

## أثر برنامج قائم على الأنشطة الإثرائية في خفض القلق النفسي والتفكير السلبي لدى عينة من المسنين

د. هبة الله فاروق أحمد حسين المصري\*

### ملخص:

هدفت الدراسة الحالية إلى الكشف عن أثر برنامج قائم على الأنشطة الإثرائية في خفض القلق النفسي والتفكير السلبي لدى عينة من المسنين، وقد قامت الباحثة بعمل الخصائص السيكومترية لأدوات الدراسة على عينة استطلاعية بلغ عددها (٤٠) مسناً، ومسنة من دار الحرمين لرعاية المسنين، وتم اختيار العينة الأساسية من دار الحرمين لرعاية المسنين أيضاً، وتكونت عينة الدراسة الأساسية من (٦٠) مسناً، ومسنة، وطبقت أدوات الدراسة المتمثلة في مقياسي القلق النفسي، والتفكير السلبي (وكليهما من إعداد الباحثة)، وتم استخدام برنامج (SPSS) للمعالجة الإحصائية، وأشارت النتائج إلى: توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي القياس القبلي - والبعدى في مقياس القلق النفسي للمجموعة التجريبية؛ في اتجاه التطبيق البعدى، وبين متوسطي القياس البعدى في مقياس القلق النفسي للمجموعة التجريبية، والمجموعة الضابطة؛ في اتجاه التجريبية، وتوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي القياس القبلي - والبعدى في أبعاد مقياس القلق النفسي للمجموعة التجريبية؛ في اتجاه التطبيق البعدى، وبين متوسطي القياس البعدى في أبعاد مقياس القلق النفسي للمجموعتين التجريبية، والضابطة؛ في اتجاه المجموعة التجريبية، توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي القياس القبلي - والبعدى في مقياس التفكير السلبي للمجموعة التجريبية في اتجاه التطبيق البعدى، وبين متوسطي القياس البعدى في مقياس التفكير السلبي للمجموعة التجريبية، والمجموعة الضابطة؛ لصالح التطبيق البعدى في اتجاه التجريبية، وبين متوسطي القياس البعدى في أبعاد مقياس التفكير السلبي للمجموعتين التجريبية، والضابطة؛ في اتجاه التجريبية، وتم تفسير النتائج في ضوء الدراسات السابقة والإطار النظري للدراسة.

**الكلمات المفتاحية:** الأنشطة الإثرائية- القلق النفسي - التفكير السلبي.

\*مدرس بقسم علم النفس التربوي بكلية الدراسات العليا للتربية - جامعة القاهرة

---

**The effect of a program based on enrichment activities on reducing psychological anxiety and negative thinking among a sample of elderly people.**

DR. Hebaallah F. Elmasry \*

**Abstract**

The current study aimed to reveal the effect of a program based on enrichment activities in reducing psychological anxiety and negative thinking among a sample of elderly people. The researcher carried out the psychometric properties of the study tools on a pilot sample of (40) elderly men and women from the Al-Haramain Home for Elderly Care, and the group was chosen. The basic sample was also from Al-Haramain House for Elderly Care. The basic study sample consisted of (60) elderly men and women. The study tools were applied, namely the psychological anxiety and negative thinking scales (both of which were prepared by the researcher). The SPSS program was used for statistical processing, and the results indicated To: There are statistically significant differences between the means of the pre- and post-measurements in the psychological anxiety scale for the experimental group. In the direction of the post-application, and between the means of the post-measurement in the psychological anxiety scale for the experimental group and the control group; in the direction of the experimental group, and there are statistically significant differences between the means of the pre- and post-measurement in the dimensions of the psychological anxiety scale for the experimental group; in the direction of the post-application, and between the means of The post-measurement in the dimensions of the psychological anxiety scale for the experimental and control groups; in the direction of the experimental group, there are statistically significant differences between the means of the pre- and post-measurement in the negative thinking scale of the experimental group in the direction of the post-application, and between the means of the post-measurement in the negative thinking scale of the experimental group, And the control group"; In favor of the post-application in the experimental direction, and between the means of the post-measurement in the dimensions of the negative thinking scale for the experimental and control groups; In an experimental direction, the results were interpreted in light of previous studies and the theoretical framework of the study.

**Keywords:** enrichment activities – psychological anxiety – negative thinking.

---

\* Lecturer of Educational Psychology

## المقدمة:

تعتبر مرحلة أُرذل العمر، أو الشيخوخة من مراحل الإنسان المهمة التي يمر بها، حيث يمثل المسنون فئة مهمة في المجتمع، فلهم رعاية خاصة، وتقدير، ولقد أوصانا الدين الحنيف ببرهم، والإحسان إليهم، حيث توجد العديد من المشكلات التي تواجه هذه الفئة، منها المشكلات الاقتصادية، حيث يقل الدخل الذي يتقاضونه فيما يسمى (بالمعاش)، والذي أحيانا لا يكفي لسد متطلباتهم الأساسية من مأكّل، وملبس، وعلاج، ومنهم لا يوجد لديهم معاش من أصحاب الأرزاق اليومية، ويتكفلهم أبناؤهم، ومنهم من يوجد لديه معاش اجتماعي بسيط لا يستطيع أن يغطي احتياجاتهم، وتواجه فئة المسنين العديد من المشكلات الاجتماعية أيضا، حيث يشعر المسن بالعزلة، والوحدة، وأنه يعيش على هامش حياة أولاده، وخاصة عند زواج الأبناء، وموت أحد الزوجين، أو انشغال الأبناء في حياتهم الخاصة، وعدم تقديم الرعاية الخاصة بالمسن، ونقص البرامج الترفيهية، والتي تجعلهم يندمجون داخل المجتمع. (داليا يوسف، ٢٠١٩).

ومن الضروري للمسن أن يكون متفاعلا مع أفراد المجتمع، وأيضا من المشكلات المهمة التي تترك المسن المشكلات الصحية؛ حيث يصاب أغلب المسنين بحكم التقدم في العمر بأمراض مزمنة، أو نفسية تؤثر على جودة الحياة لديهم، مع ضعف قدراتهم الجسمية، والتأخر الذهني، وتدهور التفكير، ومن الأمراض المنتشرة في هذه الفئة [مرض الزهايمر، مرض السكري، وارتفاع ضغط الدم، والاكتئاب، ونوبات الهلع، والقلق، والحزن]، خاصة عند فقدان شريك الحياة، والضيق من رتابة الحياة، والروتين التي لا يتغير، حيث يعرف المسنون بأنهم تلك الفئة التي تتجاوز أعمارهم (٦٥) عاما، حيث تشكل هذه الفئة نسبة عالية على مستوى العالم، وذلك عام (٢٠٢٠)، واهتم العالم بهذه الفئة بالأخص بعد جائحة كورونا، ونسبة هذه الفئة في تزايد على المستوى العالمي، فضلا عن المستوى المحلي. (Crimmins, 2004)

ونجد الكثير من المسنين لا يحب التعايش على هامش حياة الأبناء، فيلجأ إلى دور رعاية المسنين (Nursing homes)، حيث يجد الرعاية الصحية والاجتماعية، ورفقاء يؤنسون بهم، وبحكم المشكلات التي يمر بها المسن يزداد لديه القلق النفسي المستمر، والتفكير السلبي بشأن أمور حياته، ويزيد القلق بشكل ملحوظ كلما تقدم العمر، وهو شعور طبيعي بالخوف، والتوتر الناتج عن التغيرات الجسمية، والصحية، والاجتماعية، والاقتصادية التي يمر بها المسن، وأيضاً فقدان شريك الحياة، أو فقدان محيط الأصدقاء الذي كان موجوداً لديه من قبل رفقاء العمل، وتزداد لديه نوبات الهلع، وخطورة الإصابة بالقلق النفسي الذي يجعل قدرة المسن على التعايش غير طبيعية، حيث يواجه المسن العديد من أنواع الاضطرابات مثل [اضطراب القلق العام، والهلع، والوسواس القهري، والقلق الاجتماعي، وقلق الموت، واضطراب ما بعد الصدمة]، ويؤثر بشدة على علاقات المسن الاجتماعية، والانخراط في الحياة الاجتماعية، مما يؤدي للإجهاد العام.

(Vink et aL., 2008)

وهذا القلق المستمر يؤدي إلى التفكير السلبي في الأمور الحياتية، والمعيشية للمسن، والذي يؤثر على حياته الصحية، والنفسية، والجسدية، وينتهي بالتفكير السلبي من قبل المسن، خاصة المسنين الذين لديهم وقت فراغ لا يستثمر في أشياء نافعة لهم، ولذلك يجب على المسن أن يدمج نفسه في أنشطة اجتماعية، وترفيهية، وتثقيفية، وقراءة كتب، ومجالات، إن أمكن ذلك، وممارسة الهوايات، والانخراط في جماعة الأقران حتى يستطيعوا تفريغ المشاعر، والأفكار السلبية التي تراودهم (Thomsen et aL., 2004).

ومن الحلول التي نستطيع رعاية المسنين بها توفير الدخل الذي يكفيهم، ويكفل لهم حياة كريمة بعيداً عن سؤال أبنائهم حد الكفاف، وتقديم دعم معنوي، ومالي لهم، وتوفير خدمة صحية خاصة بهم، وأماكن مخصصة لهم دون ازدحام يعوق حركاتهم، وإنشاء جمعيات، ودور رعاية تهتم بشئونهم، ونوادي رياضية، وتوفير استشارات نفسية وتأهيلية لهم، وتعزيز المساندة الاجتماعية لهم، وتنويع الأنشطة الإثرائية.

(رحمة حميدي، لبنى لتيتم، ٢٠٢٢).

## مشكلة الدراسة:

اهتمت المؤسسات المحلية، والعالمية بفئة المسنين نظرا للرعاية، والاهتمام التي لا بد من أن تحظى به هذه الفئة، كما تقوم المجتمعات المدنية، والجمعيات الأهلية بالاهتمام بهذه الفئة نظرا للتغيرات الفسيولوجية، والاجتماعية، والنفسية، والاقتصادية التي يمر بها المسنون، وخاصة شعورا أنه مهمش، وليس لديه دور فعال في الحياة، وأنهم قد أدوا رسالتهم على أكمل وجه، وهذا يشكل لديهم صعوبات مثل عدم التعايش مع وجود وقت الفراغ، وعدم التأقلم عليه، وأيضا الضعف الجسدي العام، والذي يعوقهم عن الحركة، والتحرك بسهولة، وفقدان المحبين لديهم، وعدم إحساسهم بالأمان، وازدياد شعور القلق النفسي لديهم، وبالتالي التفكير السلبي الذي يحاوطهم من كل جانب، ومن خلال عمل الباحثة التطوعي في إحدى دور رعاية المسنين، والتعايش مع هذه الفئة لفترة، والتحدث معهم فهم في أمس الحاجة للتحدث دون الانزعاج منهم، وحاجة إلى التفريغ العاطفي، والتنفيس الانفعالي فهم يحتاجون إلى من يشاركهم ما يحبون، وما يحتاجونه، فهذا التفريغ العاطفي، والانفعالي يساعدهم في النوم دون مهدئات، ومشكلات تورقهم أثناء النوم، لأنهم تخلصوا من الشحنات السلبية التي يتعايشون معها، مما يجعل لديهم رضا عن الحياة، وترتفع مؤشرات السعادة لديهم، وترى الباحثة أن هناك أثرا للأنشطة الإثرائية في خفض القلق النفسي، والتفكير السلبي لدى المسن، وفي حدود المسح الذي قامت به الباحثة في الدراسات العربية وجد أن هناك ندرة في الدراسات العربية بصفة عامة، والمصرية بصفة خاصة التي تتبنى " أثر برنامج إثرائي في خفض القلق النفسي والتفكير السلبي لدى عينة من المسنين"، ولذلك تبلورت مشكلة البحث.

تحدد مشكلة الدراسة في الإجابة على هذا السؤال الرئيسي:

ما أثر برنامج إثرائي في خفض القلق النفسي والتفكير السلبي لدى عينة من

المسنين؟

ويتفرع من هذا السؤال عدة أسئلة فرعية:

- ما أثر برنامج إثرائي في خفض القلق النفسي لدى عينة من المسنين؟

- ما أثر برنامج إثرائي في خفض أبعاد القلق النفسي (القلق الاجتماعي - قلق المواجهة - قلق الموت) لدى عينة من المسنين؟
- ما أثر برنامج إثرائي في خفض التفكير السلبي لدى عينة من المسنين؟
- ما أثر برنامج إثرائي في خفض أبعاد التفكير السلبي (التشاؤم - لوم الذات - لوم الآخرين - الإيحاء السلبي بحدوث الأسباب - معالجة ما بعد الحدث السلبية) لدى عينة من المسنين؟

### أهداف الدراسة:

هدفت الدراسة الحالية إلى:

التعرف على أثر برنامج إثرائي في خفض كل من القلق النفسي، والتفكير السلبي لدى عينة من المسنين.

### أهمية الدراسة:

#### أ- الأهمية النظرية:

يمكن تحديد الأهمية النظرية للدراسة فيما يلي:

١. معرفة الاتجاهات الحديثة لرعاية المسنين.
٢. العمل على وضع برامج ترفيهية للمسنين.
٣. توجيه أنظار المجتمع المدني، والدولة نحو الاهتمام بفئة المسنين.
٤. رفع جودة الحياة، والرضا عنها لدى فئة المسنين.
٥. إضافة إطار نظري عن القلق النفسي، والتفكير السلبي للمسنين.

#### ب- الأهمية التطبيقية:

أمكن تحديد الأهمية التطبيقية للدراسة فيما يلي:

١. المشاركة في المشروعات التطوعية لفئة المسنين.
٢. توفير مراكز الرعاية النهارية، والعربات المتنقلة من خلال المجتمع المدني، والجمعيات الأهلية.

٣. تطوير الخدمات المقدمة للمسنين.

٤. تقديم الرعاية الصحية، وخاصة النفسية في المجتمع.

### محددات الدراسة:

١. المحددات البشرية: -

اقتصرت الدراسة على المسنين بدار الحرمين محافظة الجيزة، مداهم العمري ما بين (٦٥ - ٧٥) عاما، وبلغت العينة الاستطلاعية (٤٠) مسنا، ومسنة، ويتألف عدد المشاركين من (٦٠) مسنا، ومسنة، (٣٠) للمجموعة التجريبية، و(٣٠) للمجموعة الضابطة.

٢. المحددات النظرية:

٣. تبنت الدراسة الحالية الإطار النظري للقلق النفسي، والتفكير السلبي.

٤. المحددات الزمنية: عام ٢٠٢٢ / ٢٠٢٣ م.

٥. المحددات المكانية: دار الحرمين لرعاية المسنين - محافظة الجيزة.

٦. المحددات المنهجية: المنهج شبه التجريبي.

### الأدوات:

برنامج الأنشطة الإثرائية (إعداد الباحثة) - اختبار جون رافن للذكاء - مقياس القلق النفسي (إعداد الباحثة) - مقياس التفكير السلبي (إعداد الباحثة).

### مصطلحات الدراسة:

أ- الأنشطة الإثرائية عند المسنين: **Enrichment Activities For The Elderly**

هي الأنشطة التي تساعد المسنين للحفاظ على الصحة العقلية، والجسمية، والاجتماعية، والصحية العامة للمساعدة في تحسين القدرات العقلية، والمهارات الذهنية، والحركية، مما يساعدهم على الشعور بالسعادة، والتمسك بالحياة، والتفكير بإيجابية،

والبعد عن العزلة الاجتماعية، والبعد عن الشعور بالوحدة، وتتنوع هذه الأنشطة فمنها ما هو رياضي، ومنها أنشطة تنمي القدرات العقلية، والترفيهية، والاجتماعية (Wang et al., 2017).

وتعرفه الباحثة إجرائياً بأنه: الأنشطة الإثرائية الترفيهية التي تقوم بها الباحثة مع المسنين (المجموعة تجريبية) لتقليل من القلق النفسي، والتفكير بإيجابية، والبعد عن التفكير السلبي، والعزلة والوحدة.

### ب- القلق النفسي: Psychological Anxiety

• يعرف بأنه إحساس مؤلم يمر فيه الفرد بمشاعر الضيق والانزعاج، خبرة انفعالية غير سارة بحدوث أمر ما، حالة من الخوف والتوتر تصيب الفرد (VandenBos, 2009).

• ويعرف بأنه حالة تنشأ نتيجة شعور الفرد بالدونية، والنقص، والفقدان، والفشل، والخوف من المجهول. والشعور بعدم الارتياح، والحزن، والضيق المتعلق بحوادث المستقبل غير السارة، والشعور بالتهديد المحتمل. (إبراهيم معالي، ٢٠١٤)

• كما فرق العلماء بين القلق كحالة، والقلق كسمة: حيث يعرف القلق كحالة Anxiety state بأنه حالة انفعالية مؤقتة تظهر عندما يتعرض الفرد للتهديد، حيث يستثار الجهاز العصبي لمواجهة هذا التهديد، وإذا ما انتهت هذه الحالة ينتهي هذا التهديد، ويعود الفرد إلى حالته الطبيعية المعتادة، وتختلف هذه الحالة وشدها من فرد لآخر، ويعرف القلق كسمة Anxiety Trait على أنه استعداد سلوكي مكتسب يظل خافياً عند الفرد حتى تحدث مثيرات داخلية، أو خارجية تجعل القلق يظهر لدى الفرد، والقلق كسمة ثابتة نسبياً بين الأفراد، حيث يختلف كل فرد عن الآخر في الاستجابة للمثيرات التي تستدعي سمات القلق.

(El-Gabalawy et al., 2013)



وتعرفه الباحثة إجرائياً بأنه: خفض القلق النفسي عند المسنين، والذي يشمل ثلاثة أبعاد، وهي القلق الاجتماعي، وقلق المواجهة، وقلق الموت، ويقاس بدرجات الأفراد على مقياس القلق النفسي (إعداد الباحثة).

### ت- التفكير السلبي: Negative Thinking

- يعرف بأنه تصورات تشاؤمية، وغير منطقية تظهر بشكل متكرر، ويعتقد الفرد أن هذه التصورات صحيحة، وذلك يجعله هشاً نفسياً، ولديه تصورات عن ذاته منخفضة (إيناس خريبة، نصر أحمد، ٢٠٢٠).
- هو عملية عقلية يميل فيها الفرد إلى تصور ما هو أسوأ في جميع المواقف، والأمور، ويجعل الفرد يلوم ذاته، والآخرين عما يحدث له، مما يسبب له نوبات هلع، وقلق مستمرة. (Garratt-Reed, et al., 2018)
- وهو أيضاً البحث عن السلبيات، ورؤية كل شيء من منظور سوداوي، مما يسبب الإجهاد النفسي، والتشتت، وضعف التركيز، وعدم الانتباه، والأرق، والشعور بالوحدة، وهذا يؤثر على الصحة العامة للفرد. (Eszlari et al., 2021)
- وتعرفه الباحثة إجرائياً بأنه " ويعرف إجرائياً بأنه تفكير يسيطر على المسن نتيجة الظروف التي يتعايش فيها وتحاصره، وله خمسة أبعاد، وهي: التشاؤم، لوم الذات، لوم الآخرين، الإيحاء السلبي بحدوث الأسباب، معالجة ما بعد الحدث السلبية. ويقاس بدرجات الأفراد على مقياس التفكير السلبي. (إعداد الباحثة).

### ث- المسنين: Elderly

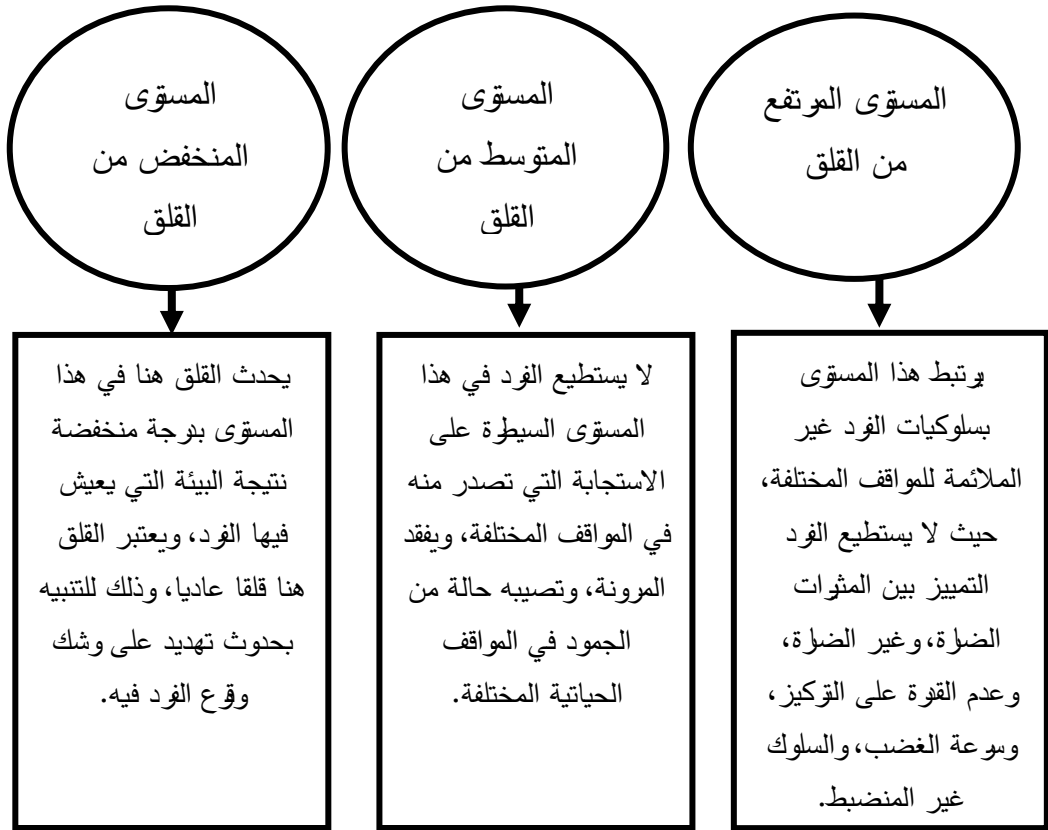
المسن هو ذلك الفرد غير القادر على خدمة نفسه نتيجة العجز، وكبر السن نتيجة تغيرات جسمية، ونفسية، وحركية، وبصرية، وضعف في الانتباه، والتركيز، وغيرها ويتنوع تعريف المسن، وعمره باختلاف الدول، والمجتمعات، وتبنت الباحثة في هذا البحث عمر المسن ما بين (٦٥ - ٧٥) عاماً (صلاح زين الدين، ٢٠٢٢).

## الإطار النظري:

**المحور الأول: القلق النفسي: Psychological Anxiety**

القلق النفسي شعور عام مصحوب بحالة انفعالية غير سارة مع شعور الخوف، والتوتر، ويصاحب ذلك بعض التغيرات الجسمية نتيجة استثارة الجهاز العصبي اللاإرادي، ويأتي على هيئة نوبات هلع، وألم في المعدة، وانسحاب الصدر، وكثرة الحركة، واضطراب في النوم، وهذا القلق يسبب اختلالاً في مجالات الحياة المختلفة. ويعد القلق بالنسبة للفرد معاناة، وذلك لأن اضطراب القلق ونوباته يجعل الحياة أكثر تعقيداً، حيث يصاحبه مخاوف مفرطة، ومستمرة في المواقف الحياتية اليومية، ومع نوبات القلق الشديدة تحدث نوبات هلع متفاوتة تجعل الفرد عاجزاً عن القيام بالأنشطة اليومية، والتحكم فيها. ومن العوامل التي تزيد خطر الإصابة بالقلق الصدمة: وهي تعرض الفرد لصدمة شديدة في حياته تجعل عليه من الصعب الرجوع لحياته الطبيعية المعتادة، الضغط العصبي: حيث يسبب الإصابة بمرض ما، وتفاقمه إلى القلق على حالة الفرد الصحية في المستقبل، وسمات الشخصية: هناك أشخاص يكونون أكثر عرضة للإصابة باضطراب القلق، اضطرابات في الصحة العقلية حيث إن المصابون باضطرابات في الصحة العقلية أكثر عرضة لنوبات القلق، الوراثة: إذا كان هناك أقارب مصابون باضطراب القلق، فإن الفرد معرض للإصابة باضطراب القلق نتيجة الوراثة، إدمان المخدرات، والمشروبات الكحولية تجعل الفرد أكثر عرضة لنوبات اضطراب القلق. (Arrondel et al., 2019)

## ١. مستويات القلق: شكل (١) (١)



(Mercader-Rubio et al., 2023)

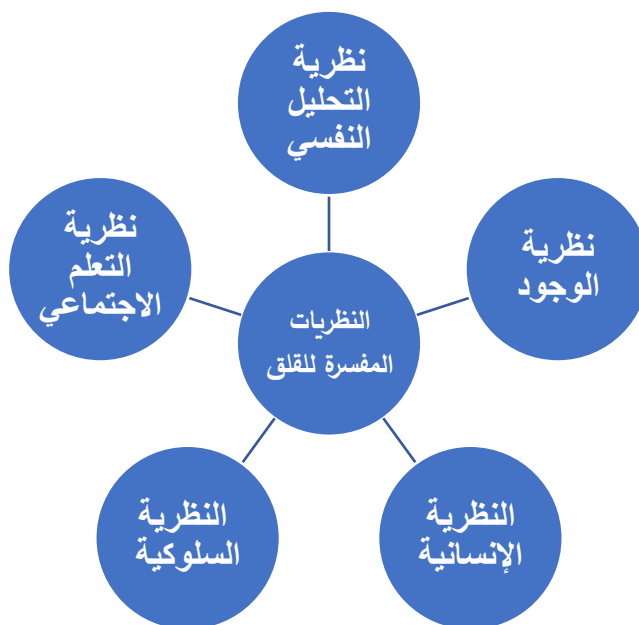
(١) رسم الشكل من إعداد الباحثة

## ٢. أسباب القلق: شكل (٢) (١)



(Frost et al., 2020)

٣. النظريات المفسرة للقلق شكل (٣) (١)



(أنور عصمان، حسين الحسيني، ٢٠١٤).

وفيما يلي شرح كل نظرية من هذه النظريات بشيء من التفصيل: اهتمت البحوث، والدراسات بمفهوم القلق، وذلك لأن مفهوم القلق يعد المظلة الكبيرة التي يقع تحتها معظم المفاهيم النفسية المرتبطة ببعض المفاهيم الأخرى، واستخدام هذا المصطلح الكثير من العلماء في نظرياتهم مثل: النظرية السلوكية، والنظرية الإنسانية، والنظرية الوجودية، ونظرية التحليل النفسي.

**أولاً: نظرية التحليل النفسي ومنظورها للقلق: psychoanalytic Theory**

كما يرى Mitchell & Black أن Freud من أوائل العلماء الذين تناولوا مصطلح القلق، وذلك عند عرضه لعناصر الشخصية الثلاث ألهو، و الأنا، والأنا الأعلى،

(١) رسم الشكل من إعداد الباحثة

وعرفه Freud بأنه شعور غير سار مرتبط بالخوف، والغموض، والتوتر، ويصاحب هذه الانفعالات أعراضاً جسدية، حيث أشار بأن هذه الأعراض الجسدية تظهر كرد فعل على الإصابة باضطراب القلق، وأول قلق يتعرض له الفرد من وجهة نظر Freud القلق عند الطفل عندما ينفصل عن أمه، وعند غيابها عن إشباع حاجاته الأساسية، حيث ميز Freud بين ثلاثة أنواع من القلق وهي: النوع الأول القلق الموضوعي: Objective Anxiety ويسببه الخوف، ومصدره يكون خارجياً، وأطلق عليه Freud مسميات أخرى مثل القلق السوي، أو القلق الحقيقي الواقعي، النوع الثاني القلق العصابي: Neurotic Anxiety وهو ينشأ داخل الفرد نتيجة صراعات لا شعورية بين ألهو، وقيود الأنا، والأنا الأعلى، حيث قسم Freud هذا النوع من القلق إلى قلق الهيستريا، وقلق المخاوف المرضية، والقلق الطليق، النوع الثالث القلق المعنوي: Moral Anxiety ويأتي من صحوة الضمير للفرد عندما يقوم بفعل مشين ضد القيم الدينية، أو الأعراف، والتقاليد، حيث يبدأ الصراع داخل الفرد وليس بين الفرد، والعالم الخارجي. (Mitchell & Black, 2016)

وقال Jung من خلال نظرياته عن اللا شعور يرى أن القلق رد فعل يحدث للفرد عندما يقوم بتخيلات غير مقبولة منطقياً من اللا شعور، أما Adler يرى أن القلق نتاج التفاعل الديناميكي بين الفرد، والمجتمع، ويرى Horney أن القلق مكون من ثلاثة عناصر أساسية وهي: الشعور بالعزلة، والشعور بالعداوة، والشعور بالعجز، ويرى أن الأسرة لها دور مهم في تشكيل اضطراب القلق كحرمان الطفل من العاطفة، والحنان، وتهميشه عن باقي أبناء الأسرة، وعدم مشاركة الأسرة في اهتماماته التي تشعره بالانتماء، وعدم العدالة بين أبناء الأسرة، والشعور بعدم الأمان في تحقيق وإشباع الحاجات الأساسية، واستخدام أساليب العقاب، وانتشار الأمراض الاجتماعية كالكذب، والغش، والأنانية، والعنف، والعدوان الذي هو من مصادر القلق كما ربط Fromm بين القلق وحاجات الفرد الأساسية مثل: هوية الفرد، وشعوره بالانتماء، والحاجة إلى إطار مرجعي

توجيهي له، وأن الصراع الاجتماعي من وجهة نظر Fromm هو من أهم مصادر القلق النفسي (Jung, 2015)

### ثانياً: النظرية السلوكية ومنظورها للقلق: Behavioral Theory

وأوضح Sinem & Rasit أن القلق من منظور النظرية السلوكية أنه متعلم كما يتعلم الفرد أي سلوك آخر، ويرى السلوكيون أن القلق له دور مزدوج فكما هو اضطراب سلبي ناتج عن التوتر والانفعالات غير السارة قد يكون أيضاً حافزاً تعزيزي، فمثلاً قد يؤدي العقاب إلى كف السلوك غير المرغوب فيه، وبالتالي يعتبر القلق هنا حافزاً تعزيزي يؤدي إلى تعديل السلوك غير المرغوب، ومن أبرز علماء المدرسة السلوكية Skinner حيث يرى أن السلوك نتيجة مرور الفرد بخبرات تثير عنده القلق وهذه الخبرات مثيرات قوية، ومستمرة تعزز ارتفاع درجة القلق لدى الفرد، فلولاً هذه الخبرات غير السارة، والمستمرة ما كان القلق. أما Dolard & Miller يعدان القلق ناتجاً عن توقع الفرد للألم المتوقع من المثيرات الخارجية من جهة، والشعور الداخلي الناتج عن هذه المثيرات من جهة أخرى، فالقلق نتاج الصراع لخبرات غير سارة ويأخذ أشكالاً متعددة، ومن شأنها أن تولد حالة من عدم الاتزان للفرد (Sinem & Rasit, 2016).

### ثالثاً: نظرية التعلم الاجتماعي ومنظورها للقلق: Social Learning Theory

وقال Waring أن رائد هذه مدرسة Bandura والقلق من وجهة نظر باندورا هو حالة ترقب من احتمالية حدوث مثيرات مؤلمة، ويرجع بندور ظهور القلق إلى حدوث سلوكيات غير مرغوبة مع وجود استعداد نفسي لدى الفرد لتفسير هذه السلوكيات من منظور سلبي، ويرى أن القلق يرتبط بالسمات الشخصية العقلية والوجدانية (Waring, 2014).

**رابعاً: النظرية الإنسانية ومنظورها للقلق: Humanistic Theory**

ومن أهم علماء هذه النظرية كما وضع Timulak العالم Maslow حيث تحدث عن الذات في سلم الحاجات الإنسانية حسب أهميتها، والتي تنتهي بحاجة تقدير الذات، وعدم إشباع هذه الحاجة حسب رأي Maslow يولد القلق إلى حين استعادة الفرد إلى تقدير ذاته لإعادة التوازن النفسي له مرة أخرى (Timulak, 2018).

**خامساً: النظرية الوجودية ومنظورها للقلق: Existential Theory**

ومن مؤسسي هذه المدرسة كما أوضح Balogh العالم Kearnigard ويقول بأن تنوع الاختيارات للفرد في المواقف المختلفة تقوده إلى القيام بالمخاطرة، والمغامرة أحياناً، والتي بدورها تؤدي إلى أن يكون الفرد قلقاً، كما يعتقد Sarter أن هناك خبرات غير سارة يمر بها الفرد يجعله قلقاً أحياناً، ويشعر بالغبطة، وهذه الغربة تشعره بالقلق، وإذا لم يجد الفرد الحرية الكافية للتعبير، وتعرض للاضطهاد، وقهر الذات يجعله قلقاً بصفة دائمة، واهتم عالم النفس May بالقلق حيث يعتبر أن شعور القلق شعور غامض ينتاب الفرد، ويصاحبه خوف عام، وهذا جزء أصيل من الوجود الإنساني يمر به الفرد ويجعله قلقاً أحياناً، ويشعر بالغبطة، وهذه الغربة تشعره بالقلق، وإذا لم يجد الفرد الحرية الكافية عند إدراكه الفرد لخطر ما يهدد وجوده يشعر بالقلق. (Balogh et al., 2021)

**تعقيب الباحثة على نظريات القلق**

تستخلص الباحثة من آراء العلماء، والنظريات المختلفة للقلق التي تم عرضها إلى أن كل عالم من العلماء، وكل مدرسة من المدارس لها وجهة نظر في تفسير مفهوم القلق، وتفسير أسبابه، ومنطلق حدوثه، فنرى مثلاً أن نظرية التحليل النفسي أشارت إلى أن الخبرات الدفينة، والوجدانية غير السارة، والانفعالات اللاشعورية هي مصدر للقلق، كما ركز أصحاب النظرية السلوكية على أن القلق السلوك متعلم مثله مثل أي سلوك آخر، ورأى أصحاب النظرية التعلم الاجتماعي يرتبط بالسمات الشخصية العقلية والوجدانية، كما أشار رواد المدرسة الإنسانية أن عدم تحقيق الذات يؤدي إلى القلق،



والقلق من المنظور الوجودي هو نتاج التهديد، والخوف، وشعور الفرد بالغرابة، وقهر الذات.

#### ٤. أعراض القلق:

أعراض مزاجية	أعراض معرفية	أعراض جسمية
<ul style="list-style-type: none"> <li>• سرعة الغضب.</li> <li>• الشعور التوتر.</li> <li>• الخوف.</li> <li>• الإحباط.</li> <li>• العصبية.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• صعوبة في التركيز.</li> <li>• تشتت التفكير، والتذكر والاستدلال، والانتباه.</li> <li>• ضعف الذاكرة.</li> <li>• صعوبة الكلام.</li> <li>• تصورات وأفكار مخيفة.</li> <li>• عدم الاهتمام بمن حوله.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• فرط التعرق</li> <li>• ضيق النفس</li> <li>• آلام في البطن.</li> <li>• الإسهال.</li> <li>• الصداع.</li> <li>• الشعور بالإرهاق.</li> <li>• الارتجاف والرعشة.</li> <li>• مشاكل الهضم.</li> <li>• سرعة ضربات القلب.</li> <li>• اضطراب النوم.</li> </ul>

(Barberio et al., 2021).

#### ٥. أنواع القلق:

من أنواع القلق التي تبنتها الباحثة في هذه الدراسة {القلق الاجتماعي، وقلق المواجهة، وقلق الموت}

#### أولاً: القلق الاجتماعي: Social Anxiety

يعرف بأنه الخوف من انتقاد الآخرين للفرد، والحكم على تصرفاته، مما يدفعه إلى تجنب التعامل مع الآخرين، وعدم إنشاء علاقات اجتماعية جديدة. (Schneier & Goldmark, 2015).

كما يعرف بأنه اضطراب نفسي يتمثل في وجود شعور مفرط لدى الفرد من انتقاد الآخرين له مما يجعله يتجنب حضور المناسبات الاجتماعية، والتواجد في جمع غير من الأفراد (Heimberg et al., 2014).

ويرى البعض أنه اضطراب يسبب كثيرا من المشكلات السلوكية لدى الفرد ويترتب عليه القصور في أداء المهام الحياتية، وخاصة التي تتطلب اختلاطا بالآخرين، ويعرف بأنه الخوف من التقييم السلبي، والبعد عن ملاحظة الآخرين خشية أن يتصرف الفرد على طبيعته فيتعرض للانتقاد أو السخرية أو الإهانة (Alkis et al., 2017).

### أعراض القلق الاجتماعي: Social Anxiety Symptoms

هناك العديد من الأعراض المصاحبة للقلق الاجتماعي منها: رفض الذات، وضعف مهارات التواصل الاجتماعي، انخفاض التواصل البصري، التخوف من انتقاد الآخرين، انخفاض مستوى تقدير الذات، كما توجد أعراض فيسيولوجية منها: الخوف من التحدث أمام الآخرين، الخجل، جفاف الفم، الارتجاف (Heeren et al., 2018).

### مكونات القلق الاجتماعي: components of Social Anxiety

مكون معرفي: هذا المكون مسئول عن تدني أداء الفرد في تعامله مع الآخرين، وهو متعلق في التفكير، والإدراك الذي يتبعه انخفاض في مستوى تقدير الذات، والضيق الشديد من انتقاد الآخرين (Miers et al., 2020).

مكون سلوكي: ويتضح ذلك المكون في بعد الفرد عن المناسبات الاجتماعية، ولقاءات الأصدقاء، والهروب، والتجنب الاجتماعي من التحدث أمام الآخرين. (Loscalzo et al., 2018)

مكون فيسيولوجي: ويتمثل في الإرهاق العام للفرد، والشعور بالغثيان، والأرق، وسرعة خفقان القلب، والشعور الدائم بالتوتر (Tissera et al., 2021).

### معايير تشخيص اضطراب القلق الاجتماعي

١. الخوف، والتوتر المرتبط بالمناسبات الاجتماعية ومنها: مقابلات العمل، مقابلة الأصدقاء، المقابلات التي تحدث لأول مرة، الخجل الشديد عند تدقيق الآخرين للفرد.
  ٢. رد فعل مبالغ فيه عند التواجد الاجتماعي للفرد.
  ٣. ضعف الوظائف الشخصية، والمهنية للفرد.
  ٤. العجز عن أداء المهام التي تتطلب العمل الجماعي.
  ٥. ألا يكون الفرد مدمنا للكحول أو المخدرات الأمر الذي يستدعي معه القلق الاجتماعي.
  ٦. ألا يكون جسميا غير متناسق، فقد تسبب هذه الحالة له قلق شديد.
  ٧. الخوف من إحراج الآخرين للفرد بدون سبب يستدعي ذلك.
- (Asher & Aderka, 2018).

### ثانيا: قلق المواجهة: Confrontational Anxiety

يعد قلق المواجهة أحد صور القلق الاجتماعي لكن هذا النوع من القلق متعلق بالدرجة الأولى بمحادثة الفرد للآخرين وجها لوجه، ويعرف بأنه القلق المصاحب للمواقف الحياتية التي يتعامل مع الفرد يوميا، مع الشعور بمشاعر مؤلمة يشعر بها الفرد عند المواجهة. كما يعرف بأنه حالة من التوتر، والخوف تنتاب الفرد عند مواجهة المواقف، أو عند التحدث مع الآخرين بشأن موضوع ما. وأيضا هو خبرة وجدانية غير سارة توصف بأنها حالة من الخوف، والتوتر، وتوقع الخطر من الآخرين، كما أنه عجز الفرد عن مواجهة الآخرين، والتعايش معهم، وهو عدم القدرة على التكيف مع الآخرين. ويعرف بأنه عجز الفرد عن التوافق مع الآخرين مع الإحساس بعدم الكفاءة في التواصل مع الآخر، وضعف الثقة بالنفس، وخاصة مع الأشخاص غير المؤلفين أو الجدد (خالد البلاح، ٢٠١٦).

### علامات دالة على إصابة الفرد بقلق المواجهة:

١. إدراك المواقف الاجتماعية على أنها مواقف ضاغطة مخيفة.
٢. عجز الاستجابة مع الآخرين بأي شكل.
٣. تزايد مخاوف الفرد الاجتماعية (الرهاب) عند المشاركة في الاجتماعيات، والمناسبات.
٤. عدم المبادرة بالحوار مع الآخرين.
٥. تجنبه الحياة الاجتماعية.
٦. النفور من جماعة الأقران (Warren, 2014).

### ثالثاً: قلق الموت: Death Anxiety

قلق الموت يعرف بأنه أفكار غير سارة تدور في ذهن الفرد مما يجعله منعزلاً عن الدنيا، ويقع فريسة في قلق الموت، وهو شعور يهيمن على الفرد بتربص الموت في أي وقت سواء كان يقظاً، أو في نومه الأمر الذي يعيق حياته الطبيعية، وأيضاً هو الإحساس بالنهاية واليأس من الشفاء إذا كان الفرد مريضاً. ويعرف بأنه حالة من الخوف، التوتر ناتجة عن انشغال تفكير الفرد المتواصل في حقيقة الموت، وسكرات الموت، والاحتضار، وما يحدث له في الحياة البرزخية (Biduck, 2017).

### مسببات قلق الموت: Death Anxiety

١. الخوف من المجهول.
٢. الخوف من موت الفجأة.
٣. التفكير في الألم عند الاحتضار.
٤. التفكير في عقاب الله.
٥. الخوف من فقدان أحد العائلة أو الأحباء (Menzies & Menzies, 2020).

## أشكال قلق الموت: Death Anxiety

## قلق الموت الوجودي

وهو خوف الفرد من الفناء النهائي، وهذا النوع من القلق لا شعوري، وهو أقوى أشكال قلق الموت. (Jong et al., 2018).

## قلق الموت الناتج من التعرض للخطر

وينشأ هذا النوع من القلق عندما يواجه الأفراد مواقف على درجة من الخطورة تهدد بقاءهم، وقد تكون هذه المواقف جسمية مثل الإصابة بالأمراض كالسرطان، والكورونا، أو نفسية مثل الاكتئاب، وغيرها، وينشأ أيضا هذا القلق عند خوف الفرد من أذى البشر، أو الكوارث الطبيعية (ريم الشهري، ٢٠١٩).

## قلق الموت اللاواعي

وهو قلق يرجع إلى الأفكار في اللاوعي، وتصل إلى قيام الفرد بالإيذاء الجسدي للآخرين، وعندما يشعر الفرد بالذنب، والتقصير تدور هذه الأفكار في اللاشعور، وقد تصل إلى إيذاء الذات، أو الانتحار. لذلك هذا الشكل من أشكال موت القلق هو الأكثر ضررا على الفرد من الأشكال الأخرى (Pandya & Kathuria, 2021).

## المحور الثاني: التفكير السلبي: Negative Thinking

ميز الله تعالى الإنسان بالتفكير عن سائر المخلوقات لتدبير شئون حياته ، ولإدراك البيئة المحيطة به ، لذا فالتفكير عملية مهمة للإنسان ،وهو ناتج عن استخدام العمليات العقلية التي تستخدم في العقل الواعي، حيث يسمح التفكير للشخص بتنظيم أفكاره، وضبط مشاعره للوصول إلى تفسير صحيح للأمور ، والمواقف ، وبما أن عملية التفكير هي سلوك إنساني لا يستطيع الإنسان الاستغناء عنها، لابد من أن يتسم هذا التفكير بالمنطقية، والعقلانية بعيدا عن الأفكار السلبية، والتشاؤمية التي تجعل الفرد عاجزا عن التفكير في المسار الصحيح لحل المواقف، والمشكلات التي تواجهه.

(Spinhoven et al., 2018).

والتفكير السلبي يجعل حياة الفرد عبارة عن سلسلة من المتاعب، والمشاعر السلبية، والسلوكيات الخاطئة، ونتيجة ذلك الأمراض النفسية، والجسمية، والإحساس بالضيق، والعزلة، والوحدة، والخوف، وذلك لأن التفكير السلبي يبحث في السلبيات التي حدثت في الماضي، ويخشى الفرد أن تتكرر في المستقبل، حيث أن التفكير السلبي له أثر بالغ على أعضاء الجسم كما أشارت الدراسات، والإصابة بالعديد من الأمراض مثل: أمراض القلب، وارتفاع ضغط الدم، وآم المعدة، والصداع، والسرطان، وغيرها من الأمراض، فضلا عن الاضطرابات النفسية (Moulds et al., 2018).

### تعريفات التفكير السلبي

التشاؤم في رؤية الأشياء، وتقييم الظروف؛ مشاعر واعتقادات سلبية تجعل الفرد يعيش سلسلة من التحديات والمشكلات. وتكون لديه تصورات السلبية التلقائية تجعل حقيقة الأفكار مشوهة. كنا أنه الإيحاء الذاتي التي يقوم به الفرد من خلال تحدثه مع نفسه بأنه عاجز، وفاشل. ويرتبط التفكير السلبي مرتبط بالتجارب الفاشلة سواء الدراسية، أو المهنية. ويتصف التفكير بالسطحية، والطريقة غير المدروسة للأشياء، والمواقف، مع التمرکز حول الذات دون اعتبار للمصالح الآخرين في المجتمع، والجمود في التفكير، والاندفاع في اتخاذ القرارات، وانعدام الموضوعية، والتفكير بشكل سليم، ومنطقي. ويبنى الحكم الفكري على أثر الهالة لأي ظاهرة سلوكية أو موقف.

(Mansueto et al., 2021)

### سمات الفرد ذو التفكير السلبي

١. يفسر المواقف، والأشياء بالحزن، واليأس الذي بداخله.
٢. يحول الأفكار السلبية والخيالات اللا منطقية حقيقة وواقع.
٣. لا يرى أي إيجابيات، ويقوم بالمبالغة، والتفسيرات السيئة فقط للأحداث.
٤. يفكر في التوقعات الفاشلة للأمور.

٥. متردد في اتخاذ قرارته.
٦. الشعور بالفشل عند البدء في أي عمل جديد.
٧. دائم القلق من حدوث الكوارث.
٨. لا يستطيع النجاح، ولا مواجهة المواقف.
٩. ليس لديه طموح، وأهداف في المستقبل (Hjartarson et al., 2020).

### أسباب التفكير السلبي

- الاتجاه الذهني: فكلما اتجه الفرد للتفكير بنمط معين يصير عادة لديه، فإذا كان اتجاه العقل التفكير بشيء من التشاؤم، والصلبية يصبح هكذا في أي موقف، أو مشكلة.
- التجارب السلبية: وهذه التجارب تتسحب لكل المواقف، وتترسخ في العقل، ويصبح اعتقاد، فيقوم الفرد ببناء أفكار عدوانية تجاه كل الأفراد نتيجة هذه التجارب السيئة، فمثلا الشخص الذي لديه اعتقاد أن لا أحد يحبه، ومر بالكثير من التجارب السيئة فيصير يتعامل بهذا المعتقد في التعامل مع الآخرين.
- المعتقدات غير المنطقية: التي تتحول إلى أفكار سلبية تجاه الآخرين، وتتسأ هذه المعتقدات غالبا من أساليب التنشئة الاجتماعية غير السليمة، ومن خلال التقليد لنماذج سيئة، وعدم تقدير الذات.
- عدم وجود أهداف، وطموح للفرد يجعله ينظر بإيجابية، ويبتعد عن الأفكار السلبية.
- أن يضع الفرد نفسه في مقارنة مع غيره، فيصاب بالإحباط، ومن ثم تراوده الأفكار السلبية.
- رفقاء السوء، حيث يشير بعض العلماء إلى أن انتقال الأفكار السلبية من شخص لآخر مثل العدوى، فيجب مراقبة ذوي الأفكار الإيجابية.

- وسائل الإعلام، ومواقع التواصل الاجتماعي، وما ينشر عليها من أخبار تؤدي إلى الأفكار السلبية، والتشاؤم بصفة مستمرة.
- كثرة الانتقادات الموجهة للفرد من محيط الأسرة، والأقارب، والأصدقاء.
- ضعف الوازع الديني، والثقة بالنفس.
- الانطواء، والبعد عن المشاركات الاجتماعية (بنيان الرشيد، ٢٠١٨).

### أبعاد التفكير السلبي كما تبنتها الباحثة في هذه الدراسة

#### ١. بعد التشاؤم: Pessimism ومن تعريفاته:

- توهم بوقوع شر أو مكروه
- رؤية شيء معين أو سماع أقوال معينة.
- التركيز على السلبيات بدل الإيجابيات.
- أفكار لا إرادية سلبية، تأتي إلى عقل الشخص، فيصدقها، ويسلم لها.
- ويعرف التشاؤم بأنه سلوك عقلي يتوقع الفرد فيه شيئاً غير مرغوب من موقف معين، حيث يميل المتشائم إلى التركيز على سلبيات الحياة بدل الإيجابيات، حيث يكون التشاؤم علامة على مؤشرات اضطرابات نفسية، وقد يؤدي هذا إلى تدهور الصحة العقلية والجسدية.
- حالة نفسية تقوم على اعتقاد وتفكير الفرد لجميع الأمور بسلبية (Craig et al., 2023).
- ويطلق عليه في الإسلام الطيرة، وهو خلاف اليمن، وهو الشعور بالحزن واليأس لرؤية شيئاً معيناً، قال تعالى (قالوا اطيننا بك وبمن معك) (عبد الله حسن، ٢٠١١).

#### أسباب التشاؤم

١. الخطأ في التفكير الناتج عن الخبرات السلبية السيئة التي مر بها الفرد.
٢. التشوه المعرفي والمعتقدات الباطلة.



٣. عدم، أو ضعف الثقة في النفس.
٤. التواجد مع أصدقاء السوء السلبيين.
٥. اتخاذ القرارات الخاطئة (Conley, 2022).

## ٢. لوم الذات: Self-blame

يعد لوم الذات نوع من الأمراض النفسية التي تصيب بعض الأفراد حيث يقوم الفرد بتضخيم أخطائه، والتحدث عنها بكثرة لدرجة شعوره بالذنب مما يؤثر على مشاعره، وسلوكياته، ومداومة الفرد بشعور السخط، والغضب على نفسه، حيث لا يقدر الفرد قيمة نفسه، ويقلل من شأنه، ويعرف لوم الذات بأنه الشعور بالذنب، والتقصير في القيام بشيء ما، وقد يؤدي لوم الذات إلى اضطرابات نفسية.

ويعرف أيضا بأنه حالة من تحقير الذات، وهذه الحالة تجعل الفرد أحيانا يؤدي نفسه بطريقة مقصودة، ويكون مستمتعا بهذا الأذى خاصة من لديهم شعور بأنهم ارتكبوا أخطاء لا يمكن غفرانها (Raz et al., 2023).

ويعرف أيضا بأنه نوع من إذلال النفس بتهمة الأخطاء، وإن الذات هي المسئول الوحيد عن حدوث النتائج السلبية لتلك الأخطاء (محمد محمد، ٢٠٢٣).

## أسباب لوم الذات

١. التأثر بكلام الآخرين السلبي
٢. الجهل بمجريات الأمور على طبيعتها.
٣. عدم الانفتاح على خبرات الآخرين، والتعلم منها.
٤. الفشل، وتكراره.
٥. الفراغ، وفقدان الثقة بالنفس.
٦. الشعور بالضياع، وفقدان الطموح (Veletsianos et al., 2018).

## ٣. لوم الآخرين: Blame others

ويعرف بأنه تكوين اتجاهات سلبية حول فرد، أو جماعة معينة، وهو عدم تحمل الفرد مسؤوليته تجاه ما يقوم به، وهو أيضا سلوكًا سلبيًا، حيث يمكن أن يؤدي إلى الصراع، والعدوانية، والمشاعر السلبية الأخرى. (Yin et al., 2022)

## أسباب لوم الآخرين

١. عدم الثقة بالنفس.
٢. عدم تقدير الذات.
٣. الشعور بالضعف، والتهديد للذات.
٤. إنكار المسؤولية تجاه الأفعال الذي تصدر من الفرد.
٥. التنشئة الاجتماعية للفرد.
٦. تعرض الفرد للعنف بصورة مستمرة (Volk et al., 2019).

## ٤. الإيحاء السلبي بحدوث الأسباب: Negative suggestion that causes

## occur

الإيحاء السلبي بحدوث الأسباب هو سلوك يتمثل في التركيز على السلبيات والمخاطر المحتملة، مما يؤدي إلى توقع حدوث الأشياء السيئة، وأحيانًا يكون هذا السلوك ضارًا لأنه يمكن أن يؤدي إلى القلق، والتوتر، والاكتئاب، والإيحاء السلبي بحدوث الأسباب ناتجًا عن عدة عوامل منها: الظروف، والأوقات العصيبة التي يمر الفرد فيها، حيث يكون أكثر عرضة للإيحاء السلبي بحدوث الأسباب، والتجارب السابقة التي بها الفرد بخبرات سيئة، وهو سلوك نفسي يتمثل في اعتقاد الشخص أن حدثًا سلبيًا سيحدث له أو لشخص قريبًا منه، وفي الأغلب يكون هذا الاعتقاد غير منطقي، ولكنه يمكن أن يكون له تأثير نفسي سلبي على سلوك الشخص ومشاعره.

(Al Faraby et al., 2018)

### بعض الأمثلة على الإيحاء السلبي بحدوث الأسباب:

- شخص يعتقد أنه سيفشل في اختباره الدراسية، حتى لو كان ذكيا، وتحصيله جيدا.
- شخص يعتقد أنه لن يحصل على عمل مناسب، حتى لو كان لديه مؤهلاته جيدة.
- شخص يعتقد أن سيحدث انفصال عن شريكه، حتى لو لم يكن هناك أي علامات على ذلك.

وللتغلب على هذا الإيحاء السلبي بحدوث الأسباب:

- تفعيل استراتيجيات التفكير الإيجابي.
  - التغلب على المخاوف بالاستعانة بالمختصين.
  - تغيير الأفكار السلبية بأفكار أكثر إيجابية.
  - التركيز على الإيجابيات في كل موقف يمر به الفرد.
- ( Gallo & Matthews,2003).

#### ٤. معالجة ما بعد الحدث السلبية: Negative post-event processing

معالجة ما بعد الحدث السلبية هي ظاهرة نفسية تحدث بعد التعرض لحدث نفسي مؤلم، يشعر معه الفرد بالصدمة، حيث تؤدي هذه الأحداث إلى أعراض نفسية، وجسدية منها ما يلي:

- أحلام مزعجة، وإرهاق نفسي.
- الاحساس بالذنب بأن يشعر الفرد بمسئوليته عن هذا الحدث السلبي.
- الصداع، الأرق.
- آلام في العضلات، الإفراط في التفكير.
- مشكلات في المعدة
- صعوبة النوم أو التركيز، وصعوبات في تكوين علاقات اجتماعية.
- تغيرات في الحالة المزاجية أو السلوك.

وهناك طرق للتغلب على هذه الظاهرة وهي: طلب المساعدة من المختصين النفسيين، التنفيس الانفعالي عن طريق التحدث إلى صديق، أو أحد أفراد العائلة، ممارسة الرياضة، اتباع نظام غذائي صحي، أخذ قسطا كافيا من النوم. (Lundh & Sperling, 2002)

### الدراسات السابقة:

#### المحور الأول: القلق النفسي: Psychological Anxiety

١. دراسة (Candrawati et al., 2018): بعنوان "أثر اليقظة الذهنية في خفض القلق النفسي لدى المسنين"، وكان الهدف منها التعرف على أثر اليقظة الذهنية في خفض القلق النفسي لدى المسنين، وشملت العينة على (٦٨) مسنا ومسننة، واستخدم الباحثون المنهج التجريبي ذي المجموعتين التجريبية، والضابطة، حيث بلغت العينة التجريبية (٣٤) مسنا، ومسننة، والضابطة (٣٤) مسنا، ومسننة، وتلخصت النتائج في: وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات المسنين للمجموعتين التجريبية، والضابطة لصالح التطبيق البعدي لأثر اليقظة الذهنية في خفض القلق النفسي لدى المسنين عند مستوى دلالة (٠.٠٠٥).

٢. دراسة (Ebrahimi et al., 2018): بعنوان "العلاقة بين المساندة الاجتماعية وقلق الموت لدى المسنين"، وكان الهدف منها التعرف على العلاقة بين المساندة الاجتماعية وقلق الموت لدى المسنين، تكونت عينة الدراسة من (٢٠٨) مسنا، ومسننة، واستخدم الباحثون المنهج الوصفي الارتباطي، وتلخصت النتائج في: وجود علاقة عكسية ذات دلالة إحصائية بين المساندة الاجتماعية، وقلق الموت لدى المسنين عند مستوى دلالة (٠.٠٠١).

٣. دراسة (Rostami et al.,2020): بعنوان "العلاقة بين الصلابة النفسية والالتزام الديني في خفض قلق الموت لدى المسنين"، وكان الهدف منها التعرف على "العلاقة بين الصلابة النفسية والالتزام الديني في خفض قلق الموت لدى المسنين"، تكونت عينة الدراسة من (٢٥٠) مسنًا، ومسنة، واستخدم الباحثون المنهج الوصفي الارتباطي، وكشفت النتائج عن: وجود علاقة عكسية ذات دلالة إحصائية بين الصلابة النفسية وخفض قلق الموت لدى المسنين عند مستوى دلالة (٠.٠٥)، ووجود علاقة عكسية ذات دلالة إحصائية بين الالتزام الديني وخفض قلق الموت لدى المسنين عند مستوى دلالة (٠.٠٥).
٤. دراسة (Durães et al.,2020): بعنوان "أثر العلاج السلوكي المعرفي القائم على اليقظة الذهنية في خفض النوم الشديد والقلق الاجتماعي لدى امرأة مسنة- دراسة حالة" وكان الهدف منها الكشف عن أثر العلاج السلوكي المعرفي القائم على اليقظة الذهنية في خفض النوم الشديد والقلق الاجتماعي لدى امرأة مسنة- دراسة حالة، تكونت عينة الدراسة من امرأة مسنة بلغت من العمر (٧٣) عامًا، واستغرق البرنامج (٦) أشهر بمقدار (٢١) جلسة، مدة الجلسة (٦٠) دقيقة، واستخدم الباحثون المنهج التجريبي (دراسة حالة)، وجاءت الدراسة بالنتائج التالية: وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات التطبيق القبلي والتطبيق البعدي في أثر العلاج السلوكي المعرفي القائم على اليقظة الذهنية في خفض النوم الشديد لصالح التطبيق البعدي، ووجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات التطبيق القبلي والتطبيق البعدي في أثر العلاج

- السلوكي المعرفي القائم على اليقظة الذهنية في خفض القلق الاجتماعي في اتجاه التطبيق البعدي عند مستوى دلالة (٠.٠١).
٥. دراسة (Damar et al., 2021): بعنوان "العلاقة بين خوف المسنين من السقوط، والألم النفسي، ورهاب الحركة، والقلق النفسي، والاكتئاب"، وكان الهدف منها التعرف على العلاقة بين خوف المسنين من السقوط، والألم النفسي، ورهاب الحركة، والقلق النفسي، والاكتئاب، تكونت عينة الدراسة من (٢١١) مسناً، ومسنة، واستخدم الباحثون المنهج الوصفي الارتباطي، وخلصت الدراسة إلى: وجود علاقة طردية ذات دلالة إحصائية بين خوف المسنين من السقوط ، والألم النفسي عند مستوى دلالة (٠.٠١)، ووجود علاقة طردية ذات دلالة إحصائية بين خوف المسنين من السقوط ، ورهاب الحركة عند مستوى دلالة (٠.٠١)، ووجود علاقة طردية ذات دلالة إحصائية بين خوف المسنين من السقوط ، والألم النفسي عند مستوى دلالة (٠.٠١)، ووجود علاقة طردية ذات دلالة إحصائية بين خوف المسنين من السقوط ، والقلق النفسي عند مستوى دلالة (٠.٠١)، ووجود علاقة طردية ذات دلالة إحصائية بين خوف المسنين من السقوط ، والاكتئاب عند مستوى دلالة (٠.٠١).
٦. دراسة (Xu et al., 2021): بعنوان " دور الاكتئاب والقلق في العلاقة بين سوء نوعية النوم والتدهور المعرفي الذاتي (SCD) لدى المسنين"، وكان الهدف منها الكشف عن دور الاكتئاب والقلق في العلاقة بين سوء نوعية النوم والتدهور المعرفي الذاتي (SCD) لدى المسنين، تكونت عينة الدراسة من (٧١٧) مسناً، ومسنة تبلغ أعمارهم (٦٠) فما فوق، واستخدم الباحثون المنهج الوصفي الارتباطي ، وخلصت الدراسة إلى: وجود علاقة طردية ذات دلالة إحصائية بين دور الاكتئاب والقلق، وسوء نوعية النوم عند مستوى دلالة (٠.٠١)، ووجود

علاقة طردية ذات دلالة إحصائية بين دور الاكتئاب والقلق، والتدهور المعرفي الذاتي (SCD) عند مستوى دلالة (٠.٠٠١).

### المحور الثاني: التفكير السلبي: Negative Thinking

١. دراسة (Trick et al., 2019): بعنوان "العلاقة بين التفكير السلبي والاكتئاب

لدى المسنين ذوي متلازمة الشريان التاجي الحاد"، وكان الهدف منها التعرف على التفكير السلبي والاكتئاب لدى المسنين ذوي متلازمة الشريان التاجي الحاد، وشملت عينة الدراسة على (١٦٩) مسناً، ومسنّة، واستخدم الباحثون المنهج الوصفي الارتباطي، وجاءت الدراسة بالنتائج التالية: وجود علاقة طردية ذات دلالة إحصائية بين التفكير السلبي والاكتئاب عند مستوى دلالة (٠.٠٠٥).

٢. دراسة (Sjöberg et al., 2019): بعنوان " العلاقة بين التفكير السلبي

والشعور بالوحدة لدى المسنين"، وكان الهدف منها: دراسة العلاقة بين التفكير السلبي والشعور بالوحدة لدى المسنين، وشملت عينة الدراسة على (٢٢) مسناً، ومسنّة، وشملت أدوات الدراسة على مقياس التفكير السلبي، ومقياس الشعور بالوحدة، واستخدم الباحثون المنهج الوصفي الارتباطي، وجاءت الدراسة بالعديد من النتائج منها: وجود علاقة طردية ذات دلالة إحصائية بين التفكير السلبي والشعور بالوحدة عند مستوى دلالة (٠.٠٠٥).

٣. دراسة (Sohtorik & Altan-atalay, 2020): بعنوان "العلاقة بين التفكير

السلبي والاكتئاب وخلل الأداء التنفيذي لدى المسنين"، وكان الهدف منها التعرف على العلاقة بين التفكير السلبي والاكتئاب وخلل الأداء التنفيذي لدى المسنين، وشملت عينة الدراسة على (١٢٨) مسناً، ومسنّة، (٦٣) امرأة مسنّة، (٦٥)

رجلا مسنا تتراوح أعمارهم بين ٦٠ و ٨٢ عامًا، واستخدم الباحثان المنهج الوصفي الارتباطي، وجاءت الدراسة بالنتائج التالية: وجود علاقة طردية ذات دلالة إحصائية بين التفكير السلبي و الاكتئاب، ووجود علاقة طردية ذات دلالة إحصائية بين التفكير السلبي وخلل الأداء التنفيذي.

٤. دراسة (Olatunji et al., 2023) : بعنوان "الفروق بين الشباب- والمسنين في التفكير السلبي والأرق (دراسة طولية) "، وكان الهدف منها التعرف على الفروق بين الشباب- والمسنين في التفكير السلبي والأرق (دراسة طولية، وشملت عينة الدراسة على (١٢١٩) من الشباب- والمسنين، واستغرقت الدراسة (٦) شهور، واستخدم الباحثون المنهج الوصفي المقارن، وجاءت الدراسة بالنتائج التالية: وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الشباب- والمسنين في التفكير السلبي لصالح عينة الشباب، ووجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الشباب- والمسنين في الأرق لصالح عينة المسنين.

٥. دراسة (Altan-Atalay et al.,2023): بعنوان "الفروق بين الشباب- والمسنين في التفكير السلبي والنمط المعرفي والتسامح واليقين"، وكان الهدف منها التعرف على الفروق بين الشباب- والمسنين في التفكير السلبي والنمط المعرفي والتسامح واليقين "، وشملت عينة الدراسة على (٢٩٢) من الشباب- والمسنين، (١٥٣) مسنا، ومسنة، (١٣٩) من الشباب ذكورا، وإناثا، واستخدم الباحثون المنهج الوصفي المقارن، وأسفرت النتائج عن: وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الشباب- والمسنين في التفكير السلبي لصالح عينة الشباب، ووجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الشباب- والمسنين في النمط المعرفي في اتجاه عينة المسنين، ووجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الشباب-



والمسنين في التسامح في اتجاه عينة المسنين، ووجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الشباب- والمسنين في اليقين في اتجاه عينة المسنين.

### التعليق على الدراسات السابقة:

#### أولاً: من حيث الموضوع والهدف:

تنوعت أهداف الدراسات السابقة ففي المحور الأول فقد هدفت دراسة (Candrawati et al.,2018) : الى دراسة أثر اليقظة الذهنية في خفض القلق النفسي لدى المسنين، وهدفت دراسة (Ebrahimi et al.,2018): الى دراسة العلاقة بين المساندة الاجتماعية وقلق الموت لدى المسنين، وهدفت دراسة (Rostami et al.,2020) إلى دراسة العلاقة بين الصلابة النفسية والالتزام الديني في خفض الموت لدى المسنين، وهدفت (Durães et al.,2020): إلى دراسة أثر العلاج السلوكي المعرفي القائم على اليقظة الذهنية في خفض النوم الشديد والقلق الاجتماعي لدى امرأة مسنة- دراسة حالة ، دراسة (Damar et al. ,2021) : إلى دراسة العلاقة بين خوف المسنين من السقوط، والألم النفسي، ورهاب الحركة، والقلق النفسي، والاكتئاب"، وهدفت دراسة (Xu et al.,2021) : إلى دراسة دور الاكتئاب والقلق في العلاقة بين سوء نوعية النوم والتدهور المعرفي الذاتي (SCD) لدى المسنين، تنوعت أهداف للمحور الثاني فقد هدفت دراسة (Trick et al.,2019) : إلى دراسة العلاقة بين التفكير السلبي والاكتئاب لدى المسنين ذوي متلازمة الشريان التاجي الحاد، ودراسة Sjöberg et al.,2019): هدفت إلى دراسة العلاقة بين التفكير السلبي والشعور بالوحدة لدى المسنين، كما هدفت دراسة (Olatunji et al., 2023) على الكشف عن الفروق بين الشباب- والمسنين في التفكير السلبي والأرق (دراسة طولية ، دراسة ( Sohtorik & Altan-atalay,2020) وكان الهدف منها التعرف على العلاقة بين التفكير السلبي والاكتئاب وخلل الأداء التنفيذي لدى المسنين، والهدف من دراسة (Altan-Atalay

(et al.,2023): التعرف على الفروق بين الشباب- والمسنين في التفكير السلبي والنمط المعرفي والتسامح واليقين.

### ثانيا: من حيث مراحل المشاركين في الدراسات:

في المحور الأول من الدراسات السابقة والخاصة كان المشاركين في الدراسات من المسنين، وهي نفس عينة الدراسة مثل دراسة (Candrawati et al.,2018)، (Durães et ، (Rostami et al.,2020)،(Ebrahimi et al.,2018) (al.,2020)، (Damar et al.,2021) ، (Xu et al.,2021)، وفي المحور الثاني من الدراسات السابقة والخاص بالتفكير السلبي، أيضا كان المشاركين في الدراسات من المسنين، وهي نفس عينة الدراسة مثل دراسة (Trick et al.,2019) ، (Sjöberg (et al.,2019)، (Olatunji et al., 2023) ، (Sohtorik & Altan-) (Altan-Atalay et al.,2023) (atalay,2020).

### فروض الدراسة:

حاولت الدراسة التحقق من الفروض التالية:

١. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي القياس القبلي - والبعدي في مقياس القلق النفسي للمجموعة التجريبية.
٢. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي القياس القبلي - والبعدي في مقياس القلق النفسي للمجموعة الضابطة.
٣. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي القياس البعدي في مقياس القلق النفسي للمجموعتين التجريبية، والضابطة.
٤. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي القياس القبلي - والبعدي في أبعاد مقياس القلق النفسي للمجموعة التجريبية (القلق الاجتماعي - قلق المواجهة - قلق الموت).

٥. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي القياس البعدي في أبعاد مقياس القلق النفسي للمجموعتين التجريبية، والضابطة (القلق الاجتماعي - قلق المواجهة - قلق الموت).
٦. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي القياس القبلي - والبعدي في مقياس التفكير السلبي للمجموعة التجريبية.
٧. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي القياس القبلي - والبعدي في مقياس التفكير السلبي للمجموعة الضابطة.
٨. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي القياس البعدي في مقياس التفكير السلبي للمجموعتين التجريبية، والضابطة.
٩. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي القياس القبلي - والبعدي في أبعاد مقياس التفكير السلبي للمجموعة التجريبية (التشاؤم - لوم الذات - لوم الآخرين - الإيحاء السلبي بحدوث الأسباب - معالجة ما بعد الحدث السلبية).
١٠. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي القياس البعدي في أبعاد مقياس التفكير السلبي للمجموعتين التجريبية، والضابطة (التشاؤم - لوم الذات - لوم الآخرين - الإيحاء السلبي بحدوث الأسباب - معالجة ما بعد الحدث السلبية).

### منهجية الدراسة:

- منهج الدراسة: اعتمدت الدراسة الحالية على استخدام المنهج " شبه التجريبي " وذلك لملائمته لطبيعة الاجراءات البحثية الحالية، وأهدافه.
- المشاركون في الدراسة:
- أ- العينة الاستطلاعية: وتكونت من (٤٠) مسناً، ومسنة من دار أهاليينا، بمجمع الحرمين.

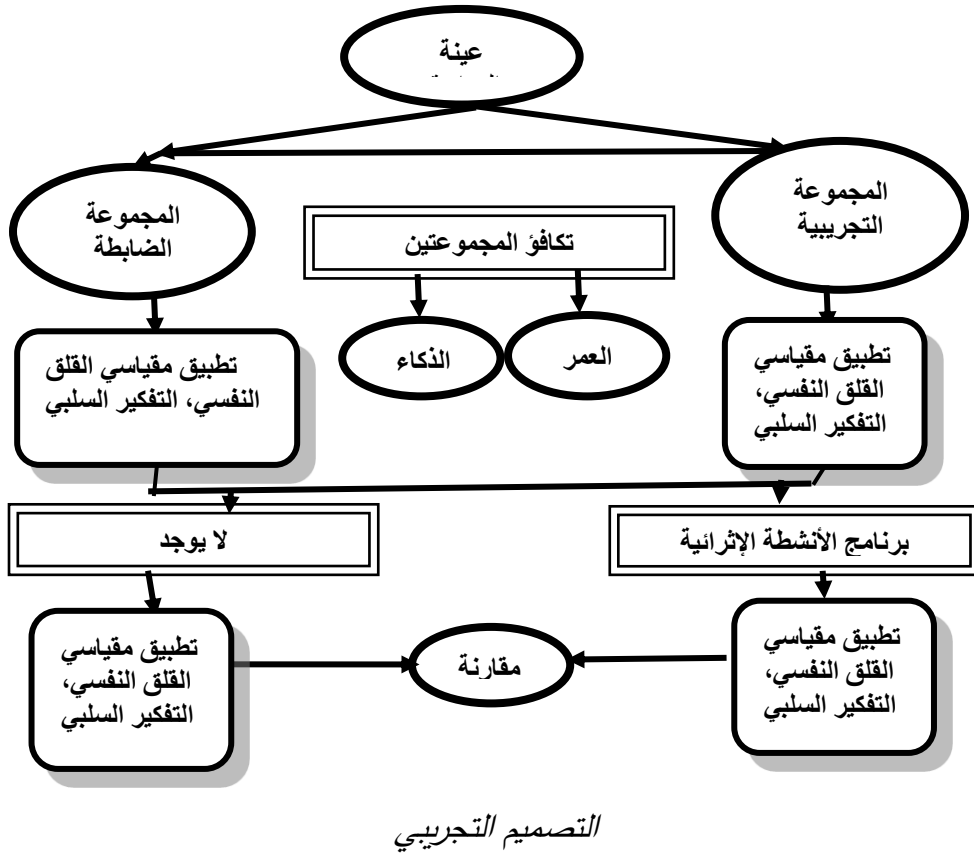
ب- تألف عدد المشاركين في الدراسة الميدانية وهم العينة الأساسية من (٦٠) مسناً، ومسنة من دار أهالينا، بمجمع الحرمين، (٣٠) مسناً، ومسنة للعينة التجريبية، (٣٠) مسناً، ومسنة للعينة الضابطة، وتم اختيارهم بطريقة قصدية، ومن خصائص العينة ما يلي: -

١. متوسط العمر (٦٠ - ٧٠) عاماً.
٢. من دار أهالينا، بمجمع الحرمين.
٣. تقع الدار في منطقة الجيزة.
٤. من الذكور والإناث.
٥. ليس لديهم إعاقات حسية، أو حركية، أو أمراض كالزهايمر.

### التصميم التجريبي:

اعتمد التصميم التجريبي في الدراسة الحالية على القياس القبلي، والبعدي لكل من المجموعة التجريبية، والضابطة، حيث يتم الاستجابة على مقياس القلق النفسي، ومقياس التفكير السلبي لكل من المجموعتين قياساً قبلياً قبل تطبيق البرنامج، وبعدياً، وذلك بعد انتهاء فترة تطبيق البرنامج القائم على الأنشطة الإثرائية، وقامت الباحثة بحساب الفرق بين درجات القياس القبلي، والبعدي لكل من المجموعتين التجريبية، والضابطة، لمعرفة أثر البرنامج على المتغيرات التابعة لدى المجموعة التجريبية.

شكل (٤) (إعداد الباحثة)



## جدول (١)

يوضح تكافؤ العينتين التجريبية والضابطة في الذكاء والعمر (الضبط التجريبي)

المتغير	المجموعة	ن	المتوسطات	الانحراف المعياري	درجات الحرية	قيمة ت	مستوى الدلالة
الذكاء	التجريبية	٣٠	٤١,٤٣	٧,٣٩٨	٥٨	.٤٧٠	.٠٧٣٠ غير دال
	الضابطة	٣٠	٤٠,٥٠	٧,٩٧٣			
العمر	التجريبية	٣٠	٦٤,٢٧	٣,١٧٢	٥٨	.٧٠٩	.٠١٤١ غير دال
	الضابطة	٣٠	٦٤,٨٠	٢,٦٣١			

يتضح من الجدول (١) الآتي:

- العمر: حيث تم الاطلاع على كشوفات المسنين بدار الحرمين، وكتابة أعمارهم من قبل الباحثة، والتأكد من تكافؤ المجموعتين في العمر من خلال استخدام اختبار "T-test" للكشف عما إذا كانت هناك دلالة احصائية بين متوسط العمر للمجموعتين، ووجدت أن القيمة غير دالة، مما يشير إلى عدم وجود فرق ذي دلالة احصائية بين متوسطي أعمار المجموعة التجريبية، والمجموعة الضابطة باستخدام اختبار "T-test"، وبذلك يتحقق التكافؤ بين المجموعتين في العمر قبل تطبيق البرنامج.
- الذكاء: عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطي الدرجات للمجموعتين التجريبية، والضابطة في القياس القبلي لمتغير الذكاء، كما تم التأكد من خلال اختبار "T-test"، وبذلك يتحقق التكافؤ بين المجموعتين في الذكاء العام قبل تطبيق البرنامج.

## أدوات الدراسة:

(١) اختبار المصفوفات المتتابعة. (إعداد جون رافن ١٩٣٨ - ترجمة

أحمد عثمان صالح ١٩٨٩)

أ- الهدف من الاختبار: -

يهدف اختبار المصفوفات المتتابعة إلى قياس القدرة على إدراك العلاقات بين الوحدات المجردة (وهي العلاقات بين الأشكال الهندسية التي استخدمها في صورة مصفوفات)، وتدرج العلاقات التي يعتمد عليها الاختبار، إذ تبدأ بعلاقات التشابه، والاختلاف بين الوحدات، والتي تعتمد على دقة التمييز، والملاحظة حتى تصل إلى العمليات العقلية العليا متمثلة في إدراك الروابط المنطقية التي تحتاج للقدرة على التفكير الاستدلالي، وهو من الاختبارات المتحررة من أثر الثقافة (Kail, 2004)

ب- وصف الاختبار: -

اختبار المصفوفات المتتابعة من اختبارات الذكاء المتحررة من أثر الثقافة، وقد أعدّه جون رافن سنة ١٩٣٨م، وترجمة أحمد عثمان صالح ١٩٨٩م، وقام بتقنيته فؤاد أبو حطب وآخرون، وذلك للكشف عن القدرة العقلية العامة لتحديد عينة البحث لكي تكون متجانسة في مستوى الذكاء، ويتألف الاختبار من ستين مصفوفة مقسمة إلى خمس مجموعات (أ، ب، ج، د، هـ)، وتحتوي كل منها على اثني عشر مصفوفة، والمصفوفة عبارة عن شكل أساس يحتوي على تصميم هندسي تنقصه قطعة وضعت مع بدائل تتراوح بين ستة إلى ثمانية بدائل، وعلى المفحوص أن يختار القطعة المتممة للشكل، ويسجل رقمها في نموذج تسجيل إجابات، ودرجة المفحوص على هذا الاختبار هي المجموع الكلي للإجابات الصحيحة، وفي كل مجموعة تكون المصفوفة الأولى واضحة، ويسهل إيجاد حلها بشكل كبير، أما المصفوفات التي تلي ذلك فتكون متدرجة في الصعوبة، ويساعد ترتيب المصفوفات في تدريب المفحوص على

حل مسائل الاختبار، وقد رسمت الأشكال في كل مصفوفة بدقة لكي تشير لدى المفحوص الاهتمام المتزايد.

#### ت- طريقة تقدير الدرجة: -

تُرصد للمفحوص درجة واحدة عن إجابة صحيحة، وصفر عن الإجابة الخاطئة، والدرجة الخام للمفحوص هي مجموع عدد إجاباته الصحيحة على بنود الاختبار، ولهذا يكون الحد الأقصى للأداء على هذا الاختبار هو (٦٠) درجة، ويتم تصحيح بنود الاختبار من خلال مفتاح التصحيح المعد لذلك.

#### ث- الخصائص السيكومترية للاختبار: -

أولاً: الصدق: حيث قام فريق البحث بإيجاد صدق الاختبار وذلك من خلال دلائل الصدق التالية:

• صدق التكوين الفرضي: حيث تم التأكد من صدق التكون الفرض للاختبار من خلال المؤشرات التالية:

١. التحقق من بعض الفرضيات التي يبني عليها الاختبار حيث تم حساب معاملات الارتباط بين (-٠.٩، ٠.٢٧) وهي غير دالة احصائياً مما يعني أن الاختبار يستخدم كاختبار قوة، إضافة إلى ذلك وجد من خلال تحليل البنود أنها تتدرج من الأسهل إلى الأصعب.
٢. التحقق من مدى قدرة الاختبار على التمييز بين أداء الفئات العمرية المختلفة (تمايز الأعمار) دالة بين الأعمار التالية: (١٠-١١)، (١١-١٢)، (١٢-١٣)، (١٣-١٤)، (١٤-١٥)، (١٥-١٦)، (١٦-١٧)، (١٧-١٨).
٣. التحقق من مدى قدرة الاختبار على التمييز بين أداء الصفوف الدراسية المختلفة وقد وجد في الدراسة أن الاختبار يميز بين الصفوف الدراسية المختلفة.



• صدق المحك: تم استخدام أكثر من محك للتأكد من صدق الاختبار حيث تم إيجاد معاملات الارتباط بين اختبار رسم الرجل (الجودانف) واختبار المصفوفات المتتابة للأعمار من (٨-١٨) سنة، وقد تراوحت معاملات الارتباط بين (٠.٢٢-٠.٦٠) وجميعها دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (٠.٥)، أو مستوى دلالة (٠.١) كما تم إيجاد معاملات الارتباط بين اختبار ذكاء الشباب اللفظي والمصور "حامد زهران"، واختبار المصفوفات، وذلك مع الفئة العمرية ١٤ سنة فما فوق ولعينتين مختلفتين وكانت معاملات الارتباط (٠.٧٣-٠.٧٨) على التوالي، وجميعها دالة عند مستوى دلالة (٠.١)، وفي هذا دلالة على الصدق التلازمي للاختبار.

• الثبات: قام فريق البحث الذي قنن الاختبار بإيجاد ثبات الاختبار باستخدام طريقة إعادة الاختبار على مجموعات مختلفة من عينة البحث الأصلية شملت الأعمار من (١٠-٢٥) سنة، وتراوحت معاملات الارتباط بين (٠.٦-٠.٨٥)، كما قام بإيجاد ثبات التناسق الداخلي وذلك باستخدام معادلة كيودر ريتشاردسون ٢٠، حيث تراوحت معاملات الثبات بين (٠.٨٧-٠.٩٦)، ومعاملات الثبات السابقة تعتبر مرتفعة، وتدل على تمتع الاختبار باستقرار عالي، وقامت الباحثة في الدراسة الحالية بحساب الثبات الاختبار، واتساقه كالتالي:

**ثانياً: طريقة معامل ألفا - كرونباخ لحساب الثبات:**

تمّ حساب معامل الثبات لاختبار المصفوفات المتتابة (إعداد جون رافن)، باستخدام معامل ألفا - كرونباخ، وكانت قيمته (٠,٩٧٩) وهي تعبر عن ثبات مرتفع.

**ثالثاً: الاتساق الداخلي:**

تم حساب معاملات الارتباط باستخدام مُعامل بيرسون (Pearson) بين كل مفردة بالبعد المرتبط بها، والجدول التالي يوضح ذلك:

جدول (٢) مصفوفة ارتباطات اختبار المصفوفات المتتابة

مفردات مجموعة (أ)	معامل الارتباط	مفردات مجموعة (ب)	معامل الارتباط	مفردات مجموعة (ج)	معامل الارتباط	مفردات مجموعة (د)	معامل الارتباط	مفردات مجموعة (هـ)	معامل الارتباط
١	** .٩٥٨	١	.٥٠٧ **	١	** .٧٩٦	١	** .٤٥٤	١	** .٥٠٧
٢	** .٩٥٨	٢	** .٨٧٤	٢	** .٨٣٠	٢	** .٨٧٣	٢	** .٨٣٠
٣	** .٩٩٢	٣	** .٨٨٥	٣	** .٨٨٥	٣	** .٨٧٣	٣	** .٩٠٨
٤	** .٩٩٢	٤	** .٩٣١	٤	** .٨٨٥	٤	** .٩٥١	٤	** .٩٠٨
٥	** .٩٩٢	٥	** .٩٦٧	٥	** .٨٥٦	٥	** .٩٥١	٥	** .٩٤٨
٦	** .٩٩٢	٦	** .٩٦٧	٦	** .٨١٧	٦	** .٩٥٨	٦	** .٩٤٨
٧	** .٩٩٢	٧	** .٩٦٧	٧	** .٨٤١	٧	** .٩٥٨	٧	** .٦١٣
٨	** .٩٩٢	٨	** .٩٥١	٨	** .٨٤١	٨	** .٩٥٨	٨	** .٦٤١
٩	** .٩٧٥	٩	** .٩٥١	٩	** .٨٤٨	٩	** .٩٥٨	٩	** .٦٠٧
١٠	** .٩٧٥	١٠	** .٩٠٥	١٠	** .٨٤٨	١٠	** .٩٥٨	١٠	** .٥٩٥
١١	** .٩٧٥	١١	** .٩٠٥	١١	** .٨٥٦	١١	** .٦٤١	١١	** .٧٣٠
١٢	** .٨٩٨	١٢	** .٩٠٥	١٢	** .٨٥٦	١٢	** .٦٤١	١٢	** .٦٤١

\*\* دال عند مستوى دلالة (٠.٠١)

يتضح من جدول (٢) أن قيم معاملات الارتباط مرتفعة، ودالة عند مستوى دلالة

(٠.٠١)، مما يدل على تمتع المقياس بالاتساق الداخلي.

### (٢) مقياس القلق النفسي (إعداد الباحثة).

بعد اطلاع الباحثة على الإطار النظري للعديد من الدراسات، وعلى العديد من

الأدوات ومنها:

١. مقياس القلق الاجتماعي (Le Blanc et al., 2014).

٢. مقياس تايلور للقلق (عبد الله أحمد، حسين أحمد، ٢٠١٦).

٣. مقياس القلق النفسي (Sucala et al., 2017).

٤. مقياس قلق الموت (Alswayel, 2019).

٥. مقياس القلق النفسي (Bokma et al., 2019).

وجدت الباحثة مبررا لإعداد هذا المقياس، وذلك لطبيعة العينة وخصائصها، حيث أعدته الباحثة مكونا من ثلاثة أبعاد، ويخالف ذلك المقاييس السابقة، ولكي يتلائم مع عينة المسنين.

#### أ- الهدف من المقياس:

يهدف مقياس القلق النفسي إلى قياس أبعاد القلق النفسي وتشمل على [القلق الاجتماعي - قلق المواجهة - قلق الموت].

#### ب- وصف المقياس:

تكوّن المقياس من (٥٠) مفردة، منها (٣٣) مفردة عن بعد القلق الاجتماعي، و (١٢) مفردة تمثل بعد قلق المواجهة، و (٥) مفردات عن بعد قلق الموت.

#### ت- طريقة تقدير الدرجة:

تكوّن المقياس من (٥٠) مفردة، تُرجمت الاستجابة على المقياس باستخدام مقياس ليكرت الثنائي من خلال درجة انطباقها عليه بأن يضع (٧) أمام الإجابة التي تمثل الاختيار الفعلي التي ينطبق عليه على اعتبار نعم "درجة واحدة"، ولا "صفر"، ومن خلال الدرجات التي يحصل عليها يمكن الكشف عن درجة تواجد كل بعد من أبعاد القلق النفسي، وتكون الدرجة الدنيا للمقياس (صفر)، والدرجة العليا (٥٠).

#### ث- طريقة تصحيح المقياس: -

يتكوّن المقياس من ثلاثة أبعاد؛ هما: (١) القلق الاجتماعي، (٢) قلق المواجهة، (٣) قلق الموت، وكل بُعد له مفردات، يجيب عليها المفحوص إما بنعم (درجة واحدة)، أو لا (صفر)، لتصبح الدرجة الكلية للاختبار (٥٠) درجة.

ج- الخصائص السيكومترية للمقياس:

وقد قامت الباحثة بحساب الخصائص السي ومترية للمقياس وذلك على النحو التالي:

١. صدق المحك:

تم حساب صدق المقياس بطريقة صدق المحك للمقياس، حيث استخدمت الباحثة مقياس تايلور للقلق اقتباس وإعداد مصطفى فهمي محكا خارجيا، حيث يقيس هذا المقياس مستوى القلق بدرجة كبيرة من الموضوعية، ويصلح هذا المقياس لجميع الأعمار، وقد استعمل هذا المقياس في الكثير من الدراسات، وتم تقنيه، ويمكن إجراء بشكل جماعي إذا كان المفحوصين يجيدون القراءة، والكتابة، حيث تكون المقياس من (٥٠) مفردة، ويجب المفحوص على كل مفردة تبعا لبديلين إما بنعم (درجة واحدة)، أو لا (صفر)، وتفسر النتائج طبقا لجدول (٣).

جدول (٣) يوضح مستويات القلق عند تايلور

الفئة	الدرجة من - إلى	مستوى القلق
أ	صفر - ١٦	خال من القلق
ب	١٧ - ٢٠	قلق بسيط
ج	٢١ - ٢٦	قلق نوعا ما
د	٢٧ - ٢٩	قلق شديد
هـ	٣٠ - ٥٠	قلق شديد جدا

وقد تم تطبيق المقياسين، وذلك بتطبيقه على العينة الاستطلاعية وقوامها (٤٠) مسنا، ومسنة من نفس مجتمع الدراسة، وخارج عينة البحث الأساسية، وبعد انتهاء التطبيق تم استخراج معامل ارتباط بيرسون لإيجاد الصدق بدلالة المحك التلازمي، والجدول (٤) يوضح ذلك

جدول (٤) يوضح معامل ارتباط بيرسون بين مقياس القلق النفسي (إعداد الباحثة)، ومقياس القلق عند تايلور

العدد	الدلالة الإحصائية	معامل الارتباط	مقياس القلق النفسي (إعداد الباحثة)، مقياس القلق لتايلور
(٤٠)	٠.٠٠٠٠	**٠.٨٥١	

\*\* دال إحصائية عند مستوى دلالة (٠.٠٠٠٠)

يتضح من جدول (٤) أن معامل ارتباط بيرسون بين مقياس القلق النفسي (إعداد الباحثة)، ومقياس القلق لتايلور بلغ (٠.٨٥١\*\*)، عند مستوى دلالة (٠.٠٠٠٠)، وهو معامل صدق مرتفع.

٢. الصدق التمييزي (المقارنة الطرفية):

تم حساب صدق المقياس عن طريق المقارنة الطرفية، وذلك بترتيب درجات العينة الاستطلاعية وفق الدرجة الكلية للمقياس تصاعدياً، وتم حساب دلالة الفروق بين متوسطي درجات الإرباعي الأعلى، والإرباعي الأدنى، والجدول التالي يوضح ذلك.

جدول (٥) صدق المقارنة الطرفية لمقياس القلق النفسي (إعداد الباحثة)

العينة	العدد	المتوسطات	الانحراف المعياري	درجات الحرية	قيمة ت	مستوى الدلالة
مجموعة الإرباعي الأدنى	١٠	١٧,٤٠	٢,٥٤٧	١٩	١٥.٩١١	٠.٠٠٠٠ دال
مجموعة الإرباعي الأعلى	١١	٤٠,١٨	٣,٨١٦			

يتضح من جدول (٥) وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى (٠.٠٠٠٠) بين متوسطي درجات ذوي مجموعة الإرباعي الأدنى، وذوي مجموعة الإرباعي الأعلى، وفي اتجاه المستوى المرتفع، مما يعنى تمتع المقياس وأبعاده بصدق تمييزي قوى.

ثانياً: ثبات المقياس بطريقة معامل ألفا - كرونباخ:

تمّ حساب معامل الثبات لمقياس القلق النفسي (إعداد الباحثة)، باستخدام معامل ألفا - كرونباخ، وكانت قيمته (٠,٩٤١) وهي تعبر عن ثبات مرتفع.

ثالثاً: الاتساق الداخلي:

تم حساب معاملات الارتباط باستخدام مُعامل بيرسون (Pearson) بين أبعاد مقياس القلق النفسي ببعضها البعض من ناحية، وارتباط كل بعد بالدرجة الكلية للمقياس من ناحية أخرى، والجدول التالي يوضح ذلك:

جدول (٦) مصفوفة ارتباطات مقياس القلق النفسي

المفردة	القلق الاجتماعي	المفردة	قلق المواجهة	المفردة	قلق الموت
١	*.٣٨٣	٣٤	** .٨٣١	٤٦	** .٨٢٩
٢	** .٥٢٥	٣٥	** .٨٨٠	٤٧	** .٩٦٦
٣	** .٥٢٥	٣٦	** .٨٨٠	٤٨	** .٨٩٢
٤	* .٣٥٢	٣٧	** .٨٩٩	٤٩	** .٩٣٩
٥	* .٣٦٥	٣٨	** .٨٨١	٥٠	** .٩٣٩
٦	* .٣٦٥	٣٩	** .٨٨٥		
٧	* .٣٦٥	٤٠	** .٨٣٩		
٨	* .٣٦٥	٤١	** .٨١٣		
٩	** .٤٤٤	٤٢	** .٨٠٨		
١٠	** .٤٥٥	٤٣	** .٧٩٠		
١١	** .٦٠٢	٤٤	** .٧٥٦		
١٢	** .٦٧٤	٤٥	** .٦١٠		
١٣	** .٨٠٦				
١٤	** .٨٠٦				
١٥	** .٨٢١				

المفردة	القلق الاجتماعي	المفردة	قلق المواجهة	المفردة	قلق الموت
١٦	** .٦٨٣				
١٧	** .٧٦٢				
١٨	** .٧٨٩				
١٩	** .٧٥٦				
٢٠	** .٨٣٠				
٢١	** .٧٥٩				
٢٢	** .٦٠٠				
٢٣	** .٦٥٦				
٢٥	** .٦٣٦				
٢٦	** .٥٢٢				
٢٧	** .٦٤٨				
٢٨	** .٦٦٥				
٢٩	** .٥٠٨				
٣٠	** .٥٤٩				
٣١	* .٣٦٢				
٣٢	* .٣٦٢				
٣٣	** .٥٤٩				
معامل ارتباط بعد القلق الاجتماعي بالدرجة الكلية للمقياس	** .٨١٦	معامل ارتباط بعد قلق المواجهة بالدرجة الكلية للمقياس	** .٧٢٩	معامل الارتباط بعد قلق الموت بالدرجة الكلية للمقياس	* .٦٩٨

\*\* دال عند مستوى دلالة (٠.٠١) - \* دال عند مستوى دلالة (٠.٠٥)

يتضح من جدول (٦) أن جميع قيم معاملات الارتباط لبعد قلق الاجتماعي تراوحت من (٠.٣٥٢) إلي (٠.٨٢١) وهي قيم مرتفعة، ودالة عند مستوى دلالة (٠.٠١)، (٠.٠٥)، وقيم معاملات الارتباط لبعد قلق المواجهة تراوحت من (٠.٦١٠) إلي (٠.٨٩٩)، وهي قيم مرتفعة ودالة عند مستوى دلالة (٠.٠١)، وقيم معاملات الارتباط لبعد قلق الموت تراوحت من (٠.٨٢٩) إلي (٠.٩٦٦)، وهي قيم مرتفعة ودالة عند مستوى دلالة (٠.٠١)، ومعاملات ارتباط أبعاد مقياس القلق النفسي بالدرجة الكلية للمقياس كما يلي بالترتيب بعد القلق الاجتماعي (٠.٨١٦\*\*\*)، بعد قلق المواجهة (٠.٧٢٩\*\*) بعد قلق الموت (٠.٦٩٨\*)، مما يدل على تمتع المقياس بالاتساق الداخلي.

## (٢) مقياس التفكير السلبي (إعداد الباحثة).

بعد اطلاع الباحثة على الإطار النظري للعديد من الدراسات، وعلى العديد من الأدوات ومنها:

١. مقياس التفكير السلبي (Mcevoy et al., 2014)
٢. مقياس التفكير السلبي (Rawlings, 2017)
٣. مقياس التفكير السلبي (Darius, 2018).
٤. مقياس التفكير السلبي (Tellez-Monnelly, 2020).

ووجدت الباحثة مبرراً لإعداد هذا المقياس، وذلك لاختلاف طريقة إعداد الباحثة للمقياس، حيث أعدته الباحثة بأبعاد تناسب طبيعة العينة، والذي لا يتلائم مع المقاييس السابقة.

## الهدف من المقياس:

يهدف مقياس التفكير السلبي إلى قياس أبعاد التفكير السلبي وتشمل على خمسة أبعاد، وهي: [التشاؤم، لوم الذات، لوم الآخرين، الإيحاء السلبي بحدوث الأسباب، معالجة ما بعد الحدث السلبية].



**وصف المقياس:**

تكوّن المقياس من (٤١) مفردة، منها (٨) مفردات عن بعد التّشاؤم، و (٩) مفردات تمثل بعد لوم الذات، و (٨) مفردات، عن بعد لوم الآخرين، (٨) مفردات عن بعد الإيحاء السلبي بحدوث الأسباب، (٨) مفردات عن بعد معالجة ما بعد الحدث السلبية.

**طريقة تقدير الدرجة:**

تكوّن المقياس من (٤١) مفردة، تُرجمت الاستجابة على المقياس باستخدام مقياس ليكرت الخماسي من خلال درجة انطباقها عليه بأن يضع (٧) أمام الإجابة التي تمثل الاختيار الفعلي التي ينطبق عليه على اعتبار تُرجمت الاستجابة على المقياس باستخدام مقياس ليكرت الخماسي، موافق تماما (٥) درجات، موافق (٤) درجات، أحيانا (٣) درجات، غير موافق (٢)، غير موافق تماما (درجة واحدة).

**طريقة تصحيح المقياس: -**

تكوّن المقياس من خمسة أبعاد وهم (التشاؤم، لوم الذات، لوم الآخرين، الإيحاء السلبي بحدوث الأسباب، معالجة ما بعد الحدث السلبية)، والبعد له عدة مفردات، وتكون الدرجة الدنيا للمقياس (٤١)، والدرجة العليا (٢٠٥).

**الخصائص السيكومترية للاختبار:**

وقد قامت الباحثة بحساب الخصائص السيكومترية للمقياس وذلك على النحو التالي:

**١. الصدق الظاهري:**

قامت الباحثة بعرض المقياس في صورته الأولية على (٧) \*\* من المحكمين المتخصصين في علم النفس التربوي - كلية التربية عين شمس (إبداء آرائهم، ومقترحاتهم فيما يتعلق بمفردات المقياس، ومدى ملائمتها لقياس أبعاد التفكير السلبي التي وضعت لقياسها، و الجدول رقم (٧) يوضح نسبة اتفاق بين المحكمين على كل مفردة وكذلك نسبة صدق المحتوى لاوشي.

جدول (٧) نسب اتفاق المحكمين ونسبة صدق المحتوى بطريقة لاوشي لمقياس

التفكير السلبي

صدق المفردات بطريقة لاوشي		نسبة الاتفاق	آراء المحكمين		المفردات	البعد
قيمة CRV	الفرق		نسبة الاتفاق	لا يقيس		
١	٧	%١٠٠	.	٧	١	بعد التشاؤم
١	٧	%١٠٠	.	٧	٢	
١	٧	%١٠٠	.	٧	٣	
١	٧	%١٠٠	.	٧	٤	
١	٧	%١٠٠	.	٧	٥	
١	٧	%١٠٠	.	٧	٦	
١	٧	%١٠٠	.	٧	٧	
١	٧	%١٠٠	.	٧	٨	
١	٧	%١٠٠	.	٧	٩	بعد لوم الذات
١	٧	%١٠٠	.	٧	١٠	
١	٧	%١٠٠	.	٧	١١	
١	٧	%١٠٠	.	٧	١٢	
١	٧	%١٠٠	.	٧	١٣	
١	٧	%١٠٠	.	٧	١٤	
١	٧	%١٠٠	.	٧	١٥	
١	٧	%١٠٠	.	٧	١٦	

البعد	المفردات	آراء المحكمين		نسبة الاتفاق	صدق المفردات بطريقة لاوشي	
		لا يقيس	يقيس		الفرق	قيمة CRV
بعد نوم الآخرين	١٧	٧	٠	%١٠٠	٧	١
	١٨	٧	٠	%١٠٠	٧	١
	١٣	٧	٠	%١٠٠	٧	١
	١٤	٧	٠	%١٠٠	٧	١
	١٥	٧	٠	%١٠٠	٧	١
	١٦	٧	٠	%١٠٠	٧	١
	١٧	٧	٠	%١٠٠	٧	١
	١٨	٧	٠	%١٠٠	٧	١
	١٩	٧	٠	%١٠٠	٧	١
	٢٠	٧	٠	%١٠٠	٧	١
	٢١	٧	٠	%١٠٠	٧	١
	٢٢	٧	٠	%١٠٠	٧	١
	٢٣	٧	٠	%١٠٠	٧	١
	٢٤	٧	٠	%١٠٠	٧	١
	٢٥	٧	٠	%١٠٠	٧	١
بعد الإيحاء السلبي بحدوث	٢٦	٧	٠	%١٠٠	٧	١
	٢٧	٧	٠	%١٠٠	٧	١
	٢٨	٧	٠	%١٠٠	٧	١
	٢٩	٧	٠	%١٠٠	٧	١
	٣٠	٧	٠	%١٠٠	٧	١

البعد	المفردات	آراء المحكمين		نسبة الاتفاق	صدق المفردات بطريقة لاوشي	
		لا يقيس	يقيس		الفرق	قيمة CRV
بعد معالجة ما بعد الحدث السلبية	٣١	٧	٠	%١٠٠	٧	١
	٣٢	٧	٠	%١٠٠	٧	١
	٣٣	٧	٠	%١٠٠	٧	١
	٣٤	٧	٠	%١٠٠	٧	١
	٣٥	٧	٠	%١٠٠	٧	١
	٣٦	٧	٠	%١٠٠	٧	١
	٣٧	٧	٠	%١٠٠	٧	١
	٣٨	٧	٠	%١٠٠	٧	١
	٣٩	٧	٠	%١٠٠	٧	١
	٤٠	٧	٠	%١٠٠	٧	١
	٤١	٠	٧	%١٠٠	٧	١

يتضح من جدول رقم (٧) أن نسبة اتفاق المحكمين<sup>(١)</sup> على مفردات المقياس في كل الأبعاد كانت (١٠٠٪)، وحددت الباحثة نسبة الاتفاق (٨٥٪) كمحك لبقاء المفردات أو حذفها، ولذا قامت الباحثة بحذف المفردة (٤١) لاتفاق جميع المحكمين بحذفها،

(١) أسماء المحكمين : ا.د. سهير أنور محفوظ أستاذ علم النفس التربوي- كلية التربية- جامعة عين شمس، ا.د. أمين صبري نور الدين أستاذ علم النفس التربوي- كلية التربية- جامعة عين شمس، ا.م.د. إيمان لطفي إبراهيم أستاذ الصحة النفسية المساعد - كلية التربية- جامعة عين شمس، ا.م.د. وليد حسن عاشور أستاذ علم النفس التربوي المساعد - كلية التربية- جامعة عين شمس، ا.م.د. ياسمين عبد الغني سالم أستاذ علم النفس التربوي المساعد - كلية التربية- جامعة عين شمس، ا.م.د. عائشة أحمد أبو سريع أستاذ علم النفس التربوي المساعد - كلية التربية- جامعة عين شمس، ا.م.د. تامر شوقي إبراهيم أستاذ علم النفس التربوي المساعد - كلية التربية- جامعة عين شمس.

وكذلك قامت الباحثة بحساب صدق مفردات المقياس بطريقة لاوشي ، كما قامت الباحثة بحساب نسبة صدق المقياس ككل في تمثيله للمحتوى المقياس وذلك بقسمة نسبة صدق جميع المفردات في تمثيلها للمحتوى على عدد المفردات وضرب الناتج في (١٠٠) فكانت (٩٧,٥%) أي أن المقياس ككل اعتبر صادقا في تمثيله للمحتوى، وبعد حذف المفردة (٤١)، ولذا أصبح المقياس بعد هذه الخطوة يتكون من (٤٠) مفردة، وقد أوصى السادة المحكمون بتعديل صياغة بعض المفردات لتصبح أكثر وضوحا من حيث سلامة المفردات لغويا، واصطلاحا.

جدول (٨) يوضح أمثلة للمفردات التي عدلت صياغتها في ضوء آراء المحكمين

لمقياس التفكير السلبي (إعداد الباحثة)

المفردات بعد التعديل	المفردات قبل التعديل
انشغل بالأشياء السيئة أو الغبية التي يفعلها الناس	غالبًا ما أكون منشغلاً بالأشياء السيئة أو الغبية التي يفعلها الناس
أميل إلى العثور على خطأ الآخرين عند ظهور مشكلة.	أميل إلى العثور على خطأ مع الآخرين عند ظهور مشكلة.
أفكر في المظالم التي لحقت بي من الآخرين	أفكر في المظالم التي لحقت بي
انشغل بعيوب وإخفاقاتي.	أنا مشغول بعيوب وإخفاقاتي.

بذلك أصبح المقياس بعد التحكيم يتكون من (٤٠) مفردة، حيث تم حذف مفردة (٤١) من بعد معالجة ما بعد الحدث السلبية ليصبح البعد (٧) مفردات فقط، فتصبح الدرجة الدنيا للمقياس (٤٠)، والدرجة العليا (٢٠٠).

## ١. الصدق التمييزي (المقارنة الطرفية):

تم حساب صدق الاختبار عن طريق المقارنة الطرفية (صدق التمييزي)، وذلك بترتيب درجات العينة الاستطلاعية وفق الدرجة الكلية للاختبار تصاعدياً، وتم حساب دلالة الفروق بين متوسطي درجات الإرباعي الأعلى والإرباعي الأدنى، والجدول التالي يوضح ذلك.

جدول (٩) صدق المقارنة الطرفية لمقياس التفكير السلبي

العينة	العدد	المتوسطات	الانحراف المعياري	درجات الحرية	قيمة ت	مستوى الدلالة
مجموعة الارباعي الأعلى	١٢	١٣٩,٥٨	١,٤٥٥	٢٠	١٥,٠٩٤	٠,٠٠٠ دال
مجموعة الارباعي الأدنى	١٠	١٠٣,٥٠	١,٨١١			

يتضح من جدول (٩) وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى (٠,٠٠٠) بين متوسطي درجات ذوي مجموعة الارباعي الأعلى وذوي مجموعة الارباعي الأدنى، وفي اتجاه المستوى المرتفع، مما يعني تمتع المقياس وأبعاده بصدق تمييزي قوي.

## ثانياً: ثبات المقياس:

## ١. طريقة معامل ألفا - كرونباخ لحساب الثبات:

تمَّ حساب معامل الثبات لمقياس التفكير السلبي باستخدام معامل ألفا - كرونباخ وكانت قيمته (٠,٧٨٦) وهي تعبر عن ثبات جيد.

## ٢. الاتساق الداخلي:

تم حساب معاملات الارتباط باستخدام مُعامل بيرسون (Pearson) بين أبعاد مقياس التفكير السلبي ببعضها البعض من ناحية، وارتباط كل بعد بالدرجة الكلية للمقياس من ناحية أخرى، والجدول التالي يوضح ذلك:

جدول (١٠) مصفوفة ارتباطات مقياس التفكير السلبي

المفردة	بعد التشاؤم	المفردة	بعد لوم الذات	المفردة	بعد لوم الآخرين	المفردة	بعد الإيحاء السلبي بحدوث الأسباب	المفردة	بعد ما بعد الحدث السلبية
١	**٠,٥٧٧	٩	**٠,٦٦٦	١٨	**٠,٥٣١	٢٦	**٠,٥٤٢	٣٤	*٠,٣٤٠
٢	**٠,٥٧٧	١٠	**٠,٥٧٥	١٩	**٠,٤٤٦	٢٧	*٠,٣١٧	٣٥	**٠,٤٨٠
٣	**٠,٦٢٦	١١	*٠,٤٤٦	٢٠	**٠,٦٠٧	٢٨	*٠,٣٤٧	٣٦	**٠,٥٦٢
٤	*٠,٤٧٧	١٢	*٠,٤٧٧	٢١	*٠,٣٢٥	٢٩	**٠,٤٨١	٣٧	**٠,٥٦٢
٥	*٠,٣٩٥	١٣	**٠,٥٧٧	٢٢	**٠,٥٧٨	٣٠	**٠,٤٨١	٣٨	**٠,٥٧٨
٦	**٠,٤٦٨	١٤	**٠,٥٠٠	٢٣	**٠,٥٠٩	٣١	**٠,٥٤٢	٣٩	**٠,٦٢٦
٧	*٠,٣٢٥	١٥	*٠,٣٣٠	٢٤	**٠,٦٦٦	٣٢	*٠,٣٩٥	٤٠	*٠,٣٣٠
٨	**٠,٤٦٥	١٦	**٠,٥٦٥	٢٥	**٠,٦٦٥	٣٣	**٠,٥٠٠		
		١٧	**٠,٥٧٨						
معامل ارتباط بعد الإيحاء السلبي بحدوث الأسباب بالدرجة الكلية للمقياس	**٠,٧٢٦	معامل ارتباط بعد لوم الذات بالدرجة الكلية للمقياس	**٠,٥٦٦	معامل ارتباط بعد لوم الآخرين بالدرجة الكلية للمقياس	**٠,٨٦٠	معامل ارتباط بعد الإيحاء السلبي بحدوث الأسباب بالدرجة الكلية للمقياس	**٠,٨٧٧	معامل ارتباط بعد الإيحاء السلبي بحدوث الأسباب بالدرجة الكلية للمقياس	**٠,٩٠٣

\* \* دال عند مستوى دلالة (٠.٠١) - \* دال عند مستوى دلالة (٠.٠٥)

يتضح من جدول (١٠) أن جميع قيم معاملات الارتباط لبعد التشاؤم تراوحت من (٠,٣٢٥) \* إلي (٠,٦٢٦) \* \* وهي قيم جيدة، ودالة عند مستوى دلالة (٠.٠١)، (٠.٠٥)، وقيم معاملات الارتباط لبعد لوم الذات تراوحت من (٠,٣٣٠) \* إلي (٠,٦٦٦) \* \*، وهي قيم جيدة ودالة عند مستوى دلالة (٠.٠١)، (٠.٠٥)، وقيم معاملات الارتباط لبعد لوم الآخرين تراوحت من (٠,٣٢٥) \* إلي (٠,٦٦٦) \* \*، وهي قيم جيدة ودالة عند مستوى دلالة (٠.٠١)، (٠.٠٥)، وقيم معاملات الارتباط لبعد الإيحاء السلبي بحدوث الأسباب تراوحت من (٠,٣١٧) \* إلي (٠,٥٤٢) \* \*، وهي قيم جيدة ودالة عند

مستوى دلالة (٠.٠١)، (٠.٠٥)، وقيم معاملات الارتباط لبعد معالجة ما بعد الحدث السلبية تراوحت من (٠,٣٣٠\*) إلي (٠,٦٢٦\*\*)، وهي قيم جيدة ودالة عند مستوى دلالة (٠.٠١)، (٠.٠٥)، ومعاملات ارتباط أبعاد مقياس التفكير السلبي بالدرجة الكلية للمقياس كما يلي بالترتيب بعد التشاؤم (٠,٧٢٦\*\*)، بعد لوم الذات (٠,٥٦٦\*\*) بعد لوم الآخرين (٠,٨٦٠\*)، بعد الإيحاء السلبي بحدوث الأسباب (٠,٨٧٧\*)، بعد معالجة ما بعد الحدث السلبية (٠,٩٠٣\*)، مما يدل على تمتع المقياس بالاتساق الداخلي.

### البرنامج التدريبي وجلساته:

تكونت جلسات البرنامج من (٢٠) جلسة، كل جلسة مدتها (٩٠) دقيقة، تم تطبيقها على المسنين، وذلك بمجمع الحرمين، دار أهالينا، والجلسات قائمة على الأنشطة الإثرائية، والمناقشة الفعالة بينهم، وكان الهدف من البرنامج أن يحظى المسنون بالقيام بأنشطة إثرائية ترفيهية تساعدهم في خفض القلق النفسي، والتفكير السلبي، والوصول إلى رضا عن الحياة.

#### الأهداف التفصيلية للبرنامج:

من المتوقع بعد نهاية العمل بالبرنامج أن يكون المسن قادراً على:

١. خفض الشعور بالقلق النفسي.
٢. تقليل التفكير في الحياة بشكل سلبي.
٣. الرضا عن الحياة.
٤. التفاعل مع الآخرين بشكل إيجابي.
٥. الاهتمام بالصحة، وازدياد المناعة النفسية.

آليات العمل التدريبي وثوابته في البرنامج:

- تشجيع التفكير الفردي، والجماعي.
- الحوار الهادف، والنقاش الهادئ، وتبادل الخبرات..
- المشاركة الفاعلة من قبل المسنين.



• إبداء الرأي بصراحة وموضوعية، والإفصاح عن الأفكار الشخصية حول الموضوع.

• احترام الرأي، والرأي الآخر.

أساليب البرنامج وفتياته:

استخدمت الباحثة فنيات لتطبيق البرنامج من أهمها :

• مشاهدة التلفاز .

• عمل رياضة.

• التنزه في الحدائق.

• رحلات ترفيهية.

• العلاج بالتحدث، والإفراغ.

• تطبيق سيكولوجية اللعب.

• التنفيس الانفعالي.

نتائج الدراسة:

اختبار الفروض الأول:

ينص الفرض الأول على أنه "لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي القياس القبلي - والبعدي في مقياس القلق النفسي للمجموعة التجريبية"، وقامت الباحثة بإجراء اختبار T-test، ولحساب حجم التأثير اعتمدت الباحثة على مربع إيتا، حيث يذكر (عزت عبد الحميد، ٢٠١١) أنه يمكن حسابه في حالة استخدام اختبار T-test، سواء لعينتين مستقلتين أو مرتبطتين، وذلك بالصيغة الرياضية التالية: مربع إيتا = (مربع قيمة ت / مربع قيمة ت + درجات الحرية)، ويفسر كالتالي:

١. إذا كان مربع إيتا  $\geq 0.01$  فيدل على حجم تأثير ضعيف.

٢. من  $0.01 \geq$  مربع إيتا  $> 0.059$  فيدل على حجم تأثير متوسط.

٣. من  $0.059 \geq$  مربع إيتا  $> 0.138$  فيدل على حجم تأثير كبير.

٤. من  $0.138 \geq$  مربع إيتا  $0.232$  فيدل على حجم تأثير كبير جدا.

٥. إذا كان مربع إيتا  $0.232 \leq$  فيدل على حجم تأثير ضخم.

وفيما يلي النتائج التي حصلت عليها الباحثة كما هو موضح في جدول (١١).

جدول (١١) اختبار الفرض الأول

المتغير	المجموعة	القياس	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجات الحرية	قيمة ت	مستوى الدلالة	حجم التأثير
القلق النفسي	تجريبية	قبلي	٣٠	٣٩,٤٧	٤,٧٩٨	٥٨	١١,٨٨٥	٠,٠٠٠	٠,٧٠
		بعدي	٣٠	٢٦,٣٠	٣,٧١٥				

يتضح من جدول (١١) عدم تحقق الفرض الذي ينص على أنه " لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي القياس القبلي - والبعدي في مقياس القلق النفسي للمجموعة التجريبية" وقبول الفرض الذي ينص على أنه " توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي القياس القبلي - والبعدي في مقياس القلق النفسي للمجموعة التجريبية؛ في اتجاه التطبيق البعدي، حيث بلغ متوسط الحسابي للتطبيق القبلي للمجموعة التجريبية (٣٩,٤٧) ، بانحراف معياري (٤,٧٩٨) ، بينما كان الفرق كبيرا في القياس البعدي، حيث بلغ متوسط الحسابي للتطبيق البعدي للمجموعة التجريبية (٢٦,٣٠)، بانحراف معياري (٣,٧١٥)، وبلغت قيمة (ت) المحسوبة (١١,٨٨٥)، وهي دالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠,٠٠٠)، وحجم تأثير (٠,٧٠).

### اختبار الفرض الثاني:

ينص الفرض الثاني على أنه " لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي القياس القبلي - والبعدي في مقياس القلق النفسي للمجموعة الضابطة " وقامت الباحثة بإجراء اختبار T-test، وحجم التأثير، وفيما يلي النتائج التي حصلت عليها الباحثة كما هو موضح في جدول (١٢).

جدول (١٢) اختبار الفرض الثاني

المتغير	المجموعة	القياس	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجات الحرية	قيمة ت	مستوى الدلالة	حجم التأثير
القلق النفسي	ضابطة	قبلي	٣٠	٤٣,٥٧	٤,٦٧٣	٥٨	١,٧٨٩	٠,٠٨٠ غير دال	٠,٠٥
		بعدي	٣٠	٤١,٣٣	٣,٠٣٣				

يتضح من جدول (١٢) تحقق الفرض الذي ينص على أنه " لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي القياس القبلي - والبعدي في مقياس القلق النفسي للمجموعة الضابطة ؛ حيث بلغ متوسط الحسابي للتطبيق القبلي للمجموعة الضابطة (٤٣,٥٧)، بانحراف معياري (٤,٦٧٣)، في مقابل (٤١,٣٣) للتطبيق البعدي للمجموعة الضابطة، بانحراف معياري (٣,٠٣٣)، حيث بلغت قيمة (ت) المحسوبة (١,٧٨٩)، وهي دالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠,٠٨٠)، وحجم تأثير (٠,٠٥).

### اختبار الفرض الثالث:

ينص الفرض الثالث على أنه " لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي القياس البعدي في مقياس القلق النفسي للمجموعة التجريبية، والمجموعة الضابطة " وقامت الباحثة بإجراء اختبار T-test، وحجم التأثير، وفيما يلي النتائج التي حصلت عليها الباحثة كما هو موضح في جدول (١٣).

جدول (١٣) اختبار الفرض الثالث

المتغير	المجموعة	القياس	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجات الحرية	قيمة ت	مستوى الدلالة	حجم التأثير
القلق النفسي	تجريبية	بعدي	٣٠	٢٦,٣٠	٣,٧١٥	٥٨	١٣,١٦٢	٠,٠٠٠ دال	٠,٧٤
		ضابطة	٣٠	٤١,٣٣	٣,٠٣٣				

يتضح من جدول (١٣) عدم تحقق الفرض الذي ينص على أنه " لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي القياس البعدي في مقياس القلق النفسي للمجموعة

التجريبية، والمجموعة الضابطة " وقبول الفرض الذي ينص على أنه "توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي القياس البعدي في مقياس القلق النفسي للمجموعة التجريبية، والمجموعة الضابطة"؛ في اتجاه التطبيق البعدي لصالح التجريبية، حيث بلغ المتوسط الحسابي للتطبيق البعدي للمجموعة التجريبية (٢٦,٣٠)، بانحراف معياري (٣,٧١٥)، في مقابل (٤١,٣٣) للتطبيق البعدي للمجموعة الضابطة، بانحراف معياري (٣,٠٣٣) وبلغت قيمة (ت) المحسوبة (١٣,١٦٢)، وهي دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (٠,٠٠٠)، وحجم تأثير (٠,٧٤).

#### اختبار الفرض الرابع:

ينص الفرض الرابع على أنه " لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي القياس القبلي - والبعدي في أبعاد مقياس القلق النفسي للمجموعة التجريبية (بعد القلق الاجتماعي - بعد قلق المواجهة - بعد قلق الموت)"، وقامت الباحثة بإجراء اختبار T-test، وحجم التأثير، وفيما يلي النتائج التي حصلت عليها الباحثة كما هو موضح في جدول (١٤).

جدول (١٤) اختبار الفرض الرابع

أبعاد القلق النفسي	المجموعة	القياس	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجات الحرية	قيمة ت	مستوى الدلالة	حجم التأثير
بعد القلق الاجتماعي	تجريبية	قبلي	٣٠	٢٨,٧٠	٢,٩٩٦	٥٨	١٩,٨٩٤	٠,٠٠٠	٠,٨٧
		بعدي	٣٠	١٤,٤٠	٢,٥٥٤				
بعد قلق المواجهة	تجريبية	قبلي	٣٠	١١,١٧	٠,٦٩٩	٥٨	١٦,٦٩٨	٠,٠٠٠	٠,٨٢
		بعدي	٣٠	٦,٢٠	١,٤٧٢				
بعد قلق الموت	تجريبية	قبلي	٣٠	٤,٠٠	٠,٠٠٠	٥٨	٧,٣٩٣	٠,٠٠٠	٠,٤٨
		بعدي	٣٠	٢,٦٠	١,٠٣٧				

يتضح من جدول (١٤) عدم تحقق الفرض الذي ينص على أنه " لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي القياس القبلي - والبعدي في أبعاد مقياس القلق

المعياري (مجموعة التجريبية (القلق الاجتماعي - قلق المواجهة - قلق الموت)، وقبول الفرض الذي ينص على أنه " توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي القياس القبلي - والبعد في أبعاد مقياس القلق النفسي للمجموعة التجريبية (القلق الاجتماعي - قلق المواجهة - قلق الموت)؛" في اتجاه التطبيق البعدي، حيث بلغ المتوسط الحسابي للتطبيق القبلي للمجموعة التجريبية في بعد القلق الاجتماعي (٢٨,٧٠)، بانحراف معياري (٢,٩٩٦)، في مقابل (١٤,٤٠) للتطبيق البعدي للمجموعة التجريبية في نفس البعد، بانحراف معياري (٢,٥٥٤) وبلغت قيمة (ت) المحسوبة (١٩,٨٩٤)، وهي دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (٠,٠٠٠)، وحجم تأثير (٠,٨٧)، وبلغ المتوسط الحسابي للتطبيق القبلي للمجموعة التجريبية في بعد قلق المواجهة (١١,١٧)، بانحراف معياري (٠,٦٩٩)، في مقابل (٦,٢٠) للتطبيق البعدي للمجموعة التجريبية في نفس البعد، بانحراف معياري (١,٤٧٢) وبلغت قيمة (ت) المحسوبة (١٦,٦٩٨)، وهي دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (٠,٠٠٠)، وحجم تأثير (٠,٨٢)، وبلغ المتوسط الحسابي للتطبيق القبلي للمجموعة التجريبية في بعد قلق الموت (٤,٠٠)، بانحراف معياري (٠,٠٠٠)، في مقابل (٢,٦٠) للتطبيق البعدي لنفس المجموعة ونفس البعد، بانحراف معياري (١,٠٣٧) وبلغت قيمة (ت) المحسوبة (٧,٣٩٣)، الدالة إحصائياً عند مستوى دلالة (٠,٠٠٠)، وحجم تأثير (٠,٤٨)، أي أن مستوى القلق بأبعاده المختلفة انخفض نتيجة تأثير البرنامج.

### اختبار الفرض الخامس:

ينص الفرض الخامس على أنه " لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي القياس البعدي في أبعاد مقياس القلق النفسي للمجموعتين التجريبية، والضابطة (بعد القلق الاجتماعي - بعد قلق المواجهة - بعد قلق الموت)، وقامت الباحثة بإجراء اختبار T-test، وحجم التأثير، وفيما يلي النتائج التي حصلت عليها الباحثة كما هو موضح في جدول (١٥).

## جدول (١٥) اختبار الفرض الخامس

أبعاد القلق النفسي	المجموعة	القياس	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجات الحرية	قيمة ت	مستوى الدلالة	حجم التأثير
بعد القلق الاجتماعي	تجريبية	بعدي	٣٠	١٤,٤٠	٢,٥٥٤	٥٨	٢٧,٧٦٠	٠,٠٠٠	٠,٩٣
	ضابطة	بعدي	٣٠	٣١,١٧	٢,١٠٢				
بعد قلق المواجهة	تجريبية	بعدي	٣٠	٦,٢٠	١,٤٧٢	٥٨	١٦,٧٤٢	٠,٠٠٠	٠,٨٢
	ضابطة	بعدي	٣٠	١١,٢٠	٠,٧١٤				
بعد قلق الموت	تجريبية	بعدي	٣٠	٢,٦٠	١,٠٣٧	٥٨	٦,٣٤٦	٠,٠٠٠	٠,٤٠
	ضابطة	بعدي	٣٠	٣,٨٧	٠,٣٤٦				

يتضح من جدول (١٥) عدم تحقق الفرض الذي ينص على أنه " لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي القياس البعدي في أبعاد مقياس القلق النفسي للمجموعتين التجريبية، والضابطة (القلق الاجتماعي - قلق المواجهة - قلق الموت)"، وقبول الفرض الذي ينص على أنه " توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي القياس البعدي في أبعاد مقياس القلق النفسي للمجموعتين التجريبية، والضابطة (القلق الاجتماعي - قلق المواجهة - قلق الموت)؛" في اتجاه التطبيق البعدي للمجموعة التجريبية، حيث بلغ المتوسط الحسابي للتطبيق البعدي للمجموعة التجريبية في بعد القلق الاجتماعي (١٤,٤٠) ، بانحراف معياري (٢,٥٥٤)، في مقابل (٣١,١٧) للتطبيق البعدي للمجموعة الضابطة في نفس البعد، بانحراف معياري (٢,١٠٢)، وبلغت قيمة (ت) المحسوبة (٢٧,٧٦٠)، وهي دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (٠,٠٠٠)، وحجم تأثير (٠,٩٣)، وبلغ المتوسط الحسابي للتطبيق البعدي للمجموعة التجريبية في بعد قلق المواجهة (٦,٢٠)، بانحراف معياري (١,٤٧٢)، في مقابل (١١,٢٠) للتطبيق البعدي للمجموعة الضابطة في نفس البعد، بانحراف معياري (٠,٧١٤)، وبلغت قيمة (ت) المحسوبة (١٦,٧٤٢)، وهي دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (٠,٠٠٠)، وحجم تأثير (٠,٨٢)، وبلغ المتوسط الحسابي للتطبيق البعدي للمجموعة التجريبية في بعد القلق

الموت (٢,٦٠)، بانحراف معياري (١,٠٣٧)، في مقابل (٤,٠٠) للتطبيق البعدي للمجموعة الضابطة في نفس البعد، بانحراف معياري (٠,٠٠٠)، وبلغت قيمة (ت) المحسوبة (٦,٣٤٦)، وهي دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (٠,٠٠٠)، وحجم تأثير (٠,٤٠).

### اختبار الفرض السادس:

ينص الفرض السادس على أنه " لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي القياس القبلي - والبعدي في مقياس التفكير السلبي للمجموعة التجريبية"، وقامت الباحثة بإجراء اختبار T-test، وحجم التأثير، وفيما يلي النتائج التي حصلت عليها الباحثة كما هو موضح في جدول (١٦).

جدول (١٦) اختبار الفرض السادس

المتغير	المجموعة	القياس	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجات الحرية	قيمة ت	مستوى الدلالة	حجم التأثير
التفكير السلبي	تجريبية	قبلي	٣٠	١٢١,٤٠	١٣,٢٢٦	٥٨	١٢,٩٠١	٠,٠٠٠ دال	٠,٧٤
		بعدي	٣٠	٨٣,٥٧	٩,١١٥				

يتضح من جدول (١٦) عدم تحقق الفرض الذي ينص على أنه "لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي القياس القبلي - والبعدي في مقياس التفكير السلبي للمجموعة التجريبية"، وقبول الفرض الذي ينص على أنه " توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي القياس القبلي - والبعدي في مقياس التفكير السلبي للمجموعة التجريبية؛ في اتجاه التطبيق البعدي، حيث بلغ متوسط الحسابي للتطبيق القبلي للمجموعة التجريبية (١٢١,٤٠)، بانحراف معياري (١٣,٢٢٦)، في مقابل (٨٣,٥٧) للتطبيق البعدي للمجموعة التجريبية، بانحراف معياري (٩,١١٥)، وبلغت قيمة (ت) المحسوبة (١٢,٩٠١)، وهي دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (٠,٠٠٠)، وحجم تأثير (٠,٧٤).

## اختبار الفرض السابع:

ينص الفرض السابع على أنه " لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي القياس القبلي - والبعدي في مقياس التفكير السلبي للمجموعة الضابطة"، وقامت الباحثة بإجراء اختبار T-test، وحجم التأثير، وفيما يلي النتائج التي حصلت عليها الباحثة كما هو موضح في جدول (١٧).

جدول (١٧) اختبار الفرض السابع

المتغير	المجموعة	القياس	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجات الحرية	قيمة ت	مستوى الدلالة	حجم التأثير
التفكير السلبي	ضابطة	قبلي	٣٠	١٢١,١٣	١٥,٣٧٥	٥٨	٠,٠٧٦	٠,٩٤٠	٠,٠٠٠
		بعدي	٣٠	١٢٠,٨٣	١٥,١٧٧				

يتضح من جدول (١٧) تحقق الفرض الذي ينص على أنه " لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي القياس القبلي - والبعدي في مقياس التفكير السلبي للمجموعة الضابطة"؛ حيث بلغ متوسط الحسابي للتطبيق القبلي للمجموعة الضابطة (١٢١,١٣)، بانحراف معياري (١٥,٣٧٥)، في مقابل (١٢٠,٨٣) للتطبيق البعدي للمجموعة الضابطة، بانحراف معياري (١٥,١٧٧)، حيث بلغت قيمة (ت) المحسوبة (٠,٠٧٦)، وهي دالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠,٩٤٠)، وحجم تأثير (٠,٠٠٠).

## اختبار الفرض الثامن:

ينص الفرض الثامن على أنه " لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي القياس البعدي في مقياس التفكير السلبي للمجموعة التجريبية، والمجموعة الضابطة"، وقامت الباحثة بإجراء اختبار T-test، وحجم التأثير، وفيما يلي النتائج التي حصلت عليها الباحثة كما هو موضح في جدول (١٨).



جدول (١٨) اختبار الفرض الثامن

المتغير	المجموعة	القياس	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجات الحرية	قيمة ت	مستوى الدلالة	حجم التأثير
القلق النفسي	تجريبية	بعدي	٣٠	٨٣,٥٧	٩,١١٥	٥٨	١١,٧٩٣	٠,٠٠٠ دال	٠,٧٠
	ضابطة	بعدي	٣٠	١٢١,٣٣	١٤,٩٨٦				

يتضح من جدول (١٨) عدم تحقق الفرض الذي ينص على أنه "لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي القياس البعدي في مقياس التفكير السلبي للمجموعة التجريبية، والمجموعة الضابطة" وقبول الفرض الذي ينص على أنه "توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي القياس البعدي في مقياس التفكير السلبي للمجموعة التجريبية، والمجموعة الضابطة"؛ في اتجاه المجموعة التجريبية، حيث بلغ المتوسط الحسابي للتطبيق البعدي للمجموعة التجريبية (٨٣,٥٧)، بانحراف معياري (٩,١١٥)، في مقابل (١٢١,٣٣) للمجموعة الضابطة، بانحراف معياري (١٤,٩٨٦) وبلغت قيمة (ت) المحسوبة (١١,٧٩٣)، وهي دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (٠,٠٠٠)، وحجم تأثير (٠,٧٠).

### اختبار الفرض التاسع:

ينص الفرض التاسع على أنه "لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي القياس القبلي - والبعدي في أبعاد مقياس التفكير السلبي للمجموعة التجريبية (التشاؤم - لوم الذات - لوم الآخرين - الإيحاء السلبي بحدوث الأسباب - معالجة ما بعد الحدث السلبية)"، وقامت الباحثة بإجراء اختبار T-test، وحجم التأثير، وفيما يلي النتائج التي حصلت عليها الباحثة كما هو موضح في جدول (١٩).

جدول (١٩) اختبار الفرض التاسع

أبعاد التفكير السلبي	المجموعة	القياس	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجات الحرية	قيمة ت	مستوى الدلالة	حجم التأثير
بعد التشاؤم	تجريبية	قبلي	٣٠	٣٣,٣٠	٢,٢٩٢	٥٨	١٨,٠٩٥	٠,٠٠٠	٠,٨٤
		بعدي	٣٠	٢١,٣٠	٢,٨١٨				
بعد لوم الذات	تجريبية	قبلي	٣٠	٣٩,٢٠	٣,٩٧٨	٥٨	٢٠,٢٩٢	٠,٠٠٠	٠,٨٧
		بعدي	٣٠	٢١,٧٧	٢,٥١٥				
بعد لوم الآخرين	تجريبية	قبلي	٣٠	٣٣,٤٣	٢,١٢٨	٥٨	١٧,٤٣٤	٠,٠٠٠	٠,٨٣
		بعدي	٣٠	٢٠,٢٣	٣,٥٥٩				
بعد الإيحاء السلبي بحدوث الأسباب	تجريبية	قبلي	٣٠	٣٣,٦٧	٢,٣٢٤	٥٨	٢٠,٩٩٨	٠,٠٠٠	٠,٨٨
		بعدي	٣٠	١٨,٤٠	٣,٢٣٣				
بعد معالجة ما بعد الحدث السلبية	تجريبية	قبلي	٣٠	٣٢,٣٠	١,٥٣٥	٥٨	٢٢,٨٥٩	٠,٠٠٠	٠,٩٠
		بعدي	٣٠	١٩,٩٧	٢,٥٢٦				

يتضح من جدول (١٩) عدم تحقق الفرض الذي ينص على أنه "لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي القياس القبلي - والبعدي في أبعاد مقياس التفكير السلبي للمجموعة التجريبية (التشاؤم - لوم الذات - لوم الآخرين - الإيحاء السلبي بحدوث الأسباب - معالجة ما بعد الحدث السلبية)"، وقبول الفرض الذي ينص على أنه "فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي القياس القبلي - والبعدي في أبعاد مقياس التفكير السلبي للمجموعة التجريبية (التشاؤم - لوم الذات - لوم الآخرين - الإيحاء السلبي بحدوث الأسباب - معالجة ما بعد الحدث السلبية)"؛ في اتجاه التطبيق البعدي، حيث بلغ المتوسط الحسابي للتطبيق القبلي للمجموعة التجريبية في بعد التشاؤم

(٣٣,٣٠)، بانحراف معياري (٢,٢٩٢)، وبلغ المتوسط الحسابي للتطبيق البعدي للمجموعة التجريبية في نفس البعد (٢١,٣٠)، بانحراف معياري (٢,٨١٨) وبلغت قيمة (ت) المحسوبة (١٨,٠٩٥)، وهي دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (٠,٠٠٠)، وحجم تأثير (٠,٨٤)، وبلغ المتوسط الحسابي للتطبيق القبلي للمجموعة التجريبية في بعد لوم الذات (٣٩,٢٠)، بانحراف معياري (٣,٩٧٨)، في مقابل (٢١,٧٧) للمجموعة التجريبية في التطبيق البعدي لنفس البعد، بانحراف معياري (٢,٥١٥) وبلغت قيمة (ت) المحسوبة (٢٠,٢٩٢)، وهي دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (٠,٠٠٠)، وحجم تأثير (٠,٨٧)، وبلغ المتوسط الحسابي للتطبيق القبلي للمجموعة التجريبية في بعد لوم الآخرين (٣٣,٤٣)، بانحراف معياري (٢,١٢٨)، في مقابل (٢٠,٢٣) للتطبيق البعدي للمجموعة التجريبية في نفس البعد، بانحراف معياري (٣,٥٥٩) وبلغت قيمة (ت) المحسوبة (١٧,٤٣٤)، وهي دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (٠,٠٠٠)، وحجم تأثير (٠,٨٣)، وبلغ المتوسط الحسابي للتطبيق القبلي للمجموعة التجريبية في بعد الإيحاء السلبي بحدوث الأسباب (٣٣,٦٧)، بانحراف معياري (٢,٣٢٤)، في مقابل (١٨,٤٠) للتطبيق البعدي للمجموعة التجريبية في نفس البعد، بانحراف معياري (٣,٢٣٣) وبلغت قيمة (ت) المحسوبة (٢٠,٩٩٨)، وهي دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (٠,٠٠٠)، وحجم تأثير (٠,٨٨)، وبلغ المتوسط الحسابي للتطبيق القبلي للمجموعة التجريبية في بعد معالجة ما بعد الحدث السلبية (٣٢,٣٠)، بانحراف معياري (١,٥٣٥)، في مقابل (١٩,٩٧) للتطبيق البعدي للمجموعة التجريبية في نفس البعد، بانحراف معياري (٢,٥٢٦) وبلغت قيمة (ت) المحسوبة (٢٢,٨٥٩)، وهي دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (٠,٠٠٠)، وحجم تأثير (٠,٩٠).

### اختبار الفرض العاشر

ينص الفرض العاشر على أنه " لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي القياس البعدي في أبعاد مقياس التفكير السلبي للمجموعتين التجريبية، والضابطة

(التشاؤم - لوم الذات - لوم الآخرين - الإيحاء السلبي بحدوث الأسباب - معالجة ما بعد الحدث السلبية)، وقامت الباحثة بإجراء اختبار T-test، وحجم التأثير، وفيما يلي النتائج التي حصلت عليها الباحثة كما هو موضح في جدول (٢٠).

جدول (٢٠) اختبار الفرض العاشر

أبعاد التفكير السلبي	المجموعة	القياس	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجات الحرية	قيمة ت	مستوى الدلالة	حجم التأثير
بعد التشاؤم	تجريبية	بعدي	٣٠	٢١,٣٠	٢,٨١٨	٥٨	١٨,٤١٦	٠,٠٠٠	٠,٨٥
	ضابطة	بعدي	٣٠	٣٣,٥٠	٢,٢٨٦				
بعد لوم الذات	تجريبية	بعدي	٣٠	٢١,٧٧	٢,٥١٥	٥٨	٢٥,٦٢٨	٠,٠٠٠	٠,٩١
	ضابطة	بعدي	٣٠	٤٠,٥٠	٣,١١٦				
بعد لوم الآخرين	تجريبية	بعدي	٣٠	٢٠,٢٣	٣,٥٥٩	٥٨	١٧,٧٧١	٠,٠٠٠	٠,٨٤
	ضابطة	بعدي	٣٠	٣٠,٥٠	٢,٠١٣				
بعد الإيحاء السلبي بحدوث الأسباب	تجريبية	بعدي	٣٠	١٨,٤٠	٣,٢٣٣	٥٨	٢١,٩٨٨	٠,٠٠٠	٠,٨٩
	ضابطة	بعدي	٣٠	٣٣,٣٠	١,٨٢٢				
بعد معالجة ما بعد الحدث السلبية	تجريبية	بعدي	٣٠	١٩,٩٧	٢,٥٢٦	٥٨	٢٢,٥٢٩	٠,٠٠٠	٠,٨٩
	ضابطة	بعدي	٣٠	٣٢,١٧	١,٥٥٥				

يتضح من جدول (٢٠) عدم تحقق الفرض الذي ينص على أنه "لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي القياس البعدي في أبعاد مقياس التفكير السلبي للمجموعتين التجريبية، والضابطة (التشاؤم - لوم الذات - لوم الآخرين - الإيحاء السلبي بحدوث الأسباب - معالجة ما بعد الحدث السلبية)، وقبول الفرض الذي ينص على أنه "توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي القياس البعدي في أبعاد مقياس التفكير السلبي للمجموعتين التجريبية، والضابطة (التشاؤم - لوم الذات - لوم

الآخرين - الإيحاء السلبي بحدوث الأسباب - معالجة ما بعد الحدث السلبية) في اتجاه التجريبية، حيث بلغ المتوسط الحسابي للتطبيق البعدي للمجموعة التجريبية في بعد التشاؤم (٢١,٣٠) ، بانحراف معياري(٢,٨١٨)، في مقابل (٣٣,٥٠) للتطبيق البعدي للمجموعة الضابطة في نفس البعد، بانحراف معياري(٢,٢٨٦)، وبلغت قيمة (ت) المحسوبة (١٨,٤١٦)، وهي دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (٠,٠٠٠)، وحجم تأثير (٠,٨٥)، وبلغ المتوسط الحسابي للتطبيق البعدي للمجموعة التجريبية في بعد لوم الذات (٢١,٧٧)، بانحراف معياري(٢,٥١٥)، في مقابل (٤٠,٥٠) للتطبيق البعدي للمجموعة الضابطة في نفس البعد، بانحراف معياري(٣,١١٦)، وبلغت قيمة (ت) المحسوبة (٢٥,٦٢٨)، وهي دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (٠,٠٠٠)، وحجم تأثير (٠,٩١)، وبلغ المتوسط الحسابي للتطبيق البعدي للمجموعة التجريبية في بعد لوم الآخرين (٢٠,٢٣)، بانحراف معياري(٣,٥٥٩)، في مقابل (٣٠,٥٠) للتطبيق البعدي للمجموعة الضابطة في نفس البعد، بانحراف معياري(٢,٠١٣)، وبلغت قيمة (ت) المحسوبة (١٧,٧٧١)، وهي دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (٠,٠٠٠)، وحجم تأثير (٠,٨٤)، وبلغ المتوسط الحسابي للتطبيق البعدي للمجموعة التجريبية في بعد الإيحاء السلبي بحدوث الأسباب (١٨,٤٠)، بانحراف معياري(٣,٢٣٣)، في مقابل (٣٣,٣٠) للتطبيق البعدي للمجموعة الضابطة في نفس البعد ، بانحراف معياري(١,٨٢٢)، وبلغت قيمة (ت) المحسوبة (٢١,٩٨٨)، وهي دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (٠,٠٠٠)، وحجم تأثير (٠,٨٩)، وبلغ المتوسط الحسابي للتطبيق البعدي للمجموعة التجريبية في بعد معالجة ما بعد الحدث السلبية (١٩,٩٧)، بانحراف معياري(٢,٥٢٦)، في مقابل التطبيق البعدي للمجموعة الضابطة في نفس البعد (٣٢,١٧)، بانحراف معياري(١,٥٥٥)، وبلغت قيمة (ت) المحسوبة (٢٢,٥٢٩)، وهي دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (٠,٠٠٠)، وحجم تأثير (٠,٨٩).

## مناقشة النتائج:

بالنسبة للفرض الأول الذي ينص على "لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي القياس القبلي - والبعدي في مقياس القلق النفسي للمجموعة التجريبية" وعدم تحققه، وقبول الفرض الذي ينص على أنه "توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي القياس القبلي - والبعدي في مقياس القلق النفسي للمجموعة التجريبية"، حيث بلغ متوسط الحسابي للتطبيق القبلي للمجموعة التجريبية (٣٩,٤٧) ، بانحراف معياري (٤,٧٩٨) ، بينما كان الفرق كبيرا في القياس البعدي، حيث بلغ متوسط الحسابي للتطبيق البعدي للمجموعة التجريبية (٢٦,٣٠)، بانحراف معياري (٣,٧١٥)، وبلغت قيمة (ت) المحسوبة (١١,٨٨٥)، وهي دالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠,٠٠٠)، وحجم تأثير (٠,٧٠)، لصالح التطبيق البعدي وتتفق نتيجة هذا الفرض مع تعريف الباحثة لمستويات القلق حيث يعرف المستوى المرتفع من القلق على أنه مرتبط بسلوكيات الفرد غير الملائمة للمواقف المختلفة، والتي لا يستطيع الفرد فيها التمييز بين المثيرات الضارة، وغير الضارة، وعدم قدرة الفرد على التركيز، وسرعة الغضب، وصدور السلوك غير المنضبط، كما يعرف المستوى المتوسط من القلق بعدم استطاعة الفرد السيطرة على الاستجابة التي تصدر منه في المواقف المختلفة، ويجعل الفرد يفقد المرونة، ويشعر بحالة من الجمود في المواقف الحياتية المختلفة، كما يعرف المستوى المنخفض من القلق بأنه القلق الناتج عن البيئة التي يعيش فيها الفرد، والظروف المحيطة به، وذلك إذا تم تنبيه الفرد بحدوث تهديد على وشك الوقوع فيه، لذلك هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي القياس القبلي - والبعدي في مقياس القلق النفسي للمجموعة التجريبية في اتجاه التطبيق البعدي، نتيجة تأثير البرنامج القائم على الأنشطة الإثرائية حيث بلغ حجم التأثير لهذا الفرض (٠,٧٠) مما يشير إلى فعالية البرنامج، وخفض مستوى القلق، كما في دراسة دراسة (Durães et al.,2020)، دراسة (Candrawati et al.,2018).

## مناقشة نتائج الفرض الثاني:

ينص الفرض الثاني على أنه " لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي القياس القبلي - والبعدي في مقياس القلق النفسي للمجموعة الضابطة " وتحقق هذا الفرض؛ حيث بلغ متوسط الحسابي للتطبيق القبلي للمجموعة الضابطة (٤٣,٥٧)، بانحراف معياري (٤,٦٧٣)، بينما بلغ المتوسط الحسابي للتطبيق البعدي للمجموعة الضابطة (٤١,٣٣)، بانحراف معياري (٣,٠٣٣)، حيث بلغت قيمة (ت) المحسوبة (١,٧٨٩)، وهي دالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠,٠٨٠)، وحجم تأثير (٠,٠٥)، وتتفق نتيجة هذا الفرض مع تعريفات القلق النفسي، حيث يعرف القلق النفسي بأنه إحساس مؤلم يمر فيه الفرد بمشاعر الضيق، وهو أيضا خبرة انفعالية غير سارة بحدوث أمر ما، ويعرف بأنه حالة من الخوف، والتوتر تصيب الفرد، وأيضا هو الشعور الذي ينشأ نتيجة إحساس الفرد بالدونية، والنقص، والفقدان، والفشل، والخوف من المجهول، والشعور بعدم الارتياح، والحزن، والضيق المتعلق بحوادث المستقبل غير السارة، والشعور بالتهديد المحتمل (إبراهيم معالي، ٢٠١٤)، كما تتفق نتيجة هذا الفرض مع تفريق العلماء بين القلق كحالة، والقلق كسمة، حيث يعرف القلق كحالة بأنه حالة انفعالية مؤقتة تظهر عندما يتعرض الفرد للتهديد حيث يستثار الجهاز العصبي لمواجهة هذا التهديد، وإذا ما انتهت هذه الحالة ينتهي التهديد، ويعود الفرد إلى حالته الطبيعية، وينتهي الشعور بالقلق، وتختلف هذه الحالة، وشدتها منفرد الفرد كما عرف العلماء القلق كسمة على أنه استعداد سلوكي مكتسب يظل خافيا عند الفرد حتى تحدث مثيرات داخلية، أو خارجية تجعل القلق يظهر لدى الفرد، والقلق كسمة ثابت نسبيا بين الأفراد- (EI) (Gabalawy et al., 2013)، حيث يختلف كل فرد عن الآخر في الاستجابة للمثيرات التي تستدعي سمات القلق والمجموعة الضابطة هي المجموعة التي لا تتعرض للبرنامج القائم على الأنشطة الإثرائية، وبالتالي يتبين لنا السبب وراء نتيجة هذا الفرض الذي

ينص على لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي القياس القبلي - والبعدي في مقياس القلق النفسي للمجموعة الضابطة.

### ينص مناقشة نتائج الفرض الثالث:

الفرض الثالث على أنه " لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي القياس البعدي في مقياس القلق النفسي للمجموعة التجريبية، والمجموعة الضابطة "، وعدم تحقق الفرض، وقبول الفرض الذي ينص على أنه "توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي القياس البعدي في مقياس القلق النفسي للمجموعة التجريبية، والمجموعة الضابطة "؛ في اتجاه التجريبية، حيث بلغ المتوسط الحسابي للتطبيق البعدي للمجموعة التجريبية (٢٦,٣٠)، بانحراف معياري (٣,٧١٥)، في مقابل (٤١,٣٣) للتطبيق البعدي للمجموعة الضابطة، بانحراف معياري (٣,٠٣٣) وبلغت قيمة (ت) المحسوبة (١٣,١٦٢)، وهي دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (٠,٠٠٠)، وحجم تأثير (٠,٧٤)، ونتيجة هذا الفرد تشير إلى فاعلية البرنامج القائم على الأنشطة الإثرائية لصالح التطبيق البعدي لصالح التجريبية، حيث انخفضت الأسباب المؤدية للقلق، والتي منها العامل النفسي حيث يعرف بأنه شعور بالتهديد الداخلي، والخارجي التي تفرضه ظروف البيئة المحيطة فيزداد التوتر النفسي والخوف واليأس والكبت والفشل في مواجهة ضغوط الحياة ويجعل الفرد أكثر استعداداً للاضطراب القلق، ومن أسباب القلق العامل الفسيولوجي، والذي يعني خلل في الوظائف الفسيولوجية، والنفسية مثل عدم نضج الجهاز العصبي أو ضмор الجهاز العصبي في مرحلة متقدمة من العمر وأيضاً العامل الاجتماعي من أسباب القلق والذي يظهر في المشكلات الحياتية التي تواجه الفرد والمعاملة السيئة من قبل الأبناء والخلافات الأسرية وفشل التوافق الاجتماعي والفشل في تكوين صداقات مما يجعل الفرد أكثر استعداداً لاضطراب القلق، وتتفق نتيجة هذا مع

(Xu et al.,2021)، دراسة (Damar et al.,2021)



## مناقشة نتائج الفرض الرابع:

عدم تحقق الفرض الذي ينص على أنه " لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي القياس القبلي - والبعدي في أبعاد مقياس القلق النفسي للمجموعة التجريبية (القلق الاجتماعي - قلق المواجهة - قلق الموت)"، وقبول الفرض الذي ينص على أنه " توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي القياس القبلي - والبعدي في أبعاد مقياس القلق النفسي للمجموعة التجريبية (القلق الاجتماعي - قلق المواجهة - قلق الموت)"؛ في اتجاه التطبيق البعدي، حيث بلغ المتوسط الحسابي للتطبيق القبلي للمجموعة التجريبية في بعد القلق الاجتماعي (٢٨,٧٠)، بانحراف معياري (٢,٩٩٦)، في مقابل (١٤,٤٠) للتطبيق البعدي للمجموعة التجريبية في نفس البعد، بانحراف معياري (٢,٥٥٤) وبلغت قيمة (ت) المحسوبة (١٩,٨٩٤)، وهي دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (٠,٠٠٠)، وحجم تأثير (٠,٨٧)، وبلغ المتوسط الحسابي للتطبيق القبلي للمجموعة التجريبية في بعد قلق المواجهة (١١,١٧)، بانحراف معياري (٠,٦٩٩)، في مقابل (٦,٢٠) للتطبيق البعدي للمجموعة التجريبية في نفس البعد، بانحراف معياري (١,٤٧٢) وبلغت قيمة (ت) المحسوبة (١٦,٦٩٨)، وهي دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (٠,٠٠٠)، وحجم تأثير (٠,٨٢)، وبلغ المتوسط الحسابي للتطبيق القبلي للمجموعة التجريبية في بعد قلق الموت (٤,٠٠)، بانحراف معياري (٠,٠٠٠)، في مقابل (٢,٦٠) للتطبيق البعدي لنفس المجموعة ونفس البعد، بانحراف معياري (١,٠٣٧) وبلغت قيمة (ت) المحسوبة (٧,٣٩٣)، الدالة إحصائياً عند مستوى دلالة (٠,٠٠٠)، وحجم تأثير (٠,٤٨)، أي أن مستوى القلق بأبعاده المختلفة انخفض نتيجة تأثير البرنامج، ونتيجة هذا الفرض تتفق مع فرضيات نظريات القلق النفسي حيث يعرف القلق تبعاً لنظرية التحليل النفسي بأنها شعور غير سار مرتبط بالخوف، والغموض، والتوتر، ويصاحب هذه الانفعالات أعراض جسمية، وهذه الأعراض تظهر كرد فعل على الإصابة باضطراب القلق حيث افترضت هذه النظرية ثلاث أنواع من أنواع القلق، وهو القلق

الموضوعي: ويسببه الخوف ويكون مصدره خارجيا، وأطلق عليه فرويد مسميات أخرى مثل القلق السوي، أو القلق الحقيقي الواقعي، والنوع الثاني: وهو القلق العصابي وهو ينشأ نتيجة صراعات لا شعورية بين الهو، وقيود الأنا، والأنا الأعلى حيث قسم فرويد هذا النوع إلى قلق الهستيريا، وقلق المخاوف المرضية، والقلق الطليق والنوع الثالث من القلق الذي افترضته هذه النظرية يسمى بالقلق المعنوي، ويأتي من صحة الضمير للفرض، وذلك عندما يقوم الفرد بعمل مشين ضد القيم الدينية أو الأعراف أو التقاليد حيث يبدأ الصراع داخل الفرد، وليس بين الفرد، والعالم الخارجي كما افترضت النظرية السلوكية أن القلق سلوك متعلم كما يتعلم الفرد أي سلوك آخر. ويرى السلوكيون أن القلق له دور مشترك فكما هو اضطراب سلبي ناتج عن التوتر، والانفعالات غير السارة قد يكون حافزا تعزيزيا أيضا فمثلا يؤدي العقاب إلى كف السلوك غير المرغوب فيه، وهذا ما حدث عند تطبيق جلسات البرنامج القائم على الأنشطة الإثرائية. وبالتالي يعتبر القلق هنا حافزا تعزيزي يؤدي إلى تعديل السلوك غير المرغوب. ومن أبرز علماء السلوكية سكينر، حيث يرى أن السلوك نتيجة مرور الفرد بخبرات تثير عنده القلق، وهذه الخبرات مثيرات قوية تعزز ارتفاع درجة القلق لدى الفرد فلولا هذه الخبرات غير سارة، والمستمرة ما كان القلق. وأوضح Sinem & Rasit ميلر، ودولار يعدوا القلق ناتجا عن توقع الفرد للألم المتوقع من المثيرات الخارجية من جهة، والشعور الناتج عن هذه المثيرات من جهة أخرى (Sinem & Rasit, 2016). كما ترى نظرية التعلم الاجتماعي للقلق من وجهة نظر باندورا أن القلق هو حالة ترقب من احتمالية حدوث مثيرات مؤلمة، ويرجع من دور ظهور القلق إلى حدوث سلوكيات غير مرغوبة مع وجود استعداد نفسي لدى الفرد لتفسير هذه السلوكيات من منظور سلبي، ويرى باندورا أيضا أن القلق يرتبط بالسمات الشخصية العقلية، والوجدانية (Waring, 2014)، كما فسرت النظرية الإنسانية القلق والتي من أبرز علمائها ماسلو حيث تحدثت عن الذات في سلم الحاجات الإنسانية حسب أهميتها، والتي تنتهي بحاجة تقدير الذات، وعدم إشباع هذه الحاجة

حسب رأي ماسلو يولد القلق إلى حين استعادة الفرد لتقديره لذاته، وإعادة التوازن النفسي له مرة أخرى، وكما فسرت أيضا النظرية الوجودية القلق بأنه تنوع اختيارات الفرد في المواقف المختلفة، والتي تقوده إلى القيام بالمخاطرة، وهذه المخاطرة تؤدي بدورها إلى القلق. كما يعتقد سارتر أن هناك خبرات غير سارة يمر بها الفرد يجعله قلقا أحيانا، ويشعر بالغبية، وهذه الغيبة تشعره بالقلق، وتتفق مع دراسة (Candrawati, et al, 2018)

### مناقشة نتائج الفرض الخامس:

عدم تحقق الفرض الذي ينص على أنه " لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي القياس البعدي في أبعاد مقياس القلق النفسي للمجموعتين التجريبية، والضابطة (القلق الاجتماعي - قلق المواجهة - قلق الموت)"، وقبول الفرض الذي ينص على أنه " توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي القياس البعدي في أبعاد مقياس القلق النفسي للمجموعتين التجريبية، والضابطة (القلق الاجتماعي - قلق المواجهة - قلق الموت)"؛ في اتجاه التطبيق المجموعة التجريبية، حيث بلغ المتوسط الحسابي للتطبيق البعدي للمجموعة التجريبية في بعد القلق الاجتماعي (١٤,٤٠) ، بانحراف معياري (٢,٥٥٤)، في مقابل (٣١,١٧) للتطبيق البعدي للمجموعة الضابطة في نفس البعد، بانحراف معياري (٢,١٠٢)، وبلغت قيمة (ت) المحسوبة (٢٧,٧٦٠)، وهي دالة إحصائيا عند مستوى دلالة (٠,٠٠٠)، وحجم تأثير (٠,٩٣)، وبلغ المتوسط الحسابي للتطبيق البعدي للمجموعة التجريبية في بعد قلق المواجهة (٦,٢٠)، بانحراف معياري (١,٤٧٢)، في مقابل (١١,٢٠) للتطبيق البعدي للمجموعة الضابطة في نفس البعد، بانحراف معياري (٠,٧١٤)، وبلغت قيمة (ت) المحسوبة (١٦,٧٤٢)، وهي دالة إحصائيا عند مستوى دلالة (٠,٠٠٠)، وحجم تأثير (٠,٨٢)، وبلغ المتوسط الحسابي للتطبيق البعدي للمجموعة التجريبية في بعد القلق الموت (٢,٦٠)، بانحراف معياري (١,٠٣٧)، في مقابل (٤,٠٠) للتطبيق البعدي للمجموعة الضابطة في نفس البعد، بانحراف معياري (٠,٠٠٠)، وبلغت قيمة (ت) المحسوبة (٦,٣٤٦)، وهي دالة

إحصائياً عند مستوى دلالة (٠,٠٠٠)، وحجم تأثير (٠,٤٠)، وتتفق نتيجة هذا الفرض مع أنواع القلق التي تبنتها الباحثة في هذه الدراسة حيث يعرف القلق الاجتماعي بأنه الخوف من انتقاد الآخرين، والحكم على تصرفات الآخر مما يدفع الآخر إلى تجنب التعامل مع الآخرين، وعدم إنشاء علاقات اجتماعية جديدة (Schneier & Goldmark, 2015)، كما يعرف بأنه اضطراب نفسي يتمثل في وجود شعور مفرط لدى الفرد من انتقاد الآخرين له مما يجعله يتجنب حضور المناسبات الاجتماعية، والتواجد في جمع غير من الأفراد (Heimberg et al., 2014)، ويعرف أيضاً بأنه الخوف من التقييم السلبي، والبعد عن ملاحظة الآخرين خشية أن يتصرف الفرد على طبيعته فيتعرض للانتقاد، أو الإهانة، أو السخرية (Alkis et al., 2017)، ومن أعراض القلق الاجتماعي رفض الذات، وضعف مهارات التواصل الاجتماعي، وانخفاض التواصل البصري، وانخفاض مستوى تقدير الذات (Heeren et al., 2018)، ويتكون القلق الاجتماعي من مكون معرفي وهو المسئول عن تدني أداء الفرد في تعامله مع الآخرين، وهو متعلق بالتفكير، والإدراك الذي يتبعه انخفاض في مستوى تقدير الذات (Miers et al., 2020)، والمكون السلوكي ويتضح ذلك المكون في بعد الفرد عن المناسبات الاجتماعية، والانسحاب الاجتماعي (Loscalzo et al., 2018)، والمكون الفسيولوجي والذي يتمثل في الإرهاق العام للفرد، والأرق، وسرعة خفقان القلب، والشعور الدائم بالتوتر (Tissera et al., 2021)، والنوع الآخر من أنواع القلق الذي تبنته الباحثة قلق المواجهة وهو إحدى صور القلق الاجتماعي متعلق بالدرجة الأولى بتجنب محادثة الفرد للآخرين وجها لوجه، ويعرف بأنه القلق المصاحب للمواقف الحياتية التي يتعامل معها الفرد يومياً، ويشعر بشعور مؤلم عند المواجهة، كما ينتاب الفرد حالة من التوتر عند مواجهة المواقف، أو التحدث مع الآخرين، ويحدث ذلك نتيجة ضعف الثقة بالنفس، وعدم الكفاءة في التواصل مع الآخرين (خالد البلاح، ٢٠١٦)، ومن العلامات الدالة على إصابة الفرد بقلق المواجهة إدراك الفرد للمواقف الاجتماعي لأنها مواقف

ضاغطة، ومخيفة، وعجز الاستجابة مع الآخرين، وتزايد مخاوف الفرد الرهاب عند المشاركة في الاجتماعات، والمناسبات، وعدم المبادرة بالحوار (Warren, 2014)، والنوع الثالث الذي تبنته الباحثة في هذه الدراسة قلق الموت ويعرف بأنه أفكار غير سارة تدور في ذهن الفرد مما يجعله منعزلاً عن الدنيا، ويقع فريسة في قلق الموت، وهذا الشعور يهيمن على الفرد بتريص الموت في أي وقت سواء كان يقظاً، أو في نومه (Biduck, 2017) ومن أسباب قلق الموت الخوف من المجهول، والخوف من موت الفجأة، والتفكير في ألم الاحتضار، والتفكير في عقاب الله، والخوف من فقدان أحد العائلة، أو الأحباء (Menzies & Menzies, 2020)، ولهذا يتبين أن البرنامج الإثرائي التي قامت به الباحثة أشار بنتائج فعالة في خفض هذه الأنواع من أنواع القلق الاجتماعي، والمواجهة، والموت مما يشير إلى فاعلية البرنامج، كما تتفق نتيجة هذا الفرض مع دراسة (Candrawati et al., 2018)، ودراسة (Rostami et al., 2020)، دراسة (Ebrahimi et al., 2018)، ودراسة (Durães et al., 2020)، ودراسة (Damar et al., 2021)، ودراسة (Xu et al., 2021).

### مناقشة نتائج الفرض السادس:

عدم تحقق الفرض الذي ينص على أنه "لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي القياس القبلي - والبعدى في مقياس التفكير السلبي للمجموعة التجريبية"، وقبول الفرض الذي ينص على أنه "توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي القياس القبلي - والبعدى في مقياس التفكير السلبي للمجموعة التجريبية؛ لصالح التطبيق البعدى، حيث بلغ متوسط الحسابي للتطبيق القبلي للمجموعة التجريبية (١٢١,٤٠)، بانحراف معياري (١٣,٢٢٦)، بينما كان الفرق كبيراً في القياس البعدى، حيث بلغ متوسط الحسابي للتطبيق البعدى للمجموعة التجريبية (٨٣,٥٧)، بانحراف معياري (٩,١١٥)، وبلغت قيمة (ت) المحسوبة (١٢,٩٠١)، وهي دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (٠,٠٠٠)، وحجم تأثير (٠,٧٤)، وتتفق نتيجة هذا الفرض مع تعريفات

التفكير السلبي، ومن هذه التعريفات: التشاؤم في رؤية الأشياء، وتقييم الظروف، واعتقادات سلبية تجعل الفرد يعيش سلسلة من التحديات والمشكلات، التصورات السلبية التلقائية تجعل حقيقة الأفكار مشوهة، الإيحاء الذاتي التي يقوم به الفرد من خلال تحدثه مع نفسه بأنه عاجز، وفاشل، التفكير السلبي مرتبط بالتجارب الفاشلة سواء الدراسية، أو المهنية، التفكير بسطحية، بطريقة غير مدروسة للأشياء، والمواقف، والتمركز حول الذات دون اعتبار للمصالح الآخرين في المجتمع، الجمود في التفكير، والاندفاع في اتخاذ القرارات، انعدام الموضوعية، والتفكير بشكل سليم، ومنطقي، حيث تلاشى نوعا ما التفكير السلبي عند عينة البحث، وهذا يشير فاعلية البرنامج في خفض التفكير السلبي، كما تتفق هذه النتيجة مع دراسة (Trick,et al,2019)، ودراسة (Sjöberg,et al,2019).

### مناقشة نتائج الفرض السابع:

تحقق الفرض الذي ينص على أنه "لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي القياس القبلي - والبعدي في مقياس التفكير السلبي للمجموعة الضابطة"؛ حيث بلغ متوسط الحسابي للتطبيق القبلي للمجموعة الضابطة (١٢١,١٣)، بانحراف معياري (١٥,٣٧٥)، في مقابل (١٢٠,٨٣) للتطبيق البعدي للمجموعة الضابطة، بانحراف معياري (١٥,١٧٧)، حيث بلغت قيمة (ت) المحسوبة (٠,٠٧٦)، وهي دالة إحصائيا عند مستوى دلالة (٠,٠٩٤٠)، وحجم تأثير (٠,٠٠٠)، وتتفق نتيجة هذا الفرض مع تعريفات التفكير السلبي ومنها: التشاؤم في رؤية الأشياء، وتقييم الظروف، مشاعر واعتقادات سلبية تجعل الفرد يعيش سلسلة من التحديات والمشكلات، التصورات السلبية التلقائية تجعل حقيقة الأفكار مشوهة، الإيحاء الذاتي التي يقوم به الفرد من خلال تحدثه مع نفسه بأنه عاجز، وفاشل، التفكير السلبي مرتبط بالتجارب الفاشلة سواء الدراسية، أو المهنية، التفكير بسطحية، بطريقة غير مدروسة للأشياء، والمواقف، والتمركز حول الذات دون اعتبار للمصالح الآخرين في المجتمع، الجمود في التفكير، والاندفاع في

اتخاذ القرارات، انعدام الموضوعية، والتفكير بشكل سليم، ومنطقي، الحكم الفكري المبني على أثر الهالة لأي ظاهرة سلوكية أو موقف (Mansueto et al., 2021)، وتتفق أيضا مع سمات الفرد ذو نمط التفكير السلبي حيث يفسر المواقف، والأشياء بالحزن، واليأس الذي بداخله، ويحول الأفكار السلبية والخيالات اللا منطقية حقيقة وواقع، لا يرى أي إيجابيات، ويقوم بالمبالغة، والتفسيرات السيئة فقط للأحداث، ويفكر في التوقعات الفاشلة للأمور، ومتردد في اتخاذ قرارته، والشعور بالفشل عند البدء في أي عمل جديد، ودائم القلق من حدوث الكوارث، ولا يستطيع النجاح، ولا مواجهة المواقف، وليس لديه طموح، وأهداف في المستقبل (Hjartarson et al., 2020)، تتفق نتيجة هذا الفرض عدم تعرض المجموعة الضابطة للبرنامج الإثرائي التي قامت به الباحثة.

### مناقشة نتائج الفرض الثامن:

عدم تحقق الفرض الذي ينص على أنه "لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي القياس البعدي في مقياس التفكير السلبي للمجموعة التجريبية، والمجموعة الضابطة" وقبول الفرض الذي ينص على أنه "توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي القياس البعدي في مقياس التفكير السلبي للمجموعة التجريبية، والمجموعة الضابطة"؛ لصالح التطبيق البعدي لصالح التجريبية، حيث بلغ المتوسط الحسابي للتطبيق البعدي للمجموعة التجريبية (٨٣,٥٧)، بانحراف معياري (٩,١١٥)، في مقابل (١٢١,٣٣) للمجموعة الضابطة، بانحراف معياري (١٤,٩٨٦) وبلغت قيمة (ت) المحسوبة (١١,٧٩٣)، وهي دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (٠,٠٠٠)، وحجم تأثير (٠,٧٠)، وتتفق نتيجة هذا الفرض مع مسببات التفكير السلبي وهي: الاتجاه الذهني: فكلما اتجه الفرد للتفكير بنمط معين يصير عادة لديه، فإذا كان اتجاه العقل التفكير بشيء من التشاؤم، والسلبية يصبح هكذا في أي موقف، أو مشكلة، التجارب السلبية: وهذه التجارب تتسحب لكل المواقف، وتترسخ في العقل، ويصبح اعتقاد، فيقوم الفرد ببناء أفكار عدوانية تجاه كل الأفراد نتيجة هذه التجارب السيئة، فمثلا الشخص الذي

لديه اعتقاد أن لا أحد يحبه، ومر بالكثير من التجارب السيئة فيصير يتعامل بهذا المعتقد في التعامل مع الآخرين، المعتقدات غير المنطقية: التي تتحول إلى أفكار سلبية تجاه الآخرين، وتنشأ هذه المعتقدات غالباً من أساليب التنشئة الاجتماعية غير السليمة، ومن خلال التقليد لنماذج سيئة، وعدم تقدير الذات، عدم وجود أهداف، وطموح للفرد يجعله ينظر بإيجابية، ويبتعد عن الأفكار السلبية، أن يضع الفرد نفسه في مقارنة مع غيره، فيصاب بالإحباط، ومن ثم تراوده الأفكار السلبية، رفاء السوء، حيث يشير بعض العلماء أن انتقال الأفكار السلبية من شخص لآخر مثل العدوى، فيجب مرافقة ذوي الأفكار الإيجابية، وسائل الإعلام، ومواقع التواصل الاجتماعي، وما ينشر عليها من أخبار تؤدي إلى الأفكار السلبية، والتشاؤم بصفة مستمرة، كثرة الانتقادات الموجهة للفرد من محيط الأسرة، والأقارب، والأصدقاء، ضعف الوازع الديني، والثقة بالنفس، الانطواء، والبعد عن المشاركات الاجتماعية (بنيان الرشيدى، ٢٠١٨)، وهذا يشير فاعلية البرنامج في خفض التفكير السلبي، كما تتفق هذه النتيجة مع دراسة (Olatunji et al., 2023)، ودراسة (Sohtorik & Altan-atalay, 2020).

### مناقشة نتائج الفرض التاسع، والعاشر:

عدم تحقق الفرض الذي ينص على أنه "لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي القياس القبلي - والبعدى في أبعاد مقياس التفكير السلبي للمجموعة التجريبية (بعد التشاؤم - بعد لوم الذات - بعد لوم الآخرين - بعد الإيحاء السلبي بحدوث الأسباب - بعد معالجة ما بعد الحدث السلبية)"، وقبول الفرض الذي ينص على أنه "فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي القياس القبلي - والبعدى في أبعاد مقياس التفكير السلبي للمجموعة التجريبية (بعد التشاؤم - بعد لوم الذات - بعد لوم الآخرين - بعد الإيحاء السلبي بحدوث الأسباب - بعد معالجة ما بعد الحدث السلبية)؛ لصالح التطبيق البعدى، حيث بلغ المتوسط الحسابي للتطبيق القبلي للمجموعة التجريبية في بعد التشاؤم (٣٣,٣٠)، بانحراف معياري (٢,٢٩٢)، وبلغ المتوسط الحسابي للتطبيق



البعدي للمجموعة التجريبية في نفس البعد (٢١,٣٠)، بانحراف معياري (٢,٨١٨) وبلغت قيمة (ت) المحسوبة (١٨,٠٩٥)، وهي دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (٠,٠٠٠)، وحجم تأثير (٠,٨٤)، وبلغ المتوسط الحسابي للتطبيق القبلي للمجموعة التجريبية في بعد لوم الذات (٣٩,٢٠)، بانحراف معياري (٣,٩٧٨)، في مقابل (٢١,٧٧) للمجموعة التجريبية في التطبيق البعدي لنفس البعد، بانحراف معياري (٢,٥١٥) وبلغت قيمة (ت) المحسوبة (٢٠,٢٩٢)، وهي دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (٠,٠٠٠)، وحجم تأثير (٠,٨٧)، وبلغ المتوسط الحسابي للتطبيق القبلي للمجموعة التجريبية في بعد لوم الآخرين (٣٣,٤٣)، بانحراف معياري (٢,١٢٨)، في مقابل (٢٠,٢٣) للتطبيق البعدي للمجموعة التجريبية في نفس البعد، بانحراف معياري (٣,٥٥٩) وبلغت قيمة (ت) المحسوبة (١٧,٤٣٤)، وهي دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (٠,٠٠٠)، وحجم تأثير (٠,٨٣)، وبلغ المتوسط الحسابي للتطبيق القبلي للمجموعة التجريبية في بعد الإيحاء السلبي بحدوث الأسباب (٣٣,٦٧)، بانحراف معياري (٢,٣٢٤)، في مقابل (١٨,٤٠) للتطبيق البعدي للمجموعة التجريبية في نفس البعد، بانحراف معياري (٣,٢٣٣) وبلغت قيمة (ت) المحسوبة (٢٠,٩٩٨)، وهي دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (٠,٠٠٠)، وحجم تأثير (٠,٨٨)، وبلغ المتوسط الحسابي للتطبيق القبلي للمجموعة التجريبية في بعد معالجة ما بعد الحدث السلبية (٣٢,٣٠)، بانحراف معياري (١,٥٣٥)، في مقابل (١٩,٩٧) للتطبيق البعدي للمجموعة التجريبية في نفس البعد، بانحراف معياري (٢,٥٢٦) وبلغت قيمة (ت) المحسوبة (٢٢,٨٥٩)، وهي دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (٠,٠٠٠)، وحجم تأثير (٠,٩٠)، ونتائج الفرض العاشر : عدم تحقق الفرض الذي ينص على أنه " لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي القياس البعدي في أبعاد مقياس التفكير السلبي للمجموعتين التجريبية، والضابطة بعد التشاؤم - بعد لوم الذات - بعد لوم الآخرين - بعد الإيحاء السلبي بحدوث الأسباب - بعد معالجة ما بعد الحدث السلبية)، وقبول الفرض الذي ينص على أنه " توجد فروق ذات

دلالة إحصائية بين متوسطي القياس البعدي في أبعاد مقياس التفكير السلبي للمجموعتين التجريبية، والضابطة بعد التشاؤم - بعد لوم الذات - بعد لوم الآخرين - بعد الإيحاء السلبي بحدوث الأسباب - بعد معالجة ما بعد الحدث السلبية) لصالح التجريبية، حيث بلغ المتوسط الحسابي للتطبيق البعدي للمجموعة التجريبية في بعد التشاؤم (٢١,٣٠) ، بانحراف معياري (٢,٨١٨)، في مقابل (٣٣,٥٠) للتطبيق البعدي للمجموعة الضابطة في نفس البعد، بانحراف معياري (٢,٢٨٦)، وبلغت قيمة (ت) المحسوبة (١٨,٤١٦)، وهي دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (٠,٠٠٠)، وحجم تأثير (٠,٨٥)، وبلغ المتوسط الحسابي للتطبيق البعدي للمجموعة التجريبية في بعد لوم الذات (٢١,٧٧)، بانحراف معياري (٢,٥١٥)، في مقابل (٤٠,٥٠) للتطبيق البعدي للمجموعة الضابطة في نفس البعد، بانحراف معياري (٣,١١٦)، وبلغت قيمة (ت) المحسوبة (٢٥,٦٢٨)، وهي دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (٠,٠٠٠)، وحجم تأثير (٠,٩١)، وبلغ المتوسط الحسابي للتطبيق البعدي للمجموعة التجريبية في بعد لوم الآخرين (٢٠,٢٣)، بانحراف معياري (٣,٥٥٩)، في مقابل (٣٠,٥٠) للتطبيق البعدي للمجموعة الضابطة في نفس البعد، بانحراف معياري (٢,٠١٣)، وبلغت قيمة (ت) المحسوبة (١٧,٧٧١)، وهي دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (٠,٠٠٠)، وحجم تأثير (٠,٨٤)، وبلغ المتوسط الحسابي للتطبيق البعدي للمجموعة التجريبية في بعد الإيحاء السلبي بحدوث الأسباب (١٨,٤٠)، بانحراف معياري (٣,٢٣٣)، في مقابل (٣٣,٣٠) للتطبيق البعدي للمجموعة الضابطة في نفس البعد ، بانحراف معياري (١,٨٢٢)، وبلغت قيمة (ت) المحسوبة (٢١,٩٨٨)، وهي دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (٠,٠٠٠)، وحجم تأثير (٠,٨٩)، وبلغ المتوسط الحسابي للتطبيق البعدي للمجموعة التجريبية في بعد معالجة ما بعد الحدث السلبية (١٩,٩٧)، بانحراف معياري (٢,٥٢٦)، في مقابل التطبيق البعدي للمجموعة الضابطة في نفس البعد (٣٢,١٧)، بانحراف معياري (١,٥٥٥)، وبلغت قيمة (ت) المحسوبة (٢٢,٥٢٩)، وهي دالة إحصائياً عند مستوى دلالة

(٠,٠٠٠)، وحجم تأثير (٠,٨٩)، ونتائج هذه الفروض تتفق مع تعريفات أبعاد مقياس التفكير السلبي كما أعدتها الباحثة وهي كالتالي: بعد التشاؤم: Pessimism ومن تعريفاته: توهم بوقوع شر أو مكروه، رؤية شيء معين أو سماع أقوال معينة، التركيز على السلبيات بدل الإيجابيات، أفكار لا إرادية سلبية، تأتي إلى عقل الشخص، فيصدقها، ويسلم لها، ويعرف التشاؤم بأنه سلوك عقلي يتوقع الفرد فيه شيئاً غير مرغوب من موقف معين، حيث يميل المتشاؤم إلى التركيز على سلبيات الحياة بدل الإيجابيات، حيث يكون التشاؤم علامة على مؤشرات اضطرابات نفسية، وقد يؤدي هذا إلى تدهور الصحة العقلية والجسدية، حالة نفسية تقوم على اعتقاد وتفكير الفرد لجميع الأمور بسلبية (Craig et al., 2023)، ويعرف لوم الذات: Self-blam بأنه نوع من الأمراض النفسية التي تصيب بعض الأفراد حيث يقوم الفرد بتضخيم أخطائه، والتحدث عنها بكثرة لدرجة شعوره بالذنب مما يؤثر على مشاعره، وسلوكياته، ومداومة الفرد بشعور السخط، والغضب على نفسه، حيث لا يقدر الفرد قيمة نفسه، ويقلل من شأنه، ويعرف لوم الذات بأنه الشعور بالذنب، والتقصير في القيام بشيء ما، وقد يؤدي لوم الذات إلى اضطرابات نفسية، ويعرف أيضاً بأنه حالة من تحقير الذات، وهذه الحالة تجعل الفرد أحياناً يؤدي نفسه بطريقة مقصودة، ويكون مستمتعا بهذا الأذى خاصة من لديهم شعور بأنهم ارتكبوا أخطاء لا يمكن غفرانها (Raz et al., 2023)، وهو أيضاً بأنه نوع من إذلال النفس بتهمة الأخطاء، وإن الذات هي المسئول الوحيد عن حدوث النتائج السلبية لتلك الأخطاء (محمد محمد، ٢٠٢٣)، ويعرف لوم الآخرين: Blame others بأنه تكوين اتجاهات سلبية حول فرد، أو جماعة معينة، وهو عدم تحمل الفرد مسؤوليته تجاه ما يقوم به، وهو أيضاً سلوكاً سلبياً، حيث يمكن أن يؤدي إلى الصراع، والعدوانية، والمشاعر السلبية الأخرى، (Yin et al., 2022)، ويعرف الإيحاء السلبي بحدوث الأسباب: Negative suggestion that causes occur بأنه سلوك يتمثل في التركيز على السلبيات والمخاطر المحتملة، مما يؤدي إلى توقع حدوث الأشياء

السيئة، وأحيانا يكون هذا السلوك ضارًا لأنه يمكن أن يؤدي إلى القلق، والتوتر، والاكتئاب، والإيحاء السلبي بحدوث الأسباب ناتجًا عن عدة عوامل منها: الظروف، والأوقات العصيبة التي يمر الفرد فيها، حيث يكون أكثر عرضة للإيحاء السلبي بحدوث الأسباب، والتجارب السابقة التي بها الفرد بخبرات سيئة، وهو سلوك نفسي يتمثل في اعتقاد الشخص أن حدثًا سلبيًا سيحدث له أو لشخص قريبًا منه، وفي الأغلب يكون هذا الاعتقاد غير منطقي، ولكنه يمكن أن يكون له تأثير نفسي سلبي على سلوك الشخص ومشاعره (Al Faraby et al., 2018)، وبعد معالجة ما بعد الحدث السلبية: Negative post-event processing يعرف بأنه ظاهرة نفسية تحدث بعد التعرض لحدث نفسي مؤلم، يشعر معه الفرد بالصدمة، حيث تؤدي هذه الأحداث إلى أعراض نفسية، وجسدية منها ما يلي: أحلام مزعجة، وإرهاق نفسي، الاحساس بالذنب بأن يشعر الفرد بمسئوليته عن هذا الحدث السلبي، الصداع، الأرق، آلام في العضلات، الإفراط في التفكير، مشكلات في المعدة، صعوبة النوم أو التركيز، وصعوبات في تكوين علاقات اجتماعية، تغيرات في الحالة المزاجية أو السلوك، وهناك طرق للتغلب على هذه الظاهرة وهي: طلب المساعدة من المختصين النفسيين، التنفيس الانفعالي عن طريق التحدث إلى صديق، أو أحد أفراد العائلة، ممارسة الرياضة، اتباع نظام غذائي صحي، أخذ قسطًا كافيًا من النوم (Lundh & Sperling, 2002)، وهذا يشير فاعلية البرنامج في خفض التفكير السلبي، كما تتفق هذه النتيجة مع دراسة (Olatunji et al., 2023)، ودراسة (Sohtorik & Altan-atalay, 2020)، ودراسة (Trick et al., 2019)، ودراسة (Sjöberg et al., 2019)، ودراسة (al., 2020)، ودراسة (atalay, 2020)، ودراسة (Altan-Atalay et al., 2023).

### التوصيات:

١. ضرورة دور رعاية المسنين بتطبيق الأنشطة الإثرائية.
٢. الحد من المثيرات التي تجعل المسن يميل إلى التفكير السلبي.
٣. اعداد برامج تدريبية للمشرفين القائمين على رعاية المسنين.
٤. حضور المؤتمرات، والندوات المحلية، والدولية التي تعقد بشأن رعاية المسنين.

### الدراسات المقترحة:

١. فعالية برنامج قائم على التنفيس الانفعالي لخفض القلق النفسي لدى المسنين.
٢. التفكير السلبي وعلاقته بالقلق الاجتماعي، وقلق الموت لدى المسنين.
٣. فعالية برنامج قائم على نظرية التعلم الاجتماعي في خفض قلق المواجهة لدى المسنين.
٤. القلق النفسي وعلاقته بالتشاؤم، ولوم الذات لدى المسنين.

## المراجع:

- إبراهيم باجس معالي (٢٠١٤). فاعلية برنامج علاجي في خفض القلق النفسي وتنمية مفهوم الذات لدى الطلبة المتميزين، مجلة البلقاء للبحوث والدراسات، ١٧ (١)، ١٣٩-١٦٤.
- أنور عبد السلام عصمان، حسين محمد الحسيني (٢٠١٤). القلق والنظريات المفسرة، المجلة العلمية لكلية التربية للطفولة المبكرة ١ (٢)، ٣٥٦-٣٦٨.
- إيناس محمد خريبة، نصر محمود أحمد (٢٠٢٠). التحكم الانتباهي كمتغير وسيط بين التفكير السلبي وقلق الاختبار باستخدام التابلت لدى طلبة الصف الأول الثانوي العام، مجلة كلية التربية بالزقازيق ٣٥ (١٠٨)، ٣٩-١١٤.
- بنيان دغش الرشيدى (٢٠١٨). التفكير السلبي وعلاقته بجودة الحياة لدى معلمي مدينة حائل، مجلة البحث العلمي في التربية، ٣ (١٩)، ١٤٣-١٨٤.
- خالد عوض البلاح (٢٠١٦). فاعلية بزيامج لتحسين استراتيجيات المواجهة في خفض الحساسية للنبذ والقلق الاجتماعي لدى طالب الجامعة، مجلة الدراسات العربية في التربية وعلم النفس، ١٠ (٢٠)، ٣٣٩-٣٨٢.
- داليا صبري يوسف (٢٠١٩). آليات المنظمات الأهلية في المدافعة عن المسنين بلا حماية، مجلة كلية الخدمة الاجتماعية للدراسات والبحوث الاجتماعية، ١٤ (١٤)، ٦٧٩-٧١٦.
- رحمة حميدي، لبنى لنتيم (٢٠٢٢). الرضا عن الحياة لدى المسنين، [رسالة ماجستير غير منشورة]، كلية العلوم الانسانية والاجتماعية، جامعة ٠٨ ماي ١٩٤٥ قالمة.
- ريم عوض الشهري (٢٠١٩). الأفكار اللا عقلانية وعلاقتها بقلق الموت لدى مرضى القلب، مجلة البحث العلمي في التربية، (٧٩)، ٢٧٩-٣١٢.
- صلاح زين الدين (٢٠٢٢، ٣٠-٣١ مارس). الرعاية الاقتصادية والاجتماعية للمسنين دراسة مقارنة، المؤتمر العلمي الدولي حقوق المسنين - بين الواقع والمأمول، كلية الحقوق - جامعة طنطا - القاهرة - مصر.
- عبد الله العوض أحمد، حسين عبد الله أحمد (٢٠١٦). القلق النفسي لدى مرافقي مرض الفصام وعلاقته ببعض المتغيرات الديموغرافية دراسة وصفية على مرافقي مرض الفصام في مستشفيات ولاية الخرطوم، [رسالة ماجستير، جامعة أم درمان الإسلامية]. قاعدة المعلومات دار المنظومة.
- عبد الله محمد حسن (٢٠١١). النقاؤل والتشاؤم في ضوء الكتاب والسنة، مجلة كلية التربية بالمنصورة، ٢ (٧٧)، ٥١٢-٦٠٣.

- عزت عبد الحميد محمد (٢٠١١). الإحصاء النفسي والتربوي، تطبيقات باستخدام برنامج ، SPSS ، دار الفكر العربي.
- محمد محمد عباس (٢٠٢٣). لوم الذات وعلاقته بقلق البطالة لدى طلبة الجامعة، مجلة العلوم التربوية والنفسية، (١٥٢)، ٢٥٧-٢٩٤.
- Al Faraby, S., Jasin, E., & Kusumaningrum, A. (2018, March). Classification of hadith into positive suggestion, negative suggestion, and information. In *Journal of Physics: Conference Series* (Vol. 971, No. 1, p. 012046). IOP Publishing.
- Alkis, Y., Kadirhan, Z., & Sat, M. (2017). Development and validation of social anxiety scale for social media users. *Computers in Human Behavior*, 72, 296-303.
- Alswayel, S. (2019). *An Examination of Death Anxiety, Psychological Depression and Adult Attachment Patterns Among Saudi Students the USA*. [Doctoral dissertation, Mary's University]. ProQuest Dissertation and Theses Global.
- Altan-Atalay, A., Tuncer, İ., King, N., Önoğlu, B., Sözeri, Y., & Tezel, S. (2023). Repetitive negative thinking during ambiguous situations: interactive roles of looming cognitive style and intolerance of uncertainty. *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry*, 79, 101840.
- Arrondel, L., Duhautois, R., & Laslier, J. (2019). Decision under psychological pressure: The shooter's anxiety at the penalty kick. *Journal of Economic Psychology*, 70, 22-35.
- Asher, M., & Aderka, I. (2018). Gender differences in social anxiety disorder. *Journal of Clinical Psychology*, 74(10), 1730-1741.
- Balogh, L., Tanaka, M., Török, N., Vécsei, L., & Taguchi, S. (2021). Crosstalk between existential phenomenological psychotherapy and

- neurological sciences in mood and anxiety disorders. *Biomedicines*, 9(4), 340.
- Barberio, B., Zamani, M., Black, C., Savarino, E., & Ford, A. (2021). Prevalence of symptoms of anxiety and depression in patients with inflammatory bowel disease: a systematic review and meta-analysis. *The Lancet Gastroenterology & Hepatology*, 6(5), 359–370.
- Biduck, A. (2017). *Death anxiety: An exploratory study of associated variables* (Doctoral dissertation, Alliant International University).
- Bokma, W., Wetzter, G., Gehrels, J., Penninx, B., Batelaan, N., & van Balkom, A. (2019). Aligning the many definitions of treatment resistance in anxiety disorders: a systematic review. *Depression and Anxiety*, 36(9), 801–812.
- Candrawati, S., Dwidiyanti, M., & Widyastuti, R. (2018). Effects of mindfulness with Gayatri Mantra on decreasing anxiety in the elderly. *Holistic Nursing and Health Science*, 1(1), 35–45.
- Conley, R. (2022). *Lovecraft's Wake: Pessimism and Contemporary Weird Fiction*. Michigan State University.
- Craig, H., Gasevic, D., Ryan, J., Owen, A., McNeil, J., Woods, R., & Freak-Poli, R. (2023). Socioeconomic, Behavioural, and Social Health Correlates of Optimism and Pessimism in Older Men and Women: A Cross-Sectional Study. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 20(4), 3259.
- Crimmins, E. (2004). Trends in the health of the elderly. *Annu Rev. Public Health*, 25, 79–98.
- Damar, H., Bilik, Ö., Baksi, A., & Akyil, Ş. (2021). Examining the relationship between elderly patients' fear of falling after spinal surgery and pain,



- kinesiophobia, anxiety, depression and the associated factors. *Geriatric Nursing*, 42(5), 1006–1011.
- Darius, F. (2018). *The Perseverative processing scale: A transdiagnostic measure of repetitive negative thinking*. [Doctoral dissertation, Wright Institute Graduate School of Psychology.
- Durães, R., Folquitto, C., & Serafim, A. (2020). Cognitive-behavioral therapy combined with mindfulness for a case of severe sleep Bruxism and social anxiety in an elderly woman: A single case study for 6-month follow-up. *International Journal of Psychosocial Rehabilitation*, 24(5), 1145–1155.
- Ebrahimi, B., Hosseini, M., & Rashedi, V. (2018). The relationship between social support and death anxiety among the elderly. *Elderly Health Journal*, 37–42.
- El-Gabalawy, R., Mackenzie, C., Thibodeau, M., Asmundson, G., & Sareen, J. (2013). Health anxiety disorders in older adults: conceptualizing complex conditions in late life. *Clinical Psychology Review*, 33(8), 1096–1105.
- Eszlari, N., Bruncsics, B., Millinghoffer, A., Hullam, G., Petschner, P., Gonda, X., & Juhasz, G. (2021). Biology of perseverative negative thinking: the role of timing and folate intake. *Nutrients*, 13(12), 4396.
- Frost, R., Nair, P., Aw, S., Gould, R., Kharicha, K., Buszewicz, M., & Walters, K. (2020). Supporting frail older people with depression and anxiety: a qualitative study. *Aging & Mental Health*, 24(12), 1977–1984.
- Gallo, L., & Matthews, K. (2003). Understanding the association between socioeconomic status and physical health: do negative emotions play a role?. *Psychological Bulletin*, 129(1), 10.

- Garratt–Reed, D., Howell, J., Hayes, L., & Boyes, M. (2018). Is perfectionism associated with academic burnout through repetitive negative thinking?, *PeerJ*, 6, e5004.
- Heeren, A., Jones, P., & McNally, R. (2018). Mapping network connectivity among symptoms of social anxiety and comorbid depression in people with social anxiety disorder. *Journal of Affective Disorders*, 228, 75–82.
- Heimberg, R., Brozovich, F., & Rapee, R. (2014). A cognitive–behavioral model of social anxiety disorder. *Social Anxiety*, 705–728.
- Hjartarson, K., Snorrason, I., Friðriksdóttir, Á., Þórsdóttir, B., Arnarsdóttir, N., & Ólafsson, R. (2020). An experimental test of the habit–goal framework: Depressive rumination is associated with heightened habitual characteristics of negative thinking but not habit–directed behavior control. *Journal of Experimental Psychopathology*, 11(4), 2043808720977168
- Jong, J., Ross, R., Philip, T., Chang, S., Simons, N., & Halberstadt, J. (2018). The religious correlates of death anxiety: A systematic review and meta–analysis. *Religion, Brain & Behavior*, 8(1), 4–20.
- Jung, C. (2015). *Freud and Psychoanalysis, Vol, 4*. Routledge.
- Jong, J., Ross, R., Philip, T., Chang, S. H., Simons, N., & Halberstadt, J. (2018). The religious correlates of death anxiety: A systematic review and meta–analysis. *Religion, Brain & Behavior*, 8(1), 4–20.
- Kail, R. (2004). *Children and their Development*, third edition. Library of Congress person Education, INC.
- Le Blanc, A., Bruce, L., Heimberg, R., Hope, D., Blanco, C., Schneier, F., & Liebowitz, M. (2014). Evaluation of the psychometric properties of two short forms of the social interaction anxiety scale and the social phobia scale. *Assessment*, 21(3), 312–323.

- Loscalzo, Y., Giannini, M., & Miers, A. (2018). Social anxiety and interpretation bias: examining clinical and subclinical components in adolescents. *Child and Adolescent Mental Health, 23*(3), 169–176.
- Lundh, L. G., & Sperling, M. (2002). Social anxiety and the post-event processing of socially distressing events. *Cognitive Behaviour Therapy, 31*(3), 129–134.
- Mansueto, G., Cavallo, C., Palmieri, S., Ruggiero, G., Sassaroli, S., & Caselli, G. (2021). Adverse childhood experiences and repetitive negative thinking in adulthood: A systematic review. *Clinical Psychology & Psychotherapy, 28*(3), 557–568.
- McEvoy, P., Thibodeau, M., & Asmundson, G. (2014). Trait repetitive negative thinking: A brief transdiagnostic assessment. *Journal of Experimental Psychopathology, 5*(3), 1–17.
- Menzies, R., & Menzies, R. (2020). Death anxiety in the time of COVID-19: Theoretical explanations and clinical implications. *The Cognitive Behaviour Therapist, 13*, e19.
- Mercader-Rubio, I., Ángel, N., Silva, S., & Brito-Costa, S. (2023). Levels of Somatic Anxiety, Cognitive Anxiety, and Self-Efficacy in University Athletes from a Spanish Public University and Their Relationship with Basic Psychological Needs. *International Journal of Environmental Research and Public Health, 20*(3), 2–13.
- Miers, A., Weeda, W., Blöte, A., Cramer, A., Borsboom, D., & Westenberg, P. (2020). A cross-sectional and longitudinal network analysis approach to understanding connections among social anxiety components in youth. *Journal of Abnormal Psychology, 129*(1), 82.
- Mitchell, S., & Black, M. (2016). *Freud and beyond: A history of modern psychoanalytic thought*. Hachette UK.

- Moulds, M., Black, M., Newby, J., & Hirsch, C. (2018). Repetitive negative thinking and its role in perinatal mental health. *Psychopathology, 51*(3), 161-166.
- Olatunji, B., Knowles, K., Cox, R., & Cole, D. (2023). Linking repetitive negative thinking and insomnia symptoms: A longitudinal trait-state model. *Journal of Anxiety Disorders, 97*, 102732.
- Pandya, A., & Kathuria, T. (2021). Death anxiety, religiosity and culture: Implications for therapeutic process and future research. *Religions, 12*(1), 61.
- Rawlings, J. (2017). *The Role of a Working Memory Training Program in Reducing Repetitive Negative Thinking in Older Adults*. University of Exeter (United Kingdom).
- Raz, A., Rubinstein, R., Shadach, E., Chaikin, G., Ben Yehuda, A., Tatsa-Laur, L., & Shelef, L. (2023). Behavioral Self-Blame in PTSD—Etiology, Risk Factors, and Proposed Interventions. *International Journal of Environmental Research and Public Health, 20*(15), 6530.
- Rostami, M., Nosrati, K., Mahdinejad Gorji, G., & Kabiri, M. (2020). Death anxiety in the elderly: The role of psychological hardiness and practical commitment to prayer. *Aging Psychology, 5*(4), 309-320.
- Schneier, F., & Goldmark, J. (2015). Social anxiety disorder. *Anxiety disorders and gender, 49-67*.
- Sinem, K., & Rasit, A. (2016). Effects of cognitive-behavioral-theory-based skill-training on university students' future anxiety and trait anxiety. *Eurasian Journal of Educational Research, 16*(66), 281-298.
- Sjöberg, M., Edberg, A., Rasmussen, B., & Beck, I. (2019). Being acknowledged by others and bracketing negative thoughts and feelings:

- Frail older people's narrations of how existential loneliness is eased. *International Journal of Older People Nursing*, 14(1), e12213.
- Sohtorik, Y., & Altan-atalay, A. (2020). Depression and Repetitive Negative Thinking among Older Adults: The Specific Role of Executive Dysfunction. *Psikoloji Çalışmaları*, 40(2), 561-578
- Spinhoven, P., van Hemert, A., & Penninx, B. (2018). Repetitive negative thinking as a predictor of depression and anxiety: A longitudinal cohort study. *Journal of Affective Disorders*, 241, 216-225.
- Sucala, M., Cuijpers, P., Muench, F., Cardoso, R., Soflau, R., Dobrea, A., & David, D. (2017). Anxiety: There is an app for that. A systematic review of anxiety apps. *Depression and Anxiety*, 34(6), 518-525.
- Tellez-Monnery, K. (2020). *Investigating the Effects of Emotion Dysregulation, Repetitive Negative Thinking, and Somatic Complaints on Alcohol-Hangover Depression and Anxiety*. University of Louisiana at Lafayette.
- Thomsen, D., Mehlsen, M., Hokland, M., Viidik, A., Olesen, F., Avlund, K., & Zachariae, R. (2004). Negative thoughts and health: Associations among rumination, immunity, and healthcare utilization in a young and elderly sample. *Psychosomatic Medicine*, 66(3), 363-371.
- Timulak, L. (2018). Humanistic-experiential therapies in the treatment of generalised anxiety: A perspective. *Counselling and Psychotherapy Research*, 18(3), 233-236.
- Tissera, H., Gazzard Kerr, L., Carlson, E., & Human, L. (2021). Social anxiety and liking: Towards understanding the role of meta perceptions in first impressions. *Journal of Personality and Social Psychology*, 121(4), 948.

- Trick, L., Watkins, E., Henley, W., Gandhi, M., & Dickens, C. (2019). Perseverative negative thinking predicts depression in people with acute coronary syndrome. *General Hospital Psychiatry, 61*, 16–25.
- VandenBos, G. (2009). *APA college dictionary of psychology*. American Psychological Association.
- Veletsianos, G., Houlden, S., Hodson, J., & Gosse, C. (2018). Women scholars' experiences with online harassment and abuse: Self-protection, resistance, acceptance, and self-blame. *New Media & Society, 20*(12), 4689–4708.
- Vink, D., Aartsen, M., & Schoevers, R. (2008). Risk factors for anxiety and depression in the elderly: a review. *Journal of affective disorders, 106*(1–2), 29–44
- Volk, F., Floyd, C., Bohannon, K., Cole, S., McNichol, K., Schott, E., & Williams, Z. (2019). The moderating role of the tendency to blame others in the development of perceived addiction, shame, and depression in pornography users. *Sexual Addiction & Compulsivity, 26*(3–4), 239–261.
- Wang, L., Sun, J., & Chen, S. (2017, December). Research on the development strategy of senior life enrichment through education and the elderly education in China. In *2017 International Conference on Economic Development and Education Management (ICEDEM 2017)* (pp. 188–190). Atlantis Press.
- Waring, K. (2014). *Social learning theory and child academic anxiety* (Doctoral dissertation, University of Georgia).
- Warren, S. (2014). Selling Rhinebeck: Confrontation, Profit, and the “Mass-Anxiety Attack” of the Northeast Craft Fair. *The Journal of Modern Craft, 7*(2), 141–167.

- Xu, W., Lin, L., Ding, K., Ke, Y., Huang, J., Hou, C., & Wang, S. (2021). The role of depression and anxiety in the relationship between poor sleep quality and subjective cognitive decline in Chinese elderly: exploring parallel, serial, and moderated mediation. *Journal of Affective Disorders, 294*, 464–471.
- Yin, Y., Savani, K., & Smith, P. K. (2022). Power increases perceptions of others' choices, leading people to blame others more. *Social Psychological and Personality Science, 13*(1), 170–177.