم تلخيص ما تم تناوله في الجلسة الإرشادية، لإعادة التذكير وتحديد النقاط المهمة والرئيسية (أبو أسعد، 2015).

التخيل: استخدمت الباحثة هذه الفنية لحل المشكلات التي تخاف منها المشاركات، وذلك من خلال طرح بعض الأمثلة الواقعية وتخيل طرق مواجهتها في الجلسة الإرشادية.

التعزيز: حيث تقوم الباحثة بالتعزيز المعنوي من خلال الشكر والتثناء على السلوك الإيجابي للمشاركات وعلى أدائهن الواجب المنزلي.

سجل الأفكار: تستخدم هذه الفنية لإحداث التغيير في المخططات المعرفية المرتبطة بالتشوهات المعرفية، ففي هذه الفنية يطلب المرشد من المسترشدين تسجيل الأفكار التلقائية والتشوهات المعرفية والمشاعر الناجمة عنها، ثم يقوم المرشد بتدريبهم لتطوير استجابات عقلانية وسليمة. (Beck, Rush, Shaw & Emery, 1987; Burns, 1980).

العصف الذهني: استخدمت الباحثة هذه الفنية لمساعدة المشاركات على حل المشكلات بشكل إبداعي لاستكشاف أفكار وحلول جديدة.

إعادة العزو: وهي فنية تستخدم حين يعزوا الأفراد مسؤولية الأحداث لأنفسهم، حيث يلحقوا باللوم الكامل على أنفسهم حين يكون لديهم القليل من المسؤولية عن حدث معين، مما يؤدي إلى الشعور بالذنب والإكتئاب، وهنا يقوم المرشد بمساعدة المسترشدين كي لا يعزوا مسؤولية الأحداث لأنفسهم (Sharf, 2012).

الأسئلة السقراطية: وفيها يتم طرح الأسئلة المفتوحة غالبًا والتي يستطيع المشاركون الإجابة عنها بغرض فحص التشوهات المعرفية، حيث تقدم هذه الأسئلة وسيلة للوصول إلى هدف محدد، واستكشاف المعاني، وإثارة الأفكار السلبية وإعادة صياغة الأفكار (Wells, 1997).

لعب الأدوار: وهي فنية استخدمتها الباحثة لمساعدة المشاركين على إخراج المشاعر والتعبير عنها ومواجهتها، مما يساعد على تخفيف الضغوط والسيطرة على الأفكار.

ماذا لو: تستخدم هذه الفنية حين يكون المسترشدون خائفين من نتائج غير مؤكدة ولا يحبون حدوثها، فهنا يتعامل المرشد مع هذا الخوف من خلال توجيه سؤال ماذا لو (Sharf, 2012).

الواجبات المنزلية: استخدمت الباحثة هذه الفنية لتمكين المشاركين من تعميم التغيرات الإيجابية التي حققوها في البرنامج، حيث تساعد الواجبات المنزلية على تطبيق التغيرات الجديدة على المواقف الحسية، كما تدعم الأفكار والمعتقدات الصحية الجديدة.

تحكيم البرنامج:

عُرض البرنامج بصورته الأولية على مجموعة من الأساتذة المحكمين ذوي الاختصاص في مجال علم النفس بجامعة البحرين (ملحق 1)، وطلب منهم الحكم على دقة الصياغة اللغوية وسلامتها، وعلى وضوح الفقرات ومناسبتها للهدف النهائي للبرنامج، وتم الحصول على الملاحظات والاقتراحات من قبل الأساتذة والتعديل على ضوء ذلك.

وصف محتوى البرنامج:

يحتوي البرنامج الإرشادي على عدد من الفنيات والمهارات والأنشطة التي تسهم في تحقيق هدف الدراسة، وهو خفض التشوهات المعرفية، وذلك من خلال عدد من الجلسات الإرشادية كما هو موضح في الجدول أدناه:

جدول (8)

ملخص محتوى الجلسات الإرشادية

الجلسة	عنوان الجلسة	أهداف الجلسة
الأولى	التعارف وبناء الثقة	التعارف، تعريف المشاركات بالبرنامج الإرشادي وأهدافه، التأكيد على مبادئ وقوانين البرنامج، تطبيق القياس القبلي.
الثانية	التشوهات المعرفية	تعريف المشاركات على مفهوم التشوهات المعرفية، وأنواعها، ومصادر تكوينها، والآثار السلبية الناتجة عنها، والتعرف على العلاقة بين الأفكار والمشاعر والسلوك.
الثالثة	الأفكار التلقائية	تعريف المشاركات على مفهوم الأفكار التلقائية والمشاعر المصاحبة لها، وكيفية تحديدها، والتدريب على تحديد الفكرة الساخنة.
الرابعة	إيجاد الأدلة	تعريف المشاركات على مفهوم الأدلة المؤيدة وغير المؤيدة للفكرة التلقائية الساخنة، وتدريب المشاركات على كيفية تحديدها.
الخامسة	الأفكار البديلة	تعريف المشاركات على مفهوم الأفكار البديلة، وأثرها على المشاعر المصاحبة، وتدريب المشاركات على استنباط الأفكار البديلة.
السادسة	التشوه المعرفي 1 (الكل أو لا شيء)	تعريف المشاركات على مفهوم التشوه المعرفي الكل أو لا شيء، وتدريب المشاركات على تحدي هذا التشوه.
السابعة	التشوه المعرفي 2 (التعميم الزائد)	تعريف المشاركات على مفهوم التشوه المعرفي التعميم الزائد، وتدريب المشاركات على تحدي هذا التشوه.
الثامنة	التشوه المعرفي 3 (التجريد الانتقائي)	تعريف المشاركات على مفهوم التشوه المعرفي التجريد الانتقائي، وتدريب المشاركات على تحدي هذا التشوه.
التاسعة	التشوه المعرفي 4 (الاستدلال الانفعالي)	تعريف المشاركات على مفهوم التشوه المعرفي الاستدلال الانفعالي، وتدريب المشاركات على تحدي هذا التشوه.
العاشرة	التشوه المعرفي 5 (الشخصنة)	تعريف المشاركات على مفهوم التشوه المعرفي الشخصنة، وتدريب المشاركات على تحدي هذا التشوه.
الحادية عشر	التشوه المعرفي 6 (التضخيم والتقليل)	تعريف المشاركات على مفهوم التشوه المعرفي التضخيم والتقليل، وتدريب المشاركات على تحدي هذا التشوه.
الثانية عشر	الإنهاء والتقييم	إنهاء البرنامج الإرشادي ومراجعة خبرات المشاركات ككل، وتطبيق القياس البعدي للبرنامج، وتقييم البرنامج النهائي من قبل المشاركات.

خامسًا: متغيرات الدراسة

1. المتغير المستقل: البرنامج الإرشادي

2. المتغير التابع: التشوهات المعرفية

سادسًا: إجراءات الدراسة

جرت خطوات إعداد الدراسة كما الآتي:

1. تحديد الإطار النظري الخاص بالدراسة، وذلك من خلال الرجوع إلى الدراسات السابقة والكتب المتعلقة بهذا الجانب.
2. تحديد مجتمع الدراسة وعينة الدراسة الأساسية.
3. بناء البرنامج الإرشادي وأداة الدراسة (من إعداد الباحثة).
4. تحكيم البرنامج الإرشادي ومقياس التشوهات المعرفية من قبل مجموعة من الأساتذة المتخصصين بقسم علم النفس بجامعة البحرين.
5. تطبيق مقياس التشوهات المعرفية على العينة الاستطلاعية والبالغ قوامها (22) مشاركة، بهدف التأكد من الخصائص السيكومترية للأداة.
6. تحديد الميزانية لتنفيذ البرنامج.
7. تطبيق المقياس القبلي على المجموعة التجريبية.
8. تنفيذ البرنامج الإرشادي على المجموعة التجريبية، بعد اختيار وتجهيز قاعة الإرشاد والموارد المادية كالأجهزة والقرطاسية وبعض المأكولات الخفيفة.
9. تطبيق المقياس البعدي على المجموعة التجريبية.
10. تطبيق المقياس التتبعي على المجموعة التجريبية بعد مرور شهر من تطبيق المقياس البعدي.
11. استخراج النتائج وتحليلها.

سابعًا: الأساليب الإحصائية المستخدمة

من أجل معالجة البيانات، استخدمت الباحثة برنامج الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS)، وذلك باستخدام الأساليب الإحصائية التالية:

1. معامل ارتباط بيرسون للتحقق من مؤشرات صدق الاتساق الداخلي لبنود المقياس.

2. معادلة ألفا كرونباخ للتحقق من ثبات الاتساق الداخلي للمقياس.
3. المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لأبعاد المقياس.
4. اختبار ويلكوكسون Wilcoxon للعينات المترابطة للتحقق من دلالة الفروق لاستجابات أفراد المجموعة التجريبية على القياسات القبليّة والبعدية والتتبعية.

الفصل الرابع

نتائج الدراسة ومناقشتها والتوصيات

أولاً: نتائج الدراسة

- نتائج الفرضية الأولى
- نتائج الفرضية الثانية

ثانياً: التوصيات

ثالثاً: الدراسات المقترحة

الفصل الرابع

نتائج الدراسة ومناقشتها والتوصيات

استعرضت الباحثة في هذا الفصل النتائج التي توصلت إليها في هذه الدراسة، ومناقشة هذه النتائج، حيث هدفت هذه الدراسة إلى التحقق من مدى فاعلية برنامج إرشادي معرفي سلوكي في خفض بعض التشوهات المعرفية لدى عينة من المقبلات على الطلاق بمملكة البحرين، وقد تم التوصل إلى النتائج من خلال المقارنة بين نتائج المقياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية على مقياس التشوهات المعرفية، وقد تم تحليل النتائج باستخدام برنامج الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS).

أولاً: نتائج الدراسة:

نتائج الفرضية الأولى: توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي على مقياس التشوهات المعرفية لصالح القياس البعدي.

قامت الباحثة بالتحقق من صحة هذه الفرضية من خلال اختبار ويلكوكسون Wilcoxon للعينات المترابطة، وهو من الاختبارات اللابارامترية، وتم استخدامه لصغر حجم عينة الدراسة، كما هو موضح في الجدول التالي:

جدول (9)

دلالة الفروق بين متوسطات رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي على مقياس التشوهات المعرفية

الأبعاد	الرتب	عدد الرتب	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة Z	مستوى الدلالة Sig.
1. الكل أو لا شيء	الرتب الموجبة	10	5.50	55.00	-2.809	.005
	الرتب السالبة	0	.00	.00		
	الرتب المتساوية	0				
	المجموع	10				
2. التعميم الزائد	الرتب الموجبة	9	5.00	45.00	-2.673	.008
	الرتب السالبة	0	.00	.00		
	الرتب المتساوية	1				
	المجموع	10				
3. التجريد	الرتب الموجبة	10	5.50	55.00	-2.814	.005

الانتقائي	الرتب السالبة	0	.00	.00	
	الرتب المتساوية	0			
	المجموع	10			
4. الاستدلال الانفعالي	الرتب الموجبة	8	5.44	43.50	-2.494
	الرتب السالبة	1	1.50	1.50	
	الرتب المتساوية	1			
	المجموع	10			
5. الشخصية	الرتب الموجبة	9	5.00	45.00	-2.668
	الرتب السالبة	0	.00	.00	
	الرتب المتساوية	1			
	المجموع	10			
6. التضخيم والتقليل	الرتب الموجبة	9	5.00	45.00	-2.677
	الرتب السالبة	0	.00	.00	
	الرتب المتساوية	1			
	المجموع	10			
الدرجة الكلية	الرتب الموجبة	10	5.50	55.00	-2.805
	الرتب السالبة	0	.00	.00	
	الرتب المتساوية	0			
	المجموع	10			

يتضح من النتائج في الجدول السابق وجود فروق ذات دلالة إحصائية (0.05) بين متوسطات رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي على مقياس التشوهات المعرفية، وكانت الفروق لصالح القياس البعدي على الدرجة الكلية لمقياس التشوهات المعرفية وعلى أبعاد المقياس الستة، حيث تشير هذه النتيجة الى وجود انخفاض واضح في مستوى التشوهات المعرفية لدى أفراد المجموعة التجريبية بعد تطبيق البرنامج الإرشادي المعرفي السلوكي عليهم، وبالتالي فإن هذا البرنامج كان فعالاً في خفض التشوهات المعرفية لدى عينة المقبلات على الطلاق.

بناءً على النتيجة السابقة تم قبول فرضية الدراسة الأولى التي تنص على: "توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي على مقياس التشوهات المعرفية لصالح القياس البعدي".

نتائج الفرضية الثانية: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي على مقياس التشوهات المعرفية.

قامت الباحثة بالتحقق من صحة هذه الفرضية من خلال اختبار ويلكوكسون Wilcoxon للعينات المترابطة، وهو من الاختبارات اللابارامترية، وتم استخدامه لصغر حجم عينة الدراسة، كما هو موضح في الجدول التالي:

جدول (10)

دلالة الفروق بين متوسطات رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي على

مقياس التشوهات المعرفية

الأبعاد	الرتب	عدد الرتب	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة Z	مستوى الدلالة Sig.
1. الكل أو لا شيء	الرتب الموجبة	3	3.00	9.00	.333	.739
	الرتب السالبة	3	4.00	12.00		
	الرتب المتساوية	4				
	المجموع	10				
2. التعميم الزائد	الرتب الموجبة	2	4.25	8.50	-.431	.666
	الرتب السالبة	4	3.13	12.50		
	الرتب المتساوية	4				
	المجموع	10				
3. التجريد الانتقائي	الرتب الموجبة	2	3.25	6.50	-1.282	.200
	الرتب السالبة	5	4.30	21.50		
	الرتب المتساوية	3				
	المجموع	10				
4. الاستدلال الانفعالي	الرتب الموجبة	2	4.50	9.00	-1.628	.103
	الرتب السالبة	7	5.14	36.00		
	الرتب المتساوية	1				
	المجموع	10				
5. الشخصية	الرتب الموجبة	1	1.50	1.50	-1.913	.056
	الرتب السالبة	5	3.90	19.50		
	الرتب المتساوية	4				
	المجموع	10				
6. التضخيم والتقليل	الرتب الموجبة	3	3.00	9.00	.877	.380
	الرتب السالبة	4	4.75	19.00		
	الرتب المتساوية	3				
	المجموع	10				
الدرجة الكلية	الرتب الموجبة	4	2.50	10.00	-1.795	.073
	الرتب السالبة	6	7.50	45.00		
	الرتب المتساوية	0				

				10	المجموع	
--	--	--	--	----	---------	--

يتضح من النتائج في الجدول السابق عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية (0.05) بين متوسطات رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي على مقياس التشوهات المعرفية، وذلك على الدرجة الكلية لمقياس التشوهات المعرفية وعلى أبعاد المقياس الستة، حيث تشير هذه النتيجة الى استقرار مستوى التشوهات المعرفية لدى أفراد المجموعة التجريبية بعد تطبيق البرنامج الإرشادي المعرفي السلوكي عليهن، كما تشير هذه النتيجة الى استمرارية فعالية البرنامج في خفض التشوهات المعرفية لدى عينة المقبلات على الطلاق.

بناءً على النتيجة السابقة تم قبول فرضية الدراسة الثانية التي تنص على: "لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي على مقياس التشوهات المعرفية".

ثانيًا: مناقشة النتائج:

أظهرت نتائج الفرضية الأولى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي على مقياس التشوهات المعرفية، وذلك لصالح القياس البعدي، حيث تشير هذه النتيجة إلى فاعلية البرنامج الإرشادي المطبق في خفض التشوهات المعرفية لدى المقبلات على الطلاق.

وتفسر الباحثة هذا التحسن من خلال التدريب الخاص الذي تلقته المشاركات على مدار (12) جلسة إرشادية والذي عزز من التفكير المنطقي العقلاني لديهن، حيث خصصت الباحثة جلسة كاملة منفردة لكل تشوه معرفي، إذ تم تعريف المشاركات بنوع التشوه المعرفي وسلبياته والنتائج المترتبة عليه، إضافة إلى تدريب المشاركات على تحدي كل تشوه معرفي من خلال مجموعة من الأمثلة الواقعية الهادفة، للوصول إلى تبني فكرة بديلة عقلانية وأكثر منطقية. كما تضمن البرنامج الإرشادي أنشطة وفنيات متنوعة ودقيقة، وقد حرصت الباحثة على التسلسل في عرض الجلسات، مما ساعد في تمكين المشاركات من التفكير المنطقي العقلاني، الأمر الذي ساهم في خفض التشوهات المعرفية لديهن.

كما ان الباحثة ركزت في بنائها للبرنامج على العلاقة بين الأفكار والمشاعر والسلوك، ومدى تأثيرها على الأفراد، كما ركز البرنامج على تبصير المشاركات بعملية تحديد الأفكار المشوهة واكتشافها وطريقة تحديها ودحضها، الأمر الذي ساهم في خفض التشوهات المعرفية لدى المشاركات، وقد كان للإرشاد الجمعي أهمية

كبيرة في الوصول إلى النتيجة الحالية، حيث يشير روبرت وغاري وكيفن (Robert, Garry & Kevin, 2017) إلى فاعلية الإرشاد الجمعي في تنمية التواصل والتفاعل بين الأفراد، حيث يتيح الفرصة للمشاركين لاكتساب العديد من الخبرات وتبادل التجارب المواقف التي حصلت معهم، مما يخلق حالة يشعر فيها الفرد بالوعي والاستبصار الذاتي الذي يساعد في تقييم سلوكه، الأمر الذي يحد من المشكلات المشتركة لدى أفراد المجموعة.

ويمكن عزو هذه النتيجة إلى استناد الباحثة في بناء البرنامج الإرشادي إلى النظرية المعرفية السلوكية والاعتماد على فنياتها، مثل سجل الأفكار، والاستئلة السقراطية، وإعادة العزو، والواجبات المنزلية، ولعب الأدوار، والعصف الذهني، والتخيل والمناقشة والحوار، حيث ان جميع هذه الفنيات ساعدت المشاركات في تحديد أفكارهن المشوهة وتقييمها مما ساهم في خفضها.

وقد أكدت العديد من الدراسات على فاعلية العلاج السلوكي المعرفي في تحسين العديد من الجوانب النفسية لدى الفرد، حيث أشارت دراسة (Karyotaki et al., 2021) إلى أن العلاج السلوكي المعرفي أحد أكثر العلاجات فاعلية حول العالم، إذ يبين أن الأفكار والمشاعر والسلوك جميعها مرتبطة ببعضها البعض، وان ما يفكر فيه الفرد ويفعله تثر على الطريقة التي يشعر بها. بالإضافة إلى دراسة الهلاك والشوبكي (Hellack & Al-Shoubaki, 2021) التي أكدت ان العلاج المعرفي السلوكي يساعد الأشخاص في تحديد أنماط التفكير السلبية لديهم وتغييرها، واستبدالها بأفكار أكثر منطقية وسلوكيات سوية، كما يساعد الأشخاص في التركيز على المشكلات التي يواجهونها وكيفية حلها، فخلال جلسات البرنامج الإرشادي قامت الباحثة بالتركيز على تحديد أنماط التفكير المشوه لدى المشاركات والعمل على تغييرها، وذلك من خلال توظيف مختلف المهارات والفنيات والأنشطة.

وتتفق هذه النتيجة مع بعض الدراسات السابقة التي تم تناولها في الفصل الثاني، مثل دراسة عودة وحمد (2015) التي طبقت برنامجاً يستند في محتواه على أساسيات العلاج السلوكي المعرفي، وأكدت نتائج القياس البعدي فعالية البرنامج في تعديل التشوهات المعرفية لتحسين مستوى التكيف الزواجي والعلاقة مع الأبناء، وكذلك دراسة زبيري وآخرون (Zuberi, et al., 2014) التي بينت أثر التدخلات السلوكية المعرفية في الحد من التشوهات المعرفية بين الأزواج الباكستانيين الذين يعانون من عدم الرضا الزواجي، حيث بينت النتائج أن الأزواج الذين تلقوا تدخلات سلوكية معرفية أظهروا انخفاضاً ملحوظاً في أنماط التفكير المشوهة خلال القياس البعدي، كما اتفقت مع دراسة أبو هدروس (2015) التي أشارت نتائجها إلى ان البرنامج الذي

استند على النظرية المعرفية لأرون بيك كان له أثر فعال على المتزوجات في تعديل التشوهات المعرفية خلال القياس البعدي.

ومن الدراسات التي اتفقت مع النتيجة الحالية دراسة أبو عطية والخزاعلة (2012) التي بينت فاعلية البرنامج الإرشادي المعرفي في تعديل الأفكار السلبية لدى عينة من الشباب الذكور المتأخرين عن سن الزواج وفقاً للقياس البعدي، كما بينت دراسة زوقش (2017) فاعلية برنامج علاجي سلوكي معرفي في تعديل الأفكار المشوهة لدى عينة من فاقدي الهوية الوالدية، حيث بينت النتائج ان المتوسط الحسابي جاء أعلى في التطبيق البعدي مقارنة بالقبلي على أفراد المجموعة التجريبية، بالإضافة إلى دراسة فاكيلي وآخرون (Vakili, 2017) et al., التي أظهرت نتائجها أن العلاج السلوكي المعرفي كان أكثر فاعلية مقارنة بالعلاج الزواجي المرتكز على العاطفة في تقليل التشوهات المعرفية لدى الأزواج في القياس البعدي.

كما اتفقت مع النتيجة الحالية دراسة بيرانفاند وآخرون (Biranvand, et al., 2020) التي أظهرت نتائجها أن العلاج السلوكي المعرفي له أثر إيجابي كيتدخل فعال في تصحيح المعتقدات غير العقلانية وزيادة الصحة النفسية للأزواج الذين يعانون من الخلافات الزوجية، بالإضافة إلى دراسة محمد وخليفة (2022) التي أكدت على فاعلية برنامج إرشادي معرفي سلوكي في خفض التشوهات المعرفية لدى أمهات الأطفال ذوي الإعاقة الفكرية، والأثر الإيجابي لهذا البرنامج في اجتراح الأفكار السلبية لديهم.

وأظهرت نتائج الفرضية الثانية عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي على مقياس التشوهات المعرفية، حيث تشير هذه النتيجة إلى استمرارية فاعلية البرنامج في خفض التشوهات المعرفية لدى المقبلات على الطلاق.

وتبين هذه النتيجة فاعلية البرنامج الإرشادي في استمرار الخبرة التي تلقتها المشاركات خلال الجلسات الإرشادية، ونقل هذه الخبرة إلى حياتهن في المواقف التي يواجهونها في الحياة اليومية، بالإضافة إلى ان المواقف والأمثلة الهادفة التي تضمنت تقييم وتحدي التشوهات المعرفية ساعدت في تعزيز التفكير العقلاني لدى المشاركات، مما ساعد على استمرار الخبرة التي تلقوها في حياتهن الواقعية، كما احتوت جلسات البرنامج على الواجبات المنزلية التي ساعدت المشاركات على نقل أثر الخبرة التي اكتسبوها إلى البيت وتطبيقها في المواقف اليومية.

ومن الجوانب المهمة التي ساعدت على استمرار فاعلية البرنامج الإرشادي، تفاعل المشاركات وما أبدوه من دافعية ومتابعة وحرص على المشاركة في جلسات البرنامج، إضافة إلى التزامهن بالحضور ومشاركتهن الفعالة في مجريات الجلسات، الأمر الذي عزز لديهن التفكير المنطقي، ومع استمرار تطبيق الاستراتيجيات

الي تلقوها خلال الجلسات لاحظت الباحثة تغيراً ملموس وواضح في أفكارهن، وقد أتاح البرنامج الإرشادي للمشاركات فرصة طرح أمثلة على التشوهات المعرفية من خلال ما يمرون به في حياتهن أو لمواقف حصلت لهن في الماضي، وقد حرصت الباحثة على رصد هذه التشوهات ومناقشتها مع المشاركات باستخدام فنيات العلاج المعرفي السلوكي، الأمر الذي ساعد المشاركات على تصميم طريقة عقلانية منظمة في التفكير ساعدت على خفض التشوهات المعرفية لديهن، ونقل أثر الخبرة التي اكتسبوها خلال جلسات البرنامج إلى الحياة الواقعية.

وتتفق هذه النتيجة مع دراسة أبو عطية والخزاعلة (2012)، ودراسة بدوي (2014)، ودراسة أبو هديروس (2015)، ودراسة عودة وحمد (2015)، ودراسة أبو زيد وعبد الحميد (2016)، ودراسة البشر (2019)، ودراسة استيته والقيسي (2021)، ودراسة محمد وخليفة (2022)، حيث بينت نتائج هذه الدراسات استمرار فاعلية البرنامج الإرشادي المطبق بعد تطبيق القياس التتبعي.

ثالثاً: التوصيات

تري الباحثة ان ما انتهت إليه في دراستها الحالية من نتائج ومن خلال تطبيق البرنامج الإرشادي وتفاعل المشاركات مع محتواه، يمكن خلق المزيد من الإجراءات والتطبيقات التي يمكن صياغتها وبلورتها في صورة توصيات ودراسات مستقبلية يمكن ان تستفيد منها المراكز والجهات التي تتعامل مع الفئات المماثلة، ويتضح هذا في النقاط التالية: -

1. رفع الوعي لدى المقبلات على الطلاق بأهمية التفكير العقلاني والسيطرة على التشوهات المعرفية من خلال تكثيف البرامج الإرشادية وورش العمل المتعلقة بهذا الجانب.
2. إعداد توصية لوزارة العدل والشؤون الإسلامية والأوقاف بمملكة البحرين بضرورة إلزام المقبلين على الطلاق بالالتحاق ببرامج إرشادي أسري قبل إتمام الطلاق.
3. إعداد توصية لمكاتب التوفيق الأسري بوزارة العدل والشؤون الإسلامية والأوقاف بضرورة تفعيل دائرة الإرشاد في تقديم الإرشاد الأسري للمقبلين على الطلاق.
4. إعداد المزيد من البرامج الإرشادية المعنية بخفض التشوهات المعرفية لتطبيقها على مجتمعات أخرى.
5. الاهتمام بإعداد برامج إرشادية وورش عمل أخرى تستهدف المقبلات على الطلاق.

6. تفعيل دور وسائل الإعلام والتواصل الاجتماعي في نشر الوعي بالظروف النفسية الصعبة التي تمس واقع المرأة المقبلة على الطلاق، وذلك بهدف تقديم الدعم للمرأة المقبلة على الطلاق، ومساعدتها على النهوض والاستمرار بشكل صحي في الحياة.

رابعًا: الدراسات المقترحة

1. إعداد برنامج إرشادي لتحسين التوافق النفسي للمقبلات على الطلاق.
2. إعداد برنامج إرشادي لرفع مستوى الصمود النفسي للمقبلات على الطلاق.
3. إعداد برنامج إرشادي لخفض التشوهات المعرفية لدى أبناء المقبلين على الطلاق.
4. إعداد برنامج إرشادي لتحسين جودة الحياة النفسية للمقبلات على الطلاق.
5. إعداد برنامج إرشادي لخفض الوحدة النفسية للمقبلات على الطلاق.
6. إعداد برنامج إرشادي لتنمية قيم التسامح لدى المقبلات على الطلاق.

المراجع

أولاً: المراجع العربية:

الإبراهيم، أسماء بدري (2007). الصحة النفسية لدى عينة من النساء الاردنيات المطلقات، مجلة إربد للبحوث والدراسات، 11(1)، 159-187.

أبو أسعد، أحمد (2015). المهارات الإرشادية، ط3. عمان: دار المسيرة للنشر والتوزيع.

أبو أسعد، أحمد وعربيات، أحمد (2020). نظريات الارشاد النفسي والتربوي، ط5. عمان: دار المسيرة للنشر والتوزيع.

أبو زيد، أحمد وعبد الحميد، هبة (2015). فاعلية الإرشاد العقلاني الانفعالي السلوكي في تعديل المعتقدات اللاعقلانية لدى أمهات الأطفال ذوي اضطراب التوحد. مجلة التربية الخاصة، (14)، 114-174.

أبو عباة، صالح ونيازي، عبدالمجيد (2001). الإرشاد النفسي والاجتماعي. الرياض: مكتبة العبيكان.

أبو عطية، سهام درويش (2002). مبادئ الإرشاد النفسي، ط2. عمان: دار الفكر للنشر والتوزيع.

أبو عطية، سهام والخزاعلة، زياد (2012). أثر برنامج إرشادي نفسي في تعديل الأفكار السلبية لدى الشباب المتأخرين عن سن الزواج. مجلة الدراسات التربوية والنفسية - جامعة السلطان قابوس، 2(6)، 90-107.

أبو هدرس، ياسرة محمد أيوب (2015). فاعلية برنامج إرشادي يستند إلى النظرية المعرفية في تعديل التثوهات المعرفية لدى عينة من المتزوجات وأثرة على التوافق الزوجي لديهن. مجلة رسالة التربية وعلم النفس، (50)، 129-152.

أحمد، لمياء عبد الرازق صلاح الدين (2014)، التثوهات المعرفية وعلاقتها بقلق المستقبل وبعض الأعراض الاكتئابية لدى عينة من الشباب الجامعي من الجنسين. (رسالة ماجستير غير منشورة)، جامعة عين شمس، مصر.

استيته، ريما محمد والقيسي، لما ماجد (2021). فاعلية برنامج إرشادي يستند إلى نظرية العلاج العقلاني الانفعالي السلوكي في تعديل الأفكار اللاعقلانية وخفض الضغط النفسي لدى عينة من أمهات ذوي متلازمة داون في الأردن. مجلة العلوم التربوية والنفسية، 5(18)، 129-146.

باشا، شيماء عزت (2015)، اجترار الأفكار والنشوية المعرفي وعلاقتها بأعراض القلق والاكتئاب. *المجلة المصرية للمعالجين النفسيين*، 4(3)، 535-582.

بدوي، لمياء (2014). *فعالية الإرشاد العقلاني الانفعالي السلوكي في خفض الضغوط النفسية لدى أمهات ذوي اضطراب التوحد*. (أطروحة دكتوراه غير منشورة)، جامعة الزقازيق، مصر.

البستكي، سميرة (2020). *فاعلية برنامج إرشادي تكاملي لخفض العنف لدى عينة من المراهقين أبناء المطلقات في مملكة البحرين*. (رسالة ماجستير غير منشورة)، جامعة عين شمس، مصر.

البشر، سعاد عبدالله (2019). *فاعلية برنامج إرشادي عقلائي انفعالي سلوكي في خفض الأفكار اللاعقلانية لدى عينة من السيدات اللاتي يعانين من القلق الاجتماعي*. *مجلة العلوم الاجتماعية*، 47(1)، 11-35.

البلوشي، عهود سعيد (2015). *واقع الطلاق في المجتمع العماني - دراسة ميدانية*. جامعة السلطان قابوس، سلطنة عمان.

بن عقار، نوال (2013). *الآثار النفسية والسيكوسوماتية للطلاق - دراسة مقارنة حول ماهية السمة النفسية لدى المطلقين والمطلقات*. (رسالة ماجستير غير منشورة)، جامعة أبي بكر بلقايد، تلمسان، الجزائر.

بني ملح، أحمد محمد والمطارنة، زيد تيسير (2022). *مستوى التشوهات المعرفية وعلاقتها ببعض المتغيرات لدى عينة من الممرضين في الأردن*. *مجلة مؤتة للبحوث والدراسات - سلسلة العلوم الإنسانية والاجتماعية*، 37(5)، 77-116.

بوجيري، مريم (23 أغسطس، 2022). 12,395 حالة زواج في البحرين خلال 2020-2021، *جريدة الوطن*.

بوسنة، إيمان (2019). *الأفكار اللاعقلانية لدى المرأة المطلقة: دراسة عيادية لثلاثة حالات بدائرة سيدي عقبة ولاية بسكرة*. (رسالة ماجستير غير منشورة)، جامعة محمد خيضر بسكرة، الجزائر.

بيك، أرون (2000). *العلاج المعرفي والاضطرابات الانفعالية*. (ترجمة: عادل مصطفى). القاهرة: دار الآفاق العربية.

- تونسي، عديلة (2002). القلق والاكتئاب لدى عينة من المطلقات وغير المطلقات في مدينة مكة المكرمة. (رسالة ماجستير غير منشورة)، جامعة أم القرى، مكة المكرمة، المملكة العربية السعودية.
- الجعافرة، وفاء محمد (2014). علاقة التشوهات المعرفية بالاكتئاب وتقدير الذات لدى عينة من المراهقين في المرحلة الثانوية في محافظة الكرك. (رسالة ماجستير غير منشورة)، جامعة مؤتة، الأردن.
- جي، هوفمان (2012). العلاج المعرفي السلوكي المعاصر (الحلول النفسية لمشكلات الصحة العقلية). (ترجمة: مراد علي عيسى)، القاهرة: دار الفجر للنشر والتوزيع.
- الحسن، إحسان محمد (2008). علم اجتماع المرأة، دراسة تحليلية عن دور المرأة في المجتمع المعاصر، ط1، عمان، الأردن: دار الواصل للنشر.
- حسن، محمود (2001). سيكولوجية الفرد في المجتمع. ط1، القاهرة: دار الآفاق العربية.
- الحسين، ربي عبد الرحمن (2016). فاعلية برنامج إرشادي عقلاني انفعالي سلوكي في تعديل الأفكار اللاعقلانية لدى أمهات الأطفال المعاقين فكرياً. (رسالة ماجستير غير منشورة)، كلية الشرق العربي للدراسات العليا، الرياض، المملكة العربية السعودية.
- حسين، طه (2007). العلاج النفسي المعرفي مفاهيم وتطبيقات، ط1. الإسكندرية: دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر.
- حلس، موسى ومهدي، ناصر (2010). دور وسائل الإعلام في تشكيل الوعي الاجتماعي لدى الشباب الفلسطينيين: دراسة ميدانية على عينة من طلاب كلية الآداب. (رسالة ماجستير غير منشورة)، جامعة الأزهر، مصر.
- الخشاب، سامية (1993). النظرية الاجتماعية ودراسة الأسرة. القاهرة: الدار الدولية للنشر.
- خويطر، وفاء حسن علي (2010). الأمن النفسي والشعور بالوحدة النفسية لدى المرأة الفلسطينية (المطلقة والأرملة) وعلاقتها ببعض المتغيرات. (رسالة ماجستير غير منشورة)، الجامعة الإسلامية، غزة، فلسطين.
- رسلان، سماح أبو السعود (2011)، التشوهات المعرفية وعلاقتها بالتفكير الخرافي لدى طلاب كلية التربية. مجلة القراءة والمعرفة، (117)، ص58-97.

- رمضان، دنيا السيد (2023). فعالية برنامج علاجي معرفي سلوكي في خفض التشوهات المعرفية لدى عينة من المدمنين. مجلة كلية التربية - جامعة المنصورة، (122)، 731-752.
- رمضان، عبد الرحمن (2000). الصحة النفسية، ط1. عمان: دار زهران للنشر والتوزيع.
- الزغبى، أحمد (2002). الإرشاد النفسي نظرياته، اتجاهاته، مجالاته، ط1. عمان: دار زهران للنشر والتوزيع.
- زهران، حامد (2005). التوجيه والإرشاد النفسي. القاهرة: عالم الكتب.
- زوقش، تمارا نبيل خليل (2017). فاعلية برنامج علاجي سلوكي معرفي في تعديل الأفكار المشوهة لدى عينة من فاقدى الهوية الوالدية في مركز الرعاية في محافظة عمان. (رسالة ماجستير غير منشورة)، كلية الآداب، جامعة عمان الأهلية، عمان، الأردن.
- السلطان، ابتسام (2009). التطور الخلقي للمراهقين. الأردن: دار صفاء للنشر والتوزيع.
- الشافعي، أحمد حسين (2021). التشوهات المعرفية وصورة الجسم في ضوء بعض المتغيرات الديموغرافية لدى عينة من طلبة جامعة حلوان. الملحة المصرية للدراسات النفسية، 31(112)، 32-76.
- الشريفة، أمل بنت صالح سليمان (2016). الثقة بالنفس والتوافق مع الحياة الجامعية كمنبئات بالرضا عن الحياة لدى طالبات كلية التربية جامعة القصيم، مجلة دراسات في التربية وعلم النفس، (76)، 281-302.
- الشعوبي، فضيلة (2013). أسباب انتشار الطلاق في مدينة تقرت. (رسالة ماجستير غير منشورة)، جامعة قاصدي مرباح، ورقلة، الجزائر.
- شكير، زينب محمود (2000). علم النفس العيادي (الإكلينيكي). القاهرة: مكتبة النهضة المصرية.
- صلاح الدين، لمياء عبد الرازق (2015)، مقياس التشوهات المعرفية للشباب الجامعي. مجلة الإرشاد النفسي - مصر، (41)، 651-682.
- طوموني، عبد الرحمن (2021). فاعلية برنامج إرشادي معرفي في خفض التشوهات المعرفية لدى طلبة جامعة القدس المفتوحة. مجلة العلوم التربوية، 48(4)، 108-128.
- عبد القوي، مروة (2011). التوجه العدمي لدى طلاب الجامعة وعلاقته بكل من التشوه المعرفي والقلق الوجودي، (دراسة دكتوراه غير منشورة)، كلية التربية، جامعة حلوان، مصر.

عبد اللا، محمد الصافي عبد الكريم (2012). فاعلية برنامج إرشادي لتحسين مفهوم الذات لدى المطلقات مبكرًا. مجلة الإرشاد النفسي، (32)، 93-39.

العقاد، ع. (2001). سيكولوجية العدوانية وترويضها -منحنى علاجي معرفي جديد. القاهرة: دار غريب. العزة، سعيد وعبد الهادي، جودت (2001)، الإرشاد النفسي وأساليبه وفنياته، ط6، عمان: الدار العملية الدولية للنشر.

العصار، اسلام أسامة (2015)، التشوهات المعرفية وعلاقتها بمعنى الحياة لدى المراهقين في قطاع غزة، (رسالة ماجستير غير منشورة)، كلية التربية، الجامعة الإسلامية، غزة، فلسطين .

الطار، إسلام أسامة محمود (2015). التشوهات المعرفية وعلاقتها بمعنى الحياة لدى المراهقين في قطاع غزة. (رسالة ماجستير غير منشورة)، كلية التربية، الجامعة الإسلامية، غزة، فلسطين.

علوي، إسماعيل وزعبوش، بنعيسى (2009). العلاج النفسي المعرفي، ط1، الأردن: دار عالم الكتب الحديث. عمر، ماهر محمود (1992). سيكولوجية العلاقات الاجتماعية. الإسكندرية: دار المعرفة الجامعية.

عودة، فتحية أحمد مصطفى وحمد، محمد نزيه (2015). أثر برنامج إرشادي لتعديل التشوهات المعرفية لدى الزوجات في تحسين مستوى التكيف الزواجي والعلاقة مع الأبناء. دراسات العلوم التربوية، 42(1)، 321-301.

العويضة، سلطان (2009). العلاقة بين الأفكار العقلانية-اللاعقلانية ومستويات الصحة النفسية عند عينة من طلبة جامعة عمان الأهلية. مجلة رسالة الخليج العربي، 30(113)، 143-112.

العيد، فقيه (2012). الآثار النفسية للطلاق، دراسة ميدانية على عينة من المطلقين والمطلقات بالجزائر، مجلة جامعة الشارقة للعلوم الإنسانية والاجتماعية، 9(1)، 324-295.

غزال، عبد الفتاح (2016). دراسات في علم النفس الإكلينيكي والمشكلات السلوكية، ط1. القاهرة: دار طيب للنشر والتوزيع.

غيث، سعاد منصور (2014). الطلاق من منظور الإرشاد الزواجي والأسري. (دراسة تم اعدادها بتكليف من المجلس الوطني لشؤون الاسرة)، الجامعة الهاشمية، الأردن.

الكعبي، موزة ناصر (2009). العلاقة بين المشكلات النفسية والمجتمعية للمرأة المطلقة والتحصيل الدراسي لأبنائها، دراسات تربوية واجتماعية - جامعة حلوان، 15(1)، 353-407.

ليهى، روبرت (2006). العلاج المعرفي السلوكي أسس وتطبيقات، ط1، القاهرة: دار الإرشاد.

محمد، عادل عبد الله (٢٠٠٥). العلاج النفسي السلوكي (أسس وتطبيقات)، ط٣. القاهرة: دار الزهراء.

محمد، محمد مصطفى وخليفة، أسماء محمد (2022). فاعلية برنامج إرشادي معرفي سلوكي لخفض التشوهات المعرفية وأثره في اجتراح الأفكار السلبية لدى أمهات الأطفال ذوي الإعاقة الفكرية. مجلة كلية التربية، 19(116)، 1-77.

المصري، أناس (2007). الضغوط النفسية والدعم الاجتماعي لدى المطلقين والمطلقات وفاعلية برنامج تدريبي للتعامل مع الضغوط النفسية. (رسالة دكتوراه غير منشورة)، الجامعة الأردنية.

مصطفى، أميمة (2006). التشوهات المعرفية لدى المراهقين وعلاقتها ببعض متغيرات الشخصية "دراسة مقارنة بين الجنسين". المجلة المصرية للدراسات النفسية، 16(53)، 23 - 33.

المليجي، دينا حمدي محمد (2019). بعض أبعاد البنية المعرفية وعلاقتها بالمعارف المشوهة لدى أطفال مرحلة ما قبل المدرسة (4-6) سنوات. مجلة كلية التربية بالمنصورة، 105(4)، 871-897.

هارون، أحمد (2017). بطارية مقاييس أخطاء التفكير والتشوهات المعرفية. مكتبة الأنجلو المصرية.

ثانيًا: المراجع الأجنبية:

- Argyle, M. (2001). *The Psychology of Happiness*. (2nd Edition) Routledge.
- Al Ka'bi, M. (2009). The relationship between the psychological & societal problems among the divorced women as well as the educational achievement of their children. *The Journal of King Faisal University*, 15 (1).
- Ba'ebad, A. (2010). *Divorce Problems*. Saudi Arabia: Dar Al Hijra Library.
- Barriga, A. (2000). Cognitive distortions and problem behaviors in adolescents. *Criminal Justice and Bihavior*, 27 (1), 36-56.
- Batmaz, S., Kocbiyik, S., & Yuncu, O. A. (2015). Turkish Version of the Cognitive Distortions Questionnaire: Psychometric Properties. *Depression Research and Treatment*, 1-8. doi:10.1155/2015/694853.
- Beck, A. Rush, J.; Shaw, B.; & Emery, G. (1987). *Cognitive Therapy of Depression*. New York: The Gilford Press.
- Beck, A.T. & Alford, B. (2009). *Depression Causes and Treatment*. (2nd Edition) Published by University of Pennsylvania Press Philadelphia: Pennsylvania.
- Biranvand, H., Dehgolan, E., & Ovisi, S. (2020). The effectiveness of cognitive-behavioral couple therapy on irrational beliefs and the mental health of couples suffering from marital conflicts. *FPCEJ*, 5(2), 181-202.
- Brown, C. (1994). *The impact of divorce on families: The Australian experience*. Paper presented at the Association of Family and Conciliation Courts 30th Annual Conference, New Orleans, Louisiana.
- Burns, D. (1980). *Feeling Good, the New Mood Therapy*. Penguin Books.
- Burns, M & David, D. (1999). *The feeling good handbook*. Retrieved from: www.apsu.edu/sites.
- Chipperfield, J. G., & Havens, B. (2001). Gender differences in the relationship between marital status transitions and life satisfaction in later life. *Journal of Gerontology: Psychological Sciences*, 56B, P176–P186.

- Clemmer, K. (2009). *Cognitive distortions: Define, disorder & disprove*. Retrived from: [http:// eating disorder .org](http://eatingdisorder.org).
- Covino, F. E. (2013). *Cognitive distortions and gender as predictors of emotional intelligence*. (Unpublished Ph.D). Graduate Faculty of the School of Psychology, Northcentral University.
- Covin, R.; Dozois, D.; Ogniewicz, A.; & Seeds, P. (2011). Measuring Cognitive Errors: Initial Development of the Cognitive Distortions Scale (CDS). *International Journal of Cognitive Therapy*, 4(3): 297–322.
- Corey, G. (2008). *Theory and practice of counseling and psychotherapy*. (8th Edition), Thomson Brooks Cole.
- Dattilio, F. & Freeman, A. (2000). *Cognitive behavioral strategies*, (2nd.ed.). New York: The Guilford Press.
- Davis, D. (1990). *Multi – sensory covert tarns formation : Techniques for schematic modification*, paper presented at the international conference on cognitive therapy phi lade P.A.
- Dykstra, P., and Fokkema, T. (2007). Social and Emotional Loneliness among Divorced and Married Men and Women: Comparing the Deficit and Cognitive Perspective. *Basic and Applied Social Psychology*, 29(1), 1-12.
- Eastman, A. M., & Moran, T. J. (1991). Multiple perspectives: Factors related to differential diagnosis of sex abuse and divorce trauma in children under six. *Child & Youth Services*, 15(2), 159–175.
- Graham, M. C., Priddly, L, & Graham, S. (2014). *Facts of life: Ten issues of contentment*. Outskirts press.
- Grohol, J. (2009). *Cognitive Distortions*. New York: Routledge Taylor & Francis.
- Hellack, M., & Al-Shoubaki, N. (2021). The effectiveness of a group counseling program in view of cognitive behavioral theory in reducing levels of symptoms of depression and post-traumatic stress disorder in sample of libyan war wounded. *An-Najah University Journal for Research-B (Humanities)*, 35(5), 1-40.

- Hewitt, B., & Turrell, G. (2011). Short-term functional health and well-being after marital separation: does initiator status make a difference?. *American journal of epidemiology*, 173 (11), 1308–1318.
- Hicks, M., Lenore, W., McWey, M., Benson, K., & West., S. (2004). Using what premarital couples already know to inform marriage education: integration of Gottman Model perspective. *Contemporary Family Therapy*, 26(1), 97-113.
- Johnson, D. R., & Wu, J. (2002). An empirical test of crisis, social selection, and role explanations of the relationship between marital disruption and psychological distress: A pooled time-series analysis of four-wave panel data. *Journal of Marriage and the Family*, 64, 211-224.
- Jumaa, Wafaa A. (2016). *Communicating barriers in marriage and divorce a study on a sample of divorced women and men in Jordan*. (Unpublished Masters' thesis), submitted to the college of Postgraduate Studies, the University of Jordan.
- Karyotaki, E., Efthimiou, O., Miguel, C., genannt Bermpohl, F. M., Furukawa, T. A., Cuijpers, P., ... & Forsell, Y. (2021). Internet-based cognitive behavioral therapy for depression: a systematic review and individual patient data network meta-analysis. *JAMA psychiatry*, 78(4), 361-371.
- Leahy, R. L. (2017). *Cognitive Therapy Techniques: A Practitioner's Guide*. (2nd Edition), The Guilford Press.
- Leary, Mark (2004). " Get Over Yourself". *Psychology Today*. 17(4), PP. 62-65.
- Lyness, D. (2013). Tips for divorcing parents. Retrieved from: <http://kidshealth.org/parent/positive/talk/divorce.htm.l>
- Mhaidat, F. & ALharbi, B. (2016). The Impact of Correcting Cognitive Distortions In Reducing Depression And The Sense Of Insecurity Among A Sample Of Female Refugee Adolescents. *Contemporary Issues in Education Research*, 9(4): 159-166.
- Olendski, A. (2005). Cognitive and behavior therapy on chronic depression. *Journal of Psychology and Christianity*, 13(4), 327-341.

- Pashang, B., Saliminia, N., Mehrani, M., & Sodagar, S. (2014). Effectiveness of rational emotive couple's therapy in reducing irrational beliefs in couples seeking divorce. *Journal of Applied Psychology*, 8(3), 43-56.
- Reineck. Mark A; Ginburg, Goldas. (2008). *Cognitive behavioral treatment of depression during childhood and A dolescence*. New York: Guild press.
- Robert, C., Garry, L., & Kevin A. (2017). *Group Counseling: Concepts and Procedures*. (6th Edition) Routledge.
- Roberts, M. (2015). *Inventory of cognitive distortions: Validation of a measure of cognitive distortions using a community sample*. (Unpublished Doctoral Dissertation), Philadelphia College of Osteopathic Medicine, Department of Psychology, Pennsylvania, USA.
- Rude, A. (2003). Negative cognitive biases predict subsequent depression. *Cognitive Therapy and Research*. 27(4), 415-429.
- Sharf, R. (2012). *Theories of Psychotherapy and Counseling. Concepts and Cases*, (5th Edition) -Cengage Learning.
- 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.
- Torres, C. (2002). *Cognitive Distortions In Psychopathy and Narcissism*. A thesis submitted for the degree of Doctor of Psychology (Clinical), Australian National University, Australia.
- Vakili, M., Kimiaei, S., Mashhadi, A. & Fatehizadeh, M. (2017). To Compare the Effectiveness of Cognitive - Behavioral Couple therapy, Emotion - Focused couple Therapy on Interpersonal Cognitive Distortions of Couples. *International Journal of Philosophy and Social-Psychological Sciences*. 3(2), 1-11.
- Wells, A. (1997). *Cognitive Therapy of Anxiety Disorders. Practice Manual and Conceptual Guide* Chichester.

- Yavuzer, Y. (2015). Investigating the relationship between Self-handicapping tendencies, Self-Esteem and Cognitive distortions. *Educational Sciences: Theory & Practice*, 15(4), 879-890.
- Yurica, C. (2002). *Inventory of cognitive distortions: Development and validation of a psychometric test for the measurement of cognitive distortions*. (Unpublished doctoral dissertation), Philadelphia College of Osteopathic Medicine, Philadelphia.
- Zandiyeh, Z and Yousefi, H.(2014). Woman's experiences and divorce. *Iranian Journal of Nursing and Midwifery Research*, 19(2),168- 172.
- Zuberi, S. O., Zadeh, Z. F. & Bhutto, Z. H. (2014). Reduction in dysfunctional thought processes by the use of cognitive behavioral interventions among Pakistani couples with marital dissatisfaction. *Bahria Journal of Professional Psychology*, 13(2), 85-97.

ملاحق الدراسة

قائمة الملاحق

ملحق (1): أسماء السادة المحكمين للمقياس والبرنامج الإرشادي.

ملحق (2): رسالة تحكيم المقياس.

ملحق (3): مقياس التشوهات المعرفية.

ملحق (4): رسالة تحكيم البرنامج الإرشادي.

ملحق (5): البرنامج الإرشادي.

ملحق (6): بطاقة التقييم المرحلي للبرنامج الإرشادي.

ملحق (7): استمارة التقييم النهائي للبرنامج الإرشادي.

ملحق (8): خطاب تسهيل مهمة باحث لتطبيق أدوات الدراسة.

ملحق (1)

أسماء السادة المحكمين للمقياس والبرنامج الإرشادي

الرقم	اسم المحكم	الدرجة العلمية	الجامعة
1	أ.د. جيهان العمران	أستاذ بقسم علم النفس	جامعة البحرين
2	د. محمد حسن المطوع	أستاذ مشارك بقسم علم النفس	جامعة البحرين
3	د. أحمد سعد جلال	أستاذ مشارك بقسم علم النفس	جامعة البحرين
4	د. سامي محمد المحجوب	أستاذ مساعد بقسم علم النفس	جامعة البحرين

ملحق (2)



جامعة البحرين
كلية الآداب
قسم علم النفس

نموذج تحكيم مقياس التشوهات المعرفية

تحية طيبة وبعد،

تقوم الباحثة بإجراء دراسة بعنوان: " فاعلية برنامج إرشادي معرفي سلوكي في خفض بعض التشوهات المعرفية لدى عينة من المقبلات على الطلاق بمملكة البحرين"، وذلك استكمالاً لمتطلبات الحصول على درجة الماجستير في برنامج الإرشاد الأسري بجامعة البحرين.

وقد قامت الباحثة بتطوير مقياس للتشوهات المعرفية، وذلك بعد الاطلاع على الدراسات السابقة والأطر النظرية التي تناولت التشوهات المعرفية، ومنها: (الشافعي، 2021)، (المطارنة وبنو ملح، 2020)، (طموني، 2019). ولم تجد الباحثة أداة قياس لقياس التشوهات المعرفية كمهارة مستقلة لدى المقبلات على الطلاق. ويتكون المقياس من 48 فقرة، موزعة على ستة أبعاد على النحو التالي: الكل أو لا شيء (8 فقرات)، التعميم الزائد (8 فقرات)، التجريد الانتقائي (8 فقرات)، الاستدلال الانفعالي (8 فقرات)، الشخصية (8 فقرات)، التضخيم والتقليل (8 فقرات).

ونظراً لما تتمتعون به من خبرة علمية، أرجو منكم التكرم بتحكيم المقياس المعد من قبل الباحثة. وسوف تساعد آرائكم وملاحظاتكم القيمة في تطوير المقياس، وتحقيق الأهداف المرجوة من الدراسة.

مع جزيل الشكر والتقدير لجهودكم الطيبة

الباحثة: فاطمة أحمد علي سلمان

بإشراف: د. توفيق عبد المنعم



ملحق (3)

مقياس التشوهات المعرفية (في صورته النهائية)

عزيزتي المشاركة:

تقوم الباحثة بإجراء دراسة بعنوان " فاعلية برنامج إرشادي معرفي سلوكي في خفض بعض التشوهات المعرفية لدى عينة من المقبلات على الطلاق بمملكة البحرين"، وذلك استكمالاً لمتطلبات الحصول على درجة الماجستير في الإرشاد الأسري من كلية الآداب – قسم علم النفس - جامعة البحرين.

أرجو التكرم بالإجابة على فقرات المقياس بكل صدق وموضوعية، علماً بأن الاسم غير مطلوب، ولن تستخدم بيانات البحث إلا لأغراض علمية فقط.

شاكراً لكن حسن تعاونكن.

يرجى وضع علامة (٧) في الخانة التي تناسبك:

الرقم	الفقرة	أوافق بشدة	أوافق	أوافق إلى حد ما	لا أوافق	لا أوافق بشدة
1	أكون في المقدمة أو لا أكون.					
2	أسعى لتحقيق الكمال في أعمالي.					
3	أسعى لأن أكون مثالية بكل شيء في حياتي.					
4	أعتقد أنه إذا لم يتعامل معي الأصدقاء باحترام فالأفضل تركهم.					
5	أعتقد أنه إذا لم أكن في أمان فإنني في خطر.					
6	أفضل ترك المكان حين لا أكون موضع اهتمام من المحيطين المتواجدين.					
7	أفضل عدم القبول بأنصاف الحلول.					
8	أعتقد أن عدم قدرتي على الوصول إلى الكمال فيما أعمل تقلل من قيمتي.					
9	أرى أن المقبلات على الطلاق أكثر شقاءً من غيرهن.					

10	معظم الرجال ليسوا على قدر عالٍ من المسؤولية.				
11	من خانه أحد يحق له أن يشك في جميع الناس.				
12	أتفق مع المثل القائل "السيئة تعم والحسنة تخلص".				
13	إذا كان الحاضر سيئاً فالمستقبل أسوأ.				
14	المجتمع لا يساند المقبلة على الطلاق.				
15	إذا فشلت في تجربة معينة، أتوقع أن أفشل في التجارب المشابهة.				
16	من لم يكن معي فهو ضدي.				
17	أركز على التفاصيل السيئة في التجربة التي أمر بها.				
18	صوت الباطل هو الأعلى هذه الأيام.				
19	أسمح للأمور الصغيرة بإزعاجي أكثر مما ينبغي.				
20	أفكر في عيوي وأنسى مميزاتي.				
21	أركز على الأمور السلبية عند تعاملتي مع الناس وأتجاهل الأمور الإيجابية.				
22	يقل تقديري لذاتي عند ملاحظة عيب أو نقطة ضعف لدي.				
23	أركز في حياتي على السلبيات أكثر من الإيجابيات.				
24	أندم على ما لم أقم به في الماضي.				
25	لأنني أتوقع الأسوأ، فسأتلقي اليوم أنباء سيئة.				
26	ينتابني خوفاً شديداً من مجرد التفكير بإمكانية وقوع الحوادث والكوارث.				
27	إذا شعرت باليأس فمعنى ذلك فشلي بالقيام بعمل ما.				
28	أعتقد أن كل شيء سيحدث وفقاً لما أشعر به.				
29	أشعر بالإحباط، لذا فإن مشكلتي لن تحل.				
30	أفسر الواقع من خلال انفعالاتي السلبية.				
31	أعتبر نفسي متسرعاً بالحكم على من حولي.				
32	أشعر بالتوتر من خوض تجربة الطلاق، لذا سأخفق بالتأكيد.				
33	أحمل نفسي مسؤولية الأحداث الخارجة عن إرادتي.				
34	ألوم نفسي على الأحداث السيئة.				

					أعتقد انني السبب في الكثير من المشكلات التي تواجهني.	35
					إذا لم تسر الأمور معي كما ينبغي، أعتقد أنني السبب في ذلك.	36
					أتمنى لو لم أقم بالكثير من التصرفات.	37
					إذا اتصلت بإحدى صديقاتي ولم ترد، فإنني أعتقد أنها لا تريد الحديث معي.	38
					إذا اتفقت مع إحدى صديقاتي على موعد، ولم تأتِ أعتقد أنها لا تريد مقابلتي.	39
					أعتقد أنني السبب في أي مشكلة يعاني منها أبنائي.	40
					أميل إلى التقليل من الصفات الإيجابية التي أملكها.	41
					أقلل من شأن خطورة المواقف التي أواجهها.	42
					أبالغ في تهويل الأمور إلى أبعد من أهميتها الحقيقية في حياتي.	43
					لكي أشعر بقيمتي، أحتاج لتقدير الآخرين.	44
					ألاحظ أن وضعي الحالي مختلف عن الآخرين، بطريقة تجعلني أشعر بالسوء.	45
					أعتقد أنني فشلت في تربية أبنائي.	46
					إنجازاتي لا تعني أنني مميزه، يستطيع الآخرون تحقيق مثل هذه الإنجازات.	47
					أبالغ في تضخيم الأخطاء التي يرتكبها الآخرون من حولي.	48



ملحق (4)

جامعة البحرين
كلية الآداب
قسم علم النفس

تحكيم برنامج إرشادي معرفي سلوكي لخفض بعض التشوهات المعرفية لدى عينة من المقبلات على الطلاق بمملكة البحرين

تحية طيبة وبعد،

تقوم الباحثة بإجراء دراسة بعنوان: " فاعلية برنامج إرشادي معرفي سلوكي في خفض بعض التشوهات المعرفية لدى عينة من المقبلات على الطلاق بمملكة البحرين"، وذلك استكمالاً لمتطلبات الحصول على درجة الماجستير في برنامج الإرشاد الأسري بجامعة البحرين. ونظراً لما تتمتعون به من خبرة علمية، أرجو منكم التكرم بتحكيم البرنامج الإرشادي.

وسوف تساعد آرائكم وملاحظاتكم القيمة في تطوير البرنامج، وتحقيق الأهداف المرجوة من الدراسة.

مع جزيل الشكر والتقدير لجهودكم الطيبة

الباحثة: فاطمة أحمد علي سلمان

بإشراف: د. توفيق عبد المنعم



ملحق (5)
البرنامج الإرشادي (في صورته النهائية)

جامعة البحرين
كلية الآداب
قسم علم النفس

فاعلية برنامج إرشادي معرفي سلوكي في خفض بعض التشوهات المعرفية لدى
عينة من المقبلات على الطلاق بمملكة البحرين"

إعداد الطالبة: فاطمة أحمد علي سلمان

20115279

إشراف الدكتور: توفيق عبد المنعم

الجلسة الأولى

عنوان الجلسة	التعارف وبناء الثقة.
الهدف العام	تحقيق التعارف وبناء الثقة والتعرف على البرنامج الإرشادي.
الأهداف الإجرائية	1. ان تقوم الباحثة بالتعريف عن نفسها. 2. ان تقوم الباحثة بالتعرف على المشاركات، وإتاحة المجال للتعارف بين المشاركات أنفسهن. 3. ان تتعرف المشاركات على البرنامج الإرشادي، وعدد جلساته، وأهميته، وأهدافه. 4. ان تقوم الباحثة بالتأكيد على مبادئ البرنامج الإرشادي، مثل السرية والتعاون والالتزام. 5. ان تناقش الباحثة مع المشاركات توقعاتهن من البرنامج الإرشادي. 6. تطبيق القياس القبلي للبرنامج.
مدة الجلسة	60 دقيقة
الفنيات المستخدمة	مهارة افتتاح الجلسة الإرشادية، المناقشة والحوار، إعادة الصياغة الايجابية، الانضمام، التعزيز.
اجراءات التنفيذ	1. تقوم الباحثة بالترحيب بالمشاركات، وشكرهن على انضمامهن للبرنامج، وتقوم بالتعريف عن نفسها وشرح دورها كمرشدة في هذا البرنامج. 2. تقوم الباحثة بالتعرف على المشاركات باستخدام لعبة الكرة، حيث تقوم الباحثة برمي كرة صغيرة بشكل عشوائي على المشاركات لتقوم المشاركة التي التقطت الكرة بالتعريف عن نفسها للمجموعة ومكان سكنها وروتينها اليومي. وتكرر العملية على جميع المشاركات، والهدف من هذا النشاط هو كسر حاجز الخجل وتقليل رهبة اللقاء الأول وكسب التفاعل بين المشاركات. 3. تقوم الباحثة بالتعريف عن مضمون البرنامج الإرشادي بدأً من عدد جلساته وهي 12 جلسة إرشادية، ومدة كل جلسة إرشادية وهي 90 دقيقة، كما تشير الباحثة إلى أهمية هذا البرنامج وأهدافه وأنواع الأنشطة فيه وأهمية الواجبات البيتية. 4. توضيح طبيعة العلاقة المهنية بين الباحثة والمشاركات، والاتفاق على الالتزام بقواعد سير الجلسات الإرشادية، والتأكيد على مبدأ السرية، وأهمية التعاون والالتزام بالحضور لتحقيق الأهداف المرجوة من البرنامج الإرشادي. 5. تقسم الباحثة المشاركات إلى 4 مجموعات، وتطلب من كل مجموعة أن تكتب توقعاتها من البرنامج في ورقة، ثم تقوم الباحثة بعرض هذه التوقعات أمام المشاركات مع تعزيز التوقعات الإيجابية. 6. تقوم الباحثة بشرح القياس القبلي للمشاركات وطريقة الإجابة عليه، ثم ارسال الرابط الالكتروني للمقياس على المجموعة المخصصة للمشاركات في (WhatsApp) ليتم التطبيق. 7. تلخيص ما دار في الجلسة. 8. واجب بيتي. 9. التقييم المرحلي من قبل المشاركات. 10. إنهاء الجلسة.

الواجب البيتي	تكلف الباحثة المشاركات بالبحث عن مفهوم التشوهات المعرفية كتمهيد للجلسة القادمة.
التقييم	تتم عملية التقييم من خلال: 1. ملء المشاركات بطاقة التقييم المرحلي لجلسات البرنامج. 2. تأكد الباحثة من تحقق أهداف الجلسة.
الجلسة الثانية	
عنوان الجلسة	التشوهات المعرفية.
الهدف العام	التعرف على مفهوم التشوهات المعرفية.
الأهداف الإجرائية	1. ان تتعرف المشاركات على مفهوم التشوهات المعرفية وأنواعها. 2. التعرف على مصادر تكوين هذه التشوهات وأسبابها. 3. التعرف على الآثار السلبية الناتجة عن التشوهات المعرفية. 4. التعرف على العلاقة بين الأفكار والمشاعر والسلوك.
مدة الجلسة	60 دقيقة
الغيات المستخدمة	المناقشة والحوار، المحاضرة، مخطط الأفكار، العصف الذهني، الأسئلة المفتوحة، التعزيز.
اجراءات التنفيذ	1. ترحب الباحثة بالمشاركات، ثم تقوم بمراجعة الواجب البيتي السابق كمدخل للجلسة الحالية، حيث تسأل المشاركات: ما المقصود بالتشوهات المعرفية؟ 2. تستمع الباحثة لإجابات المشاركات، ثم تقوم بالتعقيب موضحة معنى التشوهات المعرفية على أنها مجموعة من الأفكار العامة التي توجه تفكير الفرد باتجاه خاطئ، وتؤدي بصاحبها إلى تكوين استنتاجات مبنية على معلومات غير سليمة، وتواصل في شرح هذا المفهوم بشكل أعمق مع تعزيزه بأمثلة واقعية. 3. توضح الباحثة نبذة عن بعض أشكال التشوهات المعرفية بشكل سريع، حيث إنها ستخصص جلسة كاملة لكل تشوه معرفي فيما بعد. 4. تشرح الباحثة مصادر تكوين هذه التشوهات المعرفية كبيئة الأسرة والمدرسة والمجتمع والتي من خلالها يكتسب الخبرات السلبية او الإيجابية والتي تتبلور في قواعد فكرية لدى الشخص، إما ان تخلق له تجاهاً سلبياً او إيجابياً نحو ذاته. 5. تبين الباحثة الآثار السلبية للتشوهات المعرفية على الفرد وكيف لهذه التشوهات ان تعيق الفرد من التقدم بشكل طبيعي في الحياة. 6. تشرح الباحثة للمشاركات العلاقة المترابطة بين الأفكار والمشاعر والسلوك، وذلك من خلال استخدام مخطط الأفكار، حيث تقوم الباحثة بتقسيم المشاركات إلى أربع مجموعات، وتقوم

بطرح بعض المواقف المختلفة على كل مجموعة، وتطلب من كل مجموعة تسجيل الأفكار والمشاعر والسلوك وفقاً لكل موقف، ثم تبين كيف لهذه الأفكار أن تخلق تشوهات معرفية. مثال: "تقدم أحد الخاطبين إلى سعاد، ولكنه رفضها فور الانتهاء من النظرة الشرعية."

– ما هي الأفكار التي تخطر في بال سعاد؟

– ما هي المشاعر التي تشعر بها سعاد؟

– كيف سيكون سلوكها إزاء هذا الموقف؟

تستمع الباحثة لإجابات كل مجموعة، ثم تعقب: قد تفكر سعاد أنها ليست جميلة، أو أن بها عيب ما، وقد تشعر بالحزن والإحباط، وقد يكون سلوكها أنها سترفض الدخول في مقابلات زواج مرة أخرى. وتقوم الباحثة بتوضيح أن أفكارنا هي التي تحدد عواطفنا وكيف أن سعاد شوهدت بعض الحقائق نتيجة لما شعرت به من حزن، وإنها لو فكرت بطريقة أخرى إيجابية ستتغير مشاعرها وسلوكها اتجاه الموقف.

7. تلخيص ما دار في الجلسة.

8. واجب بيتي.

9. التقييم المرحلي من قبل المشاركات.

10. إنهاء الجلسة.

تكلف الباحثة المشاركات بكتابة 3 مواقف حصلت معهم في السابق باستخدام نموذج مخطط الأفكار.

الواجب البيتي

ردود فعلك تجاه الموقف من ناحية (الأفكار) (المشاعر) (السلوك)			الموقف
(السلوك)	(المشاعر)	(الأفكار)	
			الموقف (1)
			الموقف (2)
			الموقف (3)

تتم عملية التقييم من خلال:

1. ملء المشاركات بطاقة التقييم المرحلي لجلسات البرنامج.

2. تأكد الباحثة من تحقق أهداف الجلسة.

التقييم

الجلسة الثالثة

الأفكار التلقائية

عنوان الجلسة

تحديد الأفكار التلقائية والمشاعر المصاحبة لها.

الهدف العام

الأهداف الإجرائية	1. ان تتعرف المشاركات على مفهوم الأفكار التلقائية، والمشاعر المصاحبة لها. 2. تدريب المشاركات على تحديد الأفكار التلقائية، والمشاعر المصاحبة لها. 3. تدريب المشاركات على تحديد الفكرة الساخنة.
مدة الجلسة	60 دقيقة
الفنيات المستخدمة	المناقشة والحوار، المحاضرة، التخيل، سجل الأفكار، العصف الذهني، التعزيز.
إجراءات التنفيذ	1. ترحب الباحثة بالمشاركات، ثم تقوم بمراجعة الواجب البيتي السابق. 2. باستخدام أسلوب المحاضرة، تفتتح الباحثة الجلسة بالحديث عن الأفكار التلقائية وشرح مفهومها، والتي تعني الأحاديث الذاتية، أو الذكريات والخبرات السابقة، التي تتوارد إلى الذهن بشكل تلقائي وبدون تخطيط مسبق، عند مواجهة أي موقف. 3. تتابع الباحثة، وتوضح للمشاعر المصاحبة لهذه الأفكار التلقائية، والتي تكون مبنية بدرجة كبيرة على هذه الأفكار وليست المواقف بحد ذاتها، وتستشهد الباحثة ببعض الأمثلة الواقعية لتعزيز الفهم لدى المشاركات. 4. لتدريب المشاركات على تحديد الأفكار التلقائية والمشاعر المصاحبة لها، تقوم الباحثة بتقسيم المشاركات إلى أربع مجموعات، وتزود كل مجموعة بنشاط يحتوي على موقف معين، وتطلب الباحثة من المشاركات تحديد الأفكار التلقائية والمشاعر المرافقة لها تبعاً لكل موقف. مثال: "تخيلي أنك ذهبت إلى السوق، ورأيت حقيبة أعجبتك جداً، وأردت شرائها بشدة، ولكن ليس لديك المبلغ الكافي لشرائها. عدت بعد مدة، بعد أن ادخرت المبلغ الكافي لشرء الحقيبة، ولكنك تفاجأت بالبائع يخبرك أن آخر قطعة تم بيعها بالأمس، فما هي الأفكار التلقائية التي تبادرت إلى ذهنك، وما هو الشعور المرافق لها؟" 5. تتابع الباحثة النشاط السابق، لتدريب المشاركات على تحديد الفكرة الساخنة، وهي الفكرة التي تحمل أكبر شحنة انفعالية أو عاطفية، فإذا كان الشخص يشعر بالغضب والقلق والتوتر في آن واحد، لا بد أن يحدد المشاعر الأشد التي يشعر بها في تلك الأثناء، هل هي الغضب؟ أم القلق؟ أم التوتر؟ ومقدارها بالنسبة المئوية %؟ وما هي الفكرة الأكثر ارتباطاً بهذه المشاعر؟ 6. تلخيص ما دار في الجلسة. 7. واجب بيتي. 8. التقييم المرحلي من قبل المشاركات. 9. إنهاء الجلسة.

تكلف الباحثة المشاركات بمراقبة وتسجيل الأفكار التلقائية التي ممكن أن تحصل معهم لحين الجلسة القادمة، وذلك وفقاً لنموذج المراقبة الذاتية لسجل الأفكار التلقائية، الذي تم التدريب عليه في هذه الجلسة.			
الواجب البيتي	الموقف	الأفكار التلقائية	درجة المشاعر ب %
	الموقف (1)		
	الموقف (2)		
	الموقف (3)		
التقييم	تتم عملية التقييم من خلال:		
	1. ملء المشاركات بطاقة التقييم المرحلي لجلسات البرنامج. 2. تأكد الباحثة من تحقق أهداف الجلسة.		
الجلسة الرابعة			
عنوان الجلسة	إيجاد الأدلة		
الهدف العام	تحديد الأدلة المؤيدة والأدلة غير المؤيدة للفكرة التلقائية الساخنة.		
الأهداف الإجرائية	1. ان تتعرف المشاركات على مفهوم الأدلة المؤيدة والأدلة غير المؤيدة للفكرة التلقائية الساخنة. 2. تدريب المشاركات على تحديد الأدلة المؤيدة والأدلة غير المؤيدة.		
مدة الجلسة	60 دقيقة		
الفنيات المستخدمة	المناقشة والحوار، المحاضرة، سجل الأفكار، العصف الذهني، التعزيز.		
اجراءات التنفيذ	1. ترحب الباحثة بالمشاركات، ثم تقوم بمراجعة الواجب البيتي السابق. 2. تبدأ الباحثة موضوع الجلسة بتوضيح مفهوم الأدلة المؤيدة للأفكار الساخنة، والتي تعني الخبرات والأحداث التي يمكن أن تؤيد وتساند الفكرة التلقائية الساخنة، في الطرف المقابل توضح الباحثة مفهوم الأدلة غير المؤيدة، وهي الخبرات والأحداث التي تناقض الفكرة الساخنة، وتشكك بها وتنفي صحتها، والتي تؤدي بدورها إلى توجيه الفرد لإعادة النظر في هذه الأفكار. 3. لتدريب المشاركات على تحديد الأدلة المؤيدة وغير المؤيدة، تعرض الباحثة على المشاركات مواقف معينة، ثم تقوم بطرح سؤال عام وهو " كيف نحدد الأدلة المؤيدة وغير المؤيدة؟"، وبعد أن تستمع الباحثة إلى إجابات المشاركات، تشير إلى أن الكلمة المفتاحية لتحديد الأدلة هي "أين الدليل؟" ثم تطلب منهم تحديد الأدلة وفقاً للمواقف التي تم عرضها، وذلك باستخدام نموذج سجل الأفكار، ثم تستمع لإجاباتهم وتقوم بتصحيح ما يلزم. مثال:		

"صديقتي المقربة لم تهنتني بعيد ميلادي، رغم مرور أسبوع على عيد ميلادي"
الأفكار التلقائية والمشاعر المصاحبة لها:

- هي تتجاهلني ولا تهتم بي. المشاعر المصاحبة هي الحزن (70%)
- لم أعد صديقتها المقربة. المشاعر المصاحبة هي الغضب (90%)

إذاً الفكرة الساخنة هنا "لم أعد صديقتها المقربة".

أين الدليل؟

الأدلة المؤيدة:

- لم تعد تهاتفني كما كانت تفعل في السابق.

- أنا من أبادر بالسؤال عنها دائماً.

الأدلة غير المؤيدة:

- هي منشغلة مع طفلتها التي تم تشخيصها مؤخراً بمرض نادر.

- ترحب بي بلهفة كلما هاتفتها.

4. تلخيص ما دار في الجلسة.

5. واجب بيتي.

6. التقييم المرحلي من قبل المشاركات.

7. إنهاء الجلسة.

تكلف الباحثة المشاركات بتكملة نموذج سجل الأفكار في الواجب البيتي التابع للجلسة السابقة، وذلك بإضافة خانة الأدلة المؤيدة وغير المؤيدة.

الموقف	الأفكار التلقائية	درجة المشاعر بـ %	الأدلة المؤيدة	الأدلة غير المؤيدة
الموقف (1)				
الموقف (2)				
الموقف (3)				

الواجب البيتي

تتم عملية التقييم من خلال:

1. ملء المشاركات بطاقة التقييم المرحلي لجلسات البرنامج.

2. تأكد الباحثة من تحقق أهداف الجلسة.

التقييم

الجلسة الخامسة

الأفكار البديلة

عنوان الجلسة

استنباط الأفكار البديلة.

الهدف العام

الأهداف الإجرائية	1. ان تتعرف المشاركات على مفهوم الأفكار البديلة وأثرها على المشاعر المصاحبة. 2. تدريب المشاركات على استنباط الأفكار البديلة.
مدة الجلسة	60 دقيقة
الفنيات المستخدمة	المناقشة والحوار، المحاضرة، سجل الأفكار، العصف الذهني، التعزيز.
اجراءات التنفيذ	1. ترحب الباحثة بالمشاركات، ثم تقوم بمراجعة الواجب البيتي السابق كمدخل للجلسة الحالية. 2. حيث تخبر الباحثة المشاركات ان ما تم تعلمه من الواجب البيتي السابق هو للتعرف على الأدلة المؤيدة والغير مؤيدة للفكرة الساخنة، والتي تهدف إلى إعادة النظر للمواقف والأحداث من زاوية أخرى، إذ تكون هذه النظرة مدعمة بحقائق موضوعية تساعد في الوصول إلى أفكار بديلة أكثر توازناً حول الموقف أو الحدث الحاصل. 3. تواصل الباحثة الشرح، لتبين الخطوة الثانية بعد إيجاد الفكرة البديلة، وهي إعادة قياس المشاعر المصاحبة للفكرة الساخنة السابقة، وعلى الأغلب أن شدة هذه المشاعر ستكون أقل بكثير، لأن الفرد اعتمد على حقائق موضوعية لتحديد الأدلة المؤيدة وغير المؤيدة للفكرة الساخنة، والتي بدورها ستؤدي إلى فكرة بديلة متوازنة، مما يؤدي لانخفاض حدة المشاعر المصاحبة للفكرة الساخنة السابقة. 4. لتدريب المشاركات على استنباط الأفكار البديلة وأثرها على المشاعر المصاحبة، تقوم الباحثة بطرح عدة مواقف على المشاركات، وتطلب منهن تحديد بعض الأفكار البديلة وقياس التغير في شدة المشاعر، وذلك باستخدام نموذج سجل الأفكار. مثال: " عاد محمود اليوم مبكراً من العمل على غير عادته، لكنه تفاجئ بعدم وجود زوجته في المنزل، حاول الاتصال بها عدة مرات لكنها لم تجب، غضب محمود كثيراً، وبدأ بالتهديد والوعيد في داخله، وتساءل بينه وبين نفسه كم مرة خرجت زوجتي من المنزل دون إخباري؟ أين تذهب؟ مع من؟ لماذا تتجاهل اتصالي؟ وبينما هو غارق في دوامة أفكاره، تفاجئ بدخول زوجته إلى المنزل مبتسمة وهي تحمل بيدها كعكة عيد زواجهم وبعض الهدايا، فابتسم محمود، وأدرك أن زوجته غادرت المنزل لتحضير مفاجئة له بمناسبة عيد زواجهم لأنها تحبه." - ما هي الأفكار التلقائية التي تواردت إلى ذهن محمود: زوجتي تخرج دون إخباري، زوجتي تتجاهلني. - المشاعر المصاحبة: الغضب 90% - الأدلة المؤيدة: هي ليست في المنزل، تتجاهل اتصالي. - الأدلة غير المؤيدة: ليست من عادتها أن تخرج دون إعلامي. - الأفكار البديلة: ربما خرجت لشيء ضروري ولم ترغب في إزعاجي. - المشاعر المصاحبة: انخفضت إلى 30%، ثم تلاشت بعد أن تأكدت صحة الفكرة البديلة. 5. تلخيص ما دار في الجلسة.

6. واجب بيتي.
7. التقييم المرحلي من قبل المشاركات.
8. إنهاء الجلسة.

تكلف الباحثة المشاركات بتكملة نموذج سجل الأفكار في الواجب البيتي التابع للجلسة السابقة، وذلك بإضافة خانة الأفكار البديلة والتغير في درجة المشاعر المصاحبة.

الموقف	الأفكار التلقائية	درجة المشاعر بـ %	الأدلة المؤيدة	الأدلة غير المؤيدة	الأفكار البديلة	التغير في درجة المشاعر بـ %
الموقف (1)						
الموقف (2)						
الموقف (3)						

الواجب البيتي

تتم عملية التقييم من خلال:

1. ملء المشاركات بطاقة التقييم المرحلي لجلسات البرنامج.
2. تأكد الباحثة من تحقق أهداف الجلسة.

التقييم

الجلسة السادسة

عنوان الجلسة

التشوه المعرفي 1 (الكل أو لا شيء)

الهدف العام

التعرف على التشوه المعرفي الكل أو لا شيء.

الأهداف الإجرائية

1. ان تتعرف المشاركات على مفهوم التشوه المعرفي الكل أو لا شيء.
2. تدريب المشاركات على تحدي هذا التشوه المعرفي.

مدة الجلسة

60 دقيقة

الغنيات المستخدمة

المناقشة والحوار، المحاضرة، سجل الأفكار، العصف الذهني، التعزيز.

اجراءات التنفيذ

1. ترحب الباحثة بالمشاركات، ثم تقوم بمراجعة الواجب البيتي السابق.
2. تقوم الباحثة بتعريف مفهوم التشوه المعرفي الكل أو لا شيء، والذي يشير إلى ميل الفرد لتقييم الأشياء على نحو متطرف (أبيض/أسود)، حيث يرغب الفرد في الحصول على كل شيء أو خسارة كل شيء ولا يقبل بما هو في المنتصف.

3. تواصل الباحثة شرح هذا المفهوم بشكل مفصل، وتعزز الباحثة هذا المفهوم من خلال ذكر أمثلة واقعية، ثم تطلب من المشاركات مساعدتها في طرح بعض الأمثلة الواقعية لكسب تفاعلهن أثناء الجلسة.

4. تقوم الباحثة بتدريب المشاركات على تحدي هذا التشوه المعرفي، وذلك من خلال نموذج سجل الأفكار الذي تم التدرب عليه في الجلسات السابقة. مثال:

"أمل فتاة ذكية ومتميزة، لكنها غالباً ما تشعر بالقلق والتوتر، إذ تخبر نفسها: إذا لم أتمكن من دخول كلية الطب، فلن أواصل تعليمي."

– ما هي الفكرة المشوهة لدى أمل؟

– ما هي المشاعر المصاحبة لتلك الأفكار؟

– ما هي الأدلة المؤيدة؟

– ما هي الأدلة غير المؤيدة؟

– ما هي الأفكار البديلة؟

– ما هي نسبة التغير في المشاعر بعد اقتراح الأفكار البديلة؟

5. تناقش الباحثة إجابات المشاركات وتثني على الإجابات الصحيحة، إلى أن تتأكد من فهم المشاركات لطريقة الوصول إلى الأفكار البديلة المتوازنة لتحدي هذا التشوه المعرفي.

6. في نشاط آخر، تقوم الباحثة باستخدام قائمة المزايا والعيوب والمقارنة بينهما، حيث تطلب من المشاركات تسجيل سلبيات وإيجابيات الحصول على وظيفة براتب 500 ووظيفة براتب 800، ثم المقارنة بينهما. تساعد قائمة المزايا والعيوب والمقارنة بينهما على الابتعاد عن فكرة الكل أو لا شيء.

الموقف	المميزات	العيوب

7. تلخيص ما دار في الجلسة.

8. واجب بيتي.

9. التقييم المرحلي من قبل المشاركات.

10. إنهاء الجلسة.

تكلف الباحثة المشاركات بكتابة أمثلة من حياتهن الواقعية لتشوه المعرفي الكل أو لا شيء، وملئ نموذج سجل الأفكار.

الكل أو لا شيء	درجة المشاعر بـ %	الأدلة المؤيدة	الأدلة غير المؤيدة	الأفكار البديلة	التغير في درجة المشاعر بـ %

الواجب البيتي

تتم عملية التقييم من خلال:

1. ملء المشاركات بطاقة التقييم المرحلي لجلسات البرنامج.
2. تأكد الباحثة من تحقق أهداف الجلسة.

التقييم

الجلسة السابعة

عنوان الجلسة

التشوه المعرفي 2 (التعميم الزائد)

الهدف العام

التعرف على التشوه المعرفي التعميم الزائد.

الأهداف الإجرائية

1. ان تتعرف المشاركات على مفهوم التشوه المعرفي التعميم الزائد.
2. تدريب المشاركات على تحدي هذا التشوه المعرفي.

مدة الجلسة

60 دقيقة

الغنيات المستخدمة

المناقشة والحوار، المحاضرة، لعب الأدوار، سجل الأفكار، العصف الذهني، التعزيز.

اجراءات التنفيذ

1. ترحب الباحثة بالمشاركات، ثم تقوم بمراجعة الواجب البيتي السابق.
2. تقوم الباحثة بتعريف مفهوم التشوه المعرفي التعميم الزائد، والذي يشير إلى تعميم نتائج تجربة معينة للفرد على باقي التجارب المشابهة لها في المستقبل.
3. تواصل الباحثة شرح هذا المفهوم بشكل مفصل، وتعزز الباحثة هذا المفهوم من خلال ذكر أمثلة واقعية، ثم تطلب من المشاركات مساعدتها في طرح بعض الأمثلة الواقعية لكسب تفاعلهن أثناء الجلسة.
4. باستخدام فنية لعب الأدوار، تقوم الباحثة بتدريب المشاركات على تحدي هذا التشوه المعرفي، حيث تقوم الباحثة باختيار مشاركتين بشكل عشوائي، وتزويدهن بموقف يتسم بالتشوه المعرفي

التعميم الزائد، وتطلب من كلاهما تقمص الشخصيات الموجودة بالموقف وتمثيله أمام باقي المشاركين، ثم تناقش هذا الموقف مع باقي المشاركين وفقاً لنموذج سجل الأفكار الذي تم تعلمه في الجلسات السابقة.		
5. تتأكد الباحثة من فهم المشاركين لهذا التشوه المعرفي، وطريقة الوصول إلى الأفكار البديلة المتوازنة لتحدي هذا التشوه المعرفي.		
6. تلخيص ما دار في الجلسة.		
7. واجب بيتي.		
8. التقييم المرحلي من قبل المشاركين.		
9. إنهاء الجلسة.		
تكلف الباحثة المشاركين بمراقبة كلماتهن وحديثهن الذاتي، مثل (أبداً، دائماً، لا أحد، الكل، الجميع) وتقييم واقعية هذه الفكرة، ثم كتابة الأفكار البديلة.		
الواجب البيتي	كلمات (أبداً، دائماً، لا أحد، الكل، الجميع)	ما مدى منطقية واقعية هذه الفكرة؟
		الأفكار البديلة
التقييم	تتم عملية التقييم من خلال: 1. ملء المشاركين بطاقة التقييم المرحلي لجلسات البرنامج. 2. تأكد الباحثة من تحقق أهداف الجلسة.	
الجلسة الثامنة		
عنوان الجلسة	التشوه المعرفي 3 (التجريد الانتقائي)	
الهدف العام	التعرف على التشوه المعرفي التجريد الانتقائي.	
الأهداف الإجرائية	1. ان تتعرف المشاركين على مفهوم التشوه المعرفي التجريد الانتقائي. 2. تدريب المشاركين على تحدي هذا التشوه المعرفي.	
مدة الجلسة	60 دقيقة	
الفنيات المستخدمة	المناقشة والحوار، المحاضرة، التخيل، سجل الأفكار، العصف الذهني، التعزيز.	
اجراءات التنفيذ	1. ترحب الباحثة بالمشاركات، ثم تقوم بمراجعة الواجب البيتي السابقة.	

2. تقوم الباحثة بتعريف مفهوم التشوه المعرفي التجريد الانتقائي، والذي يشير إلى تجاهل الفرد للموضوع الرئيسي والتركيز على التفاصيل الخارجة عن السياق والغير مهمة.
3. تواصل الباحثة شرح هذا المفهوم بشكل مفصل، وتعزز الباحثة هذا المفهوم من خلال ذكر أمثلة واقعية.
4. باستخدام فنية التخيل، تقوم الباحثة بتدريب المشاركات على تحدي هذا التشوه المعرفي، حيث تقوم الباحثة بتقسيم المشاركات إلى مجموعتين، وتطلب من المجموعة الأولى تخيل 3 مواقف، ثم طرحها على المجموعة الثانية لمناقشتها وفقاً لنموذج سجل الأفكار، وبعد الانتهاء يتم عكس العملية بين المجموعتين.
5. تتأكد الباحثة من فهم المشاركات لهذا التشوه المعرفي، وطريقة الوصول إلى الأفكار البديلة المتوازنة لتحدي هذا التشوه المعرفي.
6. تلخيص ما دار في الجلسة.
7. واجب بيتي.
8. التقييم المرحلي من قبل المشاركات.
9. إنهاء الجلسة.

تكلف الباحثة المشاركات بملء النموذج التالي، من خلال ذكر بعض المواقف التي حصلت لهن تتسم بالتجريد الانتقائي، ثم تسجيل الأفكار المؤيدة وغير المؤيدة، بالإضافة إلى استنباط بعض الأفكار البديلة.

التجريد الانتقائي	الأفكار المؤيدة	الأفكار غير المؤيدة	الأفكار البديلة

الواجب البيت

تتم عملية التقييم من خلال:

1. ملء المشاركات بطاقة التقييم المرحلي لجلسات البرنامج.
2. تأكد الباحثة من تحقق أهداف الجلسة.

التقييم

الجلسة التاسعة

عنوان الجلسة	التشوه المعرفي 4 (الاستدلال الانفعالي)
الهدف العام	التعرف على التشوه المعرفي الاستدلال الانفعالي.
الأهداف الإجرائية	1. ان تتعرف المشاركات على مفهوم التشوه المعرفي الاستدلال الانفعالي. 2. تدريب المشاركات على تحدي هذا التشوه المعرفي.

60 دقيقة	مدة الجلسة															
المناقشة والحوار، المحاضرة، الأسئلة السقراطية، سجل الأفكار، العصف الذهني، التعزيز.	الفنيات المستخدمة															
1. ترحب الباحثة بالمشاركات، ثم تقوم بمراجعة الواجب البيتي السابقة. 2. تقوم الباحثة بتعريف مفهوم التشوه المعرفي الاستدلال الانفعالي، والذي يشير إلى اعتماد الفرد على انفعالاته كدليل لتأكيد الحقائق. 3. تواصل الباحثة شرح هذا المفهوم بشكل مفصل، وتعزز الباحثة هذا المفهوم من خلال ذكر أمثلة واقعية، ثم تطلب من المشاركات مساعدتها في طرح بعض الأمثلة الواقعية لكسب تفاعلهن أثناء الجلسة. 4. تعطي الباحثة المشاركات نشاط يتمثل في طرح بعض عبارات الاستدلال الانفعالي، ثم تناقش معهن هذه العبارات، وذلك باستخدام الأسئلة السقراطية، مثل ما هو دليلك على ذلك؟ هل تنظرين إلى هذا الموقف بموضوعية؟ هل أنت تحكمين بمشاعرك فقط؟ ما هو الدليل على أن حكمك صائب تماماً؟ تساعد هذه الأسئلة في تحدي التشوه المعرفي الاستدلال الانفعالي. مثال:																
<table><tr><th>عبارات تمثل الاستدلال الانفعالي</th><th>ما هو الدليل؟</th><th>النظر إلى هذا الموقف بموضوعية؟</th></tr><tr><td>بما أنني أشعر بالإحباط، هذا يعني أن أموري ستزداد تعقيدا.</td><td></td><td></td></tr><tr><td>أشعر بالانزعاج، لا بد أن شيئاً سيئاً قد حدث.</td><td></td><td></td></tr><tr><td>أشعر بالذنب، لا بد أنني فعلت أمراً سيئاً.</td><td></td><td></td></tr><tr><td>أشعر أن اليوم سيئ، إذاً سوف يحدث شيئاً سيئاً لي.</td><td></td><td></td></tr></table>		عبارات تمثل الاستدلال الانفعالي	ما هو الدليل؟	النظر إلى هذا الموقف بموضوعية؟	بما أنني أشعر بالإحباط، هذا يعني أن أموري ستزداد تعقيدا.			أشعر بالانزعاج، لا بد أن شيئاً سيئاً قد حدث.			أشعر بالذنب، لا بد أنني فعلت أمراً سيئاً.			أشعر أن اليوم سيئ، إذاً سوف يحدث شيئاً سيئاً لي.		
عبارات تمثل الاستدلال الانفعالي	ما هو الدليل؟	النظر إلى هذا الموقف بموضوعية؟														
بما أنني أشعر بالإحباط، هذا يعني أن أموري ستزداد تعقيدا.																
أشعر بالانزعاج، لا بد أن شيئاً سيئاً قد حدث.																
أشعر بالذنب، لا بد أنني فعلت أمراً سيئاً.																
أشعر أن اليوم سيئ، إذاً سوف يحدث شيئاً سيئاً لي.																
5. تواصل الباحثة استكمال النشاط مع المشاركات، حيث تستخدم العبارات السابقة في تطبيق نموذج سجل الأفكار بهدف تدريب المشاركات على التوصل إلى الأفكار البديلة المتوازنة. 6. تتأكد الباحثة من فهم المشاركات لهذا التشوه المعرفي، وطريقة الوصول إلى الأفكار البديلة المتوازنة لتحدي هذا التشوه المعرفي. 7. تلخيص ما دار في الجلسة. 8. واجب بيتي. 9. التقييم المرحلي من قبل المشاركات. 10. إنهاء الجلسة.																

تكلف الباحثة المشاركات بكتابة أمثلة من حياتهن الواقعية لتشوه المعرفي الاستدلال الانفعالي، وإيجاد دليل لصحة هذا التشوه.			الواجب البيتي
فكرة الاستدلال الانفعالي	الدليل على صحة الفكرة	الدليل على دحض الفكرة	
تتم عملية التقييم من خلال: 1. ملء المشاركات بطاقة التقييم المرحلي لجلسات البرنامج. 2. تأكد الباحثة من تحقق أهداف الجلسة.			التقييم
الجلسة العاشرة			
التشوه المعرفي 5 (الشخصنة)			عنوان الجلسة
التعرف على التشوه المعرفي الشخصنة.			الهدف العام
1. ان تتعرف المشاركات على مفهوم التشوه المعرفي الشخصنة. 2. تدريب المشاركات على تحدي هذا التشوه المعرفي.			الأهداف الإجرائية
60 دقيقة			مدة الجلسة
المناقشة والحوار، المحاضرة، إعادة العزو، العصف الذهني، التعزيز.			الفنيات المستخدمة
1. ترحب الباحثة بالمشاركات، ثم تقوم بمراجعة الواجب البيتي السابقة. 2. تقوم الباحثة بتعريف مفهوم التشوه المعرفي الشخصنة، والذي يشير إلى ميل الأشخاص إلى عزو الأسباب أو الحوادث الخارجية إلى أنفسهم، حتى بدون وجود أي دليل لهذا العزو، مما يخلق شعور مستمر بالذنب ولوم الذات. 3. تواصل الباحثة شرح هذا المفهوم بشكل مفصل، وتعزز الباحثة هذا المفهوم من خلال ذكر أمثلة واقعية. 4. باستخدام فنية إعادة العزو، تقوم الباحثة بتدريب المشاركات على تحدي هذا التشوه المعرفي، حيث تقوم الباحثة بتقسيم المشاركات إلى مجموعتين، وتطلب من المجموعة الأولى تخيل 3 مواقف تتسم بالشخصنة، وعلى المجموعة الثانية إيجاد سلبيات هذه الأفكار ومبررات عدم صحتها، وبعد الانتهاء يتم عكس العملية بين المجموعتين. مثال: "تقول إحدى الأمهات: لو كنت أماً جيدة لما فشل ابني في الامتحان، انا المسؤولة عن فشله، أنا أم سيئة."			اجراءات التنفيذ

– هنا يتم استخدام فنية إعادة العزو لتصحيح هذه الفكرة: يجب على الأم ألا تحمل نفسها مسؤولية فشل الابن بالكامل، لأن هناك مسؤولية على الابن أن يدرس جيداً ويثابر، لا أن تدرس الأم بالنيابة عنه. 5. تتأكد الباحثة من فهم المشاركات لهذا التشوه المعرفي، وطريقة مواجهة أفكار الشخصية باستخدام فنية إعادة العزو لتحدي هذا التشوه المعرفي. 6. تلخيص ما دار في الجلسة. 7. واجب بيئي. 8. التقييم المرحلي من قبل المشاركات. 9. إنهاء الجلسة.							
تكلف الباحثة المشاركات بكتابة أمثلة من حياتهن الواقعية لتشوه المعرفي الشخصية، وكيفية مواجهتها باستخدام فنية إعادة العزو التي تم التدريب عليها خلال الجلسة. <table border="1" data-bbox="81 787 1291 997"> <tr> <th data-bbox="695 787 1291 882">التشوه المعرفي (الشخصنة)</th><th data-bbox="81 787 695 882">أسلوب المواجهة باستخدام فنية إعادة العزو</th></tr> <tr> <td data-bbox="695 882 1291 934"></td><td data-bbox="81 882 695 934"></td></tr> <tr> <td data-bbox="695 934 1291 997"></td><td data-bbox="81 934 695 997"></td></tr> </table>	التشوه المعرفي (الشخصنة)	أسلوب المواجهة باستخدام فنية إعادة العزو					الواجب البيئي
التشوه المعرفي (الشخصنة)	أسلوب المواجهة باستخدام فنية إعادة العزو						
تتم عملية التقييم من خلال: 1. ملء المشاركات بطاقة التقييم المرحلي لجلسات البرنامج. 2. تأكد الباحثة من تحقق أهداف الجلسة.	التقييم						
الجلسة الحادية عشر							
التشوه المعرفي 6 (التضخيم والتقليل)	عنوان الجلسة						
التعرف على التشوه المعرفي التضخيم والتقليل.	الهدف العام						
1. ان تتعرف المشاركات على مفهوم التشوه المعرفي التضخيم والتقليل. 2. تدريب المشاركات على تحدي هذا التشوه المعرفي.	الأهداف الإجرائية						
60 دقيقة	مدة الجلسة						
المناقشة والحوار، المحاضرة، ماذا لو، سجل الأفكار، العصف الذهني، التعزيز.	الفنيات المستخدمة						
1. ترحب الباحثة بالمشاركات، ثم تقوم بمراجعة الواجب البيئي السابقة.	اجراءات التنفيذ						

2. تقوم الباحثة بتعريف مفهوم التشوه المعرفي التضخيم والتقليل، والذي يشير إلى تفسير المواقف بشكل أكبر بكثير مما هي في الواقع، أو أقل بكثير، حيث يقوم الأشخاص بتضخيم العيوب الصغيرة، والتقليل من أهمية الأحداث المهمة.
3. تواصل الباحثة شرح هذا المفهوم بشكل مفصل، وتعزز الباحثة هذا المفهوم من خلال ذكر أمثلة واقعية، ثم تطلب من المشاركات مساعدتها في طرح بعض الأمثلة الواقعية لكسب تفاعلهن أثناء الجلسة.
4. تعطي الباحثة المشاركات نشاط يتمثل في طرح بعض مواقف التضخيم والتقليل، ثم تناقش معهن هذه المواقف، وذلك باستخدام فنية ماذا لو؟، حيث تساعد هذه الفنية في تحدي التشوه المعرفي التضخيم والتقليل. مثال:
- "التحقت ليلي بإحدى دورات الحاسوب، وتم تكريمها ضمن أكثر الطالبات تميزاً، تقول ليلي: حصولي على هذا التكريم لا يعني أنني ذكية، يمكن للآخرين الحصول عليه أيضاً."
5. هنا يتم استخدام فنية ماذا لو لتصحيح هذه الفكرة: ليلي قللت من أهمية إنجازها، وذلك سوف يؤدي بها إلى الشعور بتدني الذات، ماذا لو لم تحصل ليلي على هذا الإنجاز؟ ما الذي سيحدث؟
6. تواصل الباحثة استكمال النشاط مع المشاركات، حيث تستخدم المواقف السابقة في تطبيق نموذج سجل الأفكار بهدف تدريب المشاركات على التوصل إلى الأفكار البديلة المتوازنة.
7. تتأكد الباحثة من فهم المشاركات لهذا التشوه المعرفي، وطريقة الوصول إلى الأفكار البديلة المتوازنة لتحدي هذا التشوه المعرفي.
8. تلخيص ما دار في الجلسة.
9. واجب بيتي.
10. التقييم المرحلي من قبل المشاركات.
11. إنهاء الجلسة.

تكلف الباحثة المشاركات بكتابة أمثلة من حياتهن الواقعية لتشوه المعرفي التضخيم والتقليل، وكيفية مواجهتها باستخدام فنية ماذا لو التي تم التدرب عليها خلال الجلسة.

التشوه المعرفي (التضخيم والتقليل)	أسلوب المواجهة باستخدام فنية ماذا لو؟

الواجب البيتي

تتم عملية التقييم من خلال:

1. ملء المشاركات بطاقة التقييم المرحلي لجلسات البرنامج.
2. تأكد الباحثة من تحقق أهداف الجلسة.

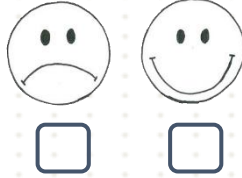
التقييم

الجلسة الثانية عشر

عنوان الجلسة	الإنهاء والتقييم
الهدف العام	انهاء البرنامج الإرشادي والتقييم ومراجعة خبرات المشاركات ككل.
الأهداف الإجرائية	1. التعرف على الخبرات الجديدة للمشاركات. 2. التعرف على مدى انجاز التوقعات المرجوة. 3. تطبيق القياس البعدي للبرنامج. 4. التقييم النهائي للبرنامج من قبل المشاركات.
مدة الجلسة	60 دقيقة
الفنيات المستخدمة	المناقشة والحوار، المحاضرة، التعزيز، انهاء الجلسة الإرشادية.
اجراءات التنفيذ	1. ترحب الباحثة بالمشاركات، ثم تقوم بمراجعة الواجب البيتي السابقة. 2. تقوم الباحثة بتلخيص سريع للجلسات الإرشادية السابقة. 3. تفتح الباحثة المجال للمشاركات للتعبير عما اكتسبوه وتعلموه من الجلسات السابقة. 4. تقوم الباحثة بالتعرف على مدى انجاز التوقعات المرجوة. 5. تقوم الباحثة بتقديم بعض الاقتراحات التي تدعم مواصلة تحدي التشوهات المعرفية. 6. تطبيق القياس البعدي للبرنامج. 7. التقييم النهائي للبرنامج من قبل المشاركات. 8. شكر المشاركات على انضمامهن للبرنامج وحسن تعاونهن. 9. انهاء الجلسة.
الواجب البيتي	-
التقييم	تتم عملية التقييم من خلال: 1. ملء المشاركات استمارة التقييم النهائي للبرنامج الإرشادي. 2. تأكد الباحثة من تحقق الهدف العام للبرنامج الإرشادي.

ملحق (6)

بطاقة التقييم المرحلي للبرنامج الإرشادي



كيف أشعر بعد جلسة اليوم؟

ماذا تعلمت؟

ما الذي أود تغييره؟

ملاحظاتي:



ملحق (7)

استمارة التقييم النهائي للبرنامج الإرشادي

لأن رأيك يهمني، عزيزتي المشاركة.. تفضلي بإبداء رأيك في البرنامج الإرشادي من خلال ملئ الاستمارة التالية بوضع علامة (٧) في الخانة التي تناسبك:

الرقم	الفقرة	درجة كبيرة	درجة متوسطة	درجة صغيرة
1	استفدت كثيراً من المواضيع التي طرحت في البرنامج.			
2	كانت العبارات والمفاهيم التي تشرحها المرشدة واضحة لي.			
3	كنت أشعر بالراحة أثناء جلسات البرنامج.			
4	كانت المرشدة قادرة على إدارة النقاشات والمداخلات.			
5	كانت المرشدة توزع اهتمامها على جميع المشاركات.			
6	شعرت بالانسجام مع باقي زميلاتي.			
7	كانت جلسات البرنامج منظمة.			
8	تمكنت من المشاركة برأيي بكل صراحة.			
9	شعرت أن الأنشطة التي مارستها في جلسات البرنامج ستساعدني في أن أتحسن نفسياً واجتماعياً.			
10	كانت مدة البرنامج ملائمة لي.			
11	كان مكان البرنامج ملائمة لي.			
12	كان وقت الجلسات ملائمة لي.			
13	اقتراحاتي:			

ملحق (9)

خطاب تسهيل مهمة باحث



UNIVERSITY OF BAHRAIN

جامعة البحرين



College of Arts
Department of Psychology

كلية الآداب
قسم علم النفس

4 سبتمبر 2023

حضرة الفاضلة الأستاذة دانة خميس الزباني المحترمة
وكيل وزارة العدل والشؤون الإسلامية و الأوقاف للتخطيط والتوفيق الأسري والنفقة

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته،،

يرجى التكرم بتسهيل مهمة الباحثة فاطمة أحمد علي سلمان صاحبة الرقم الجامعي 20115279 والرقم الشخصي 931010349 وهي طالبة منتظمة في قسم علم النفس كلية الآداب تخصص الدبلوم العالي و الماجستير في الارشاد الأسري في القيام بالعمل الميداني وجمع المعلومات المطلوبة وتطبيق المقاييس على عينة الدراسة و عنوان اطروحتها { فاعلية برنامج إرشادي معرفي سلوكي في خفض بعض التشوهات المعرفية لدى عينة من عينة من المقبلات على الطلاق بمملكة البحرين }

وتفضلوا بقبول وافر التحية والتقدير،،



Abstract

The current study aimed to identify the effectiveness of a cognitive-behavioral counseling program in reducing cognitive distortions among a sample of women about to divorce in the Kingdom of Bahrain. The researcher used the quasi-experimental approach in a single-group design, in order to achieve the objectives of the study. The study sample consisted of ten women about to divorce in the Kingdom of Bahrain. The study tools included: a counseling program (prepared by the researcher) that included 12 counseling sessions, three sessions per week, each session lasted for 60 minutes. As part of this quantitative study, the researcher prepared a cognitive distortions scale, in addition to the counseling programme. The psychometric properties of the study tools were verified. The results of the current study showed that there were statistically significant differences between the average scores of the experimental group members in the pre- and post-test on the cognitive distortions scale in favor of the post-test. Moreover, the results showed that there were no statistically significant differences between the average scores of the experimental group members in the pre- and post-test on the cognitive distortions scale. This indicates the effectiveness of the applied counseling program in reducing cognitive distortions, and its continued effectiveness after a follow-up period of one month.

Keywords: counseling program, cognitive distortions, women about to divorce.

College of Arts

University of Bahrain

Department of Psychology



The effectiveness of a cognitive-behavioral counseling program in reducing some cognitive distortions among a sample of women about to divorce in the Kingdom of Bahrain.

Thesis submitted in partial fulfillment as a requirement to achieve master's degree
in family counseling.

Prepared by
Fatima Ahmed Ali Salman
20115279

Supervised by
Dr. Tawfik Abdel Moneim
Associate Professor of Psychology

UNIVERSITY OF BAHRAIN
Kingdom of Bahrain
March 2024