

## التهوين النفسي لدى الطلاب اليتام في المرحلة المتوسطة

م.د. علي موسى جعفر صادق

Alimosa9198@gmail.com

جامعة ديالى/ كلية التربية للعلوم الإنسانية

### الملخص

يهدف البحث الحالي التعرف (التهوين النفسي لدى الطلاب اليتام في المرحلة المتوسطة) ودلالة الفروق الاحصائية في التهوين النفسي تبعاً لمتغير الجنس (ذكور - إناث)، ولتحقيق هدف البحث قام الباحث ببناء مقياس التهوين النفسي وفق نظرية (Miller 1980)، تكون المقياس من (٢٠) فقرة موزعة على (٥) مجالات وهي (الالهاء النفسي، التجنب المعرفي، الإنكار، إعادة الهيكلة المعرفية الإيجابية إعادة التقييم الدفاعي) بواقع (٤) فقرات لكل مجال أو استراتيجية وتم التحقق من الصدق الظاهري للمقياس من خلال عرضه على عدد من المحكمين المتخصصين في العلوم التربوية والنفسية والقياس والتقويم، وصدق البناء من خلال العلاقات الارتباطية (الانساق الداخلي للمقياس)، ومن ثبات المقياس بطريقتين، الاختبار وإعادة الاختبار إذ بلغ معامل الثبات (٠.٨٩) في حين بلغ معامل ثبات الاداة بطريقة الفاكرونباخ (٠.٨٥)، تكونت عينة البحث الحالي من (٤٠٠) طالب عينة أساسية من الطلاب اليتام في المرحلة المتوسطة وقد اختيرت عينة البحث بالطريقة الطبقيّة العشوائية ذات التوزيع المتساوي، وباستعمال الحقيبة الإحصائية (SPSS)، كوسائل إحصائية التوصل الى النتائج الآتية: يتمتع طلبة المرحلة المتوسطة بتهوين نفسي وفي ضوء نتائج البحث قام الباحث بوضع جملة من التوصيات والمقترحات

الكلمات المفتاحية: التهوين النفسي، طلاب المرحلة المتوسطة.

### Research abstract Psychological mitigation among orphaned students in middle school.

Assistant Professor Ali Musa Jafar Sadiq

University of Diyala/ College of Education for Human Sciences

### Abstract

The current research aims to identify: (psychological minimization among orphan students in the intermediate stage) and the significance

of statistical differences in psychological belittlement according to the gender variable (males – females). To achieve the research objectives, the researcher built a psychological belittlement scale according to the theory of (Miller 1980). The scale consisted of (20) items distributed over (5) strategies, namely (psychological distraction, cognitive avoidance, denial, positive cognitive restructuring, defensive reappraisal), with (4) items for each field or strategy. The apparent validity of the scale was verified by presenting it to a number of arbitrators specialized in educational and psychological sciences, measurement and evaluation, and the validity of the structure through correlational relationships (internal consistency of the scale), and the stability of the scale in two ways, test and retest, as the stability coefficient reached (0.89), while the stability coefficient of the tool using the Cronbach's alpha method reached (0.85). The current research sample consisted of (400) students. A basic sample of orphan students in the intermediate stage was selected from the research sample using the stratified random method with equal distribution, and using the statistical package (SPSS) as a statistical means to reach the following results: Intermediate stage students enjoy psychological relief

**Keywords: psychological depreciation> middle school students>**

#### أولاً: مشكلة البحث

يمر الإنسان في هذه الحياة بالعديد من المواقف والتجارب السعيدة منها والحزينة، وإن طلبة المرحلة المتوسطة يمرون بالعديد من التجارب النفسية التي قد تترك أثراً نفسية، واجتماعية مؤلمة على الفرد نفسه وعلى عائلته، فقد تتأثر قدرة الطلاب على مواجهة المشكلات التي يتعرض لها في المحيط الخارجي فهناك العديد من المؤثرات في البيئة التي تحيط بهم وتلعب دوراً كبيراً في مضاعفة المشكلات على كاهلهم مما يؤدي الى اصابتهم بالاضطرابات والمشكلات النفسية المختلفة، وشعورهم في كثير من الاحيان بعدم الرضا عن حياتهم، وتحملهم الكثير من الضغوط النفسية مما يسبب لهم العديد من المشاكل النفسية التي تؤثر على توافقهم، وهي النتيجة المتوقعة لزيادة الاعباء والمسؤوليات الملقاة على عاتقهم (محمود، ٢٠٢٥، ٣٢٥).

وبالتالي يمكن القول بان ضغوط الحياء تؤثر سلبا على الحالة الجسدية والنفسية والاجتماعية والاقتصادية بالنسبة لطلبة المرحلة المتوسطة، إلا أنه غالبا ما يكون مصحوبا بمشاعر العجز والعدوان، والحزن والشعور بالذنب والوحدة وعدم اليقين، وانعدام الثقة (Mendoza et al, 2002)

ان فقدان الوالدين من اكثر التجارب قسوة على الأطفال والمراهقين واشدها ايلاما فهم يرون في الوالدين مصدر للحب والاستقرار والحماية من أي تهديد خارجي لذلك فان فقدان احد الوالدين او كليهما بالنسبة لطلبة المرحلة المتوسطة يجعلهم يعيشون في عالم لن يعود ثانية للامان الذي كانوا عليه من قبل ( Bluestone : 1999 : 228 )

يعمل التهوين النفسي وفقاً لما رشح وزملائه (Marshall & et al, 2001) كعملية معرفية يسمح للأفراد من خلالها بالمحافظة على اعتبار وتقدير الذات، وانه مدفوع بصورة ذاتية إيجابية نتيجة الخوف من العواقب السلبية مثل الوصمة الاجتماعية (Marshall & et , 2001 : 205) فالتهوين النفسي يصف بدقة وبشكل متقن العملية الفريدة لمجموعة من الاستراتيجيات التي يستعملها الناس (Folkman & Lazarus 1990:313-332).

يستعمل الافراد مصطلح التهوين النفسي لجعل( أنفسهم يشعرون بالتحسن بعد تجارب حياتية مزعجة كما تستعمل هذه الاستراتيجية في العديد من المواقف، منها تعديل الاتجاه للتقليل من امتهان الذات ويرى مارس وآخرون أن التهوين النفسي يمكن أن يعمل بشكل (Saradjian & et al, 2008:881) فعال في مساعدة الافراد ويعمل على تحسين وتعزيز مزاجهم اثناء الحوادث المهددة (Mgergen & Morse 148 :1970) ولقد اشارت كريستيان وآخرون، (٢٠١٣) الى ان الافراد لا يمكنهم أن يمضوا يومهم بدون استعمال استراتيجية التهوين النفسي مرتين او ثلاث مرات خلال اليوم (Kristin 1717) ( Isufieal, 2017: 1-2).

يتشابه التهوين النفسي في بعض جوانبه مع الانكار فلقد اشارت دراسة (تايلور، ١٩٩١) ان الانكار ربما يكون هو المثال الأكثر دراماتيكية لمحاولات الكائن الحي لإسكات أو محو تأثير حدث سلبي استجابة للقلق والألم النفسي اللذين لا يطاقان، فإن الإنسان، في ظل ظروف معينة، سوف يمحو ذكرى تجربة سلبية تماماً، يبدو أن الإنكار ينشأ لتهوين العبء الشديد الذي يخلقه حدث سلبي للموارد الفسيولوجية والمعرفية والعاطفية، بعد حدث تهديد، قد يؤدي وظيفة حميدة، ويمكن الشخص من اجتياز الحدث على سبيل المثال... الجراحة استجابة لورم خبيث أو في أعقاب الفجعة المفاجئة حتي تهون الصدمة الأولية للحدث إلى حد ما وفي حالات نادرة، لا يتخلى الأفراد عن إنكارهم أبداً ويؤكدون طوال حياتهم أن الحدث السلبي لم يحدث أبداً (Taylor, 1991:73).

## لذا تبرز مشكلة البحث الحالي من خلال: التعرف التهوين النفسي لدى الطلاب الايتام في المرحلة المتوسطة

### ثانياً: أهمية البحث:

التهوين النفسي بهذا المعنى ما هو الا استجابة نمطية واعية عندما يتم تهديد مفهوم المرء عن ذاته (Evans, 1975:17) ، يعد التهوين أمراً شائعاً جداً له أسباب مختلفة، وقد يكون أحد أكثر هذه الأسباب شيوعاً هو محاولة الفرد الشعورية استعمال التهوين كآلية دفاعية تسمح له تهوين شدة المواقف التي يمر بها الأمر الذي يقود بالتالي إلى تهوين الاستجابة العاطفية المؤلمة في كثير من الأحيان والمرتبطة بهذا الموقف، كما يمكن أن يستعمل التهوين في المواقف التي تثير الخجل والشعور بالذنب، ففي مثل هذه الحالات، يساعدنا التهوين في إعادة صياغة الموقف لتهوين هذه المشاعر (Yilmaz, 2023)

اشارت الدراسات النفسية إلى أهمية استعمال هذه الاستراتيجية للتخفيف من حدة المشاعر السلبية المرتبطة بالمواقف الأمر الذي يقود بالتالي الى جودة الحياة وتخفيف العبء عن الجهاز العصبي والنفسي (Shattel& meerwijk : 2012 ) كما اشار (Oorsoum&giesbercht,2008:336) يمكن أن يكون تهوين الألم النفسي تجربة تحويلية تؤدي الى النمو الشخصي وتعزيز الإحساس بمعنى الحياة (shattell&meerwijk٢٠١٢:٢٦٤) وهذا الذي يجده الباحث يتناغم مع مشاعر طلبة المرحلة المتوسطة بعد تعرضهم الى تلك التجربة الضاغطة واستعمالهم استراتيجية التهوين النفسي للحفاظ على ركائز صحة النفس.

ان التهوين النفسي له دور بارز في تحويل الانتباه والتركيز على مصدر الألم الى جوانب أخرى أكثر تمايزاً وتخدم صحة الفرد النفسية ونمو شخصيته، ومن ثم التخفيف من العواقب الضارة الناجمة عن الألم النفسي مثل اليأس والمعاناة (Shattel & Meerwijk, 2012:264) هناك علاقة سلبية بين التهوين والاكتئاب لدى الافراد الذين يصابون بفايروس نقص المناعة المكتسب وهذا يبين صحة السيطرة على الاكتئاب في دراسات التهوين كما حدث على سبيل المثال في دراسة ميلر (vanzuuren,:1996) (١٩٨٨) ، كما ان الافراد غير القادرين على تهوين إعادة التجربة النفسية للأحداث الصادمة مثل تعرض الطلاب الى صدمات نفسية سوف يظهرون اعراض اضطراب ما بعد الصدمة الأكثر شدة المرتبطة بإعادة تجربة الصدمة من أولئك الذين يستعملون استراتيجيات التهوين بشكل معتاد، ووفقاً لهورويتز (١٩٨٢) ان اضطراب ما بعد الصدمة له مظهران هما التطفل والتجنب ويشير التطفل الى اختراق الأفكار والصور والمشاعر والكوابيس الى مجموعة متنوعة من السلوكيات المتكررة ويعكس التجنب ميول التخدير النفسي والانكار الواعي للمعاني والعواقب والتثبيط السلوكي والأنشطة المضادة للرهاب

المتعلقة بحدث الحياة المجهد، فالبروز التفضيلي للتطفل والتجنب يعتمد على استجابات المواجهة، اذ يؤدي استعمال التهوين بشكل متكرر الى مزيد من التجنب اذ يشير مفهوم استجابات المواجهة الى انها سلوكيات يستعملها الافراد لتهوين التوتر وتأثيره العاطفي وتعمل الاستراتيجيات التي تركز على العاطفة على تهوين التوتر الداخلي عن طريق النشاط الباطن مثل التبرير (Solomon et al,1991:211-212).

تجنب الألم النفسي، فكل خبرات الألم يحتفظ بها الفرد في ذاكرته، كما يوجد فرد اخر شاهد على هذا الألم، أو تسبب في حدوثه، او فرد اخر تدخل ليهون او يزيل هذا الألم، ويعني هذا ان الألم يدخل في تركيب انسجة العلاقات وكذلك كبعد هام في علاقات الفرد الاجتماعية بالأفراد الآخرين (صادق، ١٩٨٤: ٨٤)،

### ثالثاً: أهداف البحث:

يهدف البحث الحالي إلى:

١. قياس مستوى التهوين النفسي لدى الطلاب الايتام في المرحلة المتوسطة .

### رابعاً: حدود البحث:

يتحدد البحث الحالي بالطلاب الايتام في المرحلة المتوسطة للعام الدراسي (٢٠٢٤ -

٢٠٢٥)

### خامساً: تحديد المصطلحات:

أولاً: التهوين النفسي (Psychological Minimization):

\* ميللر (Miller,1980) تجنب إشارات التهديد او تحويلها من خلال تشتيت الانتباه أو إعادة تقييم الحدث بطريقة اقل تهديدا ويتضمن التعريف استراتيجيات ( الالهاء، الانكار، التجنب المعرفي، وإعادة الهيكلة المعرفية الإيجابية وإعادة التقييم الدفاعي) (Hoffner,1993:92).

\* وقد تبنى الباحث تعريف ميللر (Miller 1980) كونه اعتمد على نموذجها في بناء المقياس

- التعريف الاجرائي هي الدرجة التي يحصل عليها الطالب على اجابته على مقياس التهوين النفسي

### الفصل الثاني

### التهوين النفسي

لقد اشار (Lindberg, 2012) بان العديد من المرضى الذين يخضعون لعلاج غسيل الكلى يتعرضون للتهديد الطبي المتمثل في زيادة حملهم للسوائل بشكل مفرط وبالتالي يكونون معرضين لخطر زيادة معدلات الإصابة بالأمراض وارتفاع معدل الوفيات ولتجنب الافراط في تناول السوائل الزائدة يوصي الأطباء المرضى باتباع نظام غذائي صارم وتناول كميات محدودة

من السوائل ومع ذلك فان مثل هذه القيود تولد ضغوطا نفسية ويتم استعمال عدم الالتزام بحجم السائل المسموح كاستراتيجية لتهوين التوتر ويصف مرضى الغسل الكلوي إدارة السوائل بانها صراع مستمر بغض النظر عما اذا كانت ناجحة ام لا ونظرا لان الافراد يستعملون اسلوبين رئيسيين للتكيف المعرفي (المراقبة/التهوين) في التعامل مع المعلومات التي يحتمل ان تكون مرهقة او مهددة فمن المقترح ان يتم تكيف الاستشارة لتناسب أسلوب المواجهة المستخدم ويتم تعريف المراقبة على انها الميل الى البحث عن معلومات ذات صلة بالتهديد أي المواجهة المعرفية والتهوين باعتباره الميل الى تجنب المعلومات ذات الصلة بالتهديد والسعي الى صرف الانتباه عن التهديد اي التجنب المعرفي (Lindberg, 2012: 282-283).

ويعد التهوين من أساليب المعالجة المعلوماتية المعرفية والعاطفية التي قد تتنبأ بالأعراض الداخلية وترى (David et al, 2016) الى ان التهوين قد يكون عاملا وقائيا مهما في تكيف الشباب المصابين بالتليف الكيسي ان الافراد المصابين بالتليف الكيسي قد تتشا لديهم تحديات في التعامل مع الالتهابات البكتيرية واحتمال الإصابة بمرض السكري المرتبط بالتليف وقصر العمر بسبب فشل الجهاز التنفسي في إدارة مثل هذه الضغوطات. فإن أسلوب معالجة المعلومات المعرفي والعاطفي للفرد، أي مدى سعي الفرد للحصول على المعلومات (المراقبة) أو تجنب المعلومات (التهوين) عند التوتر، قد يتنبأ بالتكيف النفسي والاجتماعي المتعلق بالعيش مع مشكلة طبية مزمنة يمكن تفسير المراقبة على نطاق أوسع على أنها مجال فرعي للتكيف يتميز بالميل إلى البحث عن إشارات التهديد والاهتمام بها وتهويلها عند التوتر.

كما حددت الدراسات النفسية (Falla et al, 2022) اربع استراتيجيات او كما نسميها اليات لتهوين أفكار قد تدين الذات بناء على موضع التحكم الذي يستعملونه: (١) إعادة الهيكلة المعرفية الأفكار التي تمنع معاقبة الذات موجهة نحو تطبيع او ترشيد او تبرير السلوك المعروف وتتضمن هذه المجموعة من الاستراتيجيات التبرير الأخلاقي والتسمية اللطيفة والمقارنة المفيدة، (٢) التهوين من المسؤولية او دور العامل المسبب والذي ينطوي على تنشيط الأفكار التي تميل الى التملص من مسؤولية الذنب (الازاحة او الانتشار)، (٣) تشويه العواقب والتي تنطوي على لا مركزية نتائج او عواقب السلوك الذي يظهره (المعتدي/ الفاعل) والتي يتم تجاهلها او تهوينها وأخيرا، (٤) التجريد من الإنسانية والتي تصنف الضحية على انها مذنبه وتستحق الهجمات (Falla et al, 2022: 30-31).

## النظرية المفسرة للتهوين النفسي:

(Miller, 1980-1987): ٢- نموذج ميللر

مفهوم التهوين لدى ميللر نشأ من نفس الافتراضات الأساسية التي صاغها أريكسون (١٩٦٦) سابقاً لبناء القمع فلقد تصور ميللر هذا البناء على أنه نمط معلومات معرفية واقترحت أن الأفراد الذين يواجهون موقفاً مرهقاً يتفاعلون مع الاثارة وفقاً لمقدار الاهتمام الذي يوجهونه إلى الضغط على العكس من ذلك يمكن خفض مستوى الاثارة إذا نجح الشخص في الحد من تأثير الاشارات المكروهة من خلال استعمال استراتيجيات معرفية تهوينية مثل الإلهاء أو الإنكار أو إعادة التفسير أو التجنب المعرفي ومع ذلك فإن استراتيجيات المواجهة هذه والتي تسمى التهوين يجب أن تكون قابلة للتكيف فقط إذا كان الحدث مكروهاً لا يمكن السيطرة عليه ومن أمثلة الأحداث التي لا يمكن السيطرة عليها لجراحة الوشكة أو الفحص الطبي المؤلم وعلى الرغم من أن هذه الاستراتيجيات ترتبط في البداية بزيادة التوتر إلا أنها تمكن الفرد من السيطرة على عامل الضغط على المدى الطويل (Krohne, Gutenberg, 2002:7) ويسعى الأفراد إلى بناء مخطط للموقف التهديدي ومساره من أجل تهوين احتمالية التعرض للمفاجأة السلبية كما ويسحب الأفراد انتباههم من المحفزات المرتبطة بالتهديد من أجل منع حدوثها أو للتهوين من شدة الآثار العاطفية وبالتالي يجب أن يظهروا معالجة سطحية وبالتالي يصبحون أقل قدرة لاحقاً على تذكر المعلومات المتعلقة بالتهديد واستعمالها (Krohne&Hock, 1993:33-34) كما أن الأفراد يتذكروا المواد المتوافقة مع حالتهم المزاجية بلا المواد التي لا تتوافق مع حالتهم المزاجية فعندما يكون الأفراد في مزاج جيد يميلون إلى ملاحظة الأحداث وتفسيرها في ضوء إيجابي مفرط ومع ذلك عندما تكون الحالة المزاجية سيئة يبدو كل شيء ميؤوساً منه ويميل الأفراد إلى ملاحظة الأحداث وتفسيرها بشكل سلبي. (Rusting, 1998:165).

## - استراتيجيات التهوين النفسي حسب ميللر:

١- الإلهاء النفسي : (Distraction) هو تحويل أو تركيز الانتباه بعيداً عن التحفيز المؤلم الأمر الذي يؤدي إلى تهوين شدة الألم. (Kohl et al, 2013:306)

ويعتمد الإلهاء على تغلب الفرد على مشاعره بعد شعوره بالألم من خلال الانخراط في بعض النشاطات التي تملأ وقته بالاعتماد على تنبيه الوعي التام لتغيير الأفكار والسلوكيات المرتبطة بالألم مثل الاستحمام والتفكير أو القيام بأشياء ممتعة والانشغال بنشاط بدني، والاستمتاع بالقراءة أو سماع الموسيقى إذا كان الإلهاء الإيجابي هو استراتيجية تكيف انفعالية إيجابية، فيجب على المرضى استعمالها عندما يكون لديهم الدافع لزيادة مشاعرهم الإيجابية أثناء المرض المزمن، ويجب أن يؤدي استعمالها لاحقاً إلى زيادة تلك المشاعر الإيجابية. أيضاً، ويجب أن يرتبط الميل



إلى استعمال الإلهاء الإيجابي بالميل إلى البحث بشكل عام عن الأنشطة التي تزيد من المشاعر الإيجابية في الحياة اليومية (Cataiino,Algoe & Fredrickson, 2014: 1153-1154).  
ويتضمن الإلهاء:

- الإلهاء الجسدي والذي يتضمن الأنشطة البدنية المفيدة لتحسين الارتباط بين الجسم والعقل.
- الإلهاء الإبداعي ويتضمن الرسم أو التلوين أو كتابة المدونات وما إلى ذلك.
- عوامل التشييت الإنتاجية وتشمل الزيارات لصديق أو قريب مسن والقيام بشيء لطيف لهم (Kainat et al,2023:1004-1005)

٢. **التجنب المعرفي: (Cognitive Avoidance)** هو استراتيجية تتخذ عدد من الاشكال بما في ذلك محاولات الفرد المتعمدة لقمع (الفكر / الذاكرة) عن المشاعر العاطفية والانفعالية لتجربة لصدمة المرتبطة بالطلاق (Williams&Moulds,2007,1142) ، وتم تعريفه على نطاق واسع على انه عدم الرغبة في البقاء على اتصال مع الأفكار والمشاعر والذكريات المؤلمة وغيرها من لتجارب الخاصة حتى عندما يؤدي ذلك الى ضرر على المدى الطويل ( Wakiza et al, 2011 692

ويحدث التجنب في سياق أحداث الحياة التي ينظر اليها على انها تمثل تهديداً، فغالبا ما يحاول الفرد بشكل شعوري اولا شعوري، كبت او قمع الافكار او تجنب المواقف التي تذكره بما عاشه من احداث غير ساره او مزعجه وغير مرغوب فيها، وذلك من اجل حماية الذات من الضغوط الناتجة عن اعراض التذكر، ويتجلى ذلك بصورة واضحة من خلال الانسحاب الاجتماعي، حيث يرفض الفرد تلبية الدعوات، ويتخلى عن هواياته عموما، كما يلاحظ وجود انخفاض واضح في الاهتمام بالمشاركة في الانشطة الاجتماعية وافتقاده للصبر والطاقة لبناء الخطط المستقبلية، حيث يرى المستقبل بانه غامض أو مجهول. هذا بالإضافة الى تجنب الحديث عن الخبرات المؤلمة، الأمر الذي يؤدي في النهاية الى عديد من الاضطرابات النفسية المختلفة (Bond,2016:263).

يعد التجنب ليس مشكله في حد ذاته، ولكنه يصبح مشكله عندما يصبح نمط غير مرين يمنع الشخص من القيام بأفعال قيمه، على سبيل المثال، اثناء عرض برنامج تلفزيوني حول مرض السرطان، يقوم الشخص بإغلاق التلفزيون، في هذه الحالة ما يتجنبه الشخص هنا ليس مشاهدة.

٣. **الانكار (Denial)** هو الرفض لجزء او كل المعنى الإجمالي المتاح لحدث ما لتهديئة الخوف او القلق او أي تأثيرات اخر غير سارة ( Hackett & Cassem 1973 :94) ويتم تصويره على انه دفاع يتم حشده ضد الادراك المؤلم لتأثر حالة الفرد بالإضافة الى التشخيص المحتمل ويسمى الانكار بتهوين الاضطراب العاطفي عن طريق الحد من الوعي ( Korte et al ,



910 : 2022) وانه يتكون من جانبين محددين هما انكار المشاعر السلبية ومقاومة التغيير مع افتراض ان الجانب الثالث هو التجنب الواعي يمكن ان ينتج كعنصر مستقل وكان ينظر الى الانكار باعتباره مفهوم موحد للدفاعات المختلفة حيث كان هدفها المشترك هو تهوين جزء التهديد من الواقع من اجل السماح للفرد بالعمل تحت ضغط نفسي اقل وقد تم التعرف على الانكار من خلال التعرف على ثلاث أنواع من السلوكيات المرتبطة به وتصنيفها على النحو التالي

- ١- تم استعمال مصطلح الانكار الشديد لوصف الأشخاص الذين صرحوا بشكل لا باس به انهم لم يشعر بالخوف
- ٢- الانكار الجزئي تم تخصيص هذا المصطلح لأولئك الذين اشتكوا من القلق
- ٣- الحد الأدنى من الانكار تم استعماله للأشخاص الذين اشتكوا من القلق او الذين اعترفوا بسهولة انهم خائفون

#### ٤. إعادة الهيكلة المعرفية الإيجابية: (Positive Cognitive Restructuring) .

وهي تدخل مبكرا في إعادة توليد المشاعر الإيجابية عن طريق تغيير تفسير وتقييم الظروف العاطفية ذات الصلة وترتبط إعادة الهيكلة المعرفية بشكل واضح بالعلاجات السلوكية المعرفية التقليدية أو السائدة التي تسعى الى تهوين الضائقة النفسية من خلال تغيير ما نفكر فيه وكذلك الطريقة التي تفسر بها ونفكر في تجاربنا أو الوضع الذي نحن فيه ومن اجل العمل مع إعادة الهيكلة المعرفية يجب على المرء أن يذكر ويتعامل مع المواد المعرفية التي تم تجنبها أو قمعها سابقاً والعمليات المستخدمة في إعادة الهيكلة المعرفية الرصد والتوضيح، والإدراك المتحدي قد يعمل كشكل من أشكال التعرض لهذه المادة المعرفية المنفرة، وبالتالي يستلزم الرغبة في تجربتها. علاوة على ذلك، تساعد إعادة الهيكلة المعرفية العملاء على النظر إلى معارفهم ليس كحقائق لا جدال فيها، بل كفرضيات يتم اختبارها مقابل الأدلة المنطقية والتجريبية من الواضح أنها تنطوي على جوانب يبدو أنها تتعلق بعمليات نفسية مختلفة إلى حد ما : (أ) إعادة التقييم المعرفي للمنبهات العاطفية بمصطلحات غير عاطفية أو أكثر وظيفية (ب) تغيير تركيز المعالجة المعرفية بعيداً عن الجوانب المدمرة للذات أو المسببة للضيق إلى الجوانب المحايدة أو الإيجابية (ج) استبدال التفسيرات والمعارف الخاطئة بتفسيرات ومعارف أكثر عقلانية (Wolgast&Lundh, 2013:340-342)

#### ٥. عادة التقييم الدفاعي (Defensive Reappraisal)

هي قدرة الفرد على تغيير طريقة التفكير في المواقف المثيرة للانفعال بهدف الوصول الى تعديل الآثار الانفعالية له (الحارث وآخرون ٢٠٢٣: ١٢١) وبعد التحكم الناجح في الدوافع العاطفية وخاصة التي قد تكون مدمرة مثل الغضب مهمة ذات أهمية أساسية لرفاهية الفرد وصحته وادائه

الاجتماعي وتمثل إعادة التقييم أداة فعالة ومرنة بشكل خاص في تهوين المشاعر السلبية الشديدة وهي استراتيجية يستعملها الافراد بشكل متكرر في الحياة اليومية وبالتالي فهي تقدم مرشحا واعدة لمعالجة معضلة كيفية التحكم في المشاعر السلبية وتشير الدراسات التجريبية والارتباطية معا الى ان إعادة التقييم ترتبط بتجربة اقل للمشاعر السلبية وتجربة أكبر للمشاعر الإيجابية دون استجابة فسيولوجية غير قادرة على التكيف. (Mauss et al 2007: 1-2) وقد تبني الباحث هذه النموذج كونه أكثر قدرة على تفسير متغير التهوين النفسي.

### الفصل الثالث

#### منهجية البحث واجراءاته:

يشمل الفصل الثالث منهج البحث والخطوات المتبعة للوصول الى هدف البحث من حيث وصف المنهج الذي اتبعه الباحث وايضا المجتمع والعينة والخطوات التي سار عليها الباحث في البحث. واتبع الباحث المنهج الوصفي، الذي يعتبر من المناهج التي تهتم بدراسة الظواهر النفسية وتفسيرها .

#### مجتمع البحث:

يشمل المجتمع الطلاب الايتام في مرحلة المتوسطة الدراسة الصباحية في مديرية تربية ديالى (قضاء بعقوبة) للعام (٢٠٢٤ - ٢٠٢٥) حيث بلغ عددهم (٢٢٥٤) طالبا

• تم الحصول على إعداد الطلاب والمدارس من مديرية تربية ديالى- التخطيط التربوي للعام ٢٠٢٤-٢٠٢٥

#### عينة البحث :-

وهي جزء من المجتمع الذي قام الباحث بأجراء دراسته عليها حيث تم اختيارها بطريقة عشوائية ويجب ان تكون العينة مطابقة للمجتمع الذي طبقت عليه (النعمي، ٢٠١٤، ٦٣) شملت العينة (٤٠٠) طالب من الطلاب الايتام في المرحلة المتوسطة

#### أ- عينة التحليل الاحصائي

اختار الباحث (٤٠٠) طالب بالطريقة الطبقيّة العشوائية وزعوا على (١٠) مدارس بواقع (٤٠) طالب من كل مدرسة لغرض حساب القوة التمييزية للفقرات

عينة الثبات

#### العينة الاستطلاعية ( عينة وضوح المقياس)

اختار الباحث (٤٥) طالب من الطلاب الايتام للمرحلة المتوسطة ومن المدارس الثلاثة اختيرت بطريقة عشوائية بعدد (١٥) طالب من كل مدرسة، والغرض من ذلك لفهم مدى وضوح تعليمات فقرات المقياس

## أداة البحث :

أدوات البحث هي وسائل يستخدمها الباحث في حصوله على المعلومات المطلوبة من المصادر المعنية في بحثه وتتباين في قدرتها على قياس الاستجابة المطلوبة (عباس وآخرون، ٢٠٠٩، ٢٣٧). لذلك توجب بناء أداة البحث الحالي الذي يستهدف بناء مقياس التهوين النفسي .

## وصف المقياس :

حددت عدد المجالات وعدد الفقرات حيث كان هناك (٥) مجالات لمقياس التهوين النفسي وكانت عدد فقرات كل مجال هي ( اربع فقرات لكل مجال وتم تحديد ثلاث بدائل: (ينطبق علي دائما، ينطبق علي أحيانا، لا ينطبق علي أبدا) وطريقة التصحيح واحتساب درجة المقياس اعداد تعليمات المقياس .

حرص الباحث على ان تكون التعليمات واضحة وسهلة وتم توجيه الطلبة على قرأتها بهدوء وتمعن ولن تكون إجابة صحيحة او إجابة خاطئة، وسوف تكون إجابات الطلبة بصرية تامة من قبل الباحث ووضع الباحث فقرة كمثال توضيحي للإجابة على المقياس - التحليل الإحصائي للفقرات:

ان تحليل الفقرات احصائيا كان الغرض منه البقاء على الفقرات الصالحة وإهمال الفقرات غير الصالحة أو تعديلها وتجريبها من جديد أكثر أهمية من التحليل المنطقي لها الذي يؤديه الخبراء، لأن التحليل الإحصائي للفقرات يكشف عن دقة الفقرات في قياس ما أعدت لقياسه (Ebel,1972:409)، فضلاً عن الخصائص القياسية للمقياس تعتمد إلى حد كبير على خصائص فقراته، في حين أن التحليل المنطقي لها يكشف عن الارتباط بالظاهرة التي جاءت لقياسها (الكبيسي، ٢٠٠١: ١٣)

التالي:-

## أ. إيجاد القوة التمييزية للفقرات (Item Discrimination):

هو عبارة عن إمكانية الفقرة في تمييز الافراد في السمة التي يقيسها الاختبار (استانزي، ٢٠١٥: ٢٣٠). ويتعين على المقياس النفسي حساب القوة التمييزية للفقرات من اجل التخلي عن الفقرات الغير مميزة بالنسبة لأجاباتهم واخذ الفقرات التي قامت بتمييز اجابتهم ( Ghiselli & et. al,1981,p:434

• المجموعتين المتطرفتين

جدول (٢) قيم الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة  $t$  المحسوبة والجدولية للمجموعتين العليا الدنيا على

مقياس الوعي الانفعالي

الفقرة	المجموعة العليا		المجموعة الدنيا		القيمة التائية المحسوبة	مستوى الدلالة 0.05
	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري		
1	2,61	0,62	2,22	0,73	5,15	دالة
2	2,50	0,65	2,21	0,71	3,83	دالة
3	2,56	0,64	2,31	0,70	3,32	دالة
4	2,57	0,64	2,26	0,74	4,06	دالة
5	2,48	0,63	2,23	0,73	3,25	دالة
6	2,56	0,62	2,25	0,71	4,15	دالة
7	2,63	0,64	2,16	0,75	6,07	دالة
8	2,62	0,64	2,23	0,73	5,10	دالة
9	2,59	0,66	2,33	0,75	3,24	دالة
10	2,59	0,67	2,22	0,75	4,69	دالة
11	2,62	0,68	2,23	0,73	9,98	دالة
12	2,62	0,67	2,23	0,69	5,23	دالة
13	2,64	0,66	2,24	0,71	5,19	دالة
14	2,55	0,67	2,17	0,77	4,76	دالة
15	2,62	0,64	2,28	0,72	4,49	داله
16	2,67	0,59	2,33	0,67	4,95	داله
17	2,59	0,65	2,27	0,80	3,88	داله
18	2,58	0,68	2,17	0,67	5,39	داله
19	2,52	0,72	2,25	0,66	3,55	داله
20	2,60	0,73	2,31	0,69	2,58	داله

قيمة  $(t)$  الجدولية تساوي (1,96) وبدرجة حرية (٣٢٢) وعند مستوى دلالة (0,05).

- علاقة كل فقرة بالدرجة الكلية للمقياس .

يشير انستازي الى ان هذا الأسلوب له علاقة عالية بأسلوب العنتين المتطرفتين أي انه كلما زاد ارتباط الفقرة بالمجموعة كان تضمينها في المقياس ويزيد في الحصول على مقياس اكثر تجانسا (Ansatais,1988:210).

ومن اجل حساب معامل الارتباط بين فقرات مقياس التهوين النفسي استخدم الباحث ارتباط بيرسون

وتبين ان جميعها ذات دلالة احصائية عند مستوى (٠,٠٥) لأن جميعها اعلى من القيمة الجدولية البالغة (0,062) وبدرجة حرية (٤٩٨) والجدول (٣) يوضح ذلك.

## الجدول (٣) معاملات الارتباط بين الفقرات و درجة المقياس

ت	المحسوبة	ت	المحسوبة
1	0,227	14	0,247
2	0,210	15	0,183
3	0,154	16	0,189
4	0,186	17	0,228
5	0,167	18	0,233
6	0,197	19	0,202
7	0,256	20	0,162
8	0,241		
9	0,169		
10	0,188		
11	0,193		
12	0,228		
13	0,267		

\* أن الفقرات جميعها دالة

- علاقة درجة المجال بالدرجة الكلية لمقياس .

قام الباحث بحساب الارتباطات الداخلية بين كل مجال من مجالات المقياس وقد استخدم في ذلك بيرسون وكانت جميعها دالة عند (٠,٠٥) كما موضح في جدول (٣).

كما استعمل الباحث بيرسون لإيجاد العلاقة بين افراد كل مكون ودرجة المقياس، وكانت جميعها دالة عند (0,05) لان القيمة المستخرجة اعلي من القيمة الجدولة ( 0,062 ) كما في جدول (٤)

جدول (٤) علاقة كل مجال بالمقياس

0,204	المجال الأول
0,166	المجال الثاني
0,232	المجال الثالث
0,237	المجال الرابع
0,943	المجال الخامس

## ١- الصدق الظاهري

وهو من الخصائص المهمة التي يجب ان يقوم الباحث بالتأكد منها للحكم على صلاحية أداة المقياس وقدرته على قياس الظاهرة التي يريد دراستها (عبد الرحمن، ١٩٨٨: ١٢٣) ، وإن أفضل وسيلة لاستخراج الصدق الظاهري هي تقدير عدد من الخبراء والمختصين (عودة، ١٩٨٨:

٣٧) وقد قام الباحث بعرض المقياس على مجموعة من المحكمين في القياس والعلوم التربوية والنفسية

## ٢- صدق البناء

تمثل هذه الخطوة من اهم أنواع الصدق لانه يشكل الاطار النظري في المقياس وهو يعتبر من الجوانب الايجابية لخدمة المقياس بمعنى قطع الشك في قياس السمه او الظاهرة المراد قياسها (Stanley and Hopkins, 1972: 111), وسوف يتحقق الباحث من خلال

## الثبات

وهو مطابقة نتائج المقياس او الاختبار عندما يتم تطبيق المقياس اكثر من مرة في نفس الظروف (منسي, ١٩٩٤, ص ١٤٧). وقد تحقق الباحث من الثبات بأستخدام

## إعادة الاختبار

قام الباحث بتطبيق المقياس على عينة عددهم (١٠٠) من طلاب المرحلة المتوسطة تم اختيارها بعشوائية من متوسطة (طوبى, الاصدقاء ) وبعد حوالي اسبوعين إعادة الباحث التطبيق تبين ان الثبات هو (٠,٨٩) وهذه القيمة جيدة (Adams, 1966, P: 58) .

## ١- طريقة ألفا - كرونباخ Cranbach Alpha Method :

استتم الباحث معامل ألفا - كرونباخ لانه اكثر مقاييس الثبات استخداما لحساب الثبات, (بلوم وآخرون , ١٩٨٣ , ص ١٢٠) . فقد بلغ معامل الثبات (٠,٨٥) وان هذه القيمة جيدة للاعتماد على المقياس

## التطبيق النهائي للمقياس .

أصبح مقياس التهوين النفسي جاهز للتطبيق كما مبين في الملحق (١) المعد من قبل الباحث مكوناً من (٢٠) فأعلى درجة هي (٦٠) وأقل درجة هي (٢٠) والمتوسط الفرضي هو (٤٠)

## عرض النتائج ومناقشتها:

الهدف الأول هو قياس التهوين النفسي لدى طلاب المتوسطة.

معرفة مستوى التهوين النفسي قام الباحث بتطبيق مقياس التهوين النفسي على العينة البالغة (٤٠٠) طالبا حيث توصل الى ان المتوسط الحسابي (٦١.١٥٨٣) والانحراف المعياري (١٠.٦٢٣٧)، وعند المقارنة بين الوسط الحسابي والوسط الفرضي البالغ (٤٠) واستعمال الاختبار التائي لعينة واحدة تبين أن القيمة التائية المحسوبة بلغت (٣,٠٩٣) وهي اقل من القيمة الجدولية البالغة (١,٩٦) عند مستوى دلالة (٠,٠٥) وبدرجة حرية (٥٩٩) والجدول (٥) يوضح ذلك

## الجدول (٥) الاختبار التائي لدلالة الفرق بين المتوسط الحسابي والمتوسط الفرضي للمقياس

المتغير	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الفرضي	القيمة التائية		الدلالة (٠,٠٥)
					المحسوبة	الجدولية	
التهوين النفسي	٤٠٠	٦١.١٥٨٣	١٠.٦٢٣٧	٤٠	٣.٠٩٣	١,٩٦	دالة

وان البيانات أعلاه تشير الى انه يوجد فروق لصالح المتوسط الفرضي إذ تبين إن المتوسط الحسابي (٦١,١٥٨٣) لعينة البحث اكبر من المتوسط الفرضي (٤٠) , مما يشير إلى أن عينة البحث الطلاب الايتام في المرحلة المتوسطة لديهم التهوين النفسي وهذه النتيجة تتفق مع النظرية المتبناة , ويفسر الباحث النتيجة ان الطلاب لديهم تهوين نفسي ولديهم ايضا القدرة على السيطرة على انفعالاتهم وانفعالات الافراد الاخرين .

ومن خلال النتائج اعلاه يوصي الباحث بعدد من التوصيات والمقترحات

## التوصيات:-

١- توجيه الطلبة اليتم الى استخدام التهوين النفسي لغرض التغلب على المشكلات التي يعانون منها

٢- ان يهتم المعلمين والمدرسين بالطلبة الذين يعانون من المشاكل الاجتماعية وكذلك المشاكل النفسية

## المقترحات :-

١- ربط متغير التهوين النفسي بمتغيرات أخرى

٢- القيام بدراسات أخرى على عينات مختلفة وكذلك مجتمعات أخرى

## المصادر العربية

١-القران الكريم

١- أبو شمالة، مروة (٢٠١٨م). فاعلية برنامج تدريبي لتحسين مهارة إدارة الألم للمرضى لدى طلبة التمريض في قطاع غزة (رسالة ماجستير غير منشورة). جامعة الأقصى، غزة.

٢- أبو مصطفى، نظمي عودة (٢٠٠٥). محاضرات في الإحصاء التربوي والنفسي، مكتبة الأنوار، غزة دولة فلسطين.

٣- احمد، حسانين احمد (٢٠٠٨). المناحي النفسية المفسرة للالم المزمن وتطبيقاتها العملية، دراسات عربية في التربية وعلم النفس، المجلد (٢)، العدد (٣).

٤- ارفورد برالي، واخرون، (٣٥)، (٢٠١٢) اسلوبا على كل مرشد معرفتها، ترجمة هالة فاروق لمسعود، دار الراية عمان الاردن.

٥- إسماعيل، ندى (٢٠٠٥). الامراض النفسية، موسوعة المعارف العامة، لبنان.



- ٦- -الشربيني، زكريا احمد وصادق، يسرية أنور والقرني، محمد سالم محمد ومطحنة، السيد خالد (٢٠١٣). مناهج البحث في العلوم التربوية والنفسية والاجتماعية، مكتبة الشقري، الرياض.
- ٧- اميمن، عثمان علي والذئب، مباركة بلقاسم والكوت، سليمة رمضان (٢٠١٧). العوامل المؤدية لطلاق واثاره النفسية والاجتماعية على المرأة المطلقة (دراسة حالات)، مجلة جامعة صبراتة العلمية.
- ٨- براهيمية، جهاد (٢٠١٨). الرعاية وعلاقتها بالالام النفسي لدى مرضى السرطان دراسة ميدانية ببعض مراكز مكافحة السرطان بالجزائر، أطروحة دكتوراة، جامعة قاصدي مرباح، الجزائر
- ٩- بركة، نهيل ديب إسماعيل (٢٠٠٣). العلاقة بين طلاق الابوين وبعض المشكلات النفسية لدى الأطفال، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية الدراسات العليا، الجامعة الأردنية.
- ١٠- البرق، عباس والمعلا، عايد وسليمان، امل (٢٠١٣) : التحليل الاحصائي باستخدام برنامج اموس . ط١، اثرء للنشر والتوزيع، الاردن .
- ١١- تغيزة، أمجد بوزيان (٢٠١٢) : التحليل العاملي الاستكشافي والتوكيدي . ط١، دار المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة، عمان .

#### المصادر الاجنبية

- 12- Isolation,Sublimation,and Denial,Case Western Reserve University,Journal of Personality 66:6, December
- 13- Behar, Evelyn & Zuellig, Andrea R, Borkovec, T.D (2005) . Thought and Imaginal Activity During Worry and Trauma Recall, Behavior Therapy 36١٦٨-١٥٧,
- 14- Berardelli,I, sarubbi, s ,spagnoli,a, fina, c, rogante,e, erbuto,d, innamorati,m,lester,d, pompili,m. (2019). Projective Technique Testing Approach to the Understanding of Psychological Pain in Suicidal and Non-Suicidal Psychiatric Inpatients, International Journal of Environmental Research and Public Health.
- 15- Berrocal, G., Pennato., T., Bernini, O. (2009). Relating coping, fear of uncertainty and alexithymia with psychological distress: the mediating role of Experiential avoidance. Journal of Evidence Based Psychotherapies ١٥٩\_ ١٤٩ , (٢) ٩ ,

16- Biggs, Amanda & Brough, Paula, Drummond, Suzie (2017). Lazarus and Folkman's Psychological Stress and Coping Theory, The Handbook of Stress and Health: A Guide to Research and Practice, First Edition.

17- Bijtteber, Patricia, Vertommen, Hans, Steene, Gillbert ander. (2001) Assessment of Cognitive Coping Styles: A Closer Look At Situation-Response Inventories, Clinical Psychology Review, Vol. (21, No. 1, p. 85.١٠٤)

18- Blanchard, R. J. (1990). An ethoexperimental analysis of defense, fear and anxiety. In N. McNaughton & G. Andrews (Eds.) Anxiety (pp. 124 133) Dunedin: Otago University

### (مقياس التهوين النفسي بصيغة النهائية)

جامعة ديالى

كلية التربية للعلوم الانسانية

عزيزي الطالب....

تحية طيبة ...

اضع بين يديك مجموعة من الفقرات والتي يأمل الباحث من خلالها ابداء رأيك بكل صراحة لذا يرجى قراءة الفقرات المرفقة طياً بدقة والاجابة عنها بوضع علامة (✓) امام البديل الذي ترونه مناسباً والذي يمثل اختيارك، علماً أنه لا يوجد إجابة صحيحة وأخرى خاطئة ويرجو الباحث ان لا تترك فقرة دون إجابة وتود الإشارة الى ان جميع الإجابات ستكون لاغراض البحث العلمي ولا حاجة لذكر الاسم

يرجى ملئ المعلومات التالية قبل الإجابة على الفقرات:

ت	الفقرات	تتطبق علي دائماً	تتطبق علي أحياناً	لا ينطبق علي أبداً
١.	انتطلع الى الجانب المضيئ في حياتي			
٢.	اعتقد ان الأشياء تحدث في حياتي هي اغلبها تصب في مصلحتي			
٣.	اشعر بانفصال مشاعري			
٤.	رغم الظروف الصعبة التي مررت بها لكنني أطلع الى الجانب الإيجابي			
٥.	اركز وانظر الى الحلول الإيجابية عندما اقع في مشكلة ما			
٦.	عندما تكون لدى أفكار سلبية أحاول ان اشغل			

			نفسي بشيء إيجابي	
٧.			افضل ان اخذ دور القيادة والتحمل في حل مشاكلي	
٨.			اشعر بالفخر عندما أتذكر اني تغلبت على ما حدث لي من مأسى	
٩.			أحاول بكل الطرق ان افسري الجوانب السلبية واتغلب عليها	
١٠.			استطيع ان أقوم باتخاذ قرارات صعبة حتى لا يتغلب على الجانب المظلم في حياتي	
١١.			عنا افشل في مهمة ما لا استسلم بل أحاول ان اتعدى ذلك الفشل	
١٢.			أيماني بالله يساعدني في اغلب الأحيان في التغلب على الازمات التي امر بها	
١٣.			اتجنب الأشخاص الذين تتغلب عليهم مشكلاتهم	
١٤.			أحاول دائما ان اتقبل الأفكار بإيجابية على الرغم من انها سلبية	
١٥.			في وقت الفراغ اشغل نفسي بأشياء إيجابية حتى لاتطرا عليه الأفكار السلبية	
١٦.			اشعر بانني قريب من الآخرين ولا أحاول عزل نفسي حتى لاتستهمني الأفكار السلبية	
١٧.			ارفض دائما حقيقة اني وقعت بمشكلة وتغلبت عليه تلك المشكلة	
١٨.			اقلل من تأثير المشاعر والاحداث السلبية في مخيلتي	
١٩.			لدي القدر على التكيف مع التغيرات التي تطرأ عليه	
٢٠.			نضرتي الى المستقبل بانه سيكون افضل	