التشوهات المعرفية وعلاقتها بقلق المستقبل لدى المعاقين حركياً في مراكز الإعاقة الحركية في مدينة حمص

طالبة الدراسات العليا: هازار جابر عيد

إشراف: أ.د. أحمد حاج موسى

د. سوسن الشيخ محمود

ملخص البحث

هدف البحث إلى تعرّف مستوى كل من التشوهات المعرفية وقلق المستقبل لدى أفراد عينة البحث، وتعرّف العلاقة بين التشوهات المعرفية وقلق المستقبل **لدى** المعاقين حركياً في مراكز الإعاقة الحركية في مدينة حمص، وتعرّف الفروق بين متوسط درجات أفراد عينة البحث على مقياس التشوهات المعرفية ، ومقياس قلق المستقبل تبعاً لمتغير نوع الإعاقة (خلقي، مكتسب)، وتكونت عينة البحث من (٣٧٢) معاق ومعاقة حركياً (١٦٠) خلقي، و(٢١٢) مكتسب، واستخدمت الباحثة مقياس التشوهات المعرفية من إعداد (Yurica,2002)، ومقياس قلق المستقبل من إعداد الباحثة،)، ومن أهم النتائج التي توصل إليها البحث:

- وجود مستوى متوسط من التشوهات المعرفية، ومستوى مرتفع من قلق المستقبل لدى أفراد عينة البحث.
- وجود علاقة ارتباطية موجبة ذات دلالة إحصائية بين التشوهات المعرفية وقلق المستقبل لدى أفراد عينة البحث.

- عدم وجود فروق دالة إحصائيا بين متوسط درجات أفراد عينة البحث على مقياس التشوهات المعرفية ككل وأبعاده الفرعية تبعاً لمتغير نوع الإعاقة (خلقي، مكتسب).
- وجود فروق دالة إحصائيا بين متوسط درجات أفراد عينة البحث على مقياس قلق المستقبل ككل وأبعاده الفرعية تبعاً لمتغير نوع الإعاقة (خلقي، مكتسب). وذلك لصالح الإعاقة المكتسبة.

الكلمات المفتاحية: التشوهات المعرفية، قلق المستقبل

Cognitive distortions and their relationship to future anxiety among the physically disabled in the mobility disability centers in the city of Homs.

Research Summary

The research aimed to identify the level of both cognitive distortions and future anxiety among members of the research sample, and to identify the relationship between cognitive distortions and future anxiety among the physically disabled in the mobility disability centers in the city of Homs, and to identify the differences between the average scores of the research sample members on the cognitive distortions scale and the future anxiety scale. According to the variable type of disability (congenital, acquired), the research sample consisted of (372) physically disabled men and women (160) congenital, and (212) acquired. The researcher used the cognitive

distortions scale prepared by (Yurica, 2002), and the future anxiety scale prepared by the researcher. Among the most important results reached by the research:

- There is a moderate level of cognitive distortions and a high level of future anxiety among members of the research sample.

- There is a positive, statistically significant correlation between cognitive distortions and future anxiety among members of the research sample.

- There are no statistically significant differences between the average scores of the research sample members on the cognitive distortions scale as a whole and its sub-dimensions depending on the variable type of disability (congenital, acquired).

- There are statistically significant differences between the average scores of the research sample members on the future anxiety scale as a whole and its sub-dimensions depending on the variable type of disability (congenital, acquired). This is in favor of acquired disability.

Keywords: cognitive distortions, future anxiety

أولاً: مقدمة البحث:

تلعب العمليات المعرفية دوراً محورياً في تشكيل إدراكنا للعالم من حولنا وفي اتخاذ قراراتنا. ومع ذلك، فإن هذه العمليات ليست خالية من العيوب والتحيزات التي قد تؤدي إلى تشوهات في تفكيرنا وإدراكنا، ويطلق على هذه التشوهات اسم "التشوهات المعرفية"، والتي تمثل انحرافات منتظمة عن التفكير الرشيد والموضوعي، وهذه التشوهات هي عبارة عن أفكار تلقائية خاطئة ومشوهة يكونها الفرد عن نفسه، وعن العالم المحيط به وعن المستقبل، وفي الغالب تتكون هذه الأفكار في مرحلة الطفولة، وتتطور مع الفرد في مراحل حياته المختلفة، وتؤثر بشكل كبير على أفكاره ومشاعره وبالتالي تؤثر على أفعاله وتصرفاته مع المحيطين به والمجتمع بشكل كامل (عبد الستار، ٢٠٠٩، ١١٩). ويرى جاراي وآخرون (Garay &etal, 2020,1677) بأن التشوهات المعرفية هي الأنماط المنحرفة للتفكير والإدراك التي تؤدي إلى تصورات خاطئة وغير واقعية للأحداث والمواقف، ويكتسب الأفراد هذه التشوهات ويقتنعون بها بشكل راسخ، مما يسبب تحريفًا للحقائق وتشويهًا للواقع، وقد ينتج عن ذلك انفعالات وسلوكيات غير توافقية تتميز بالمعاناة والضيق النفسي عند مواجهة المشكلات والتحديات، وتنشأ التشوهات المعرفية من تفاعل معقد بين عوامل داخلية وخارجية، فالعوامل الداخلية تتضمن الخصائص الشخصية والميول المعرفية للفرد، بينما تشمل العوامل الخارجية التأثيرات البيئية والاجتماعية والأسرية، وتلعب عمليات التفكير غير المنطقية وغير الواقعية، مثل التعميم المفرط والتفكير الثنائي والتهويل، دورًا مهمًا في نشوء واستمرار التشوهات المعرفية.

وتعد التشوهات المعرفية ظاهرة شائعة لدى جميع الأفراد، حيث تنشأ نتيجة تفاعل معقد بين العوامل البيولوجية والنفسية والاجتماعية والثقافية، هذه الأنماط من التفكير غير المنطقي قد تؤثر على إدراكنا للواقع وتفسيرنا للأحداث، وتنبع من تجاربنا الشخصية وعمليات التعلم الاجتماعي، ومع ذلك، تجدر الإشارة إلى أن هذه التشوهات قد تتفاقم بشكل ملحوظ لدى الأشخاص ذوي الإعاقة الحركية، فالتحديات الجسدية التي يواجهونها، إلى

جانب المواقف الاجتماعية السلبية والحواجز البيئية، قد تخلق بيئة خصبة لتعزيز هذه التشوهات، فقد يميل هؤلاء الأفراد إلى المبالغة في تقييم الصعوبات، والتقليل من قدراتهم، والتعميم السلبي لتجارب معينة على جميع جوانب حياتهم، كما أن التحديات اليومية المرتبطة بالإعاقة الحركية قد تعزز أنماطًا من التفكير الثنائي (الكل أو لا شيء) والتنبؤ السلبي بالمستقبل، مما قد يزيد من حدة التشوهات المعرفية لديهم مقارنة بعامة السكان.

فالتشوهات المعرفية من العوامل المرتبطة بالفرد والتي تؤثر بشكل كبير على قدرته في مواجهة التحديات والمشكلات اليومية وإيجاد الحلول المناسبة لها، وذلك لأن هذه التشوهات تزود الفرد برؤية معرفية مشوهة وغير واقعية للأحداث والمواقف، مما يجعله يبني آراءه واستنتاجاته على معلومات مشوهة ومحرفة عن الحقيقة، ونتيجة لذلك، فإن الحلول التي يتوصل إليها للمشكلات قد لا تكون فعالة أو مناسبة للواقع الفعلي، إضافة إلى أن الأحداث الضاغطة والصعبة في الحياة يمكن أن تؤثر على البنية المعرفية للفرد وتساهم في ظهور تشوهات معرفية لديه، حيث تجعله هذه التشوهات يفسر الأحداث الخارجية والمشكلات التي يواجهها بطريقة سلبية ومتشائمة، مما يزيد من صعوبة التعامل معها بشكل إيجابي وفعال (جمعه، ٢٠٢٤، ٢٠٥).

وتتفاوت التشوهات المعرفية في شدتها وتأثيرها، فبعضها قد يؤدي إلى أخطاء طفيفة في الحكم أو التقدير، بينما قد تتسبب أخرى في قرارات خاطئة ذات عواقب وخيمة، على سبيل المثال، قد يؤدي تحيز تأكيد الذات إلى تجاهل أو التقليل من أهمية المعلومات المتعارضة مع معتقداتنا، مما قد يعرقل عملية اتخاذ القرار السليم. أما تحيز الخوف من الفرصة الضائعة، فقد يدفعنا إلى اتخاذ قرارات متهورة دون تقييم المخاطر بشكل كامل وهذا ما أشارت إليه دراسة حميدات (٢٠٢١) التي وجدت أن هناك علاقة ارتباطية بين اتخاذ القرار والتشوهات المعرفية لدى طلبة الجامعة.

وإن التشوهات المعرفية لا تؤثر فقط على عملية اتخاذ القرار، بل قد تكون لها انعكاسات أيضًا على الصحة العقلية والنفسية لدى الفرد بشكل عام وذوي الإعاقة الحركية

بشكل خاص، فقد تسهم التشوهات مثل التفكير الكارثي والتهويل في زيادة مستويات القلق والتوتر، خاصة فيما يتعلق بالمستقبل، فالأفراد الذين يعانون من هذه التشوهات قد يميلون إلى توقع أسوأ السيناريوهات والتركيز على الجوانب السلبية المحتملة دون النظر إلى الاحتمالات الأكثر إيجابية، إضافة إلى أنه يمكن أن تؤدي هذه التشوهات إلى سلوكيات تجنبية، حيث يحاول الأفراد تجنب المواقف التي يدركونها على أنها مهددة أو خطيرة، وهو ما قد يعزز المخاوف ويزيد من الشعور بعدم القدرة على التحكم. وبالتالي، يمكن أن تصبح هذه الدورة الفكرية والسلوكية معيقة للصحة النفسية وتعزز القلق المستمر اتجاه المستقبل.

ويرى المومني ونعيم (٢٠١٣، ١٧٤) بأن قلق المستقبل هو حالة من القلق المرتبطة بتوقع حدوث أمر سلبي في المستقبل، ويصاحبه شعور بالخوف وعدم الطمأنينة والتهديد، ويؤثر هذا النوع من القلق على حياة الفرد الحالية والمستقبلية، حيث يشوه مواقفه واتجاهاته تجاه ما سيأتي، ويجعله ينظر للأحداث المحتملة بطريقة سلبية ومتشائمة، وقد ينتج قلق المستقبل عن الإدراك الخاطئ للأحداث المستقبلية وعدم الثقة في القدرة على التعامل معها بفاعلية، كما يساهم تداخل الأفكار وربط الماضي بالحاضر والمستقبل في زيادة هذا القلق وعرقلة قدرة الفرد على التكيف مع الأحداث المستقبلية المحتملة، وهناك العديد من الأسباب التي تؤدي لقلق المستقبل أهمها توقع حدوث تهديد للفرد سواء أكان هذا التهديد واضحاً أم لا، ويرتبط التوقع بالأحداث المستقبلية والخوف من المستقبل، وما يحمله من تهديد يواجه الفرد، وينشأ من أمور يتوقع حدوثها في المستقبل، بحيث يكون هذا التوقع مصاحباً لحالة من التوجس الشديد التي يصعب على الفرد التعامل معها مما يسبب له توتراً واضطراباً في مختلف جوانب السلوك.

وتجدر الإشارة إلى أن المراهقين من ذوو الإعاقة الحركية يواجهون مجموعة فريدة من التحديات تتداخل مع مرحلة النمو الحرجة التي يمرون بها، فبالإضافة إلى التغيرات الجسدية والنفسية الطبيعية للمراهقة، يتعاملون مع قيود جسدية قد تؤثر على استقلاليتهم وتفاعلاتهم الاجتماعية، فقد يواجهون صعوبات في الاندماج مع أقرانهم، مما قد يؤثر على

تكوين الهوية وتقدير الذات، كما أن التحديات الأكاديمية والمهنية تبرز بشكل خاص، حيث قد تحد الإعاقة من خياراتهم التعليمية أو فرص العمل المستقبلية، علاوة على ذلك، قد يواجهون تحيزات اجتماعية وحواجز بيئية تعيق مشاركتهم الكاملة في المجتمع، هذه العوامل مجتمعة قد تؤدي إلى زيادة مستويات القلق والاكتئاب، وتؤثر على نظرتهم للمستقبل.

وإن هذه النظرة التشاؤمية اتجاه المستقبل من المحتمل أن تكون ناتجة عن التشوهات المعرفية التي من المحتمل أن تكون موجودة لديهم، فإن طريقة تفكير المعاقين حركيًا واتجاهاتهم نحو المستقبل قد تكون معرضة للتشوهات المعرفية، مثل التفكير السلبي والتهويل من المخاطر المحتملة، حيث قد ينظرون إلى المستقبل على أنه يحمل المزيد من التحديات والعقبات بسبب إعاقتهم، مما قد يزيد من شعورهم بالقلق والخوف.

ثانياً: مشكلة البحث:

التشوهات المعرفية هي ظاهرة شائعة تنتشر في جميع شرائح المجتمع وفئاته العمرية والاجتماعية. فهي تتكون لدى الأفراد في مراحل مختلفة من حياتهم نتيجة لتفاعل مجموعة معقدة من العوامل النفسية والبيئية والاجتماعية. ومع ذلك، فإن هناك بعض الفئات التي قد تكون أكثر عرضة لهذه التشوهات بسبب الظروف والتحديات الخاصة التي تواجهها.

وتُعتبر فئة ذوي الإعاقة الحركية من هذه الفئات المعرضة بشكل أكبر للتشوهات المعرفية. فهم يواجهون مستويات عالية من الضغوطات والتحديات اليومية الناجمة عن إعاقتهم الجسدية، بالإضافة إلى الخبرات السابقة التي قد تكون سلبية أو صادمة، والتي تُعتبر من العوامل الرئيسية المساهمة في تطور التشوهات المعرفية.

علاوة على ذلك، فإن ذوي الإعاقة الحركية قد يكونون أكثر عرضة للعزلة الاجتماعية والوصم والتمييز، وهي عوامل إضافية قد تساهم في ظهور أنماط تفكير وإدراك منحرفة لديهم، وهذا ما أكدت عليه دراسة أحمد (٢٠٢٠) التي وجدت أن هناك علاقة موجبة بين وصمة الذات والتشوهات المعرفية، كما أن التحديات التي يواجهونها في الحصول على

فرص التعليم والعمل والرعاية الصحية المناسبة قد تزيد من شعورهم بالإحباط وعدم الأمان اتجاه المستقبل، مما يعزز التشوهات المعرفية لديهم، لا سيما أن التشوهات المعرفية هي أحد العوامل المرتبطة بالفرد والتي تؤثر في قدرته على مواجهة المشاكل اليومية، وذلك لدورها في إمداد الفرد برصيد معرفي مشوه وغير حقيقي، وبالتالي يبني آراءه على معلومات مشوهة ويترتب على ذلك حل غير حقيقي للمشكلة، وإن أحداث الحياة الضاغطة تؤثر في البنية المعرفية للفرد وتؤدي لحدوث تشوهات معرفية لديه يترتب عليها تفسيره لأحداث الحياة الخارجية ومشكلاتها بشكل سلبي(Ponourgia&Comoretto,2017,591).

وإن مثل هذه التشوهات المعرفية لها العديد من الآثار الخطيرة حيث ينتج عنها العديد من المشكلات وهذا ما أكدت عليه العديد من الدراسات، فقد وجدت دراسة هماكي وكوبان (Hamaci&Coban,2010) التي أجريت على عينة من طلبة الجامعة افي تركيا أن هاك علاقة موجبة بين التشوهات المعرفية وسوء التوافق الاجتماعي، ودراسة جمعه (٢٠٢٤) التي أجريت على طلبة الجامعة ووجدت أن هناك علاقة موجبة بين التشوهات المعرفية والتوقعات المستقبلية السلبية.

وقد أشارت الأدبيات النظرية والدراسات السابقة إلى أن الإعاقة الحركية تشكل لدى ذوي الإعاقة الحركية ما يشبه القيد النفسي، حيث يشعر المعاق أنه غير واثق من نجاحه في الأمور التي يقوم بها، وأنه عاجز عن اتمامها بالشكل المناسب، وإن شعوره بهذا العجز وهذه الدونية سيخلق لديه حالة من القلق الأمر الذي يضعف شعوره بالقدرة على إنجاز ما يأمل أو يسعى إلى إنجازه في المستقبل، فينظر للمستقبل على أنه مساحة غامضة من جهة، ومجال لوجهات نظر سلبية حول ما هو قادم من جهة أخرى، ولا سيما أن هذا الخوف والقلق من المستقبل قد يشكل مصدر للخطورة لدى ذوي الإعاقة الحركية بما يشمله من خوف من المجهول الناتج عن الخبرات الماضية والحاضرة، تجعله يشعر بعد الأمن وتدني اعتبار الذات وتوقع الخطر، والتفكير السلبي اتجاه المستقبل (عبيب ولالوش، ٢٠٢١، ١٨٩). وهذا ما أكدت عليه العديد من الدراسات كدراسة خلف (٢٠١٢) التي أجريت على

(٤) معاقين حركياً وتوصلت لعدم وجود توافق من الناحية الجسمية والانفعالية، وعدم تقبل لصورة الجسم، ولديهم قلق مستقبل، ويغلب عليهم الطابع التشاؤمي، ولديهم خوف من الفشل والعجز والوحدة. ودراسة الريماوي (٢٠٠٨) التي أجرت على (٢٠٠) معاقة إلى أن المعاقين حركياً يعانون من القلق والاكتئاب أكثر من الأنواع الأخرى من الإعاقات. ودراسة بونعامة (٢٠١٤) التي أجريت على (٤٠) معاقاً حركياً، وتوصلت إلى أن أهم السمات التي يتميز بها المعاق حركياً هي القلق، وسوء تقدير الذات، والانطواء، والخجل، وقد أكدت دراسة بص (٢٠٢٣) إلى أن فئة الشباب من المعاقين حركياً يتمتعون بدرجة مرتفعة من قلق المستقبل.

من خلال ما تقدم نجد أن هناك العديد من الدراسات التي بحثت في التشوهات المعرفية، وقلق المستقبل لدى ذوي الإعاقة الحركية ، وربطتها مع متغيرات عدّة، لكن لم يكن هناك أي دراسة على حد علم الباحثة بحثت في علاقة هذين المتغيرين مع بعضهم، على الرغم من أن وجود مستويات مرتفعة من التشوهات المعرفية لدى الأشخاص ذوي الإعاقة الحركية قد يؤدي إلى آثار سلبية تمتد لتشمل جوانب متعددة من شخصياتهم، هذه التشوهات المعرفية يمكن أن تجعلهم ينظرون إلى أنفسهم ومستقبلهم بشكل تشاؤمي وسلبي، مما قد يحد من قدرتهم على تحقيق أهدافهم وطموحاتهم.

ونتيجة للأثار السلبية التي تتركها التشوهات المعرفية على الفرد بشكل عام وذوي الإعاقة الحركية بشكل خاص إذ نجد أن هناك العديد من الأشخاص ذوي الإعاقة الحركية يعانون الكثير من الاضطرابات النفسية والانفعالية الناتجة عن تبنيهم لأفكار غير واقعية وخاطئة قد تولد لديهم قلق من المستقبل إذ تجعلهم يحرفون الواقع برؤيا غير حقيقية، وكذلك المواقف والأحداث مما قد يدفعهم إلى حالات من الخوف والتوتر تجعلهم في حالة عدم استقرار نفسي.

واستناداً إلى ما سبق تتحدد مشكلة البحث بالسؤال التالي:

ما طبيعة العلاقة بين التشوهات المعرفية وقلق المستقبل لدى المعاقين حركياً في مراكز الإعاقة الحركية في مدينة حمص؟

ثالثاً: أهمية البحث:

١. يستمد هذا البحث أهميته من خلال تسليط الضوء على التشوهات المعرفية بأنواعها المختلفة، وكيفية ارتباطها بالحالة النفسية للفرد وخاصة فيما يتعلق بقلق المستقبل لدى المعاقين حركياً.
٢. تساهم الدراسة في فهم أعمق لمفهوم قلق المستقبل بأبعاده المختلفة، وكيفية تأثره بالعوامل المعرفية مثل التشوهات المعرفية.
٣. كما تنبع أهمية البحث من تركيزه على فئة (المعاقين حركيا) والتي تُعد من الفئات المهمة وذات الأولوية، إلا أنها لم تحظ بالقدر الكافي من البحوث والدراسات. لذا يأمل البحث أن يسهم في سد هذه الفجوة البحثية وتسليط الضوء على هذه الفئة وبعض متغيراتها النفسية، مع إمكانية تقديم توصيات وبرامج مناسبة بناءً على النتائج.

٤. لم تحظ دراسة العلاقة بين التشوهات المعرفية وقلق المستقبل لدى المعاقين حركيا بالاهتمام الكافي في البيئة المحلية، لذلك فإن البحث قد يكون الاول– في حدود علم الباحثة – في الجمهورية العربية السورية الذي يبحث العلاقة بين هذين المتغيرين.

٥. قد تساعد نتائج الدراسة في تصميم برامج إرشادية وعلاجية تستهدف تعديل التشوهات المعرفية وتخفيف قلق المستقبل لدى المعاقين حركياً.

٦. يمكن الاستفادة من نتائج الدراسة في مجال التأهيل النفسي والاجتماعي للمعاقين حركياً، حيث تساعد على تحديد احتياجاتهم النفسية والمعرفية بشكل أدق.

رابعاً: أهداف البحث: يهدف هذا البحث إلى تعرّف:

١. مستوى التشوهات المعرفية لدى أفراد عينة البحث.
٢. مستوى قلق المستقبل لدى أفراد عينة البحث.

٣. العلاقة بين التشوهات المعرفية وقلق المستقبل لدى أفراد عينة البحث.
٤. الفروق بين متوسط درجات أفراد عينة البحث على مقياس التشوهات المعرفية تبعاً لمتغير نوع الإعاقة (خلقية، مكتسبة).
٥. الفروق بين متوسط درجات أفراد عينة البحث على مقياس قلق المستقبل تبعاً لمتغير نوع الإعاقة (خلقية، مكتسبة).

خامساً: أسئلة البحث:

١- ما مستوى التشوهات المعرفية لدى أفراد عينة البحث؟
٢- ما مستوى قلق المستقبل لدى أفراد عينة البحث؟

سادساً: فرضيات البحث:

١. لا توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (٠،٠٥) بين درجات أفراد عينة البحث على مقياس التشوهات المعرفية ككل وأبعاده الفرعية، ودرجاتهم على مقياس قلق المستقبل ككل وأبعاده الفرعية.
٢. لا توجد فروق دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (٠،٠٥) بين متوسط درجات أفراد عينة البحث على مقياس التشوهات المعرفية ككل وأبعاده الفرعية تبعاً لمتغير نوع الإعاقة (خلقية، مكتسبة).
٣. لا توجد فروق دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (٠،٠٥) بين متوسط درجات أفراد عينة البحث على مقياس قلق المستقبل ككل وأبعاده الفرعية تبعاً لمتغير نوع الإعاقة (خلقية، مكتسبة).

سابعاً: مصطلحات البحث:

التشوهات المعرفية Cognitive Distrotions :هي الإدراك الخاطئ لأحداث الحياة، والتي من الممكن أن تؤدي إلى نشوء الاضطراب النفسي كما بيّن بيك أن جوهر النموذج

المعرفي للاضطراب النفسي يقوم على الفكرة أو الصورة الخاطئة التي يشكلها حول ذلك الحدث (Beck,1976, 56).

التعريف الإجرائي: هو الدرجة التي يحصل عليها المفحوص من خلال إجابته على مقياس التشوهات المعرفية المستخدم في البحث الحالي.

قلق المستقبل Future anxiety: هو خلل أو اضطراب نفسي المنشأ ينجم عن خبرات ماضية غير سارة، مع تشويه وتحريف إدراكي معرفي للواقع وللذات من خلال استحضار للذكريات والخبرات الماضية غير السارة، تجعل صاحبها في حالة من التوتر وعدم الأمن. مما قد يدفعه لتدمير الذات والعجز الواضح وتعميم الفشل وتوقع الكوارث، وتؤدي به إلى حالة من التشاؤم من المستقبل، (Nagashima,2003,p 181).

التعريف الإجرائي: هو الدرجة التي يحصل عليها المفحوص من خلال إجابته على مقياس قلق المستقبل المستخدم في البحث الحالي.

ثامناً: حدود البحث:

- **الحدود المكانية:** جمعية صامدون رغم الجراح، وجمعية ثمار المحبة، وجمعية الرجاء في مدينة حمص.
- **الحدود الزمانية:** طبق البحث الحالي خلال الفترة الممتدة من ٢٠٢٤/١/٢٢ ولغاية ٢٠٢٤/٣/١٠
- **الحدود البشرية:** طبق البحث الحالي على عينة من المعاقين حركياً الموجودين في مراكز الإعاقة الحركية في مدينة حمص.
- **الحدود الموضوعية:** تتمثل بمعرفة العلاقة بين التشوهات المعرفية وقلق المستقبل، والفروق في متغيرات البحث تبعاً لمتغير نوع الإعاقة (خلقية، مكتسبة).

تاسعاً: الجانب النظري:

تمهيد:

تعتبر التشوهات المعرفية من المفاهيم المهمة في علم النفس المعرفي والإرشاد النفسي، وتشير إلى الأنماط السلبية والمشوهة في التفكير والمعتقدات التي يكونها الفرد عن نفسه والعالم من حوله، هذه التشوهات المعرفية تؤدي إلى تفسيرات غير منطقية للأحداث والمواقف، مما ينتج عنه مشاعر وسلوكيات غير تكيفية. وقد حدد العالم آرون بيك، الرائد في العلاج المعرفي السلوكي، عددًا من التشوهات المعرفية الشائعة مثل التفكير الكارثي، والتعميم المفرط، والتفكير الثنائي، وغيرها. تلعب هذه التشوهات دورًا محوريًا في نشوء واستمرار العديد من الاضطرابات النفسية كالاكتئاب والقلق وغيرها، وفي سياق هذا البحث، يتم التركيز على دور التشوهات المعرفية في قلق المستقبل لدى المعاقين حركيًا، حيث قد تؤدي هذه التشوهات إلى تفسيرات سلبية ومشوهة للأحداث المستقبلية، مما يزيد من مستويات القلق والتوتر تجاه ما هو آت. لذا، فمن المهم فهم طبيعة هذه التشوهات وعلاقتها بقلق المستقبل لدى هذه الفئة من أجل تصميم التدخلات المناسبة لمساعدتهم.

تعريف التشوهات المعرفية:

تشير التشوهات المعرفية إلى الأنماط السلبية والمشوهة في التفكير والمعتقدات التي يكونها الشخص عن نفسه والعالم من حوله. وفقًا لآرون بيك، تتمثل هذه التشوهات في صيغ معرفية ثابتة يعتنقها الفرد، حيث يميل إلى تضخيم الجوانب السلبية والتقليل من شأن الإيجابيات، ويقوم بتعميمات مفرطة وتوقع الكوارث والشخصنة ولوم الذات، إضافة إلى المبالغة في المعايير والمستويات المطلوبة للأداء، واستنتاجات عشوائية وتجريدات انتقائية.

وإنَ هذه التشوهات المعرفية تؤثر في الطريقة التي يدرك بها الشخص الأحداث ويفسرها، حيث يميل إلى الإدراك السلبي والتفسير المشوه للأحداث التي يتعرض لها. ونتيجة لذلك، قد يشعر الشخص بالعجز وعدم القدرة على القيام بأنشطته المعتادة، مما يؤدي إلى

صراع داخلي بين ذات الشخص والآخرين، ويعرضه للاضطراب الانفعالي (عوادي، ٢٠١٨، ٦٩).

وبعبارة أخرى، التشوهات المعرفية هي أنماط تفكير غير عقلانية ومشوهة تؤثر في كيفية إدراك الفرد وتفسيره للأحداث والمواقف، مما قد يؤدي إلى مشاعر سلبية واضطرابات انفعالية.

أنماط التشوهات المعرفية:

هناك أنواع عديدة للتشوهات المعرفية نذكر منها:

١- **التفكير الكارثي (Catastrophizing):** هو الميل إلى توقع وتصور أسوأ السيناريوهات والنتائج الكارثية للأحداث والمواقف، حتى لو كانت احتمالية حدوثها ضئيلة. يركز الشخص على التفاصيل السلبية ويتجاهل الجوانب الإيجابية أو العوامل المخففة.

٢- **التعميم المفرط (Overgeneralization):** هو استخلاص استنتاجات عامة وقواعد ثابتة من حادثة أو موقف محدد، واعتبارها صالحة في جميع المواقف المماثلة. يميل الشخص إلى تعميم نتيجة سلبية واحدة على باقي جوانب حياته.

٣- **التفكير الثنائي (Dichotomous Thinking):** هو رؤية الأشياء والمواقف بطريقة ثنائية متطرفة، إما أبيض أو أسود، نجاح أو فشل، دون وجود مساحة للدرجات الوسطى أو الرمادية. يفتقر الشخص إلى المرونة في التفكير ويتجاهل التدرجات المختلفة.

٤- **الشخصنة (Personalization):** هو اعتقاد الشخص بأن الأحداث والسلوكيات الخارجية متعلقة به بشكل شخصي ومباشر، حتى لو لم يكن هناك دليل على ذلك. يأخذ الأمور على أنها موجهة ضده أو بسببه، دون النظر إلى العوامل الأخرى.

٥- **لوم الذات (Self-Blame)**: هو اتهام الذات بشكل مفرط ودائم عن الأحداث السلبية والنتائج غير المرغوبة، حتى لو كانت هناك عوامل خارجية أخرى مسؤولة عنها. يتجاهل الشخص دور العوامل الخارجية ويحمل نفسه المسؤولية الكاملة.

٦- **القراءة الذهنية (Mind Reading)**: هو افتراض معرفة ما يفكر فيه الآخرون أو ما هي دوافعهم ونواياهم، دون أي دليل واضح أو تواصل فعلي معهم. يعتمد الشخص على توقعاته الذاتية بدلاً من التحقق من وجهات نظر الآخرين

٧- **التجريد الانتقائي (Selective Abstraction)**: هو التركيز على جزء سلبي صغير أو تفصيل واحد من الموقف، وتجاهل أو إغفال الجوانب الإيجابية الأخرى. يتم انتقاء المعلومات السلبية وتضخيمها، بينما تُهمل المعلومات الإيجابية.

٨- **الإلغاء الإيجابي (Disqualifying the Positive)**: هو تجاهل أو تقليل الأحداث الإيجابية أو الإنجازات الشخصية، والتركيز فقط على الجوانب السلبية. يرفض الشخص الاعتراف بالنجاحات أو يبرر أنها غير مهمة أو حدثت بالصدفة.

٩- **الاستدلال العاطفي (Emotional Reasoning)**: هو الاعتقاد بأن المشاعر والانفعالات التي يشعر بها الشخص تعكس الحقيقة الموضوعية، بدلاً من النظر إلى الأدلة والحقائق الفعلية. يستند الشخص إلى مشاعره الداخلية كدليل على واقع الموقف.

١٠- **الأفكار الملزمة (Shoulds)**: هو استخدام كلمات مثل "يجب"، "ينبغي"، "لابد" بشكل مفرط ومتطرف، مما يؤدي إلى توقعات غير واقعية وضغوط داخلية على الذات والآخرين. يفرض الشخص معايير ومتطلبات صارمة على نفسه وعلى الآخرين دون مرونة (كورين وأخرون، ٢٠٠٨، ٣٥-٣٨).

خصائص الأفراد المشوهين معرفياً:

من الخصائص البارزة للأشخاص الذين يعانون من تشوهات معرفية ما يلي:

١- وجود انطباعات مبالغ فيها عن الذات، سواء كانت إيجابية أو سلبية. فقد يصف أحدهم نفسه بأنه عبقري لا يمكن أن يفشل أبدًا، أو على النقيض من ذلك، يصف نفسه بالثرثار الفاشل الذي لا يمكنه النجاح في أي مهمة.

٢- يتميز أسلوب تفكير الأشخاص الذين يعانون من تشوهات معرفية بالجمود والتقليدية، حيث يواجهون صعوبة في التكيف مع المتغيرات والتحديات الجديدة التي تفرضها مجريات الحياة المتنوعة. فبدلاً من امتلاك منظور مرن وقابل للتعديل، يلتزمون بأطر تفكير ضيقة وراسخة، مما يجعلهم غير قادرين على التأقلم بسهولة مع المواقف الجديدة والمختلفة عن المألوف لديهم.

٣- من الأنماط السلوكية الشائعة لدى الأشخاص الذين يعانون من تشوهات معرفية هو وضع أنفسهم في مواقف محرجة ومربكة. حيث يميلون إلى المبالغة في ادعاء امتلاكهم للدراية والخبرة في مجالات معينة، بينما يتضح عكس ذلك عند مواجهتهم للمواقف الفعلية.

٤- يتصفون بضعف الإحساس العاطفي نحو الأخرين فلا يتعاطفون معهم وأحياناً ما تخرج منهم أفعال أو أقوال جارحة نحو الأخرين دون مراعاة لمشاعرهم.

٥- يميل الأشخاص الذين يعانون من تشوهات معرفية إلى توقع الأسوأ في المواقف المختلفة، حيث يركزون بشكل كبير على جوانب القصور والفشل لديهم، بدلاً من التركيز على نقاط القوة والنجاحات التي حققوها.

٦- يتسم هؤلاء الأشخاص بالجمود والتعصب الفكري، حيث يميلون إلى المبالغة والتطرف في آرائهم ووجهات نظرهم. كما يواجهون صعوبة في قبول الآراء المخالفة لمعتقداتهم، ويتعاملون بحدة وتشدد مع من يختلف معهم في الرأي (راوي، ٢٠٢١، ٤١٠).

لذا، من الواضح أن التشوهات المعرفية يمكن أن تكون لها عواقب وخيمة على صحة الفرد النفسية والعقلية. ومن هنا، يبرز قلق المستقبل كأحد الاضطرابات النفسية الشائعة التي قد تنتج عن هذه التشوهات المعرفية. حيث يعتبر قلق المستقبل هو حالة من القلق المزمن والمستمر تجاه الأحداث المقبلة في حياة الشخص، والتي قد لا تكون حتى قريبة الحدوث. والأفراد الذين يعانون من قلق المستقبل غالبًا ما يركزون بشكل مفرط على السيناريوهات السلبية المحتملة، ويتخيلون النتائج السيئة دون أي أساس منطقي. هذا النوع من القلق المستمر يمكن أن يؤثر بشكل كبير على جودة حياة الشخص ويعيق قدرته على الاستمتاع باللحظة الحالية والتخطيط للمستقبل بشكل صحي.

مفهوم قلق المستقبل وأسبابه:

قلق المستقبل هو شكل من أشكال القلق الذي يتميز بالقلق المفرط والمستمر تجاه الأحداث المستقبلية. والأشخاص الذين يعانون من قلق المستقبل لديهم ميل لتوقع النتائج السلبية والتركيز على السيناريوهات التشاؤمية، حتى عندما لا يكون هناك سبب واقعي للقلق. قد يقضون ساعات طويلة في التفكير المتكرر في كل ما قد يسير على نحو خاطئ، مما يؤدي إلى مستويات عالية من التوتر والقلق. هذا النوع من القلق يمكن أن يكون مدمرًا للغاية ويعرقل قدرة الشخص على الاستمتاع باللحظة الراهنة والتخطيط بشكل فعال للمستقبل (Moscovitch,2015,103).

وهناك عدة عوامل تساهم في تطوير قلق المستقبل لدى الأفراد. أحد هذه العوامل هو الخبرات السلبية في الماضي، فالأشخاص الذين عانوا من صدمات أو أحداث مؤلمة في حياتهم يميلون إلى القلق المفرط تجاه المستقبل خوفًا من تكرار هذه التجارب. كما أن التشوهات المعرفية مثل التفكير الكارثي والميل إلى التشاؤم تغذي قلق المستقبل. علاوة على

ذلك، يمكن أن تكون بعض السمات الشخصية مثل عدم القدرة على التحكم في القلق والتوتر وضعف مهارات التعامل مع الضغوطات من الأسباب المحتملة لقلق المستقبل (Zaleski,1996,135).

وقد أشار ويكرشام (Wickersham, 2018, 97–112) إلى الأسباب التي تؤدي إلى ظهور أعراض قلق المستقبل لدى الأفراد تتمثل بما يلي:

١. الخبرات الصادمة في الماضي: عندما يمر الشخص بتجارب مؤلمة أو صادمة في حياته السابقة، مثل فقدان عزيز، أو التعرض لحادث خطير، أو الإساءة، فإن هذه التجارب قد تتركه بشعور عميق من الخوف والقلق تجاه المستقبل. حيث يخشى تكرار مثل هذه الأحداث المريرة مرة أخرى في المستقبل.

٢. أنماط التفكير السلبية: التشوهات المعرفية أو أنماط التفكير غير العقلانية مثل التوقعات التشاؤمية والتفكير الكارثي تلعب دورًا كبيرًا في تغذية قلق المستقبل. حيث يركز الشخص بشكل مفرط على السيناريوهات السلبية ويتوقع دائمًا حدوث الأسوأ، مما يزيد من قلقه تجاه المستقبل.

٣. ضعف مهارات التعامل مع الضغوط: الأفراد الذين لديهم ضعف في مهارات إدارة الضغوطات والتعامل مع المواقف الضاغطة بشكل فعال، يواجهون صعوبة في التحكم في مشاعر القلق والتوتر. وهذا بدوره يزيد من قلقهم تجاه المستقبل وعدم قدرتهم على التعامل مع التحديات المقبلة.

٤. الاضطرابات النفسية الأخرى: بعض الاضطرابات النفسية مثل اضطراب القلق العام واضطرابات المزاج كالاكتئاب، قد تساهم في تطور قلق المستقبل. حيث يكون الشخص أكثر عرضة للتفكير السلبي والقلق المفرط تجاه المستقبل.

٥. العوامل الوراثية والبيولوجية: هناك احتمال أن تكون هناك عوامل وراثية أو بيولوجية تجعل بعض الأفراد أكثر عرضة لتطوير قلق المستقبل. فالاختلافات في مستويات الناقلات العصبية أو هرمونات الجهاز العصبي قد تلعب دورًا في ميل الشخص للقلق المفرط.

سمات الأشخاص القلقين من المستقبل:

١. التشاؤم والتوقع الدائم للأسوأ وشعور الشخص بأن الأخطار محدقة به.

٢. استغلال العلاقات الاجتماعية لضمان الأمن في المستقبل.

٣. تجنب المخاطرة والانسحاب من الأنشطة البناءة.

٤. فقدان الثقة بالآخرين مما يؤدي إلى الصراعات.

٥. اتخاذ إجراءات وقائية للحفاظ على الوضع الحالي بدلاً من المخاطرة للتقدم.

٦. استخدام آليات دفاعية مثل الإزاحة والكبت للتقليل من الأحداث السلبية.

٧. التركيز على الحاضر والهروب إلى الماضي.

٨. الانطواء والشك والحزن والتردد.

٩. الخوف من التغييرات الاجتماعية والسياسية المستقبلية.

١٠. صلابة الرأي والانفعالات المفرطة لأتفه الأسباب.

١١. الالتزام بالروتين والطرق المعروفة في التعامل مع الحياة.

١٢. توقع الأسوأ والانتظار السلبي للمستقبل (بولعسل، ٢٠١٤، ٣٧).

ومن خلال ما تقدم يتضح أن قلق المستقبل هو اضطراب نفسي شائع يتميز بالقلق المفرط والتوتر الشديد تجاه الأحداث المستقبلية، حتى في غياب أي تهديد واقعي. ينشأ هذا القلق نتيجة لتفاعل معقد بين عوامل مختلفة منها الخبرات السلبية السابقة، والتشوهات

المعرفية كالتفكير الكارثي والتشاؤم، وضعف مهارات التعامل مع الضغوطات، إلى جانب الاضطرابات النفسية الأخرى والعوامل الوراثية والبيولوجية. وتتعدد أعراض قلق المستقبل لتشمل التركيز المفرط على السيناريوهات السلبية، والتوقعات التشاؤمية، والانشغال المستمر بالقلق تجاه المستقبل، والانطواء والانسحاب من الأنشطة، بالإضافة إلى مشاعر الحزن والشك والتردد، وصلابة الرأي والانفعالات المفرطة. كل هذه الأعراض تؤثر سلبًا على جودة حياة الشخص وقدرته على التخطيط والتطلع للمستقبل بشكل إيجابي.

عاشراً: الدراسات السابقة:

- **دراسة عوادي (٢٠١٨) الجزائر.**

عنوان الدراسة: علاقة معنى الحياة بالتشويهات المعرفية لدى الأشخاص المعاقين دراسة ميدانية على عينة من المعاقين بولاية الوادي.

هدف الدراسة: تعرّف مستوى كل من معنى الحياة والتشويهات المعرفية لدى أفراد عينة البحث، وتعرّف العلاقة بين معنى الحياة والتشويهات المعرفية، وتعرّف الفروق لدى أفراد عينة البحث على مقياس معنى الحياة، ومقياس التشويهات المعرفية تبعاً لمتغير الجنس ونوع الإعاقة.

عينة الدراسة: (٨١) معاقاً سمعياً وبصرياً وحركياً.

نتائج الدراسة: إن غالبية أفراد عينة البحث لديهم مستوى منخفض من معنى الحياة، ومستوى مرتفع من التشويهات المعرفية، إضافة لوجود علاقة موجبة بين معنى الحياة والتشويهات المعرفية لديهم، وعدم وجود فروق لدى أفراد عينة البحث على كل من مقياس معنى الحياة والتشويهات المعرفية تبعاً لمتغيري الجنس ونوع الإعاقة باستثناء التشويهات المعرفية فقد كانت لصالح الإعاقة البصرية.

- **دراسة أحمد (٢٠٢٠) مصر.**

عنوان الدراسة: وصمة الذات كمنبئ بالتشوهات المعرفية وصعوبة التنظيم الانفعالي لدى المعاقين حركياً.

هدف الدراسة: تعرّف مستوى وصمة الذات، وعلاقتها بكل من التشوهات المعرفية والتنظيم الانفعالي لدى أفراد عينة البحث، والكشف عن إمكانية التنبؤ بكل من التشوهات المعرفية والتنظيم الانفعالي من خلال وصمة الذات.

عينة الدراسة: (٧٨) معاق حركياً.

نتائج الدراسة: توصلت الدراسة إلى ارتفاع مستوى وصمة الذات لدى أفراد عينة البحث، ووجود علاقة موجبة بين وصمة الذات والتشوهات المعرفية لدى أفراد عينة البحث.

- **دراسة عوادي وخليفة (٢٠٢٢) الجزائر.**

عنوان الدراسة: التشويهات المعرفية لدى المعاقين المتمدرسين دراسة على عينة من المعاقين– سمعياً– بصرياً– حركياً– بولاية الوادي.

هدف الدراسة: تهدف الدراسة إلى الكشف عن مستوى التشويهات المعرفية لدى أفراد عينة البحث، والتعرف على الفروق في التشويهات المعرفية تعزى لمتغير الجنس (ذكور، إناث)، ونوع الإعاقة (بصرية، سمعية، حركية).

عينة الدراسة: (٨١) من ذوي الإعاقة السمعية، والبصرية، والحركية.

نتائج الدراسة: توصلت الدراسة إلى أن أغلبية المعاقين لديهم مستويات منخفضة من التشويهات المعرفية، وعدم وجود فروق على مقياس التشويهات المعرفية تعزى لمتغير الجنس، ونوع الإعاقة.

- **دراسة عبيب ولالوش (٢٠٢١)، الجزائر.**

عنوان الدراسة: قلق المستقبل وعلاقته بتقدير الذات لدى المراهقين المعاقين حركياً دراسة ميدانية في مراكز إعادة التأهيل الحركي والوظيفي بالجزائر

هدف الدراسة: تعرف العلاقة بين قلق المستقبل وتقدير الذات لدى المراهقين المعاقين حركيا في مراكز إعادة التأهيل الحركي والوظيفي، تعرف الفروق على مقياسي قلق المستقبل وتقدير الذات تبعاً لمتغير الجنس.

عينة الدراسة: ٥٠ مراهق معاق حركيا.

- **نتائج الدراسة:** توصلت الدراسة إلى وجود علاقة ارتباطية سالبة بين قلق المستقبل وتقدير الذات، وجود فروق بين الذكور والإناث على مقياس قلق المستقبل لصالح الاناث، عدم وجود فروق بين الذكور والإناث على مقياس تقدير الذات.
- **دراسة عبد اللطيف (٢٠١٨) سوريا.**

عنوان الدراسة: القلق من المستقبل لدى عينة من النساء العاملات المعوقات حركياً في ضوء بعض المتغيرات.

هدف الدراسة: يهدف البحث الحالي إلى دراسة القلق من المستقبل لدى المرأة العاملة المعاقة حركياً في ضوء المتغيرات التالية (طبيعة الإعاقة، المستوى التعليمي، الوضع الاجتماعي، عدد سنوات الخدمة).

عينة الدراسة: (١٣٥) امرأة عاملة معاقة حركياً.

نتائج الدراسة: وجود فروق في مستوى قلق المستقبل وفقاً لطبيعة الإعاقة لصالح الشلل النصفي، وعدم وجود فروق في مستوى قلق المستقبل تبعاً لكل من المستوى التعليمي، والوضع الاجتماعي، وعدد سنوات الخدمة).

- **دراسة ستانوسو ورزقيانا (Stantoso &Rizkiana,2019) اندونيسيا.**

عنوان الدراسة: The impact of positive thinking of future anxiety mediated by self-acceptance on physical disability college students

هدف الدراسة: معرفة كيف يمكن أن يؤثر التفكير الإيجابي على قلق المستقبل من خلال قبول الذات.

عينة الدراسة: (٨٤) طالب يعانون من الإعاقة الجسدية.

نتائج الدراسة: لقد توصلت الدراسة إلى وجود علاقة إيجابية بين التفكير الإيجابي وقلق المستقبل، ووجود تأثير إيجابي للتفكير الإيجابي على قبول الذات، ووجود أثر إيجابي لقبول الذات على قلق المستقبل.

التعليق على الدراسات السابقة:

نلاحظ من خلال عرض الدراسات السابقة أن قسم من هذه الدراسات بحثت في التشوهات المعرفية وقلق المستقبل لدى ذوي الإعاقة الحركية وربطتها مع متغيرات أخرى مثل وصمة الذات، ومعنى الحياة، وطريقة التفكير، وتقدير الذات، وكانت هذه الدراسات على عينات في مراحل عمرية مختلفة، واختلفت هذه الدراسات عن بعضها من حيث المتغيرات التي درستها، والأدوات التي استخدمتها، والنتائج التي توصلت إليها، فعلى سبيل المثال، أشارت دراسة عوادي (٢٠١٨) إلى وجود مستوى مرتفع من التشوهات المعرفية لدى عينة الدراسة من ذوي الإعاقة، كما توصلت دراسة أحمد (٢٠٢٠) إلى وجود علاقة موجبة بين وصمة الذات والتشوهات المعرفية لدى المعاقين حركيًاً، أما فيما يتعلق بقلق المستقبل، فقد أظهرت دراسة عبد اللطيف (٢٠١٨) وجود فروق في مستوى قلق المستقبل تبعًا لطبيعة الإعاقة الحركية، بينما توصلت دراسة عبيب ولالوش (٢٠٢١) إلى وجود علاقة سالبة بين قلق المستقبل وتقدير الذات لدى المراهقين ذوي الإعاقة الحركية، ومن ناحية أخرى، ركزت دراسة ستانوسو ورزقيانا (٢٠١٩) على دور التفكير الإيجابي وقبول الذات في التأثير على قلق المستقبل لدى طلاب الجامعة ذوي الإعاقة الحركية، حيث توصلت إلى وجود علاقة

إيجابية بين التفكير الإيجابي وقلق المستقبل. ولم تجد الباحثة أي دراسة على المستوى المحلي بحثت في العلاقة بين التشوهات المعرفية وقلق المستقبل لدى المعاقين حركياً (على حد علم الباحثة)، مما شكل دافع قوي لدى الباحثة للقيام بهذه الدراسة، وقد استفادت الباحثة من الدراسات السابقة في صياغة مشكلة البحث، وفي كتابة الإطار النظري، وفي تقديم تفسير للنتائج التي توصل إليها البحث.

عاشراً: إجراءات البحث:

١. منهج البحث:

يسعى البحث الحالي إلى تحديد العلاقة بين قلق المستقبل والمرونة النفسية لدى عينة من المعاقين حركياً في مدينة حمص، وبالتالي اقتضت طبيعة البحث الحالي استخدام المهج الوصفي، وهو الأكثر ملائمة لمثل هذه البحوث.

ويعرّف المهج الوصفي بأنه المنهج الذي يصمم لتحديد الحقائق المتعلقة بالموقف الراهن ووصفها، باستخدام الفرضيات، وهو أكثر من مجرد جمع للبيانات بل يمتد إلى مستوى التفسير الملائم لها، واكتشاف المعاني والعلاقات الخاصة بها (منصور وآخرون، ٢٠٠٩، ٦٤).

٢. مجتمع البحث وعينته:

يتمثل مجتمع البحث بجميع المعاقين حركياً الموجودين في مراكز الإعاقة الحركية في مدينة حمص وهي (جمعية الرجاء، وجمعية ثمار المحبة، وجمعية صامدون رغم الجراح)، والبالغ عددهم (١٦٢٨) وذلك بناءً على الإحصائية التي قُدمت من قبلهم، وقد تم اختيار عينة البحث بالطريقة العشوائية البسيطة حيث تؤدي هذه الطريقة إلى احتمال اختيار أي فرد من أفراد المجتمع كعنصر من عناصر العينة، فلكل فرد فرصة متساوية في اختياره ضمن العينة، بحيث أن اختيار فرد في العينة لا يؤثر على اختيار أي فرد أخر (أبو علام، ٢٠١١، ١٧١)، ومن خلال استخدام الحاسب الألي تم اختيار أفراد عينة البحث من كل

مركز من المراكز الثلاث والبالغ عددهم (٤١٧) شخص، ولقد تم استبعاد الاستمارات الغير مناسبة وذلك بسبب عدم استكمال الإجابة عليها والتي بلغ عددها (٤٥) استمارة، وبالتالي أصبح حجم عينة البحث النهائية (٣٧٢) معاق ومعاقة حركياً، وهي تشكل ما نسبته ٢٢% من أفراد مجتمع البحث. كما هو موضح في الجدول رقم (١).

جدول (١) توزيع أفراد العينة وفق متغير نوع الإعاقة

نوع الإعاقة	العدد	النسبة المئوية
خلقي	١٦٠	%٤٣
مكتسب	٢١٢	%٥٧
المجموع	٣٧٢	%١٠٠

٣. **أدوات البحث:** لتحقيق أهداف البحث الحالي، فقد اقتضى ذلك اعتماد أداتين وهما:

١. **مقياس قلق المستقبل (من إعداد الباحثة):**

أ. **الصورة الأولية للمقياس:**

من أجل إعداد المقياس قامت الباحثة بالاطلاع على الأدبيات النظرية، والدراسات السابقة ذات الصلة بالموضوع، ومن هذه الدراسات دراسة شقير (٢٠٠٥)، ودراسة القاضي (٢٠٠٩)، ودراسة شلهوب (٢٠١٦)، ودراسة طافش (٢٠١٧)، وفي ضوء ذلك تم تحديد المجالات والعبارات التي يتكون منها المقياس، حيث اشتمل المقياس في صورته الأولية على (٤٧) عبارة موزعة على أربعة أبعاد هي: (قلق المستقبل الاجتماعي، قلق المستقبل الأسري، قلق المستقبل الاقتصادي المهني، قلق المستقبل الصحي). واعطي لكل بند وزن مدرج وفق سلم خماسي (موافق تماماً، موافق بشكل كبير، موافق بشكل متوسط، موافق بشكل ضعيف، غير موافق مطلقاً)، وتعطى الدرجات وفق الآتي (٥-٤-٣-٢-١) وذلك بالنسبة للبنود الإيجابية، و(١-٢-٣-٤-٥) بالنسبة للبنود السلبية.

ب. الخصائص السيكومترية للمقياس:

أولاً: صدق المقياس: تم التأكد من صدق مقياس قلق المستقبل وأبعاده الفرعية باستخدام الطرق الآتية: صدق المحكمين، صدق الاتساق الداخلي، الصدق التمييزي.

١-صدق المحكمين:

لقد تم عرض المقياس على مجموعة من المحكمين والبالغ عددهم (٨) محكمين من أعضاء الهيئة التدريسية والمختصين في علم النفس والإرشاد النفسي في كلية التربية في جامعة البعث، وجامعتي دمشق وتشرين، وقد تم الإبقاء على البنود التي حصلت على نسبة اتفاق. ٨٠% فما فوق ، وعلى ضوء تلك الآراء تم استبعاد ثلاثة بنود وهي" أعتقد أنني سأواجه بالرفض أكثر من الأشخاص العاديين " رقمه (٤٥)، "أشعر بالانزعاج لاحتمال وقوع كارثة بسبب كثرة الحوادث هذه الأيام " رقمه (٣٢)، " أشعر بالقلق عندما أتخيل إصابتي بحادث ما" (٤٠)، كما تم تعديل صياغة بعض البنود، وبالتالي أصبح المقياس مكوناً من (٤٤) بنداً موزعة على الأبعاد الأربعة.

٢-صدق الاتساق الداخلي:

لقد تم التحقق من الاتساق الدّاخليّ للمقياس بتطبيق المقياس على عيِّنة مكونة من (٧٢) معاقاً حركياً، وهم من خارج عينة البحث الأساسية، وتمّ بموجب هذه الطريقة حساب معامل الارتباط بين درجة المفحوص على كل بند والدّرجة الكليّة على البعد الذي ينتمي إليه هذا البند، وكذلك معامل ارتباط البند مع الدرجة الكلية للمقياس ككل، ومعامل ارتباط الأبعاد مع بعضها البعض ومع الدرجة الكلية للمقياس ككل .وذلك باستخدام البرنامج الإحصائيّ Spss ويوضح الجدول رقم (٢) معاملات الاتساق الدّاخليّ للبنود مع الدرجة الكليّة على البعد الذي ينتمي إليه البند، ومعامل ارتباط البند مع الدرجة الكلية للمقياس ككل، ويوضح الجدول رقم (٣) معاملات ارتباط الأبعاد مع بعضها البعض ومع الدرجة الكلية للمقياس.

جدول (٢) معاملات ارتباط بنود مقياس قلق المستقبل مع الدرجة الكلية لكل بعد من أبعاد المقياس ومع الدرجة الكلية للمقياس

البعد الاجتماعي			البعد الأسري		
معامل ارتباط البند مع الدرجة الكلية			معامل ارتباط البند مع الدرجة الكلية		
البند	للبعد	للمقياس	البند	للبعد	للمقياس
١	**٠,٧٣٨	**٠,٧١٣	٢	**٠,٧٨٨	**٠,٦٣٣
٥	**٠,٤٨٣	**٠,٣٥٩	٦	**٠,٦٢٣	**٠,٥٢٦
٩	**٠,٦٦٧	**٠,٤٩٥	١٠	**٠,٦٨٢	**٠,٤٠٨
١٣	**٠,٦٩٥	**٠,٥٢٣	١٤	**٠,٧٣٦	**٠,٥٦٧
١٧	**٠,٧٧٨	**٠,٥٣٨	١٨	**٠,٥٠٧	**٠,٤٣١
٢١	**٠,٥٨٥	**٠,٤٩٢	٢٢	**٠,٥٦٨	**٠,٤٨٣
٢٥	**٠,٦٩٠	**٠,٦٥٩	٢٦	**٠,٦٣٨	**٠,٤٢٨
٢٩	**٠,٥٩٥	**٠,٣٩٦	٣٠	**٠,٦٤٢	**٠,٥١٨
٣٢	**٠,٥٠٠	**٠,٣٣٨	٣٣	**٠,٦٦٥	**٠,٥٣٣
٣٦	**٠,٧٠٣	**٠,٥٠٢	٣٧	**٠,٦١٠	**٠,٤٨٩
٣٩	**٠,٥٨٠	**٠,٤٢٠	٤٠	**٠,٦٦٧	**٠,٤٩٨
البعد الاقتصادي المهني			**البعد الصحي**		
معامل ارتباط البند مع الدرجة الكلية			معامل ارتباط البند مع الدرجة الكلية		
البند	**للبعد**	**للمقياس**	**البند**	**للبعد**	**للمقياس**
٣	**٠,٦٣٨	**٠,٥٠٥	٤	**٠,٧١٢	**٠,٥٧١
٧	**٠,٧٧٨	**٠,٥٢٤	٨	**٠,٥٦٣	**٠,٤٣٩
١١	**٠,٦٥٧	**٠,٣٩٨	١٢	**٠,٦٢٦	**٠,٥٩٣
١٥	**٠,٤٩٧	**٠,٣٥٩	١٦	**٠,٦١٧	**٠,٥٣٤
١٩	**٠,٥٣٢	**٠,٣٥٩	٢٠	**٠,٦٣١	**٠,٤٠٥
٢٣	**٠,٦٥٦	**٠,٤٧٢	٢٤	**٠,٥٩١	**٠,٤٤٧
٢٧	**٠,٧٣٠	**٠,٦١٦	٢٨	**٠,٧٦٣	**٠,٥٧٤
٣١	**٠,٦٠٦	**٠,٤٨٨	٣٥	**٠,٧٢٠	**٠,٦٣٥
٣٤	**٠,٦٦١	**٠,٣٩٠	٤٢	**٠,٥٨٢	**٠,٤٥٨
٣٨	**٠,٦١١	**٠,٤٧٩	٤٤	**٠,٧٤٧	**٠,٥٢١
٤١	**٠،٥٦١	**٠،٤٥٣			
٤٣	**٠،٦٥٧	**٠،٧٣٢			

جدول (٣) معاملات ارتباط الأبعاد مع بعضها البعض ومع الدرجة الكلية

الأبعاد	البعد الاجتماعي	البعد الأسري	البعد المهني	البعد الصحي

البعد الاجتماعي		٠،٥٦٢**	٠،٤٠٣**	٠،٤٩٥**
البعد الأسري	٠،٥٦٢**		٠،٣١١**	٠،٥٢٣**
البعد المهني	٠،٤٠٣**	٠،٣١١**		٠،٤٢٤**
البعد الصحي	٠،٤٩٥**	٠،٥٢٣**	٠،٤٢٤**	
معامل ارتباط البعد مع الدرجة الكية	٠،٧٧٤**	٠،٧٧٤**	٠،٧٣٢**	٠،٧٨٧**

من خلال الجدولين السابقين (٢) و(٣) يتبين أن جميع معاملات ارتباط البنود مع الدرجة الكلية للبعد ومعامل ارتباط البعد مع الدرجة الكلية كانت جميعها دالة عند مستوى دلالة (٠،٠١) **

٣-الصدق التميزي:

وفقاً لهذه الطريقة قامت الباحثة بترتيب درجات أفراد عينة البحث على مقياس قلق المستقبل من الأدنى إلى الأعلى، ثم تم أخذ مجموعة الأفراد الذين حصلوا على أعلى الدرجات (الربيع الأعلى أي أعلى ٢٥% من الدرجات)، والذين حصلوا على أدنى الدرجات (الربيع الأدنى أي أدنى ٢٥% من الدرجات)، وذلك للتأكد فيما إذا كان المقياس قادراً على التمييز بين ذوي الدرجات العليا وذوي الدرجات الدنيا في المقياس، والجدول رقم(٣) يبين نتائج اختبار ت (T test)

أبعاد المقياس	الربيع الأدنى ن= ١٨		الربيع الأعلى ن= ١٨		ت المحسوبة	درجة الحرية	الدلالة الإحصائية sig	القرار
	م	ع	م	ع				

البعد الاجتماعي	٢٥,٦٧	٣,٧٨٩	٤١,٦١	٢,٧٠٤	١٤,٥٣٤	٣٤	٠,٠٠	دال
البعد الأسري	٢٢,١١	٣,١٧٩	٤٢,٠٠	٢,٨٧٠	١٩,٧٠٤	٣٤	٠,٠٠	دال
البعد الاقتصادي المهني	٢٣,٩٤	٣,٧٨٩	٤٦,٨٩	٣,٣٢٤	٢٠,٢٥٣	٣٤	٠,٠٠	دال
البعد الصحي	٢١,١٧	٣,٨٣٩	٣٩,٤٤	٣,٢٠٣	١٥,٥١٠	٣٤	٠,٠٠	دال
المقياس ككل	١٠٨,٦٧	٢٠,٠٦	١٦٣,٧٢	١٠,٨٨	١٠,٢٣٦	٣٤	٠,٠٠	دال

الجدول (٤) دلالة الفروق بين الربيع الأعلى والربيع الأدنى بالنّسبة إلى مقياس القلق ككل وأبعاده الفرعيّة باستخدام اختبار ت((T test) (ن = ٧٢)

من خلال الجدول السّابق رقم (٤) يتبيّن أنّ الفروق بين متوسطي المجموعتين دالّة بالنّسبة إلى الدّرجة الكليّة لمقياس قلق المستقبل وأبعاده الفرعية، وهذا يعني أنّ مقياس قلق المستقبل يتصف بالصّدق التمييزي، حيث إنّه قادر على التّمييز بين ذوي الدّرجات العليا والدّرجات الدّنيا في المقياس ككل وكذلك بالنّسبة لأبعاده الفرعية.

ثانياُ: ثبات المقياس:

تمّ التّأكد من ثبات المقياس وأبعاده الفرعيّة باستخدام الطرق الآتية:

- **ألفا كرونباخ:** يمثل معامل ارتباط ألفا متوسط قيم المعاملات الناتجة عن تجزئة المقياس إلى أجزاء بطرق مختلفة، وبذلك فإنه يمثل معامل الارتباط بين أي جزئين من أجزاء المقياس (ميخائيل، ٢٠١٢، ٢٠١).

وقد تم حساب ثبات المقياس بطرقة ألفا كرونباخ للمقياس ككل وأبعاده الفرعية، حيث تم الحصول على قيمة معامل ألفا لكل بعد من أبعاد المقياس والمقياس ككل.

- **التّجزئة النّصفية:** تقوم هذه الطريقة على تقسيم المقياس بعد تطبيقه إلى نصفين يفترض أنهما متكافئين، ثم يتم حساب معامل الارتباط بين الدرجات التي حصل عليها المفحوص على النصف الأول، والدرجات التي حصل عليها المفحوص على

النصف الثاني (ميخائيل، ٢٠١٢، ١٩٠). ويوضح الجدول رقم (٤) معاملات ثبات المقياس بطريقة ألفاكرونباخ ، والتجزئة النصفية

جدول (٥) معاملات ثبات مقياس قلق المستقبل ككل ومقاييسه الفرعيّة بطريقة ألفا كرونباخ والتّجزئة النّصفية

أبعاد المقياس	عدد البنود	قيمة معامل الثبات	
		ألفاكرونباخ	التجزئة النصفية
البعد الاجتماعي	١١	٠,٨٥٣	٠,٨٠٢
البعد الأسري	١١	٠,٨٦١	٠,٨٤٠
البعد الاقتصادي المهني	١٢	٠,٨٦٣	٠,٨٣١
البعد الصحي	١٠	٠,٨٥٠	٠,٨٦١
المقياس ككل	٤٤	٠,٩٢٦	٠,٩٣٠

من خلال الجدول السّابق رقم (٥) يتبين أنَّ مقياس قلق المستقبل ككل وأبعاده الفرعية يتصف بدرجة جيدة من الثبات، وبالتالي فإن المقياس يتصف بالصدق والثبات وهو جاهز للتطبيق على أفراد عينة البحث.

ج. **الصورة النهائية لمقياس قلق المستقبل:**

يتألف المقياس بصورته النهائية من (٤٤) بند، وجميع البنود إيجابية، موزعة على أربعة أبعاد فرعية وهي: قلق المستقبل الاجتماعي ويتكون من ١١ بند هي: (١-٥-٩-١٣-١٧-٢١-٢٥-٢٩-٣٢-٣٦-٣٩)، قلق المستقبل الأسري ويتكون من ١١ بند هي: (٢-٦-١٠-١٤-١٨-٢٢-٢٦-٣٠-٣٣-٣٧-٤٠)، قلق المستقبل الاقتصادي المهني ويتكون من ١٢ بند وهي: (٣-٧-١١-١٥-١٩-٢٣-٢٧-٣١-٣٤-٣٨-٤١-٤٣)، قلق المستقبل الصحي ويتكون من ١٠ بنود هي: (٤-٨-١٢-١٦-٢٠-٢٤-٢٨-٣٥-٤٢-٤٤). ويتكون المقياس من خمس بدائل هي: (موافق تماماً، موافق بشكل كبير، موافق بشكل متوسط، موافق بشكل ضعيف، غير موافق مطلقاً)، ويأخذ المفحوص الدرجة (٥) في حال كانت إجابته موافق تماماً، و٤ في حال أجاب موافق بشكل كبير، و٣ في حال أجاب موافق بشكل متوسط، و٢ في حال أجاب موافق بشكل ضعيف، ١ في حال أجاب

غير موافق مطلقاً، وتكون أعلى درجة يأخذها المفحوص على المقياس هي ٢٢٠، وأقل درجة هي ٤٤.

٢- **مقياس التشوهات المعرفية:** قامت الباحثة باستخدام مقياس التشوهات المعرفية من إعداد (Yurica,2002)، والذي حصلت عليه الباحثة من دراسة المحسن (٢٠١٩) حيث تم تطبيقه على طلاب جامعة البعث، وتجدر الإشارة إلى أن قائمة التشوهات المعرفية صُممت للاستخدام من قبل المراهقين والكبار، وتشمل هذه القائمة (٦٣) بند موزعة على (١٢) بعد وهي: الشخصنة (١٥) بند، والتهويل (٨) بنود، والتنبؤ (٦) بنود، وتكريس قيمة الذات (٥) بنود، المثالية (٣) بنود، التفكير الحدّي (٨) بنود، الاستدلال العاطفي (٣) بنود، التهوين (٣) بنود، المقارنة مع الأخرين (٢)، استخدام عبارات يجب (٤) بنود، القفز إلى النتائج (٤) بنود، الاستدلال العاطفي واتخاذ القرارات (٢)، وتصحح وفقاً لمقياس ليكرت الخماسي، وتتراوح درجة المفحوص على هذه القائمة بين (٦٣) درجة الحد الأدنى، و (٣١٥) الدرجة العليا، ، وتتم الإجابة عليها من خلال خمس مستويات متدرجة هي (مطابقة تماماً، مطابقة بشكل كبير، مطابقة بشكل متوسط، غير مطابقة، غير مطابقة مطلقاً)، كما أعطيت الاستجابات الأوزان الرقمية التالية (١-٢-٣-٤-٥).

الخصائص السيكومترية لمقياس التشوهات المعرفية في الدراسة الحالية:

أ. صدق المقياس: تم التأكد من صدق مقياس التشوهات المعرفية وأبعاده الفرعية باستخدام الطرق الآتية: صدق المحكمين، صدق الاتساق الداخلي، الصدق التمييزي.

١. صدق المحكمين: لقد وضحت الباحثة سابقاً بأن هذا المقياس قد تم تطبيقه على البيئة المحلية من قبل المحسن (٢٠١٩)، حيث تم تطبيقه على طلبة جامعة البعث، لكن نظراً لاختلاف الفئة المستهدفة، واختلاف المرحلة الزمنية قامت الباحثة بعرض هذا المقياس على مجموعة من المحكمين والبالغ عددهم (٦) محكمين من المختصين في علم النفس والإرشاد النفسي في كلية التربية في جامعة البعث، وقد حصلت جميع البنود في المقياس على نسبة اتفاق. ٨٠% فما فوق، وقد تم إجراء بعض التعديلات على بعض البنود.

٢. صدق الاتساق الداخلي:

قامت الباحثة بالتّحقق من الاتساق الدّاخليّ للمقياس بتطبيق المقياس على عيِّنة مكونة من (٥٠) معاقاً حركياً، وهم من خارج عينة البحث الأساسية، وتمّ بموجب هذه الطريقة حساب معامل الارتباط بين درجة المفحوص على كل بند والدّرجة الكليّة على البعد الذي ينتمي إليه هذا البند، وكذلك معامل ارتباط البند مع الدرجة الكلية للمقياس ككل، وذلك باستخدام البرنامج الإحصائيّ Spss ويوضح الجدول رقم (٦) معاملات الاتساق الدّاخليّ للبنود مع الدرجة الكليّة على البعد الذي ينتمي إليه البند، ومعامل ارتباط البند مع الدرجة الكلية للمقياس ككل.

جدول (٦) معاملات ارتباط بنود مقياس التشوهات المعرفية مع الدرجة الكلية لكل بعد من أبعاد المقياس ومع الدرجة الكلية للمقياس

م	معامل ارتباط البنود مع البعد ومع المقياس			معامل ارتباط البنود مع البعد ومع المقياس	
	البعد	المقياس		البعد	المقياس
١	٠،٨٤٢**	٠،٤٦٥**	٣٣	٠،٤٦٩**	٠،٣١٧**
٢	٠،٥٨٤**	٠،٤٣٠**	٣٤	٠،٧٣٢**	٠،٥٨٥**
٣	٠،٥٢٠**	٠،٤٦١**	٣٥	٠،٤٩٨**	٠،٣٢٦**
٤	٠،٤٦٠**	٠،٤٦٣**	٣٦	٠،٨١١**	٠،٣٤٧**
٥	٠،٦٠٩**	٠،٤٩٦**	٣٧	٠،٨٦٥**	٠،٥٤٦**
٦	٠،٨٥٢**	٠،٤٨٢**	٣٨	٠،٨١٦**	٠،٥٩٩**
٧	٠،٨٣٥**	٠،٦٠٥**	٣٩	٠،٧٠٠**	٠،٤٤١**
٨	٠،٥٥٠**	٠،٣٨٠**	٤٠	٠،٥٢٥**	٠،٤٠٢**
٩	٠،٦٨٥**	٠،٣٧٧**	٤١	٠،٦٢٨**	٠،٤٦٨**
١٠	٠،٥٢٥**	٠،٤٦٥**	٤٢	٠،٥٥٧**	٠،٤٤٧**
١١	٠،٦٦٥**	٠،٣٠٣**	٤٣	٠،٨٣٧**	٠،٤٤٦**
١٢	٠،٩٠٥**	٠،٤٤٦**	٤٤	٠،٦٩٢**	٠،٤٦٠**
١٣	٠،٧٢٧**	٠،٤٣٧**	٤٥	٠،٣٧١**	٠،٤٣٩**
١٤	٠،٦١١**	٠،٣٨٣**	٤٦	٠،٥٨٦**	٠،٤٤٦**
١٥	٠،٧٥٣**	٠،٥٢١**	٤٧	٠،٣٥٣**	٠،٣٢٠**
١٦	٠،٧٢٣**	٠،٣٩٦**	٤٨	٠،٤٩٣**	٠،٣٨٤**
١٧	٠،٣٨٣**	٠،٣٣١**	٤٩	٠،٧٧٥**	٠،٤٣١**
١٨	٠،٤٤١**	٠،٣٩٧**	٥٠	٠،٤٩٢**	٠،٣٣٦**
١٩	٠،٩٠٣**	٠،٤٠٢**	٥١	٠،٨٥٢**	٠،٣٠٨**
٢٠	٠،٤٥١**	٠،٥٧٧**	٥٢	٠،٧٧٨**	٠،٤٣٦**

٢١	٠،٥٠٩**	٠،٣١١**	٥٣	٠،٥١٢**	٠،٣٤٢**
٢٢	٠،٦٧١**	٠،٥٢٢**	٥٤	٠،١١٨	-٠،١٧٠
٢٣	٠،٦٧٧**	٠،٤١٨**	٥٥	٠،٨٤١**	٠،٤٠٧**
٢٤	٠،٦٢٠**	٠،٤٤٤	٥٦	٠،٦٤٩**	٠،٣٦٨**
٢٥	٠،٧٩٤**	٠،٥٧٤**	٥٧	٠،٣٠٩**	٠،٣٠٦**
٢٦	٠،٦٧٢**	٠،٥٦٠**	٥٨	٠،٦٢٦**	٠،٥٠٥**
٢٧	٠،٧٦٦**	٠،٣٣٣**	٥٩	٠،٥٥٠**	٠،٤٧٥**
٢٨	٠،٤٨٦**	٠،٣٦١**	٦٠	٠،٩٠٧**	٠،٤٣٨**
٢٩	٠،٧١٨**	٠،٤٦٣**	٦١	٠،٥٥٠**	٠،٣٩٠**
٣٠	٠،٩٠٢**	٠،٣٨٣**	٦٢	٠،٧٦٧**	٠،٣٥٤**
٣١	٠،٦٣٩**	٠،٣٣٨**	٦٣	٠،١٥٢	٠،٠٦١
٣٢	٠،٥٨٩**	٠،٤٩٣**			

يتبين من الجدول رقم () أن جميع معاملات ارتباط البنود مع الدرجة الكلية للبعد ومعامل ارتباط البعد مع الدرجة الكلية للمقياس كانت جميعها دالة عند مستوى دلالة ** (0.01)وعند مستوى دلالة (0.05) * وكذلك معاملات ارتباط البنود مع الدرجة الكلية للمقياس كانت دالة عند مستوى دلالة (0.01) ** وعند مستوى دلالة) * (0.05 باستثناء البندين ذوي الأرقام (٥٤– ٦٣) كانت غير دالة كما هو مبين بالجدول السابق لذلك تم حذفهما.

٣. الصدق التمييزي:

وفقاً لهذه الطّريقة قامت الباحثة بترتيب درجات أفراد عينة البحث على مقياس التشوهات المعرفية من الأدنى إلى الأعلى، ثمّ تمّ أخذ مجموعة الذين حصلوا على أعلى الدّرجات (الربيع الأعلى)(أي أعلى٢٥ %من الدّرجات) والذين حصلوا على أدنى الدّرجات(الربيع الأدنى) (أي أدنى ٢٥% من الدرجات) للتّأكد فيما إذا كان المقياس قادراً على التمييز بين ذوي الدّرجات العليا وذوي الدّرجات الدّنيا في المقياس. والجدول رقم (٧) يبيّن نتائج اختبار ت (T test)

جدول (٧) دلالة الفروق بين الربيع الأعلى والربيع الأدنى بالنّسبة إلى مقياس التشوهات المعرفية ككل ومقاييسه

الفرعيّة باستخدام اختبار ت((T test) (ن = 75)

أبعاد المقياس	الربيع الأدنى ن= ١٩		الربيع الأعلى ن= ١٩		ت المحسوبة	درجة الحرية	الدلالة الإحصائية sig	القرار
	م	ع	م	ع				
الشخصنة	٢٨,٤٢	٤,٨١	٥١,٦٣	٣,٧٣	١٦,٦٢	٣٦	٠,٠٠٠	دال
التهويل	١١,٥٣	٢,١٧	٢٦,٦٨	٢,١١	٢١,٨٣	٣٦	٠,٠٠٠	دال
التنبؤ	١٠,٣٧	٢,٩٣	٢٤,٢١	٢,٢٨	١٦,٢٧	٣٦	٠,٠٠٠	دال
تكريس قيمة الذات	٦,٦٨	١,٣٤	٢٠,٢١	١,٦٩	٢٧,٤١	٣٦	٠,٠٠٠	دال
المثالية والمالية	٤,٦٣	١,٤٦	١٣,١١	١,٢٤	١٩,٢٦	٣٦	٠,٠٠٠	دال
التفكير الحدي	١٦,٧٩	٣,٥٢	٣١,٩٥	٢,٩٩	١٤,٣٠	٣٦	٠,٠٠٠	دال
الاستدلال العاطفي	٤,٧٤	١,٥٢	١٢,٧٩	١,٥٥	١٦,١٧	٣٦	٠,٠٠٠	دال
التهوين	٤,٧٤	١,٥٦	١١,٩٥	١,٣١	١٥,٤٤	٣٦	٠,٠٠٠	دال
المقارنة مع الآخرين	٢,٥٨	٠,٧٧	٨,٦٨	٠,٦٧	٢٦,٠٨	٣٦	٠,٠٠٠	دال
استخدام عبارات يجب	٦,١١	١,٥٦	١٥,٧٤	١,٥٩	١٨,٨٣	٣٦	٠,٠٠٠	دال
القفز للنتائج	٤,٢١	١,٣٢	١٢,١١	١,٨٢	١٥,٣١	٣٦	٠,٠٠٠	دال
الاستدلال العاطفي واتخاذ القرارات	٢	٠,٠٠	٨,٢١	١,٠٣	٢٦,٢٤	٣٦	٠,٠٠٠	دال
المقياس ككل	١٢٦,٤٢	١٩,٩٣	٢١٤,٣٢	١٣,٠٦	١٦,٠٩	٣٦	٠,٠٠٠	دال

من خلال الجدول السّابق رقم (٧) يتبيّن أنّ الفروق بين متوسطي المجموعتين دالّة بالنّسبة إلى الدّرجة الكليّة لمقياس التشوهات المعرفية ومقاييسه الفرعيّة، وهذا يعني أنّ مقياس التشوهات المعرفية يتصف بالصّدق التمييزيّ، حيث إنّه قادر على التّمييز بين ذوي الدّرجات العليا والدّرجات الدّنيا في المقياس ككل وكذلك بالنّسبة إلى مقاييسه الفرعية.

ب. ثبات المقياس:

تمّ التّأكد من ثبات المقياس وأبعاده الفرعيّة باستخدام الطرق الآتية :ألفا كرونباخ، التّجزئة النّصفية، ويوضح الجدول رقم (٨) معاملات ثبات المقياس بطريقة ألفاكرونباخ ، والتجزئة النصفية .

الجدول (٨) معاملات ثبات مقياس التشوهات المعرفية ككل ومقاييسه الفرعيّة بطريقة ألفا كرونباخ والتّجزئة النّصفية

الأبعاد	عدد البنود	الثبات معامل قيمة	
		ألفاكرونباخ	التجزئة النصفية
الشخصنة	١٥	٠,٧٤٧	٠,٧٨٣
التهويل	٧	٠,٧٢٨	٠,٧٧٩
التنبؤ	٦	٠,٧٤٢	٠,٧٣٧
تكريس قيمة الذات	٥	٠,٨٢١	٠,٧٩١
المثالية والمالية	٣	٠,٧٤٢	٠,٧٤٦
التفكير الحدي	٨	٠,٧٠٩	٠,٧٤٥
الاستدلال العاطفي	٣	٠,٧٨٥	٠,٧٢١
التهوين	٣	٠,٧٥٣	٠,٧٢٣
المقارنة مع الآخرين	٢	٠,٧٧٢	٠,٧٧٢
استخدام عبارات يجب	٤	٠,٧١٢	٠,٧٨٢
القفز للنتائج	٣	٠,٧٥٧	٠,٧١٥
الاستدلال العاطفي واتخاذ القرارات	٢	٠,٧٨٢	٠,٧٨٢
المقياس ككل	٦١	٠,٩٢٦	٠,٩٤٨

من خلال الجدول السّابق رقم (٨) يتبين أنَّ مقياس التشوهات المعرفية ككل ومقاييسه الفرعية يتصف بدرجة جيدة من الثبات وذلك بناءً على الطّرق المستخدمة، وبذلك يكون جاهز للتطبيق على أفراد عينة البحث الأساسية.

الصورة النهائية لمقياس التشوهات المعرفية:

أصبح المقياس بصورته النهائية يتكون من (٦١) بند، موزعة على ١٢ بعد، وذلك بعد حذف بند من بعد التهويل (٦٣)، وبند من بعد القفز للنتائج (٥٤)، وتصحح وفقاً لمقياس ليكرت الخماسي، وتتراوح درجة المفحوص على هذا المقياس بين (٦١) درجة الحد الأدنى،

و (٣٠٥) الدرجة العليا، وتتم الإجابة عليها من خلال خمس مستويات متدرجة هي (مطابقة تماماً، مطابقة بشكل كبير، مطابقة بشكل متوسط، غير مطابقة، غير مطابقة مطلقاً)، كما أعطيت الاستجابات الأوزان الرقمية التالية (١-٢-٣-٤-٥)،

الأساليب الإحصائية التي تم استخدامها:

بعد تطبيق أدوات البحث وجمه البيانات بهدف التأكد من صحة الفرضيات، استخدمت الباحثة مجموعة من الأساليب الإحصائية مَستعيناً في ذلك في البرنامج الإحصائي SPSSوهذه الأساليب هي ما يأتي:

١- **معامل ارتباط بيرسون:** من أجل حساب درجة الارتباط بين درجات أفراد عينة البحث على أبعاد مقياس قلق المستقبل، ودرجاتهم على مقياس المرونة النفسية وأبعاده الفرعية، كما تم استخدامه من أجل الخصائص السيكومترية للأدوات.
٢- **اختبار (ت) T-test للعينات المستقلة:** تم استخدامه من أجل حساب الفروق بين متوسط درجات أفراد عينة البحث على مقياسي قلق المستقبل والمرونة النفسية تبعاً لمتغير النوع.
٣- **ألفاكرونباخ:** تم استخدامه من أجل حساب ثبات الأدوات.
٤- **معادلة سبيرمان براون:** تم استخدامه من أجل حساب معامل الثبات التجزئة النصفية.

الإجابة عن أسئلة البحث:

السؤال الأول: ما مستوى التشوهات المعرفية لدى أفراد عينة البحث؟

من أجل تحديد مستوى التشوهات المعرفية، قامت الباحثة باستخراج المدى (وهو الفرق بين أعلى قيمة وأدنى قيمة) لأفراد عن البحث على مقياس التشوهات المعرفية، ومن ثم استخراج طول الفئة (المدى/عدد الفئات) وبناءً عليه تم وضع الفئات الموضحة في الجدول رقم (٩).

جدول رقم (٩) يوضح مستوى التشوهات المعرفية لدى أفراد عينة البحث

المستوى	منخفض	متوسط	مرتفع

التشوهات المعرفية	مجال الفئة	{٧١-١٤١،٣}	{١٤١،٦٣-٢١١،٣}	{٢١١،٦٣-٢٨٢}
	التكرار	47	243	82
	النسبة	%١٢،٦٣	%٦٥،٣٢,	%٢٢،٠٤,

من خلال الجدول رقم (٩) يتبين أن مستوى التشوهات المعرفية كانت ضمن المستوى المتوسط لدى أفراد عينة البحث.

لقد اختلفت نتائج هذه الدراسة مع دراسة عوادي وأحمد (٢٠٢٢) التي توصلت لوجود مستوى منخفض من التشوهات المعرفية لدى المعاقين حركياً ودراسة عوادي (٢٠١٨) التي توصلت إلى وجود مستوى مرتفع من التشوهات المعرفية لدى ذوي الإعاقة الحركية.

وقد يرجع وجود مستوى متوسط من التشوهات المعرفية لدى الأشخاص ذوي الإعاقة الحركية إلى تفاعل معقد بين عدة عوامل نفسية واجتماعية وبيئية وشخصية متداخلة. فمن الناحية النفسية، قد تؤدي الإعاقة الحركية إلى مشاعر الإحباط والعجز والقلق تجاه المستقبل، مما ينتج عنه تشوهات في طريقة التفكير مثل التركيز على الجوانب السلبية وتضخيمها، أو التعميم المفرط للخبرات السلبية، أو التفكير الكارثي والتشاؤمي. أما من الناحية الاجتماعية، فقد تواجه هذه الفئة صعوبات في التفاعل والتكيف مع المجتمع بسبب الحواجز البيئية والمعوقات الاجتماعية والثقافية، مما قد يعزز شعورهم بالعزلة والوصمة والتمييز، وبالتالي تشوهات معرفية حول النقص وعدم الكفاءة، وهذا ما أكدت عليه دراسة أحمد (٢٠٢٠) التي توصلت لوجود مستوى مرتفع من الوصمة الاجتماعية لدى ذوي الإعاقة الحركية وإن هذه الوصمة مرتبطة بشكل موجب بالتشوهات المعرفية وصعوبة النظيم الانفعالي لديهم، علاوة على ذلك، قد تشكل البيئة المادية والمعيشية تحديات إضافية كصعوبة الوصول وعدم توفر التسهيلات، مما يزيد من الإحباط والعجز ويساهم في تشكيل تشوهات حول القدرات والإمكانات. إلى جانب ذلك، يلعب العامل الشخصي دوراً في مدى قدرة الشخص على التكيف والتأقلم بشكل إيجابي مع الإعاقة الحركية والتعامل مع التشوهات المعرفية. لذا فإن هذا المستوى المتوسط من التشوهات هو نتيجة لتداخل هذه العوامل المختلفة، أما فيما يتعلق بارتفاع درجة التشوهات المعرفية لدى ذوي الإعاقة الحركية فيما يتعلق بالمقارنة مع الآخرين، فإنه من الممكن إرجاع ذلك إلى الشعور بالنقص وانخفاض

تقدير الذات الناتج عن صعوبات التفاعل الاجتماعي والحواجز البيئية التي تواجههم، مما قد يدفعهم إلى المقارنة المستمرة مع الآخرين وتضخيم جوانب النقص لديهم.

وقد أشار المعايطة (٢٠١٦، ٨٤) إلى أن المواقف الضاغطة والمؤلمة التي يواجهها ذوي الإعاقة الحركية في الحياة تستثير مخططات معرفية محرفة، والتي تؤدي بدورها إلى استجابات انفعالية مختلفة كالقلق، واليأس، والاكتئاب، لذلك فإن الصعوبات التي يواجهها الفرد في حياته قد تؤدي لطهور مخططات غير توافقية لديهم

السؤال الثاني: ما مستوى قلق المستقبل لدى أفراد عينة البحث؟

من أجل تحديد مستوى قلق المستقبل، قامت الباحثة باستخراج المدى (وهو الفرق بين أعلى قيمة وأدنى قيمة) لأفراد عن البحث على مقياس قلق المستقبل، ومن ثم استخراج طول الفئة (المدى/عدد الفئات) وبناءً عليه تم وضع الفئات الموضحة في الجدول رقم (١٠).

جدول رقم (١٠) يوضح مستوى قلق المستقبل ككل، وأبعاده الفرعية لدى أفراد عينة البحث

مستوى		منخفض	متوسط	مرتفع
قلق المستقبل	مجال الفئة	{٥٨-١١٠،٣}	{١١٠،٣-١٦٢،٦}	{١٦٢،٦-٢١٥}
	التكرار	٤٦	١٠١	٢٢٥
	النسبة	%١٢،٣٦	%٢٧،١٥	%٦٠،٤٨

من خلال الجدول رقم (١٠) يتبين أن مستوى قلق المستقبل لدى أفراد عينة البحث كان ضمن المستوى المرتفع.

اتفقت نتائج هذه الدراسة مع كل من دراسة عثمان (٢٠١٧)، ودراسة أبو شعبان (٢٠١٤) اللتان توصلتا لوجود مستوى مرتفع من قلق المستقبل لدى ذوي الإعاقة الحركية.

وقد يرتبط المستوى المرتفع من قلق المستقبل لدى الأشخاص ذوي الإعاقة الحركية بشكل وثيق بتفاعل معقد لعدة عوامل متداخلة ومترابطة، تبدأ بطبيعة الإعاقة الحركية نفسها كحالة مزمنة وطويلة الأمد تفرض عليهم العديد من العقبات والصعوبات المستمرة في حياتهم اليومية، مولدة لديهم شعوراً عميقاً بعدم الاستقرار وانعدام اليقين تجاه المستقبل. هذا الشعور بانعدام الأمن والقلق المصاحب له يتفاقم بسبب التحديات الهائلة التي قد تواجههم على

الصعيد الاجتماعي، كالتعرض للتمييز والوصم والعزلة الاجتماعية، مما يضعف فرصهم في التفاعل السليم والحصول على الدعم الكافي، وفي هذا الصدد فقد أشار نويوة وقمراس (٢٠١٧، ٢٥٦) إلى أن الإعاقة تحدث تغيراً في الحياة النفسية والاجتماعية، كما أن المجتمع يسبب للمعاق الاضطراب والقلق وذلك بسبب ردود الأفعال المتناقضة نحوه، فهو يتعرض خلال مراحل حياته للعديد من الضغوط والأزمات النفسية والاجتماعية التي تترك أثار جلية على شخصيته، وتظهر على شكل اضطرابات نفسية مثل: الشعور بالنقص، وفقدان الثقة بالنفس، والقلق من المستقبل. فضلاً عن التحديات الاقتصادية كصعوبة الحصول على فرص عمل مناسبة تهدد استقرارهم المادي، إضافة إلى التحديات البيئية المتمثلة في عدم توفر البنية التحتية والتسهيلات الملائمة لتيسير حركتهم وتنقلهم، مما يعزز شعورهم بالعجز والإحباط. إلى جانب ذلك قد تؤثر العوامل النفسية كالشعور بالإحباط والعجز على ثقتهم بأنفسهم وقدرتهم على التعامل الإيجابي مع المستقبل، في تفاقم قلق المستقبل لديهم، ويمكن أن نضيف إلى ما سبق ذكره إلى أن وجود مستوى مرتفع من قلق المستقبل لدى الأشخاص ذوي الإعاقة الحركية قد يعود إلى التحديات المستقبلية المحتملة التي قد تواجههم على المدى الطويل. فعلى سبيل المثال، قد يشعرون بقلق شديد تجاه مستقبلهم المهني والوظيفي، حيث قد تكون فرص العمل المتاحة لهم محدودة، أو قد يواجهون صعوبات في الحصول على وظيفة مناسبة تتوافق مع احتياجاتهم الخاصة. هذا بدوره قد يولد لديهم مخاوف حول استقرارهم المادي واستقلاليتهم الاقتصادية في المستقبل.

كما قد ينشأ لديهم قلق كبير حول مستقبل علاقاتهم الاجتماعية والشخصية، خاصة فيما يتعلق بإمكانية الزواج وتكوين أسرة، وكيفية التعامل مع المسؤوليات المترتبة على ذلك في ظل إعاقتهم الحركية. بالإضافة إلى ذلك، قد يقلقون بشأن قدرتهم على الاعتماد على أنفسهم في المستقبل وتلبية احتياجاتهم اليومية بشكل مستقل، خاصة مع تقدمهم في العمر وتدهور وضعهم الصحي.

الإجابة عن فرضيات البحث:

١. لا توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (٠،٠٥) بين درجات أفراد عينة البحث على مقياس التشوهات المعرفية، ودرجاتهم على مقياس قلق المستقبل.

لاختبار صحة هذه الفرضية تم حساب معامل الارتباط بيرسون بين درجات أفراد عينة البحث على مقياس التشوهات المعرفية وأبعاده الفرعية، ودرجاتهم على مقياس قلق المستقبل وأبعاده لفرعية، وجاءت النتائج كما في الجدول رقم (١١) الآتي:

جدول (١١) معاملات الارتباط بين درجات أفراد عينة البحث على مقياس التشوهات المعرفية وأبعاده الفرعية، ودرجاتهم على مقياس قلق المستقبل وأبعاده الفرعية.

الأبعاد	البعد الاجتماعي	البعد الأسري	البعد المهني	البعد الصحي	قلق المستقبل
الشخصنة	٠,٥١٩**	٠,٥٣١**	٠,٤٧٣**	٠,٥٠٦**	٠,٥٥٦**
التهويل	٠,٤٨٤**	٠,٤٩٨**	٠,٣٩٥**	٠,٤٦٣**	٠,٥٠٣**
التنبؤ	٠,٥٠٠**	٠,٥١٠**	٠,٤٠٤**	٠,٤٦٩**	٠,٥١٤**
تكريس قيمة الذات	٠,٤٨١**	٠,٥٢٧**	٠,٤٣٥**	٠,٤٧٨**	٠,٥٢٦**
المثالية والمالية	٠,٤١٨**	٠,٤٢٢**	٠,٣٤٦**	٠,٤٠٨**	٠,٤٣٦**
التفكير الحدي	٠,٥٤٧**	٠,٥٦٢**	٠,٤٨٤**	٠,٥٦٠**	٠,٥٨٩**
الاستدلال العاطفي	٠,٤٧٨**	٠,٤٤٧**	٠,٣٧٨**	٠,٤٤٣**	٠,٤٧٧**
التهوين	٠,٥٢٥**	٠,٥٠٣**	٠,٤٣٧**	٠,٤٧٦**	٠,٥٣٢**
المقارنة مع الآخرين	٠,٣٦١**	٠,٣٨٠**	٠,٣١٦**	٠,٣٣٥**	٠,٣٨١**
استخدام عبارات يجب	٠,٥٠٥**	٠,٥٠٤**	٠,٤٣٦**	٠,٤٨٨**	٠,٥٢٩**
القفز للنتائج	٠,٣٤٠**	٠,٣٩٦**	٠,٣١٩**	٠,٣٧٨**	٠,٣٩٢**
الاستدلال العاطفي واتخاذ القرارات	٠,٤٧١**	٠,٤٨٨**	٠,٤١٧**	٠,٤٧٧**	٠,٥٠٧**
التشوهات المعرفية	٠,٦٢١**	٠,٦٣٧**	٠,٥٣٨**	٠,٦٠٦**	٠,٦٥٧**

من خلال الجدول السابق يتبين وجود علاقة طردية ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة ٠،٠١ بين درجات أفراد عينة البحث على مقياس التشوهات المعرفية ككل وأبعاده الفرعية، ودرجاتهم على مقياس قلق المستقبل ككل وأبعاده الفرعية حيث أنه مع ازدياد التشوهات المعرفية يزداد قلق المستقبل، والعكس صحيح.

اتفقت نتائج هذه الدراسة مع دراسة أحمد (٢٠١٤) التي توصلت لوجود علاقة موجبة بين التشوهات المعرفية وقلق المستقبل والأعراض الاكتئابية لدى طلبة الجامعة، ودراسة جمعة (٢٠٢٤) التي توصلت لوجود علاقة موجبة بين التشوهات المعرفية والتوقعات المستقبلية

السلبية لدى طلبة الجامعة. ولم تجد الباحثة أي دراسة بحثت في علاقة المتغيرين مع بعضهم لدى ذوي الإعاقة الحركية.

ويمكن تفسير العلاقة الطردية القوية بين التشوهات المعرفية بأبعادها المختلفة وقلق المستقبل لدى الأشخاص ذوي الإعاقة الحركية من خلال تأثير هذه التشوهات على عدة جوانب متداخلة ومترابطة. فطبيعة التشوهات المعرفية كأنماط سلبية للتفكير تشوه إدراك الواقع وتؤدي إلى تقييمات غير منطقية للأحداث والمواقف، تجعل الشخص يتوقع النتائج السلبية ويتشاءم بشأن احتمالات النجاح والتحسن في المستقبل، مضخمة المخاوف والقلق اتجاه ما هو آت. كما تعيق هذه التشوهات قدرة الشخص على التفكير الواقعي في حل المشكلات، مما يولد لديه شعورًا بالعجز وانعدام القدرة على التعامل مع التحديات المستقبلية، فضلاً عن ارتباطها الوثيق بالحالات المزاجية السلبية كالاكتئاب والقلق التي تزيد من التشاؤم والخوف اتجاه المجهول. علاوة على ذلك، تقوض التشوهات المعرفية ثقة الشخص بنفسه وإيمانه بقدراته على مواجهة الصعاب، مما يعزز من شعوره بالقلق إزاء مستقبله. لذا تتداخل وتترابط هذه العوامل لتفسر بشكل منطقي العلاقة الطردية القوية بين التشوهات المعرفية بمختلف أبعادها من مقارنة وتركيز على السلبيات واستدلال عاطفي، وبين ارتفاع مستويات قلق المستقبل لدى هذه الفئة.

وفي هذا الصدد فقد أشار البص (٢٠٢٣، ٢١١) إلى أن النموذج المعرفي للاضطرابات النفسية يفترض أن الأفكار التلقائية السلبية والتفسيرات المشوهة لخبرات الشخص، تؤدي إلى تضخيم مشاعر الخطر والتهديد المتوقع في المستقبل. هذه الأفكار المتمحورة حول التهديد تثير الشعور بالضيق والخوف والتنبه الزائد. كما تعكس المعتقدات المرتبطة بالقلق درجة عالية من عدم التأكد وحيرة تجاه المستقبل. بالتالي، تسبب هذه الأفكار التلقائية السلبية قلقًا متزايدًا تجاه المستقبل، حيث تحرف إدراك الشخص للواقع والمواقف بطريقة غير صحيحة، مما يدفعه إلى حالات من الخوف والتوتر وعدم الاستقرار النفسي.

٢. **لا توجد فروق دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (٠،٠٥) بين متوسط درجات أفراد عينة البحث على مقياس التشوهات المعرفية ككل وأبعاده الفرعية تبعاً لمتغير نوع الإعاقة (خلقي، مكتسب).**

للتحقق من صحة هذه الفرضية تم حساب الفروق بين متوسط درجات أفراد عينة البحث على مقياس التشوهات المعرفية وأبعاده الفرعية، وذلك باستخدام اختبار (ت) T-test للعينات المستقلة، وجاءت النتائج كما في الجدول رقم (١٢) الآتي:

جدول (١٢) نتائج اختبار (ت) للفروق بين متوسطي درجات أفراد عينة البحث على مقياس التشوهات المعرفية وأبعاده الفرعية.

الابعاد	نوع الإعاقة	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة ت	مستوى الدلالة	الفروق لصالح
الشخصنة	خلقي	١٦٠	٤٣,١٦	١١,٣١٢	-١,٢٩٣	٠,١٩٧	لا يوجد
	مكتسب	٢١٢	٤٤,٥٥	٩,٤٨٠			
التهويل	خلقي	١٦٠	٢١,١٤	٥,٣٠٢	-١,٠٢٠	٠,٣٠٨	لا يوجد
	مكتسب	٢١٢	٢١,٦٧	٤,٧٣٠			
التنبؤ	خلقي	١٦٠	١٨,٢٨	٥,٨٥٨	-٠,١٩٠	٠,٨٤٩	لا يوجد
	مكتسب	٢١٢	١٨,١٧	٥,٣٧٤			
تكريس قيمة الذات	خلقي	١٦٠	١٤,٥٩	٥,٠٩٧	٠,٢٨٨	٠,٧٧٣	لا يوجد
	مكتسب	٢١٢	١٤,٤٥	٤,٦١١			
المثالية	خلقي	١٦٠	٨,٧٤	٣,٢٨٤	-١,٣٧١	٠,١٧١	لا يوجد
	مكتسب	٢١٢	٩,٢٠	٣,٢٠٧			
التفكير الحدي	خلقي	١٦٠	٢٣,٥٤	٧,٩٤٥	-١,٣٨٩	٠,١٦٦	لا يوجد
	مكتسب	٢١٢	٢٤,٥٨	٦,٥٠١			
الاستدلال العاطفي	خلقي	١٦٠	٨,٧٤	٣,٢٧٥	-٠,٨١١	٠,٤١٨	لا يوجد
	مكتسب	٢١٢	٩,٠١	٣,٢٤٧			
التهوين	خلقي	١٦٠	٩,٠٠	٣,٣١٠	-١,١٦٠	٠,٢٤٧	لا يوجد
	مكتسب	٢١٢	٩,٣٩	٣,٠٨٤			
المقارنة مع الأخرين	خلقي	١٦٠	٥,٧٢	٢,١٦٤	-١,٤٢٦	٠,١٥٥	لا يوجد
	مكتسب	٢١٢	٦,٠٥	٢,٢٢٦			
استخدام عبارات يجب	خلقي	١٦٠	١١,٥١	٤,٦٠٠	-١,٥٧٩	٠,١١٥	لا يوجد
	مكتسب	٢١٢	١٢,٢٠	٣,٨٤١			
القفز للنتائج	خلقي	١٦٠	٨,٨٩	٣,٤٦٢	-٠,٦١٧	٠,٥٣٨	لا يوجد
	مكتسب	٢١٢	٩,١٠	٣,٠٨٣			
	خلقي	١٦٠	٥,٦٨	٢,٣٠٨	-١,٦١٧	٠,١٠٧	لا يوجد

الاستدلال العاطفي واتخاذ القرار	مكتسب	٢١٢	٦,٠٦	٢,٢١١			
التشوهات المعرفية	خلقي	١٦٠	١٧٨,٩٨	٤٧,٤٢٦	-١,٢٢٣	٠,٢٢٢	لا يوجد
	مكتسب	٢١٢	١٨٤,٤٣	٣٨,٥٣٢			

من خلال الجدول السابق نجد أن قيمة مستوى الدلالة sig أكبر من٠،٠٥ لذلك نقبل الفرض الصفري، ونرفض الفرض البديل، وهذا يعني أنه لا توجد فروق بين متوسط درجات أفراد عينة البحث على كل من مقياس التشوهات المعرفية ككل وأبعاده الفرعية تبعاً لمتغير نوع الإعاقة (خلقي، مكتسب).

وعلى حد علم الباحثة لا توجد إي دراسة بحثت في الفروق في التشوهات المعرفية تبعاً لنوع الإعاقة (خلقية، مكتسبة) لدى ذوي الإعاقة الحركية، إلا أنه يمكن تفسير عدم وجود فروق على مقياس التشوهات المعرفية ككل وأبعاده الفرعية بين الأشخاص ذوي الإعاقة الحركية الخلقية والمكتسبة، من خلال تداخل العوامل النفسية والاجتماعية والبيئية والشخصية المشتركة بين الفئتين، والتي تشكل تجارب وخبرات مماثلة تؤثر على طريقة تفكيرهم بغض النظر عن مصدر الإعاقة. فعلى الصعيد النفسي، قد يعاني كلاهما من مشاعر الإحباط والعجز والقلق تجاه المستقبل بسبب الصعوبات اليومية للإعاقة الحركية، مولدة تشوهات معرفية مشابهة كالتفكير السلبي والتركيز على النقص، متأثرين بالتحديات الاجتماعية المتماثلة من تمييز ووصم وعزلة قد تعزز هذه التشوهات. كما تلعب البيئة المادية دورًا في تشكيل تجاربهم المشتركة من صعوبات الوصول وعدم توفر التسهيلات الملائمة، مما يزيد الإحباط والعجز وينعكس على تفكيرهم. إضافة إلى ذلك، قد تكون العوامل الشخصية كاستراتيجيات التأقلم والمرونة النفسية أكثر تأثيرًا من مصدر الإعاقة نفسه في تشكيل التشوهات المعرفية، حيث يتمكن البعض من التعامل الأفضل مع التحديات بينما يواجه آخرون صعوبات أكبر في إدارتها. لذا يفسر تداخل هذه العوامل المشتركة بشكل منطقي عدم وجود فروق في التشوهات المعرفية بين الفئتين.

٣. لا توجد فروق دالة إحصائياَ عند مستوى دلالة (٠،٠٥) بين متوسط أفراد عينة البحث على مقياس قلق المستقبل ككل وأبعاده الفرعية تبعاً لمتغير نوع الإعاقة (خلقي، مكتسب).

للتحقق من صحة هذه الفرضية تم حساب الفروق بين متوسط درجات أفراد عينة البحث على مقياس قلق المستقبل وأبعادها الفرعية تبعاً لمتغير نوع الإعاقة (خلقي، مكتسب)، وذلك باستخدام اختبار (ت) T–test للعينات المستقلة، وجاءت النتائج كما في الجدول رقم (١٣) الآتي:

جدول (١٣) نتائج اختبار (ت) بين متوسط درجات أفراد عينة البحث على مقياس قلق المستقبل وأبعادها الفرعية تبعاً لمتغير نوع الإعاقة (خلقي، مكتسب).

الابعاد	نوع الإعاقة	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة ت	مستوى الدلالة	الفروق لصالح
البعد الاجتماعي	خلقي	١٦٠	٣٦,٦٢	٩,٣٦١	٥,٠٠٠-	٠,٠٠٠	مكتسب
	مكتسب	٢١٢	٤١,١٩	٨,٢١٧			
البعد الأسري	خلقي	١٦٠	٣٥,٦٢	٩,٥٩٦	٥.٢٧٣-	٠,٠٠٠	مكتسب
	مكتسب	٢١٢	٤٠,٦٥	٨,٧٣٣			
البعد المهني	خلقي	١٦٠	٣٩,١٩	١٠,٨١٤	٦,٥٠٥-	٠,٠٠٠	مكتسب
	مكتسب	٢١٢	٤٦,٣٢	١٠,١٩٠			
البعد الصحي	خلقي	١٦٠	٣٣,١٩	٨,٩٧٦	٥,٠٤٢-	٠,٠٠٠	مكتسب
	مكتسب	٢١٢	٣٧,٦٤	٧,٩٨٧			
مقياس قلق المستقبل	خلقي	١٦٠	١٤٤,٦٢	٣٥,٣٨٤	٦,١٠٧-	٠,٠٠٠	مكتسب
	مكتسب	٢١٢	١٦٥,٨٠	٣١,٢٩٢			

من خلال الجدول السابق نجد أن قيمة مستوى الدلالة sig أصغر من٠،٠٥ لذلك نقبل الفرض البديل، ونرفض الفرض الصفري، وهذا يعني أنه توجد فروق بين أفراد عينة البحث عل مقياس قلق المستقبل وأبعاده الفرعية وذلك لصالح الإعاقة المكتسبة.

وعلى حد علم الباحثة لا توجد إي دراسة بحثت في الفروق في قلق المستقبل تبعاً لنوع الإعاقة (خلقية، مكتسبة) لدى ذوي الإعاقة الحركية، إلا أنه يمكن تفسير ارتفاع مستويات قلق المستقبل لدى الأشخاص ذوي الإعاقة الحركية المكتسبة مقارنةً بذوي الإعاقة

الخلقية من خلال العديد من العوامل النفسية والاجتماعية المتداخلة. فحدوث الإعاقة بشكل مفاجئ يشكل خسارة كبيرة للفرد، حيث يفقد قدراته الجسدية والوظيفية التي اعتاد عليها، مما يؤدي إلى مشاعر الحزن والغضب والإحباط، والتي من الممكن أن تزيد من قلقه تجاه المستقبل وقدرته على التعامل مع التحديات القادمة. علاوة على ذلك، قد تؤثر الإعاقة الحركية المكتسبة على هوية الفرد وصورته عن نفسه، حيث يضطر إلى إعادة تعريف ذاته وتكوين هوية جديدة تتوافق مع إعاقته، وهذه العملية النفسية المعقدة تعزز من قلقه حيال المستقبل وكيفية التعامل مع التغييرات الجذرية في حياته، وقد يواجه هؤلاء الأشخاص تحديات اجتماعية مثل تغير دورهم الاجتماعي، وصعوبة الاندماج في المجتمع، والتمييز المحتمل، مما يزيد من شعورهم بالقلق حيال قدرتهم على التعامل مع المجتمع في المستقبل. كما أنهم يشعرون بفقدان السيطرة على حياتهم وقدرتهم على التخطيط للمستقبل، الأمر الذي يعزز من مخاوفهم وقلقهم تجاه المستقبل غير المؤكد. وعلى عكس الأشخاص ذوي الإعاقة الخلقية الذين يتكيفون مع إعاقتهم منذ الولادة، يجب على ذوي الإعاقة المكتسبة التكيف مع التغييرات الجذرية في حياتهم، وهذه العملية الصعبة تزيد من قلقهم تجاه المستقبل. جميع هذه العوامل المترابطة تساهم في تفسير ارتفاع مستويات قلق المستقبل لديهم.

المقترحات:

من خلال النتائج التي توصل إلى البحث تقترح الباحثة ما يلي:

١. تصميم برامج إرشادية وعلاجية نفسية تستهدف تعديل التشوهات المعرفية لدى الأشخاص ذوي الإعاقة الحركية.
٢. تطوير برامج تدخل نفسي واجتماعي خاصة بالأشخاص ذوي الإعاقة الحركية المكتسبة، وذلك للمساعدة في التعامل مع التحديات النفسية والاجتماعية الناتجة عن حدوث الإعاقة بشكل مفاجئ.

٣. إجراء المزيد من الدراسات حول التشوهات المعرفية وقلق المستقبل لدى الأشخاص ذوي الإعاقة الحركية، وذلك من خلال ربطها مع متغيرات أخرى.

٤. تعزيز التعاون بين المؤسسات الحكومية والخاصة والمنظمات غير الربحية، لتطوير برامج وخدمات شاملة تلبي الاحتياجات النفسية والاجتماعية للأشخاص ذوي الإعاقة الحركية.

المراجع العربية:

- أبو شعبان، خالد. (٢٠١٤). قلق المستقبل وعلاقته بالرضا عن الحياة لدى المعاقين حركياً في محافظات غزة. (**رسالة ماجستير غير منشورة**). كلية التربية. الجامعة الإسلامية. فلسطين.
- أبو علام، رجاء. (٢٠١١). **مناهج البحث في العلوم النفسية والتربوية**. ط٧. القاهرة: دار النشر للجامعات.
- أحمد، أحمد. (٢٠٢٠). وصمة الذات كمنبئ بالتشوهات المعرفية وصعوبة التنظيم الانفعالي لدى المعاقين حركياً. **المجلة التربوية**. العدد (٧٢) ١٢٦-١٩١.
- أحمد، لمياء. (٢٠١٤). التشوهات المعرفية وعلاقتها بقلق المستقبل وبعض الأعراض الاكتئابية لدى عينة من الشباب الجامعي من الجنسين. (**رسالة ماجستير غير منشورة**). كلية التربية. جامعة عين شمس. مصر.
- بص، زينب. (٢٠٢٣). المرونة النفسية وعلاقتها بقلق المستقبل لدى المعاقين حركياً بمرحلة الشباب ببعض مراكز العلاج الطبيعي بمدينة زليتن دراسة ميدانية ببعض مراكز العلاج الطبيعي زليتن. كلية التربية البدنية-**مجلة جامعة المرقب**، العدد (١٠)، ٢١٠-٢٢٦.
- بولعسل، روميسة. (٢٠١٤). قلق المستقبل وعلاقته بالتوافق النفسي لدى الطلبة المقبلين على التخرج (دراسة ميدانية لدى عينة من طلاب السنة الثالثة ليسانس وسنة

ثانية ماستر). **(رسالة ماجستير غر منشورة)**. جامعة العربي بن مهيدي_ أم البواقي. الجزائر.

- بونعامة، مريم. (٢٠١٤). بعض سمات شخصية المراهق المعاق حركياً. **(رسالة ماجستير غير منشورة)**. الجزائر: جامعة العربي بن مهيدي أم البواقي.
- جمعه، أحمد. (٢٠٢٤). نمذجة العلاقات السببية بين التشوهات المعرفية والتوقعات المستقبلية السلبية والاحتراق الأكاديمي لدى طلبة الجامعة. **مجلة البحث العلمي في التربية**. ٢٥ (٣)، ٢٠٤- ٢٥٠.
- خلف، مهيرة. (٢٠١٢). مبتورو الأطراف خلال الحرب على غزة (دراسة إكلينيكية). **(رسالة ماجستير غير منشورة)**. غزة: الجامعة الإسلامية.
- راوي، وفاء. (٢٠٢١). التشوهات المعرفية وعلاقتها بالصمود الأكاديمي والهناء النفسي لدى طالبات كلية التربية للطفولة المبكرة. **المجلة العلمية لكلية التربية للطفولة المبكرة ببورسعيد**. ١٨ (١) ، ٣٩٢-٥٠٠.
- الريماوي، أميرة. (٢٠٠٨). الصعوبات الاجتماعية الانفعالية التي تواجهها المرأة المعوقة وعلاقتها بفئة الإعاقة. الأردن. **دراسات العلوم التربوية**. مجلد (٣٥) ٥٥٨- ٥٧٨.
- شقير، زينب. (٢٠٠٥). **مقياس قلق المستقبل**. القاهرة: مكتبة النهضة المصرية.
- شلهوب، دعاء. (٢٠١٦). قلق المستقبل وعلاقته بالصلابة النفسية (دراسة ميدانية لدى عينة من الشباب في مراكز الإيواء المؤقت في مدينتي دمشق والسويداء). **(رسالة ماجستير غير منشورة)**. جامعة دمشق. سوريا.
- ضحوة، صفاء وتمام، مايسة. (٢٠٢٢). التشوهات المعرفية وعلاقتها بالاحتراق النفسي لدى أساتذة التعليم الثانوي. **(رسالة ماجستير غير منشورة)**. جامعة محمد خيضر بسكرة. الجزائر.

- طافش، دعاء. (٢٠١٧). فاعلية برنامج ديني للتخفيف من أعراض القلق لدى المعاقين حركياً. **(رسالة ماجستير غير منشورة)**. الجامعة الإسلامية. غزة.
- عبد الستار، إبراهيم. (٢٠٠٩). **العلاج المعرفي السلوكي: أسسه وتطبيقاته**. القاهرة: دار الفكر العربي.
- عبد اللطيف، آذار. (٢٠١٨). القلق من المستقبل لدى عينة من النساء العاملات المعوقات حركياً في ضوء بعض المتغيرات. **مجلة اتحاد الجامعات للتربية وعلم النفس**. مجلد (١٦) العدد (١) ٢٦٩-٢٩٤.
- عبيب، غنية ولالوش، صليحة. (٢٠٢١). قلق المستقبل وعلاقته بتقدير الذات لدى المراهقين المعاقين حركياً دراسة ميدانية في مراكز إعادة التأهيل الحركي والوظيفي بالجزائر. ***مجلة السراج في قضايا التربية والمجتمع***. مجلد (٥) عدد (٤)، ١٨٨-٢٠٦.
- عثمان، مريم. (٢٠١٧). قلق المستقبل لدى المعوقين حركياً في ضوء بعض المتغيرات. **(رسالة دكتوراه غير منشورة)**. كلية التربية. جامعة أم درمان الإسلامية. السودان.
- عوادي، الحادة وأحمد، خليفة. (٢٠٢٢). التشوهات المعرفية لدى المعاقين المتمدرسين- دراسة على عينة من المعاقين (بصرياً، سمعياً، حركياً) بولاية الوادي. **مجلة الدراسات والبحوث الاجتماعية**. مجلد (١٠) عدد (١)، ١٢٨-١٤٤.
- عوادي، الحادة. (٢٠١٨). علاقة معنى الحياة بالتشويهات المعرفية لدى الأشخاص المعاقين دراسة ميدانية على عينة من المعاقين بولاية الوادي. **(رسالة ماجستير غير منشورة)**. جامعة الشهيد حمه لخضر بالوادي. الجزائر.
- القاضي، وفاء. (٢٠٠٩). قلق المستقبل وعلاقته بصورة الجسم ومفهوم الذات لدى حالات البتر بعد الحرب على غزة. **(رسالة ماجستير غير منشورة)**. الجامعة الإسلامية. غزة.

- كورين، بيرتي ورودل، بيتر وبالمر، ستيفن. (٢٠٠٨). **العلاج النفسي الإكلينيكي المختصر (سلسلة علم النفس الإكلينيكي)**. ترجمة محمود مصطفى ومحمد الصبرة. القاهرة: دار إيتراك للنشر والتوزيع.
- المحسن، نرمين. (٢٠١٩). التفكير الخاطئ والفراغ الوجودي وعلاقتهما باضطرابات الشخصية– دراسة ميدانية على عينة من طلبة جامعة البعث. **(رسالة ماجستير غير منشورة)**. كلية التربية. جامعة البعث.
- المعايطة، أحمد. (٢٠١٦). مستوى التشوهات المعرفية لدى الطلبة وعلاقتها بالإساءة اللفظية الموجهة لهم من المعلمين في مدارس مديرية لواء القصر. **(رسالة ماجستير غير منشورة)**. جامعة مؤتة. الأردن.
- منصور، علي والأحمد، أمل والشماس، عيسى. (٢٠٠٩). **مناهج البحث في التربية وعلم النفس**. جامعة دمشق: مديرية الكتب والمطبوعات.
- المومني، محمد ونعيم، مازن. (٢٠١٣). قلق المستقبل لدى طلبة كليات المجتمع في منطقة الجليل في ضوء بعض المتغيرات. **المجلة الأردنية في العلوم التربوية**. مجلد (٩) عدد (٢). ١٧٣–١٨٥.
- ميخائيل، امطانيوس. (٢٠١٢). **القياس النفسي، (ج١)**. جامعة دمشق: مديرية الكتب والمطبوعات.
- نويوة، فيصل وقمراس، عبد المالك. (٢٠١٧). فاعليات الأنا وعلاقتها بقلق المستقبل لدى المعاقين حركياً دراسة ميدانية بمدينة المسيلة (الجزائر).**مجلة الدراسات والبحوث الاجتماعية– جامعة الشهيد حمة لخضر**. العدد٢٦، ٢٥٤–٢٦٨.

المراجع

الأجنبية:

- Beck, A. (1976). **Cognitive therapy and emotional disorders**. New York. The Guilford press.

- Garay, D &Rodriguiz, M &Alcas, N &Alarcon, M &Gallardo, Y &Chumacero, C. (2020). Personal constraints impact on cognitive distortion in persons deprived of liberty. OPCION. 36 (27), 1675-1690.
- Moscovitch, D. A. (2015). Overcoming Anxiety: Reassuring Ways to Break Free from Stress and Worry. Guilford Publications.
- Nagashima, N, (2003): **Future Anxiety and Consumer Behavior**. FRI Research Report No.176. Fujitsu research institute. Tokyo.
- Panourgia, C &Comoretto, A. (2017). Do cognitive distortion explain the longitudinal relationship between life adversity and emotional and behavioural problems in secondary school children?. Stress and Health, 33 (5), 590- 599.
- Santoso, D& Riskin, A. (2019). The impact of positive thinking of future anxiety mediated by self-acceptance on physical disability college students, ***the international journal of in Diahs psychology,*** V(7), N(1), P. 2340-2396.
- Wickersham, C. (2018). Anxiety: The Missing Stage of Grief. New Harbinger Publications.
- Zaleski, Z. (1996). The Worrywart's Companion: 21 Tips to Kick the Habit for Good. New Harbinger Publications.

ملحق رقم (١) مقياس التشوهات المعرفية

م	العبارات	أبداً	نادراً	أحياناً	دائماً	غالباً
١	أحتاج إلى أن يوافقني الآخرون لكي أشعر أني أستحق الحياة					
٢	أشعر بأني متنبأ، أتنبئ بأن أحداثاً سيئة سوف تحدث لي					
٣	يفكر الآخرين بي بطريقة سلبية					
٤	أقلل من قيمة الأشياء الجيدة التي تحدث لي					
٥	أنا إما أن أحب شخصاً أولا، لا يوجد شيء وسط بالنسبة إلي					
٦	أقلل من أهمية المواقف حتى الخطيرة منها					
٧	أقارن نفسي مع الآخرين طوال الوقت					
٨	أضخم أهمية الأشياء بالنسبة إلي					
٩	أتنبأ بأشياء سلبية في حياتي كما لو أني أملك كرة سحرية					
١٠	أهتم بما يفكر به الآخرون عني أكثر مما أفكر به عن نفسي					
١١	أندم على أشياء كثيرة كان عليَّ فعلها، لكن لم أفعل					
١٢	اتخذ قراراتي على أساس مشاعري					
١٣	استخلص النتائج بدون مراجعة دقيقة للتفاصيل الضرورية					
١٤	أعتمد على أسلوبي في حل مشكلاتي					
١٥	لأشعر أني بحالة جيدة، فأنا بحاجة إلى تقدير الآخرين					
١٦	أحفز نفسي من خلال ما يجب أن أكون عليه					
١٧	ألوم نفسي عندما أقوم بأمور السيئة					
١٨	أعتقد أن الآخرين يرون الجانب السلبي مني من دون أن أسألهم					
١٩	أفضل فعل بعض الأمور عن أمور أخرى					
٢٠	أشعر بأني مسؤول عن أشياء خارج سيطرتي					
٢١	أتجاهل الصفات الجيدة التي أمتلكها					
٢٢	تسير الأمور في حياتي إمَا على ما يرام أو على نحو سي ء					
٢٣	أركز على التفاصيل السلبية في موقف ما					
٢٤	أبالغ في أهمية الأشياء الصغيرة					
٢٥	أسعى لتحقيق الكمال في كل جوانب حياتي					

٢٦	عادةً ما أتنبأ بأنَ الأمور سوف تسوء في أي موقف معيَن					
٢٧	هناك الكثير من الأمور التي ينبغي أن أقوم بها في حياتي					
٢٨	أقلل من قيمة إنجازاتي					
٢٩	أعرف أنَي أصنع من الحبة قبة					
٣٠	معظم الناس أفضل مني					
٣١	عندما تصدر قانون جديد في العمل، المدرسة، أو المنزل اعتقد أنها صدرت بسبب شيء فعلته أنا					
٣٢	أميل إلى الاعتقاد بأنَّ الأسوء سوف يحدث عندما يكون هناك خيارات متعددة					
٣٣	أجد نفسي ناقصاً عند مقارنتي بأشخاص آخرين مثلي					
٣٤	أعتقد أنَ تنبؤاتي السلبية حول مستقبلي سوف تحدث					
٣٥	يجب أن تحدث الأمور ضمن سياق محدد					
٣٦	عادةً ما أتخَيل نتائج وخيمة لأخطائي					
٣٧	عندما أفكر في شيء ما، أكون مثالياً إلى حد بعيد					
٣٨	أكون عادةً على حق إذا شعرت بطريقة ما حول أمر ما					
٣٩	أحتاج الكثير من المديح لأشعر شعوراً جيداً حول نفسي					
٤٠	في ذهني الأشياء إما أبيض أو أسود، ل يوجد منطقة رمادية					
٤١	أصدر الأحكام بدون التأكد من الحقائق مسبقاً.					
٤٢	قول الناس لي أشياء جميلة فقط لأنهم شيئاا مني، أو لأنهم يحاولون مدحي					
٤٣	لديَ ميل للتقليل من أهمية نتائج أفعالي وخاصة إذا كانت سلبية					
٤٤	في كثير من الاحيان أجد أني بحاجة لردود أفعال إيجابية من الآخرين لأشعر بالراحة.					
٤٥	أصل إلى النتائج دون الأخذ بعين الاعتبار أن هناك بدائل.					
٤٦	أصف نفسي بعبارات سلبية					
٤٧	أحمل نفسي المسؤولية وألوم نفسي تجاه الأمور					
٤٨	الأمور الإيجابية لا قيمة لها في حياتي على الإطلاق					
٤٩	يجب أن يكون لي رؤية بعيدة في حياتي					
٥٠	عادةً ما تتحقق تنبؤاتي السلبية					

٥١	مشاعري تعكس طريقة تفسيري للأشياء					
٥٢	أسعى للكمال في كل شيء أقوم به					
٥٣	أقلل من قيمة المجاملات					
٥٤	عندما يحدث لي أمر سلبي فإنه حتماً شيء فظيع					
٥٥	مشاعري هي تعبير دقيق عن واقع الحال كما هو في الحقيقة					
٥٦	حتى الأحداث الصغيرة يمكن أن تؤدي إلى نتائج كارثية					
٥٧	أجد أني بلا قيمة عندما أقارن نفسي بالآخرين					
٥٨	أنا أحبط نفسي					
٥٩	أركز على الأشياء التي ل أحبها في نفسي					
٦٠	ت ارفقني مشاعر محبطة عندما أقرر شيئاً ما					
٦١	إذا تجاهلني الآخرون، أعتقد أنَّ لديهم أفكار سلبية عني					
٦٢	أقلل من تقدير خطورة المواق ف					
٦٣	أقلل من قيمة الاشياء أكثر مما يجب					