



المجلد (3) ، العدد (1) لسنة 2024

فعالية الإرشاد الميتامعرفي في تحسين الشعور بالأمن النفسي

لدى طالبات الدراسات العليا المُطلقات

The Effectiveness of Metacognitive Counselling in improving feeling of psychological security among divorced female students

إعداد

د/ فاطمة الزهراء محمد النجار

استاذ الصحة النفسية المساعد

شعبة التربية

كلية الدراسات الإنسانية بالدقهلية

جامعة الأزهر

مجلة العلوم المتقدمة
للصحة النفسية والتربية الخاصة

تصدر عن
وحدة النشر العلمي
كلية التربية
جامعة طنطا

مستخلص البحث

هدف البحث الحالي إلي التحقق من فعالية برنامج إرشادي ميثامعرفي لدي طالبات الدراسات العليا المطلقات بجامعة الأزهر، لتحسين الشعور بالأمن النفسي لديهن ، تكونت عينة البحث الأساسية من (15) طالبة مُطلقة حديثاً منذ عام علي الأقل من بين طالبات الدراسات العليا المطلقات ممن تراوحت أعمارهن ما بين (23- 35) سنة بمتوسط (28.9) وبنحرف معياري(3.654)، وقد تم اختيارهن من بين طالبات التأهيل التربوي المطلقات بمركز المنصورة للتأهيل التربوي التابع لكلية التربية بنين بجامعة الأزهر ، اتبع البحث المنهج شبه التجريبي ذو المجموعة الواحدة وتمثلت أدوات البحث في البرنامج الإرشادي الميثامعرفي ومقياس الأمن النفسي (اعداد الباحثة) ، و تكون البرنامج من (17) جلسة ارشادية طُبقت بواقع جلستان اسبوعياً تراوح زمن كل جلسة من (60 : 90) دقيقة ، استخدم البحث المتوسطات والانحرافات المعيارية ومعامل الارتباط لسبيرمان ومعامل ألفا كرونباخ واختبار ويلكوكسون Wilcoxon ومعادلة Lawshe (CVR) وحجم التأثير R كأساليب احصائية ، وأسفرت نتائج البحث عن وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية بالنسبة القياسين القبلي والبعدي علي مقياس الشعور بالأمن النفسي عند مستوى دلالة (0.01) وعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية بالنسبة القياس البعدي والتتبعي علي مقياس الشعور بانتهاء فترة المتابعة والتي استغرقت نحو شهرين من انتهاء البرنامج مما يشير إلي استمرارية فعالية البرنامج الإرشادي الميثامعرفي بانتهاء فترة المتابعة.

الكلمات المفتاحية: الإرشاد الميثامعرفي - الشعور بالأمن النفسي - الطالبات المطلقات

مجلة العلوم النفسية والتربية الخاصة

تصدر عن
وحدة النشر العلمي
كلية التربية
جامعة طنطا



Abstract

The current research aimed to verify the effectiveness of metacognitive counselling program among divorced female graduate students at Al-Azhar University, in improving feeling of psychological security. The sample consisted of (15) female students who were recently divorced, their ages ranged from (23-35) year with an average (28.9) and a standard deviation of (3.654). They were selected among divorced female from educational rehabilitation students at Mansoura Rehabilitation Educational Center. The research followed a one-group, quasi-experimental approach. The Research used metacognitive counselling program and psychological security scale (prepared by: Researcher). The counselling program consisted of (17) counselling sessions. The research resulted in there is a statistically significant differences between the average ranks of the experimental group's scores for the pre- and post-measurements on the Feeling of psychological security scale at the level of significance (0.01), and the absence of statistically significant differences between the average ranks of the experimental group's scores for the pre- and post-measurements on the scale of feeling security in the end of the follow-up period, which took about one month from the end of the program, which indicates the continued effectiveness of the metacognitive counselling program.

Key words: Metacognitive Counselling - Psychological Security - Divorced Female Students.

مجلة العلوم المتقدمة
للصحة النفسية والتربية الخاصة

تصدر عن
وحدة النشر العلمي
كلية التربية
جامعة طنطا

المقدمة

تُعد الأسرة هي الركيزة الأساسية ونواة بناء المجتمعات، وقد حظي الزواج و بناء الأسرة بمكانة خاصة في ديننا الإسلامي ، فالزواج هو أسمى العلاقات الإنسانية متى قام طرفيه بالالتزام بالقيم الدينية وجمعت بينهم الرحمة والألفة ، بما يسهم في تحقيق التوافق النفسي والاجتماعي والصحة النفسية للزوجين و ذلك هو الهدف الأسمى الذي يسعى الزوجان إلي تحقيقه ، إلا أنه وبحكم التغيرات والتطورات التي طرأت على المجتمعات المعاصرة وما تتعرض له العديد من الأسر من تحديات متزايدة مما كان له العديد من الآثار القوية والمشكلات الحادة التي باتت تتعرض لها الأسرة ، و تعصف بأمنها واستقرارها و أصبحت تلك التحديات تمثل القاسم المشترك بين معظم الطبقات الاجتماعية سواء الفقيرة أو الغنية داخل المجتمع الواحد، ولم تسلم منها الكثير من المجتمعات العربية وهي انحلال الرابطة الزوجية أو ما يصطلح عليه الطلاق.

و اتخذت ظاهرة الطلاق أبعادًا خطيرة على المستوى العالمي رغم اختلاف البيئات سواء المجتمعات الغربية أو العربية حيث أن النسب تكاد تكون متقاربة ، فيلاحظ تزايدًا لحجم ظاهرة الطلاق ، وهذا ما تعكسه الإحصاءات وأشارت إليه العديد من الدراسات (Jahanbakhsh. 2020) .

وتعاني المرأة المطلقة حديثًا من الشعور بالصدمة عقب أو أثناء التعرض لأزمة الطلاق اذ يُعد الطلاق تجربة أكثر قسوة وضررًا على المرأة مُقارنه بالرجل ، لما تحدثه من تغيرًا جوهريًا في حياتها، وما يرفعه الطلاق من التقدير والاحترام والمكانة الاجتماعية التي قد تحظى بها النساء المتزوجات ، كما يجعلها أكثر ادراكًا للفشل وتدني الثقة بالنفس ، ويجعلها أكثر عرضه للمشكلات النفسية (فقيه العيد: 318) .

وهي أكثر عرضه للعديد من الضغوط ، وقد يؤدي تزايد وتكرار التعرض للأحداث الضاغطة والصدمات إلي اضطرابات نفسية وسلوكية لديها ، ومن ثم انخفاض مستوي التكيف النفسي و المشكلات السلوكية واضطرابات القلق والاكتئاب والأرق . ما يسهم في انخفاض التوازن النفسي وسيطرة العديد من الأفكار السالبة كالتفكير في نظرة المجتمع عنها ، و معاناتها من مشاعر الحزن، الإحباط، الخوف ، وتسطو على تفكيرها الأفكار الميئامعرفية ، التي تؤدي للشعور بعدم الاطمئنان و عدم الاستقرار ، وعدم القدرة على تحمل المسؤولية (Yohannes .2015:268).

حيث يرتبط انخفاض الشعور بالأمن النفسي Psychological Security لدى الفرد بعدم الارتياح الناجم عن تصوراته حول قدراته وشعوره بالضعف وعدم الاستقرار مما يهدد بقاء الفرد و استقرار الأنا و تدني فاعلية الذات لديه (Afolabi ; Balogun . 2017:274); (Canton ; Cortes.2016:54).

فغياب الشعور بالأمن النفسي لدي النساء المُطلقات يعنى توجيه الكراهية والعدوان تجاه الآخرين ، والعجز عن التسامح ، نظرًا لما يفتقدنه من استقرار انفعالي ومادى ، و ما تتعرض له المُطلقات من تحول اجتماعي سلبي وحاجتهن للحماية والتقدير من المحيطين بهم ، كما يؤدي انخفاض الشعور بالأمن إلي اختلال الحالة المزاجية للفرد وعدم قدرة الفرد علي التكيف مع الظروف المحيطة به .

ومن ثم فهناك حاجة مُلحة للتدخل النفسي لتلك الفئة من النساء المُطلقات حديثًا و توفير الدعم والمساندة لمواجهته التهديدات اللاتي يتعرضن لها (Taghvaeinia .2022:44) .

ونظرًا لما لمستته الباحثة من سيطرة العديد من الأفكار المرضية و التي ترتبط بطقوس وسلوكيات غير مرغوبه تسهم في تدعيم الانفعالات غير الوظيفية ، واقتقاد الطالبات للشعور بالأمن النفسي ، لذلك فليس من المقبول تحسين الشعور بالأمن النفسي بمعزل عن تعديل المعرفيات و استبصار الطالبات بطريقة التفكير الخاطئة التي تكمن خلف الاضطرابات النفسية ، وليس محتوى الأفكار ومضمونها فحينما يدرك الفرد كيفية معالجة أفكاره ، و يتمكن من تعديل طريقة التفكير بذلك يتجنب الإصابة بالمرض النفسي ويتخلص من المشاعر السالبة ، فمن خلال التدخل الإيجابي القائم علي الإرشاد الميتامعرفي **Metacognitive Counselling** ، يمكن تحسين الشعور بالأمن النفسي ، وذلك من خلال حث المشاركات بالبرنامج علي المعالجة الجيدة للأفكار والمعتقدات المرتبطة بعدم الشعور بالاطمئنان والأمن النفسي ، و توظيف بعض أساليب الإرشاد الميتامعرفي في تعديل تلك المعتقدات الخاطئة.

وقد انبثقت فكرة البحث مما وجدته الباحثة من تزايد حالات الطلاق بين طالبات الدراسات العليا بالتأهيل التربوي وحاجتهن المستمرة للإرشاد والتوجيه النفسي ، ومعاناتهن من تدني الثقة بالنفس والشعور بالتهديد وافتقادهن للشعور بالأمن النفسي والأمان علي الرغم من أهميته و كونه يُعد مطلبًا أساسيًا لدي الفرد ، فمن خلال تعديل الطقوس والاستراتيجيات الداخلية غير الملائمة والمرتبطة بانخفاض الشعور بالأمن النفسي ، وتشجيع الطالبات علي تحول الأفكار السلبية إلى أفكار أكثر مرونة والتحكم فيها والانتباه الجيد لتسلل الأفكار غير الوظيفية من خلال تدريبات الانتباه **Attention Training (ATT)** كالانتباه الانتقائي وتحول الانتباه

، و تعريف الطالبات باستراتيجية اعاده البناء الميتامعرفي **Metacognitive Reconstruction (A-M-**
C) و المناقشات المفتوحة و تقديم التغذية الراجعة **Feed-back** ، مما يسهم في إيفاف متلازمة الانتباه

المعرفي **Cognitive Attentional Syndrome (CAS)**

والتي تعمل علي معالجة المعلومات بطريقة خاطئة وتتكون من اجترار **Rumination** الفرد للمعتقدات السالبة ومُصاحبة القلق لتلك الأفكار ، والتي تكمن خطورتها في تعطيل التنظيم الذاتي **Self-Regulation** لدي الفرد وتفاقم الاضطراب لديه .

ومن خلال جلسات البرنامج الإرشادي المينامعرفي يتم مساعدة المُشاركات في البرنامج علي خفض حدة متلازمة الانتباه المعرفي و اكسابهن مهارات تنظيم الذات ، مما قد يسهم في تحسين الشعور بالأمن النفسي لديهن .

مشكلة البحث :

تمثل مشكلة الطلاق ظاهرة اجتماعية خطيرة باتت تعاني منها العديد من المجتمعات لاسيما المجتمعات العربية و تزايد أعداد تلك الحالات ويُعد الطلاق من الخبرات المؤلمة في حياة الفرد رجلاً كان أم امرأة، مما يتطلب امتلاك الفرد لمهارات حياتية شتى للتعامل مع تحديات تُفرض علي الفرد ، وعليه أن يواجهها بمفرده وقيامه بدور شريكه الغائب ، ونظرًا لما لمستته الباحثة من خلال عملها وتواصلها مع طالبات التأهيل التربوي خلال المحاضرات ، وشكاوي العديد من الطالبات و لاسيما من تعرضن للطلاق حديثاً من مشكلات اجتماعية ونفسية ، وما يمثله من خبرة مؤلمة بالنسبة لهن .

- و تلبيةً لما وجدته الباحثة من حاجة الطالبات المُطلقات للتوجيه والدعم النفسي المناسب وفقاً لما أفصحن به من معلومات تكشف عن شعورهن بالظلم ، و التخلي من جانب المحيطين بهم وتجاهل المجتمع لمشكلاتهن الاجتماعية ، مما يزيد معاناتهن ومشاعر الخوف و القلق تجاه المستقبل .

- ولما أشارت إليه العديد من الإحصاءات لارتفاع نسب الطلاق وتزايد خطورة تلك الظاهرة عالمياً ومحلياً (عبد الجواد . 2019) ; (Browen.2022).

- و لما توصلت إليه العديد من الدراسات النفسية والاجتماعية إلي أن الطلاق يمثل صدمة قوية لدي النساء المُطلقات ويدفعهن للمعاناة علي كافة المستويات: الجسدية والمعرفية والانفعالية ، والتي تتضح من خلال المشاعر السالبة التي تنرسخ لدي المرأة المُطلقة ، من شعور بالغضب والألم النفسي والأسّي والرغبة في الانتقام وعدم التسامح وسيطرة مشاعر الدونية ، واجترار العديد من الأفكار المرتبطة بلوم الذات والفشل ، مما يؤدي إلى انخفاض للشعور بالأمن النفسي والاطمئنان لديها

(Afolabi&Balogum.2017);(Zotova&Karapety.2018);(Hasanvand&et al.2023) .

- ونظرًا لأهمية الشعور بالأمن النفسي لدى المطلقات حديثًا و حاجتهن لتعزيزه لما له من تأثير إيجابي ينعكس علي كافة جوانب الشخصية لديهن

(Afolabi&Balogum.2017);(Salehi .2018) ; (Taghvaeinia & Zarei. 2022).

- وفي ضوء ما أوصت به الدراسات والبحوث السابقة من إمكانية الإفادة من الإرشاد الميتمعرفي في تخفيف حدة العديد من الاضطرابات النفسية بكفاءة وفاعلية متوقعة ، و لما له من آثار إيجابية واسعة في تخفيف حدة العديد من الأعراض المرضية المصاحبة للقلق والاكتئاب وحالات توهم المرض والوساوس القهرية ومنها:
(حنور، قطب . 2016);(جريش، ايمان عطية . 2018)

(Billieux. 2018);(Simons ; Kursawe .2019); (Hoffart,et al.2018) ;(Rochat;
Sunde,et al.2021); (Melchior,et al.2023)

وفي ضوء ما سبق تناولت الباحثة الإرشاد الميتمعرفي لتحسين الشعور بالأمن النفسي لدي الطالبات المطلقات حديثًا ، عن طريق معالجة المعلومات، نظرًا لمعالجتها بصورة خاطئة لديهن ، و اجترار المعلومات الخاطئة مما يزيد من حدة المشكلات المزاجية وتفاقمها لديهن ، وذلك باستمرار المعالجات المعرفية الخاطئة نظرًا لوجود مجموعة من الأفكار أكثر عمقًا ، تمثل دافعًا للاستمرار في تلك المعالجات وهي ما تُعرف باسم " الأفكار ما وراء المعرفية " ، والتي يمكن الكشف عنها من خلال الاستعانة بفنيات الإرشاد الميتمعرفي وبذلك يمكن تحديد مشكلة البحث من خلال التساؤل الرئيس التالي:

ما فعالية برنامج إرشادي ميتمعرفي في الشعور بالأمن النفسي لدى الطالبات المطلقات ؟
ويتفرع من هذا التساؤل الأسئلة الفرعية التالية:

- ما فعالية برنامج إرشادي ميتمعرفي في الشعور بالأمن النفسي لدى الطالبات المشاركات في البرنامج بالنسبة للقياس البعدي ؟

- ما مدي استمرارية فعالية البرنامج الإرشادي الميتمعرفي في الشعور بالأمن النفسي لدى الطالبات المشاركات بانتهاء فترة المتابعة ؟

- أهمية البحث :

أولًا الأهمية النظرية :

(أ) (أ) يهتم البحث الحالي بشريحة ذات أهمية تتمثل في النساء المطلقات علي الرغم من تزايد أعدادهن في المجتمع المصري ، و حاجتهن للرعاية والاهتمام علي كافة المستويات لاسيما النفسي والاجتماعي .

(ب) ندرة الأبحاث والدراسات السابقة - في حدود علم الباحثة- التي تناولت التدخلات النفسية الإيجابية في التي تستند الإرشاد الميتمعرفي ربما يُعد البحث إضافة إلي التراث السيكلوجي واثراء الاطار النظري لمتغيراته متمثلة في الشعور بالأمن النفسي و الإرشاد الميتمعرفي.

(ج) ندرة الدراسات السابقة التي تناولت الإرشاد الميتمعرفي والشعور بالأمن النفسي وذلك في حدود علم الباحثة

ثانياً الأهمية التطبيقية :

(أ) توجيه الباحثين لتناول تدخلات نفسية جديدة وفتح أفقاً جديدة أمام المتخصصين في التربية وعلم النفس ، من خلال اجراء المزيد من البحوث لاختبار فاعلية الإرشاد الميتمعرفي في خفض الاضطرابات المزاجية والانفعالية وذلك في ضوء نتائج البحث الحالي.

(ب) بناء برنامج إرشادي ميتمعرفي يهدف لتعظيم الاتجاهات الإيجابية ، لدي الطالبات المُطلقات لمواجهة الاضطرابات النفسية الناجمة عن الطلاق والوقاية منها.

(ج) بناء مقياس الأمن النفسي للراشدين

(د) الإفادة بما تسفر عنه نتائج البحث في توجيه القائمين علي الإعلام بغرض تحسين نظرة واتجاهات المجتمع نحو المُطلقات، وتحسين نظرة المُطلقات لأنفسهن ، وحثهن علي التفاؤل و استشراف مستقبل مزدهر لحياتهن.

التعريفات الإجرائية لمصطلحات البحث :

أولاً الأمن النفسي **Psychological security** : وتُعرف الباحثة مفهوم الأمن النفسي اجرائياً باعتباره حالة انفعالية إيجابية يشعر خلالها الفرد بالطمأنينة والأمان والاستقرار وتوجهه الإيجابي نحو المستقبل ، وقدرته علي إشباع حاجاته وحماية ذاته ، وشعوره بالقبول الاجتماعي ومواجهة التحديات دون حدوث اضطراب أو خلل ويعبر عنه من خلال مجموع الدرجات التي تحصل عليها أفراد عينة البحث مُتمثلة في الطالبات المُطلقات ، باستخدام مقياس الأمن النفسي ببعديه الانفعالي والاجتماعي . (اعداد : الباحثة)

ويتمثل البعد الأول في الجانب الانفعالي للأمن النفسي : ويشير إلى التفاؤل والتوجه الإيجابي للحياة والشعور بالرضا والرغبة في تطوير الذات والثقة بالنفس.

ويتمثل البعد الثاني في الجانب الاجتماعي للأمن النفسي: ويشير إلي شعور الفرد بمحبة الآخرين والقدرة علي المواجهة والتواصل الاجتماعي وتقديرهم له والاطمئنان في وجود الآخرين .

ثانياً التعريف الإجرائي للإرشاد الميتامعرفي **Metacognitive Counselling** : ويمكن تعريفه إجرائياً باعتباره أحد التدخلات الإرشادية الحديثة التي تقوم علي تعديل طريقة التفكير وما تم تخزينه في الذاكرة من معلومات، وتعديل ما تعتقده الطالبات المشاركات في البرنامج عن أنفسهن ، و مراقبة وتقييم أفكارهن بغرض السيطرة عليها والتوصل إلى الأفكار البديلة ، من خلال فنيات وأساليب الإرشاد الميتامعرفي، كما يتحدد الإرشاد الميتامعرفي إجرائياً من خلال بعض وعدد الجلسات وأنشطة البرنامج وما تم اتخاذه من إجراءات للتطبيق .

ثالثاً الطالبات المٌطلقات **Divorced students** : وهن طالبات لمرحلة الدراسات العليا المُقيّدات بمركز التأهيل التربوي بكلية اللغة العربية جامعة الأزهر بالمنصورة ، من المٌطلقات حديثاً منذ عام علي الأكثر ، ممن تتراوح أعمارهن ما بين (23: 35) عاماً .

حدود البحث :

الحدود الموضوعية : تمثلت الحدود الموضوعية في المنهج شبه التجريبي ذو المجموعة الواحدة .
الحدود البشرية : تمثلت في الطالبات المٌطلقات بمرحلة الدراسات العليا بمركز التأهيل التربوي التابع لجامعة الأزهر بالمنصورة.

الحدود المكانية : تمثلت الحدود المكانية في كلية اللغة العربية بالمنصورة جامعة الأزهر.

الحدود الزمانية : تمثلت الحدود الزمنية في الفترة الزمنية التي تم تطبيق جلسات البرنامج خلالها ، في الفصل الدراسي الأول للعام الدراسي 2023/2024م.

الاطار النظري :

أولاً الأمن النفسي **Psychological Security** :

تعريف الأمن النفسي :

يُعد مفهوم الأمن النفسي من المفاهيم العامة في مجال الصحة النفسية التي اتفق عليها العديد من الباحثين ، إلا أن هناك تداخلاً كبيراً في معظم التعريفات وسيتم تناول بعض التعريفات لبعض الباحثين في هذا المجال: فقد تناول الشربيني (2003: 323) مفهوم الأمن علي أن الكلمة تتعلق بالأمان والسلامة ، و رأى أن دافع الأمن يُعد أحد الدوافع اللازمة للابتعاد عن الخطر والبحث عن الأمان ، و التنفيس عن الطاقات الانفعالية والعواطف والتعبير عنها .

وعرفته شقير (2005: 7) بأنه شعور مركب يحمل في طياته شعور الفرد بالسعادة والرضا عن حياته ، بما يحقق له الشعور بالسلامة والاطمئنان ، وأنه محبوب ومتقبل من الآخرين بما يمكنه من تحقيق قدر أكبر من الانتماء للآخرين مع إدراكه لاهتمام الآخرين به وتفهمهم له حتى يشعرون بقدر كبير من الدفء والمودة ويجعله في حالة من الهدوء والاستقرار ويضمن له قدراً من الثبات الانفعالي والتقبل الذاتي و احترام الذات .

عرف (2010: 35) **Fenniman** الأمن النفسي باعتباره شعور الفرد بالقدرة على مواجهة المخاطر بدون الخوف من العواقب والنتائج المترتبة علي ذلك .

ورأي (2013 :420) **Rubin ,et al** أن الأمن النفسي يعني شعور الفرد بالإيجابية تجاه حياته، والكفاءة في إدارة بيئته، وقدرته علي تحقيق الأهداف الشخصية وفقاً لإمكاناته ، وإدراكه المعنى والهدف من الحياة، والاتجاه الإيجابي نحو ذاته وتقبلها .

كما أشارت (2016:203) **Davies, et al.** أن الأمن النفسي يُعد سمة وليس حالة انفعالية طارئة نظراً لما يرتبط بمعتقدات راسخة لدى الفرد، تسهم فيها العوامل الشخصية بنصيب كبير، كضرورة حب الآخرين غير المشروط للفرد.

في حين عرفته (2018:100) **Zotova** باعتباره حالة وجدانية إيجابية مرتبطة بأفكار ومعتقدات إيجابية . وهو شعور الفرد برعاية المحيطين به والاطمئنان ، من خلال مساهمته بالرأي أو أداء مهامه أينما كان دون شعور بالخوف والتهديد (2020:54) **(Clark)** .

من خلال التعريفات السابقة وما قامت الباحثة بالاطلاع عليه من أدبيات تناولت الأمن النفسي يتضح أن:

- مفهوم الأمن النفسي يُعد مفهوماً عاماً تختلف زاوية رؤية كل باحث له، إلا أنه قد اتفقت العديد من التعريفات حول محورين هما : الشعور بالطمأنينة وتجنب الشعور بالخوف في الحاضر والمستقبل .

- أشارت التعريفات للأسباب قد تسهم في تحقيق الأمن النفسي ومنها عوامل داخلية وأخري خارجية تساعد علي الشعور بالأمن النفسي لدى الفرد ، فالأمن النفسي يُعد سمة إنسانية يشترك فيها أبناء البشر مهما كانت مراحلهم العمرية أو مستوياتهم الاجتماعية الثقافية أو المعرفية وتحصين تلك السمة هي مهمة إنسانية ايضاً .

-و من خلال التعريفات السابقة يتضح أن الخصائص المكونة للأمن النفسي مترابطة وتراكمية، تتكون خلال مراحل حياة الفرد المختلفة فهي عملية نفسية داخلية قابلة للقياس في ضوء ما أنجزه الشخص لذاته و مجتمعه ، ولنمط الشخصية ومفهوم الذات التأثير الفعال على تكوين مفهوم الأمن النفسي.

- كما تناولت التعريفات عدة جوانب وأبعاد لمفهوم الأمن النفسي ومنها : البعد الشخصي للفرد ، و مدي تقبل الفرد من قبل الآخرين و توافق الفرد نفسياً واجتماعياً مع نفسه أولاً ثم مع الآخرين.

مكونات وأبعاد الأمن النفسي :

يرى زهران (٢٠٠٥ : ٤٥) أن الأمن النفسي هو أحد الوجدانات الموجبة المركبة التي تتكون من اطمئنان الذات، والثقة في الذات، و الانتماء إلى جماعة آمنة، فيكون الشخص أمن نفسياً وفي حالة توازن أو توافق أمني، كما أن الأمن النفسي متعدد الأبعاد فمنها البعد التربوي والنفسي والاجتماعي والاقتصادي.

وضع كل من Ryff and Singer نموذجاً متعدد الأبعاد للأمن النفسي تمثلت في :

- 1) تقبل الفرد لذاته ونظرته الإيجابية نحو الحياة .
- 2) العلاقات الاجتماعية الناجحة مع الآخرين والتي تتسم بالود والاحترام .
- 3) الاستقلالية : واعتماد الفرد علي نفسه وتقييمه لذاته من خلال معايير واضحة يحددها بنفسه.
- 4) سيطرة الفرد علي البيئة الذاتية
- 5) التوجه الإيجابي نحو الحياة والتخطيط الجيد .
- 6) تطوير الفرد لذاته واستبصاره بقدراته (Ryff;Singer.2008.25) .

وأشار Yohnnes(2015:268) إلى أن الشعور بالأمن النفسي لدى الفرد يتمثل في الأبعاد الآتية : اطمئنان الذات والثقة بالنفس ويشير اطمئنان الذات إلى شعور الفرد بالارتياح والاستقرار، والسلامة، التخلص من مخاوفه من قبل الجماعات الإنسانية التي ينتمي إليها .كما يشير بُعد الثقة بالذات و الآخرين إلى ثقة الفرد في قدراته وإمكاناته وأحكامه، وثقته فيمن حوله .

وفي ضوء ما سبق فقد قامت الباحثة بتصنيف الأمن النفسي من خلال المقياس المُستخدم في البحث وفقاً للأبعاد التالية :

البعد الأول: الجانب الانفعالي للأمن النفسي: و يشير إلى توقع الخير والرضا عن النفس والاستقرار الانفعالي والشعور بالمسؤولية وتقبل الذات وحمايتها، والقدرة علي مواجهة الواقع دون تجنب.

ويتمثل البعد الثاني في الجانب الاجتماعي للأمن النفسي : ويتناول عباراته ثقة الفرد في الآخرين والتسامح والتفاؤل تجاه المستقبل.

أهمية الشعور بالأمن النفسي للفرد :

يسهم الشعور بالأمن النفسي في تحقيق الاندماج الاجتماعي للفرد ويجعله أكثر قدرة علي الابداع وتقديم الحلول الممكنة لحل المشكلات ، وطرح الحلول البديلة والمناقشة وتقبل آراء الغير، كما يتمتع هؤلاء الأفراد بعلاقات اجتماعية ناجحة، ويحظون بتقبل من الآخرين كما أنهم أكثر قدرة علي اتخاذ القرار مقارنة بغيرهم، ويشعرون بالانتماء للمجتمع وأنهم محل اهتمام وتقدير، كما أنهم قادرون علي التكيف، ويميلون للتعاون مع غيرهم ، ويحظى هؤلاء الأفراد بالاستقرار الانفعالي وهم قادرون علي اشباع حاجاتهم (القرشي وآخرون . 2021 :162).

الآثار الناجمة عن انخفاض الشعور بالأمن النفسي :

يؤثر الشعور بتدني الفرد للأمن النفسي بصورة سلبية على الصحة النفسية للفرد ، ويختلف تأثيره باختلاف النوع ، حيث تُعد النساء هن الأكثر احتياجًا للشعور بالأمن النفسي و كما يتأثر باختلاف السمات الشخصية ، كما يؤثر غياب الشعور بالأمن النفسي تأثيراً سيئاً على الصحة النفسية للفرد في كافة المراحل العمرية ، فالحرمان من الأمن خلال مرحلة الطفولة المبكرة يعنى تهديداً خطيراً لإشباع الحاجات الضرورية للطفل ، و هو ضعيف لا يقوى على إشباعها ، ويكرس الحرمان الشعور بالقلق لديه و ينمي فيه سمات لا توافقية و من أهمها : القلق والعداوة و الشعور بالذنب .

وإذا حدث الحرمان من الأمن النفسي خلال مرحلة الرشد فإن تأثيره السيئ قد يكون مؤقتاً يزول بزوال أسبابه حينما يتوفر الأمن النفسي والعوامل الباعثة عليه، وقد لا يؤثر انخفاض الشعور بالأمن النفسي على الصحة النفسية إذا تمكن الفرد من تغيير مطالب أمنه وتعديلها ، في ظل الظروف المحيطة به عندئذ لن يشعر بقلق الحرمان ، أما إذا تعرض للحرمان من الأمن النفسي (Afolabi ; Balogun . 2017:247).

مظاهر غياب الأمن النفسي لدي المرأة المطلقة .

يُعد الأمن النفسي من المفاهيم الأساسية في مجال الصحة النفسية، و يرتبط بالنمو الصحي للفرد وتطور الشخصية ، كما يُعد ضرورياً لإحداث التوافق النفسي لديه (بيكس. 2013: 99) فهو من الحاجات الأساسية التي يجب إشباعها ويُعد مطلباً رئيساً للتوافق النفسي ، في حين أن عدم إشباعه يمثل مصدراً للقلق وسوء التوافق، وهو انفعال يُصاحب كافة الانفعالات الإيجابية ، فلا سعادة دون أمن نفسي ولا تفاؤل دون شعور بالأمن .

و حينما يتعرض الفرد لصدمات يشعر بالتهديد والإحباط تحت وطأتها فان ذلك يسبب انخفاض الشعور بالأمن ، و يعرضه للعديد من المشكلات والاضطرابات النفسية فقد يدفع الفرد للعزلة أو أداء سلوكاً منحرفاً سعياً

منه لحماية ذاته (Fenniman.2010:37) . ويمثل الشعور بالأمن النفسي حاجة نفسية إنسانية ملحة للمرأة ولا تستقيم الحياة بدونها فكلما افتقدت المرأة الشعور بالأمن كلما ساعد ذلك علي ظهور مشكلات انفعالية منها : سوء التوافق النفسي والحرمان بكافه أشكاله فلا يقتصر الأمن النفسي علي اشباع الفرد للغرائز الأولية فقط والتي قد تفتقدها المرأة المطلقة عقب حالة الانفصال نتيجة انخفاض الموارد المالية وتأثر الانفاق مما يجعلها تشعر بالتهديد والحاجة لضغط النفقات، وصعوبة القدرة علي اتخاذ قرار . (Zotova.2019:101); (Hoseini,et al.2018 :24) .

العوامل المؤثرة في الشعور بالأمن النفسي :

يتضح الأمن النفسي لدي الفرد علي شكل سلوك أو طاقة ، كما أنه مفهوم إنساني يشترك فيه جميع البشر ويسعون لتحقيقه ويرتبط الشعور بالعديد من العوامل منها :

-العوامل الشخصية : يرتبط الشعور بالأمن النفسي بسمات الفرد الشخصية ، فخصوية الفرد الحساس انفعاليًا كمثال قد تحظى بمستوى أقل من الأمن النفسي ، مُقارنه بغيره من الأفراد الذين يمكنهم مواجهة الأزمات وحل المشكلات ، وكذلك فلسفة الشخص في الحياة فالذي يستطيع أن يقوم بحياته بمتغيراتها ومشكلاتها والتأقلم مع الظروف المُحيطة به يحظى بالأمن النفسي بصورة أفضل من شخص يُعد هذه المتغيرات عبئاً على حياته ولا يستطيع العيش معها ، وكذلك مدي قدرة الفرد علي التحمل والصبر والتوجه نحو المستقبل وثقته بذاته ومدي ثقته بالآخرين والاعتراف بجوانب القصور لديه وسعيه لتطوير ذاته .

- الشعور بالخطر والتهديد: يرتبط الشعور بالتهديد بالإصابة بالأمراض العضوية وما يُصاحب ذلك من مشاعر الحزن، ويُحد من قدرة الفرد علي الشعور بالأمن النفسي (Dollard& Bakker.2010).

- العوامل الاجتماعية: قد يرتبط اشباع الفرد لبعض حاجاته بالحالة الاجتماعية فالزواج يحقق اشباعاً للحاجات الأولية والثانوية للمرأة المتزوجة، وحينما تتعرض الزوجة للانفصال فان ذلك من شأنه أن يعطل اشباع العديد من الحاجات لديها، و لاسيما الحاجات الثانوية كالحاجة للتقدير من جانب المجتمع و الانتماء للأسرة ومن ثم يؤدي الشعور بالتهديد والتعرض لكرب الصدمة إلي غياب الشعور بالأمن النفسي .

- العوامل النفسية: كالتعرض لانفعالات حادة كنوبات الهلع، مما يفقد الفرد قدرته على الاستمتاع بالحياة وشعوره بالاطمئنان وسلامة الفرد النفسية، كما يُعد شعور الفرد بالظلم أحد أهم العوامل المرتبطة بغياب الشعور بالأمن النفسي والاطمئنان.

- عجز الفرد عن اشباع حاجاته: نظرًا لتعرضه للضغوط كالكوارث والحروب، والانهيئات الاقتصادية والتي تنتزع من الفرد شعوره بالاستقرار واطمئنانه وتكريس الشعور بالتهديد .
- التنشئة الاجتماعية: يتوقف شعور الفرد بالأمن النفسي علي عملية التنشئة الاجتماعية حيث تُعد الأساس في تكوين شخصية الفرد وخاصة خلال فترة الطفولة المبكرة ، وقد تتخذ التنشئة النمط المتذبذب والتأرجح بين الحب والكراهية خلال المراحل النمائية المختلفة مما يعرض الفرد للحرمان من الشعور بالأمن النفسي (القرشي وآخرون . :1622021).

ثانيًا الإرشاد الميتا معرفي Metacognitive counselling:

يُعد الإرشاد الميتا معرفي أو ما وراء المعرفي أحد التدخلات النفسية الحديثة التي ظهرت علي يد **Adrian Wells** ويستند الإرشاد الميتا معرفي إلى العلاج الميتا معرفي المنبثق عن العلاج المعرفي ويهدف إلى تعديل المعتقدات الميتا معرفية **Metacognitive beliefs** (Wells, Adrian, 2011) .
و الإرشاد الميتا معرفي هو توجه إرشادي يهدف لتعديل طريقة التفكير من خلال السيطرة علي متلازمة الانتباه المعرفي **Cognitive Attentional Syndrome (CAS)** و يُعد الإرشاد الميتا معرفي أحد التوجهات النفسية يتناول المعالجة الخاطئة للمعلومات و يهدف إلى تعديل المعتقدات الميتا معرفية السلبية المرتبطة بمشاعر الانزعاج والقلق وفقدان الشعور بالأمن النفسي ، وتحسين المعتقدات الميتا معرفية الإيجابية، مما يؤدي إلى تثبيت القلق والانزعاج كطريقة للتعامل مع التهديدات المتوقعة ؛ وذلك في ضوء الأسس النظرية والأساليب التي قدمها "Wells" ، كما يختلف الإرشاد الميتا معرفي عن الإرشاد المعرفي السلوكي من حيث الأهداف و الأساليب فهو يقوم على فكرة أن الاضطرابات النفسية لاسيما المزاجية كالقلق والاجترار ترجع إلى معالجة المرضى للمعلومات بصورة خاطئة ، من خلال أساليب معالجة مختلة مثل الاجترار والهم مما يؤدي لتفاقم المشكلات المزاجية وتستمر تلك المعالجات نتيجة نظرًا لوجود مجموعة من الأفكار الأكثر عمقًا تمثل دافعًا للاستمرار في تلك المعالجات الخاطئة وهي ما تُعرف باسم " الأفكار ما وراء المعرفية " (Mulder,et al.2017:953).

تعريف الإرشاد الميتا معرفي :

يُعرف **Wells (2009:22)** التدخل الميتا معرفي بوصفه أحد التدخلات النفسية الحديثة التي تركز علي عمليات التفكير وليس محتوى الأفكار ومضمونها ، وكيف يفكر الفرد فالطريقة التي يفكر الفرد بها أكثر أهمية من الأفكار، ومن ثم يهدف الإرشاد الميتا معرفي إلى إزالة متلازمة الانتباه المعرفي والتي يرمز لها بالرمز)

(CAS) ، ويتم من خلال الإرشاد الميتامعرفي الوعي بتلك العملية وتحسين الانتباه الانتقائي والسيطرة علي الانتباه وتعديل المعتقدات غير الوظيفية.

وعرف عبدالرحمن ، محمد (2014: 147) التدخلات الميتامعرفية علي أنها أحد الاتجاهات الحديثة في العلاج النفسي ويهتم بكيفية استجابة الأفراد إلى تفكيرهم وليس الاهتمام بكيفية التفكير ومراقبة ما ينتجه العقل وكيفية تكوين الوعي ، ويمكن من خلاله تفسير الاضطرابات الانفعالية باعتبارها خللاً انفعالياً تسبب في وجود استجابات للخبرات الداخلية يتم حفظ المشاعر السلبية وتقويتها ، و هو ما أطلق عليه متلازمة الانتباه المعرفي والذي يتكون من القلق والاجترار والانتباه المركز وأساليب تنظيم الذات غير الفعالة .

كما يصفه Wells(2019) باعتباره أحد التدخلات النفسية الحديثة التي تستند إلى نظرية ما وراء المعرفة ويولي اهتماماً بعملية التفكير، التي يصعب إيقافها كما يهدف الإرشاد الميتامعرفي إلي تعديل طبيعة النشاط المعرفي من خلال تعديل التفكير ومراقبة الأفكار من خلال التنظيم الذاتي ، ومن ثم الانفعالات المرتبطة بالتهديد. ويرى كل من (Melchior & Franken 2023:1) أن الإرشاد الميتامعرفي هو أحد أنواع التدخل العلاجي الذي يقوم علي معالجة المعلومات .

وبذلك فقد اتفقت التعريفات السابقة على أن الميتامعرفية تشير إلي تفكير الأفراد ووعيهم بشأن تفكيرهم أو تحكمهم فيما يتعلموه ، ومعرفة قدراتهم على فهم متطلبات المهام ، وتنظيمهم وتقييمهم لتفكيرهم ، وضبط الإدراك .

مبادئ الإرشاد الميتامعرفي :

صاغ Wells العديد من المبادئ للعلاج الميتامعرفي يمكن تلخيصها كما يلي :

- يعتبر أي رد فعل عاطفي سلبي مثل: القلق أو الشعور بتدني الأمن النفسي إشارة إلى التناقض بين التنظيم الذاتي والتهديدات ، و هذه المشاعر السلبية محدودة ذاتيا بشكل عام؛ لأن الشخص يدمج بعض استراتيجيات المواجهة للتغلب عليها، إذا استمرت تلك الخبرات النفسية لسبب ما فقد تؤدي إلي أصابه الفرد بالاضطراب النفسي (Wells . 2020 : 127).

- يعتمد التدخل الميتامعرفي علي أن استمرار أساليب التفكير وردود الفعل السلوكية ناجمة عن تنشيط ما يُعرف باسم متلازمة الانتباه المعرفي، ويتضح ذلك خلال الاضطرابات النفسية.

- ترتبط متلازمة الانتباه المعرفي بالقلق والاجترار، وانشغال الفرد بمراقبة التهديدات، واستراتيجيات التحكم في التفكير غير الفعالة وسلوك التجنب، كما تعتبر متلازمة الانتباه المعرفي ناتجة عن المعتقدات الميتامعرفية السلبية،

والتي تشارك في التحكم وتقييم الإدراك والعواطف، وبذلك تعتبر متلازمة الانتباه المعرفي هي المسؤولة عن الاضطرابات النفسية والوجدانات السالبة المطولة والمكثفة (Aloi,et al.2022:1-11).

أبعاد الإرشاد الميتامعرفي :

أولي (Wells(2009) اهتمامًا بتعدد الأبعاد المُكونة للإرشاد الميتامعرفي و أساليب التفكير و محتوى المعتقدات ما وراء المعرفية المرتبطة بأساليب التفكير ومنها :

1- معتقدات الفرد الإيجابية تجاه الهموم والقلق : والتي تشير إلى أن اجترار القلق يفيد الفرد في مواجهة التهديدات والاستعداد لها .

2- معتقدات الفرد السالبة المرتبطة بعدم السيطرة والخطر : واعتقاده أن تكرار اجترار تلك الأفكار لا يمكن السيطرة عليه .

3- الثقة المعرفية : ومدى ارتباط الأفكار بالثقة في الذاكرة والانتباه .

4- معتقدات مرتبطة بالحاجة إلى السيطرة على الأفكار وضبطها : وتشمل المعتقدات التي تهدف لقمع الأفكار وتجنبها .

5- الوعي بالذات والادراك : ويشير إلى تقييم ومراقبة ميل الفرد لتركيز الانتباه إلى الداخل.

أهداف التدخل الإرشادي الميتامعرفي :

- يهدف الإرشاد الميتامعرفي إلى اكتشاف العميل لمعتقداته الخاصة ، و التي تُعرف باسم المعتقدات ما وراء المعرفية ، من خلال ما يبديه من استجابات وتوضيح كيف تؤدي الاستجابات غير الوظيفية إلى إطالة الأعراض وتفاقمها ، و يمكن تخفيف حدة الأعراض من خلال إيقاف تلك المُعالجات المختلفة وتفنيد المعتقدات ما وراء المعرفية ، والاستجابة لأفكار بديلة من خلال مناقشة المرشد للمريض لاكتشاف معتقداته الميتامعرفية(Normann.2014: 402) .

- كما تهدف جلسات البرنامج الإرشادي الميتامعرفي إلي تخفيف الكرب التالي للصدمة أو ما بعد الصدمة والتي تتمثل في صدمة الطلاق وما تعانيه بعض السيدات **Post Traumatic Stress Disorder** من خلال اكسابهن ملكات معينة و صقل الوظائف العقلية لديهن ومن أهم تلك التقنيات تقنية تدريب التركيز **Attention Training Technique** و التي من خلالها يتم تدريب الشخص على التحكم في التركيز وتوسيع وتضييق مجاله كذلك تحول التركيز من هدف إلى آخر، وهو ما يتم عادة عبر الاستماع

- إلى أكثر من صوت في نفس الوقت (Wells, 2019) . و التدريب على تحويل التركيز من صوت إلى آخر ومن التركيز على أكثر من الصوت إلى التركيز على صوت واحد .
- استبصار المريض بأن السبب في الاضطراب النفسي ليس الأفكار والمعتقدات ذاتها ، بل في طريقة التقييم ومعالجة الأفكار والمعتقدات، وبالتالي يدرك دور المعتقدات الميتمعرفية في نشأة الاضطراب النفسي، وتوعية الفرد بالتخلي عن بعض الاستراتيجيات غير التكيفية التي يلجأ إليها بغرض التحكم في الأفكار المتطفلة .
 - دحض وتقنيده المعتقدات السلبية التي يتمسك بها العملاء بشأن أفكارهم الاقترامية وسلوكياتهم، و تعديل بعض المعتقدات الميتمعرفية لديهم .
 - تدريب المشاركات في البرنامج على كيفية استخدام الاستراتيجيات الميتمعرفية مع المواقف المُشكلة المُصاحبة لفقدان الأمن النفسي، وتشكيكهم في النتائج المترتبة من وجهة نظرهم على التخلي عن القيام باستراتيجيات التحكم، وزيادة مهارات اليقظة أو الانتباه المتقطع

(Caselli, & Wells, 2018. (Capobianco, 2023) . ;

تفسير الشعور بالأمن النفسي في ضوء الإرشاد الميتمعرفي:

وفقاً لما يراه wells (2020:231) فإن انخفاض الفرد للشعور بالأمن النفسي يرجع إلي ارتباط مشاعر التهديد والقلق بأفكار من الصعب التحكم فيها ، فهي تنحرف بطرق معينة فتؤدي إلى تفاقم واستمرارية الشعور بالتهديد وفقدان الأمن ، كما يشير العديد من المرضى إلي أنهم يشعرون بتدني السيطرة على أفكارهم وربما سلوكهم ، وهو ما يقود إلى نمط من التفكير يسمى متلازمة المعرفة الانتباهية Cognitive Syndrome Attentional والتي تُعد العامل الرئيسي المتسبب في إطالة أمد الاضطرابات النفسية .

وتشمل متلازمة المعرفة الانتباهية (CAS) علي عدة مكونات تتفاعل مع بعضها البعض هي :

- 1- التفكير التكراري المستمر أو ما يُعرف بالتفكير الاجتراري ويعني استمرار اجترار الأفكار و يُصاحبها القلق المفرط "ماذا لو عاد الزمن؟" "وماذا لو شعرت بالندم علي اتخاذ قرار ما؟" ، و"لماذا قد حدث ما حدث ؟ " ويدور الشخص في حلقة مفرغة من الأفكار التي تدور حول المشكلات و التي قد تستمر لبعض الوقت.
- 2- استراتيجيات التأقلم الانتباهية الفاشلة: وتشير إلي الإفراط في "رصد وتوقع التهديد يتم تصوره " وتركيز الانتباه عليه ، وهي حالة غالباً ما تنطوي على الانغلاق الزائد على الذات وتؤدي إلى التركيز على علامات الخطر ك الأفكار المُقترحة وما يُصاحبها من استثارة فسيولوجية وانفعالية، وتعتبر استراتيجية الاهتمام

بمراقبة ورصد علامات الخطر في انخفاض الشعور بالأمن النفسي ميتامعرفية بطبيعتها إرادية ومجهددة تهدف إلى تنظيم العمليات المعرفية، لكنها غالبًا تسبب العكس، فالرغبة المفرطة في السيطرة على الفكر والمحاولات الفاشلة لقمعها أو السيطرة على الأفكار والمشاعر المزعجة، تؤدي إلى تكرار اجترار تلك الأفكار، كمحاولات لصرف الانتباه أو "عدم التفكير" في الموضوع أو المشكلة غالبًا مما قد يأتي بنتائج عكسية.

الفنيات الإرشادية الميتامعرفية المستخدمة في البرنامج :

نظرًا لما يحظى به التدخل الميتامعرفي من تميز واختلافًا علي المستويين النظري والتطبيقي عن غيره من التدخلات النفسية مما يتطلب الاستعانة بأساليب إرشادية وفنيات يختص بها الإرشاد الميتامعرفي دون غيره وهناك العديد من الأساليب التي قد صاغها (Wells(2009;2014 ، إلا أن البحث الحالي قد اقتصر علي الاستعانة ببعض منها خلال جلسات البرنامج الإرشادي الميتامعرفي ومنها :

1. فنية التدريب علي الانتباه (ATT) Attention Training Techniques:

وهي أحدي الفنيات الميتامعرفية التي وضعها wells عام 1990 بغرض سيطرة الفرد علي الانتباه بصورة مرنة ، للتخلي عن المعالجة الخاطئة والتي يسيطر عليها مشاعر القلق والتهديد و يمكن وصفها علي أنها : ممارسة الانتباه الانتقائي السمعى الخارجى وتحول الانتباه وتوزيع الانتباه وتستغرق نحو (12) دقيقة .

مراحل التدريب علي الانتباه:

- مرحلة الانتباه الانتقائي **Selective Attention**: تتم من خلال الاستجابة لمثيرات صوتيه عديده وقد تستغرق نحو (5) دقائق
- مرحلة التحول في الانتباه **Rapid Attention Switching** : وتعني تبديل الانتباه بين أصوات مفردة وزيادة سرعة الاستجابة وتتطلب نحو (5) ق .
- مرحلة الانتباه الموزع **Divided Attention**: يُطلب من المفحوص توسيع مدى الانتباه من خلال الاستجابة لعدة مثيرات في أن واحد وتستغرق من (1:2) دقيقة .

وتهدف التدريبات علي الانتباه إلي التحكم في اجترار الأفكار المقحمة من خلال الانتباه المرن و الحد من تركيز الفرد علي ذاته ، واستعادته للتحكم في تفكيره من خلال تدريب الفرد بغرض تعطيل الانتباه المفرط غير المرن المرتكز علي أفكار وهمية ، كما يهدف هذا الأسلوب إلى زيادة مرونة الانتباه وكف متلازمة الانتباه المعرفي وتعطيلها من خلال التعرض لمثيرات سمعية متداخلة ، و معالجة العمليات المتمركزة حول الذات ، و تحسين الانتباه المرن ومن خلال هذا الأسلوب يتمكن المريض من تفكيك النشاط المُعالج من خلال متلازمة

الانتباه المعرفي عوده الفرد للمعالجة الانفعالية الصحيحة

(wells.2019); (Knowles,et al.2016).

2- التيقظ المنفصل Detached Mindfulness:

وتعرف أحياناً بالانتباه المنفصل وتهدف إلي ابطال عمل متلازمة الانتباه المعرفي CAS حيث يتطلب الأمر الأخذ بكافة الأسباب التي تهدف لكبح جماح متلازمة الانتباه المعرفي وتطوير المعتقدات وتفريغها من صبغتها الانفعالية والقلق المُصاحب لها (wells.2020)

3- المراقبة الذاتية Self-monitoring :

ويمكن تطبيقها عن طريق تسجيل المفحوص للمواقف اليومية والاستجابات من أفكار ومشاعر وسلوك والتي ترتبط بتدني الشعور بالأمن لديهم وتقييم تلك الاستجابات غير التكيفية .

4- الكشف عن متلازمة الانتباه المعرفي Detecting the CAS:

وتهدف لمساعدة المشاركات علي اكتشاف المكونات الخاصة بمتلازمة الانتباه المعرفي لكل مشاركة والتعرف علي مصادر التهديد وسلوكيات المواجهة غير الفعالة التي يلجأ اليها المريض وتسهم في استمرار الاضطراب (Normann,et al.2014:403).

5- تنظيم الذات Self-Regulation:

من خلال تدريب الفرد علي مهارات تنظيم الذات بشكل جيد يمكن تثبيط عمل متلازمة الانتباه المعرفي CAS حيث يهدف التنظيم الانفعالي إلى كف عمل تلك المتلازمة كما تكف المتلازمة عمل تنظيم الذات حينما يستقل الاضطراب لدى الفرد .

الدراسات السابقة :

المحور الأول : دراسات تناولت التدخلات النفسية لتحسين الأمن النفسي

هدفت دراسة زبدي و يمينة (2016) إلي الكشف عن فعالية برنامج إرشادي عقلائي انفعالي سلوكي يستند لنظرية الإرشاد العقلائي الانفعالي السلوكي لألبرت إليس، إلى تنمية الصحة النفسية للراشدين بتحقيق الأمن النفسي لهم ممن يعانون من غياب الأمن النفسي واختلال الصحة النفسية من خلال تنمية الأبعاد الثمانية للأمن النفسي التي استنباطها في ضوء الدراسات السابقة، استخدم البحث مقياس الصحة النفسية ومقياس الأمن النفسي للراشدين(اعداد : الباحث) وتوصلت البحث إلى فعالية البرنامج الإرشادي في تحسين الصحة النفسية و تعزيز الأمن النفسي للمشاركين في البرنامج .

كما تناولت دراسة الزهيري(2019) فعالية الارشاد بالقبول والالتزام في تنمية الأمن النفسي لدى المراهقين مجهولي النسب ، اعتمد البحث على المنهج التجريبي لملائمته للدراسة ، تمثلت الأدوات في مقياس الأمن النفسي والبرنامج الإرشادي، وتكونت العينة من (30) مراهقاً ومراقبة من مجهولي النسب ممن يقيمون بدار الرحمة للأيتام ودار ايتام الرحمة للبنين بمدينة المستقبل بمحافظة الإسماعيلية، بواقع (8) ذكور، و(22) إناث، وتتراوح أعمارهم فيما بين (12-18) عامًا قُسموا بالتساوي إلى مجموعتين ضابطة والأخرى تجريبية ، توصلت نتائج البحث إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (0.01) بين متوسطات رتب درجات المجموعتين التجريبية والضابطة بالنسبة للقياس البعدي على مقياس الأمن النفسي لدى المراهقين مجهولي النسب لصالح أفراد المجموعة التجريبية.

وهدفت دراسة القرشي وآخرون (2021) إلي فحص فعالية برنامج إرشادي ديني في تحقيق الأمن النفسي لدى عينة قوامها (19) طلاب بكلية الحاسبات بجامعة الطائف جلسة ارشادية قسموا إلي مجموعتين ضابطة (9) وتجريبية (10) استخدمت الدراسة مقياس الأمن النفسي والبرنامج الإرشادي الديني والذي يصل عدد جلساته نحو (15) جلسة ارشادية توصلت الدراسة إلي فعالية البرنامج الإرشادي في تحسين الشعور بالأمن النفسي لدى الطلاب واستمرارية فعالية البرنامج الإرشادي الديني بانتهاء فترة المتابعة التي تصل نحو (5) أسابيع .

وسعت دراسة حنور وآخرون (2022) إلى التعرف على فعالية برنامج إرشادي عقلاني سلوكي في تحسين الأمن النفسي لدى طلاب الجامعة بدولة الكويت. واعتمد البحث على المنهج التجريبي لملائمته لموضوع الدراسة . وتمثلت أدوات البحث في مقياس الأمن النفسي، والبرنامج الإرشادي العقلاني الانفعالي، (اعداد: الباحثين) وتناولت الدراسة عينة قوامها (50) طالبًا وطالبة من كلية التربية الأساسية بدولة الكويت، وقسمت بالتساوي إلى مجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة. وتوصلت النتائج إلى ، وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0.01) بين متوسطات رتب درجات الطلاب المجموعتين التجريبية والضابطة بعد تطبيق البرنامج على أبعاد مقياس الأمن النفسي والدرجة الكلية في اتجاه القياس البعدي.

المحور الثاني دراسات تناولت التدخلات النفسية الميتمعرفية :

هدفت دراسة أبو زيد (2018) إلى التعرف على فاعلية أساليب العلاج الميتمعرفي (فنية تدريب الانتباه، وفنية إعادة التركيز على الانتباه خلال المواقف) في خفض اضطرابات القلق الاجتماعي، و التحقق من فاعلية البرنامج في تعديل المعتقدات الميتمعرفية وتحسين الانتباه الخارجي، تكونت عينة البحث من (14) طالبة بمدينة الرياض، قسموا إلى مجموعتين تجريبية وضابطة قوامها (7) طالبات، استخدم البحث مقياس الميتمعرفية

(MCQ-30)، ومقياس الانتباه المرتكز على الذات (SFA-11) ، ومقياس قلق التفاعل الاجتماعي (SIAS) (20)، ومقياس الفوبيا الاجتماعية ترجمة وتقنين الباحث، وبرنامج العلاج الميتمعرفي إعداد الباحث، وتكون البرنامج من 14 جلسة (6 جلسات هدفت للتدريب على فنية إعادة التركيز على الانتباه الموقفي، و7 جلسات للتدريب على فنية تدريب الانتباه و جلسة للمراجعة) ، توصلت نتائج الدراسة إلى فاعلية جلسات البرنامج الميتمعرفي في خفض اضطرابات القلق الاجتماعي وتعديل المعتقدات الميتمعرفية وتحسين الانتباه الخارجي. وهدفت دراسة عبدالحميد (2018) إلى التعرف على فاعلية العلاج الميتمعرفي (فنية التنبيه المنفصل، وفنية تدريب الانتباه) في خفض اضطراب توهم المرض لدى طالبات الجامعة، وتكونت العينة من (12) طالبة من طالبات كلية التربية جامعة سوهاج، تراوحت أعمارهن من (19 - 21) سنة، قُسموا عشوائياً إلى مجموعتين تجريبية وضابطة قوامها (6) طالبات، وتم استخدام مقياس الميتمعرفة (MCQ-30) ، إعداد كل من Wells Hatton (2004) and Cartwright-ترجمة أبو زيد (2018)، وقائمة قلق الصحة Clark (2002) ترجمة الباحثة، وبرنامج العلاج الميتمعرفي إعداد الباحثة، تكون البرنامج من 12 جلسة؛ جلسة تمهيدية عن توهم المرض والعلاج الميتمعرفي، 4 جلسات عن فنية التنبيه المنفصل، 6 جلسات للتدريب على فنية تدريب الانتباه ، و جلسة لإنهاء البرنامج، وأشارت نتائج الدراسة إلى فاعلية برنامج العلاج الميتمعرفي في خفض توهم المرض (قلق الصحة) لدى طالبات الجامعة.

وسعت دراسة جريش (2022) إلى الكشف عن فعالية البرنامج الإرشادي لتعديل متلازمة الانتباه المعرفي في ضوء نظرية العلاج الميتمعرفي في خفض حدة القلق العام لدى طالبات الجامعة، وبلغت عينة الدراسة الأساسية (204) طالبة جامعية ، تراوحت أعمارهن بين (18 : 22) سنة، بمتوسط (20.6) سنة، و تم تطبيق مقاييس : اضطراب القلق العام - متلازمة الانتباه المعرفي و -CAS الأفكار المُقلقة AnTI - الميتمقلق (MWQ) ، قامت الباحثة بتعريبها والتحقق من خصائصها السيكومترية ، وتمثلت عينة الدراسة التجريبية في (20) طالبة من مرتفعي القلق ، قسمت إلى مجموعتين متساويتين (ضابطة وتجريبية ، وتم تطبيق البرنامج الإرشادي لتعديل متلازمة الانتباه المعرفي في ضوء نظرية العلاج الميتمعرفي (إعداد الباحثة) على طالبات المجموعة التجريبية عدد جلساته (10) جلسات بمعدل جلسة واحدة أسبوعياً ، توصلت نتائج الدراسة إلى فعالية البرنامج الإرشادي في تعديل متلازمة الانتباه المعرفي ، في ضوء نظرية العلاج الميتمعرفي و خفض حدة القلق العام لدى طالبات الجامعة. استمرارية فعالية البرنامج الإرشادي بانتهاء فترة المتابعة والتي تصل نحو شهرين من تطبيق البرنامج.

كما هدفت دراسة (Sunde et al 2021) إلى التعرف علي فعالية العلاج الميتامعرفي في تخفيف حدة أعراض الوسواس القهرية OCD تناولت الدراسة عينة قوامها (40) مريضاً باضطراب الوسواس القهرية ممن لديهم معتقدات وراء معرفية مرتبطة بالوسواس القهرية لديهم ، و تمت معالجة العوامل الداخلية المرتبطة بالتفكير لدى عينة الدراسة ، وتوصلت الدراسة إلي فعالية البرنامج العلاجي في تعديل المعتقدات غير الوظيفية واستمرارية فعالية البرنامج بانتهاء فترة المتابعة .

في حين تناولت دراسة (Fouladi et al 2023) مقارنة بعض التدخلات العلاجية متمثلة في الشفقة بالذات والعلاج الما وراء معرفي في تحسين المستويات الميتاانفعالية لدي عينة قوامها (60) ممرضاً وممرضة بمستشفى تيريز ، ممن يتعرضون لضغوط العمل ، وعدم القدرة علي ضبط انفعالاتهم ، واتبعت الدراسة المنهج التجريبي ذو الثلاث مجموعات تجريبية استخدمت الأولى العلاج بالشفقة والثانية العلاج الميتامعرفي والثالثة دمجت بين الشفقة بالذات والعلاج الميتا معرفي ، و استخدم الباحثون مقياس ميثمانسجروبر وآخرون (2009) للميتاانفعالية وتم التحليل الاحصائي باستخدام التحليل المختلط لنموذج التباين توكي واختبارات Bonferroni ، وأظهرت النتائج فعالية الدمج بين العلاج بالشفقة كمنحى انفعالي والعلاج الميتامعرفي كمنحى معرفي نظراً للتفاعل بينهما ، حيث أظهرت المجموعة التجريبية الثالثة تحسناً ملحوظاً في التخلص من مشاعر الوصم والشعور بالغضب ، في حين لا توجد فروق بين المجموعتين التجريبيتين الأولى والثانية تشير إلي تفوق الشفقة بالذات أو العلاج الميتامعرفي في تعزيز الانفعالات الايجابية ، لذا فقد أوصت الدراسة بضرورة الدمج بين العلاج الميتامعرفي والعلاجات علي مستوى العاطفة الماورائية لفاعليته في تحسين مستويات الميتاانفعالية .

وسعت دراسة فرج (2023) إلي التحقق من مدي فعالية برنامج إرشادي ميتامعرفي في تخفيف حده أعراض اضطراب التشوه الجسمي لدي طالبات الجامعة قوامها (20) طالبة ، ممن حصلن علي درجات مرتفعة علي مقياس اضطراب التشوه الجسمي ، وما يُصاحب ذلك من اجترار أفكار ما يُعرف بمتلازمة الانتباه المعرفي لاضطراب تشوه الجسد وقسمت أفراد العينة إلي مجموعتين بالتساوي ضابطة وتجريبية (10) طالبات تتراوح أعمارهن من (19-22) عامًا بمتوسط عمري (20.65) وبانحراف معياري قدره (.988) استخدمت الدراسة مقياس اضطراب التشوه الجسمي ومتلازمة الانتباه المعرفي لاضطراب التشوه الجسمي وجلسات البرنامج الإرشادي الميتامعرفي ، والذي تصل عدد جلساته نحو (24) جلسة يتراوح زمن الجلسة من (45: 105) دقيقة ، توصلت نتائج الدراسة إلي فعالية البرنامج ووجود فروق بين متوسطي رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية بالنسبة للقياسين البعدي والتتبعي علي أبعاد مقياس اضطراب التشوه الجسمي والدرجة

الكلية ، و مقياس متلازمة الانتباه المعرفي لاضطراب التشوه الجسمي واستمرارية فعالية البرنامج بانتهاء فترة المتابعة .

تعقيب الباحثة علي البحوث والدراسات السابقة :

من خلال ما سبق تناوله من دراسات سابقة فقد اتفقت مع البحث الحالي من حيث تناولها للمنهج التجريبي كما في دراسات المحور الأول وتمثلت في التعرف علي فعالية التدخلات المختلفة في تحسين الشعور بالأمن النفسي لدي المراهقين والراشدين من طلاب الجامعة ، حيث اتفق كل من زبدي ويمينة (2016) و حنور وآخرون (2022) علي تحسين الشعور بالأمن النفسي من خلال برنامج عقلائي انفعالي، و تناولت دراسة الزهيري (2019) التدخل القائم علي القبول والالتزام ، في حين استعانت القرشي وآخرون (2021) بالتدخل الإرشادي النفسي الديني لتحسين الأمن النفسي لطلاب الجامعة ، ويتفق البحث الحالي مع ما تناولته دراسات المحور الأول من حيث الاطار النظري والأدبيات التي تناولت مفهوم الأمن النفسي وأبعاده في حين اختلف البحث الحالي من حيث تناوله التدخل الميتمعرفي كمنحى علاجي نفسي حديث لتحسين الأمن النفسي لدي فئة طالبات الدراسات العليا من المطلقات .

وفي ضوء ما سبق تناوله من الدراسات السابقة للمحور الثاني والتي هدفت إلى التعرف علي فعالية التدخلات القائمة علي العلاج الميتمعرفي تمثلت في البرامج العلاجية والإرشادية ومنها : دراسة أبوزيد (2018) والتي تناولت القلق الاجتماعي ودراسة عبد الحميد (2018) والتي تناولت توهم المرض ودراسة Sunde,et al(2021) والتي تناولت الوسواس القهري ودراسة جريش(2022) والتي تناولت القلق العام ودراسة Fouladi,et al(2023) والتي تناولت الميتمعرفية وبذلك اختلفت تلك الدراسات في تناولها للمتغيرات التابعة ، وقد توصلت نتائجها إلى فعالية التدخل الميتمعرفي في تخفيف الاضطرابات النفسية واعتباره نمط علاجي يصلح لكافة الاضطرابات ، مما يشير إلى اتساع نطاق العلاج الميتمعرفي وإمكانية الإفادة منه في التدخل الإيجابي لعلاج المزيد من الاضطرابات المزاجية والانفعالية والتي تمثلت في انخفاض الشعور بالأمن النفسي والحاجة إلى تحسين الأمن النفسي لدي عينة البحث الحالي

الفنيات الإرشادية الميتمعرفية المستخدمة: تمثلت الفنيات الإرشادية و العلاجية الميتمعرفية التي تناولتها الدراسات الدراسات : فنية الانتباه المنفصل وفنية تدريبات الانتباه عبد الحميد (2018) في حين تناولت دراسة أبو زيد (2018) فنية تدريب الانتباه، و إعادة التركيز على الانتباه الخارجي بغرض تعديل المعتقدات

الميتامعرفية في خفض اضطرابات القلق الاجتماعي، واستعان البحث الحالي بالفنيات التالية : التيقظ المنفصل وتدريب الانتباه ومراقبة الذات وتنظيم الذات والوعي بمتلازمة الانتباه المعرفي.

فروض البحث :

- توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات المجموعة التجريبية في مقياس الشعور بالأمن النفسي في القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي.
- لا توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات المجموعة التجريبية في مقياس الشعور بالأمن النفسي في القياسين البعدي والتتبعي.

إجراءات البحث :

أولاً: المنهج والتصميم التجريبي للبحث:

اعتمد البحث الحالي على المنهج شبه التجريبي ذي التصميم التجريبي القائم على المجموعة التجريبية الواحدة (قياسات متكررة قبلي وبعدي وتتبعي) ، وفي ضوء الهدف من هذه البحث الذي يتحدد في "الكشف عن فعالية برنامج علاجي ميتامعرفي في الشعور بالأمن النفسي لدى طالبات التأهيل التربوي المطلقات"، بحيث تم استخدام تصميم المجموعة الواحدة المتكافئة ؛ وذلك من خلال اختيار مجموعة متكافئة بقدر الإمكان ثم تطبيق البرنامج العلاجي الميتامعرفي (المتغير المستقل) على المجموعة التجريبية ، وتمت المقارنة بين نتائج المجموعة التجريبية وذلك بحساب متوسط الزيادة في أداء الطالبات على مقياس الشعور بالأمن النفسي المستخدم في البحث ، ثم مقارنة القياسين القبلي والبعدي والتتبعي.

ثانياً: المشاركات في البحث :

1. المشاركات في عينة حساب الخصائص السيكومترية:

تضمنت عينة حساب الخصائص السيكومترية لأدوات البحث على (25) طالبة مُطلقة حديثاً من بين طالبات التأهيل التربوي المطلقات وبنفس مواصفات العينة الأساسية للدراسة؛ وذلك لحساب الخصائص السيكومترية لمقياس الشعور بالأمن النفسي ، ممن تراوحت أعمارهن الزمنية ما بين (24 – 34) سنة بمتوسط (29.2) وانحراف معياري(3.668)، وتم اختيارهن من بين طالبات مرحلة الدراسات العليا بالتأهيل التربوي بمركز المنصورة للتأهيل التربوي التابع لكلية التربية بنين بجامعة الأزهر ، ولسن ضمن العينة الأساسية للدراسة.

2. المشاركات في عينة البحث الأساسية:

تكونت عينة البحث الأساسية من (15) طالبة من بين طالبات الدراسات العليا بالتأهيل التربوي المُطلقات ممن تراوحت أعمارهن ما بين (23- 35) سنة بمتوسط (28.9) وانحراف معياري (3.6540)، وقد تم اختيارهن كعينة البحث الأساسية وفقاً للخطوات التالية:

1. تم تحديد مركز المنصورة للتأهيل التربوي التابع لكلية التربية بنين بجامعة الأزهر لإجراء البحث الحالي وتطبيق البرنامج الإرشادي الميتمعرفي على طالبات التأهيل التربوي المُطلقات، حيث كان العدد (22) طالبة.

2. طبقت الباحثة مقياس الشعور بالأمن النفسي (إعداد/ الباحثة) على الطالبات ، ثم اختيار الطالبات اللاتي حصلن على درجات منخفضة في الشعور بالأمن النفسي، تم استبعاد (5) طالبات لحصولهن على درجات متوسطة على مقياس الشعور بالأمن النفسي فوصل عدد أفراد العينة (17) طالبة.

3. قامت الباحثة بالتأكد من بعض الشروط لاختيار عينة البحث لتحقيق التكافؤ بينهما:

- أن تكون عينة البحث من بين طالبات التأهيل التربوي المُطلقات بمركز المنصورة للتأهيل التربوي التابع لكلية التربية بنين بجامعة الأزهر.

- أنهم جميعاً يقعون في الفئة العمرية ما بين (23- 35) سنة بمتوسط (28.9) سنة .

- انخفاض الشعور بالأمن النفسي لديهن ، وذلك طبقاً لدرجاتهن على مقياس الشعور بالأمن النفسي (إعداد/ الباحثة).

- ألا تشارك الطالبات المشاركات في أيه برامج تدريبية أو إرشادية أو علاجية أو برامج تدخلية لتعزيز الشعور بالأمن النفسي لديهن.

- موافقة جميع الطالبات على مشاركتهن في البرنامج و التعاون مع الباحثة والترحيب بفكرة البحث .

4. تم استبعاد طالبة لعدم رغبتها بالاشتراك في البرنامج لظروف أسرية خاصة، ليصبح المجموع الكلي للعينة (15) طالبةً.

التكافؤ بين المجموعة التجريبية:

حرصت الباحثة على تكافؤ أفراد عينة البحث الأساسية من طالبات التأهيل التربوي المُطلقات بمركز المنصورة للتأهيل التربوي التابع لكلية التربية بنين بجامعة الأزهر ؛ وذلك للتأكد من تكافؤ المجموعة التجريبية فيما بينها

قبل تطبيق البرنامج وذلك في متغيرات البحث الدخيلة مثل (العمر الزمني)، وكذلك في المتغير التابع للدراسة الأساسية (الشعور بالأمن النفسي)، كما يتضح في الجدول (1):

جدول (1) قيم χ^2 لدلالة الفروق بين متوسطات رتب المجموعة التجريبية من حيث بعدي الشعور بالأمن النفسي والدرجة الكلية (ن = 15)

الأبعاد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	χ^2	مستوى الدلالة
العمر الزمني	28.91	3.6540	1.867	غير دالة
البعد الانفعالي	18.86	0.9154	3.400	غير دالة
البعد الاجتماعي	19	0.9258	3.933	غير دالة
الدرجة الكلية	37.86	0.9904	2.867	غير دالة

$\chi^2 = 11.5$ عند مستوى 0.01 $\chi^2 = 9.5$ عند مستوى 0.05

يتضح من الجدول (1) عدم وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات رتب المجموعة التجريبية في بعدي الشعور بالأمن النفسي والدرجة الكلية، مما يشير إلى تكافؤ المجموعة التجريبية في مستوى درجة الشعور بالأمن النفسي.

ثالثاً أدوات البحث :

لتحقيق أهداف البحث استخدمت الباحثة مقياس الشعور بالأمن النفسي ، والبرنامج الإرشادي الميتمعرفي ، وفيما يلي عرض تفصيلي لأدوات البحث:

(1) مقياس الشعور بالأمن النفسي لدى طالبات التأهيل التربوي المطلقات (إعداد/ الباحثة):

قامت الباحثة بتصميم وبناء مقياس الشعور بالأمن النفسي لدى طالبات التأهيل التربوي المطلقات وفقاً لعدد من الخطوات التالية:

(أ) الهدف من المقياس:

الكشف عن مستوى الشعور بالأمن النفسي لدى طالبات التأهيل التربوي المطلقات، وذلك من خلال بعدين هما: (البعد الانفعالي ، البعد الاجتماعي).

(ب) خطوات إعداد المقياس:

قامت الباحثة باتباع الخطوات التالية في إعداد وبناء مقياس الشعور بالأمن النفسي لدى طالبات التأهيل التربوي المطلقات كما يلي:

- الأساس النظري لمقياس الشعور بالأمن النفسي :

اطلعت الباحثة على العديد من الأطر النظرية والدراسات العربية والأجنبية التي تناولت متغير الشعور بالأمن النفسي لدى طالبات التأهيل التربوي المُطلقات ؛ وذلك للوقوف على ما توصلت إليه هذه الأدبيات من أبعاد للشعور بالأمن النفسي ، وذلك للاستفادة منها في تصميم المقياس في البحث الحالية، ومن أهم الأدبيات والأطر النظرية التي تم الاطلاع عليها من قبل الباحثة ما يلي: (شقير .2005)؛

. (Ryff& Singer .2008): (Chap,et al .2016) ;(Zotova & Karapeyan.2018)

-وصف مقياس الشعور بالأمن النفسي في صورته الأولية:

تكون المقياس في صورته الأولية من 32 عبارة ، حيث تم صياغة عبارات المقياس في صورته الأولية بحيث تناولت جميعها عبارات لقياس أبعاد الشعور بالأمن النفسي ويتضمن المقياس 32 عبارة موزعة على بعدين هما: (البعد الانفعالي المكون من (16) عبارة ، البعد الاجتماعي المكون من (16) عبارة وهما :

البعد الأول: البُعد الانفعالي: ويشير إلى مدى شعور بالتفاؤل والرضا والثقة بالنفس والايجابية وحماية الذات ومواجهة الواقع .

البعد الثاني: البُعد الاجتماعي: وتتناول بنوده تقدير الآخرين و القدرة علي مواجهة المجتمع بصلاية والمشاركة الاجتماعية واقامه علاقات ناجحة والاطمئنان و مدي إمكانية تلقي الدعم من المحيطين بالفرد .

وفي ضوء ما تم الاطلاع عليه استطاعت الباحثة تصميم مقياس الشعور بالأمن النفسي لدى طالبات الدراسات العليا من المُطلقات ، وقد راعت الباحثة عند صياغة عبارات المقياس ما يلي:

- أن تكون لغة العبارات بسيطة وواضحة.

- أن تغطي بعدي المقياس.

- أن تنتمي كل عبارة للبعد التي تندرج تحته.

- ألا توحى العبارات باختيار بديل معين.

(ج) الكفاءة السيكومترية لمقياس الشعور بالأمن النفسي :

تم حساب الخصائص السيكومترية لمقياس الشعور بالأمن النفسي لدى طالبات التأهيل التربوي المُطلقات بعدة طرق، وذلك على النحو التالي:

أولاً: صدق المقياس:

تم حساب صدق المقياس من خلال ما يلي:

(1) صدق المحكمين :

تم حساب صدق مقياس الشعور بالأمن النفسي لدى طالبات التأهيل التربوي المطلقات بطريقة "صدق المحكمين"، حيث تم عرض المقياس على مجموعة من السادة المحكمين بلغ عددهم (11) محكمًا من السادة الأساتذة المتخصصين في علم النفس التربوي والصحة النفسية، حيث تم تقديم المقياس مسبقًا بتعليمات توضح الهدف من استخدامه، وطبيعة العينة التي سوف تطبق عليها، وطلب منهم إبداء الرأي حول صلاحية المقياس من حيث وضوح تعليماته وصياغة عباراته، ومدى تمثيل المقياس للهدف الذي وضع من أجله، ومدى ملاءمة صياغة عبارات المقياس لمستوى العينة والجدولين التاليين يوضحا نسب اتفاق المحكمين على عناصر التحكيم وعبارات المقياس:

جدول (2) نسب اتفاق المحكمين على عناصر التحكيم لمقياس الشعور بالأمن النفسي ن=11

عناصر التحكيم	نسب الاتفاق	قيمة Lawshe (CVR)
مدى دقة صياغة العبارات وملاءمتها لمستوى العينة.	% 100	1.00
مدى صحة الصياغة اللغوية للعبارات.	%90,9	0.818
مدى انتماء العبارات للهدف التي وضعت لقياسه.	%90.9	0.818
مدى صحة إجابة كل عبارة عند مطابقتها بمفتاح التصحيح.	% 100	1.00

جدول (3) النسب المنوية لاتفاق آراء السادة المحكمين على عبارات مقياس الشعور بالأمن النفسي ن=11

رقم العبرة	نسبة الاتفاق	قيمة Lawshe (CVR)	رقم العبرة	نسبة الاتفاق	قيمة Lawshe (CVR)
1	%90.9	0.818	17	%81.8	0.636
2	%100	1.00	18	%90.9	0.818
3	%90.9	0.818	19	%100	1.00
4	%100	1.00	20	%90.9	0.818
5	%100	1.00	21	%100	1.00

1.00	%100	22	1.00	%100	6
1.00	%100	23	0.818	%90.9	7
1.00	%100	24	0.818	%90.9	8
0.818	%90.9	25	0.818	%90.9	9
1.00	%100	26	0.818	%90.9	10
1.00	%100	27	1.00	%100	11
1.00	%100	28	0.818	%90.9	12
0.818	%90.9	29	1.00	%100	13
0.818	%90.9	30	0.818	%90.9	14
1.00	%100	31	1.00	%100	15
0.636	%81.8	32	1.00	%100	16

يتضح من الجدولين (3، 2) السابقين أن نسب اتفاق المحكمين على عناصر التحكيم للمقياس والأسئلة المتضمنة في المقياس تراوحت ما بين (0.818-100%)، كما تراوحت قيمة **Lawshe (CVR)** ما بين (0.636-1.00) لكل عبارة وعلى عناصر التحكيم، نجد أن الحد الأدنى المقبول لاتفاق المحكمين هو (8) من إجمالي (11) والقيمة الحرجة هي 0.636، كما يدل على أنه لا توجد أي عبارة غير مهمة أو غير ضرورية للمقياس، حيث يعتبر المحكمين جميع العبارات أساسية أو ضرورية للمقياس واكتمال عناصر التحكيم، مما يشير إلى صدق عبارات المقياس مقارنة إلى عدد المحكمين الذين أشاروا بأنها ضرورية.

(3) صدق المحك الخارجي:

من خلال حساب معامل ارتباط سبيرمان بين درجات عينة حساب الخصائص السيكومترية (ن=25) طالبة من طالبات التأهيل التربوي المطلقات على مقياس الشعور بالأمن النفسي لدى طالبات التأهيل التربوي المطلقات (إعداد/ الباحثة) ودرجاتهن على مقياس الأمن النفسي اعداد/ شقير، زينب 2005 كمحك خارجي فبلغت قيمة معامل الارتباط (0,92) وهي قيمة موجبة ودالة عند مستوى (0,01)، مما يدل على صدق مناسب للمقياس.

ثانياً: الاتساق الداخلي:

تم تطبيق المقياس على عينة حساب الخصائص السيكومترية مكونة من (25) طالبة ، وتم حساب معاملات الارتباط باستخدام مُعامل ارتباط سبيرمان بين بعدي مقياس الشعور بالأمن النفسي لدى طالبات التأهيل التربوي المُطلقات ببعضها البعض من ناحية، وارتباط كل بعد بالدرجة الكلية للمقياس من ناحية أخرى، والجدول (4) يوضح ذلك:

جدول (4) مصفوفة ارتباطات مقياس الشعور بالأمن النفسي لدى طالبات التأهيل التربوي المُطلقات ن=25

الأبعاد	البعد الانفعالي	البعد الاجتماعي	الدرجة الكلية
البعد الانفعالي	1	-	-
البعد الاجتماعي	**0,82	1	-
الدرجة الكلية	**0,89	**0,88	1

** دالة عند (0,01).

يتضح من جدول (4) أن جميع معاملات الارتباط دالة عند مستوى دلالة (0,01) مما يدل على تمتع المقياس بالاتساق الداخلي.

كما تم حساب الاتساق الداخلي عن طريق حساب معامل ارتباط سبيرمان بين درجة كل عبارة، والدرجة الكلية للبعد التي تنتمي إليه بعد حذف درجة المفردة، ويوضح جدول (5) ما يلي:

جدول (5) معاملات الارتباط بين درجات كل عبارة والدرجة الكلية للبعد التي تنتمي إليه في مقياس الشعور بالأمن النفسي بعد حذف درجة المفردة ن=25

البعد الانفعالي	معامل الارتباط	البعد الاجتماعي	معامل الارتباط
1	**0,56	17	**0,59
2	**0,60	18	**0,77
3	**0,54	19	**0,59
4	**0,58	20	**0,50
5	**0,62	21	**0,67
6	**0,64	22	**0,46

**0,59	23	**0,56	7
**0,67	24	**0,52	8
**0,77	25	**0,49	9
**0,55	26	**0,53	10
**0,52	27	**0,57	11
**0,65	28	**0,56	12
**0,52	29	**0,57	13
**0,66	30	**0,72	14
**0,71	31	**0,51	15
**0,61	32	**0,69	16

** دالة عند (0,01).

يتضح من جدول (5) أن قيم معاملات الارتباط تراوحت ما بين (0,49، 0,77)، وأن هذه القيم مقبولة، وبذلك تم التحقق من الاتساق الداخلي لمقياس الشعور بالأمن النفسي لدى طالبات الدراسات العليا المطلقات.

ثالثاً: ثبات المقياس:

استخدمت الباحثة أكثر من أسلوب لحساب الثبات، وذلك على النحو التالي:

1. طريقة الفا - كرونباخ:

استخدمت الباحثة لحساب الثبات على عينة حساب الخصائص السيكومترية معامل ألفا كرونباخ، ويوضح جدول (6) معامل الثبات لكل بُعد من أبعاد المقياس والدرجة الكلية:

جدول (6) معاملات الثبات للأبعاد والدرجة الكلية لمقياس الشعور بالأمن النفسي لدى طالبات التأهيل التربوي المطلقات ن=25

م	البعد	معامل الثبات
1	البعد الانفعالي	0,76
2	البعد الاجتماعي	0,80
	الدرجة الكلية	0,82

يتضح من جدول (6) أن قيمة معامل ألفا كرونباخ بالنسبة لأبعاد المقياس المستخدم تراوحت ما بين (0,76)، و(0,80)، وبلغت قيمتها للمقياس ككل (0,82)، وهي قيم مقبولة؛ مما يؤكد على صلاحية استخدام هذا المقياس.

2- طريقة إعادة تطبيق المقياس:

قامت الباحثة بحساب ثبات مقياس الشعور بالأمن النفسي لدى طالبات الدراسات العليا من المُطلقات (إعداد/ الباحثة) بطريقة إعادة تطبيق المقياس باستخدام معامل ارتباط سبيرمان من خلال حساب معامل الارتباط بين درجات حساب الخصائص السيكومترية (ن=25) بين القياسين الأول والثاني خلال (3) أسابيع، وجدول (7) يوضح ثبات البعدين والدرجة الكلية للمقياس.

جدول (7) معامل ثبات مقياس الشعور بالأمن النفسي لدى طالبات التأهيل التربوي المُطلقات

بطريقة إعادة التطبيق ن=25

م	الأبعاد	معامل الثبات
1	البعد الانفعالي	**0,87
2	البعد الاجتماعي	**0,85
	الدرجة الكلية	**0,90

يتضح من جدول (7) أن معاملات الثبات في بعدي المقياس وفي الدرجة الكلية تراوحت ما بين (0,85)، (0,90) وهي دالة عند مستوى (0,01)، وأن هذه القيم مقبولة؛ مما يدعو إلى الثقة في نتائج المقياس.

(د) طريقة تقدير الدرجات على المقياس:

تم تصحيح المقياس على أساس الاختيار من متعدد، حيث تتدرج الإجابة على كل عبارة وفقاً لخمس بدائل وهي (دائماً - غالباً - أحياناً - نادراً - أبداً)، وبذلك يكون اتجاه تقدير الدرجات على بنود المقياس (5-4-3-2-1) درجة بالنسبة للدرجات الايجابية والعكس صحيح للعبارات السلبية، وبذلك تراوحت درجات المقياس ما بين (32)، والنهاية العظمى للمقياس (160) درجة، وبذلك فإن حصول الطالبة على (96) درجة فأقل قد تكون كافية لكي يتم الحكم من خلالها بأنها تعاني من انخفاض مستوى الشعور بالأمن النفسي والعكس صحيح، وتم تحديد المتوسط الفرضي كنقطة قطع لتحديد الطالبات المُطلقات اللاتي تعانين من انخفاض مستوى الشعور بالأمن النفسي، وذلك بضرب الدرجة المتوسطة (2) في عدد عبارات المقياس، حيث تطلب الباحثة من الطالبات أن تبدأن كل منهن بوضع علامة (√) في المكان الذي يوافق اتجاههن بالنسبة لكل عبارة تنطبق عليهن.

(هـ) وصف المقياس في صورته النهائية:

تكون المقياس في صورته النهائية من بعدي هي: البعد الانفعالي المكون من (16) عبارة، البعد الاجتماعي المكون من (16) عبارة، أي أن العدد الكلي للمقياس هو (32) عبارة، والدرجة الكلية للمقياس هي (160) درجة والصغرى هي (32) درجة.

(2) البرنامج الإرشادي الميتمعرفي (إعداد/ الباحثة)

يعد البرنامج الإرشادي الميتمعرفي المستخدم في البحث من الأدوات الأساسية التي تم استخدامها لتحقيق أهداف البحث ، وهو عبارة عن جلسات مخططة ومنظمة في ضوء أسس الإرشاد الميتمعرفي ومبادئه لتكوّن فيما بينهما منظومة متكاملة، تنتقي فيها الباحثة بعض الفنيات والأنشطة والأساليب لتقديم الخدمات الإرشادية المباشرة وغير المباشرة بهدف مساعدة الطالبات المشاركات في البرنامج على تحسين الشعور بالأمن النفسي باستخدام الإرشاد الميتمعرفي ، ولتحقيق التغيير لأفضل، مما يسهم تحسين الشعور بالأمن النفسي لهذه الفئة من الطالبات .

خطوات إعداد البرنامج ومصادره :

تم تصميم محتوى جلسات البرنامج الإرشادي الميتمعرفي من خلال الرجوع إلى المصادر الآتية:

1. الاطلاع على الأطر النظرية والدراسات ذات الصلة بالإرشاد الميتمعرفي ؛ للاستفادة منها في اختيار وتحديد أنسب الأساليب للبرنامج .
2. قامت الباحثة بالاطلاع على الأطر النظرية للأمن النفسي للاستفادة منها في اعداد البرنامج .
3. قامت الباحثة بصياغة الجلسات الإرشادية في ضوء الأبعاد الرئيسة للعلاج الميتمعرفي والأمن النفسي
4. تضمنت جلسات البرنامج التعريف بالبرنامج الإرشادي الميتمعرفي ، وتم عرض البرنامج على مجموعة من الخبراء لإبداء الرأي فيه.
- 5-إجراء عدة مقابلات مع الطالبات المطلقات ؛ لمعرفة بعض البيانات والمعلومات الخاصة بهن و التي قد تفيد سير جلسات البرنامج الإرشادي .

مراحل تنفيذ جلسات البرنامج:

- مرحلة التمهيد والتهيئة: تناولت هذه المرحلة عملية التعارف وبناء أواصر الألفة والثقة بين الباحثة والطالبات المشاركات في البرنامج ، وتعريفهم بالبرنامج الإرشادي الميتمعرفي وأهدافه وماهيته وتوقعاتهم نحوه، خلال الجلستين الأولى والثانية من البرنامج .

- **مرحلة الانتقال:** وتمثلت هذه المرحلة في الجلسات التي تتناول موضوع الإرشاد الميتمعرفي ، والتعريف بأهميته .
 - **مرحلة التنفيذ:** وهي مرحلة تطبيق البرنامج باستخدام مجموعة الفنيات الإرشادية ، و الاستراتيجيات المناسبة لتحسين مستوى الشعور بالأمن النفسي .
 - **مرحلة إنهاء البرنامج:** وهي المرحلة الأخيرة، والتي يتم فيها التأكد من بلوغ الأهداف الرئيسة للبرنامج، وتحقق النتائج المرجوة من اكتساب الطالبات المشاركات للمهارات والقدرات المرتبطة بتحسين شعورهن بالأمن النفسي .
 - **مرحلة المتابعة:** تمت متابعة العينة التجريبية بعد إنهاء البرنامج لمدة لا تقل عن شهرين؛ لمعرفة أثر البرنامج الإرشادي الميتمعرفي والتغير المستمر الذي يمكن أن يحدثه.
- الفنيات الإرشادية المستخدمة في البرنامج:**
- تم الاعتماد في تطبيق البرنامج على فنيات الإرشاد الميتمعرفي ومنها:
- **فنية التدريب علي الانتباه (ATT) Attention Training Techniques:** من خلال تدريب أفراد المجموعة التجريبية علي الانتباه المرن بغرض تعطيل الانتباه المفرط غير المرن المرتكز علي أفكار وهمية .
 - **فنية الكشف عن متلازمة الانتباه المعرفي Detecting the CAS** وتهدف لتوعيه المشاركات علي بمتلازمة الانتباه المعرفي والتعرف علي مصادر التهديد وسلوكيات المواجهة غير الفعالة التي يلجأ اليها المريض وتسهم في استمرار الاضطراب.
 - **التيقظ المنفصل Detached Mindfulness:** وتعرف أحياناً بالانتباه المنفصل وتهدف إلي ابطال عمل متلازمة الانتباه المعرفي CAS حيث يتطلب الأمر الأخذ بكافة الأسباب التي تهدف لكبح جماح متلازمة الانتباه المعرفي وتطوير المعتقدات وتفريغها من صبغتها الانفعالية والقلق المصاحب لها.
 - **فنية المراقبة الذاتية Self-monitoring** : ويمكن تطبيقها عن طريق تسجيل المفحوص للمواقف اليومية والاستجابات من أفكار ومشاعر وسلوك والتي ترتبط بتدني الشعور بالأمن لديهم وتقييم تلك الاستجابات غير التكيفية.

- **فنية تنظيم الذات Self-Regulation:** من خلال تدريب الفرد علي مهارات تنظيم الذات بشكل جيد يمكن تثبيت عمل متلازمة الانتباه المعرفي CAS حيث يهدف التنظيم الانفعالي إلى كف عمل متلازمة CAS كما تكف المتلازمة عمل تنظيم الذات حينما يستقل الاضطراب لدى الفرد .
- **فنية الاسترخاء العضلي Muscular Relaxation:** من خلال التدريب علي شد وإرخاء المجموعات العضلية وحث المشاركات علي ممارستها اليومية بصفة مستمرة لتخفيف حدة القلق والتوتر لديهن .
- **التداعي الحر Free Association Task:** التعامل مع الأفكار المختلة من خلال السماح للمشاركات بالتجول العقلي دون الاستجابة الانفعالية وتعبيرهن عن أفكارهن بما تحمله من مشاعر سلبية .
- **المحاضرة:** و تعد المحاضرة من أهم أساليب الإرشاد الميتامعرفي حيث تم الاعتماد على هذه الفنية في تقديم معلومات خاصة ب الإرشاد الميتامعرفي وأهدافه وفنياته، ودوره في التحسين والحد من العديد من المشكلات التي يعاني منها بعض الأفراد، وكذلك تقديم معلومات حول فاعلية الذات من خلال تقديم تعريفها ، ومصادرها وأبعادها وأهميتها بالنسبة للفرد في المواقف الصعبة.
- **المنافشة والحوار:** وتعتمد المناقشة والحوار على تبادل الآراء ومناقشة مواضيع الجلسات ومحتوياتها المختلفة، ومحاولة الوصول إلى علاقة قوية مع الطالبات أفراد عينة البحث ، حتى تسهل عملية تغيير المحتويات المعرفية الخاطئة التي يحملها الطالبات عن واقعهم الاجتماعي والأكاديمي، كما تسهم هذه الفنية في زيادة اهتمامهم بالبرنامج.
- **التنفيس الانفعالي:** والتنفيس الانفعالي فنية مُستمدة من علم النفس التحليلي، تم تطبيقها بمفهومها البسيط المتمثل في فتح المجال لتفريغ الشحنات السالبة و تبادل الاقتراحات للتكيف مع الظروف المعاشية ومحاولة تخفيف حدتها .
- **التغذية الراجعة:** وهي تزويد الفرد بمعلومات أو بيانات عن أدائه بصورة مستمر، بغرض مساعدته على تعديل الأداء إذا كان بحاجة إلي تعديل، أو تثبيته إذا كان في الاتجاه الصحيح.
- وتهدف التغذية الراجعة إلي تحقق الأهداف التالية:
- تُعد بمثابة التعزيز سواء كان إيجابياً أو سلبياً.
 - توجه أداء الفرد .
 - تدعيم وتعزيز الأفكار والأنماط السلوكية المرغوبة.

- تعديل الأفكار والأنماط السلوكية غير المرغوبة.
- تفسير الأفكار و الأنماط السلوكية من حيث صحتها أو عدم صحتها .
- طرح بدائل إيجابية للأفكار للأنماط السلوكية غير المرغوبة.
- التعرف علي ما تم إنجازه من أهداف في ضوء مقارنة السلوك الحالي والسلوك المطلوب الوصول إليه.

تقييم البرنامج الإرشادي :

- أ. **التقييم التكويني:** حيث قامت الباحثة قبل كل جلسة من جلسات البرنامج بطرح سؤال تمهيدي لمعرفة مدى إلمام الطالبات بما تم في الجلسات السابقة، من خلال سؤال الطالبات عن أهمية الجلسة ، أو توزيع أوراق لكتابة آرائهم حول الجلسة السابقة ، أو متابعة الواجب المنزلي، أو عمل تغذية راجعة لهم لما تم أخذه في الجلسة السابقة.
- ب. **التقييم الختامي:** وفيه تقوم الباحثة بتطبيق مقياس الشعور بالأمن النفسي على الطالبات في الجلسة الأخيرة من جلسات البرنامج الإرشادي ، ويتم معالجة نتائج هذا التقييم الختامي إحصائيًا للتحقق من الأهداف العامة والخاصة للبرنامج.
- ج. **التقييم التبعي:** وفيه تقوم الباحثة بتطبيق مقياس الشعور بالأمن النفسي على الطالبات في المجموعة التجريبية بعد الانتهاء من جلسات البرنامج الإرشادي الميتمعرفي بشهر والذي تم معالجته إحصائيًا؛ للتحقق من الأهداف العامة والخاصة وفعالية البرنامج الإرشادي الميتمعرفي في تحسين الشعور بالأمن النفسي لدى طالبات الدراسات العليا من المطلقات .

وفيما يلي تعرض الباحثة جدول (8) يوضح أهداف الجلسات وأهم الفنيات المستخدمة :

جدول (8) يتضمن عناوين الجلسات و أهدافها والفنيات الميتمعرفية المستخدمة في البرنامج :

م	عنوان الجلسة	الأهداف	الأدوات	الفنيات الميتمعرفية المستخدمة
1	التعارف والالفة بين الباحثة والطالبات	<ul style="list-style-type: none"> ➤ أن تقوم الباحثة بالتعارف وجمع المعلومات من المشاركات بالبرنامج من حيث الاسم ، السن، محل الإقامة، هوايات الطالبات . ➤ أن تشجع الباحثة علي بناء العلاقة بين الباحثة 	<ul style="list-style-type: none"> أوراق بيضاء. أقلام ملونة. أنموذج ورقي يتضمن قواعد 	<ul style="list-style-type: none"> - المحاضرة - التداعي الحر - الاسترخاء -الواجب المنزلي

	العمل في الجلسات	والطالبات وبين الطالبات بعضهم البعض. ➤ أن تقوم الباحثة بالتأكيد على مبدأ السرية وأن البرنامج يستخدم لغرض البحث العلمي فقط . ➤ أن تتعرف الطالبات على تعليمات الجلسات . ➤ أن تتعرف الباحثة علي توقعات الطالبات من البرنامج ودوافعهن المختلفة للمشاركة فيه لتبتيتهما ما أمكن. ➤ أن تتعرف الباحثة علي مقترحات الطالبات لتحسين البرنامج		
2	أوراق بيضاء. - المحاضرة أقلام ملونة - المناقشة أنموذج ورقي - التنفيس الانفعالي يتضمن قواعد - التداعي الحر العمل في الجلسات	➤ أن تتعرف الطالبات المشاركات بالبرنامج علي حكم ورؤية الدين الإسلامي للطلاق . ➤ أن تتعرف الطالبات علي أسباب وموجبات الطلاق كما حددها الدين الإسلامي. ➤ أن تشارك الطالبات برأيهن حول أسباب الطلاق من وجهة نظرهما . ➤ أن تعبر الطالبات عن آراءهن بحرية .	تهينة الطالبات للبرنامج " محاضرة بعنوان رؤية الدين الإسلامي للطلاق "	
3	أوراق بيضاء - المحاضرة والمناقشة وأقلام ملونة - الواجب المنزلي وشاشة عرض.	➤ أن تتعرف الطالبات علي فنيات البرنامج الإرشادي الميتمعرفي المساعدة في تنفيذ البرنامج الإرشادي . ➤ أن تذكر الطالبات تعليمات البرنامج . ➤ أن تهتم الطالبات بتطبيق لما تم اكتسابه بالبرنامج خلال المواقف الحياتية . ➤ أن تتعرف الطالبات المشاركات علي ماهية البرنامج الإرشادي الميتمعرفي ➤ أن تناقش الباحثة الطالبات حول أهداف البرنامج .	التعريف بأهداف البرنامج الإرشادي الميتمعرفي	
4	أوراق بيضاء- المحاضرة أقلام ملونة- التدريب علي الانتباه جهاز حاسب (ATT)	➤ أن تلخص الطالبات ما ورد خلال الجلسات السابقة . ➤ أن تعبر الطالبات المشاركات في البرنامج عن	الأساليب الإرشادية	

<p>الكشف عن متلازمة الانتباه المعرفي</p> <p>CA S</p>	<p>آلي - شاشة عرض.</p>	<p>أفكارهن لتحسين جلسات البرنامج</p> <p>➤ أن تحت الباحثة الطالبات علي تسجيل كافة الأفكار التي تطرأ علي تفكيرهن لمناقشتها لاحقاً .</p> <p>➤ أن تتذكر الطالبات المشاركات المقصود بمتلازمة الانتباه المعرفي.</p> <p>➤ أن تتعرف الطالبات المشاركات علي تدريبات الانتباه (ATT)</p>	<p>الميتامعرفية</p>	
<p>المحاضرة</p> <p>الكشف عن متلازمة الانتباه المعرفي</p> <p>CA S</p>	<p>أوراق بيضاء- أقلام ملونة</p>	<p>➤ أن تتذكر الطالبات المشاركات مفهوم الامن النفسي.</p> <p>➤ أن تتعرف الطالبة علي أهمية الشعور بالأمن النفسي.</p> <p>➤ أن تتعرف الطالبة المشاركة علي أسباب انخفاض الشعور بالأمن النفسي .</p> <p>➤ أن تستبصر الطالب بأسلوب التفكير المرتبط ببعض الأفكار واجترارها من خلال متلازمة الانتباه المعرفي .</p> <p>➤ أن تفسر الطالبات أسباب غياب الامن النفسي وفقاً للانتباه الميتامعرفي.</p>	<p>انخفاض الشعور بالأمن النفسي وعلاقته بمتلازمة الانتباه المعرفي</p>	<p>5:6</p>
<p>التدريب علي الانتباه (ATT)</p> <p>مراقبة الذات</p> <p>المناقشة</p> <p>التداعي الحر</p> <p>الواجب المنزلي</p>	<p>أوراق بيضاء- أقلام ملونة- جهاز حاسب آلي - شاشة عرض.</p>	<p>➤ أن تتعرف الباحثة علي رؤية الطالبات وتصوراتهم المقترحة لجلسات البرنامج .</p> <p>➤ أن تعي الطالبات المشاركات بالمشكلات النفسية التي ترتبط بالأفكار السالبة .</p> <p>➤ أن تتعرف الطالبات المشاركات علي كيفية مراقبة الذات .</p> <p>➤ أن تناقش الباحثة الطالبات المشاركات حول أهمية مراقبة الذات والوعي بالأفكار والمشاعر .</p> <p>➤ أن تتدرب الطالبات علي ممارسة تدريبات للاسترخاء والتأمل وحثهن علي ممارسة الهوايات</p>	<p>مراقبة الذات وتدريب الانتباه</p>	<p>7</p>

		المختلفة كواجب منزلي .		
8	التدريب علي الانتباه (ATT) التدريب علي مراحل الانتباه التغذية الراجعة الواجب المنزلي	جهاز حاسب آلي - شاشة عرض -عروض تقديمية وفيدويوهات	<ul style="list-style-type: none"> ➤ أن تقوم الطالبات المشاركات بتلخيص لأهم ما ورد خلال الجلسات السابقة . ➤ أن تتدرب الطالبات علي مراحل الانتباه المختلفة (الانتقائي- التحول- الانتباه الموزع) . ➤ أن تقارن الطالبات بين مراحل عملية الانتباه (الانتقائي و انتباه التحول والانتباه الموزع) . ➤ أن تطبق الطالبات ما تم تعلمه من خلال ممارسة تدريبات سمعية لمراحل الانتباه . 	التعريف بمراحل الانتباه
9	المناقشة المحاضرة تنظيم الذات الواجب المنزلي	- جهاز حاسب آلي - شاشة عرض.	<ul style="list-style-type: none"> ➤ أن تتعرف الطالبات علي مفهوم تنظيم الذات وأهميته . ➤ أن تتعرف الطالبة علي متلازمة الانتباه المعرفي وكف عمل التنظيم الذاتي للفرد . ➤ أن تتعرف الطالبات علي ماهية متلازمة الانتباه المعرفي ودورها في المشكلات النفسية . ➤ أن تتعرف الطالبات علي مهارات تنظيم الذات في مواجهة متلازمة الانتباه المعرفي . 	تنظيم الذات وعلاقتها بمتلازمة الانتباه المعرفي
10: 11	التدريب علي الانتباه (ATT) المناقشة التداعي الحر الاسترخاء الواجب المنزلي	أوراق بيضاء- أقلام ملونة	<ul style="list-style-type: none"> ➤ أن تستبصر الطالبات بمنشأ المشكلات النفسية وتمثل في الأفكار غير الوظيفية . ➤ أن تنتبه الطالبة لما يدور في العقل والتعبير عنه بشكل جيد. ➤ أن تتعرف الطالبات علي الأفكار السالبة المرتبطة بتدني تقدير الذات وانخفاض الشعور بالأمن النفسي . ➤ أن تعبر الطالبات عن رأيها من خلال التداعي 	استبصار الطالبات بالأفكار الميتا معرفة و انخفاض الشعور بالأمن النفسي

		الحر. ➤ أن تقوم الطالبة بممارسة تدريبات الاسترخاء .		
12	الاجترار والقلق والأمن النفسي	<ul style="list-style-type: none"> ➤ أن تتعرف الطالبات علي مفهوم الاجترار . ➤ أن تذكر الباحثة بعض الامثلة التي توضح الاجترار . ➤ أن توضح الباحثة علاقة الاجترار بانخفاض الشعور بالأمن النفسي. ➤ أن تستبصر الطالبات بالأفكار السالبة الباعثة علي الشعور بالقلق وانخفاض الشعور بالأمن النفسي . 	<ul style="list-style-type: none"> - أوراق بيضاء- - أقلام ملونة- - المناقشة - التداوي الحر - الكشف عن متلازمة الانتباه المعرفي - الواجب المنزلي 	
13	إيقاف الأفكار ما وراء المعرفية	<ul style="list-style-type: none"> ➤ أن تتغلب الطالبات على الأفكار السالبة من خلال الحوار المنطقي مع الذات . ➤ أن تتدرب الطالبات على فنية إيقاف الأفكار ما وراء المعرفية . ➤ أن تكتسب الطالبات علي بعض مهارات التفكير ما وراء المعرفي بغرض المساعدة علي الفهم والسيطرة على السلوكيات اللاتوافقية . ➤ أن تتدرب الطالبات المشاركات علي إيقاف الأفكار السالبة من خلال التدريب علي اليقظة العقلية. 	<ul style="list-style-type: none"> أوراق بيضاء- أقلام ملونة- جهاز حاسب آلي - شاشة عرض. 	
14: 15	التيقظ المنفصل	<ul style="list-style-type: none"> ➤ أن تتدرب الطالبات على تثبيط الأفكار السالبة من خلال التيقظ المنفصل ➤ أن تساعد الباحثة الطالبات علي الحد من اجترار الأفكار الخاطئة والعمل علي إيقافها. 	<ul style="list-style-type: none"> - أوراق بيضاء- - أقلام ملونة- - جهاز حاسب آلي - شاشة - الاسترخاء - مراقبة الذات - التنظيم الانفعالي - التيقظ المنفصل 	

<p>- إيقاف الأفكار - الواجب المنزلي</p>	<p>عرض.</p>	<p>➤ أن تتدرب الطالبات علي تجاهل الأفكار السالبة وعزلها</p>	
<p>- المناقشة - التداوي الحر و التيقظ المنفصل - الاسترخاء - الواجب المنزلي</p>	<p>أوراق بيضاء- أقلام ملونة- جهاز حاسب آلي - شاشة عرض.</p>	<p>➤ أن تقوم الباحثة بعرض ملخص لجلسات البرنامج. ➤ أن تشجع الباحثة الطالبات علي بناء أفكار إيجابية بغرض التحرر من المخاوف . ➤ أن تعزز الباحثة المشاركات في البرنامج. ➤ أن تحدد الباحثة والطالبات المشاركات موعد الجلسة التالية لإجراء القياس البعدي.</p>	<p>16 انهاء جلسات البرنامج</p>
<p>- المحاضرة - المناقشة</p>	<p>أوراق بيضاء- أقلام .</p>	<p>➤ أن تقوم الباحثة بمراجعة الجلسات السابقة و أهم ما ورد بها. ➤ أن تقوم الباحثة بإجراء القياس البعدي للبرنامج . ➤ أن تحدد الباحثة موعد الجلسة التالية لإجراء القياس التتبعي . ➤ أن تقوم الباحثة بتعزيز المشاركات في البرنامج .</p>	<p>17 مراجعة لجلسات البرنامج وإجراء القياس التتبعي</p>

تقييم البرنامج:

مرت مرحلة تقييم البرنامج بعدة إجراءات للتأكد من صلاحيته وملاءمته للهدف الذي وضع من أجله، وهي:

- صدق البرنامج:

للتحقق من صدق البرنامج استخدمت الباحثة صدق المحكمين ، فبعد إعداد البرنامج في صورته النهائية تم عرضه على عدد من الأساتذة والخبراء في مجال الصحة النفسية، وعلم النفس التربوي والتربية الخاصة، وعددهم (11) محكمًا لإبداء رأيهم في البرنامج من حيث:

- وضوح أهداف البرنامج.
- مناسبة الزمن المتاح لكل جلسة.
- وضوح الفنيات المستخدمة لتحقيق أهداف الجلسات.
- التكامل بين الأنشطة المختلفة.

- مناسبة المحتوى لعينة البحث .

- مناسبة أساليب التقييم المستخدمة في البرنامج.

ويوضح جدول (9) نسب اتفاق السادة المحكمين حول البرنامج الإرشادي الميتمتعرفي كما يلي:

جدول (9) نسب اتفاق السادة المحكمين حول البرنامج الإرشادي الميتمتعرفي (ن = 11)

م	عناصر التحكيم	عدد مرات الاتفاق	عدد مرات الاختلاف	نسبة الاتفاق	قيمة Lawshe (CVR)
1	وضوح أهداف البرنامج.	11	--	100	1.00
2	التسلسل المنطقي لمحتوى البرنامج.	10	1	90.9	0.818
3	مناسبة الزمن المتاح لكل جلسة.	11	--	100	1.00
4	وضوح الفنيات المستخدمة لتحقيق أهداف الجلسات.	9	2	81.8	0.636
5	التكامل بين الأنشطة المختلفة.	10	1	90.9	0.818
6	مناسبة المحتوى لعينة البحث .	11	--	100	1.00
7	مناسبة أساليب التقييم المستخدمة في البرنامج.	10	1	90.9	0.818
النسبة المتوقعة للاتفاق على البرنامج الإرشادي الميتمتعرفي		96,1%			

يلاحظ من الجدول (9) أن هناك اتفاق بين المحكمين على عناصر التحكيم تراوحت نسبتها ما بين (0.818-100) % في حين تراوحت قيمة Lawshe (CVR) ما بين (0.636 – 1.00) لكل عبارة، نجد أن الحد الأدنى المقبول لاتفاق المحكمين هو (9) من إجمالي (11) والقيمة الحرجة هي 0.636، كما يدل على أنه لا يوجد أي عنصر من عناصر التحكيم غير مهم أو غير ضروري في البرنامج، حيث اتفق المحكمين على جميع عناصر التحكيم ، وجميع هذه القيم مقبولة مما يدعو إلى الثقة في صلاحية البرنامج بأهدافه وإجراءاته وطرق تقويمه، وقد تم بحث التعديلات التي أشار إليها المحكمون والتي تمثلت في:

- تحديد الوقت المخصص في بعض الجلسات.
- تغيير بعض الفنيات المستخدمة في بعض الجلسات.
- ضرورة تحفيز المجموعة وكسر الملل بالتنوع في إدارة الجلسات.
- تنوع بعض أساليب التقييم المستخدمة في بعض الجلسات.
- أهمية تتبع أثر البرنامج ووضع فرض تتبعي للدراسة.

وقد تم مراعاة آراء المحكمين بحيث أصبح البرنامج في صورته المعدلة القابلة للتطبيق.

رابعاً - الخطوات الإجرائية العامة للبحث :

للإجابة على أسئلة البحث والتحقق من فروضه اتبعت الباحثة الخطوات التالية:

1. تحديد مشكلة البحث من خلال الدراسات والبحوث السابقة والإطار النظري للبحث.
2. الاطلاع على العديد من الأدبيات التربوية والنفسية التي تناولت متغيرات البحث من خلال البحوث والدراسات المتعلقة بموضوع البحث ، وإعداد الإطار النظري الخاص بالبحث ومتغيراتها والتي تتمثل في (البرنامج الإرشادي الميتمعرفي ، الشعور بالأمن النفسي).
3. تحديد مجتمع البحث تمهيداً لاختيار عينة البحث (المجموعة التجريبية).
4. بناء وإعداد أداة البحث المتمثلة في مقياس الشعور بالأمن النفسي، والتأكد من صدقه وثباته وصلاحيته للاستخدام، بالإضافة إلى البرنامج الإرشادي الميتمعرفي .
5. حساب التكافؤ بين طالبات المجموعة التجريبية في العمر الزمني والشعور بالأمن النفسي .
6. تم تطبيق البرنامج الإرشادي الميتمعرفي المكون من (17) جلسة على طالبات التأهيل التربوي المطلقات (أعضاء المجموعة التجريبية) خلال مدة (8) أسابيع ، وقد استغرقت مدة الجلسة (90:60) دقيقة.
7. تم تطبيق مقياس الشعور بالأمن النفسي على طالبات المجموعة التجريبية تطبيقاً بعدياً ثم تتبعياً.
8. تم رصد النتائج وإجراء المعالجات الإحصائية المناسبة والحصول على النتائج.
9. تم تفسير نتائج البحث في ضوء الإطار النظري والدراسات السابقة ذات الصلة.
10. تم تقديم بعض التوصيات والمقترحات، ووضع مجموعة من الدراسات المستقبلية وذلك في ضوء ما تسفر عنه البحث الحالية من نتائج.

خامساً - الأساليب الإحصائية المستخدمة في البحث :

تمثلت الأساليب الإحصائية المستخدمة فيما يلي :

1. المتوسطات والانحرافات المعيارية.
2. اختبار ويلكوكسون **Wilcoxon** لحساب دلالة الفروق بين مجموعتين مرتبطين.
3. معامل الارتباط لسبيرمان.
4. معامل ألفا كرونباخ للثبات.
5. معادلة **Lawshe (CVR)**
6. حجم التأثير **R**

نتائج البحث :

- نتائج الفرض الأول :

ينص الفرض الأول للبحث على أنه " توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات المجموعة التجريبية في مقياس الشعور بالأمن النفسي في القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي ". ولاختبار صحة هذا الفرض استخدمت الباحثة اختبار ويلكوكسون **Wilcoxon Test** لحساب دلالة للفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في مقياس الشعور بالأمن النفسي ، والجدول التالي يوضح ذلك.

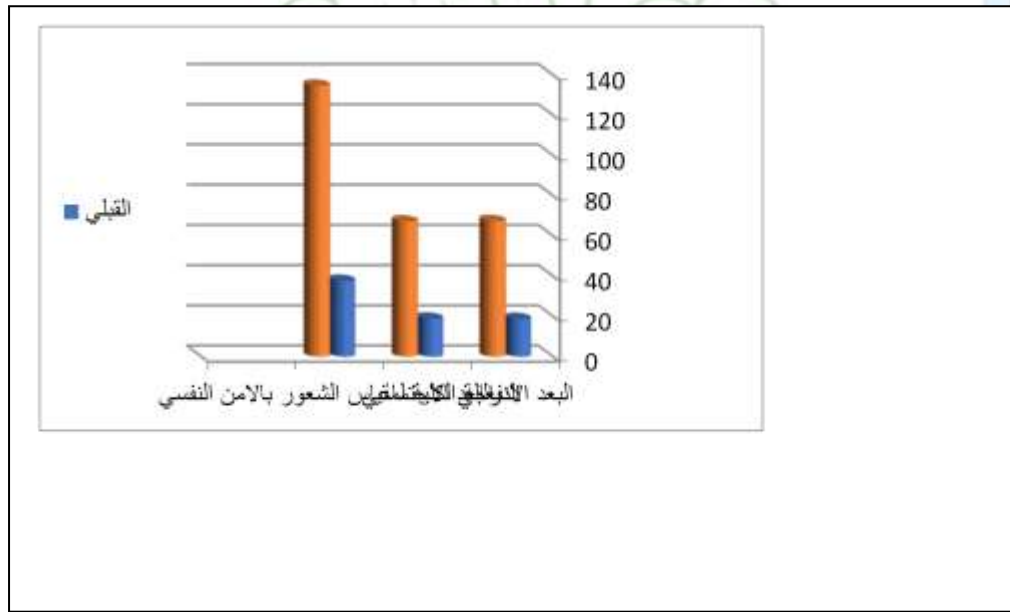
جدول (10) قيمة "Z" لدلالة للفروق بين متوسطي رتب درجات المجموعة التجريبية في مقياس الشعور بالأمن النفسي في القياسين القبلي والبعدي (ن=15)

الأبعاد	القياس	المتوسط	الانحراف المعياري	الرتب	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	Z	مستوى الدلالة	حجم التأثير R
البعد الانفعالي	القبلي	18.86	0.9154	السالبة	0	0	0	3.426	0.01	0.885
	البعدي	67.53	1.767	الموجبة	15	8	120			
				متساوية	0					
				المجموع	15					
البعد الاجتماعي	القبلي	19	0.9258	السالبة	0	0	0	3.425	0.01	0.885
	البعدي	67.35	2.609	الموجبة	15	8	120			
				متساوية	0					
				المجموع	15					
الدرجة الكلية	القبلي	37.86	0.9904	السالبة	0	0	0	3.411	0.01	0.88
	البعدي	134.87	3.440	الموجبة	15	8	120			
				متساوية	0					
				المجموع	15					

* Z = 1.96 دالة عند (0,05) ** Z = 2.58 دالة عند (0,01)

يتضح من جدول (10) وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى (0.01) بين متوسطي رتب درجات المجموعة التجريبية في بعدي مقياس الشعور بالأمن النفسي (البعد الانفعالي ، البعد الاجتماعي) والدرجة الكلية في القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي، كما بلغت قيمة حجم الأثر بحساب (R) لقياس حجم تأثير البرنامج من

خلال المعادلة التالية: $R = Z \div \sqrt{N}$ (Tomczak & Tomczak, 2014, 23)، حيث يمتد (R) من (-1.00 إلى 1.00) بينما (Z) هي قيمة الفروق بين رتب المجموعات أما (N) هي العدد الكلي لأفراد العينة، وبلغ حجم التأثير ما بين (0.885-0.88) على الأبعاد والدرجة الكلية؛ مما يعني أن (88-88.5%) من تباين درجات القياس البعدي للمجموعة التجريبية بالمقارنة بالقياس القبلي يعود لأثر التدريب على البرنامج الإرشادي الميتمعرفي، والشكل (1) التالي يوضح ذلك:



شكل(2) متوسطات درجات المجموعة التجريبية لأبعاد مقياس الشعور بالأمن النفسي

والدرجة الكلية في القياسين القبلي والبعدي

شكل(1) متوسطات درجات المجموعة التجريبية لأبعاد مقياس الشعور بالأمن النفسي والدرجة الكلية

في القياسين القبلي والبعدي

يتضح من الشكل (1) أن متوسط درجات القياس البعدي للمجموعة التجريبية في بعدي مقياس الشعور بالأمن النفسي والدرجة الكلية أعلى من متوسط درجات القياس القبلي للمجموعة التجريبية في بعدي مقياس الشعور بالأمن النفسي (البعد الانفعالي، البعد الاجتماعي) والدرجة الكلية؛ مما يدل على وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات المجموعة التجريبية في مقياس الشعور بالأمن النفسي في القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي.

تفسير نتائج الفرض الأول للبحث :

في ضوء ما سبق وما توصلت إليه النتائج يمكن تفسير نتائج الفرض الأول التي تمثلت في فعالية الإرشاد الميتمعرفي في تحسين الشعور بالأمن لدى المشاركات في البرنامج مما يتفق مع ما توصلت إليه العديد من الدراسات النفسية التي أشارت إلى صلاحية الإرشاد الميتمعرفي علاج العديد من الاضطرابات النفسية (Anderou,et al.2017) ; ;(Callesen;Wells,2014).(Wells .2019); (Aloi,et al.2022) ;(Melchior, Franken.2023)

ويمكن تفسير فعالية البرنامج الإرشادي الميتمعرفي في تحسين الشعور بالأمن النفسي لدى المشاركات من الطالبات المطلقات يرجع إلي تعريفهن بأسباب غياب الشعور بالأمن النفسي لديهن والشعور بالتهديد ونوبات الذعر أحياناً وفقاً لتفسير النظرية الميتمعرفية والذي يرجع إلى تنشيط أحد الأنماط السامة في التفكير **Particular toxic style of thinking** و لا يكمن خطورة تلك الأفكار في كونها سلبية وإنما تكمن الخطورة في امتدادها وتماديها من خلال الاجترار والتكرار **Rumination** مُصاحباً بالقلق **worry** فيشكلان سوياً ما يُعرف بمتلازمة الانتباه المعرفي **Cognitive Attentional Syndrome(CAS)** وتتكون تلك المتلازمة من : مراقبة التهديدات والبحث عن مخاطر محتملة قد تتعرض الطالبة لها في المستقبل وتجنب المواجهة والاستسلام للفشل و بعض السلوكيات غير وظيفية كالشراهة واضطرابات النوم وجميعها تقود المشاركات إلي حالة من انخفاض الأمن النفسي مما يتفق مع ما خلصت إليه دراسة (Simons&Kursawe.2019) و فعالية التدخل الميتمعرفي في علاج كرب ما بعد الصدمة والذي يتمثل في صدمة الطلاق لدى المشاركات بالبرنامج .

ويرجع فعالية البرنامج الإرشادي الميتمعرفي إلي تدريب الطالبات على العديد من الفنيات الإرشادية داخل الجلسات حيث تمكنت المشاركات من : التعرف علي سبل تخفيف حدة المتلازمة (CAS) و التي تعطل العديد من المهارات اللازمة للفرد من أهمها مهارة تنظيم الذات ومن خلال توعية المشاركات بأهمية التعرف علي مهارة تنظيم الذات و تعزيزها لديهن و التدريب علي **فنية تنظيم الذات** بغرض خفض متلازمة (CAS) مما يعزز شعورهن بالأمن النفسي .

كما تناولت الجلسات الإرشادية توضيح الأفكار الميتمعرفية السلبية والإيجابية و كيف يمكن تحويل الأفكار الضارة إلي أفكار مرنة فحينما يحدث الاجترار يزداد الأفكار السالبة كماً وكيفاً ويمكن التخلص منها من خلال التصدي لاجترار تلك الأفكار عن طريق تدريب المشاركات علي استخدام **فنية التيقظ المنفصل** وتفرغ

الأفكار التي تطرأ علي بال المشاركات من الانفعالات السالبة المصاحبة مما يسهم في إطفاء تلك الأفكار من خلال تحول الانتباه ومشاركه الطالبات في أداء بعض الأنشطة والتدريبات .
و خلال جلسات البرنامج تمكنت الطالبات من التدريب علي **فنية الاسترخاء العضلي** بغرض التخلص من التفكير الزائد والقلق و حثهن علي أداء تلك التدريبات خارج الجلسات والإفادة منها خلال المواقف الحياتية من خلال أداء الواجب المنزلي .

وحت المشاركات علي الانتباه لأفكارهم الداخلية ومراقبة التهديدات ومشاعرهم والوعي بها من خلال ملاحظة المزاج بغرض إيقاف الأفكار الميتمعرفية الخاطئة .

من خلال تدريبات الانتباه **Attention training (ATT)** أمكن مساعدة المشاركات في البرنامج علي فك الارتباط بين الأفكار الميتمعرفية وما يرتبط بها من طقوس ، عن طريق أداء المشاركات للأنشطة المرتبطة بالانتباه السعي وتحويل الانتباه بغرض السيطرة علي اجترار الأفكار الميتمعرفية التي تعمل علي تعطيل الشعور بالأمن النفسي لدي المشاركات . (Brown.2022)

كما تناولت الجلسات الإرشادية التدريب علي **التنظيم الانفعالي** كأحد المهارات التي أوصت بعض الدراسات بالاستعانة بها خلال الإرشاد الميتمعرفي (Zawidzki .2019:27) ; (Hoffort,et al.2018) .

وللتعرف علي الأفكار الميتمعرفية السالبة واستبصار المشاركات في الجلسات بمشكلاتهن تم استخدام **فنية المناقشة والتداعي الحر والتنفيس الانفعالي** بغرض التعرف علي المعتقدات الميتمعرفية وتصحيح المعتقدات المرتبطة بالفشل والدونية والناجمة عن تعرض الطالبات لصدمة الطلاق والتفكير الزائد واجترار الأفكار كاعتقاد الطالبة بأنها عديمة القيمة ، فاجترار تلك الأفكار قد يجعل منها نواة ومنشأ لميلاد أفكار سالبة مشابهة تدفع المشاركات إلي الانسحاب من المواقف الاجتماعية والعزلة وعدم الارتياح وقد يتفاقم الأمر إلى حد تناول المواد المخدرة .

ويمكن أن يعزي فعالية البرنامج الإرشادي الميتمعرفي إلي توعية الطالبات المشاركات بالانتباه لخطورة التفكير الخاطئ وما لذلك من تأثير علي الأمن النفسي لديهن و علاقة العمليات العقلية بتدني الأمن النفسي علي الرغم من أهميته في حياة المرأة والذي يمكن أن يتحقق من خلال تقديم الخدمة الإرشادية المناسبة . واتفقت نتائج الفرض الأول للبحث مع بعض الدراسات التي أوصت بأهمية تعزيز الأمن النفسي من خلال التدخلات النفسية المختلفة (Adebayo; Mansikka .2018) .

والتي هدفت إلي تعزيز الشعور بمحبة وتقدير الاخرين والتسامح وتقبل الذات و الارتياح والاطمئنان و التفاؤل والتوجه الإيجابي نحو الحياة و تحسين المشاركة المجتمعية وتخفيف حدة الانفعالات السالبة .
وبذلك تتفق نتائج الفرض الأول مع ما توصلت إليه بعض الدراسات السابقة من فعالية التدخل الميتامعرفي وما يتضمنه من فنيات في تعديل المعرفيات المنحرفة وما يُصاحب الاضطرابات الناجمة عن التعرض للصدمات (Simons& Kursawe.2019); (Wells.2020);(Sunde,et al.2021).

(3) نتائج الفرض الثاني:

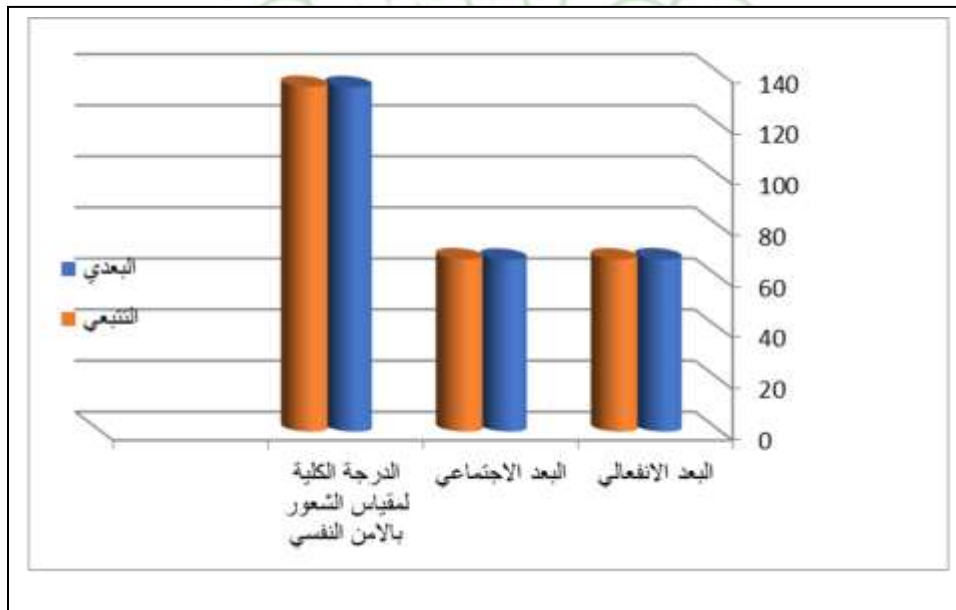
ينص الفرض الثاني للبحث على أنه "لا توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات المجموعة التجريبية في مقياس الشعور بالأمن النفسي في القياسين البعدي والتتبعي".
ولاختبار صحة هذا الفرض استخدمت الباحثة اختبار ويلكوكسون **Wilcoxon Test** لحساب دلالة للفروق بين القياسين البعدي والتتبعي للمجموعة التجريبية في مقياس الشعور بالأمن النفسي ، والجدول التالي يوضح ذلك:
جدول (11) قيمة "Z" لدلالة للفروق بين متوسطي رتب درجات المجموعة التجريبية في مقياس الشعور بالأمن النفسي في القياسين البعدي والتتبعي (ن=15)

الأبعاد	القياس	المتوسط	الانحراف المعياري	الرتب	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	Z	مستوى الدلالة
البعد الانفعالي	البعدي	67.53	1.767	السالبة	2	2	4	0.577	غير دالة
	التتبعي	67.46	1.922	الموجبة	1	2	2		
				متساوية	12				
				المجموع	15				
البعد الاجتماعي	البعدي	67.35	2.609	السالبة	1	2	2	1.134	غير دالة
	التتبعي	67.53	2.474	الموجبة	3	2.67	8		
				متساوية	11				
				المجموع	15				
الدرجة الكلية	البعدي	134.87	3.440	السالبة	3	3	9	0.333	غير دالة
	التتبعي	135	3.139	الموجبة	3	4	12		
				متساوية	9				
				المجموع	15				

$Z = 2.58$ دالة عند (0,01) **

$Z = 1.96$ دالة عند (0,05) *

يتضح من جدول (11) عدم وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات المجموعة التجريبية في بعدي مقياس الشعور بالأمن النفسي (البعد الانفعالي ، البعد الاجتماعي) والدرجة الكلية في القياسين البعدي والتبعي؛ مما يدل على امتداد أثر استمرارية فعالية البرنامج الإرشادي الميتمعرفي في تحسين الشعور بالأمن النفسي لدى أفراد المجموعة التجريبية، والشكل (2) التالي يوضح ذلك:



شكل(2) متوسطات درجات المجموعة التجريبية لأبعاد مقياس الشعور بالأمن النفسي والدرجة الكلية في القياسين البعدي والتبعي

يتضح من الشكل (2) أن متوسط درجات القياس البعدي للمجموعة التجريبية في بعدي مقياس الشعور بالأمن النفسي والدرجة الكلية تساوت تقريباً مع متوسط درجات القياس التبعي للمجموعة التجريبية في بعدي مقياس الشعور بالأمن النفسي والدرجة الكلية ؛ مما يدل على عدم وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات المجموعة التجريبية في بعدي مقياس الشعور بالأمن النفسي (البعد الانفعالي ، البعد الاجتماعي) والدرجة الكلية في القياسين البعدي والتبعي.

ثانياً تفسير نتائج الفرض الثاني :

تشير نتائج الفرض الثاني للدراسة إلي استمرارية فعالية البرنامج الإرشادي الميتمعرفي في تحسين الشعور بالأمن النفسي لدي الطالبات المُطلقات ، لما أظهرته أفراد المجموعة التجريبية من تحسن بالنسبة للقياس التتبعي وانتهاء فترة المتابعة ، وبذلك يتم قبول الفرض الثاني للبحث.

وتعزي الباحثة ما توصلت إليه النتائج إلي ما تم تعلمه من مهارات وأنشطة مختلفة و تدريبات والحرص علي ممارسة ما اكتسبته الطالبات داخل الجلسات وخارجها ، و الاستعانة بالواجبات المنزلية في تطبيق ما تم تناوله داخل الجلسات من خلال المواقف الحياتية مما يعنى أن ما تعلمته الطالبات قد انتقل أثره لمواقف حياتية جديدة ، والإفادة من المهارات الميتمعرفية كمهارة التفكير في التفكير وما تشكله متلازمة الانتباه المعرفي من نواه للاضطراب النفسي وفقدان الشعور بالأمن النفسي وتعرف الطالبات علي مضمون تلك الأفكار غير الوظيفية ، و كيفية إيقافها من خلال التدريب علي فنيات : إيقاف التفكير – والانتباه المرن و تحول الانتباه ومراقبة الذات و تنظيم الذات .

وهدفت جلسات البرنامج إلي توعية الطالبات بأهمية الأمن النفسي و أسبابه ، مما يسهم في استبصارهن بالأفكار المقحمة و مشاعر الدونية وتوجيه الطالبات لأهمية التفاعل الاجتماعي ، وتقبل الآخرين والتعاون معهم (Clark.2020) ; (Shojaimehr .2020: 148) ; (Salehi .2018;195) .

وترجع نتائج الفرض الثاني للبحث واستمرارية فعالية البرنامج الإرشادي في تحسين الشعور بالأمن النفسي ، من خلال ما هدفت إليه جلسات البرنامج من تفكيك المعارف السالبة و التعرف عليها من خلال التداوي الحر والمناقشة و الاستبصار بها ورصدها ، ثم توعية الطالبات بخطورة الاستسلام للاجترار وما يُصاحبه من قلق و ما ينتج عنه من تهديد للأمن النفسي لديهم .

حيث أولت جلسات البرنامج الميتمعرفي اهتماماً بتناول الجانب الانفعالي ، من خلال ممارسة الطالبات لبعض الأساليب والتدريب عليها كالتنقيس الانفعالي و التعبير عن مشاعرهن السالبة ، من خلال ممارسة الطالبات للاسترخاء العضلي للتخلص من القلق والتوتر ، وحث الطالبات علي ممارسة الأنشطة والهوايات التي تبعث علي الارتياح والاطمئنان والشعور بالأمن النفسي ، كما ترجع استمرارية فعالية جلسات البرنامج الإرشادي الميتمعرفي إلي دافعية الطالبات وحرصهن علي الاستفادة وما تحظى به من إيجابية والمبادأة في ممارسة الأنشطة .

ويمكن تفسير نتائج الفرض الثاني واستمرارية فعالية البرنامج الإرشادي نظرًا لما للعلاج الجماعي من مزايا عديدة تمت مراعاتها خلال تطبيق البرنامج ومنها : التآسي بالأخر وتكوين علاقات اجتماعية ناجحة بين المشاركين في البرنامج (Capobianco & Wells. :554) . وبذلك تتفق نتائج الفرض الثاني مع ما توصلت إليه الدراسات السابقة من نتائج أشارت إلي فعالية أساليب الإرشاد الميتمعرفي في خفض الاضطرابات النفسية ومنها: (جريش ، ايمان 2018 :39) ; (Hansmeier ,2016 :42) ; (Hoffart et al.2018) ; (Farahmand ,et al .2020:4-10); (Melchior ,et al.2023) ; (سليمان، عبده على عبده .2024. :108-218).

ثالثًا ملخص نتائج البحث :

- 1- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات المجموعة التجريبية في مقياس الشعور بالأمن النفسي في القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي.
- 2- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات المجموعة التجريبية في مقياس الشعور بالأمن النفسي في القياسين البعدي والتتبعي.

رابعًا توصيات البحث :

في ضوء نتائج البحث الحالي توصي الباحثة بما يلي :

- ضرورة تضافر جهود كافة مؤسسات المجتمع لتقديم الخدمات الإرشادية للحد من ظاهرة الطلاق .
- الاهتمام بتقديم الخدمات العلاجية والإرشادية للفئات الخاصة من قبل الأساتذة المتخصصين وذلك في ضوء الخدمات المجتمعية .
- نظرًا لأن الأمن النفسي يُعد من الحاجات الأساسية التي يسعى الإنسان للوصول إليها لينمو ويعيش في رضا وسعادة ، ونظرًا لارتباط المفهوم بمجالات وجهات عدة فلأبد من تكاتفها جميعًا ليصل أفراد المجتمع إلى الشعور بالأمن النفسي .

خامسًا البحوث المقترحة:

من خلال نتائج البحث ، وما سبق من توصيات تقترح الباحثة بعض الدراسات والبحوث التي تُعد بمثابة استكمالًا للبحث ومنها ما يلي:

- فعالية الإرشاد الميتمعرفي في تخفيف حدة إعاقة الذات لدي مرتفعي القلق من طلاب الجامعة.
- نمذجة العلاقة السببية بين كل من التفكير ما وراء المعرفي والشعور بالأمن النفسي وفاعلية الذات لدي الطالبة المعلمة.
- بعض العوامل المنبئة بما وراء المزاج لدي عينة من طلبة الجامعة .

المراجع :

- أبوزيد ، أحمد جاد الرب .(2018) فعالية العلاج الميتمعرفي في خفض اضطرابات القلق الاجتماعي لدى طلاب الجامعة، مجلة الارشاد النفسي جامعة عين شمس. (54) 1-63.
- بيكس ، فريد (2013) ظاهرة الطلاق وأثرها على الصحة النفسية للمرأة ، تحليل نفسي اجتماعي، مجلة معارف، كلية العلوم الاجتماعية والإنسانية، جامعة يحي فارس المدينة، الجزائر، (14) 99-112
- جريش ، ايمان عطية .(2018).فعالية برنامج إرشادي لتعديل متلازمة الانتباه المعرفي في ضوء نظرية العلاج الميتمعرفي لواليس في خفض حدة القلق العام لدي طالبات الجامعة .مجلة كلية التربية بالإسماعيلية ، جامعة قناة السويس ، (40). 39-108.
- حنور ، قطب.(2016).فعالية العلاج السلوكي وعلاج ما وراء المعرفي في تخفيف حدة اضطراب الوسواس القهري لدي عينة من طلاب الجامعة. المجلة التربوية ، كلية التربية ، جامعة سوهاج، 46، 219-299.
- حنور، قطب ؛ السماحي، فريدة . (2022) فعالية برنامج ارشادي عقلاني سلوكي لتحسين الأمن النفسي لدى طلاب الجامعة بدولة الكويت، جامعة كفر الشيخ، مجلة كلية التربية، 104، 151-176.
- زبدي ، ناصرالدين & يمنينة ، فالح.(2016). فعالية برنامج الصحة النفسية للراشدين في تحقيق الأمن النفسي ، الجمهورية الجزائرية ، جامعة الواديج ، مجلة الدراسات والبحوث الاجتماعية ، 4 (2) 391.
- زهران، حامد . (2005) . الصحة النفسية والعلاج النفسي . ط4 ، القاهرة ، عالم الكتب.
- الزهيري، أسماء عبدالرؤوف .(2019).فعالية الارشاد بالقبول والالتزام في تنمية الأمن النفسي لدى المراهقين مجهولي النسب ، جامعة قناة السويس ، مركز البحوث والدراسات الاندونيسية. (18) 261-301.
- سالماني ، الشيماء محمود .(2018) اتجاهات حديثة للإرشاد النفسي في المؤسسات التعليمية . مجلة البحث في التربية وعلم النفس ، كلية التربية ، جامعة المنيا ، 308-354.
- سليمان، عبده على عبده (2024) فعالية العلاج الميتمعرفي لتعديل معتقدات المسؤولية المتضخمة في خفض أعراض اضطراب الوسواس القهري لدى طلاب الدراسات العليا. مجلة الإرشاد النفسي. 77 (2)، 1-92.
- الشافعي، نهلة فرج .(2023).فعالية الإرشاد الميتمعرفي في تخفيف أعراض اضطراب التنشوه الجسدي لدى طالبات الجامعة . مجلة كلية التربية ببها، 136 (1) 108-218.
- الشربيني ، لطفى. (2003) . موسوعة شرح المصطلحات النفسية (باللغة العربية والانكليزية) . بيروت : دار النهضة .

- شقير ، زينب محمود (2005) . مقياس الأمن النفسي (لطمأنينة الانفعالية). القاهرة: دار النهضة العربية للنشر والتوزيع .
- عبد الجواد، نجوي .(2019). الصلابة النفسية ومشاعر الأمل لدي عينة من الأمهات المطلقات حديثاً وعلاقتها بمستوى الرعاية الأسرية لأطفالهن *مجلة الطفولة* . (32)، 808-757.
- عبد الرحمن ، محمد السيد.(2014).العلاج المعرفي والميتامعرفي ، القاهرة ، مكتبة زهراء الشرق للنشر والتوزيع.
- عبدالحميد، هبة .(2018) فاعلية العلاج الميتامعرفي في خفض توهم المرض " قلق الصحة " لدي طلاب الجامعة جامعة عين شمس - مركز الإرشاد النفسي، *مجلة الارشاد النفسي*، 54 ، 289-374.
- العيد ، فقية . (2012) الآثار النفسية للطلاق، دراسة ميدانية على عينة من المطلقين والمطلقات بالجزائر، *مجلة جامعة الشارقة للعلوم الإنسانية والاجتماعية* ، 9(1) 325-295.
- القرشي ، خديجة ؛ عطا ، حسنين ؛ كبشار، أحمد ؛ محمد ، رباب & عيسى، ماجد .(2021). فعالية برنامج ارشادي ديني في تحقيق الامن النفسي لدى طلاب جامعة الطائف ، *مجلة كلية التربية جامعة الأزهر* ، 190 (2) 184-155 .
- Adebayo G ,& Mansikka J. (2018). Human Security and Citizenship in Finnish Religious Education: Rethinking Security within the Human Rights Horizon. *Human Rights Review* , 19(4) , 447 -469.
- Afolabi O. & Balogun A. (2017). Impacts of Psychological Security , Emotional Intelligence and Self-Efficacy on Undergraduates Life Satisfaction. *Psychological Thought* , 10(2) , 247 -26.
- Aloï , M. , Riccelli , C. , Piterà , F. , Notaro , M. , Curcio , V. , Pullia , L. (2022). Impaired metacognitive differentiation , high difficulty in controlling impulses and non-acceptance of emotions are associated with the severity of gambling disorder. . *J of Gambl. Stud.* 39 , 1–11.
- Andreou , C. , Wittekind , C. , Fieker , M. , Heitz , U. , Veckenstedt , R. , Bohn , F. , & Moritz , S. (2017). Individualized metacognitive therapy for

- delusions: A randomized controlled rater-blind study. *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry* , 56 , 144-151.
- Brown , A. (2022). What is divorce counseling: What to expect during divorce counseling and are there benefits? Regain. Retrieved April 6 , 2022 , from <https://www.regain.us/advice/divorce/divorce-counseling-what-to-expect-and-are-there-benefits/>
 - Callesen , P. , Jensen , A. , & Wells , A. (2014). Metacognitive therapy in recurrent depression: A case replication series in Denmark. *Scandinavian Journal of Psychology* , 55(1) , 60-64.
 - Cantón-Cortés , D. , Cantón , J. , & Cortés , M. R. (2016). Emotional security in the family system and psychological distress in female survivors of child sexual abuse. *Child Abuse and Neglect* , 51 , 54–63.
 - Capobianco , L. , ; Nordahl , H. (2023). A brief history of metacognitive therapy: From cognitive science to clinical practice. *Cognitive and Behavioral Practice* , 30(1) , 45–54.
 - Capobianco , L. , Reeves , D. , Morrison , A. , ; Wells , A. (2018). Group metacognitive therapy vs. mindfulness meditation therapy in a transdiagnostic patient sample: A randomised feasibility trial. *Psychiatry research* , 259 , 554-561.
 - Patrick T., Davies, Meredith J. & Martin, Melissa L.(2016). *Emotional Security Theory and Developmental Psychopathology*. Davies , p;et al Emotional Security theory and developmental psychopathology ,Hoboken , New Jersey , 199-264.
 - Clark , T.(2020).*The 4 stages of psychological safety: Defining the path to inclusion and innovation publisher*. Berrett-Koehler Publishers , Inc.



- Dollard, M. F., & Bakker, A. (2010). Psychosocial safety climate as a precursor to conducive work environments, psychological health problems, and employee engagement. *Journal of Occupational and Organizational Psychology*, 83, 579–599.
- Farahmand , V. , Hassanzadeh , R. , Mirzaian , B. , Bordbar , M. , & Feizi , J. (2014). The efficacy of group metacognitive therapy on self-esteem and mental health of patients suffering from major depressive disorder. *Iranian Journal of Psychiatry and Behavioral Sciences* , 8(2) , 4-10.
- Fenniman , A. (2010). Understanding each at work: An examination of the effects of perceived empathetic listening on psychological safety in the supervision-subordinate relationship. Unpublished dissertation , George Washington University.
- Fouladi ,A , Khademi ,A; Shaker , A.(2023).The effectiveness of compassion therapy and meta-cognitive therapy on the level of nurses' meta-emotion. *Journal of Research in Psychopathology* , 4(11)32-23.
- Hansmeier , J. , Exner , C. , Rief , W. , ; Glombiewski , J. (2016). A test of the metacognitive model of obsessive-compulsive disorder. *Journal of Obsessive-Compulsive and Related Disorders* , 10 , 42-48.
- Hasanvand B , Nosrati F , Jahanbakhshie Z , Keshavarz Afshar H. (2023). Exploring the development of mental security in divorced women: A qualitative study. *Shenakht Journal of Psychology and Psychiatry* , 10(4): 147 -160.
- Hoffart , A. , Johnson , S. U. , Nordahl , H. M. , ; Wells , A. (2018). Mechanisms of change in metacognitive and cognitive behavioral therapy for treatment-resistant anxiety: The role of metacognitive beliefs and coping strategies.



Journal of Experimental Psychopathology , 9(3) , Article
2043808718787414. <https://doi.org/10.1177/2043808718787414>

- Hoseini MR , Khazaei S , Gholami F. (2019). Divorced women's lived experience of feeling insecure in everyday life. *Women's Journal*, 10(30) , 1 - 26.
- Jahanbakhsh Ganjeh S. (2020). Qualitative study of women's safety in the family environment Case study: Women referring to counseling centers in Karaj city. *Women and family studies* , 8(2) , 79 -114.
- Melchior , K. , Van der Heiden , C. , Deen , M. , Mayer , B. , & Franken , I. (2023). The effectiveness of metacognitive therapy in comparison to exposure and response prevention for obsessive-compulsive disorder: A randomized controlled trial. *Journal of Obsessive-Compulsive and Related Disorders* , 36 , 1-11
- Mulder , R.; Murray , G.; Rucklidge , J.(2017). Common versus specific factors in psychotherapy: opening the black box". *The Lancet. Psychiatry*. 4 (12): 953–962
- Normann , N. , & Morina , N. (2018). The efficacy of metacognitive therapy: A systematic review and meta-analysis. *Frontiers in Psychology* , 9 , Article 2211. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.02211>
- Normann , Nicoline; van Emmerik , Arnold A. P.; Morina , Nexhmedin .(2014). "The efficacy of metacognitive therapy for anxiety and depression: a meta-analytic review". *Depression and Anxiety*. 31 (5): 402–11.
- Rochat , I;mandolov , R;Billieux , J(2018).Efficacy of metacognitive therapy in improving mental health: A meta-analysis of single-case studies. *Journal Clin. Psychol*,74:896–915.
- Rubin , A. , Weiss , E. L. , ; Coll , J. E. (eds.) (2013). *Handbook of military social work*. New Jersey , USA: John Wiley sons press.



- Ryff , C.D. , & Singer , B.H. (2008). psychological security and approach to psychological well-being. *Journal of Happiness Studies* , 5 (1) , 25-50 .
- Salehi B , Asghariebrahimabadi MJ. (2018). The role of psychological security in predicting the psychological well-being of infertile women with the mediation of religion. *Islamic lifestyle with a focus on health* , 2(4) , 195 -201.
- Shojaimehr P , Momeni KH , Karami J. (2020). The relationship between psychological security , social support and resilience with the occurrence of post-traumatic stress disorder. *Journal of psychology* , 24(2) , 184 -199.
- Simons , M. , ; Kursawe , A.-L. (2019). Metacognitive therapy for posttraumatic stress disorder in youth: A feasibility study. *Frontiers in Psychology* , 10 , Article 26
- Sunde , T. , Johnson , S. U. , Himle , J. A. , Bertelsen , T. B. , Haaland , V. Ø. , Vogel , P. A. , Walseth , L. T. , & Haaland , Å. T. (2021). Metacognitions and obsessive beliefs in obsessive-compulsive disorder: A study of within- and between-person effects on long-term outcome. *Cognitive Therapy and Research* , 45(6) , 1105–1119.
- Taghvaeinia A , Zarei F. (2022). The effectiveness of emotion regulation training on promoting mental health and rumination of divorce women. *Shenakht Journal of Psychology and Psychiatry* , 9(3) , 44-56.
- Wells , Adrian (2011). *Metacognitive Therapy for Anxiety And Depression*. New York: [Guilford Press](#).
- Wells, A. (2019) *Breaking The Cybernetic Code: Understanding And Treating The Human Metacognitive Control System To Enhance Mental Health*. Front. Psychol.
- Wells A , Capobianco L , Matthews G .,& Nordahl H.(2020) *Editorial: Metacognitive Therapy: Science And Practice Of A Paradigm*. Front. Psychol.

- Yohannes , A.(2015) . Lived Experiences Of Divorced Women In Rural Ethiopia , *International Journal Of Political Science And Development* , 3 (6), 268- 281.
- Zawidzki , T.(2019).Metacognitive Skill And The Therapeutic Regulation Of Emotion , *Philosophical Topics* , 47(2)27.
- Zotova, O ,.& Karapetyan L. (2018). Psychological Security As The Foundation Of Personal Psychological Wellbeing (Analytical Review). *Psychology In Russia: State Of The Art* , 11(2) , 100-113.



مجلة العلوم المتقدمة
للصحة النفسية والتربية الخاصة

تصدر عن
وحدة النشر العلمي
كلية التربية
جامعة طنطا