

فاعلية برنامج معرفى - سلوكى لتحسين الشعور بالأمن النفسى

وتقدير الذات لدى المراهقين المدركين للرفض الوالدى

د / داليا نبيل حافظ

قسم علم النفس - جامعة حلوان

ملخص:

هدفت الدراسة الحالية إلى التحقق من مدى فاعلية برنامج معرفى سلوكى في تحسين الشعور بالأمن النفسى ، وتقدير الذات لدى عينة من المراهقين المدركين للرفض الوالدى من الجنسين . وقد تكونت عينة الدراسة من (١٤) من المراهقين من الجنسين المدركين للرفض الوالدى (تم اختيارهم بناء على درجاتهم على مقياس الرفض الوالدى) ، وتتراوح أعمارهم بين (١٥-١٨) عاما" ، وينقسمون إلى (٧) ذكور، و(٧) إناث ، وبلغ المتوسط العمري (١٧,٣٤) سنة وانحراف معياري مقداره (٥,٣٧)، وقد تم تطبيق كل من مقياس الأمن النفسى ، ومقياس تقدير الذات لروزنبرج ، واستبيان القبول/ الرفض الوالدى لرونالد روزنر ، والبرنامج المعرفى السلوكى المقترح و هو من إعداد الباحثة ، واتبعت الدراسة المنهج شبه التجريبي الذي ينطوى على معالجة تجريبية ، تطبق على عينة تم اختيارها وفقا لظروف الواقع في مجتمع البحث نظرا لطبيعة الدراسة ومشكلاتها، والتي تتعلق بالوقوف على أثر برنامج إرشادي مقترح في الدراسة كمتغير مستقل فى تحسين الشعور بالأمن النفسى ، وتقدير الذات لعينة من المراهقين المدركين للرفض الوالدى من الجنسين كمتغيرين تابعين . وذلك من خلال التصميم التجريبي ذى المجموعة التجريبية الواحدة ، و القياس القبلي والبعدى لها ، وذلك بهدف التعرف على الفروق داخل المجموعة التجريبية قبل تطبيق البرنامج وبعده، وأثناء فترة المتابعة بعد انتهائه ، وتبين أن البرنامج الارشادي ذو فعالية وفقا للفروق داخل المجموعة التجريبية، ووفقا لما كشف عنه أداء المجموعة التجريبية على الأدوات المستخدمة في الدراسة (مقياس الأمن النفسى ، مقياس تقدير الذات) .

الكلمات المفتاحية : إدراك الرفض الوالدى - الأمن النفسى - تقدير الذات - الإرشاد المعرفى السلوكى - المراهقين .

مقدمة :

اتفقت معظم الأبحاث و الدراسات النفسية في مجال الصحة النفسية على أن الشعور بالأمن النفسى وتقدير الذات من أكثر المحددات المهمة لمسار النمو النفسى للفرد، سواء كان هذا في الاتجاه الإيجابى أو السلبى، وأن لهما الأثر الأكبر في تحديد علاقته بذاته و بالآخرين .

ويعتبر الأمن النفسى (الطمأنينة الانفعالية) من أهم جوانب الشخصية المهمة التي يبدأ تكوينها عند الفرد منذ بداية نشأته الأولى خلال خبرات الطفولة التي يمر بها وكثيرا" ما يصبح هذا المتغير المهم مهددا" في أية مرحلة من مراحل العمر إذا ما تعرض الفرد لضغوط نفسية أو إجتماعية أو فكرية لا طاقة له بها مما قد يؤدي إلى الاضطراب النفسى (شقير ، ٢٠٠٥ : ٣) .

و نظرا" لأن العلاقات الأسرية الوجدانية لها عظيم الأثر فى التوافق النفسى و السلوكى للطفل ، فإن المناخ الأسرى الذي لا يتيح للطفل فرص الإشباع من الحب و التقبل والأمن النفسى وتقدير الذات ينمى فيه العديد من الاختلالات النفسية والسلوكية (كفاي ، ١٩٩٩ : ٥) .

وفي واقع الأمر عبر الثقافات المختلفة فإن كثيرا" من الآباء المحبين لأطفالهم ، والراغبين فيهم ، والذين يتسمون بالمسئولية تجاههم كثيرا" ما يصدر عنهم سلوكيات تتسم بالرفض تجاه أطفالهم ، فقد يثورا أحيانا" أو يغضبون أحيانا" أخرى ، ولكن ليس معنى ذلك أنهم آباء سيئون (من خلال : سلامة ، ١٩٩٣) . إذ يحدث في بعض الأحيان أن بعض الآباء غير الواعيين يسلكون مع أبنائهم أنماطا" من السلوك تدفعهم إلى الشعور بأنهم غير مرغوبين كإهمال الطفل ، أو تركه فترات طويلة على مدار اليوم ، أو التهديد المستمر بالعقاب ، والتوبيخ و اللوم أمام الغرباء ، أو مدح أصحاب الابن دونه ، وكذلك إطلاق أسماء تهكمية عليه ، والتحقير من انجازاته و السخرية منه و التقليل من إمكاناته وقدراته ومقارنته بأقرانه و من ثم تمثل هذه الانماط السلبية من المعاملة الوالدية خبرات طفلية مؤلمة ومحبطة للطفل تجعله يدرك ويفسر كل ما يدور حوله داخل الأسره من أحداث و اشخاص في إطار من عدم التقبل والرفض والنبذ له وتستمر هذه المشاعر بالرفض والنبذ في مراحل لاحقة من حياته و تسبب له الكثير من الاختلالات النفسية ك فقدان الشعور بالأمن النفسى وانخفاض تقدير الذات .

ويتفق علماء النفس على أنه لا يوجد شيء أكثر رعبا" للطفل وأقل تقديرا" لذاته أكثر من أن يشعر بأنه مرفوض ومهدد من الراشدين، وخاصة الوالدين والذين يمثلون المصدر الأول للتقبل والحماية بالنسبة له والذين يكتسب من خلالهم دروسه المبكرة و خاصة ذات التأثير في كيفية تقييمه وتقديره لذاته ويدعمون شعوره بالقيمة والأهمية وبأنه مرغوب فيه من الآخرين (Magill, 1993:507) .

ويؤكد على ما سبق ما ذكره رونر Rohner عام ١٩٨٦ في نظريته عن القبول / الرفض الوالدى في أن أبعاد الوالدية تعتبر أمرا" حاسما" في نمو وتكوين شخصية الأبناء ، كما تترتب عليه آثار محددة تنعكس على سلوك الابناء ونموهم العقلي والانفعالي ، كما تؤثر في الاداء الوظيفي للشخصية في مرحلة الرشد . (من خلال : سلامة ، ١٩٩٣ : ١٤).

وغالبا ما يؤدي افتقاد الأبناء للشعور بالأمن النفسي لعدم القدرة على تحقيق الذات ، وضعف الثقة بالنفس والافتقار إلى التقدير الاجتماعي ، والمخاوف الاجتماعية والضغط النفسي ، وتوقع الفشل ، وعدم الاستمتاع بالحياة كنتيجة لأساليب التنشئة الاجتماعية الخاطئة. (مختار ، ٢٠٠١: ١٣٠).

ويرى العديد من الباحثين أن درجة الشعور بكل من الأمن النفسي وتقدير الذات تتحدد من خلال تدخل بعض المتغيرات كطريقة التفكير والمعتقدات حيث يرى المعالجون المعرفيون أن إدراك الرفض الوالدي وما يستثيره من استجابات إنفعالية سلبية لدى الأبناء كالقلق وافتقاد الأمن و انخفاض تقدير الذات وعدم الثقة في النفس يرتبط بشكل كبير باضطراب المحتوى المعرفي من (ادراكات - تفسيرات - عزو سببي) وخاصة التي تكونت في مراحل الحياة الباكرة نتيجة لخبرات الإهمال والقسوة والحرمان العاطفي حيث ان هذه الأفكار تؤثر سلبيا على مشاعر الفرد وفي تأويله و تفسيره وإدراكه للأحداث و الأشخاص من حوله . ويؤكد ذلك ما ذكره بيك Beck في أن الأفراد المضطربين انفعاليا يكتسبون مخططات معرفية سلبية أثناء مرحلة الطفولة عندما يتعرضون لأحداث مؤلمة كالإهمال والفقد والرفض الاجتماعي حيث تخزن هذه المعارف في شكل صيغ عقلية ثابتة أو معتقدات يستدعيها الفرد عندما يواجه مواقف محبطة ليدرك ويفسر المواقف والأحداث والأشخاص بشكل سلبي كما يكون الفرد صيغ سلبية تجاه ذاته وبيئته بما في ذلك أمنه النفسي واطمئنانه الانفعالي ، وتقديره لذاته (Davison & Neal , 1994). وحيث إن أساليب التربية الخاطئة التي يتبعها الوالدان مع أبنائهما تعد بمثابة ظروف قاسية تواجه الابن فإنها تستثير لديه كثيرا" من مشاعر الخوف وفقدان الأمن في مواقف التفاعل المختلفة وتساهم في اضطراب تكيفه في مستقبل حياته . (الشريني ، ١٩٩٤: ٩).

وتركز الدراسة الراهنة على شريحة من أهم شرائح المجتمع وهي المراهقين ، حيث يصف العديد من الباحثين هذه المرحلة بأنها أكثر المراحل امتلاء وفردية ، كما أنها مرحلة لها أهمية كبرى في بناء الشخصية وتطور مستوى التفكير والاحساس بالهوية ، إضافة إلى كونها مرحلة إعداد للحياة العملية وخلال تلك المرحلة يتعرض الفرد لضغوط هائلة حتى يسعى لأن يحقق لنفسه مكانة في المجتمع مما يجعلها مرحلة مشحونة بالقلق و بكثير مما ينعص عليه حياته ، وإذا لاقى هذا أساليب تنشئة خاطئة ، ومعاملات والدية مضطربة و أنماط تفاعل سلبية داخل الأسرة فقد يؤثر ذلك على مستوى ادراكات وتأويلات المراهق في اتجاه إدراك الرفض الوالدي ويستثير لديه مشاعر الإهمال وعدم التقبل و النبذ ، مما ينعكس سلبا على شعوره بالأمن النفسي وتقديره لذاته وإحساسه بقيمته ويصبح أكثر عرضة واستهدافا لنمو أشكال من السلوك اللائق .

وقد أظهرت العديد من الدراسات والملاحظات العيادية أن كثيرا" من المراهقين المدركين للرفض الوالدي الذين يعانون من الاضطرابات الانفعالية والسلوكية يتبنون بعض الاعتقادات والأفكار الخاطئة والاستنتاجات المتعسفة والمفاهيم الخاطئة وخاصة فيما يتعلق بالعلاقة بالوالدين والتي قد تكونت وتشكلت خلال مراحل الطفولة المبكرة نتيجة لخبرات طفلية مؤلمة من الحرمان من الإشباع من الحب والتقبل والدفء الوالدي وهي كلها أمور تعادي و تناقض الشعور بالأمن النفسي وتخفف تقدير الذات .

ويهدف الإرشاد المعرفي السلوكي إلى تعليم الفرد إعادة النظر في أفكاره والتدريب على التأمل في معتقداته وتفحصها و مساعدته على التخلص من البقع المظلمة فيها والادراكات العشوائية والافتراضات و الاستنتاجات المتعسفة و التعرف على

فاعلية برنامج معرفي - سلوكي لتحسين الشعور بالأمن النفسي وتقدير الذات

دورها في اختلال شعوره بالأمن النفس ، وانخفاض تقديره لذاته وتعلم طرق تعديلها و إبدالها بأخرى أكثر ايجابية وتوافقاً" مما يزيد من تكيفه وتوافقه النفسي والسلوكي .

ووفقاً لرونر Rohner فإن سلوك الفرد يتأثر بالخبرة التي تتشكل و تتعدل بفعل النشاط العقلي المعرفي^١ والذي يتضمن قدرة الفرد على أن يعرف ويفهم و يستدل وهذا النشاط العقلي المعرفي يرتبط بالقدرة على الاختيار العقلاني واللاعقلاني بين البدائل المتاحة ، كما أنه هو ما يجعل الفرد إيجابياً" وليس مجرد كائن سلبي ضحية قوى وعوامل لا يمكنه التحكم فيها (Rohner, 1986) .

وفي هذا الصدد تعد الدراسة الحالية محاولة للتحقق من فاعلية برنامج ارشادي معرفي سلوكي يهدف إلى تحسين مستوى الشعور بالأمن النفسي وتقدير الذات لدى المراهقين المدركين للرفض الوالدي من الجنسين .

أهداف البحث :

تهدف الدراسة الحالية إلى إعداد برنامج إرشادي معرفي سلوكي ، والتحقق من مدى فاعليته في تحسين الشعور بالأمن النفسي ورفع مستوى تقدير الذات لدى عينة من المراهقين المدركين للرفض الوالدي من الجنسين.

أهمية البحث :

تحدد أهمية الدراسة في النقاط التالية :-

١-إلقاء الضوء على العلاقة بين إدراك الرفض الوالدي وبين مستوى كل من الأمن النفسي ، وتقدير الذات لدى المراهقين المدركين للرفض الوالدي .

٢- تطبيق وتوظيف نظريات علم النفس المعرفي السلوكي ومناهجه لتقديم الخدمات التأهيلية لشريحة المراهقين المفتقدين للشعور بالأمن النفسي وتقدير الذات والتي يمكن أن تلمس نتائجها بوضوح في تصحيح الأفكار والمفاهيم والإدراكات الخاطئة والتعديل السلوكي مما يحسن لديهم الشعور بالأمن النفسي ويرفع من مستوى تقدير الذات من خلال اعداد وتطبيق برنامج ارشادي معرفي سلوكي ومن هنا ترجع أهمية البحث في أنه يغطي جانباً" لم ينل حظاً" كبيراً" لدى شريحة مهمة لا يمكن إغفالها هي المراهقين المدركين للرفض الوالدي من الجنسين .

1- Cognation

٣- تساعد الدراسة الراهنة على تقديم عدد من التوصيات والمقترحات اللازمة لوضع برامج ارشادية ووقائية موجهة للوالدين لإرشادهم لأساليب التنشئة الاجتماعية الصحية على نحو يدركه الأبناء . يتضمن الحب والتقبل غير المشروط والتفهم والمشاركة الايجابية لتدعيم الشعور بالأمن النفسي ، وتقدير الذات باعتبارهما أهم مقومات التوافق النفسي والسلوكي للأبناء .

مشكلة الدراسة و تساؤلاتها :

تتبلور مشكلة الدراسة الراهنة في محاولة الإجابة على التساؤلات الآتية :

١ - هل يوجد ارتباط دال بين درجات إدراك المراهقين(ذكور - إناث) للرفض الوالدي ودرجاتهم في كل من الأمن النفسي وتقدير الذات ؟

٢ - هل توجد فروق بين درجات أفراد المجموعة التجريبية من المراهقين المدركين للرفض الوالدي (ذكور - إناث) في القياس القبلي ودرجاتهم في القياس البعدي للبرنامج المطبق في كل من الأمن النفسي ، وتقدير الذات ؟

٣ - هل توجد فروق بين درجات أفراد المجموعة التجريبية من المراهقين للرفض الوالدي (ذكور - إناث)

في القياسين البعدي والتتبعي لتطبيق البرنامج المطبق في كل من الأمن النفسي ، وتقدير الذات ؟

حدود البحث :

تقع حدود البحث الحالي في الآتي :

أ-الحدود المكانية : تم اجراء هذه الدراسة على عينة من الجنسين من من المراهقين بالمدارس الحكومية في المعادي بمحافظة القاهرة .

ب-الحدود الزمنية : تم تطبيق الأدوات المستخدمة في البحث خلال الفترة الزمنية من ٢٤/٢/٢٠١٩ إلى ١٥ /٦ /٢٠١٩ .

ج-حدود العينة : تتحدد الدراسة بالعينة المكونة من من (١٤) من المراهقين المدركين للرفض الوالدي من الجنسين ومقسمين لمجموعتين كالتالي : (٧) ذكور، (٧) إناث ، تراوحت أعمارهم من (١٥-١٨) عام .

د- حدود الأدوات : تتحدد الدراسة الحالية بالأدوات المستخدمة و هي : من مقياس الأمن النفسي (إعداد زينب شقير، ٢٠٠٥) ، واستبيان القبول/ الرفض الوالدي لرونالد رونر(ترجمة : ممدوحة سلامة ، ١٩٨٧) ، استبيان تقدير الذات لروزنبرج (ترجمة و إعداد : ممدوحة سلامة ، ١٩٩١) ، والبرنامج المعرفي السلوكي المقترح لتحسين مستوى الشعور بالأمن النفسي وتقدير الذات (إعداد الباحثة) .

الأطر النظرية لمفاهيم الدراسة : تتضمن الأطر النظرية لمفاهيم الدراسة بعض المفاهيم الأساسية هي

إدراك الرفض الوالدي - الأمن النفسي - تقدير الذات - الإرشاد المعرفي السلوكي) .

أولاً: إدراك الرفض الوالدي (١)

يشير مفهوم إدراك الرفض الوالدي بأنه اعتقاد الطفل برفض أحد والديه أو كلاهما وعدم تقبلهم له بأي شكل من الأشكال وتفسيره وتأويله لسلوكياتهم نحوه في الاتجاه السلبي على نحو يتضمن الشعور بالرفض والنبذ والاهمال والتهديد عدم التقدير الاجتماعي .

وقد تعددت التعريفات التي تناولت مفهوم الرفض الوالدي إلا أنها قد اختلفت من نظرية " رونر " في الرفض الوالدي ويذكر كورسيني (Corsini, 1999) أن الرفض الوالدي هو " إنكار ثابت للاستحسان والعاطفة ، و الاهتمام من أحد الوالدين أو كلاهما و في بعض الأحيان يختفي تحت غطاء من التدليل والحماية الزائدة " وينجم عن ذلك العديد من الاستجابات الانفعالية السلبية من أهمها وأكثرها شيوعاً " ضعف الثقة بالنفس ، وسوء تقدير الذات ، وفقدان الثقة في الآخرين ، والمخاوف الاجتماعية ، والميل للانطواء ، والعزلة ، ونشأة الاختلال النفسي والسلوكي .

ويعرف رونر Rohner عام ١٩٨٦ الرفض الوالدي بأنه " غياب الدفء والمحبة من قبل الوالدين " . ويمكن تصوره نظرياً على أنه يقع في الطرف السلبي من متصل الدفء ، و يتمثل في ثلاثة أبعاد أساسية هي :

١-العداء / العدوان (٢)

٢-اللامبالاه / الإهمال(٣)

٣-الرفض غير المحدد(٤) (سلامة ، ١٩٨٧ : ٤) .

وتتبنى الباحثة هذا التعريف حيث يتماشى مع الأداة المستخدمة في الدراسة الحالية كما توضحها الدرجة المرتفعة على مقياس القبول / الرفض الوالدي .

- 1- Perceived Parental Rejection .
- 2- Hostality – Aggression .
- 3-Indifference –Neglect .
- 4-Undifferentiated.

نظرية القبول / الرفض الوالدي: (٥)

تعد نظرية القبول / الرفض الوالدي " لرونر " (Rohner , 1986) نظرية في التنشئة الاجتماعية وتركز على مشاعر الحب الممنوحة من الوالدين لأبنائهم أوقد يمنعانه عنهم . والدفء الوالدي يمكن تصوّره كمتصل طرفه الايجابي هو القبول وطرفه السلبي هو الرفض .

ويعرف " رونر " Rohner القبول الوالدي بأنه " الدفء والمحبة والحب الذي يمكن للأباء أن يمنحونه لأطفالهم " ويعبر عنه إما بالقول أو الفعل من خلال الثناء على الطفل ومدحه ، والفخر بأعماله ، ومشاركته اهتماماته وتحقيق رغباته ، وغيرها من أشكال السلوك التي تجعل الطفل يدرك أنه محبوب ومرغوب فيه من والديه.

كما عرف " رونر " Rohner الرفض الوالدي بإعتباره " غياب الدفء و المحبة من قبل الوالدين " ويتخذ ثلاثة أشكال هي العداوة / العدوان ، اللامبالاه / الإهمال ، الرفض غير المحدد و يقصد به اشكال السلوك التي يدركها الطفل على أنها رفض ولكن بشكل غير مباشر وصريح كتجاهل آروءه ورغباته واحتياجاته دون أن يتضمن هذا عدواناً فعلياً" سواء لفظي أم بدني (من خلال : سلامة ، ١٩٩٣ : ١٥)

افتراضات نظرية القبول / الرفض الوالدي :

وضع "رونر " Rohner نظريته في القبول / الرفض الوالدي على أساس فرضين أساسيين هما :

أ- يعد سلوك الفرد محصلة للتفاعل بين إمكانياته البيولوجية ، وبين النشاط المعرفي له والذي يمكن الفرد من الإدراك والاستدلال والفهم والذي يعتمد على القدرة على الاختيار العقلاني أوغير العقلاني للبدائل المتاحة وهو ما يطلق عليه لفظ " الإرادة " (١) وهذا النشاط العقلي والمعرفي هو الذي يجعل الشخص إيجابياً وفعالاً" وليس مجرد كائن سلبي حيث يتأثر السلوك بكل من العوامل الفطرية المتأصلة لدى الفرد والعوامل المعرفية العقلية لديه.

ب-السلوك الانساني غير محتوم إلا بقدر معين أي أن كل سلوك له درجات متنوعة من احتمال حدوثه تحت ظروف معينة فليس هناك سلوك موحد أو مطلق في جميع الظروف أي أن هناك احتمالية أن ينم ادراك الفرد لموقف معين عن حدوث أشكال أخرى من السلوك وفقاً لخبراته ، ونشاطه المعرفي ، ومرحلته العمرية (Rohner,1987)

5- Parental Acceptance L Rejection Theory (PART)

6- Volition .

الاستجابات الانفعالية والسلوكية المرتبطة بإدراك الرفض الوالدى :

أكد " رونر " Rohner من خلال نظرية القبول / الرفض الوالدى على أن هناك استجابات انفعالية وسلوكية تمثل النزعات أو الصفات (١) الأكثر شيوعاً " المرتبطة بإدراك الأبناء للرفض الوالدى وهي كالتالى

١-الاعتمادية(٢)

ويقصد بها الاعتماد النفسى لشخص على شخص أو أشخاص آخرين ليجد التشجيع و الطمأنينة النفسية والأمن النفسى والتأييد واستحسان الآخرين وخاصة ذوي الأهمية لديه .

٢-العداء / العدوان (٣)

ويقصد به شعور داخلي بالغضب والعداوة والكرهية نحو الذات أو الآخرين ويتم التعبير عنه ظاهريا كإيقاع الأذى أو الضرر بالذات أو الآخر .

٣-ضعف تقييم الذات (٤)

ويقصد به الشعور وإدراك الفرد بالرفض وضعف القيمة ، والنظرة السلبية للذات ، وعدم القدرة على تحقيق الأهداف ، والشعور بالعجز والنقص بالمقارنة بالآخرين .

٤-عدم الثبات الانفعالي (٥)

ويقصد به عدم قدرة الفرد على الاحتفاظ بضبط الذات في مواجهة مواقف الفشل ، والضغط ، والأزمات ، والمشكلات ، ومصادر التوتر ، وعدم استقرار الحالة المزاجية له .

٥-عدم التجاوب الانفعالي(٦)

ويقصد به عدم قدرة الفرد على التعبير بحرية و تلقائية عن انفعالاته ومشاعره ، والصعوبة التجاوب الانفعالي مع الآخرين .

٦- النظرة السلبية للعالم (٧)

ويقصد بها إدراك الفرد للحياة والعالم من حوله بإدراك قاسي ، ومحبط ، ومهدد ، وينذر بالخطر وغير آمن .

(من خلال : سلامة ، ١٩٩٣) .

1- Dispositions or Characteristics.

2-Dependence.

3-Hostility / Aggression.

4- Self – Evaluation .

5- Emotional Stability .

6- Emotional Responsiveness .

7- Negative World View

ثانياً: الأمن النفسي (١)

يشير ماسلو (Maslow) إلى أن مفهوم الأمن النفسي مرادف للصحة النفسية ويقسمه لأمن داخلي ينبعث من داخل الفرد ، وأمن خارجي مصدره وسائل حماية الفرد وسلامته من كل ما يهدد حياته بالخطر، وتأثير الأمن الداخلي والخارجي على الفرد متبادل وأن شعور الفرد بالأمن النفسي يجعله يتقبل ما يحيط به من أخطار فيزيد من إحساسه بالأمن (حسن ، ٢٠٠١: ١٥) .

كذلك تعرف (شقير ، ٢٠٠٥ : ٣) الأمن النفسي بأنه " شعور مركب يحمل في طياته معاني الشعور بالسعادة والرضا عن الحياة ، والسلامة والاطمئنان ، والشعور بقدر كبير من الدفاء والمودة يجعل الفرد في حالة من الهدوء والاستقرار، ووجود قدر من الثبات الانفعالي والتقبل الذاتي واحترام الذات لدى الفرد، وتوقع الفرد حدوث الأحسن في الحياة مع إمكانية تحقيق رغباته في المستقبل ، وعدم وجود اضطرابات نفسية أو صراعات أو أي خطر يهدد أمنه واستقراره " .

وتتبنى الباحثة هذا التعريف حيث يتماشى مع الأداة المستخدمة في الدراسة الحالية كما توضحها الدرجة المرتفعة على مقياس الأمن النفسي .

والحاجة إلى الأمن من الحاجات الأساسية اللازمة للنمو النفسي السوي ، والصحة النفسية للفرد ، وهي محرك الفرد وتتضمن شعور الفرد بأن بيئته مشبعة للحاجات ، وأن الآخرين يحبونه ويحترمونه ويقبلونه داخل الجماعة ، والاستقرار الأمن الأسري والتوافق الاجتماعي ، وحل المشكلات النفسية الاجتماعية ، والاطمئنان في سكن ، ومورد رزق مستمر ، والصحة الجسمية ، وتجنب الخطر ، وأمن المخاطر الطبيعية والشعور بالثقة والاطمئنان ألخ (زهران ، ٢٠٠٢) .

وقد حدد ماسلو (Maslow) عدداً من مظاهر الشعور بالأمن النفسي ومن أهمها : شعور الفرد بالقبول من الآخرين ، والألفة من محيطه الاجتماعي والانتفاء إليه ، والقدرة على التكيف مع الواقع ، ، وأن يتمركز الفرد حول العالم بدلاً من التمرکز حول الذات والنزوع نحو الاجتماعية ، وإدراك الفرد للعالم بإعتباره آمناً وبيعت للسكينة والاسترخاء (من خلال : صالح وعلى ، ٢٠١١: ٦٥٧) .

فاعلية برنامج معرفى - سلوكى لتحسين الشعور بالأمن النفسى وتقدير الذات

ويعوق الشعور بالأمن النفسى لدى الفرد بعض الأمور هى :

أ-انخفاض المستوى الاجتماعى الاقتصادى مما يهدد الفرد ويقلل شعوره بالأمن النفسى .

ب-الحروب والخلافات والمنازعات مما يؤدي لتفكك العلاقات الاجتماعية بين الأفراد .

ج- انخفاض مستوى الوعى الدينى لدى الفرد .

د- التغيير فى النسق القيمي والأخلاقى للفرد لتحقيق رغباته وسد حاجاته . (من خلال: أحمد ، ٢٠١٢:٦٢٥) .

ويؤدي فقدان الشعور بالأمن النفسى احساس الفرد بعد الاطمئنان والخوف والشعور بالنقص وضعف الثقة بالنفس ، كما أنه يؤدي إلى الكراهية فمن خاف شيئاً" كرهه . (شقير ، ٢٠٠٥:٥٤) .

مكونات الأمن النفسى :

يتكون الأمن النفسى من عدد من المكونات الأساسية وهى :

١-الأمن الجسمى : وهو شعور الفرد بإشباع حاجاته البدنية والجسمية .

٢-الأمن الفكرى : وهو أن يأمن الفرد على فكره وعقيدته من أي قهر .

٣-الأمن الاجتماعى : وهو شعور الفرد بإشباع حاجاته الاجتماعية (من خلال : أحمد ، ٢٠١٢:٦٢٤) .

وتعددت النظريات المفسرة لمفهوم الأمن النفسى ومن ضمنها نظرية التحليل النفسى حيث أكد "فرويد (Freud) على أن مصادر الخطر الداخلية كالميول العدوانية والشهوانية التى تولد مع الفرد هى التى تقوده لعدم الشعور بالأمن النفسى وسوء التكيف ، ويعد الأنا هو المسئول عن توفير الأمن النفسى من خلال المحافظة على ذات الفرد من التهديدات الداخلية والخارجية ولكي يحمي الفرد نفسه من التهديد فإنه يلجأ إلى الحيل الدفاعية للمحافظة على كيانه وأمنه النفسى كالكبت و النكوص والتبرير وغيرها (العناني، ٢٠٠٥) .

كذلك يعتبر أريكسون (Erikson) الأمن النفسى يمثل حجر الزاوية فى الشخصية السوية ، وينشأ من إشباع حاجات الفرد الأساسية حيث يدرك نفسه على أنه يستحق الرعاية والتقدير وهذا الإحساس بالأمن يصبح قاعدة لإنجازات الفرد ونجاحه مستقبلاً" ، وإذا أخفق الفرد فى تحقيق حاجته من الأمن فيؤدي ذلك لعدم القدرة على التحرك و التوجه نحو تحقيق الذات (Erikson ,1994) .

كما يفسر رواد النظرية السلوكية الأمن النفسي باعتباره من الحاجات التي يكتسبها الفرد وفقاً للخبرات التي يمر بها من البيئة المحيطة وخصوصاً الأسرة، وما ينتج عنها من تدعيمات للسلوك المعبر عن الشعور بالأمن أو المعبر عن الشعور بالقلق والشك والارتياب .

ويرى السلوكيون أن انعدام الأمن النفسي عبارة عن استجابة مكتسبة تتم استثارتها بواسطة مثيرات تستثير الشك والارتياب لدى الفرد، وأن كان بعض تلك المثيرات لا تسبب الخوف والشك أصلاً، ولكن حدوثها في مواقف معينة ومثيرة للشك والخوف تعمم عليها الصفة المثيرة للخوف والقلق وانعدام الأمن .

في حين أوضح المعرفيون أن هناك علاقة وثيقة بين شعور الفرد بالأمن النفسي والمعرفة حيث إن المعرفة^(١) التي تشير إدراك الفرد للمعلومات، من خلال استقبالها ثم تخزينها ثم تنظيمها وأخيراً تذكرها واستدعائها عند الحاجة تلعب دوراً أساسياً في أحداث الشعور بالأمن النفسي واستمراره أو عدمه، وأن اضطراب التكوين المعرفي للفرد والذي يشمل (ادراكات – أفكار – تفسيرات- تخيلات) يرتبط بالاضطراب الانفعالي والسلوكي للفرد كالمعاناه من القلق وفقدان الشعور بالأمن النفسي .

ويرى كلارك و آخرون (Clark, et al ., 1989) أن خبرات الطفولة المؤلمة والتي تتسم بالشعور بعدم الأمن النفسي والتهديد تجعل الفرد يكون صيغة سلبية إجمالية عن الذات^(٢) تظهر في تركيز الفرد إنتقائياً وتخيله، وترديده للأفكار المتضمنة توقعاً للمخاطر والتهديد، مما يجعله يحرف كل الخبرات التي يمر بها في اتجاه التوقع المستمر للخطر . (من خلال : مخيمر ، ١٩٩٥) .

وقد وضع ماسلو (Maslow) وهو من أشهر رواد النظرية الانسانية الحاجة للأمن في المرتبة الثانية في هرمه الشهير بعد الحاجات الفسيولوجية نظراً لأهميتها، وأوضح أن هناك ثلاثة عناصر أساسية لتحقيق الأمن النفسي وهي :

١-شعور الفرد بتقبل الآخرين له .

٢-شعور الفرد بالإنتماء لجماعة، وإحساسه بمكانته وقيمه فيها .

٣-شعور الفرد بالطمأنينة، وندرة الشعور بالخطر والتهديد .

1- Cognition .

2- Negative Self – Schema

كما أوضح ماسلو أن مظاهر فقدان عناصر الأمن النفسى عندما تتفصل عن مصادرها الأصلية تصبح سمة ثابتة ، ويصبح الفرد في المستقبل غير مطمئن حتى لو توافرت له سبل الامان(عبد الله، ٢٠٠٥) .

ثالثاً " تقدير الذات (١)

يعرف روزنبرج (Rosenberg) (١٩٧٨) تقدير الذات بأنه " الفكرة التي يدركها الفرد عن كيفية ادراك الآخرين له وتقييمهم له اي اتجاهات الفرد الشاملة - سالبة كانت أو موجبة - نحو نفسه ويعني هذا أن تقدير الذات المرتفع هو اعتبار الفرد نفسه ذو قيمة وأهمية، بينما تقدير الذات المنخفض هو شعور الفرد بعدم الرضا عن ذاته أو رفض الذات(٢) أو احتقار الذات (٣) (Mruk , 1999 :71) .

وتعرف (سلامة ، ١٩٩١ :٤) تقدير الذات بأنه " البعد التقييمي في شبكة معقدة من الأبنية المعرفية كالاتجاهات والاعتقادات التي تتعلق بالذات وتشكل في مجملها مفهوم الذات وهو- بخلاف المكونات الوصفية لمفهوم الذات - ينطوي على الاعتقادات التقييمية التي تتعلق بذات الفرد من حيث صفاته الجسمية وقدراته وخصائصه النفسية وقيمتها الذاتية بشكل عام " .

وتتبنى الباحثة هذا التعريف حيث ينماشى مع الأداة المستخدمة في الدراسة الحالية كما توضحها الدرجة المرتفعة على مقياس تقدير الذات .

ويشير التراث البحثي إلى أن تصنيف الأشخاص وفقاً لارتفاع أو انخفاض تقدير الذات هو تصنيف وفقاً للدرجة وليس في النوع وقد أشار الباحثون إلى وجود فروق متعددة بين ذوي تقدير الذات المرتفع والمنخفض حيث يتسم ذوي تقدير الذات المنخفض بالمعاناة من التشويه المعرفي عن الذات وعدم تماسكها ، وتميل مناقشاتهم عن أنفسهم لأن تكون غير متسقة ومتناقضة كما تتسم بالتردد وعدم اليقين مما ينجم عنه نقص في مصادر أساليب التكيف والتوافق النفسي والاجتماعي لديهم ، وذلك بالمقارنة بذوي تقدير الذات المرتفع الذين يملكون معرفة جيدة عن ذاتهم ما يمكنهم من الشعور بالثقة في ذاتهم وبكفاءة إمكانياتهم وقدراتهم مما يكسبهم الصمود أمام خبرات الفشل والعقبات التي من الممكن أن تكون تأثيراتها مدمرة بالنسبة لذوي تقدير الذات المنخفض حيث يرجع ذوي تقدير الذات المرتفع إلى خصائصهم الإيجابية التي تعطيهم الثقة واليقين في كفاءة قدراتهم وإمكانياتهم .

1-Self- Esteem .

2- Self- Rejection.

3- Self- Contempt .

العوامل المحددة لتقدير الذات :

أوضحت الدراسات والأبحاث في مجال علم النفس وجود عدد من العوامل المحددة لتقدير الذات المرتفع أو المنخفض لدى الفرد وهي كالتالي :

أولاً " عوامل شخصية (متعلقة بالفرد) :

تتعلق العوامل الشخصية المحددة لدرجة تقدير الذات لدى الفرد بمدى صحته النفسية كخلوه من المشكلات والاضطرابات الانفعالية فكلما تمتع الفرد بصحة نفسية جيدة كلما ساعد ذلك في تشكيل تقدير ذاتي مرتفع ، بينما ينخفض تقديره لذاته إذا كان الشخص يعاني من عدم الاستقرار النفسي والمشاعر السلبية كالقلق والاحباط حيث تتأثر فكرته وإدراكه لذاته سلباً بذلك .

ويؤكد " كوبر سميث" على أن الأشخاص ذوي تقدير الذات المرتفع يقيمون أنفسهم إيجابياً ويعتقدون في قدراتهم ويدركون أنهم أشخاص تستحق الاحترام والتقدير من الآخرين ، بينما يميل ذوي تقدير الذات المنخفض إلى الشعور بفقدان الثقة في الذات ويفضلون العزلة والانسحاب عن التعبير والمشاركة الاجتماعية كما تتراكم لديهم مشاعر الفشل والاحباط (Simons, 1993) .

ثانياً " عوامل أسرية :

تتمثل العوامل المحددة لتقدير الذات المتعلقة بالأسرة في الخبرات الأسرية وتفاعلات الفرد داخل الأسرة وطبيعة علاقاته المتبادلة مع أفراد أسرته ، وتتحدد العوامل الأسرية المصاحبة لنمو تقدير ذات إيجابي للأبناء في عدد من الأمور كأساليب المعاملة الوالدية المدركة لديهم ، والتشجيع والمشاركة الوالدية المتوازنة، ومدى تقبل الوالدين لأبنائهم وكيفية التعبير عن هذا التقبل ، مما يشعرهم بالاحترام والتقدير الإيجابي من والديه ، في حين تؤدي اللامبالاه والتوقعات الوالدية القاسية وغير الواقعية لشعور الأبناء بالفشل وانعدام القيمة ، وضعف الثقة بالذات مما ينعكس سلباً على تقدير الذات لديهم .

ثالثاً عوامل بيئية :

تتمثل العوامل البيئية المحددة لمستوى تقدير الذات للفرد في المحيطيين به كالأقران ، وزملاء العمل ، والأقارب حيث تتأثر نظراته وتقديره لذاته بطبيعة علاقاته وتفاعلاته مع من حوله ، وكيفية نظراتهم وتقييمهم له ومدى شعوره باحترامهم وتقبلهم غير المشروط له مما يرفع تقديره لذاته ويزيد احساسه بالقيمة ، بينما إدراك الفرد لعدم اهتمام

فاعلية برنامج معرفي - سلوكي لتحسين الشعور بالأمن النفسي وتقدير الذات

وحب وتقدير الآخرين وتجاهلهم له يفقده الشعور بالقبول الاجتماعي ، ويدعم لديه الاحساس بالرفض وعدم القيمة مما يولد عنده تقدير ذات سلبي (Mruk , 1999 : 83) .

رابعاً : الإرشاد المعرفي السلوكي^(١)

يعرف الإرشاد المعرفي السلوكي بأنه " أسلوب علاجي يحاول تعديل السلوك لدى المريض من خلال التأثير في عمليات التفكير . (عراقي ، ١٩٩١ : ٤) .

كما يعرف الإرشاد المعرفي السلوكي بأنه " شكل من أشكال الإرشاد النفسي الذي يركز على تصحيح التصورات الخاطئة ومحاولة تأويل الواقع بطريقة غير سلبية و بالتالي يتم إزاحة الأفكار السالبة الناتجة عن التعلم الخاطيء " (Ram & Roger, 2000 : 30) .

وتعرف الباحثة البرنامج الإرشادي المعرفي السلوكي اجرائياً بأنه : " برنامج مخطط ومنظم يتضمن مجموعة من الأنشطة والخبرات المحددة ومرتبطة بجدول زمني معين يهدف لرفع مستوى الشعور بالأمن النفسي ، وتقدير الذات لدى المراهقين المدركين للرفض الوالدي من خلال تدريبهم على مهارات التفكير الإيجابي واستخدام بعض الأساليب والفنيات منها السيكودراما والمحاضرات والمناقشات الجماعية والحوار الذاتي والاسترخاء" .

و يهدف المنهج السلوكي المعرفي إلى التخفيف من معاناة الفرد من الاضطرابات الانفعالية من خلال تصحيح التفسيرات المضللة و التفكير المشوه والاستنتاجات الخاطئة ، ومع أن العلاج يمكن أن يبدأ على مستوى سلوكي ، فإن عناصر الاتجاهات والأفكار التي تمثل الخلفية يجب تغييرها نهائياً" ، وبذلك يكون الهدف تعديلاً " معرفياً" ، بالإضافة إلى أن الانخراط في الأنشطة يؤدي إلى نتائج ملموسة وهي طريقة سلوكية قد تساعد في مواجهة الاتجاهات الخاطئة (باترسون ، ١٩٩٠ : ١٢٣) .

ويعتمد الإرشاد المعرفي السلوكي على صياغة مشكلة العميل وتنقيحها بصورة مستمرة ضمن الإطار المعرفي ويعتمد المرشد في صياغة مشكلة العميل على عوامل محددة مثل تحديد الأفكار الحالية للعميل (أنا لا يحبني أحد أبداً") ، (أنا فاشل) وغيرها من الأفكار الهازمة للذات والمتسببة في المعاناة الانفعالية للعميل ، بالإضافة إلى التعرف وفحص السلوكيات المضطربة المرتبطة بها مثل الخوف من التحدث امام الآخرين ، وانعدام الثقة في النفس ، وايداء الذات . ثم التعرف على العوامل المرسبة التي أثرت على أفكار العميل عند ظهور المشكلة الانفعالية مثل

(موقف مؤلم ، تغير شئى مألوف) والتعرف على الأسلوب المعرفي التي يفسر ويترجم العميل بها هذه الأحداث والمواقف كاللوم المستمر للذات أو الشعور بالرفض الدائم من الآخرين وبلي ذلك قيام المرشد بصياغة المشكلة في الجلسات الأولى مع التعديل لها كلما يحصل على بيانات ومعلومات جديدة ، و يتطلب ذلك وجود علاقة جيدة وخلق جو من الألفة والثقة بين العميل والمرشد ويعتمد ذلك على مهارة المرشد النفسي وخبرته وقدرته على التفهم والنعاطف والتقبل غير المشروط للعميل .

وتتم عملية الإرشاد النفسي المعرفي السلوكي وفقا" لعدد محدد من الجلسات تتراوح ما بين ٤-١٢ جلسة وفقا" لجدول محدد يقوم المرشد بتنفيذه ، ويسعى المرشد من خلاله لتحقيق أهداف معينة من أهمها تدريب العميل على فنيات معرفية مثل (المحاضرات والمناقشات ، التنفيذ ، التحكم الذاتي) لتعلم كيفية التعرف وفحص الأفكار والاعتقادات غير الفعالة والانهازامية وكيفية تعديلها بحيث تصبح أكثر إيجابية وتدعيما" للذات، بالإضافة إلى التدريب على الفنيات السلوكية مثل (الاسترخاء ، أسلوب حل المشكلات ، أسلوب لعب الدور ، التدعيم) والتي تزود العميل بالمهارات اللازمة لثقته بنفسه والشعور بالكفاءة والفاعلية والتحكم في الانفعال .

فاعلية الارشاد المعرفي السلوكي في تنمية الشعور بالأمن النفسي وتقدير الذات :

امتد اهتمام الباحثين بدور التفكير والمعارف في احداث الاضطراب الانفعالي و السلوكي وفقا" لما يقوم عليه جوهر المنظور المعرفي من وجود علاقة وثيقة بين المعرفة والانفعال والسلوك ، ويؤكد المنظور المعرفي السلوكي على العلاقة الوثيقة بين شعور الفرد بالأمن النفسي و بين نسق تفكيره فكلما كان نسق أفكار الفرد عن الأحداث والأشخاص التي يواجهها يتسم بأنه عقليا وواقعا وإيجابيا فمن المتوقع أنه سيسلك بشكل فعال ومنتج و يشعر بالطمأنينة والأمن النفسي ، وكلما اتسم نسق أفكار الفرد عما يواجهه من أحداث وأشخاص غير منطقي ومضطرب فمن المتوقع أنه سيسلك بشكل غير فعال ويشعر بالخوف والتعاسة والقلق والتوتر حيث تناقض تلك المشاعر المؤلمة حالة التوافق النفسي والاجتماعي والدراسي والشعور بالرضا عن الذات والعالم والمستقبل وغيرها من المحددات الذي يتطلبها شعور الفرد بالأمن النفسي وتقدير الذات .

وقد أوضحت العديد من الدراسات الدور الإيجابي والفعال للمنهج المعرفي السلوكي في تحسين في الشعور بالأمن النفسي من خلال الدمج بين المدخل المعرفي بفنياته المتعددة التي تهدف إلى تعديل وتغيير عمليات وطرق التفكير غير الصحيحة حيث يرتبط الشعور بالأمن النفسي بالأمن الفكري وهو أن يأمن الفرد على فكره وآراءه وعقيدته من أي قهر ممن حوله مما يمنحه الثقة بالنفس والهدوء النفسي والاتجاه نحو الخير والتفاؤل ، وكذلك المدخل السلوكي بفنياته وأنشطته كالتدريب على توكيد الذات والاسترخاء ، وتعلم أسلوب حل المشكلة والتي تعتبر المقومات الأساسية للشعور بالأمن النفسي لدى الفرد .

الدراسات السابقة :

مراجعة الباحثة للتراث البحثي وجدت بعض الدراسات والبحوث التي اهتمت بفحص إدراك الرفض الوالدي وعلاقته بكل من الأمن النفسي ، وتقدير الذات . وكذلك دراسات وبحوث تناولت فاعلية البرامج المعرفية السلوكية في تحسين كل من الشعور بالأمن النفسي ، ورفع مستوى تقدير الذات ، ومن هذه الدراسات الآتي :

أجرى العناني (٢٠١٥) AL- Anani دراسة هدفت إلى فحص العلاقة بين الإساءة الوالدية المدركة والأمن النفسي للأطفال في كل من الأردن وعمان ، وتكونت العينة من (٢٠٧) ممن تتراوح أعمارهم ما بين (٥-١٠) عام وينقسمون إلى (١١١) ذكور ، و (٩٦) إناث ، واستخدمت الدراسة مقياس الأمن النفسي ، ومقياس الإساءة الوالدية . ، ومن النتائج التي كشفت عنها الدراسة وجود علاقة دالة سالبة بين الإساءة الوالدية (الجسدية والانفعالية) المدركة وبين الشعور بالأمن النفسي لدى الأطفال .

كما أجرت عبد الرحمن (٢٠١٦) دراسة بعنوان " القبول والرفض الوالدي كما يدركه الأبناء وعلاقته بشعورهم بالأمن النفسي في مرحلة الطفولة المتأخرة " وهدفت هذه الدراسة إلى التعرف على العلاقة بين إدراك الأبناء للقبول والرفض الوالدي وشعورهم بالأمن النفسي وتكونت عينة الدراسة من (٥٣٣) طفلاً وطفلة من طلاب الصفوف الثلاثة الأخيرة في المرحلة الابتدائية و ينقسمون إلى (٢٩٥) ذكور و(٢٣٨) إناث ، وتراوحت أعمارهم ما بين (٩-١٢) عام ، واستخدمت الباحثة استبيان القبول والرفض الوالدي للأطفال ، ومقياس الشعور بالأمن النفسي للأطفال ، وأظهرت النتائج وجود علاقة سالبة دالة إحصائية بين إدراك الابناء القبول الوالدي وبين عدم الشعور بالأمن النفسي لدى الأبناء ، كما يمكن التنبؤ بدرجات الاطفال على متغير الشعور بالأمن النفسي بمعلومية الدرجة على متغير القبول - الرفض الوالدي المدرك .

وقام كل من ايكرا و نيدا وركهسانا (٢٠١٦) Iqra , Nida,& Rukhsna دراسة بعنوان "الصراعات الوالدية المدركة وعلاقتها بالأمن النفسي والانضباط الذاتي لدى المراهقين " و تكونت العينة من(٢٠٠) من المراهقين والمراهقات في باكستان ، واستخدم الباحثون مقياس الصراعات الوالدية المدركة ، ومقياس الامن النفسي، ومقياس الضبط الذاتي المختصر، وأظهرت النتائج علاقة سالبة دالة إحصائية بين الصراعات بين الوالدية المدركة لدى المراهقين من الجنسين والشعور بالأمن النفسي و الضبط الذاتي ، كما أن الإناث كن أكثر شعورا بالأمن النفسي بالمقارنة بالذكور .

كما قام كوكر و أيلين (٢٠٠٦) Kocker & Aylin لدراسة هدفت إلى دراسة إدراك القبول / الرفض الوالدي وعلاقته بتقدير الذات لدى الأطفال ذوي صعوبات التعلم مقارنة بالأطفال المصابين بالسكر وتكونت العينة من (١٠٢) طفل و طفلة ، ممن تتراوح أعمارهم من (٨-١٣) عام ، واستخدم الباحثان استبيان القبول / الرفض الوالدي ، ومقياس " بيك " للاكتئاب ، وقائمة " هاريس " لقياس تقدير الذات ، ومقياس "ماكاسستر" للتقييم العائلي ، وقد أشارت النتائج إلى أن الأطفال الأكثر إدراكا" للرفض الوالدي أكثر انخفاضاً" في تقدير الذات بالمقارنة بالأطفال الأقل إدراكا" للرفض الوالدي .

وفي السياق ذاته أجرت عبد الستار (٢٠١٥) لدراسة القبول / الرفض الوالدي وعلاقته بتقدير الذات والسعادة ومرونة التكيف كعوامل واقية في بداية الرشد ، وتكونت العينة من (٢٦٣) فردا " تراوحت أعمارهم ما بين (١٩-٢٥) عام و استخدمت الباحثة كل من استبيان القبول / الرفض الوالدي ، ومقياس تقدير الذات ، وكذلك كل من مقياس السعادة ، ومقياس مرونة التكيف ، وأشارت النتائج إلى وجود علاقة سالبة دالة بين إدراك الرفض الوالدي وبين كل من تقدير الذات ومرونة التكيف .

واتفقت مع الدراسة السابقة دراسة أحمد (٢٠١٨) للكشف عن الثقة بالنفس وعلاقتها ببعض أساليب المعاملة الوالدية لدى الأطفال بولاية الخرطوم بالسودان وتكونت عينة الدراسة من (٥٠) فردا" ممن تتراوح أعمارهم بين (٩-١٥) عاما" ، وينقسمون إلى (٢٩) ذكورا" ، و(٢١) إناثا" واستخدمت الباحثة مقياس الثقة بالنفس ، ومقياس أساليب المعاملة الوالدية ، وأشارت النتائج لوجود علاقة ارتباطية دالة بين الثقة بالنفس لدى الأبناء وأساليب المعاملة الوالدية .

وبالنظر إلى الدراسات والبحوث التي أجريت لخفض فاعلية الارشاد السلوكي المعرفي في تحسين الشعور بالأمن النفسي ، ورفع مستوى تقدير الذات نجد دراسة ستيفنز(٢٠٠٥) Stevens وهدفت لمعرفة أثر برنامج معرفي سلوكي في تنمية تقدير الذات والثقة بالنفس وتنمية الأسلوب الأعزائي وخفض العدوان والاكنتاب لدى طلاب من ذوي صعوبات التعلم ، وتكونت عينة الدراسة من (٨٣) طالبا"ممن تتراوح أعمارهم ما بين (١٢-١٥) عام ، وانقسمت لمجموعتين الأولى تجريبية (٤٣) طالبا" ، والثانية ضابطة (٤٠) طالبا" واستخدمت الدراسة مقياس تقدير الذات ، ومقياس الثقة بالنفس ، ومقياس الأسلوب الإعزائي ، ومقياس الاكنتاب ، ومقياس العدوان ، والبرنامج المطبق وقد أشارت نتائج إلى فاعلية وجدوى البرنامج المستخدم في الدراسة في تحسين مستوى تقدير الذات والثقة بالنفس لدى أفراد المجموعة التجريبية في القياس البعدي .

وفي الاتجاه نفسه ذهبت دراسة سلامة (٢٠٠٩) هدفت للتعرف على فاعلية برنامج إرشادي معرفي سلوكي قائم على المنحى العقلاني الانفعالي السلوكي في تحسين الشعور بالأمن النفسي وخفض الأفكار اللاعقلانية لدى عينة من الأحداث الجانحين في الأردن ، وتألقت العينة من (٢٩) حدثاً "جانحاً" ممن تتراوح أعمارهم ما بين (١٢-١٦) عام مقسمين إلى مجموعتين أحدهما تجريبية وعددها (١٥) حدثاً "جانحاً" ، والثانية ضابطة وعددها (١٤) حدثاً "جانحاً" ، واستخدم الباحث مقياس "ماسلو" للأمن النفسي ، ومقياس الأفكار العقلانية - اللاعقلانية وأوضحت نتائج الدراسة فاعلية البرنامج المعرفي السلوكي المستخدم في الدراسة في تحسين الشعور بالأمن النفسي وخفض تقدير الذات .

وامتداداً لتلك الدراسات أجرت عبد الوهاب (٢٠١١) دراسة للتحقق من فاعلية برنامج إرشادي لزيادة الشعور بالأمن النفسي ودوره في تنمية المسؤولية الاجتماعية لدى الأحداث الجانحين ، وتكونت العينة من (٢٠) حدثاً "جانحاً" وتتراوح أعمارهم ما بين (١٢-١٦) عام ممن حصلوا على أدنى الدرجات على مقياس الأمن النفسي ومقياس المسؤولية الاجتماعية في التطبيق القبلي ، وتم تقسيمهم لمجموعتين تجريبية (١٠) ، وضابطة (١٠) ، واستخدمت الباحثة مقياس الأمن النفسي ، واختبار الذكاء المصور ، وأشارت النتائج إلى حدوث تحسن ملحوظ في الشعور بالأمن النفسي والمسؤولية الاجتماعية لدى أفراد المجموعة التجريبية الذين تعرضوا للبرنامج الإرشادي بالمقارنة بأفراد المجموعة الضابطة .

كما هدفت دراسة مسعد (٢٠١٥) للتحقق من مدى فاعلية برنامج تدريبي لتحسين الشعور بالأمن النفسي و أثره على صورة الجسد لدى الاطفال المكفوفين ، و تحسين التواصل الاجتماعي لدى أمهاتهم ، وتكونت عينة الدراسة من (١٦) من أمهات الأطفال المكفوفين ممن لديهم تواصل اجتماعي منخفض وبلغت أعمار أطفالهن المكفوفين ما بين (١٢-١٤) عام و استخدم الباحث مقياس الأمن النفسي للأطفال المكفوفين ، ومقياس التواصل الاجتماعي لأمهات الأطفال المكفوفين ، والبرنامج المطبق في الدراسة ، ومن أهم النتائج التي أسفرت عنها الدراسة تحسن الشعور بالأمن النفسي و مفهوم صورة الجسد لدى الأطفال وتحسن التواصل الاجتماعي لدى الأمهات مع بعضهن ومع أبنائهن بعض تطبيق البرنامج .

هذا وقد قامت حسين (٢٠١٨) بدراسة هدفت لمعرفة مدى فاعلية برنامج إرشادي معرفي سلوكي لتدعيم الثقة بالنفس ورفع تقدير الذات لدى عينة من الطلاب الموهوبين ذوي صعوبات التعلم الأكاديمية وبلغ عددهم (٢٠) طالب و طالبة ممن تبلغ أعمارهم ما بين (١١-١٣) عام وتم تقسيمهم لمجموعتين هما تجريبية (١٠) ، والثانية ضابطة (١٠) وطبقت الباحثة في الدراسة مقياس الثقة بالنفس لدى الموهوبين من إعدادها ، ودليل الكشف عن الأطفال الموهوبين ، واختبار الصور المخبأة لقياس الذكاء ، والبرنامج المستخدم في الدراسة وقد توصلت النتائج إلى فاعلية البرنامج المعرفي السلوكي لتدعيم الثقة بالنفس لدى الموهوبين ذوي صعوبات التعلم .

*تعليق عام على الدراسات السابقة :

يتضح من خلال عرض الدراسات السابقة لنا ما يلي :

١-أغلب الدراسات السابقة التي تناولت إدراك الرفض الوالدي في علاقته ببعض المتغيرات لم تتناولها في علاقته بالأمن النفسي وتقدير الذات في دراسة واحدة .

٢ - ظهور تعارض في نتائج بعض الدراسات السابقة فيما يتعلق بالفروق بين الذكور والإناث في الأمن النفسي و علاقته بإدراك الرفض الوالدي مما يدعو إلى أهمية البحث و ذلك للوصول إلى أدلة أوضح عن طبيعة الفروق بين الجنسين .

٣- اتفاق الدراسات على وجود علاقة دالة بين الأمن النفسي و تقدير الذات وبين إدراك الرفض الوالدي كما في دراسة (سلامة، ١٩٩١، وعبد الستار ، ٢٠١٥ ، و عبد الرحمن، ٢٠١٦، و أحمد، ٢٠١٨) ودراسة كل من (Kocker & Aylin, 2006 -Ananni, 2015 – Iqra , Nida, & Rukhsana , 2016)

٥- أشارت نتائج الدراسات إلى وجود حاجة للإهتمام بالإرشاد المعرفي السلوكي للوصول إلى تدخلات فعالة لدى الأفراد الذين يعانون من افتقاد الأمن النفسي ، وانخفاض تقدير الذات للتقليل من المشكلات الانفعالية و السلوكية المترتبة وبالأخص لدى الأطفال والمراهقين . كما في دراسة كل من (عبد الله، ٢٠١٠- عبد الوهاب، ٢٠١١- مسعد ، ٢٠١٥ - حسين ، ٢٠١٨ - Stevens, 2005) .

الفروض :

١-يوجد ارتباط دال إحصائياً" بين درجات إدراك المراهقين(ذكور – إناث) للرفض الوالدي ودرجاتهم في كل من الأمن النفسي وتقدير الذات .

٢-توجد فروق دالة إحصائياً" بين متوسطات رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية من المراهقين المدركين للرفض الوالدي (ذكور – إناث) في القياس القبلي ومتوسطات رتب درجاتهم في القياس البعدي للبرنامج في كل الأمن النفسي ، وتقدير الذات والفروق في اتجاه القياس البعدي .

٣ - لا توجد فروق دالة إحصائياً" بين متوسطات رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية من المراهقين المدركين للرفض الوالدي (ذكور – إناث) في القياسين البعدي والتتبعي لتطبيق البرنامج في كل الأمن النفسي ، وتقدير الذات .

المنهج و الاجراءات :

أولاً : منهج الدراسة :

يندرج البحث الراهن ضمن بحوث المنهج شبه التجريبي الذى ينطوى على معالجة تجريبية تطبق على عينة تم اختيارها وفقاً لظروف الواقع في مجتمع البحث حيث يتم التحقق من فاعلية البرنامج المستخدم كمتغير مستقل فى تحسين الشعور بالأمن النفسى ، وتقدير الذات كمتغيرين تابعين لدى عينة من المراهقين المدركين للرفض الوالدي من الجنسين ، وذلك من خلال التصميم التجريبي ذوالمجموعة التجريبية الواحدة ، وإجراء القياسين القبلي والبعدي لها و كذلك القياس التتبعي بعد انتهاء البرنامج .

ثانياً : عينة الدراسة :

أجريت الدراسة الحالية على عينة قوامها (١٦٠) من المراهقين والمراهقات من طلاب المرحلة الثانوية إختيرت بطريقة عشوائية من المدارس الثانوية الحكومية بالمعادي ، وقد تراوحت أعمارهم بين (١٥-١٨) سنة بواقع (٧٥) من الذكور ، و (٨٥) من الإناث ، وبلغ المتوسط العمري (١٦,٣٤) سنة ، وإنحراف معياري مقداره (٢,٣٧) ، وقد روعي تجانس جميع أفراد العينة في المستوى التعليمي(المرحلة الثانوية) ، والمستوى الاجتماعي والاقتصادي المتقارب وفقاً" للمستوى التعليمي والمستوى المهني للأب والأم .

عينة الدراسة الاستطلاعية :

واستخدمت للتحقق من كفاءة الأدوات المستخدمة في الدراسة الحالية لحساب معامل الصدق و الثبات لأدوات البحث وعددها (٢٥) من المراهقين والمراهقات و تراوحت أعمارهم بين (١٥-١٨) سنة وبلغ المتوسط العمري (١٦,٥٤) سنة ، وإنحراف معياري مقداره (٢,٣٥) .

العينة التجريبية :

اشتقت العينة التجريبية للدراسة الحالية من العينة الكلية وبلغ عددها من (١٤) من المراهقين من الجنسين بواقع (٧) ذكور ، (٧) إناث. وقد تم اختيار أفراد المجموعة التجريبية طبقاً لدرجاتهم على كل من مقياس إدراك الرفض الوالدي ، ومقياس الأمن النفسى ، ومقياس تقدير الذات بناء على ما أسفرت عنه نتائج عملية التطبيق على هذه المقاييس وهم الأعلى درجات في مقياس الرفض الوالدي ، والأدنى درجات في كل من مقياس الأمن النفسى ، ومقياس تقدير الذات بناء على ما أسفرت عنه نتائج تطبيق المقاييس السابقة وفقاً لكل من درجة الربيع الأعلى والأدنى للمقاييس كمعيار لدرجة الإختلالات النفسية .

و قد روعي ألا يكون عدد أفراد العينة كبيراً" حتى لا توجد فروق كبيرة بينهم وتحقيق التجانس بين أفرادها ، من خلال التجانس في العمر والتعليم والمستوى الاجتماعي الاقتصادي .

جدول (١)

الفروق بين أفراد المجموعة التجريبية (ذكور- إناث) في كل من متغير العمر، والتعليم ، والمستوى الاجتماعي الاقتصادي

الدلالة	ت	إناث		ذكور		المجموعة التجريبية المتغيرات
		ن = ٧		ن = ٧		
		ع	م	ع	م	
٠,٠٧	١,٨٦-	٢,٣٢	١٥,٧٢	٢,٣٥	١٦,٥٤	العمر
٠,٣٢	١,٢٦-	١,٤	٢	١,٦	٣	التعليم
٠,٤٧	٠,٩٨-	٠,٥	٢,٥	٠,٧	٢,٦	المستوى الاجتماعي الاقتصادي

ويوضح الجدول السابق المتوسطات و الانحرافات المعيارية لأفراد المجموعة التجريبية (ذكور - إناث) على كل من متغير العمر، وسنوات التعليم، والمستوى الاجتماعي الاقتصادي .

ثالثاً : أدوات البحث :

استخدمت الباحثة الأدوات التالية :

١-استبيان القبول / الرفض الوالدي (إعداد/ رونالد رونر ، ترجمة : سلامة ، ١٩٨٧) .

٢-مقياس الأمن النفسي . (إعداد / شقير ، ٢٠٠٥) .

٣-مقياس تقدير الذات لروزنبرج (إعداد / سلامة ، ١٩٩١) .

٤-البرنامج المعرفي السلوكي (إعداد الباحثة) .

٥-استمارة بيانات شخصية (إعداد الباحثة) : تتمثل في عدد من البيانات و هي (العمر - الجنس - المستوى التعليمي - الحي السكني - تعليم و مهنة آباء و أمهات أفراد العينة) .

اولاً:" استبيان القبول / الرفض الوالدي (١)

و هو من إعداد رونر Rohner ١٩٨٤ ، وقامت بترجمته (سلامة ، ١٩٨٧) ويعد هذا الإستبيان أداة للتقرير الذاتي تهدف إلى القياس الكمي لمدى ما يدركه المفحوص من قبول أو رفض من قبل الوالدين أو من يقوم مقامهما . و للإستبيان عدة صور خاصة للصغار والكبار ، وقد تناول البحث الحالي صورة الكبار حيث تتناسب مع العينة المستخدمة في البحث ويتكون الإستبيان من (٦٠) عبارة موزعة في ترتيب دائري على أربعة مقاييس فرعية هي :-

١- مقياس الدفاء / المحبة و يتكون من (٢٠) عبارة .

٢-مقياس العدوان / العداة و يتكون من (١٥) عبارة .

٣-مقياس اللامبالاة / الإهمال و يتكون من (١٥) عبارة .

٤-مقياس الرفض غير المحدد و يتكون من (١٠) عبارة .

ويمثل مقياس الدفاء / المحبة المدرك طرف القبول أما الثلاثة مقاييس الأخرى فتمثل طرف الرفض ويقوم المفحوص في هذا الاستبيان بقراءة كل عبارة ، ثم يجيب عنها بوضع علامة (X) وفقاً لأربعة مستويات تبدأ من دائماً" (٤) حتى أبداً" (١) هذا بإستثناء عبارات رقم (٧-١٤-٢١-٢٨-٣٥-٤٢-٤٩) من مقياس الإهمال / اللامبالاة والتي ينبغي تصحيحها في الاتجاه العكسي والعبارات في الصورة الخاصة بالكبار موضوعة كلها في زمن الماضي حيث يطلب من المفحوص أن يفكر قليلاً" ثم يجيب عن العبارة بعد أن يتذكر الطريقة التي يرى أن والدته حين كان في الفترة ما بين السابعة والثانية عشر من عمره .

وعن تقنين الاستبيان في البيئة المصرية ، فقد قامت (ممدوحة سلامة) بترجمة و إعادة ترجمة جميع عباراته ، وتطبيقها على عينة مكونة من (٨٤) طالباً وطالبة (٤٢ذكور- ٤٣إناث) تراوحت أعمارهم ما بين (١٨-٢٥) هذا وقد بلغت معاملات ثبات "ألفا" للمقاييس الفرعية(٨,٠) لمقياس الدفاء/ المحبة ، (٧,٠) لمقياس العداة / العدوان ، (٧,٠) لمقياس اللامبالاه / الإهمال ، (٦,٠) لمقياس الرفض غير المحدد . كما تم حساب صدق الاداه أيضاً" بطريقتين:

الأولى طريقة التجانس الداخلي ، وقد أوضحت أن جميع عبارات الاستبيان و مقاييسه الفرعية تمثل مكونات مشتركة تقيس المضمون نفسه ، والطريقة الثانية هي الصدق العاملي الذي أسفر عن وجود عاملين وقد أطلق على العامل الأول الرفض وأطلق على العامل الثاني القبول وهما العاملين أنفسهما اللذان سبق واستخلصهما " رونر " المعد الأصلي للأداة وقد بلغ الجذر الكامن (العامل الأول ٨,٦، العامل الثاني ١,٤) وقد بلغت نسبة التباين الارتباطي (العامل الأول ٣,٨% ، والعامل الثاني ٨,٩%) . و يتم تصحيح عبارات الإستبيان كالتالي :
دائما" =٤ أحيانا"=٣ نادرا"=٢ أبدا"=١

وقد صمم هذا الإستبيان بحيث يشير ارتفاع الدرجة الكلية إلى زيادة إدراك المستجيب للرفض الوالدي والعكس صحيح ، ولأن الإستبيان مكون من أربعة مقاييس فرعية تشير درجات أحدهما (مقياس /الدفء/ المحبة) إلى أعلى قدر من القبول المدرك بينما تشير درجات الثلاث مقاييس الأخرى (العدوان / العدا ، الإهمال / اللامبالاه ، الرفض غير المحدد) إلى أعلى قدر من الرفض المدرك لذا لا ينبغي أن نحصل على الدرجة المعكوسة لمجموع مقياس الدفء / المحبة قبل إضافتها إلى مجموع المقاييس الثلاث الأخرى ، مع العلم أن الباحثة قد صححت العبارات في اتجاه الرفض . وقد تم التحقق من صلاحية الاستبيان من الناحية السيكمترية وقد إستخدم في العديد من الدراسات كدراسة (سلامة ، ١٩٨٧ ؛ عليان ، ١٩٩٢ ؛ عسكر ، ١٩٩٦ ؛ أبو الخير ، ١٩٩٩ ؛ عبد الفتاح ، ٢٠٠٠ - محمود ، ٢٠٠٥ - نبيل ، ٢٠١٥) .

وبالنسبة لتقنين الاستبيان في البيئة الأجنبية ، فقد قام رونر Rohner بتقنيه على عينة عددها (١٤٧) من طلبة وطالبات الجامعة و الكليات الشعبية بمدينة واشنطن وضواحيها بمتوسط عمري (٢٣) سنة ، وقد تم حساب صدق الاستبيان من خلال استخدام الصدق التلازمي بمقاييس صادقة مثل استبيان " شايفر Schaefer " عام ١٩٦٥ للسلوك الوالدي . كما قام المصمم الأصلي للإستبيان بحساب الصدق العاملي للاستبيان والذي أسفر عن وجود عاملين أطلق على العامل الأول الرفض ، وأطلق على الثاني القبول .

ثانياً" : مقياس الأمن النفسي (١)

أعدت هذا المقياس (شقير ، ٢٠٠٥) و هو أداه تهدف إلى القياس الكمي كأداة موضوعية مقننة لقياس شعور الفرد بالأمن النفسي (الطمأنينة الانفعالية) ، حيث يطلب من المفحوص إعطاء تقدير دقيق وصريح لوصف شعوره بالأمن النفسي ، و يتكون من (٥٤) من البنود الموزعين على أربعة مقاييس فرعية هي :

فاعلية برنامج معرفي - سلوكي لتحسين الشعور بالأمن النفسي وتقدير الذات

- ١-الطمأنينة الانفعالية المرتبطة بتكوين الفرد ورؤيته للمستقبل . و يتكون هذا البعد من (١٤) بند .
- ٢-الطمأنينة الانفعالية المرتبطة بالحياة العامة والعملية للفرد . و تضم (١٨) بند .
- ٣-الطمأنينة الانفعالية المرتبطة بالحالة المزاجية للفرد . وتشمل (١٠) بنود .
- ٤-الطمأنينة الانفعالية المرتبطة بالعلاقات الاجتماعية والتفاعل الاجتماعي للفرد . (١٢) بند .

وتتدرج الاجابة على هذا المقياس كالتالي :

(كثيرا " جدا") = ٣ ، (كثيرا") = ٢ ، (أحيانا") = ١ ، (لا) = صفر . وذلك عندما يكون اتجاه العبارات نحو الشعور بالأمن النفسي (الطمأنينة الانفعالية) إيجابيا" ، في حين تكون هذه التقديرات في الاتجاه العكسي (صفر ، ١،٢،٣) عندما يكون إتجاه التقديرات نحو الشعور بالأمن النفسي (الطمأنينة الانفعالية) سلبيا" .

و قد تم التحقق من صدق المقياس بعدة طرق منها : الصدق الظاهري حيث تم عرضه خلال فترة إعداده على مجموعة من المتخصصين في مجالى الارشاد النفسي والصحة النفسية . ، كما تم حساب صدق المحك : فتم تطبيق المقياس على عينة بلغت (١٠٠) من طلاب وطالبات الجامعة من الجنسين بكلية التربية ، كما تم تطبيق مقياس الطمأنينة النفسية (إعداد مستشفى الطائف) على نفس العينة و قد بلغ معامل الارتباط بين درجات المقياسين (٧٨،٠٨٠ ، ٨٠ ، ٨٢ ،) لكل من عينة الذكور والإناث والعينة الكلية على التوالي وهو ارتباط دال ومرتفع مما يضمن صلاحية المقياس للاستخدام .

كما تم حساب الثبات بعدة طرق منها : طريقة إعادة التطبيق على عينة بلغت (٨٠) من طلاب الجامعة على مرتين متتاليتين بفواصل زمني أسبوعان ، وقد بلغ معامل الارتباط بين التطبيقين للعينة الكلية (٧٥،٠٧) . كما تم استخدام طريقة ثبات الاتساق من خلال التجزئة النصفية وبلغ معامل الثبات (٧٤٤ ،) ، وكذلك استخدم في حساب الثبات

طريقة الاتساق الداخلي حيث تم حساب معامل الارتباط بين درجات المحاور الأربعة للمقياس وبين كل محور والدرجة الكلية للمقياس ، كما استخدمت طريقة " ألفا كرونباخ " وكانت جميع معاملات الارتباط دالة و موجبة عند مستوى (٠١ ،) .

حساب صدق و ثبات الأداة في الدراسة الحالية :

تم التحقق من ثبات و صدق الأداة الحالية على بيانات العينة الاستطلاعية (ن=٢٥) (سبق ذكر خصائصها في الجزء الخاص بالعينة) . و للتحقق من ثبات الأداة استخدمت الباحثة طريقتين هما : التجزئة النصفية ، ومعامل ثبات "ألفا " كالتالي :

١- الثبات :

أ- طريقة التجزئة النصفية :-

تم حساب ثبات مقياس الأمن النفسي بطريقة التجزئة النصفية لعبارات كل مكون من المكونات الفرعية للمقياس حيث تم تقسيمها إلى جزئين : العبارات الفردية ، العبارات الزوجية ، وتم حساب معامل الارتباط بينهما ، و صرح معامل الثبات باستخدام معادلة سبيرمان- براون ، ويوضح الجدول رقم (٢) معاملات ثبات التجزئة النصفية لمقياس الأمن النفسي وكذلك معاملات الثبات بعد تصحيحها كالتالي :

جدول (٢) معاملات ثبات التجزئة النصفية

معامل الثبات	الارتباط المباشر	بعد التصحيح
		المتغيرات
١- الطمأنينة الانفعالية المرتبطة بتكوين الفرد ورؤيته للمستقبل .	٠,٥٥٣	٠,٥٤٤
٢- الطمأنينة الانفعالية المرتبطة بالحياة العامة و العملية للفرد .	٠,٥٤٢	٠,٦٦٧
٣- الطمأنينة الانفعالية المرتبطة بالحالة المزاجية للفرد .	٠,٥٥٣	٠,٦٤٣
٤- الطمأنينة الانفعالية المرتبطة بالعلاقات الاجتماعية و التفاعل الاجتماعي للفرد .	٠,٥٢٤	٠,٥٦٤
الدرجة الكلية	٠,٦٥٥	٠,٧٦٣

ويتضح من استقراء جدول (٢) أن جميع معاملات الثبات مقبولة حيث تراوحت بين (٠,٥٤٤ - ٠,٦٦٧) ، وبلغ معامل ثبات المقياس الكلي (٠,٧٦٣) .

ب-معامل ثبات "ألفا":

كذلك تم حساب ثبات المقياس باستخدام "معامل ألفا" كرونباخ و يتم من خلاله حساب اتساق وتجانس المقياس الواحد ، وفي اطاره يتم مقارنة الأداء على كل بند بالأداء على البنود الأخرى ، كما يعتمد على تباين درجات بنود المقياس الواحد لدى كل فرد ، وكذلك تباين درجات جميع الأفراد على كل بند من بنود المقياس ويوضح جدول رقم (٣) معاملات " ثبات ألفا" الخاصة بمقياس الأمن النفسى .

جدول (٣) معاملات "ثبات ألفا" لإستبيان الأمن النفسى

معامل ألفا	المتغيرات
٠,٦٠٤	١- الطمأنينة الانفعالية المرتبطة بتكوين الفرد ورؤيته للمستقبل .
٠,٧٥٢	٢- الطمأنينة الانفعالية المرتبطة بالحياة العامة و العملية للفرد .
٠,٧٢٤	٣- الطمأنينة الانفعالية المرتبطة بالحالة المزاجية للفرد .
٠,٦٤١	٤- الطمأنينة الانفعالية المرتبطة بالعلاقات الاجتماعية و التفاعل الاجتماعى للفرد .
٠,٧٨١	الدرجة الكلية

و يتضح من استقراء جدول(٣) أن جميع معاملات " ألفا " مقبولة وقد تراوحت ما بين (٠,٦٠٤ - ٠,٧٥٢) وكذلك ارتفاع معامل ثبات المقياس الكلي و بلغ (٠,٧٨١) مما يشير لمتنع المقياس بدرجة جيدة ومقبولة من الثبات.

٢- الصدق :

تم التحقق من صدق الأداة باستخدام الصدق التلازمي من خلال حساب معامل الارتباط بين درجات أفراد العينة الاستطلاعية (ن=٢٥) من المراهقين من الجنسين على مقياس الأمن النفسى (اعداد شقير، ٢٠٠٥) ، ودرجاتهم على مقياس الطمأنينة النفسية (إعداد ماسلو Maslow، ترجمة الدليم ، وعبد السلام ، والفتة، ١٩٩٣) و قد بلغ معامل الارتباط بين الأداةين (٠,٥٧) وهودال عند مستوى (٠,٠١) .

ثالثا : مقياس تقدير الذات لروزنبرج (١)

هو أداة من إعداد روزنبرج (Rozenberg, 1978) و ترجمه وأعدده للعربية (سلامة، ١٩٩١) وتهدف إلى إعطاء تقديرا "كميا" لمدى تقييم الفرد لذاته بشكل عام ، و يكون المقياس من عشر عبارات يحدد المستجيب مدى إنطباق كل منها عليه وفقا" لأربعة مستويات ، وتتراوح الدرجة على كل عبارة ما بين درجة واحدة وأربعة درجات ، وبالتالي تتراوح الدرجات على الأداة ما بين (١٠-١٤) درجة . وتعد هذه الأداة سريعة وسهلة التطبيق كما أنها ذات معاملات ارتباط مرتفعة .

وعبارات المقياس صيغ خمس منها في اتجاه التقدير الإيجابي للذات ، كما صيغت الخمس عبارات الأخرى في اتجاه التقدير السلبي ، ويمكن تصحيح جيع عبارات المقياس في الاتجاه السلبي (يعكس تصحيح العبارات الخمس في اتجاه التقدير الإيجابي) بحيث تعكس الدرجة الكلية تقديرا" سلبيا" للذات ورؤية للنقائص و نقاط الضعف و الفشل ، كما يمكن تصحيح جميع العبارات في الاتجاه الايجابي (يعكس تصحيح العبارات السلبية) بحيث تعكس الدرجة الكلية تقديرا" إيجابيا" للذات . وبالنسبة للبحث الحالي فقد تم تصحيح الأداة في اتجاه التقدير السلبي للذات .

ثبات و صدق الأداة :

تم حساب ثبات و صدق الأداة على بيانات عينة مكونة من (٩٧) طالب وطالبة بكلية الآداب جامعة الزقازيق وينقسمون إلى (٥٠) ذكورا" ، و (٤٧) إناثا" ، وتراوحت أعمارهم بين (١٨- ٢٥) عام كما يلي :

أ-الثبات :

تم حساب معامل الثبات عن طريق معامل " ثبات ألفا" لبيانات العينة و قد بلغت قيمته (.٨٦) .

ب- الصدق :

استخدم حساب الصدق التلازمي لهذه الاداه مع مقاييس أخرى لتقدير الذات (ن=٩٧)، وقد ارتبطت الدرجات على هذه الأداة تلازميا" بالدرجات على مقياس " كوبر سميث" بمعامل قدره $r = (-.٦٦)$.

فاعلية برنامج معرفى - سلوكى لتحسين الشعور بالأمن النفسى وتقدير الذات

كما ارتبطت بالدرجات على مقياس تقييم الذات - و هو أحد المقاييس الفرعية في استبيان تقدير الشخصية - بمعامل ارتباط بلغ $r = (٠.٧٢)$ ، كذلك ارتبطت بالدرجات على مقياس " بيك" للاكتئاب لمجموعة من المكتئبين الإكلينكيين ($n=٥٠$) بمعامل ارتباط قدره $r = (٠.٧٨)$ ، وهو ما يعرف بصدق المجموعات المعروفة حيث يزداد انخفاض تقدير الذات لدى المكتئب (سلامة ، ١٩٩١) .

رابعاً : البرنامج المعرفى السلوكى : (إعداد الباحثة)

وصف البرنامج :

يمثل البرنامج المعرفى السلوكى المستخدم في الدراسة الحالية تدخلا " إرشاديا" لرفع مستوى الشعور بالأمن النفسى ، وتقدير الذات مصمم لمجموعة من المراهقين المدركين للرفض الوالدى من الجنسين حيث نولى أهمية خاصة للعيوب المعرفية والتشويه المعرفى وسوء العزو ، وكذلك سوء الإدراك ومهارات حل المشكلات . وتقوم فلسفة البرنامج على الأساس النظرى والتطبيقي للمنى المعرفى السلوكى بوجه عام بما تتضمنه من أسس و فنيات معرفية و سلوكية .

أهداف البرنامج : يسعى البرنامج الحالى إلى تحقيق ثلاث أهداف كالتالى :

أولاً: أهداف علاجية :

يهدف البرنامج إلى تحسين مستوى الشعور بالأمن النفسى ورفع مستوى تقدير الذات لدى المراهقين المدركين للرفض الوالدى من الجنسين ، وذلك من خلال تعديل المعارف والإدراكات والاعتقادات الخاطئة والانفعالات السلبية المصاحبة لها ، مع البحث عن أسبابها البيئية الحالية ، وتعديل أنماط السلوك اللاتوافقية الظاهرة المكتسبة ، وفحص العوامل المعرفية التى تقف ورائها باستخدام بعض أساليب الإرشاد السلوكى المعرفى الجمعي المتضمنة في البرنامج .

ثانياً: أهداف وقائية :

يهدف البرنامج إلى العمل على تحصين المراهقين المدركين للرفض الوالدى من الجنسين ضد مشاعر القلق وعدم الشعور بالأمن النفسى وانخفاض تقدير الذات فى المستقبل من خلال إكسابهم بعض الأساليب المعرفية والانفعالية

والسلوكية التي تساعدهم على تقييم وتفسير الأحداث والمواقف التي يواجهونها بطرق أكثر إيجابية وتعديل إدراكاتهم الخاطئة بشكل يساعدهم على تعلم طرق التفكير السليم القائمة على أسس منطقية ومعقولة ، وتدعيم أشكال السلوك البناء والإيجابي مما يقلل من مخاطر الوقوع فريسة المعاناة من مشاعر القلق والخوف وتحسين مستوى الشعور بالأمن النفسي وانخفاض تقدير الذات ويقلل من فرص تعرضه للاضطرابات النفسية المعوقة لنموه وتقدمه وذلك من خلال تدريبهم على ممارسة فنيات ومهارات والتفكيرو السلوك السليم .

ثالثاً : أهداف نمائية :

يهدف البرنامج إلى تنمية مهارات المراقبة الذاتية للأفكار، وفحصها ، وتفنيدها بشكل منطقي وعقلاني وفقاً لأدلة صحيحة ومنطقية ، إضافة إلى تنمية مهارات حل المشكلات ، وتوكيد الذات ، واتخاذ القرار .

محتوى جلسات البرنامج :

تم إعداد محتوى البرنامج الإرشادي من خلال ترتيب جلساته بشكل يتلائم مع طبيعة مشكلة الدراسة الحالية بحيث بلغ عدد الجلسات (١٢) جلسة ارشادية جماعية بواقع جلستين اسبوعياً" و قد استغرق تنفيذ البرنامج (ستة أسابيع) بدأت من منتصف شهر مارس ٢٠١٩ وانتهت الجلسات في بداية شهر مايو ٢٠١٩ ثم تبع ذلك إجراء القياس التتبعي بعد مرور شهر ونصف من انتهاء القياس البعدي للبرنامج واستغرقت الفترة الزمنية لكل جلسة ساعة ونصف تقريباً" (٩٠ دقيقة) مع إعطاء فترة راحة لمدة عشر دقائق بعد منتصف الجلسة ، وقد تم تطبيق البرنامج الارشادي بغرفة الإخصائي الاجتماعي بالمدرسة الملحق بها أفراد العينة التجريبية .

الدراسة الاستطلاعية للبرنامج :

للتأكد من ملائمة محتوى البرنامج لأفراد عينة البحث الحالي وتحديد المشكلات والصعوبات التي قد تنشأ أثناء تطبيق البرنامج قامت الباحثة بدراسة استطلاعية لوحدات البرنامج الحالي ، على عينة مكونة من ستة (ن=٦) من المراهقين من الجنسين ممن حصلوا على درجات مرتفعة على مقياس الرفض الوالدي ، وأقل الدرجات في كل من مقياس الأمن النفسي ومقياس تقدير الذات ذلك طبقاً لكل من درجة الربيع الأعلى والأدنى للمقاييس كمعيار لتحديد درجة الاختلالات النفسية .

كما تم عرض البرنامج على (٥) من المحكمين المتخصصين في مجالى الصحة النفسية والإرشاد النفسي لإبداء الرأي حول البرنامج من حيث مدى صلاحيته للتطبيق على أفراد العينة الحالية ، ومدى ارتباط أهداف الجلسات بالمحتوى الإرشادي والتدريبي ، وكذلك مدى ملاءمة الأنشطة والفنيات المستخدمة في الجلسات الإرشادية

فاعلية برنامج معرفي - سلوكي لتحسين الشعور بالأمن النفسي وتقدير الذات

لخصائص عينة البحث ، و كفاية الزمن المحدد لكل جلسة ، ومدى مناسبة التقييم لأهداف البرنامج وقد بلغ معامل الاتفاق بينهم (٩٠%) مما يشير إلى ملاءمة موضوعات جلسات البرنامج وصلاحيتها للتطبيق على عينة البحث الحالي . والجدول التالي (٤) يوضح جلسات البرنامج الإرشادي المعرفي السلوكي .

جدول (٤) جلسات البرنامج الإرشادي

رقم الجلسة	عنوان الجلسة	أهداف الجلسة	الفيئات المستخدمة
١-	جلسة تعارف .	التعريف بالبرنامج وأهدافه والتعارف بين المتدربين فيما بينهم و بين الباحثة .	الترحيب بالأعضاء و اشاعة جو من الثقة والألفة - وتعريفهم بالبرنامج وأهدافه وقواعده وحثهم على الالتزام بها
٢-	مفهوم الأمن النفسي .	التعريف بمفهوم الامن النفسي ، وتوضيح سمات الشخص الذي يشعر بالأمن النفسي وأسباب الأمن النفسي وكيفية تنميته .	المحاضرات - المناقشة الجماعية - التساؤل و الاستفسار - عرض الشرائح - الواجبات المنزلية .
٣-	الاسترخاء وعلاقته بالأمن النفسي .	شرح مفهوم الاسترخاء و أثره على تنبئة وزيادة الشعور بالأمن النفسي .	المحاضرات - المناقشة الجماعية - لعب الأنوار - فنية التخيل-الواجبات المنزلية .
٤-	التعديل المعرفي للأفكار الخاطئة .	التعريف بالأفكار الخاطئة والسلبية المحبطة ودورها في فقدان الشعور بالأمن النفسي ، والتبصير بأهمية التعديل المعرفي للأفكار الخاطئة السلبية في تعديل المشاعر السلبية و إبدالها بأخرى أكثر أمناً" وطمأنينة .	المحاضرات - شرح وتطبيق فنية المراقبة الذاتية للأفكار السلبية ، التدريب على فنية صرف الانتباه على بعض المواقف المسببة للقلق والتردد والتوتر - المناقشات الجماعية - الواجبات المنزلية .
٥-	مفهوم تقدير الذات .	التعريف بمفهوم تقدير الذات ، وتوضيح خصائص تقدير الذات المنخفض والمرتفع وكيفية تنميتها وتعديلها .	المناقشات الجماعية - الاسترخاء ، التساؤل و الاستفسار- الواجبات المنزلية .
٦-	تنمية الثقة بالنفس وتقدير الذات .	تنمية الوعي بالذات والتدريب على مهارات حل المشكلات و اتخاذ القرار .	المحاضرة -المناقشات الجماعية - لعب الدور - الواجبات المنزلية .
٧-	مهارة المواجهة وتوكيد الذات .	التدريب على مهارات المواجهة وتوكيد الذات وتحمل المسؤولية .	المحاضرة - المناقشة الجماعية - تمارين الاسترخاء - الواجبات المنزلية

تابع جدول (٤)

٨-	ادراك الرفض الوالدي وعلاقته بتقدير الذات .	دحض و تنفيذ الأفكار المتعلقة بإدراك الرفض الوالدي وتوضيح دورها في انخفاض تقدير الذات .	المحاضرة - المناقشة الجماعية - استخدام فنية النمذجة - التعديل المعرفي - الواجبات المنزلية .
٩-	مناقشة فكري(القلق الزائد- كورثة النتائج)	دحض و تنفيذ الأفكار اللاعقلانية الخاصة بالمبالغة في توقع المخاطر ، وكورثة النتائج دون مبرر منطقي .	المحاضرة - المناقشات الجماعية - التدريب على تمرينات الاسترخاء - التعديل المعرفي - الواجبات المنزلية .
١٠-	مناقشة و تنفيذ فكرة تعميم الفشل .	دحض و تنفيذ الفكرة الخاطئة الخاصة بتعميم الفشل دون مبرر منطقي .	المحاضرة - المناقشات الجماعية - التعديل المعرفي - لعب الأدوار- الواجبات المنزلية .
١١-	تلخيص وتقييم البرنامج	عرض ملخص للأفكار اللاعقلانية السابق تناولها بالجلسات البرنامج و التأكد من فهم أفراد المجموعة التجريبية لكل ما جاء بها من فنيات ارشادية .	شكر الأعضاء على الالتزام بالحضور وحسن التعاون وحثهم على الالتزام بما تم تعلمه والتدريب عليه من خلال جلسات البرنامج الإرشادي .
١٢-	متابعة البرنامج الإرشادي	متابعة التطبيق التتبعي بعد شهر ونصف من تنفيذ البرنامج الإرشادي .	شكر و تقدير للأعضاء على حسن تعاونهم والتزامهم .

وبعد تطبيق البرنامج الإرشادي المعرفي السلوكي على أفراد المجموعة التجريبية قامت الباحثة بتطبيق أدوات الدراسة عليهم من خلال القياس البعدي ، وذلك بعد أن تم إجراء القياس القبلي لهذه الأدوات على أفراد المجموعة التجريبية قبل تلقيهم للبرنامج ، ثم تلى ذلك إجراء الباحثة المقارنات بين درجات القياسيين القبلي والبعدي لبيان أثر البرنامج ومدى فاعليته في تحسين مستوى الشعور بالأمن النفسي ورفع تقدير الذات لدى أفراد العينة التجريبية . و بعد إنتهاء تطبيق البرنامج بشهر و نصف تم إجراء المقارنة بين القياسين البعدي والتتبعي لبيان مقدار استمرارية فاعلية البرنامج على أفراد المجموعة التجريبية ، وقد استخدمت الباحثة لإجراء المقارنات الإحصائية بين القياسيين القبلي والبعدي ، والبعدي والتتبعي إختبار ويلكوسون اللابارمترى Wilcoxon, T للتعرف على دلالة الفروق بين المتوسطات الحسابية لأداء أفراد المجموعة التجريبية .

الإجراءات :

تم تطبيق المقاييس المستخدمة في البحث بصورة جماعية على أفراد العينة التجريبية بعد قراءة التعليمات لهم جيدا " شفهيًا" لتلافي أن يكون بعض المفحوصين من أفراد العينة قد ألتبس عليه فهم بعض العبارات مع توضيح طريقة اختيار بدائل الإجابة . كما تم التأكيد على الإجابة في كل عبارة على حدة ، والتأكيد عليهم بعدم ترك أي عبارة دون إجابة ، وتوضيح الهدف من البحث وأهميته لأفراد العينة وقد أكدت الباحثة لأفراد العينة أن الاشتراك في هذا البحث بغرض البحث العلمي فقط ولن يطلع أي شخص أو جهة غير الباحثة على ما سيتضمنه من بيانات . كما حرصت الباحثة على التأكد من ملء استمارة البيانات الشخصية . وقد تم تطبيق المقاييس المستخدمة في البحث وفقا" للترتيب التالي :

١-استمارة جمع البيانات .

٢- استبيان القبول / الرفض الوالدي .

٣-مقياس الأمن النفسى .

٤-مقياس تقدير الذات .

٥-البرنامج الارشادي المعرفي السلوكي . وتم تطبيقه جماعيا و بدأ التطبيق بكل مراحل في ٢٤/٢/٢٠١٩ و انتهى ٢٤ / ٧ / ٢٠١٩ .

ثم تم جمع الاستمارات و تصحيحها وفقا" لطريقة التصحيح الخاصة بكل منها ، وأخيرا" تم جدولة النتائج و ذلك للقيام بمعالجتها احصائيا" .

الأساليب الإحصائية :

بعد تطبيق أدوات الدراسة و جدولة النتائج ، تم استخدام عدة أساليب احصائية تتناسب مع فروض البحث الحالي و التي تفيد في الاجابة عن تساؤلات البحث كالتالي :

١-حساب المتوسط و الإنحراف المعياري .

٢-معاملات ارتباط " بيرسون " .

٣- اختبار (ت) T. Test.

٤- اختبار ويلكسون W للرتب ذات الإشارة اللابارمترى للمجموعات المرتبطة للتعرف على دلالة الفروق بين المتوسطات الحسابية في القياسين القبلي – البعدي ، والبعدي و التتبعي .

وبالإنتهاء من الحديث عن أدوات و إجراءات الدراسة ، ستقوم الباحثة بعرض و مناقشة نتائج كل فرض على حدة على النحو التالي :

نتائج الدراسة ومناقشتها :

فيما يتعلق بنتائج الفرض الأول : و ينص على وجود ارتباط دال إحصائيا" بين درجات إدراك المراهقين(ذكور – إناث) للرفض الوالدي ودرجاتهم في كل من الأمن النفسي وتقدير الذات .

وللتحقق من صحة هذا الفرض قامت الباحثة بحساب معاملات الارتباط بين متغيرات الدراسة وهي إدراك الرفض الوالدي ، والأمن النفسي ، وتقدير الذات . ويوضح جدول(٥) قيم هذه المعاملات التي تم التوصل إليها كما يلي :-

جدول (٥)

يوضح معاملات الارتباط بين درجات إدراك الرفض الوالدي وكل من الأمن النفسي و تقدير الذات

(٣)	(٢)	(١)	
تقدير الذات	الأمن النفسي	ادراك الرفض الوالدي	المتغيرات
		-----	١- إدراك الرفض الوالدي.
	-----	**٠,٧٨	٢--الأمن النفسي .
-----	** ,٧٦	**٠,٧٨	٣-تقدير الذات .

** دال عند مستوى (٠,٠١)

ويتضح من خلال الجدول (٥) أن الفرض تحقق في مجمله كما يلي :

وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائيا" عند مستوى (٠,٠١) بين إدراك الرفض الوالدي والأمن النفسي .

٢- وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائية" عند مستوى (٠,٠١) بين الأمن النفسي وتقدير الذات .

٣- وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائية" عند مستوى (٠,٠١) بين إدراك الرفض الوالدي وتقدير الذات

وتبدو هذه النتيجة منطقية حيث أن طبيعة إدراك المراهق للحب ، والتقبل الوالدي له الأثر الكبير في تحديد درجة شعوره بالأمن النفسي ، فالفرد الذي يشعر بالطمأنينة الانفعالية في بيئته الاجتماعية من خلال بيئة أسرية مشبعة يميل إلى تعميم تلك المشاعر على عالمه بشكل عام وعلى علاقاته بالآخرين فيراهم متحابين ومتعاونين ويشعر بتقديرهم وتقبلهم مما يعزز لديه الشعور بالأمن النفسي والثقة بالنفس ويحسن من تقدير الذات . ويتفق ذلك مع ما ذكره كل من " أريكسون" ، و" ماسلو" في أن الأمن النفسي والحب والثقة في الآخرين يقابلها حاجات أساسية يتم اشباعها من خلال العلاقات الأسرية في السنوات المبكرة من حياة الفرد حيث تنبع ثقة بنفسه ويتولد تقديره لذاته من شعوره بالأمن النفسي والاطمئنان الانفعالي . كما يؤكد سوليفان Sulefan على أن العلاقات الشخصية داخل البيئة الأسرية تعد المسؤولة عن إشباع الفرد لحاجته من الأمن النفسي (محمد ، ٢٠٠١ ، ٥٥) .

ويتفق ذلك مع ما أوضحه " ماسلو " في أنه إذا لم تشبع حاجة الفرد من الحب والتقبل فسيجد صعوبه بالغة في إطمئنانه الانفعالي ، وتقديره الذاتي فتقدير الذات كأحد الحاجات الأساسية مرتبط بشعور الفرد بالأمن النفسي (بدر ، ٢٠٠٧ : ١١٦) . كما يتفق ذلك مع ما ذكره موسن (Mussan,1994) في أن الأبناء الذين يدركون والديهم بإعتبارهم غيرمانحين للحب والاهتمام يتسمون بالخوف والقلق والتوتر وفقدان الشعور بالأمن النفسي وانخفاض تقديرهم لذواتهم إضافة لعدم القدرة على تكوين علاقات اجتماعية ناجحة بالآخرين بالمقارنة بالأبناء المدركين لأبائهم على أنهم يمنحهم الحب والاهتمام والتقبل غير المشروط . وأن التقبل الوالدي المدرك من الأبناء هو الحافز القوي لديهم لأداء المهام والانجاز والشعور بالرضا النفسي من خلال الأفكار التي يكونها الأبن عن ذاته والتي تنتج من الخبرات والتفاعلات الأسرية (الخولي ، ٢٣٧: ١٩٨٤) . ويتفق هذامع نتائج دراسة كل من(سلامة ، ١٩٩١- وعبد الستار ، ٢٠١٥- وعبد الرحمن، ٢٠١٦- أحمد، ٢٠١٨ (Ananni, – Iqra , Nida, & Rukhsana , 2016) (KÖcker & Aylin,2006 - 2015)

نتائج الفرض الثاني :

و ينص على وجود فروق دالة إحصائية" بين متوسطات رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية من المراهقين المدركين للرفض الوالدي (ذكور – إناث) في القياس القبلي ومتوسطات رتب درجاتهم في القياس البعدي للبرنامج في كل الأمن النفسي ، وتقدير الذات .

للتحقق من صحة هذا الفرض قامت الباحثة بالمقارنة بين متوسطي رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي لتطبيق البرنامج للمقاييس الفرعية والدرجة الكلية لمقياسي الأمن النفسي، وتقدير الذات. وذلك بإستخدام اختبار ويلكوكسون للرتب ذات الاشارة اللابارمترى (W) لحساب دلالة الفروق بين المتوسطات الحسابية لأفراد المجموعة التجريبية وذلك كما يلي :

جدول (٦) دلالة الفروق بين متوسطات رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية في متغيرات الدراسة في

كل من القياس القبلي و البعدي

المتغيرات	القياس	ن	متوسط الرتب		مجموع الرتب		قيمة Z	مستوى الدلالة
			السالبة	الموجبة	السالبة	الموجبة		
١-الأمن النفسي	قبلي - بعدي	١٤	١,٠٠٠	٦,٠٠٠	١,٠٠٠	١٠٣,٥٠٠	٣,٢٠١	٠,٠١
٢-تقدير الذات	قبلي- بعدي	١٤	١,٠٠٠	٨,٠٠٠	١,٠٠٠	١٠٢,٠٠٠	٣,٢٢٣	٠,٠١

يتضح من خلال استقراء الجدول السابق ما يلي :

١- توجد فروق دالة إحصائية عند مستوى (٠,٠١) بين متوسطي رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي لتطبيق البرنامج على الدرجة الكلية لمقياس الأمن النفسي والفروق في اتجاه القياس البعدي .

٢-توجد فروق دالة إحصائية عند مستوى (٠,٠١) بين متوسطي رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي لتطبيق البرنامج على الدرجة الكلية لمقياس تقدير الذات . والفروق في اتجاه القياس البعدي .

ووفقا لذلك فقد تحقق الفرض السابق حيث أشارت نتيجته لوجود فروق دالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي في كل من الأمن النفسي وتقدير الذات في اتجاه الأفضل لصالح القياس البعدي . وتشير تلك النتائج إجمالاً إلى مدى تأثير وفاعلية البرنامج الإرشادي المعرفي السلوكي المستخدم في الدراسة في تحسين الشعور بالأمن النفسي ، ورفع مستوى تقدير الذات لدى أفراد المجموعة التجريبية ، حيث يظهر هنا

دور البرنامج المعرفي السلوكي المطبق على أفراد المجموعة التجريبية والذي تضمن مجموعة من المهارات المعرفية والسلوكية والتي تشمل التدريب على التفاعل النشط والمراقبة الذاتية للأفكار وتبادل الخبرات والتعديل المعرفي للأفكار والإدراكات السلبية حيث يؤدي ذلك إلى ثقة الفرد في نفسه والآخرين ، وزيادة شعوره بالأمن النفسي بشكل يدعم التغيير الإيجابي لديه وتعميمه عبر المواقف والأشخاص والأحداث ، فما يتعلمه المراهق ويتدرب عليه خلال جلسات البرنامج يستطيع تطبيقه في مواقف مختلفة مما يستتبعه ظهور تغيرات إيجابية سواء في أفكاره وتفسيره للأحداث والأشخاص ونظراته وتقديره لذاته وكذلك في سلوكياته بشكل عام . وتتفق تلك النتيجة مع المبادئ والأسس التي يستند عليها الإرشاد المعرفي السلوكي في أن ردود أفعال الأفراد عبارة عن حالة مركبة من الإدراك أو التفكير والعمليات الحسية الحركية ، فالتفكير والانفعال لا يمثلان عمليتان منفصلتان . ويتفق ذلك مع ما أكده كل من برونسارد ولونودو ورفو وتوردجان و سيموني (Bronsared , Lancon , Loundou , rufo Tordjman&Simeoni,2013) من أن الشعور بالأمن النفسي يتولد من خلال المجالات المادية و النفسية والاجتماعية و الصحية و يتم تقييمها بناء على توقعات ومعتقدات الفرد .

وتتفق نتائج الفرض الحالي مع ما سبق أن توصلت إليه الدراسات مثل (عبد الله ، ٢٠١٠ - عبد الوهاب ، ٢٠١١ - مسعد ، ٢٠١٥ ، حسين ، ٢٠١٨) ومن الدراسات الأجنبية دراسة (Stevens ، ٢٠٠٥) حيث أكدت نتائجها على الدور الفعال للبرامج الإرشادية والعلاجية القائمة على المنحى المعرفي السلوكي في تنمية الشعور بالأمن النفسي ورفع مستوى تقدير الذات وزيادة الثقة بالنفس لدى الفرد مما ينعكس بدوره إيجابيا" على تحقيق قدر مناسب من السلوك التكيفي .

و فيما يتعلق بنتائج الفرض الثالث :

وينص على : لا توجد فروق دالة إحصائية" بين متوسطات رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي لتطبيق البرنامج في كل من الأمن النفسي ، وتقدير الذات . وللتحقق من صحة هذا الفرض قامت الباحثة بالمقارنة بين متوسطي رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي لتطبيق البرنامج للمقاييس الفرعية والدرجة الكلية لكل من الأمن النفسي ، وتقدير الذات باستخدام اختبار ويلكوكسون اللابارمترى (Wilcoxon (W لحساب دلالة الفروق بين المتوسطات الحسابية لأفراد المجموعة التجريبية .

جدول (٧) دلالة الفروق بين متوسطات المجموعة التجريبية في متغيرات الدراسة في كل من القياسين

البعدي والتتبعي

المتغيرات	القياس	ن	متوسط الرتب		مجموع الرتب		مستوى الدلالة
			الموجبة	السالبة	الموجبة	السالبة	
١-الأمن النفسي .	بعدي - تتبعي	١٤	٧,٤٤٧	٢٠,٥٠٠	٤٣,٥٠٠	١,٣٣٠	غير دالة
٢-تقدير الذات .	بعدي - تتبعي	١٤	٦,٣٣٤	٢١,٥٠٠	٤٤,٥٠٠	١,١٥٣	غير دالة

و يتضح من خلال الجدول السابق ما يلي :

تحقق الفرض الثالث حيث أوضحت النتيجة أنه لا توجد فروق دالة إحصائية" بين متوسطات رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي لتطبيق البرنامج الإرشادي المعرفي السلوكي المطبق على الدرجة الكلية لكل من مقياسي الأمن النفسي، وتقدير الذات .

و تعزو الباحثة هذه النتيجة إلى استمرار جدوى وفاعلية البرنامج الإرشادي المستخدم وفنائه المختلفة وما أظهره أفراد المجموعة التجريبية من اهتمام وتعاون وتفاعل خلال جلسات البرنامج حيث أصبحوا أكثر قدرة وكفاءة في السيطرة على المواقف المسببة للقلق والتوتر والتحكم فيها ، وتغليب طرق التفكير العقلاني والمنطقي والتحكم الذاتي واستخدام طرق حل المشكلات ، وممارسة مهارة الاسترخاء ، وإعادة البناء المعرفي ، إضافة إلى اكتساب القدرة على التعبير عن المشاعر بشكل صريح وبتلقائية ، من خلال كتابة التقارير الذاتية ، هذا إلى جانب ارتباط تقدير الذات بالعديد من المهارات المعرفية و السلوكية اللازمة لاكتساب الثقة بالنفس و تقدير الذات والتي تضمنها البرنامج الإرشادي المستخدم في الدراسة كالتدريب على استخدام أساليب التفكير الإيجابي ، وتعلم مهارات تدبر القلق والضغوط النفسية ، واتخاذ القرار ، ومهارات الاتصال الناجح بالآخرين مما أدى إلى تدني مستوى الشعور بالقلق ، وتحسين مستوى الشعور بالأمن النفسي ، ورفع مستوى تقدير الذات لدى أفراد المجموعة التجريبية خلال جلسات البرنامج مما يشير إلى استمرارية أثر وفاعلية البرنامج حتى بعد الانتهاء منه بفترة تصل إلى شهر ونصف. و تبدو هذه النتيجة طبيعية ومسايرة لنتيجة الفرض السابق وتؤكد على تأثير وفاعلية البرنامج الإرشادي المعرفي السلوكي المستخدم في الدراسة وتتفق مع ما أوضحتته نتائج بعض الدراسات من فاعلية

البرامج المعرفية السلوكية في تحسين مستوى الشعور بالأمن النفسى ورفع مستوى تقدير الذات مثل دراسة (سلامة ، ٢٠٠٩ ، عبد الله ، ٢٠١٠- عبد الوهاب ، ٢٠١١- مسعد ، ٢٠١٥ ، حسين ، ٢٠١٨) ومن الدراسات الأجنبية دراسة كل من (Stevens, 2005) .

تعقيب عام :

أشارت نتائج الدراسة إلى الأثر الفعال للبرنامج الإرشادي المعرفي السلوكي في تحسين مستوى الشعور بالأمن النفسى ورفع مستوى تقدير الذات لدى أفراد المجموعة التجريبية من المراهقين المدركين للرفض الوالدي من خلال تعديل وتنفيذ المعتقدات والأفكار الخاطئة والسلبية المشككة لإدراك المراهق للرفض الوالدي وما يرتبط به من فقدانه الشعور بالأمن النفسى وإنخفاض تقديره لذاته مما يعوق توافقه النفسى والسلوكى . حيث يعمل الإرشاد المعرفى السلوكى على تعديل الأفكار السلبية والمخططات التي تكمن وراء الإنفعالات الاسلبية ، والقيام بالسلوكيات اللاسوية وذلك من خلال استخدام مختلف الأساليب والفنيات المعرفية السلوكية .

وترى الباحثة أن الأمن النفسى وتقدير الذات لا يتحققان للأبناء إلا من خلال معيار أساسى يتعلق بإتباع الآباء والأمهات طرق التنشئة الاجتماعية الصحية مع أبنائهم على نحو يدركه الأبناء

يتضمن الحب والتقبل غير المشروط والتفهم والمشاركة الايجابية و التشجيع والتدعيم ، وتجنب طرق التعامل القائمة على التسلط والسيطرة ، والقسوة غير المبررة ، والمقارنات ، والتوبيخ ، والتجاهل ، والخوف من إظهار الحب حيث يمكن ذلك كله الأبناء من مقاومة الشعور بالرفض الوالدي ، واكتساب الشعور بالأمن النفسى ، وتقدير الذات بإعتبارهما من أهم مقومات التوافق النفسى والسلوكى للأبناء مما يمكنهم من استثمار طاقاتهم وامكاناتهم بشكل أفضل وتوظيفها في الوجهة المناسبة .

المراجع

أولاً: مراجع باللغة العربية :

- أبو الخير ، محمد (١٩٩٩) : الترتيب الميلادي وعلاقته بإدراك الدفء / الرفض الأموي والخصائص النفسية للأبناء المراهقين ، مجلة دراسات نفسية ، القاهرة ، رابطة الأخصائيين النفسيين المصرية ، (٣)، ٤٤٥-٤٧٣ .
- أبو النيل ،محمود (١٩٨٤) : علم النفس الاجتماعي ، دراسات عربية وعالمية ، ط٢ ، القاهرة : الجهاز المركزي للكتب الجامعية والمدرسية .
- أحمد ،حسام (٢٠١٢) : الأمن النفسي وعلاقته بكل من التواد والثقة بالنفس لدى عينة من الأطفال والمراهقين ، دراسات عربية في علم النفس ، ١١ (٣) ص ٦١٩-٦٦٠ .
- أحمد ، رفيدة (٢٠١٨) : الثقة بالنفس وعلاقتها ببعض أساليب المعاملة الوالدية لدى الأطفال ذوي صعوبات التعلم بمراكز ولاية الخرطوم ، رسالة ماجستير (غير منشورة) ، كلية الآداب ، جامعة النيلين .
- الجارحي ، حسام (١٩٩٤) :التوافق النفسي وتقدير الذات لدى الطفل العامل وطفل المدرسة في الريف ، رسالة ماجستير (غير منشورة) ، معهد الدراسات العليا للطفولة ، جامعة عين شمس .
- الخولي ، سناء (١٩٨٤) : الأسرة والحياة العائلية ، بيروت : دار النهضة العربية .
- الدليم ، فهد ، عبد السلام ، فاروق ، الفتة ، عبد العزيز (١٩٩٣): مقياس الطمأنينة النفسية . الطائف : مطابع الشهري .
- الشربيني ، زكريا (١٩٩٤): المشكلات النفسية عند الأطفال ، القاهرة : دار الفكر العربي .
- العناني ، حنان عبد الحميد (٢٠٠٥) : الصحة النفسية ، ط١. الأردن : دار الفكر للطباعة و النشر .
- باترسون ، س ه (١٩٩٠) : نظريات الإرشاد والعلاج النفسي ، ترجمة : حامد عبد العزيز الفقي ، الجزء الأول ، الكويت : دار القلم .
- بدر ، فائقة (٢٠٠٧) : الأمن النفسي وتقدير الذات وعلاقتها بالتحصيل الدراسي لدى الطلاب السعوديين والمغتربين بالمرحلة الابتدائية ، مجلة دراسات عربية في علم النفس ، ٦ (٢) ص ١١٥-١٥٠ .

فاعلية برنامج معرفى - سلوكى لتحسين الشعور بالأمن النفسى وتقدير الذات

- بنت حسن ، زهور (٢٠٠١) : الأمن النفسى والشعور بالوحدة النفسية لدى عينة من المرضى المرفوضين أسريا" والمقبولين أسريا" بمنطقة مكة المكرمة ، رسالة ماجستير (غير منشورة) ، كلية التربية ، جامعة أم القرى .
- جبر ، محمد (١٩٩٦) : بعض المتغيرات الديموجرافية المرتبطة بالأمن النفسى، مجلة علم النفس ، الهيئة المصرية العامة للثقافة ، ١٠ (٣٩٠) ٨٠-٩٣ .
- حسين ، هيام (٢٠١٨) : برنامج إرشادي معرفى سلوكى لتدعيم الثقة بالنفس لدى الموهوبين ذوي صعوبات التعلم ، رسالة ماجستير (غير منشورة) ، كلية التربية ، جامعة عين شمس .
- زهران، حامد (٢٠٠٢) : دراسات في الصحة النفسية والإرشاد النفسى ، ط١، عالم الكتب .القاهرة.
- سعد ،على (١٩٩٩) :مستويات الأمن النفسى لدى الشباب الجامعي - بحث ميداني عبر حضاري مقارن بين طلبة كليات التربية في دمشق، الكويت، وأندبرة - مجلة جامعة دمشق ، ١٥(١)،ص١٤- ٥٢
- سلامة ،على (٢٠٠٩) : أثر برنامج إرشادي يستند إلى نظرية العلاج العقلاني - الانفعالي السلوكي في الأفكار اللاعقلانية والأمن النفسى لدى عينة من الأحداث الجانحين في الأردن ، رسالة دكتوراه (غير منشورة) ، كلية التربية ، جامعة اليرموك .
- سلامة ، ممدوحة (١٩٨٧) : " بعد الدفاع " أسس نظرية القبول/ الرفض الولدي لرونالد ب رونر ، مجلة علم النفس ، الهيئة المصرية العامة للكتاب، (٣) ٧٩-٨٤ .
- سلامة ، ممدوحة (١٩٨٧) : مخاوف الأطفال وإدراكهم للرفض الوالدي ، مجلة علم النفس ، القاهرة ، الهيئة المصرية العامة للكتاب ، (٢)،٤٥-٦١ .
- سلامة ، ممدوحة (١٩٨٨) : استبيان القبول / الرفض الوالدي للكبار لرونالد ب.رونر، القاهرة : الأنجلو المصرية .
- سلامة ، ممدوحة (١٩٩١) : تقدير الذات والضبط الوالدي للأبناء في نهاية المراهقة وبداية الرشد ، مجلة دراسات نفسية ، رابطة الأخصائيين النفسيين ، ١ (٤) ، ٦٧٩-٧٠٢ .
- سلامة ،ممدوحة (١٩٩٣) : قراءات مختارة في علم النفس ، القاهرة : الأنجلو المصرية .

- شقير، زينب (٢٠٠٥) : مقياس الأمن النفسي (الطمأنينة الانفعالية) ، القاهرة : الأنجلو المصرية .
- صالح ، هدى ، على ، أسيا (٢٠١١) : مستوى الأمن النفسي (الطمأنينة الإنفعالية) لدى الطالبة الجامعية في ضوء الحالة الاجتماعية والتخصص والمستوى العلمي ، المؤتمر السنوى السادس العشر ، ٢٦-٢٧ ديسمبر ، مركز الارشاد النفسي ، جامعة عين شمس ، (٢) ، ٦٤٧-٧١٢ .
- عبد الله ، سها (٢٠١٠) : فاعلية برنامج إرشادي معرفي سلوكي لتنمية تقدير الذات في خفض بعض المشكلات السلوكية لدى عينة من الأطفال ذوي صعوبات التعلم ، رسالة دكتوراه (غير منشورة) ، كلية التربية ، جامعة الزقازيق .
- عبد الله ، فهد (٢٠٠٥) : الطمأنينة النفسية وعلاقتها بالوحدة النفسية لدى عينة من طلبة الجامعة ، كلية التربية ، جامعة الملك سعود ، الرياض : مجلة العلوم التربوية والدراسات الاسلامية ، (١) ، ٣٢٩-٣٦٣ .
- عبد الرحمن ، نهى (٢٠١٦) : القبول والرفض الوالدي كما يدركه الأبناء وعلاقته بشعورهم بالأمن النفسي في مرحلة الطفولة المتأخرة ، دراسات عربية في التربية وعلم النفس ، كلية التربية ، جامعة حلوان ، ٥ (٦٩) ، ١٢٣-١٦٨ .
- عبد الستار ، رشا (٢٠١٥) : القبول والرفض الوالدي وعلاقته بالسعادة في بداية الرشد : تقدير الذات ومرونة التكيف كعوامل واقية ، رسالة دكتوراه (غير منشورة) ، كلية الآداب ، جامعة حلوان .
- عبد الفتاح ، أميمة (٢٠٠٠) : إدراك الأبناء للقبول / الرفض الوالدي وعلاقته بموضع الضبط لدى هؤلاء الأبناء ، رسالة دكتوراه (غير منشورة) ، كلية البنات ، جامعة عين شمس .
- عبد الوهاب ، شرين (٢٠١١) : فاعلية برنامج إرشادي للشعور بالأمن النفسي ودوره في تنمية المسؤولية الاجتماعية لدى الأحداث الجانحين ، رسالة دكتوراه (غير منشورة) ، كلية الآداب ، جامعة بنها
- عبد الوهاب ، نهاد (٢٠٠٦) : العلاقة بين إدراك الرفض الوالدي والمشكلات السلوكية لدى الأطفال ، رسالة ماجستير (غير منشورة) ، كلية الآداب ، جامعة حلوان .

فاعلية برنامج معرفى - سلوكى لتحسين الشعور بالأمن النفسى وتقدير الذات

- عسكر ، عبد الله (١٩٩٦) : دراسة ثقافية مقارنة للفروق بين عينة من الأطفال المصريين واليمنيين في إدراكهم للقبول / الرفض الوالدى ، مجلة دراسات نفسية ، القاهرة ، رابطة الأخصائيين النفسيين المصرية ، (٢)، ٢٣١-٢٥٢ .
- عراقي، صلاح الدين (١٩٩١) : العلاج المعرفى السلوكى ومدى فاعليته في علاج مرضى التواصل الاجتماعى لدى التلاميذ ذوي صعوبات التعلم ، رسالة دكتوراه (غير منشورة) ، كلية التربية ، جامعة بنها
- عليان ، إبراهيم (١٩٩٢) : دراسة العلاقة بين القبول / الرفض الوالدى وتوكيد الذات والعدوانية لدى المراهقين ، رسالة ماجستير (غير منشورة) ، كلية الآداب ، جامعة الزقازيق .
- كفاي ، علاء الدين (١٩٩٩) : الإرشاد و العلاج النفسى ، القاهرة : دار الفكر العربى .
- مختار ، جمال (٢٠٠١) : سلوك الوالدين الإيدائي للطفل و أثره على الأمن النفسى له ، مجلة علم النفس ، الهيئة المصرية العامة للثقافة ، (٥٨) ١٢٨-١٤٣ .
- مخيمر ، عماد (١٩٩٥) : تقدير الذات ومصدر الضبط ، خصائص نفسية وسيطة في العلاقة بين ضغوط الحياة وأعراض القلق و الاكتئاب ، رسالة الدكتوراه (غير منشورة) ، كلية الآداب ، جامعة الزقازيق .
- مخيمر ، عماد (٢٠٠٣) : الرفض الوالدى ورفض الأقران والشعور بالوحدة النفسية في المراهقة ، مجلة دراسات نفسية ، رابطة الأخصائيين النفسيين المصرية ، ١٣ (١) ، ص ٥٩- ١٠٥ .
- مسعد ، عبد المحسن (٢٠١٥) : فاعلية برنامج إرشادى لخفض اضطراب الشخصية التجنبية وأثره على الأفكار اللاعقلانية لدى طلاب الجامعة ، رسالة ماجستير (غير منشورة) ، معهد الدراسات التربوية ، جامعة القاهرة .
- نبيل ، داليا (٢٠١٥) : إدمان الإنترنت وعلاقته بإدراك الرفض الوالدى لدى المراهقين ، مجلة كلية الآداب ، جامعة حلوان ، (٣٨) ، ٥٨٨-٥٥١ .

References

ثانيا : المراجع باللغة الإنجليزية :

-Al , Anani, H .(2015). The Relationship between parental abuse and the central valleys of Jordan, International Education Studies, **journal of clinical psychology**, 8(1), 46-58.

-Bronsard. G, Lancon. C, Loundou.a, rufo. M, Tordjman. S imeoni, C,M. (2013).

Quality of life of adolescents living in french residential group homes, Child

Welfare, New York : John Wiley & Sons.

-Corsini, R. (1999) . **The Dictionary of psychology**. New York: Acadmic Press.

-Davison ,G& Neal, J.(1994) . **Abnormal Psychology**, New York : John Wiley & Sons.

-Erikson,H.(1994) . **Identity and the life cycle**.New York , Norton , W.W. and company, inc.

-Iqra ,Y,Nida,Z,Rukhsana,K. (2016). Perceived Interparental conflicts, Emotional Security and Selfdiscipline in Adolescents, **Journal of Behavioural Sciences**, 26 (1), 234-254.

- Kocker,I& Ayline, Z.(2006). Parental acceptance rejection, self esteem and children with learning dissbilities as compared to children with insulin dependent diabetes mellitus, **journal of child and family studies**,20(2),182-195.

-Magill,F. (1993). **Survey of science, psychology series**. (2). California : Salam Press

- Mruk, M. (1999) . **Self steem research theory and practice**. New York : springe publishing company .
- Ram, R .(2000) : The Relationship of Role quality and perceived control to psychological distress in multiple role women working mothers University of Massachusetts , **journal of Emptional & Behavioral Disorders**, 3(1), 27-39 .
- Rohner, R. (1986). **The warmth dimension. Foundations of parental acceptanc-rejection theory**. Beverly Hills: Saga Publications.
- Rohner, R . (1986). **The wamth dimension. Foundations of parental acceptanc- rejection theory**. Beverly Hills: Saga Publications .
- Simons, R .(1993) .Disturbance in self – esteem of adolescence, **American Sociological Review**, (38), 533-568.
- Stevens ,B.(2005) . **Just do it :The impact of a summer school self – Advocacy program depression . self- esteem, and attributional style in learning disabled adolescents. Proquest Dissertation and Thesis**, California. United States .

**The Effectiveness of a cognitive- behavioral Program on improving the
psychological security and self - esteem among perceived Parental Rejection
In Adolescents**

Dalia N.Hafez

Dept.Psychology- Helwan University

Abstract

The aim of this research is to verify the effectiveness of the used cognitive, behavioral Program on improving the psychological security and self- esteem, among perceived Parental Rejection In The sample consists of (14) adolescents ,age ranged from (15 -18) years, divided into two groups : male (n=7), and female (n=7) . The researcher used psychological security Scale prepared by (Zainab Shuqayr, 2005) , Also the study used the Parental Acceptance-Rejection Questionnaire (Rohner.R .P 1984) Translated and Prepared by (Mamdouha M. Salama , 1987) , self- esteem Questionnaire (Rosenberg, 1978) Translated and Prepared by (Mamdouha M. Salama , 1991) and cognitive, behavioral program prepared by (the researcher). The results of this research lead to statistically significant correlation between adolescents s scores of Parental Rejection, the psychological security and self-esteem , There are a statistically significant differences between the mean scores of pre and post program administration in experimental group in psychological security Scale, and self- esteem Questionnaire among Parental Rejection In adolescents, the difference favor to post application program, and no significant differences were found between the

mean scores of post and follow up measures program administration for experimental group in psychological security Scale , and self – esteem questionnaire Which refers to the The Effectiveness of Guidance cognitive, behavioral program on improving the psychological security , and self –esteem among perceived Parental Rejection In adolescents .

Key Words : perceived Parental Rejection - psychological security - self-esteem- adolescents .