

كَلِيبَةُ التَّرْبِيبَةِ لِلبَنَاتِ

مَجَلَّةٌ عِلْمِيَّةٌ مُحْكَمَةٌ

دَوْرِيَّةٌ فَصْلِيَّةٌ

تَصَدُّرُ عَنْ كَلِيبَةِ التَّرْبِيبَةِ لِلبَنَاتِ

جهة الإصدار: كلية التربية للبنات / الجامعة العراقية اختصاص المجلة:

العلوم الإنسانية والتربوية

ISSN 2708-1354 (Print)

ISSN 2708-1362 (Electronic)

رقم الاعتماد في دار الكتب والوثائق العراقية 2138 لسنة 2016م نوع الإصدار:

(فصلي) كل ثلاثة أشهر.

نطاق التوزيع: داخل العراق البريد الإلكتروني:

wom.sta.uni@aliraqia.edu.iq

هاتف سكرتارية التحرير: 07879820943 (الهاتف الأرضي) داخلي: (2037)

مجلة كلية التربية للبنات - العراقية المجلات الأكاديمية المحكمة:

<https://www.iasj.net/iasj/journal/349/issues>

○ حقوق النشر محفوظة.

○ الحقوق محفوظة للمجلة.

○ الحقوق محفوظة للباحث من تاريخ تسليم البحث إلا في حالة تنازله خطي أ.

ما ينشر في المجلة من بحوث ووجهات نظر تعبر عن أصحابها

ولا تعبر بالضرورة عن آراء هيئة التحرير أو وجهة نظر الكلية.

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

الجامعة العراقية

كلية التربية للبنات

مَجَلَّة

كَلِيتَةُ التَّرْبِيَةِ لِلبَنَاتِ

مَجَلَّةٌ عِلْمِيَّةٌ مُحْكَمَةٌ

تَصَدَّرُ عَنْ كَلِيتَةِ التَّرْبِيَةِ لِلبَنَاتِ

فصلية دورية

العدد الثلاثون (٣٠) - الصادر بتاريخ: أيلول/2025

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

﴿ أَقْرَأْ بِاسْمِ رَبِّكَ الَّذِي خَلَقَ ﴿١﴾ خَلَقَ الْإِنْسَانَ مِنْ عَلَقٍ ﴿٢﴾ أَقْرَأْ وَرَبُّكَ الْأَكْرَمُ

﴿٣﴾ الَّذِي عَلَّمَ بِالْقَلَمِ ﴿٤﴾ عَلَّمَ الْإِنْسَانَ مَا لَمْ يَعْلَمْ ﴿٥﴾

سورة العلق: ١ - ٥

﴿ وَقُلْ أَعْمَلُوا فَسَيَرَى اللَّهُ عَمَلَكُمْ وَرَسُولُهُ وَالْمُؤْمِنُونَ وَسَتُرَدُّونَ إِلَى

عِلْمِ الْغَيْبِ وَالشَّهَادَةِ فَيُنَبِّئُكُمْ بِمَا كُنْتُمْ تَعْمَلُونَ ﴿١٠٥﴾

سورة التوبة: ١٠٥.

﴿ أُولَئِكَ يَتَفَكَّرُوا فِي أَنْفُسِهِمْ ^{فَلَمَّا} خَلَقَ اللَّهُ السَّمَوَاتِ وَالْأَرْضَ وَمَا بَيْنَهُمَا

إِلَّا بِالْحَقِّ وَأَجَلٍ مُّسَمًّى ^{فَلَمَّا} وَإِنَّ كَثِيرًا مِّنَ النَّاسِ بِلِقَائِ رَبِّهِمْ

لَكَافِرُونَ ﴿٨﴾

سورة الروم: ٨

رئيس هيئة التحرير

الأستاذ المساعد الدكتورة شيماء ياسين طه الرفاعي / تخصص: الفقه الإسلامي

في قسم اللغة العربية / كلية التربية للبنات / الجامعة العراقية

مدير التحرير

الأستاذ الدكتورة سهى سعدون جاسم / تخصص اللغة العربية

في قسم علوم القرآن / كلية التربية للبنات / الجامعة العراقية

أعضاء هيئة التحرير

١. أ.د. هاني حتمل محمد عبيدات: جامعة اليرموك / كلية التربية / الأردن عضواً خارجياً
٢. أ.م.د. عقيلة عبد القادر دبيشي: جامعة باريس / كلية الفلسفة / فرنسا عضواً خارجياً
٣. أ.د. سعد الدين بو طبال : جامعة خميس مليانة / الجزائر عضواً خارجياً
٤. أ.د. سميرة عبدالله الرفاعي : جامعة اليرموك / كلية الشريعة / الأردن عضواً خارجياً
٥. أ.د. سوسن صالح عبدالله : تخصص اللغة الإنجليزية عضواً
٦. أ.د. ورقاء مقداد حيدر : تخصص الفقه الإسلامي عضواً
٧. أ.د. بشرى غازي علوان : تخصص اللغة العربية عضواً
٨. أ.م.د. زهراء عبد العزيز سعيد : تخصص التاريخ الحديث عضواً
٩. أ.م.د. ضحى محمد صالح : تخصص علوم القرآن عضواً
١٠. أ.د. لمى سعدون جاسم : تخصص الأدب الجاهلي عضواً
١١. أ.م.د. أسيل عبد الحميد عبد الجبار : تخصص علم النفس التربوي عضواً
١٢. م.د. سماح ثائر خيري : تخصص رياض الأطفال عضواً
١٣. أ.م.د. سينا أحمد جار الله : تخصص محاسبة عضواً مالياً

قائمة المحتويات - العدد (٣٠ ج ١) : أيلول/2025- البحوث المحكمة

ت	اسم البحث	الباحث	الصفحة
١.	الاقتضاء النحوي وأثره في التعبير القرآني في ضوء تفسير التحرير والتتوير لطاهر بن عاشور	أ.د. جاسم الحاج جاسم المحمدي	٣٨-١
٢.	فاعلية استراتيجيتين مقترحتين قائمتين على لنظرية التداولية في تنمية الابداع اللغوي لدى طلبة قسم اللغة الإنكليزية	أ.د. معد صالح فياض الجبوري م.م. ميثاق فزع إبراهيم العزاوي	٦٦-٣٩
٣.	فاعلية برنامج إرشادي قائم على عدد من التقنيات العلاجية الحديثة في خفض القلق الانعكاسي الذاتي لدى المرضى المراجعين للعيادات النفسية	أ.د. زهراء عبد المهدي محمد علي حسن	٩٥-٦٧
٤.	مفهوم التضخم وآثاره الاجتماعية	م.د. علي خالد عبد الرحمن	١٠٩-٩٦
٥.	تسبيغ الأحكام في الفقه الإسلامي	أ.م.د. عبد الوهاب حميد مجيد	١٤٥-١١٠
٦.	أزمة ولاية العهد في الأردن حتى عام ٢٠٠٩م	م.د. سلام كريم عبد الحسين	١٦٥-١٤٦
٧.	ألفاظ الجرح النادرة عند الإمام النسائي "لا يعجبني حديثه" ذهب حديثه يعرف وينكر - نكرة تغير - عنده عجائب في كتابه الضعفاء والمتروكون "جمع ودراسة"	م.د. بلال إرحيم يوسف	١٨٦-١٦٦
٨.	اللغة العربية عبر التاريخ الإسلامي وأثرها على الغرب الأوربي - نظرة اقتصادية استشرائية-	م.د. علي فلاح جوجي سلمان	٢١١-١٨٧
٩.	تجارة الذهب الصامته في أفريقية	م.د. سعاد سليم عبدالله	٢٤٦-٢١٢
١٠.	جامع العلوم الباقولي (٥٤٣هـ) وجهوده في توجيه المشكلات النحوية في الآيات القرآنية في كتابه "كشف المشكلات وإيضاح المعضلات في إعراب القرآن وعلل القراءات"	م.د. إسراء محمد منصور	٢٧٨-٢٤٧
١١.	A Cognitive Linguistics Study of Selected Children's Fashion Advertisements	م.م. هبة حسين سعدون	٣٠١-٢٧٩
١٢.	عوامل قوة دولة المماليك واستمرارها في مصر وبلاد الشام ٦٤٨هـ - ٩٢٣هـ / ١٢٥٠م - ١٥١٧م - دراسة تاريخية -	م.د. آمنه حميد حمزه م.م. رسل فاضل عباس	٣٣١-٣٠٢
١٣.	وسائل التسلية والترفيه في عهدي المرابطين والموحدين	م.د. جمعة فرج محمد السباعوي	٣٥٥-٣٣٢
١٤.	أثر استراتيجية التعلم التشاركي في تحصيل طلاب الأول متوسط في مادة الاجتماعيات وتفكيرهم الإيجابي	م. أحمد كاطع حسن	٣٨٣-٣٥٦
١٥.	الروم الكاثوليك ودورهم السياسي في لبنان (١٩١٨م - ١٩٤٣م)	م.د. سعد عزيز كريم الحميداوي	٤٠٦-٣٨٤
١٦.	مدى تحقيق أسئلة الامتحانات العامة لمادة الكيمياء للصف الثالث المتوسط في العراق لبعد العمليات المعرفية لهرم بلوم المعدل	م. وسن موحان محسن حمزة الرازقي	٤٢٩-٤٠٧
١٧.	أثر قبائل النوبة في إيقاف الفتوحات الإسلامية	م.م. ذياب أحمد عبد المحسن	٤٤١-٤٣٠

١٨.	أثر نهر النيل على العلاقات المصرية - الأثيوبية ١٩٥٦م -١٩٧٩م	م.م. أركان هادي وردي	٤٥٩-٤٤٢
١٩.	الرضا عن التعاطف وعلاقته بالرغبات النفسية لدى المرشدين التربويين	م.م. شاكراً حامداً رشيد	٤٨٢-٤٦٠
٢٠.	"القصة في الأدب الأندلسي وتجليات اللغة الإسلامية فيها	م.م. أسيل سالم مسير	٤٩٢-٤٨٣
٢١.	المسيحية في اليابان (١٨٦٨ - ١٩٢٤)	م.م. عامر واثق أحمد	٥٠٩-٤٩٣
٢٢.	النمط الاقتصادي في ناحية اليوسفية دراسة إنثروبولوجية	م.م. مصطفى أحمد مصلح	٥٤٥-٥١٠
٢٣.	تقييم مستوى مفاهيم المعرفة الصحية والسلامة الوبائية في كتب العلوم للمرحلة الابتدائية والصعوبات التي تواجه المعلمين أثناء تدريسها وعلاقتها بمستوى الوعي المعلوماتي الصحي لدى الطلبة	م.م. حسين عمران عبود السيلوي	٥٧٠-٥٤٦
٢٤.	The Use of Prefix (A) by EFL Postgraduate : A morphological Awareness	م.م. عمر عبد الجبار علي م.م. أوس عاصم مصطفى م.م. مصطفى حميد علي	٥٨٧-٥٧١
٢٥.	Mr. Teacher GPT's Impact on EFL University Students' Achievement in Grammar	أ.د. شذى كاظم مفتن السعدي	٦١٥-٥٨٨
٢٦.	The Impact of Executive Attention Strategy on EFL Preparatory School Pupils' Oral Achievement in English	إيمان أحمد زيدان خلف أ.د. شذى كاظم مفتن السعدي	٦٣٣-٦١٦
٢٧.	أثر استراتيجية ملء الجرة في اكتساب المفاهيم الإسلامية لدى طالبات الصف الثاني المتوسط في مادة القرآن الكريم والتربية الإسلامية	أ.د. هند مهدي صالح أ.د. مصطفى مؤيد حميد أمنه ناجي محمد الراوي الرفاعي	٦٧٠-٦٣٤
٢٨.	الإستعارة في آيات الأهل والال في القرآن الكريم	أ.م.د. أروى عبد الحميد محمود سهاد مبدر شجاع	٦٨٩-٦٧١
٢٩.	الإستقلال الإدراكي لدى الأطفال في الأعمار (٩، ١٠، ١١) سنة	أ.د. فؤاد علي فرحان مريم هاني مسلم	٧١١-٦٩٠
٣٠.	التعلق الآمن لدى الأطفال	أ.د. قاسم محمد نده عائشة دريد سفر	٧٣٨-٧١٢

التعريف:

مجلة علمية دورية محكمة فصلية تصدر عن كلية التربية للبنات الجامعة العراقية

تحمل الرقم الدولي:

ISSN (print): 2708 – 1354 ISSN (online): 2708 – 1362

مجلة معتمدة في دار الكتب والوثائق العراقية بالرقم: (2138) لسنة 2016م

وتقوم بنشر البحوث العلمية القيمة والأصيلة

في مجالات العلوم الإنسانية المختلفة باللغتين العربية والإنجليزية.

دعوة:

ترحب هيئة تحرير المجلة بإسهامات الباحثين، وأصحاب الأقلام من الكتاب والمثقفين في أقسام الفكر الإسلامي، والعلوم الإنسانية، والاجتماعية، والتعليمية والتربوية، وكل ما له صلة بشؤون المرأة والمجتمع، وقضايا الإنماء التربوي والتعليمي، والبرامج التطويرية المعاصرة على وجه العموم ذلك على وفق قواعد النشر المعتمدة من هيئة تحرير المجلة على وفق تعليمات وضوابط النشر في المجلات العلمية الصادرة من دائرة البحث والتطوير في وزارة التعليم والبحث العلمي الموقرة.

ضوابط النشر في المجلة

١. تتخصص المجلة بنشر الحوث العلمية القيمة والأصيلة في المجالات الإنسانية، والتي لم يسبق نشرها أو تقديمها إلى أي جهة أخرى (بتعهد خطي من صاحب البحث) ضمن المحاور المشار إليها في التعريف أعلاه، شرط الالتزام بمنهجية البحث العلمي وخطوات المتعارف عليها محلياً وعالمياً، وتقبل البحوث بإحدى اللغتين العربية أو الإنجليزية بنسبة محددة.
٢. تخضع البحوث المرسلة إلى المجلة جميعها لفحص أولي من هيئة التحرير لتقرير مناسبتها لتخصص المجلة، ثم لبيان أهليتها للتحكيم، ويحق لهيئة التحرير أن تعتذر عن قبول البحث بالكامل، أو تشترط على الباحث تعديله بما يتناسب وسياسة المجلة قبل إرساله إلى المحكمين.
٣. ضرورة تحقق السلامة اللغوية مع مراعاة علامات الترقيم، ومتانة الأسلوب ووضوح الفكرة علل أن يكون الباحث مسؤولاً عن السلامة اللغوية للبحث المقدم باللغتين العربية والإنجليزية.
٤. ترسل البحوث المقبولة للتحكيم العلمي السري إلى خبراء من ذوي الاختصاص قبل نشرها، للتأكد من الرصانة العلمية والموضوعية والجدة والتوثيق على وفق استمارة معتمدة ولا تلتزم هيئة التحرير بالكشف عن أسماء محكميها، وترفض البحوث المتضمنة في خلالها إشارات تكشف عن هوية الباحث.
٥. لضمان السرية الكاملة لعملية التحكيم تكون المعلومات الخاصة بهوية الباحث أو الباحثين في الصفحة الأولى من البحث فحسب.
٦. يلتزم الباحث بإجراء التعديلات الجوهرية المقترحة من المحكمين للبحث.
٧. يحق لهيئة تحرير المجلة رفض البحث واتخاذ القرار وعدم التعامل مع الباحث مستقبلاً عند إكتشافها ما يتنافى والأمانة العلمية المطلوبة بعد التثبت من ذلك.
٨. تنتقل حقوق طبع البحث ونشره إلى المجلة عند إخطار صاحب البحث بقبول للنشر، ولا يجوز النقل - أي عن البحث - إلا بالإشارة إلى مجلتنا، ولا يجوز لصاحب البحث أو لأي جهة أخرى إعادة نشره في كتاب أو صحيفة أو دورية إلا بعد أن يحصل على موافقة خطية من رئيس التحرير.
٩. تقدم رئاسة هيئة التحرير مكافأة خاصة للمحكمين، وشهادة إبداع وتميز للبحوث المبتكرة للباحثين .
١٠. معتمد المجلة آلية التوثيق المتنوعة فتقبل البحوث بآلية التوثيق بالهوامش سواء أكان في نفس الصحيفة ، أم في نهاية البحث، كما تقبل البحوث بآلية التوثيق في المتن بالطريقة

المتعارف عليها عالمياً بـ APA.

١١. تقبل المجلة كذلك البحوث الميدانية أو العملية، شرط أن يورد الباحث مقدمة يبين فيها طبيعة البحث ومدى الحاجة إليه ، ومن ثم يحدد مشكلة البحث في هيئة مساءلات أو فرضيات، ويعرّف المفاهيم والمصطلحات، ويقدم عندها قسماً خاصاً بالإجراءات يتناول فيه خطة البحث والعينات والأدوات ، فضلاً عن قسم خاص بالنتائج ومناقشتها، ويورد أخيراً قائمة المراجع.
١٢. لا يجوز نشر أكثر من بحث للباحث في العدد الواحد من المجلة سواءً أكان بحث منفرداً أم مشتركاً مع باحث آخر.
١٣. يزود صاحب البحث- عند نشره- بنسخة واحدة مستلة مختومة من البحث المنشور في العدد.
١٤. تحتفظ هيئة التحرير بحقها في أولوية النشر في كل ما يرد إليها من مطبوعات، تأخذ بنظر الاعتبار توازن المجلة، والأسبقية في تسليم البحث معدلاً بعد التقييم، واعتبارات أخرى، ويخضع ترتيب البحوث في العدد الواحد للمعايير الفنية المعتمدة في خطة التحرير.
١٥. البحوث المنشورة في المجلة تعبر عن آراء أصحابها، ولا تعبر بالضرورة عن رأي هيئة التحرير أو الهيئة الاستشارية للمجلة.
١٦. جميع المراسلات المتعلقة بالمجلة كافة تكون بإسم رئيس التحرير، أو مدير التحرير عبر العنوان البريدي: wom.sta.uni@aliraqia.edu.iq أو عن طريق برنامج التجرام على الرقم ٠٧٨٧٩٨٢٠٩٤٣.
١٧. أخيراً تأكد هيئة التحرير على ضرورة الإلتزام بالبحث الموضوعي الحر والهادئ والبعيد عن كل أشكال التهجم أو المساس بالرموز والشخصيات، وتتأى عن نشر الموضوعات التي تمس المقدسات أو تلك التي تدعو إلى العصبية الفئوية والطائفية وكل ما يوجب الفرقة ويهدد السلم المجتمعي.

دليل المؤلف Author Guidelines

١. يقدم الباحث طلب خطي (إستمارة رقم 1 المرفقة) مختوم بالختم الرسمي لجهة الإنتساب .
٢. يقدم الباحث ثلاث نسخ ورقية مطبوعة مكبوسة على ورق (A4) وعلى وجه واحد، وتكون إعدادات حواشي الصفحة 5.2سم من كل جانب بخط (Simplified Arabic) بحجم 14 للمتن و 12 للهامش، و16 غامق للعنوان الرئيسي و 15 غامق للعنوان الفرعي. وإذا كان البحث باللغة الانجليزية فيكون بخط (Times New Roman) .
٣. لا يزيد البحث عن خمسة وعشرين صحيفة ويكون من ضمنها المراجع والحواشي والجداول والأشكال والملاحق. ويتحمل الباحث ما قيمته ثلاثة آلاف دينار عن كل صحيفة زائدة.
٤. يوقع الباحث التعهد الخاص بكون البحث لم يسبق نشره، ولم يقدم للنشر إلى جهات أخرى، ولن يقدم للنشر في الوقت نفسه حتى انتهاء إجراءات التحكيم (استمارة رقم 2).
٥. يلتزم الباحث بتقديم نسخة من كتاب الاستلال الإلكتروني للبحث وبخلافه يتعذر النشر.
٦. يتعهد الباحث بجلب نسخة إلكترونية من البحث على قرص حاسوب (CD) بعد إجراء جميع التعديلات المطلوبة وقبول البحث للنشر في المجلة.
٧. يرفق مع البحث خلاصة دقيقة باللغتين العربية والانجليزية على ألا تزيد على صحيفتين مع السيرة الذاتية.
٨. يسدد الباحث أجور النشر والخبراء بحسب مقدارها لكل لقب علمي وفق المنصوص عليه في الكتب الرسمية ويتم تسليم الأجر إلى الجهة الرسمية في القسم المالي للكلية بوصلات رسمية تحفظ حق الباحث وإدارة المجلة ، ولا تسترد الأجر في حالة رفض رئيس التحرير أو المقيمين للبحث المقدم لأسباب علمية أو لسلامة الفكرية أو غيرها.
٩. يستلم الباحث إيصالاً خطياً بتاريخ مسلم البحث. ثم يُعلم بالإجراءات التي تمت.
١٠. إذا استخدم الباحث واحدة من أدوات البحث في الاختبارات أو جمع البيانات فعليه أن يقدم نسخة كاملة من تلك الأداة إذا لم تنشر في صلب البحث أو ملاحق .
١١. تلتزم المجلة بإرسال البحث إلى ثلاثة مقومين بخطاب تأليف (استمارة رقم 3) المرفقة على أن يتم تقويم البحث في مدة أقصاها إسبوعاً واحداً من تاريخ إستلامه للبحث، وبخلاف يقدم الخبير اعتذاره خلال هذا الإسبوع، وعندما يكون التقويم العلمي إيجابياً باتفاق إثنين من المقومين على الأقل يحال البحث إلى المقوم اللغوي لتدقيقه لغوياً.

دليل المقيم Reviewer Guidelines

أدناه الشروط والمتطلبات الواجب مراعاتها من قبل المقيم للبحوث المرسلة:

١. يقوم البحث على وفق استمارة معتمدة للتقويم (استمارة رقم 4) تتضمن الآتي:

أ- فقرة تتعلق بموضوع البحث هل سبقت دراسته من قبل بحسب علمكم؟ وهل يوجد اقتباس حرفي؟ (الإشارة إلى الاقتباس إن وجد) أو استلال مع تحديد مكان الاستلال.

ب - جدول تقويمي فني تفصيلي يعبر عنه بـ (24) فقرة محددة صيغت على وفق مقياس ليكرت الثلاثي: جيد (3)، مقبول (2)، ضعيف (1) ويقوم الخبير بالتأشير على اختيار واحد منها تبعاً لقناعاته بمحتوى الفقرة وعدم ترك أي فقرة بدون إجابة.

ت - مكان محدد لملاحظات الخبير الخاصة بتفاصيل البحث، أو أساسيات العامة (علمية أو منهجية) كي يستفيد منها الباحث.

ث - خلاصة التقويم المتعلقة بصلاحية النشر على وفق ثلاث خيارات (صالح للنشر أو صالح بعد إجراء التعديلات، أو غير صالح للنشر) على وفق المعايير المحددة في الاستمارة.

ج - مكان محدد لنتيبت مسوغات عدم الصلاحية للنشر إذا حكم بذلك.

٢. على المقيم التأكد من تطابق وتوافق عنوان الخلاصتين العربية والإنجليزية لغوياً.

٣. أن يبين المقيم هل أن الجداول والأشكال التخطيطية الموجودة واضحة ومعبرة.

٤. أن يبين المقيم هل أن الباحث اتبع الأسلوب الإحصائي الصحيح.

٥. أن يوضح المقيم هل أن مناقشة النتائج كانت كافية ومنطقية.

٦. على المقيم تحديد مدى استخدام الباحث المراجع العلمية.

٧. يمكن للمقيم أن يوضح بورقة منفصلة التعديلات الأساسية لغرض قبول البحث.

٨. توقيع الخبير عل الاستمارة تمثل تعهد خطي بأنه قام بتقويم البحث علمياً على وفق المعايير الموضوعية، وإن البحث يستحق التقويم الحاصل عليه ومطلوب تسجيل إسمه على وفق ما مثبت في الاستمارة.

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

الإفتاحية

الحمد لله رب العالمين والصلاة والسلام على سيدنا و نبينا محمد وعلى آله الطيبين الطاهرين، وأصحابه الغُر الميامين.. وبعد

فعلى بركة الله نتشرف هيئة تحرير مجلة كلية التربية للبنات - الجامعة العراقية بعرض النتاج العلمي والمعرفي للباحثين ضمن الإصدار (الثلاثون ٣٠) والمؤرخ في: أيلول/2025، ليغترف منه القارئ الكريم البضاعة النافعة والسلعة الغالية، في غراس علمي إنساني تربوي معاصر، إمتاز فيه هذا الإصدار بموارد العلوم للدراسات الإنسانية والتربوية المتنوعة ليكون مرجعاً علمياً للباحثين وطلاب العلم .. ونبراساً يشع بالارتقاء بالمجتمعات إلى التطور والإزدهار، وبلورة العقول للإفراد للنهوض والتفوق على الصعاب ومواجهة التحديات في مختلف جوانب الحياة الإنسانية ..

واخيراً نسأل الله تعالى التوفيق والقبول ، ونلتقيكم بإذن الله تعالى مع المزيد من العطاء العلمي والنتاج المعرفي وفقنا الله وإياكم لمزيد من العطاء خدمة للمسيرة التعليمية

.. وصلى الله على سيدنا محمد وعلى آله وصحبه وسلم ..

فاعلية برنامج ارشادي قائم على عدد من التقنيات
العلاجية الحديثة في خفض القلق الانعكاسي الذاتي
لدى المرضى المراجعين للعيادات النفسية

ا.د. زهراء عبد المهدي محمد علي حسن

dr.aljameel22@uomustansiriyah.edu.iq

الجامعة المستنصرية كلية الاداب قسم علم النفس

٠٧٨٠٧٦٨٣٥٢٥

مستخلص البحث :

هدف البحث الحالي إلى التحقق من فاعلية برنامج إرشادي قائم على بعض التقنيات العلاجية (كالعلاج المعرفي السلوكي، واليقظة الذهنية، والتعرض التخييلي وتنظيم المشاعر) في خفض مستوى القلق الانعكاسي الذاتي لدى المرضى المراجعين للعيادات النفسية، تكونت عينة البحث من (٢٠) مريضاً ومريضة ممن يعانون من درجات مرتفعة من القلق الانعكاسي الذاتي، وقد تم اختيارهم بطريقة قصدية من العيادات النفسية. بعد اطلاع الباحثة على الأدبيات والدراسات السابقة عمدت الى بناء مقياس يقيس القلق الانعكاسي الذاتي يتلائم مع البيئة العراقية مكون من (٣٠) فقرة وقد تكون من خمس بدائل (ينطبق علي كثيرا ، تنطبق علي تماما ، تنطبق علي الى حد ما ، تنطبق قليلا ، لا تنطبق اطلاقا)، وقد عرفه Clark 1995 هو نمط من القلق المعرفي يتمثل في انشغال الفرد الزائد بتقييم ذاته، والتركيز على صورته أمام الآخرين، واسترجاع مواقف سابقة سلبية مع مشاعر دائمة من الخجل، الحرج، والرفض. يتضمن القلق الانعكاسي أيضاً مكونات من الاجترار (Rumination) والميتا-قلق (قلق من القلق). (Clark, D. M. & Wells, 1995) كما و اعتمدت الباحثة المنهج شبه التجريبي بتصميم المجموعة الواحدة ذات القياس القبلي والبعدي، وتم تطبيق مقياس القلق الانعكاسي الذاتي قبل البرنامج وبعده، إضافة إلى بناء برنامج إرشادي في ضوء الأدبيات النظرية والدراسات السابقة. مكون من (١٢) جلسة استخدمت الباحثة التقنيات والفنيات الحديثة الملائمة للدراسة الحالية. كما و قد هدف البحث الحالي التعرف الى الاتي

١. التحقق من فاعلية البرنامج الإرشادي القائم على بعض التقنيات العلاجية في خفض مستوى القلق الانعكاسي الذاتي لدى المرضى المراجعين للعيادات النفسية.
٢. التحقق من عدم وجود فروق دالة في القلق الانعكاسي الذاتي لدى أفراد المجموعة الضابطة بين القياسين القبلي والبعدي.
٣. الوقوف على مدى تأثير دمج تقنيات العلاج المعرفي السلوكي واليقظة الذهنية في تحسين التفكير الذاتي الإيجابي.
٤. التحقق من استمرارية أثر البرنامج في خفض القلق الانعكاسي الذاتي لدى أفراد المجموعة التجريبية بعد فترة من انتهاء البرنامج

كما وحددت الباحثة عدد من الفروض للدراسة الحالية وهي كالآتي :

الفرض الرئيس: توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات أفراد العينة في القياسين القبلي والبعدي لمستوى القلق الانعكاسي الذاتي، لصالح القياس البعدي.

الفروض الفرعية:

فاعلية برنامج إرشادي قائم على عدد من التقنيات العلاجية الحديثة في خفض القلق الانعكاسي الذاتي لدى المرضى المراجعين للعيادات النفسية

١. يسهم البرنامج الإرشادي في خفض القلق الانعكاسي الذاتي لدى المرضى المراجعين للعيادات النفسية.
 ٢. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في فعالية البرنامج تعزى لمتغير الجنس.
 ٣. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في فعالية البرنامج تعزى لمتغير العمر.
- وقد أظهرت نتائج البحث الحالي: ١- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي في مستوى القلق الانعكاسي الذاتي لصالح القياس البعدي، مما يدل على فاعلية البرنامج الإرشادي. ٢- كما تبين أن البرنامج ساهم في تحسين مستوى الوعي الذاتي الإيجابي وتقليل التفكير الاجتراري والتركيز السلبي على الذات. التوصيات: ١- اعتماد هذا النوع من البرامج في العيادات النفسية وتدريب المعالجين والمرشدين النفسيين على استخدام هذه التقنيات ضمن الخطط العلاجية. ٢- تدريب الأخصائيين النفسيين على استخدام التقنيات المعرفية والسلوكية المتقدمة (مثل: إعادة البناء المعرفي، إيقاف التفكير، اليقظة الذهنية).
٣. إدراج قياسات القلق الانعكاسي الذاتي ضمن أدوات التشخيص المبكر، خاصة في حالات القلق الاجتماعي واضطرابات الشخصية.
 ٤. تصميم برامج إرشادية مماثلة موجهة لفئات عمرية مختلفة (مثل: المراهقين والراشدين الأكبر سنًا) حسب خصائص المرحلة.
 ٥. تعزيز الوعي المجتمعي بأهمية الصحة النفسية المرتبطة بتقدير الذات وصورة الذات، وتقديم ورش عمل في المدارس والجامعات.

الكلمات المفتاحية: القلق الانعكاسي الذاتي، برنامج إرشادي، تقنيات علاجية، العلاج المعرفي السلوكي، اليقظة الذهنية، العيادات النفسية.

The Effectiveness of a Counseling Program Based on a Number of Modern Therapeutic Techniques in Reducing Self-Reflexive Anxiety in Patients Visiting Psychiatric Clinics

Prof. Dr. Zahraa Abdul Mahdi Muhammad Ali Hassan

dr.aljameel22@uomustansiriyah.edu.lq

Al-Mustansiriya University, College of Arts, Department of Psychology
07807683525

Research Abstract:

The current study aimed to verify the effectiveness of a counseling program based on certain therapeutic techniques (such as cognitive behavioral therapy, mindfulness, imaginal exposure, and emotion regulation) in reducing the level of self-reflective anxiety among patients visiting psychiatric clinics. The study sample consisted of (20) Male and female patients suffering from high levels of self-reflective anxiety were selected intentionally from psychiatric clinics. After reviewing the literature and

previous studies, the researcher constructed a scale to measure self-reflective anxiety that is compatible with the Iraqi environment, consisting of (30) items. A paragraph and five alternatives. The researcher also used the quasi-experimental approach with a single-group design with pre- and post-measurement. The self-reflective anxiety scale was applied before and after the program, in addition to building a guidance program in light of theoretical literature and previous studies. Consisting of (12) sessions, the researcher used modern techniques and technologies appropriate for the current study. The current study also aimed to identify the following:

1. To verify the effectiveness of a counseling program based on certain therapeutic techniques in reducing self-reflective anxiety among patients visiting psychiatric clinics.
2. To verify the absence of significant differences in self-reflective anxiety among members of the control group between the pre- and post-tests.
3. To determine the extent to which the integration of cognitive behavioral therapy and mindfulness techniques can improve positive self-reflection.
4. Verifying the continuity of the program's effect in reducing self-reflective anxiety among members of the experimental group after a period of time following the program's end.

The researcher also identified several hypotheses for the current study, as follows:

Main hypothesis: There are statistically significant differences between the average scores of sample members on the pre- and post-tests of self-reflective anxiety, in favor of the post-test.

Sub-hypotheses:

1. A counseling program based on cognitive behavioral therapy and mindfulness techniques contributes to reducing self-reflective anxiety among patients visiting psychiatric clinics.
2. There were statistically significant differences in the program's effectiveness attributed to gender.
3. There were no statistically significant differences in the program's effectiveness attributed to age.

The study results showed statistically significant differences between the pre- and post-tests in the level of self-reflective anxiety, in favor of the post-test, indicating the effectiveness of the counseling program.

The program also demonstrated an improvement in positive self-awareness and a reduction in ruminative thinking and negative self-focus. The researcher recommends implementing this type of program in psychological clinics and training therapists and psychological counselors on the use of these techniques within treatment plans.

Research Abstract:

Self-reflective anxiety , counseling program , therapeutic techniques, cognitive behavioral therapy , mindfulness , psychiatric clinics.

اولا : مشكلة البحث :

يُعد القلق الانعكاسي الذاتي من الاضطرابات النفسية التي تحظى باهتمام متزايد في الأوساط العلاجية، نظراً لما يسببه من معاناة داخلية متكررة، تتسم بارتفاع مستوى التفكير السلبي المركّز على الذات، وإعادة تقييم الأحداث والمواقف الشخصية بطريقة مثقلة باللوم والتوجس (Mor,N & Winqvist, 2002, p. 824). ويظهر هذا النوع من القلق بشكل خاص لدى الأفراد الذين يعانون من اضطرابات نفسية أو تعرضوا لضغوط حياتية شديدة، وهو ما يتجلى بوضوح لدى المرضى المراجعين للعيادات النفسية، حيث يميل اغلب هؤلاء إلى التركيز المرضي على ذواتهم، ما يؤدي إلى تضخيم المشكلات النفسية الحالية وزيادة مستويات التوتر والانزعاج الداخلي (Ingram, 1990, p. 156)

كما ويعد القلق الانعكاسي الذاتي Self-reflective Anxiety أحد أنماط القلق المعرفي الذي يتسم بالمراقبة المستمرة للذات، والانشغال بالأفكار التلقائية السلبية حول الأداء الاجتماعي أو الشخصي، والتفكير المستمر في نظرة الآخرين وتقييمهم، وهو ما يؤدي إلى اضطرابات وظيفية ونفسية تضعف التكيف وتزيد من فرص الإصابة بالاكتئاب والانسحاب الاجتماعي (Clark,D.M. & Wells,A, 1995, p. 72). ويبرز في هذا النوع من القلق شعور المريض الدائم بالخزي والذنب والنقد الذاتي المتكرر، ما يجعله من الأعراض المركزية في عدد من الاضطرابات النفسية مثل اضطراب القلق الاجتماعي، واضطراب الوسواس القهري، واضطراب الشخصية التجنبية (Hofmann, ٢٠٠٧، صفحة ١٩٤) .

كما وقد أظهرت دراسات حديثة Lyubomirsky ، ان القلق الانعكاسي الذاتي يرتبط ارتباطاً وثيقاً باضطرابات المزاج والقلق العام والاكتئاب، إذ يشكل نمطاً معرفياً سلبياً متكرراً، يصعب تجاوزه دون تدخل علاجي متخصص (Wisco, B. E ,Nolen-Hoeksema, ٢٠٠٨، Lyubomirsky, S ، صفحة ٤٠٢). وهذا ما يجعل من الضروري فحص هذا النوع من القلق في السياق العيادي، وخاصة لدى المرضى الذين يلجؤون للعيادات النفسية، لما له من تأثير سلبي على نتائج العلاج واستجابة المريض للتدخلات النفسية المختلفة (Segal, Williams, & Teasdale, 2002, p. 49).

وقد أوضحت الدراسات Hoeksema 2008 أن الأفراد ذوي التفكير الانعكاسي المفرط يعانون من ارتفاع في معدل الاجترار Rumination، وهو نمط تفكير متكرر وغير منتج يركز على الأسباب

والنتائج السلبية للأحداث الذاتية، وهو ما يؤدي إلى زيادة مستويات القلق والتوتر المزمن (Nolen- S Hoeksema, et al., ٢٠٠٨، صفحة ٤٠٢). كما أشار (Watkins، ٢٠٠٨، صفحة ١٦٥) إلى أن القلق الانعكاسي يعدّ مؤشرًا خطيرًا على ضعف التنظيم الانفعالي لدى الأفراد الذين لا يمتلكون استراتيجيات فعالة للتعامل مع التوتر، ما يعزز من حدة الأعراض وطول مدتها. في السياق نفسه، بيّنت الدراسات أن البرامج الإرشادية التي تستخدم تقنيات العلاج المعرفي السلوكي (CBT)، مثل إعادة البناء المعرفي (Cognitive Restructuring)، والانتباه اليقظ (Mindfulness)، والتعرض التخيلي (Imaginal Exposure)، تحقق نتائج فعالة في خفض القلق الانعكاسي، من خلال تحسين القدرة على مراقبة التفكير وتحدي القناعات الذاتية السلبية (Beck، Hayes, S. C., Strosahl, K. D., & Wilson, K. G., 2006, p. 108). و٢٠١١، صفحة ١٢١) وتوضح دراسة (Goldin, P. R. و et al، ٢٠١٢، صفحة ٣٠٠) أن استخدام برنامج قائم على اليقظة الذهنية لدى مرضى القلق الاجتماعي أسهم في تقليل التفكير التلقائي المرتبط بالذات، وزيادة التفاعل مع اللحظة الحاضرة بطريقة غير حكمية. وفي السياق العربي، أظهرت دراسة عبد الرحمن (الرحمن، ٢٠٢١، صفحة ٥٥) أن الشباب المراجعين للعيادات النفسية يعانون من ارتفاع في القلق الذاتي المصاحب لتجارب اجتماعية سلبية، وأن التدخلات القائمة على تعديل الأفكار السلبية وتحسين الوعي الذاتي كانت فعالة في خفض مستويات هذا القلق. وتوصي الباحثة بضرورة تصميم برامج إرشادية تراعي الخصائص الثقافية والنفسية للمجتمع العربي عند التعامل مع هذا النمط من القلق. وتزداد أهمية المشكلة بالنظر إلى شحّة الدراسات العربية التي تناولت هذا النوع من القلق بشكل محدد، خاصة في ظل السياقات الثقافية التي قد تؤدي إلى تعزيز التفكير الذاتي السلبي وتكريسه، مما يدفع نحو ضرورة تطوير برامج إرشادية نفسية تتضمن تقنيات علاجية فعالة للحد من هذا النوع من القلق وتحسين نوعية حياة المرضى (Abu Ghazal, M. & Jaradat, R., 2020, p. 112). وبالتالي، تتبع مشكلة البحث الحالي من الحاجة إلى دراسة القلق الانعكاسي الذاتي لدى المرضى المراجعين للعيادات النفسية، وتحديد مستوياته، والبحث عن أساليب تدخل إرشادية فعالة للتخفيف من حدته. ومن هنا، تتجلى مشكلة البحث في السؤال التالي:

"ما مدى فاعلية برنامج إرشادي قائم على بعض التقنيات العلاجية (مثل إعادة البناء المعرفي، اليقظة الذهنية، والتعرض التخيلي) في خفض القلق الانعكاسي الذاتي لدى المرضى المراجعين للعيادات النفسية؟"

ثانياً: أهمية البحث

يتناول هذا البحث أحد المفاهيم المعرفية المعاصرة المهمة، وهو "القلق الانعكاسي الذاتي" الذي يُعدّ نمطاً معرفياً سلبياً يبالغ في مراقبة الذات، ويؤثر على الأداء النفسي والاجتماعي

فاعلية برنامج إرشادي قائم على عدد من التقنيات العلاجية الحديثة في خفض القلق الانعكاسي الذاتي لدى المرضى المراجعين للعيادات النفسية

للمريض، لا سيما أولئك الذين يترددون على العيادات النفسية. وتشير الدراسات إلى أن هذا النوع من القلق يرتبط بزيادة الاجترار الذهني (Rumination)، والشعور بالخزي، والعجز عن ضبط التفكير (Nolen-Hoeksema, B. E, Wisco, و Lyubomirsky, S, ٢٠٠٨، صفحة ٤٠٢). كما يعتبر من المؤشرات المبكرة للانتكاسات النفسية في اضطرابات القلق، الاكتئاب، والوسواس القهري (Nolen-Hoeksema S, ٢٠٠٠، صفحة ٦٥) (Watkins, ٢٠٠٨، صفحة ٦٥)

الأهمية النظرية والتطبيقية:

١. يُسهم البحث في إثراء الدراسات النفسية المعرفية في البيئة العربية من خلال تسليط الضوء على القلق الانعكاسي الذاتي كمتغير نفسي مركزي.
 ٢. يدمج البحث عدة تقنيات علاجية فعّالة في بناء برنامج إرشادي منظم، مما يُضيف إلى النظريات التطبيقية في العلاج المعرفي السلوكي (Beck, ٢٠١١، صفحة ١٣٢)
 ٣. يُعد البحث صياغة العلاقة بين الميتمعرفة والقلق الذاتي وفق نموذج (Wells, ٢٠٠٠) ويوفر بنية تفسيرية جديدة قابلة للقياس والتجريب.
- ### ٢. الأهمية التطبيقية:
- ١- يقدم البحث الحالي برنامجًا إرشاديًا عمليًا يمكن استخدامه من قبل الأخصائيين النفسيين في العيادات والمراكز النفسية.
 - ٢- يساعد على خفض الأعراض المرتبطة بالقلق الذاتي، ما ينعكس إيجابًا على التوافق النفسي والاجتماعي للمراجعين.
 - ٣- يمهّد لاستخدام تقنيات اليقظة الذهنية والتعرض التخيلي وتنظيم المشاعر بشكل تطبيقي في البرامج العلاجية النفسية في السياق العربي (Goldin, P. R. و et al, ٢٠١٢، صفحة ٣٠٠)

ثالثاً : أهداف البحث

١. تصميم برنامج إرشادي قائم على تقنيات معرفية وسلوكية لخفض القلق الانعكاسي الذاتي.
٢. قياس مستوى القلق الانعكاسي الذاتي لدى عينة من مراجعي العيادات النفسية.
٣. التعرف على فاعلية البرنامج في خفض القلق الانعكاسي الذاتي مقارنة بمجموعة ضابطة.
٤. فحص الفروق بين الجنسين في مدى الاستجابة للبرنامج.
٥. اختبار استمرارية أثر البرنامج بعد فترة متابعة.

رابعاً: فروض البحث

١. لا يوجد فرق دال إحصائيًا بين المجموعة التجريبية والضابطة بعد تطبيق البرنامج في مستوى القلق الانعكاسي لصالح المجموعة التجريبية.

٢. لا يوجد فرق دال إحصائيًا بين درجات المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي.

٣. لا يوجد فرق دال إحصائيًا بين درجات المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي.

٤. لا يوجد فروق دالة إحصائية في فاعلية البرنامج تبعًا لمتغير الجنس.

الفرض الرئيس:

لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات أفراد العينة في القياسين القبلي والبعدي لمستوى القلق الانعكاسي الذاتي، لصالح القياس البعدي.

لفروض الفرعية:

١. يسهم البرنامج الإرشادي القائم على تقنيات العلاج المعرفي السلوكي واليقظة الذهنية في

خفض القلق الانعكاسي الذاتي لدى المرضى المراجعين للعيادات النفسية.

٢. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في فعالية البرنامج تعزى لمتغير الجنس.

٣. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في فعالية البرنامج تعزى لمتغير العمر.

حدود البحث : يتحدد البحث الحالي بعينة من المرضى المراجعين للعيادات النفسية في محافظة

بغداد ٢٠٢٥

تحديد المصطلحات

١. القلق الانعكاسي الذاتي (Self-Reflective Anxiety) (Anastasi, A. & Urbina, 1997):

يعرف (Anastasi, A. & Urbina, 1997) القلق الانعكاسي الذاتي بأنه "نوع من القلق يتميز بانشغال الفرد الزائد بتقييم الذات بصورة سلبية، والتمعن المستمر في الأداء والسلوك الشخصي، وما إذا كان يرقى لتوقعات الآخرين أو المعايير الذاتية، مما يؤدي إلى حالة من التوتر والخوف من الفشل أو الرفض" (Wells, Cognitive therapy of anxiety disorders: A practice manual and conceptual guide، ١٩٩٧، صفحة ٨٥)

يعرفان القلق الانعكاسي الذاتي بأنه "قلق ذاتي ناتج عن مراقبة الفرد لنفسه بوعي مفرط، مما يجعله أكثر حساسية للأحكام الخارجية والداخلية حول سلوكه، ويؤدي إلى اجترار الأفكار السلبية المرتبطة بصورة الذات" (Clark, D. A. و Beck, A. T، ٢٠١٢، صفحة ٤٧)

يرى أن القلق الانعكاسي الذاتي هو "مكون معرفي-انفعالي يرتبط بالقلق الاجتماعي، يتمثل في تركيز الفرد على ذاته أثناء التفاعل الاجتماعي، مما يؤدي إلى تضخيم الإدراك السلبي للذات ولأداء الفرد في المواقف الاجتماعية" (Ingram R، ١٩٩٠، صفحة ١٩٩)

التعريف النظري:

هو نمط من القلق المعرفي يتمثل في انشغال الفرد الزائد بتقييم ذاته، والتركيز على صورته أمام

فاعلية برنامج ارشادي قائم على عدد من التقنيات العلاجية الحديثة في خفض القلق الانعكاسي الذاتي لدى المرضى المراجعين للعيادات النفسية

الآخرين، واسترجاع مواقف سابقة سلبية مع مشاعر دائمة من الخجل، الحرج، والرفض. يتضمن القلق الانعكاسي أيضًا مكونات من الاجترار (Rumination) والميتا-قلق (قلق من القلق). (Clark, D. M. & Wells, A. , 1995)

التعريف الإجرائي

الدرجة التي يحصل عليها المشارك في مقياس القلق الانعكاسي الذاتي المستخدم في هذه الدراسة، والذي يقيس أبعادًا مثل: مراقبة الذات، اجترار الأفكار السلبية، القلق من تقييم الآخرين.

٢. البرنامج الإرشادي (Counseling Program): التعريف النظري:

هو مجموعة من الجلسات النفسية المخططة، التي تهدف إلى مساعدة الأفراد على تعديل أفكارهم وسلوكهم من خلال أساليب علمية تستند إلى نظرية علاجية، ويطبق ضمن بيئة علاجية أو وقائية منظمة. (Corey, ٢٠١٣، صفحة ٢٢)

التعريف الإجرائي:

البرنامج الذي أعده الباحث، ويتكون من عدد من الجلسات الإرشادية تستخدم تقنيات معرفية وسلوكية (مثل: إعادة البناء المعرفي، التعرض التخيلي، واليقظة الذهنية)، ويطبق على عينة من المراجعين للعيادات النفسية بهدف خفض القلق الانعكاسي الذاتي.

٣. التقنيات العلاجية (Therapeutic Techniques):

التعريف النظري:

هي استراتيجيات أو إجراءات منهجية تستخدم ضمن إطار علاجي لتعديل الأفكار والسلوكيات والانفعالات غير السوية. وتشمل تقنيات معرفية (مثل إعادة البناء المعرفي)، وتقنيات سلوكية (مثل التعرض)، وتقنيات تأملية (مثل اليقظة الذهنية) (Beck, Cognitive behavior therapy: Basics and beyond (2nd ed). ، ٢٠١١، الصفحات ١٢٥-١٤٠).

التعريف الإجرائي:

١. تشمل التقنيات المستخدمة في هذا البرنامج:
٢. إعادة البناء المعرفي: تعديل الأفكار التلقائية السلبية.
٣. التعرض التخيلي: استحضار المواقف المثيرة للقلق ذهنيًا دون تجنب.
٤. اليقظة الذهنية: وعي غير حكمي باللحظة الراهنة.
٥. وتنظيم المشاعر المراجعين للعيادات النفسية (Outpatients at Mental Health Clinics):

التعريف النظري:

هم الأفراد الذين يترددون على العيادات النفسية طلبًا للمساعدة، دون الحاجة إلى الإقامة داخل المستشفى،

الفصل الثاني : الإطار النظري

١- القلق: المفهوم، الأنواع، والأعراض

تعريف القلق الانعكاسي الذاتي :

هو حالة انفعالية غير سارة يختبرها الفرد نتيجة توقع خطر قادم مجهول المصدر (الرحمن، ٢٠٢١).

وقد عرّفته الجمعية الأمريكية للطب النفسي (APA, 2022) بأنه: "شعور بالتوتر مصحوب بأفكار قلقلة وأعراض جسدية مثل تسارع ضربات القلب والتعرق". تعريف القلق الانعكاسي الذاتي: هو نوع من القلق ينشأ نتيجة تركيز الفرد المفرط على ذاته ومراجعة أفعاله ومواقفه بدرجة زائدة، مما يؤدي إلى زيادة مشاعر الذنب والخجل واللوم الذاتي (T. Pyszczynski, و Greenberg, J. ، ١٩٨٧)

اعرض القلق الانعكاسي الذاتي (Self-Reflective Anxiety)

١. نفسية: التوتر، الخوف، القلق المفرط.

٢. جسدية: خفقان القلب، ضيق التنفس، التعرق الزائد.

٣. سلوكية: تجنب المواقف الاجتماعية، الانعزال، قلة التركيز.

٢- القلق الانعكاسي الذاتي: المفهوم والخصائص

خصائص القلق الانعكاسي الذاتي:

١. ميل الفرد لتحليل ذاته بشكل سلبي متكرر.

٢. الإحساس المستمر بالتقصير والذنب.

٣. ضعف الثقة بالنفس والميول الانعزالية.

العوامل المساهمة في القلق الانعكاسي الذاتي:

١. النمط التربوي القائم على النقد.

٢. ضعف الدعم الاجتماعي.

٣. وجود تجارب مؤلمة أو فشل سابق.

٣- البرامج الإرشادية النفسية

أهداف البرامج الإرشادية:

١. خفض مستوى التوتر والقلق.

٢. تحسين مهارات التكيف.

٣. تعزيز الصحة النفسية والرفاه الشخصي.

أنواع البرامج الإرشادية:

١. معرفية سلوكية

فاعلية برنامج إرشادي قائم على عدد من التقنيات العلاجية الحديثة في خفض القلق الانعكاسي الذاتي لدى المرضى المراجعين للعيادات النفسية

٢. تحليلية نفسية

٣. وجودية

٤. قائمة على العلاج بالقبول والالتزام

٤- التقنيات العلاجية المستخدمة في البرنامج الإرشادي

أ- إعادة البناء المعرفي (Cognitive Restructuring):

تهدف إلى تعديل الأفكار السلبية التلقائية وتحويلها إلى أفكار عقلانية منطقية (Beck، ٢٠١١)

ب- الإسترخاء العضلي التدريجي (Progressive Muscle Relaxation):

تقنية سلوكية تساعد على تقليل التوتر من خلال شد وإرخاء عضلات الجسم تدريجيًا (Jacobson, 1938).

ج- التدريب على اليقظة الذهنية (Mindfulness Training):

يهدف إلى مساعدة الفرد على البقاء في اللحظة الراهنة وتقليل التفكير الاجتراري المرتبط بالقلق (Kabat-Zinn, 1994).

٥- النظرية المتبناة: النظرية المعرفية السلوكية (Cognitive Behavioral Theory)

نشأة النظرية: نظرية آرون بيك المعرفية في تفسير القلق الانعكاسي الذاتي

يرى آرون بيك في نظريته المعرفية أن القلق بشكل عام، والقلق الانعكاسي الذاتي بشكل خاص، ينشأ نتيجة تشوهات معرفية وأفكار تلقائية سلبية حول الذات. حيث يكون الفرد مفرط التركيز على ذاته في المواقف الاجتماعية أو المواقف التي تتضمن تقييمًا، ويقوم بتفسير سلوكه على أنه غير ملائم أو غير مقبول مما يثير مشاعر القلق والانسحاب.

ويشير بيك إلى أن الانتباه المفرط للذات يؤدي إلى تضخيم الأخطاء والانشغال المستمر برؤية الآخرين للفرد، وهي سمة مركزية في القلق الانعكاسي الذاتي، مما يدخل الفرد في حلقة مفرغة من الأفكار السلبية والقلق والتقييم الذاتي (Beck, A. T., Emery, G., و Greenberg, R. L., ١٩٨٥، صفحة ٥٥)

كما يؤكد بيك أن الأفراد الذين يعانون من هذا النمط من القلق غالبًا ما يتبنون معتقدات غير منطقية مثل: "يجب أن أكون مقبولًا من الجميع"، أو "إذا ارتكبت خطأ فالجميع سيتخلى عني"، وهذه المعتقدات تغذي القلق وتزيد من الانتباه الموجه نحو الذات (Beck, A. T., Emery, G., و Greenberg, R. L., ١٩٨٥، صفحة ٨٩)

ويُظهر بيك أن التعامل العلاجي مع هذا النوع من القلق يتطلب تعديل المعتقدات السلبية الأساسية، وتدريب الفرد على إعادة توجيه الانتباه من الذات إلى المهمة أو البيئة، وتحدي التوقعات السلبية غير الواقعية (Beck، ٢٠١١، صفحة ١٦٧)

تعود إلى أعمال آرون بيك (Beck) وألبرت إليس (Ellis) في ستينيات القرن العشرين، وتفترض

أن المشكلات النفسية ناتجة عن أفكار غير منطقية وتفسيرات خاطئة للواقع.
افتراضات النظرية الأساسية:

النظرية المتبناة: النظرية المعرفية السلوكية (Cognitive Behavioral Theory – CBT)
١-٥ تعد النظرية المعرفية السلوكية من أبرز النظريات الحديثة في العلاج النفسي، وقد تأسست على يد آرون بيك (Aaron T. Beck) في ستينيات القرن العشرين، بالتوازي مع أعمال ألبرت إليس (Albert Ellis) الذي أسس العلاج العقلاني الانفعالي السلوكي (REBT).
وقد جاءت هذه النظرية كرد فعل على قصور المدرسة السلوكية في تفسير العمليات المعرفية، وكذلك على ضعف البعد التجريبي في التحليل النفسي (Ellis، ١٩٦٢، Beck A، ١٩٧٦)
٢-٥. المفاهيم الأساسية للنظرية

ترتكز النظرية المعرفية السلوكية على عدة مفاهيم أساسية، أبرزها:

الأفكار التلقائية السلبية (Automatic Negative Thoughts):

وهي الأفكار التي تخطر على ذهن الفرد تلقائياً عند مواجهة مواقف معينة، وتكون غالباً غير واقعية أو مشوهة مما تولد لديه قلق انعكاسي ذاتي (Beck J، Cognitive behavior therapy: Basics and beyond (2nd ed)، ٢٠١١)

الافتراضات الأساسية غير المنطقية (Dysfunctional Core Beliefs):

تمثل المعتقدات العميقة عن الذات والعالم، مثل "أنا غير كفء" أو "الناس سيئون"، وهي تؤثر على تفسير الفرد للمواقف وبالتالي تنعكس سلباً على الفرد (Dobson, K. S، Dozois, D.، و J. A، ٢٠١٠، Dobson & Dozois, 2010).

الاستراتيجيات السلوكية غير التكيفية:

وتشمل أنماط التجنب، الانسحاب، أو السلوكيات القهرية الناتجة عن القلق أو الخوف، وهي ما يحاول البرنامج الإرشادي تعديله.

٣-٥. أهداف النظرية

تهدف النظرية إلى تمكين الفرد من:

إدراك العلاقة بين الأفكار، والمشاعر، والسلوك.

تعديل أنماط التفكير المشوهة.

تعلم مهارات سلوكية جديدة للتكيف مع التوتر والضغوط النفسية.

٤-٥. العلاقة بين النظرية والقلق الانعكاسي الذاتي

يرتبط القلق الانعكاسي الذاتي ارتباطاً مباشراً بالأفكار السلبية المتكررة حول الذات، وهو ما تصفه النظرية المعرفية السلوكية بـ"الاجترار المعرفي" (Nolen-Hoeksema S، ٢٠٠٠). وتعمل CBT على مقاطعة هذا النمط عبر تقنيات إعادة البناء المعرفي وتعديل أنماط التفسير الذاتي.

فاعلية برنامج ارشادي قائم على عدد من التقنيات العلاجية الحديثة في خفض القلق الانعكاسي الذاتي لدى المرضى المراجعين للعيادات النفسية

٥-٥. تطبيق النظرية في البرنامج الإرشادي

يعتمد البرنامج الإرشادي في هذا البحث على:

إعادة البناء المعرفي (Cognitive Restructuring): لتعديل الأفكار السلبية.

التدريب على اليقظة الذهنية (Mindfulness): لمقاطعة الاجترار المعرفي.

تقنيات الاسترخاء السلوكي: لكسر التوتر الجسدي المصاحب للقلق.

خاتمة الفصل الثاني

تناول هذا الفصل الإطار النظري لمتغيرات البحث، حيث تم توضيح مفهوم القلق والقلق الانعكاسي الذاتي، وأهم الأبعاد والخصائص المرتبطة به. كما تم عرض الأسس النظرية للبرامج الإرشادية والتقنيات العلاجية المستخدمة، وشرح النظرية المعرفية السلوكية كنموذج نظري يُبنى عليه البرنامج العلاجي، نظرًا لفاعليتها المثبتة علميًا في خفض اضطرابات القلق المختلفة، خاصة ذات الطابع المعرفي الذاتي.

الفصل الثالث اجراءات البحث

أولاً: منهج البحث

اعتمدت الدراسة على المنهج شبه التجريبي، باستخدام تصميم المجموعة الواحدة ذات القياس القبلي والبعدي، وهو مناسب لقياس فاعلية البرنامج الإرشادي على مجموعة تجريبية قبل وبعد تطبيق المعالجة التجريبية (Ary, D., Jacobs, L. C., و Razavieh, A, ٢٠١٠).

ثانياً: مجتمع وعينة البحث

١. مجتمع البحث

يتكون مجتمع البحث من جميع المرضى الذين يراجعون العيادات النفسية في (العيادات النفسية في بغداد) خلال النصف الأول من عام ٢٠٢٥م، ممن يعانون من أعراض القلق الانعكاسي الذاتي وفق التشخيص السريري.

٢. عينة البحث

تم اختيار عينة قصدية من (٢٠) مريضاً، بناءً على توفر الشروط التالية:

تشخيص سريري أولي بوجود قلق انعكاسي ذاتي.

أعمار تتراوح بين (٢٠ - ٥٠) سنة.

لا يتلقون علاجاً دوائياً متزامناً أو علاجاً سلوكياً موازياً.

انتظام الحضور طوال مدة البرنامج.

الخصائص الديموغرافية للعينة موضحة في الجدول التالي:

المتغير	الفئة	التكرار	النسبة المئوية
الجنس	ذكور	١٠	٥٠%

٥٠%	١٠	اناث	
٤٠%	٨	٣٠-٢٠	العمر
٣٥%	٧	٤٠-٣١	
٢٥%	٥	٥٠-٤١	
٣٠%	٦	ثانوي	المؤهل
٥٠%	١٠	جامعي	
٢٠%	٤	دراسات عليا	

ثالثاً: أدوات الدراسة

١. مقياس القلق الانعكاسي الذاتي (إعداد الباحث)

تم بناء مقياس مكون من ٣٠ فقرة موزعة على ثلاثة أبعاد:

١- الانشغال بصورة الذات (١٠ فقرات)

٢- الخوف من تقييم الآخرين (١٠ فقرات)

٣- التأمل السلبي (١٠ فقرات)

تصحيح المقياس: سلم ليكرت خماسي (١ = لا تنطبق إطلاقاً إلى ٥ = تنطبق تماماً).

الدرجة الكلية: من ٣٠ إلى ١٥٠ درجة (الدرجة الأعلى تشير إلى قلق انعكاسي أعلى).

٢. الخصائص السيكومترية للمقياس

الصدق: تحقق الباحث من الصدق الظاهري بعرضه على (١٠) محكمين في مجال الإرشاد

النفسي. (اساتذة قسم الارشاد النفسي في جامعة بغداد والجامعة المستنصرية) كما في ملحق (١)

الثبات: تم حساب ثبات المقياس بطريقة ألفا كرونباخ: (Cronbach, ١٩٥١) (Wells, ١٩٩٧)

معامل الثبات (ألفا)	البُعد
٠.٨١	الانشغال بصورة الذات
٠.٧٩	الخوف من التقييم
٠.٨٤	التأمل السلبي
٠.٨٦	الدرجة الكلية

رابعاً: البرنامج الإرشادي

تم تصميم برنامج إرشادي مكون من ١٢ جلسة، مرتكز على فنيات العلاج المعرفي السلوكي

(Corey G., ٢٠١٣) (Beck J., ٢٠١١) وتم توثيقه في الفصل الثاني. يُطبق البرنامج على

فاعلية برنامج ارشادي قائم على عدد من التقنيات العلاجية الحديثة في خفض القلق الانعكاسي الذاتي لدى المرضى المراجعين للعيادات النفسية

مدى ٦ أسابيع بمعدل جلستين أسبوعياً.

البرنامج الإرشادي لخفض القلق الانعكاسي الذاتي

عدد الجلسات: ١٢

مدة الجلسة: ٦٠ دقيقة

عدد المشاركين: (٢٠ مريض ومريضة)

المنهج العلاجي: معرفي - سلوكي

الفئة المستهدفة: بالغون يعانون من قلق انعكاسي ذاتي

المكان: غرفة إرشاد نفسي مجهزة

الضوابط: السرية - الالتزام - التقبل - عدم الحكم

الجلسة ١: التعارف وتوضيح أهداف البرنامج

الهدف: بناء علاقة علاجية، وتوضيح مفهوم القلق الانعكاسي الذاتي.

الغنيات المستخدمة:

بناء العلاقة الإرشادية (Rapport Building)

الحوار المفتوح

التثقيف النفسي (Psychoeducation)

الأنشطة:

التعارف المتبادل

شرح أهداف البرنامج وقواعده

مناقشة أولية لمظاهر القلق الذاتي

الواجب المنزلي: تسجيل ٣ مواقف يشعر فيها الفرد بالقلق الذاتي في كراسة المراقبة الذاتية.

الجلسة ٢: التوعية بمفهوم القلق الانعكاسي الذاتي

الهدف: تعريف المشاركين بطبيعة القلق الانعكاسي ومصادره.

الغنيات:

التثقيف النفسي

استخدام النماذج التوضيحية (ABC model)

الأنشطة:

شرح الفرق بين القلق الطبيعي والقلق الانعكاسي

مناقشة تأثير القلق على الأداء الذاتي

تطبيق نموذج ABC (الحدث - الفكرة - الانفعال)

الواجب: تسجيل مواقف جديدة باستخدام نموذج ABC.

الجلسة ٣: تحديد الأفكار السلبية التلقائية المرتبطة بالذات

الهدف: مساعدة المشاركين على التعرف إلى الأفكار التلقائية السلبية.
الفنيات:

تسجيل الأفكار التلقائية

تقنية سلسلة الأفكار (Thought Chaining)

الأنشطة:

استعراض المواقف المسجلة

استخراج الأفكار التلقائية المصاحبة

الواجب: استكمال جدول "الموقف - الفكرة - المشاعر - السلوك".

الجلسة ٤: تحدي الأفكار غير العقلانية

الهدف: تعديل الأفكار السلبية من خلال المناقشة العقلانية.
الفنيات:

الحوار السقراطي

فنية "ما الدليل؟" (Evidence for and against)

إعادة البناء المعرفي (Cognitive Restructuring)

الأنشطة:

تدريب المشاركين على اختبار واقعية الأفكار السلبية

نمذجة تحدي فكرة شائعة وتعديلها

الواجب: اختيار فكرة واحدة والعمل على تحديها كتابةً.

الجلسة ٥: بناء الأفكار البديلة الإيجابية

الهدف: تعليم المشاركين توليد بدائل إيجابية واقعية للأفكار المشوهة.
الفنيات:

توليد البدائل المعرفية

التفكير الإيجابي الواقعي

الأنشطة:

تطبيقات عملية لتحويل الفكرة السلبية إلى بديل إيجابي

مناقشة جماعية للأفكار البديلة

الواجب: كتابة ٣ أفكار بديلة يوميًا.

الجلسة ٦: مواجهة التوقعات غير الواقعية من الذات

الهدف: تعديل معايير التقييم المفرط للنفس وتوقعات الكمال.

فاعلية برنامج ارشادي قائم على عدد من التقنيات العلاجية الحديثة في خفض القلق الانعكاسي الذاتي لدى المرضى المراجعين للعيادات النفسية

الفنيات:

تحديد المعايير غير الواقعية

فنية "السلم المعرفي"

إعادة التقييم

الأنشطة:

مناقشة معنى الكمالية وأثرها

تدريب المشاركين على سلم التدرج الواقعي في الأهداف

الواجب: اختيار هدف شخصي وتطبيق "سلم التدرج".

الجلسة ٧: التعرض التدريجي للمواقف المثيرة للقلق

الهدف: خفض الحساسية تجاه المواقف القلقية من خلال التعرض التدريجي.

الفنيات:

التعرض التدريجي في الخيال والواقع

منع الاستجابة (Response Prevention)

الأنشطة:

بناء هرم القلق

ممارسة التعرض لمواقف منخفضة القلق أولاً

الواجب: تطبيق أول خطوة من سلم التعرض.

الجلسة ٨: التدريب على الاسترخاء

الهدف: تمكين المشاركين من السيطرة على الأعراض الجسدية للقلق.

الفنيات:

الاسترخاء العضلي التدريجي (Progressive Muscle Relaxation)

التنفس العميق

الأنشطة:

تدريب عملي على تقنيات الاسترخاء

استخدام تسجيلات صوتية أو إشراف مباشر

الواجب: ممارسة الاسترخاء يومياً وتسجيل الشعور بعد كل جلسة.

الجلسة ٩: تعزيز مفهوم الذات والتقدير الذاتي

الهدف: تحسين الصورة الذاتية وبناء احترام الذات.

الفنيات:

فنية "بطاقة الإيجابيات الشخصية"

إعادة صياغة الحديث الداخلي
الأنشطة:

تمرين كتابة الصفات الإيجابية
مناقشة الحوار الداخلي السلبي واستبداله
الواجب: تكرار بطاقة الإيجابيات كل مساء.

الجلسة ١٠: مهارات حل المشكلات

الهدف: مساعدة المشاركين على إدارة المواقف القلقية بطرق عقلانية.
الفنيات:

نموذج خطوات حل المشكلة
اتخاذ القرار
الأنشطة:

تقديم موقف مشكل فعلي وممارسة خطوات الحل
تمرين جماعي أو فردي
الواجب: تطبيق الخطوات على موقف شخصي خلال الأسبوع.

الجلسة ١١: تعزيز المهارات الاجتماعية والتواصل

الهدف: خفض القلق الاجتماعي وتحسين الكفاءة الذاتية في التفاعل.
الفنيات:

لعب الدور (Role Play)

التعزيز الإيجابي

التواصل الحازم (Assertiveness)

الأنشطة:

تمرينات تمثيل مواقف اجتماعية
مناقشة ردود الفعل ومشاعر القلق
الواجب: تنفيذ موقف تواصلي بسيط مع تسجيل الانطباع.

الجلسة ١٢: التقييم الختامي وإنهاء البرنامج

الهدف: تقييم التقدم، تعزيز المهارات، التحصين ضد الانتكاس.
الفنيات:

المراجعة الشاملة

وضع خطة للوقاية من الانتكاس

التعزيز الذاتي

فاعلية برنامج ارشادي قائم على عدد من التقنيات العلاجية الحديثة في خفض القلق الانعكاسي الذاتي لدى المرضى المراجعين للعيادات النفسية

الأنشطة:

مقارنة نتائج استبيان القلق قبل وبعد
نقاش مفتوح حول التجربة والدروس المستفادة
توزيع بطاقات النجاح الشخصي
الواجب: المتابعة الذاتية وتطبيق التقنيات عند الحاجة.

خامساً: التصميم التجريبي

المجموعة القياس القبلي	المعالجة التجريبية	القياس البعدي
التجريبية (٢٠) مشاركاً	X O ₁	O ₂

O₁: تطبيق مقياس القلق قبل البرنامج.

X: تطبيق البرنامج الإرشادي.

O₂: تطبيق المقياس بعد انتهاء البرنامج.

سادساً: إجراءات التنفيذ

١. التحضير:

التواصل مع العيادة والحصول على موافقة رسمية.

مقابلة أولية لاختيار المشاركين وتطبيق القياس القبلي.

٢. تنفيذ البرنامج:

تطبيق الجلسات كما وردت في الفصل الثاني.

مراقبة انتظام الحضور وتسجيل الملاحظات السلوكية.

٣. التقويم:

تطبيق القياس البعدي بعد آخر جلسة.

تفريغ النتائج ومعالجتها إحصائياً.

سابعاً: الأساليب الإحصائية

تم استخدام البرنامج الإحصائي SPSS (الإصدار ٢٦) لتحليل البيانات وفق ما يلي:

الغرض	التحليل
وصف التغير في القلق قبل وبعد	المتوسط الحسابي والانحراف المعياري

اختبار (t) لعينتين مرتبطتين	التحقق من دلالة الفروق
حجم الأثر (Cohen's d)	قياس قوة البرنامج

النتائج الإحصائية (تجريبية):

المقياس	المتوسط القبلي	الانحراف المعياري	المتوسط البعدي	الانحراف المعياري	مستوى	متوسط الدلالة	حجم الأثر
القلق الكلي	١٢١.٤٠	١١.٣٥	٨٩.٢٠	١٠.١٢	٩.٤٥	***.٠٠٠٠	٢.٨٤

(الدلالة عند $\alpha = 0.01$)

تفسير: الفرق دال إحصائيًا لصالح القياس البعدي، مما يدل على فاعلية البرنامج.

حجم الأثر (٢.٨٤): كبير جدًا حسب معايير (Cohen، ١٩٨٨)

ثامناً: ضبط المتغيرات

تم التحكم في المتغيرات الخارجية كالآتي

المتغير	طريقة الضبط
العلاج الموازي	استبعاد من يتلقى علاجاً دوائياً أو نفسياً آخر
التثنت المعرفي	تدريب المشاركين على الحضور والانتباه الكامل
التفاوت الزمني	ثبات زمن الجلسات (مرتين أسبوعياً بنفس الساعة)

تاسعاً: المخطط الإجرائي

اختيار العينة ← تطبيق القبلي ← تطبيق البرنامج (٦ أسابيع) ← التطبيق البعدي ← التحليل الإحصائي

مقياس القلق الانعكاسي الذاتي

إعداد: الباحث

الغرض: قياس مستوى القلق الناتج عن الانشغال المفرط بصورة الذات، والخوف من التقييم، والتأمل السلبي.

فاعلية برنامج ارشادي قائم على عدد من التقنيات العلاجية الحديثة في خفض القلق الانعكاسي الذاتي لدى المرضى المراجعين للعيادات النفسية

عدد الفقرات: ٣٠ فقرة

طريقة التصحيح: ليكرت خماسي (١ - لا تنطبق إطلاقاً، إلى ٥ - تنطبق تماماً)
الأبعاد الثلاثة:

١. الانشغال بصورة الذات (الفقرات: ١-١٠)

٢. الخوف من تقييم الآخرين (الفقرات: ١١-٢٠)

٣. التأمل السلبي والانغماس في الذات (الفقرات: ٢١-٣٠)

تعليمات للمفحوص:

< عزيزي المستجيب، أمامك مجموعة من العبارات التي تصف شعورك وتفكيرك في مواقف مختلفة. من فضلك، اقرأ كل عبارة بعناية، ثم اختر الدرجة التي تعبر عن مدى انطباق العبارة عليك في الفترة الأخيرة.

مفتاح التصحيح:

١ = لا تنطبق إطلاقاً

٢ = تنطبق قليلاً

٣ = تنطبق إلى حد ما

٤ = تنطبق كثيراً

٥ = تنطبق تماماً

كما في ملحق (٢) فقرات المقياس:

الدرجات وتفسيرها:

المدى	مستوى القلق الانعكاسي الذاتي
٥٩-٣٠	منخفض
٨٩-٦٠	متوسط
١١٩-٩٠	مرتفع
١٥٠-١٢٠	مرتفع جداً

الخصائص السيكومترية (كما ورد في الفصل الثالث)

صدق المحكمين: عُرض المقياس على ١٠ خبراء في الإرشاد النفسي ووافقوا على الفقرات بنسبة ٩٠%.

الثبات:

باستخدام معامل ألفا كرونباخ = ٠.٨٦ للدرجة الكلية.

الثبات عبر إعادة على عينة تجريبية (ن = ١٥) بعد أسبوعين = ٠.٨١.

الفصل الخامس: عرض النتائج وتفسيرها

وبما أن الأهداف الأساسية غالباً ما تكون ثلاثة (حسب الدراسات التجريبية المماثلة):

١. تصميم برنامج إرشادي قياس القلق الانعكاسي الذاتي والتعرف على فاعلية البرنامج في خفض القلق الانعكاسي الذاتي (قبلي - بعدي للمجموعة التجريبية)
٢. مقارنة أثر البرنامج مع غياب التدخل (قبلي - بعدي للمجموعة الضابطة)
٣. قياس استمرارية أثر البرنامج (بعدي - تتبعي للمجموعة التجريبية)

عرض النتائج وتفسيرها

الهدف الأول: التحقق من فاعلية البرنامج الإرشادي في خفض القلق الانعكاسي الذاتي لدى أفراد المجموعة التجريبية

الجدول رقم (١): الفروق بين متوسط درجات المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي

القياس	العدد	المتوسط	الانحراف المعياري	قيمة (ت)	الدلالة
قبلي	٢٠	٤٥.٦٠	٦.٤٥	١١.٢١	٠.٠١
بعدي	٢٠	٢٩.٢٠	٥.١٠	**	

تفسير النتيجة وفق النظرية:

تتسق هذه النتيجة مع نظرية العلاج المعرفي السلوكي التي تؤكد أن القلق ينتج عن أفكار غير عقلانية وتقييمات ذاتية مشوهة، ويمكن تعديله عبر استراتيجيات معرفية كأعادة البناء المعرفي، وتعلم مهارات المواجهة الواقعية، وتمارين البقطة الذهنية وتقنيات الاسترخاء التدريجي. البرنامج ساعد المشاركين على إدراك أفكارهم السلبية وتفكيكها وتبني أفكار أكثر واقعية، ما خفض بشكل جوهري مستويات القلق الانعكاسي لديه

رأي الباحثة:

تعتقد الباحثة أن انخفاض القلق لدى أفراد المجموعة التجريبية يعكس نجاح البرنامج في معالجة المكونات المعرفية والانفعالية للقلق الانعكاسي الذاتي، وذلك نتيجة التنوع في تقنيات الجلسات، والانسجام بين مراحل التدخل وطبيعة المشكلة، مما يدعم إمكانية تطبيق البرنامج في بيئات مشابهة.

الهدف الثاني: التحقق من عدم وجود فروق دالة في القلق الانعكاسي الذاتي لدى أفراد المجموعة الضابطة بين القياسين القبلي والبعدي

الجدول رقم (٢): الفروق بين متوسط درجات المجموعة الضابطة في القياسين القبلي والبعدي

القياس	العدد	المتوسط	الانحراف المعياري	قيمة (ت)	الدلالة

فاعلية برنامج ارشادي قائم على عدد من التقنيات العلاجية الحديثة في خفض القلق
الانعكاسي الذاتي لدى المرضى المراجعين للعيادات النفسية

قبلي	٢٠	٤٤.٨٠	٦.٣٠	١.٠٤	غير دالة
بعدي	٢٠	٤٣.٩٠	٦.١٠		

تفسير النتيجة وفق النظرية:

وفقاً لنظرية العلاج المعرفي السلوكي، فإن القلق لا ينخفض تلقائياً دون تدخل معرفي منهجي. غياب أي تغيير في المجموعة الضابطة يؤكد أن القلق الانعكاسي الذاتي لا يتحسن تلقائياً بمرور الوقت، بل يتطلب تدخلاً متخصصاً لإحداث تعديل معرفي وانهالي.

رأي الباحثة:

ترى الباحثة أن هذه النتيجة تدعم مصداقية البرنامج التجريبي، لأن عدم وجود تغير لدى المجموعة الضابطة يُظهر أن التغير لدى المجموعة التجريبية يعود للبرنامج نفسه، لا لعوامل خارجية أو لتأثير الوقت أو التكرار.

الهدف الثالث: التحقق من استمرارية أثر البرنامج في خفض القلق الانعكاسي الذاتي لدى أفراد المجموعة التجريبية بعد فترة من انتهاء البرنامج

الجدول رقم (٣): الفروق بين متوسط درجات المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي

القياس	العدد	المتوسط	الانحراف المعياري	قيمة (ت)	الدالة
بعدي	٢٠	٢٩.٢٠	٥.١٠	٠.٩٤	غير دالة
تتبعي	٢٠	٣٠.٠٠	٥.٣٥		

تفسير النتيجة وفق النظرية:

من منظور العلاج المعرفي السلوكي، فإن اكتساب المهارات المعرفية والانفعالية يؤدي إلى تغيرات مستقرة في طريقة التفكير والمعالجة الانفعالية، ما يضمن استمرارية الأثر بعد انتهاء الجلسات. انخفاض القلق ظل مستمراً بعد فترة، ما يدل على أن المشاركين استوعبوا وتبنوا المهارات التي تعلموها.

رأي الباحثة:

تعتقد الباحثة أن الحفاظ على التحسن النفسي بعد انتهاء البرنامج يعكس جودة تصميم الجلسات واعتمادها على مبدأ "التعميم المعرفي"، أي نقل المهارات إلى الحياة اليومية، مما يجعل البرنامج مؤهلاً للتطبيق العملي في العيادات النفسية والمؤسسات الإرشادية.

ثانياً: نتائج الفروض

الفرض الأول:

يوجد فرق دال إحصائياً بين متوسط درجات المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي.

المجموعة	القياس	العدد	المتوسط	الانحراف المعياري	قيمة (ت)	الدالة
----------	--------	-------	---------	-------------------	----------	--------

دالة	**١١.٢١	٦.٤٥	٤٥.٦٠	٢٠	قبلي	التجريبية
		٥.١٠	٢٩.٢٠	٢٠	بعدي	

النتيجة: تم قبول عن واحد بالآلف

التفسير: انخفاض القلق يعود لتأثير البرنامج الإرشادي.

مطابقة مع الدراسات: الزيدي (٢٠٢٢)، عبداللطيف (٢٠١٩)

رأي الباحثة: البرنامج كان موجهاً بدقة لمصادر القلق، مما يبرر الانخفاض الكبير.

الفرض الثاني:

لا يوجد فرق دال إحصائيًا في القلق لدى المجموعة الضابطة بين القياسين.

المجموعة	القياس	المتوسط	الانحراف المعياري	قيمة (ت)	الدلالة
الضابطة	قبلي	٤٤.٨٠	٦.٣٠	١.٠٤	ير دالة
	بعدي	٤٣.٩٠	٦.١٠		

النتيجة: تم قبول الفرض.

التفسير: عدم وجود تدخل علاجي.

مطابقة مع الدراسات: السيد (٢٠١٨)، الحربي (٢٠٢٠)

رأي الباحثة: هذا يعزز أن الأثر في المجموعة التجريبية لم يكن عشوائيًا.

الفرض الثالث:

لا يوجد فرق دال إحصائيًا بين القياسين البعدي والتتبعي للمجموعة التجريبية.

القياس	المتوسط	الانحراف المعياري	قيمة (ت)	الدلالة
بعدي	٢٩.٢٠	٥.١٠	٠.٩٤	غير دالة
تتبعي	٣٠.٠٠	٥.٣٥		

النتيجة: تم قبول الفرض.

التفسير: استمرار الأثر المعرفي السلوكي.

مطابقة مع الدراسات: الربيعي (٢٠٢١)، التميمي (٢٠١٩)

رأي الباحثة: البرنامج نجح في إكساب المشاركين أدوات ذاتية طويلة الأمد.

الفرض الرابع (فرعي):

توجد فروق دالة في فاعلية البرنامج تعزى إلى الجنس (ذكور - إناث) في المجموعة التجريبية.

الجدول (٤): الفروق في القلق الانعكاسي البعدي حسب الجنس في المجموعة التجريبية

الجنس	العدد	المتوسط	الانحراف المعياري	قيمة (ت)	الدلالة
-------	-------	---------	-------------------	----------	---------

فاعلية برنامج ارشادي قائم على عدد من التقنيات العلاجية الحديثة في خفض القلق الانعكاسي الذاتي لدى المرضى المراجعين للعيادات النفسية

ذكور	١٠	٣٠.١٠	٥.٦٠	غير دالة
اناث	١٠	٢٨.٣٠	٤.٩٠	١.٠

النتيجة: لا توجد فروق دالة.

التفسير: البرنامج كان فعالاً لكلا الجنسين بالتساوي، ويعزز ذلك أن القلق الانعكاسي الذاتي يستجيب للعلاج بغض النظر عن الجنس.

مطابقة مع الدراسات:

عسيري (٢٠١٧): لم تظهر فروق بين الجنسين.

دراسة اللوزي (٢٠١٦): لم توجد فروق دالة في الاستجابة بين الذكور والإناث.

رأي الباحثة:

فاعلية البرنامج لا تعتمد على النوع الاجتماعي، وإنما على مدى تفاعل الفرد واستعداده لاكتساب مهارات التفكير الواقعي وإدارة القلق.

خامساً: التوصيات

في ضوء نتائج الدراسة الحالية، توصي الباحثة بما يلي:

١. تعميم البرنامج الإرشادي على العيادات النفسية الحكومية والخاصة، لما أثبتته من فعالية في خفض القلق الانعكاسي الذاتي.
٢. تدريب الأخصائيين النفسيين على استخدام التقنيات المعرفية والسلوكية المتقدمة (مثل: إعادة البناء المعرفي، إيقاف التفكير، اليقظة الذهنية).
٣. إدراج قياسات القلق الانعكاسي الذاتي ضمن أدوات التشخيص المبكر، خاصة في حالات القلق الاجتماعي واضطرابات الشخصية.
٤. تصميم برامج إرشادية مماثلة موجهة لفئات عمرية مختلفة (مثل: المراهقين والراشدين الأكبر سناً) حسب خصائص المرحلة.
٥. تعزيز الوعي المجتمعي بأهمية الصحة النفسية المرتبطة بتقدير الذات وصورة الذات، وتقديم ورش عمل في المدارس والجامعات.

سادساً: المقترحات

١. إجراء دراسات مماثلة باستخدام منهج تجريبي أكثر صرامة (مثل: المجموعات الضابطة العشوائية).
٢. تطبيق البرنامج على عينة من الذكور والإناث بشكل متوازن لدراسة الفروق النوعية في الاستجابة للعلاج.
٣. فحص أثر البرنامج في متغيرات أخرى مثل: القلق الاجتماعي، تدني تقدير الذات، التفكير

الاجتراري.

٤. مقارنة فاعلية البرنامج الحالي ببرامج تعتمد على العلاج الجدلي السلوكي أو العلاج بالتقبل والالتزام (ACT).

٥. تطوير مقياس محلي معياري خاص بقياس القلق الانعكاسي الذاتي يتلاءم مع البيئة العربية.
سابعاً: الخاتمة

توصلت الدراسة إلى فاعلية البرنامج الإرشادي القائم على بعض التقنيات العلاجية في خفض القلق الانعكاسي الذاتي لدى مراجعي العيادات النفسية. وقد انعكس هذا في الانخفاض الدال إحصائياً في الأبعاد الثلاثة للمقياس (الانشغال بصورة الذات - الخوف من التقييم - التأمل السلبي). وتؤكد الباحثة أن الجمع بين الفنيات المعرفية والسلوكية في التدخلات الإرشادية يمثل خياراً فعالاً لعلاج هذا النمط المعقد من القلق.

المراجع

- Dobson, K. S و ، ، Dozois, D. J. A . (٢٠١٠) . *Risk factors in depression* .Academic Press.
- A Ellis . (١٩٦٢) . *Reason and emotion in psychotherapy* . Lyle Stuart.
- A. T Beck . (١٩٧٦) . *Cognitive therapy and the emotional disorders* . International Universities Press.
- A. Wells . (١٩٩٧) . *Cognitive therapy of anxiety disorders: A practice manual and conceptual guide* . John Wiley & Sons.
- A. Wells . (٢٠٠٠) . *Emotional Disorders and Metacognition: Innovative Cognitive Therapy* . Wiley.
- Abu Ghazal, M و ، Jaradat, R . (٢٠٢٠) . *Cognitive styles and their relationship with psychological disorders* .Amman: Dar Al Masira.
- Anastasi, A و ، Urbina . (١٩٩٧) . *Psychological Testing (7th ed* .(. Prentice Hall.
- Ary, D و ، Jacobs, L. C و ، Razavieh, A . (٢٠١٠) . *Introduction to Research in Education (8th ed* .(.Wadsworth.
- Beck, A. T و ، Emery, G و ، Greenberg, R. L . (١٩٨٥) . *Anxiety disorders and phobias: A cognitive perspective* .New York: Basic Books.
- Clark, D. A و ، Beck, A. T . (٢٠١٢) . *The anxiety and worry workbook: The cognitive behavioral solution* .Guilford Press.
- Clark, D. M و ، Wells, A . (١٩٩٥) . *A cognitive model of social phobia* . In R. G. Heimberg et al. (Eds.), *Social phobia: Diagnosis, assessment, and treatment* .Guilford Press.

- Clark, D.M و Wells, A. (١٩٩٥). *A cognitive model of social phobia*. In R.G. Heimberg et al. (Eds) (المحرر)، Guilford Press.
- E. Watkins. (٢٠٠٨). *Constructive and unconstructive repetitive thought*. *Psychological Bulletin*.
- G Corey. (٢٠١٣). *Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy* (9th ed). Cengage Learning.
- G. Corey. (٢٠١٣). *Theory and practice of counseling and psychotherapy* (9th ed). Brooks/Cole.
- Goldin, P. R و et al. (٢٠١٢). *MBSR vs. aerobic exercise in social anxiety disorder*. *Mindfulness*.
- Hayes, S. C و Strosahl, K. D و Wilson, K. G. (٢٠٠٦). *Acceptance and Commitment Therapy*. Guilford Press.
- J. Cohen. (١٩٨٨). *Statistical Power Analysis for the Behavioral Sciences* (2nd ed). Lawrence Erlbaum.
- J. S. Beck. (٢٠١١). *Cognitive behavior therapy: Basics and beyond* (2nd ed). New York: Guilford Press.
- J. S. Beck. (٢٠١١). *Cognitive behavior therapy: Basics and beyond* (2nd ed). Guilford Press.
- L. J. Cronbach. (١٩٥١). *Coefficient alpha and the internal structure of tests*. *Psychometrika*.
- Mor, N و Winquist. (٢٠٠٢). *Self-focused attention and negative affect: A meta-analysis*. *Psychological Bulletin*.
- Nolen-Hoeksema, S و et al. (٢٠٠٨). *Rethinking rumination*. *Perspectives on Psychological Science*.
- Nolen-Hoeksema, Wisco, B. E و Lyubomirsky, S. (٢٠٠٨). *Rethinking rumination*. *Perspectives on Psychological Science*.
- Pyszczynski, T و Greenberg, J. (١٩٨٧). *Self-regulatory perseveration and the depressive self-focusing style: A self-awareness theory of reactive depression*. *Psychological Bulletin*.
- R. E Ingram. (١٩٩٠). *Self-focused attention in clinical disorders: Review and a conceptual model*. *Psychological Bulletin*.
- R. E. Ingram. (١٩٩٠). *Self-focused attention in clinical disorders: Review and a conceptual model*. *Psychological Bulletin*.
- S. G. Hofmann. (٢٠٠٧). *Cognitive factors that maintain social anxiety disorder*. *Cognitive Behaviour Therapy*.

- S. Nolen-Hoeksema .(٢٠٠٠) .*The role of rumination in depressive disorders and mixed anxiety/depressive symptoms* . Journal of Abnormal Psychology.
- S. Nolen-Hoeksema .(٢٠٠٠) .*The role of rumination in depressive disorders and mixed anxiety/depressive symptoms* . Journal of Abnormal Psychology.
- Z. V. Segal ،J. M. G. Williams و J. D Teasdale .(٢٠٠٢) .*Mindfulness-based cognitive therapy for depression: A new approach to preventing relapse* .New York: Guilford.
- دعاء عبد الرحمن. (٢٠٢١). *فاعلية برنامج معرفي سلوكي في خفض القلق الذاتي لدى الشباب الجامعي*. جامعة القاهرة: مجلة علم النفس.

ملحق (١) المحكمين

ت	اسم المحكم واللقب العلمي	التخصص الدقيق	مكان العمل
١-	١.د. حسن علي السيد	ارشاد نفسي	جامعة بغداد
٢-	١.د. نبيل عبد الغفور	ارشاد نفسي	الجامعة المستنصرية
٣-	١.د. رحيم هملي	ارشاد نفسي	جامعة بغداد
٤-	١.د. صفاء حسين محمد علي	صحة نفسية	الجامعة المستنصرية
٥-	١.د. الهام فاضل عباس	صحة نفسية	جامعة بغداد
٦-	محمود شاكر عبدالرزاق	ارشاد نفسي	الجامعة المستنصرية
٧-	١.د. سيف رديف	صحة نفسية	جامعة بغداد
٨-	١.د. نشعة كريم عذاب	ارشاد نفسي	الجامعة المستنصرية
٩-	١.م.د. نهاية جبر خلف	ارشاد نفسي	الجامعة المستنصرية
١٠	١.م.د. ابتسام سعدون محمد	ارشاد نفسي	الجامعة المستنصرية

فاعلية برنامج ارشادي قائم على عدد من التقنيات العلاجية الحديثة في خفض القلق الانعكاسي الذاتي لدى المرضى المراجعين للعيادات النفسية

ملحق (٢) فقرات المقياس

رقم	العبارة
١	أفكر باستمرار في كيف أبدو أمام الآخرين.
٢	أشعر بالحرج من شكلي حتى لو لم يعلق أحد عليه.
٣	أقارن نفسي بالآخرين في كل موقف تقريباً.
٤	أعتقد أن الناس يراقبونني دائماً.
٥	أشعر بالقلق من تعابير وجهي أثناء الحديث.
٦	أركز كثيراً على صوتي وطريقة كلامي.
٧	أفكر في انطباع الآخرين عني أكثر مما يجب.
٨	أعيد التفكير في تصرفاتي السابقة طوال الوقت.
٩	أحلل سلوكياتي البسيطة وأعتبرها محرجة.
١٠	أشعر أنني دائماً في موضع تقييم.
١١	أخشى أن يسيء الناس فهمي.
١٢	أشعر أنني سأرفض إذا قلت رأيي بصراحة.
١٣	أخاف من إبداء رأيي في وجود مجموعة.
١٤	أفكر كثيراً قبل التحدث حتى لا أنتقد.
١٥	أتجنب المناسبات الاجتماعية خوفاً من التقييم.
١٦	أتجنب الحديث عن نفسي كي لا أبدو مغروراً.
١٧	لا أرتاح عندما أكون موضع ملاحظة.
١٨	أفكر في الكلمات التي قلتها بعد انتهاء الحديث.
١٩	أجاهد لأبدو طبيعياً أمام الآخرين.
٢٠	أخاف من أن أبدو غريباً في عيون الآخرين.
٢١	ألوم نفسي كثيراً على أخطاء صغيرة.
٢٢	أعيد التفكير في موقف حصل قبل أيام وكأنه اليوم.
٢٣	أشعر أنني دائماً دون المستوى.
٢٤	لا أنسى بسهولة المواقف المحرجة.
٢٥	حتى عندما أكون وحدي، أفكر في نظرة الآخرين لي.
٢٦	أطيل التفكير في ما يجب أن أفعله أو لا أفعله.
٢٧	أعاني من تكرار الأفكار السلبية عن ذاتي.
٢٨	أشعر بعدم الرضا عن ذاتي أغلب الوقت.
٢٩	أحلل كل تفاصيل يومي وأشعر بالذنب لأبسط الأمور.
٣٠	أجد صعوبة في التخلص من التفكير في ذاتي.