



الجمعية السعودية للإرشاد النفسي
Saudi Association for Psychological Counseling



جامعة الأميرة نورة بنت عبد الرحمن
Princess Nourah bint Abdulrahman University

المجلة السعودية للإرشاد النفسي Saudi Journal of Psychological Counseling

مجلة علمية محكمة نصف سنوية تصدر عن الجمعية السعودية للإرشاد النفسي
بجامعة الأميرة نورة بنت عبد الرحمن

المجلد (٣) - العدد (٥) - ذو القعدة ١٤٤٦هـ - مايو ٢٠٢٥م
Volume (3) - Issue (5) - Dhul Qidah 1446 - May 2025

ISSN P 1658-9688
ISSN E 1658-967X
DOI Prefix 10.60159



المجلة السعودية للإرشاد النفسي

تصدر عن الجمعية السعودية للإرشاد النفسي

جامعة الأميرة نورة بنت عبد الرحمن

الرياض- المملكة العربية السعودية

المجلد (٣) العدد (٥)

رقم الإيداع / 10368/1444 الرقم الدولي المعياري ورقي ISSN P - 1658- 9688

رقم الإيداع / 10296/1444 الرقم الدولي المعياري إلكتروني ISSN E - 1658- 967X

DOI Prefix 10.60159

الآراء الواردة في البحوث المنشورة تعبر عن وجهة نظر الباحثين فقط، ولا تعبر بالضرورة عن رأي المجلة. ويعتبر الباحث مسؤولاً بالكامل عن مضمون البحث.

Research published in the journal expresses the opinions of researchers and does not necessarily reflect the opinions of journal. The researcher is considered fully responsible for the content of the research

المراسلات

توجه جميع المراسلات وطلبات الاشتراك إلى رئيس التحرير على العنوان التالي:

المجلة السعودية للإرشاد النفسي

جامعة الأميرة نورة بنت عبد الرحمن

الرياض - المملكة العربية السعودية

البريد الإلكتروني :

CE-SJPC@PNU.EDU.SA

رقم الهاتف : ١١٨٢٢٢١٦٧ (+٩٦٦) - ١١٨٢٢٢٥١٢ (+٩٦٦)

الموقع الإلكتروني للمجلة

<https://www.pnu.edu.sa/ar/ViceRectorates/VGS/SaudiJournalOfPsychologicalCounseling/Pages/Home.aspx>

صندوق بريد ٨٤٤٢٨ - الرمز ١١٦٧١

P.O.Box 84428 - Code No11671

Contents	الصفحة Page	محتويات
Contents	1	المحتويات
Editorial issue	2	افتتاحية العدد
General information about Saudi Journal of Psychological Counseling	3	معلومات عامة عن المجلة السعودية للإرشاد النفسي
Editorial policy and publishing rules	6	سياسة التحرير وقواعد النشر
Publication ethics	15	أخلاقيات النشر
Procedures for receiving and arbitrating research	20	إجراءات استقبال البحوث وتحكيمها

الصفحات Pages	أسماء المؤلفون Author Names	عنوان البحث Article Title
23 -49	علي بن عبد الله آل فرحان Ali Abdullah Al Farhan	فاعلية العلاج النفسي الدينامي في خفض أعراض ثلاث الشخصية المظلم وتحسين الانعكاس النفسي الذاتي لدى مراجعي العيادات النفسية Effectiveness of Dynamic Psychotherapy in Reducing Symptoms of Dark Triad of personality and improving Self-Reflection for Psychiatric outpatients .
50-77	عبد العزيز بن رشيد علي الفامدي سالم بن محمد عبد الله المفرجي Abdulaziz Rashed Alghamdi Salem Mohammad Al mofarji	فاعلية برنامج قائم على الإرشاد بالمعنى لتنمية رأس المال النفسي وخفض وصمة العار لدى الأحداث الجانحين بمدينة الدمام The Effectiveness of a Counseling Program Based On Logo Counseling In Developing Psychological Capital And Reducing Stigma Among Delinquent Juveniles In The City Of Dammam
78-102	هاجر بنت إبراهيم بن عبد الله الجنيدل Hajar Ibrahim Aljunaydil	مهارات التفكير الإيجابي المنبئة بالتوافق النفسي لدى الأمهات حديثات الولادة في مدينة الرياض Positive thinking skills that predict psychological adjustment among new mothers in the city of Riyadh
103-114	عبير حسين خياط Abeer Hussein Khayat	العلاقة بين إدمان الألعاب الإلكترونية واضطرابات النوم وأعراض القلق لدى المراهقين The relationship between Electronic Games Addiction, Sleep Disorder and Anxiety Symptoms among Saudi Adolescents
115 – 138	رضية حميد الدّين Radeah Mohammed Hamididdin	العلاقة بين الحيوية الذاتية والرضا عن الحياة والتدفق النفسي لدى طلبة الجامعات السعودية The Relationship between Subjective Vitality, Life Satisfaction and Psychological Flow among Saudi University Students
139 – 163	حسن بن محمد الشهري Hassan Mohammed Alshehri	الضغوط الأكاديمية والتشوهات المعرفية وجودة النوم بوصفها متغيرات منبئة بإدمان الهاتف الذكي لدى طلبة الجامعة Academic stress, cognitive distortions, and sleep quality as predictive for smartphone addiction among university students

افتتاحية العدد

الحمد لله ربّ العالمين، والصلاة والسلام على أشرف الأنبياء والمرسلين سيدنا محمد وعلى آله وصحبه أجمعين، أمّا بعد:

تواصل المجلة السعودية للإرشاد النفسي مسيرتها في النشر العلمي للبحوث المتخصصة في هذا المجال، حيث يأتي إصدار العدد الخامس من المجلد الثالث، مناقشاً لعدد من الموضوعات العلمية، كالتحقّق من فاعلية بعض البرامج العلاجية والإرشادية، أو دراسة مشكلات العصر الحديث، كإدمان الألعاب الإلكترونية أو إدمان الهاتف الجوال، أو مواكبة التوجهات الحديثة التي تدعم علم النفس الإيجابي، كالتفكير الإيجابي والحيوية الذاتية والرضا عن الحياة والتحقّق النفسي، كما تتوجّه هذه البحوث لعدد من العينات، كمراجعي العيادات النفسية، أو الأحداث الجانحين، أو الأمهات حديثات الولادة، أو عينات من المراهقين أو طلبة الجامعة.

يتضمن هذا العدد ستة أبحاث، هي: فاعلية العلاج النفسي الدينامي في خفض أعراض ثلوث الشخصية المظلم، وتحسين الانعكاس النفسي الذاتي لدى مراجعي العيادات النفسية، فاعلية برنامج قائم على الإرشاد بالمعنى لتنمية رأس المال النفسي وخفض وصمة العار لدى الأحداث الجانحين بمدينة الدمام، مهارات التفكير الإيجابي المنبئة بالتوافق النفسي لدى الأمهات حديثات الولادة في مدينة الرياض، العلاقة بين الحيوية الذاتية والرضا عن الحياة والتحقّق النفسي لدى طلبة الجامعات السعودية، والعلاقة بين إدمان الألعاب الإلكترونية واضطرابات النوم وأعراض القلق لدى المراهقين، الضغوط الأكاديمية والتشوهات المعرفية وجودة النوم، بوصفها متغيرات منبئة بإدمان الهاتف الذكي لدى طلبة الجامعة.

وختاماً: ندعو الله - سبحانه وتعالى - أن تكون بحوث هذا العدد خير معين للمختصين والباحثين وطالبي المعرفة في هذا المجال، كما نوّجّد ترحيب المجلة بالباحثين ودعوتهم للنشر على صفحاتها.

والله نسأل التوفيق والسداد

رئيسة هيئة تحرير المجلة السعودية للإرشاد النفسي

أ.د. نورة بنت عبد الرحمن القضيف

Saudi Journal of Psychological Counselling

Magazine Introduction

The Saudi Journal of Psychological Guidance is a biannual scientific journal published by the Saudi Scientific Society for Psychological Guidance at Princess Noura bint Abdul Rahman University, under the supervision of the university's Agency for Postgraduate Studies and Scientific Research.

Vision, Mission, and Objectives:

Vision:

to be a leading journal and classified in the world's prestigious scientific databases in the dissemination of scientific knowledge specializing in psychological counseling.

Mission:

Dissemination of research based on international professional standards distinguished in psychological counseling

Objectives:

1. Promoting scientific, academic, and cognitive progress and adding value to society by expanding the base for the dissemination of scientific research at all local, regional, and international levels in the field of psychological counseling
2. Publishing scientific research specializing in psychological counseling, which is authentic and scientifically additional.
3. Attracting and encouraging prestigious psychological counseling researchers so that the journal becomes a scientific reference for psychological counseling researchers.

المجلة السعودية للإرشاد النفسي

التعريف بالمجلة

المجلة السعودية للإرشاد النفسي مجلة علمية مُحَكَّمة نصف سنوية، تصدر من الجمعية العلمية السعودية للإرشاد النفسي بجامعة الأميرة نورة بنت عبد الرحمن، وتحت إشراف وكالة الجامعة للدراسات العليا والبحث العلمي.

الرؤية والرسالة والأهداف:

الرؤية:

أن تكون مجلة رائدة ومُصنَّفة ضمن قواعد البيانات العلمية العالمية المرموقة، في نشر المعرفة العلمية المتخصصة في الإرشاد النفسي.

الرسالة:

نشر البحوث المحكمة وفق معايير مهنية عالمية متميزة في الإرشاد النفسي.

الأهداف:

1. تعزيز التقدم العلمي والأكاديمي والمعرفي، وتحقيق قيمة مضافة في المجتمع، من خلال توسيع قاعدة نشر البحث العلمي على كافة المستويات المحلية والإقليمية والدولية في مجال الإرشاد النفسي.
2. نشر البحوث العلمية المتخصصة في الإرشاد النفسي، والتي تتسم بالأصالة والإضافة العلمية.
3. استقطاب باحثين مرموقين في الإرشاد النفسي وتشجيعهم، بحيث تصبح المجلة مرجعاً علمياً للباحثين في الإرشاد النفسي.

Editorial Board and Advisory Board

Editorial Board

Professor. Nourah AbdulRahman Al Gadheeb
Chairman of the Editorial Board
 Princess Nourah bint Abdulrahman University

Professor. AlJawhara Ibrahim AlSukah
 Princess Nourah bint Abdulrahman University

Professor. Fahd Abdullah AdDileym
 King Saud University

Professor. Saad A. S Almoshawash
 Imam Mohammad Bin Saud University

Professor. Fawaz Ayoub Al-Mumeni
 Yarmouk University

Dr. Ebtesam Abdullah AlZeiby
 Associate Professor
 Princess Nourah bint Abdulrahman University

Dr. Aesha bint Ali Hijazi
 Associate Professor
 Princess Nourah bint Abdulrahman University

Dr. Saleh Yahya AlGhamedi
 Associate Professor
 King Abdulaziz University

Dr. Shima Ezzat Basha
 Associate Professor
 Helwan University

هيئة التحرير والهيئة الاستشارية

هيئة التحرير

أ.د نورة بنت عبد الرحمن حمد القضيبي
 رئيسة هيئة التحرير
 جامعة الأميرة نورة بنت عبد الرحمن

أ.د الجوهرة بنت إبراهيم حمد ألقبي
 جامعة الأميرة نورة بنت عبد الرحمن

أ.د فهد بن عبد الله علي الدليم
 جامعة الملك سعود

أ.د. سعد بن عبد الله سعد المشوح
 جامعة الامام محمد بن سعود الاسلامية

أ.د. فواز أيوب حمدان المؤمني
 جامعة اليرموك

د. ابتسام بنت عبد الله عيد الزعبي
 أستاذ مشارك/جامعة الأميرة نورة بنت عبد الرحمن

د. عائشة بنت علي عبده حجازي
 أستاذ مشارك/ جامعة الأميرة نورة بنت عبد الرحمن

د. صالح بن يحي حامد الفامدي
 أستاذ مشارك/جامعة الملك عبد العزيز

د. شيماء عزت مصطفى باشا
 أستاذ مشارك/ جامعة حلوان

Advisory Board

الهيئة الاستشارية

Professor. Latifah Othman Ashaalan
Chairman of the advisory board
 Formerly Princess Nourah bint Abdulrahman
 University

أ.د. لطيفة بنت عثمان الشعلان
 رئيسة الهيئة الاستشارية
 جامعة الأميرة نورة بنت عبد الرحمن سابقاً

Professor. Siham Abdulrahman Alsuwaigh
 Formerly King Saud University

أ.د. سهام بنت عبد الرحمن الصويغ
 جامعة الملك سعود سابقاً

Professor. Abdullah Mohammad Aljughaiman
 King Faisal University

أ.د. عبد الله بن محمد الجفيمان
 جامعة الملك فيصل

Professor. Asmaa AlAttiah
 Qatar University

أ.د. أسماء عبد الله محمد العطية
 جامعة قطر

Professor. Ahmed Smadi
 Yarmouk University

أ.د. أحمد عبد المجيد صمادي
 جامعة اليرموك

Professor. Ahmed Abo Ased
 Mutah University Jordan

أ.د. أحمد عبد اللطيف أبو أسعد
 جامعة مؤتة

Professor. Eman Fawzi Chahine
 Ain-Shams University

أ.د. إيمان فوزي شاهين
 جامعة عين شمس

Professor. Salaheldin Abdelkader Mohamed
 Banha university

أ.د. صلاح الدين عبد القادر محمد
 جامعة بنها

Professor. Amal Masoud Abu Aisha
 University of Biskra

أ.د. آمال مسعود أبو عيشة
 جامعة بسكرة

Editorial policy and publishing rules

Publication Conditions:

Research presented for publication in the Saudi Journal of Psychological Counselling requires:

1. Not violating the provisions of Islamic Sharia, the applicable regulations, or the state's directions, policies, plans and initiatives.
2. Not to publish anything that calls for strife, division, or disruption of the state's security and public order, or harm its public relations, or serve foreign interests that conflict with national interests.
3. Do not publish anything that offends human dignity and rights, or leads to inciting strife, harming reputation, or defamation.
4. Research should be authentic and trend-sound.
5. The research should be in Arabic or English, and extracted in Arabic and English.
6. Research conforms to the Scientific Secretariat's standards and ethics of scientific research.
7. To achieve linguistic integrity and observe punctuation.
8. Not previously published.
9. Research assets that reach the journal are not refunded, whether published or not.
10. Search with sources, margins and tables shall not exceed 30 pages (A4), and shall not be less than 20 pages, including Arabic and English summaries and references.
11. The Journal adopts the American Psychological Society's documentation system (APA) last edition.
12. The magazine has the right to publish the research on the magazine's website or other electronic and paper publishing receptacles of the University after it has been cleared for publication.
13. E-mail correspondence, submission of research is an acceptance by the

سياسة التحرير وقواعد النشر

شروط النشر:

- يشترط في البحوث التي تُقدَّم للنشر في المجلة السعودية للإرشاد النفسي ما يلي:
1. عدم مخالفة أحكام الشريعة الإسلامية، أو الأنظمة النافذة، أو توجهات الدولة وسياساتها وخططها ومبادراتها.
 2. ألا ينشر ما يدعو للفتنة والانقسام والإخلال بأمن الدولة ونظامها العام، أو يمس بعلاقاتها العامة، أو يخدم مصالح أجنبية تتعارض مع المصالح الوطنية.
 3. عدم نشر ما يسيء إلى كرامة الإنسان وحقوقه، أو يؤدي إلى إثارة النعرات والمساس بالسمعة والتجريح.
 4. أن يتسم البحث بالأصالة وسلامة الاتجاه.
 5. أن يكون البحث باللغة العربية أو اللغة الإنجليزية، والمستخلص باللغتين العربية والإنجليزية.
 6. أن يتوافق البحث مع معايير الأمانة العلمية وأخلاقيات البحث العلمي.
 7. أن تتحقق له السلامة اللغوية، ويراعي علامات الترقيم.
 8. ألا يكون قد سبق نشره.
 9. أصول البحوث التي تصل المجلة لا تُرد سواء نُشرت أو لم تُنشر.
 10. أن لا يزيد البحث مع المصادر والهوامش والجدول عن 30 صفحة (A4)، ولا يقل عن عشرين صفحة، متضمنة الملخصين العربي والإنجليزي والمراجع.
 11. تتبنى المجلة نظام توثيق الجمعية الأمريكية لعلم النفس (APA) آخر إصدار.

researcher of (the terms of publication in the journal) and the editorial board has the right to prioritize the publication of research.

14. Each issue of the magazine shall bear the following phrase: "This issue expresses the views of its authors and does not necessarily reflect the views of the editorial board, the policy of Princess Noura bint Abdul Rahman University or the Ministry of Education of the Kingdom of Saudi Arabia".

15. The Journal retains the intellectual property rights of everything published in the Journal in paper or electronic versions.

Rules for copying researches:

1. Page margins are (3cm) from (top, bottom, right, left), and line spacing is individual.

2. The Standard English line is used for Arabic language with size (16) for metallic, size (18) for heading and size (13) for footnote and extract, and size (10) for tables and shapes.

3. The "Times New Roman" line is used for English in size (11) for metallic, size (12) for titles, size (9) for footnote and extract, size (8) for tables and shapes.

4. The pages are numbered starting from the first page, and the number is in the middle of the bottom of the page.

5. The tables are numbered sequentially, so that the number is on top of the table, then the table address is in italics.

6. The shapes number sequentially, so that the number is below the shape, then the title of the shape.

7. It is economical to write tables and margins, so that the number of tables does not exceed six tables, and to write margins in extreme necessity.

8. A common language is used in the reference to the table or figure, whether when referring to the table or shape (before the table or figure), or when commenting on the table or figure (after the table or figure is displayed).

9. Uses the following format for tables

12. للمجلة الحق في نشر البحث على موقع المجلة أو غيره من أوعية النشر الإلكتروني والورقي التابع للجامعة بعد إجازته للنشر.

13. أن تكون المراسلات عبر البريد الإلكتروني، وإرسال البحث يُعد قبولاً من الباحث بـ (شروط النشر في المجلة)، ولهيئة التحرير الحق في تحديد أولويات نشر البحوث.

14. أن يحمل كل عدد من المجلة العبارة الآتية: "ما ورد في هذا العدد يعبر عن آراء كاتبه، ولا يعكس بالضرورة آراء هيئة التحرير أو سياسة جامعة الأميرة نورة بنت عبد الرحمن أو وزارة التعليم في المملكة العربية السعودية".

15. تحتفظ المجلة بحقوق الملكية الفكرية لكل ما يُنشر في المجلة في النسخ الورقية أو الإلكترونية.

قواعد نسخ البحوث:

1. هوامش الصفحة تكون (3 سم) من (أعلى، وأسفل، ويمين، ويسار)، ويكون تباعد الأسطر مفرداً.

2. يستخدم خط (Traditional Arabic) للغة العربية بحجم (16) للمتن، وبحجم (18) للعناوين الرئيسية وبحجم (13) للهاشية والمستخلص، وبحجم (10) للجداول والأشكال.

3. يستخدم خط (Times New Roman) للغة الإنجليزية بحجم (11) للمتن، وبحجم (12) للعناوين، وبحجم (9) للهاشية والمستخلص، وبحجم (8) للجداول والأشكال.

4. ترقيم الصفحات بدءاً من الصفحة الأولى، ويكون الرقم في منتصف أسفل الصفحة.

5. ترقيم الجداول بشكل متسلسل، بحيث يكون الرقم أعلى الجدول، ثم عنوان الجدول بخط مائل.

Content Requirements

1. The researcher's name and destination should be given immediately after the title of the research in Arabic and English. He mentions his e-mail in the margin.

2. The researcher attaches two summaries: the first in Arabic and the second in English, so that the number of words of the extract does not exceed 250, and contains the following elements: (search objectives, sample, tools, most important results), with careful editing.

3. The research should include the following parts:

- **Introduction:** Includes a focused theoretical presentation of the study's variables and importance and the need to study them with a scientific logical link between the study variables, supports the introduction of statistics and the results of recent studies, concludes the introduction with a clear identification of the study's problem, and does not accept a separate theoretical framework and previous studies.

Questions: Research questions should be written carefully so that they include what will answer the question (effect or effectiveness, relationship, differences, prediction, level...), the level of statistical significance, and the sample.

curriculum and procedures include:

- **curriculum:** determines the curriculum used and the rationale for using it.
- **Society:** The study society determines precisely, with statistical mention of the number of society, and the source of the statistical is documented.
- **Sample:** The sample is accurately described with mention of the average lifespan of the sample and the standard deviation of the age, mention how the sample was selected, how it was withdrawn from the community and the year in which it was applied, and no table is included as the sample description

6. ترقيم الأشكال بشكل متسلسل، بحيث يكون الرقم أسفل الشكل، ثم عنوان الشكل.

7. يقتصد في كتابة الجداول والهوامش، بحيث لا يتجاوز عدد الجداول ستة جداول، وكتابة الهوامش في الضرورة القصوى.

8. تستخدم لغة موحدة في الإشارة إلى الجدول أو الشكل، سواء عند الإشارة إلى الجدول أو الشكل (قبل عرض الجدول أو الشكل)، أو عند التعليق على الجدول أو الشكل (بعد عرض الجدول أو الشكل).

متطلبات المضمون:

1. أن يذكر الباحث اسمه وجهة عمله بعد عنوان البحث مباشرة باللغتين العربية والإنجليزية. ويذكر بريده الإلكتروني في الهامش.

2. يُرفق الباحث ملخصين: الأول باللغة العربية والثاني باللغة الإنجليزية، بحيث لا يتجاوز عدد كلمات المستخلص (250) كلمة، ويتضمن العناصر التالية: (أهداف البحث، العينة، الأدوات، أهم النتائج)، مع العناية بتحريرها بشكل دقيق.

3. يجب أن يتضمن البحث الأجزاء التالية:

- **مقدمة وخلفية نظرية:** وتتضمن عرض نظري مركز لمتغيرات الدراسة وأهميتها والحاجة إلى دراستها مع ربط منطقي علمي بين متغيرات الدراسة، كما تدعم المقدمة بالإحصاءات ونتائج الدراسات الحديثة، وتختتم المقدمة بتحديد واضح لمشكلة الدراسة، ولا يقبل إطار نظري ودراسات سابقة منفصلة.

الاسئلة: تكتب أسئلة الدراسة بدقة بحيث تشمل ما لذي سيجيب عن السؤال (أثر أو فاعلية، علاقة، فروق، تنبؤ، مستوى....)، ومستوى الدلالة الإحصائية، والعينة.

المنهج والإجراءات: وتتضمن:

• **tools:** the tools used are accurately described; So that the description includes the name of the original meter setter, the name of the person who expresses it or legalizes it on the Arab environment in case of us, the number of paragraphs of the instrument, the number of dimensions with its names and a brief definition of each dimension - In the solution of the existence of dimensions - distribution of paragraphs to dimensions, reference is made to negative and positive paragraphs if they exist, clarifying alternatives to response and the method of correction, then a brief mention of the tool's stability and sincerity in the metric setter or rationer, then mention the procedures for verifying the stability and correctness of the scale in the current study in the form of paragraphs and without addresses, and without inclusion of tables

• **Data analysis method:** remember the statistical methods used to answer study questions, and do not mention the statistical methods used to verify the consistency and truthfulness of tools.

• **Presentation and discussion of study results:** Each of the study's questions and the way they are answered are presented and then present the results in table form, and then comment on table information taking into account the non-repetition of words.

• **Discussion:** A summary of the results is given. then linked the results to those of previous studies whether they agreed or disagreed with the result obtained, The results are then interpreted in the light of scientific theories, sample characteristics, developmental stages, community culture, and changes.

• **Determinants of the study:** mention some of the factors that the researcher experienced during the application of research, thereby limiting the results of the study, such as the researcher's inability to apply to specific samples such as males or females, age groups, certain

• **المنهج:** يحدد منهج الدراسة المستخدم ومبررات استخدامه.

• **المجتمع:** يحدد مجتمع الدراسة بدقة، مع ذكر إحصائية بعدد المجتمع، ويتم توثيق مصدر الإحصائية.

• **العينة:** توصف العينة بدقة مع ذكر متوسط أعمار العينة والانحراف المعياري للعمر، ويذكر طريقة اختيار العينة، وكيف تم سحبها من المجتمع والعالم الذي تم التطبيق فيه، ولا يدرج جدول بوصف العينة

• **الأدوات:** توصف الأدوات المستخدمة بشكل دقيق، بحيث يتضمن الوصف اسم معد المقياس الأصلي، واسم من قام بتعريبه أو تقنيته على البيئة العربية في حال كان مقننا، وعدد فقرات الأداة، و عدد الأبعاد مع مسمياتها وتعريف موجز لكل بعد -في حل وجود أبعاد- وتوزيع الفقرات على الأبعاد، ويشار إلى الفقرات السلبية والإيجابية في حال وجودها، مع توضيح بدائل الاستجابة وطريقة التصحيح، ثم ذكر مختصر لثبات وصدق الأداة لدى معد أو مقنن المقياس، ثم ذكر إجراءات التحقق من ثبات وصدق المقياس في الدراسة الحالية على شكل فقرات وبدون عناوين، وبدون إدراج جداول

• **طريقة تحليل البيانات:** تذكر الأساليب الإحصائية المستخدمة في الإجابة على أسئلة الدراسة، ولا تذكر الأساليب الإحصائية المستخدمة في التحقق من ثبات وصدق الأدوات.

• **النتائج:** يتم عرض كل سؤال من أسئلة الدراسة وطريقة الإجابة عليها، ثم عرض النتائج في شكل جدول، ثم التعليق على معلومات الجدول مع مراعاة عدم تكرار الكلمات.

difficult-to-reach conditions, or the length or shortness of the application period of the research, which affected the results.

• **Recommendations and proposed studies:** The most prominent recommendations and proposed studies that are directly related to the results of the current study are written without elaboration and detailed.

• **References:** Includes Arabic References and Foreign References, taking into account their writing in accordance with the American Psychological Association (APA) documentation. Last issue, with Arabic References translation and placement in foreign references. Here are some examples of how to document:

Documentation Text:

Direct Quote:

- The page numbers from which the quotation was quoted are indicated.
- If the text is less than 40 words, enclose quotation marks.
- The text is transmitted as it is with the same words and the same wording even if there is an error in some words of the original source, and if you want to correct an error for the original source, the correction is placed in inverted brackets immediately after the error.

Indirect Quotation:

- Reformulate the transmitted text in the language and words of the researcher while maintaining the same meaning.
- Text should be placed without quotation marks.
- Page numbers are not indicated, and it is not forbidden to write them if the researcher so wishes.
- When the word studies appears in the body of the research, it is necessary to document at least three studies that can be consulted.

Documentation at the beginning of the sentence:

The last name of the researcher, then the year of publication, are written in parentheses, then the text quoted from

• **المناقشة:** يتم ذكر مختصر للنتائج ثم ربط النتائج بنتائج الدراسات السابقة سواء اتفقت أو اختلفت مع النتيجة التي تم الحصول عليها، ثم يتم تفسير النتائج في ضوء النظريات العلمية، وخصائص العينة، والمراحل النمائية، وثقافة المجتمع، والتغيرات الحاصلة.

• **المحددات:** تذكر بعض العوامل التي تعرض لها الباحث أثناء تطبيق بحثه، وبالتالي حدثت من نتائج الدراسة، كعدم قدرة الباحث التطبيق على عينات معينة مثل الذكور أو الإناث، أو فئات عمرية، أو حالات معينة يصعب الوصول إليها، أو طول أو قصر فترة تطبيق البحث مما أثر على النتائج.

• **التوصيات والدراسات المقترحة:** تكتب أبرز التوصيات والدراسات المقترحة ذات الارتباط المباشر مع نتائج الدراسة الحالية بدون إسهاب وذكر تفاصيل.

• **المراجع:** متضمنة المراجع العربية والمراجع لأجنبية، مع مراعاة كتابتها وفقاً لتوثيق الرابطة الأمريكية لعلم النفس (APA) - آخر إصدار، مع ترجمة المراجع العربية ووضعها ضمن المراجع الأجنبية.

فيما يلي بعض الأمثلة لطريقة التوثيق

التوثيق المتن

الاقتباس المباشر:

- يتم الإشارة لأرقام الصفحات التي تم الاقتباس منها.
- إذا كان النص أقل من 40 كلمة يوضع بين علامتي تنصيص.
- ينقل النص كما هو بنفس كلماته ونفس الصياغة حتى لو كان هناك خطأ في بعض

the researcher's formulation without parentheses.

Example: The narrator (2022) states that psychological counseling is an organized process with its goals and stages.

(Narrator, 2022).

Two authors: both names are documented each time the reference is mentioned in the text and the names are separated by (f) or (and or(&))

The narrator and writer.....(2023)

Of three and more authors: the first author is written only and followed by a word and others (et al.)

Example: Recalls Narrator et al. (2024).....

General rules:

- The references mentioned in the research shall be written only, and it is not permissible to write any reference that is not mentioned in the body of the research.

- References are arranged by the author's last name (surname) alphabetically, not alphabetically.

- Spacing between references individually.

- Do not use an indent in the first line, while in the second line of the same reference there is an indent as much (name)

- The list of references is not numbered.

Documentation References

General rules:

- The references mentioned in the research are written only, and no reference that is not mentioned in the research body may be written.

- References are arranged according to the author's last name (title) alphabetically rather than alphabetically.

كلمات المصدر الأصلي، وفي حال الرغبة في

تصحيح خطأ للمصدر الأصلي، يتم وضع

التصحيح بين قوسين معكوفين بعد الخطأ

مباشرة.

الاقتباس غير المباشر:

- إعادة صياغة النص المنقول بلفظ الباحث

وكلماته مع المحافظة على نفس المعنى.

- يوضع النص من غير علامتي تنصيص.

- لا يتم الإشارة إلى أرقام الصفحات، ولا يمنع

كتابتها إذا أراد الباحث ذلك.

- عند ورود كلمة دراسات في متن البحث لا بد

من توثيق ثلاث دراسات على الأقل يمكن

الرجوع إليها.

التوثيق في أول الجملة:

يكتب الاسم الأخير للباحث ثم سنة النشر بين

قوسين ثم النص المقتبس من صياغة الباحث

بدون أقواس.

مثال: يذكر الراوي (2022) أن الإرشاد النفسي

عملية منظمة لها أهدافها ومراحلها.

التوثيق آخر الجملة:

يكتب النص المقتبس من صياغة الباحث بدون

أقواس ثم اسم الباحث الأخير وسنة النشر بين

قوسين.

مثال: تعد عملية الإرشاد النفسي عملية

منظمة لها أهدافها ومراحلها (الراوي، 2022).

مؤلفين اثنين: يتم توثيق كلا الاسمين في كل

مرة يذكر المرجع في النص ويفصل بين الاسمين

بحرف (و) أو (and أو (&))

ويذكر الراوي والكاتب (2023)

من ثلاثة مؤلفين فأكثر: يتم كتابة المؤلف الأول

فقط ويتبع بكلمة وآخرون (et al.)

مثال: يذكر الراوي وآخرون (2024)

- Spacing between individual references.
- Do not use in the first line a starting distance, while in the second line of the same reference a starting distance as much as (name)
- The references list does not number.
- (Book title, master's or doctoral thesis title, conference paper title, symposium title, journal or periodical name) should be written in italics instead of deep font or words below font
- When there is more than one author's reference, there are three cases:
 1. If the year of publication varies: the references are arranged according to the date of publication (from the oldest to the latest).
 2. If the publication is in the same year: the references are arranged alphabetically according to the letters given on board.
 3. If there are co-authors: The author's individual references are first arranged, followed by the joint references, in accordance with the titles of the co-authors.
- When the reference has more than one author:
 - All authors involved in the research must be named (up to 20 authors) and do not use abbreviation et al. (

التوثيق المراجع

قواعد عامة:

- تكتب المراجع التي ورد ذكرها في البحث فقط، ولا يجوز كتابة أي مرجع لم يرد ذكره في متن البحث.
- يتم ترتيب المراجع حسب الاسم الأخير للمؤلف (اللقب) هجائياً وليس أبجدياً.
- التباعد بين المراجع مفرداً.
- لا تستخدم في السطر الأول مسافة بادئة، بينما يكون في السطر الثاني من نفس المرجع مسافة بادئة بقدر (اسم)
- قائمة المراجع لا ترقم.
- (عنوان الكتاب، عنوان رسالة الماجستير أو الدكتوراه، عنوان الورقة البحثية في المؤتمر، عنوان الندوات، اسم المجلة أو الدورية) ينبغي أن تكتب بالخط المائل بدلاً من الخط الغامق أو الكلمات التي تحتها خط
- عندما يكون هناك أكثر من مرجع لنفس المؤلف، فهناك ثلاث حالات:
 1. في حال اختلاف سنة النشر: ترتب المراجع وفقاً لتاريخ النشر (من الأقدم إلى الأحدث).
 2. في حال كان النشر في نفس السنة: ترتب المراجع أبجدياً وفقاً للحروف التي أعطيت في المتن.
 3. في حال وجود مؤلفين مشاركين: ترتب المراجع الفردية للمؤلف أولاً، ثم تليها المراجع المشتركة مرتبة هجائياً وفقاً للألقاب المؤلفين المشاركين.
- عندما يكون للمرجع أكثر من مؤلف:
- يجب ذكر أسماء جميع المؤلفين المشتركين في البحث (حتى 20 مؤلف) ولا يستعمل اختصار وآخرون (et al)

▪ The authors' names are separated by a comma, and the letter (f) (&) is used before writing the last author's name.

How to document each reference according to its type:

Books

Author's last name, first name. (Year of publication). Title of the book with inclined edition number if after the first (i *). Publishing House.

Translated Book

Last name of book author, first name. (Date of publication). *The title of the book is inclined (translator's name, translator)*. Publisher.

Scientific journals and periodicals

The author's last name, first name. (Year of publication). Research title. *The name of the journal or periodical in italics, volume number in italics* (issue number).

Thread Range **-**

Scientific journals and periodicals with DOI number

The author's last name, first name. (Year of publication). Research title. *The name of the journal or periodical in italics, volume number in italics* (issue number).

Thread range **-**. Link

Scientific journals and periodicals without DOI number

The author's last name, first name. (Year of publication). *Research title. Journal or periodical name in italics, volume*

• تفصل أسماء المؤلفين بواسطة فاصلة، ويستخدم حرف (و) (&) قبل كتابة اسم المؤلف الأخير.

طريقة توثيق كل مرجع حسب نوعه:

الكتب

الاسم الأخير للمؤلف، الاسم الأول. (سنة النشر). عنوان الكتاب بالمائل رقم الطبعة إذا كانت بعد الأولى (ط*). دار النشر.

كتاب مترجم

الاسم الأخير لمؤلف الكتاب، الاسم الأول. (تاريخ النشر). عنوان الكتاب بالمائل (اسم المترجم، مُترجم). الناشر.

المجلات والدوريات العلمية

الاسم الأخير للمؤلف، الاسم الأول. (سنة النشر). عنوان البحث. اسم المجلة أو الدورية بالمائل، رقم المجلد بالمائل (رقم العدد). مدى الصفحات **-

**

المجلات والدوريات العلمية التي لها رقم DOI

الاسم الأخير للمؤلف، الاسم الأول. (سنة النشر). عنوان البحث. اسم المجلة أو الدورية بالمائل، رقم المجلد بالمائل (رقم العدد). مدى الصفحات **-

** . الرابط

المجلات والدوريات العلمية بدون رقم DOI

الاسم الأخير للمؤلف، الاسم الأول. (سنة النشر). عنوان البحث. اسم المجلة أو الدورية بالمائل، رقم المجلد بالمائل (رقم العدد). مدى الصفحات **-

** . URL الخاص بالمجلة وليس رابط المقال.

الرسائل العلمية غير المنشورة

الاسم الأخير للمؤلف، الاسم الأول. (سنة النشر). عنوان الرسالة بالمائل [رسالة ماجستير أو أطروحة دكتوراه غير منشورة]. اسم المؤسسة أو الجامعة.

number in italics (issue number), page range **-**. The URL of the journal and not the link to the article.

Unpublished theses

The author's last name, first name. (Year of publication). *Thesis title in italics [unpublished master's thesis or doctoral thesis]*. Name of the institution or university.

Scientific paper presented at the conference

Researcher's last name, first name. (publishing year, month, conference days). *Paper address in italics* [type of contribution]. Conference name, organizer. City, state.

الرسائل العلمية المنشورة
الاسم الأخير للمؤلف، الاسم الأول. (سنة النشر).
عنوان الرسالة بالمائل [رسالة ماجستير أو أطروحة
دكتوراه منشورة، اسم المؤسسة أو الجامعة].
اسم قاعدة البيانات أو الأرشيف. الرابط.
ورقة علمية مقدمة في مؤتمر
الاسم الأخير للباحث، الاسم الأول. (سنة النشر،
الشهر، أيام إقامة المؤتمر). عنوان الورقة بالمائل
[نوع المساهمة]. اسم المؤتمر، الجهة المنظمة.
المدينة، الدولة.

Publication ethics

Rights of the journal

1. The editorial board may do a preliminary examination of the research and determine its eligibility for arbitration.
2. The Editor-in-Chief may inform the author of the research, which is not accepted for publication, of the peer-reviewers' opinion or its summary without mentioning the names of the peer-reviewers, and without any obligation to respond to the research author's objection.
3. The research is considered withdrawn if the researcher delays making the required amendments to the research for a period exceeding one month from the date of receiving the reply from the journal; Unless there is a compelling excuse appreciated by the journal's editorial board.
4. If the research is not accepted, the journal shall not be obligated to give the reasons.
5. Priority in publishing accepted research for publication is given based on the date of its acceptance for publication by the journal. The arrangement of research within the issue is subject to the design process.
6. It is not permissible to publish the research in any other scientific journal after approval has been given for its publication in one of the scientific journals of Princess Nourah Bint Abdulrahman University.
7. The scientific journal may republish a research - whether on paper or electronically - that it has previously published, without need for the researcher's permission, and it may allow others to include its research in various databases, whether they are paid or free.
8. No party may use the contents of the journal for commercial purposes without the written approval of its Editor-in-Chief.
9. Upon acceptance of the research for publication, the right of publication shall be transferred from the author to the journal, and copyrights are reserved to the publisher (Princess Nourah Bint Abdulrahman University). The editorial board may amend the research according to the documentation and

أخلاقيات النشر

حقوق المجلة:

1. هيئة التحرير لها حق الفحص المبدئي للبحث وتقرير أهليته للتحكيم.
2. يجوز لرئيس التحرير إفادة كاتب البحث غير المقبول للنشر برأي المحكمين أو خلاصته دون ذكر أسماء المحكمين، ودون أي التزام بالرد على اعتراض كاتب البحث.
3. يعد البحث في حكم المسحوب إذا تأخر الباحث في إجراء التعديلات المطلوبة على البحث لمدة تزيد عن شهر من تاريخ تسلمه الرد من المجلة، ما لم يكن هناك عذر قهري تقدره هيئة تحرير المجلة.
4. إذا تم الاعتذار عن قبول البحث لا تلتزم المجلة بتوضيح أسبابه.
5. تعطى الأولوية في نشر البحوث المقبولة للنشر لتاريخ قبولها في المجلة أما ترتيب الأبحاث داخل العدد فيخضع لعملية التصميم.
6. لا يجوز نشر البحث في أي مجلة علمية أخرى بعد إقرار نشره في إحدى مجلات جامعة الأميرة نورة بنت عبد الرحمن العلمية.
7. للمجلة العلمية إعادة نشر البحوث - ورقياً كان أو إلكترونياً - التي سبق لها نشرها، وذلك دون حاجة لإذن الباحث، ولها حق السماح للغير بإدراج بحوثها في قواعد البيانات المختلفة سواء كانت بمقابل أم دون مقابل.
8. لا يحق لأي جهة استخدام محتويات المجلة للأغراض التجارية دون موافقة خطية من رئيس هيئة تحريرها.
9. عند قبول البحث للنشر يتم تحويل ملكية النشر من المؤلف إلى المجلة، وتصبح حقوق الطبع محفوظة للناسر (جامعة الأميرة نورة بنت عبد

linguistic editing system, and the design of tables, graphics, images and texts, if necessary.

10. Original copies of the research that reach the journal shall not be returned, whether published or not.

The researcher's responsibility and rights

1. Upon receipt by the journal of the paper, the researcher shall be notified through the designated system on the journal's website and shall be provided with a reference number for the research.

2. The researcher shall be notified of the decision of the initial examination from the member of the editorial board specialized in the field of the submitted research, after the research eligibility for peer-reviewing has been ascertained, within two working weeks from the date of providing the researcher with the research reference number.

3. The researcher shall be notified of the peer-reviewing result by providing them with a summary of the peer-reviewer's opinion, if the research is accepted, or an apology for not publishing the research, if the research did not pass the peer-reviewing stage, two working weeks after the journal's receipt of the peer-reviewers' report.

4. The researcher is granted (a publication acceptance notification) after the comments of the peer-reviewers have been entered and being approved by the concerned member of the editorial board.

5. The journal sends an electronic copy to the researcher of the issue in which their research was published.

6. The researcher may not republish their research published in the journal in any other publication outlet, printed or electronic, without written permission from the journal in which the research or paper was published.

7. The researcher may not withdraw their research after the journal begins the peer-reviewing procedures.

الرحمن)، ويحق لهيئة التحرير التعديل على البحث وفق نظام التوثيق والتحرير اللغوي وتصميم الجداول والرسوم والصور والنصوص إذا لزم الأمر.

10. أصول البحوث التي تصل المجلة لا ترد سواء نشرت أو لم تنشر.

مسؤولية الباحث وحقوقه:

1. إفادة الباحث عند استلام بحثه عبر النظام المخصص على موقع المجلة الإلكتروني وتزويده برقم للبحث.

2. إفادة الباحث بقرار الفحص المبدئي من عضو هيئة التحرير المختص في مجال البحث المقدم، وذلك بعد التأكد من مدى أهلية البحث لإرساله للتحكيم، وذلك خلال أسبوعين عمل من تاريخ تزويد الباحث برقم البحث.

3. إفادة الباحث بنتيجة التحكيم من خلال تزويده بخلاصة رأي المحكمين في حال قبول البحث، أو الاعتذار عن نشر البحث في حال عدم اجتياز البحث لمرحلة التحكيم، وذلك بعد أسبوعين عمل من تسلم المجلة تقارير المحكمين.

4. يمنح الباحث (إفادة قبول نشر) بعد إتمام ملاحظات المحكمين، واعتمادها من قبل عضو هيئة التحرير المختص.

5. ترسل المجلة نسخة الكترونية إلى الباحث من العدد الذي صدر فيه بحثه المنشور.

6. لا يجوز للباحث إعادة نشر بحثه المنشور بالمجلة في أي منفذ نشر آخر مطبوع أو إلكتروني دون إذن كتابي من المجلة التي نشر فيها البحث أو الورقة.

7. لا يسمح للباحث بسحب بحثه بعد شروع المجلة في إجراءات التحكيم.

8. يلتزم الباحث بمعايير وإرشادات تقديم البحوث المحددة من قبل المجلة السعودية للإرشاد

8. The researcher shall abide by the standards and guidelines for submitting research specified by Journal of Psychological Counselling and shall abide by the principles and standards of scientific publishing ethics.

9. The researcher shall abide by the requirements of scientific integrity and shall respect intellectual property rights.

10. The researcher (in case of joint publication) shall obtain the consent of all researchers, in writing, and shall acknowledge the effort of everyone who participated with the researcher in the preparation of the research.

11. The researcher undertakes not to submit research that has been published, in whole or in part, in any form or any language. They also undertake not to submit the research to any other party while it is being considered by the journal. If the research is accepted for publication, the researcher undertakes not to publish it again without obtaining the prior written approval of the journal.

12. The researcher undertakes to make the amendments stipulated in the peer reviewer's reports, with justification for what has not been amended.

13. The researcher shall send the research in its final form, after making the corrections, within two weeks from the date of the modifications being requested, through the researcher's electronic page on the journal's website or the journal's e-mail.

14. The researcher undertakes to disclose any conflict of interest that may arise from the research, and they shall disclose the source of all financial support for their research.

15. The materials submitted for publication express the opinions of their authors, and the owners shall be responsible for the correctness and accuracy of the information and conclusions.

16. The research shall be sent in its final version to the researcher to review it before publication.

النفسي، والالتزام بمبادئ ومعايير أخلاقيات النشر العلمي.

9. يلتزم الباحث بمراعاة مقتضيات الأمانة العلمية، واحترام حقوق الملكية الفكرية.

10. يلتزم الباحث (حالة النشر المشترك) الحصول على موافقة جميع الباحثين خطياً، وأن يقوم ببيان جهد كل من اشترك مع الباحث في إعداد البحث.

11. يلتزم الباحث بعدم تقديم بحث سبق نشره كلياً أو جزئياً بأي صورة كانت أو أي لغة، كما يلتزم بعدم تقديم البحث لأي جهة أخرى أثناء النظر فيه من قبل المجلة، وفي حالة قبوله للنشر يلتزم الباحث بعدم نشره مرة أخرى دون الحصول على موافقة خطية مسبقة من المجلة.

12. يتعهد الباحث بالقيام بالتعديلات المنصوص عليها في تقارير المحكمين، مع تعليل ما لم يعدل.

13. يرسل الباحث البحث في شكله النهائي بعد قيامه بالتعديلات خلال أسبوعين من تاريخ طلب إجراء التعديلات، وذلك من خلال صفحة الباحث الإلكترونية على موقع المجلة أو البريد الإلكتروني للمجلة.

14. يلتزم الباحث بالإفصاح عن أي تعارض في المصالح قد ينشأ عن البحث، ويجب عليه الإفصاح عن مصدر كل دعم مالي لبحثه.

15. تُقَدَّر المواد المقدمة للنشر عن آراء مؤلفيها، ويتحمل أصحابها مسؤولية صحة المعلومات والاستنتاجات، ودقتها.

16. يرسل البحث بنسخته النهائية للباحث للاطلاع عليه قبل النشر وفي حالة وجود ملاحظات يتواصل مباشرة مع رئيس التحرير.

مسؤولية المحكم:

1. يلتزم المُحَكِّم أن يرد على خطاب القبول المبدئي للتحكيم خلال ثلاثة أيام من تاريخ وصول خطاب

If there are any comments, the researcher shall contact the Editor-in-Chief directly.

The responsibility of the peer reviewer:

1. The reviewer is obligated to respond to the initial acceptance letter to peer review within three days from the date of receiving the letter, and upon approval of review, he/she shall complete the research peer review within a maximum period of two weeks from the date of his acceptance of review.

2. The reviewer shall be committed to scientific integrity in the review of research papers without any prejudice or bias.

3. The reviewer is obliged to reject the review of any research that is outside the scope of his/her specialization or does not have sufficient experience in it.

4. The reviewer shall treat research papers received for review as confidential documents and shall not disclose or discuss them with others except as authorized by the Editor-in-Chief.

5. The reviewer may not exploit the research under review in any way to achieve personal benefit for him/herself or for others without right.

6. The reviewer is obligated to make his/her comments about the research detailed in accordance with the approved review form, and not to be satisfied with the overall examination and review, and to direct his/her remarks to the research and not to the researcher.

7. If the reviewer refers to plagiarism in the scientific material that he/she is review, the reviewer shall refer to the paragraphs in which the plagiarism occurred, along with attaching evidence of that.

8. Disclosing any conflict of interest with them before agreeing to accept the review and starting its procedures.

التحكيم إليه، وعند الموافقة على التحكيم يلتزم بالانتهاء من تحكيم البحث في مدة أقصاها أسبوعين من تاريخ قبوله للتحكيم.

2. يلتزم المحكم بالنزاهة العلمية في تحكيم البحوث دون تحيز لأي اعتبارات.

3. يلتزم المحكم بالاعتذار عن قبول تحكيم بحث خارج عن نطاق تخصصه أو ليس لديه الخبرة الكافية فيه.

4. يجب على المحكم معاملة البحوث التي تم استلامها للتحكيم كوثائق سرية، ويجب عليه عدم الكشف عنها أو مناقشتها مع الآخرين باستثناء ما يأذن به رئيس التحرير.

5. لا يجوز للمحكم استغلال البحث قيد التحكيم بأي طريقة كانت لتحقيق منفعة شخصية له أو لآخرين دون وجه حق.

6. يلتزم المحكم بأن تكون ملاحظاته حول البحث تفصيلية وفق نموذج التحكيم المعتمد، وألا يكتفي بالفحص والتحكيم الإجماليين وأن يتوجه بملاحظاته إلى البحث لا إلى شخص الباحث.

7. في حالة إشارة المحكم إلى الاستغلال أو الانتحال في المادة العلمية التي يقوم بتحكيماها، يلتزم المحكم بالإشارة إلى الفقرات التي وقع فيها الاستغلال أو الانتحال مع إرفاق ما يثبت ذلك.

8. الإفصاح عن أي تضارب في المصالح معهم قبل الموافقة على قبول المراجعة والبدء في إجراءاتها

مسؤولية هيئة التحرير:

1. تلتزم هيئة التحرير بالتحقق من جودة الأبحاث العلمية المقدمة للنشر، وإدخالها لمحكمين من ذوي الخبرة العلمية والتخصص في موضوع البحث.

2. تلتزم هيئة تحرير المجلة بالتنوع الجغرافي للمحكمين، وألا ينتمي جميعهم لمؤسسة علمية واحدة.

Responsibility of the Editorial Board:

1. The editorial board is committed to verifying the quality of scientific research submitted for publication, and referring it to arbitrators with scientific experience and specialization in the research topic.
2. The editorial board of the journal is committed to the geographical diversity of the arbitrators, and not all of them belong to one scientific institution.
3. The editorial board is committed to implementing the researcher's request to exclude any arbitrator starting before appointing arbitrators when it is convinced of the reasons and justifications provided, and the editorial board should ask all arbitrators to disclose any conflict or conflict of interest they have before agreeing to accept arbitration and start its procedures.
4. The editorial board must exercise its powers honestly, objectively and fairly, and not discriminate between researchers based on illegal considerations.
5. The editorial board is committed to giving a reasonable opportunity to researchers to answer the referees' comments about their research.
6. The editorial board is committed to confidentiality and preservation of information related to research and researchers, as long as it is in the arbitration stage.
7. The chairman of the editorial board shall inform the owner of the approved scientific material of the license to publish it and the number specified for its publication.

3. تلتزم هيئة التحرير بتنفيذ طلب الباحث باستبعاد أي محكم ابتداء قبل تعيين المحكمين متى اقتضت بالأسباب والمبررات المقدمة، كما ينبغي على هيئة التحرير أن تطلب من جميع المحكمين الإفصاح عن أي تضارب أو تعارض في المصالح لديهم قبل الموافقة على قبول التحكيم والبدء بإجراءاته.
4. يجب على هيئة التحرير أن تمارس صلاحياتها بأمانة وموضوعية وعدالة، وألا تميز بين الباحثين بناء على اعتبارات غير قانونية.
5. تلتزم هيئة التحرير بإعطاء فرصة معقولة للباحثين للإجابة عن ملاحظات المحكمين حول بحوثهم.
6. تلتزم هيئة التحرير بالسرية والمحافظة على المعلومات الخاصة بالبحوث والباحثين، مادامت في مرحلة التحكيم.
7. يلتزم رئيس هيئة التحرير بإبلاغ صاحب المادة العلمية المجازة بإجازة نشرها والعدد المحدد لنشرها فيه.

Procedures for receiving and arbitrating research

Scientific research is received, refereed, and published in the journals of Princess Nourah bint AbdulRahman University in accordance with the following mechanisms:

1. The researcher submits his research with the journal posting request form, via the journal email, with his CV attached to it.
2. The Editor-in-Chief or his/her custodian shall be informed of the research, the publication request form, and the attached CV; to consider the proportionality of research with the journal's policy and objectives, and its availability on the components of scientific research in its specialization.
3. The Editor-in-Chief shall take whatever he deems appropriate to the research in terms of the initial acceptance and guidance of his submission to the Editorial Board; for consideration or apology to the researcher.
4. Rejected research is presented to members of the editorial board, explaining the reason for the rejection.
5. If the research is disproportionate or is not available on the scientific research components of its specialization, the Editor-in-Chief shall address the researcher, in accordance with the mechanism of the journal, to apologize to him/her for not being able to publish the research in the journal.
6. In case of initial acceptance, the research shall be submitted to the editorial board; To select referees, the editorial board selects three referees in accordance with the journal's policy and regulations, two of which are basic and the third is a reserve.
7. The Editor-in-Chief shall address the principal journal's and request that they arbitrate the search in accordance with the approved referees mechanism and forms, within a period not exceeding 30 days from

إجراءات استقبال البحوث وتحكيمها

يتم استقبال الأبحاث العلمية وتحكيمها ونشرها في المجلات التابعة لجامعة الأميرة نورة بنت عبد الرحمن وفق الآليات الآتية:

1. يقدم الباحث بحثه مع نموذج طلب النشر الخاص بالمجلة، عبر البريد الإلكتروني للمجلة، مرفقاً به السيرة الذاتية، ويكتفى بالسيرة الذاتية للباحث الرئيس والمراسل إن كان البحث مشتركاً.
2. يطلع رئيس التحرير أو من يكلفه على البحث، ونموذج طلب النشر، والسيرة الذاتية المرفقة، للنظر في مدى تناسب البحث مع سياسة المجلة وأهدافها، ومدى توافره على مقومات البحث العلمي في تخصصها.
3. يتخذ رئيس التحرير ما يراه تجاه البحث، من حيث القبول المبدئي والتوجيه بعرضه على هيئة التحرير، للنظر فيه أو الاعتذار للباحث.
4. تُعرض الأبحاث المرفوضة على أعضاء هيئة التحرير مع توضيح سبب الرفض.
5. في حال عدم تناسب البحث أو عدم توافره على مقومات البحث العلمي في تخصصها، يتولى رئيس التحرير مخاطبة الباحث، وفقاً للآلية المتبعة في المجلة، للاعتذار إليه من عدم إمكانية نشر البحث في المجلة.
6. في حال القبول المبدئي يُعرض البحث على هيئة التحرير، لاختيار المُحكِّمين، وتختار هيئة التحرير ثلاثة مُحكِّمين وفقاً لسياسة المجلة وتنظيماتها في كل بحث، اثنان منهما أساسيان، والثالث احتياطي.
7. يخاطب رئيس التحرير المُحكِّمين الأساسيين، ويطلب منهما تحكيم البحث وفقاً لآلية ونماذج التحكيم المعتمدة، خلال مدة لا تتجاوز 30 يوماً من تاريخ تسلم المُحكِّم للبحث.
8. يخاطب رئيس التحرير الباحث لإبلاغه بنتائج التحكيم:

the date of the referees receipt of the research .

8.The editor-in-chief shall address the researcher to inform him of the results of the reviewing :

a. Publishing in case the referees recommend acceptance of the research.

b. Research rejection and apologize to the researcher if the two referees recommend that the research be inadmissible; if the research is rejected , is not accepted to submit the research again.

c. Refuse to research and apologize to the researcher if one of the primary referees recommends that the research be is not accepted , and the other recommends that research be accepted after radical modification and re-control.

9. If one of the principal referees recommends that the research be is not accepted and the other recommends that it be accepted, whether there are amendments that do not require referees or without modifications, the Editor-in-Chief shall address the stand-by referees and request him to referees the research in accordance with the referees mechanism and forms approved in the Journal, within a period not exceeding 30 days from the date of the referees receipt of the research.

a. "The Editor-in-Chief shall address the researcher who recommended that the referees accept him/her research, provided that the notes of the referees are amended, and request that the Journal be provided with an amended copy by email within a period not exceeding 45 days, attaching a table showing the notes, and shading the texts amended.

b. Amended research with referees reports is presented to the editorial board; to take whatever it deems appropriate, either re-examine the referees himself/the referees themselves who have referees the research; to avoid additional opinions from

أ. النشر في حال أوصى المحكّمان بقبول البحث.

ب. رفض البحث والاعتذار إلى الباحث في حال أوصى المحكّمان بعدم قبول البحث، وفي حال رفض البحث لا يحق للباحث تقديم البحث مرة أخرى.

ج. رفض البحث والاعتذار إلى الباحث في حال أوصى أحد المحكّمين الأساسيين بعدم قبول البحث، وتوصية الآخر بإمكانية قبول البحث بعد التعديل الجذري وإعادة التحكم.

9. في حال توصية أحد المحكّمين الأساسيين بعدم قبول البحث وتوصية الآخر بقبوله، سواء بوجود تعديلات لا تتطلب إعادة تحكيم أو بدون تعديلات، يتولى رئيس التحرير مخاطبة المحكّم الاحتياطي والطلب منه تحكيم البحث وفقاً لآلية ونماذج التحكيم المعتمدة في المجلة، خلال مدة لا تتجاوز 30 يوماً من تاريخ تسلم المحكّم للبحث.

أ. يخاطب رئيس التحرير الباحث الذي أوصى المحكّمان/ المحكّمون بقبول بحثه، شريطة تعديل الملحوظات التي أبدّاها المحكّمان/ المحكّمون على البحث، وطلب موافاة المجلة بنسخة معدّلة عبر البريد الإلكتروني خلال مدة لا تتجاوز 45 يوماً، مع إرفاق جدول يبيّن الملحوظات، وتظليل النصوص التي تم تعديلها.

ب. يُعرّض البحث المعدّل مع تقارير التحكيم على هيئة التحرير، لاتخاذ ما تراه مناسباً، إما بإعادة البحث للمحكّم نفسه/ للمحكّمين أنفسهم الذين قاموا بتحكيم البحث، لتجنب ورود آراء إضافية من أي مرجع، وللتأكّد من تعديل الملحوظات، أو إلى من تراه من أعضائها أو من غيرهم، للتأكّد من اكتمال التعديلات إذا كانت بسيطة وسطحية.

ت. يخاطب رئيس التحرير الباحث وفقاً لما تتخذه الهيئة من قرارات بناء على نتائج التحكيم، لإبلاغه بقبول

any reference; to ensure that the Notes are amended; or to any of their members or others; To ensure that amendments are complete if they are simple and superficial.

c. ' The editor-in-chief shall address the researcher in accordance with decisions taken by the board on the basis of the arbitration results: to inform him of the acceptance of the research or to apologize to him/her for the journal's inability to publish the research.

10.The editorial board shall determine and the arrangement of researches to be published in each issue and may authorize the editorial board chairman to do so.

11.The journal's administration, in collaboration with the Scientific Journals Unit, is responsible for designing, implementing, publishing, distributing, and depositing the electronic print issue of the Journal.

البحث أو الاعتذار إليه من عدم إمكانية نشر البحث في المجلة.

10. تتولى هيئة التحرير تحديد الأبحاث التي ستُنشر في كل عدد وترتيبها، ويمكن للهيئة تفويض رئيس هيئة التحرير بذلك.

11. تتابع إدارة المجلة بالتنسيق مع وحدة المجلات العلمية عمليات تصميم العدد المطبوع الإلكتروني من المجلة، وتنفيذه، ونشره، وتوزيعه، وإيداعه.

فاعلية العلاج النفسي الدينامي في خفض أعراض ثلاث الشخصية المظلم وتحسين الانعكاس النفسي الذاتي لدى مراجعي العيادات النفسية

علي بن عبد الله آل فرحان

جامعة الإمام محمد بن سعود الإسلامية

أُسْتُئِلِم بتاريخ 2024/10/6 وقُبِل للنشر بتاريخ 2024/12/30

المستخلص: هدفت الدراسة الحالية إلى التحقق من فاعلية برنامج قائم على العلاج النفسي الدينامي (قصير الأمد) في خفض أعراض ثلاث الشخصية المظلم، وتحسين الانعكاس الذاتي لدى مراجعي العيادات النفسية. تكونت عينة الدراسة من (20) فردًا، تم اختيارهم بالطريقة القصديّة؛ بناءً على الدرجة الأعلى في مقياس ثلاث الشخصية المظلم والدرجة الدنيا على مقياس الانعكاس الذاتي، وتم تقسيمهم إلى مجموعتين متكافئتين: تجريبية وضابطة، في كل مجموعة عشرة مراجعين، واستخدم الباحث مقياسي ثلاث الشخصية المظلم ومقياس الانعكاس النفسي الذاتي، وبرنامجًا قائمًا على العلاج النفسي الدينامي قصير الأمد (من إعداد الباحث). كشفت نتائج الدراسة عن وجود فروق بين التطبيقين: القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية، وكذلك وجود فروق بين المجموعتين: التجريبية والضابطة في القياس البعدي في الدرجة الكلية لمقياس ثلاث الشخصية المظلم وبعدي الميكافيلية والنجسية، في حين لم تظهر فروق في بُعد السيكوپاتية. كما أظهرت النتائج وجود فروق بين التطبيقين: القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية، وكذلك وجود فروق بين المجموعتين: التجريبية والضابطة في القياس البعدي في الدرجة الكلية لمقياس الانعكاس النفسي الذاتي وبعدي البصيرة والحاجة للتأمل الذاتي، في حين لم تُظهر النتائج فروقًا في بُعد الارتباط بالتأمل الذاتي، كما أظهرت الدراسة عدم وجود فروق بين القياسين البعدي والتتبّعي في الدرجة الكلية لجميع أبعاد مقياسي ثلاث الشخصية المظلم والانعكاس الذاتي لدى أفراد المجموعة التجريبية، وأوصت الدراسة باستخدام المنحى العلاجي متعدد التوجّهات في علاج اضطراب الشخصية المظلم، والتعامل مع كل اضطراب على حدة.

الكلمات المفتاحية: العلاج النفسي الدينامي قصير الأمد، الانعكاس الذاتي، ثلاث الشخصية المظلم.

Effectiveness of Dynamic Psychotherapy in Reducing Symptoms of Dark Triad of personality and improving Self-Reflection for Psychiatric outpatients

Ali Abdullah Al Farhan

Imam Mohammad Ibn Saud Islamic Universit

Received on 6/10/2024 prior to publication on 30/12/2024

Abstract: The current study aims to verify the effectiveness of a program based on dynamic (short-term) psychotherapy in lowering the symptoms of dark personality triad, and to improve self-reflection in psychiatric auditors. The study sample consisted of 20 individuals, chosen in the intentional way. Based on the highest degree in the Dark Personality Triad Scale and the lower degree on the Self-Reflection Scale, they were divided into two equal groups: experimental and control, in each group of ten reviewers, the researcher used the Dark Personality Triad Scale and the Psychological Self-Reflection Scale, and a program based on short-term dynamic psychotherapy (from the preparation of Ba. The results of the study revealed differences between the two applications: tribal and postgraduate of the experimental group, as well as differences between the two groups: experimental and control of dimensional measurement in the overall degree of the dark character triad scale and the dimensions of Machiavellianism and narcissism, while differences did not appear in the Sik dimension. The results also showed differences between the two applications: tribal and remote of the experimental group, as well as differences between the two groups: Experimental and Control in Dimensional Measurement in the Overall Degree of Psychosocial Reflection Scale and the Insight and Need for Self - Reflection. While the results did not show differences in the dimension of association with self-reflection, The study also showed no discrepancies between dimensional and tracking measurements in the overall degree of all

dimensions of Triad's dark personality and self-reflection in the members of the experimental group and recommended the use of multi-oriented therapeutic orientation in treating dark personality disorder and dealing with each other.

Keyword: Dynamic Psychotherapy, Self-Reflection, Dark Triad.

مقدمة وخلفية نظرية

يُنظر إلى اضطرابات الشخصية سابقاً على أنها تشخيصات غير موثوق فيها، وأنها ذات فائدة علاجية محدودة، والآن أصبحت اضطرابات الشخصية حالات مرضية مهمة، ترتبط بالمرض والوفاة المبكرة والمشكلات الشخصية والاجتماعية الكبيرة (Quirk et al., 2016).

وأفادت مراجعة حديثة عن معدلات مرتفعة نسبياً لاضطرابات الشخصية بلغت (7.8%) على المستوى العالمي، كما أن معدلات انتشار اضطرابات الشخصية تختلف بين البلدان المرتفعة الدخل والبلدان المنخفضة والمتوسطة الدخل، وغالباً لا يتم التعرف على اضطرابات الشخصية في الممارسة السريرية خاصة في البلدان المنخفضة والمتوسطة الدخل، حيث توجد موارد محدودة وغيرها (Winsper et al., 2020).

ومن أبرز اضطرابات الشخصية: ثلوث الشخصية المظلم Dark Triad of personality، وهو تركيب في الشخصية، يعكس ثلاث سمات سلبية، هي: النرجسية، والميكافيلية، والسيكوباتية، والتي تؤثر في نظرة الفرد لذاته والعالم وكيفية التعايش معه (Paulhus & Williams, 2002).

تاريخياً ظهر هذا المفهوم لأول مرة على يد عالم النفس هيري وككلي (Hervey Calckley, 1941) في كتابه (التستر بسلامة العقل)؛ إشارة إلى بعض الأفراد الذين يعتقدون بأنهم أسوياء وأصحاء نفسياً، إلا أنهم في الواقع كانوا بعيدين عن مظاهر التوافق النفسي (جوني، 2016).

ويُعرف الثلوث المظلم للشخصية بأنه: نمط غير سوي في الشخصية، يتضمن مجموعة من السمات، مثل: الحاجة الملحة للكمال، والإعجاب الشخصي، واستغلال الناس وخداعهم والتلاعب بأفكارهم، وإيذائهم من دون الشعور بأي ذنب أو ندم (Jonason & Webster, 2010).

ويرجع ظهور الثلوث المظلم في الشخصية؛ نتيجة لخبرات الإساءة في مرحلة الطفولة، والتي تتمثل في الرفض والقسوة الوالدية، مما ينعكس سلباً على رؤية الفرد للعالم، حيث يرى العالم أنه مكان عدائي غير آمن، مما يجعله يتبنى سلوكيات غير سوية؛ لتحقيق أهدافه من دون أي مراعاة للآخرين (arcia & Rosenberg, 2016).

ومما يزيد من خطورة هذا الاضطراب أن هذه الخصائص السلبية في الشخصية تبدأ في سن المراهقة والنضج؛ أي: خلال فترة العمل والدراسة والنضج الفكري، مما يجعل خصائص الثلوث المظلم ليس اضطراباً فقط، بل ظاهرة قد تؤثر في الجوانب الاقتصادية والاجتماعية؛ كالارتباط بالأسرة والمجتمع والعمل، مما يؤدي إلى سلوكيات مضادة للمجتمع (Giammarco & Philip, 2014).

ويختلف مدى انتشار سمات ثلوث الشخصية المظلم بين الجنسين، فهو من السمات التي تعتبر أكثر

شيوعاً لدى الرجال مقارنة بالنساء، حيث إنه أكثر ارتباطاً بزيادة الذكورة وقلة الأنوثة بين الجنسين (Semenyna & Honey, 2015).

وعند الحديث عن سمات ثلوث الشخصية المظلم؛ فإن النرجسية Narcissism تعدّ سمة مركزية، ومكوناً أساسياً من مكونات ثلوث الشخصية المظلم التي تشتمل على شعور مبالغ فيه بأهمية الذات والرفعة، وأن يكونوا محط إعجاب مفرط باستمرار، وتأني النرجسية في شكلين على الأقل، هما: النرجسية ذات الفخامة Grandiose narcissism، والنرجسية الضعيفة vulnerable narcissism (Furnham et al., 2013)، كما وترتبط النرجسية ذات الفخامة بالانبطاح النفسي، وتقدير الذات الصريح المرتفع، بينما ترتبط النرجسية الضعيفة بالانطواء على الذات، والعصابية، وانخفاض احترام تقدير الذات، ولا تندرج النرجسية الضعيفة ضمن سمات ثلوث الشخصية المظلم (Miller et al., 2010).

أما السمة الثانية في ثلوث الشخصية المظلم فهي الميكيافيلية Machiavellianism، والتي تضم نزعة الأنانية الباردة ونظرتهم الفوقية لأنفسهم، وميولهم إلى السخرية من الآخرين، والانتهازية الأخلاقية والوظيفية؛ إذ يميلون إلى التلاعب واستغلال الآخرين وخداعهم (Rauthmann & Will, 2011)، في حين تتضمن السمة الثالثة السيكوباتية psychopathy، البحث عن التشويق، وعدم الخوف والاندفاع، وعدم التعاطف (Jones & Paulhus, 2014).

وأظهرت نتائج الدراسات علاقة ثلوث الشخصية المظلم بالعوامل الكبرى للشخصية، فهو يرتبط بانخفاض كل من: التوافق، والانبساط، والانفتاح، وارتفاع العصابية، وانخفاض الضمير (Jakobwitz & Egan, 2006; Paulhus & Williams, 2002; Lee & Ashton, 2005). ووفقاً لعدد من الدراسات (Semenyna & Jonason, et.al, 2013; Jones & Paulhus, 2014; Honey, 2015) فإن الأشخاص الذين يسجلون درجات مرتفعة في السمات المظلمة النرجسية والميكيافيلية والسيكوباتية غالباً ما يُنظر إليهم كأفراد أكثر عدائية واستخدماً للعنف مقارنةً بالأشخاص الآخرين، و إلى وجود ارتباط بين صفات ثلوث الشخصية المظلم وكل من التعاطف المحدود، والاندفاعية، والعصابية، والقلق، والاكتئاب، والسعي إلى الهيمنة (Furnham et al., 2013).

كما تؤكد مجموعة أخرى من الدراسات أن الأفراد الذين يحصلون على درجات مرتفعة في سمات ثلوث الشخصية المظلم يميلون إلى استغلال الآخرين، واللامبالاة، ويتصرفون بطرق مؤذية؛ من أجل تحقيق مصالحهم، ولا يحترمون أفكار الآخرين وحاجاتهم، ولا يبالون بما يسببونه من أذى وألم لهم، ولا يعطون أي اعتبار للقواعد الأخلاقية العامة، فكل الذي يثير اهتمامهم هو الاستمتاع برغبتهم الخاصة (Sekhar & Shukla, 2020; Van Gronongen, Wehner, Codeke, Lammle, & Palmer, 2021; Grawitch, Lavigne, & Palmer, 2021).

ومن الجدير بالذكر أن ثلوث الشخصية المظلم ذو مكونات، تعوق قدرة الفرد على التكيف، مع المتغيرات الجديدة في حياتهم أو بيئتهم المحيطة؛ إذ يعاني مرتفعو الثلوث المظلم من العاطفة السلبية، والانفصال العاطفي والعدائية، والنزاع، والذهان (Krueger et al, 2012)، كما يذكر جراتز ورومير (Gratz & Roemer, 2004) أن مرتفعي ثلوث الشخصية المظلم يعانون من صعوبات في التنظيم الانفعالي، واستخدام الاستراتيجيات غير المرنة التي تتداخل مع توافقهم الاجتماعي، والعجز في السيطرة على انفعالاتهم ووعيهم العاطفي، وقبولهم الاجتماعي (Krause & Jonason, 2013)، بالإضافة إلى الشعور بالاشتمزاز من الذات والشعور الدائم بعدم الوعي نحو الذات (Lanciano & Curci, 2019).

هذه الاضطرابات في التنظيم الانفعالي قد تؤثر سلبًا على الانعكاس الذاتي Self-Reflection؛ إذ يعاني ذوو اضطراب الشخصية بشكل عام من نمط ثابت وغير صحي لنظرة الفرد لنفسه، مما يؤدي إلى اضطراب التوافق مع ذاته، وأن الشعور الضعيف أو غير الواضح بالذات يمثل مشكلة، ويزيد من التعلق غير الآمن، وصعوبات في العلاقات الشخصية والمهنية، وعقبات في التطور الشخصي (Kaufman et al., 2019).

ويُعرف الانعكاس الذاتي بأنه: التعبير عن الانفعالات والأفكار المرتبطة بها، بمعنى اقتفاء أثر العلاقة بين الانفعالات والأفكار المرتبطة بها (Tully & Mohayaee, 2005)، كما يُعرف بأنه: إلقاء نظرة صريحة على الذات؛ لتمييز نقاط القوة ومجالات الارتقاء في المشاعر والتفكير، من خلال إيجاد طرق لتحديد وعلاج الألم النفسي، والتوقف عن فعل الأشياء التي تؤدي إلى الألم النفسي، والتفكير والشعور والتصرف بوعي وإيجابية، وأكثر استباقية من رد الفعل، والاستعداد للتعلّم والنمو والتغيير، وتعرض الذات للجديد والخبرات (Brennan-Olsen et al., 2012).

وأشار عدد من الدراسات إلى بعض الخصائص المرتبطة بالانعكاس الذاتي لدى مرتفعي ثلوث الشخصية المظلم؛ كضعف الإحساس بالذات، ومفهوم ذاتي غير واضح (Doerfler et al., 2021)، والوهم الإيجابي الذي يتطلب التشويه الواعي أو اللاواعي للواقع، ويكون خداع الذات مبالغًا فيه، كما أن لديهم شعورًا ضعيفًا وغير واضح بالذات (Kaufman et al., 2019; Campbell et al., Neumann et al., 2000). كما وجد أن الميكافيلية والاعتلال النفسي يرتبطان بشكل إيجابي بالذنب الناتج عن كراهية الذات، في حين أن النرجسية ترتبط بشكل سلبي بكراهية الذات، وأن الاجترار يتوسط العلاقة بين الميكافيلية وكراهية الذات (Giammarco et al., 2015). كما ارتبطت النرجسية بشكل إيجابي بكل من أشكال مراقبة الذات الاستحواذية، ومراقبة الذات الوقائية، وارتبطت الميكافيلية سلبًا بإدارة الانطباعات وإيجابيًا بأشكال الحماية من مراقبة الذات (Rauthmann, 2011).

وتشير الأدبيات المتخصصة الحديثة إلى أن ثلوث الشخصية المظلم تركيبة نفسية مضطربة، تعكس مجموعة من الخصائص السلبية التي تعوق التوافق النفسي الاجتماعي للفرد، بل إنها تجعله يعاني العديد من المشكلات النفسية والاجتماعية، مما يشكل حاجة للتدخل العلاجي كما ورد في عدد من الدراسات (Tang et al,2020; Schreiber & Marcus, 2020; Wehner et al.,2021; Tajmirryahi, et al., 2021).

وفي الآونة الأخيرة، بدأت النماذج العلاجية لاضطرابات الشخصية، مثل العلاج المعرفي فاعليتها خاصة لدى ذوي اضطرابات الشخصية الذين لم يظهروا استجابة للعلاج الدوائي أو أظهروا استجابة طفيفة له، أو لمن لم يستمر في العلاج الدوائي؛ بسبب الأعراض الجانبية لتلك الأدوية، وقد اشتقت تلك العلاجات من الأبحاث المعرفية التي أجريت في مجال التحيزات المعرفية والعزو العدائي لدى مضطربي الشخصية السيكوباتية والنرجسية (Martin & Glenn, 2015).

والجدير بالذكر أنه يتم التعامل العلاجي مع الأشخاص ذوي ثلوث الشخصية المظلم من خلال تنمية وعيهم بتصرفاتهم، ويعد هذا صميم النموذج العلاجي الذي يهدف إلى تنمية الانعكاس الذاتي، والذي بدوره يؤدي إلى زيادة الوعي الذاتي لدى الفرد بتصرفاته باستخدام تكتيك علاجي، يهدف إلى تنمية وعي الفرد بأفكاره ومشاعره (Selwyn & Grant, 2019).

ولقد توجه عدد من الدراسات لاستخدام برامج علاجية مختلفة؛ لخفض أعراض ثلوث الشخصية المظلم، منها برامج العلاج المعرفي السلوكي لخفض السيكوباتية والميكافيلية معاً (Murray, 2009)، والسيكوباتية (Wong et al.,2012; Wulandari, 2020)، والنرجسية (السقا، 2013)، واستخدمت دراسات أخرى برامج قائمة على العلاج بالمخططات المعرفية مع السيكوباتية (Chakhssi et al., 2014)، والنرجسية (حنفي، 2018)، في حين استخدمت مجموعة من الدراسات برامج علاجية متنوعة، مثل: البرامج القائمة على تعزيز السلوك الإيجابي للأشخاص مع السيكوباتية (Pomeroy,2014)، وبرامج قائمة على تغيير نمط الحياة لدى أشخاص المتعاطين والمُشخصين باضطراب السيكوباتية (Thylstrup & Hesse, 2016)، وبرامج قائمة على العلاج بالمعنى في خفض الميكافيلية (زكي، 2017)، وبرامج قائمة على تنمية الذكاء الأخلاقي مع النرجسية (شاهين، 2028)، والعلاج الاجتماعي مع السيكوباتية (Fonagy et al., 2020).

وعلى الرغم من تعدد البرامج العلاجية التي توجهت لعلاج اضطراب ثلوث الشخصية المظلم، إلا أن أيًا منها لم يستخدم نوعاً آخر من العلاج وهو العلاج النفسي الدينامي (قصير الأمد) Short-Term Dynamic Psychotherapy، وهو أسلوب علاجي قصير، يتم من خلال زمن محدد، ويهدف إلى تقليل الأعراض أو القضاء عليها بدلاً من استكشاف احتياجات العميل وإلحاحاته ورغباته العميقة (Cameron & Green, 2019)، كما أنه علاج يتركز حول مشاعر العميل، والطريقة التي يتم التعامل بها مع

المقاومة أثناء العملية العلاجية، فالتأثير العلاجي يحدث في كيفية المعالجة العاطفية لمشاعر التحول المعقدة التي تحدث عندما يتم تحدي مقاومة العميل (Johnnasson et al., 2014).

وذكر ليون (Leone, 1993) عددًا من المبادئ التي يقوم عليها العلاج الدينامي قصير الأمد، وهي: مبدأ التركيز على المشكلة، ومبدأ الاقتراب من الواقع، ومبدأ تجنب تشكّل التحويل، ومبدأ الفاعلية في حالة الموقف السلبي علاجيًا، ومعالجة وتفسير المقاومة والتحويل على أساس الدعم والتشجيع، بالإضافة إلى المواجهة اللازمة للتحويل بواسطة الخبرات الانفعالية لدى الفرد (كولاميك، 2005).

ويهدف العلاج الدينامي قصير الأمد إلى تحقيق عدد من الأهداف، وهي: تعزيز رؤية المريض في النزاعات المتكررة (داخل النفس)، والصدمات التي تكمن وراء مشاكل المريض (Rosso, et al, 2013). وتحسين الوعي الذاتي للعميل وفهمه لكيفية تأثير الماضي على السلوك الحالي، والتعرّف على المشاعر السلبية والمتناقضة والعواطف المكبوتة (Friedlander et al., 2020)، وتغيير جانب من جوانب هوية الفرد أو شخصيته أو دمج التعلّم التنموي الأساسي المفقود والمثبت على مرحلة من مراحل النمو العاطفي (Beeber, 2018).

كما يهدف العلاج الدينامي إلى دعم ذوي الاضطرابات النفسية في جلب المشاعر اللاواعية إلى الوعي، وتعرّف هذه العملية باسم "الانعكاس الذاتي"؛ اعتمادًا على مدى تعقد تلك المشاعر وشدتها، ويركّز العلاج الدينامي على دعم المريض؛ لفهم العلاقة بين هذه المشاعر المعقدة، وتجارب الخبرات السابقة لدى الفرد، وتحقيق مستوى أعلى من البصيرة، مما يقلل من القلق والصراعات الداخلية لدى الفرد (Davanloo, 2005).

وقد استخدم عدد من الدراسات العلاج الدينامي في علاج عدد من الاضطرابات، وقارنت بينه وبين العلاج المعرفي السلوكي، حيث استُخدم مع اضطرابات الشخصية التجنّية (Svartberg et al., 2004) ومع اضطرابات الشخصية الحدية، واضطراب ثنائي القطب، ومن لديهم سلوكيات انتحارية وأنشطة عنيفة، ومن متعاطي المواد المخدرة (Abbass et al., 2008)، وفي دراسات أخرى استُخدم العلاج الدينامي المكثف (قصير الأمد) وطويل الأمد في علاج المرضى الذين يعانون من اضطرابات الشخصية المصاحب لمرض (باركنسون) وهو شلل الرعاش (Abbass et al., 2013).

وبناءً على ما سبق، تظهر خطورة اضطراب ثلوث الشخصية المظلم وآثاره على الفرد والمجتمع، وأهمية إجراءات التدخلات العلاجية المناسبة، وحيث إن العلاج الدينامي أحد العلاجات الناجعة وفقًا لنتائج الدراسات السابقة؛ إذ يتميز العلاج النفسي الدينامي (قصير الأمد) عن العلاج الدينامي التقليدي بقصر مدة العلاج، كما أنه لا يحتاج إلى تضمين جميع التقنيات التحليلية، ولا يتم إجراؤه بواسطة محللين مدربين على التحليل النفسي، إضافة إلى أن العلاج القائم على تنمية الوعي بالانعكاس الذاتي ما يزال في

حاجة لإجراء مزيد من الدراسات؛ لتوثيق الأدلة حول فاعليته، ولتطوير أبعاد الاستفادة منه خاصة في منحى تنمية الوعي بالذات؛ و للحد من الخصائص السلبية في الشخصية؛ ولذلك فإن الدراسة الحالية تسعى إلى بناء برنامج علاجي نفسي دينامي (قصير الأمد)؛ لخفض أعراض ثلوث الشخصية المظلم، وتنمية الانعكاس النفسي الذاتي لدى مراجعي العيادات النفسية في مدينة الرياض.

الأسئلة

سعت الدراسة الحالية إلى الإجابة عن السؤال الرئيس الآتي: ما مدى فاعلية العلاج النفسي الدينامي في خفض أعراض ثلوث الشخصية المظلم وتنمية الانعكاس النفسي الذاتي لدى مراجعي العيادات النفسية؟ ويتفرع عن هذا السؤال الأسئلة التالية:

- 1) ما الفروق بين متوسطات رتب درجات القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية لمقياس ثلوث الشخصية المظلم ومقياس الانعكاس النفسي الذاتي لدى مراجعي العيادات النفسية؟
- 2) ما الفروق بين متوسطات رتب درجات القياس البعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة في مقياس ثلوث الشخصية المظلم ومقياس الانعكاس النفسي الذاتي لدى مراجعي العيادات النفسية؟
- 3) ما الفروق بين متوسطات رتب درجات القياسين البعدي والتتبعي للمجموعة التجريبية في مقياس ثلوث الشخصية المظلم ومقياس الانعكاس النفسي الذاتي لدى مراجعي العيادات النفسية؟

المنهج والإجراءات

المنهج

لتحقيق أهداف الدراسة: تم استخدام المنهج التجريبي القائم على التصميم شبه التجريبي، حيث تم تعيين عينة الدراسة على مجموعتين: (تجريبية وضابطة) تعييناً عشوائياً، ثم تم اختبار كلا المجموعتين اختباراً قبلياً، وبعد ذلك خضعت المجموعة التجريبية للمتغير المستقل، والذي يمثل في الدراسة الحالية البرنامج القائم على العلاج الدينامي (قصير الأمد) في تنمية الانعكاس النفسي، وخفض أعراض ثلوث الشخصية المظلم، من خلال المقارنة بين القياسين القبلي والبعدي لنتائج أفراد العينة، وبعد فترة زمنية من تطبيق البرنامج تم إجراء القياس التتبعي؛ للمقارنة بين الاختبارين البعدي والتتبعي على المجموعة التجريبية؛ لمعرفة مدى استمرارية فعالية البرنامج على الفئة المستهدفة.

المجتمع

تكوّن مجتمع الدراسة من جميع المرضى المتكررين على العيادات الخارجية بمستشفى الإيمان في مدينة الرياض المشخصين بأنواع مختلفة من الاضطرابات النفسية، ويخضعون للعلاج النفسي، ولديهم ملف طبي،

ويراجعون العيادة النفسية بشكل دوري، والبالغ عددهم (200) مراجع وفقاً لإحصائيات العيادات الخارجية بالمستشفى خلال عام 1442/1441هـ.

العينة

تكوّنت عينة الدراسة الحالية من (60) مراجعاً للعيادات النفسية في مستشفى الإيمان، حيث تم اختيار (20) فرداً منهم بطريقة قصدية من الذين حصلوا على درجات مرتفعة على مقياس ثلوث الشخصية المظلم ودرجات منخفضة على مقياس الانعكاس الذاتي، وتم تحديد المتوسط واختيار الأفراد الذين يزيد متوسط درجاتهم عن قيمة المتوسط في مقياس ثلوث الشخصية المظلم، بشرط أن يكون أقل من المتوسط على مقياس الانعكاس الذاتي. وبالنسبة للأفراد الذين كانوا أعلى من المتوسط في الانعكاس الذاتي فقد تم استبعادهم وأخذ عدد مساوٍ من الذين يلونهم في الترتيب، وتم تقسيم العينة إلى مجموعتين: تجريبية وضابطة، عدد كل منهما (10) أفراد، تم توزيعهم عشوائياً بالأرقام الفردية والزوجية، بحيث تنطبق على أفراد العينة شروط المشاركة في الدراسة الحالية، والتي تمثلت فيما يلي:

- معاناتهم من بعض الاضطرابات النفسية، ومراجعتهم الدورية للعيادات النفسية بشكل دوري.
- عدم تناولهم لأي أدوية ذات علاقة بالاضطرابات النفسية، وموافقتهم على المشاركة في إجراءات وتعليمات الدراسة، والتزامهم في جلسات البرنامج.
- مضى أكثر من ثلاثة أشهر على تشخيصهم بالاضطرابات النفسية وزيارتهم للمستشفى مرة على الأقل كل شهر.
- تتراوح أعمارهم بين (25-45) سنة.

وفيما يتعلّق بالخصائص الديموغرافية للعينة؛ فقد تراوحت أعمارهم بين (25-40)، وبلغ عدد المتزوجين (11) فرداً، والعزاب (3) أفراد، بينما بلغ عدد المطلقين (6) أفراد، أما من حيث المهنة فقد بلغ عدد الموظفين الإداريين (11) فرداً، والمعلمين (4) أفراد، والذين لا يعملون (5) أفراد.

وتم التحقق من تكافؤ مجموعتي الدراسة (التجريبية والضابطة)، وتم استخدام اختبار مان وتني (Mann-Whitney) لدلالة الفروق بين متوسطات رتب درجات مجموعتين مستقلتين في الدرجة الكلية والدرجات الفرعية لكل من مقياس ثلوث الشخصية المظلم ومقياس الانعكاس الذاتي كما في الجدول الآتي:

جدول 1/ اختبار مان وتني للفروق بين متوسطات رتب المجموعتين التجريبية والضابطة على مقياسي ثلوث الشخصية المظلم والانعكاس النفسي الذاتي قبل تنفيذ البرنامج

الأبعاد	المجموعة	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة Z	مستوى الدلالة
تجريبية	10	10.60	106.00			
ضابطة	10	10.40	104.00		-0.76	
الإجمالي	20					0.939

الأبعاد	المجموعة	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة Z	مستوى الدلالة
الترجسية	تجريبية	10	10.25	102.50	-0.192	0.848
	ضابطة	10	10.75	107.50		
	الإجمالي	20				
السيكوباتية	تجريبية	10	10.55	105.50	-0.38	0.970
	ضابطة	10	10.45	104.50		
	الإجمالي	20				
الدرجة الكلية	تجريبية	10	10.70	107.00	-0.152	0.879
	ضابطة	10	10.30	103.00		
	الإجمالي	20				
الارتباط بالتأمل الذاتي	تجريبية	10	10.25	102.50	-0.190	0.849
	ضابطة	10	10.75	107.50		
	الإجمالي	20				
الحاجة للتأمل الذاتي	تجريبية	10	10.60	106.00	-0.76	0.939
	ضابطة	10	10.40	104.00		
	الإجمالي	20				
البصيرة	تجريبية	10	10.20	102.00	-0.230	0.818
	ضابطة	10	10.80	108.00		
	الإجمالي	20				
الدرجة الكلية	تجريبية	10	10.30	103.00	-0.151	0.880
	ضابطة	10	10.70	107.00		
	الإجمالي	20				

يتضح من الجدول (1) فيما يتعلق بمقياس ثلوث الشخصية المظلم أن قيم (Z) غير دالة، مما يدل على عدم وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات رتب المجموعتين: التجريبية والضابطة في جميع أبعاد مقياس ثلوث الشخصية المظلم (الميكافيلية، والترجسية، والسيكوباتية) والدرجة الكلية للمقياس، وبهذا فقد تحقق الباحث من تكافؤ مجموعتي الدراسة في مقياس ثلوث الشخصية المظلم قبل البدء بتنفيذ البرنامج العلاجي. كما يتضح من الجدول (1) فيما يتعلق بمقياس الانعكاس الذاتي أن قيم (Z) غير دالة، مما يدل على عدم وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات رتب المجموعتين: التجريبية والضابطة في جميع أبعاد

مقياس الانعكاس النفسي الذاتي (الارتباط بالتأمل الذاتي، الحاجة للتأمل الذاتي، البصيرة)، والدرجة الكلية لمقياس الانعكاس الذاتي، وبهذا فقد تحقق الباحث من تكافؤ مجموعتي الدراسة (التجريبية والضابطة) في مقياس الانعكاس الذاتي قبل البدء بتنفيذ البرنامج العلاجي.

الأدوات

استخدم الباحث ثلاث أدوات، هي: مقياس الثلوث المظلم في الشخصية، ومقياس الانعكاس الذاتي، والبرنامج العلاجي الدينامي المختصر.

مقياس ثلوث الشخصية المظلم، إعداد: جونز وبولوس (Jones & Paulhus, 2014)

يهدف المقياس إلى تقدير السمات غير المرغوب فيها اجتماعيًا، هي: النرجسية، والميكيافيلية، والسيكوباتية. ويتكون الاختبار من (27) بندًا موزعة على ثلاثة أبعاد، هي: النرجسية وعدد بنودها (9) بنود، والميكيافيلية وعدد بنودها (9) بنود، والسيكوباتية وعدد بنودها (9).

ويجاء عن المقياس باختيار أحد البدائل الخمسة، وهي: (غير موافق بشدة-غير موافق-موافق-موافق إلى حد ما-موافق بشدة)، وتُعطى الدرجات من (1-5) على الترتيب، وجميع البنود مصاغة بصورة موجبة فيما عدا البنود ذات الأرقام: (11، 15، 17، 20، 25)، فهي مصاغة بصورة سالبة، وتُعطى الدرجات (5-1)، وتشير الدرجة المرتفعة على كل بُعد فرعي إلى ارتفاع هذه السمة لدى الفرد.

ويتمتع المقياس في صورته الأصلية بدرجة جيدة من الثبات والصدق، حيث بلغت قيمة معاملات ألفا كرونباخ للأبعاد الثلاثة للمقياس (0.73-0.78)، وتراوح معاملات الارتباط في عملية الاتساق الداخلي بين أبعاد المقياس والدرجة الكلية بين (0.61-0.87).

وفي الدراسة الحالية قام الباحث بترجمة مقياس (Jones & Paulhus, 2014) من الإنجليزية إلى العربية، وقد عُرضت النسخة المترجمة من المقياس على اثنين من أعضاء هيئة التدريس بقسم اللغة الإنجليزية بكلية اللغات والترجمة بجامعة الإمام محمد بن سعود الإسلامية؛ لمعرفة مدى دقة الترجمة والصياغة، وبناءً على ذلك أُجريت تعديلات في صياغة بعض البنود، وبعد ذلك تم عرض المقياس على (5) من أعضاء هيئة التدريس تخصص علم النفس بالجامعة نفسها، وطُلب منهم أن يحددوا مدى صلاحية البنود، وانتهى إلى نسبة اتفاق على صلاحية المقياس بين المحكمين بنسبة لا تقل عن (80%).

كما تم التحقق من الكفاءة السيكمترية لمقياس الثلوث المظلم في الشخصية في الدراسة الحالية بتطبيقه على عينة استطلاعية قدرها (50) فردًا، باستخدام الصدق التلازمي من خلال حساب معامل الارتباط بين الدرجة الكلية على المقياس الحالي والدرجة على مقياس سمات الثلوث المظلم في الشخصية من إعداد جوني (2016)، وبلغت معامل الارتباط بين المقياسين (0.67)، مما يدل على صدق المقياس.

كما تم حساب الثبات بثلاث طرق، وهي: ألفا كرونباخ، والتجزئة النصفية، وإعادة الاختبار، حيث تراوحت معاملات ألفا كرونباخ لأبعاد المقياس بين (0.70-0.79)، و(0.72) للدرجة الكلية للمقياس، وتراوحت معاملات الثبات بطريقة التجزئة النصفية لأبعاد المقياس بين (0.86-0.92)، وللدرجة الكلية (0.92)، وبلغت معامل الثبات بطريقة إعادة الاختبار بعد مرور (17) يومًا من التطبيق الأول (0.65)، مما يشير إلى تمتع المقياس بدرجات ثبات مقبولة بما يسمح بإمكانية الاعتماد عليه بالدراسة الحالية.

مقياس الانعكاس النفسي الذاتي، إعداد: جرانت وفرانكلين ولانجفورد (Grant, Franklin & Langford, 2002).

يتكون المقياس من (20) بندًا، موزعة على ثلاثة أبعاد، وهي:

▪ بُعد الارتباط بالتأمل الذاتي Engaging in self-reflection

يشير هذا البعد إلى الانخراط التام في التأمل الذاتي، حيث يصبح التأمل الذاتي جزءًا ضروريًا من ممارساته اليومية، ويتكوّن هذا البعد من (6) بنود.

▪ بُعد الحاجة للتأمل الذاتي Need for self-Reflection

ويشير هذا البعد إلى ضرورة عملية التأمل الذاتي في تحقيق الاسترخاء للجسم والهدوء للذهن، والحد من التفكير في كل ما يسبب التوتر، ويتكوّن هذا البعد من (6) بنود.

▪ بُعد البصيرة Insight

ويشير هذا البعد إلى قوة الإدراك والفتنة في فهم الفرد لسلوكه ومشاعره وأفكاره، ويتكوّن هذا البعد من (8) بنود.

يتم الإجابة عن المقياس من خمسة بدائل: (غير موافق بشدة-غير موافق-موافق إلى حدّ ما-موافق-موافق بشدة)، ويُعطى الدرجات (1-5)، على الترتيب، وجميع البنود مصاغة بصورة موجبة ما عدا البنود ذات الأرقام: (2، 3، 5، 9، 17، 18، 16، 19، 7، 14) فهي مصاغة بصورة سالبة، وتُعطى الدرجات (5-1) على الترتيب.

وقد تحقّق معدو المقياس من كفاءته السيكمترية، حيث بلغت معامل ثبات ألفا كرونباخ (0.87) و(0.88) لدى الجنسين، ويتمتع المقياس بصدق عاملي؛ فقد تشبّعت بنوده على عامل واحد (Grant, Franklin & Langford, 2002).

وفي الدراسة الحالية قام الباحث بترجمة المقياس من الإنجليزية إلى العربية، وقد عرضت النسخة المترجمة من المقياس على اثنين من أعضاء هيئة التدريس بقسم اللغة الإنجليزية بكلية اللغات والترجمة بجامعة الإمام محمد بن سعود الإسلامية؛ لمعرفة مدى دقة الترجمة والصياغة، وبناءً على ذلك أُجريت تعديلات في صياغة بعض البنود، ثم عرضت الصورة المعربة للمقياس على مجموعة مكوّنة من (10) من أعضاء هيئة التدريس

بقسم علم النفس بجامعة الإمام محمد بن سعود الإسلامية، وجامعة الملك سعود، وجامعة الأميرة نورة؛ لمعرفة آرائهم حول مدى مناسبة وضوح الفقرة وسلامة الصياغة اللغوية، وانتماء البنود للأبعاد المدرجة ضمنها، ومناسبتها لعينة الدراسة، وإضافة أي تعديلات مقترحة، وبناء على آراء المحكمين فقد تم تعديل صياغة بعض البنود؛ لتكون أكثر ملاءمة للمقياس، وعدم حذف أي بند، وقد تراوحت نسبة الاتفاق بين المحكمين على البنود من (80-100%)، وبذلك أصبح المقياس بعد إجراء تعديلات المحكمين للمقياس مكوناً من (20) بنداً موزعة على ثلاثة أبعاد.

ولقد تم التحقق من صدق المقياس وثباته بالدراسة الحالية بتطبيقه على عينة استطلاعية قدرها (50) فرداً، حيث تم حساب الاتساق الداخلي بحساب معاملات الارتباط بين درجة كل بند من بنود المقياس ومجموع درجات البعد الذي تنتمي إليه، حيث تراوحت معاملات الارتباط بين (0.45-0.76)، وتراوحت معاملات الارتباط بين البند والدرجة الكلية بين (0.46-0.77)، وجميعها معاملات دالة إحصائياً، مما يشير إلى صدق الاتساق الداخلي للمقياس.

كما تم التحقق من ثبات المقياس بثلاث طرق، وهي: معامل ألفا كرونباخ، والتجزئة النصفية، وإعادة الاختبار، حيث تراوحت معاملات ألفا كرونباخ لأبعاد المقياس (0.70-0.72)، و (0.73) للدرجة الكلية للمقياس، وتراوحت معاملات الثبات بطريقة التجزئة النصفية لأبعاد المقياس (0.80-0.90)، وللدرجة الكلية (0.90)، وبلغت معامل الثبات بطريقة إعادة الاختبار بعد مرور (17) يوماً من التطبيق الأول (0.60)، مما يشير إلى تمتع المقياس بدرجات ثبات مقبولة بما يسمح بإمكانية الاعتماد عليه بالدراسة الحالية.

البرنامج العلاجي القائم على العلاج الدينامي قصير الأمد، إعداد: الباحث

تم إعداد هذا البرنامج بالاطلاع على عدد من الدراسات السابقة والبرامج العلاجية المماثلة، وقد تم الاستفادة من هذه البرامج في إعداد محتوى البرنامج وجلساته والأنشطة المصاحبة للبرنامج في صورته الأولى، وبعد ذلك قام الباحث بعرض البرنامج العلاجي على (10) من أعضاء هيئة التدريس المتخصصين في الصحة النفسية وعلم النفس العيادي. وتم القيام ببعض التعديلات على محتوى البرنامج وجلساته وبعض المهارات والفنيات المصاحبة للبرنامج، وفيما يلي عرض للتصور العام للبرنامج العلاجي:

الهدف العام للبرنامج: خفض أعراض ثلوث الشخصية المظلم، و تنمية الانعكاس النفسي الذاتي.

الأهداف الخاصة للبرنامج:

- توعية المجموعة التجريبية بفنيات العلاج الدينامي قصير الأمد.
- استخدام التكنيكيات العلاجية المناسبة والأكثر فعالية؛ للتخفيف من أعراض ثلوث الشخصية المظلم.

- تدريب أفراد المجموعة التجريبية على التبصر بخصائص ثلوث الشخصية المظلم.
- تنمية الانعكاس النفسي الذاتي لدى أفراد المجموعة التجريبية، مما يؤدي إلى الآتي:
 - خفض حدة الآثار السلبية الناتجة من خصائص ثلوث الشخصية المظلم.
 - تعزيز رؤية العينة التجريبية في النزاعات المتكررة (داخل النفس والشخصية)، وصدّات الطفولة التي تكمن وراء مشاكل المريض.
 - تنمية الوعي الذاتي للعينة التجريبية؛ لفهم كيفية تأثير الماضي على السلوك الحالي.
 - التعرّف على المشاعر السلبية والمتناقضة والعواطف المكبوتة، والاعتراف بها وفهمها، والتعبير عنها والتغلب عليها.
 - تغيير أنماط تفكير المجموعة التجريبية، مما يؤدي إلى ترك آليات الدفاع غير المفيدة والعلاقات غير الصحية.
 - تنمية إدراك العلاقات بين الصراعات الكامنة.
 - تغيير جانب من جوانب هوية الفرد أو شخصيته المفقودة والمثبت على مرحلة من مراحل النمو العاطفي.
 - الكشف عن دوافع اللاوعي والصراعات الكامنة وراء نشوب الاضطراب (استكشاف الظاهر؛ بقصد تحديد معناه الكامن، ومن هنا ينصب اهتمام المعالج في الكشف عن اللاوعي ثم العمل على تقبل العمليات اللاواعية إلى ساحة الوعي).
- الفنيات المستخدمة في البرنامج
 - تم استخدام عدد من الفنيات في البرنامج، مثل: المحاضرة والمناقشة والأسئلة والحوار الذاتي الإيجابي، واحترام الدفاعات التكيفية، ولوم الذات والآخرين، ولعب الأدوار، والتداعي الحر والتنفيس.
 - مخطط عام لجلسات البرنامج
- يتكون البرنامج التجريبي من (12) جلسة، وتتراوح مدة كل جلسة بين (45-50) دقيقة، بواقع جلستين في الأسبوع، ولمدة ستة أسابيع متتالية، حُصّصت كل جلسة لتناول موضوع معين، واشتملت على عدد من الأهداف، والإجراءات والفنيات المستخدمة في تطبيق البرنامج، وبعد شهر تم تنفيذ جلسة؛ بغرض القياس التبعي، والجدول الآتي يوضح الخطوات الإجرائية لجلسات البرنامج العلاجي:

جدول 2 الخطوات الإجرائية لجلسات البرنامج العلاجي

جلسات البرنامج	موضوع الجلسة	الفنيات العلاجية
الجلسة الأولى	بناء علاقة علاجية وتهيئة المناخ المناسب	وضع القواعد الأساسية لتنفيذ البرنامج
الجلسة الثانية	تنمية وعي أفراد العينة حول مفهوم الانعكاس الذاتي وثلوث الشخصية المظلم	شرح مفهوم الانعكاس الذاتي ومفهوم الثلوث المظلم، وتأثيرها على الأفراد في حياتهم ومن حولهم
الجلسة الثالثة	تنمية الوعي من خلال التركيز على الخبرات السابقة منذ الطفولة.	مراجعة الخبرات المؤلمة في الطفولة من خلال التداعي الحر
الجلسة الرابعة	ربط الصراعات الداخلية للأفراد بجذورها في الماضي، وفهم تأثيرها الحالي على الشخصية	صياغة وعرض وتفسيرات الصراعات المركزية، وتفسير ارتباطها بالخبرات المؤلمة
الجلسة الخامسة	تفسير السلوك الحالي من خلال الخبرات المكبوتة في اللاوعي، والانعكاس الذاتي حولها	تعزيز الوعي الذاتي من خلال نقل الخبرات السابقة من اللاشعور إلى الشعور
الجلسة السادسة	تحليل المفاهيم والعبارات والأفكار المرتبطة بثلوث الشخصية المظلم	تحليل العبارات ومعانيها للأفراد في أثناء الحديث وربطها بخبراتهم
الجلسة السابعة	المواجهة المباشرة بالدفاعات، وتحديد أساليب المقاومة الذاتية، ومهارات الانعكاس الذاتي	ويتم من خلال كسر حاجز آليات الدفاع، والتعبير عن مشاعرهم المكبوتة في اللاوعي من خلال نقلها إلى الوعي
الجلسة الثامنة	تنمية أساليب مواجهة آليات الدفاع	تنمية الوعي الذاتي لمواجهة آليات الدفاع المستخدمة
الجلسة التاسعة	تحليل التحول والتحول المضاد بين أفراد العينة والمعالج؛ لخفض اضطراب ثلوث الشخصية	يعمل المعالج على تفكيك التحول الذي يطرأ خلال ممانعة الفرد للبرنامج العلاجي، واكتشاف المشاعر المسببة للتحول
الجلسة العاشرة والحادية عشرة	التبصر عن طريق فنية لوم الذات والآخرين واستيعاب مكونات الأنا (الشخصية)	تنمية الأنا وتقويتها وتنمية الوعي بالمشاعر
الجلسة الثانية عشرة	الجلسة الختامية	تهيئة أفراد العينة لإنهاء جلسات البرنامج والعملية العلاجية وإجراء التقييم البعدي

الأساليب الإحصائية

- اختبار ويلكوكسون للترتيب ذات الإشارة (Wilcoxon Signed Ranks Test): لتقدير الفروق بين متوسطات رتب مجموعتين مرتبطتين.
- اختبار مان وتني (Mann-Whitney): لتقدير الفروق بين متوسطات رتب مجموعتين مستقلتين.

النتائج

نتيجة السؤال الأول: ما الفروق بين متوسطات رتب درجات القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية لمقياس ثلوث الشخصية المظلم ومقياس الانعكاس النفسي الذاتي لدى مراجعي العيادات النفسية؟

للإجابة عن هذا السؤال: تم استخدام اختبار ويلكوكسون؛ لتقدير الفروق بين عيّنتين مرتبطتين، والجدول الآتي يوضح ذلك:

جدول 3 اختبار ويلكوكسون للمقارنة بين القياسين القبلي والبعدي لمقاييس ثلوث الشخصية المظلم والانعكاس النفسي الذاتي في المجموعة التجريبية (ن=10)

الأبعاد	المجموعة	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	Z	مستوى الدلالة
الميكافيلية	الرتب السالبة	9	6.00	54.00	-2.726	0.006
	الرتب الموجبة	1	1.00	1.00		
	التداخلات	0				
	الإجمالي	10				
الرجسية	الرتب السالبة	9	5.00	45.00	-2.668	0.008
	الرتب الموجبة	0	00.	00.		
	التداخلات	1				
	الإجمالي	10				
السيكوباتية	الرتب السالبة	2	2.00	4.00	-0.535	0.593
	الرتب الموجبة	1	2.00	2.00		
	التداخلات	7				
	الإجمالي	10				
الدرجة الكلية	الرتب السالبة	10	5.50	55.00	-2.803	0.005
	الرتب الموجبة	0	00.	00.		
	التداخلات	0				
	الإجمالي	10				
البصيرة	الرتب السالبة	0	00.	00.	-2.816	0.005
	الرتب الموجبة	10	5.50	55.00		
	التداخلات	0				
	الإجمالي	10				
الحاجة للتأمل الذاتي	الرتب السالبة	0	00.	00.	-2.814	0.005
	الرتب الموجبة	10	5.50	55.00		
	التداخلات	0				
	الإجمالي	10				
الارتباط بالتأمل الذاتي	الرتب السالبة	1	2.00	2.00	-2.577	0.564
	الرتب الموجبة	2	2.00	4.00		
	التداخلات	7				
	الإجمالي	10				
الدرجة الكلية	الرتب السالبة	0	00.	00.	-2.807	0.005
	الرتب الموجبة	10	5.50	55.00		
	التداخلات	0				
	الإجمالي	10				

يتضح من الجدول (3) وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين: القبلي والبعدي لتطبيق البرنامج العلاجي في كل من الدرجة الكلية، وبعدي النرجسية والميكافيلية والفروق في اتجاه التطبيق القبلي، وعدم وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي لتطبيق البرنامج العلاجي في بُعد السيكوپاتية. كما يتضح من الجدول (3) وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين: القبلي والبعدي لتطبيق البرنامج العلاجي في كل من الدرجة الكلية لمقياس الانعكاس النفسي الذاتي، وبعدي البصيرة والحاجة للتأمل الذاتي والفروق في اتجاه التطبيق البعدي، وعدم وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي لتطبيق البرنامج العلاجي في بُعد الارتباط بالتأمل الذاتي.

نتيجة السؤال الثاني: ما الفروق بين متوسطات رتب درجات القياس البعدي للمجموعتين: التجريبية والضابطة في مقياس ثلوث الشخصية المظلم ومقياس الانعكاس النفسي الذاتي لدى مراجعي العيادات النفسية؟

للإجابة عن هذا السؤال: تم استخدام اختبار مان ويتني؛ للفروق بين مجموعتين مستقلتين، والجدول الآتي يوضح ذلك:

جدول 4 اختبار مان ويتني للمقارنة بين القياس البعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة في مقياسي ثلوث الشخصية المظلم والانعكاس النفسي الذاتي (ن=20)

الأبعاد	المجموعة	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	Z	مستوى الدلالة
الميكافيلية	تجريبية	10	6.00	60.00	-3.417	0.001
	ضابطة	10	15.00	150.00		
	الإجمالي	20				
النرجسية	تجريبية	10	6.15	61.50	-3.299	0.001
	ضابطة	10	14.85	148.50		
	الإجمالي	20				
السيكوپاتية	تجريبية	10	10.75	107.50	-0.191	0.849
	ضابطة	10	10.25	102.50		
	الإجمالي	20				
الدرجة الكلية	تجريبية	10	6.35	63.50	-3.138	0.002
	ضابطة	10	14.65	146.50		
	الإجمالي	20				
البصيرة	المجموعة	10	15.30	153.00	-3.639	0.000
	تجريبية	10	5.70	57.00		
	ضابطة	20				
الحاجة للتأمل الذاتي	الإجمالي	10	15.40	154.00	-3.714	0.000
	تجريبية	10	5.60	56.00		
	ضابطة	20				
	الإجمالي	10	10.00	100.00	-0.381	0.703
	تجريبية	10	11.00	110.00		

الأبعاد	المجموعة	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	Z	مستوى الدلالة
الارتباط بالتأمل الذاتي	ضابطة	20				
	الإجمالي	10	14.55	145.50	-3.063	0.002
الدرجة الكلية	تجريبية	10	6.45	64.50		
	ضابطة	20				

يتضح من الجدول (4) وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات أفراد المجموعتين: التجريبية والضابطة في القياس البعدي لتطبيق البرنامج العلاجي في كل من الدرجة الكلية، وبعدي النرجسية، والميكافيلية، والفروق في اتجاه المجموعة الضابطة، وعدم وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي لتطبيق البرنامج العلاجي في بُعد السيكوپاتية.

كما يتضح من الجدول (4) وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية وأفراد المجموعة الضابطة بعد تطبيق البرنامج العلاجي في كل من الدرجة الكلية لمقياس الانعكاس النفسي الذاتي، وبعدي البصيرة والحاجة للتأمل الذاتي والفروق في اتجاه المجموعة التجريبية، وعدم وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة بعد تطبيق البرنامج العلاجي في بُعد الارتباط بالتأمل الذاتي.

نتيجة السؤال الثالث: ما الفروق بين متوسطات رتب درجات القياسين البعدي والتبعي للمجموعة التجريبية في مقياس ثلوث الشخصية المظلم ومقياس الانعكاس النفسي لدى مراجعي العيادات النفسية؟

للإجابة عن هذا السؤال: تم استخدام اختبار ويلكوكسون؛ لتقدير الفروق بين عينتين مرتبطتين، والجدول الآتي يوضح ذلك:

جدول 5/ اختبار ويلكوكسون للمقارنة بين القياس البعدي والتبعي للمجموعة التجريبية في مقياس ثلوث الشخصية المظلم والانعكاس النفسي الذاتي (n=10)

الأبعاد	المجموعة	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	Z	مستوى الدلالة
الميكافيلية	الرتب السالبة	1	1.00	1.00	-1.069	0.285
	الرتب الموجبة	2	2.50	5.00		
	التداخلات	7				
	الإجمالي	10				
النرجسية	الرتب السالبة	1	1.50	1.50	-1.816	0.414
	الرتب الموجبة	2	2.25	4.50		
	التداخلات	7				
	الإجمالي	10				
السيكوپاتية	الرتب السالبة	1	2.00	2.00	-1.535	0.593
	الرتب الموجبة	2	2.00	4.00		
	التداخلات	7				
	الإجمالي	10				

الأبعاد	المجموعة	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	Z	مستوى الدلالة
الدرجة الكلية	الرتب السالبة	3	2.83	8.50	-1.931	0.352
	الرتب الموجبة	4	4.88	19.50		
	التداخلات	3				
	الإجمالي	10				
البصيرة	الرتب السالبة	1	2.00	2.00	-1.518	0.129
	الرتب الموجبة	4	3.25	13.00		
	التداخلات	5				
	الإجمالي	10				
الحاجة للتأمل الذاتي	الرتب السالبة	2	3.25	6.50	-1.276	0.783
	الرتب الموجبة	3	2.83	8.50		
	التداخلات	5				
	الإجمالي	10				
الارتباط بالتأمل الذاتي	الرتب السالبة	2	3.00	6.00	-1.378	0.705
	الرتب الموجبة	2	2.00	4.00		
	التداخلات	6				
	الإجمالي	10				
الدرجة الكلية	الرتب السالبة	1	1.00	1.00	-1.069	0.285
	الرتب الموجبة	2				
	التداخلات	7	2.50	5.00		
	الإجمالي	10				

يتضح من الجدول (5) عدم وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين: البعدي والتتبعي لتطبيق البرنامج العلاجي في جميع أبعاد ثلوث الشخصية المظلم (الميكافيلية، والنجسية، والسيكوباتية) والدرجة الكلية للمقياس.

كما يتضح من الجدول (5) عدم وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين: البعدي والتتبعي لتطبيق البرنامج العلاجي في جميع أبعاد مقياس الانعكاس النفسي الذاتي (البصيرة، الحاجة للتأمل الذاتي، الارتباط بالتأمل الذاتي) والدرجة الكلية للمقياس.

المناقشة

كشفت نتائج الدراسة الحالية عن فاعلية برنامج قائم على العلاج الدينامي (قصير الأمد) في خفض أعراض بُعدين من أبعاد ثلوث الشخصية المظلم وهما: الميكافيلية والنجسية، والدرجة الكلية للمقياس، في حين لم تظهر فاعليته في خفض أعراض بُعد السيكوباتية، كما كشفت نتائج الدراسة عن فاعلية البرنامج في تنمية الانعكاس الذاتي النفسي لبُعدين من أبعاد الانعكاس النفسي الذاتي، هما: البصيرة، والحاجة للتأمل الذاتي، في حين لم تظهر فاعليته في تنمية بُعد الارتباط بالتأمل الذاتي، كما أظهرت النتائج استقرار النتائج عند مقارنة التطبيقين البعدي والتتبعي، حيث لم تكن هناك فروق على مستوى الأبعاد والدرجة الكلية

لمقياسي ثلوث الشخصية المظلم والانعكاس الذاتي، مما يشير إلى فاعلية البرنامج في خفض أعراض ثلوث الشخصية المظلم وتنمية الانعكاس النفسي الذاتي لدى مراجعي العيادات النفسية. وفيما يتعلق بنتيجة فاعلية برنامج قائم على العلاج الدينامي (قصير الأمد) في خفض أعراض ثلوث الشخصية المظلم؛ فقد اتسقت هذه النتيجة مع نتائج عدد من الدراسات التي توصلت نتائجها إلى خفض أعراض بعض اضطرابات الشخصية المختلفة باستخدام برنامج العلاج الدينامي قصير الأمد مثل دراسات كل من: (Abbass, 2006; Abbass et al., 2008; Town & Driessen, 2013) التي أكدت على كفاءة برنامج العلاج الدينامي (قصير الأمد) في خفض النرجسية، ودراستي Svartberg et al., (2004; Emmelkamp et al., 2006) اللتين توصلتا إلى فاعلية برنامج علاجي نفسي دينامي في علاج اضطراب الشخصية التجنبية، ومع دراسة (Abbass et al., 2008) التي توصلت إلى فاعليته مع اضطرابات الشخصية الحدية، واضطراب ثنائي القطب، ومن لديهم سلوكيات انتحارية وأنشطة عنيفة، ومن متعاطي المواد المخدرة، ومع دراسته الثانية (Abbass et al., 2013) التي استخدمت العلاج الدينامي المكثف (قصير الأمد) وطويل الأمد في علاج المرضى الذين يعانون من اضطرابات الشخصية المصاحب لمرض (باركنسون) وهو شلل الرعاش.

كما اتفقت مع نتائج عدد من الدراسات التي استخدمت أنواعًا مختلفة من العلاج؛ لعلاج بعض أبعاد اضطراب ثلوث الشخصية المظلم، مثل: دراسة (زكي، 2017) التي كشفت عن مدى فاعلية برنامج علاجي وفق نظرية العلاج بالمعنى في خفض خصائص المكيافيلية، ودراسة (شاهين، 2018) التي كشفت عن فاعلية برنامج علاجي قائم على تنمية الذكاء الأخلاقي في خفض سمة النرجسية، ومع نتائج دراسة (حنفي، 2018) التي كشفت عن مدى فاعلية برنامج علاجي قائم على العلاج التخطيطي؛ للحد من اضطراب الشخصية النرجسية، ومع نتائج دراسة (السقا، 2013) التي كشفت عن مدى فاعلية برنامج معرفي سلوكي؛ لتعديل بعض الخصائص النفسية لدى عينة من المراهقين ذوي الشخصية النرجسية.

كما اختلفت هذه النتيجة مع دراسة (Murray, 2009) التي كشفت عن فاعلية برنامج علاجي عقلائي انفعالي؛ لخفض التنافر المعرفي والشعور بالذنب، وقلة الندم والقسوة والسلوكيات المعادية للمجتمع لدى السيکوباتيين، ودراسة (Wong et al., 2012) التي كشفت عن فاعلية برنامج علاجي سلوكي معرفي؛ للحد من العنف والعودة إلى الإجراء لدى السيکوباتيين، ودراسة (Pomeroy, 2014) التي توصلت إلى فاعلية برنامج العلاج النفسي لخفض الخصائص السلبية لدى السيکوباتيين، ودراسة (Chakhssi, et al., 2014) التي كشفت عن فاعلية برنامج علاجي قائم على العلاج التخطيطي؛ للحد من السلوكيات المرتبطة بالمخاطرة لحالة سجين من مضطربي الشخصية السيکوباتية، ومع نتائج دراسة (Wulandari, 2020) التي انتهت إلى خفض خصائص السيکوباتية من خلال برنامج علاجي معرفي سلوكي لطالبة جامعية ذات

شخصية سيكوباتية، ومع نتائج دراسة فوناجي وآخرين (Fonagy et al., 2020) التي كشفت عن فاعلية العلاج الاجتماعي في خفض بعض الخصائص السلبية لدى السيكوباتيين. أما فيما يتعلق بنتيجة فاعلية برنامج قائم على العلاج الدينامي (قصير الأمد) في تنمية الانعكاس النفسي الذاتي لدى عينة الدراسة؛ فقد اتسقت هذه النتيجة مع نتائج عدد من الدراسات مثل دراسة (Kallestad et al., 2010) التي كشفت عن فاعلية برنامج قائم على العلاج المعرفي والعلاج دينامي (قصير الأمد) في تنمية الانعكاس النفسي الذاتي، وكشفت الدراسة أيضاً عن زيادة في مستوى بعد البصيرة، ودراسة (Binder & Betan, 2013; Abbass et al., 2013; Abbass, 2016) التي كشفت عن فاعلية برنامج العلاج الدينامي المختصر في زيادة الوعي الذاتي لدى المرضى النفسيين، ودراسة (De Meulemeester, et al., 2018) التي كشفت عن فاعلية برنامج علاجي دينامي طويل الأمد؛ لتنمية الانعكاس النفسي الذاتي. ومن جهة أخرى، تتسق هذه النتائج مع نتائج دراسات عديدة مثل: (Abbass, 2016; Abbass et al., 2013; Binder & Betan, 2013) التي كشفت عن فاعلية برنامج العلاج الدينامي المختصر في زيادة الوعي الذاتي لدى المرضى النفسيين.

ونظرياً يمكن تفسير النتيجة بطبيعة العلاج الدينامي (قصير الأمد)، الذي يهدف بشكل أساسي لتعزيز عملية الطرح/ التحويل، من خلال بناء العلاقة العلاجية القائمة على مساعدة العميل على فهم أسباب أعراضه غير السوية المتمثلة في خصائص ثلوث الشخصية المظلم (Abbass et al., 2008). كما يهدف العلاج الدينامي (قصير الأمد) إلى تعزيز رؤية المريض في النزاعات المتكررة (داخل النفس)، والصدمات التي تكمن وراء مشاكل المريض، وتحسين الوعي الذاتي للعميل، وفهمه لكيفية تأثير الماضي على السلوك الحالي، والتعريف على المشاعر السلبية والمتناقضة والعواطف المكبوتة، والاعتراف بها وفهمها والتعبير عنها والتغلب عليها (Rosso et al., 2013). كما أن هذا النوع من العلاج الذي يطبق مبادئ التحليل النفسي؛ لتحديد الديناميات وفهمها، والمشكلات التي يجلبها العملاء إلى جلسة العلاج، والهدف من هذا النهج هو تبصير العميل بمشاعره وأفكاره التي تتداخل مع علاقات العميل وتواصله وأدائه الدينامي (Donald, 2013)، كما يدعم هذه النتائج ما أشار إليه روسو وآخرون (Rosso et al., 2013) أن من أهداف العلاج الدينامي المختصر: تعزيز رؤية المريض في النزاعات المتكررة (داخل النفس)، والصدمات التي تكمن وراء مشاكل المريض، وتحسين الوعي الذاتي للعميل وفهمه لكيفية تأثير الماضي على السلوك الحالي، والتعريف على المشاعر السلبية والمتناقضة والعواطف المكبوتة، والاعتراف بها وفهمها، والتعبير عنها والتغلب عليها.

ويمكن تفسير هذه النتيجة في ضوء الأثر الإيجابي للبرنامج العلاجي الدينامي (قصير الأمد) المعتمد على مجموعة من الجلسات المخططة والمنظمة والمتابعة زمنياً، والمستندة على نموذج دافانلو (Davanloo,

(2001) وهو النموذج الأولي للعلاج الدينامي المختصر، حيث تم الاعتماد في الدراسة الحالية على عدد من فنياته، والتي وفّرت فرصة مناسبة من خلال التجارب الحية التي عاشها أفراد المجموعة التجريبية طيلة انتظامهم في البرنامج، واكتسابهم لجملة من الممارسات التي أدّت إلى خفض أعراض النرجسية والميكافيلية؛ بوصفها من مكونات ثلوث الشخصية المظلم، وبُعدي البصيرة والحاجة للتأمل من أبعاد الانعكاس الذاتي النفسي، وتجدر الإشارة إلى أن أفراد المجموعة التجريبية قد شاركوا بنشاط فعّال في الجلسات العلاجية ولم يكونوا مستقبلين فقط، بل إنهم مارسوا وتفاعلوا تفاعلاً مباشراً من خلال الأداء العلمي تحت إشراف الباحث وتوجيهه، وكانت الفنيات المستخدمة في البرنامج ذات معنى في حياة المشاركين؛ فقد تدخل الباحث باستخدام فنيات متنوعة، بحيث أعطى جلسة لكل فنية من فنيات العلاج.

ويمكن تفسير فاعلية البرنامج القائم على العلاج الدينامي قصير الأمد في تنمية أبعاد ثلوث الشخصية المظلم (النرجسية الميكافيلية)، والدرجة الكلية للمقياس لدى عينة الدراسة من خلال استخدام فنية لوم الذات كأحدى الفنيات المستخدمة في تنمية الانعكاس الذاتي، التي كان لها الأثر الواضح في تعديل الاستجابة الانفعالية، حيث تم تدريب المفحوص على استراتيجية لوم الذات واستخدامها بطريقة معتدلة؛ حتى لا ترتفع درجة الصراع النفسي لديه وتؤثر في بنائه النفسي، ومن ثم ربما يتحول إلى شخصية عدوانية سيكوباتية أو شخصية ضعيفة، ثم تطرق الأمر من لوم الذات إلى لوم الآخرين، وهنا كان التدريب شديد الحرص؛ حتى لا يتحول المفحوص إلى شخصية عدائية ضد الآخرين، وحينما حاول بعض المفحوصين استخدام استراتيجية لوم الآخرين بإفراط، والضرر بمشاعر الآخرين؛ تم تهميش العمل بتلك الفنية بالصورة التي استخدمها الباحث، وتقليص عدد مرات استخدام المفحوص لها في بداية البرنامج، ثم بعد ذلك تم تنبيه المفحوصين إلى بعض النقاط قبل البدء باستخدام تلك الفنية، وكان لهم دور بالغ الأهمية في تعديل الاستجابة الانفعالية للطالب، ومن ثم تأثيرها على الجانب النفسي لديهم.

ويمكن تفسير فاعلية البرنامج القائم على العلاج الدينامي قصير الأمد في تنمية أبعاد الانعكاس النفسي الذاتي (البصيرة، الحاجة للتأمل الذاتي)، والدرجة الكلية للمقياس لدى عينة الدراسة، في ضوء الأثر الإيجابي للبرنامج العلاجي المستخدم في الدراسة الحالية وشموليته بما يتضمنه من فنيات واستراتيجيات وأنشطة تدريبية متنوعة، بجانب الدعم المستمر لأفراد المجموعة التجريبية، مما كان له دور واضح في نجاح البرنامج، كما أن حسن اختيار الفنيات العلاجية الملائمة لمتغيرات الدراسة؛ كان لها الأثر الكبير في نجاح البرنامج في تنمية مكونات الانعكاس الذاتي (البصيرة والحاجة للتأمل الذاتي)، وهذا ما تم الاستدلال عليه من قبل الباحث الحالي، من خلال استجابة المجموعة التجريبية للجلسات العلاجية، وإجراء ما يتطلب منهم بنجاح، كما كان لفنيات العلاج الدينامي، مثل: التفسير والتداعي الحر التي تعمل على تفسير الانفعالات والصراعات اللاشعورية، سواء ظهرت من خلال التداعي الحر، أو المقاومة، أو التحويل؛

للكشف عن الدوافع اللاشعورية، والصراعات الكامنة وراء نشوب العصاب، واستكشاف الظاهرة؛ بقصد تحديد معناها الكامن، ومن هنا ينصب اهتمام المعالج في الكشف عن اللاوعي، ثم العمل على تقبُّل العمليات اللاشعورية إلى ساحة الوعي، مما يعرف بالانعكاس الذاتي.

كما أن توفير الجو الآمن داخل الجلسات العلاجية قد يكون من أحد العوامل التي أدت إلى تنمية الانعكاس الذاتي النفسي، وإن الفنيات العلاجية والنشاطات المستخدمة في البرنامج العلاجي تميّزت بتوفير الجو الآمن للمريض، ومساعدته على التعبير الآمن والحر عن خبراته الانفعالية، ومشاعره المرتبطة بالخبرات المبكرة الصادمة.

كما يمكن تفسير عدم فاعلية البرنامج في تنمية بُعد الارتباط بالتأمل الذاتي من أبعاد الانعكاس الذاتي النفسي في ضوء ما ذكره غروم (Grom, 1996)؛ بأن التركيز في العلاج الدينامي (قصير الأمد) ينصبُّ على الجذور النفسية للمعاناة العاطفية، من خلال التفكير الذاتي والفحص الذاتي عبر المفاهيم المهمة؛ للوصول إلى جذور مشاكل الفرد، ولذلك ينحصر العلاج الدينامي (قصير الأمد) في معالجة الصراع الأساسي؛ أي: ما يُسمَّى ببؤرة المشكلات التي يُعزى لها سبب المرض (غروم، 1999)، كما يمكن تفسيره بأن الأفراد يختلفون في الميل إلى الارتباط بالتفكير في الجوانب العامة أو الخاصة للذات (Silvia & Phillips, 2011).

المحددات

هناك بعض العوامل التي قد تحدّ من تعميم نتائج هذه الدراسة، منها: أن العينة اختيرت بناءً على درجاتهم في المقاييس وليس على التشخيص الإكلينيكي، كما قد تتغير هذه النتائج عند استخدام برامج علاجية مختلفة، أو مع مراحل عمرية مختلفة أو مع الإناث، حيث إن هذه الدراسة اقتصرَت على الذكور فقط، كما قد تختلف النتائج عندما يكون التدخُّل العلاجي مع كل سمة من سمات ثلوث الشخصية المظلم بشكل مستقل.

التوصيات

- تعقد خصائص الثلوث المظلم في الشخصية، لذلك يُفضَّل التعامل مع كل مكون من مكوناته على حدة في عملية العلاج.
- البرنامج العلاجي المستخدم يحتاج إلى إدخال عدد من الفنيات من علاجات أخرى، لذلك كان من الأفضل أن يكون البرنامج العلاجي لاضطراب ثلوث الشخصية المظلم متكاملًا أو متعدد الاتجاهات.

- توجيه نظر الباحثين والمعالجين إلى أهمية تنمية الانعكاس الذاتي لدى من يعانون من اضطرابات الشخصية.
- تدريب المرشدين الأكاديميين والأخصائيين النفسيين داخل المؤسسات التعليمية؛ لتوعية الطلبة من خلال برامج وقائية حول كيفية التخلص من مظاهر وسلوكيات كل من النرجسية والميكافلية والسيكوباتية.
- الاهتمام بالإرشاد الوقائي والتنموي للأفراد الذين مروا بالخبرات الصادمة في طفولتهم، والتي تثير الخصائص السلبية في الشخصية، كذلك العمل على دراستها ومعالجتها.

الدراسات المقترحة

- فاعلية برنامج متعدد التوجهات العلاجية؛ لعلاج اضطراب ثلوث الشخصية المظلم.
- فاعلية برنامج علاجي دينامي (قصير الأمد)؛ لتنمية الوعي الذاتي لدى مدمني المخدرات.
- فاعلية برنامج علاجي دينامي (قصير الأمد)؛ لخفض الاكتئاب والقلق.
- فاعلية برنامج علاجي دينامي (قصير الأمد)؛ لخفض السلوك العدواني لدى الأحداث.

المراجع

المراجع العربية

- جوني، أحمد كاظم. (2016). شخصية السلطة وعلاقتها بالثالوث المظلم في الشخصية لدى طلبة كلية القانون. *مجلة كلية التربية الأساسية للعلوم التربوية والإنسانية*، 29، 157-177.
- حنفي، إبراهيم على ثابت. (2018). تأثير العلاج على تغيير الشخصية النرجسية على طلاب كلية التربية بقنا. *مجلة طيبة*، 56، (4)، 206-275.
- زكي، حسام على. (2017). فاعلية العلاج بالمعنى في تخفيف المكيافيلية لدى المتفوقين دراسيا بجامعة المنيا. *مجلة العلوم التربوية*. جامعة البحرين، 18 (1)، 13-50.
- كولاميك، هيلموت. (2005). العلاج النفسي الدينامي الديناميكي قصير الأمد (سامر رضوان، مترجم). *شبكة العلوم النفسية العربية*، (2)، 60-1.
- السقا، صباح. (2013). فاعلية برنامج علاجي معرفي - سلوكي في خفض حدة أعراض الاكتئاب [رسالة دكتوراه غير منشورة]. جامعة دمشق.
- شاهين، هيام محمد. (2018). فاعلية برنامج قائم على تنمية الذكاء الأخلاقي في خفض سمة النرجسية لدي المراهقين العدوانيين. *المجلة المصرية للدراسات النفسية*، 28 (100)، 469-518.

غروم، برنارد. (1999). الإيمان الشافي: الإيمان والصحة (سامر رضوان، مترجم). مركز الدراسات النفسية
جسدية علم النفس الحضاري.

المراجع الأجنبية

- Abbass, A. A. (2016). The emergence of psychodynamic psychotherapy for treatment resistant patients: intensive short-term dynamic psychotherapy. *Psychodynamic psychiatry*, 44(2), 245-280
- Abbass, A. A. (2006). Intensive Short-Term Dynamic Psychotherapy of treatment-resistant depression: a pilot study. *Depression and Anxiety*, 23(7), 449-452.
- Abbass, A. A., & Town, J. M. (2013). Key clinical processes in intensive short-term dynamic psychotherapy. *Psychotherapy*, 50(3), 433.
- Abbass, A., Sheldon, A., Gyra, J., & Kalpin, A. (2008). Intensive short-term dynamic psychotherapy for DSM-IV personality disorders: &omized controlled trial. *The Journal of nervous & mental disease*, 196(3), 211-216.
- Abbass, A., Town, J. M., & Driessen, E. (2013). Intensive short-term dynamic psychotherapy: A treatment overview and empirical basis. *Research in Psychotherapy: Psychopathology, Process and Outcome*, 6-15.
- Al-Saqa, S. (2013). The effectiveness of a cognitive-behavioral therapy program in reducing the severity of depression symptoms [unpublished doctoral dissertation]. University of Damascus .
- Beeber, A. R. (2018). A brief history of Davanloo's intensive short-term dynamic psychotherapy. *Current Psychiatry Reviews*, 14(3), 131-140.
- Binder, J. L., & Betan, E. J. (2013). *Core competencies in brief dynamic psychotherapy: Becoming a highly effective and competent brief dynamic psychotherapist*. Routledge.
- Brennan-Olsen, S.L., Quirk, S.E., Berk, M., Chanen, A.M., Koivumaa-Honkanen, H., Pasco, J.A. (2016). Population prevalence of personality disorder and associations with physical health comorbidities and health care service utilization: a review. *Personal Disorder*, 7, 136.
- Cameron, A., Zaheer, R., & McAllister, T. A. (2019). Emerging variants of the integrative and conjugant element ICE Mh1 in livestock pathogens: structural insights, potential host range, and implications for bacterial fitness and antimicrobial therapy. *Frontiers in Microbiology*, 10, 2608.
- Campbell, W. K., Reeder, G. D., Sedikides, C. ve Elliot, A. (2000), Narcissism and comparative self-enhancement strategies. *Journal of Research in Personality*, 34, 329-347.
- Chakhssi, F., Bernstein, D., & De Ruiter, C. (2014). Early maladaptive schemas in relation to facets of psychopathy and institutional violence in offenders with personality disorders. *Legal and Criminological Psychology*, 19(2), 356-372.
- Cleckley, H. (1941). *The mask of sanity; an attempt to reinterpret the so-called psychopathic personality*. Mosby.
- Davanloo, H. (2001). Intensive short-term dynamic psychotherapy: extended major direct access to the unconscious. *European Psychotherapy*, 2, 25-70.
- Davanloo, H. (2005). *Kaplan & Sadock's comprehensive textbook of psychiatry*. Philadelphia.
- De Meulemeester, C., Vansteelandt, K., Luyten, P., & Lowyck, B. (2018). Mentalizing as a mechanism of change in the treatment of patients with borderline personality disorder: A parallel process growth modeling approach. *Personality Disorders: Theory, Research, and Treatment*, 9(1), 22.
- Donald, S. B., Navin, J. K., & Harrison, I. (2013). Methane dissociative chemisorption and detailed balance on Pt (111): Dynamical constraints and the modest influence of tunneling. *The Journal of Chemical Physics*, 139(21).
- Emmelkamp, P. M., Benner, A., Kuipers, A., Feiertag, G. A., Koster, H. C., & van Apeldoorn, F. J. (2006). Comparison of brief dynamic and cognitive-behavioural therapies in avoidant personality disorder. *The british journal of psychiatry*, 189(1), 60-64.

- Fonagy, P., Lemma, A., Target, M., O'Keeffe, S., Constantinou, M. P., Wurman, T. V., ... & Pilling, S. (2020). Dynamic interpersonal therapy for moderate to severe depression: A pilot randomized controlled and feasibility trial. *Psychological Medicine*, 50(6), 1010-1019.
- Friedlander, M. L., Angus, L. E., Xu, M., Wright, S. T., & Stark, N. M. (2020). A close look at therapist contributions to narrative-emotion shifting in a case illustration of brief dynamic therapy. *Psychotherapy Research*, 30(3), 402-416.
- Friedlander, M. L., Angus, L. E., Xu, M., Wright, S. T., & Stark, N. M. (2020). A close look at therapist contributions to narrative-emotion shifting in a case illustration of brief dynamic therapy. *Psychotherapy Research*, 30(3), 402-416.
- Furnham, A., Richards, S. C., & Paulhus, D. L. (2013). *The Dark Triad of personality: A 10 year review. Social & personality psychology compass*, 7(3), 199-216
- Furnham, A., Richards, S. C., & Paulhus, D. L. (2013). The Dark Triad of personality: A 10 year review. *Social and personality psychology compass*, 7(3), 199-216.
- Garcia, D., & Rosenberg, P. (2016). *The dark cube: Dark and light character profiles*. PeerJ, 4, e1675.
- Giammarco, E. A., & Philip, P. A. (2014). Vengeance & the Dark Triad: The role of empathy & perspective taking in trait forgiveness. *Personality & Individual Differences*, 67, 23-29.
- Giammarco, E. A., & Vernon, P. A. (2015). Interpersonal guilt and the dark triad. *Personality and Individual Differences*, 81, 96-101.
- Grant, A. M., Franklin, J., & Langford, P. (2002). The self-reflection and insight scale: A new measure of private self-consciousness. *Social Behavior and Personality: an international journal*, 30(8), 821-835.
- Gratz, K. L., & Roemer, L. (2004). Multidimensional assessment of emotion regulation & dysregulation: Development, factor structure, & initial validation of the difficulties in emotion regulation scale. *Journal of psychopathology & behavioral assessment*, 26(1), 41-54.
- Grom, C. R. (1996). Metacarpophalangeal joints in rheumatoid arthritis of the hand. *Hand clinics*, 12(3), 515-529.
- Groom, B. (1999). *Healing faith: faith and health* (Samer Radwan, translator). Center for Psychological Studies, Body Psychology of Civilization.
- Groom, B. (1999). *Healing Faith: Faith and Health* (translated by Radwan, Samer). Center for Psychosomatic Studies.
- Hanafi, I. T. (2018). The impact of therapy on changing narcissistic personality in students of the *Faculty of Education in Qena. Taiba Journal*, 56(4), 206-275 .
- Jakobwitz, S., & Egan, V. (2006). The dark triad and normal personality traits. *Personality and Individual differences*, 40(2), 331-339.
- Johansson, R., Town, J. M., & Abbass, A. (2014). Davanloo's Intensive Short-Term Dynamic Psychotherapy in a tertiary psychotherapy service: overall effectiveness and association between unlocking the unconscious and outcome. *PeerJ*, 2, e548.
- Jonason, P. K., & Webster, G. D. (2010). A protean approach to social influence: Dark Triad personalities & social influence tactics. *Personality & Individual Differences*, 52(4), 521-526.
- Jonason, P. K., & Webster, G. D. (2010). The dirty dozen: a concise measure of the dark triad. *Psychological assessment*, 22(2), 420-440.
- Jonason, P. K., Lyons, M., Bethell, E. J., & Ross, R. (2013). Different routes to limited empathy in the sexes: Examining the links between the Dark Triad & empathy. *Personality & Individual Differences*, 54(5), 572-576.
- Jones, D. N., & Paulhus, D. L. (2014). Introducing the short dark triad (SD3) a brief measure of dark personality traits. *Assessment*, 21(1), 28-41.
- Joni, A. K. (2016). The personalization of authority and its relationship with the dark triad in the personality of law students. *Journal of the College of Basic Education for Educational and Human Sciences*, 29, 157-177 .
- K, H. (2005). Short-term dynamic psychotherapy (Samer Radwan, translator). *Arab Psychological Sciences Network*, (2), 1-60 .
- Kallestad, H., Valen, J., McCullough, L., Svartberg, M., Høglend, P., & Stiles, T. C. (2010). *The relationship between insight gained during therapy and long-term outcome in short-term dynamic*

- psychotherapy and cognitive therapy for cluster C personality disorders. *Psychotherapy Research*, 20(5), 526-534.
- Kaufman, S., David, Y., Elizabeth, H., & Eli, T. M. (2019). The light vs. dark triad of personality: Contrasting two very different profiles of human nature. *Frontiers in psychology*, 10, 467- 487.
- Krause, L. & Jonason, P. K. (2013). The emotional deficits associated with the Dark Triad traits: Cognitive empathy, affective empathy, & alexithymia. *Personality & Individual Differences*, 55(5), 532-537.
- Krueger, R. F., Derringer, J., Markon, K. E., Watson, D., & Skodol, A. E. (2012). Initial construction of a maladaptive personality trait model & inventory for DSM-5. *Psychological medicine*, 42(9), 1879.
- Lanciano, T., & Curci, A. (2019). Psychopathic traits & self-conscious emotions: What is the role of perspective taking ability? *Current Psychology*, 1-9
- Lee, K., & Ashton, M. C. (2014). The dark triad, the big five, & the Hexaco model. *Personality & Individual Differences*, 67, 2-5.
- Lee, K., & Ashton, M. C (2014). The Hexaco Honesty-Humility, Agreeableness, & Emotionality factors: A review of research & theory. *Personality & Social Psychology Review*, 18(2), 139-152.
- Miller, J. D., Ally Dir, B. G., Lauren, W., Lauren, R., Pryor, W., Keith, C. (2010). Searching for a vulnerable dark triad: Comparing factor 2 psychopathy, vulnerable narcissism, & borderline personality disorder. *Journal of personality*, 78 (5), 1529-1564.
- Murray, A., Comtois Harned, M. S., Chapman, A. L., Dexter-Mazza, E. T., Murray, A., Comtois, K. A., & Linehan, M. M. (2009, 40th, Nov). *Treating co-occurring Axis I disorders in recurrently suicidal women with borderline personality disorder: a 2-year randomized trial of dialectical behavior therapy versus community treatment by experts*[Show paper]. Annual Convention of the Association for Behavioral and Cognitive Therapies, Educational Publishing Foundation , Chicago, IL, US.
- Neumann, C. S., & Hare, R. D&. Paulhus, D. L., (2000). *forthcoming. Manual for the Self-Report Psychopathy (SRP) Scale*. Toronto: Multi-Health Systems
- Paulhus, D. L., & Williams, K. M. (2002). The dark triad of personality: Narcissism, Machiavellianism, & psychopathy. *Journal of research in personality*, 36(6), 556-563.
- Pomeroy, L., & Ellis, A. R. (2014). Chapter Xiii Psychology And Value Theory. Forms Of Value And Valuation: Theory And Application, 291.
- Rauthmann, J. F., & Will, T. (2011). Proposing a multidimensional Machiavellianism conceptualization. *Social Behavior & Personality: an international journal*, 39(3), 391-40..
- Rauthmann,j. (2011). Proposing a multidimensional Machiavellianism conception. *Social Behavior*
- Rosso, G., Martini, B., & Maina, G. (2013). Brief dynamic therapy and depression severity: A single-blind, randomized study. *Journal of affective disorders*, 147(1-3), 101-106.
- Schreiber, A., & Marcus, B. (2020). The place of the “Dark Triad” in general models of personality: Some meta-analytic clarification. *Psychological Bulletin*, 146(11), 1021.
- Sekhar, S., Uppal, N., & Shukla, A. (2020). Dispositional greed and its dark allies: An investigation among prospective managers. *Personality and Individual Differences*, 162, 110005.
- Selwyn, J., & Grant, A. M. (2019). Self-regulation & solution-focused thinking mediate the relationship between self-insight & subjective well-being within a goal-focused context: An exploratory study. *Cogent Psychology*, 6(1), 1695413.
- Semenyna, S. W., & Honey, P. L. (2015). Dominance styles mediate sex differences in Dark Triad traits. *Personality & Individual Differences*, 83, 37-43.
- Shaheen, H ,M,. (2018). The effectiveness of a program based on developing moral intelligence in reducing the trait of narcissism among aggressive adolescents. *Egyptian Journal of Psychological Studies*, 28(100), 469-518 .
- Shahin, H. M. (2018). The effectiveness of a program based on the development of moral intelligence in reducing the trait of narcissism in aggressive adolescents. *Egyptian Journal of Psychological Studies*, 28, 518.
- Silvia, P. J., & Phillips, A. G. (2011). Evaluating self-reflection and insight as self-conscious traits. *Personality and Individual Differences*, 50(2), 234-237.

- Svartberg, M., Stiles, T. C., & Seltzer, M. H. (2004). Randomized, controlled trial of the effectiveness of short-term dynamic psychotherapy and cognitive therapy for cluster C personality disorders. *American journal of Psychiatry*, 161(5), 810-817.
- Tajmiriyahi, M., Doerfler, S. M., Najafi, M., Hamidizadeh, K., & Ickes, W. (2021). Dark Triad traits, recalled and current quality of the parent-child relationship: A non-western replication and extension. *Personality and Individual Differences*, 180, 110949.
- Tang, W. Y., Reer, F., & Quandt, T. (2020). The interplay of gaming disorder, gaming motivations, and the dark triad. *Journal of Behavioral Addictions*, 1-6.
- Thylstrup, B., & Hesse, M. (2016). Impulsive lifestyle counseling to prevent dropout from treatment for substance use disorders in people with antisocial personality disorder: A randomized study. *Addictive Behaviors*, 57, 48-54.
- Town, J. M., & Driessen, E. (2013). Emerging evidence for intensive short-term dynamic psychotherapy with personality disorders and somatic disorders. *Psychiatric Annals*, 43(11), 502-507.
- Tully, R. & Mohayaee, R. (2005). The cosmological mean density & its local variations probed by peculiar velocities. *The Astrophysical Journal Letters*, 635(2), L113.
- Wehner, C., Ziegler, M., Gödeke, W., & Lämmle, L. (2021). Further inflaming the discussion or cooling down feelings? A network analysis of the Dark Triad and the Five Factor Model of personality. *Personality and Individual Differences*, 175, 110717.
- Winsper, C., Bilgin, A., Thompson, A., Marwaha, S., Chanen, A. M., Singh, S. P., & Furtado, V. (2020). The prevalence of personality disorders in the community: a global systematic review and meta-analysis. *The British Journal of Psychiatry*, 216(2), 69-78.
- Wulandari, P. (2020). Diagnosis and Treatment of Antisocial Personality Disorder: A Case Report. *Scientia Psychiatrica*, 1(3), 7-12.
- Zaki, H A. (2017). The effectiveness of meaning therapy in reducing Machiavellianism among academically outstanding students at Minya University. *Journal of Educational Sciences, University of Bahrain*, 18(1), 13-50 .

فاعلية برنامج قائم على الإرشاد بالمعنى لتنمية رأس المال النفسي وخفض وصمة العار لدى الأحداث الجانحين بمدينة الدمام

عبد العزيز بن رشيد علي الغامدي

وزارة التعليم

سالم بن محمد عبد الله المفرجي

جامعة أم القرى

أُسْتُلِم بتاريخ 2024/12/2 وقُبِل للنشر بتاريخ 2025/1/7

المستخلص: هدفت الدراسة إلى التعرف على فاعلية برنامج إرشادي قائم على الإرشاد بالمعنى في تنمية رأس المال النفسي، وخفض وصمة العار لدى الأحداث الجانحين بمدينة الدمام، وقد تكوّنت عينة الدراسة من (24) حدثاً جاعلاً، تراوحت أعمارهم بين (15-17) سنة، بمتوسط عمري قدره (16)، وانحراف معياري قدره (1)، وبالتساوي تم تقسيم العينة عشوائياً إلى مجموعتين: تجريبية وضابطة، بلغ عدد كل مجموعة (12) حدثاً، وأعدّ الباحثان مجموعة من الأدوات لاستخدامها في الدراسة، هي: مقياس رأس المال النفسي، ومقياس وصمة العار، وبرنامج إرشادي قائم على الإرشاد بالمعنى، واستخدم الباحثان المنهج شبه التجريبي ذا تصميم المجموعتين التجريبية والضابطة مع قياس قبلي وبعدي، وتوصلت النتائج إلى: وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي على مقياس رأس المال النفسي، ووجود فروق بين متوسطي رتب درجات المجموعتين الضابطة والتجريبية في القياس البعدي على مقياس وصمة العار، وعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات القياسين البعدي والتبعي للمجموعة التجريبية على مقياس رأس المال النفسي، وعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات القياسين البعدي والتبعي للمجموعة التجريبية على مقياس وصمة العار، وتم مناقشة النتائج وتفسيرها في ضوء الأدبيات والدراسات السابقة، وبناءً عليه تم التوصل إلى عدد من التوصيات، منها: السعي إلى تقديم الخدمات النفسية للأحداث الجانحين؛ حاجة هذه الفئة إليها أثناء وجودهم في دور الملاحظة، وبعد انتهاء فترة تواجدهم فيها.

الكلمات المفتاحية: برنامج إرشادي، الإرشاد بالمعنى، رأس المال النفسي، وصمة العار، الأحداث الجانحون.

The Effectiveness of a Counseling Program Based On Logo Counseling In Developing Psychological Capital And Reducing Stigma Among Delinquent Juveniles In The City Of Dammam

Abdulaziz Rashed Alghamdi

Ministry of Education

Salem Mohammad Al mofarji

Umm Al-Qura University

Received on 2/12/2024 prior to publication on 7/1/2025

Abstract: The study aimed to identify the effectiveness of a counseling program based on meaning-centered counseling in developing psychological capital and reducing stigma among juvenile delinquents in Dammam. The study sample consisted of 24 juvenile delinquents aged between (15) and (17) years, with a mean age of (16) and a standard deviation of (1). The sample was randomly and equally divided into two groups: an experimental group and a control group, each consisting of (12) juveniles. The researcher prepared a set of tools for use in the study, including a Psychological Capital Scale, a Stigma Scale, and a counseling program based on meaning-centered counseling. The researcher employed a quasi-experimental method with a two-group design (experimental and control groups) and pre-and post-measurements. The results revealed the following: There were statistically significant differences between the mean rank scores of the control and experimental groups in the post-measurement of the Psychological Capital Scale, and there were statistically significant differences between the mean rank scores of the control and experimental groups in the post-measurement of the Stigma Scale, and there were no statistically significant differences between the mean rank scores of the post-measurement and follow-up measurement for the experimental group on the Psychological Capital Scale. Similarly, there were no statistically significant differences between the mean rank scores of the post-

abualfaris999@hotmail.com.

smmfarriji@uqu.edu.sa.

DOI: 10.60159/2467-003-005-002

measurement and follow-up measurement for the experimental group on the Stigma Scale. The results were discussed and interpreted in light of the relevant literature and previous studies. Based on the findings, several recommendations were made, including the importance of providing psychological services to juvenile delinquents, both during their stay in observation homes and after they leave .

Keywords: counseling program, meaning, centered counseling, psychological capital, stigma, delinquent juveniles.

مقدمة وخلفية نظرية

يُعدُّ جنوح الأحداث Delinquent Juveniles إحدى المشكلات التي تواجه الأحداث، ويُقصد بهم الأشخاص القاصرون الذين يفتقدون للمسؤولية، ولا يتم الحكم عليهم كالبالغين؛ وذلك لارتكابهم خروقات قانونية غير مقبولة في المجتمع من سن السابعة حتى الثامنة عشرة (Fuller,2009).

ويمثل الأحداث الجانحون فئة مهمة في المجتمع؛ إذ تحتاج هذه الفئة إلى الرعاية والاهتمام؛ بسبب ما تعاني منه اليوم من الوصم الأسري والاجتماعي، إضافة إلى الصعوبات التي تواجههم في بناء العلاقات وجسور التواصل مع الآخرين، وذلك يتطلب الوقوف أمام سلوكياتهم التي تنحرف عن السواء واتجاهاتهم، والمساعدة على التخلص أو التخفيف من هذه السلوكيات؛ حتى يصلوا إلى التوافق والتصالح مع ذواتهم من جهة، ومع الآخرين والمجتمع من جهة أخرى (غزو وآخرون، 2020).

إن الهدف الرئيس والغاية العامة للإرشاد النفسي هو العمل على تحقيق الصحة النفسية للفرد، كما أن دور الإرشاد يكمن في مساعدة الأحداث على فهم ذواتهم فهمًا يستند على وعي واستبصار، والقدرة على مواجهة مطالب الحياة ومتغيراتها، وتجنبهم مواقف التوتر والإحباط والفشل، ويساعدهم على تحقيق مطالبهم بهدوء وثقة، كما يساعدهم على الشعور بالرضا عن أنفسهم وتقبلهم للآخرين، وبناء علاقة تتصف بالود والأمن، وتحقيق التوازن في كافة مجالات التعامل، وبالتالي تحقيق الصحة النفسية للحدث (العلوان، 2016).

ولا تقتصر عملية الإرشاد النفسي على البرامج العلاجية فقط، إنما تتعداه للبرامج الإنمائية والإثرائية، والاستثمار في قدرات الفرد وإمكاناته، وهو ما يُعرف برأس المال النفسي Capital Psychological؛ إذ يُعدُّ أحد أهم الموارد النفسية التي تمكن الأحداث الجانحين على أن يكونوا قادرين على مواجهة المجتمع المتغير والمتسارع، كما أن الأحداث هم من أشد الأفراد حاجة لامتلاك الكفاءة الذاتية والتفاؤل والأمل والمرونة في التعامل مع الضغوط، وهو ما يمثل رأس المال النفسي، حيث إن لها أثرًا إيجابيًا على الصحة النفسية للفرد، وأساليب مواجهة الضغوط (الحملاني، 2019) .

ويُعَدُّ رأس المال النفسي البنية النفسية الإيجابية التي تعزّز أداء الأفراد، من خلال امتلاكهم للثقة في القيام بالمهام الصعبة، وبذل الجهد، من خلال الكفاءة الذاتية، والأمل، والتفاؤل بالنجاح في المستقبل، والمثابرة لتحقيق الأهداف، وإعادة توجيه المسار إذا تغيرت الظروف، والقدرة على التكيف مع الظروف، وتجاوز العقبات لتحقيق النجاح (Luthans et al., 2016). كما يُعرّف بأنّه: "هو حالة الفرد النفسية الإيجابية المتنامية، والتي تتميز بكل من الكفاءة الذاتية، والتفاؤل، والأمل، والمرونة" (Kenneth et al., 2009, 473).

إن الحصول على هذه الحالة الإيجابية للأحداث تعمل على تعزيز صحتهم النفسية، وتساعد على تلبية احتياجاتهم، وتجعلهم قادرين على تحمّل الضغوطات الحياتية، والتكيف مع البيئة الحالية، مع التفاؤل بشأن ما سيحدث في المستقبل، والأمل الذي يكون دافعاً لتحقيق هذا النجاح (طه، 2019؛ الحملاوي، 2019).

ويُعَدُّ رأس المال النفسي أحد المفاهيم الحديثة نسبياً في مجال علم النفس، حيث انبثق هذا المصطلح من مجالي الاقتصاد والاستثمار في البداية، ومن خلال الاستناد إلى علم النفس الإيجابي ظهر مصطلح رأس المال النفسي الذي يركّز على القدرات النفسية الإيجابية المتميزة التي يمتلكها الأفراد، والتي تشكّل رأس المال النفسي لهم؛ إذ اهتم سليجمان Seligman بالتركيز على نقاط القوة والصحة بدلاً من التركيز على نقاط الضعف والمرض (أبو عمرة، 2022؛ خير الله، 2020).

وقد اكتسب مفهوم رأس المال النفسي اهتماماً متزايداً، من خلال تطوّر علم النفس الإيجابي واهتمامه بنقاط القوة والقدرات التي يمتلكها الأفراد، والتي يمكن قياسها وتنميتها، ويعبّر رأس المال النفسي عن حالة النمو النفسي الإيجابي للأفراد، حيث يتميّز بالفاعلية الذاتية، والثقة، وبذل الأسباب، والمثابرة اللازمة للنجاح في المهام الصعبة، والتفاؤل حول النجاح في المستقبل، والأمل والمثابرة لتحقيق الأهداف، والمرونة والتكيف مع الأحداث الصعبة، وتُعَدُّ هذه المصادر النفسية بمثابة مصدر أمان في الوقت الحالي، والنجاح في المستقبل، وتشير لنظرة الفرد الإيجابية للحياة (الحملاوي، 2019).

كما يشير سينج وسينج (Singh & Singh, 2017) إلى أن الأفراد المتميزين بمستوى عالٍ من التفاؤل والأمل والكفاءة ترتفع لديهم القدرة على المرونة والتكيف أمام المشكلات والأحداث الضاغطة مقارنةً بزملائهم الذين يكون لديهم مستوى رأس المال النفسي منخفضاً.

ويركّز مفهوم رأس المال النفسي على الاستفادة من أفضل الطرق؛ للوصول لمساعدة الناس على التخلص من الأشكال المختلفة للقلق والمعاناة، ويتم ذلك من خلال التركيز على مواطن القوة لدى الأفراد، واستبدال المعتقدات السلبية بالمعتقدات الإيجابية (Seligman & Csikszentimihalyi, 2000).

وكشف عدد من الدراسات عن فاعلية البرامج الإرشادية في تنمية رأس المال النفسي لدى الأحداث الجانحين، مثل دراسة: (أبو عمرة، 2022؛ العطار، 2023؛ المصري، 2022؛ Shuanghu & Dongyan, 2020; Jules et al., 2022; Jinghui, 2024; Afshin et al., 2020).

وتوصلت دراسات أخرى إلى علاقة موجبة بين أبعاد رأس المال النفسي (المرونة، التفاؤل، الكفاءة الذاتية، والأمل) وإشباع الحاجات النفسية (Arban et al., 2016; Eghdami & Yousefi, 2018)، وأنه يمكن التنبؤ برأس المال النفسي من خلال الحاجات النفسية لدى الأفراد، من خلال تأثير رأس المال النفسي بشكل مباشر على القيم لدى الإنسان، كما أن القيم الإنسانية ورأس المال النفسي وإشباع الحاجات النفسية تؤثر في معنى الحياة بالنسبة للأفراد، وبالتالي يمكن أن تُعدّ الحاجات النفسية والقيم الإنسانية ورأس المال النفسي من العوامل التنبؤية بمعنى الحياة (Pirmoradi et al., 2019).

يعدّ الشعور بالأمن من أهم حاجات الأحداث الجانحين، إلا أن وصمة العار التي يعاني منها تهدد شعوره بالأمن؛ إذ تُعدّ وصمة العار Stigma إحدى الضغوط الاجتماعية التي تؤثر سلباً على الحدث الجانح، ويحتاج لمهارات الصمود النفسي، وأساليب مواجهة الضغوط التي تُعدّ أحد أبعاد رأس المال النفسي، وتُعرف وصمة العار بأنها: "النظرة السلبية والقيمة الدونية والضعف النسبي الذي يمنحه المجتمع بشكل جماعي للأشخاص الذين يملكون خاصية معينة، أو ينتمون إلى مجموعة أو فئة معينة" (Herek, 2009, 55).

ويعاني الأحداث الجانحون من الكثير من المشكلات، من أهمها الشعور بوصمة العار بعد إيداعهم في دور الملاحظة الاجتماعية، حيث إن هذه المشكلة لها تأثير على أفكارهم ومشاعرهم وحياتهم (عبدالإله، 2020)؛ فقد أشار عدد من الدراسات إلى وجود مستوى مرتفع لوصمة العار لدى الأحداث الجانحين (الزاهرة وآخرون، 2023؛ عبد الإله، 2020؛ الغامدي، 2023؛ غزو وآخرون، 2020).

كما أن لإدارة الأفراد الموصومين لهوياتهم، والتعامل مع حالات التمييز التي يتعرضون لها دوراً كبيراً في مستوى الشعور بالوصم، إضافة إلى الآثار السلبية لوصمة العار على تقدير الذات، والمستوى الدراسي، والصحة النفسية والعقلية، والرفاهية الجسدية للأشخاص (Matthew et al., 2018). وأكدت دراسة كونراديا (Konradi, 2021) أن لوصمة العار خطراً كبيراً وفريداً على الأطفال؛ وذلك بسبب التأثير على هويتهم الشخصية، من خلال الخبرات التي يمرون بها.

وقد أشارت دراسة هيروشي وآخرين (Hiroshi et al., 2020) إلى التأثير البالغ لوصمة العار بصورة سلبية على تقدير الذات وفعاليتها، ونوعية الحياة، إضافة إلى تأثيرها بشكل سلبي على الالتزام بالعلاج في حالة المرض، ويمكن أن يساعد التعديل في السمات الشخصية على عمليات إدارة وصمة العار الذاتية.

وتبيّن وصمة العار لدى الأحداث الجانحين من خلال عدة مؤشرات، مثل: العزلة الاجتماعية، وتدني احترام الذات، والشعور بالخجل الاجتماعي، والتمييز الاجتماعي والأسري، وانخفاض مستوى الثقة لدى الأحداث الجانحين، وزيادة مستوى الخوف والخجل والغضب والعزلة، كما تُضعف الوصمة الرغبة في العيش والعمل، فالوصمة تقلّل من الرغبة في الإنجاز والعمل، وتُحفّض من الدافعية، كما أنّها تجعل الفرد يشعر بالنقص والعزلة واليأس، وتمنع الآخرين من مساعدة الفرد والعناية به، وتؤدي إلى حرمان الأفراد من التوافق النفسي والاجتماعي، وتحوّل دون قيامهم بأدوارهم الاجتماعية (عبد الإله، 2020؛ منصور، 2015).

ومما يزيد من خطورة وصمة العار أنّها تشكّل سبباً من أسباب العودة للجريمة، وأن العلاقة بين السلوكيات المنحرفة وردّ فعل المجتمع تجاه هذه السلوكيات ليست علاقة ثابتة في كل الظروف والأوقات والأحوال، بل علاقة تختلف باختلاف الزمان والمكان والمجتمعات، وباختلاف طبيعة الأفراد الذين ارتكبوا السلوك الجانح، فالطريقة التي تتعامل بها المجتمعات مع الأحداث الجانحين تسهم بشكل كبير في تعديل سلوكياتهم أو العودة إلى الجريمة (البلوي، 2011؛ الزيودي، 2021؛ المعاينة، 2005).

ومن الأهمية بمكان أن يولي مقدمو الرعاية أو المحيطين بالأفراد الموصومين الاهتمام بتعزيز احترام الذات والثقة بالنفس؛ لمنع أو تقليل وصمة العار الذاتي لهذه الفئة، والاهتمام بإنشاء وتطوير برامج وأنشطة لتقليل الاندماج المعرفي (Duangjai & Jinjutha, 2021).

ويمكن للتدخلات العلاجية أن تسهم في تقليل الآثار السلبية لوصمة العار، وتؤثر في نوعية الحياة، وتعزّز من الرفاهية لدى الأفراد، فالاهتمام الكبير بفهم وصمة العار بشكل أفضل وتطوير التدخلات يساعد على خفض مستوى وصمة العار، وقد يستفيد منها الأفراد الذين يضعف لديهم مستوى تقدير الذات والفاعلية الذاتية؛ بسبب استيعاب الوصم في التدخلات العلاجية والوقائية الموجهة نحو الحدّ من الوصمة، كما أنه بالإمكان معالجة وصمة العار الذاتية، من خلال البرامج التي تقلل من مستوى وصمة العار الذاتية، باستخدام التوعية والتثقيف النفسي، والأساليب السردية، أو دعم الأقران، ومن المرجح أيضاً أن تقلل التدخلات من مستوى وصمة العار العامة، ووصمة العار الذاتية (Mittal et al., 2012; Corrigan et al., 2013).

ويُعَدُّ الإرشاد بالمعنى Logo Counselling أحد أنواع الإرشاد والعلاج الذي ينتمي للاتجاه الإنساني القوة الثالثة في الإرشاد والعلاج النفسي، وهو يؤكّد على احترام الحرية الإنسانية، واحترام الإنسان كإنسان، ويركّز على أن الإنسان خير بطبيعته، ولديه القدرات والإمكانات اللازمة؛ لتحقيق التميّز والنجاح في حال أُتيحت له إمكانية اكتشاف هذه القدرات والإمكانات بنفسه، ويستطيع من خلال هذه القدرات تكوين

معنى للحياة، كما يركّز على مبادئ حرية الإرادة وإرادة المعنى ومعنى الحياة، ويقدم الإرشاد بالمعنى نظرية إنسانية متفردة إيجابية غير مشروطة للحياة (Frankel, 2004).

ويُعرّف الإرشاد بالمعنى بأنه: "توجّه إنساني يتناول الإنسان في بُعده المعنوي؛ من أجل فهم الوجود الإنساني، وتعميق الوعي به، وتأسيس الشعور بالحرية والمسؤولية، واستثارة إرادة المعنى التي تجعل للحياة والعمل والحب والمعاناة وحتى الموت معنى أصيلاً يساعد الفرد على تجاوز ذاته، والتحرّك في الحياة بإيجابية، والتوجّه نحو المستقبل بتفاؤل، من خلال الوعي بالجوانب الإيجابية، والطاقت التي يمتلكها بدلاً من التركيز على الجوانب السلبية على أساس المبادئ والأساليب التي قدّمها فرانكل" (أبو غزالة، 2007، 161).

ولقد توجّه عدد من الدراسات العلمية إلى استخدام الإرشاد بالمعنى مع عدد من الفئات، حيث أشارت نتائج دراسة عبد العال (2019) لفاعلية الإرشاد بالمعنى في تحسين الحياة لدى الأحداث الجانحين، في حين أشارت نتائج دراسة الطراونة (2020) إلى خفض أزمة الهوية وقلق المستقبل باستخدام الإرشاد بالمعنى مع مجهولات النسب، وتوصّلت دراسة عبدالبوات (2020) إلى فاعلية الإرشاد بالمعنى في تنمية المعنى الإيجابي وخفض أزمة الهوية لدى الأيتام المراهقين.

وتأسيساً على ما سبق؛ فإن الأحداث الجانحين هم فئة مهمة من فئات المجتمع، يجب الاستثمار في قدراتهم وإمكاناتهم على أكمل وجه، وهذا ما يركّز عليه رأس المال النفسي، والعمل على التقليل من المشكلات التي يعانون منها، ومن أهمها الشعور بوصمة العار؛ حتى لا يستغل الأحداث الجانحون قدراتهم في الشر، ولا يكون الشعور بوصمة العار مسبباً للحقد والكراهية، ومن ثم تخريب المجتمع وتدميره؛ لذلك كان لزاماً الاهتمام بهذه الفئة ورعايتهم الرعاية النفسية السليمة من خلال تقديم البرامج المناسبة، وحيث إن الإرشاد بالمعنى يتوجّه إلى معاناة الفرد وألمه، ويحاول أن يستخلص منها معنى جديداً للحياة؛ فقد يكون من البرامج المناسبة للتعامل مع هذه الفئة، حيث يرى فرانكل (Frankel, 2004) رائد العلاج بالمعنى أن المعاناة والألم الذي يمرّ بالأفراد هو أحد طرق الوصول إلى معنى الحياة، عندما يكون الفرد ضحية لموقف بائس يتعرّض له، وعند مواجهة الظروف التي لا يمكن تغييرها، من هنا يمكنه السمو والارتقاء بنفسه وعلى ذاته، وبالتالي يعبر بذاته، ويستطيع تحويل المأساة والمعاناة الشخصية والألم إلى إنجاز وانتصار، من خلال تحقيق معنى الحياة.

وتأتي هذه الدراسة كمحاولة لمساعدة الأحداث الجانحين من خلال الإرشاد بالمعنى؛ لتنمية رأس المال النفسي، من خلال تحقيق الكفاءة الذاتية والتفاؤل والأمل والمرونة، وتقليل الشعور بوصمة العار بجميع أبعاده الذاتي والأسري والاجتماعي والتمييزي؛ مما يجعله قادراً على التعامل مع الضغوط، وتحقيق التوافق

النفسي والاجتماعي، الأمر الذي يمكنه من العودة لحياته الطبيعية أثناء وجوده في الدار، وبعد الخروج منها؛ لتسهيل اندماجه مع المجتمع وتفاعله معه إيجابياً، مؤثراً ومتأثراً بالبيئة من حوله.

الأسئلة

تحدد مشكلة الدراسة في السؤال الرئيس الآتي:

ما فاعلية برنامج إرشادي قائم على الإرشاد بالمعنى في تنمية رأس المال النفسي وخفض وصمة العار لدى الأحداث الجانحين بمدينة الدمام؟
ويتفرع من السؤال الرئيس الأسئلة الآتية:

1. هل توجد فروق بين متوسطات رتب درجات المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي على مقياس رأس المال النفسي لدى الأحداث الجانحين بمدينة الدمام؟
2. هل توجد فروق بين متوسطات رتب درجات المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي على مقياس وصمة العار لدى الأحداث الجانحين بمدينة الدمام؟
3. هل توجد فروق بين متوسطات رتب درجات المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتبقي على مقياس رأس المال النفسي لدى الأحداث الجانحين بمدينة الدمام؟
4. هل توجد فروق بين متوسطات رتب درجات المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتبقي على مقياس وصمة العار لدى الأحداث الجانحين بمدينة الدمام؟

المنهج والإجراءات

المنهج

استخدم الباحثان المنهج شبه التجريبي، وهو التصميم القائم على مجموعتين: (ضابطة - تجريبية)، كلاهما ذات تطبيقين (قبلي-بعدي)؛ لمعرفة أثر المتغير المستقل (برنامج إرشادي قائم على الإرشاد بالمعنى) على المتغير التابع (رأس المال النفسي - وصمة العار) لدى الأحداث الجانحين بمدينة الدمام.

المجتمع

تكوّن مجتمع الدراسة من جميع الأحداث الجانحين بمدينة الدمام، والبالغ عددهم (62) حدثاً جاثماً خلال العام الجامعي (1445)، حيث يشكّلون الإطار العام للمجتمع الذي تم من خلاله اختيار العينة التي تم تطبيق البرنامج الإرشادي عليها.

العينة

طُبِّقَت هذه الدراسة على عينة مكوّنة من (24) حدثًا جانحًا، تم اختيارهم وفقًا لدرجاتهم على مقياس رأس المال النفسي ومقياس الشعور بوصمة العار، وتراوح أعمارهم بين (15-17) سنة، بمتوسط عمري قدره (16)، وانحراف معياري قدره (1)، وقد قام الباحثان بالاختيار والتعيين العشوائي للعينة الكلية، بتقسيم العينة إلى مجموعتين: إحداهما تجريبية، والأخرى ضابطة، بواقع (12) حدثًا لكل مجموعة وذلك بطريقة عشوائية، وتم مراعاة التكافؤ من حيث: (الدرجة على متغير رأس المال النفسي، الدرجة على متغير وصمة العار، العمر، الصف الدراسي، مستوى تعليم الأب والأم، المستوى الاقتصادي)، ويوضح ذلك الجدولان الآتيان:

جدول 1 نتائج اختبار مان وتني (ي) للمقارنة بين متوسطات الرتب لدرجات المجموعتين التجريبية والضابطة في التطبيق القبلي لمقياس رأس المال النفسي (ن=24)

البعد	التطبيق	المجموعة	العدد	مجموع الرتب	متوسط الرتب	قيمة ي	قيمة ز	قيمة الدلالة الإحصائية	مستوى الدلالة الإحصائية
الكفاءة الذاتية	القبلي	الضابطة	12	156	13	66	0.35	0.72	غير دالة عند (0.05)
	القبلي	التجريبية	12	144	12				
الأمل	القبلي	الضابطة	12	145	12	67	0.29	0.77	غير دالة عند (0.05)
	القبلي	التجريبية	12	155.5	12.92				
التفاؤل	القبلي	الضابطة	12	155.5	12.96	66.5	0.32	0.75	غير دالة عند (0.05)
	القبلي	التجريبية	12	144.5	12.04				
المرونة	القبلي	الضابطة	12	148.5	12.38	70.5	0.09	0.93	غير دالة عند (0.05)
	القبلي	التجريبية	12	151.5	12.63				
الدرجة الكلية	القبلي	الضابطة	12	149	12.42	71	0.06	0.95	غير دالة عند (0.05)

تشير نتائج الجدول (1) إلى أن قيم (ي) لاختبار مان وتني تراوحت بين (66-71)، وجميع هذه القيم غير دالة إحصائيًا، وتشير هذه النتائج إلى تكافؤ المجموعتين التجريبية والضابطة في التطبيق القبلي لمقياس رأس المال النفسي، سواء على مستوى الأبعاد أو الدرجة الكلية.

جدول 2 نتائج اختبار مان وتني (ي) للمقارنة بين متوسطات الرتب لدرجات المجموعتين التجريبية والضابطة في التطبيق القبلي لمقياس وصمة العار (ن=24)

البعد	التطبيق	المجموعة	العدد	مجموع الرتب	متوسط الرتب	قيمة ي	قيمة ز	قيمة الدلالة الإحصائية	مستوى الدلالة الإحصائية
البعد الذاتي	القبلي	الضابطة	12	169.5	14.13	52.5	1.14	0.26	غير دالة عند (0.05)
	القبلي	التجريبية	12	130.5	10.88				
البعد الأسري	القبلي	الضابطة	12	149	12.42	71	0.06	0.95	غير دالة عند (0.05)
	القبلي	التجريبية	12	151	12.58				
البعد الاجتماعي	القبلي	الضابطة	12	144.5	12.04	66.5	0.32	0.75	غير دالة عند (0.05)
	القبلي	التجريبية	12	155	12.96				
البعد التمييزي	القبلي	الضابطة	12	149	12.42	71	0.06	0.06	غير دالة عند (0.05)
	القبلي	التجريبية	12	151	12.58				
الدرجة الكلية	القبلي	الضابطة	12	157	13.13	64	0.44	0.44	غير دالة عند (0.05)
	القبلي	التجريبية	12	142.5	11.88				

تشير نتائج الجدول (2) إلى أن قيم (ي) لاختبار مان وتني تراوحت بين (52.5-71)، وجميع هذه القيم غير دالة إحصائيًا، وتشير هذه النتائج إلى تكافؤ المجموعتين التجريبية والضابطة في التطبيق القبلي لمقياس وصمة العار، سواء على مستوى الأبعاد أو الدرجة الكلية.

الأدوات

أولاً: مقياس رأس المال النفسي، إعداد: الباحثان

بعد الاطلاع على الدراسات السابقة العربية والأجنبية ذات الصلة بمشكلة الدراسة الحالية؛ تم بناء مقياس رأس المال النفسي، وتم التركيز على الدراسات ذات العلاقة بعينة الدراسة ومجال البحث، حيث تم الرجوع في المقاييس التي قاما بإعدادها إلى كل من: (Luthans & Youssef, 2007؛ Ye et al., 2020؛ جاد، 2020؛ سليم وأبو حلاوة، 2020؛ عبد الباري، 2021؛ المصري، 2022)، وقد حددت جميع الدراسات السابقة الأبعاد والمكونات لرأس المال النفسي في أربعة أبعاد، وهي: (الكفاءة الذاتية، والأمل، والتفاؤل، والمرونة)، وقد اعتمد الباحثان على هذه الأبعاد نفسها في بناء المقياس، حيث تكوّن المقياس من (35) فقرة موزعة على هذه الأبعاد كالآتي:

- الكفاءة الذاتية: ويمثل معتقدات الحدث الجانح حول قدراته وإمكاناته الفردية، ويتكوّن من (8) فقرات.
- الأمل: ويمثل استعدادًا نفسيًا وتثبيؤًا معرفيًا يوجّه الفرد نحو أهدافه، ويمنحه الرغبة والإلحاح؛ من أجل تحقيق الأهداف، ويتكوّن من (9) فقرات.
- التفاؤل: ويشمل المشاعر الإيجابية والتحفيز الإيجابي الداخلي للحدث الجانح نحو المستقبل، ويتكوّن من (9) فقرات.
- المرونة: ويمثل قدرة الحدث الجانح على النهوض من المواقف الصعبة، والقدرة على مواجهة المحن والشدائد، ويتكوّن من (9) فقرات.

وتم تدرّج الاستجابات وفق تدرّج ليكرت الخماسي بتحديد درجة الموافقة (موافق بشدة - موافق - موافق - موافق إلى حدّ ما - غير موافق - غير موافق بشدة)، وقد اشتمل المقياس على (4) فقرات سلبية. كما تم عرض المقياس بصورته الأولية على (15) محكّمًا في تخصص الإرشاد النفسي والمقياس والتقويم النفسي، وبلغت نسبة الاتفاق بين المحكّمين (80%).

وتم تطبيق المقياس بعد التحكيم والتعديل على العينة الاستطلاعية وعددها (12)، والتي تم اختيارها من خارج عينة الدراسة من الأحداث الجانحين بدار الملاحظة الاجتماعية بالدمام؛ بهدف قياس مدى وضوح الفقرات، والتحقّق من الخصائص السيكمترية للمقياس، حيث أشارت نتائج الاتساق الداخلي

كأحد مؤشرات صدق البناء إلى أن قيم معاملات الارتباط بين درجة كل فقرة والدرجة الكلية للبعد والدرجة الكلية للمقياس تراوحت بين (0.54-0.69)، كما أشارت نتائج الاتساق الداخلي إلى أن معاملات الارتباط بين الأبعاد وبين الأبعاد والدرجة الكلية لمقياس رأس المال النفسي تراوحت بين (0.56-0.67)، وجميع هذه القيم موجبة وذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (0.05)؛ مما يشير إلى تمتع مقياس رأس المال النفسي بدرجة مقبولة من الصدق البنائي.

كما تم التأكد من ثبات المقياس بطريقتي:

- ألفا كرونباخ: حيث بلغت معامل ألفا كرونباخ لبعد الكفاءة الذاتية (0.83)، ولبعد الأمل (0.87)، ولبعد التفاؤل (0.90)، ولبعد المرونة (0.88)، والدرجة الكلية (0.91)، وجميعها مرتفعة، وتشير إلى تمتع مقياس رأس المال النفسي بدرجة مقبولة من الثبات.
- التجزئة النصفية: حيث بلغت معامل جتمان لبعد الكفاءة الذاتية (0.58)، ولبعد الأمل (0.61)، ولبعد التفاؤل (0.59)، ولبعد المرونة (0.62)، والدرجة الكلية (0.65)، بينما بلغت معامل سبيرمان وبراون لبعد الكفاءة الذاتية (0.59)، ولبعد الأمل (0.61)، ولبعد التفاؤل (0.62)، ولبعد المرونة (0.63)، والدرجة الكلية (0.67)، وجميعها مرتفعة، وتشير إلى تمتع مقياس رأس المال النفسي بدرجة مقبولة من الثبات.

ثانياً: مقياس وصمة العار، إعداد: الباحثان

تم بناء مقياس وصمة العار من خلال الاطلاع على البحوث والدراسات السابقة العربية والأجنبية ذات الصلة بمشكلة الدراسة الحالية، وتم التركيز على الدراسات ذات العلاقة بعينة الدراسة ومجالها، حيث تم الرجوع إلى المقاييس التي أعدها كل من: (Vogel & Wade, 2009; Morris et al., 2018; Lee, 2012; Sezer & Kezer, 2013; William et al., 2013; البوصافي، 2019؛ الديدي وحسن، 2015؛ غزو وآخرون، 2020؛ المنصور، 2015). وتكوّن المقياس من (44) فقرة، توزعت على أربعة مكونات (أبعاد)، وهي:

- البعد الذاتي: ويمثل نظرة الجانح لنفسه، ويتكوّن من (12) فقرة.
 - البعد الأسري: ويمثل وجهة نظر الجانح ومشاعره واتجاهاته تجاه الأسرة، ويتكوّن من (10) فقرات.
 - البعد الاجتماعي: ويمثل نظرة الجانح لتقييم المجتمع لذاته، ويتكوّن من (13) فقرة.
 - البعد التمييزي: ويمثل تمييز الآخرين بسبب الجانوح، ويتكوّن من (9) فقرات.
- وتم تدريج الاستجابات وفق تدريج ليكرت الخماسي بتحديد درجة الموافقة (موافق بشدة - موافق - موافق إلى حد ما - غير موافق - غير موافق بشدة)، واشتمل المقياس على (3) فقرات سلبية.

كما تم عرض المقياس بصورته الأولى على (15) محكّمًا في تخصص الإرشاد النفسي والقياس والتقويم النفسي، وبلغت نسبة الاتفاق بين المحكّمين (80%).

وتم تطبيق المقياس بعد التحكيم والتعديل على العينة الاستطلاعية وعددها (12)، والتي تم اختيارها من خارج عينة الدراسة من الأحداث الجانحين بدار الملاحظة الاجتماعية بالدمام؛ بهدف قياس مدى وضوح الفقرات، والتحقّق من الخصائص السيكمترية للمقياس، حيث أشارت نتائج الاتساق الداخلي كأحد مؤشرات صدق البناء إلى أن قيم معاملات الارتباط بين درجة كل فقرة والدرجة الكلية للبعد والدرجة الكلية للمقياس تراوحت بين (0.54-0.69). كما أشارت نتائج الاتساق الداخلي إلى أن معاملات الارتباط بين الأبعاد وبين الأبعاد والدرجة الكلية لمقياس وصمة العار تراوحت بين (0.54-0.66)، وجميع قيم معاملات الارتباط موجبة ومرتفعة وذات دلالة إحصائية عند مستوى (0,05)؛ مما يشير إلى تمتّع مقياس وصمة العار بدرجة مقبولة من الصدق البنائي.

كما تم التأكد من ثبات المقياس بطريقتي:

■ ألفا كرونباخ: حيث بلغت معامل ألفا كرونباخ للبعد الذاتي (0.91)، وللبعد الأسري (0.86)، وللبعد الاجتماعي (0.90)، وللبعد التمييزي (0.84)، والدرجة الكلية (0.93)، وجميعها مرتفعة، وتشير إلى تمتّع مقياس وصمة العار بدرجة مقبولة من الثبات.

■ التجزئة النصفية: حيث بلغت معامل جتمان للبعد الذاتي (0.61)، وللبعد الأسري (0.60)، وللبعد الاجتماعي (0.61)، وللبعد التمييزي (0.57)، والدرجة الكلية (0.66)، بينما بلغت معامل سبيرمان وبراون للبعد الذاتي (0.63)، وللبعد الأسري (0.60)، وللبعد الاجتماعي (0.64)، وللبعد التمييزي (0.58)، والدرجة الكلية (0.68)، وجميعها مرتفعة، وتشير إلى تمتّع مقياس وصمة العار بدرجة مقبولة من الثبات.

ثالثًا: البرنامج الإرشادي، إعداد: الباحثان

قام الباحثان بإعداد برنامج إرشادي قائم على الإرشاد بالمعنى؛ وذلك بهدف تنمية رأس المال النفسي وخفض وصمة العار لدى الأحداث الجانحين، وتم بناء هذا البرنامج بالاعتماد على الأدبيات والدراسات التي تناولت مفهومي رأس المال النفسي ووصمة العار، ومن خلال فنيات الإرشاد بالمعنى، وكذلك استنادًا إلى فعالية الإرشاد بالمعنى من خلال العديد من الدراسات التجريبية التي أثبتت جدوى هذا النموذج وفعاليته مع العديد من المفاهيم والمتغيرات كدراسة (حتول، 2019؛ عبدالبوات، 2020؛ عبدالعال، 2019؛ الطراونة، 2020؛ العازمي، 2020؛ Jeyaseelan & Marc, 2023؛ Xun et al., 2021).

الهدف العام للبرنامج:

يهدف البرنامج إلى تنمية رأس المال النفسي وخفض وصمة العار لدى الأحداث الجانحين بمدينة الدمام.

الأهداف الإجرائية:

1. مساعدة أعضاء المجموعة على زيادة دافعية البحث عن معنى الحياة.
2. القدرة على التعامل مع مواقف الحياة المختلفة.
3. التعرف على معنى الحياة ضمن النظرية المستخدمة.
4. التعرف على الجوانب الإيجابية في الشخصية.
5. التأكيد على قدرة الفرد على انتزاع المعنى في الحياة.

وقد تكوّن البرنامج من (12) جلسة، مدة كل جلسة (60) دقيقة، يتخللها (10) دقائق راحة، وتبدأ بالجلسة التمهيدية وإقامة العلاقة الإرشادية، وتنتهي بالجلسة الختامية والقياس البعدي للمجموعة التجريبية، ولكل جلسة أهداف وأدوات وفنيات تسعى لتحقيق الهدف من الجلسة، وتختتم الجلسة بالواجب المنزلي واستمارة قياس الأداء؛ لتقييم الجلسة والتحسين المستمر.

كما تم عرض البرنامج على (11) محكّمًا متخصصين في الإرشاد النفسي والصحة النفسية من أعضاء هيئة التدريس، وتم الأخذ بالمقترحات والتعديلات من قبل المحكّمين قبل تطبيق البرنامج، والجدول الآتي يوضح وصف للبرنامج.

جدول 3 محتويات البرنامج الإرشادي

رقم الجلسة	عنوان الجلسة	الهدف الرئيسي	الفنيات	الزمن
1	التعارف وبناء العلاقة الإرشادية	1- التعارف بين أعضاء المجموعة. 2- بناء العلاقة الإرشادية.	الحوار والمناقشة، الأنشطة، الواجب المنزلي.	60 دقيقة
2	معنى الحياة	التعرّف على المعنى للحياة.	تششت الفكر، الحوار والمناقشة، العصف الذهني، الواجبات المنزلية، طرح الأسئلة.	60 دقيقة
3	الأمل	تحفيز أعضاء المجموعة، وزيادة دافعتهم نحو البحث عن معنى الحياة وتحقيق الأهداف.	تششت الفكر، الحوار والمناقشة، التغذية الراجعة، طرح الأسئلة، العصف الذهني، لعب الدور.	60 دقيقة
4	الكفاءة الذاتية	1- تعزيز الكفاءة الذاتية 2- تطبيق مهارات تحقيق الكفاءة الذاتية.	الحوار والمناقشة، تعديل الاتجاهات، تحليل المعاني، الحوار والمناقشة، الواجب المنزلي.	60 دقيقة
5	فنيات وأساليب التعامل مع المواقف المختلفة	القدرة على التعامل مع مواقف الحياة المختلفة.	المقصد المتناقض ظاهريًا، القصة الرمزية، الحوار والمناقشة، لعب الدور، والواجب المنزلي.	60 دقيقة

رقم الجلسة	عنوان الجلسة	الهدف الرئيسي	الفنيات	الزمن
6	القبول والرضا	مساعدة أعضاء المجموعة على فهم معنى الحياة، وتبصيرهم بإمكانية تحقيق الإنسان معاني عديدة في حياته.	الحوار والمناقشة، فنية تحسين الذات التعويضي، لعب الدور، الواجب المنزلي.	60 دقيقة
7	العلاقة مع المجتمع	1. التعرف على أهمية العلاقات الاجتماعية. 2. المساعدة على تبني أدوار اجتماعية إيجابية.	المقصد المتناقض ظاهرياً، الوعي بالقيم، الحوار السقراطي، الواجب المنزلي.	60 دقيقة
8	التسامي بالذات	1. التعرف على معنى التسامي بالذات. 2. التأكيد على قدرة الفرد على انتزاع المعنى في الحياة.	طرح الأسئلة، الحوار والمناقشة، تحسين الذات التعويضي، الواجب المنزلي.	60 دقيقة
9	إعادة البناء الموقفي	إعادة بناء المواقف التي تسببت بالإحباط الوجودي وتحويلها لمواقف إيجابية.	الحوار والمناقشة، إعادة البناء الموقفي، الحوار السقراطي، العصف الذهني، الواجب المنزلي.	60 دقيقة
10	اكتشاف المعاني العميقة في ظل الظروف الصعبة	اكتساب المعاني الإيجابية في الشدائد.	القصة الرمزية، التحليل بالمعنى، المحاضرة، المناقشة والحوار، الواجب المنزلي.	60 دقيقة
11	التفاؤل	مساعدة أعضاء المجموعة على النظر للمستقبل بتفاؤل.	الحوار السقراطي، تعديل الاتجاهات، النمذجة، الحوار والمناقشة، الواجب المنزلي.	60 دقيقة
12	إنهاء البرنامج والقياس البعدي	تلخيص البرنامج وتطبيق القياس البعدي والاتفاق على موعد القياس التبعي، وتقديم الهدايا.	التغذية الراجعة، الحوار والمناقشة.	60 دقيقة

الأساليب الإحصائية

- اختبار مان وتني (ي) لعينتين مستقلتين: سواء في حالة تكافؤ المجموعتين الضابطة والتجريبية في التطبيق القبلي في مقياسي (رأس المال النفسي - وصمة العار)، أو للمقارنة بين متوسطات درجات الرتب في التطبيق البعدي للمجموعتين الضابطة والتجريبية في مقياسي (رأس المال النفسي - وصمة العار).
- مربع إيتا: لقياس حجم التأثير للمتغير المستقل (برنامج إرشادي قائم على الإرشاد بالمعنى) على المتغير التابع (رأس المال النفسي - وصمة العار) لدى الأحداث الجانحين بمدينة الدمام.
- معادلة بلاك: للكسب المعدل لحساب الفاعلية للمتغير المستقل (برنامج إرشادي قائم على الإرشاد بالمعنى) على المتغير التابع (رأس المال النفسي - وصمة العار) لدى الأحداث الجانحين بمدينة الدمام.

5. اختبار ولكوكسون (wc) لعينتين غير مستقلتين: للمقارنة بين متوسطي رتب درجات (رأس المال النفسي - وصمة العار) لدى طلاب المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتبقي.

النتائج

نتيجة السؤال الأول: هل توجد فروق بين متوسطات رتب درجات المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي على مقياس رأس المال النفسي لدى الأحداث الجانحين بمدينة الدمام؟

للإجابة عن السؤال الأول: تم حساب متوسطي رتب درجات المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي على مقياس رأس المال النفسي سواء للأبعاد (الكفاءة الذاتية، الأمل، التفاؤل، المرونة) أو للدرجة الكلية، وتمت المقارنة بين هذه المتوسطات باستخدام اختبار مان وتني (ي)، والجدول الآتي يوضح النتائج التي تم التوصل إليها.

جدول 4 اختبار مان وتني (ي) للمقارنة بين متوسطات الرتب لدرجات المجموعتين الضابطة والتجريبية في التطبيق البعدي لمقياس رأس المال النفسي (ن=24)

البيد	التطبيق	المجموعة	العدد	مجموع الرتب	متوسط الرتب	قيمة ي	قيمة ز	قيمة الدلالة الإحصائية	مستوى الدلالة الإحصائية
الكفاءة الذاتية	البعدي	الضابطة	12	78	6,5	0,01	4.18	0,00	دالة عند أقل من (0.05)
	البعدي	التجريبية	12	222	18,5				
الأمل	البعدي	الضابطة	12	78	6,5	0,01	4.16	0,00	دالة عند أقل من (0.05)
	البعدي	التجريبية	12	222	18,5				
التفاؤل	البعدي	الضابطة	12	78	6,5	0,01	4.18	0,00	دالة عند أقل من (0.05)
	البعدي	التجريبية	12	222	18,5				
المرونة	البعدي	الضابطة	12	78	6,5	0,01	4.17	0,00	دالة عند أقل من (0.05)
	البعدي	التجريبية	12	222	18,5				
الدرجة الكلية	البعدي	الضابطة	12	78	6,5	0,01	4.16	0,00	دالة عند أقل من (0.05)
	البعدي	التجريبية	12	222	18,5				

يلاحظ من نتائج الجدول (4) أن قيمة اختبار (ي) بلغت (0.01) وقيمة (ز) تراوحت بين (4.16-4.18)، وهذه القيم تشير إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى ($\alpha \leq 0.05$) بين متوسطي رتب المجموعتين الضابطة والتجريبية في القياس البعدي لمقياس رأس المال النفسي لصالح المجموعة التجريبية.

ولمعرفة أثر المتغير المستقل (برنامج إرشادي قائم على الإرشاد بالمعنى) على المتغير التابع (رأس المال النفسي) لدى الأحداث الجانحين بمدينة الدمام؛ تم إيجاد حجم التأثير (مربع إيتا η^2)، حيث تراوحت قيمة حجم التأثير للمتغير المستقل (برنامج إرشادي قائم على الإرشاد بالمعنى) على المتغير التابع (رأس المال النفسي) لدى الأحداث الجانحين بمدينة الدمام بين (0.812-0.814)، وحسب معيار كوهين لحجم التأثير فإنها تشير إلى وجود حجم تأثير كبير.

كما تم حساب قيمة بلاك للكسب المعدل، حيث تراوحت بين (1.17-1.46)، والقيمة الموجبة تعني أن رأس المال النفسي ارتفع بدرجة مقبولة لدى الأحداث الجانحين بمدينة الدمام؛ نتيجة فاعلية المتغير المستقل (برنامج إرشادي قائم على الإرشاد بالمعنى) على المتغير التابع (رأس المال النفسي).

نتيجة السؤال الثاني: هل توجد فروق بين متوسطات رتب درجات المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي على مقياس وصمة العار لدى الأحداث الجانحين بمدينة الدمام؟

للإجابة عن السؤال الثاني: تم حساب متوسطي رتب درجات المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي على مقياس وصمة العار سواء للأبعاد: (الذاتي، الأسري، الاجتماعي، التمييزي) أو للدرجة الكلية، وتمت المقارنة بين هذه المتوسطات باستخدام اختبار مان وتني (ي)، والجدول الآتي يوضح النتائج التي تم التوصل إليها.

جدول 5 اختبار مان وتني (ي) للمقارنة بين متوسطات الرتب لدرجات المجموعتين الضابطة والتجريبية في التطبيق البعدي لمقياس وصمة العار (ن=24)

البعد	التطبيق	المجموعة	العدد	مجموع الرتب	متوسط الرتب	قيمة ي	قيمة ز	قيمة الدلالة الإحصائية	مستوى الدلالة الإحصائية
البعد الذاتي	البعدي	الضابطة	12	222	18,5	0.01	4.17	0,00	دالة عند أقل من (0.05)
	البعدي	التجريبية	12	78	6,5				
الأسري	البعدي	الضابطة	12	222	18,5	0,01	4.16	0,00	دالة عند أقل من (0.05)
	البعدي	التجريبية	12	78	6,5				
الاجتماعي	البعدي	الضابطة	12	222	18,5	0,01	4.17	0,00	دالة عند أقل من (0.05)
	البعدي	التجريبية	12	78	6,5				
التمييزي	البعدي	الضابطة	12	222	18,5	0,01	4.17	0,00	دالة عند أقل من (0.05)
	البعدي	التجريبية	12	78	6,5				
الدرجة الكلية	البعدي	الضابطة	12	222	18,5	0,01	4.16	0,00	دالة عند أقل من (0.05)
	البعدي	التجريبية	12	78	6,5				

يلاحظ من نتائج الجدول (5) أن قيمة اختبار (ي) بلغت (0.01)، وقيمة (ز) تراوحت بين (4.16-4.18)، وهذه القيم تشير إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى ($\alpha \leq 0.05$) بين متوسطي رتب المجموعتين الضابطة والتجريبية في القياس البعدي لمقياس وصمة العار، لصالح المجموعة التجريبية.

ولمعرفة أثر المتغير المستقل (برنامج إرشادي قائم على الإرشاد بالمعنى) على المتغير التابع (وصمة العار) لدى الأحداث الجانحين بمدينة الدمام؛ تم إيجاد حجم التأثير (مربع إيتا η^2)، حيث تراوحت قيمة حجم التأثير للمتغير المستقل (برنامج إرشادي قائم على الإرشاد بالمعنى) على المتغير التابع (وصمة العار) لدى الأحداث الجانحين بمدينة الدمام بين (0.812-0.813)، وحسب معيار كوهين لحجم التأثير فإنها تشير إلى وجود حجم تأثير كبير.

كما تم حساب قيمة بلاك للكسب المعدل، حيث تراوحت بين (-8.39) و(-5.78)، والقيمة السالبة تعني أن وصمة العار انخفضت بدرجة كبيرة لدى الأحداث الجانحين بمدينة الدمام؛ نتيجة فاعلية المتغير المستقل (برنامج إرشادي قائم على الإرشاد بالمعنى) على المتغير التابع (وصمة العار).
نتيجة السؤال الثالث: هل توجد فروق بين متوسطات رتب درجات المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي على مقياس رأس المال النفسي لدى الأحداث الجانحين بمدينة الدمام؟
للإجابة عن السؤال الثالث: تم حساب متوسطي رتب درجات المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي على مقياس رأس المال النفسي، وتمت المقارنة بين هذه المتوسطات باستخدام اختبار ولكوكسون (W_c)، والجدول الآتي يوضح النتائج التي تم التوصل إليها.

جدول 6 اختبار ولكوكسون (W_c) للمقارنة بين متوسطات الترتيب لدرجات المجموعة التجريبية في التطبيقين البعدي والتتبعي على مقياس رأس المال النفسي (ن=12)

البعدي	التطبيق	المجموعة	العدد	الرتب السالبة			الرتب الموجبة			الرتب المتعادلة	قيمة ز	الاحصائية	مستوى الدلالة
				1	2	3	4	5	6				
الكفاءة الذاتية	البعدي	التجريبية	12	0	0	0	1	1	1	11	1	0.32	غير دالة عند (0.05)
	التتبعي	التجريبية	12	0	0	0	1	1	1	11	1	0.32	غير دالة عند (0.05)
الأمل	البعدي	التجريبية	12	0	0	0	1	1	1	11	1	0.32	غير دالة عند (0.05)
	التتبعي	التجريبية	12	0	0	0	1	1	1	11	1	0.32	غير دالة عند (0.05)
التفاؤل	البعدي	التجريبية	12	0	0	0	1	1	1	11	1	0.32	غير دالة عند (0.05)
	التتبعي	التجريبية	12	0	0	0	1	1	1	11	1	0.32	غير دالة عند (0.05)
المرونة	البعدي	التجريبية	12	1	1	1	0	0	0	11	1	0.32	غير دالة عند (0.05)
	التتبعي	التجريبية	12	1	1	1	0	0	0	11	1	0.32	غير دالة عند (0.05)
الدرجة الكلية	البعدي	التجريبية	12	1	2	2	3	2.67	8	8	1.34	0.26	غير دالة عند (0.05)
	التتبعي	التجريبية	12	1	2	2	3	2.67	8	8	1.34	0.26	غير دالة عند (0.05)

يلاحظ من الجدول (6) أن قيمة (ز) تراوحت بين (1-1.34)، وهذه القيم تشير إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي على مقياس رأس المال النفسي سواء على مستوى الأبعاد (الكفاءة الذاتية، الأمل، التفاؤل، المرونة) أو الدرجة الكلية، وهذا مؤشر على وجود أثر آجل للمتغير المستقل (برنامج إرشادي قائم على الإرشاد بالمعنى) على المتغير التابع (رأس المال النفسي) لدى الأحداث الجانحين بمدينة الدمام.

نتيجة السؤال الرابع: هل توجد فروق بين متوسطات رتب درجات المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتبقي على مقياس وصمة العار لدى الأحداث الجانحين بمدينة الدمام؟

للإجابة عن السؤال الرابع: تم حساب متوسطي رتب درجات المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتبقي على مقياس وصمة العار، وتمت المقارنة بين هذه المتوسطات باستخدام اختبار ولكوكسون (W_c)، والجدول الآتي يوضح النتائج التي تم التوصل إليها.

جدول 7 اختبار ولكوكسون (W_c) للمقارنة بين متوسطات الرتب لدرجات المجموعة التجريبية في التطبيقين البعدي والتبقي على مقياس وصمة العار ($n=12$)

البعد	التطبيق	المجموعة	العدد	الرتب السالبة			الرتب الموجبة			الرتب المتعادلة	قيمة ز	القيمة الاحصائية	مستوى الدلالة
				عدد	متوسط	عدد	عدد	متوسط	عدد				
البعد الذاتي	البعدي	التجريبية	12	2	1.5	3	0	0	0	10	1.41	0.16	غير دالة عند (0.05)
	التبقي	التجريبية	12	1	1.5	1.5	1	1.5	1.5	10	0.01	0.99	غير دالة عند (0.05)
البعد الأسري	البعدي	التجريبية	12	1	1.5	1.5	1	1.5	1.5	10	0.01	0.99	غير دالة عند (0.05)
	التبقي	التجريبية	12	2	2	4	1	2	2	9	0.58	0.56	غير دالة عند (0.05)
البعد الاجتماعي	البعدي	التجريبية	12	2	2	4	1	2	2	9	0.58	0.56	غير دالة عند (0.05)
	التبقي	التجريبية	12	0	0	0	1	1	1	11	1	0.32	غير دالة عند (0.05)
البعد التمييزي	البعدي	التجريبية	12	0	0	0	1	1	1	11	1	0.32	غير دالة عند (0.05)
	التبقي	التجريبية	12	4	2.5	10	1	5	5	7	0.69	0.49	غير دالة عند (0.05)
الدرجة الكلية	البعدي	التجريبية	12	4	2.5	10	1	5	5	7	0.69	0.49	غير دالة عند (0.05)
	التبقي	التجريبية	12	4	2.5	10	1	5	5	7	0.69	0.49	غير دالة عند (0.05)

يلاحظ من نتائج الجدول (7) أن قيمة (ز) تراوحت بين (1-0.01)، وهذه القيم تشير إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتبقي على مقياس وصمة العار سواء على مستوى الأبعاد (الذاتي، الأسري، الاجتماعي، التمييزي) أو الدرجة الكلية، وهذا مؤشر على وجود أثر آجل للمتغير المستقل (برنامج إرشادي قائم على الإرشاد بالمعنى) على المتغير التابع (وصمة العار) لدى الأحداث الجانحين بمدينة الدمام.

المناقشة

توصّلت الدراسة الحالية إلى فاعلية الإرشاد بالمعنى في تنمية رأس المال النفسي وخفض وصمة العار لدى الأحداث الجانحين بمدينة الدمام، حيث أظهرت الدراسة وجود فروق دالة إحصائية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي في كل من رأس المال النفسي ووصمة العار، لصالح القياس البعدي، حيث ارتفع رأس المال النفسي، وانخفض الشعور بوصمة العار بعد تطبيق البرنامج القائم على الإرشاد بالمعنى، كما توصّلت الدراسة إلى عدم وجود فروق دالة إحصائية بين التطبيقين البعدي والتبقي في كل من رأس المال النفسي ووصمة العار؛ مما يعني استقرار النتائج التي تم التوصل إليها مع العينة من خلال البرنامج.

وفيما يتعلق بفاعلية البرنامج في تنمية رأس المال النفسي لدى الأحداث الجانحين؛ فإن هذه النتيجة تتفق مع عدد من الدراسات كدراسة (أبو عمرة، 2022؛ العطار، 2023؛ المصري، 2022؛ Shuanghu & Dongyan, 2020; Jules et al., 2022; Jinghui, 2024; Afshin et al., 2020).

ويُرجع الباحثان هذه النتيجة إلى تعرّض أفراد المجموعة التجريبية لمحتوى البرنامج الإرشادي دون المجموعة الضابطة، وذلك من خلال طبيعة البرنامج القائم على الإرشاد بالمعنى، وهو ما تحقق من خلال استخدام فنياته المتعددة (الحوار السقراطي، المقصد المتناقض، تشتت الفكر، تحليل المعنى، تعديل الاتجاهات، طرح الأسئلة، النمذجة، التغذية الراجعة، وإعادة البناء الموقفي، والوعي بالقيم، والحوار والمناقشة، ولعب الدور وتحسين الذات التعويضي، والعصف الذهني، والواجب المنزلي)، والأنشطة التي تناسبت مع الخصائص عينة الدراسة، وتفاعل أعضاء المجموعة التجريبية في تطبيق الأنشطة والفنيات؛ مما ساعد على تنمية مهارات الكفاءة الذاتية والأمل والتفاؤل والمرونة، وهذا ما تبين من استمارة قياس الأداء بعد نهاية كل جلسة إرشادية، إضافة إلى ما وقره البرنامج الإرشادي من الدعم والمساندة للأحداث بعضهم بعضاً، كما ساعد البرنامج أفراد المجموعة التجريبية على التعبير عن مشاعرهم وبث الثقة في نفوسهم، والاعتماد على أنفسهم في أداء الأنشطة، والعمل الجماعي أثناء النشاط وتحمل المسؤولية، من خلال أداء المهام المطلوبة من كل فرد في المجموعة، كما تضمن البرنامج عدة جلسات، تهدف لتحقيق الأمل والتفاؤل والتعامل مع المواقف المختلفة والكفاءة الذاتية، وهو ما يمثل الأبعاد الأساسية لرأس المال النفسي.

كما أن البرنامج الإرشادي يعتمد على التوجّه الإنساني في علم النفس الإيجابي من خلال تنمية الشخصية الإيجابية، ويساعد على منع الحالات من الانتكاسة من خلال زرع القيم والاتجاهات، ويجعل منهم أفراداً متفائلين، يمتلكون معنى في الحياة يسعون لتحقيقه، ويستمرّون في تطوير الكفاءة الذاتية، وتحسين حياتهم، وتوظيف أساليب التفكير الإيجابية، إضافة إلى أن استخدام الفنيات والأنشطة بشكل فعال داخل الجلسة وخارجها في المواقف الحياتية المختلفة أثناء فترة تطبيق البرنامج؛ شجّع ذلك الأحداث الجانحين بعد انتهاء البرنامج على الاستمرار في تطبيقها وتعميمها، وانتقال أثر التعلّم والثقيف والتدريب إلى الكثير من المواقف الحياتية المختلفة، ويمثل الإرشاد بالمعنى اتجاهاً في الحياة، يسعى من خلاله الفرد لاكتساب المهارات التي تساعد على تحديد أهدافه والسعي للوصول إليها؛ مما يجعل الفرد واعياً بذاته وقدراته وساعياً لتطويرها وتنميتها؛ لتحقيق الهدف في الحياة، كما أن اكتساب هذه المهارات أو جزءاً منها يصنع للفرد القدرة على التعامل مع مواقف الحياة المختلفة والنظرة التفاؤلية للأحداث والأمل. كما يسعى الإرشاد بالمعنى إلى إحلال القيم والمعاني الأخلاقية بدلاً من الفراغ الوجودي، واكتشاف المعنى من خلال القيم الابتكارية والخبرانية

والاتجاهية. ويرى الباحثان أن امتلاك الحدث لهذه القيم يساعد على استمرار أثر البرنامج الإرشادي والفنيات والمهارات التي تم تطبيقها.

أما فيما يتعلق بفاعلية البرنامج في خفض وصمة العار لدى الأحداث الجانحين؛ فإن هذه النتيجة تتفق مع عدد من الدراسات، مثل: (Sowislo & Orth, 2013؛ Titi Sri et al., 2018؛ البوصافي، 2019؛ الحسون والشاوي، 2020؛ غزو وآخرون، 2020؛ عبد الواحد، 2017؛ مرسى، 2018؛ المنصور، 2015). ويعزو الباحثان هذه النتيجة إلى الأثر الإيجابي الذي أحدثته المعالجة الإرشادية المنظمة؛ مما أدى إلى خفض وصمة العار لدى أفراد المجموعة التجريبية، كما يرجع الباحثان ذلك إلى اهتمام البرنامج الإرشادي القائم على الإرشاد بالمعنى ومراعاته لمجموعة من الأسس والمبادئ الاجتماعية والنفسية والتربوية، منها: مراعاة الفروق الفردية، ووضوح فكرة البرنامج وهدفه، وهو خفض وصمة العار لدى أفراد المجموعة التجريبية. وركز البرنامج على مساعدة الحدث على اختيار الحلول بنفسه؛ لحل مشكلته وعدم التوقف عند حل واحد، والعمل على زيادة التعاون والتفاعل الهادف بين الأفراد أثناء جلسات البرنامج؛ وذلك من خلال العلاقة العلاجية القائمة على التفهم والإنصات والتعبير عن المشاعر وحرية التعبير، بالإضافة لتدعيم المعنى الإيجابي للحياة، وإيجاد المعاني من خلال الأمل والمعاناة الذي يعدّ من أساسيات الإرشاد بالمعنى. كما يرجع الباحثان هذه النتيجة إلى كفاءة البرنامج الإرشادي وفاعليته من خلال تعدد الفنيات المستخدمة، والتي كان من أهمها: فنية الحوار السقراطي التي ساعدت على استثارة المعنى لدى أعضاء المجموعة التجريبية؛ وذلك من خلال توجيه أسئلة حوارية تستثير الحدث، كما عملت على مساعدة أفراد المجموعة التجريبية على اكتشاف المعنى في الحياة، من خلال اكتشاف الذات، والاختيار والتفرد والمسؤولية والتسامي بالذات، كذلك اهتمت فنية الوعي بالقيم في توفير الفرصة لأفراد المجموعة على اكتساب العديد من القيم، وركزت فنية تحسين الذات التعويضي على تحسين الذات لدى أفراد المجموعة التجريبية والتعبير عن مشاعرهم، بالإضافة إلى اهتمام فنية إعادة البناء الموقفي بالتوصل إلى حلول للمشكلات، ووضع المشكلات في مكانها الصحيح، وتعديل المشاعر المرتبطة بالمواقف السلبية السابقة؛ مما يشكّل تقليلاً من وصمة العار من خلال إعادة البناء الموقفي للأحداث التي مرّت بالأحداث سابقاً. وهدفت فنية تعديل الاتجاهات إلى تغلب الحدث على مشكلاته، من خلال الاتجاه الذي يتخذه نحو مشكلة وصمة العار، عن طريق إحداث تغيير إيجابي في اتجاه الحدث نحو ذاته (الوصمة الداخلية) ونحو ما يعتقد الآخرون عنه (الوصمة الخارجية)، فيما هدفت فنية التحليل بالمعنى إلى تحليل خبرات الحدث الجانح، والبحث عن مصادر أخرى ذات معنى جديد وإيجابي، وتحليل هذه الخبرات وتقييمها والوصول لخبرات جديدة يتم من خلالها رؤية جديدة للمعنى في الحياة.

كما يعزو الباحثان استقرار نتيجة البرنامج الإرشادي بقدرة العينة على نقل أثر المعارف والخبرات والمهارات والأنشطة والتدريبات التي طبّقها أفراد المجموعة التجريبية ومارسوها أثناء تطبيق البرنامج، ومن ثم نقلها إلى المواقف الحياتية المختلفة، واستمرار ذلك الأثر بعد انتهاء البرنامج الإرشادي، حيث تسهم فنية تعديل الاتجاهات في مساعدة الحدث على الاستمرار من الاستفادة من المعارف والمهارات والأنشطة لما بعد تنفيذ البرنامج، كما تسهم فنية الوعي بالقيم في تنمية القيم لدى الأحداث في مرحلة المراهقة بما يساعد على تشكيل هوية الحدث بصورة إيجابية، وبما يساعد أيضاً على استمرار الحفاظ على القيم الإيجابية المكتسبة وخفض السلوكيات التي تتنافى مع هذه القيم، كما يفسّر الباحثان استمرار أثر البرنامج الإرشادي بعد فترة تطبيق البرنامج لواقعية البرنامج الإرشادي وتلبيته لاحتياجات الأحداث الجانحين، من خلال حاجتهم للمساعدة على بعض المشكلات التي يواجهونها، إضافة لدور فنية الواجب المنزلي في مساعدة الأحداث على تطبيق المهارات والفنيات المكتسبة خلال البرنامج الإرشادي في مواقف الحياة المختلفة، وتقديم التغذية الراجعة بعد مناقشة الواجب المنزلي في بداية الجلسات.

المحددات

تحدد نتائج هذه الدراسة بطبيعة العينة التي تم اختيارها، وهي عينة من الأحداث الجانحين؛ إذ تختلف النتائج مع عينات أخرى مثل الأحداث العاديين أو مجهولي النسب ...، أو حتى الأحداث الجانحين في ثقافات أخرى، كما تحدد نتائج هذه الدراسة بطبيعة الأدوات المستخدمة، حيث إنَّها تُستخدم لأول مرة في الدراسة الحالية، كما تحدد بطبيعة البرنامج الإرشادي القائم على الإرشاد بالمعنى؛ فقد تختلف النتائج عند استخدام أنواع أخرى من طرق العلاج والإرشاد.

التوصيات والدراسات المقترحة

- إمكانية تطبيق البرنامج الإرشادي القائم على الإرشاد بالمعنى؛ لزيادة درجة رأس المال النفسي التي تتعلّق بأبعاد (الكفاءة الذاتية، الأمل، التفاؤل، المرونة) لدى الأحداث الجانحين بمدينة الدمام.
- إمكانية تطبيق البرنامج الإرشادي القائم على الإرشاد بالمعنى لتخفيض درجة وصمة العار التي تتعلّق بالأبعاد (الذاتي، الأسري، الاجتماعي، التمييزي) لدى الأحداث الجانحين بمدينة الدمام.
- إمكانية الاستفادة من أدوات الدراسة الحالية في دراسات مستقبلية، حيث تم التأكّد من الخصائص السيكمترية لها.
- السعي لتقديم الخدمات النفسية للأحداث الجانحين؛ نظراً لحاجة هذه الفئة لها أثناء وجودهم في دور الملاحظة وبعد انتهاء فترة تواجدهم فيها.

- إعداد وتأهيل العاملين في دور الملاحظة الاجتماعية؛ لتحديد احتياجات الأحداث الجانحين والمشكلات الحديثة التي تتعلق بهم وطرق التعامل معهم، بما يضمن الاستفادة العالية من تواجدهم في دور الملاحظة الاجتماعية.
- تكثيف التوعية لكافة أفراد المجتمع بأهمية عينة الدراسة وطرق التعامل معهم، وعدم إصاق الألقاب والوصمة بهم؛ لمساعدتهم على التوافق مع المجتمع.
- توفير الإرشاد والدعم المهني للأحداث الجانحين بعد خروجهم من دور الملاحظة؛ لما للعمل وكسب الرزق من أثر في البعد عن الجنوح، والصحة النفسية وتعديل السلوكيات.
- القيام بدراسات مشابهة؛ للتحقق من فعالية الإرشاد بالمعنى في تنمية رأس المال البشري وخفض وصمة العار لدى عينات أخرى، مثل: مجهولي النسب، أبناء المسجونين، المتعافين من المخدرات.

المراجع

المراجع العربية

- أبو عمرة، عيد محمد شحادة. (2022). فاعلية برنامج معرفي سلوكي لتنمية رأس المال النفسي كمدخل لخفض قلق المستقبل لدى طلاب الجامعة. مجلة كلية فلسطين التقنية للأبحاث والدراسات، 9(1)، 302-335.
- أبو غزالة، سميرة علي. (2007، ديسمبر 6-9). فاعلية الإرشاد بالمعنى في تخفيف أزمة الهوية وتحسين المعنى الإيجابي للحياة لدى طلاب الجامعة [بحث مقدم]. المؤتمر السنوي الرابع عشر، مركز الإرشاد النفسي، جامعة عين شمس، مصر.
- البلوي، خليل خلف. (2011). دور الوصم الاجتماعي في العودة إلى الجريمة: دراسة ميدانية على عينة من العائدين إلى الجريمة في منطقة تبوك [رسالة ماجستير غير منشورة]. جامعة اليرموك.
- البوصافي، سالم راشد سعيد. (2019). فاعلية برنامج إرشادي يستند إلى الاتجاه الانتقائي في تنمية مهارات التواصل والكفاءة الذاتية المدركة وخفض الشعور بوصمة العار لدى الأحداث الجانحين بسلطنة عمان [رسالة دكتوراه غير منشورة]. جامعة العلوم الإسلامية العالمية.
- جاد، الشيماء بدر عامر. (2022). العلاقة بين الاحتراق المهني ورأس المال النفسي لدى الأطباء في ضوء بعض المتغيرات البيئية: تصور مقترح لبعض نتائج رأس المال النفسي في ظل تحديات أزمة كورونا. المجلة النفسية للدراسات النفسية، 32(114)، 1-62.

- الحسون، سميرة والشاوي، رعد. (2020). أثر برنامج مجموعة الدعم النفسي الاجتماعي في تقليل الوصمة لدى مرضى الاكتئاب. *المجلة العربية للنشر العلمي*، (20)، 327-350.
- الحملاوي، منال منصور. (2019). أساليب مواجهة الضغوط كمتغير وسيط بين رأس المال النفسي والرفاه النفسي للمعلمين. *دراسات نفسية*، 29(2)، 217-307.
- حتول، أحمد موسى محمد. (2019). فاعلية برنامج إرشادي قائم على العلاج بالمعنى في تحسين مستوى الطموح لدى طلاب المرحلة الثانوية بمنطقة جيزان. *دراسات تربوية ونفسية*، (103)، 115-183.
- خير الله، أحمد حسين أحمد. (2020). مساهمة رأس المال النفسي والقلق الوجودي في التنبؤ بالميل إلى للإدمان لدى المدمنين في الأردن [رسالة دكتوراه غير منشورة]. جامعة العلوم الإسلامية العالمية.
- الديدي، رشا عبدالفتاح وحسن، مريم صالح. (2015). العلاقة بين الوصمة الذاتية وتأخر طلب العلاج والتحسين العلاجي والمتغيرات الديموجرافية لدى عينة من الذكور المتعاطين للمواد المؤثرة نفسياً بالمؤسسات العلاجية. *مجلة كلية الآداب*، (72)، 1-46.
- الزواهره، أحمد، الجداونة، دعاء، والمومني، نور. (2023). وصمة العار وعلاقتها بالضبط الذاتي لدى الأحداث. *المجلة الدولية للبحوث النفسية والتربوية*، 2(1)، 131-153.
- الزيودي، سلطان. (2021). الوصم الاجتماعي وعلاقته بالعودة إلى الجريمة. *المجلة الإلكترونية الشاملة*، (40)، 1-30.
- سليم، عبد العزيز إبراهيم وأبو حلاوة، محمد السعيد. (2020). نموذج سببي بين السلوك الإداري الإبداعي وكل من رأس المال النفسي الإيجابي وحالة التدفق في بيئة العمل لدى مديري المدارس بمحافظة البحيرة. *مجلة كلية التربية*، 121(2)، 246-352.
- الطراونة، سخاء أحمد فياض. (2020). فاعلية برنامج إرشادي لخفض أزمة الهوية وقلق المستقبل لدى عينة من مجهولات النسب في الأردن [رسالة دكتوراه غير منشورة]. جامعة مؤتة.
- طه، هبة حسين إسماعيل. (2019). رأس المال النفسي وعلاقته بأساليب مجابهة الضغوط لدى معلمي التربية الخاصة. *مجلة البحث العلمي في الآداب*، 20(4)، 47-72.
- العازمي، عايشة ديجان. (2022). فاعلية برنامج إرشادي قائم على نظرية العلاج بالمعنى في خفض التنمر المدرسي لدى طلاب المرحلة الثانوية بالكويت. *دراسات تربوية ونفسية*، (115)، 1-67.
- عبد الإله، أسماء سمير. (2020). مؤشرات الوصمة الاجتماعية للأحداث المنحرفين المودعين بالوحدة الشاملة لرعاية الأطفال بمحافظة أسيوط. *المجلة العلمية للخدمة الاجتماعية*، 11(1)، 78-88.

- عبد الباري، أسماء فتحي. (2021). رأس المال النفسي لدى الطالبات الملمات برياض الأطفال وعلاقته ببعض المتغيرات النفسية. *مجلة الطفولة والتربية*، 48(4)، 215-321.
- عبد البوات، مراد كاسب. (2020). فاعلية برنامج إرشادي وجودي في تنمية المعنى الإيجابي وخفض أزمة الهوية لدى الطلبة الأيتام المراهقين [رسالة دكتوراه غير منشورة]. جامعة مؤتة.
- عبد العال، السيد منصور محمد. (2019). فاعلية ممارسة برنامج العلاج بالمعنى في خدمة الفرد لتحسين توجهه نحو الحياة للأحداث الضالين. *مجلة دراسات في الخدمة الاجتماعية والعلوم الإنسانية*، 1(47)، 188-229.
- عبد الواحد، رشا. (2017). فاعلية برنامج لتنمية الرضا عن الحياة وتقدير الذات وخفض الشعور بوصمة الذات لدى عينة من المراهقين بالمؤسسات الإيوائية [رسالة دكتوراه غير منشورة]. جامعة المنيا.
- العتار، محمود مغازي. (2023). فاعلية برنامج إرشادي انتقائي لزيادة رأس المال النفسي وأثره في تنمية التدفق النفسي لدى الطالبات الملمات بشعبة رياض الأطفال. *المجلة المصرية للدراسات النفسية*، 33(118)، 301-368.
- العلوان، ميسر أحمد. (2016). فاعلية برنامج إرشادي جمعي يستند إلى العلاج المعرفي السلوكي في خفض السلوك العدواني وتحسين تقدير الذات لدى عينة من الأحداث الجانحين في الأردن [رسالة دكتوراه غير منشورة]. جامعة العلوم الإسلامية.
- الغامدي، عبد العزيز رشيد. (2023، 31 أكتوبر - 2 نوفمبر). جنوح الأحداث المشكلات والتدخلات دراسة تحليلية [بحث مقدم]. المؤتمر الدولي الأول للبحوث التطبيقية في العلوم الإنسانية والاجتماعية: الممارسات العالمية متعددة التخصصات، جامعة الشارقة، الإمارات العربية المتحدة.
- غزو، أحمد، الغزو، علي، عبود، محمد، ومحمود، براءة. (2020). فاعلية برنامج إرشاد جمعي يستند إلى نظرية جولمان في تنمية الذكاء الانفعالي وخفض وصمة العار لدى الأحداث الجانحين. *المجلة الأردنية في العلوم التربوية*، 16(3)، 335-357.
- مرسي، أماني. (2018). التحقق من استراتيجيات التقليد في تحسين حالة الأطفال ذوي اضطراب التوحد وأثره في الوصمة الاجتماعية والضغط النفسية لدى أمهاتهم. *مجلة العلوم التربوية*، 26(4)، 322-360.
- المصري، فاطمة الزهراء محمد. (2022). فاعلية برنامج إرشادي انتقائي تكاملي في تنمية كل من رأس المال النفسي والابتكارية الانفعالية لدى طالبات الجامعات الموهوبات. *مجلة جامعة الفيوم للعلوم التربوية والنفسية*، 7(16)، 867-985.

المعاينة، فاتن رزق. (2005). فحص نظريات الوصم على عينة من الأحداث المحكومين في دور رعاية الأحداث [رسالة ماجستير غير منشورة]. جامعة مؤتة.

المنصور، خالد محمد صبحي. (2015). فاعلية برنامج إرشاد جمعي في تخفيض الشعور بوصمة العار لدى الأحداث الجانحين في الأردن. *المجلة الدولية للبحوث في التربية وعلم النفس*، 4(1)، 1780-2210.

منصور، طلعت. (2015). برنامج مقترح للإرشاد بالمعنى في تنمية مهارات التوافق والرضا عن الحياة لدى عينة من المطلقات بدولة قطر. *مجلة الإرشاد النفسي*، 44(1)، 625 - 653.

المراجع الأجنبية

- Abde-Elah, A. S. (2020). Indicators of Social Stigma for Juvenile Delinquents Placed in the Comprehensive Child Care Unit in Assiut Governorate. *The Scientific Journal of Social Work*, 11(1), 78-88 .
- Abdel-Aal, S. M. M. (2019). The effectiveness of implementing a meaning-centered therapy program in social work to improve life orientation among misguided juveniles. *Journal of Studies in Social Work and Human Sciences*, 1(47), 188-229.
- Abdel-Bary, As. Fathy. (2021). Psychological capital among kindergarten student teachers and its relationship to some psychological variables. *Journal of Childhood and Education*, 48(4), 215-321.
- Abdel-Bawat, M. K. (2020). *The effectiveness of an existential counseling program in developing positive meaning and reducing identity crisis among adolescent orphan students*. [Unpublished Doctoral Dissertation]. Mutah University.
- Abdel-Wahed, R. (2017). *The effectiveness of a program to develop life satisfaction, self-esteem, and reduce the feeling of self-stigma among a sample of adolescents in residential institutions*. [Unpublished Doctoral Dissertation]. Minia University .
- Abu Amra, E. M. Shahda. (2022). The Effectiveness of a Cognitive-Behavioral Program in Developing Psychological Capital as an Approach to Reducing Future Anxiety Among University Students. *Journal of Palestine Technical College for Research and Studies*, 9(1), 302-335 .
- Abu Ghazaleh, S. A. (2007, December 6-9). *The Effectiveness of Meaning Therapy in Reducing Identity Crisis and Enhancing Positive Life Meaning Among University Students*. [Paper Presented]. The 14th Annual Conference of the Psychological Counseling Center, Ain Shams University, Egypt .
- Afshin, A., Ali, A., & Jajarmi, M. (2020) . The Comparison of the Effectiveness of Acceptance and Commitment Therapy and Existentialism Therapy on Increasing Psychological Capital in the Elderly. *Aging Psychology*, 6(2) 165-178 .
- Al-Alwan, M. A. (2016). *The effectiveness of a group counseling program based on cognitive-behavioral therapy in reducing aggressive behavior and improving self-esteem among a sample of juvenile delinquents in Jordan*. [Unpublished Doctoral Dissertation]. Islamic Sciences University, Jordan .
- Al-Attar, M. M. (2023). The effectiveness of a selective counseling program to increase psychological capital and its impact on developing psychological flow among student

- teachers in the kindergarten division. *The Egyptian Journal of Psychological Studies*, 33(118), 301–368 .
- Al-Azmi, A. D. (2022). The Effectiveness of a Counseling Program Based on Meaning Therapy Theory in Reducing School Bullying Among High School Students in Kuwait. *Educational and Psychological Studies*, (115), 1-67.
- Al-Blowi, Khalil Khalaf. (2011). *The Role of Social Stigma in Recidivism: A Field Study on a Sample of Recidivists in the Tabuk Region* [Unpublished Master's Thesis]. Yarmouk University .
- Al-Bousafi, S. R. S. (2019). *The Effectiveness of a Counseling Program Based on the Eclectic Approach in Developing Communication Skills, Perceived Self-Efficacy, and Reducing the Sense of Stigma Among Juvenile Offenders in Oman* [Unpublished Doctoral Dissertation]. World Islamic Sciences and Education University.
- Al-Didi, R. ., & Hassan, M. S. (2015). The Relationship Between Self-Stigma, Delay in Seeking Treatment, Therapeutic Improvement, and Demographic Variables Among a Sample of Male Substance Abusers in Rehabilitation Institutions. *Journal of the Faculty of Arts*, (72), 1-46 .
- Al-Ghamdi, A. R. (2023, October 31 – November 2). *Juvenile delinquency: Problems and interventions An analytical study*. [Paper presented] at the First International Conference on Applied Research in Humanities and Social Sciences: Multidisciplinary Global Practices, University of Sharjah, United Arab Emirates .
- Al-Hassoun, S., & Al-Shawi, R. (2020). The Effect of a Psychosocial Support Group Program in Reducing Stigma Among Patients with Depression. *Arab Journal of Scientific Publishing*, (20), 327-350 .
- Al-Maaytah, F. R. (2005). *Examining stigma theories on a sample of convicted juveniles in juvenile care homes*. [Unpublished Master's Thesis]. Mutah University.
- Al-Mansour, K. M. S. (2015). The effectiveness of a group counseling program in reducing the feeling of stigma among juvenile delinquents in Jordan. *International Journal of Research in Education and Psychology*, 4(1), 1780–2210 .
- Al-Masry, F. M. (2022). The effectiveness of an integrative selective counseling program in developing both psychological capital and emotional creativity among gifted university female students. *Fayoum University Journal of Educational and Psychological Sciences*, 7(16), 867–985.
- Al-Zawahreh, A., Al-Jadawneh, D., & Al-Momani, N. (2023). Stigma and Its Relationship with Self-Control Among Juveniles. *International Journal of Psychological and Educational Research*, 2(1), 131-153 .
- Al-Zyouidi, S. (2021). Social Stigma and Its Relationship to Recidivism. *Comprehensive Electronic Journal*, (40), 1-30 .
- Arban, S., Arshadi, N., Nisei, A. & Bashlida, K. (2016). Design and testmodel of some personal, professional and organizational variables as a an advance of organizational well-being in the employees of the National Company of Southern Oil Fields. *Journal of psychological handwriting*, 2(14), 117-136 .
- Corrigan, P.W., Kosyluk, K.A., Rusch, N.(2013) .Reducing self-stigma by coming out proud. *American Journal of Public Health*, 103(5) , 794–800.

- Duangjai, V., & Jinjutha, C. D. (2021). Factors Predicting Self-stigma among Youths Receiving Substance Abuse Treatment. *Journal of Nursing Research*, (26), 5-190.
- Eghdami, Z. & Yousefi, F. (2018). Relationship between basic psychological needs and academic engagement with mediating role of self-efficacy. *Journal of educational psychology studies*, (15), 109-131.
- Frankel, V. (2004). *On The Theory and Therapy of Mental an Introduction to Logo therapy and Existential Analysis*. Brunner-Route edge.
- Fuller, J. (2009). *Juvenile delinquency: Mainstream and crosscurrents* (2nd ed.). University of England Press.
- Gad, A.B. A.. (2022). The Relationship Between Burnout and Psychological Capital Among Doctors in Light of Certain Environmental Variables: A Proposed Framework for Some Outcomes of Psychological Capital Amid the Challenges of the COVID-19 Crisis. *The Psychological Journal for Psychological Studies*, 32(114), 1-62.
- Ghazou, A., Ghazou, A., Abboud, M., & Mahmoud, B. (2020). The effectiveness of a group counseling program based on Goleman's theory in developing emotional intelligence and reducing stigma among juvenile delinquents. *Jordanian Journal of Educational Sciences*, 16(3), 335-357.
- Hamlawi, M. M. (2019). Coping Strategies as a Mediating Variable Between Psychological Capital and Psychological Well-Being Among Teachers. *Psychological Studies*, 29(2), 217-307.
- Hantoul, A. M. M. (2019). The Effectiveness of a Counseling Program Based on Meaning Therapy in Enhancing the Level of Ambition Among High School Students in the Jazan Region. *Educational and Psychological Studies*, (103), 115-183.
- Herek, G. M. (2009). Hate crimes - and stigma-related experiences among sexual minority adults in the United States, Prevalence estimates from a national probability sample, *Journal of Interpersonal Violence*, 24 (1).
- Hiroshi, K., Takashi, O., Yoshinori, M., Yusuke, I. (2020). Association Between Autistic Symptoms and Self-Stigma in Patients with Schizophrenia Spectrum Disorders, *Neuropsychiatr Dis Treat*, 29(16), 2553-2561.
- Jeyaseelan, M., & Marc, E. (2023). Online Mindfulness-Based Logotherapy Program: A Pilot Study Targeting Depressive Symptoms of Cyberbullied Adolescents During the Covid-19 Pandemic. *Jornal of Technol Behav*, 8(1), 1-9.
- Jinghui, Z., Yangfen, CH., & Yingying, Z. (2024). Designing the multimedia system for improving promotion of college students' psychological capital. *Heliyon jurnal*, 10 (3) 1-12.
- Jules, F., Allison, M., & Farrell, L. (2022). Developing the HERO within: Evaluation of a brief intervention for increasing Psychological Capital (PsyCap) in Australian female students during the final year of school in the first year of COVID-19. *Journal of Affective Disorders*, 1 (324), 616-623.
- Kenneth, CmDaly, A, Mak, A. (2009). Good for the soul: the relationship between work, wellbeing and psychological capital, *The journal of Socio Economics*, 38(5), 470-485.
- Khayrallah, A. H. A. (2020). *The Contribution of Psychological Capital and Existential Anxiety in Predicting Addiction Tendencies Among Addicts in Jordan* [Unpublished Doctoral Dissertation]. World Islamic Sciences and Education University.

- Konradia, A. (2021) . Stigma and psychological distress among pediatric participants in the FD/MAS Alliance Patient Registry. *BMC Pediatr*, 21(1), 173.
- Lee, J, (2012). Stigma sentiments and self-meanings: Applying the modified labeling theory to juvenile delinquents . *Journal of Health and Social Behavior*, 54 (4) , 462-480 .
- Luthans, F., Youssef, C. M., & Avolio, B. J. (2007). *Psychological capital: Developing the human competitive edge* . Oxford University Press.
- Luthans, K., Luthans, B., & Palmer, N. (2016). A positive approach to management education: The relationship between academic psychological capital student engagement. *Journal of Management Development*, 35(9),1098-1118 .
- Mansour, T. (2015). A proposed program for meaning-centered counseling to develop the skills of adaptability and life satisfaction among a sample of divorced women in Qatar. *Journal of Psychological Counseling*, 44(1), 625–653.
- Matthew, M., Misato, H., Atreyee, M., & Zeeshan, A. S.(2018 ,August-20). *Detecting Linguistic Traces of Depression in Topic-Restricted Text: Attending to Self-Stigmatized Depression with NLP*, In Proceedings of the First International Workshop on Language Cognition and Computational Models, Santa Fe. USA .
- Mittal, D., Sullivan, G., Chekuri, L., Allee, E., & Corrigan, P.W. (2012) .Empirical studies of self-stigma reduction strategies . *a critical review of the literature*, (63) , 974–981.
- Morris, E., Hippman, C, & Murray, G. (2018). Self-stigma in relatives of people with mental illness scale . *development and validation Psychiatry*,1–6.
- Morsi, A. (2018). Verifying the imitation strategy in improving the condition of children with autism spectrum disorder and its impact on social stigma and psychological stress among their mothers. *Journal of Educational Sciences*, 26(4), 322–360.
- Pirmoradi, F., Ahmadian, H., Karami, J. & Yarahmadi, Y. (2019). Development and testing of the relationship model of basic psychological needs on the meaning of life through the mediating roles of the psychological capital and human values. *Journal of Fundamentals of Mental Health*, 21(1), 51-62.
- Salim, A. A. I., & Abu Halawa, M. E. (2020). A Causal Model Between Creative Administrative Behavior, Positive Psychological Capital, and Flow State in the Work Environment Among School Principals in Beheira Governorate. *Journal of the Faculty of Education*, 121(2), 246-3521.
- Seligman, M. & Csikszentmihalyi, M.(2000) .Positive Psychology. *American Psychologist*, 55(1), 5-14 .
- Seligman, M. (2002). *Positive Psychology, Positive Prevention And Positive Therapy*. Oxford University.
- Sezer, S., & Kezer, F. (2013). The reliability and validity of self stigma of seeking help scale (SSOSH) in a Turkish sample, Düşünen Adam the *Journal of Psychiatry and Neurological Sciences*, (26), 148–156 .
- Shuanghu, F., & Dongyan, D . (2020) . The efficacy of group-based acceptance and commitment therapy on psychological capital and school engagement: A pilot study among Chinese adolescents . *Journal of Contextual Behavioral Science*, (16) ,134-143.

- Singh, A. & Singh, A. (2017). Role of Positive Psychological Capital in Predicting Employees' Engagement in Private Sector Organization. *Asian Journal of Research in Social Sciences and Humanities*, (7), 26-38.
- Sowislo, J.F., & Orth, U. (2013). Does low self-esteem predict depression and anxiety? A meta-analysis of longitudinal studies. *psychological Bulletin*, 139(1), 21- 40.
- Taha, H. H. I. (2019). Psychological Capital and Its Relationship with Coping Strategies Among Special Education Teachers. *Journal of Scientific Research in Arts*, 20(4), 47-72 .
- Tarawneh, S. A. F. (2020). *The Effectiveness of a Counseling Program in Reducing Identity Crisis and Future Anxiety Among a Sample of Parentless Females in Jordan* [Unpublished Doctoral Dissertation]. Mutah University .
- Titi Sri, S., Budi A. K.& Novy, H. C. (2018) . Effect of logo-therapy, acceptance, commitment therapy, family psychoeducation on self-stigma, and depression on housewives living with HIV/AIDS . [Enfermería Clínica](#) , 28 (1), 98 – 101 .
- Vogel, D. L., & Wade, N. G. (2009). Stigma and help-seeking. *The psychologist*, 22(1), 20-23..
- William, J., Eliette, C., & Birgitta, E. (2013). Measuring hiv- and aids-related stigma and discrimination in nicaragua. *Comunity-Based Study Aids Education and Prevention*, 25(2), 164-178.
- Xun, L., Jiguo, J., & Yanli, Z. (2021) . Effects of Logotherapy-Based Mindfulness Intervention on Internet Addiction among Adolescents during the COVID-19 Pandemic. *Iranian Journal of Public Health*, 50(4) ,789-797 .
- Ye, X., Ren, S., Li, X., & Wang, Z. (2020). The mediating role of psychological capital between perceived management commitment and safety behavior. *Journal of safety research*, (72), 29-40.

مهارات التفكير الإيجابي المنبئة بالتوافق النفسي لدى الأمهات حديثات الولادة في مدينة الرياض

هاجر بنت إبراهيم بن عبد الله الجنيديل

جامعة الإمام محمد بن سعود الإسلامية

أُسْتُلِمَ بتاريخ 2024/10/30 وقُبِلَ للنشر بتاريخ 2025/1/13

المستخلص: هدفت الدراسة الحالية إلى التعرف على مهارات التفكير الإيجابي المنبئة بالتوافق النفسي لدى الأمهات حديثات الولادة في مدينة الرياض، وقد تم اختيار عينة الدراسة بالطريقة العشوائية الطبقية من مستشفى الحبيب في مدينة الرياض، حيث تكونت من (180) أمًا من الأمهات حديثات الولادة، ولتحقيق أهداف الدراسة اعتمدت الباحثة المنهج الوصفي (الارتباطي والمقارن)، وطُبِّقَت مقياس مهارات التفكير الإيجابي، ومقياس التوافق النفسي، ومقياس تكيف الأمهات. توصلت الدراسة إلى وجود فروق دالة إحصائية لدى الأمهات حديثات الولادة في بُعدي (التفأول، الخبرات المعرفية) والدرجة الكلية لمقياس أساليب التفكير الإيجابي، وعلى بُعد (التوافق الشخصي والانفعالي)، وعلى مقياس (تكيف الأمهات) تُعزى لمتغير مستوى التعليم، وذلك لصالح مجموعة (ثانوي فأقل)، ولم تظهر النتائج وجود فروق دالة إحصائية على مقياس مهارات التفكير الإيجابي للأمهات، ومقياس التوافق النفسي، ومقياس تكيف الأمهات تُعزى لاختلاف المستوى الاقتصادي. كما أظهرت النتائج وجود علاقة دالة إحصائية بين مهارات التفكير الإيجابي وجميع أبعاد مقياس التوافق النفسي، وكذلك بين مهارات التفكير الإيجابي والدرجة الكلية لمقياس تكيف الأمهات، وإلى إسهام مهارات التفكير الثلاث الآتية: (الخبرات المعرفية - الحديث الذاتي الإيجابي - التطور الإيجابي) إسهامًا دالًا إحصائيًا في التنبؤ بالتوافق النفسي، بينما لم يُسهم بُعد التفأول إسهامًا دالًا إحصائيًا في التنبؤ بالتوافق النفسي لدى الأمهات حديثات الولادة.

الكلمات المفتاحية: مهارات التفكير الإيجابي، التوافق النفسي، الأمهات حديثات الولادة، التفأول، التوافق الشخصي.

Positive thinking skills that predict psychological adjustment among new mothers in the city of Riyadh.

Hajar Ibrahim Aljunaydil

Imam Mohammad Ibn Saud Islamic University

Received on 30/10/2024 prior to publication on 13/1/2025

Abstract: The current study aimed to identify positive thinking skills that predict psychological adjustment among newly-born mothers in Riyadh. The study sample was selected randomly from Al-Habib Hospital in Riyadh, consisting of (180) newly-born mothers. To achieve the study objectives, the researcher adopted the descriptive (correlational and comparative) approach, and applied the positive thinking skills scale, the psychological adjustment scale, and the mothers' adaptation scale. The study found statistically significant differences among newly-born mothers in the dimensions (optimism, cognitive experiences) and the total score of the positive thinking styles scale, and in the dimension (personal and emotional adjustment), and in the (mothers' adaptation) scale attributed to the variable of education level, in favor of the group (secondary or less). The results did not show statistically significant differences on the mothers' positive thinking skills scale, the psychological adjustment scale, and the mothers' adaptation scale attributed to the difference in economic level. The results also showed a statistically significant relationship between positive thinking skills and all dimensions of the psychological adjustment scale, as well as between positive thinking skills and the total score of the maternal adaptation scale, and the contribution of the following three thinking skills: (cognitive experiences - positive self-talk - positive development) in predicting psychological adjustment, while the optimism dimension did not contribute statistically significant to predicting psychological adjustment among new mothers.

Key words: driving thinking skills, psychological adjustment, new mothers, optimism, personal adjustment.

hialjonaidel@imamu.edu.sa

DOI: 10.60159/2467-003-005-003

مقدمة وخلفية نظرية

تمثل مرحلة الأمومة تحولاً حاسماً في حياة المرأة، حيث تجمع بين مشاعر الفرح الناتجة عن استقبال مولود جديد والتحديات النفسية والجسدية المصاحبة لتلك المرحلة، ومن بين هذه التحديات يظهر التوافق النفسي بوصفه عاملاً محورياً يؤثر على جودة حياة الأم، وقدرتها على القيام بدورها كراعٍ رئيس للطفل (Mohammadi et al., 2023).

ويعدُّ إنجاب المرأة لمولودها الأول من التحولات الحياتية المهمة، فهي تشمل عملية بناء الهوية الأمومية، وتطوير ارتباط عاطفي مع الطفل، واكتساب المهارات اللازمة لسلوكيات الرعاية، والشعور بالمتعة أثناء التفاعل مع الرضيع، ومع ذلك فقد تواجه الأمهات الجدد صعوبات أثناء هذه المرحلة الانتقالية، مثل: فقدان السيطرة على جوانب حياتهن، وافتقارهن للمهارات والخبرات الضرورية؛ للتعامل مع متطلبات رعاية الطفل بشكل فعال (Delgado-Pérez et al., 2021).

وتشير الدراسات إلى أن فترة ما بعد الولادة تُعدُّ مرحلة حساسة تزداد فيها احتمالية تعرُّض الأمهات لمشكلات نفسية، مثل اكتئاب ما بعد الولادة، والذي قد يترك آثاراً سلبية على الأم وطفلها معاً (Pan et al., 2019) كما كشفت دراسة سلوميان وآخرين (Slomian et al., 2017) عن انتشار الضغط النفسي بعد الولادة، حيث تعاني المرأة من مجموعة من المشكلات النفسية بعد الولادة بما في ذلك القلق، ومتلازمة ما بعد الصدمة واضطرابات التكيف أو الاكتئاب.

كما أكّدت بعض الدراسات ارتباط بعض العوامل، مثل: الشعور بالعزلة، ونقص الدعم العاطفي بارتفاع معدلات اكتئاب ما بعد الولادة؛ لذلك فإن تلبية الاحتياجات النفسية للأمهات الجدد تُعدُّ أمراً بالغ الأهمية، حيث يؤثر رفاه الأم النفسي بشكل مباشر على جودة العلاقة بين الأم والطفل، وكذلك على نمو الطفل وتطوره بشكل عام (Caetano et al., 2022).

وأشارت دراسة أوهارا وماكابي (O'Hara & McCabe, 2013) إلى أنَّ اكتئاب ما بعد الولادة يُعدُّ من المشكلات النفسية الشائعة والخطيرة التي تخلف معاناة كبيرة لدى الأمهات، فضلاً عن الآثار السلبية التي تلحق بنمو الطفل، وبيّنت النتائج أنَّ نسبة الانتشار تتراوح بين (13-19%)، مع تزايد الخطر خلال الأشهر الستة الأولى بعد الولادة، وتتشابه عوامل الخطر عامةً مع تلك الموجودة في حالات الاكتئاب الشديد، باستثناء بعض العوامل المرتبطة بتغيّرات هرمونية محددة في مرحلة ما بعد الولادة.

فضلاً عن ذلك؛ فقد أظهرت دراسة أسادي وآخرين (Asadi et al., 2021) أن هناك علاقة بين مهارات التفكير الإيجابي والتوافق النفسي لدى الأمهات خلال هذه المرحلة الانتقالية، وأظهرت نتائج

دراسة استرام وآخرين (Strahm et al., 2022) أنَّ التفكير السلبي المتكرر يرتبط ارتباطاً إيجابياً بأعراض الاكتئاب والقلق والضغط النفسي لدى النساء في مرحلة الحمل وما بعدها، مع ملاحظة أقوى الارتباطات خلال الحمل.

ويمثل التوافق النفسي مهارة تعتمد على مجموعة من العوامل، من بينها أساليب التفكير، والتي تلعب دوراً جوهرياً في توجيه الفرد نحو التكيف مع الضغوط والمواقف الحياتية المختلفة. وأشارت الدراسات إلى أن التفكير الإيجابي والتفاؤل والتنظيم العاطفي تعدّ من بين الأساليب الفكرية التي تساهم في تحسين جودة التوافق النفسي، وتخفيف الضغوط النفسية لدى الأمهات في مرحلة ما بعد الولادة (Hamzallari et al., 2022).

ومن جهة أخرى، يُعتقد أن مهارات التفكير الإيجابي، والتي تتضمن القدرة على تبني نظرة متفائلة، والتركيز على الحلول؛ تلعب دوراً جوهرياً في تعزيز التكيف النفسي للأمهات خلال فترة ما بعد الولادة، وقد أظهرت التدخلات القائمة على اليقظة الذهنية، والتي تهدف إلى تنمية الوعي باللحظة الحالية، وتعزيز التفكير الإيجابي؛ نتائج واعدة في تحسين الصحة النفسية للأمهات خلال هذه المرحلة (Pan et al., 2019).

فالتفكير الإيجابي عبارة عن عملية عقلية معرفية، تعتمد على انتقال أثر التعلّم، وتوظيف الخبرات القديمة في مواقف جديدة، والعمل على الحلول الإبداعية والإيجابية للمشكلات، ويُعدّ التفكير الإيجابي شكلاً من أشكال التفكير الذي يحقق النجاح والصحة والتوافق النفسي لدى الأفراد، حيث يتمثل في القدرة على إدراك الجوانب الإيجابية في مواجهة التحديات والضغوط الحياتية، والتركيز على الحلول بدلاً من التركيز على المشكلات، كما يتضمن توظيف الخبرات الإيجابية التي يكتسبها الفرد؛ لمواجهة المواقف الضاغطة بطريقة فعالة؛ إذ إن التفكير الإيجابي يعدّ قدرة تتضح في سلوكيات الفرد اليومية، وتظهر انعكاساتها على صحته النفسية وشعوره بالاستمتاع بالحياة (مكاوي، 2019؛ Azami-Aghdash et al., 2021).

ويستعرض مكاوي (2019) العديد من المهارات التي تقع تحت مظلة التفكير الإيجابي، ومنها: التفاؤل والأمل، توظيف الخبرات المعرفية الصحية، مهارة حلّ المشكلات، مهارة حديث الذات الإيجابي، التخيل الإيجابي، التوقّع الإيجابي للأحداث، التحكم في الذات، حبّ التعلّم والانفتاح على الخبرة. ويضيف أزامي وآخرون (Azami-Aghdash et al., 2021) عدداً من المهارات، من بينها: التفاؤل والتركيز على نقاط القوة الذاتية، والسعي لتنمية مشاعر الرضا والسعادة، وتوقّع النتائج الإيجابية، حيث تساعد هذه المهارات المعرفية والانفعالية الأفراد على التكيف مع الضغوط الحياتية، والحفاظ على صحتهم النفسية.

كما أكدت نتائج العديد من الدراسات على وجود علاقة إيجابية ما بين التفكير الإيجابي والتوافق النفسي لدى عينات متنوعة، وأن التفكير الإيجابي والتوافق النفسي من مؤشرات الصحة النفسية ودلالاتها (إمام، 2015؛ جمال وصليحة، 2022؛ الحويج، 2017؛ الضيدان، 2020؛ قنوعة، 2019).

وتوجّه عدد من الدراسات؛ لبحث التوافق النفسي والتفكير الإيجابي لدى عينات مختلفة من الأمهات، منها دراسات بحثت في مستوى التوافق النفسي؛ كدراسة الكحلوت (2011) التي كشفت عن عدم وجود فروق في مستوى التوافق النفسي الاجتماعي بين أبناء العاملات في المؤسسات غير الحكومية وغير العاملات في مدينة غزة، وكذلك عدم وجود فروق تُعزى للمتغيرات الديموغرافية (الجنس، نوع الأسرة، حجم الأسرة)، ووجود فروق في بعض المتغيرات (الجانب الصحي لصالح أبناء العاملات، المجال الاجتماعي لصالح أبناء غير العاملات)، ودراسة اشكيب وآخرين (2019) التي أظهرت أن أمهات أطفال التوحد بمدينة زليتن لديهن درجة متوسطة من التوافق النفسي، وأنه لا توجد فروق في مستوى التوافق النفسي تُعزى لمتغير العمل (عاملة، غير عاملة)،

وتناولت دراسات أخرى التوافق النفسي أو التفكير الإيجابي مع عدد من المتغيرات كدراسة سعودي (2015)، التي توصّلت إلى وجود علاقة بين الصلابة النفسية للأم والتوافق النفسي الاجتماعي لأبنائهن من ضعاف السمع، كما توصّلت دراسة أبي الحسن (2016) إلى وجود فرق في السلوك التكيفي يُعزى للتفاعل الثنائي بين التفكير الإيجابي ومستوى التعليم لصالح أمهات الأطفال المعاقين عقلياً القابلين للتعليم ذوي التفكير الإيجابي المرتفع ذوات التعليم العالي، وتوصّلت دراسة محمد (2017) إلى ارتفاع التوافق النفسي لدى أمهات الأطفال التوحدين، واستخدام أساليب التنشئة الإيجابية، وعدم وجود علاقة بين التوافق النفسي وأساليب التنشئة، وعدم وجود فروق تبعاً للمتغيرات الديموغرافية (النوع، العمر، المستوى التعليمي).

وكشفت دراسة يونس (2018) عن وجود علاقة موجبة بين مهارات التفكير الإيجابي ونمو ما بعد الصدمة لدى أمهات الأطفال ذوي اضطراب طيف الذاتوية، وتوصّلت دراسة مكاوي (2019) إلى وجود علاقة عكسية بين مهارات التفكير الإيجابي للأمهات وأعراض الأليكسيثيميا لأطفالهن الذاتويين، ووجود فروق في مهارات التفكير الإيجابي تُعزى للمستوى التعليمي، كما توصّلت دراسة المومني (2019) إلى وجود علاقة عكسية بين التفكير الإيجابي ومشاعر فقدان، وأظهرت نتائج الدراسة عدم وجود فروق تُعزى لمتغير العمر في مستوى التفكير الإيجابي، في حين أظهرت فروقاً تُعزى للمؤهل العلمي لصالح الأمهات اللواتي يحملن درجة البكالوريوس فأعلى، وبيّنت دراسة علام وآخرين (2021) وجود علاقة موجبة بين التفكير الإيجابي لربة الأسرة وإدارة الضغوط الحياتية لديها، وعدم وجود علاقة بين التفكير الإيجابي لربة الأسرة وبعض متغيرات المستوى الاجتماعي والاقتصادي والتعليمي، وأظهرت نتائج دراسة الطيب (2022) أن

السمات الشخصية للأمهات أطفال التوحد تتسم بالإيجابية، كما يتسم التوافق النفسي لديهن بالارتفاع، ووجود علاقة موجبة بين سمات الشخصية والتوافق النفسي.

ورغم الأهمية الكبيرة للتفكير الإيجابي في تحقيق النجاح والصحة والتوافق النفسي، ودوره الوقائي في مواجهة الضغوط النفسية، إلا أن مرحلة ما بعد الولادة تُعدّ من الفترات الحرجة التي تواجه فيها الأمهات العديد من التحديات النفسية، مثل: القلق، والاكتئاب، واضطرابات التكيف؛ مما يؤكد أهمية التفكير الإيجابي في تعزيز الكفاءة الذاتية والرفاهية النفسية، وتقليل أعراض الاكتئاب لدى الأمهات، إلا أن هناك فجوة معرفية تتعلق بفهم مدى إسهام مهارات التفكير الإيجابي في التنبؤ بالتوافق النفسي لدى الأمهات حديثات الولادة في ظل نقص الدراسات السابقة على هذه العينة تحديداً -على حد علم الباحثة- خاصة في المجتمع السعودي. وبناءً على ذلك، تسعى الدراسة الحالية إلى الكشف عن العلاقة بين مهارات التفكير الإيجابي والتوافق النفسي، ومدى إسهام مهارات التفكير الإيجابي في التنبؤ بالتوافق النفسي لدى الأمهات حديثات الولادة في مدينة الرياض، ومعرفة الفروق في هذين المتغيرين تبعاً لاختلاف المستويين التعليمي والاقتصادي، بما يُسهم في تقديم رؤى علمية تدعم التدخلات المناسبة لهذه الفئة.

الأسئلة

1. ما الفروق في مهارات التفكير الإيجابي التي تُعزى لاختلاف مستوى التعليم والمستوى الاقتصادي لدى الأمهات حديثات الولادة؟
2. ما الفروق في التوافق النفسي التي تُعزى لاختلاف مستوى التعليم والمستوى الاقتصادي لدى الأمهات حديثات الولادة؟
3. ما العلاقة بين مهارات التفكير الإيجابي والتوافق النفسي لدى الأمهات حديثات الولادة؟
4. ما إمكانية التنبؤ بالتوافق النفسي لدى الأمهات حديثات الولادة من خلال مهارات التفكير الإيجابي؟

المنهج والإجراءات

المنهج

استخدمت الدراسة المنهج الوصفي (الارتباطي والمقارن)، وهو المنهج الملائم لطبيعة هذه الدراسة.

المجتمع

يشتمل مجتمع الدراسة الحالي على جميع الأمهات حديثات الولادة في مدينة الرياض، ووفقاً للبيانات المتاحة لعام (2022)؛ فقد بلغ إجمالي عدد الولادات للأمهات السعوديات في منطقة الرياض (96619) ولادة، موزعة على (92253) حالة ولادة لطفل واحد، و(4140) حالة ولادة لتوأم، و(226) حالة ولادة لثلاثة توأم أو أكثر (الهيئة العامة للإحصاء، 2022).

العينة

تم اختيار عينة الدراسة بالطريقة العشوائية الطبقية من الأمهات حديثات الولادة، حيث يشير مصطلح "الأمهات حديثات الولادة" في هذه الدراسة: إلى الأمهات اللواتي أنجن أطفالاً خلال الستة أشهر الأخيرة من تاريخ بدء جمع البيانات، وتم اختيار مستشفى الحبيب - فرع الريان بمدينة الرياض - كموقع لجمع البيانات؛ نظراً لتنوع خلفيات المراجعات لهذا المستشفى، من حيث العمر والمستويين التعليمي والاقتصادي، مما يتيح تمثيلاً متنوعاً نسبياً لعينة الدراسة. بلغ حجم العينة (180) أمّاً من الأمهات حديثات الولادة، وطُبِّقَت أدوات الدراسة خلال عام (1444هـ). وتمت عملية اختيار العينة وفقاً للطريقة العشوائية الطبقية، حيث قُسمَت الأمهات إلى طبقات بناءً على المستوى التعليمي (ثانوي فأقل، جامعي فأعلى)، والمستوى الاقتصادي (منخفض، متوسط، مرتفع)؛ وذلك لضمان تمثيل شامل لجميع الفئات. وقد تراوحت أعمار الأمهات بين (21-43) عامًا، بمتوسط عمر (31.7)، وانحراف معياري (4.7)، وتم جمع البيانات من خلال مقابلات شخصية، أجرتها الباحثة مع الأمهات حديثات الولادة، بمساعدة فريق مختص؛ لضمان تطبيق أدوات الدراسة بدقة.

الأدوات

لتحقيق أهداف الدراسة: استخدمت الباحثة ثلاثة مقاييس نفسية، وهي: مقياس مهارات التفكير الإيجابي، ومقياس التوافق النفسي، ومقياس تكييف الأمهات، وفيما يلي شرح لكل منها:

أولاً: مقياس مهارات التفكير الإيجابي للأمهات، إعداد: لمياء مكاوي (2019)

تبنت الباحثة في هذه الدراسة مقياس مهارات التفكير الإيجابي للأمهات من إعداد لمياء مكاوي (2019)، والمكون من (40) مفردة، موزعة على أربعة أبعاد رئيسية، وهي: التفاؤل، الحديث الذاتي الإيجابي، الخبرات المعرفية الصحية، التطور الإيجابي المتواصل، وجميع فقرات المقياس موجبة عدا الفقرات ذات الأرقام: (3، 4، 6، 12، 13، 19، 28، 40). والإجابة عن عبارات المقياس من خلال متصل ثلاثي الأبعاد: (دائمًا-أحيانًا-

نادراً)، حيث يُعطى المفحوص ثلاث درجات إذا أجاب بـ (دائمًا)، ودرجتان إذا أجاب بـ (أحيانًا)، ودرجة واحدة لـ (نادراً)، وتُعكس الدرجات للفقرات السالبة.

وقد قامت معدة المقياس بالتحقق من صدق المقياس بعدة طرق، هي: صدق المحكّمين، والقدرة التمييزية للمقياس، وأظهرت النتائج قدرة المقياس على التمييز بين الفروق الفردية، كما تحققت من الثبات بطريقة التجزئة النصفية، وأظهرت النتائج أن قيمة معامل ثبات جتمان بلغت (0.82)، كما تم حساب ثبات ألفا كرونباك لكل بُعد من أبعاد المقياس، وتراوح قيم معاملات الثبات بين (0.79-0.83)، وبلغت للمقياس ككل (0.83). كما تم حساب الاتساق الداخلي من خلال ارتباط كل بُعد بالدرجة الكلية للمقياس، وارتباط بنود المقياس بالدرجة الكلية للمقياس وللبعد الذي تنتمي إليه، وأظهرت النتائج أن جميع بنود المقياس مرتبطة بالدرجة الكلية للمقياس وللبعد الذي تنتمي إليه، ودالة إحصائية؛ مما يشير إلى تمتع المقياس بالاتساق الداخلي (مكاوي، 2019).

وللتحقق من صدق وثبات مقياس مهارات التفكير الإيجابي للأمهات في الدراسة الحالية؛ تم تطبيقه على عينة استطلاعية مكونة من (150) أمًا من الأمهات حديثات الولادة بمدينة الرياض، حيث تم حساب الاتساق الداخلي لمقياس مهارات التفكير الإيجابي للأمهات من خلال حساب معاملات الارتباط بطريقة بيرسون بين درجة كل فقرة من فقرات المقياس ومجموع درجات البعد الذي تنتمي إليه، وكذلك بين درجة كل فقرة والدرجة الكلية للمقياس، وتبيّن أن جميع قيم معاملات الارتباط بين درجة كل فقرة من فقرات المقياس والدرجة الكلية للبعد جاءت دالة إحصائية عند مستوى دلالة (0.01)، وتراوح قيم معاملات الارتباط بين (0.319-0.672)، كما جاءت جميع قيم معاملات الارتباط بين درجة كل فقرة من فقرات المقياس والدرجة الكلية للمقياس دالة إحصائية عند مستوى دلالة (0.01) أيضًا، وتراوح قيم معاملات الارتباط بين (0.222-0.622)؛ مما يشير إلى الاتساق الداخلي لمقياس مهارات التفكير الإيجابي للأمهات.

كما تم التحقق من ثبات مقياس مهارات التفكير الإيجابي للأمهات، حيث بلغت قيمة معامل الثبات بطريقة ألفا كرونباك للمقياس ككل (0.892)، وتراوحت لأبعاد المقياس بين (0.734-0.787)، كما بلغت قيمة معامل الثبات باستخدام معامل ثبات التجزئة النصفية المصحح باستخدام معادلة سبيرمان براون للمقياس ككل (0.868)، وتراوحت لأبعاد المقياس بين (0.709-0.779)، وجميعها قيم مناسبة، تدلّ على ثبات مقياس مهارات التفكير الإيجابي للأمهات؛ مما يؤكّد إمكانية الاعتماد عليه، والوثوق في نتائجه في الدراسة الحالية.

ثانيًا: مقياس التوافق النفسي، إعداد: زينب شقير (2002)

أعدت هذا المقياس زينب شقير سنة (2002)، وهو مكوّن من (80) فقرة، موزعة بالتساوي على الأبعاد الفرعية الأربعة: التوافق الشخصي والانفعالي، التوافق الصحي والجسمي، التوافق الأسري، التوافق الاجتماعي، هذا ويمكن تطبيق المقياس على الجنسين من مختلف الأعمار، ابتداء من نهاية مرحلة الطفولة المتأخرة إلى كبار السن.

صُمِّمَ هذا المقياس على طريقة "ليكرت"؛ وذلك بإعطاء تقدير دقيق على مقياس متدرج من (موافق - محايد - معارض)، حيث تُعطى لها الدرجات (2، 1، 0)، هذا في حال كان اتجاه التوافق إيجابيًا، أما إذا كان اتجاهه سلبيًا فتمنح الإجابات الدرجات (0، 1، 2)، ومنه فإن أعلى درجة يمكن الحصول عليها هي (160) وأقل درجة يحصل عليها المفحوص هي (80).

وقامت مُعدّة المقياس بالتحقق من صدق المقياس باستخدام الصدق التكويني بحساب الارتباطات الداخلية للأبعاد الأربعة التي يتضمنها المقياس، كما تم حساب الارتباطات بين الأبعاد الأربعة وبين الدرجة الكلية للمقياس، وقد تراوحت قيم معاملات الارتباط بين أبعاد المقياس بعضها ببعض بين (0.64-0.93)، وكذلك الارتباطات بين الأبعاد الأربعة والدرجة الكلية للمقياس؛ مما يشير إلى الاتساق الداخلي للمقياس، وجميعها دالة إحصائيًا، كما تحققت معدة المقياس من الثبات باستخدام طريقة إعادة التطبيق مرتين متتاليتين، بفاصل أسبوعين، وكشفت النتائج عن أن جميع معاملات الارتباط مرتفعة، حيث تراوحت بين (0.67-0.83). وطريقة التجزئة النصفية باستخدام معادلة سبيرمان براون، وأظهرت النتائج أن معاملات الثبات تراوحت بين (0.58-0.78)، وللمقياس ككل (0.87). كما قامت بحساب معامل ثبات ألفا كرونباخ، وتراوحت معاملات الثبات لجميع الأبعاد بين (0.67-0.83)، وللمقياس ككل (0.75) (شقير، 2002).

وفي الدراسة الحالية تم عرض فقرات المقياس على عشرة من المحكّمين الأكاديميين من أعضاء هيئة التدريس في الجامعات السعودية، وتم الاستفادة من ملاحظات المحكّمين واقتراحاتهم، وأجريت التعديلات في ضوء آرائهم، وأبقت الباحثة على الفقرات التي حصلت على نسبة اتفاق (80%) فأعلى من آراء المحكّمين، وبلغ عدد فقرات المقياس في صورته النهائية (30) فقرة معدّلة حسب توجيهات المحكّمين.

وللتحقق من صدق مقياس التوافق النفسي وثباته: تم التطبيق على عينة استطلاعية مكونة من (150) أمًا من الأمهات حديثات الولادة بمدينة الرياض، وللتحقق من صدق الاتساق الداخلي لمقياس التوافق النفسي: تم حساب معاملات الارتباط بطريقة بيرسون بين درجة كل فقرة من فقرات المقياس ومجموع درجات البعد الذي تنتمي إليه، وكذلك بين درجة كل فقرة والدرجة الكلية للمقياس، وتبيّن أن

جميع قيم معاملات الارتباط بطريقة بيرسون بين درجة كل فقرة من فقرات المقياس والدرجة الكلية للبعد جاءت دالة إحصائيًا عند مستوى دلالة (0.01)، وتراوح قيم معاملات الارتباط بين (0.478-0.800)، كما جاءت جميع قيم معاملات الارتباط بين درجة كل فقرة من فقرات المقياس والدرجة الكلية للمقياس دالة إحصائيًا عند مستوى دلالة (0.01) أيضًا، فيما عدا الفقرة رقم (22) التي جاءت دالة إحصائيًا عند مستوى دلالة (0.05)، وتراوح قيم معاملات الارتباط بين (0.177-0.683)؛ مما يشير إلى الاتساق الداخلي لمقياس التوافق النفسي.

كما تم حساب ثبات مقياس التوافق النفسي في الدراسة الحالية بحساب معامل ثبات ألفا كرونباك، وقد بلغت للمقياس ككل (0.863)، وتراوحت لأبعاد المقياس بين (0.747-0.839)، وبطريقة التجزئة النصفية المصحح باستخدام معادلة سييرمان براون للمقياس ككل، وكذلك لكل بُعد من أبعاد المقياس، وقد بلغت للمقياس ككل (0.856)، وتراوحت لأبعاد المقياس بين (0.711-0.814)، وجميعها قيم مناسبة تدل على ثبات مقياس التوافق النفسي؛ مما يؤكد إمكانية الاعتماد عليه، والوثوق في نتائجه في الدراسة الحالية.

ثالثًا: مقياس تكيف الأمهات، إعداد: (Kumar, Robson & Smith, 1983)

قامت الباحثة بترجمة مقياس تكيف الأمهات أثناء الحمل وبعد الولادة (Kumar, Robson & Smith, 1983)، وتقنيه على البيئة السعودية. ويتكون هذا المقياس في صورته الأصلية من (12) فقرة، تقيس التوافق النفسي للأمهات حديثات الولادة (بعد الوضع)، وهو أحد أبعاد بطارية مكونة من ستة مقاييس فرعية لقياس التوافق الأمومي واتجاهات الأمهات أثناء الحمل وبعد الولادة، وقد اكتفت الباحثة بالمقياس المتعلق بمرحلة ما بعد الولادة.

تم التحقق من صدق المقياس في الدراسة الأصلية عن طريق صدق المحك؛ وذلك بمقارنة درجات أفراد العينة على المقاييس الفرعية المكونة للبطارية، بالدرجات التي حصل عليها مع المقياس على المقاييس الفرعية نفسها من خلال المقابلات التي تم إجراؤها مع أفراد عينة الدراسة، وحساب نسبة التوافق باستخدام معامل كوهين كابا لنسبة التوافق، ووجد أنها معاملات توافق مرضية، حيث تراوحت قيمها بين (0.86-0.90). كما تم التحقق من ثبات المقياس بطريقتين، هما: القياس-إعادة القياس، والتجزئة النصفية، حيث تم إعادة تطبيق المقياس مرتين بفواصل أسبوع واحد على عينة مكونة من (38) من الأمهات، وأظهرت النتائج أن قيم معاملات الارتباط بين التطبيقين تراوحت للمقاييس الفرعية بين (0.81-0.95)، كما تم حساب ثبات التجزئة النصفية على كامل العينة المكونة من (119) من الأمهات، وتراوحت قيم معاملات الثبات بطريقة التجزئة النصفية بين (0.58-0.82)، وجميعها معاملات ثبات مناسبة؛ مما يؤكد تمتع المقياس بدرجة مرتفعة من الثبات (Kumar et al., 1983).

وفي الدراسة الحالية قامت الباحثة بترجمة المقياس من اللغة الإنجليزية إلى اللغة العربية، وعرضته على متخصص في اللغة الإنجليزية؛ للتحقق من صحة ترجمة فقرات المقياس، ثم عرضته على متخصص في اللغة العربية؛ للتأكد من سلامة الصياغة، وعُرضت فقرات المقياس في صورتها الأولى، المكوّنة من (12) فقرة، على عشرة من المحكّمين الأكاديميين من ذوي الخبرة والاختصاص، من أعضاء هيئة التدريس في الجامعات السعودية، وقد طُلب منهم إبداء آرائهم في المقياس من حيث: مدى وضوح الفقرات، وحسن صياغتها، وملاءمة بدائلها، وانتمائها إلى المفهوم النظري للمقياس، وأي ملاحظات يرونها مناسبة. وتم الاستفادة من ملاحظات المحكّمين واقتراحاتهم، وأجريت التعديلات في ضوء آرائهم، حيث تم حذف فقرتين من فقرات المقياس الأصلية، كما تم التعديل على بعض الفقرات؛ لتناسب مع البيئة السعودية، وأبقت الباحثة على الفقرات التي حصلت على نسبة اتفاق (80%) فأعلى من آراء المحكّمين، وبلغ عدد فقرات المقياس في صورته النهائية (10) فقرات معدّلة حسب توجيهات المحكّمين.

وتم التحقق من صدق المقياس وثباته في الدراسة الحالية، من خلال تطبيقه على عينة استطلاعية قدرها (150) من الأمهات حديثات الولادة بمدينة الرياض، وتم التحقق من صدق الاتساق الداخلي لمقياس تكيف الأمهات، حيث قامت بحساب معاملات الارتباط بطريقة بيرسون بين درجة كل فقرة من فقرات المقياس، ومجموع درجات البعد الذي تنتمي إليه، وكذلك بين درجة كل فقرة والدرجة الكلية للمقياس، وتبيّن أن جميع قيم معاملات الارتباط بين درجة كل فقرة من فقرات المقياس والدرجة الكلية للمقياس جاءت دالة إحصائيًا عند مستوى دلالة (0.05) فأقل، وتراوحت قيم معاملات الارتباط بين (0.203-0.417)؛ مما يشير إلى الاتساق الداخلي لمقياس تكيف الأمهات لدى الأمهات.

كما تم التحقق من ثبات مقياس تكيف الأمهات، حيث بلغت قيمة معامل الثبات بطريقة ألفا كرونباك للمقياس ككل (0.802)، كما بلغت قيمة معامل الثبات باستخدام معامل ثبات التجزئة النصفية المصحح باستخدام معادلة سبيرمان براون للمقياس ككل (0.835)، وهما قيمتان مناسبتان، تدلان على ثبات مقياس تكيف الأمهات؛ مما يؤكّد إمكانية الاعتماد عليه، والوثوق في نتائجه في الدراسة الحالية.

الأساليب الإحصائية

- اختبار مان - ويني (Mann-Whitney Test): للفروق بين مجموعتين مستقلتين؛ للإجابة عن السؤالين الأول والثاني فيما يتعلّق بمتغير (مستوى التعليم).
- تحليل التباين أحادي الاتجاه للفروق بين المجموعات المستقلة (One Way ANOVA): للإجابة عن السؤالين الأول والثاني فيما يتعلّق بمتغير (المستوى الاقتصادي).
- معامل الارتباط بطريقة بيرسون (Pearson Correlation Coefficient): للإجابة عن السؤال الثالث.

- تحليل الانحدار الخطي المتعدد (Multiple Linear Regression) بطريقة الانحدار التدريجي (Stepwise): للإجابة عن السؤال الرابع.

النتائج

نتيجة السؤال الأول: ما الفروق في مهارات التفكير الإيجابي التي تُعزى لاختلاف مستوى التعليم والمستوى الاقتصادي لدى الأمهات حديثات الولادة؟

أولاً: الفروق التي تُعزى لاختلاف مستوى التعليم (ثانوي فأقل - جامعي وأعلى).

للإجابة عن هذا السؤال: فيما يتعلّق باختلاف مستوى التعليم (ثانوي فأقل - جامعي وأعلى)، ونظرًا لوجود تفاوت واضح بين عدد أفراد كلا المجموعتين (35، 145)؛ فقد تم اختبار اعتدالية توزيع بيانات المجموعتين باستخدام اختبار كولموروف-سميرنوف (Kolmogorov-Smirnov)، وأظهرت النتائج عدم اعتدالية توزيع بيانات كلا المجموعتين في جميع أبعاد مقياس مهارات التفكير الإيجابي للأمهات عدا مجموعة (ثانوي فأقل) في بُعد (التطور الإيجابي)، لذلك تم استخدام اختبار مان ويتني للفروق بين مجموعتين مستقلتين (Mann-Whitney Test) بدلاً لا معلميًا لاختبار (ت) للفروق بين مجموعتين مستقلتين، والجدول الآتي يوضح نتائج ذلك:

جدول 1 اختبار مان ويتني للفروق بين متوسطات رتب درجات العينة على مقياس مهارات التفكير الإيجابي للأمهات التي تُعزى لاختلاف مستوى التعليم ((180=n))

مقياس مهارات التفكير الإيجابي	المتغير	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة Z	مستوى الدلالة
التفاؤل	ثانوي فأقل	35	108,71	3805,0	-2,238	0,020
	جامعي وأعلى	145	86,10	12485,0		
الحديث الذاتي الإيجابي	ثانوي فأقل	35	105,61	3696,5	-1,940	0,052
	جامعي وأعلى	145	86,85	12593,5		
الخبرات المعرفية	ثانوي فأقل	35	119,81	4193,5	-3,733	>0,001
	جامعي وأعلى	145	83,42	12096,5		
التطور الإيجابي	ثانوي فأقل	35	94,04	3291,5	-0,452	0,651
	جامعي وأعلى	145	89,64	12998,5		
الدرجة الكلية للمقياس	ثانوي فأقل	35	112,26	3929,0	-2,756	0,006
	جامعي وأعلى	145	85,25	12361,0		

يتبيّن من الجدول (1) ما يلي:

- وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى دلالة (0.05) فأقل بين متوسطات رتب درجات أفراد العينة على بُعدي (التفاؤل، الخبرات المعرفية)، والدرجة الكلية لمقياس مهارات التفكير الإيجابي للأمهات تُعزى لمتغير مستوى التعليم، وذلك لصالح مجموعة (ثانوي فأقل).

■ عدم وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات أفراد العينة على بعدي (الحديث الذاتي الإيجابي، التطور الإيجابي)، تُعزى لاختلاف مستوى التعليم (ثانوي فأقل - جامعي وأعلى).
ثانيًا: الفروق التي تُعزى لاختلاف المستوى الاقتصادي (ضعيف، متوسط، مرتفع)
للإجابة عن هذا السؤال: فيما يتعلق بمتغير اختلاف المستوى الاقتصادي (ضعيف، متوسط، مرتفع)؛ تم استخدام تحليل التباين أحادي الاتجاه للفروق بين المجموعات المستقلة (One Way ANOVA)؛ للكشف عن الفروق بين متوسطات أفراد العينة على مقياس مهارات التفكير الإيجابي التي تُعزى لاختلاف المستوى الاقتصادي (ضعيف، متوسط، مرتفع)، والجدول الآتي يوضح نتائج ذلك:

جدول 2 تحليل التباين أحادي الاتجاه للفروق بين متوسطات أفراد العينة على مقياس مهارات التفكير الإيجابي للأمهات التي تُعزى لاختلاف المستوى الاقتصادي (ن=180)

مستوى الدلالة	قيمة ف	متوسط المربعات	درجات الحرية	مجموع المربعات	مصدر التباين	مقياس مهارات التفكير الإيجابي
0,806	0,216	1,59	2	3,17	بين المجموعات	التفاوت
		7,34	177	1299,82	داخل المجموعات	
			179	1302,99	الكلية	
0,227	1,496	8,54	2	17,07	بين المجموعات	الحديث الذاتي الإيجابي
		5,71	177	1009,92	داخل المجموعات	
			179	1026,99	الكلية	
0,737	0,306	3,05	2	6,10	بين المجموعات	الخبرات المعرفية
		9,99	177	1767,88	داخل المجموعات	
			179	1773,98	الكلية	
0,528	0,640	3,42	2	6,85	بين المجموعات	التطور الإيجابي
		5,35	177	946,95	داخل المجموعات	
			179	953,80	الكلية	
0,899	0,106	8,90	2	17,80	بين المجموعات	الدرجة الكلية لمقياس مهارات التفكير الإيجابي
		83,88	177	14846,00	داخل المجموعات	
			179	14863,80	الكلية	

يتبين من الجدول (2) عدم وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات أفراد العينة على مقياس مهارات التفكير الإيجابي للأمهات تُعزى لاختلاف المستوى الاقتصادي لدى الأمهات حديثات الولادة.

نتيجة السؤال الثاني: ما الفروق في التوافق النفسي التي تُعزى لاختلاف مستوى التعليم والمستوى الاقتصادي لدى الأمهات حديثات الولادة؟

أولاً: الفروق التي تُعزى لاختلاف مستوى التعليم (ثانوي فأقل - جامعي وأعلى).

للإجابة عن هذا السؤال: فيما يتعلّق باختلاف مستوى التعليم (ثانوي فأقل - جامعي وأعلى)، ونظرًا لوجود تفاوت واضح بين عدد أفراد كلا المجموعتين (35، 145)؛ فقد تم اختبار اعتدالية توزيع بيانات المجموعتين باستخدام اختبار كولموجروف - سميرونوف (Kolmogorov-Smirnov)، وأظهرت النتائج عدم اعتدالية توزيع بيانات كلا المجموعتين في جميع أبعاد التوافق النفسي للأمهات حديثات الولادة عدا مجموعة (ثانوي فأقل) في بُعد (الحديث الذاتي الإيجابي)، لذلك فقد تم استخدام اختبار مان ويتني للفروق بين مجموعتين مستقلتين (Mann-Whitney Test) بديلاً لا معلمياً لاختبار (ت) للفروق بين مجموعتين مستقلتين، والجدول الآتي يوضح نتائج ذلك:

جدول 3 اختبار مان ويتني للفروق بين متوسطات رتب درجات العينة على التوافق النفسي للأمهات حديثات الولادة التي تعزى لاختلاف مستوى التعليم (ن=180)

مستوى الدلالة	قيمة Z	مجموع الرتب	متوسط الرتب	العدد	النوع	التوافق النفسي للأمهات حديثات الولادة
0.037	2.082 -	3738.5	106.81	35	ثانوي فأقل	التوافق الشخصي والانفعالي
		12551.5	86.56	145	جامعي وأعلى	
0.321	0.992 -	3440.0	98.29	35	ثانوي فأقل	التوافق الصحي والجسمي
		12850.0	88.62	145	جامعي وأعلى	
0.931	0.086 -	3187.5	91.07	35	ثانوي فأقل	التوافق الأسري
		13102.5	90.36	145	جامعي وأعلى	
0.349	0.936 -	3415.5	97.59	35	ثانوي فأقل	التوافق الاجتماعي
		12874.5	88.79	145	جامعي وأعلى	
0.075	1.783 -	3660.0	104.57	35	ثانوي فأقل	الدرجة الكلية للتوافق النفسي
		12630.0	87.10	145	جامعي وأعلى	
0.001 >	3.334 -	4084.0	116.69	35	ثانوي فأقل	تكييف الأمهات
		12206.0	84.18	145	جامعي وأعلى	

يتبيّن من الجدول (3) ما يلي:

- وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى دلالة (0.05) بين متوسطي رتب درجات أفراد العينة على بُعد (التوافق الشخصي والانفعالي) تُعزى لمتغير مستوى التعليم، وذلك لصالح مجموعة (ثانوي فأقل).
- وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى دلالة (0.01) بين متوسطي رتب درجات أفراد العينة على مقياس (تكييف الأمهات) تُعزى لمتغير مستوى التعليم، وذلك لصالح مجموعة (ثانوي فأقل).

■ عدم وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات أفراد العينة على بقية أبعاد مقياس التوافق النفسي (التوافق الصحي والجسمي، التوافق الأسري، التوافق الاجتماعي)، والدرجة الكلية للمقياس تُعزى لاختلاف مستوى التعليم (ثانوي فأقل - جامعي وأعلى).

ثانيًا: الفروق التي تُعزى لاختلاف المستوى الاقتصادي (ضعيف، متوسط، مرتفع).

للإجابة عن السؤال الثاني: فيما يتعلق بمتغير اختلاف المستوى الاقتصادي (ضعيف، متوسط، مرتفع)؛ تم استخدام تحليل التباين أحادي الاتجاه للفروق بين المجموعات المستقلة (One Way ANOVA)؛ للكشف عن الفروق بين متوسطات أفراد العينة على التوافق النفسي للأمهات حديثات الولادة التي تُعزى لاختلاف المستوى الاقتصادي (ضعيف، متوسط، مرتفع)، والجدول الآتي يوضح نتائج ذلك:

جدول 4 تحليل التباين أحادي الاتجاه للفروق بين متوسطات أفراد العينة على التوافق النفسي للأمهات حديثات الولادة التي تُعزى لاختلاف المستوى الاقتصادي (ن=180)

مستوى الدلالة	قيمة ف	متوسط المربعات	درجات الحرية	مجموع المربعات	مصدر التباين	التوافق النفسي للأمهات حديثات الولادة
0.894	0.112	1.10	2	2.21	بين المجموعات	التوافق الشخصي والانفعالي
		9.88	177	1749.00	داخل المجموعات	
			179	1751.20	الكلية	
0.491	0.713	6.03	2	12.05	بين المجموعات	التوافق الصحي والجسمي
		8.45	177	1494.94	داخل المجموعات	
			179	1506.99	الكلية	
0.165	1.820	4.90	2	9.79	بين المجموعات	التوافق الأسري
		2.69	177	476.27	داخل المجموعات	
			179	486.06	الكلية	
0.051	3.017	10.64	2	21.28	بين المجموعات	التوافق الاجتماعي
		3.53	177	624.12	داخل المجموعات	
			179	645.39	الكلية	
0.866	0.144	7.47	2	14.94	بين المجموعات	الدرجة الكلية للتوافق النفسي
		51.85	177	9177.79	داخل المجموعات	
			179	9192.73	الكلية	
0.609	0.497	4.14	2	8.28	بين المجموعات	تكيف الأمهات
		8.34	177	1475.72	داخل المجموعات	
			179	1484.00	الكلية	

يتبين من الجدول (4) عدم وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات مقياس التوافق النفسي تُعزى لاختلاف المستوى الاقتصادي لدى الأمهات حديثات الولادة.

نتيجة السؤال الثالث: ما العلاقة بين مهارات التفكير الإيجابي والتوافق النفسي لدى الأمهات حديثات الولادة؟

للإجابة عن هذا السؤال: تم استخدام معامل ارتباط بيرسون، والجدول الآتي يوضح نتائج ذلك:

جدول 5 معامل ارتباط بيرسون بين مهارات التفكير الإيجابي للأمهات والتوافق النفسي لدى الأمهات حديثات الولادة (ن = 180)

مقياس مهارات التفكير الإيجابي	مقياس التوافق النفسي				مقياس تكيف الأمهات
	التوافق الشخصي والانعكاسي	التوافق الصحي والجسمي	التوافق الأسري الاجتماعي	الدرجة الكلية للتوافق النفسي	
التفاؤل	**0.665	**0.553	**0.408	**0.370	**0.773
الحديث الذاتي الإيجابي	**0.626	**0.466	**0.462	**0.368	**0.722
الخبرات المعرفية	**0.748	**0.563	**0.380	**0.412	**0.771
التطور الإيجابي	**0.565	**0.388	**0.352	**0.405	**0.588
الدرجة الكلية	**0.763	**0.579	**0.463	**0.451	**0.834

** دال عند مستوى (0.01)

يتبين من الجدول (5) ما يلي:

- وجود علاقات طردية موجبة دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (0.01) بين جميع أبعاد مقياس مهارات التفكير الإيجابي للأمهات والدرجة الكلية له من جانب، وجميع أبعاد مقياس التوافق النفسي والدرجة الكلية له من جانب آخر لدى الأمهات حديثات الولادة.
- وجود علاقات طردية موجبة دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (0.01) بين جميع أبعاد مقياس مهارات التفكير الإيجابي للأمهات والدرجة الكلية له من جانب، والدرجة الكلية لمقياس تكيف الأمهات من جانب آخر لدى الأمهات حديثات الولادة.

نتيجة السؤال الرابع: ما إمكانية التنبؤ بالتوافق النفسي لدى الأمهات حديثات الولادة من خلال مهارات التفكير الإيجابي؟

للإجابة عن هذا السؤال: تم استخدام تحليل الانحدار الخطي المتعدد (Multiple Linear Regression)، بطريقة الانحدار التدريجي (Stepwise)؛ وذلك للوقوف على مدى إسهام كل مهارة من مهارات التفكير الإيجابي في التنبؤ بالتوافق النفسي لدى الأمهات حديثات الولادة، والجدول الآتي يوضح نتائج ذلك:

جدول 6 معاملات الارتباط المتعدد ومعامل التحديد وقيمة التباين ودلالته للتحقق من إمكانية التنبؤ بالتوافق النفسي من خلال مهارات التفكير الإيجابي لدى الأمهات حديثات الولادة (ن=180)

النموذج	المتغيرات المستقلة (المنبئة)	المتغير التابع	العدد	معامل الارتباط المتعدد (R)	معامل التحديد (R^2)	F	مستوى دلالة F
1	الخبرات المعرفية	التوافق النفسي	180	0,751	0,561	229,83	0,001>
2	الخبرات المعرفية الحديث الذاتي الإيجابي	التوافق النفسي	180	0,782	0,607	139,01	0,001>
3	الخبرات المعرفية الحديث الذاتي الإيجابي التطور الإيجابي	التوافق النفسي	180	0,794	0,624	99,87	0,001>

يتبين من الجدول (6) ما يلي:

- يظهر من تحليل تباين الانحدار (قيمة F) أن جميع النماذج دالة إحصائياً، بمعنى إسهام مهارات التفكير الإيجابي الثلاث الآتية: (الخبرات المعرفية - الحديث الذاتي الإيجابي - التطور الإيجابي) مجتمعة إسهاماً دالاً إحصائياً في التنبؤ بالمتغير التابع (التوافق النفسي) لدى الأمهات حديثات الولادة، حيث جاءت قيم F دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (0.01)، بينما تم استبعاد بُعد (التفأول) من نماذج التنبؤ.
- من خلال قيمة معامل التحديد (R^2) يتبين أن نسبة إسهام مهارات التفكير الثلاث الآتية: (الخبرات المعرفية - الحديث الذاتي الإيجابي - التطور الإيجابي) مجتمعة في التنبؤ بالمتغير التابع (التوافق النفسي) = (62.4%).

المناقشة

أظهرت نتائج الدراسة وجود فروق دالة إحصائياً لدى الأمهات حديثات الولادة في بُعدي (التفأول، الخبرات المعرفية)، والدرجة الكلية لمقياس أساليب التفكير الإيجابي تُعزى لمتغير مستوى التعليم، وذلك لصالح مجموعة (ثانوي فأقل)، وعدم وجود فروق دالة إحصائياً في بُعدي (الحديث الذاتي الإيجابي، التطور الإيجابي)، تُعزى لاختلاف مستوى التعليم (ثانوي فأقل - جامعي وأعلى). كما لم تظهر النتائج وجود فروق دالة إحصائياً على مقياس مهارات التفكير الإيجابي للأمهات تُعزى لاختلاف المستوى الاقتصادي.

وقد اتفقت هذه النتيجة مع ما توصلت إليه نتائج دراسة علام وآخرين (2021) بأنه لا توجد علاقة ارتباطية بين التفكير الإيجابي لربة الأسرة وبعض متغيرات المستوى الاجتماعي والاقتصادي ومستوى تعليم ربة الأسرة/ الدخل الشهري للأسرة، واختلفت نتيجة الدراسة الحالية في متغير مستوى التعليم مع ما توصلت إليه دراسة أبي الحسن (2016) في وجود فرق في السلوك التكيفي يُعزى للتفاعل الثنائي بين التفكير

الإيجابي ومستوى التعليم لصالح أمهات التفكير الإيجابي المرتفع ذوات التعليم العالي، واختلفت كذلك مع ما توصلت إليه دراسة مكاي (2019) من وجود فروق في مهارات التفكير الإيجابي تُعزى للمستوى التعليمي للأمهات، وكذلك مع دراسة المومني (2019) التي توصلت إلى وجود فروق في مستوى التفكير الإيجابي لدى الأمهات تُعزى للمؤهل العلمي لصالح الأمهات اللواتي يحملن درجة البكالوريوس فأعلى.

ويمكن تفسير هذه النتيجة أنه وبالرغم من أهمية التعليم وأثره على وعي الفرد وإدراكه، إلا أن الحصول على المعلومة لم يعد محصوراً بالتعليم الرسمي الجامعي، فالسنوات الأخيرة شهدت انفتاحاً عالمياً وتقنياً سهّل طريقة الحصول على المعلومة والوصول إلى أُمومة واعية، كما أن الأمهات الأقل تعليمًا قد يملكن استراتيجيات حياتية مبسطة واعتماداً أكبر على الدعم الاجتماعي والمجتمعي، مما يجعل تفكيرهن الإيجابي أفضل عند مواجهة التحديات اليومية للأمومة، مقارنةً بالأمهات الأكثر تعليمًا اللواتي قد تكون توقعاتهن وضغوطهن أعلى.

أما عن عدم وجود فروق على مقياس مهارات التفكير الإيجابي تُعزى لاختلاف المستوى الاقتصادي لدى الأمهات حديثات الولادة، فيمكن تفسير هذه النتيجة بأن التفكير الإيجابي ليس بالضرورة أن يكون مرتبطاً بمستوى الدخل أو الحالة الاقتصادية للأفراد، بل يمكن أن يكون مرتبطاً بخصائص شخصية واجتماعية ونفسية أخرى. فالتفكير الإيجابي يعتمد بشكل أساسي على مهارات مكتسبة، مثل: التفاؤل، وحلّ المشكلات، وتنظيم العواطف، وهذه المهارات لا تتأثر مباشرة بالدخل الاقتصادي بقدر ما تتأثر بعوامل بيئية واجتماعية، مثل: التنشئة الأسرية، والدعم الاجتماعي، ومدى تعرّض الأمهات لبرامج توعوية أو تثقيفية تعزز هذه المهارات.

وعلى مستوى الفروق بين الأمهات حديثات الولادة في التوافق النفسي؛ فقد كشفت النتائج عن وجود فروق دالة إحصائية على بُعد (التوافق الشخصي والانفعالي) وعلى مقياس (تكيف الأمهات) تُعزى لمتغير مستوى التعليم، وذلك لصالح مجموعة (ثانوي فأقل)، في حين لم تظهر النتائج فروقاً دالة إحصائية على بقية أبعاد مقياس التوافق النفسي (التوافق الصحي والجسمي، التوافق الأسري، التوافق الاجتماعي)، والدرجة الكلية للمقياس تُعزى لاختلاف مستوى التعليم (ثانوي فأقل - جامعي فأعلى). كما لم تظهر الدراسة فروقاً دالة إحصائية في التوافق النفسي تُعزى لاختلاف المستوى الاقتصادي.

وقد اتفقت هذه النتيجة في متغير مستوى التعليم مع دراسة محمد (2017)، ودراسة الطيب (2022) واللتين توصلتا إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية للأمهات في تحقيق التوافق النفسي تبعاً لمتغير المستوى التعليمي، واختلفت مع دراسة سعودي (2015) في وجود فروق دالة إحصائية على مقياس التوافق النفسي الاجتماعي طبقاً للمستوى الاجتماعي والتعليمي للأمهات.

ويمكن تفسير عدم وجود فروق دالة إحصائية بين الأمهات الأكثر تعليمًا والأقل تعليمًا في التوافق النفسي بوجه عام، باستثناء بعض الأبعاد التي أظهرت فروقًا لصالح الأمهات الأقل تعليمًا (ثانوي فأقل)، مثل: (بُعدي التوافق الشخصي والانفعالي، وتكيف الأمهات) إلى أن التوافق النفسي للأمهات حديثات الولادة ليس بالضرورة أن يكون مرتبطًا بالمستوى التعليمي، بل قد يتأثر بعوامل أخرى، مثل: الدعم الاجتماعي، عدد الأطفال، عمر الأم، والخبرات الحياتية، كما أن عاطفة الأمومة تقودها للتعامل مع صغيرها دون فروق في المستويات التعليمية. كما يمكن تفسير وجود فروق دالة إحصائية على بُعدي (التوافق الشخصي والانفعالي، وتكيف الأمهات) تُعزى لمتغير مستوى التعليم، وذلك لصالح مجموعة (ثانوي فأقل) بأن الأمهات الأقل تعليمًا يمكن أن يكن قد تعرضن للتجارب الصعبة والظروف الاجتماعية التي أكسبتهم مرونة نفسية وقدرة على مواجهة التحديات، كما قد يكون عدم استكمال التعليم نتيجة لظروف شخصية أو اجتماعية صعبة، هو ما يجعل الأمهات الأقل تعليمًا أكثر تقبلًا للتحديات ومتطلبات الأمومة مقارنة بالتحديات السابقة التي واجهنها.

وفيما يتعلق بالنتيجة المتعلقة بعدم وجود فروق دالة إحصائية في التوافق النفسي تبعًا لاختلاف المستوى الاقتصادي للأمهات حديثات الولادة، فيمكن تفسيرها بأن التوافق النفسي للأمهات خلال مرحلة ما بعد الولادة قد لا يكون مرتبطًا بشكل مباشر بالمستوى الاقتصادي، وإنما قد يتأثر بعوامل أخرى مشتركة بين جميع الفئات الاقتصادية. فمرحلة الأمومة تُعد تجربة إنسانية تتسم بوجود تحديات وضغوط نفسية قد تؤثر على جميع الأمهات بغض النظر عن حالتها الاقتصادية، علاوة على ذلك، قد تلعب العوامل المجتمعية والثقافية دورًا في تقليل تأثير المستوى الاقتصادي على التوافق النفسي، ففي المجتمع السعودي يُقدم الدعم الاجتماعي والأسري بشكل واسع للأمهات حديثات الولادة، وهو ما قد يساهم في تقليل الفروقات الناتجة عن الحالة الاقتصادية. كما أن توفر مصادر متعددة للمعلومات والدعم، مثل: الإنترنت، ووسائل التواصل الاجتماعي، قد مكّن الأمهات من الوصول إلى التوعية والمساندة اللازمة؛ لتحسين توافقهن النفسي بغض النظر عن دخلهن أو حالتهم الاقتصادية.

كما كشفت نتائج الدراسة عن وجود علاقة دالة إحصائية بين التفكير الإيجابي والتوافق النفسي وتكيف الأمهات، وأنه يمكن التنبؤ من خلال مهارات التفكير الإيجابي الثلاث الآتية: (الخبرات المعرفية - الحديث الذاتي الإيجابي - التطور الإيجابي) مجتمعة بالتوافق النفسي، باستثناء بُعد التفاؤل. وقد اتفقت هذه النتيجة مع عدد من الدراسات التي توصلت إلى وجود علاقة دالة إحصائية بين مهارات التفكير الإيجابي وتكيف الأمهات، مثل دراسة: (أبي الحسن، 2016؛ مكاي، 2019؛ المومني، 2019؛ يونس 2018)، ومع عدد من الدراسات التي وجدت علاقة بين التفكير الإيجابي والتوافق النفسي

لدى عينات أخرى مثل دراسة: (إمام، 2015؛ الحويج، 2017؛ قنوعة، 2019؛ الضيدان، 2020؛ جمال وصليحة، 2022).

ويمكن تفسير هذه النتيجة بأن مهارات التفكير الإيجابي لها تأثير مباشر على الصحة العقلية والرفاهية، حيث إن الأفراد الذين يمتلكون مهارات التفكير الإيجابي هم أقل عرضة لمستويات أعلى من التوتر والقلق والاكتئاب، ولذلك من الممكن أن تكون الأمهات اللائي يتمتعن بمستويات أعلى من مهارات التفكير الإيجابي أكثر قدرة على مواجهة تحديات الأمومة ومتطلباتها؛ مما يؤدي إلى مستويات أعلى من التوافق النفسي، ومن هنا كانت العلاقة الارتباطية بين التفكير الإيجابي والتوافق النفسي.

وتفسر الباحثة وجود علاقات ارتباطية موجبة ودالة إحصائية بين مهارات التفكير الإيجابي بأبعادها والدرجة الكلية لها من جهة، وأبعاد التوافق النفسي والدرجة الكلية له من جهة أخرى بأن الأم التي تمتلك مهارات التفكير الإيجابي لديها مقومات أعلى في مواجهة تغيرات الحياة ومصاعبها، كما أن لديها قدرة على التوافق مع المراحل الجديدة بشكل إيجابي؛ لأن الانتقال إلى الأمومة حدث مهم في الحياة يمكن أن يؤدي إلى تغيرات عاطفية ونفسية مختلفة، قد تكون الأمهات اللائي يمتلكن مهارات التفكير الإيجابي أكثر مرونة وقدرة على التكيف في التعامل مع هذه التغيرات، الأمر الذي يمكن أن يساهم في سلامتهن النفسية بشكل عام. فالتفاؤل يمنح الأمهات رؤية إيجابية نحو التحديات المرتبطة بالأمومة؛ مما يساعدهن على مواجهة المصاعب بثقة، ويعزز من شعورهن بالكفاءة الذاتية؛ مما يؤدي إلى تحسين توافقهن الشخصي والانفعالي والاجتماعي. أما الحديث الذاتي الإيجابي، فهو يمثل أداة داخلية تمكن الأمهات من تخفيف التوتر النفسي، ومواجهة مشاعر القلق والخوف؛ مما يدعم توافقهن النفسي، ومنحها استقراراً عاطفياً يساعدها على التعامل مع متطلبات الأمومة اليومية. ومن جهة أخرى، تعد الخبرات المعرفية عنصراً أساسياً في تمكين الأمهات من اتخاذ قرارات عقلانية، وتحليل المشكلات المرتبطة بتربية الطفل، والتعامل مع المواقف الصعبة بطريقة واعية وفعالة؛ مما يعزز توافقهن النفسي، ويقلل من التوتر، وأخيراً يساهم التطور الإيجابي في تمكين الأمهات من التكيف مع مرحلة الأمومة؛ باعتبارها فرصة للنمو الشخصي، وتطوير أنفسهن بشكل مستمر؛ مما يساعدهن على الاستجابة لتغيرات الحياة ومطالبها بشكل إيجابي.

كما يمكن تفسير إمكانية التنبؤ بالتوافق النفسي، من خلال مهارات التفكير الإيجابي الثلاث: (الخبرات المعرفية - الحديث الذاتي الإيجابي - التطور الإيجابي) لدى الأمهات حديثات الولادة، بحقيقة أن هذه المهارات ترتبط بنتائج أفضل للصحة العقلية والنفسية، حيث تعدّ الخبرات المعرفية والحديث الذاتي الإيجابي والتطور الإيجابي عوامل تساهم في تكوين نظرة عقلية أكثر إيجابية، والتي بدورها يمكن أن تؤدي إلى زيادة التوافق النفسي، حيث إن الخبرات المعرفية تُعد عاملاً أساسياً في بناء القدرة على التحليل المنطقي

للمواقف وتفسيرها بشكل أكثر إيجابية. هذه الخبرات تمكن الأمهات من التعامل مع المواقف الصعبة التي تواجههن خلال فترة ما بعد الولادة بطريقة مدروسة ومنظمة؛ مما يقلل من تأثير الضغوط النفسية ويزيد من شعورهن بالتوازن النفسي. أما الحديث الذاتي الإيجابي، فيعتبر أداة فعالة في توجيه الأفكار والمشاعر نحو الجانب الإيجابي؛ مما يساعد الأمهات على تهدئة أنفسهن، وإعادة صياغة التحديات بشكل يعزز من ثقتهم بقدراتهن. هذا النوع من الحديث الداخلي الإيجابي يمكن أن يكون مفيداً للغاية في مرحلة الأمومة الجديدة، حيث يتعاملن مع التغيرات الجذرية في حياتهن اليومية. بالإضافة إلى ذلك، يُظهر التطور الإيجابي دوره في تعزيز قدرة الأمهات على التكيف مع الأدوار الجديدة والضغوط المرتبطة بها، فالأمهات اللواتي يسعين لتحسين أنفسهن، وتطوير مهاراتهن؛ يكتسبن مرونة نفسية تساعدن على مواجهة تحديات الأمومة بطريقة بناءة وإيجابية.

أما بالنسبة لعدم إسهام التفاؤل في التنبؤ بالتوافق النفسي في هذه الدراسة؛ فقد يُعزى إلى طبيعته العاطفية التي قد لا تكون كافية وحدها؛ لتحسين التوافق النفسي إذا لم تُدعم بمهارات أخرى عملية، وقد تكون المهارات الأكثر تأثيراً هي تلك المرتبطة بالتعامل العملي مع الضغوط، مثل: الخبرات المعرفية، والحديث الذاتي الإيجابي، والتطوير المستمر، والتي تُعد أكثر أهمية وتأثيراً في تحسين التوافق النفسي.

المحددات

تكمن أبرز محددات الدراسة الحالية في قلة الدراسات السابقة، وعدم تناول متغيرات الدراسة والعينة الحالية في البيئة السعودية والعربية - في ضوء حدود علم الباحثة -. كما تتحدد نتائج الدراسة بطبيعة العينة، حيث تم جمع البيانات من مستشفى غير حكومي، مما يمثل صعوبة في الحصول على عينة متوازنة وشاملة لجميع فئات المجتمع، الأمر الذي قد يؤثر على تعميم النتائج.

التوصيات

- التهيئة النفسية للأمهات قبل الولادة: من خلال عدة برامج تقدم كجمعيات رعاية الطفولة، وتركز على التحضير النفسي للأمهات حديثات الولادة، وتثقيفهن من خلال توفير المعلومات والتوجيه الصحيح حول التغيرات الجسدية والنفسية التي يمكن أن تحدث خلال الولادة، والتي تمكن الأمهات من التعامل بشكل أفضل مع التحديات والضغوطات والتفكير بإيجابية.
- تعزيز الصحة النفسية في المستشفيات والمستوصفات الصحية: من خلال مزامنة مواعيد الأم الحامل بمواعيد مع أخصائي نفسي؛ للتهيئة لهذه المرحلة المهمة، ومزامنتها مع دورات في التفكير الإيجابي

والتوافق النفسي وورش عمل تثقيفية، من شأنها أن تهتم بالجانب النفسي والصحي، وتلبي احتياجات الأم بعد الولادة.

- توجيه اهتمام أطباء النساء والولادة، والأخصائيين النفسيين والاجتماعيين والمرشدين التربويين والمعالجين الأسريين إلى الاهتمام في إعداد برامج طبية، نفسية، واجتماعية، وإرشادية، وأسرية، تُعنى بالتهيئة النفسية للأمهات قبل الولادة، وتساهم في رفع الوعي بالأمومة من جميع الجوانب.
- تصميم برامج توعوية عبر وسائل التواصل الاجتماعي، وتوجيهها لكل فئات المجتمع لمهارات التفكير الإيجابي، وأثرها على التوافق النفسي.
- تفعيل مجموعات الدعم النفسي في المراكز الاجتماعية: من خلال جلسات دورية للأمهات، تبدأ من فترة الحمل وتستمر بعد الولادة بإشراف أخصائيين نفسيين واجتماعيين؛ لإدارة حوار إيجابي في الجلسة، تتشارك فيه الأمهات بتجربتهن، وتساهم مجموعات الدعم برفع مستوى التفكير الإيجابي؛ مما يساعد على التوافق النفسي.
- توسيع نطاق التوعية لتشمل التوعية لشريك الحياة المقبل على مرحلة الأبوة والداعم للأم في هذه المرحلة، كما تشمل الأسرة القريبة والتي تدعم الأم بعد الولادة.

الدراسات المقترحة

- دراسة مسحية؛ بهدف معرفة مستوى مهارات التفكير الإيجابي والتوافق النفسي لدى الأمهات حديثات الولادة في مدينة الرياض.
- دراسات مماثلة، تتناول مهارات التفكير الإيجابي المنبئة بالتوافق النفسي في مستشفيات ومناطق أخرى.
- دراسة الفروق في التوافق النفسي والتفكير الإيجابي وفقاً لـ (العمر، عدد الأبناء، المستوى الاجتماعي) لدى الأمهات حديثات الولادة.
- برنامج قائم على فنيات علم النفس الإيجابي في تحسين التوافق النفسي لدى الأمهات حديثات الولادة.

المراجع

المراجع العربية

- أبو الحسن، شيماء. (2016). التفكير الإيجابي لعينة من الأمهات وأثره في السلوك التكيفي لأطفالهن المعاقين عقلياً القابلين للتعليم. *مجلة دراسات تربوية واجتماعية*، 22(3)، 959-996.

- اشكيب، عبد السلام وعويبة، مخزوم. (2019). التوافق النفسي لدى عينة من أمهات أطفال التوحد بمدينة زليتن. *مجلة العلوم الإنسانية والتطبيقية*، 7، 64-85.
- إمام، حاتم. (2015). *العلاقة بين التوافق النفسي والتفكير الإيجابي لدى عينة من تلاميذ المرحلة الابتدائية المتفوقين دراسياً* [رسالة دكتوراه غير منشورة]. جامعة حلوان.
- جمال، رحمان وصليحة، فتال. (2022). التفكير الإيجابي وعلاقته بالتوافق النفسي لدى تلاميذ السنة الثانية ثانوي. *مجلة الجامع في الدراسات النفسية والعلوم التربوية*، 7(1)، 1144-1162.
- الحويج، أحمد. (2017). التفكير الإيجابي وعلاقته بالتوافق النفسي. *مجلة العلوم الإنسانية*، 14، 87-118.
- سعودي، مي. (2015). *الصلابة النفسية للأمهات وعلاقتها بالتوافق النفسي والاجتماعي لأبنائهم ضعاف السمع* [رسالة ماجستير غير منشورة]. جامعة عين شمس.
- السعيد، محمد. (2014). *جودة البيئة وعلاقتها بالتوافق النفسي والاجتماعي للطفل*. المكتب العربي للمعارف.
- شقيير، زينب. (2002). *مقياس التوافق النفسي*. دار النهضة العربية للطبع والنشر والتوزيع.
- الضيدان، الحميدي. (2020). *هوية الذات كمتغير وسيط في العلاقة بين التوافق النفسي والتفكير الإيجابي لدى عينة من طلبة كلية التربية بجامعة المجمعة*. *مجلة جامعة أم القرى للعلوم التربوية والنفسية*، 12(4)، 234-274.
- الطيب، رزان. (2022). *بعض سمات الشخصية وعلاقتها بالتوافق النفسي لدى أمهات أطفال التوحد بولاية الخرطوم* [رسالة ماجستير غير منشورة]. جامعة النيلين.
- علام، هناء، محفوظ، شرين، نوفل، ربيع، والمستكاوي، إيمان. (2021). التفكير الإيجابي وعلاقته بإدارة الضغوط الحياتية لدى عينة من ربات الأسر. *مجلة بحوث عربية في مجالات التربية النوعية*، 21، 205-238.
- قنوعة، عفاف. (2019). التفكير الإيجابي وعلاقته بالتوافق النفسي لدى تلاميذ الثانوية [رسالة ماجستير منشورة]. جامعة الشهيد حمه لخضر.
- الكحلوت، أماني. (2011). *دراسة مقارنة للتوافق النفسي لدى أبناء العاملات وغير العاملات في المؤسسات الخاصة في مدينة غزة* [رسالة ماجستير غير منشورة]. الجامعة الإسلامية بغزة.
- محمد، نهي. (2017). التوافق النفسي وعلاقته بأساليب التنشئة الأسرية لدى أمهات الأطفال التوحديين بمدينة الخرطوم [رسالة ماجستير منشورة]. جامعة النيلين.

مكاوي، لمياء. (2019). مهارات التفكير الإيجابي للأمهات وأعراض الأليكسيثيميا لأطفالهن الذاتويين [رسالة دكتوراه غير منشورة]. جامعة عين شمس.

المومني، أماني. (2019). مستوى ممارسة التفكير الإيجابي وعلاقته بمشاعر فقدان لدى الأمهات اللواتي توفي أبنائهن في الأردن. *مجلة العلوم التربوية والنفسية*، 3(14)، 128-159.

الهيئة العامة للإحصاء. (2022). إحصاءات منطقة الرياض. <https://datasaudi.sa/ar/region/al-riyadh>.

يونس، إبراهيم. (2018). مهارات التفكير الإيجابي وعلاقتها بنمو ما بعد الصدمة لدى أمهات الأطفال ذوي اضطراب طيف الذاتوية. *مجلة البحث العلمي في التربية*، 19(5)، 1-22.

المراجع الأجنبية

Abu Al-Hassan, Sh. (2016). Positive thinking of a sample of mothers and its impact on the adaptive behavior of their mentally disabled children who are capable of learning (In Arabic). *Journal of Educational and Social Studies*, 22(3), 959-996.

Al-Dhaidan, Al-H. (2020). Self-identity as a mediating variable in the relationship between psychological adjustment and positive thinking among a sample of students from the College of Education at Majmaah University (In Arabic). *Umm Al-Qura University Journal of Educational and Psychological Sciences*, 12(4), 234-274.

Al-Hawajj, A. (2017). Positive thinking and its relationship to psychological adjustment (In Arabic). *Journal of Human Sciences*, 14, 87-118.

Al-Kahlout, A. (2011). *A comparative study of psychological adjustment among the children of female and non-working female workers in private institutions in Gaza City* (In Arabic) [Unpublished master's thesis]. Islamic University, Gaza.

Allam, H., Mahfouz, Sh., Nofal, R., & Al-Mestakawi, I. (2021). Positive thinking and its relationship to managing life stress among a sample of housewives (In Arabic). *Arab Research Journal in the Fields of Specific Education*, 21, 205-238.

Al-Saeed, M. (2014). *Environmental quality and its relationship to the child's psychological and social adjustment* (In Arabic). Arab Knowledge Bureau.

Al-Tayeb, R. (2022). *Some personality traits and their relationship to psychological adjustment among mothers of autistic children in Khartoum State* (In Arabic) [Unpublished master's thesis]. Al-Nilein University, Khartoum.

Asadi, M., Noroozi, M., & Alavi, M. (2021). Exploring the experiences related to postpartum changes: perspectives of mothers and healthcare providers in Iran. *BMC pregnancy and childbirth*, 21, 1-8. <https://doi.org/10.1186/s12884-020-03504-8>

Azami-Aghdash, S. A., Mousavi, A., Mohammaddokht, S., & Gharaee, H. (2021). Concepts and applications of action research in improving the performance of the health system: a guide for managers. *Depiction of Health*, 12(3), 273-285. <https://doi.org/10.34172/doh.2021.27>

Caetano, B., Branquinho, M., Canavarro, M. C., & Fonseca, A. (2022). Mattering and Depressive Symptoms in Portuguese Postpartum Women: The Indirect Effect of Loneliness. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(18), 11671. <https://doi.org/10.3390/ijerph191811671>

- Delgado-Pérez, E., Yuste-Sánchez, M. J., Pérez-Martín, Y., Abuín-Porras, V., & Rodríguez-Costa, I. (2021). New motherhood concepts, implications for healthcare. A qualitative study. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(24), 13118. <https://doi.org/10.3390/ijerph182413118>
- General Authority for Statistics. (2022). Riyadh Region Statistics. <https://datasaudi.sa/ar/region/al-riyadh>
- Hamzallari, O., Rosinski, L., Petrenko, A., & Bridgett, D. J. (2023). Mothers' Emotion Regulation and Negative Affect in Infants: The Role of Self-Efficacy and Knowledge of Parenting Practices. *Children*, 10(1), 85. <https://doi.org/10.3390/children10010085>
- Imam, H. (2015). *The relationship between psychological adjustment and positive thinking among a sample of academically outstanding primary school students* (In Arabic) [Unpublished Doctoral Dissertation]. Helwan University.
- Ishkib, A., & Awaina, M. (2019). Psychological adjustment among a sample of mothers of autistic children in the city of Zliten (In Arabic). *Journal of Humanities and Applied Sciences*, 7, 64-85.
- Jamal, R., & Saliha, F. (2022). Positive thinking and its relationship to psychological adjustment among second-year secondary school students (In Arabic). *Journal of Psychological Studies and Educational Sciences*, 7(1), 1144-1162.
- Kumar, R., Robson, K. M., & Smith, A. M. R. (1984). Development of a self-administered questionnaire to measure maternal adjustment and maternal attitudes during pregnancy and after delivery. *Journal of psychosomatic research*, 28(1), 43-51.
- Makkawi, L. (2019). *Mothers' positive thinking skills and their children's alexithymia symptoms* (In Arabic) [Unpublished doctoral dissertation]. Ain Shams University.
- Mohammadi, F., Zahra Masoumi, S., Oshvandi, K., Bijani, M., & Nikrouz, L. (2023). Death anxiety, resilience, and family cohesion in parents of children and adolescents in the end stages of life. *Frontiers in Psychology*, 14, 1057003. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1057003>
- Momani, A. (2019). The level of positive thinking practice and its relationship to feelings of loss among mothers whose children died in Jordan (In Arabic). *Journal of Educational and Psychological Sciences*, 3(14), 128-159.
- Muhammad, N. (2017). *Psychological adjustment and its relationship to family upbringing methods among mothers of autistic children in Khartoum locality* (In Arabic) [Published master's thesis]. Al-Nilein University.
- O'hara, M. W., & McCabe, J. E. (2013). Postpartum depression: current status and future directions. *Annual review of clinical psychology*, 9(1), 379-407.
- Pan, W. L., Chang, C. W., Chen, S. M., & Gau, M. L. (2019). Assessing the effectiveness of mindfulness-based programs on mental health during pregnancy and early motherhood-a randomized control trial. *BMC pregnancy and childbirth*, 19, 1-8. <https://doi.org/10.1186/s12884-019-2503-4>
- qanawea, A. (2019). *Positive thinking and its relationship to psychological adjustment among high school students* (In Arabic) [Unpublished master's thesis]. Shahid Hama Lakhdar University.

- Saudi, M. (2015). *The psychological hardiness of mothers and its relationship to the psychological and social adjustment of their hearing-impaired children* (In Arabic) [Unpublished master's thesis]. Ain Shams University.
- Shuqair, Z. (2002). *Psychological adjustment scale* (In Arabic). Dar Al Nahda Al Arabiya for printing, publishing and distribution.
- Slomian, J., Emonts, P., Vigneron, L., Acconcia, A., Glowacz, F., Reginster, J. Y. & Bruyère, O. (2017). *Identifying maternal needs following childbirth: A qualitative study among mothers, fathers and professionals*. BMC pregnancy and childbirth, 17(1), 1-13.
- Strahm, A. M., Mitchell, A. M., Pan, X., & Christian, L. M. (2022). Repetitive negative thinking during pregnancy and postpartum: associations with mental health, inflammation, and breastfeeding. *Journal of Affective Disorders*, 319, 497-506.
- Yunus, I. (2018). Positive thinking skills and their relationship to post-traumatic growth among mothers of children with autism spectrum disorder (In Arabic). *Journal of Scientific Research in Education*, 19 (5), 1-22.

The relationship between Electronic Games Addiction, Sleep Disorder and Anxiety Symptoms among Saudi Adolescents

Abeer Hussein Khayat

King Abdulaziz University

Received on 3/12/2024

prior to publication on 12/2/2025

Abstracts: This study aims to examine the relationship between e-gaming addiction, sleep disorders, adolescent anxiety symptoms, as well as understanding the level of e-gaming addiction and differences between males and females in study variables. Due to the prevalence of e-gaming among young people, it is useful to have information about the impact on sleep and mental health, the sample included 278 teenagers (139 males and 139 females) aged 14 - 17, who were randomly selected from Jeddah during the second half of 20 years. 24. Participants were assessed using three tools: the Zong Scale of Self-Anxiety Assessment, the Albana Scale of Sleep Disorders, and the Adolescent Electronic Gaming Addiction Scale. The results of the study showed that the level of e-gaming addiction was above average, while the level of sleep disorders was high, as were symptoms of The results also showed a positive correlation between e-game addiction, sleep disorders, and nudity. There were no statistically significant differences between males and females in the level of e-gaming addiction, sleep disorders, or anxiety symptoms. Qualitative data indicated some important aspects of adolescents' lives affected by e-gaming addiction. The study showed that e-gaming was, on the one hand, a way to relax, and, on the other, just cause stress and anxiety.

Keywords: Electronic Games Addiction; Sleep Disorder; Health Problems; Anxiety; Adolescents; Jeddah-Saudi Arabia

العلاقة بين إدمان الألعاب الإلكترونية واضطرابات النوم وأعراض القلق لدى المراهقين

عمير حسين خياط

جامعة الملك عبد العزيز

أُستلم بتاريخ 2024/12/3 وقُبِل للنشر بتاريخ 2025/2/12

المستخلص: تهدف هذه الدراسة إلى فحص العلاقة بين إدمان الألعاب الإلكترونية، اضطرابات النوم، وأعراض القلق لدى المراهقين، بالإضافة إلى فهم مستوى إدمان الألعاب الإلكترونية والفروق بين الذكور والإناث في متغيرات الدراسة. ونظرًا لانتشار ممارسة الشباب للألعاب الإلكترونية، من المفيد الحصول على معلومات حول تأثير ذلك على النوم والصحة النفسية، شملت العينة 278 مراهقًا (139 ذكرًا و139 أنثى) تتراوح أعمارهم بين 14-17 عامًا، تم اختيارهم عشوائيًا من مدينة جدة خلال النصف الثاني من عام 2024. تم تقييم المشاركين باستخدام ثلاثة أدوات: مقياس زونغ لتقييم القلق الذاتي، مقياس ألبانا لاضطرابات النوم، ومقياس إدمان الألعاب الإلكترونية للمراهقين. أظهرت نتائج الدراسة أن مستوى إدمان الألعاب الإلكترونية كان فوق المتوسط، في حين كان مستوى اضطرابات النوم مرتفعًا، وكذلك أعراض القلق. كما أظهرت النتائج أن هناك ارتباطًا إيجابيًا بين إدمان الألعاب الإلكترونية، اضطرابات النوم، وأعراض القلق. ولم تظهر فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث في مستوى إدمان الألعاب الإلكترونية، واضطرابات النوم، أو أعراض القلق، وأشارت البيانات النوعية إلى بعض الجوانب الهامة في حياة المراهقين المتأثرة بإدمان الألعاب الإلكترونية، وبينت الدراسة أن الألعاب الإلكترونية تعتبر من ناحية وسيلة للاسترخاء، ومن ناحية أخرى تسبب التوتر والقلق.

الكلمات المفتاحية: إدمان الألعاب الإلكترونية، اضطرابات النوم، أعراض القلق، المراهقون، مدينة جدة - السعودية.

INTRODUCTION

Present day electronic games have become a significant part in adolescent's lives as they are more than mere form of entertainment, communication and mental challenging tools. The increased popularity of these games has led to a debate on their negative effects on the well-being of the people that play them (Alkhutaba, 2023). Previous research has revealed that overuse of video games results in maladaptive behaviors and psychological wellness issues such as addiction,

ahkhayat@kau.edu.sa

DOI: 10.60159/2467-003-005-004

loss of sleep and increase in anxiety (Liu & Lu, 2022; Liu et al., 2018). Levels of electronic games addiction are identified as compulsive. Game playing, thinking of different games and playing them frequently have been found to relate to several adverse effects. For this reason, adolescents are the most vulnerable age group to develop such addictive behaviors due to their developmental stage and peer pressure. To figure this out, Lemmens et al. (2009) used the Game Addiction Scale for Adolescents which defines the dimensions relevant to gaming addiction such as salience, tolerance, mood modification, withdrawal, relapse, conflict and problems. Other effects that can be attributed to excessive electronic gaming include sleep disorders. Nighttime use of electronic devices has been said to cause sleep disturbances as a result of light which messes with the body's production of melatonin (Billari et al., 2018). Lack of quality sleep can trigger or worsen mental disorders, a state of affairs which can lead to increased anxiety and depressive symptoms. Several works point out that the lack of sleep and excessive playing result in the decline of life quality (Wang et al., 2024; Figueroa-Quñones et al., 2024). Symptoms common amongst adolescents who engage in excessive gaming include anxiety, sleep disorder and poor mental health. Research (e.g. Dipl-Soz, 2013) has shown that staying online in interactive games leads to creating pressure and stress, thus increasing the level of anxiety. Electronic game addiction, sleep disorders, and anxiety are inter-related in a way that any of the three may cause or worsen the other two.

The purpose of the present research is to explore the relationship between electronic games addiction on the one hand and sleep disorders and anxiety symptoms in adolescents, on the other. The research aims at investigating these relations in order to get to a better understanding of the effect of gaming addiction on sleep and mental health for further intervention. With appallingly increased use of digital technologies in everyday life it has become imperative to find out outcomes of the impact of electronic game addiction on sleep disorder and anxiety. The literature review examines these relationships through assorted works, with emphasis on the rate of gameplay, sleep, and anxiety among adolescents. Electronic games addiction or commonly known as gaming disorder or video game addiction means regular engagement in gaming activities that affects the person's ability to live a normal life. This fact has been highlighted by the World Health Organization in the latest International Classification of Diseases (ICD-11) indicating its increased importance (WHO, 2018). The results of empirical studies have revealed that electronic game addiction results in serious behavioral change, anxiety, and negative academic outcomes among adolescents. Electronic games addiction rates vary depending on the questions being asked and the population being surveyed. For example, Liu and Lu (2022) have shown that Chinese university students addicted to using the phone for game purposes have depressive symptomatology. Likewise, Khrad et al., (2022) have reported high prevalence of Internet Gaming Disorder (IGD) among Saudi Arabian university students with significant correlation with psychological symptoms.

Lemmens et al. (2009) point out that in adolescent, electronic game addiction presents a number of salient characteristics including, but not limited to, tolerance, mood modification, withdrawal, relapse, conflict, and problems. In the context of the present study, salience is considered the primary focus, and thus occurrence of gaming in a person's thinking and behavior. Intolerance, on the other hand, is best described as a magnified necessity of gaming in order to obtain certain results. Gaming refers to the phenomenon being characterized by mood modification that refers to the experiences gamers describe during the game. Withdrawal symptoms appear in case of a decrease or cessation of the gaming activities, Relapse, however, refers to the repeated lapse towards prior levels of gaming. Lastly, whereas conflict is about interpersonal problems associated with problematic gaming, problems relate to the impact of the production on gaming behavior. It is therefore important to understand these features if the gaming addictive behavior amongst adolescents is to be recognized and, therefore, treated.

Electronic game addiction can be the cause of numerous psychological and social concerns that should be addressed. Research has indicated that gaming leads to stress and depression especially when played in excess. For instance, in a systematic review study by

Masaeli and Farhadi (2021) it is revealed that there is a significant relationship between internet-based addictive behaviors (such as gaming) and upsurge in anxiety and depressive symptoms during COVID-19 pandemic. This has an implication with the effect that gaming addiction has on mental health, especially during this era of heightened stress and personal risks. Besides psychological problems, social issues are among the consequences of gaming addiction. Extremely addicted adolescent gamers may find it hard to make new relationships or even sustain the existing ones, leading to elevated cases of social isolation and conflicts with fellow learners and members of their immediate families (Ramos et al., 2023). Coping with loneliness exacerbates an addict's anxiety and depression thereby encouraging a cycle of addiction and poor mental health.

Interrupted sleep patterns or lack of sleep are some of the main problems that are also related to electronic game addiction. Harmful effects of video gaming include poor sleeping habits occasioned by late night gaming and incidences of sleep disorders. Indeed, electronic games include stimulating content and exposure to screen which disrupt the natural sleep cycle. The first way gaming interrupts one's sleep pattern is through the effect of the screen's blue light. Billari et al. (2018) have shown that exposure to blue light at night hinders melatonin production that helps regulating sleep. This disruption in melatonin levels may result in inability to fall asleep and/or maintain sleep throughout the night. Also, cognitive and emotional interactions with electronic games could contribute to the delay of sleep that surely reduce quality of sleep a person gets.

Another mechanism is the psychological stimulation that comes with gaming in games such as 'Call of Duty.' Gaming also results in an increase in pulse rate, hence it becomes hard for adolescents to relax before they 'hit the sack'. According to Liu et al. (2018), more than 90% of the participants diagnosed with internet gaming disorder have had sleep disturbances, a finding that indicates that gaming has a direct effect on one's sleep quality. Electronic game addiction in adolescents and their relationship with sleep disorders have been highlighted in several field investigations. For instance, in a cross-sectional study among Chinese college students, Wang et al. (2024) have reported that excessive use of smart phones in gaming is related to poor sleep quality. The research indicates that electronic game addiction has an immense impact on the adolescent's sleep and engulfs an array of sleep problems. Likewise, in their cross-sectional survey concerning Facebook addiction and sleep disorders amongst Peruvian university students, Figueroa-Quñones et al. (2024) have reported comparable patterns of sleep interference. Although the focus has been on social media addiction, the results are relevant to electronic game addiction, as both involve excessive screen time and similar mechanisms of sleep disruption.

Another major health problem that is linked to electronic game addiction is anxiety. To illustrate, video gaming leads to anxiety since it is a time-consuming activity that disrupts normal and healthy activities, particularly being a major cause of physical inactivity that in turn leads to anxiety. Clearly, addictive gaming increases anxiety levels due to the given compulsive nature of the behavior as well as its negative effects. In this way, the disturbance of sleep during free time with which people engage in playing computer games contributes to the aggravation of anxiety symptoms. Recently, research has considered the association between the level of electronic game addiction and the level of anxiety symptoms. Liu et al. (2018), for example, have reported a relationship between internet gaming disorder and depression and anxiety, showing how dangerous it can be to be a gaming addict. Inability to manage time effectively along with the gaming addiction was defined as a factor that leads to anxiety and many other psychological problems.

Billieux et al. (2015) have put forward a conceptual model that could be used to explain disordered mobile phone use, in which gaming is also a part of behavioral addiction. The model emphasizes the role of anxiety in the development and maintenance of addictive behaviors, suggesting that anxiety may both drive and result from excessive gaming. It is also important to

note other kinds of relationships between electronic game addiction and anxiety – especially indirect ones. Interference with normal sleep patterns brought by over-gaming makes a huge impact in the level of anxiety. Liu and Lu (2022) discuss how sleep disturbance moderates the relationship between mobile phone addiction and depressive symptoms, and how it mediates the relationship between gaming addiction and anxiety. Moreover, emotions such as social isolation and interpersonal conflicts caused by spending too much time gaming can increase anxiety. According to Ramos et al. (2023), problematic use of the internet and, in particular, playing games do lead to increased emotional problems and social challenges, meaning that adolescents may suffer from increased levels of anxiety.

Studies adopting the behavioral addiction models can help to provide some understanding of electronic game addiction (see Billieux et al., 2015). These models focus more on the compulsive and the maladaptive nature of addiction, the effects that it has on one's life, as well as the psychological consequences of addiction. On this basis, it is pointed out that electronic game addiction has a lot in common with other behavioral addictions such as gambling, hence it is characterized by criteria of preoccupation, tolerance, withdrawal, and relapse. Cognitive-behavioral models rest on cognitive and emotional processes of addiction and their outcomes. For instance, cognitive-behavioral models of addiction show how the thinking pattern is faulty, for instance, playing games to avoid stress. This model suggests that while using video games, adolescents may be handling negative feelings of stress and anxiety; a process which propels them to game, hence a spiral of negative mental health.

Various models (bi-psycho-social) give an overall insight into the dynamics underlying the biology, psychology and social acumen of addiction. These models try to show encounters between genetic vulnerabilities/functions and distinct psychological and environmental factors. The bio-psycho-social models of analysis are applied in the context of electronic game addiction focusing on sleeping disorders, cognitions and emotions, and factors that help maintain the addicted behavior. The information concerning electronic games addiction, sleep disorders, and anxiety symptoms in adolescents stresses the fact that these matters are intricate and diverse. It is therefore critical to comprehend the processes and relations between these factors for designing evidence-based practices and resources for teenagers. The theoretical models (like behavioral addiction model, cognitive behavioral model, and bio psychosocial model) offer an understanding of the intricacies of electronic game addiction and its effect on mental health. However, more research is still badly needed to explore the relationships that should come with adequate interventions to help adolescents cope up with difficulties prevailing in the digital age.

To sum up, as modern technology in electronic games has drastically altered recreation and social relationships particularly among the youth, and as e-games are increasingly realistic and widely used, an enhanced worry about teenagers' health is on the rise. As for the increased concerns about electronic game addiction, sleep disturbances, and anxiety symptoms in adolescents, Alkhutaba, Alali & Nashwan (2023) stress is the growing need to know how gaming addiction contributes to causing sleep disturbance and anxiety. The goal of gaining such knowledge is to design prevention and interventional strategies. The current research, therefore, seeks to fill some gaps by attempting to present a detailed analysis of these relationships. The findings will be beneficial to clinicians, educators, and policymakers. By adding useful knowledge to the field of adolescent mental health, it primarily focuses on figuring out the impact of electronic game addiction on sleep and anxiety. Such understanding will be helpful in designing specific strategies and programs to help adolescents make wiser decisions regarding their health.

QUESTIONS

Given the scope outlined above, the current study was designed to answer some intertwined research questions. Quantatively, the questions are:

Q1. What is the level of electronic game addiction, sleep disorders, and anxiety symptoms among Saudi adolescents?

Q2. Is there a statistically significant relationship between electronic game addiction, sleep disorders, and anxiety symptoms?

Q3. Is there a statistically significant difference between the level of electronic game addiction, sleep disorders, and anxiety symptoms based on the participant's gender?

Qualitatively, the following question is attempted:

Q4. How do adolescents describe their attachment to electronic games and their impact on their lives?

MATERIEL AND METHODS

To achieve the objectives of the study and to answer its questions, the study adopted the correlational descriptive approach to measure the relationship between electronic games addiction, sleep disorders, and anxiety symptoms in adolescents. Below is a detailed description of the sample being recruited and the tools being used.

Sample

A total of 278 adolescents agreed to participate in the study. Aged between 14 to 17, 139 of them were males and 139 were females; they were randomly selected from Jeddah during the second half of 2024. The participants were recruited from high-school going learners who were actively involved in electronic games via mobile devices, computers or video game systems. The inclusion criteria meant that the participants were engaged in electronic games on daily basis, thus ensuring that only gamers who used the games frequently were included in the study. Participants were selected by means of posting announcements in schools. Participants who showed willingness to participate were asked to sign consent forms filled and signed by the adolescents and their guardians. In the study, the informed consent was sought from the participants and their guardians to collect data for three months. The participants were able to fill the questionnaires during school hours in a quiet and well controlled environment. The questionnaires were presented to the participants in paper format, and each of them was asked to complete the questionnaires on his/her own. The filled questionnaires were then gathered and tabulated as to the specific scoring system of each assessment instrument.

Tools

Three standardized tools were utilized to measure the key variables of the study. Below is a detailed description of each.

Zung's Self-Rating Anxiety Scale (1980): This tool consists of twenty items with the aim of measuring the level of anxiety symptoms. The scale for each item is: 'None or a little of the time,' 'Some of the time,' 'Often,' 'Most or all of the time'. It measures several aspects of anxiety, namely cognitive, emotional and physiological. To examine the psychometrics of the scale, it was checked and reviewed by psychology and mental health professors/experts to determine its validity. Internal consistency was also investigated using Cronbach's alpha and the split-half reliability coefficients. Results showed that Cronbach's alpha value was (0.88), and the split-half reliability value was (.086).

Albana's Sleep Disorder Scale (2007): This scale has 39 items assessing several aspects of sleep disorders such as problems in sleep onset, awakenings during the night and overall quality of sleep. The responses are marked on a Likert scale with options ranging from 'Never' to 'Always' for each item; the scale thus seeks to obtain both the frequency and the intensity of sleep disruption. Psychology and mental health professors examined and assessed the scale to

determine its validity and psychometric properties. Additionally, Cronbach's alpha and the split-half reliability coefficients were used to analyse its internal consistency. Findings indicated that the split-half reliability value was (0.82), and the Cronbach's alpha value was (0.85).

Game Addiction Scale for Adolescents (Lemmens, Valkenburg, & Peter, 2009): This scale includes forty-five statements with a total score of 21 points that give an assessment of aspects of game related to addiction, namely Salience: Competition in the thoughts, feelings, and action-taking. The following features were targeted:

- Tolerance: Frequency of gaming has been established to rise progressively in the long-term process.
- Mood Modification: Gaming effects can be felt with regards to changes in mood, appetite, sex drive, and sleep patterns.
- Withdrawal: Feeling bad or having some adverse physical effects when gaming is little or absent.
- Relapse: Users' reliance on former types of gaming activities.
- Conflict: Interpersonal conflicts arising from excessive gaming.
- Problems: Issues resulting from high gaming levels.

Psychology and mental health professors evaluated the scale's validity and psychometric qualities. Internal consistency was also examined using Cronbach's alpha and the split-half reliability coefficients. Given the results, Cronbach's alpha value was (0.91), and the split-half reliability value was (0.89). Likert scale used in the study incorporated a 5-point rating system which ranges from the 'Strongly Disagree' to 'Strongly Agree' statements.

DATA ANALYSIS

Since qualitative data was also gathered, descriptive statistics were used to measure the characteristics of the data frequency distributions. In contrast, inferential statistics, such as the Pearson Coefficient, were used to study electronic game addiction, sleep disorders, and anxiety symptoms. For the one-sample and independent sample t-test, the data was analyzed using SPSS software, and the significance level was set at 0.05 level.

RESULTS

Below are the findings gathered from the field on each of the study questions.

Q1. What is the level of electronic game addiction, sleep disorders, and anxiety symptoms among adolescents?

One-Sample Test was used in order to compare the mean levels of electronic game addiction, sleep disorders and anxiety symptoms of the adolescents. The mean score and standard deviation for each variable and test of t-value are presented in Table 1 below; tests were designed to present the significance levels.

Table1 One-Sample t- Test To determine the level with Electronic Games Addiction, Sleep disorder, and Symptoms of Anxiety among Adolescents (n=278)

Variable	Mean (M)	Standard Deviation (SD)	t-value	Significance (Sig)
Electronic Game Addiction	4.12	0.83	5.27	0.00*
Sleep Disorders	3.85	0.79	4.93	0.00*
Anxiety Symptoms	3.92	0.88	5.01	0.00*

Note: The significance level is set at $p < 0.05$.

The figures displayed in the table show that the mean of electronic game addiction was above the midpoint of the scale with the value of 4.12 and a Sig of 0.00. With regard to sleep disorders, the mean rating was high ($M = 3.85$, $Sig = 0.00$) and the anxiety symptoms ($M = 3.92$, $Sig = 0.00$) were high, too.

Q2. Is there a statistically significant relationship between electronic game addiction, sleep disorders, and anxiety symptoms?

Pearson correlation coefficients were computed to examine the inter-group relationships between electronic games addiction, sleep disorders and anxiety symptoms. The results are displayed in Table 2 below.

Table 2 Pearson Correlation Coefficient for the relationship between the electronic game's addiction, sleep disorders, and anxiety symptoms in adolescents (n= 278)

Variable	Electronic Game Addiction	Sleep Disorders	Anxiety Symptoms
Electronic Game Addiction	1	0.56*	0.62*
Sleep Disorders	0.56*	1	0.54*
Anxiety Symptoms	0.62*	0.54*	1

Note: * indicates a significant correlation at $p < 0.05$.

The correlation matrix of the study reveals the following values: The value between Electronic game addiction and sleep disorders was 0.56 and between Electronic game addiction and Anxiety symptoms was 0.62. Furthermore, sleep disorders and anxiety symptoms are positively associated, $r = 0.54$.

Q3. Is there a statistically significant difference between the level of electronic game addiction, sleep disorders, and anxiety symptoms based on the participant's gender?

An independent sample t-test was used to examine the gender differences in adolescents' electronic game addiction, sleep disorders and anxiety symptoms. Table 3 below presents the findings.

Table 3 Independent Sample t-test for significance of the differences between males and females in addiction to electronic games, sleep disorders, and anxiety symptoms in adolescents (n=278)

Variable	Gender	Mean (M)	Standard Deviation (SD)	t-value	Significance (Sig)
Electronic Game Addiction	Male	4.15	0.85	1.12	0.26
	Female	4.08	0.80		
Sleep Disorders	Male	3.88	0.81	0.98	0.32
	Female	3.82	0.77		
Anxiety Symptoms	Male	3.94	0.89	1.05	0.29
	Female	3.91	0.87		

Note: The significance level is set at $p < 0.05$.

Accordingly, figures show no statistically significant differences between male and female adolescents on electronic game addiction, sleep disorders, or anxiety symptoms based on independent sample t-test where $t = 1.12$, $\text{Sig} = 0.26$ for electronic game addiction, $t = 0.98$, $\text{Sig} = 0.325$ for sleep disorders and $t = 1.05$, $\text{Sig} = 0.29$ for anxiety symptoms. In sum, the quantitative results show that electric game dependence, sleep disturbance, and anxiety signs are all attested in adolescents. Moreover, the mean inter-correlation pairs of these factors are positive. However, gender differential did not influence these variables in terms of its effects in this sample.

Q4. How do adolescents describe their attachment to electronic games and their impact on their lives?

Whereas closed-ended questions were used to generate quantitative data, the open-ended questions provided qualitative findings that were incorporated in the questionnaires. These questions were asked with the aim of eliciting adolescents' own narratives of electronic game addiction, sleep problems, and anxiety symptoms. The qualitative data gave an insight into how gaming behaviors are exhibited in day-to-day life and the emotional effect that adolescents experience.

Themes Identified from Qualitative Data

1. Emotional Dependence on Gaming: The majority of the participants confessed that they had some level of emotional affiliation to gaming activities. They iterated that they used video games most of the time as a means to flee from real-life stressors majoring in school pressure, family problems and loneliness. Some of the participants reported that gaming helped to offer one or

another type of feeling, be it relief, satisfaction or feeling of achievement. One participant expressed this by stating:

○ *"I play because all my problems are washed away, I put all my problems behind me plus I have no stress or anxiety at the end of the day after playing, I end up worse."*

Such confession is an indication of the goal paradox, i.e. the autocatalytic nature of game addiction. To illustrate, whereas gaming is primarily used to deal with emotional issues, it in turn creates anxiety and stress when excessively practiced.

2. Impact on Sleep Patterns: Most participant said they were able to play games late at night or in the early morning. Weirdly enough, they were fully aware that playing games during these times had caused sleep loss and/or sleep disturbance, a state of affairs which makes them moody during the school day. A common sentiment was:

○ *"I am fully aware that I need some rest, but I still cannot put the controls down and simply play and play and only then glance at the clock and see it is morning already."*

As noted by the participants themselves, this behavior resulted in sleep deprivation most of the time that in turn causes irritability, feeling of exhaustion and increased anxiety. Some of them described how it takes them a long time to sleep after playing games because their brain simply cannot calm down, and others said that they had had very vivid gaming-related dreams.

3. Social Isolation and Interpersonal Conflicts: As with others' impressions, many adolescents also reported social challenges as a consequence of excessive gaming. Some were encouraged by the social interaction that came with online game playing. However, what is worth noting is that whereas some participants confirmed that gaming fostered their ties with peers, others reported that excessive gaming increased their isolation from families and friends. The analysis showed that the respondents preferred to spend time gaming rather than develop social contacts and interpersonal relationships. One participant shared:

○ *"Some of my friends I do not talk regularly with them because they do not game as I do. I just feel safer online."*

Additionally, some of the participants complained about their parents' or guardians' constant misunderstanding, probably due to of the long time they spent gaming, especially when they miss some important duties, when they do not sleep enough hours, and/or when gaming makes them ill-tempered.

4. Gaming as a Source of Anxiety: A number of the participants admitted to having sought solace in gaming in their efforts to fight off anxiety. A similar number confessed to having had increasingly elevated levels of anxiety due to their gaming. Participants discussed how apprehensive they felt when they could not engage in games. Concerning new content and events in games and with regard to feeling about recent games for professional gamers, one participant explained:

○ *'When I can't play I begin to develop nervousness because I feel I am missing in the game and this makes me more nervous'.*

This cycle of anxiety in gaming relieved (and at the same time anxiety symptoms precipitated) was a common theme in the qualitative responses obtained from the participants themselves.

5. Awareness of Addiction: A majority of the participants showed that they had the understanding of reckless gambling behaviors. They understood that they had problematic patterns of gaming that were causing repercussions on the normal functioning of their lives. However, most of the participants described the ability to decrease the time spent playing games as challenging with many of them describing a sense of powerlessness in relation to the addiction. One participant commented:

○ *"Yes, it is: 'I know that I am an addict. I have attempted severally to quit playing the game but I always find myself playing again'".*

The feeling of helplessness corresponds to the already reported cognitive and behavioral ailments in the case of addiction where the subject may understand the harm being caused through the process of the habit but is unable to refrain, hence the addict suffers from emotional and psychological dependence.

6. Desire for Help and Intervention: The study has shown the associated problems of gaming addiction which many of the participants reported that needed help or intervention to overcome. They said that parents', teachers' or specialists' assistance could help them control the amount of time they spend on games and minimize the impact on their sleep and psychological well-being. One participant stated:

○ *"Well, I wish I could take lesser part but I can't and I wish someone can help me about this."*

This theme confirms the fact that sufficient organization for, and institutional support to, teens in their struggle with excessive gaming (and its impact on their sleep and anxiety patterns) is still lacking, and is therefore badly needed in this sociocultural context.

Analysis of the qualitative data collected from the field has brought up some crucial aspects about adolescents' styles that were affected by electronic game addiction. The study shows that, on the one hand, gaming is a form of relaxation and, on the other, it is a cause of stress and anxiety. On self-organized topics, participants discussed how their gaming impacted their sleep, interpersonal and emotional lives. However, the majority of adolescents being interviewed made it clear that although they were dependent on gaming, they had been seeking assistance, especially to overcome gaming addiction, to improve sleep quality, and to reduce anxiety levels.

When synthesizing the quantitative and qualitative data, it becomes evident that there should be a more holistic understanding of how electronic game addiction impacts on the mental health and functioning of adolescents – a major contribution of our study. By using such form of research, statistical relationships which afforded quantification gave additional insights on emotional and social ramifications of game addiction.

DISCUSSION

The main purpose of the research reported above was to examine the effects of electronic game addiction on adolescents' sleep quality and anxiety levels in in some sociocultural setting – namely the Saudi context. The quantitative and the qualitative data obtained from the field provide some crucial findings about the interactions of these variables, a state of affairs that surely contributes to enhancing our understanding of how gaming addiction might have adverse effects on adolescents sleep quality and anxiety symptoms. As for sleep disorders, the descriptive findings confirm the same leanings obtained from the quantitative results. Electronic gaming addiction ($r = 0.56, p < 0.05$) has a positive correlation with sleep disturbances among adolescents. This confirms the findings of other studies, including Liu and Lu (2022) who has opined that there is a mediated relationship between sleep disturbance, mobile phone addiction and anxiety. Our study builds on these insights in the context of gaming where excessive use compromises sleep by causing delayed onset of sleep, night-time awakening and poor sleep quality.

In terms of the quality of experiences, three-quarters of the adolescents stated that they usually delayed sleeping to continue gaming. This behavior concurs with the cognitive-behavioral model of addiction suggested by Billieux et al. (2015) which shows how behaviors interfere with the normal patterns of daily life to cause a sequence of adverse outcomes. Lack of sleep, as described by the participants, leads to heightened sensitivity, mood swings, fatigue, thus adding up onto anxiety levels. Based on these findings, it may be important to consider that improving sleep hygiene may be one of the areas of intervention for minimizing the extent gaming addiction harm/damage on adolescents' well-being.

As for the anxiety levels, the findings show that there is a moderate positive relationship between electronic game addiction and anxiety symptoms ($r = 0.62, p < 0.05$), which suggests that gaming addiction results in a high level of anxiety among Saudi adolescents. This is in line with the findings of a number of research studies conducted in other sociocultural contexts. For example, Billieux et al. (2015) and Ramos et al. (2023) have shown that emotional issues and anxiety are part of the symptoms of problematic use of internet and excessive gaming.

To explain these findings, it is possible to use the cognitive-behavioral model of addiction. This is probably sanctioned because our study has found that the respondents use games specifically to help them avoid and/or minimize real life stress/pressure. Nonetheless, instead of reducing anxiety, this coping strategy turns to negatively affect the gamers' anxiety, inasmuch it has led to insomnia, loneliness, and relationship issues. What this means is that gaming may offer a brief form of escapism, thus contributing to amplifying stress and ways of avoiding it.

The qualitative part shows that participants describe feeling of nervousness when unable to play or when thinking that they are behind in a game, something that confirms the prior understanding of the anxiety-gaming connection. This supports the view that gaming addiction is not a voluntary activity. Additionally, there is some focus on sleep disturbances and anxiety symptoms, as mediators and moderators, to connect gaming addiction with mental health. Figures indicate that sleep is a significant factor in a positive correspondence between sleep disorders and anxiety symptoms ($r = 0.54$, $p < 0.05$). As indicated by the qualitative part of the study, gaming addiction outsources sleeplessness that locks adolescents in a negative loop, causing poor mental health.

The results obtained support the basic tenets of the biopsychosocial model of addiction where the use of substance, viz. addiction, is attributed to the biological, physical, mental, and social dimensions. Sleep disorders can therefore be regarded as a psychological consequence of addiction and at the same time as a somatic condition that perpetuates the process of addiction. Thereby, the interventions aimed at sleep hygiene and emotional regulation can free the young person from the cycle of addiction and reduce anxiety symptoms.

Lastly, the independent sample t-test does not show any significant gender differences in electronic game addiction, sleep disorders and anxiety symptoms, a major finding that runs counter to that of other studies which have shown that males are more likely to engage in video gaming addiction than females (Lemmens et al., 2009). The current findings shows that male and female adolescents have had equal rate of addiction, sleep deprivation and anxiety. This may be a context-specific finding, particularly due to enhancing females' gaming practices as well as the rapid narrowing of the gender gap in the Saudi setting. The finding cannot be confirmed unless further research on gaming practices is conducted in this sociocultural context and in relatively similar ones. However, it should be noted that although no gender differences have emerged in this study, intervention programs designed for the treatment of game addiction should take gender differences into account. This is needed because the bulk of empirical research conducted so far has indicated that the nature of motivations and emotions related to game playing may vary between men and women. Future research could investigate these differences in more detail, especially in relation to how different genders deal with stress and anxious relevant to gaming.

IMPLICATIONS FOR INTERVENTION AND PREVENTION

The findings reveal a significant correlation between gaming addiction and sleep disorders, a state of affairs which implies that sleep health should be culpable to solve the youngsters' gaming addiction problem. CBT dealing with sleep, especially sleep interruption, may help of the demerits related to one's mental well-being, and may aid in fixing excessive gaming.

One of the relationships discovered in the study is that between gaming addiction and anxiety symptoms. This sanctions the need for effective interventions targeting individuals struggling with gaming addiction so as to help solve the problems of emotional dysregulation. Demoralizing, as a way of handling stress and anxiety, can be used to help teenagers reduce the number of hours they spend playing games. Organizations and specific educational programs for parents, teachers and adolescents should also be developed in order to prevent excessive gaming among the youth. Helping adolescents to find ways of moderating their use of games as well as

adopting healthy use of technology would reduce the negative consequences that come with excessive gaming, particularly lack of sleep and anxiety.

LIMITATIONS AND FUTURE RESEARCH DIRECTIONS

It is necessary to mention some of the limitations of this field investigation; hence the results could have important implications at all levels. One such limitation is that the cross-sectional study precludes the possibility of establishing the casual relationship between gaming addiction, sleep disturbances and the symptoms of anxiety. Had data been collected across different time periods, such kinds of relationships could have been established more clearly. Further, as data was obtained via self-reported surveys, self-bias or social desirability is expected have occurred. For the purpose of future research, the use of more objective data is surely needed to find out the amount of sleep and time adolescents spent on gaming with higher degrees of precision.

CONCLUSION

Our current research has established, with relatively narrow margin of error, how much electronic game addiction affects adolescents' sleep quality and anxiety symptoms. The findings stress the need to exert efforts to reduce dependency, including those that seek to change their behavior and feelings tied to gambling. Thus, by unraveling the multifaceted connections between gaming, sleep, and mental health, clinicians, educationists, and policy makers can better devise their interventionist practices, design their remedy strategies and support requirements needed in today's digital world and work. In our case, the overarching goal is to maintain, encourage and create more health-conscious approaches toward gaming.

REFERENCES

- Abbasi, A. Z., Rehman, U., Afaq, Z., Rafeh, M. A., Hlavacs, H., Mamun, M. A., & Shah, M. U. (2021). Predicting video game addiction through the dimensions of consumer video game engagement: quantitative and cross-sectional study. *JMIR serious games*, 9(4), e30310.
- Albana A H. (2007). Stressful life situations among al-Aqsa University students in Gaza Province and their relationship to sleep and wake disorders according to gender and marital status, *IUG Journal of education and psychology sciences*; 16 (2): 585 – 630.
- Alkhuba, M. (2023). The Nexus of Stress, Anxiety Symptoms, and Smartphone Addiction among Expatriate Students. *Rivista Italiana di Filosofia Analitica Junior*, 14(2), 439-448.
- Alkhuba, M., Alali, A, and Nashwan, N. (2023). Sleep Disorders and Electronic Games Addiction among Jordanian Adolescents. *Journal of Education and Practice*, 14(13), 37-43.
- Alshakhsi, S., Chemnad, K., Almourad, M. B., Altuwairiqi, M., McAlaney, J., & Ali, R. (2022). Problematic internet usage: the impact of objectively Recorded and categorized usage time, emotional intelligence components and subjective happiness about usage. *Heliyon*, 8(10).
- Billari, F. C., Giuntella, O., & Stella, L. (2018). Broadband internet, digital temptations, and sleep. *Journal of Economic Behavior & Organization*, 153, 58-76.
- Billieux, J., Maurage, P., Lopez-Fernandez, O., Kuss, D. J., & Griffiths, M. D. (2015). Can disordered mobile phone use be considered a behavioral addiction? An update on current evidence and a comprehensive model for future research. *Current Addiction Reports*, 2(2), 156-162.

- Conte, S., Ghiani, C., Nicotra, E., Bertucci, A., & Truzoli, R. (2022). Development and validation of the smartphone addiction risk children questionnaire (SARCQ). *Heliyon*, 8(2).
- Dipl-Soz, M. D. (2013). Psychological research and a sociological perspective on problematic and addictive computer game use in adolescence. *International Journal of Child and Adolescent Health*, 6(4), 422.
- Figueroa-Quñones, J., Valle-Salvatierra, W., & Teresa, C. H. N. (2024). Facebook addiction and sleep problems in peruvian university students after the COVID-19 pandemic. *Heliyon*, 10(2).
- Jianfeng, H., Xian, Z., & Zexiu, A. (2024). Effects of physical exercise on adolescent short video addiction: A moderated mediation model. *Heliyon*, 10(8).
- Lemmens, J. S., Valkenburg, P. M., & Peter, J. (2009). Development and validation of a game addiction scale for adolescents. *Media psychology*, 12(1), 77-95.
- Lestari, L., Yandri, H., & Sujadi, E. (2024). Navigating the digital abyss: exploring the nexus between loneliness, aggressive behavior, and smartphone addiction among college students. *Counsnesia Indonesian Journal of Guidance and Counseling*, 5(1), 8-19.
- Liu, L., Yao, Y. W., Li, C. S. R., Zhang, J. T., Xia, C. C., Lan, J., ... & Fang, X. Y. (2018). The comorbidity between internet gaming disorder and depression: Interrelationship and neural mechanisms. *Frontiers in psychiatry*, 9, 355673.
- Liu, M., & Lu, C. (2022). Mobile phone addiction and depressive symptoms among Chinese University students: The mediating role of sleep disturbances and the moderating role of gender. *Frontiers in Public Health*, 10, 965135.
- Masaeli, N., & Farhadi, H. (2021). Prevalence of Internet-based addictive behaviors during COVID-19 pandemic: A systematic review. *Journal of addictive diseases*, 39(4), 468-488.
- Ramos, R. F. S., Scatena, A., Kim, H. S., de Oliveira, W. A., & Andrade, A. L. M. (2023). Brazilian Digital Warriors: Unraveling the Nexus of Adolescent Cyber Aggressors, Problematic Internet & Smartphone Use, Emotional Struggles, and Parental Mediation. *Trends in Psychology*, 1-17.
- Routledge., Khrad, H., Marhoomi, A., Alkhiri, A., Alshomrani, A., Bajabir, D., & Mosli, M. (2022). Prevalence of Internet Gaming Disorder among Saudi Arabian university students: relationship with psychological distress. *Heliyon*, 8(12).
- Siste, K., Hanafi, E., Sen, L. T., Adrian, A., & Sieto, N. L. (2023). Craving as a Nexus Of Gaming Disorder, its Assessment Scarcity and Role in Therapy Response: a Case Series. *Archives of Psychiatry Research: An International Journal of Psychiatry and Related Sciences*, 59(2), 319-328.
- Wang, J., Liu, X., Xu, X., Wang, H., & Yang, G. (2024). The Effect of Physical Activity on Sleep Quality Among Chinese College Students: The Chain Mediating Role of Stress and Smartphone Addiction During the COVID-19 Pandemic. *Psychology Research and Behavior Management*, 2135-2147.
- WHO. (2018) *World Health Statistics: Monitoring Health for the SDGs, Sustainable Development Goals*. Geneva.
- Zung, W. W. (1980) A rating instrument for anxiety disorders. *Psychosomatics*; 12:371–379.

العلاقة بين الحيوية الذاتية والرضا عن الحياة والتدفق النفسي لدى طلبة الجامعات السعودية

رضية حميد الدين

جامعة الملك عبد العزيز

أُسْتُلِم بتاريخ 2024/11/24 وقُبِل للنشر بتاريخ 2025/2/12

المستخلص: هدفت هذه الدراسة إلى معرفة العلاقة بين الحيوية الذاتية والرضا عن الحياة والتدفق النفسي، وإمكانية التنبؤ بالحيوية الذاتية في الرضا عن الحياة والتدفق النفسي، ومعرفة الفروق في متغيرات الدراسة وفقاً للنوع لدى عينة من طلبة الجامعات السعودية، وقد اشتملت عينة الدراسة على (522) طالباً وطالبة من طلبة الجامعات السعودية، في المدى العمري (18-25 عاماً)، بمتوسط عمري (21,17) عاماً، منهم (279) ذكراً، و(243) أنثى، وطُبِّقَت عليهم ثلاثة مقاييس، هي: الحيوية الذاتية، والرضا عن الحياة والتدفق النفسي. أسفرت النتائج عن وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً بين الحيوية الذاتية والرضا عن الحياة، ووجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً بين الحيوية الذاتية وكل من بُعد التوازن بين التحدي والمهارة، وبُعد تغذية راجعة غير غامضة والدرجة الكلية للتدفق النفسي، بينما لا توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين الحيوية الذاتية وبقية أبعاد التدفق النفسي، ووجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً بين الرضا عن الحياة، وكل من بُعد التوازن بين التحدي والمهارة، وبُعد التركيز في المهمة والدرجة الكلية للتدفق النفسي، بينما لا توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين الرضا عن الحياة وبقية أبعاد التدفق النفسي، وتوصلت الدراسة أيضاً إلى أنه يمكن التنبؤ بالرضا عن الحياة والتدفق النفسي من خلال الحيوية الذاتية، ومن حيث الفروق فقد أظهرت الدراسة فروقاً دالة إحصائياً بين الجنسين في الحيوية الذاتية لصالح الإناث، ولم توجد فروق دالة إحصائياً بين الجنسين في الرضا عن الحياة والتدفق النفسي، وفي ضوء نتائج الدراسة تم تقديم عدد من التوصيات، منها: تصميم برامج إرشادية وتدريبية؛ لتنمية الشعور بالحيوية الذاتية والتدفق النفسي.

الكلمات المفتاحية: الحيوية الذاتية، الرضا عن الحياة، التدفق النفسي، طلاب الجامعة.

The Relationship between Subjective Vitality, Life Satisfaction and Psychological Flow among Saudi University Students

Radeah Mohammed Hamididdin

King Abdul Aziz University

Received on 24/11/2024 prior to publication on 12/2/2025

Abstract: The study aimed to learn the relationship between subjective vitality, life satisfaction and psychological flux, the possibility to predict self-vitality in life satisfaction and psychological flux, and the differences in study variables according to type in a sample of Saudi university students. (522) Students from Saudi Universities, in the lifetime (18 - 25 years), with an average age of 21,17 years, of whom 279 were male, 243 were female, and three measures were applied to them: subjective vitality, life satisfaction and influx. The results resulted in a statistically positive correlation between subjective vitality and life satisfaction. and a statistically relevant correlation between subjective vitality and each of the dimensions of the balance between challenge and skill, After an unambiguous feedback dimension and the overall degree of psychological flow, there is no statistically significant correlation between subjective vitality and the rest of psychological flow dimensions, A statistically positive correlation between life satisfaction and both the balance between challenge and skill, the focus on mission and the overall degree of psychological flow. ", while there is no statistically significant correlation between life satisfaction and the rest of the psychological flow dimensions, The study also found that life satisfaction and psychological flux can be predicted through subjective vitality. And in terms of differences, the study showed statistically significant differences between the sexes in subjective vitality in favor of females, There are no statistically significant differences between the sexes

rhamididdin@kau.edu.sa

DOI: 10.60159/2467-003-005-005

in life satisfaction and psychological flow and, in the light of the study's findings, a number of recommendations were made, including: design of irrigated programmes Diyah and training; to develop Walt's sense of self-vitality.

Key words: Subjective vitality, life satisfaction, psychological flow, university students.

مقدمة وخلفية نظرية

مع اتساع وتيرة التغيير وتنوع مجالات التأثير، ومع تزايد العديد من المشكلات والتحديات التي تواجه المجتمعات على اختلاف أنواعها وتوجهاتها، لم يعد بإمكان المؤسسات التربوية والتعليمية مجابهة كل هذه التحديات والمتغيرات المستقبلية، حيث يتعرض طلبة الجامعة للعديد من الضغوط النفسية؛ نتيجة عوامل متعددة، منها: عوامل أكاديمية، وأسرية، واجتماعية، أو عوامل نفسية تُعزى للطلاب ذاته، ويتعرض لتلك الضغوط جميع الطلبة على حدّ سواء، لكن من الملاحظ أن بعضهم يتمتع بهمة ونشاط وحماس لتحقيق الهدف، والقدرة على التوافق والتكيف مع تلك الضغوط، وهو ما يُعرف بالحيوية الذاتية (عاطف وآخرون، 2024).

أصبح مصطلح "الحيوية الذاتية" Subjective Vitality مرادفًا للعديد من المصطلحات في مجال علم النفس؛ كالطاقة النفسية الفعالة، والنشاط، واليقظة العقلية، وعندما يمتلك الفرد مستوى عاليًا من هذه الطاقة النفسية الفعالة فإنها تتخذ شكلًا إيجابيًا مثل السعادة والإثارة، حيث إنها تساعد على الاندماج في الأداء، وتركيز الانتباه، والتخلص من مصادر الأفكار السلبية، وعندما يمتلك الفرد مستوى منخفضًا منها تتخذ شكلًا سلبيًا، فتجعل الانتباه محدودًا والتركيز ضعيفًا، كما تزيد من سرعة الإجهاد، فتدفع الفرد إلى عدم الإنجاز والتباطؤ في أداء المهام (سليم، 2016).

كما قد يؤدي الافتقار للحيوية إلى زيادة الإرهاق أو الاحتراق الأكاديمي، وانخفاض إدراك الفرد لقيمة الإنجازات الشخصية، مما يؤدي بالضرورة إلى فتور الهمة وانحيار العزيمة (Maslach et al., 2001).

وقدّم كل من (Ryan & Fredric, 1997) مصطلح الحيوية الذاتية في ضوء نظرية "تقرير المصير" Self Determination Theory"، وأشارا إلى أنها شعور بالطاقة والحماس، وعدم الإرهاق والتعب، وأكّدا أنه عندما تكون الحيوية الذاتية في مستوى منخفض سيكون الفرد في حالة تهيّج وتعب، وقد لا يستفيد بشكل كامل من إمكانات القيام بالأنشطة. ولكن عندما تكون الحيوية الذاتية لدى الفرد في مستوى مرتفع، فسيتمكّن من القيام بأداء الأنشطة اليومية بكفاءة، ويكون المزاج في حالة جيدة؛ لذلك يتم تنفيذ جميع مهامه وأنشطته بشكل جيد، كما أشارت نظرية بيترسون وسيلجمان (Peterson & Seligman, 2004) إلى أن الحيوية الذاتية متغير نفسي أكثر من كونه بيولوجيًا؛ إذ يمكن النظر إليه كنتائج لتأثيرات عوامل أخرى.

وتعددت التعريفات التي تناولت الحيوية الذاتية، فعُرفت بأنها: حالة من الشعور الإيجابي بالحياة والطاقة التي تعرب عن نفسها في صيغة التحمُّس والامتلاء بالحياة، والإحساس بالقوة والشعور بالافتقار، ويُعتَقَد بأنها تجسيد لمشاعر الكفاءة والانتعاش، ولكون المرء فعالاً ومنتجاً ونشطاً (سليم، 2006).

كما ترتبط الحيوية الذاتية بأجزاء معينة من الدماغ، والاستجابات الانفعالية، وهذا يعني أنه عندما يتمتع الأفراد بالحيوية يكونون أكثر نشاطاً وإنتاجية، وأكثر قدرة على التعامل مع التوتر ومواجهة التحديات، ويُظهرون سلوكيات تكيف أفضل من غيرهم، فهي طاقة نفسية داخلية تمكن الفرد من التحكم في أفكاره، ومشاعره، وسلوكياته، وتنظيمها، والتصرف بطرق هادفة قائمة على روح المبادرة، والكفاءة الذاتية، واليقظة العقلية، والالتزام الذاتي الذي يجعل الفرد قادراً على مواجهة أحداث الحياة الضاغطة بثبات وافتقار (Algharaibeh, 2020).

وأكدت دراسة بينيكس وقيرانيك وفرشي (Pennix, Guralanik & ferrucci, 2000) أن الحيوية الذاتية هي الطاقة الإيجابية التي تنشأ عندما يتفاعل الناس بطريقة إيجابية، ويؤدي ذلك إلى زيادة الشعور بالمشاركة، وتمكين الفرد من التفكير بشكل أسرع؛ لخلق أفكار ذات جودة أفضل، وأن الأفراد ذوي المستوى المرتفع من الحيوية يؤديون أعمالهم على نحو متميز، ولديهم صحة عقلية أكبر من ذوي المستوى المنخفض من الحيوية الذاتية.

وتعدُّ الحيوية الذاتية مؤشراً رئيساً على الصحة والسعادة، وأن المحافظة على حيوية الذات يحدد ما المدى الذي تُلبى عنده الحاجات النفسية الأساسية، فالحيوية الذاتية تتضمن طاقة عالية ونشاطاً عالي المستوى، كما أنها من العوامل المنبئة بالصحة النفسية والجسمية على حدٍ سواء (Niemic, Ryan, Patrick, Deci & William, 2010)، وبالتالي فإن الحيوية الذاتية قد تساعد على الشعور بالرضا عن الحياة.

كما أكد العديد من نتائج الدراسات عن العلاقة بين الرضا عن الحياة والحيوية الذاتية؛ إذ كشفت دراسة سلمان يونس (Salama-Younes, 2001) عن وجود ارتباطات إيجابية دالة إحصائياً بين الحيوية الذاتية والرضا عن الحياة لدى عينة من طلاب الجامعة، وأظهرت نتائج دراسة يوزال وآخرين (Uysal et al., 2014) أن الحيوية الذاتية توسطت العلاقة بين السعادة الذاتية والرضا عن الحياة لدى طلاب الجامعة، وتوصّلت دراسة روديرجيس (Rodrigues et al., 2021) إلى أن الوجدان الإيجابي مرتبط بشكل كبير بالرضا عن الحياة، وتقدير الذات والحيوية الذاتية.

يُعد الرضا عن الحياة life satisfaction علامة مهمة تدلّ على تمتّع الفرد بالصحة النفسية، فرضا الفرد عن حياته يشير إلى حماسه وتوجهه نحو الحياة والمستقبل، ويعتبر الرضا عن الحياة أقصى ما يطمح إليه الفرد؛ بهدف تجنّب الإحباطات والصراعات النفسية التي تنتاب الفرد؛ نتيجة انفعالاته في المواقف المختلفة (شعبان، 2015).

ويرتبط مفهوم الرضا عن الحياة بنجاح الفرد، كما يُسهم إسهامًا كبيرًا في تكيّفه الشخصي والاجتماعي، وفي تكوين شخصيته وبلورة نظريته الخاصة إلى العالم، وقد احتلت دراسة الشعور بالرضا عن الحياة حيزًا كبيرًا من اهتمام الباحثين، وجرى ذلك مع زيادة الوعي بأهمية دراسة السمات ذات الطبيعة الإيجابية للشخصية، والعوامل التي تؤثر فيها وتتنبأ بها (علي، 2022).

ويُعرّف الرضا عن الحياة بأنه: تقييم شامل لنوعية حياة الشخص وفقًا لمعايير المختارة، فيحدث الرضا عن الحياة عندما يقيم الفرد حياته الحالية معرفيًا مقابل معيار شخصي متصوّر مسبقًا، ويعتقد أنه استوفى هذا المعيار أو تجاوزه، فيختار الفرد المال أو المكانة أو الأسرة أو العمل كمجالات مهمة في تحديد الرضا عن الحياة (Bockomy & Youssef- Morgan, 2019).

ومن النظريات المفسّرة للرضا عن الحياة: نظرية المقارنة الاجتماعية Social Comparing Mode؛ إذ يشير هذا النموذج إلى أن الأفراد الذين يقارنون أنفسهم مع الآخرين من حولهم يكونون أكثر رضا عن حياتهم إذا كانت ظروفهم أفضل من الآخرين، فالمقارنة تخلق درجات مختلفة من الرضا داخل المجتمع الواحد، (Joseph Sirgy, 1998) التي تقترح أن توقعات ما يستطيع الفرد تحقيقه، وظروفه السابقة، ومثله العليا، وما يشعر أنه يستحقه، وما يحتاجه المرء من الحد الأدنى ليكون راضيًا، وما يعتقده في النهاية أنه سيحدث؛ هي مقارنات تساعد على تحديد الرضا العام عن الحياة. وقد قام باحثون آخرون بالتحقق فيما إذا كان الناس يحددون تقديراتهم الشخصية لرضاهم عن حياتهم، من خلال نهج من أعلى إلى أسفل أو من أسفل إلى أعلى، فإذا استخدم الفرد إجراء من أعلى إلى أسفل؛ فقد يفكر في قيمة حياته ككل، ويستكشف إحساسه بشأن مدى سعادته ورضاه بشكل عام، وبالتالي يستنتج أنه يجب أن يتمتّع بحياة جيدة أم لا، وبدلًا من ذلك، إذا استخدم نهجًا تصاعديًا؛ فقد يفكر في المجالات المختلفة لحياته، مثل: (الزواج، والأطفال، والعمل، والصداقات، والدخل)، ويتوصّل إلى حكم الرضا عن حياته بناءً على متوسط الرضا الذي يحصل عليه من كل من هذه المجالات (Sousa & Lyubomirsky, 2001).

إن تمتّع الفرد بالحيوية الذاتية والرضا عن الحياة ترتبط معه المشاعر الإيجابية، مثل: النشاط، والحماس، والسعادة، وقد تساعد مثل هذا المشاعر على بلوغ مستوى جيد من التدفق النفسي Psychological Flow والذي يُعرّف بأنه: حالة من التركيز العميق، تحدث عندما يندمج الناس في التعامل

مع مهام تتطلب تركيزًا شديدًا ومثابرة، ومواصلة بذل الجهد، وهذه الحالة المثلى تُحقّق عندما يكون مستوى قدرات الفرد ومهاراته في حالة من التوازن التام مع مستوى التحدي أو الصعوبة المرتبطة بالمهمة، خاصة المهام ذات الأهداف المحددة، والتي تقدّم تغذية راجعة فورية (العكيلي والمحمداوي، 2015).

إن انغماس الفرد في نشاط معين والاستمتاع به، وفقدان الشعور بنفسه أثناء تأدية هذا النشاط؛ يعدّ قوة نفسية وعقلية تدعى بالتدفق النفسي، وتتميز بالصفات الآتية: تركيز نشط، والتمتع الأمثل، والمشاركة الكاملة، ومراعاة المصالح الجوهرية، كما يرتبط التدفق النفسي ارتباطًا وثيقًا بالمشاعر الإيجابية ومستوى الالتزام، ويمكن أن يجعل الفرد منشغلًا تمامًا بمهنته وينسى العالم المحيط به، بحيث يفقد وعيه الذاتي أو تصوره للأشياء المحيطة به، فلا يشعر بحاجة إلى الاحتياجات الفسيولوجية الأولية، فحالة الانغماس هذه يعيشها الفرد بعمق وبشكل مكثف، بحيث لا يمكنه التركيز على أية جوانب أخرى باستثناء تلك المتعلقة بالنشاط الذي يتم تنفيذه (Maier et al., 2019).

ويؤكد سريكوڤيتش وآخرون (Sreckovic et al., 2017) في دراستهم على أن التدفق النفسي يمكن ملاحظته من قوة الاندماج التي يكون فيها الفرد عندما ينشغل في أمر يجبه ويستمتع به، حتى يبلغ درجة الامتياز فيه، ويستمر هذا التفوق بعد ذلك بأقل مجهود كالشلال المتدفق، فإذا استطاع الفرد أن يصل إلى التدفق؛ فإن ذلك يمثل أقصى درجة للأداء الإيجابي المليء بالطاقة التي تقيه من الإصابة بالملل والقلق والاكتئاب.

وأظهرت دراسة يوشيوكي (Yoshiyuki, 2006) ضرورة تمتع الفرد بالقدرة على إدارة الوقت، والتفاعل بإيجابية مع الآخرين وصولاً لقدرة مهمة لدى الإنسان، وهي حالة التدفق، والقدرة العالية على الإنجاز، الذي لا يتأتى إلا من خلال معرفة الفرد لقدراته.

ويمكن تصنيف التدفق النفسي إلى نوعين، وهما: التدفق السلبي: وعادة ما يكون في الأمور التي تستلزم وجود التنافس، ويكون مصحوبًا بقدر عالٍ من الاستثارة، الأمر الذي قد يؤدي بالفرد إلى محاولة تجنّب حدوث مثل هذه الخبرة؛ بسبب الصورة والانطباع السيئ الذي كوّنه الفرد عنها، أما التدفق الإيجابي: فهو ما يتحقّق عندما يوجّه الفرد انتباهه وتركيزه وجهده وطاقته تجاه نشاط مفضل بالنسبة له يجد فيه المتعة، ويقوم بتنظيم وتجميع أفكاره تجاهه؛ لذا فإن أصحاب هذا النوع أكثر رضا من أصحاب التدفق السلبي (مغازي، 2008).

وتتعدد النظريات المفسّرة للتدفق النفسي، ومنها نموذج سيلجمان (Seljmanm, 2002)، حيث أطلق مصطلح توقف الزمن على حالة الاستمتاع والإشباع، فالإشباع هو الذي ينتج التدفق، وأوضح أن المشاعر

الإيجابية مثل المتعة والنشوة التي يتم ذكرها بين الحين والآخر لا يتم الشعور بها، وفي الحقيقة إن غياب الشعور من أي نوع هو جوهر التدفق، فالوعي والشعور موجودان لتصحيح المسار، وقدّم مقارنة مفيدة، مفادها أن حالة التدفق تمثل رأس المال النفسي الذي يستثمره للمستقبل؛ أي: الثروة النفسية المستقبلية (عبدالمجيد وآخرون، 2016).

ويرى جولمان Goleman أنّ حالة التدفق تمثل أقصى درجة في تعزيز الانفعالات التي تخدم الأداء أو التعلّم والانفعالات، وأنها ليست مجرد انفعالات مناسبة، وتسير في وجهة معينة، بل انفعالات إيجابية مليئة بالطاقة؛ لتنظيم قواها مع ما يجري من فعل رهن، فإذا ما تملك الإنسان الملل أو التوتر والقلق؛ فإن ذلك يحول دون تدفق المشاعر، وتدفق المشاعر ما هو إلا خبرة يمرّ بها كل إنسان من وقت لآخر خاصة عندما تصل هذه الخبرة إلى ذروتها، أو تتجاوز أقصى حدودها السابقة. إن العلاقة المميزة لتدفق المشاعر هي الشعور بالفرح التلقائي أو حتى النشوة إلى أقصى حدّ، فتدفع المشاعر حالة من نسيان الذات؛ فإذا وصل الإنسان إلى حالة تدفق المشاعر سيستغرق تمامًا في العمل الذي يقوم به إلى الدرجة التي يفقد فيها الإحساس بذاته تمامًا (جولمان، 2020/1995).

وقد أشارت الدراسات إلى أهمية خبرة التدفق النفسي لطلبة الجامعة، حيث أظهرت دراسة صديق (2009) وجود علاقة إيجابية بين التدفق وبعض العوامل النفسية، مثل: (الاعتماد على النفس، المثابرة، فاعلية الذات، مستوى الطموح، تحمل المسؤولية، الدافع للإنجاز، الثقة بالنفس)، ووجود علاقة سلبية بين التدفق وبعض العوامل النفسية، مثل: (القلق، الاكتئاب، الإحباط، السأم، اليأس، اللامبالاة)، ودراسة أسكوا (Asakawa, 2010) التي أكّدت نتائجها أن خبرة التدفق لدى طلاب الجامعات اليابانيين كانت متوسطة، كما أن الطلاب الذين يتمتعون بخبرة التدفق كانوا أكثر تقديرًا للذات، وأكثر رضا واستخدامًا لاستراتيجيات المواجهة النشطة، وأقل استخدامًا لاستراتيجيات المواجهة السلبية، وأكّدت دراسة محمود (2018) على وجود علاقة ارتباطية موجبة بين التدفق النفسي ومستوى الطموح.

وبناء على ما سبق ترى الباحثة أن متغيرات الدراسة الحالية الحيوية الذاتية والرضا عن الحياة والتدفق النفسي من أهم المتغيرات التي يحتاجها الطالب في حياته بشكل عام وفي مراحل دراسته بشكل خاص؛ لذلك فإن الدراسة الحالية جاءت لتسليط الضوء على القيمة التنبؤية للحياة الذاتية على كل من الرضا عن الحياة والتدفق النفسي لدى عينة من طلاب الجامعة السعوديين.

الأسئلة

يمكن تحديد مشكلة الدراسة في الإجابة عن الأسئلة الآتية:

1. هل توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين الحيوية الذاتية والرضا عن الحياة لدى طلبة الجامعة السعوديين؟
2. هل توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين الحيوية الذاتية والتدفق النفسي وأبعاده لدى طلبة الجامعة السعوديين؟
3. هل توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين الرضا عن الحياة والتدفق النفسي وأبعاده لدى طلبة الجامعة السعوديين؟
4. هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الحيوية الذاتية والرضا عن الحياة والتدفق النفسي وأبعاده تُعزى لمتغير النوع (ذكور/ إناث) لدى طلبة الجامعة السعوديين؟
5. هل يمكن التنبؤ بالرضا عن الحياة والتدفق النفسي من خلال الحيوية الذاتية لدى طلبة الجامعة السعوديين؟

المنهج والإجراءات

المنهج

تم استخدام المنهج الوصفي؛ لمناسبته للإجابة عن أسئلة الدراسة، حيث تم استخدام الطريقة الارتباطية؛ للتعرف على العلاقات بين الحيوية الذاتية والرضا عن الحياة والتدفق النفسي، أما الطريقة المقارنة فاستُخدمت للتعرف على الفروق في متغيرات الدراسة وفقاً للجنس، واستخدمت الطريقة التنبؤية للتعرف على نسبة إسهام الحيوية الذاتية كمنبئ بالرضا عن الحياة والتدفق النفسي.

المجتمع

تكوّن مجتمع الدراسة من جميع طلاب وطالبات الجامعات بالمملكة العربية السعودية في مختلف التخصصات (عملية ونظرية)، والبالغ عددهم (1982722) طالباً وطالبة (الهيئة العامة للإحصاء، 2022).

العينة

تكوّنت عينة الدراسة من (522) طالباً وطالبة من طلاب الجامعة السعوديين من الجامعات الآتية: (الملك عبد العزيز، الملك سعود، أم القرى، القصيم، الملك فيصل، الملك خالد، تبوك، جدة)، وقد تراوحت

أعمارهم بين (18-25 عامًا)، بمتوسط عمري قدره (21.17)، منهم (279) ذكراً، و(243) أنثى، ووفقاً للتخصص الدراسي (297) منهم من طلاب الكليات العملية، و(225) من طلاب الكليات النظرية. وتم اختيار العينة بالطريقة المتيسرة، حيث تم توزيع المقاييس الخاصة بالحيوية الذاتية والرضا عن الحياة والتدفق النفسي من خلال استبانة إلكترونية تم نشرها على الطلاب والطالبات، من خلال الإيميل ووسائل التواصل الاجتماعي.

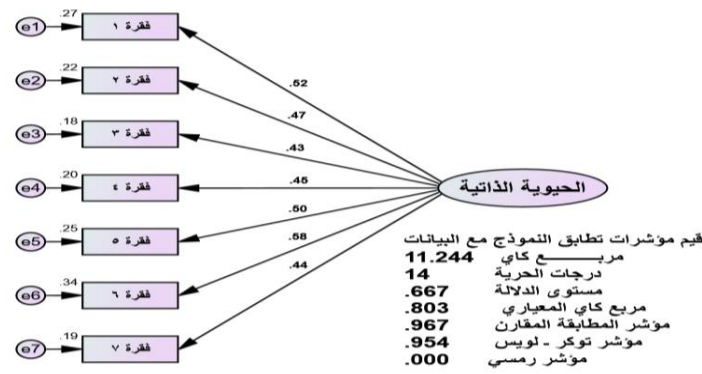
الأدوات

مقياس الحيوية الذاتية، إعداد: (Ryan & Frederick, 1997)، ترجمة: سليم (2016)

يتكون هذا المقياس من سبعة بنود، وكل بند يستجيب له المفحوص على مقياس سباعي وفق طريقة ليكرت، حيث تقابل الدرجة (1) الاستجابة: (لا تنطبق على الإطلاق)، بينما تقابل الدرجة (7) الاستجابة: (تنطبق تمامًا)، وتتراوح الدرجة الكلية للمقياس بين (7-49)، وتعبر الدرجة المرتفعة عن ارتفاع مستوى الحيوية الذاتية لدى الفرد. قام المترجم بالتحقق من صدق المقياس بطريقة صدق المحكمين، وصدق الاتساق الداخلي، والصدق التلازمي، أما الثبات فتم التحقق منه بطريقتي إعادة الاختبار وألفا كرونباخ، وتمتع المقياس بمؤشرات صدق وثبات جيدة (سليم، 2016).

وفي الدراسة الحالية تم التحقق من ثبات المقياس وصدقه بتطبيقه على عينة استطلاعية بلغت (150) من طلبة الجامعة السعوديين، حيث تم حساب الاتساق الداخلي عن طريق حساب معامل ارتباط بيرسون بين كل بند والدرجة الكلية للمقياس، وتراوح معاملات الارتباط (0.51-0.33)، وهي معاملات ارتباط مرتفعة ودالة إحصائيًا عند مستوى (0.01).

كذلك تم التحقق من صدق المقياس من خلال إجراء عملية التحليل العاملي التوكيدي، الذي أظهر أن كل بند من بنود المقياس تشبع على العامل الكامن، حيث كانت جميع التشبعات دالة إحصائيًا عند مستوى (0.001)، كما أن نتائج التحليل العاملي التوكيدي من الدرجة الأولى تشير إلى أن المقياس يتمتع بنموذج قياسي ممتاز، وهذا ما أكدته مؤشرات حسن المطابقة، والتي كانت في مداها المثالي، حيث بلغت النسبة بين χ^2 إلى درجة حريتها (0.80)، وكانت قيمة مؤشر المطابقة المقارن (0.96)، وبلغت قيمة مؤشر جذر متوسط مربع خطأ الاقتراب (0.00)، بينما كانت قيمة مؤشر المطابقة التزايدية (0.95)، كما بلغت قيمة مؤشر تاكر-لويس (0.96)، وكانت قيمة مؤشر جودة المطابقة (0.93)؛ مما يدل على صلاحية وملاءمة النموذج الحالي لقياس الحيوية الذاتية لدى عينة من طلاب الجامعة السعوديين، وبالتالي يمكن استخدامه في البيئة السعودية. ويمكن توضيح نتائج التحليل العاملي التوكيدي لبنية الحيوية الذاتية من خلال الشكل الآتي:



شكل 1 نموذج التحليل العاملي التوكيدي لمقياس الحيوية الذاتية لدى عينة من طلاب الجامعة السعودية (ن=150)

كما تم حساب الثبات لمقياس الحيوية الذاتية، حيث بلغت معامل ألفا كرونباخ (0.70)، ومعامل ماكدونالد أوميغا (0.76)، ومعامل ثبات التجزئة النصفية (0.71)، وهي معاملات ثبات مرتفعة.

مقياس الرضا عن الحياة، إعداد: (Diener et al., 1985)، ترجمة: عبد الخالق (2008)

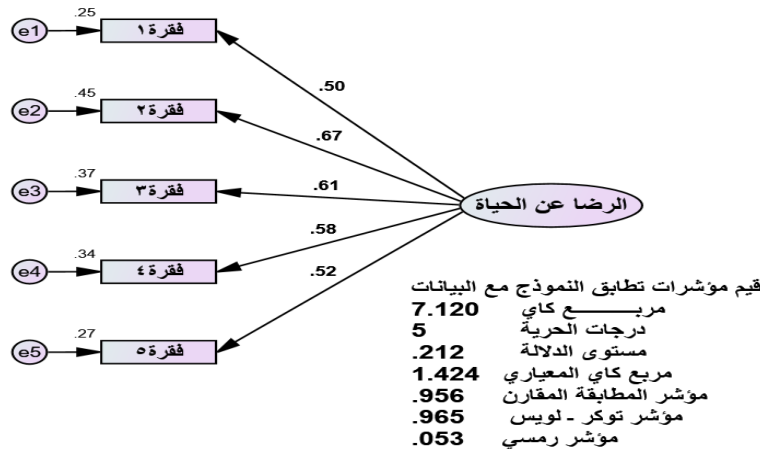
يتكوّن هذا المقياس من خمسة بنود، تقيس الرضا عن الحياة، وقد وضعت الإجابة عليه وفق مقياس ليكرت السباعي، ترجمه إلى العربية: عبد الخالق، واستخدمه في العديد من الدراسات في المجتمعات العربية (عبد الخالق، 2010، 2008). وترجم المقياس أيضاً إلى عدة لغات، ويعدّ من أكثر المقاييس استخداماً؛ لتقييم الرضا عن الحياة؛ نظراً لتمتّعه بمعاملات صدق وثبات مرتفعة عبر الثقافات المختلفة.

قام عبد الخالق (2008) بالتحقق من صدق المقياس وثباته بتطبيقه على عينة من طلاب الجامعة بالكويت، وتم حساب الصدق بطريقة الاتساق الداخلي، عن طريق حساب معامل الارتباط بين البند والدرجة الكلية على المقياس، وتراوحت معاملات الارتباط بين (0.30-0.73)، أما الثبات فتم التحقق منه باستخدام معامل ألفا كرونباخ، وبلغت قيمة المعامل (0.86)، في حين بلغت معامل الثبات باستخدام طريقة إعادة التطبيق بفواصل زمني أسبوع (0.91).

وفي الدراسة الحالية تم التحقق من ثبات المقياس وصدقه بتطبيقه على عينة استطلاعية بلغت (150) من طلبة الجامعة السعوديين، حيث تم حساب الاتساق الداخلي عن طريق حساب معامل ارتباط بيرسون بين كل بند والدرجة الكلية للمقياس، وتراوحت معاملات الارتباط بين (0.44-0.62)، وهي معاملات ارتباط مرتفعة ودالة إحصائياً عند مستوى (0.01).

كذلك تم التحقق من صدق المقياس من خلال إجراء عملية التحليل العاملي التوكيدي، وأظهرت النتائج أن كل بند من بنود المقياس تشبّع على العامل الكامن، حيث كانت جميع التشبّعات دالة إحصائياً عند مستوى (0.001)، كما أن نتائج التحليل العاملي التوكيدي من الدرجة الأولى تشير إلى أن المقياس يتمتّع بنموذج قياسي ممتاز، وهذا ما أكّده مؤشرات حسن المطابقة، والتي كانت في مداها المثالي، حيث

بلغت النسبة بين χ^2 إلى درجة حريتها (1.42)، وكانت قيمة مؤشر المطابقة المقارن (0.95)، وبلغت قيمة مؤشر جذر متوسط مربع خطأ الاقتراب (0.05)، بينما كانت قيمة مؤشر المطابقة التزايدية (0.94)، كما بلغت قيمة مؤشر تاكر- لويس (0.96)، وكانت قيمة مؤشر جودة المطابقة (0.92)؛ مما يدل على صلاحية وملاءمة النموذج الحالي لقياس الرضا عن الحياة لدى عينة من طلاب الجامعة السعوديين، وبالتالي يمكن استخدامه في الدراسة الحالية. ويمكن توضيح نتائج التحليل العاملي التوكيدي لبنية الرضا عن الحياة من خلال الشكل الآتي:



شكل 2 نموذج التحليل العاملي التوكيدي لقياس الرضا عن الحياة لدى عينة من طلاب الجامعة السعوديين (ن=150)

كما تم حساب الثبات لمقياس الرضا عن الحياة، حيث بلغت معامل ألفا كرونباخ (0.87)، ومعامل ماكدونالد أوميغا (0.89)، ومعامل ثبات التجزئة النصفية (0.73)، وهي معاملات ثبات مرتفعة.

مقياس التدفق النفسي، إعداد: (Jackson&Eklund,2000)، ترجمة: العكيلي والمحمدوي (2015)

يتكون المقياس من (36) بنداً، موزعة على (9) أبعاد، بواقع (4) بنود لكل بُعد كالتالي:

- التوازن بين التحدي والمهارة: (1-10-19-28).
- اندماج الوعي بالفعل: (2-11-20-29).
- أهداف واضحة: (3-12-21-30).
- تغذية راجعة غير غامضة: (4-13-22-31).
- التركيز في المهمة: (5-14-23-32).
- الإحساس بال ضبط أو السيطرة: (6-15-24-33).
- غياب الوعي بالذات: (7-16-25-34).

■ الإحساس بمرور الوقت: (8- 17- 26- 35).

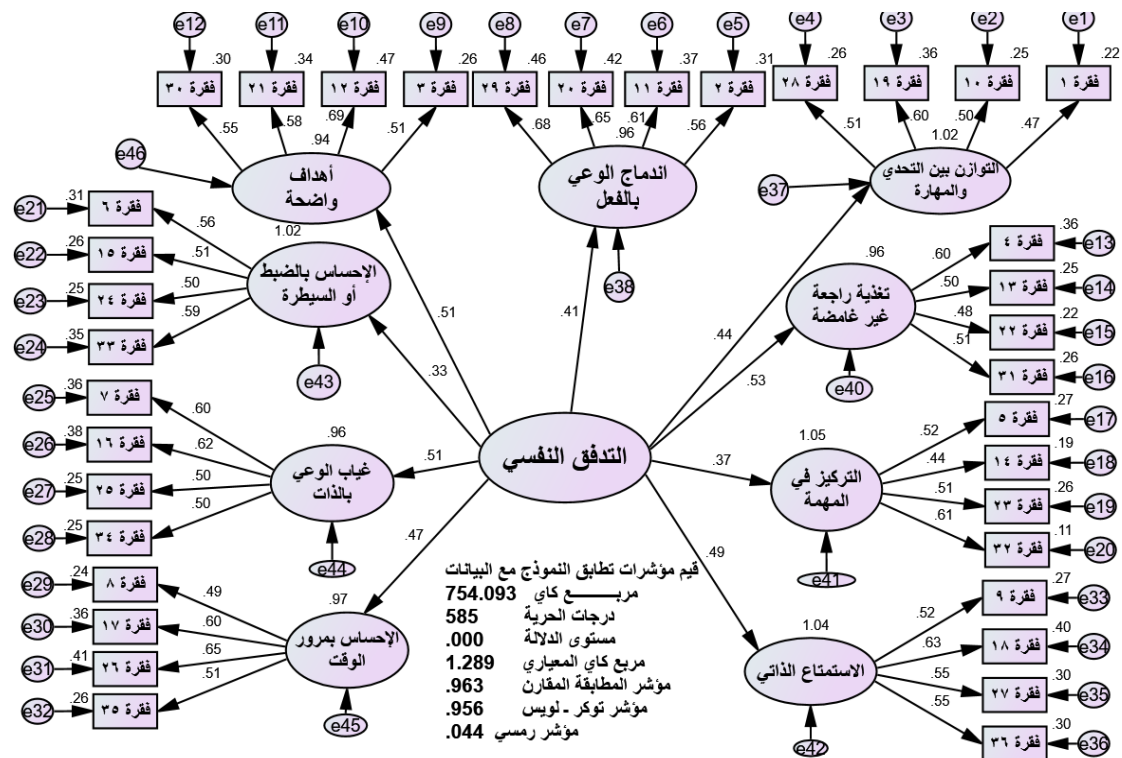
■ الاستمتاع الذاتي: (9- 18- 27- 36).

ويتم الإجابة عن بنود المقياس من خلال اختيار بديل من أربعة بدائل للإجابة، هي: (دائمًا- أحيانًا- نادرًا - أبدًا)، وتُعطى هذه البدائل الدرجات (4-3-2-1) على التوالي.

قام المترجمان بالتحقق من صدق المقياس بطريقي صدق المحكمين وصدق الاتساق الداخلي، أما الثبات فتم التحقق منه بطريقي إعادة الاختبار وألفاكرونباخ، وتمتّع المقياس بمؤشرات صدق وثبات جيدة (العكيلي والمحمدوي، 2015).

وفي الدراسة الحالية تم التحقق من ثبات المقياس وصدقه بتطبيقه على عينة استطلاعية بلغت (150) من طلبة الجامعة السعوديين، حيث تم حساب الاتساق الداخلي عن طريق حساب معاملات ارتباط بيرسون بين كل بند والدرجة الكلية للمقياس، وتراوحت معاملات الارتباط بين (0.17-0.40) بين كل بند والبعد الذي تنتمي له، وتراوحت قيم معاملات الارتباط بين (0.39-0.66)، وكذلك حساب معاملات الارتباط بين درجة كل بعد والدرجة الكلية، وتراوحت معاملات الارتباط بين (0.16-0.52). وكانت جميع معاملات الارتباط دالة إحصائيًا عند مستوى (0.01) و(0.05).

كذلك تم التحقق من صدق المقياس من خلال إجراء عملية التحليل العاملي التوكيدي، وأظهرت النتائج أن كل بند من بنود المقياس تشبّع على العامل الكامن الخاص به، حيث كانت جميع التشبّعات دالة إحصائيًا عند مستوى (0.001)، كما أشارت النتائج إلى أن المقياس يتمتع بنموذج قياسي ممتاز، وهذا ما أكّده مؤشرات حسن المطابقة، والتي كانت في مداها المثالي، حيث بلغت النسبة بين χ^2 إلى درجة حريتها (1.28)، وكانت قيمة مؤشر المطابقة المقارن (0.96)، وبلغت قيمة مؤشر جذر متوسط مربع خطأ الاقتراب (0.04)، بينما كانت قيمة مؤشر المطابقة التزايدية (0.94)، كما بلغت قيمة مؤشر تاكر- لويس (0.95)، وكانت قيمة مؤشر جودة المطابقة (0.93)؛ مما يدل على صلاحية وملاءمة النموذج الحالي لقياس التدفق النفسي لدى عينة من طلاب الجامعة السعوديين، وبالتالي يمكن استخدامه في الدراسة الحالية. ويمكن توضيح نتائج التحليل العاملي التوكيدي لبنية التدفق النفسي من خلال الشكل الآتي:



شكل (3): نموذج التحليل العاملي التوكيدي لمقياس التدفق النفسي لدى عينة من طلاب الجامعة السعودية (ن=150)

كما تم التحقق من ثبات المقياس، حيث تراوحت قيم معامل ألفا كرونباخ للأبعاد بين (0.64-0.89)، وللمقياس ككل (0.94)، وبلغت معامل مكدونالد أوميغا للأبعاد بين (0.64-0.89)، وللمقياس ككل (0.94)، بينما تراوحت قيم معامل التجزئة النصفية باستخدام معادلة سبيرمان بروان لأبعاد المقياس بين (0.70-0.85)، وللمقياس ككل (0.82)، في حين تراوحت معاملات جتمان لأبعاد المقياس بين (0.67-0.85)، وللمقياس ككل (0.81)، وتوضّح النتائج السابقة أن مقياس التدفق النفسي يتمتع بمعاملات ثبات مرتفعة في الدراسة الحالية، وبالتالي يمكن استخدامه في البيئة السعودية.

الأساليب الإحصائية

تم استخدام عدد من الأساليب الإحصائية للإجابة عن أسئلة الدراسة، حيث تم استخدام معامل ارتباط بيرسون؛ لمعرفة العلاقة بين المتغيرات، واختبار "ت" لعينتين مستقلتين؛ للتعرف على الفروق في متغيرات الدراسة وفقاً للنوع، وتحليل الانحدار البسيط؛ للتعرف على دور الحيوية الذاتية كمُتغير منبئ بالرضا عن الحياة والتدفق النفسي.

النتائج

نتيجة السؤال الأول: هل توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين الحيوية الذاتية والرضا عن الحياة لدى طلبة الجامعة السعوديين؟

للإجابة عن هذا السؤال: تم استخدام معامل ارتباط بيرسون، والجدول الآتي يوضح نتائج ذلك:

جدول 1 معاملات ارتباط بيرسون بين الحيوية الذاتية والرضا عن الحياة لدى طلبة الجامعة السعوديين (ن=522)

المتغيرات	الدرجة الكلية للحياة الذاتية
الدرجة الكلية للرضا عن الحياة	**0,48

** دالة عند مستوى 0,01.

يتضح من الجدول (1) وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائية بين الحيوية الذاتية والرضا عن الحياة لدى عينة من طلبة الجامعة السعوديين، حيث كانت قيم معاملات الارتباط بين الحيوية الذاتية والرضا عن الحياة (0,48)، وهي قيمة دالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0,01)، وتشير قيمة معامل الارتباط إلى وجود علاقة متوسطة بين الحيوية الذاتية والرضا عن الحياة.

نتيجة السؤال الثاني: هل توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين الحيوية الذاتية والتدفق النفسي وأبعاده لدى طلبة الجامعة السعوديين؟

للإجابة عن هذا السؤال: تم استخدام معامل ارتباط بيرسون، والجدول الآتي يوضح نتائج ذلك:

جدول 2 معاملات ارتباط بيرسون بين الحيوية الذاتية والتدفق النفسي وأبعاده لدى طلبة الجامعة السعوديين (ن=522)

التدفق النفسي وأبعاده	الدرجة الكلية للحياة الذاتية
بُعد التوازن بين التحدي والمهارة	**0,18
بُعد اندماج الوعي بالفعل	NS0,02
بُعد أهداف واضحة	NS0,07
بُعد تغذية راجعة غير غامضة	*0,11
بُعد التركيز في المهمة	NS0,001
بُعد الإحساس بالضغط أو السيطرة	NS0,02
بُعد غياب الوعي بالذات	NS0,05
بُعد الإحساس بمرور الوقت	NS0,02
بُعد الاستمتاع الذاتي	NS0,05
الدرجة الكلية للتدفق النفسي	**0,16

NS غير دالة إحصائياً. ** دالة عند مستوى 0,01. * دالة عند مستوى 0,05.

يتضح من الجدول (2) وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائية بين الحيوية الذاتية وكل من بُعد التوازن بين التحدي والمهارة، وبُعد تغذية راجعة غير غامضة والدرجة الكلية للتدفق النفسي؛ أي: أنه كلما زادت درجة الحيوية الذاتية زادت درجة كل من بُعد التوازن بين التحدي والمهارة، وبُعد تغذية راجعة غير غامضة والدرجة الكلية للتدفق النفسي والعكس صحيح، حيث كانت قيم معاملات الارتباط بين الحيوية

الذاتية وكل من بُعد التوازن بين التحدي والمهارة، وبُعد تغذية راجعة غير غامضة والدرجة الكلية للتدفق النفسي (0.18، 0.11، 0.16) على التوالي، وهي قيم دالة إحصائيًا عند مستوى الدلالة (0.01) لبُعد التوازن بين التحدي والمهارة والدرجة الكلية للتدفق النفسي، و(0.05) لبُعد تغذية راجعة غير غامضة، وعلى الرغم من دلالة هذه المعاملات إحصائيًا إلا أنها معاملات ضعيفة، بينما لا توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائيًا بين الحيوية الذاتية وكل من بُعد اندماج الوعي بالفعل، وبُعد أهداف واضحة، وبُعد التركيز في المهمة، وبُعد الإحساس بالضبط أو السيطرة، وبُعد غياب الوعي بالذات، وبُعد الإحساس بمرور الوقت، وبُعد الاستمتاع الذاتي، حيث كانت قيم معاملات الارتباط بين الحيوية الذاتية وبين هذه الأبعاد غير دالة إحصائيًا.

نتيجة السؤال الثالث: هل توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين الرضا عن الحياة والتدفق النفسي وأبعاده لدى طلبة الجامعة السعوديين؟

للإجابة عن هذا السؤال: تم استخدام معامل ارتباط بيرسون، والجدول الآتي يوضح نتائج ذلك:

جدول 3 معاملات ارتباط بيرسون بين الرضا عن الحياة والتدفق النفسي وأبعاده لدى طلبة الجامعة السعوديين (ن=522)

التدفق النفسي وأبعاده	الدرجة الكلية للحياة الذاتية
بُعد التوازن بين التحدي والمهارة	**0,12
بُعد اندماج الوعي بالفعل	NS 0,03
بُعد أهداف واضحة	NS0,04
بُعد تغذية راجعة غير غامضة	NS0,01
بُعد التركيز في المهمة	**0,14
بُعد الإحساس بالضبط أو السيطرة	NS0,03
بُعد غياب الوعي بالذات	NS0,07
بُعد الإحساس بمرور الوقت	NS0,02
بُعد الاستمتاع الذاتي	NS0,04
الدرجة الكلية للتدفق النفسي	**0,12

NS غير دالة إحصائيًا. ** دالة عند مستوى 0,01.

يتبين من الجدول (3) وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائيًا بين الرضا عن الحياة وكل من بُعد التوازن بين التحدي والمهارة، وبُعد التركيز في المهمة والدرجة الكلية للتدفق النفسي لدى عينة من طلاب الجامعة السعوديين، حيث كانت قيم معاملات الارتباط بين الرضا عن الحياة وكل من بُعد التوازن بين التحدي والمهارة، وبُعد التركيز في المهمة والدرجة الكلية للتدفق النفسي (0.12، 0.14، 0.12) على التوالي، وهي قيم دالة إحصائيًا عند مستوى الدلالة (0.01)، إلا أنها قيم ضعيفة، بينما لا توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائيًا بين الرضا عن الحياة وكل من بُعد اندماج الوعي بالفعل، وبُعد أهداف واضحة، وبُعد تغذية راجعة غير غامضة، وبُعد الإحساس بالضبط أو السيطرة، وبُعد غياب الوعي بالذات، وبُعد الإحساس بمرور الوقت، وبُعد الاستمتاع الذاتي، حيث كانت قيم معاملات الارتباط بين الرضا عن الحياة وبين هذه الأبعاد غير دالة إحصائيًا.

نتيجة السؤال الرابع: هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الحيوية الذاتية والرضا عن الحياة والتدفق النفسي وأبعاده تُعزى لمتغير النوع (ذكور/ إناث) لدى طلبة الجامعة السعوديين؟

للإجابة عن هذا السؤال: تم استخدام اختبار "ت" لعينتين مستقلتين، وقد أظهرت نتائج التحليلات الأولية عدم وجود قيم متطرفة في البيانات من خلال فحص الرسم البياني (Boxplot) على مقياس الحيوية الذاتية والرضا عن الحياة والتدفق النفسي وأبعاده. كما أظهرت نتيجة اختبار كليمنجروف- سمينوف Kolmogorov- Smirnov اعتدالية توزيع المتغيرات لكلا المجموعتين (ذكور/ إناث)، وكان هناك تجانس في التباين بين المجموعتين وفقاً لاختبار ليفين للتجانس. وفيما يلي نعرض النتائج الخاصة بالفروق وفقاً لمتغير النوع في كل متغير من متغيرات الدراسة، والجدول الآتي يوضح نتائج ذلك:

جدول 4 اختبار "ت" لعينتين مستقلتين لدلالة الفروق في الحيوية الذاتية والرضا عن الحياة والتدفق النفسي وأبعاده تبعاً لمتغير النوع (ذكور/ إناث) لدى طلبة الجامعة السعوديين (ن=522)

المتغيرات	المجموعة	العدد	كليمنجروف سمينوف	اختبار ليفين	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة الحرية	قيمة "ت"	مستوى الدلالة	حجم الأثر
P value										
الحيوية الذاتية	ذكور	279	0,00	0,00	39,31	1,31	520	3,03	0,01	0,29
	إناث	243	0,00		39,73	1,84				
الرضا عن الحياة	ذكور	279	0,00	0,11	28,98	1,31	520	1,80	0,07	غير دال
	إناث	243	0,00		29,20	1,52				
بعد التوازن بين التحدي والمهارة	ذكور	279	0,00	0,00	13,80	1,04	520	1,39	0,16	غير دالة
	إناث	243	0,00		13,92	0,88				
يُعد اندماج الوعي بالفعل	ذكور	279	0,00	0,00	13,82	0,98	520	0,08	0,94	غير دال
	إناث	243	0,00		13,83	1,11				
يُعد أهداف واضحة	ذكور	279	0,00	0,83	13,84	1,03	520	0,31	0,76	غير دال
	إناث	243	0,00		13,80	1,07				
يُعد تغذية راجعة غير غامضة	ذكور	279	0,00	0,41	13,90	0,98	520	0,74	0,46	غير دال
	إناث	243	0,00		13,84	0,95				
يُعد التركيز في المهمة	ذكور	279	0,00	0,00	13,86	1,06	520	0,49	0,63	غير دال
	إناث	243	0,00		13,81	0,88				
يُعد الإحساس بالضبط أو السيطرة	ذكور	279	0,00	0,10	13,85	0,99	520	1,88	0,06	غير دال
	إناث	243	0,00		14,01	0,83				
يُعد غياب الوعي بالذات	ذكور	279	0,00	0,32	13,96	0,99	520	0,46	0,64	غير دال
	إناث	243	0,00		14,00	0,97				
يُعد الإحساس بمرور الوقت	ذكور	279	0,00	0,26	13,94	1,04	520	0,14	0,89	غير دال
	إناث	243	0,00		13,93	0,98				
يُعد الاستمتاع الذاتي	ذكور	279	0,00	0,17	13,71	0,99	520	1,60	0,11	غير دال
	إناث	243	0,00		13,85	0,97				
الدرجة الكلية للتدفق النفسي	ذكور	279	0,00	0,04	124,70	2,45	520	1,54	0,12	غير دال
	إناث	243	0,00		125,01	2,23				

0,20 > 0,49 تأثير صغير.

يتضح من الجدول (4) أن نتائج اختبار "ت" لعينتين مستقلتين قد أظهر وجود فروق ذات دلالة إحصائية وفقاً لمتغير النوع (ذكور/ إناث) في الحيوية الذاتية لدى عينة من طلاب الجامعة السعوديين، حيث بلغت قيمة "ت" (3.03)، وهي قيمة دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (0.01)، وكانت الفروق في اتجاه الإناث، حيث كان متوسط درجات الإناث أعلى من متوسط درجات الذكور على مقياس الحيوية الذاتية، كما بلغت قيمة حجم الأثر لمقياس الحيوية الذاتية وفقاً للنوع (0.29)، وهي قيمة تدل على أن حجم الأثر صغير.

كما يتضح من الجدول (4) عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية وفقاً لمتغير النوع (ذكور/ إناث) في الرضا عن الحياة، حيث بلغت قيم "ت" (1.80)، وهي قيمة غير دالة إحصائياً. أيضاً يتضح من الجدول (4) عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية وفقاً لمتغير النوع (ذكور/ إناث) في التدفق النفسي وجميع أبعاده، حيث بلغت قيم "ت": (1.39، 0.08، 0.31، 0.74، 0.49، 1.88، 0.46، 0.14، 1.60، 1.54) لبُعد التوازن بين التحدي والمهارة، وُبُعد اندماج الوعي بالفعل، وُبُعد أهداف واضحة، وُبُعد تغذية راجعة غير غامضة، وُبُعد التركيز في المهمة، وُبُعد الإحساس بالضبط أو السيطرة، وُبُعد غياب الوعي بالذات، وُبُعد الإحساس بمرور الوقت، وُبُعد الاستمتاع الذاتي والدرجة الكلية للتدفق النفسي على التوالي، وهي قيم غير دالة إحصائياً.

نتيجة السؤال الخامس: هل يمكن التنبؤ بالرضا عن الحياة والتدفق النفسي من خلال الحيوية الذاتية لدى طلبة الجامعة السعوديين؟

للإجابة عن هذا السؤال: تم استخدام تحليل الانحدار البسيط على أساس أن الحيوية الذاتية هي المتغير المستقل، والرضا عن الحياة هو المتغير التابع، والجدول الآتي يوضح نتائج ذلك:

جدول 5 تحليل الانحدار البسيط للحياة الذاتية (كمتغير مستقل) كمنبئ بالرضا عن الحياة (كمتغير تابع) لدى طلبة الجامعة السعوديين (ن=522)

معامل التحديد	معامل التحديد المعدل	قيمة "ف"	معامل الانحدار	قيمة "ت"	المقدار الثابت
0,23	0,23	***155,84	0,43	***12,48	12,17

يتبين من الجدول (5) أن الحيوية الذاتية لديها القدرة على التنبؤ بالرضا عن الحياة لدى عينة من طلاب الجامعة السعوديين، حيث بلغت قيم "ف" (155.84)، وهي قيمة دالة عند مستوى دلالة (0.001)، وبلغت قيم "ت" (12.48)، وهي قيمة دالة عند مستوى دلالة (0,001)، كما بلغت نسبة الإسهام للحياة الذاتية في التنبؤ بالرضا عن الحياة (23٪)؛ أي: أنه يمكن التنبؤ بالرضا عن الحياة من خلال الحيوية الذاتية لدى طلبة السعوديين، وبالتالي يمكن صياغة المعادلة التنبؤية للرضا عن الحياة من خلال الحيوية الذاتية على النحو الآتي: درجة الرضا عن الحياة = $0.43 \times \text{درجة الحيوية الذاتية} + 12.17$.

جدول 6 تحليل الانحدار البسيط للحياة الذاتية (كمتغير مستقل) كمتنبئ بالتدفق النفسي وأبعاده (كمتغير تابع) لدى طلبة الجامعة السعوديين (ن=522)

التدفق وأبعاده	معامل التحديد	معامل التحديد المعدل	قيمة "ف"	معامل الانحدار	قيمة "ت"	المقدار الثابت
بُعد التوازن بين التحدي والمهارة	0,03	0,03	***17,70	0,11	***4,21	9,48
بُعد اندماج الوعي بالفعل	0,00	0,00	NS0,17	0,01	NS0,41	13,36
بُعد بُعد أهداف واضحة	0,01	0,00	NS2,75	0,05	NS1,66	11,93
بُعد تغذية راجعة غير غامضة	0,01	0,01	*5,81	0,06	*2,41	11,35
بُعد التركيز في المهمة	0,00	0,00	NS0,001	0,00	NS0,03	13,80
بُعد الإحساس بالضبط أو السيطرة	0,00	0,00	NS0,20	0,03	NS0,45	14,40
بُعد غياب الوعي بالذات	0,00	0,00	NS1,48	0,03	NS1,22	15,28
بُعد الإحساس بمرور الوقت	0,00	0,00	NS0,14	0,01	NS0,37	13,53
بعد الاستمتاع الذاتي	0,00	0,00	NS1,50	0,03	NS1,23	12,46
الدرجة الكلية للتدفق النفسي	0,03	0,02	***13,38	0,23	***3,66	15,59

يتبين من الجدول (6) أن الحيوية الذاتية لديها القدرة على التنبؤ ببُعد التوازن بين التحدي والمهارة، وبُعد تغذية راجعة غير غامضة والدرجة الكلية للتدفق النفسي لدى طلبة الجامعة السعوديين، حيث بلغت قيم "ف": (17.70، 5.81، 13.38) لبُعد التوازن بين التحدي والمهارة، وبُعد تغذية راجعة غير غامضة والدرجة الكلية للتدفق النفسي على التوالي، وهي قيم دالة عند مستوى دلالة (0.001) لبُعد التوازن بين التحدي والمهارة والدرجة الكلية للتدفق النفسي، و (0.05) لبُعد تغذية راجعة غير غامضة، وبلغت قيم "ت" (4.21، 2.41، 3.66) لبُعد التوازن بين التحدي والمهارة، وبُعد تغذية راجعة غير غامضة والدرجة الكلية للتدفق النفسي على التوالي، وهي قيم دالة عند مستوى دلالة (0.001) لبُعد التوازن بين التحدي والمهارة والدرجة الكلية للتدفق النفسي، وعند مستوى دلالة (0.05) لبُعد تغذية راجعة غير غامضة. كما بلغت نسبة الإسهام للحياة الذاتية للتنبؤ ببُعد التوازن بين التحدي والمهارة وبُعد تغذية راجعة غير غامضة والدرجة الكلية للتدفق النفسي (3٪، 1٪، 2٪) على التوالي، في حين لا يوجد إسهام للحياة الذاتية في التنبؤ ببُعد اندماج الوعي بالفعل، وبُعد أهداف واضحة، وبُعد التركيز في المهمة، وبُعد الإحساس بالضبط أو السيطرة، وبُعد غياب الوعي بالذات، وبُعد الإحساس بمرور الوقت، وبُعد الاستمتاع الذاتي، حيث كانت قيم "ف" لهذه الأبعاد على التوالي: (0.17، 2.75، 0.001، 0.20، 1.48، 0.14، 1.50)، وبلغت قيم "ت" لهذه الأبعاد: (0.41، 1.66، 0.03، 0.45، 1.22، 0.37، 1.23)، وهي قيم غير دالة إحصائياً. وبناء على ما سبق يمكن صياغة المعادلة التنبؤية للتدفق النفسي من خلال الحيوية الذاتية على النحو الآتي: درجة التدفق النفس = $0.23 \times \text{درجة الحيوية الذاتية} + 15.59$.

المناقشة

توصلت الدراسة الحالية إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً بين الحيوية الذاتية والرضا عن الحياة، وأن الحيوية الذاتية تسهم في التنبؤ بالرضا عن الحياة، فالحيوية الذاتية تعني الطاقة التي يشعر بها الفرد، وهي طاقة مبدولة لهدف، نابعة من الفرد بشكل مستقل؛ للتحكم في الذات وضبط النفس، فهي ترتبط بالصحة بشكل عام والصحة النفسية بشكل خاص، وبالتالي فإن الوصول إليها، وتقويتها، والحفاظ عليها له دور فعال في كل مناحي الحياة، فالطالب الذي يتمتع بالحيوية الذاتية هو طالب مليء بالطاقة والحيوية، لديه دوافع داخلية ذاتية للقيام بالمهام، ولديه ثقة بنفسه عند تعامله مع أمور وقضايا حياته، ويعتمد على قدرته، ويدرك مهاراته وقدرته على الأداء (Fini et al., 2010)، فالحيوية الذاتية ضرورية لرضا الفرد عن حياته، حيث تعدّ الحيوية الذاتية شعوراً إيجابياً بالحيوية والطاقة، وتمثل هذه الطاقة الرفاه النفسي والاجتماعي، وتعزز السلوكيات التي تحسن جودة حياة الفرد، وهو ما ينعكس في رضا الفرد عن نفسه وعن حياته.

كما كشفت النتائج عن وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً بين الحيوية الذاتية وكل من الدرجة الكلية للتدفق النفسي وبعدين من أبعاد التدفق النفسي، هما: التوازن بين التحدي والمهارة، وتغذية راجعة غير غامضة، وأن الحيوية الذاتية يمكن أن تسهم في التنبؤ بالدرجة الكلية للتدفق النفسي وهذين البعدين، بينما لا توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين الحيوية الذاتية وبقية الأبعاد، وهي: (اندماج الوعي بالفعل، أهداف واضحة، التركيز في المهمة، الإحساس بالضبط أو السيطرة، غياب الوعي بالذات، الإحساس بمرور الوقت، الاستمتاع بالذات)، ويمكن تفسير هذه النتيجة بأن مصطلح الحيوية الذاتية مرادف لكل من الطاقة النفسية الفعالة والنشاط واليقظة العقلية والإثارة، وعندما يمتلك الفرد مستوى عالياً من هذه الطاقة النفسية الفعالة تأخذ شكلاً إيجابياً مثل السعادة والإثارة، حيث إنها تساعد على الاندماج في الأداء، وتركيز الانتباه، والتخلص من مصادر الأفكار السلبية (سليم، 2016). وتعزو الباحثة وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً بين الحيوية الذاتية وكل من بُعد التوازن بين التحدي والمهارة وبُعد تغذية راجعة غير غامضة والدرجة الكلية للتدفق النفسي إلى أن الحيوية الذاتية هي طاقة الفرد المدركة والنابعة من نفسه، وشعورة الإيجابي بامتلاك هذه الطاقة وقدرته على استخدامها، وهذا يتضح في مهامه وأعماله التي يقوم بها، وهذا -بلا شك- يرتبط بإحساس الطالب بأن قدراته ومهاراته تتسق مع المطالب التي تقتضيها المهام والأعمال والأنشطة التي يؤديها؛ أي: يوجد توازن بين مهارات الطلاب وتحديات الموقف (Greenglass, 2006)، وهذا يرتبط بوضوح الإجراءات والأهداف والتغذية الراجعة، ووضوح النجاح والفشل

لدى الطالب، وتعديل أفعاله تبعاً لذلك. بينما تفسّر الباحثة عدم وجود علاقة بين الحيوية الذاتية وكل من بُعد اندماج الوعي بالفعل، وبُعد أهداف واضحة، وبُعد التركيز في المهمة، وبُعد الإحساس بالضبط أو السيطرة، وبُعد غياب الوعي بالذات، وبُعد الإحساس بمرور الوقت، وبُعد الاستمتاع الذاتي وفقاً للوجه الآخر للتدفق، وهو التدفق السلبي؛ فقد يشعر بعض الطلاب بأن التدفق خبرة سلبية، وغالباً ما تكون بتأثير من بيئته المحيطة خاصة في الأمور التي تستلزم وجود التنافس، والذي عادة ما يكون مصحوباً بقدر عالٍ من الاستشارة، الأمر الذي قد يؤدي بالفرد إلى محاولة تجنّب حدوث مثل هذه الخبرة؛ بسبب الصورة والانطباع السيئ الذي كوّنه الفرد عنها (مغازي، 2008).

كما أظهرت نتائج الدراسة وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً بين الرضا عن الحياة والدرجة الكلية للتدفق النفسي وبُعدي من التوازن بين التحدي والمهارة، والتركيز في المهمة، بينما لا توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين الرضا عن الحياة وبقية الأبعاد، وهي: اندماج الوعي بالفعل، أهداف واضحة، تغذية راجعة غير غامضة، الإحساس بالضبط أو السيطرة، غياب الوعي بالذات، الإحساس بمرور الوقت، الاستمتاع الذاتي. وتفسّر الباحثة وجود علاقة بين الرضا عن الحياة وكل من بُعد التوازن بين التحدي والمهارة، وبُعد التركيز في المهمة والدرجة الكلية للتدفق النفسي لدى عينة الدراسة بأن التدفق النفسي مفهوم نفسي يرتبط بصورة واضحة بالتفاؤل والتوقع بالنواتج الإيجابية والاستبشار بالمستقبل، إضافة إلى اقترانه بالإحساس بالقدرة والفعالية الشخصية (الموسوي وشطب، 2016). كما أن القدرة على الاندماج في العمل مع الوعي يجعل من السهل تركيز الانتباه على مجال واحد محدد ومثير، والبُعد عن الاهتمام بأي محفّزات أخرى، فينجح ويتوفق الفرد في هذا المجال، وجميع ما سبق يعد من خصائص الشخصية الإيجابية التي تساعد الفرد على مواجهة ما يعترضه من مشكلات وصعوبات، كما أنّها لها دور كبير في الشعور بالسعادة والرضا عن الحياة، فقدراته ومهاراته تتسق مع المطالب التي تقتضيها المهام والأعمال والأنشطة التي يؤديها، مما ينعكس على رضاه عن حياته.

ومن حيث الفروق فقد ظهرت فروق دالة إحصائياً بين الجنسين في الحيوية الذاتية لصالح الإناث، ولم توجد فروق دالة إحصائياً بين الجنسين في الرضا عن الحياة والتدفق النفسي، وتعزو الباحثة ذلك إلى أن الإناث الآن أكثر اندماجاً بالمجتمع، ولديهن رغبة شديدة في التخطيط لمستقبلهن، ووضع أهدافهن والعمل على تحقيقها. كما أن أسلوب التنشئة الاجتماعية في الأسر السعودية اختلف عما قبل، فأصبحت الأسر الآن تعطي مساحة كبيرة للإناث، والتي تحتم عليهن الاحتكاك بالمجتمع والمحيطين بهن، كما أنّهن ينافسن الرجل في جميع المجالات الدراسية والعملية؛ لذلك أصبح لديهن الشعور بالحماس والامتلاء والنشاط؛ مما يجعلهن أكثر شعوراً بالسعادة، فترتفع لديهن الحيوية الذاتية.

أما الرضا عن الحياة فهو يدلّ على تمتّع الفرد بالصحة النفسية الجيدة، كما تشير إلى حماسه وتوجّهه نحو الحياة والمستقبل، ويعد الرضا عن الحياة أقصى ما يطمح إليه الفرد؛ بهدف تجنّب الإحباطات والصراعات النفسية والقلق الذي ينتاب الفرد؛ نتيجة انفعالاته في المواقف المختلفة (أبو عبيد، 2018)، وبالتالي فإن هذا الأمر لا يختلف بين الذكور والإناث. وتفسّر الباحثة ذلك أيضاً وفقاً لنموذج المقارنة الاجتماعية، فالأفراد يقارنون أنفسهم مع الآخرين من حولهم فيكونون أكثر رضا عن حياتهم إذا كانت ظروفهم أفضل من الآخرين أو نفسها، فالمقارنة تخلق درجات مختلفة من الرضا داخل المجتمع الواحد، وبما أن الأغلبية من طلاب وطالبات الجامعات السعودية يعيشون ظروفًا اجتماعية متشابهة، فهناك نوع من الرضا عن الحياة لديهم؛ مما أسفر عن عدم وجود فروق بينهم ذكورًا وإناثًا، كما تشير الدراسات إلى أن الحيوية الذاتية مرتبطة بتحقيق واحترام الذات، والرضا عن الحياة (Vieira & Aquino, 2016).

أما عن عدم وجود فروق بين الذكور والإناث في التدفُّق النفسي فقد يكون بسبب أن الذكور والإناث جميعهم في مرحلة الشباب لديهم الرغبة نفسها من الفضول وحب الاستطلاع، والبحث عن المعرفة، وتحقيق الذات، والتفوق وتحقيق أهدافهم، فالشعور بالإنجاز وتحقيق الهدف هو المحفّز الحقيقي للطلاب/ة الجامعي/ة، وهذا ما يساعدهم على تنمية أنفسهم وتعلُّم أشياء جديدة، كما أن لديهم نزعة داخلية للتعلُّم، وهذا ما يجعل التدفُّق النفسي لديهم متشابهًا.

المحددات

تحدد نتائج هذه الدراسة ببعض العوامل، منها طريقة اختيار العينة وهي الطريقة المتيسرة؛ فقد تختلف النتائج عند استخدام طرق اختيار العينة العشوائية، كما تحدد هذه الدراسة بالأدوات المستخدمة وهي من أدوات التقرير الذاتي؛ إذ قد تختلف النتائج عند استخدام بعض الطرق الكيفية، كما تتأثر النتائج بالاختلافات الثقافية الموجودة بين عينة الدراسة، حيث سحبت العينة من مناطق جغرافية مختلفة.

التوصيات والدراسات المقترحة

- العناية بالحيوية الذاتية لدى الطلبة الجامعيين، حيث أظهرت الدراسة الحالية علاقتها بالرضا عن الحياة والتدفُّق النفسي.
- إعداد البرامج الإرشادية في الحيوية الذاتية، وتدريب المرشدين للعمل بها.
- القيام بدراسات مماثلة للدراسة الحالية على عينات مختلفة في مراحل عمرية مختلفة.
- فاعلية برامج إرشادية للرفع من مستوى الحيوية الذاتية لدى طلبة الجامعة.
- دراسة العوامل المساهمة في الكشف عن الحيوية الذاتية لدى طلبة الجامعة.

المراجع

المراجع العربية

- أبو عبيد، دعاء عبان. (2018). الرضا عن الحياة وعلاقته بقلق المستقبل لدى الأسرى المحررين المبعدين إلى قطاع غزة. *مجلة جامعة القدس المفتوحة للأبحاث والدراسات التربوية والنفسية*، 3(9)، 353-392.
- جولمان، دانيال. (2020). *الذكاء العاطفي* (ليلي الجبالي، مترجم). عالم المعرفة. (العمل الأصلي نشر في 1995).
- سليم، عبد العزيز. (2016). الحيوية الذاتية وعلاقتها بسمات الشخصية الإيجابية والتفكير المفعم بالأمل لدى معلمي التربية الخاصة. *مجلة الإرشاد النفسي بمركز الإرشاد النفسي*، 1(47)، 171-262.
- شعبان، دعاء. (2015). الرضا عن الحياة وعلاقته بقلق المستقبل لدى الأسرى المحررين المبعدين إلى قطاع غزة. *مجلة جامعة القدس المفتوحة للأبحاث والدراسات التربوية والنفسية*، 3(9)، 353-389.
- صديق، محمد السيد. (2009). التدفق النفسي وعلاقته ببعض العوامل النفسية لدى طلاب الجامعة. *دراسات نفسية: رابطة الأخصائيين النفسيين المصرية (رانم)*، 19(2)، 313-357.
- عاطف، محمد، عبد الباسط، إبراهيم، وشرقاوي، لطفي. (2024). الحيوية الذاتية وعلاقتها باليقظة العقلية لدى طلاب الجامعة (ورقة بحثية مشتقة من رسالة الماجستير). *مجلة كلية التربية بجامعة المنوفية*، 4(4)، 375-406.
- عبد الخالق، أحمد محمد. (2008). الرضا عن الحياة في المجتمع الكويتي. *مجلة دراسات نفسية*، 18(1)، 121-135.
- عبد الخالق، أحمد محمد. (2010). المؤشرات الذاتية لنوعية الحياة لدى عينة من طلاب جامعة الكويت. *مجلة دراسات نفسية*، 20(2)، 227-246.
- عبد المجيد، ماجدة عبد السلام، لاشين، ثريا يوسف، وعبد الباقي، سلوى محمد. (2016). التدفق النفسي للطلاب المعلم لدى عينة من طلاب كلية التربية جامعة حلوان في ضوء بعض المتغيرات الديموغرافية. *مجلة دراسات تربوية واجتماعية بجامعة حلوان*، 22(4)، 997-1022.
- العكيلي، جبار وادي والمحمداوي، هاشم فرحان. (2015). التدفق النفسي لدى طلبة الثانوية المتميزين وعلاقته بتنظيم الذات لديهم. *مجلة كلية التربية*، 4(4)، 379-413.

- علي، شيماء. (2022). الحيوية الذاتية كمحدد للرضا عن الحياة لدى طلبة الجامعة. *مجلة العلوم الإنسانية والاجتماعية*, 2(9)، 40-80.
- محمود، هبة سامي. (2018). التدفق النفسي وعلاقته بمستوى الطموح لدى عينة من طلاب كلية التربية. *مجلة كلية التربية في العلوم النفسية*, 42(1)، 104-277.
- مغازي، محمد. (2008). فاعلية برنامج معرفي سلوكي في تنمية التدفق النفسي والاقدام على المخاطرة المحسوبة لدى طلاب الجامعة [أطروحة دكتوراه غير منشورة]. جامعة كفر الشيخ.
- الموسوي، عبد العزيز حيدر وشطب، أنس أسود. (2016). التدفق النفسي على وفق التفكير الإيجابي لدى طلبة الجامعة. *مجلة كلية التربية للبنات للعلوم الإنسانية*, 10(18)، 49-92.

الهيئة العامة للإحصاء. (2022). الإحصاءات الاجتماعية/إحصاءات التعليم. <https://rb.gy/ticoqf>

المراجع الأجنبية

- Abdel Khaleq, A. M. (2008). Life satisfaction in Kuwaiti society. *Journal of Psychological Studies*, 18 (1), 121-135.
- Abdel Khaleq, A. M. (2010). Subjective indicators of quality of life among a sample of Kuwait University students. *Journal of Psychological Studies*, 20(2), 227-246.
- Abdel Majeed, M. A., Lashin, S. Y., & Abdel Baqi, S. M. (2016). The psychological flow of the student teacher in a sample of students from the Faculty of Education, Helwan University, in light of some demographic variables. *Journal of Educational and Social Studies*, Helwan University - Faculty of Education, 22(4), 997-1022.
- Abu Obaid, D. A. (2018). Satisfaction with life and its relationship to future anxiety among liberated prisoners deported to the Gaza Strip. *Al-Quds Open University Journal for Educational and Psychological Research and Studies*, 3(9), 353- 392
- Algharaibeh, S. A. S. (2020). Cognitive flexibility as a predictor of subjective vitality among university students. *Cypriot Journal of Educational Sciences*, 15(5), 923- 936.
- Ali, Sh. (2022). Subjective vitality as a determinant of life satisfaction among university students. *Journal of Humanities and Social Sciences*, 2(9), 40-80.
- Al-Mousawi, A. H., & Shatab, A. A. (2016). Psychological flow according to positive thinking among university students. *Journal of the College of Education for Girls for Human Sciences*, 10(18), 49-92.
- Al-Ukaili, J. W., & Al-Mohammadawi, H. F. (2015). Psychological flow among outstanding high school students and its relationship to their self-regulation. *College of Education Journal*, (4), 379-413.
- Asakawa, K. (2010). Flow experience, culture, and well-being: How do autotelic Japanese college students feel, behave, and think in their daily lives? *Journal of happiness studies*, 11(2), 205-223.
- Atef, M. M., Abdel Baset I., & Sharqawi, L. (2024). Subjective vitality and its relationship to mental alertness among university students (a research paper derived from a master's thesis). *Journal of the Faculty of Education - Menoufia University*, (4), 375-406.

- Brockorny, K., & Youssef-Morgan, C. M. (2019). Entrepreneurs' courage, psychological capital, and life satisfaction. *Frontiers in psychology*, (10), 789-794. Doi: 10.3389/fpsyg.2019.00789
- Fini, A., Kavousian, J., Beigy, A., & Emami, M. (2010). Subjective vitality and its anticipating variables on students. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, (5), 150-156. doi:10.1016/j.sbspro.2010.07.064.
- General Authority for Statistics. (2022). *Education statistics*. <https://portal.saudicensus.sa/portal/public/1/15/101463?type=TABLE>
- Goleman, D. (2020). *Emotional intelligence*, (translated by Laila Al-Jabali). Kuwait, Issue 262.
- Greenglass, E., R. (2006). Vitality and vigor: Implications for healthy functioning In p. Buchwald (Ed.) *Stress and anxiety application to health, work place, community, and education*, 65-86. Newcastle: Cambridge Scholars Press. *Journal of Sport Sciences*, 4(2), 90-97.
- Maghazi, M. (2008). *The effectiveness of a cognitive-behavioral program in developing psychological flow and taking calculated risks among university students* [Unpublished doctoral study]. Kafr El-Sheikh University.
- Mahmoud, H. S. (2018). Psychological flow and its relationship to the level of ambition among a sample of students from the College of Education. *College of Education Journal of Psychological Sciences*, 42(1), 104-277.
- Maier, M., Elsner, D., Marouane, C., Zehnle, M., & Fuchs, C. (2019). *Deep Flow: Detecting Optimal User Experience from Physiological Data Using Deep Neural Networks*. Proceedings of the Twenty- Eighth International Joint Conference on Artificial Intelligence (IJCAI-19). International Joint Conferences on Artificial Intelligence Organization, University of Munich California.
- Maslach, C., Schaufeli, W.B. & Leiter, M.P. (2001). Job Burnout. *Annual Review of Psychology*, 52(1), 397.
- Muhammad, H. M., Jalal, N. M., & Mahmoud, S. T. (2024). Subjective vitality among graduate students in light of some demographic variables. *Journal of Educational and Social Studies*, 30(71), 555-602.
- Niemiec, C. P., Ryan, R. M., Patrick, H., Deci, E. L., & Williams, G. C. (2010). The energization of health-behavior change: Examining the associations among autonomous self-regulation, subjective vitality, depressive symptoms, and tobacco abstinence. *The Journal of Positive Psychology*, 5(2), 122-138.
- Pennix, B. W., Guralnik, J. M., & Ferrucci, L. (2000). *The protective effect of emotional vitality on adverse health outcomes in disabled older woman*. J Am Geriatr Soc.
- Peterson, C., & Seligman, M.E.P. (Eds). (2004). *Character Strengths and virtues; A handbook and classification*. Oxford. University Press
- Rodrigues, F., Faustino, T., Santos, A., Teixeira, E., Cid, L., & Monteiro, D. (2021). How does exercising make you feel? the associations between positive and negative affect, life satisfaction, self-esteem, and vitality. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 20(3), 813-827. DOI: 10.1080/1612197X.2021.1907766
- Ryan, M. & Frederick, C. (1997). On Energy, Personality, and Health: Subjective Vitality as a Dynamic Reflection of Well-Being. *Journal of Personality*, 65, 529-565. <https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.1997.tb00326.x>
- Ryan, R. M., & Christina, F. (1997) "On energy, personality, and health: Subjective vitality as a dynamic reflection of well-being." *Journal of personality*, 65(3), 529-565.
- Salama-Younes, M. (2011). Positive mental health, subjective vitality and satisfaction with life for French physical education students. *World Journal of Sport Sciences*, 4(2), 90-97

- Selim, . (2016). Intrinsic vitality and its relationship to positive personality traits and hopeful thinking among special education teachers. *Journal of Psychological Counseling at the Psychological Counseling Centre*, 1(47), 171-262.
- Shaaban, D. (2015). Satisfaction with life and its relationship to future anxiety among liberated prisoners deported to the Gaza Strip. *Journal of Al-Quds Open University for Educational and Psychological Research and Studies*, 3(9), 353-389.
- Siddiq, M. A. (2009). Psychological flow and its relationship to some psychological factors among university students. *Psychological Studies: Egyptian Association of Psychologists (RANM)*, 19(2), 313-357.
- Sousa, L., & Lyubomirsky, S. (2001). Life satisfaction. *Encyclopedia of women and gender: sex similarities and differences and the impact of society on gender*, (2), 667-676.
- Sreckovic, M., Jagic, N., Miloradovic, V., Neskovic, A., & soldatovic, I. (2017). Association of coronary ischemia estimated by fractional flow reserve and psychological characteristics of patients. *Postepy w Kardiologii Interwencyjnej; Poznan*, 13(2), 117-121.
- Uysal, R., Satıcı, S., Satıcı, B., & Akin, A. (2014). Subjective vitality as mediator and moderator of the relationship between life satisfaction and subjective happiness. *Educational Sciences: Theory and Practice*, 14(2), 489-497. DOI:10.12738/estp.2014.2.1828.
- Vieira, D. & Aquino, T. (2016). Subjective Vitality 'Meaning in Life and Religiosity in Older People: A Correlation Study'. *Trends in Psychology*, 24(2), 495 – 506.
- Yoshiyuki, N. (2006). *Motivation and experience in foreign language learning*. Peter Lang publishing , Opinion papers, reports- evaluative.

الضغوط الأكاديمية والتشوهات المعرفية وجودة النوم بوصفها متغيرات منبئة بإدمان الهاتف الذكي لدى طلبة الجامعة

حسن بن محمد الشهري

جامعة الملك عبد العزيز

أُسْتُلِم بتاريخ 2024/11/3 وقُبِل للنشر بتاريخ 2025/2/27

المستخلص: هدفت الدراسة الحالية إلى بحث العلاقة بين إدمان الهاتف الذكي وكل من: الضغوط الأكاديمية، والتشوهات المعرفية، وجودة النوم لدى طلاب الجامعة، والتحقق من درجة إسهام: الضغوط الأكاديمية، والتشوهات المعرفية، وجودة النوم في التنبؤ بإدمان الهاتف الذكي. تكونت عينة الدراسة الأساسية من (204) من طلاب وطالبات جامعة الملك عبد العزيز المتفوقين دراسياً (130 طالباً - 74 طالبة)، وتراوح أعمارهم بين (18 - 32) عاماً، بمتوسط حسابي (25.44) عاماً، وانحراف معياري (6.23)، وتكونت أدوات الدراسة من: مقياس إدمان الهاتف الذكي (إعداد: الباحث)، ومقياس الضغوط الأكاديمية، تعريب: مصطفى حفيضة، ومروءة صادق (2018)، ومقياس التشوهات المعرفية، تعريب: مصطفى حفيضة، ومروءة صادق (2018)، ومقياس جودة النوم (تعريب: الباحث)، وتم التأكد من الكفاءة السيكمترية للمقاييس، وأوضحت نتائج الدراسة وجود علاقة دالة موجبة بين إدمان الهاتف الذكي وكل من: الضغوط الأكاديمية، والتشويه المعرفي، ووجود علاقة دالة سالبة بين إدمان الهاتف الذكي وجودة النوم، وأن المتغيرات الثلاثة: (الضغوط الأكاديمية، والتشويه المعرفي، وجودة النوم) أسهمت بنسب متفاوتة في التنبؤ بدرجة إدمان الهاتف الذكي لدى عينة الدراسة الكلية، كما أظهرت النتائج عدم وجود فروق دالة بين الطلاب والطالبات في الضغوط الأكاديمية والتشوهات المعرفية، بينما ظهرت فروق دالة بين الطلاب والطالبات في جودة النوم باتجاه الطلاب.

الكلمات المفتاحية: إدمان الهاتف الذكي، الضغوط الأكاديمية، التشوهات المعرفية، جودة النوم، طلبة الجامعة.

Academic stress, cognitive distortions, and sleep quality as predictive for smartphone addiction among university students.

Hassan Mohammed Alshehri

King Abdulaziz University

Received on 3/11/2024 prior to publication on 27/2/2025

Abstract: The current study aimed to investigate the relationship between smartphone addiction and academic stress, cognitive distortion, and sleep quality among university students. The study also sought to determine the extent to which academic stress, cognitive distortion, and sleep quality contribute to predicting smartphone addiction. The primary study sample consisted of 204 academically high-achieving students (130 males and 74 females) from King Abdulaziz University, with ages ranging from (18 to 32) years (mean age = 25.44 years, standard deviation = 6.23). The study tools included a smartphone addiction scale developed by the researcher, an academic stress scale (translated by Mustafa Hafeeda and Marwa Sadek, 2018), a cognitive distortions scale (translated by Mustafa Hafeeda and Marwa Sadek, 2018), and a sleep quality scale developed by the researcher. The psychometric competence of the scales was confirmed. The study results revealed a positive significant relationship between smartphone addiction and both academic stress and cognitive distortion. Additionally, a negative significant relationship was found between smartphone addiction and sleep quality. The three variables (academic stress, cognitive distortion, and sleep quality) contributed to predicting smartphone addiction to varying degrees in the overall study sample. The results also showed no significant differences between male and female students in academic stress and cognitive distortions, while significant differences appeared between male and female students in sleep quality towards male students.

Keywords: Smartphone Addiction , Academic Stress , Cognitive Distortions , Sleep Quality , University Students.

مقدمة وخلفية نظرية

يُعدُّ إدمان الهاتف الذكي مشكلة اجتماعية نفسية، يتزايد انتشارها في المجتمع يوماً بعد يوم، لا سيما بين الشباب الجامعي الذين هم في طور النمو النفسي الاجتماعي، وبحاجة إلى تطوير شعورهم بوعيهم، وبالقبول الاجتماعي، وتكوين علاقات حميمة مع الآخرين، وقد أصبحت هذه الظاهرة موضع اهتمام الباحثين.

ونظراً لأن الهواتف الذكية أصبحت جزءاً لا يتجزأ من تسهيل الحياة اليومية (Parasuraman et al., 2017)؛ فقد تزايد عدد مستخدميها بشكل كبير؛ إذ وصل عدد مستخدمي الإنترنت في جميع أنحاء العالم إلى أكثر من (5.4) مليار، حيث تُمثّل آسيا (54.9%) من هذه النسبة، وتعتبر من بين أكبر مجتمعات الإنترنت في العالم (Internet Usage statistics, 2023; Alageel et al., 2021). وعلى مستوى البيئة السعودية؛ فقد أشار تقرير "إنترنت السعودية 2023" الصادر عن هيئة الاتصالات والفضاء والتقنية إلى أن نسبة انتشار الإنترنت في المملكة العربية السعودية بلغت (99%)، حيث يستخدم (98.9%) من السكان الهواتف الذكية لتصفح الإنترنت. كما تحتل المملكة المرتبة الثانية عالمياً في معدلات إدمان الهواتف الذكية، مما يعكس الاستخدام المكثف لهذه الأجهزة بين السكان (Communications, Space, and Technology Commission, 2023).

ويتيح الهاتف الذكي لمستخدميه إمكانية الوصول اللا محدود، من خلال تخطي حواجز المكان والزمان والوقت، فيتم فحص البريد الإلكتروني بسرعة، واستخدام الوسائط المتعددة، وتحديد المواقع الجغرافية وأماكن تواجد الأفراد بدقة، والاستماع إلى الأغاني، ومشاهدة مقاطع الفيديو، وتخزينها، وتحميل الألعاب، ومشاركتها مع الآخرين والتقاط الصور، ومعالجتها بكاميرات رقمية ذات دقة عالية، وإمكانية التسوق، والشراء، وغيرها من التطبيقات التي جعلت هذا الجهاز الصغير سهل الحمل، يجمع ما بين وظيفة الهاتف الخليوي من مكالمات ورسائل ووظيفة الكمبيوتر الثابت أو الأجهزة اللوحية التخزينية والتقنية (رسالة، 2016). كما يُعدُّ استخدام الإنترنت والهواتف الذكية، وألعاب الفيديو، وشبكات التواصل الاجتماعي، والوسائل التكنولوجية الأخرى من الأمور الشائعة للغاية، كما يزداد استخدامها شعبية بغض النظر عن العمر، والنوع، والطبقة الاجتماعية، والثقافة (Camerini et al., 2021).

وعلى الرغم من المهام الحيوية التي يؤديها الهاتف الذكي في حياتنا اليومية، إلا أننا لا نستطيع أن ننكر تأثيراته السلبية الكثيرة التي أصبحت تهدد حياة الإنسان وصحته النفسية، والتي تنتج من جراء إدمان الهاتف الذكي، والإفراط في استخدامه، والاعتماد على تطبيقاته لدرجة تحد من توافق الإنسان، ومن الآثار

السلبية التي تنتج عن إدمان الهاتف الذكي: (الاكتئاب، والانطواء، والضغط النفسي، والاضطرابات النفسية والسلوكية)، كما أن إدمان الهاتف الذكي يؤثر سلباً على التوافق الاجتماعي مع الآخرين؛ كسوء التوافق الزوجي والأسري، والعزلة الاجتماعية، ومشكلات التحصيل الأكاديمي، وكثير من المشكلات الاجتماعية (محمد، 2017).

إن الإفراط في استخدام الهاتف الذكي يمكن أن يتحول إلى إدمان، ويُصنّف إدمان الهواتف الذكية Smartphone addiction (SA) (Alageel et al., 2021). ويُعرّف بأنه: الانشغال المفرط في استخدام الهاتف بشكل يعوق الحياة الاجتماعية للفرد، ويزيد من انسحابه عن الوسط الاجتماعي لدرجة أنه يصير قلماً ومتوتراً، ويتحول تواصله إلى تواصل عبر هذه البيئة الافتراضية التي أصبحت تمثل بديلاً للحياة الواقعية للفرد (Arpaci, 2021).

وأشارت نتائج العديد من الدراسات إلى وجود علاقة بين إدمان الإنترنت والشعور بالوحدة إلى جانب ندرة العلاقات الاجتماعية (Durak-Batigün & Hasta, 2010; Morahan-Martin & Schumacher, 2000; Odacı & Kalkan, 2010; Özcan & Buzlu, 2005)، وغالباً ما يلجأ الأفراد الذين يعانون من مشكلات في العلاقات الاجتماعية إلى الهاتف الذكي والإنترنت؛ من أجل إنشاء علاقاتهم الشخصية والحفاظ عليها، ويفضلون التواصل عبر مواقع التواصل الاجتماعي على التواصل وجهاً لوجه (Inderbiten et al., 1997).

ويُعدُّ استخدام الهواتف الذكية شائعاً بين طلاب الجامعات، حيث يرتفع معدل استخدام الهواتف الذكية لهذه الفئة العمرية لأغراض أكاديمية وشخصية على حدٍّ سواء؛ فقد أشارت الإحصائيات إلى أن طلاب الجامعات يُمثلون واحدة من الفئات الأكثر استخداماً للهواتف الذكية، حيث تُظهر البيانات أن ما يقرب من (70%) من الطلاب يعتمدون على الهواتف الذكية في حياتهم اليومية (Kumcagiz & Gündüz, 2016)، كما توصلت دراسة (Aljomaa et al., 2016) إلى أن نسبة كبيرة من طلاب الجامعات يعتمدون على الهواتف الذكية كأداة رئيسة للتواصل الاجتماعي وإنجاز المهام الدراسية، مما يجعلهم عرضة للإدمان على هذه الأجهزة.

علاوة على ذلك، أوضحت نتائج عدد من الدراسات المشكلات المرتبطة بالاستخدام المفرط للهواتف الذكية لدى طلاب الجامعات؛ كتدهور جودة النوم، وزيادة مستويات التوتر والقلق (Demirci et al., 2015)، والتأثير على الأداء الأكاديمي للطلاب ورضاهم عن حياتهم (Samaha & Hawi, 2016)، ومعدلات أعلى من الاكتئاب والقلق (Boumosleh & Jaalouk, 2017).

أيضاً يواجه طلاب الجامعة في العصر الحديث العديد من التحديات، ومن بينها الضغوط الأكاديمية Academic stress مثل: ضغوط الدروس والواجبات والامتحانات، وفي محاولة للتخفيف من هذه الضغوط، يلجأ العديد من الطلاب إلى استخدام الهواتف الذكية للترفيه والتسلية، حيث يشعرون بالحاجة الملحة للتحقق من التطبيقات ووسائل التواصل الاجتماعي بشكل متواصل، ويؤثر الاستخدام المفرط للهواتف الذكية سلباً في تركيز الطلاب، وقد تهم على التحصيل الأكاديمي، فعندما يقضون وقتاً طويلاً في التصفح العشوائي للهواتف أثناء الدراسة يتسبب ذلك في تشتت انتباههم وتقليل كفاءتهم في الدراسة والتعلم، كما يؤدي الاعتماد المفرط على الهواتف الذكية أيضاً إلى تأثير سلبي على النوم والراحة العامة للطلاب، مما يؤثر بدوره في أدائهم الأكاديمي (Shen et al., 2021; Lee et al., 2020).

كما تؤدي التشوهات المعرفية Cognitive distortion أيضاً دوراً مهماً في إدمان الهاتف الذكي، فالأشخاص الذين يعانون من تشوهات معرفية، مثل: المبالغة في تقدير النتائج السلبية، أو التقليل من شأن العواقب السلبية لاستخدام الهاتف، هم أكثر عرضة للإدمان، والأفراد الذين ينظرون إلى الهاتف على أنه مصدر للمتعة والراحة النفسية، ويتجاهلون الآثار السلبية للاستخدام المفرط، يميلون إلى إدمان استخدام الهاتف بشكل أكبر (Arpaci, 2021; Şenormancı et al., 2010; Zhang et al., 2021).

وتُعرف التشوهات المعرفية بأنها: الاعتماد المفرط على المعتقدات الشخصية بدلاً من الأدلة الموضوعية عند تقييم المعلومات أو اتخاذ القرارات، والتركيز الانتقائي على المعلومات التي تدعم وجهة النظر الشخصية وتجاهل أو إساءة تفسير الأدلة المخالفة، بالإضافة إلى المبالغة في تقييم الأدلة التي تتوافق مع المعتقدات الشخصية، والتشكيك المفرط في الأدلة المناقضة، مع عدم القدرة على تقييم المواقف بموضوعية، والانحياز غير الواعي لصالح وجهة النظر الشخصية (Strunk et al., 2013).

وبعدُ تشتت الانتباهي أحد التأثيرات الرئيسة لإدمان الهاتف الذكي، حيث يجد الأفراد صعوبة في التركيز على المهام والأنشطة اليومية؛ بسبب الحاجة الملحة للتحقق من الهاتف الذكي والتفاعل معه؛ مما يترتب عليه تقليل الإنتاجية، وتدهور الأداء العام في العمل والدراسة والحياة الشخصية، كما يؤدي إدمان الهاتف الذكي إلى انخفاض القدرة على التذكر، وتخزين المعلومات في الذاكرة، فالتفاعل المستمر مع الهاتف يؤدي إلى تشتت الذهن، وعدم التركيز الكافي؛ مما يؤثر في القدرة على استيعاب المعلومات واسترجاعها بشكل فعال (Thornton et al., 2014).

علاوة على ذلك، يمكن أن تؤدي التشوهات المعرفية المرتبطة بإدمان الهاتف الذكي إلى تدهور العلاقات الاجتماعية والتواصل الحقيقي، فالتفاعل المستمر مع الهاتف يجعل الأفراد يهتمون بالتواصل الواقعي والاجتماعي مع الآخرين؛ مما يؤثر في جودة العلاقات الشخصية والروابط الاجتماعية (Şenormancı et al., 2010; Zhang et al., 2021; Kuss & Griffiths, 2015).

وبشكل عام، يمكن القول: إن التشوهات المعرفية المرتبطة بإدمان الهاتف الذكي تؤثر سلباً في القدرة العقلية والوظائف الذهنية للأفراد، وتتسبب في مشكلات متعددة في الحياة اليومية؛ لذا من الضروري التحكم في استخدام الهاتف الذكي، وتبني سلوك صحي؛ لتجنب هذه التأثيرات السلبية على التشوهات المعرفية (Zhang et al., 2021 ; Arpaci, 2021; Rahama et al., 2020).

وعن علاقة التشوهات المعرفية بإدمان الهاتف الذكي؛ فقد أوضحت نتائج الدراسات أن مدمني الهواتف يميلون إلى المبالغة في تقدير وقت الاستخدام الضروري، وتبرير الاستخدام المفرط (التهوين)، ويعتقدون أنه من دون الهاتف سيفقدون صلتهم بالعالم (التفكير الثنائي)، ويعممون تجاربهم السلبية مع التكنولوجيا؛ مما يؤدي إلى انخفاض الكفاءة، وضعف التركيز، وسوء العلاقات الشخصية والانعزالية الاجتماعية، كما تظهر التشوهات المعرفية أيضاً في استخدام الإنترنت المشكل أو غير الصحي سواء عن طريق الهاتف الذكي أو الحاسب الآلي الشخصي، ويفضل الفرد الإنترنت؛ لتلقي ردود إيجابية خالية من المخاطر من أشخاص آخرين (Şenormancı et al., 2010).

ومن جهة أخرى، يؤدي الاعتماد المفرط على الهواتف الذكية إلى تأثير سلبي مباشر على جودة النوم لدى الطلاب؛ إذ إن الاستخدام المفرط لهذه الأجهزة، خاصة خلال ساعات الليل، يتسبب في تعطيل الساعة البيولوجية للجسم؛ نتيجة التعرض للإضاءة الزرقاء المنبعثة من الشاشات، هذا التعرض يؤخر إفراز هرمون الميلاتونين المسؤول عن تنظيم النوم؛ مما يؤدي إلى صعوبة في النوم واضطراب في نمطه. علاوة على ذلك؛ فإن المشاعر السلبية الناتجة عن وسائل التواصل الاجتماعي، مثل: القلق الناتج عن المقارنة الاجتماعية، أو الشعور بعدم الإنجاز؛ تزيد من الأرق واضطراب النوم، وهو ما يؤثر بدوره في صحة الطلاب العقلية، ومستوى تركيزهم وطاقاتهم العقلية خلال اليوم (Cajochen, & Münch, 2010). ووفقاً لعدد من الدراسات؛ فإن أكثر من نصف طلاب الجامعات يعانون من سوء جودة النوم؛ لذلك يمكن القول: إن سوء جودة النوم مشكلة كبيرة بين طلاب الجامعات (Afandi et al., 2013; Rowland et al., 2015 ; Wang, & Bíró, 2021).

تعدُّ مشكلات النوم من المشكلات الشائعة، ومن المرجح أن تزداد في السنوات القادمة، وخلال السنوات الماضية تراجعت جودة النوم بين الشباب البالغين، كما كشف عن ذلك عدد من الدراسات والتقارير. وعلى الرغم من استخدام مصطلح جودة النوم بشكل شائع؛ فإنه لا يوجد له تعريف مقبول على نطاق واسع، فهو يُعرف في الغالب كمستوى الرضا العام للفرد عن تجربة النوم، ومكوناته الرئيسة هي كمية النوم واستمرارية النوم، والشعور بالتجدد عند الاستيقاظ (Pilcher et al., 1997; Afandi et al., 2013; Wang & Bíró, 2021).

وتقاس جودة النوم، ومدى ارتياح الشخص وراحته أثناء النوم بعدد من العناصر، منها: مدة النوم: عدد ساعات النوم الفعلية مقارنة بالساعات المطلوبة، وكفاءة النوم: نسبة وقت النوم الفعلي مقارنة بالوقت المقضي في الفراش، وعدد مرات الاستيقاظ أثناء الليل، ووقت الاستغراق في النوم، والشعور بالراحة والانتعاش بعد الاستيقاظ، وغياب الأعراض أثناء النوم مثل التقلب أو الشخير (دايل، 2023).

هناك أيضاً قلق متزايد بشأن تأثير الاستخدام المفرط للهواتف الذكية على جودة النوم وجودة الحياة بشكل عام، حيث يرتبط ذلك بالسلوكيات الغذائية غير الصحية، وأنماط الحياة المضطربة مثل قلة النوم، فطلاب الجامعة غالباً ما يعانون من أنماط نوم قلقة؛ بسبب جداولهم الجامعية المزدحمة، إلا أن زيادة استخدام الهواتف الذكية، خاصة في الليل، قد تزيد من هذه الأنماط المقلقة (Demirci et al., 2015).

كما تتأثر الساعة اليومية الداخلية -أي: النمط الزمني- أيضاً باستخدام أجهزة التكنولوجيا المختلفة (مثل: الهواتف المحمولة، وشاشات الكمبيوتر)، وتختلف أشكال النمط الزمني باختلاف المتغيرات السلوكية والبيولوجية والنفسية، وقد ارتبط النمط الزمني المسائي بالاستخدام المكثف للهواتف الذكية (Hasan et al., 2023).

وأوضحت نتائج التحليل البعدي لـ (298) دراسة، تناولت إدمان الهاتف الذكي والمتغيرات المرتبطة به، محدودية البيانات في الأدبيات المتعلقة بالفروق بين الجنسين سواء في انتشار إدمان الهواتف الذكية أو العوامل المرتبطة به لدى الطلاب الجامعيين، وكذلك الفروق بين الجنسين في المتغيرات المرتبطة بالسلوك النفسي المتعلقة بإدمان الهاتف الذكي لدى الطلاب الجامعيين من الذكور والإناث (Leow et al., 2023).

وعلى الرغم من أن عدداً من الدراسات قد بدأ في مراقبة الطريقة التي تتأثر بها المهارات الاجتماعية للأشخاص، وشعورهم بتأثير استخدامهم للتكنولوجيا على كافة جوانب حياتهم؛ فإن هذه المنطقة البحثية ما زال يكتنفها كثير من الغموض (George & Odgers, 2015; Mills, 2016).

يتضح من العرض السابق خطورة الاستخدام المفرط للهاتف الذكي، فعلى الرغم من فوائده الأكاديمية والاجتماعية، إلا أنه يمكن أن يتحول إلى إدمان مسبباً عدداً من المشكلات النفسية والسلوكية، ويعدُّ طلاب الجامعات فئة معرضة -بشكل خاص- لتأثيرات الإدمان على الهواتف الذكية؛ مما يستدعي دراسة تأثيراته على الصحة النفسية والجوانب الأكاديمية بشكل متعمق، وتكوين تصور كلي عن شبكة العلاقات بين المتغيرات موضع الدراسة، بما ينعكس في النهاية على فهم أفضل لإدمان الهاتف الذكي بين طلاب الجامعة وتوافقهم الأكاديمي؛ لذلك فإن هذه الدراسة تستهدف دراسة العلاقات الارتباطية والتنبؤية بين إدمان الهاتف الذكي، وكل من الضغوط الأكاديمية، والنشوهات المعرفية، وجودة النوم لدى عينة الدراسة من طلاب الجامعة.

الأسئلة

بناء على الاستعراض السابق لمشكلة الدراسة، أمكن صياغة التساؤلات الآتية التي تهدف الدراسة الحالية إلى الإجابة عنها:

1. هل توجد علاقة بين إدمان الهاتف الذكي وكل من: الضغوط الأكاديمية، والتشوهات المعرفية، وجودة النوم لدى طلبة الجامعة؟
2. هل توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات الطلاب والطالبات على متغيرات: إدمان الهاتف الذكي، والضغوط الأكاديمية، والتشوهات المعرفية، وجودة النوم؟
3. هل يمكن لمتغيرات: الضغوط الأكاديمية والتشوهات المعرفية وجودة النوم معاً أو كل منها على حدة التنبؤ بإدمان الهاتف الذكي لدى طلبة الجامعة؟

المنهج والإجراءات

المنهج

المنهج المستخدم في الدراسة الحالية هو المنهج الوصفي بشقيه الارتباطي والمقارن.

المجتمع

تكوّن المجتمع من طلاب جامعة الملك عبد العزيز المتفوقين من جميع الكليات والمستويات الدراسية لمرحلي البكالوريوس والماجستير، الذين يبلغ عددهم حسب آخر إحصائية لعמادة القبول والتسجيل في الجامعة (15607) طالب وطالبة.

العينة

تكوّنت عينة الدراسة الأساسية من (204) طالب وطالبة من طلبة جامعة الملك عبد العزيز المتفوقين دراسياً؛ أي ممن تجاوزت معدلاتهم (4.5 من 5) وفق معايير المعدلات المستخدمة في جامعة الملك عبد العزيز (130 طالباً - 74 طالبة)، تراوحت أعمارهم بين (18 - 32) عاماً، بمتوسط حسابي (25.44) عاماً، وانحراف معياري (6.23)، من كليات (الآداب والعلوم الإنسانية - التربية - الاقتصاد والإدارة).

الأدوات

أولاً: مقياس إدمان الهاتف الذكي **Smartphone addiction scale**، إعداد: الباحث.

على الرغم من توفّر العديد من مقاييس إدمان الهاتف الذكي التي أثبتت فاعليتها في قياس الظاهرة في بيئات مختلفة، إلا أن الباحث رأى ضرورة بناء مقياس جديد يناسب ثقافة البيئة السعودية التي تؤثر في أنماط استخدام الهواتف الذكية، مثل: العادات والتقاليد، والتوقعات الأسرية. كما أن التطور السريع للتكنولوجيا وتأثيراتها المتزايدة، يزيد من أهمية بناء مقياس جديد يتضمن عناصر حديثة تعكس التغيرات

التقنية والسلوكية المرتبطة باستخدام الهواتف الذكية. علاوة على ذلك، يهدف المقياس الجديد إلى تلبية أهداف الدراسة الحالية بشكل أكثر تحديداً، مثل: قياس العلاقة بين إدمان الهاتف الذكي والنشوهات المعرفية وجودة النوم، وهو ما قد لا تغطيه المقاييس المتوفرة بشكل كافٍ. وقد أعدَّ الباحث هذا المقياس بعد الاطلاع على مجموعة من مقاييس إدمان الهاتف الذكي، أهمها ما يلي:

- مقياس (Kwon et al., 2013): والمكون من عدة أبعاد، أهمها: الحداثة الشخصية، والاستفادة المدركة، وسهولة الاستخدام، والقيم المدركة، والانتماء، والألفة المدركة.
- مقياس (Chun et al., 2012): ويهدف لقياس أبعاد اللذة النفعية لاستخدام الهاتف الذكي، ويضم أبعاداً، مثل: الاستفادة النفعية، اللذة والمتعة، وسهولة الاستخدام، والاستجابة المدركة، وسهولة التواصل من أي مكان، والتأثيرات الاجتماعية وصورة الذات الإيجابية.
- قائمة SASI لإدمان الهاتف الذكي، إعداد: (Lin Chang et al., 2014)، وتكونت من عدة أبعاد لقياس إدمان الهاتف الذكي، منها: الاستخدام القهري، والتحمُّل، والانسحاب، والقصور الوظيفي في الأداء، وضيق الوقت، ومشاكل في الصحة والأداء، والعلاقات الخارجية؛ بسبب هذا الإدمان. بالإضافة إلى تحليل مضمون الإطار النظري الذي تناول مؤشرات إدمان الهاتف الذكي.

تكوّن هذا المقياس في صورته النهائية من (26) بنداً، ويستجيب الطلاب على المقياس من خلال خمس استجابات: (دائماً - غالباً - أحياناً - نادراً - أبداً)، وتأخذ تقديرات: (5-4-3-2-1) على التوالي.

وتم في الدراسة الحالية تطبيق المقياس على عينة استطلاعية مكونة من (60) طالباً وطالبة (38 طالباً - 22 طالبة) من طلاب جامعة الملك عبد العزيز، تراوحت أعمارهم بين (18-32) عاماً، بمتوسط حسابي (24.25) عاماً، وانحراف معياري (5.43)، وتنطبق عليهم شروط العينة الأساسية؛ بغرض التأكد من مدى فهمهم للعبارات، ولحساب الخصائص السيكومترية للمقياس، حيث تم حساب الاتساق الداخلي لمقياس إدمان الهاتف الذكي، من خلال حساب معاملات الارتباط بين درجة كل بند والدرجة الكلية للمقياس، الذي نتج عنه أن جميع معاملات الارتباط مرتفعة، ولم تقل أي معامل عن (0.3)، مما يدل على أن المقياس يتمتع بدرجة عالية من الاتساق والتجانس الداخلي، كما تم التحقق من صدق المقياس من خلال الصدق المرتبط بالمحك، حيث حُسب الارتباط بين الدرجة الكلية للمقياس الحالي والدرجة الكلية لمقياس إدمان الهاتف الذكي، إعداد: نجلاء رسلان (2016)، والذي يتكون من (26) بنداً، وذلك بعد تطبيق المقياسين في الوقت نفسه على عينة الدراسة الاستطلاعية المكونة من (60) طالباً وطالبة، وبلغت معامل الارتباط بينهما (0.83) وهي معامل مرتفعة، مما يؤكّد صدق المقياس.

كما حُسب ثبات مقياس إدمان الهاتف الذكي بطريقتين، وهما: طريقة التجزئة النصفية Split-half

بتقسيم عبارات المقياس الكلية إلى نصفين (فردى/ زوجي)، وتصحيح الطول باستخدام معادلة (سبيرمان- براون) (Spearman- Brown)، وبلغت معامل الارتباط بين نصفي المقياس (0.91)، وهي معامل تدل على ثبات مُرتفع للمقياس، أما الطريقة الثانية فهي طريقة كرونباخ (معامل ألفا) Alpha Coefficient، وبلغت معامل الثبات للدرجة الكلية (0.95)، وهي معامل مرتفعة للغاية، وتدل على تمتع المقياس بدرجة عالية من الثبات.

ثانيًا: مقياس الضغوط الأكاديمية، إعداد: (Bedewy and Gabriel, 2015)، تعريب: مصطفى حفيضة، ومروءة صادق (2018).

يهدف هذا المقياس إلى التعرف على مصادر الضغوط الأكاديمية كما يدركها طلاب الجامعة، وقد تكون المقياس في صورته الأصلية من (18) مفردة، منها: (أربع مفردات متعلقة بتقييم الضغوط الناشئة عن التوقعات الأكاديمية، وثمانى مفردات للتعرف على الضغوط الناشئة عن عبء الدراسة والامتحانات، بالإضافة إلى ست مفردات لمعرفة الضغوط الناشئة عن تصورات الطالب الذاتية حول مستواه الأكاديمي). يُجيب الطالب عن مفردات المقياس على مقياس ليكرت الخماسي المتدرج من "تنطبق بشدة" إلى "نادرًا".

وقام معربا المقياس بحساب صدق المقياس وثباته على عينة مكونة من (336) طالبة بالفرقة الرابعة بكلية التربية بجامعة الفيوم، وأوضحت النتائج تمتع عبارات المقياس بدرجة عالية من الصدق العاملي، وكذلك بدرجة مرتفعة من الثبات بطريقة ألفا كرونباخ (حفيضة وصادق، 2018).

وفي الدراسة الحالية تم تطبيق المقياس على عينة استطلاعية مكونة من (60) طالبًا وطالبة؛ بغرض التأكد من مدى فهمهم للعبارات، ولحساب الخصائص السيكومترية للمقياس، حيث حسب الاتساق الداخلي لمقياس الضغوط الأكاديمية، من خلال حساب معاملات الارتباط بين درجة كل بند والدرجة الكلية للمقياس، وأظهرت النتائج أن جميع معاملات الارتباط مرتفعة، ولم تقل أي معامل عن (0.3)؛ مما يدل على أن المقياس يتمتع بدرجة عالية من الاتساق والتجانس الداخلي، كما تم التحقق من صدق المقياس من خلال الصدق المرتبط بالمحك، حيث حسب الارتباط بين الدرجة الكلية للمقياس الحالي والدرجة الكلية لمقياس الضغوط الأكاديمية، إعداد: زينب بدوي (2014)، وذلك بعد تطبيق المقياسين في الوقت نفسه على عينة الدراسة الاستطلاعية المكونة من (60) طالبًا، وبلغت معامل الارتباط بينهما (0.88)، وهي معامل مرتفعة؛ مما يؤكد صدق المقياس.

كما حسب ثبات مقياس الضغوط الأكاديمية على العينة الاستطلاعية (ن = 60) بطريقتين، وهما: طريقة التجزئة النصفية Split-half بتقسيم عبارات المقياس الكلية إلى نصفين (فردى/ زوجي)، وتصحيح الطول باستخدام معادلة (سبيرمان- براون) (Spearman- Brown)، وبلغت معامل الارتباط بين نصفي

المقياس (0.86)، وهي معامل تدل على ثبات مُرتفع للمقياس، أما الطريقة الثانية فهي من خلال طريقة كرونباخ (معامل ألفا) Alpha Coefficient، حيث بلغت معامل الثبات للدرجة الكلية (0.89)، وهي معامل مرتفعة للغاية، وتدل على تمتع المقياس بدرجة عالية من الثبات.

ثالثًا: مقياس التشوهات المعرفية KCognitive Distortions Scale، إعداد: (Hamamci & Buyukozturk, 2004)، تعريب: مصطفى حفيضة، ومروءة صادق (2018).

صُمم هذا المقياس لقياس المعتقدات اللاتكيفية dysfunctional beliefs المرتبطة بالعلاقات الإنسانية العامة، ويتكوّن من ثلاثة مقاييس فرعية: (رفض العلاقات مع الآخرين أو الرفض الاجتماعي interpersonal Rejection لتوقعات غير واقعية للعلاقة مع الآخرين unrealistic relationship expectations، والتصورات الخاطئة أو المضللة misperception) وتقاس جميعها — (19) عبارة، منها ثماني مفردات تشير للرفض الاجتماعي، وثمانية مفردات تشير إلى توقعات الفرد غير الواقعية لعلاقاته بالآخرين، بالإضافة إلى ثلاث مفردات تشير لتصورات الفرد الخاطئة عن علاقاته بالآخرين. يجيب الطالب عن مفردات المقياس عبر مقياس ليكرت الخماسي المتدرج من "لا أوافق بشدة إلى أوافق بشدة"، وتحدد الدرجة العالية مستوى عاليًا من المعتقدات اللاتكيفية في العلاقة مع الآخرين.

وقام معربا المقياس بحساب صدق المقياس وثباته على عينة مكونة من (336) طالبة بالفرقة الرابعة بكلية التربية بجامعة الفيوم، وأوضحت النتائج تمتع عبارات المقياس بدرجة عالية من الصدق العاملي، وكذلك بدرجة مرتفعة من الثبات بطريقة ألفا كرونباخ (حفيضة وصادق، 2018).

وفي الدراسة الحالية تم تطبيق المقياس على عينة استطلاعية مكونة من (60) طالبًا وطالبة؛ بغرض التأكد من مدى فهمهم للعبارات، ولحساب الخصائص السيكومترية للمقياس، حيث حُسب الاتساق الداخلي لمقياس التشوهات المعرفية من خلال حساب معاملات الارتباط بين درجة كل بند والدرجة الكلية للمقياس، وأظهرت النتائج أن جميع معاملات الارتباط مرتفعة، ولم تقل أي معامل عن (0.3)؛ مما يدل على أن المقياس يتمتع بدرجة عالية من الاتساق والتجانس الداخلي، كما تم التحقق من صدق المقياس من خلال الصدق المرتبط بالحل، حيث حُسب الارتباط بين الدرجة الكلية للمقياس الحالي والدرجة الكلية لمقياس التشوهات المعرفية، إعداد: لمياء صلاح الدين (2015)، وذلك بعد تطبيق المقياسين في الوقت نفسه على عينة الدراسة الاستطلاعية المكونة من (60) طالبًا، وبلغت معامل الارتباط بينهما (0.88)، وهي معامل مرتفعة؛ مما يؤكّد صدق المقياس.

كما حُسب ثبات مقياس التشوهات المعرفية على العينة الاستطلاعية (ن = 60) بطريقتين، وهما: طريقة التجزئة النصفية Split-half بتقسيم عبارات المقياس الكلية إلى نصفين (فردية/ زوجية)، وتصحيح الطول باستخدام معادلة (سبيرمان- براون) (Spearman- Brown)، وبلغت معامل الارتباط بين نصفي

المقياس (0.75)، وهي معامل تدل على ثبات مُرتفع للمقياس، أما الطريقة الثانية فهي من خلال طريقة كرونباخ (معامل ألفا) Alpha Coefficient، حيث بلغت معامل الثبات للدرجة الكلية (0.84)، وهي معامل مرتفعة للغاية، وتدل على تمتع المقياس بدرجة عالية من الثبات.

رابعاً: مقياس مؤشر جودة النوم لبيتسبرغ: (Pittsburgh Sleep Quality Index(PSQI، تعريب: الباحث.

يتكون مؤشر جودة النوم لـ "بيتسبرغ" (PSQI) من (19) عبارة تقييمية ذاتية، تهدف إلى تمييز جودة النوم بين "ضعيفة" و "جيدة"، من خلال تقييم سبعة مكونات. تم تنظيم العبارات بحسب شدتها على المقياس، حيث يتم منح أربع نقاط لكل عبارة وفقاً لشدة الظهور، ويتراوح التقييم من صفر (طبيعي) إلى 3 (الأكثر شدة) لكل عبارة. وتتراوح الدرجة الإجمالية على المقياس بين (صفر و21)، ويُطلب من الشخص الذي يخضع للتقييم اختيار العبارات التي تعكس حالته خلال الشهر السابق.

وبعدُ مؤشر جودة النوم لبيتسبرغ (PSQI) أداة موثوقة ومستخدمة على نطاق واسع؛ لتقييم جودة النوم من خلال مكوناته السبعة. وفيما يتعلق بالثبات؛ فقد أظهر المقياس اتساقاً داخلياً جيداً، حيث بلغت معامل كرونباخ ألفا (0.83)، أما من حيث الصدق فقد أظهر المقياس صدقاً تمييزياً عالياً؛ إذ تمكّن من التمييز بفعالية بين الأفراد ذوي جودة النوم الجيدة والرديئة، من خلال الفروق الدالة إحصائياً على درجاتهم. علاوة على ذلك، أظهر المقياس صدقاً تلازمياً عبر توافق نتائجه مع مقاييس جودة النوم الذاتية والموضوعية مثل تخطيط النوم؛ مما يعزز من فعاليته كأداة تقييمية (Wang et al., 2022; Buysse et al., 1989).

وفي الدراسة الحالية تم تطبيق المقياس على عينة استطلاعية مكونة من (60) طالباً وطالبة؛ بغرض التأكد من مدى فهمهم للعبارات، ولحساب الخصائص السيكومترية للمقياس، حيث حُسب الاتساق الداخلي لمقياس مؤشر جودة النوم، من خلال حساب معاملات الارتباط بين درجة كل بند والدرجة الكلية للمقياس، وأظهرت النتائج أن جميع معاملات الارتباط مرتفعة، ولم يقل أي معامل عن (0.3)؛ مما يدل على أن المقياس يتمتع بدرجة عالية من الاتساق والتجانس الداخلي، كما تم التحقق من صدق المقياس من خلال الصدق المرتبط بالحل، حيث حُسب الارتباط بين الدرجة الكلية للمقياس الحالي والدرجة الكلية لمقياس جودة النوم، إعداد: رشا عبد الستار (2021)، وذلك بعد تطبيق المقياسين في الوقت نفسه على عينة الدراسة الاستطلاعية المكونة من (60) طالباً، وبلغت معامل الارتباط بينهما (0.79)، وهي معامل مرتفعة؛ مما يؤكّد صدق المقياس.

كما حُسب ثبات مقياس مؤشر جودة النوم على العينة الاستطلاعية ($n = 60$) بطريقتين، وهما: طريقة التجزئة النصفية Split-half بتقسيم عبارات المقياس الكلية إلى نصفين (فردى/ زوجي)، وتصحيح الطول باستخدام معادلة (سبيرمان- براون) (Spearman- Brown)، وبلغت معامل الارتباط بين نصفى المقياس (0.87)، وهي معامل تدل على ثبات مُرتفع للمقياس، أما الطريقة الثانية فهي من خلال طريقة كرونباخ (معامل ألفا) Alpha Coefficient، حيث بلغت معامل الثبات للدرجة الكلية (0.98)، وهي معامل مرتفعة للغاية، وتدل على تمتع المقياس بدرجة عالية من الثبات.

الأساليب الإحصائية

تم استخدام عدد من الأساليب الإحصائية للإجابة عن أسئلة الدراسة، وهي: معامل ارتباط بيرسون، واختبار (ت) لعينتين مستقلتين، وتحليل الانحدار المتدرج.

النتائج

نتيجة السؤال الأول: هل توجد علاقة بين إدمان الهاتف الذكي وكل من: الضغوط الأكاديمية، والتشوهات المعرفية، وجودة النوم لدى طلبة الجامعة؟

للإجابة عن هذا السؤال: تم حساب معاملات الارتباط المستقيم "بيرسون" بين الدرجة على مقاييس: إدمان الهاتف الذكي، والضغوط الأكاديمية، والتشوهات المعرفية، والجدول الآتي يوضح ذلك.

جدول 1 معامل الارتباط المستقيم "بيرسون" بين إدمان الهاتف الذكي، والضغوط الأكاديمية، والتشوهات المعرفية، وجودة النوم لدى عينة الدراسة الكلية ($n=204$)

المتغيرات	الضغوط الأكاديمية	التشوهات المعرفية	جودة النوم
إدمان الهاتف الذكي	**0.61	**0.62	0.22 *

* دال عند مستوى (0.05) ** دال عند مستوى (0.01)

يتضح من الجدول (1) ما يلي:

- وجود ارتباط موجب دال إحصائيًا عند مستوى (0.01) بين إدمان الهاتف الذكي والضغوط الأكاديمية لدى عينة الدراسة الكلية.
- وجود ارتباط موجب دال إحصائيًا عند مستوى (0.01) بين إدمان الهاتف الذكي والتشوهات المعرفية لدى عينة الدراسة الكلية.
- وجود ارتباط سالب دال إحصائيًا عند مستوى (0.05) بين إدمان الهاتف الذكي وجودة النوم لدى عينة الدراسة الكلية.

نتيجة السؤال الثاني: هل توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات الطلاب والطالبات على متغيرات: إدمان الهاتف الذكي، والضغوط الأكاديمية، والتشوهات المعرفية، وجودة النوم؟ للإجابة عن هذا السؤال: تم حساب اختبار (ت) بين الطلاب والطالبات على متغيرات الدراسة، والجدول الآتي يوضح ذلك.

جدول 2 اختبار (ت) بين الطلاب والطالبات على متغيرات الدراسة (إدمان الهاتف الذكي، الضغوط الأكاديمية، التشوهات المعرفية، جودة النوم) (ن=204)

المتغيرات الدراسية	الطلاب (ن=130)	ع	م	الطالبات (ن=74)	ع	م	قيمة "ت"	الدلالة
إدمان الهاتف الذكي	70.24	23.55	64.18	20.13	1.88	غ . د		
الضغوط الأكاديمية	49.82	13.44	49.52	12.83	0.16	غ . د		
التشوهات المعرفية	50.08	11.49	49.20	11.84	0.52	غ . د		
جودة النوم	59.42	33.46	49.68	26.04	2.16	0.05		

* دال عند مستوى (0.05)

يتضح من الجدول (2) ما يلي:

- عدم وجود فروق دالة إحصائية بين الطلاب والطالبات على متغير إدمان الهاتف الذكي.
- عدم وجود فروق دالة إحصائية بين الطلاب والطالبات على متغير الضغوط الأكاديمية.
- عدم وجود فروق دالة إحصائية بين الطلاب والطالبات على متغير التشوهات المعرفية.
- وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى (0.05) بين الطلاب والطالبات على متغير جودة النوم في اتجاه الطلاب.

نتيجة السؤال الثالث: هل يمكن لمتغيرات: الضغوط الأكاديمية، والتشوهات المعرفية، وجودة النوم معاً أو كل منها على حدة التنبؤ بإدمان الهاتف الذكي لدى طلاب الجامعة؟

للإجابة عن هذا السؤال: تم إجراء تحليل الانحدار المتدرج بطريقة Stepwise على أساس أن الضغوط الأكاديمية، والتشوهات المعرفية، وجودة النوم هي المتغيرات المستقلة، وإدمان الهاتف الذكي هو المتغير التابع، والجدول الآتي يوضح ذلك.

جدول 3 نتائج تحليل الانحدار التدريجي للضغوط الأكاديمية، والتشوهات المعرفية، وجودة النوم كمحددات تنبؤية في التنبؤ بإدمان الهاتف الذكي كمتغير تابع لدى عينة الدراسة الكلية (ن=204)

الخطوات	المتغيرات المستقلة	معامل التحديد R ²	ف	معامل الانحدار	معامل الانحدار المعياري	ت	المقدار الثابت	المعادلة التنبؤية
1	التشوهات المعرفية	0.39	***128.38	1.21	0.62	11.33	7.83	درجة إدمان الهاتف الذكي = التشوهات المعرفية × (1.21) + 7.83
2	التشوهات المعرفية والضغوط الأكاديمية	0.49	***59.71	0.79	0.41 0.38	6.61 6.24	3.79-	درجة إدمان الهاتف الذكي = التشوهات المعرفية × (0.79) + (3.79-) × التشوهات الأكاديمية + (0.66)
3	التشوهات المعرفية والضغوط الأكاديمية وجودة النوم	0.51	***68.76	0.77	0.39	6.56	9.86-	درجة إدمان الهاتف الذكي = التشوهات المعرفية × (0.79) + (3.79-) × التشوهات الأكاديمية + (0.66) × جودة النوم + 9.86-

الخطوات	المتغيرات المستقلة	معامل التحديد R^2	ف	معامل الانحدار	معامل الانحدار المعياري	ت	المقدار الثابت	المعادلة التنبؤية
المعرفية				0.68	0.40	6.57		$\times (0.77) + (9.86)$
والضغوط				0.10	0.14	2.85		درجة التشوهات المعرفية
الأكاديمية								$\times (0.68) +$
وجودة النوم								درجة الضغوط
								الأكاديمية $\times (0.10) +$
								جودة النوم.

يتضح من الجدول (3) ما يلي:

- المتغيرات الثلاثة (الضغوط الأكاديمية، والتشوهات المعرفية، وجودة النوم) لها قدرة تنبؤية بدرجة إدمان الهاتف الذكي لدى عينة الدراسة الكلية.
- جميع معاملات الانحدار للمتغيرات الثلاثة ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0.001).
- قيمة (ف) للمتغيرات الثلاثة دالة عند مستوى (0.001) في جميع خطوات تحليل الانحدار التدريجي؛ مما يشير إلى دلالة تأثير المتغيرات المستقلة في المتغير التابع، ومما يشير أيضاً إلى دلالة المعادلة التنبؤية.
- أسهمت المتغيرات الثلاثة المستقلة بنسبة (51٪) في تباين درجات إدمان الهاتف الذكي، ويُعد متغير التشوهات المعرفية أكثر المتغيرات تأثيراً، حيث أسهم بنسبة (39٪) في تباين درجات إدمان الهاتف الذكي، تلاه في التأثير متغير الضغوط الأكاديمية، حيث أسهم بنسبة (10٪)، ثم متغير جودة النوم، والذي أسهم بنسبة (2٪) في تباين درجات إدمان الهاتف الذكي.

المناقشة

توصلت نتائج الدراسة الحالية إلى علاقة موجبة بين إدمان الهاتف الذكي، وكل من الضغوط الأكاديمية والتشوهات المعرفية، وإلى علاقة سلبية بين إدمان الهاتف الذكي وجودة النوم، كما توصلت الدراسة إلى أن الضغوط الأكاديمية، والتشوهات المعرفية، وجودة النوم تُسهم كمحددات تنبؤية في التنبؤ بإدمان الهاتف الذكي، وأنها تفسر (51٪) من التباين في درجات إدمان الهاتف الذكي. هذه النسبة تُعد دالة إحصائية، وتشير إلى أهمية المتغيرات الثلاثة كمحددات تنبؤية؛ مما يدعم الإطار النظري للدراسة الذي يفترض تأثير العوامل النفسية والاجتماعية على أنماط السلوك الإدماني.

ومن حيث علاقة إدمان الهاتف الذكي بالضغوط الأكاديمية؛ فقد توصلت الدراسة إلى وجود علاقة موجبة دالة إحصائية بين الضغوط الأكاديمية وإدمان الهاتف الذكي، كما أسهمت الضغوط الأكاديمية بنسبة (10٪) من التباين في درجات إدمان الهاتف الذكي؛ مما يشير إلى أن الطلاب الذين يعانون من مستويات عالية من الضغوط الأكاديمية يستخدمون الهاتف الذكي بشكل أكثر من أقرانهم الذين يتمتعون بتحمل

وتوافق أفضل مع تلك الضغوط. وتتفق هذه النتيجة مع الدراسات التي توصلت إلى أن الضغوط الأكاديمية تعدُّ مؤشراً مهماً لحدوث الإدمان على الهاتف الذكي، حيث يؤدي استخدام الهاتف الذكي المفرط إلى فقدان الانتباه والتشتت؛ مما يجعل الطلاب يفقدون التركيز في مهامهم الأكاديمية، وانشغالهم المستمر بالهاتف الذكي يسبب تشتت الانتباه خلال فترات الدراسة؛ مما يؤثر سلباً في القدرة على فهم الموضوعات والتركيز على الدراسة (Lepp et al., 2015; Elhai et al., 2016; Samaha, & Hawi, 2016; Elhai et al., 2018) ويرى الباحث أن الشعور باليأس، والملل، والضغوط الأكاديمية المتزايدة على الطلاب يزيد من احتمالية إدمانهم للهاتف الذكي، حيث يلجأ الطلاب إليه كوسيلة للهروب من المواقف الضاغطة، ولتنظيم انفعالاتهم السلبية التي تنشأ عن الضغوط، ومن ناحية أخرى يصبح الأفراد عرضة للشعور بالضغوط إذا اضطروا للابتعاد عنه، وتعدُّ القدرة العالية على تحمل الضغوط سمة تؤهل الأفراد؛ للتعامل المباشر مع المشكلات، ومحاولة حلّها دون اللجوء إلى استراتيجيات الهروب أو التجنّب. وبالمقابل يستخدم الأفراد ذوو التحمل المنخفض للضغوط استراتيجيات سلبية للتعامل مع المشكلات، مثل قمعها أو تشتيت انتباههم، ويستخدمون وسائل سلبية، مثل: النوم، ومشاهدة التلفاز، أو استخدام الهاتف بشكل مفرط.

أما عن علاقة التشوهات المعرفية بإدمان الهاتف الذكي؛ فقد كشفت نتائج الدراسة عن وجود علاقة موجبة دالة إحصائياً بينهما، وقد أسهمت التشوهات المعرفية بنسبة (39%) من التباين في درجات إدمان الهاتف الذكي؛ مما يجعلها العامل الأكثر تأثيراً. وتتفق هذه النتيجة مع دراسة (Kalkan, 2012) التي كشفت عن وجود علاقة ارتباط موجبة بين التشوهات المعرفية بين الأشخاص والاستخدام المشكل للإنترنت، كما ثبت أن للتشوهات المعرفية قوة تنبؤية بالاستخدام المشكل للإنترنت، وتتفق مع دراسات مثل (Şenormancı et al., 2010) و (Zhang et al., 2021)، التي أوضحت أن أنماط التفكير المشوهة، مثل: التفكير الكارثي والمبالغة في تفسير الأحداث، ترتبط بسلوكيات الإدمان على الهاتف الذكي. كما تتفق نتيجة البحث الحالي مع نتائج الدراسات التي أشارت إلى وجود علاقة سالبة بين استخدام الهاتف الذكي الإشكالي وجودة العلاقات الشخصية، أيضاً اتفقت نتائج البحث الحالي مع العديد من الدراسات التي وجدت أن العلاقات الشخصية الضعيفة ترتبط بشكل دال بإدمان الهاتف الذكي

(Exelmans, & Van den Bulck, 2016; Wilmer et al., 2017; Uncapher et al., 2017).

ووفقاً للنظرية المعرفية السلوكية، يلجأ الأفراد الذين يعانون من هذه التشوهات إلى استخدام الهواتف الذكية كوسيلة لتجنّب الضغوط أو تخفيف القلق؛ مما يعزز الاعتماد على هذه الأجهزة. ويمكن تفسير هذه العلاقة أيضاً بأن انشغال الأفراد بالهواتف الذكية يؤثر على الانتباه والتركيز، فعند استخدام الهاتف الذكي، يتوجه اهتمام الشخص إلى الشاشة والتطبيقات المختلفة؛ مما يؤثر سلباً على قدرته على التركيز في المهام الأخرى أو التذكّر الجيد، كما أن استخدام الهواتف الذكية يشجّع على السلوكيات السطحية والتصفح

السريع، مما يقلل من التفكير العميق والتحليل النقدي. على سبيل المثال: قد يقضي الأفراد وقتًا طويلاً في تصفح وسائل التواصل الاجتماعي أو تطبيقات الألعاب؛ مما يتسبب في تقليل الوقت المخصص للقراءة أو التعلم أو حلّ المشكلات.

علاوة على ذلك، يؤدي استخدام الهواتف الذكية إلى انقطاع التركيز والتشتت الذهني، فعندما يكون الشخص متصلاً بالهاتف الذكي في كل وقت؛ فإنه يعرض نفسه للمقاطعات المستمرة مثل الإشعارات والرسائل النصية، مما ينتج عنه اضطراب في التركيز والانتباه.

وتتفق نتائج الدراسة الحالية مع نتائج العديد من الدراسات التي أشارت نتائجها إلى وجود علاقة بين الاستخدام المفرط للهواتف الذكية والتشوهات المعرفية مثل ضعف الذاكرة وتراجع الأداء العقلي، ومع ذلك يجب ملاحظة أن العلاقة بين الاستخدام المفرط للهواتف الذكية والتشوهات المعرفية لا تعني بالضرورة أن الهواتف الذكية هي السبب المباشر لهذه التشوهات؛ فقد تكون هناك عوامل أخرى متداخلة تؤدي دوراً في هذه العلاقة مثل: نمط الحياة العام، وجودة النوم، والتوتر النفسي (Roberts et al.,2014; Dong, & Potenza,2014; Exelmans,& Van den Bulck,2016; Wilmer et al.,2017; Uncapher et al.,2017).

وفيما يتعلق بالعلاقة بين إدمان الهاتف الذكي وجودة النوم؛ فقد أظهرت النتائج وجود علاقة سلبية بينهما، كما أسهمت جودة النوم بنسبة (2%) فقط من التباين في درجات إدمان الهاتف الذكي؛ مما يشير إلى تأثير ضعيف مقارنة بالمتغيرات، وعلى الرغم من ذلك؛ فإن هذه النتيجة تتفق مع دراسات مثل (Demirci et al., 2015)، التي وجدت أن استخدام الهواتف الذكية، خاصة قبل النوم، يرتبط بجودة نوم أقل. ويمكن تفسير التأثير المحدود لجودة النوم بأن استخدام الهاتف الذكي قد يكون نتيجة وليس سبباً رئيساً لجودة النوم المنخفضة؛ مما يقلل من وزنه التنبؤي مقارنة بالتشوهات المعرفية والضغوط الأكاديمية.

كما أشارت نتائج العديد من الدراسات أن استخدام الهواتف الذكية والتقنيات القائمة على الإنترنت يمكن أن يؤثر على الجدول الزمني للنوم؛ فقد يقوم الأشخاص بقضاء ساعات طويلة في استخدام الهواتف الذكية في ساعات متأخرة من الليل؛ مما يؤدي إلى تأخر النوم وقصر مدة النوم المطلوبة، وأن استخدام الهواتف الذكية والتقنيات القائمة على الإنترنت يؤدي إلى تأثيرات سلبية على الجوانب العقلية والانفعالية والجسدية للفرد، وأن الأنشطة المتعلقة بالهواتف الذكية، مثل: متابعة وسائل التواصل الاجتماعي، ومشاهدة مقاطع الفيديو تتسبب في تشتت الانتباه، وزيادة التوتر والتوتر العصبي؛ مما يؤثر على القدرة على الاسترخاء والنوم العميق، حيث يعمل الهاتف الذكي كمصدر للتحفيز العصبي والإثارة. على سبيل المثال: التنقل بين التطبيقات، والاشتراك في وسائل التواصل الاجتماعي، ومشاهدة مقاطع الفيديو المثيرة يؤدي إلى إفراز مواد كيميائية في الدماغ تسهم في زيادة اليقظة وتأخير النوم، وبالتالي يمكن أن يتسبب استخدام

الهاتف الذكي في تعطيل عملية الاسترخاء والنوم السليمة (Thomee et al.,2011; Lemola et al.,2015; Demirci et al.,2015).

كما أن الهاتف الذكي ينتج ضوءاً أزرق عالي الكثافة، يمتلك طاقة عالية، ويؤثر على الساعة البيولوجية للجسم، هذا الضوء يعمل على تثبيط إفراز هرمون الميلاتونين، وهو الهرمون المسؤول عن تنظيم النوم والاستيقاظ. هذا يعني أن استخدام الهاتف الذكي قبل النوم يمكن أن يجعل من الصعب النوم بشكل سريع، والاستفادة من نوم عميق ومريح (Cajochen, & Münch, 2010).

بالإضافة إلى ذلك؛ فإن الإدمان على الهاتف الذكي، والرغبة المتواصلة في مراجعة الرسائل أو الاستجابة للإشعارات يؤدي إلى انقطاع النوم وقلة جودته، كما يتسبب الاعتماد المفرط على الهاتف الذكي في التفكير المستمر في المشكلات أو التواصل المستمر مع الآخرين، مما يجعل العقل منشغلاً ومتوترًا ويصعب الاسترخاء والنوم، ووجود الهاتف الذكي والتقنيات القائمة على الإنترنت عمومًا في غرفة النوم يؤدي إلى استيقاظ المستخدم؛ لاستلام الرسائل خلال الليل؛ مما يؤدي إلى اضطرابات النوم وتقليل الفترات اللازمة للراحة والاستعداد للنوم.

وقد أظهرت نتائج الدراسات تأثيرات سلبية للحقول الكهرومغناطيسية التي تنبعث من الهواتف الذكية على جودة النوم، وتتضمن هذه التأثيرات: تداخل الترددات الكهرومغناطيسية مع نشاط الدماغ، وتقليل النوم العميق وزيادة الاستيقاظ، وأن استخدام الهواتف الذكية والتقنيات الحديثة المرتبطة بالإنترنت يستبدل في بعض الأحيان النوم المنتظم، حيث يمكن للأفراد قضاء ساعات طويلة في استخدام الهواتف الذكية في ساعات متأخرة من الليل؛ مما يتسبب في تأخر النوم وقصر مدة النوم المطلوبة (Thomee et al.,2011; Lemola et al.,2015; Demirci et al.,2015; Exelmans,& Van den Bulck,2016).

أما من حيث الفروق في متغيرات الدراسة بين الطلاب والطالبات؛ فقد توصلت نتائج الدراسة إلى عدم وجود فروق دالة إحصائية بين الطلاب والطالبات على إدمان الهاتف الذكي، والضغوط الأكاديمية، والتشوهات المعرفية، في حين أظهرت النتائج وجود فروق بين الطلاب والطالبات في جودة النوم في اتجاه الطلاب.

إن عدم وجود فروق دالة إحصائية بين الطلاب والطالبات في إدمان الهاتف الذكي يشير إلى أن كلا الجنسين يستخدمون الهواتف الذكية بشكل مفرط وبطريقة متشابهة. وهذا يتفق مع دراسة (Samaha & Hawi, 2016) التي أشارت إلى أن إدمان الهاتف الذكي لا يتأثر بشكل كبير بالجنس، حيث إن التأثيرات النفسية والاجتماعية الناتجة عن الاستخدام المفرط للهواتف الذكية تظهر في كلا الجنسين بالدرجة نفسها. ومع ذلك تختلف أنماط الاستخدام بين الطلاب والطالبات، حيث يميل الذكور لاستخدام الهواتف للألعاب

والمحتوى الترفيهي، بينما تركز الإناث على وسائل التواصل الاجتماعي، ووفقاً لدراسة (Chen et al., 2016) في السياق نفسه؛ فقد أشارت نظرية الإشباع والاستخدام إلى أن الطلاب يستخدمون الهواتف الذكية؛ لتلبية احتياجات نفسية مختلفة، مثل: التسلية، أو التخفيف من القلق المرتبط بالضغوط الأكاديمية، وهو ما يفسر انتشار إدمان الهواتف الذكية لدى كلا الجنسين. ومع ذلك تُظهر النتائج أن هذه العلاقة غير مرتبطة بشكل مباشر بالجنس؛ مما يدعم فكرة أن هذه الظواهر تتأثر بالتحديات البيئية والاجتماعية أكثر من كونها مسألة مرتبطة بالجنس (Katz et al., 1974).

أما من حيث عدم وجود فروق بين الطلاب والطالبات في الضغوط الأكاديمية، فيشير إلى أن كلا الجنسين يواجهان مستويات متشابهة من الضغوط المرتبطة بالواجبات الدراسية والامتحانات. وهذا يتماشى مع نتائج دراسة (Liu & Lu, 2019) التي أكدت أن الضغوط الأكاديمية هي ظاهرة عامة بين طلاب الجامعات بغض النظر عن الجنس، حيث تتأثر أكثر بعوامل مثل حجم المناهج وضيق الوقت. وفيما يتعلق بعدم وجود فروق دالة إحصائية في التشوهات المعرفية بين الطلاب والطالبات يُظهر أن كلا الجنسين يتشاركان في أنماط التفكير المشوهة مثل: المبالغة في تقدير المخاطر، أو التعميم السلبي. وتتفق هذه النتيجة مع دراسة (Şenormancı et al., 2010) التي أشارت إلى أن التشوهات المعرفية لا تتأثر كثيراً بالجنس، بل ترتبط بمستوى التوتر النفسي والعوامل البيئية.

أما عن النتيجة المتعلقة بجودة النوم؛ فقد أظهرت النتائج وجود فروق دالة إحصائية في جودة النوم بين الطلاب والطالبات، وكانت الفروق لصالح الطلاب. وهذا يعني أن الطالبات يعانين من جودة نوم أقل مقارنة بالطلاب، وقد يُعزى ذلك إلى أن الطالبات قد يتعرضن لمزيد من التفكير المفرط، أو القلق أثناء الليل، وهو ما أكدت عليه دراسة (Demirci et al., 2015)، التي أشارت إلى أن النساء أكثر عرضة للمعاناة من اضطرابات النوم؛ بسبب القلق الاجتماعي، والاستخدام المفرط للتكنولوجيا قبل النوم. كما أن الفروق الثقافية والاجتماعية قد تؤدي دوراً في تأثير عوامل، مثل: المسؤوليات المنزلية، أو الالتزامات الاجتماعية على جودة نوم الطالبات. وهذه النتيجة تتماشى مع النظريات التي تركز على تأثير العوامل العاطفية والاجتماعية والجسدية على جودة النوم، خاصة لدى الإناث؛ كالنظرية الهرمونية التي توضح أن النساء قد يكنّ أكثر عرضة للاضطرابات المتعلقة بالنوم؛ بسبب تأثير الهرمونات على الجهاز العصبي، وهو ما قد يفسر جزئياً هذه النتائج (Alvergne et al., 2009). بالإضافة إلى ذلك، سلطت النظرية الاجتماعية الثقافية الضوء على أن النساء قد يواجهن مستويات أعلى من القلق والضغوط الاجتماعية، مثل: التوقعات المتعلقة بالمسؤوليات الاجتماعية أو الأسرية؛ مما يؤدي إلى زيادة التفكير المفرط أثناء الليل وتأثيره السلبي على النوم (Vygotsky, 1978).

المحددات

تحدد هذه الدراسة بالمتغيرات موضع البحث، وهي الضغوط الأكاديمية والتشوهات المعرفية وجودة النوم في ارتباطها أو تنبؤها بإدمان الهاتف الذكي، كما تتحدد هذه النتائج بالعينة التي تم التطبيق عليها وهم طلبة الجامعة؛ فقد تختلف النتائج عند التطبيق على عينات أخرى، كما تتحدد نتائج الدراسة بالأدوات المستخدمة، وجميعها من أدوات التقرير الذاتي، وقد تختلف النتائج عند استخدام طرق نوعية أخرى؛ كاستخدام أجهزة حساب استخدام الهاتف الذكي أو ساعات النوم.

التوصيات

- التوعية بأضرار الاستخدام المفرط للهاتف الذكي: من خلال تنظيم ورش عمل، وبرامج توعوية داخل الجامعات تسلط الضوء على أضرار إدمان الهواتف الذكية على الصحة النفسية والجسدية والأداء الأكاديمي.
- إنشاء سياسات للحد من استخدام الهاتف في الفصول الدراسية: من خلال فرض قواعد لتقليل استخدام الهواتف الذكية أثناء المحاضرات؛ بهدف تحسين التركيز، وزيادة التفاعل.
- تصميم تطبيقات ذكية لمراقبة الوقت: من خلال تطوير تطبيقات تُساعد الطلاب على إدارة وقت استخدام الهاتف الذكي، بما يشمل تذكيرات لتقليل الاستخدام وأوقات راحة خالية من الأجهزة.
- تعزيز أنشطة بديلة: لتشجيع الطلاب على الانخراط في أنشطة رياضية أو اجتماعية أو تطوعية كبديل صحي ومفيد عن قضاء الوقت على الهاتف.
- تقديم برامج إرشادية ونفسية: من خلال تصميم برامج دعم نفسي موجهة للطلاب الذين يعانون من إدمان الهاتف الذكي، تشمل جلسات فردية وجماعية؛ لإعادة تنظيم أنماط السلوك.
- توعية الطلاب بأهمية جودة النوم: بتوفير إرشادات عملية حول أهمية تقليل استخدام الهاتف الذكي قبل النوم، والتقنيات التي تُساعد على تحسين جودة النوم، مثل: تقليل التعرض للضوء الأزرق.
- تضمين مواضيع عن إدمان التكنولوجيا في المناهج الدراسي: وذلك إدراج موضوعات متعلقة بإدمان الهواتف الذكية، وتأثيراتها ضمن المناهج التعليمية؛ لزيادة الوعي بين الطلاب.
- تعاون الجامعات مع الجهات المختصة: وذلك بتعزيز التعاون بين الجامعات ومراكز الصحة النفسية والتكنولوجيا؛ لتطوير استراتيجيات أكثر فعالية في التعامل مع الظاهرة.
- إدارة الوقت الأكاديمي بفعالية: من خلال تقديم ورش عمل حول إدارة الوقت؛ لمساعدة الطلاب

على الموازنة بين الدراسة والأنشطة الترفيهية، وتقليل الاعتماد على الهاتف الذكي.

الدراسات المقترحة

- إجراء دراسات مماثلة على عينات أكبر وفي جامعات مختلفة لتعميم النتائج.
- النموذج البنائي للعلاقات بين إدمان الهاتف الذكي ومتغيرات الشخصية والقلق والاكتئاب والعزلة الاجتماعية.
- العلاقة بين توقيت استخدام الهاتف الذكي والصحة النفسية، وتأثيره في الأداء اليومي والعلاقات الاجتماعية لدى طلاب الجامعات.
- دراسة فاعلية برامج علاجية مختلفة مثل العلاج المعرفي السلوكي، والعلاج بالقبول والالتزام في خفض إدمان الهاتف الذكي.
- فاعلية برامج إرشادية؛ للحد من الضغوط الأكاديمية، والتشوه المعرفي على إدمان الهاتف الذكي.
- الدراسات الدورية؛ لتقييم مدى انتشار ظاهرة إدمان الهواتف الذكية بين الطلاب، وتحليل تأثير التدخّلات الإجرائية.

المراجع

المراجع العربية

- بدوي، زينب. (2014). مقياس الضغوط الأكاديمية للدراسين. دار الكتاب الحديث.
- حفيضة، مصطفى وصادق، مروة. (2018). نموذج بنية العلاقات السببية بين إدمان الإنترنت والضغوط الأكاديمية والدعم الأكاديمي والتشويه المعرفي والتوافق الأكاديمي لدى الطالبات الملمات. مجلة كلية التربية، 72 (4)، 741 - 765.
- دايل، أفنان فهد. (2023). التوافق النفسي وعلاقته باضطرابات النوم الأولية لدى الأم بعد الولادة. مجلة دراسات نفسية، 23 (1)، 209 - 255.
- رسلان، نجلاء. (2016). بعض المتغيرات النفسية والاجتماعية المنبئة بإدمان الهاتف الذكي. المجلة الدولية للعلوم التربوية والنفسية، (2)، 12-61.
- صلاح الدين، لمياء. (2015). مقياس التشوهات المعرفية للشباب الجامعي. مجلة الإرشاد النفسي، (41)، 651-682.
- عبد الستار، رشا. (2021). جودة النوم والرضا عن الحياة والوحدة النفسية كمتغيرات منبئة بإدمان الهواتف

الذكية لدى المراهقين. *مجلة دراسات عربية*، 20(4)، 663 - 734.

محمد، نجوى. (2017). فاعلية برنامج معرفي سلوكي لعلاج إدمان تطبيقات المحادثة والتواصل الاجتماعي على الهاتف الذكي لدى عينة من طلاب جامعة الملك فيصل. *مجلة الإرشاد النفسي*، (50)، 183-208.

المراجع الأجنبية

- Abdel Sattar, R. (2021). Sleep quality, life satisfaction, and psychological loneliness as predictors of smartphone addiction among adolescents. *Arab Studies Journal*, 20(4), 663-734. (In Arabic)
- Afandi, O., Hawi, H., Mohammed, L., Salim, F., Hameed, A. K., Shaikh, R. B., & Khan, F. A. (2013). Sleep quality among university students: Evaluating the impact of smoking, social media use, and energy drink consumption on sleep quality and anxiety. *Inquiries Journal*, 5(06), 1-3.
- Alageel, A. A., Alyahya, R. A., A. Bahatheq, Y., Alzunaydi, N. A., Alghamdi, R. A., Alrahili, N. M., & Iacobucci, M. (2021). Smartphone addiction and associated factors among postgraduate students in an Arabic sample: a cross-sectional study. *BMC psychiatry*, 21(1), 302.
- Aljomaa, S.; Al.Qudah, M; Albursan, I; Bakhiet, S; & Abduljabbar, A. (2016). Smartphone addiction among university students in the light of some variables. *Computers in Human Behavior*, 61, 155-164.
- Alvergne, A., Faurie, C., & Raymond, M. (2009). Variation in testosterone levels and male reproductive effort: Insight from a polygynous human population. *Hormones and Behavior*, 56(5), 491-497.
- Arpaci, I. (2021). Relationships between early maladaptive schemas and smartphone addiction: The moderating role of mindfulness. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 19(3), 778-792.
- Badawi, Z. (2014). *Academic Stress Scale for Learners*. Dar Al-Kitab Al-Hadith. (In Arabic)
- Bedewy, D., & Gabriel, A. (2015). Examining perceptions of academic stress and its sources among university students: The Perception of Academic Stress Scale, *Health Psychology*, (201), 1-9.
- Boumosleh, J.M. & Jaalouk, D. (2017) Depression, Anxiety, and Smartphone Addiction in University Students—A Cross Sectional Study. *PLoS ONE*, 12, e0182239.
- Buysse, D. J., Reynolds III, C. F., Monk, T. H., Berman, S. R., & Kupfer, D. J. (1989). The Pittsburgh Sleep Quality Index: A new instrument for psychiatric practice and research. *Psychiatry Research*, 28(2), 193-213. [https://doi.org/10.1016/0165-1781\(89\)90047-4](https://doi.org/10.1016/0165-1781(89)90047-4).
- Cajochen, C., & Munch, M. (2010). Blue light and melatonin: Implications for human health and performance. *Progress in Brain Research*, (190), 119-131. <https://doi.org/10.1016/B978-0-444-53817-8.00007-4>
- Camerini, A. L., Gerosa, T., & Marciano, L. (2021). Predicting problematic smartphone use over time in adolescence: A latent class regression analysis of online and offline activities. *New Media & Society*, 23(11), 3229-3248.

- Chun, H., Lee, H. & kim. D. (2012). The integrated model of Smartphone Adoption: Hedonic and utilitarian value perceptions of Smartphone among Korean college students. *Cyber psychology, Behavior, and Social Networking*, 15(9) 473-478.
- Communications, Space, and Technology Commission. (2023). *Saudi Internet Report 2023*. Retrieved January 12, 2025, from: <https://www.cst.gov.sa/ar/mediacenter/pressreleases/Pages/2024042402.aspx>
- Dale, A. F. (2023). Psychological adjustment and its relationship with primary sleep disorders in mothers after childbirth. *Journal of Psychological Studies*, 23(1), 209-255. (In Arabic)
- Demirci, K., Akgönül, M., & Akpınar, A. (2015). Relationship of smartphone use severity with sleep quality, depression, and anxiety in university students. *Journal of behavioral addictions*, 4(2), 85-92.
- Dong, G., & Potenza, M. N. (2014). A cognitive-behavioral model of Internet gaming disorder: Theoretical underpinnings and clinical implications. *Journal of Psychiatric Research*, (58), 7-11.
- Durak-Batıgun, A., & Hasta, D. (2010). Internet addiction: An evaluation in terms of loneliness and interpersonal relationship styles. *Anatolian Journal of Psychiatry*, (11), 213-219.
- Elhai, J. D., Levine, J. C., Dvorak, R. D., & Hall, B. J. (2016). Fear of missing out, need for touch, anxiety and depression are related to problematic smartphone use. *Computers in Human Behavior*, (63), 509-516.
- Elhai, J. D., Tiamiyu, M. F., Weeks, J. W., Levine, J. C., & Picard, K. J. (2018). Depression and emotion regulation predict objective smartphone use measured over one week. *Personality and Individual Differences*, (133), 21-28.
- Exelmans, L., & Van den Bulck, J. (2016). Bedtime mobile phone use and sleep in adults. *Social Science & Medicine*, (148), 93-101.
- George, M., & Odgers, C. L. (2015). Seven fears and the science of how mobile technologies may be influencing adolescents in the digital age. *Perspective on Psychological Science*, (10), 832-851.
- Hafida, M., & Sadeq, M. (2018). Modeling the causal structure of relationships between internet addiction, academic stress, academic support, cognitive distortion, and academic adjustment among student-teachers. *Journal of the Faculty of Education*, 72(4), 741-765. (In Arabic)
- Hamamci, Z., & Buyukozturk, . (2004). The interpersonal cognitive distortions scale: development and psychometric characteristics. *Psychological Reports*, 95(1), 291-303.
- Hasan, H., Shihab, K. A., Mohammad, Z., Jahan, H., Coussa, A., & Faris, M. E. (2023). Associations of smartphone addiction, chronotype, sleep quality, and risk of eating disorders among university students: A cross-sectional study from Sharjah/United Arab Emirates. *Heliyon*, 9(1), e12882
- Inderbiten, H. M., Walters, K. S., & Bukowski, A. L. (1997). The role of social anxiety in adolescent peer relations: Differences among sociometric status groups and rejected sub-groups. *Journal of Clinical Child Psychology*, (26), 338-348.
- Internet Usage statistics. (2023). Available from: <http://www.internetworldstats.com/stats.htm>.

- Kalkan, M. (2012). Predictiveness of interpersonal cognitive distortions on university students' problematic Internet use. *Children and Youth Services Review*, (34),1305–1308.
- Katz, E., Blumler, J. G., & Gurevitch, M. (1974). Utilization of mass communication by the individual. In J. G. Blumler & E. Katz (Eds.), *The uses of mass communications: Current perspectives on gratifications research* (pp. 19-32). Beverly Hills, CA: Sage.
- Kwon, M., Kim, D. J., Cho, H., & Yang, S. (2013). The smartphone addiction scale: Development and validation of a short version for adolescents. *PLoS One*, 8(12), 1-7.
- Kumcagiz, Hatice & Gunduz,Yuksel. (2016). Relationship between Psychological Well-Being and Smartphone Addiction of University Students. *International Journal of Higher Education*, 5(4), 144- 156
- Kuss, D.J. & Griffiths, M.D. (2015). Adolescent social media addiction (revisited). *Education and Health*, 35, 59-62.
- Lee, C., Uhm, J., Kang, H., & Lee, S. M. (2020). Identifying the latent group in the patterns of academic stress and smartphone addiction tendency with the factors affecting the group identification. *Journal of the Korea Convergence Society*, 11(1), 221-235.
- Lemola, S., Perkinson-Gloor, N., Brand, S., Dewald-Kaufmann, J. F., & Grob, A. (2015). Adolescents' electronic media use at night, sleep disturbance, and depressive symptoms in the smartphone age. *Journal of Youth and Adolescence*, 44(2), 405-418.
- Leow, M. Q. H., Chiang, J., Chua, T. J. X., Wang, S., & Tan, N. C. (2023). The relationship between smartphone addiction and sleep among medical students: A systematic review and meta-analysis. *Plos one*, 18(9), e0290724.
- Lepp, A., Barkley, J. E., & Karpinski, A. C. (2015). The relationship between cell phone use, academic performance, anxiety, and satisfaction with life in college students. *Computers in Human Behavior*, (31), 343-350.
- Lin, Y, Chang, L. Lee, Y, Tseng, H, Kuo, T, & Chen, S.-H. (2014). Development and validation of the smartphone addiction inventory (SPAI). *Computers in Human Behavior*, (63), 170 – 178. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0098312>
- Liu, Y. (2015). The longitudinal relationship between Chinese high school students' academic stress and academic motivation. *Learning and Individual Differences*, (38), 123–126.
- Mills, K. L. (2016). Possible effects of internet use on cognitive development in adolescence. *Media and Communication*, 4(3), 4-12.
- Mohamed, N. (2017). Effectiveness of a cognitive-behavioral program to treat addiction to social media and chat applications on smartphones among a sample of King Faisal University students. *Journal of Psychological Counseling*, (50), 183-208. (In Arabic)
- Morahan-Martin, J., & Schumacher, P. (2000). Incidence and correlates of pathological Internet use among college students. *Computers in Human Behavior*, (16), 13–29.
- Odacı, H., & Kalkan, M. (2010). Problematic Internet use, loneliness and dating anxiety among young adult university students. *Computers in Education*, (55), 1091–1097.
- Ozcan, Keser & Buzlu, S. (2005). Problemlı internet kullanımını belirlemede yardımcı bir araç: “İnternette Bilişsel Durum Olcegi”nin üniversite öğrencilerinde geçerlik ve güvenirligi. *Bağımlılık Dergisi*, 6, 19-26.

- Parasuraman, S., Sam, A. T., Yee, S. W. K., Chuon, B. L. C., & Ren, L. Y. (2017). Smartphone usage and increased risk of mobile phone addiction: A concurrent study. *International journal of pharmaceutical investigation*, 7(3), 125.
- Pilcher, J. J., Ginter, D. R., & Sadowsky, B. (1997). Sleep quality versus sleep quantity: relationships between sleep and measures of health, well-being and sleepiness in college students. *Journal of Psychosomatic Research*, 42(6), 583-596.
- Rahama Rahim, M. S. M., Omey, N. N., & Zaman, M. (2020). A Comparative Exploration of Smartphone and Internet Addiction on Cognitive Distortion among Urban and Rural Students. *Bangladesh Journal of Psychology*, (23), 115-134.
- Raslan, N. (2016). Some psychological and social variables predicting smartphone addiction. *International Journal of Educational and Psychological Sciences*, (2), 12-61. (In Arabic)
- Roberts, J. A., Yaya, L. H., & Manolis, C. (2014). The invisible addiction: Cell-phone activities and addiction among male and female college students. *Journal of Behavioral Addictions*, 3(4), 254-265.
- Rowland, E. C., Khimani, L., Drazdowski, T., & Kliwer, W. (2015). Differentiating Sleep Problems Most Related to Depression and Anxiety in College Students. *Undergraduate Research Posters*. Poster176.
- Salah El-Din, L. (2015). Cognitive Distortions Scale for University Youth. *Journal of Psychological Counseling*, (41), 651-682. (In Arabic)
- Samaha, M., & Hawi, N. S. (2016). Relationships among smartphone addiction, stress, academic performance, and satisfaction with life. *Computers in Human Behavior*, (57), 321-325.
- Şenormancı, Ö., Konkan, R., & Sungur, M. Z. (2010). Internet addiction and its cognitive behavioral therapy. *Anatolian Journal of Psychiatry*, (11), 260-268.
- Shen, B., Wang, F., Sun, S., & Liu, Y. (2021). Chinese adolescents' academic stress and smartphone addiction: a moderated-mediation model. *Journal of Broadcasting & Electronic Media*, 65(5), 724-740.
- Samaha, M. & Hawi, N.S. (2016). Relationships among smartphone addiction, stress, academic performance, and satisfaction with life. *Computers in Human Behavior*, 57, 321-325.
- Strunk, D. R., DeRubeis, R. J., Chiu, A. W., & Alvarez, J. (2013). Title: Patients' competence in and performance of cognitive therapy skills: Relation to the reduction of relapse risk following treatment for depression. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 81(1), 110-121. <https://doi.org/10.1037/a0030812>
- Thomee, S., Harenstam, A., & Hagberg, M. (2011). Mobile phone use and stress, sleep disturbances, and symptoms of depression among young adults—A prospective cohort study. *BMC Public Health*, 11(1), 1-9.
- Thornton, B., Faires, A., Robbins, M., & Rollins, E. (2014). The Mere Presence of a Cell Phone May be Distracting Implications for Attention & Task Performance. *Social Psychology*, (45), 479-488.
- Uncapher, M. R., Lin, L., Rosen, L. D., Kirkorian, H. L., Baron, N. S., Bailey, K., & Wagner, A. D. (2017). *Media multitasking and cognitive, psychological, neural, and learning differences*. *Pediatrics*, 140(Supplement 2), 62-66.

- Vygotsky, L. S. (1978). *Mind in society: The development of higher psychological processes*. Cambridge, MA: Harvard University Press.
- Wang, F., & Bíró, É. (2021). Determinants of sleep quality in college students: A literature review. *Explore*, 17(2), 170-177.
- Wang, L., Wu, Y.-X., Lin, Y.-Q., Wang, L., Zeng, Z.-N., Xie, X.-L., Chen, Q.-Y., & Wei, S.-C. (2022). Reliability and validity of the Pittsburgh Sleep Quality Index among frontline COVID-19 health care workers using classical test theory and item response theory. *Journal of Clinical Sleep Medicine*, 18(2), 541–551.
- Wilmer, H. H., Sherman, L. E & Chein, J. M. (2017). Smartphones and Cognition: A Review of Research Exploring the Links between Mobile Technology Habits and Cognitive Functioning. *Frontiers in Psychology*, (8), 0251723. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2017.00605>
- Wilmer, H. H., Sherman, L. E & Chein, J. M. (2017). Smartphones and Cognition: A Review of Research Exploring the Links between Mobile Technology Habits and Cognitive Functioning. *Frontiers in Psychology*, (8), 0251723. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2017.00605>
- Zhang, B., Peng, Y., Luo, X. S., Mao, H. L., Luo, Y. H., Hu, R. T., & Xiong, S. C. (2021). Mobile phone addiction and cognitive failures in Chinese adolescents: The role of rumination and mindfulness. *Journal of Psychology in Africa*, 31(1), 49-55.

مطابع الجامعة
press@pnu.edu.sa



المجلة السعودية للإرشاد النفسي

Saudi Journal of Psychological Counseling

مجلة علمية محكمة نصف سنوية

CE-SJPC@PNU.EDU.SA

