

اثر اسلوب الابعاد - فض المركزية في تغيير التفكير الكارثي لدى المقبلين على الطلاق

The Impact of Dimensional -distancing Technique on Altering Catastrophic Thinking among Those about to Divorce

بحث مستل (أطروحة دكتوراه)

م. د. منتظر عبد الله مغامس أ.د. محمود شاكر عبد الله

(An Extract from a PhD Dissertation)

Dr: Muntadher Abdullah Mghames

Prof. Dr. Mahmoud Shaker Abdullah

جامعة البصرة/كلية التربية للعلوم الإنسانية/قسم الإرشاد النفسي والتوجيه التربوي

University of Basra / College of Education for Humanities / Department of Psychological Counseling and Educational Guidance

muntadhar.mgamees@uobasrah.edu.iq

Mahmood.shakir@uobasrah.edu.iq

muntadhar.mgamees@uobasrah.edu.iq

Mahmood.shakir@uobasrah.edu.iq

جامعة البصرة/كلية التربية للعلوم الإنسانية/ قسم الإرشاد النفسي والتوجيه التربوي

ملخص البحث:

استهدف البحث الحالي التعرف على اثر أسلوب الابعاد - فض المركزية في تغيير التفكير الكارثي لدى المقبلين على الطلاق، لغرض تحقيق هدف البحث قام الباحثان ببناء مقياس التفكير الكارثي وفق نظرية العلاج المعرفي لـ (بيك) وبعد التحقق من الخصائص السيكومترية للمقياس تم تطبيقه على عينة البحث المكونة من (٢٠٠) فرداً من المقبلين على الطلاق من الذكور فقط موزعين على محاكم الأحوال الشخصية في محافظة البصرة تم اختيارهم بطريقة عشوائية، تم اختيار (١٠) أفراد ممن حصلوا على اعلى الدرجات على مقياس التفكير الكارثي وتم توزيعهم الى مجموعتين بطريقة عشوائية الأولى ضابطة والأخرى تجريبية، وتم اجراء التكافؤ بين المجموعتين، خضعت المجموعتين للاختبار القبلي ثم تعرضت المجموعة التجريبية الى برنامج ارشادي قائم على أسلوب الابعاد - فض المركزية بينما لم تتعرض المجموعة الضابطة الى أي نشاط او برنامج، بعد الانتهاء من تطبيق البرنامج الارشادي تعرضت المجموعة التجريبية الى اختبار بعدي، توصل الباحثان الى النتائج الاتية: ١ وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة التجريبية، لذا يرفض الباحثان الفرضية الصفرية ويقبلان الفرضية البديلة التي تقول بوجود فروق دالة إحصائية بين المجموعة التجريبية على الاختبارين القبلي والبعدي ٢ وجود فروق ذات دلالة احصائية بين نتائج القياس البعدي للمجموعتين التجريبية والمجموعة الضابطة، مما يشير الى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين

المجموعتين وبمقارنة مجموع الرتب للمجموعتين فإن الفروق كانت لصالح المجموعة التجريبية إذ كان مجموع الرتب للمجموعة التجريبية الأولى يبلغ (١٥,٠٠) اصغر من مجموع الرتب للمجموعة الضابطة الذي يبلغ (٤٠,٠٠)، في ضوء ما توصل اليه الباحثان من نتائج خلصا الى مجموعة من التوصيات والمقترحات.

Abstract: The current research aimed to identify the impact of the Decentering technique on altering catastrophic thinking among individuals considering divorce. To achieve this goal, the researchers constructed a Catastrophic Thinking Scale based on Beck's Cognitive Therapy theory. After verifying the psychometric properties of the scale, it was applied to a research sample of 200 males considering divorce, selected randomly from Personal Status Courts in Basra Governorate. Ten individuals who scored the highest on the catastrophic thinking scale were selected and randomly distributed into a control group and an experimental group. Equivalence between the two groups was established. Both groups underwent a pre-test. Subsequently, the experimental group was exposed to a counseling program based on the Decentering technique, while the control group was not exposed to any activity or program. After completing the counseling program, the experimental group underwent a post-test. The researchers arrived at the following results: 1) There are statistically significant differences between the pre-test and post-test results of the experimental group. Therefore, the researchers reject the null hypothesis and accept the alternative hypothesis, which states that there are statistically significant differences for the experimental group between the pre-test and post-test. 2) There are statistically significant differences between the post-test results of the experimental group and the control group, indicating statistically significant differences between the two groups. Comparing the rank sums of the two groups showed that the differences favored the experimental group, as the rank sum for the experimental group was 15.00, which is smaller than the rank sum for the control group of 40.00. Based on these results, the researchers concluded with a set of recommendations and proposals.

Keywords: Decentering, Catastrophic Thinking, Individuals Considering Divorce.

مشكلة البحث

ان الاسرة هي الخلية الاساسية التي يعتمد المجتمع عليها في تزويده بالأفراد الاسوياء نفسيا واجتماعيا وكذلك فهي اول مؤسسة اجتماعية يتعامل معها الفرد منذ ولادته، يتعلم منها قيمه وثقافته وخصوصيات مجتمعه فهي الرابطة الاساسية بين الفرد والمجتمع , وتعد الاسرة الصورة المصغرة للمجتمع والمرآة العاكسة له فيما يؤثر فيها وينعكس عنها. (فرحات، ٢٠٢١: ٩٨) فان المشكلات الأسرية عادة ما يمتد تأثيرها من الزوجين الى الابناء ثم المجتمع الخارجي و تحتاج هذه المشكلات الى تدخل المختصين للعمل على استرجاع توازن الاسرة ومنع وصولها الى التفكك. (الصالح، ٢٠١٧: ٨٦). وان هذا التفكك وعدم تجاوز المشكلات التي تحدث بين الأزواج قد يؤدي الى تدمير هذه الاسرة ويؤدي الى الطلاق بين الزوجين.

يعد الطلاق من أوضح المشكلات لفشل الأسرة في حل مشكلاتها ومن أخطر المشكلات الاجتماعية التي تسبب ضياع الأسرة وتفكك المجتمع. (البشير، ٢٠٢٢: ٦٥). فمشكلة الطلاق أصبحت مأساة إنسانية للأسر ترافقها معاناة اجتماعية ونفسية تصيب الزوجين والأطفال، تمتد الآثار السلبية لها على السلوك والتصرف غير المسؤول لجميع أفراد الأسرة، وكذلك فإن الخلافات الزوجية والفروق الفردية والاختلاف في المستويات الاجتماعية والثقافية والطبقية يلعبان بشكل هام دور في عملية الطلاق فضلاً عن ذلك الظروف النفسية والعاطفية الاقتصادية والأمنية والسياسية، وكذلك مخرجات الحداثة والتطور التكنولوجي من وسائل التواصل الاجتماعي والمسلسلات والأفلام الفاضحة والألعاب الإلكترونية غير المؤمنة التي تكون محصلتها الانحراف أو الخيانة التي تقود إلى الطلاق في نهاية المطاف. (حميد وعبد الله، ٢٠٢١: ٦٤)

ونظراً لأن الكثير من المشكلات النفسية والاضطرابات السلوكية هي نتيجة لعمليات التفكير اللاعقلاني، إذ يسبقها تفكير خاطئ في المواقف، على هيئة وجهات نظر خاطئة أو معتقدات، يتبناها الشخص عن نفسه، أو عن الآخرين أو عن كليهما (Corey, 1996:122)

ولعل احد انواع التفكير اللا توافقي التي تقود متبنيها الى استنتاجات خاطئة وغير منطقية وتجعل تفسير الأحداث غير واقعي هو التفكير الكارثي ويمكن تلخيص مشكلة البحث الحالي بالتساؤل التالي: ما اثر أسلوب الابعاد - فض المركزية في تغيير التفكير كارثي لدى المقبلين على الطلاق ؟

اهمية البحث:

أصبحت الحاجة إلى خدمات الإرشاد النفسي في تزايد مستمر مع تزايد الانفجار المعرفي والتقدم التكنولوجي والتطور الحضاري ، مما أدى إلى التغير الكبير في القيم واختلاف أساليب الحياة التي يعيشها الفرد وتعدد وسائل التنشئة الاجتماعية التي تسهم في تنشئته عبر مراحل نموه المختلفة ، وما صاحب هذا التغير من تعدد الالتزامات المفروضة على الفرد وتتنوع أساليب اشباعها فأصبحت الحاجة إلى الإرشاد النفسي ملحة باعتباره خدمة ضرورية تسهم في فهم الفرد لنفسه وتحقيق سبل تكيفه. (العتابي، ٢٠١٦: ١١)

وان نجاح العملية الإرشادية يتوقف على اختيار الأسلوب المناسب للتدخل المهني من أجل مساعدة المسترشد في التخلص من المشكلة نهائياً أو خفض مستواها، ولا شك أن اختيار الأسلوب المناسب للتدخل يجب أن يتم بعناية فائقة، ويتأثر اختيار الأسلوب المناسب بالعديد من العوامل مثل: المسترشد، والمرشد، والبيئة التي تحيط بكل منهما، ويجب على المرشد أن يكون مدركاً لهذه العوامل جيداً، وخصوصاً المسترشد الذي تحيط به العديد من المؤثرات التي تؤثر في نجاح عملية الإرشاد. (أبو اسعد والازيدة، ٢٠١٥: ٤٣)

ومن بين تلك الأساليب المعرفية اختار الباحثان أسلوباً معرفياً لتحقيق هدف بحثهما هو (الابعاد - فض المركزية) , لتغيير التفكير الكارثي لدى المقبلين على الطلاق .

ويمكن اجمال أهمية البحث الحالي بما يلي:

- ١- يسهم في تقديم بعض المفاهيم النظرية عن احد الاساليب المعرفية (الابعاد - فض المركزية)
- ٢- تسليط الضوء على النظرية المعرفية وتفسيرها لاحد انواع التفكير اللاتكيفي (التفكير الكارثي) .
- ٣-رشد الباحثين والمتخصصين في مجال الارشاد برنامج ارشادي قائم على اسلوب تدقيق الاستنتاج.

هدف البحث :

يهدف البحث الحالي الى التعرف على اثر اسلوب الابعاد - فض المركزية في تغيير التفكير الكارثي لدى المقبلين على الطلاق .

ولتحقيق هدف البحث وضع الباحثان الفرضيتان التالية:

- ١- لا توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسط رتب افراد المجموعة التجريبية في الاختبارين القبلي والبعدي على مقياس التفكير الكارثي.
- ٢- لا توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسط رتب افراد المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في الاختبار البعدي على مقياس التفكير الكارثي.

حدود البحث :

يتحدد البحث الحالي بالمقبلين على الطلاق من الذكور فقط في دائرتي تنفيذ المعقل وتنفيذ البصرة للعام ٢٠٢٣.

تحديد المصطلحات :

اولاً : الابعاد - فض المركزية **distancing and decentering**

وهو أسلوب قائم على تعرف الافراد على الافكار الاوتوماتيكية (غير المنطقية) ومعرفة طبيعتها المهتزة غير المتكيفة حتى يصبحون قادرين على الوقوف منها موقفا موضوعيا ويتأملونها بحيادية بمعنى القدرة على التمييز بين انا اعتقد وانا اعرف. (بيك، ٢٠١٩: ٣٢٠-٣٢١)

ثانياً : التفكير الكارثي **catastrophic thinking**

وهو انشغال الفرد وقلقه الزائد من احتمال حدوث مخاطر أو مصائب له ووضعه لأسوء الاحتمالات الممكنة للأحداث التي تأتي من تشوه الأفكار اللاتكيفية والإدراكات السلبية التي يتبناها الفرد حول نفسه والعالم والمستقبل. (بيك , ١٩٨٧ : ٤٣).

التعريف الاجرائي:

الدرجة الكلية التي يحصل عليها المستجيب من خلال الإجابة على فقرات مقياس التفكير الكارثي.

الاطار النظري :

نظرية الارشاد العقلاني الانفعالي اليس (Ellis)

يفترض اليس (Ellis) في نظريته ان الناس يولدون ولديهم نزعة فطرية إلى أن يكونون عقلانيين أو غير عقلانيين، وأن الناس عرضةً للمشاعر السلبية وإن ما يسبب معاناتهم ليس أحداث الحياة الضاغطة فحسب، بل كيفية تعاملهم مع تلك الأحداث ومن هنا تنشأ الاضطرابات النفسية، وتعتقد هذه النظرية بأن الافراد الذين يتمسكون بإصرار بالمعتقدات التي تسبب بانهزام الذات والاحباط لهم , يمكنهم اختبار تغيير افكارهم ومشاعرهم وسلوكهم اذا ما تم توجيههم وتعليمهم غرض التصدي ومعارضة الافكار الخاصة بهم بطريقة جديدة وفعالة. (Ellis, 1995, p: 199).

ويؤكد (أليس) في جوهر نظريته أن أي ألم يتعرض له الفرد يكون اساسه مصدران الاول هو الداخلي والخارجي، ويؤثران على حالة الفرد العضوية، والثاني هو الالم الذي يصدر عن الذات اي تفكير الفرد , وهو الذي يهمننا ويعبر (ألس) عن الشخصية برموز معينه هي (A,B,C) ويعني بالرمز (A) خبرة أو نشاط أو حادث , ويعني بالرمز (B) طبيعة ادراك الفرد تفسيره ومعتقده اما الرمز (C) فهو رد الفعل الانفعالي عنده , وأن (B) هي السبب في (C) وليس (A) هي السبب في (C) (Ellis, 1997, p: 200).

نظرية العلاج المعرفي: آرون بيك (Aaron Beck)

يرى بيك أنه يمكن النظر للأمراض النفسية على اختلاف أنواعها على أنها صيغ أو وسائط وطرق بدائية Primal Modes، وعلي سبيل المثال، ففي المخاوف النوعية تتضمن الصيغة الأولية المكونات الآتية: مكون معرفي: يتضمن الاعتقاد بأن المثير المولد للفوبيا خطر، ومكون عاطفي أو انفعالي: يتم التعبير عنه بالقلق، ومكون سلوكي يتمثل في الهرب أو التجنب، ومكون فسيولوجي يتضمن نشاط الجهاز العصبي اللاإرادي، وفي شرحه لدور العلاج في تعديل هذه الوسائط يقول بيك من منظور الكيمياء العصبية، يمكن النظر إلى الوسائط

أو الصيغ على أنها تتكون من أنواع أو أنماط معينة من الشبكات العصبية ليست محددة أو معروفة بعد»، وإذا كان هذا صحيحاً فإنه يعني أن المركبات الكيميائية (الأدوية النفسية لديها القدرة على إخماد الوسائط) (عبد الرحمن ، ٢٠١٥ : ٤٧١)

ويعمل العلاج المعرفي على مساعدة المسترشدين على استخدام طرق لحل المشكلات ، وبذلك يمكن ان يفهم المسترشد المفاهيم الخاطئة والتفسيرات المشوهة منذ وقت مبكر لذا يقول "بيك" (يساعد المرشد المسترشد على التعرف على تفكيره الشخصي ، وتعليمه طرقا واقعية لصياغة خبراته)، ويعد بيك ان ردود الفعل الانفعالية ليست استجابات مباشرة او تلقائية للمثيرات الخارجية ، بل يجري تحليلها وتفسيرها من خلال المنظومة المعرفية الداخلية ، وقد ينتج عدم اتفاق بين النظام الداخلي والمثيرات الخارجية مما يحدث اضطرابات نفسية . (عبدالله ، ٢٠١٢ : ١٣١)

يرى بيك ان العصابي ينزع إلى التطرف والشطط في التفكير حين تكتنفه مواقف تمس الجوانب الحساسة من نفسه، مثل تقديره لذاته في حالة الاكتئاب، واحتمالات الخطر الشخصي في حالة عصاب القلق. وقد يقتصر الشطط الفكري على مناطق قليلة. ويعني الفكري) thinking in extremes أن تسم الأحداث والوقائع بأنها بيضاء أو سوداء، حسنة أو سيئة، رائعة أو فظيعة. وقد أُطلق على هذه الخاصة اسم التفكير المنقسم» dichotomous thinking أو الشطط التطرف التفكير ثنائي القطبية، وأحياناً ما يكون التطرف الفكري أحادي القطب unipolar. فيرى الشخص الوقائع على سبيل المثال إما غاية في السوء أو محايدة أو لا تعنيه من قريب أو بعيد من ذلك تلك الخاصة الفكرية التي تسمى «الفكر» الكارثي أو التهويل catastrophizing، وهي شائعة في مرضى القلق، وتعني توقع أسوأ النتائج قاطبة. إن تفكير مريض القلق موجه نحو تأمل أسوأ النتائج المحتملة لأي موقف. (بيك ، ٢٠١٩ : ١٣٢-١٣٣).

التفكير الكارثي

يشير (إليس، ١٩٦٢)، ان مفهوم التفكير الكارثي أو الميل إلى المبالغة وتشويهه مضامين الأحداث السلبية التي غالباً ما يركز الناس حصرياً على الأحداث الأكثر سلبية على حساب التقييم الدقيق. ومن المرجح أن تؤدي مثل هذه المعتقدات إلى إثارة دوامة من الأفكار السلبية التي يمكن أن تؤدي إلى قلق شديد أو حزن. ان تعلم كيفية التفكير في النتائج الأسوأ والأفضل والأكثر ترجيحاً للمواقف الإشكالية أمراً طبيعياً. في حين اننا

نجد ان من السهل على معظم الناس تصور السيناريو الأسوأ وغالبًا ما يجدون صعوبة في تقديم نتيجة إيجابية غير محتملة بنفس القدر. (Abela and Hankin , 2008: ٣١٥)

والتفكير الكارثي هو احد أنواع التشوهات المعرفية وهو عبارة عن المبالغة في الخصائص السلبية وتضخيمها مع تجاهل الخصائص الإيجابية او التقليل منها والتنبؤ بعد ذلك بأسوأ النتائج الممكنة. (Silberman,2009: 124)

وان تشويه إدراك الواقع بشكل سلبي هو نتيجة الأفكار الخاطئة والمشوهة والمعتقدات التي يحملها الفرد عن نفسه والعالم والمستقبل من الخبرات التي يمر بها الفرد وهذا الاعتقاد يؤدي من خلال المواقف المحايدة والغامضة والتي تكتسب دلالتها ومعناها من خلال ما نعتقده عنها وعن قدراتنا على مواجهتها. (إبراهيم, ٢٠٠٨ : ١١٤) وأن الاستنتاجات غير الصحيحة تبنى على معلومات غير الكافية، أو لعدم التمييز الكافي بين الخيال والحقيقة، التعلم الخاطيء، فضلاً عن ذلك فإن التفكير يمكن أن يكون قاصراً و مؤدياً للفشل، لأنه مبني على توجهات غير عقلانية. (Beck, 1976, p: 20). ويشير أليس إلى أن التفكير والانفعال والسلوك لدى الانسان فيه جوانب لا تتفصل عن بعضها البعض , بل انها تتفاعل جميعها بصورة ذات دلالة (Ellis,1995:3)

الابعاد - فض المركزية distancing and decentering

يرى بيك أن الناس يستجيبون للأحداث انطلاقاً من المعاني التي يعطونها لها، وهذه الاستجابات تجاه الأحداث تؤدي إلى ردود فعل متباينة من الموقف الواحد باختلاف الأشخاص ، بل ومن الشخص الواحد في أوقات مختلفة، الفكرة التي تتبادى بأن المعنى الخاص لحادث ما هو الذي يحدد الاستجابة الانفعالية تجاهه وبذلك فإن طبيعة الاستجابة الانفعالية أو الاضطراب الانفعالي لدى شخص ما تتوقف على ما إذا كان هذا الشخص يدرك الأحداث على أنها حدث أو تهديد بالنسبة لمجاله الشخصي الذي يتألف من جملة الأشياء التي يعطيها أهمية خاصة، كالتوجه الذاتي أو مفهوم الذات. (الشناوي، ١٩٩٤ : ١٤٨)

إن عملية رصد التفكير موضوعياً تسمى التباعد Distancing وهي تتطوي على ملاحظة أن التفكير الآلي ليس حقيقة ولا واقعاً ، وليس موضع ثقة ، وأنه تفكير غير توافقي أو أنه غير سوى ، وأنه يشتمل على أحداث محقرة للذات. (باترسون , ١٩٩٠ : ٣٨)

وحيثما ينظر المسترشد موضوعياً إلى أفكاره ويتعرف على أن هناك أفكاراً تلقائية أو أوتوماتيكية مشوهة ولا تتفق مع الواقع فإنه يحاول أن يبعدها ويتخلص منها أو يركز على عملية تصحيح أو تعديل لها يكون من نتائجها التكيف مع الموقف أو الحدث وتعديل السلوك، (محمد، ٢٠٠٠، ٦٩)

اجراءات البحث:

مجتمع البحث The Population Research

يقصد بمجتمع البحث جميع مفردات الظاهرة التي يدرسها الباحثان (الشربيني وآخرون، ٢٠١٣: ٢٠٣) وهو جميع الأعضاء، أو العناصر سواء كانت أهداف، أو موضوعات، أو أفراد نرغب بتعميم نتائج الدراسة عليهم، والذين يشكلون موضوع البحث ولهم خصائص واحدة يمكن ملاحظتها (الجابري، ٢٠١١: ٢٤٥)

يشتمل مجتمع البحث الحالي بالمقبلين على الطلاق في محاكم الأحوال الشخصية في محافظة البصرة للعام ٢٠٢٣ والبالغ عددهم (١١٥٩٨) فرداً من المقبلين على الطلاق

ثالثاً: عينة البحث Sample of The Research

يقصد بالعينة هي جزء من المجتمع الذي تجري عليه الدراسة يختارها الباحثان اختياراً عشوائياً، أو قصدياً طبقاً لأسلوب الدراسة وظروف إجرائها، ومن الصعوبة دراسة المجتمع كله لأسباب إجرائية وتطبيقية واقتصادية، ولكي تكون الدراسة موضوعية ينبغي أن تكون العينة ممثلة للمجتمع الذي أخذت منه تمثيلاً حقيقياً أي إنها تحمل كل خصائص وسمات المجتمع المدروس (النعيمي، ٢٠١٤: ٦٣).

وقد بلغت عينة البحث الحالي (٢٠٠) فرداً من المقبلين على الطلاق تم اختيارهم بطريقة عشوائية بسيطة من محكمة الأحوال الشخصية في البصرة ومحكمة الأحوال الشخصية في المعقل والجدول (١) يوضح ذلك.

جدول (١)

عينة التطبيق النهائي موزعة بحسب محاكم الاحوال الشخصية في محافظة البصرة

ت	المحكمة	العدد
١	محكمة الاحوال الشخصية في البصرة	١٤٠
٢	محكمة الاحوال الشخصية في المعقل	٦٠
المجموع		٢٠٠

أداة البحث:

لغرض تحقيق هدف البحث قام الباحثان ببناء مقياس التفكير الكارثي معتمدان على النظرية المعرفية لـ (بيك) وتم التحقق من الخصائص السيكومترية للمقياس.

❖ **الصدق:** يعد الصدق من الخصائص السايكومترية المهمة التي يجب الاهتمام بها، ويعرف الصدق على إنه درجة قدرة المقياس على قياس ما وضع لقياسه (ميخائيل, ٢٠١٥: ٨٦) لذلك اوجد الباحث صدق المقياس وفق ما يلي:

أ - صدق المحتوى Content Validity

لغرض التحقق من صدق المحتوى تم عرض فقرات المقياس بصورتها الأولية على مجموعة من الخبراء و المحكمين المختصين في مجال الإرشاد النفسي والتوجيه التربوي البالغ عددهم (١٦) خبيراً للحكم على مدى ملائمة كفاية المجالات الواردة في المقياس، ومدى وملائمة الفقرات وتغطيتها لمجالات المقياس، وتعديل الفقرات التي تحتاج إلى تعديل أو إعادة صياغة أو دمج وحذف الفقرات التي لا تتلاءم مع هدف القياس.

صدق البناء Construct validity:

تم التحقق من هذا النوع من الصدق بما يلي:

١ - القوة التمييزية للفقرات:

ومن أجل إيجاد القوة التمييزية لفقرات مقياس التفكير الكارثي اتبع الباحث أسلوب المجموعتين المتطرفتين وبعد تطبيق المقياس عينة التحليل الاحصائي البالغة (٤٠٠) اجرى الباحث التحليل الإحصائي باستخدام أسلوب المجموعتين المتطرفتين (المجموعة العليا والمجموعة الدنيا) بنسبة (٢٧٪) من أفراد العينة في كل مجموعة فأصبح عددهم (١٠٨) فرداً في كل المجموعة.

- التحليل العاملي التوكيدي Confirmatory Factor Analysis:

يعد التحليل العاملي التوكيدي احد الطرق المستخدمة في استخراج صدق البناء ويقوم على اساس اختبار تطابق مصفوفة المتغيرات الداخلة في التحليل والمصفوفة المحلل فعلا من قبل النموذج المفترض الذي يحدد العلاقات بين هذه المتغيرات (Austin&MacCallum2000:201) .

❖ الثبات Reliability

طريقة الاختبار وإعادة الاختبار: Test- Retest Method

قام الباحثان بحساب الثبات بهذه الطريقة بعد إعادة تطبيق المقياس على عينة الثبات البالغ عددها (٥٠) فرداً ، وبعد مرور (١٥) يوماً من التطبيق الأول تم اجراء التطبيق الثاني على العينة ذاتها، وتم حساب معامل ارتباط بيرسون بين التطبيقين الأول والثاني، إذ بلغت قيمة معامل الثبات للمقياس (٠.٨٩٥) ويعد هذا المعامل عالياً بناءً على ما اتفق عليه المختصون في ميدان القياس التربوي والنفسي.

المقياس بصورته النهائية:

بعد سلسلة الاجراءات التي اتبعها الباحثان لإعداد مقياس التفكير الكارثي أصبح المقياس بصورته النهائية مكون من (٣١) فقرةً موزعة على ثلاثة مجالات، المجال الأول توقع المخاطر والمصائب (١٠) فقرات، وللمجال الثاني وضع اسوء الاحتمالات للأحداث (١١) فقرةً، والمجال الثالث الادراك السلبي للذات والعالم (١٠) فقرات وكل فقرة يقابلها ثلاثة بدائل (تتنطبق على بدرجة كبيرة، تنطبق على بدرجة متوسطة، تنطبق على بدرجة قليلة) و تأخذ البدائل الدرجات (٣، ٢، ١) وبعد التحقق من الخصائص السيكومترية المتمثلة بالصدق والثبات التي اتبعها الباحث بإعداد المقياس، وما ظهر من مؤشرات إحصائية، تشير ان المقياس يتمتع بجودة يمكن الركون اليها في قياس السمة المخصص لقياسها، وبهذا اصبح المقياس جاهزاً للتطبيق النهائي.

التطبيق النهائي لمقياس التفكير الكارثي للتعرف على مستوى التفكير الكارثي لدى افراد العينة:

من الإجراءات المهمة في البحوث التجريبية ان يقوم الباحثان بالكشف عن المشكلة محل البحث لذا

طبق الباحثان مقياس التفكير الكارثي على عينة البحث البالغ حجمها (٢٠٠) فرداً،

وبعد تحليل البيانات باستعمال الحقيبة الإحصائية SPSS بلغت قيمة المتوسط الحسابي للمقياس (٧١.٤٨٠) والانحراف المعياري مقداره (٣.٩٨٩)، وللوقوف على نوعية الفروق ومستوى دلالتها بين متوسط العينة المحسوب والوسط الفرضي للمقياس البالغ (٦٢) استعان الباحثان بالمعالجة الإحصائية الخاصة بالاختبار التائي لعينة واحدة، إذ بلغت القيمة التائية المحسوبة (٣٣.٦٠٢) وبمقارنة تلك القيمة بالقيمة الجدولية عند درجة حرية (١٩٩) وبمستوى دلالة (٠,٠٥) وبالبالغة (١.٩٦) نلاحظ ان القيمة المحسوبة اكبر من القيمة الجدولية الأمر الذي يشير الى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين وسط العينة والوسط الفرضي، وأن الفروق لصالح متوسط العينة وهذا يعني وجود السمة المقاسة لديهم. وكما موضح في الجدول (٢)

جدول (٢)

قيم المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والوسط الفرضي والقيمة التائية ودلالة الفرق على مقياس التفكير الكارثي لدى عينة البحث الكلية

المقياس	حجم العينة	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الفرضي	القيمة التائية المحسوبة	القيمة الجدولية	مستوى دلالة الفرق
التفكير الكارثي	٢٠٠	٦٧،١٩٥	٣.٦٥٤	٦٢	٢٠،١٠٥	١.٩٦	الفروق دالة عند مستوى ٠،٠٥

التصميم التجريبي: Experiment Design

يقصد بالتصميم التجريبي الهيكل العام للتجربة أو البناء الخاص للتجربة، فلا يمكن للباحث أن يصمم تجربة معينة أن لم يحدد طبيعة التصميم الخاص بها والذي يمكن من خلاله أن يحقق أهدافه وفرضياته، فلكل تجربة تصميمها الخاص (النعيمي ، ٢٠١٤ : ٣٨٢).

البرنامج الإرشادي: Counseling Program

يعرف بأنه برنامجٌ مخططٌ ومنظمٌ في ضوء أسس علمية، لتقديم الخدمات الإرشادية المباشرة وغير المباشرة فرداً وجماعة، لجميع من تضمهم المؤسسة بهدف مساعدتهم في تحقيق النمو السوي والقيام بالاختيار الواعي المتعلق وتحقيق التوافق النفسي داخل المؤسسة وخارجها، وهو خدمة مخططة تهدف لتقديم المساعدة لتحقيق النمو السوي والقيام بالاختيار الواعي والسليم وتحقيق التوافق داخل وخارج المؤسسة. (زهران، ١٩٨٠، ص ٤٣٩) واعتمد الباحثان انموذج بوردرز ودروري (Borders &Drury (1992) وذلك لامتيازه بالوصول الى اقصى فاعلية وفائدة وباقل كلفة، وهو كما موضح في المخطط (١)



مخطط (١)

خطوات أنموذج (بوردرز ودروري)، (Borders & Drury, 1992)

أولاً- تقرير وتحديد الاحتياجات:

اعتمد الباحثان في اعداد قائمة الحاجات من فقرات المقياس المتقاربة في المعنى جدول (٣) وهذه الحاجات متوافقة مع الإطار النظري والادبيات التي بحثت في مفهوم التفكير الكارثي، ثم عرض هذه القائمة على مجموعة من المحكمين من ذوي الاختصاص في مجال الإرشاد النفسي والتوجيه التربوي والعلوم التربوية والنفسية

جدول (٣) قائمة الحاجات

ت	الفقرات	الحاجة
١.	أتوقع حدوث كارثة كل يوم	تنمية التفاؤل
٢.	أتوقع أحداث محزنة في كل وقت	
٣.	اعتقد بان المستقبل أسوء من الحاضر بكثير	
٤.	اعتقد ان زوجي لن يستمر مهما بذلت من جهود	
٥.	أرى أن الأحداث السارة قد تكون نهايتها محزنة	
٦.	الاستمرار بالحياة الزوجية سيجلب لي المخاطر	الموضوعية في تقييم الاحداث
٧.	أتوقع أن حياتي الزوجية ستكون صعبة جدا	
٨.	زوجي سيؤثر على وظيفتي مستقبلا	
٩.	استمرار حياتي بهذا الشكل يجعلني أفكر بالانتحار	
١٠.	مستقبل أطفالي بخطر ببقائي معها	مواجهة الافكار السلبية
١١.	الفشل والإحباط هو نهاية كل نقاش مع زوجتي	
١٢.	اعتقد بان الخوف والالام هو مستقبل حياتي الزوجية	
١٣.	احتمل فقدان علاقتي بأهلي بسبب زوجتي	المرونة بالتفكير
١٤.	الطلاق هو الحل الوحيد لنهاية مشكلاتي	
١٥.	بقائي معها قد يقودني إلى الانحراف	
١٦.	يلومني أصدقائي على زوجي	الثقة بالنفس
١٧.	سأفقد كرامتي نتيجة تنازلاتي المستمرة	

	عندما يقع الخلاف بيننا اكون انا الخاسر دائما	.١٨
تقدير الذات	القي اللوم على نفسي عند حدوث مشكلات عائلية	.١٩
	اعتقد بانى شخص غير محظوظ	.٢٠
	لن ترضى عني زوجتي مهما قدمت من تنازلات	.٢١
	ان حياتي لا قيمة لها	.٢٢
التقييم الايجابي للآخرين	اعتقد بان الآخرين على خطأ دائما	.٢٣
	اعتقد ان زوجتي تتحدث عني بالسوء فقط	.٢٤
	اشك ان زوجتي تخونني	.٢٥
	أتوقع ان زوجتي سوف تنتقم مني مستقبلا	.٢٦
	ارى ان اهل زوجتي يقللون من شأني	.٢٧
القدرة على حل المشكلات	افشل في حل المشكلات الزوجية	.٢٨
	أرى ان اطفالي سيكونون مضطربين بسبب خلافاتنا	.٢٩
	مشكلاتي ستزداد يوما بعد يوم	.٣٠
تحمل المسؤولية	احتمل عدم قدرتي على تحمل مسؤولية الزواج	.٣١

٢- تحديد الأهداف وكتابتها :

ان أهم خطوة من خطوات تصميم البرنامج الارشادية هو التحديد الدقيق للأهداف لأنه يساعد على تحديد الأداء الناجح, وكذلك تحديد محتوى التقنيات المستعملة في البرنامج الإرشادي والهدف من ذلك, كما تعد خطوة تحديد الأهداف من الخطوات المهمة لأنها تقوم بتوضيح معالم البرنامج الإرشادي واختيار الأسلوب والتقنيات الارشادية المناسبة لحل المشكلات والملائمة في البرنامج الارشادي توضيح ما سوف يكون عليه

سلوك المسترشد بعد اكتساب المهارات والخبرات المتنوعة، ونتيجة لهذه المهارات والخبرات التي تم اكتسابها عن طريق البرنامج الإرشادي وكذلك يمكن وصف السلوكيات المتوقعة والتغيرات المراد حدوثها للمسترشدين ، (حسين، ٢٠١٢، ص ٢٨٤).

لذا تتحدد أهداف البرنامج بما يأتي:-

- أ) **الأهداف العامة:** حدد الهدف العام للبرنامج بـ: (تغيير التفكير الكارثي لدى المقبلين على الطلاق).
 - ب) **الأهداف الخاصة:** تم تجزئة الهدف العام الى اهداف خاصة موضحة في كل جلسة.
 - ج) **الأهداف السلوكية:** تضم هذه الأهداف وصفا المفترض أن يقوم به المسترشد بعد الانتهاء من الجلسات الإرشادية وذلك عن طريق التحديد الدقيق لهذا السلوك, ليستطيع المرشد معرفة مدى نجاحه في تحقيق ذلك، وتعد هذه الأهداف اهدافاً إجرائية قابلة للقياس والملاحظة بشكل مباشر والهدف منها هو مساعدة المسترشد للانتقال تدريجيا من مستوى الأداء الحالي إلى تحقيق الأهداف العامة، وهي الأهداف التي تقيس التغيير في سلوك المسترشد بعد الانتهاء من الجلسة الإرشادية. (التميمي والشمري، ٢٠١٢: ٥١)
- ثالثاً- تحديد الأولويات:**

وتم تحديد الأولويات من خلال تطبيق قائمة الحاجات على عينة البحث ثم تم ترتيب اجاباتهم على قائمة الحاجات بإيجاد الوسط المرجح والوزن المئوي لكل حاجة، كما مبين في الجدول (٤):

جدول (٤)

تكرارات افراد العينة على بدائل الاجابة على قائمة الحاجات (تغيير التفكير الكارثي) وقيم درجات الوسط المرجح والوزن المنوي

وبعد هذا الاجراء اشتق الباحثان عناوين الجلسات من هذه الحاجات. كما موضح في الجدول (٥) ادناه:

ت	الحاجات	٣	٢	١	الوسط المرجح	الوزن المنوي
١	الحاجة الى الموضوعية في تقييم الاحداث	٢٣	٤	٣	٢,٦٦	٨٨,٨٨
٢	الحاجة الى تنمية التفاؤل	٢٢	٦	٢	٢,٥٦	٨٦,٨٨
٣	الحاجة الى مواجهة الافكار السلبية	٢٠	٥	٥	٢,٥٠	٨٣,٣
٤	الحاجة الى المرونة بالتفكير	١٩	٦	٥	٢,٤٦٧	٨٢,٢
٥	الحاجة الى الثقة بالنفس	١٩	٥	٦	٢,٤٣٣	٨١,١
٦	الحاجة الى تقدير الذات	١٨	٧	٥	٢,٤٣٣	٨١,١
٧	الحاجة الى التقويم الايجابي للآخرين	١٥	٩	٦	٢,٣٠	٧٦,٦
٨	الحاجة الى القدرة على حل المشكلات	١٥	٨	٧	٢,٢٦٧	٧٥,٥
٩	الحاجة الى تحمل المسؤولية	١٤	٩	٧	٢,٢٣٣	٧٤,٤

جدول (٥)

الحاجات وعنوان الجلسة الذي يقابل كل حاجة

ت	الحاجات	عناوين الجلسات
١	الحاجة الى الموضوعية في تقييم الاحداث	الموضوعية في تقييم الاحداث
٢	الحاجة الى تنمية التفاؤل	تنمية التفاؤل
٣	الحاجة الى مواجهة الافكار السلبية	مواجهة الافكار السلبية
٤	الحاجة الى المرونة بالتفكير	المرونة بالتفكير
٥	الحاجة الى الثقة بالنفس	الثقة بالنفس
٦	الحاجة الى تقدير الذات	تقدير الذات
٧	الحاجة الى التقييم الايجابي للآخرين	التقييم الايجابي للآخرين
٨	الحاجة الى القدرة على حل المشكلات	القدرة على حل المشكلات
٩	الحاجة الى تحمل المسؤولية	تحمل المسؤولية

رابعاً-تحديد الفنيات والانشطة التي يقوم عليها البرنامج الارشادي:

وتُعمد الاساليب والفنيات وفق النظرية المتبناة وليس للمرشد الحق في زيادتها او إنقاصها وعليه ان يعمل وفق الاسلوب الذي حدده المنظر والفنيات الارشادية التابعة للنظرية، (الدفاعي والخالدي، ٢٠١٧، ص١١٧) وعُرف الأسلوب في قاموس اكسفورد (Oxford ١٩٨٤) بأنه طريقة نموذجية للتعامل مع الأفراد أو أن الأسلوب الإرشادي يعني الطريقة المنظمة التي يتبعها المرشد النفسي لنقل الأفكار والمعلومات والمهارات إلى المسترشدين لغرض تحقيق أهداف محددة مسبقاً على وفق استراتيجيات معينة.(القره غولي، ٢٠١٩، ص ٢٥٥)

ولما كان البرنامج قائم على اسلوب محدد (الابعاد - فض المركزية) لذا التزم الباحثان بما طرحه المنظر

لهذا الاسلوب و يضم مجموعة خطوات وهي:

١. ان يصبح المسترشد واعيا بأفكاره
٢. ان يقف من افكاره موقفا حياديا ويتفحصها بدقة

٣. ان ينظر الى فكرته بانها فرض او استدلال وليست الحقيقة

٤. استبدال افكاره غير الدقيقة بأفكار اكثر موضوعية. (بيك ١٩٩٢ص:٣٢٠)

خامساً: تحديد الاشخاص المنفذون للبرنامج الارشادي:

لتحقيق اهداف البحث وفق خطوات علمية تم بناء برنامج ارشادي قائم على اسلوب من الأساليب المعرفية (الابعاد و فض المركزية)، نفذ الباحثان البرنامج كونهما متخصصان في مجال الارشاد النفسي والتوجيه التربوي , ويعمل تدريسي في قسم الارشاد النفسي والتوجيه التربوي في كلية التربية للعلوم الإنسانية - جامعة البصرة .

سادساً: تحديد الخطوات المستخدمة من أجل تطبيق البرنامج:

اتبع الباحثان عددا من الخطوات في بناء البرنامج الارشادي وهي كما يلي:

١. حدد الباحثان مشكلة البحث (التفكير الكارثي) لدى المقبلين على الطلاق في محافظة البصرة.
٢. اختار الباحثان اسلوباً ارشادياً يمكن استعماله في تغيير التفكير الكارثي هو اسلوب (الابعاد - فض المركزية).
٣. اطلع الباحثان على الخطوات العلمية في بناء البرنامج الارشادي ونماذجها.
٤. استعمل الباحثان مقياس التفكير الكارثي للكشف عن التفكير الكارثي لدى عينة البحث وبلغ عدد العينة (٢٠٠) فرداً.
٥. اعتمد الباحثان على نتائج القياس القبلي في اختيار المجموعتين التجريبيتين والمجموعة الضابطة حيث اختار الباحثان (١٠) أفراد من الذين حصلوا على أعلى الدرجات على مقياس التفكير الكارثي، ثم وزعهم عشوائياً على مجموعتين احدهما تجريبية والاخرى ضابطة بواقع (٥) افراد لكل مجموعة.
٦. أجرى الباحثان التكافؤ بين المجموعات بتحديد بعض المتغيرات التي لها التأثير وهي من الشروط الرئيسية عند تشكيل المجموعات وتجانسها.
٧. اعد الباحثان قائمة حاجات من الفقرات المتقاربة من المقياس وعرضها على مجموعة من المحكمين.
٨. اوجد الباحثان الوسط المرجح والوزن المنوي لكل حاجة بعد توزيعها على افراد عينة البحث.
٩. من الحاجات حدد الباحثان عناوين الجلسات ثم اعد الجلسات للبرنامج الارشادي.
١٠. عرض الباحثان مخطط الجلسات الإرشادية على مجموعة من المحكمين والمختصين في قسم الارشاد النفسي والتوجيه التربوي لتقويمها.
١١. تحديد جلسات البرنامج الارشادي بواقع (١٢) جلسة، بواقع جلستين في الاسبوع والوقت المستغرق لكل جلسة إرشادية هو (٤٥-٦٠) دقيقة.

سابعاً: تقويم البرنامج الإرشادي:

ان تقويم البرنامج يعتبر الهدف الأساس لغرض الحصول على المعلومات اللازمة نهاية كل جلسة من خلال توجيه أسئلة لأفراد المجموعة لتحديد الايجابيات والسلبيات وربط الحاجات بالنتائج المتحققة، ولإيجاد عملية فهم وتعاون مثمر بين أفراد المجموعة الإرشادية في البرنامج والوصول إلى افضل القرارات التي تعتمد على معلومات صادقة وثابتة لتعديل وتصحيح وتلافي النقص في الوسائل والأساليب والطرائق، ويعتمد التقويم على أدوات ومقاييس متنوعة بعضها يؤدي الى مقادير كمية وبعضها الآخر يعتمد على أحكام الاختصاصيين (الدوسري، ١٩٨٥: ٢٤٤)، وللتحقق من أثر البرنامج الإرشادي في تحقيق أهدافه المحددة، اعتمد الباحثان في

تقويم الأسلوب الإرشادي على ثلاثة أنواع من التقويم وهي:

أولاً : التقويم التمهيدي : Preliminary Evaluation

ثانياً : التقويم البنائي : Constructive Evaluation

ثالثاً : التقويم النهائي : Summative Evaluation

الصدق الظاهري للبرنامج:

بعد تصميم البرنامج الإرشادي، عرضه الباحثان على مجموعة من المتخصصين في مجال الإرشاد النفسي والعلوم التربوية والنفسية لتحكيمه وتقويمه وبلغ عددهم (١٠) محكمين، اعتمد الباحثان على النسبة المئوية في إيجاد درجة اتفاق الخبراء حيث حصل البرنامج الإرشادي على نسبة اتفاق (١٠٠ %) وأجريت التعديلات اللازمة على وفق آراء بعض الخبراء، إذ أصبح البرنامج جاهزين للتطبيق بشكله النهائي وبالجلسات والاقوات المبينة في الجدول (٦)، علماً ان وقت الجلسة الارشادية المناسب يختلف باختلاف العينات، واختار الباحثان ان يكون وقت الجلسة (٤٥ - ٦٠) دقيقة لملائمة هذا الوقت مع العينة والمكان الذي تطبق فيه جلسات البرنامج.

جدول (٦)

عناوين الجلسات الإرشادية وتاريخ تطبيقها

ت	الجلسة	الموضوعات	الوقت	التاريخ
١	الأولى	الافتتاحية	٤٥-٦٠ دقيقة	الأحد ١٧/٩/٢٠٢٣
٢	الثانية	الموضوعية في تقييم الأحداث	٤٥-٦٠ دقيقة	الأربعاء ٢٠/٩/٢٠٢٣
٣	الثالثة	الموضوعية في تقييم الأحداث	٤٥-٦٠ دقيقة	الأحد ٢٤/٩/٢٠٢٣
٤	الرابعة	تنمية التفاؤل	٤٥-٦٠ دقيقة	الأربعاء ٢٧/٩/٢٠٢٣
٥	الخامسة	مواجهة الافكار السلبية	٤٥-٦٠ دقيقة	الأحد ١/١٠/٢٠٢٣
٦	السادسة	المرونة بالتفكير	٤٥-٦٠ دقيقة	الأربعاء ٤/١٠/٢٠٢٣
٧	السابعة	الثقة بالنفس	٤٥-٦٠ دقيقة	الأحد ٨/١٠/٢٠٢٣
٨	الثامنة	تقدير الذات	٤٥-٦٠ دقيقة	الأربعاء ١١/١٠/٢٠٢٣
٩	التاسعة	التقييم الايجابي للآخرين	٤٥-٦٠ دقيقة	الأحد ١٥/١٠/٢٠٢٣
١٠	العاشرة	القدرة على حل المشكلات	٤٥-٦٠ دقيقة	الأربعاء ١٨/١٠/٢٠٢٣
١١	الحادية عشرة	تحمل المسؤولية	٤٥-٦٠ دقيقة	الأحد ٢٣/١٠/٢٠٢٣
١٢	الثانية عشرة	الختامية	٤٥-٦٠ دقيقة	الأربعاء ٢٥/١٠/٢٠٢٣

عرض النتائج وتفسيرها:

الفرضية الأولى: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط رتب أفراد المجموعة التجريبية في الاختبارين القبلي والبعدي على مقياس التفكير الكارثي.

لاختبار صحة هذه الفرضية استعمل الباحثان اختبار ولكوكسن لمعرفة دلالة الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي، وتبين أن القيمة المحسوبة تساوي (صفر)، وبمقارنة تلك القيمة بالقيمة الجدولية عند درجة حرية (٥) ومستوى دلالة (٠,٠٥) والبالغة (٠,٠٣١٣) تبين أن القيمة المحسوبة أصغر من القيمة الجدولية الأمر الذي يشير إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج القياس القبلي والقياس البعدي، لذا يرفض الباحثان الفرضية الصفرية ويقبل الفرضية البديلة التي تقول بوجود فروق دالة إحصائية بين المجموعة التجريبية على الاختبارين القبلي والبعدي، وكما موضح في الجدول (٧)

جدول (٧)

قيم T_+ و T_- وقيم W والقيمة الجدولية ومستوى دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية على مقياس التفكير الكارثي

الدلالة عند مستوى	القيمة الجدولية	W	متوسط الرتب		مجموع الرتب		الاختبار	المجموعة
			T-	T+	T-	T+		
٠,٠٥								
دال احصائيا	٠,٠٣١٣	٠,٠٠	٣,٠	٠,٠٠	١٥	٠,٠٠	القبلي البعدي	التجريبية الأولى N 5

وبملاحظة القيم وبمقارنتها نستدل على فاعلية أسلوب (الأبعاد - فض المركزية) في تغيير التفكير الكارثي لدى المقبلين على الطلاق، وهذه النتيجة تتفق مع ما أشار له صاحب النظرية ارون بيك (١٩٧٦) بأن الهدف الأساس لأساليب التدخل المعرفي هو تعديل السلوك أو مساعدة الفرد على تبني سلوك جديد، وذلك من طريق تغيير أو تصحيح بعض الأفكار التي يتبناها الشخص، وتتم عملية التغيير عندما يبدأ الفرد في مراجعة بعض الأفكار والمعتقدات التي يؤمن بها ويحاول إعادة تقييمها وتغيير بعضها بأفكار جديدة تتماشى مع الواقع وتكون أكثر واقعية حول الذات وحول الآخرين . (أبو اسعد والازايدة، ٢٠١٥: ١٩٤)

وجاءت هذه النتيجة متفقة مع نتائج الدراسات القائمة على الأساليب المعرفية في تعديل الميول والتشوهات المعرفية والاختلاف المعرفي ومعتقدات التقييم اللاعقلانية كدراسة (ريشان، ٢٠١١) ودراسة (شندوخ، ٢٠١٩) ودراسة (الخفاجي، ٢٠١٩) ودراسة (علي، ٢٠٢١) والحد من التفكير السلبي كما في دراسة (Dharshini et al, 2016) وخفض قابلية الاستهواء كما دراسة (الجبوري، ٢٠٢٣).

الفرضية الثانية: لا توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسط رتب افراد المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في الاختبار البعدي على مقياس التفكير الكارثي

للتحقق من صحة هذه الفرضية استعمل الباحثان اختبار (مان - وتني Mann-Whitney) لقياس الفروق بين رتب المجموعة (التجريبية والضابطة) فأوجد الباحثان قيمة مجموع الرتب والمتوسط وقيمة (U) للاختبار البعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة، ثم قارن قيمة (U) المحسوبة والتي تبلغ (٠,٠٠) بالقيمة الجدولية وبالباغلة (٨) عند درجتي حرية (٥-٥) ومستوى دلالة (٠,٠٥)، تبين أن قيمة (U) المحسوبة اصغر من القيمة الجدولية الامر الذي يشير الى وجود فروق ذات دلالة احصائية بين نتائج القياس البعدي للمجموعتين التجريبية والمجموعة الضابطة، مما يشير الى وجود فروق ذات دلالة احصائية بين المجموعتين وبمقارنة مجموع الرتب للمجموعتين فان الفروق كانت لصالح المجموعة التجريبية اذ كان مجموع الرتب للمجموعة التجريبية الاولى يبلغ (١٥,٠٠) اصغر من مجموع الرتب للمجموعة الضابطة الذي يبلغ (٤٠,٠٠)، كما موضح بالجدول (٨)

جدول (٨)

مجموع الرتب ومتوسطاتها وقيمة (U) المحسوبة والجدولية ومستوى الدلالة للقياس البعدي للمجموعتين التجريبية (الابعاد - فض المركزية) والمجموعة الضابطة وفق مقياس التفكير الكارثي

المجموعة التجريبية الأولى N5	المجموعة الضابطة N5		قيمة اختبار U	مستوى الدلالة	الدالة احصائية
	متوسط الرتب	مجموع الرتب			
متوسط الرتب	٣,٠٠	٨,٠٠	الجدولية	٠,٠٥	دالة احصائية
مجموع الرتب	٤٠,٠٠	١٥,٠٠	المحسوبة		

وهذه النتيجة تؤكد نتيجة الفرضية الاولى والتي دلت على فاعلية أسلوب (الابعاد - فض المركزية) في تغيير التفكير الكارثي لدى المقبلين على الطلاق، وهو ما نستنتجه من انخفاض درجات مقياس التفكير الكارثي لدى افراد المجموعة التجريبية في حين لم يحصل انخفاض ملحوظ بدرجات افراد المجموعة الضابطة على مقياس التفكير الكارثي لدى لأنهم لم يتعرضوا لأي برنامج مخطط يسهم في خفض التفكير الكارثي لديهم.

الاستنتاجات:

من خلال عرض نتائج هذا البحث استنتج الباحثان ما يلي:

١. ان المقبلين على الطلاق لديهم مستوى فوق الوسط من التفكير الكارثي، بمعنى ان التفكير الكارثي لديهم هو أحد الاسباب التي تقودهم نحو الطلاق.
٢. أهمية الارشاد المقدم بطريقة علمية مخططة، وأهمية الأسلوب الإرشادي (الابعاد - فض المركزية) في ارشاد المقبلين على الطلاق الذين لديهم مستوى من التفكير الكارثي سواء كان هذا المستوى مرتفعاً ام متوسطاً فلأسلوب فاعلية في خفضها، كونه اسلوب يعتمد على محاكاة الجانبين المعرفي.
٣. يمكن تغيير التفكير الكارثي من خلال تنمية جوانب في شخصية المرشدين كالثقة بالنفس والتفائل والتقييم الذاتي، والمرونة بالتفكير، وتقدير الذات، وغيرها.

التوصيات:

استناداً لنتائج هذا البحث يوصي الباحثان بالتالي:

١. ضرورة قيام الباحثين الاجتماعيين بالتحقق من أنماط التفكير المتبناة للمقبلين على الطلاق ومساعدتهم في تغيير هذه الأفكار ان وجدت لأفكار أكثر موضوعية ومنطقية.
٢. استفادة الباحثين الاجتماعيين في وزارة العدل من البرنامج المعد لتغيير التفكير الكارثي للمقبلين على الطلاق او الذين لديهم مشكلات زوجية مختلفة.
٣. الاهتمام بجانب الارشاد الزوجي والإرشاد الاسري والتأكيد عليهما للمقبلين على الزواج.
٤. قيام المرشدين والباحثين الاجتماعيين بندوات ودورات للأزواج حول الحياة الزوجية والمشكلات التي تتعرض لها والتعامل معها بإيجابية.

المقترحات:

اقترح الباحثان بعض المقترحات وهي كما يلي:

١. إجراء دراسات تبحث متغيرات هذا البحث على عينة من (المطلقين، العازفين عن الزواج، الجانحين)
٢. إجراء دراسة لمعرفة أثر الأسلوب الإرشادي الحالي في متغيرات أخرى (كالميل للانتحار، التوجه لتعاطي المخدرات، هزيمة الذات، إيذاء الذات)

٣. إجراء دراسات تعتمد على البرامج الإرشادية الوقائية في كيفية التعامل مع المشكلات الزوجية المتوقعة.
٤. إجراء دراسات تعتمد على البرامج الإرشادية في تغيير التفكير الكارثي مبنية وفق أساليب معرفية وسلوكية معرفية ك(التقبل والالتزام، التخيل المنطقي، تغيير القواعد، السهم النازل)

المصادر: المصادر العربية

- باترسون . س . هـ (١٩٩٠): نظريات الإرشاد والعلاج النفسي، ترجمة حامد عبد العزيز الفقي، ج٢، دار القلم للنشر والتوزيع، الكويت.
- البديري، هناء حسن سدخان (٢٠٢٢): ظاهرة الطلاق دراسة في الاسباب والنتائج، بحث منشور مجلة العميد، مجلد ١١ العدد ٤٢.
- بلان، كمال يوسف (٢٠١٥): نظريات الإرشاد والعلاج النفسي، دار الاقاصير العلمي، الطبعة الاولى، عمان الاردن.
- الجابري، كاظم كريم رضا (٢٠١١): مناهج البحث في التربية وعلم النفس، ط١، مكتب النعيمي للطباعة، بغداد، العراق.
- الجبوري، ميثم خميس قاسم (٢٠٢٣): اثر اسلوبي الدور الثابت والسهم النازل في خفض القابلية الى الاستهواء لدى طلبة مرحلة الدراسة المتوسطة، أطروحة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية للعلوم الانسانية جامعة البصرة.
- الخفاجي، ذكريات كاظم دعدوش (٢٠١٩) فاعلية فنيي المتصل المعرفي وملء الفراغ في تعديل الاخفاق المعرفي لدى طالبات الدراسة الإعدادية، أطروحة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية للعلوم الانسانية جامعة البصرة.
- ربابعة وسالم، عمر عبد الرحيم ربابعة ورفقة خليف سالم (٢٠١٥) اسباب الطلاق والحلول لمعالجتها من وجهة نظر المطلقين والمطلقات وقواعد الشرط في الاردن بحث منشور. مجلة كلية التربية جامعة الازهر العدد ١٦٢ الجزء الرابع. ٢٠١٥.
- الشربيني، زكريا احمد، وصادق، يسرية أنور، والقرني، محمد سالم محمد، ومطحنة، السيد خالد، (٢٠١٣): مناهج البحث في العلوم التربوية والنفسية والاجتماعية، ط١، مكتبة الشقري، الرياض، السعودية.
- شندوخ، علي رسن (٢٠١٩) أثر اسلوبي اعادة البناء المعرفي واعادة الصياغة في تعديل التشوهات المعرفية لدى طلاب مرحلة الدراسة الإعدادية، أطروحة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية للعلوم الانسانية جامعة البصرة.
- الظاهر، قحطان احمد (٢٠٠٤): تعديل السلوك، ط١، عمان، الأردن.

- عبد الرحمن، محمد السيد (٢٠١٥) نظريات الارشاد والعلاج النفسي، مكتبة زهراء الشرق للنشر والتوزيع، القاهرة، مصر، ط١
- عبد الله ، محمد قاسم ، (٢٠١٢) : نظريات الارشاد والعلاج النفسي ، ط١ ، دار الفكر ، عمان ، الاردن .
- العيساوي ، هناء جاسم محمد (٢٠١٣) الطلاق واسبابه في مدينة الموصل دراسة تحليلية ، بحث منشور اضاءات موصلية العدد ٧٤ اب ٢٠١٣
- العتوم، عدنان يوسف (٢٠١٢): علم النفس المعرفي، النظرية والتطبيق، ط١ عمان، الأردن: دار الميسرة للطباعة والنشر.
- العزة، سعيد حسني (٢٠١٩): الارشاد الاسري نظرياته واساليبه العلاجية دار الثقافة والنشر ، الطبعة السادسة عمات - الاردن.
- النعيمي، مهند محمد. (٢٠١٤). القياس النفسي في التربية وعلم النفس. ديالى، العراق: المطبعة المركزية.
- اليعقوبي ، حيدر حسن (٢٠١٩): دليل ثقافة الارشاد النفسي والتوجيه التربوي، ط١، وزارة التعليم العالي والبحث العلمي، شعبة الارشاد النفسي والتوجيه التربوي، جامعة كربلاء.

المصادر الانكليزية

- Corey, G. (1996): **Theory and practice of Counseling and psychotherapy**, Brook's Cole publishing company.
- Dharshini, Priya, Jayanthi, P. Hemavathy, j. Kanchana, S. & Celina, D. (2016): **Effectiveness of Thought Stopping Techniques on Negative Ideation among Adolescent Boys with Juvenile Delinquency at Selected Setting Vellore Pre Experimental Study**, TJPRC: International Journal of Nursing and Patient Safety & Care (TJPRC: IJNPSC) Vol. 1, Issue 1, Dec 2016, 9-14.
- Silberman, Stephanie A (2009), **the insomnia workbook**, Library of Congress Cataloging-in-Publication Data Printed in the United States of America.