

فاعلية برنامج معرفي سلوكي بيئي لتحسين نوعية الحياة لدى عينة من فقراء الريف والحضر

أسامه عبد الله السعيد (١) - أحمد مصطفى العتيق (٢) - مصطفى إبراهيم عوض (٢)
(١) طالب دراسات عليا بقسم العلوم الإنسانية، كلية الدراسات والبحوث البيئية، جامعة عين
شمس (٢) قسم العلوم الإنسانية، كلية الدراسات والبحوث البيئية، جامعة عين شمس

المستخلص

هدفت الدراسة الحالية إلى قياس فاعلية برنامج معرفي سلوكي بيئي في تعديل الأفكار المشوهة الخاصة بثقافة الفقر والتدريب على أنماط التفكير العقلاني وأنماط السلوك التي تهدف لتحسين نوعية الحياة لدى عينة من فقراء الريف والحضر. كما حاولت الدراسة الربط بين العوامل الخمسة الكبرى للشخصية وكل من التشوهات المعرفية وجودة الحياة. تكونت العينة من (٣٠) شخصاً مقسمين لمجموعتين متساويتين كل مجموعة (١٥) شخصاً، إحداهما مجموعة تجريبية تم تطبيق برنامج معرفي سلوكي بيئي عليها والأخرى مجموعة ضابطة، واستخدم الباحثون المنهج التجريبي، وتم تحليل البيانات التي تم جمعها على البرنامج الإحصائي SPSS للتأكد من صدق وثبات الأدوات، بالاعتماد على الأدوات المستخدمة في الدراسة "مقياس نوعية الحياة، ومقياس التشوهات المعرفية، ومقياس العوامل الخمسة الكبرى للشخصية"، وتوصلت الدراسة إلى:
توجد فروق دالة إحصائية في التشوهات المعرفية وجودة الحياة لدى عينة الدراسة التجريبية من فقراء الريف والحضر عند استجابتهم لبرنامج معرفي سلوكي بيئي في الأداء القبلي والتتبعي والبعدي.
توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائية بين كل من التشوهات المعرفية ونوعية الحياة، والعوامل الخمسة الكبرى للشخصية لدى عينة الدراسة.
تسهم العوامل الخمسة الكبرى للشخصية في التنبؤ بالتشوهات المعرفية وجودة الحياة لدى عينة الدراسة التجريبية من فقراء الريف والحضر.

وقد أوصي الباحثون بضرورة إعداد البرامج التوعوية للفقراء لتعديل الأفكار المشوهة والتدريب على أنماط السلوك المقبولة لتنمية قدراتهم على التعامل مع البرامج التنموية التي يستفيدون منها لتحقيق أعلى قدر من الاستفادة من هذه البرامج وتنمية قدراتهم على الخروج من دائرة الفقر، ضرورة استعانة المؤسسات الحكومية والأهلية التي تعمل على مكافحة الفقر بالأخصائيين النفسيين والاجتماعيين لتنفيذ برامجهم بشكل أكثر وعياً وشمولاً مما قد يساعد في تحسين فاعلية نتائج البرامج التنموية.

الكلمات المفتاحية: نوعية (جودة) الحياة - التشوهات المعرفية - العوامل الخمسة الكبرى للشخصية - البرنامج المعرفي السلوكي البيئي.

مقدمة الدراسة

يعد مفهوم جودة الحياة مفهوماً نسبياً متعدد الأبعاد يختلف من شخص لآخر وفق المعايير التي يعتمدها الأفراد لتقويم الحياة ومطالبها، والتي غالباً ما تتأثر بعوامل كثيرة تتحكم في تحديد مقومات جودة الحياة كالقدرة على التفكير واتخاذ القرار، والقدرة على التحكم، وإدارة الظروف المحيطة، والصحة الجسمية والنفسية والظروف الاقتصادية، والمعتقدات الدينية، والقيم الثقافية والحضارية، التي يحدد من خلالها الأفراد الأشياء المهمة التي تحقق سعادتهم في الحياة.

اختلف الباحثون حول مفهوم جودة الحياة، وتعددت المؤشرات التي أشار إليها الباحثون عن جودة الحياة، وعادة ما يتم تعريف جودة الحياة في ضوء بعدين أساسيين لكل منهما مؤشرات معينة، وهما البعد الموضوعي، والبعد الذاتي، إلا أن غالبية الباحثين ركزوا على المؤشرات الخاصة بالبعد الموضوعي لجودة الحياة ويتضمن البعد الموضوعي لجودة الحياة مجموعة من المؤشرات القابلة للملاحظة والقياس المباشر مثل أوضاع العمل الأكاديمية، ومستوى الدخل والمكانة الاجتماعية، والاقتصاد، وحجم المساندة المتاح من شبكة العلاقات

الاجتماعية، والتعليم، ومع ذلك أظهرت نتائج البحوث أن التركيز على المؤشرات الموضوعية لجودة الحياة لا يسهم إلا في جزء صغير من التباين الكلي لجودة الحياة.

ويرى العارف بالله الغندور (١٩٩٩: ٢٢) أن المشتغلين بالبحث في العلوم الإنسانية يركزون على حقيقة مؤداها أن المؤشرات الموضوعية بكل مظاهرها المادية القابلة للرصد والقياس لم تعد كافية للتعبير عن نوعية الحياة بمعناها الدقيق، فالبحوث التي تركز على الجوانب الموضوعية لا تقدم إلا القليل جدا فيما يتعلق بجودة أو نوعية الحياة المدركة بالنسبة للفرد. ومن هذا المنطلق التفسيري لجودة الحياة بدأ البحث في الجانب الآخر عن محددات هي أقرب للمحددات الذاتية من المؤشرات الموضوعية المتعارف عليها حيث بدأ البحث عن نوعية الحياة المدركة، كما يدركها الفرد نفسه.

يعد الفقر عاملاً مهماً في انخفاض مستوى جودة الحياة ببعديها الذاتي والموضوعي، حيث يوجد اتفاق بوجود ارتباط بين الفقر وإشباع الحاجات الأساسية المادية أو غير المادية. وللحرمان المادي انعكاسات تتمثل بأوجه أخرى للفقر كعدم الشعور بالأمان ضعف القدرة على اتخاذ القرارات وممارسة حرية الاختيار ومواجهة الصدمات الخارجية والداخلية. (wikipedia.org)

والفقر وإن كان في ظاهرة مشكلة اقتصادية إلا أن له أبعاداً نفسية واجتماعية. كما أن علاجه يتطرق إلى أبعاد الدين والقيم، والأخلاق، والتربية، والتعليم. لذا يمكن أن نسهم في حل مشكلة الفقر من خلال فهم نفسية الفقير ومعرفة خصائصه الاجتماعية أو ما يطلق عليه ثقافة الفقر. ولأن هناك اتفاقاً بين علماء الاجتماع على أن الثقافة جزء منها متوارث من أجيال سابقة ويحتاج تعديلها وتغييرها إلى فترات طويلة فإنه يمكن التوجه إلى أحد الأساليب العلاجية الحديثة في علم النفس وهو العلاج المعرفي السلوكي الذي يركز على مبدئين أساسيين هما هنا

والآن، ويعتمد في تطبيقه على برامج قصيرة المدى لتعديل الأفكار المشوهة والتدريب على أنماط السلوك المقبولة.

ويرى العارف بالله الغندور (١٩٩٩: ٢٨-٢٩) أن علم النفس له السبق في فهم وتحديد المتغيرات المؤثرة في جودة حياة الإنسان، وقد يرجع ذلك لكون جودة الحياة عبارة عن الإدراك الذاتي لنوعية الحياة؛ حتى أن تقييم الفرد للمؤشرات الموضوعية في حياته كالدخل والعمل والتعليم، يمثل في إحدى مستوياته انعكاساً مباشراً لإدراك الفرد لجودة الحياة في وجود هذه المتغيرات على هذا المستوى والذي يتوقف بدرجة ما على مدى أهمية كل متغير من هذه المتغيرات بالنسبة لهذا الفرد، وذلك في وقت محدد وفي ظل ظروف معينة، ويظهر ذلك بوضوح في مستوى السعادة أو الشقاء الذي يكون عليه، والذي يؤثر بدوره في تعاملات هذا الإنسان مع كافة المتغيرات الأخرى التي تدخل في نطاق تفاعلاته بما في ذلك أسلوبه في حل المشكلات ومواجهة المواقف الضاغطة.

كما يؤكد سيلجمان (11: 2002, Seligman) على أن علم النفس الإيجابي يهتم بالحياة الهادفة ذات المعنى، وبكيفية بناء حياة ذات طبيعة إيجابية للفرد، ولذلك يركز على الدور المهم الذي يمكن أن تؤديه بعض المتغيرات الإيجابية من قبيل جودة الحياة والرضا عنها، وغيرها من المتغيرات التي يمكن أن يكون لها دور مهم في تفعيل نقاط القوة لدى الفرد بدلاً من الاقتصار على دراسة العوامل السلبية لدى الفرد، وعلى المستوى الفردي يتعلق علم النفس الإيجابي بدراسة وتحليل السمات الإيجابية للفرد كالسعادة وفهم المشاعر الإيجابية، وتحسين جودة الحياة.

كما تلعب سمات الشخصية دوراً هاماً في تحقيق الرضا عن الحياة ومن ثم رفع مستوى جودة الحياة مما يؤدي إلى رفع القدرة على التعامل مع التشوّهات المعرفية والقدرة على إعادة البناء المعرفي، فللشخصية الانبساطية إحساس عالٍ بالرضا عن الحياة، بعكس الشخصية

العصابية التي تميل إلى الإحساس المتدني بالرضا عن الحياة (Melendez, Tomas,) (Oliver, & Navarro, 2008). لذا كان للعوامل الخمسة الكبرى للشخصية أهمية خاصة في التنبؤ بالتشوهات المعرفية وجودة الحياة.

وقد كان للعلاج المعرفي السلوكي نجاح بارز في مجال إعادة البناء المعرفي مما يجعل الفرد قادراً على الرؤية الواضحة والواعية لحياته مما يساهم في رفع مستوى قدرته على التفكير السليم وتحسين جودة حياته بشكل منطقي وفعال.

مشكلة الدراسة

قام أسامه عبد الله (٢٠١٧) بعمل رسالة ماجستير بعنوان دور الجمعيات الأهلية في مكافحة الفقر، وقد انتهى من خلال بحثه إلى أن الجمعيات الأهلية تقوم بمكافحة الفقر من خلال العمل الرعائي في الغالب. والجمعيات التي تقوم بمكافحة الفقر من خلال العمل التنموي لا تستطيع أداء هذا الدور بفاعلية نظراً لسيطرة القيم والأخلاقيات والسلوكيات الناتجة من ثقافة الفقر والتي تمثل آلية من آليات التكيف مع الفقر وتحويل حالة الفقر إلى نموذج معرفي يحوي أفكاراً مشوهة توجه سلوك كثير من الفقراء نحو الحلول المؤقتة القائمة على الطمع والتحايل والاستغلال وانتقاص الذات وانعدام الطموح وسيطرة الأفكار الكارثية، فالفقراء يتعاملون مع البرامج التنموية التي تسعى لعلاج مشكلة الفقر بسلوكيات سلبية مثل التحايل وعدم الالتزام بالسداد نتيجة للأفكار المشوهة التي تسيطر على عقولهم نتيجة ثقافة الفقر وهو ما تؤكد دراسات أخرى سابقة مثل دراسة حورية مصطفى أحمد مصطفى (٢٠١٠) بعنوان التكيف الثقافي للفقر في المناطق العشوائية بالخرطوم. وقد رأى أن علاج المشكلة الثقافية يستدعي انتباهه، ولذلك رأى أن يقوم بهذا البحث لعله يتم عمله الذي بدأه في بحث الماجستير.

وحيث إن علماء الاجتماع يرون أن تعديل الثقافة يحتاج إلى وقت طويل لأن جزءاً كبيراً منها متوارث عبر أجيال، لذا رأى الباحثون استخدام العلاج المعرفي السلوكي وهو أسلوب علاج نفسي في علاج مشكلة اجتماعية وهي ثقافة الفقر من أجل تحسين نوعية الحياة، حيث يهتم العلاج المعرفي السلوكي بمبدأين أساسيين هما هنا والآن ويركز على تعديل الأفكار المشوهة وتعديل أنماط السلوك.

لذا تتلخص إشكالية الدراسة الحالية في:

تعديل الأفكار المشوهة لدى عينة من فقراء الريف والحضر باعتبارها سبباً رئيسياً تتحدد على أساسها نوعية حياتهم من خلال عدم قدرتهم على تكوين صورة واضحة لحياتهم في الحاضر ومن ثم عدم القدرة على التخطيط لمستقبلهم حيث ترى (أميمة مصطفى: ٢٠٠٦: ٢٩) أن التشوّهات المعرفية "عبارة عن منظومة من الأفكار الخاطئة التي تؤثر سلباً على قدرة الفرد في التحكم وخصائص شخصيته على مواجهة ضغوط الحياة والتكيف النفسي والاجتماعي مع البيئة المحيطة". وهذا ما دعا الباحث للقيام بهذا البحث لتقديم برنامج معرفي سلوكي بيئي لتعديل الأفكار المشوهة والتدريب على أنماط السلوك المقبولة مما يمكن أن يؤدي إلى تحسين نوعية الحياة لدى عينة من الفقراء.

تساؤلات الدراسة

- ١) ما العلاقة بين الأفكار المشوهة ونوعية الحياة؟
- ٢) ما العلاقة بين العوامل الخمسة الكبرى للشخصية والأفكار المشوهة؟
- ٣) ما العلاقة بين العوامل الخمسة الكبرى للشخصية ونوعية الحياة؟
- ٤) ما مدى فاعلية البرنامج المعرفي السلوكي في تعديل الأفكار المشوهة وتحسين نوعية الحياة لدى عينة من فقراء الريف والحضر؟

أهمية الدراسة

ترجع أهمية الدراسة إلى ارتباطها بخطورة التشوهات المعرفية التي تؤثر سلباً على الفرد وعلى المجتمع والبيئة المحيطة به وعلى دور المؤسسات التي تعمل على مكافحة الفقر وتنقسم أهمية الدراسة الحالية إلى:

أولاً: الأهمية النظرية:

- (١) توجيه الأنظار إلى العلاقة بين الأفكار المشوهة وبين نوعية الحياة.
- (٢) توجيه الاهتمام بأهمية التدخل والبرامج العلاجية في تعديل الأفكار المشوهة لما لهذه الأفكار من أهمية في وتحسين السلوكيات المؤدية لتحسين نوعية الحياة.
- (٣) تناول الدراسة ظاهرة على درجة كبيرة من الأهمية لما تحتوي عليه من آثار سلبية على الفقراء من ناحية، وعلى أداء المؤسسات التي تعمل على مكافحة الفقر من ناحية أخرى.

ثانياً: الأهمية التطبيقية:

- (١) قد يمكن الاستفادة من نتائج وتوصيات هذه الدراسة في تقديم المقترحات اللازمة لتوجيه المؤسسات الحكومية والأهلية التي تعمل على مكافحة الفقر لوضع الخطط والبرامج التي تساعد على تعديل الأفكار ومن ثم تعديل السلوكيات لدى الفقراء، مما يساعد على نجاح البرامج التنموية وتقليل حدة الفقر في المجتمع.
- (٢) توجيه نتائج الدراسة للمؤسسات الحكومية والأهلية التي تعمل على مكافحة الفقر للاستعانة بالأخصائيين النفسيين والاجتماعيين لتنفيذ برامجهم بشكل أكثر وعياً وشمولاً مما قد يساعد في تحسين نتائج البرامج التنموية بشكل أكثر فاعلية.
- (٣) مساعدة الفقراء في التعرف على أفكارهم وتعديلها لكي تصبح لديهم القدرات التي تؤهلهم لحل مشكلاتهم بشكل ملائم.

أهداف الدراسة

تهدف الدراسة الحالية إلى تحقيق هدف رئيسي هو قياس فاعلية برنامج معرفي سلوكي بيئي في تعديل الأفكار المشوهة الخاصة بثقافة الفقر والتدريب على أنماط التفكير العقلاني وأنماط السلوك المقبولة التي تهدف إلى تحسين نوعية الحياة لدى عينة من فقراء الريف والحضر.

فروض الدراسة

- ١) توجد فروق دالة إحصائية لدى عينة من فقراء الريف والحضر في التشوهات المعرفية ونوعية الحياة عند استجابتهم لبرنامج معرفي سلوكي بيئي في الأداء القبلي والتتبعي.
- ٢) توجد فروق دالة إحصائية لدى عينة من فقراء الريف والحضر في التشوهات المعرفية ونوعية الحياة عند استجابتهم لبرنامج معرفي سلوكي بيئي في الأداء القبلي والبعدي.
- ٣) توجد فروق دالة إحصائية لدى عينة من فقراء الريف والحضر في التشوهات المعرفية ونوعية الحياة عند استجابتهم لبرنامج معرفي سلوكي بيئي في الأداء القبلي التتبعي والبعدي.
- ٤) لا توجد فروق دالة إحصائية لدى العينة الضابطة من فقراء الريف والحضر في التشوهات المعرفية ونوعية الحياة نتيجة عدم تعرضهم للبرنامج المعرفي السلوكي البيئي في الأداء القبلي والبعدي.
- ٥) توجد فروق دالة إحصائية بين المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية لدى عينة من فقراء الريف والحضر في التشوهات المعرفية ونوعية الحياة عند استجابة المجموعة التجريبية لبرنامج معرفي سلوكي بيئي في الأداء البعدي.

٦) توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين التشوهات المعرفية وجودة الحياة، والعوامل الخمسة الكبرى للشخصية لدى عينة الدراسة التجريبية من فقراء الريف والحضر.
٧) تسهم العوامل الخمسة الكبرى للشخصية في التنبؤ بالتشوهات المعرفية وجودة الحياة لدى عينة الدراسة التجريبية من فقراء الريف والحضر.

مفاهيم الدراسة

تعريف الفاعلية (Effectiveness):

تعرف الفاعلية بأنها "مدى الأثر الذي يمكن أن تحدثه المعالجة التجريبية باعتبارها متغيراً مستقلاً في أحد المتغيرات التابعة. (سالم ومصطفى، ٢٠٠٦: ٩٤)
ويقصد بها إجرائياً: مقدار التحسن الذي يحدثه البرنامج العلاجي المعرفي السلوكي في تعديل ثقافة الفقر وتحسين نوعية الحياة لدى عينة الدراسة.

مفهوم البرنامج:

ويعرف البرنامج أيضاً على أنه مجموعة خطوات منظمة، قائمة على أسس علمية تهدف لتقديم خدمات مساعدة للفرد أو الجماعات لفهم مشاكلهم، والتوصل إلى حلول بشأنها لتنمية قدراتهم ومهاراتهم، لتحقيق النمو السوي في مختلف مجالات حياتهم، ويتم في صورة جلسات منظمة في إطار علاقة متبادلة متفاهمة بين المرشد والمسترشد. (حمدي عبد العظيم، ٢٠١٣: ص ٤٨)

ويعرف الباحث البرنامج إجرائياً بأنه خطة منظمة ومحددة بوقت قد تم إعدادها قبل تنفيذها ويتضمن مجموعة من الأنشطة والإجراءات التي تسهم في إعادة البناء المعرفي وتعديل السلوك لمجموعة من فقراء الريف والحضر ويتم تطبيقها أثناء جلسات البرنامج وكل جلسة لها أهدافها وأساليبها وفتياتها المستخدمة.

مفهوم البرنامج المعرفي:

يعرف البرنامج المعرفي على أنه: الأسلوب العلاجي الذي سيتم تطبيقه بهدف تنمية مهارات التفكير العقلاني لدى عينة من فقراء الريف والحضر، وفق الأساليب المعرفية السلوكية التالية: التعلم الذاتي - الضبط الذاتي - إعادة البناء المعرفي - التحصين ضد التوتر والاضطرابات المختلفة. (حازم محمد صالح: ٢٠٠٧)

ويعرف برنامج العلاج المعرفي السلوكي إجرائياً: بأنه الطرق والاستراتيجيات التي تخطط من قبل الدراسة وتتضمن مهارات وأنشطة وعمليات العلاج المعرفي السلوكي لتعديل ثقافة الفقر وتحسين نوعية الحياة لدى عينة الدراسة.

تعريف العلاج المعرفي السلوكي: يعرف بأنه التدخل العلاجي من خلال بعض العمليات المعرفية المنتقاة لخفض الاضطراب الوظيفي وذلك يأتي من خلال تغيير التقييمات الفردية ونماذج التفكير. (Brewin, C: 1996: 76-88)

ويهدف العلاج المعرفي السلوكي إلى تغيير طريقة التفكير اللاتكيفية من أجل تحسين الصحة النفسية. (Jonathan, A, Michelle, A & Yvonne, B.: 2014, 1-11)

التشوهات المعرفية:

يعرفها بيك وآخرون (Aron Beck, et al: 1979:3) بأنها منظومة من الأفكار الخاطئة والتي تظهر أثناء الضغط النفسي.

كما يعرفها (فرانك برونو: ١٩٩٣: ٤٨٥): بأنها "طرق غير عقلانية وغير منطقية للتفكير وهي في الغالب لها دور في كل من الاستجابات الانفعالية المعاكسة والأفعال التي تؤدي إلى هزيمة الذات."

وينكر موريس وبتري (Morris & Petrie: 1997: 293) أن مصطلح التشوهات المعرفية تم اقتباسه من النموذج المعرفي للاكتئاب لبيك، وهو يشير إلى أخطاء التفسيرات غير المنطقية للمواقف.

أما التعريف الإجرائي للتشوهات المعرفية في هذا البحث هو "الدرجة التي تحصل عليها عينة الدراسة من فقراء الريف والحضر على مقياس التشوهات المعرفية المعد لهذا الغرض".
نوعية الحياة (جودة الحياة) (Quality of life):

وضعت منظمه World Health Organization (WHO: 1997, 1) تعريفاً لمفهوم جودة الحياة على أنه: إدراك الأفراد لمكانتهم في الحياة ضمن السياق الثقافي والأنظمة القيمية التي يعيشون فيها، وفيما يتعلق بأهدافهم، وتوقعاتهم، ومعاييرهم، ومخاوفهم. وهذا مفهوم تصنيفي واسع متأثر بالصحة الجسدية، الحالة النفسية، مستوى الاستقلال، العلاقات الاجتماعية، المعتقدات الشخصية، وعلاقتهم بالملاح البارزة لبيئتهم.

ويرى كل من جيلمان وآخرين (Gilman, et al, 2004: 144) أن جودة الحياة بالمعنى الكلي تنظم وفقاً لميكانيزمات داخلية، وبالتالي يتعين على الباحثين التركيز على المكونات الذاتية لجودة الحياة بما يتضمن التقدير الذاتي عن الاتجاه نحو الحياة بصفة عامة، وتصورات وإدراك الفرد لعالم الخبرة الذي يتعامل فيه، ونوعية طموحاته ومستواها.

أما التعريف الإجرائي لنوعية الحياة في هذا البحث هو "الدرجة التي تحصل عليها عينة الدراسة من فقراء الريف والحضر على مقياس نوعية الحياة المعد لهذا الغرض".
العوامل الخمسة الكبرى للشخصية:

يعد نموذج العوامل الخمسة الأكثر ملائمة والأكثر انتشاراً في علم النفس المعاصر، كونه مؤلفاً من خمس متغيرات مختلفة تصف الشخصية وصفاً دقيقاً وهي حسب (ديجمان)

"إنها الأكثر عاملية وقابلية للتطبيق ضمن المقاييس الموجودة في علم نفس الشخصية."
(عبادو: ٢٠١٣: ٤٥)

ويهدف نموذج العوامل الخمسة الكبرى إلى تجميع أشتات السمات المتناثرة في فئات أساسية، وهذه الفئات مهما أضفنا إليها أو حذفنا منها تبقى محافظة على وجودها كفئات أو عوامل، ولا يمكن الاستغناء عنها بأي حال في وصف الشخصية الإنسانية، وبعبارة أخرى يهدف هذا النموذج إلى البحث عن تصنيف محكم لسمات الشخصية. (كاظم: ٢٠٠٢: ١٨).

دراسات سابقة

أولاً: دراسات تدور حول البرامج المعرفية السلوكية ودورها في علاج التشوهات المعرفية:

دراسة (عائشة محمد عيسى مصلح، ٢٠٠٣) بعنوان أثر برنامج إرشادي نفسي جماعي في خفض مستوى التوتر النفسي لدى طالبات المرحلة الأساسية العليا بمدارس وكالة الغوث الدولية:

كان الهدف الرئيسي لها هو تطوير برنامج التدريب على حل المشكلات واستقصاء مدى فاعلية هذا البرنامج في خفض التوتر النفسي الذي يعاني منه الطلبة من خلال إجراء عملية قياس وتشخيص مستوى التوتر النفسي.

ولتحقيق هذا الهدف استخدمت الدراسة المنهج التجريبي.

أما عن أدوات الدراسة فقد استخدمت الباحثة الأدوات التالية:

▪ أداة التوتر النفسي إعداد رنا الزواوي.

▪ البرنامج الإرشادي إعداد ديكسون وجولفر.

وأظهرت نتائج الدراسة وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين التجريبية والضابطة لصالح المجموعة التجريبية، فقد انخفض التوتر النفسي لدى أفراد المجموعة التجريبية عند القياس البعدي الأول وعند القياس البعدي الثاني.
دراسة (جميل محمد قاسم، ٢٠٠٨) بعنوان فعالية برنامج إرشادي لتنمية المسؤولية الاجتماعية لدى طلاب المرحلة الثانوية:

هدفت إلى معرفة مدى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات طلاب المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في مستوى المسؤولية الاجتماعية قبل وبعد تطبيق البرنامج.

استخدم الباحث المنهج التجريبي لهذه الدراسة باعتبارها دراسة شبه تجريبية هدفها التعرف على فعالية برنامج إرشادي (كمتغير مستقل) لتنمية المسؤولية الاجتماعية (كمتغير تابع).

وتوصلت نتائج الدراسة إلى أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات طلاب المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في مستوى المسؤولية الاجتماعية بعد تطبيق البرنامج لصالح المجموعة التجريبية.

دراسة (أشرف البيومي عبد العظيم طه، ٢٠٢٠) بعنوان فعالية برنامج معرفي بيئي لتنمية المهارات الاجتماعية والسلوك التوافقي لدى عينة من مدمني المخدرات المتعافين:

هدفت الدراسة إلى تحسين وتنمية المهارات الاجتماعية والسلوك التوافقي لدى عينة من المدمنين المتعافين وذلك من خلال تفعيل برنامج معرفي بيئي في تنمية المهارات الاجتماعية والسلوك التوافقي لدى مدمني المخدرات المتعافين.

واعتمدت الدراسة على التصميم التجريبي وأداء قياس قبلي وقياس تتبعي أثناء البرنامج وبعدي للمجموعة التجريبية.

وقد توصلت الدراسة إلى أنه توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطي العينة من المدمنين المتعافين (المجموعة التجريبية) في القياسين القبلي البعدي للمهارات الاجتماعية والسلوك التوافقي بعد تعرضهم للبرنامج المعرفي البيئي.

ثانياً دراسات تتمحور حول ثقافة الفقر وطرق التكيف مع الفقر:

١-دراسة (Oscar Lewis، Five families، 1959):

هدفت دراسة أوسكار لويس إلى تقديم صورة دقيقة وموضوعية عن الحياة اليومية في خمس أسر مكسيكية، أربع منها من الأسر منخفضة الدخل. وكان هدفه من ذلك هو المساهمة في فهم ثقافة الفقر في المكسيك المعاصرة، وكذا فهم الفقراء على امتداد العالم، حيث يوجد شيء مشترك بينهم ويميز الحياة في الطبقات الفقيرة بوجه عام.

استخدم لويس أربع مناهج مختلفة، هي: دراسة المجتمع المحلي، دراسة الأسرة من خلال رؤية كل واحد من أعضائها لها، اختيار إحدى المشكلات التي تواجه الأسرة ودراسة كيفية استجابتها لها، الملاحظة التفصيلية ليوم كامل في حياة كل أسرة من الأسر الخمس.

اعتمد لويس على منهجه على الملاحظة المباشرة ليوم "عادي" في حياة الأسرة. وقد خلص لويس في نهاية دراساته لنتيجة مفادها أن الفقراء يتقاسمون في كافة المجتمعات ثقافة متميزة عن اتجاه الشعور السائد بحيث أن قيمهم وسلوكهم ووجهات نظرهم في المجتمع تختلف عن غير الفقراء ولا تتميز هذه الثقافة بالحرمان المادي فقط، ولكن أيضاً بالجريمة وإدمان الكحول وفقدان الأمل في القدرة على التحرك.

٢-دراسة (Ahmed Abd Allah Al Khalaf، 2008) بعنوان 'cultural differences and their effect on consumer behavior' college of communications' Florida State University'

هدفت إلى معرفة كيف تؤثر الثقافة على سلوكيات المستهلكين في مختلف المظاهر والمجالات والكشف عن العوامل التي تصاحب عمليات صنع القرار لدى المستهلكين عبر الثقافات.

ركزت الدراسة على كيف وإلى أي مدي تؤثر العناصر الثقافية المشتركة والاختلافات الثقافية على نظرة المستهلكين للأسواق والمسوقين والمنتجات وعمليات صنع القرار من خلال استبيان تم تصميمه للإجابة على أسئلة البحث. تم إجراء البحث على عينة من المشاركين تتكون من مجموعتين من العرب وغير العرب.

استخدم الباحث برنامج استطلاع لتصميم وجمع البيانات عبر الإنترنت يتألف من ٦ أقسام.

ولأن هذه الدراسة هدفت إلى الكشف عن عدد كبير من الجوانب المتعلقة بالاختلافات الثقافية وتأثيرها على سلوك المستهلك فقد أجريت التحليلات الإحصائية على مستويين: عينة كلية مجمعة وعينة فرعية عربية مقابل عينة فرعية غير عربية. تم عرض التكرارات والنسب المئوية لدرجات العينة الكلية المجمعة لكل سؤال بحث متبوعاً بنتيجة الاختبار الإحصائي المناسب الذي تم إجراؤه لمعالجة كل سؤال وإعادة ترتيب للعرب كأول عينة فرعية مقابل غير العرب كعينة ثانية فرعية.

تم العثور على اختلافات كبيرة بين المجموعتين عند شراء منتج لا يلتزم بأربعة من أصل ستة عناصر من الثقافة. كلتا المجموعتين تظهر انخفاضاً في رضا المسوقين عن خلفياتهم الثقافية.

٣-دراسة (حورية مصطفى أحمد مصطفى، ٢٠١٠) بعنوان التكيف الثقافي للفقير في المناطق العشوائية بالخرطوم:

تدور حول دراسة الفقر من الناحية الثقافية، ومن ثم فإن أهداف الدراسة كانت تدور حول: التعرف على حقيقة الفقر وماهية الفقير وثقافة الفقر. تناولت الدراسة البحث الميداني من خلال دراسة التكيف الثقافي للفقير بالمناطق العشوائية بالخرطوم في السودان.

وقد توصلت الدراسة إلى عدد من النتائج، من أهمها:

لا يقتصر الفقر على الفقر الاقتصادي، بل هناك ما يعرف بالفقر البشري أو فقر القدرات والذي يتمثل في نقص التعليم والأمية ونقص الرعاية الصحية وفقر النساء. ولذا تتعدد أبعاد الفقر فهناك أبعاد اقتصادية، وأخرى اجتماعية، وثقافية، وببيولوجية. الفقر ليس فقر موارد وإنما سوء إدارة الموارد، وينطبق ذلك على السودان إذ ترتفع فيه نسبة الفقر رغم توفر الكثير من الموارد والأراضي الصالحة للزراعة والمياه الوفيرة خاصة في الجنوب.

ثالثاً دراسات تتمحور حول تحسين نوعية الحياة:

١-دراسة (صهيب خالد التخابنة، ٢٠١٥) بعنوان فاعلية برنامج إرشادي مستند إلى العلاج بالواقع لتحسين جودة الحياة والصلابة النفسية والتفاؤل لدي الطلبة من الأسر المفككة في محافظة الكرك:

كانت أهم أهداف الدراسة الكشف عن فاعلية برنامج إرشادي مستند إلى العلاج بالواقع في تحسين جودة الحياة والصلابة النفسية لدي الطلاب أعضاء المجموعة التجريبية في الأسر المفككة في محافظه الكرك مقارنة مع الطلاب أعضاء المجموعة الضابطة.

الكشف عن فاعليه برنامج إرشادي مستند إلى العلاج بالواقع في تحسين مستوى التفاؤل لدي الطلاب أعضاء المجموعة التجريبية في الأسر المفككة في محافظه الكرك مقارنة مع طلاب أعضاء المجموعة الضابطة.

قام الباحث بتطبيق القياس القبلي والبعدى وتطوير مقاييس جودة الحياة والصلابة النفسية والتفاؤل وأداة حصر التفكك الأسري وبناء برنامج إرشادي مستند الي العلاج بالواقع. وقد كانت أهم النتائج:

وجود فروق بين أعضاء المجموعتين التجريبية والضابطة في تحسين جودة الحياة والصلابة النفسية والتفاؤل بين أعضاء المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة بعد التطبيق للبرنامج ولصالح أعضاء المجموعة التجريبية.

٢-دراسة (عايدة غزير، ٢٠١٥) بعنوان الاستراتيجية الأكثر ممارسه لمواجهة الضغط النفسي وعلاقتها بجودة الحياة لدي القابلات: دراسة ميدانية بولاية تمنراست: كانت أهم أهداف الدراسة الكشف عن العلاقة الارتباطية بين استراتيجيات مواجهة الضغط النفسي وجودة الحياة لدي القابلات بولاية تمنراست في ظل بعض المتغيرات كالسن والحالة الاجتماعية.

استخدمت الدراسة المنهج الوصفي الارتباطي

وقد أسفرت النتائج عن:

- الاستراتيجية الأكثر ممارسه لمواجهة الضغط النفسي لدي القابلات هي التجنب والهروب.
- لا توجد علاقة بين الاستراتيجية الأكثر ممارسه لمواجهة الضغط النفسي وجوده الحياة لدي القابلات.
- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في جودة الحياة بين القابلات أقل من ٣٠ سنة وأكثر من ٣٠ سنة ذوات الاستراتيجية الأكثر ممارسه في مواجهه الضغط النفسي.

- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في جوده الحياة لدي القابلات المتزوجات وغير المتزوجات ذوات الاستراتيجيات الأكثر ممارسه لمواجهة الضغط النفسي.
- ٣-دراسة (نهلة خليفة عثمان أحمد، ٢٠١٩) بعنوان فعالية برنامج إرشادي في تنمية جودة الحياة وخفض النزعة التشاؤمية والعزلة الاجتماعية لدي الأسري المحررين من سجون الاحتلال:
- كانت أهم أهداف الدراسة التعرف على السمة العامة المميزة للضغوط النفسية لدي أمهات أطفال التوحد بمراكز ذوي الاحتياجات الخاصة بمحلية كرري.
- التعرف على السمة العامة المميزة لجودة الحياة لدي أمهات أطفال التوحد بمراكز ذوي الاحتياجات الخاصة بمحلية كرري.
- التعرف على العلاقة بين الضغوط النفسية وجودة الحياة لدي أمهات أطفال التوحد بمراكز ذوي الاحتياجات الخاصة بمحليه كرري.
- استخدم الباحث المنهج الوصفي عن طريق جمع بيانات ومعلومات عن الظاهرة.
- وقد كانت أهم نتائج الدراسة هي:
- تتسم الضغوط النفسية لأمهات أطفال التوحد بالارتفاع.
- تتسم جودة الحياة لأمهات أطفال التوحد بالانخفاض.
- توجد علاقة ارتباطية عكسية بين جودة الحياة والضغوط النفسية لأمهات التوحد.
- تعقيب على الدراسات السابقة: بعد الاطلاع على الدراسات السابقة المذكورة، خلص الباحث إلى عدة ملاحظات منها:
- استفاد الباحث في الدراسة الحالية من الدراسات السابقة التعرف على كيفية إعداد جلسات البرنامج المعرفي السلوكي البيئي.

- اهتمت الدراسات السابقة بالتدخل المعرفي والتدخل البيئي من خلال تكتيكات وفنيات العلاج المعرفي السلوكي وهي الأدوات التي استخدمها الباحث عند تنفيذ بحثه الميداني.
- تميزت الدراسة الحالية عن الدراسات السابقة بتناولها مشكلة اجتماعية للعلاج بأسلوب نفسي وهو ما لم تتناوله دراسات سابقة مما قد يفيد الباحثين والدارسين في الفترة المقبلة.
- استفاد الباحث من الدراسات السابقة من خلال ما توصلت إليه من نتائج مكنته من التعرف على العوامل التي قد تؤثر بالسلب على نتائج الدراسة الحالية وقام بتجنبها.
- استفاد الباحث من الدراسات السابقة في اختبار وإعداد أساليب القياس وجلسات البرنامج المعرفي السلوكي.

من خلال ما سبق تتضح أهمية الدراسات السابقة التي تمت من خلال عمل برامج معرفية سلوكية بيئية تهدف إلى تنمية المهارات الاجتماعية والسلوك التوافقي وتعديل التشوهات المعرفية وأخطاء التفكير مما يمكن أن يكون له أفضل الأثر في تعديل ثقافة الفقر ومن ثم تحسين جودة ونوعية الحياة.

الإطار النظري للدراسة

نظرية ثقافة الفقر: وضع أوسكار لويس تعريفاً لمفهوم ثقافة الفقر مؤداه أن "ثقافة الفقر هي طريقة للحياة يتوارثها كل جيل من الجيل السابق عن طريق عمليات التنشئة الاجتماعية داخل الأسرة" ويميز لويس بذلك بين الفقر وثقافة الفقر فهو ينظر إلى الفقر لا باعتباره حالة اقتصادية، ولكن كثقافة فرعية. والثقافة الفرعية معناها أن هناك جماعة من الناس يشتركون في أنماط متميزة من القيم والمعتقدات، وتتميز طريقة حياتهم عن الثقافة الكلية التي تسود المجتمع الأكبر في بعض الأنماط السلوكية الخاصة بهم، وبرغم أنها ثقافة مستقلة ومتميزة عن الثقافة الكلية إلا أنها لا تتعارض معها. (حورية مصطفى، ٢٠١٠)

ثقافة الفقر عند أوسكار لويس هي تكيف ورد فعل الفقراء على مكانتهم الهامشية في مجتمع طبقي رأسمالي، وهي تمثل جهداً للكفاح والتغلب على المشكلات مع شعور بفقدان الأمل واليأس الذي يتطور مع إدراك عدم احتمال النجاح بقيم وأهداف المجتمع الأكبر. ومنطلق تخليدها جيلاً بعد جيل عائد لتأثيرها على الأطفال خاصة في عمر السادسة والسابعة الذين يكونون قد تشربوا قيماً وسلوكيات أساسية لثقافتهم. وتتطور ثقافة الفقر بتواتر كبير عندما ينهار النظام الاجتماعي والاقتصادي الطبقي، أو عندما يستبدل كما هو الحال في الانتقال من الإقطاعية إلى الرأسمالية، أو خلال فترات الانتقال التكنولوجي السريع. (عائشة بنت سيف الأحمدي، ٢٠١٣)

أهم فكرة ارتكزت عليها النظرية هي فكرة التكيف. والخبرة السابقة بالتكيف ترى أنه يساوي مقاومة الضغط. والضغط حالة ديناميكية من القوى تؤدي إلى الانحراف عن التوازن، يستوجب رد فعل ما. قد يكون هذا الفعل تكيفي عن طريق:

١. إزالة الضغط المباشر.

٢. إعادة النظام لحالته السابقة من التوازن.

٣. التلاؤم مع الضغط بظهور مستوى جديد من التوازن.

وقد يكون رد الفعل غير تكيفي فقد لا تنجح أي من الاستجابات الثلاثة السابقة. بناءً على ذلك ننظر إلى الفقر باعتباره ضغط مباشر يؤدي إلى حالة من الانحراف عن التوازن ولذا فأي تصرف إزاؤه يتوقع أن يتم من خلال أي من الآليات الثلاثة السابقة إما بإزالة الفقر أو تخفيفه وهي مهمة أكبر من مهمة الأفراد، إنها مهمة الدولة ككل، أو قد يحدث رد الفعل الثالث وهو التلاؤم مع الضغط عن طريق ظهور مستوى جديد من التوازن، وهنا تبرز الثقافة التي تعد بمثابة الأداة التي يتكيف السكان من خلالها عن طريق تطوير الوسائل التي يستخدمون بها الأشياء والتي تتوافق مع الموارد المتاحة. وبناءً على ذلك تصبح السمات

الثقافية التي يتمتع بها الفقراء بمثابة تكيف مع فقرهم يتحايلون من خلالها على أوضاعهم القاسية. وفكرة التلاؤم مع الفقر تعنى كيف ينظم الناس حياتهم في ظل دخول نقدية منخفضة ووظائف قليلة جداً. ولا شك يعرف الفقراء في كل الدنيا وعلى امتداد التاريخ أساليب لا حصر لها للتكيف مع هذا الفقر. (حورية مصطفى، ٢٠١٠)

من أهم السمات المميزة لثقافة الفقر كالاتي:

- أنها تضم جماعات وأفراد ذات مستويات منخفضة من التعليم، وانخفاض مستوى المهارة.
- كثرة الاقتراض والتسليف لمواجهة أعباء الحياة.
- قلة المدخرات وعدم وجود المخزون من المواد الغذائية داخل البيت.
- الافتقار إلى نظام الخصوصية في نمط المعيشة والحياة.
- المشاركة الضعيفة بأدوارهم في حياة المجتمع اجتماعياً وسياسياً.
- انخفاض نصيبهم من الانتفاع بالتسهيلات والمواقف الخدمية التي تقدمها المدنية.
- عدم المشاركة في جوانب الرعاية والتنمية.
- الشعور بالاستسلام والقدرية للواقع المعاش.
- اللجوء إلى العنف كوسيلة لضبط وسير العلاقات.
- الاعتزاز المفرط بقيم الذكورة وشيوع ظاهرة الهجر العائلي. (حورية مصطفى، ٢٠١٠)

الاتجاهات الرئيسية المفسرة لجودة الحياة:

١-الاتجاه الفلسفي: مرجعية هذا الاتجاه المتنامي في التبلور والانتشار، إن جوهر الطبيعة يخفق في إدراك أن الأخلاق قيمة بشرية مرتبطة بتحسين الحس وتقبيح القبيح من منظور العقل والوحي. وأن المدنية المعاصرة لا بد أن تجعل الإنسان هو الموضوع والغاية. والمسألة قبل أن تلج إلى خضم الفلسفة التحليلية أثرت ضمن موضوعات البيئة والتنمية المستدامة. وإذا كان علماء البيئة ينظرون لجودة الحياة من خلال بيئة نظيفة وغير ملوثة،

وغابات ومحيطات مراقبة من كل ما من شأنه أن يقوض مقومات الوجود، فإن الفلاسفة عالجوا مشكلة جودة الحياة من خلال:

١- الحق في جودة العيش.

٢- الحق في جودة الدخل.

٣- الحق في جودة الصحة.

٤- الحق في جودة المشاركة السياسية.

٥- الحق في جودة الثقافة.

٦- الحق في جودة المحيط.

٧- الحق في جودة البيئة

ويؤكد الاتجاه الفلسفي على أن جودة الحياة "حق متكافئ في الحياة والازدهار"، وهناك كثير من المواطنين التي تتطلب الجودة حتى يحصل الإنسان على "جودة حياة". فمفهوم جودة الحياة حسب المنظور الفلسفي جاء من أجل وضع مفاهيم السعادة ضمن الثلاثية البرجماتية المشهورة، والمتمثلة في أن الفكرة لا يمكن أن تتحول إلى اعتقاد إلا إذا أثبتت نجاحها على المستوى العملي أو القيمة الفورية وليست المرجأة Cash Value (النفعية) والمستوى العملي أقرب إلى مفهوم السعادة والرفاهية الشخصية منه إلى أي مفهوم آخر. وينظر إلى جودة الحياة من منظور فلسفي آخر على أن هذه السعادة المأمولة لا يمكن للإنسان الحصول عليها إلا إذ حرر نفسه من أسر الواقع وحلق في فضاء مثالية تدفع بالإنسان إلى التسامي على ذلك الواقع الخائق وترك العنان للحظات من خيال إبداعي ثري، وبالتالي فجودة الحياة من هذا المنظور "مفارقة للواقع تلمسًا لسعادة متخيلة حاملة يعيش فيها الإنسان حالة من التجاهل التام لآلام ومصاعب الحياة والذوبان في صفاء روحي مفارق لكل قيمة مادية". وعلى الرغم من وجهة مضامين الاتجاه الفلسفي في توصيفه لمفهوم جودة الحياة، إلا أن أي قراءة منصفة لواقع

الإنسان في عالمنا المعاصر ينبئ بأن الاندفاع في مسار الحصول على السعادة وفقاً لهذا المنظور ببعديه المشار إليهما لم يستطع أن يحقق للإنسان سوى تباشير أمل واه في رحم اليوتوبيا الحاملة، وبالتالي ظل الإنسان ينشد السعادة لكنه في المقابل لم يحصل سوى على البؤس والتعاسة. (محمد السعيد أبو حلاوة، ٢٠١٠: ١٧).

٢- الاتجاه الاجتماعي:

يرى المير هانكس أن الاهتمام بدراسات جودة الحياة قد بدأت منذ 1984، وقد ركزت على المؤشرات الموضوعية في الحياة مثل معدلات المواليد، معدلات الوفيات، معدل ضحايا المرض، نوعية السكن، المستويات التعليمية لأفراد المجتمع، إضافة إلى مستوى الدخل، وهذه المؤشرات تختلف من مجتمع إلى آخر، وترتبط جودة الحياة بطبيعة العمل الذي يقوم به الفرد وما يجني الفرد من عائد مادي من وراء عمله، والمكانة المهنية للفرد وتأثيره على الحياة. ويرى العديد من الباحثين أن علاقة الفرد مع الزملاء تعد من العوامل الفعالة في تحقيق جودة الحياة فهي تؤثر بدرجة ملحوظة على رضا أو عدم رضا العامل عن عمله.

يعرف أصحاب الاتجاه الاجتماعي "جودة الحياة" من منظور يركز على الأسرة والمجتمع، وعلاقات الأفراد والمتطلبات الحضارية والسكان والدخل والعمل، وضغوط الوظيفة والمتغيرات الاجتماعية الأخرى. (محمد السعيد أبو حلاوة، ٢٠١٠: ١٧).

كما تتبدى جودة الحياة أيضاً بالعديد من المؤشرات الذاتية للأفراد في المجتمع مثل:

- ١- السعادة.
- ٢- الرضا عن الذات وعن الآخرين.
- ٣- العلاقات الاجتماعية الإيجابية.
- ٤- الوعي بمشاعر الآخرين.
- ٥- ضبط الانفعالات.

- ٦- الضبط الداخلي للسلوك.
 - ٧- المسؤولية الشخصية والمسؤولية الاجتماعية.
 - ٨- المشاركة في الأعمال التعاونية.
 - ٩- الولاء، والانتماء للأسرة، والمدينة، والوطن.
 - ١٠- التوافق الشخصي والاجتماعي، والصحي، والأسرى، والمهني.
 - ١١- التفاوض.
- ونظرا لأهمية جودة الحياة كهدف تسعى إلى تحقيقه كل المجتمعات أعدت منظمة الصحة العالمية (WHO) بعض مؤشرات جودة الحياة ووضعت لذلك معايير لهذه الجودة يجب أن تكون ضمن الجهود العالمية للتنمية الاجتماعية والاقتصادية. (Murphy, Murphy, 2006) (292)
- ٣- **الاتجاه الطبي:** ويهدف هذا الاتجاه إلى تحسين جودة الحياة للأفراد الذين يعانون من أمراض جسدية مختلفة أو نفسية أو عقلية وذلك عن طريق البرامج الإرشادية والعلاجية التي تتعلق بالوضع الصحي وفي تطوير الصحة.
- وبدأ الاهتمام بمفهوم جودة الحياة في المجال الطبي حيث لاحظ الأطباء العلاقة بين الحالة الصحية للفرد وجودة الحياة من خلال معايير الجودة في الرعاية الصحية، وضرورة الاهتمام بقضايا الحياة لدى المرضى حيث يدرك المرضى جودة الحياة بصورة تختلف عن الأسوياء، والعمل على تنمية شبكة العلاقات الاجتماعية لديهم من خلال تدخلات واستراتيجيات فعالة. (Murphy, Murphy, 2006) (290)

وقدم واكر وروسير (walker,Rosser:1987) تعريفاً مهماً لجودة الحياة في الحقل الطبي، يفيد أن جودة الحياة: مفهوم يتضمن تشكيلة واسعة من الخصائص الجسمية والنفسية والتقييدات التي تصف قدرة الفرد على الأداء وإشباع رغبته في العمل، بمعنى أن جودة الحياة تشير إلى المشاكل المتعلقة بالحالة الصحية بما في ذلك تأثير المرض والمعالجة المتاحة على الاعتقادات الصحية والوجود الأفضل. (عماد جبريل، ٢٠٠٧: ٣٥)

٤- **الاتجاه النفسي:** تعرف موسوعة علم النفس Encyclopedia of Psychology جودة الحياة على أنها مفهوم ذو أبعاد عديدة وتم تلخيصها إلى سبعة محاور تمثل في مجموعها جودة الحياة وهي:

١-التوازن الانفعالي حيث يتمثل في ضبط الانفعالات الإيجابية والانفعالات السلبية مثل، الحزن والكآبة والقلق والضغوط النفسية.....إلخ.

٢-الحالة الصحية للجسم.

٣-الاستقرار المهني حيث يمثل الرضا عن العمل أو الدراسة بعدا هاما في جودة الحياة.

٤- الاستقرار الأسرى وتواصل العلاقات داخل البناء العائلي.

٥- استمرارية وتواصل العلاقات الاجتماعية خارج نطاق العائلة

٦- الاستقرار الاقتصادي وهو ما يرتبط بدخل الفرد الذي يعينه على مواجهة الحياة.

٧- التوافق الجنسي ويرتبط ذلك بما يتعلق بصورة الجسم وحالة الرضا عن المظهر والشكل

العام. (عبد الحميد سعيد وآخرون، ٢٠٠٦: ٢٩٠)

كما تعد جودة الحياة النفسية psychological well-being مفهوماً دينامياً يتضمن الكثير من المكونات النفسية الإيجابية، وترتبط بمحاولة رصد: كيف يدرك أو يقدر الأفراد مختلف جوانب حياتهم النفسية؟ على سبيل المثال، إلى أي مدى يشعر الأفراد بقدرتهم على السيطرة على جوانب حياتهم الشخصية؟ إلى أي مدى يشعر الأفراد بأن لحياتهم الشخصية

معنى وقيمة؟ إلى أي مدى يشعر الأفراد بامتلاكهم لعلاقات اجتماعية إيجابية متبادلة مع الآخرين. (Diener et al,1999:280,282)

وتعتبر منظمة اليونسكو "UNESCO" جودة الحياة مفهوماً شاملاً يضم كل جوانب الحياة كما يدركها الفرد، وهو مفهوم يتسع ليشمل الإشباع المادي للحاجات الأساسية، والإشباع المعنوي الذي يحقق التوافق النفسي للفرد عبر تحقيقه لذاته، وعلى ذلك فإن جودة الحياة من هذه الرؤية لها ظروف موضوعية ومكونات ذاتية. (حسام الدين محمود، ٢٠٠٤: ٥٨١).

الإجراءات المنهجية للدراسة

١- **المنهج:** اعتمد الباحث في هذه الدراسة على المنهج التجريبي ذي المجموعتين التجريبية والضابطة، والقياس القبلي والبعدي في دراسة وتحليل وتفعيل برنامج معرفي سلوكي لتعديل ثقافة الفقر وتحسين نوعية الحياة لدى عينة من فقراء الريف والحضر.

التصميم التجريبي: وقد اتبع الباحثون عدة خطوات في الإجراءات التجريبية لهذه الدراسة كالتالي:

تم اختيار عينة الدراسة من فقراء الريف والحضر وتم تطبيق مقياس مؤشرات الفقر ودراسة الحالة للتأكد من وجود حالة الفقر بشكل حقيقي.

قام الباحثون بإعداد مقياسين للتشوهات المعرفية ونوعية الحياة وتم تطبيقهما على عينة الدراسة (القياس القبلي) للتعرف على الأفكار الخاطئة التي تحتاج إلى تعديل وإعادة بناء والتأكد من تدنى مستوى جودة الحياة.

قام الباحثون بإعداد برنامج معرفي سلوكي بيئي يهدف إلى تعديل الأفكار المشوهة والتدريب على أنماط السلوك المقبولة لتطبيقه على عينة الدراسة.

تم تقسيم العينة عشوائياً إلى مجموعتين تجريبية وضابطة مع محاولة التحقق من التكافؤ بين المجموعتين.

تم التدخل التجريبي من خلال تطبيق البرنامج المعرفي السلوكي البيئي على المجموعة التجريبية من فقراء الريف والحضر (عينة الدراسة).

في أثناء البرنامج تم قياس التشوهات المعرفية ونوعية (جودة) الحياة مرة أخرى للتأكد من فاعلية البرنامج (قياس تتبعي) لتحديد الاستمرار في تطبيق البرنامج كما هو أو التعديل أو التوقف.

بعد الانتهاء من تطبيق البرنامج تم قياس درجة التشوهات المعرفية ونوعية (جودة) الحياة مرة ثالثة (قياس بعدي) لكلا المجموعتين للتأكد من فاعلية التدخل التجريبي وأثره على المجموعة التجريبية.

ثانياً: **عينة الدراسة:** اختار الباحثون عينة الدراسة بطريقة عمدية قصدية في إطار المحددات الآتية:

(١) **حجم العينة:** بلغ حجم عينة الدراسة (٣٠) فرداً، مقسمين لمجموعتين (١٥) فرداً للمجموعة التجريبية من الذكور والإناث، و(١٥) فرداً للمجموعة الضابطة من الذكور والإناث والذين يعانون من الفقر ويستفيدون من جمعية الإصلاح لتنمية المجتمع بالمحلة الكبرى.

شروط اختيار العينة:

تم تحديد الشروط الآتية عند اختيار العينة لتحقيق الدراسة:

١. أن يكون الفرد لديه الاستعداد للمشاركة في البرنامج بعد إعلامه به نصاً.
٢. أن تنطبق عليه صفة الفقر بشكل حقيقي والتأكد من ذلك من خلال تطبيق مقياس مؤشرات الفقر ودراسة الحالة.

٣. أن يكون من المستفيدين من جمعية الإصلاح لتنمية المجتمع بمدينة المحلة الكبرى.
٤. أن تكون حالته الاجتماعية والاقتصادية ثابتة وغير قابلة للتغير خلال فترة تطبيق البرنامج.

ولقد توافرت هذه العينة لدى الباحث في جمعية الإصلاح لتنمية المجتمع بالمحلة الكبرى.

نتائج البيانات الديموغرافية:

النوع	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية	
	العدد	النسبة	العدد	النسبة
ذكور	٦	%٤٠	٦	%٤٠
إناث	٩	%٦٠	٩	%٦٠
الإجمالي	١٥	%١٠	١٥	%١٠

تبين من الجدول السابق لوصف عينة الدراسة تبعاً لمتغير النوع ما يلي:

عينة الدراسة من المجموعة التجريبية كان عدد (الذكور) (٦) مفردة بنسبة (%٤٠) وعدد (٩) مفردة بنسبة (%٦٠) لعينة (الإناث).

عينة الدراسة من المجموعة الضابطة كان عدد (الذكور) (٦) مفردة بنسبة (%٤٠) وعدد (٩) مفردة بنسبة (%٦٠) لعينة (الإناث).

(٢) **خصائص العينة:** تراوحت أعمار العينة الكلية بين (٣٠ - ٧١) سنة، وبعد تقسيمهم إلى مجموعة تجريبية ومجموعة ضابطة تراوحت أعمار المجموعة التجريبية بين (٣٠ - ٦٠) سنة، بينما تراوحت أعمار المجموعة الضابطة بين (٣٩ - ٧١) سنة. بلغ متوسط أعمار المجموعة التجريبية (٤٢,٢) سنة، الذكور (٥٣,٣)، متوسط أعمار المجموعة التجريبية أناث (٤٦,٧) كان متوسط أعمار المجموعة الضابطة (٥١,٢٦) سنة، الذكور (٦٠,٠)، متوسط أعمار المجموعة الضابطة أناث (٤٠,٠).

(٣) **الأدوات: (التصميم - التقنين)**

أدوات الدراسة:

1. برنامج معرفي سلوكي بيئي (إعداد الباحثين): يعتمد البرنامج على القيام بجلسات إرشادية وتدريبية للتعرف على الأفكار اللاعقلانية وتعديلها والتعرف على معنى الحياة وكيفية تحسين جودة الحياة والتدريب على كيفية إدارة المشاعر والانفعالات والتدريب على أنماط السلوك المقبولة والضرورية كتحمل المسؤولية واتخاذ القرار ومواجهة المشكلات والتخطيط للحياة.

قام الباحثون بدراسة نظرية آرون بيك سواء ما كتبه هو أو ما كتبه باحثون آخرون تبناوا نظريته سواء كانوا أجنب أو عرب.

- تم عرض البرنامج بعد إتمام إعداده بصورة مبدئية على السادة المشرفين.

- قام الباحثون بعرض الصورة المبدئية على ستة من المخصصين في مجال علم النفس وعلم الاجتماع، وذلك بهدف إبداء الرأي في البرنامج المعرفي السلوكي البيئي، وهم:

الأستاذ الدكتور/ مصطفى ابراهيم عوض

أستاذ علم الاجتماع والأنثروبولوجيا، قسم العلوم الإنسانية البيئية، كلية الدراسات والبحوث البيئية، جامعة عين شمس.

الأستاذ الدكتور/ أحمد فخري هاني

أستاذ علم النفس البيئي ورئيس قسم علم النفس البيئي - كلية الدراسات والبحوث البيئية.

الأستاذ الدكتور/ جمال شفيق أحمد

رئيس قسم الدراسات النفسية - كلية الدراسات العليا للطفولة - جامعة عين شمس.

الأستاذ الدكتور/ صالح سليمان عبد العظيم

أستاذ علم الاجتماع - كلية الآداب - جامعة عين شمس.

الأستاذ الدكتور/ مهدي محمد القصاص

أستاذ علم الاجتماع - كلية الآداب - جامعة المنصورة.
تم تطبيق البرنامج المعرفي السلوكي في مركز التدريب التابع لجمعية الإصلاح لتنمية المجتمع بمدينة المحلة الكبرى على عينة من الفقراء المستفيدين من مشروعات الجمعية على مدار ٢٠ جلسة هي عدد جلسات البرنامج بمعدل جلسة أسبوعياً مدة الجلسة ٦٠ دقيقة.
٢. مقياس التشوهات المعرفية (إعداد الباحثين): استفاد الباحثون من الإطار النظري حول التشوهات المعرفية وأشكالها، وذلك بهدف تحديد البنية الأساسية للمقياس.

اطلع الباحثون على عدد من المقاييس العربية والأجنبية التي تناولت التشوهات المعرفية، ومنها: استبيان التشوهات المعرفية مقياس التشوهات المعرفية لهبة صالح ٢٠٠٥، اختبار التشوهات المعرفية لأميمة مصطفى ٢٠٠٦، باتريك بوسيل 2009 Patrick Possel، ومقياس التشوهات المعرفية لأحمد هارون ٢٠١٦.
تم وضع المقياس ليغطي أكبر قدر من التشوهات المعرفية من خلال المواقف الحياتية من خلال ٢٩ عبارة تقيس التفكير الثنائي، التعميم الزائد، التفسيرات الشخصية، التفكير الكارثي، التهوين، التجريد.

وتدرج الإجابة على المقياس من خلال متصل من خمس اختيارات: لا تنطبق أبداً، تنطبق نادراً، تنطبق أحياناً، تنطبق كثيراً، تنطبق دائماً. وتعطي الدرجة كما يلي: لا تنطبق أبداً = ١، تنطبق نادراً = ٢، تنطبق أحياناً = ٣، تنطبق كثيراً = ٤، تنطبق دائماً = ٥.
بعد صياغة فقرات مقياس جودة الحياة البالغ عددها ٦٢ فقرة، تم عرضه على ستة من المخصصين في مجال علم النفس وعلم الاجتماع في كلية الدراسات العليا للبحوث البيئية، كلية الآداب جامعة عين شمس، كلية الآداب جامعة المنصورة، كلية الطفولة للدراسات والبحوث جامعة عين شمس لمعرفة آرائهم حول صلاحية الفقرات والحكم على العبارات

المناسبة والغير مناسبة وما يمكن من تعديل أو حذف لبعض العبارات، وقد قام الباحث بإجراء التعديلات المطلوبة.

تم حساب ثبات المقياس بطريقة الاتساق الداخلي حيث قام الباحث بإيجاد معاملات ألفا كرونباخ للمقياس، حيث بلغت قيمة ألفا ٠.٩٤١.

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	عدد العبارات
٠.٩٤١	٢٩

٣. مقياس نوعية (جودة) الحياة (إعداد الباحثين):

بعد الاطلاع على الإطار النظري لجودة الحياة والأدبيات والمقاييس ذات العلاقة، وجد الباحثون أن جودة الحياة تنقسم إلى قسمين رئيسيين هما جودة الحياة الموضوعية (الخارجية) وجودة الحياة الذاتية (الداخلية)، لذا تضمن المقياس بعددين أو مجالين رئيسيين هما: البعد الذاتي والبعد الموضوعي، واعتماد ذلك في جمع وصياغة الفقرات.

تم الاطلاع على الاختبارات المقاييس العربية والأجنبية المتوفرة ذات العلاقة والاستفادة منها قدر الإمكان في جمع وصياغة وتركيب الفقرات على وفق أسس ومناهج علم النفس في بناء وتصميم المقاييس النفسية وهي: مقياس منظمة الصحة العالمية، ومقياس جودة الحياة لطلبة الجامعة لمنسي وكاظم، ومقياس جودة الحياة للمسنين لبشرى إسماعيل أحمد. تم وضع خمسة بدائل إجابة للفقرات هي: لا = ١، قليلاً جداً = ٢، إلي حد ما = ٣، كثيراً = ٤، كثيراً جداً = ٥.

بعد صياغة فقرات مقياس جودة الحياة البالغ عددها ٦٢ فقرة، تم عرضه على ستة من المخصصين في مجال علم النفس وعلم الاجتماع في كلية الدراسات العليا للبحوث البيئية، كلية الآداب جامعة عين شمس، كلية الآداب جامعة المنصورة، كلية الطفولة للدراسات والبحوث جامعة عين شمس لمعرفة آرائهم حول صلاحية الفقرات والحكم على العبارات

المناسبة والغير مناسبة وما يمكن من تعديل أو حذف لبعض العبارات، وقد قام الباحث بإجراء التعديلات المطلوبة.

تضمن المقياس عبارات تقيس مؤشرات جودة الحياة التالية:

- المؤشرات الموضوعية (مستوى المعيشة والخدمات الصحية والسكن ومستويات التعليم)
- المؤشرات الذاتية (الرضا عن الحياة والسعادة والروح المعنوية وتقدير الذات والثقة)
- المؤشرات النفسية (النمو الشخصي والكفاءة المعرفية والكفاءة الاجتماعية والقدرة على التكيف والاستقلالية وفاعليه الذات وشعور الفرد بالقلق والاكتئاب أو التوافق مع المرض)
- المؤشرات الاجتماعية (العلاقات الشخصية ونوعيتها فضلا عن ممارسه الفرد للأنشطة الاجتماعية)
- المؤشرات المهنية (درجة رضا الفرد عن مهنته والقدرة على تنفيذ مهام وظيفته)
- المؤشرات الجسمية والبدنية (رضا الفرد عن حالته الصحية والتعايش مع الآلام والنوم والشهية)

تم حساب ثبات المقياس بطريقة الاتساق الداخلي حيث قام الباحث بإيجاد معاملات ألفا كرونباخ للمقياس، حيث بلغت قيمة ألفا ٩٥٩.

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	عدد العبارات
,٩٥٩	٦٢

٤. مقياس العوامل الخمسة الكبرى للشخصية (إعداد Costa & McCrae تعريب بدر محمد الأنصاري): والذي يهدف إلى التعرف على السمة الأساسية للشخصية والتي تنقسم إلى:
العصابية - الانبساطية - الطيبة أو المقبولية - الانفتاح على الخبرة - يقظة الضمير أو التقاني.

ثبات مقياس العوامل الخمسة الكبرى للشخصية: تم حساب ثبات المقياس بطريقة الاتساق الداخلي حيث قام الباحث بإيجاد معاملات ألفا كرونباخ للمقياس، حيث بلغت قيمة ألفا ..,٥٦٩

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	عدد العبارات
,٥٦٩	٥٦

حدود الدراسة

المجال الجغرافي: تم تطبيق جلسات البرنامج المعرفي السلوكي وعددها عشرون جلسة على عينة من فقراء الريف والحضر وذلك في مركز الإصلاح للتدريب التابع لجمعية الإصلاح لتنمية المجتمع بمدينة المحلة الكبرى محافظة الغربية.

المجال البشري: تكونت عينة الدراسة من (٣٠) من الفقراء المستفيدين من جمعية الإصلاح لتنمية المجتمع بالمحلة الكبرى (ذكور، إناث) مقسمين إلى:

مجموعة تجريبية تضم نصف العينة الكلية (١٥) مقسمين إلى (٦) ذكور، (٩) إناث.

مجموعة ضابطة وتضم النصف الآخر من العينة الكلية (١٥) مقسمين إلى (٦) ذكور، (٩) إناث.

تم اختيارهم بطريقة قصدية وتم توزيعهم عشوائياً بين المجموعتين التجريبية والضابطة.

المجال الزمني: تم تطبيق جلسات البرنامج المعرفي السلوكي البيئي لمدة شهرين بداية من ٢٠٢١/١١/٢٧ حتى ٢٠٢٢/٢/١ بواقع جلتين أسبوعياً بإجمالي عدد جلسات (٢٠) جلسة، مدة كل جلسة (٦٠) دقيقة.

نتائج فروض الدراسة:

تدور الفروض الخمسة الأولى حول قياس فاعلية البرنامج المعرفي السلوكي البيئي في تعديل الأفكار المشوهة وتحسين نوعية الحياة لدى عينة الدراسة عن طريق إجراء القياس القبلي والتتبعي والبعدي للعينة التجريبية ثم مقارنة نتائج البرنامج بين العينة التجريبية والعينة الضابطة، لذا يرصد الباحث نتائج الفروض الخمسة الأولى ثم يناقشها في إطار النظريات والاتجاهات المفسرة والدراسات السابقة.

الفرض الأول: توجد فروق دالة إحصائية في التشوهات المعرفية وجودة الحياة لدى عينة الدراسة التجريبية من فقراء الريف والحضر عند استجابتهم لبرنامج معرفي سلوكي بيئي في الأداء القبلي والتتبعي.

جدول (1): نتائج اختبار (ويلكوكسن) لحساب الفروق بين درجات عينة الدراسة التجريبية في الأداء القبلي والتتبعي لمقياس التشوهات المعرفية.

المقياس	الأداء	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	متوسط الرتب	مجموع الرتب	(Z)	الدلالة المعنوية
التشوهات	القبلي	١٥	١٠١	١٨,٩٣٢٢١	٤,٥٠	٣٦,٠٠	-	٠,٠١٢
المعرفية	التتبعي	١٥	٩٧,١٣٣٣	١٥,٠٣٧٤١	٠,٠٠	٠,٠٠	٢,٥٢٧	دالة

اتضح من الجدول السابق لحساب دلالة الفروق بين درجات المجموعة التجريبية في الأداء القبلي والأداء التتبعي لمقياس التشوهات المعرفية أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين درجات المجموعة التجريبية في الأداء القبلي والأداء التتبعي لمقياس التشوهات المعرفية حيث بلغت قيمة $Z = -2,527$ ، وهي قيمة دالة معنوية عند $(0,05)$ ، وكان متوسط العينة التجريبية للأداء القبلي (101) ، ومتوسط العينة التجريبية للأداء التتبعي $(97,1333)$ لصالح الأداء القبلي وهو ما يعنى انخفاض مستوى التشوهات المعرفية لدى العينة التجريبية

في الأداء التتبعي والذي يعنى فاعلية البرنامج المعرفي السلوكي في خفض مستوى التشوهات المعرفية أي تحسن أفكار ومعتقدات عينة الدراسة بسبب التعرض للبرنامج المعرفي السلوكي.
جدول (٢): نتائج اختبار (ويلكوكسن) لحساب الفروق بين درجات عينة الدراسة التجريبية في الأداء القبلي والتتبعي لمقياس جودة الحياة.

المقياس	الأداء	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	متوسط الرتب	مجموع الرتب	(Z)	الدالة المعنوية
جودة الحياة	القبلي	١٥	١٦٦,٦٦٦٧	٣٦,١١٦٢١	٥,٥٠	٥٥,٠٠	٢,٨١٠-	٠,٠٠٥
	التتبعي	١٥	١٧٢,٠٠	٣٠,٦٩٤٣٥	٠,٠٠	٠,٠٠		دالة

اتضح من الجدول السابق لحساب دلالة الفروق بين درجات المجموعة التجريبية في الأداء القبلي والأداء التتبعي لمقياس التشوهات المعرفية أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين درجات المجموعة التجريبية في الأداء القبلي والأداء التتبعي جودة الحياة أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين درجات المجموعة التجريبية في الأداء القبلي والأداء التتبعي لمقياس جودة الحياة حيث بلغت قيمة (W) - ٢,٨١٠ وهي قيمة دالة عند مستوى معنوية (٠,٠٥)، وكان متوسط العينة التجريبية للأداء القبلي (١٦٦)، متوسط العينة التجريبية للأداء التتبعي (١٧٢) لصالح الأداء التتبعي وهو ما يعنى ارتفاع مستوى جودة الحياة لدى العينة التجريبية في الأداء التتبعي والذي يعنى فاعلية البرنامج المعرفي السلوكي في رفع مستوى جودة الحياة أي تحسن المؤشرات النفسية والذاتية والاجتماعية لدى عينة الدراسة بسبب التعرض للبرنامج المعرفي السلوكي.

مما سبق تتحقق صحة الفرض الأول: توجد فروق دالة إحصائية لدى عينة الدراسة التجريبية من فقراء الريف والحضر في التشوهات المعرفية وجودة الحياة عند استجاباتهم لبرنامج معرفي سلوكي في الأداء القبلي والتتبعي.

يتضح من تحليل نتائج الفرضية الأولى أن أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة من فقراء الريف والحضر يعانون من التشوهات المعرفية والأفكار والمعتقدات الخاطئة التي تؤثر على مستوى الثقافة لدى العينة وذلك لطبيعة حالتهم التي اعتادت عليها من الأفكار الخاطئة مثل التعميم والتكثير الكوارثي والكل أو لا شيء والذي يعنى أن أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة يميلون إلى تقييم أنفسهم سلبياً مع الاهتمام بالتفاصيل السلبية وإهمال العنصر الإيجابي ومن هنا كان التدخل المعرفي السلوكي كأحد أهم الوسائل في تحسين حالات التشوه المعرفي.

الفرض الثاني: توجد فروق دالة إحصائية لدى عينة من فقراء الريف والحضر في التشوهات المعرفية وجودة الحياة عند استجابتهم لبرنامج معرفي سلوكي في الأداء القبلي والبعدي.

جدول (٣): نتائج اختبار (ويلكوكسون) لحساب الفروق بين درجات عينة الدراسة في الأداء القبلي والبعدي لمقياس التشوهات المعرفية.

المقياس	الأداء	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	متوسط الرتب	مجموع الرتب	(Z)	الدالة المعنوية
التشوهات المعرفية	القبلي	١٥	١٠١	١٨,٩٣٢٢١	٤,٥٠	٣٦,٠٠	-٣,٤١٠	٠,٠٠١ دالة
	البعدي	١٥	٨٨,٦	١٠,٦٢٨٨٠	٠,٠٠	٠,٠٠		

اتضح من الجدول السابق لحساب دلالة الفروق بين درجات المجموعة التجريبية في الأداء القبلي والأداء التبعي لمقياس التشوهات المعرفية أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين درجات المجموعة التجريبية في الأداء القبلي والأداء البعدي لمقياس التشوهات المعرفية حيث بلغت قيمة (Z) -٣,٤١٠ وهي قيمة دالة عند مستوى معنوية (٠,٠٥)، وكان متوسط العينة التجريبية للأداء القبلي (١٠١)، متوسط العينة التجريبية للأداء البعدي (٨٨,٦٢٨٨٠) لصالح الأداء القبلي وهو ما يعنى انخفاض مستوى التشوهات

المعرفية لدى العينة التجريبية في الأداء البعدي والذي يعنى فاعلية البرنامج المعرفي السلوكي في خفض مستوى التشوهات المعرفية أي تحسن أفكار ومعتقدات عينة الدراسة بسبب التعرض للبرنامج المعرفي السلوكي.

جدول (٤): نتائج اختبار (ويلكوكسون) لحساب الفروق بين درجات عينة الدراسة في الأداء القبلي والبعدي لمقياس جودة الحياة.

المقياس	الأداء	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	متوسط الرتب	مجموع الرتب	(Z)	الدلالة المعنوية
جودة الحياة	القبلي	١٥	١٦٦,٦٦٦٧	٣٦,١١٦٢١	٥,٥٠	٥٥,٠٠	-٣,٤١٣	٠,٠٠١
	البعدي	١٥	١٨٢,٨٦٦٧	٢٢,٤٦٢٢٤	٠,٠٠	٠,٠٠		

اتضح من الجدول السابق لحساب دلالة الفروق بين درجات المجموعة التجريبية في الأداء القبلي والأداء البعدي لمقياس جودة الحياة حيث بلغت قيمة (Z) -٣,٤١٣ وهي قيمة دالة عند مستوى معنوية (٠,٥٠)، وكان متوسط عينة الأداء القبلي (١٦٦,٦٦٦٧)، ومتوسط عينة الأداء البعدي (١٨٢,٨٦٦٧) لصالح الأداء البعدي.

مما سبق تحقق صحة الفرض الثاني: توجد فروق دالة إحصائية لدى عينة الدراسة التجريبية من فقراء الريف الحضر عند استجابتهم لبرنامج معرفي سلوكي في الأداء القبلي والبعدي.

الفرض الثالث: توجد فروق دالة إحصائية لدى عينة الدراسة التجريبية من فقراء الريف الحضر في التشوهات المعرفية وجودة الحياة عند استجابتهم لبرنامج معرفي سلوكي في الأداء التبعي والبعدي.

جدول (٥): نتائج اختبار (ويلكوكسون) لحساب دلالة الفروق بين درجات عينة الدراسة في الأداء التتبعي والبعدي لمقياس التشوهات المعرفية:

المقياس	الأداء	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	متوسط الرتب	مجموع الرتب	(Z)	الدلالة المعنوية
التشوهات المعرفية	التتبعي	١٥	٩٧,١٣٣٣	١٥,٠٣٧٤١	٨,٠٠	١٢٠,٠٠	٣,٤١١-	٠,٠٠١ دالة
	البعدي	١٥	٨٨,٦	١٠,٦٢٨٨٠	٠,٠٠	٠,٠٠		

اتضح من الجدول السابق لحساب دلالة الفروق بين درجات المجموعة التجريبية في الأداء التتبعي والأداء البعدي لمقياس التشوهات المعرفية أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين درجات المجموعة التجريبية في الأداء التتبعي والأداء البعدي لمقياس التشوهات المعرفية حيث بلغت قيمة (Z) -٣,٤١١ وهي قيمة دالة عند مستوى معنوية (٠,٠٥)، وكان متوسط العينة التجريبية للأداء التتبعي (٩٧,١٣٣٣)، متوسط العينة التجريبية للأداء البعدي (٨٨,٦) لصالح الأداء التتبعي وهو ما يعنى انخفاض مستوى التشوهات المعرفية لدى العينة التجريبية في الأداء البعدي والذي يعنى فاعلية البرنامج المعرفي السلوكي في خفض مستوى التشوهات المعرفية أي تحسن أفكار ومعتقدات عينة الدراسة بسبب التعرض للبرنامج المعرفي السلوكي.

جدول (٦): نتائج اختبار (ويلكوكسون) لحساب الفروق بين درجات عينة الدراسة في الأداء التتبعي والبعدي لمقياس جودة الحياة:

المقياس	الأداء	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	متوسط الرتب	مجموع الرتب	(Z)	الدلالة المعنوية
جودة الحياة	التتبعي	١٥	١٧٢,٠٠٠	٣٠,٦٩٤٣٥	٨,٠٠	١٢٠,٠٠	٣,٤١١-	٠,٠٠١ دالة
	البعدي	١٥	١٨٢,٨٦٦٧	٢٢,٤٦٢٢٤	٠,٠٠	٠,٠٠		

اتضح من الجدول السابق لحساب دلالة الفروق بين درجات المجموعة التجريبية في الأداء التتبعي والأداء البعدي لمقياس جودة الحياة حيث بلغت قيمة (Z) -٣,٤١١ وهي قيمة دالة عند مستوى معنوية (٠,٠٥)، وكان متوسط عينة الأداء القبلي (١٧٢,٠٠٠)،

ومتوسط عينة الأداء البعدي (١٨٢,٨٦٦٧) لصالح الأداء البعدي، وهو ما يعنى ارتفاع مستوى جودة الحياة لدى العينة التجريبية نتيجة تعرضهم للبرنامج المعرفي السلوكي. مما سبق تحقق صحة الفرض الثالث: توجد فروق دالة إحصائياً لدى عينة الدراسة التجريبية من فقراء الريف الحضر عند استجابتهم لبرنامج معرفي سلوكي في الأداء التتبعي والبعدي.

الفرض الرابع: لا توجد فروق دالة إحصائياً لدى العينة الضابطة من فقراء الريف والحضر في التشوهات المعرفية وجودة الحياة نتيجة عدم تعرضهم للبرنامج المعرفي السلوكي في الأداء القبلي والبعدي.

جدول (٧): نتائج اختبار (ويلكوكسون) لحساب الفروق بين درجات العينة الضابطة في الأداء القبلي والبعدي لمقياس التشوهات المعرفية:

المقياس	الأداء	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	متوسط الرتب	مجموع الرتب	(Z)	الدلالة المعنوية
التشوهات المعرفية	القبلي	١٥	١٠١,٥٣٣٣	١٩,٣٦٤٤٢	٠,٠٠	٠,٠٠		١,٠٠٠
	البعدي	١٥	١٠١,٥٣٣٣	١٩,٣٦٤٤٢	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠٠	غير دالة

اتضح من الجدول السابق لحساب دلالة الفروق بين درجات المجموعة الضابطة في الأداء القبلي والأداء البعدي لمقياس التشوهات المعرفية أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين درجات المجموعة الضابطة في الأداء القبلي والأداء البعدي لمقياس التشوهات المعرفية حيث بلغت قيمة (Z) ١,٠٠٠ وهي قيمة غير دالة عند مستوى معنوية (٠,٠٥)، وكان متوسط عينة الأداء القبلي (١٠١,٥٣٣٣)، ومتوسط عينة الأداء البعدي (١٠١,٥٣٣٣)، وهو ما يعنى عدم تغير درجات التشوهات المعرفية لدى المجموعة الضابطة وذلك لعدم تعرضهم للبرنامج المعرفي السلوكي الذي يهدف إلى خفض مستوى التشوهات المعرفية لدى عينة الدراسة.

جدول (٨): نتائج اختبار (ويلكوكسون) لحساب الفروق بين درجات العينة الضابطة في الأداء القبلي والبعدي لمقياس جودة الحياة:

المقياس	الأداء	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	متوسط الرتب	مجموع الرتب	(Z)	الدالة المعنوية
جودة الحياة	القبلي	١٥	١٥٤,٨٠٠٠	٢٤,٣٦٠٩٨	٠,٠٠٠	٠,٠٠٠	٠,٠٠٠	١,٠٠٠
	البعدي	١٥	١٥٤,٨٠٠٠	٢٤,٣٦٠٩٨	٠,٠٠٠	٠,٠٠٠		غير دالة

اتضح من الجدول السابق لحساب دلالة الفروق بين درجات المجموعة الضابطة في الأداء القبلي والأداء البعدي لمقياس جودة الحياة أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين درجات المجموعة الضابطة في الأداء القبلي والأداء البعدي لمقياس جودة الحياة حيث بلغت قيمة (Z) ١,٠٠٠ وهي قيمة غير دالة عند مستوى معنوية (٠,٠٠٥)، وكان متوسط عينة الأداء القبلي (١٥٤,٨٠٠٠)، ومتوسط عينة الأداء البعدي (١٥٤,٨٠٠٠)، وهو ما يعنى عدم تغير درجات جودة الحياة لدى المجموعة الضابطة وذلك نتيجة عدم تغير في أحوالهم المعيشية سواء على المستوى الاقتصادي أو الاجتماعي أو المهني وكذلك لعدم تعرضهم للبرنامج المعرفي السلوكي الذي يهدف إلى خفض مستوى التشوهات المعرفية لدى عينة الدراسة مما يؤثر على تعديل الأفكار والمعتقدات مما يجعل له أثراً على مشاعر وسلوكيات الأفراد.

مما سبق تحقق صحة الفرض الرابع: لا توجد فروق دالة إحصائية لدى العينة الضابطة من فقراء الريف والحضر في التشوهات المعرفية وجودة الحياة نتيجة عدم تعرضهم للبرنامج المعرفي السلوكي في الأداء القبلي والبعدي.

الفرض الخامس: توجد فروق دالة إحصائياً بين المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية لدى عينة من فقراء الريف والحضر في التشوهات المعرفية وجودة الحياة عند استجابة المجموعة التجريبية لبرنامج معرفي سلوكي في الأداء البعدي.
جدول (٩): نتائج اختبار (مان ويتني) لحساب الفروق بين درجات المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية في الأداء البعدي لمقياس التشوهات المعرفية:

المقياس	العينة	الأداء	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	متوسط الرتب	مجموع الرتب	(Z)	الدالة المعنوية
التشوهات المعرفية	الضابطة	البعدي	١٥	١٠١,٥٣٣٣	١٩,٣٦٤٤٢	١٨,٥٧	٢٧٨,٥٠	-	٠,٠٠٥٦
	التجريبية	البعدي	١٥	٨٨,٦	١٠,٦٢٨٨٠	١٢,٤٣	١٨٦,٥	١,٩٠٩	دالة

اتضح من الجدول السابق لحساب دلالة الفروق بين درجات المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية في الأداء البعدي لمقياس التشوهات المعرفية توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين درجات المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية في الأداء البعدي لمقياس التشوهات المعرفية حيث بلغت قيمة (Z) -١,٩٠٩ وهي قيمة دالة إحصائياً عند مستوى معنوية (٠,٠٥)، وكان متوسط المجموعة الضابطة ١٠١,٥٣٣٣، ومتوسط المجموعة التجريبية ٨٨,٦ لصالح المجموعة الضابطة وهو ما يعنى انخفاض مستوى التشوهات المعرفية لدى المجموعة التجريبية نتيجة التعرض للبرنامج المعرفي السلوكي. ويمكن تفسير الفرق بين المجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبارات البعدية إلى تطبيق فاعلية البرنامج المعرفي السلوكي المستخدم في الدراسة ودوره المؤثر من خلال المعلومات والأنشطة التي تضمنها البرنامج والتي نجحت في إحداث تغييرات في تفكير عينة الدراسة من فقراء الريف والحضر وتحولهم من الأفكار اللاعقلانية إلى الأفكار العقلانية من خلال تقييم المواقف والتخلي عن السلبية وعدم التعميم في إصدار الأحكام والتحكم في التفكير الكوارثي

وتحمل المسؤولية والتخطيط للمستقبل كأحد أهم الاتجاهات التداخلية المعرفية لمواجهة الأفكار الخاطئة أو اللاعقلانية.

جدول (١٠): نتائج اختبار (مان ويتني) لحساب الفروق بين درجات المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية في الأداء البعدي لمقياس التشوهات المعرفية:

المقيا س	العينة	الأداء	العد د	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	متوس ط الرتب	مجموع الرتب	(Z)	الدلالة المعنوية
جودة الحياة	الضابط ة	البع د	١٥	١٥٤,٨٠٠	٢٤,٣٦٠٩	١٥,٥	٢٣٢,٥	-	٠,٠٥
	التجريب ة	البع د	١٥	١٨٢,٨٦٦	٢٢,٤٦٢٢	١٥,٥	٢٣٢,٥	١,٩٠٩	٦ دالة

اتضح من الجدول السابق لحساب دلالة الفروق بين درجات المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية في الأداء البعدي لمقياس التشوهات المعرفية توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين درجات المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية في الأداء البعدي لمقياس التشوهات المعرفية حيث بلغت قيمة (Z) -١,٩٠٩ وهي قيمة دالة إحصائياً عند مستوى معنوية (٠,٠٥)، وكان متوسط المجموعة الضابطة ١٥٤,٨٠٠، ومتوسط المجموعة التجريبية ١٨٢,٨٦٦ لصالح المجموعة التجريبية وهو ما يعنى ارتفاع مستوى جودة الحياة لدى المجموعة التجريبية نتيجة التعرض للبرنامج المعرفي السلوكي.

وربما يعود ذلك أيضا الى جملة المميزات التي يتصف بها التوجيه والتدخل المعرفي السلوكي والذي اتبع أساليب معرفية سلوكية كالتدريب على الإسترخاء العضلي وتغيير الأفكار اللاعقلانية للتركيز على أفكاره ومشاعره وانفعالاته وسلوكياته الاجتماعية وتفسيرها مما يؤدي بالتالى الى تكوين أبنية معرفية جديدة، فتحل الأفكار الجديدة محل القديمة.

كما ترجع المؤشرات الإيجابية لنتائج الدراسة الحالية أيضا إلى الإهتمام بالعديد من النواحي الاجتماعية والسلوكية والتي تم تقديمها من خلال البرنامج المعرفى السلوكي والتي احتوت على ثلاث جلسات متتالية خاصة بتنمية النواحي المعرفية (الأفكار والمعتقدات اللاعقلانية - الأفكار اللاعقلانية المرتبطة بثقافة الفقر - التعامل مع الأفكار اللاعقلانية واستبدالها بأفكار عقلانية) وكذلك احتوت جلسات البرنامج على عدد جليستين للتعرف على معنى السلوك الكلي والتعرف على كيفية إدارة المشاعر والانفعالات وهو ما ساهم بقدر وفير فى إستيعاب الفئة المستهدفة لأهمية هذه العناصر كأحد أهم الاتجاهات فى تنمية المهارت الاجتماعية والسلوك السوي وهو ما أثبتته نتائج الدراسة الحالية. فضلا على أن الجلسات احتوت على تدريبات عملية لتنمية مهارات التفكير والسليم وربطها بحياة العينة التجريبية لتعديل ثقافة الفقر لديهم وتحسين جودة الحياة من خلال التدريب على مواجهة المشكلات والتخطيط للحياة وتحمل المسؤولية وصنع القرار مما يزيد من فاعليتهم الاجتماعية ويسهل إنشائهم لعلاقات اجتماعية سليمة من خلال قدرتهم على تحمل مسؤولياتهم والتكفل بأعباء حياتهم دون أن يكونوا عبأ على غيرهم مما يؤدي إلى توافقهم مع ذواتهم ومجتمعهم وتوكيد الذات الايجابي الذى يؤدي الى الشعور بالرضا وتقبل الذات والثقة بالنفس مما يرفع مستوى جودة الحياة لديهم.

وقد كان للتكتيكات المستعملة خلال التدريب على هذه المهارات دور هام في فاعلية البرنامج كالمناقشة والحوار، والتعزيز الإيجابي، والنمذجة، ولعب الأدوار، وإعادة البناء المعرفي، والواجبات المنزلية. لذلك فان نتائج هذه الدراسة تؤكد أهمية العمل مع الفقراء من خلال تنمية قدراتهم المعرفية والسلوكية من خلال التدريب وعدم النظر إليهم على أنهم عجزة وياقون دائماً في حالة احتياج، ومن هنا كان هذا البرنامج المعرفى السلوكي والذى أثبت أن الفقير ليس عاجزاً أو متأخراً في تفكيره وقدراته العقلية كما أثبت قدرة الفقير على

تتمية مهاراتة الاجتماعية، وكذلك الوصول الى السلوك المتوافق مع البيئة المحيطة به من خلال تغير العديد من السلوكيات الخاطئة وتحويلها إلي سلوكيات صحيحة.

مناقشة الفروض الخمسة الأولى:

جاءت نتائج الفروض الخمسة متفقة مع نتائج الدراسات السابقة والتي تؤكد على فعالية البرامج الإرشادية في خفض الاضطرابات النفسية بشكل عام والتوتر النفسي بشكل خاص، حيث تناولت الأساليب المعرفية عامة ومن بينها أسلوب حل المشكلات في خفض مستوى التوتر النفسي في مراحل عمرية مختلفة وفي بيئات ثقافية واجتماعية أيضاً مختلفة والتي أظهرت جميعها أن التدريب على حل المشكلات كان فعالاً في خفض مستوى التوتر نتيجة تعديل الأفكار المشوهة وغير العقلانية مما كان له بالغ الأثر في تحسين جودة الحياة. من هذه الدراسات دراسة عائشة محمد عيسى مصلح، ٢٠٠٣ التي استهدفت تطوير برنامج التدريب على حل المشكلات واستقصاء مدى فاعلية هذا البرنامج في خفض التوتر النفسي الذي يعاني منه الطلبة من خلال إجراء عملية قياس وتشخيص مستوى التوتر النفسي، وتوصلت إلى فاعلية البرنامج المعرفي السلوكي في خفض التوتر النفسي نتيجة تعديل الأفكار المشوهة واكتساب العينة لأسلوب حل المشكلات. ومنها أيضاً دراسة زيزي السيد إبراهيم على، ٢٠٠٤ والتي كانت تهدف إلى التحقق من صدق تلك الافتراضات حول علاقة شبكة المتغيرات المعرفية المرتبطة بظاهرة الاكتئاب كما وضعت في النموذج المعرفي، وتوصلت إلى نجاح العلاج المعرفي في تخفيف حدة الاكتئاب بناءً على تغيير الأفكار المشوهة. أما دراسة جميل محمد قاسم، ٢٠٠٨ فقد توصلت إلى حدوث ارتفاع في مستوى المسؤولية الاجتماعية لدى عينة الدراسة التجريبية بعد تطبيق برنامج معرفي سلوكي. أما دراسة أشرف البيومي عبد العظيم طه، ٢٠٢٠ فقد كانت تهدف إلى تحسين وتنمية المهارات الاجتماعية والسلوك التوافقي لدي عينة من المدمنين المتعافين وذلك من خلال تفعيل برنامج معرفي بيئي وقد نجحت

الدراسة في تحقيق هدفها مما يثبت نجاح البرنامج المعرفي السلوكي الذي يهدف بشكل أساسي إلى تعديل وتصحيح الأفكار المشوهة واللاعقلانية.

كما اتفقت نتائج هذه الفروض مع نتائج الدراسات السابقة التي ترى أن هناك جوانب مختلفة مؤثرة على جودة الحياة حيث إن الجانب الاقتصادي ليس هو الجانب الوحيد المؤثر على جودة الحياة وإنما توجد جوانب أخرى اجتماعية ونفسية مثل المرونة والصلابة النفسية، النزعة التشاؤمية، العزلة الاجتماعية، إدارة الوقت، وغيرها مما يعتبر أفكاراً خاطئة وتشوهات معرفية وسلوكية يمكن علاجها من خلال البرامج المعرفية السلوكية مثل دراسة صهيب خالد التخائية، ٢٠١٥ والتي هدفت إلى الكشف عن فاعلية برنامج إرشادي مستند إلى العلاج بالواقع في تحسين جودة الحياة والصلابة النفسية لدى الطلاب أعضاء المجموعة التجريبية في الأسر المفككة في محافظه الكرك مقارنة مع الطلاب أعضاء المجموعة الضابطة، وكذلك الكشف عن فاعلية برنامج إرشادي مستند إلى العلاج بالواقع في تحسين مستوي التفاوض لدى الطلاب أعضاء المجموعة التجريبية في الأسر المفككة في محافظه الكرك مقارنة مع طلاب أعضاء المجموعة الضابطة.

وتوصلت إلى وجود فروق بين أعضاء المجموعتين التجريبية والضابطة في تحسين جودة الحياة والصلابة النفسية والتفاوض بين أعضاء المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة بعد التطبيق للبرنامج ولصالح أعضاء المجموعة التجريبية. وكذلك دراسة نهلة خليفة عثمان أحمد، ٢٠١٩ والتي كانت تهدف إلى التعرف على العلاقة بين الضغوط النفسية وجودة الحياة لدى أمهات أطفال التوحد بمراكز ذوي الاحتياجات الخاصة بمحليه كرري، وتوصلت إلى إنه توجد علاقة ارتباطية طردية بين متغير جودة الحياة والمستوي الاقتصادي.

كما تتفق هذه النتائج مع الاتجاه الاجتماعي المفسر لجودة الحياة من منظور يركز على الأسرة والمجتمع، وعلاقات الأفراد والمتطلبات الحضارية والسكان والدخل والعمل، وضغوط الوظيفة والمتغيرات الاجتماعية الأخرى، والذي يرى أن جودة الحياة تتبدى أيضا بالعديد من المؤشرات الذاتية للأفراد في المجتمع مثل: السعادة، الرضا عن الذات وعن الآخرين، العلاقات الاجتماعية الإيجابية، الوعي بمشاعر الآخرين، ضبط الانفعالات، الضبط الداخلي للسلوك، المسؤولية الشخصية والمسؤولية الاجتماعية، المشاركة في الأعمال التعاونية، الولاء، والانتماء للأسرة، والمدينة، والوطن، التوافق الشخصي والاجتماعي، والصحي، والأسرى، والمهني، التفاوض.

الفرض السادس: توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين التشوهات المعرفية وجودة الحياة، والعوامل الخمسة الكبرى للشخصية لدى عينة الدراسة التجريبية من فقراء الريف والحضر.

للتحقق من هذا الفرض قام الباحث بتطبيق أدوات الدراسة على عينة الدراسة كل على حدة، وتم الحصول على معامل ارتباط بيرسون من الدرجات الخام مباشرة، وهذا ما يوضحه الجدول التالي:

جدول (11): يوضح العلاقة بين التشوهات المعرفية والعوامل الخمسة الكبرى للشخصية لدى عينة الدراسة من فقراء الريف والحضر

أبعاد العوامل الخمسة الكبرى للشخصية					العينة	المتغيرات
الانفتاح على الخبرة	العصابية	الانبساطية	الضمير الحي	الطيبة		
-0.522	,779	-0.778	,130	-0.597	التجريبية	التشوه المعرفي
0.05	0.01	0.01		0.05		مستوى الدلالة

من الجدول السابق يتبين وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائياً لدى عينة الدراسة من فقراء الريف والحضر بين التشوهات المعرفية والعوامل الخمسة الكبرى للشخصية حيث وجدت علاقة ارتباطية طردية موجبة دالة إحصائياً عند مستوى 0.01 بين التشوه المعرفي والعصابية. كما وجدت علاقة ارتباطية عكسية سالبة دالة إحصائياً عند مستوى 0.05 بين التشوه المعرفي وكل من الطيبة والانفتاح على الخبرة. كما وجدت علاقة ارتباطية عكسية سالبة دالة إحصائياً عند مستوى 0.01 بين التشوه المعرفي والانبساطية، مما يعبر عن تحقق هذا الفرض من فروض الدراسة.

وتتفق هذه النتيجة مع دراسة روسيلنى وبراون التي هدفت إلى التعرف على العلاقة بين العوامل الخمسة الكبرى للشخصية واضطرابات القلق والاكتئاب. وأوضحت نتائج الدراسة وجود علاقة موجبة بين العصابية واضطرابات القلق والاكتئاب بأنواعها، بينما وجدت علاقة سالبة بين الانبساطية والمخاوف واضطرابات الاكتئاب، وحيث أن اضطرابات القلق والاكتئاب تعتمد على أفكار خاطئة غير عقلانية فإن هذه النتائج تتفق تماماً مع نتيجة الدراسة الحالية. ومما يدعم هذه النتيجة ويؤكدها السمات الممثلة لكل من عامل العصابية والانبساطية طبقاً لنموذج كوستا وماكرى 1992، حيث السمات الممثلة للعصابية هي: القلق، الغضب، العدائية، الاكتئاب، الشعور بالذات، الاندفاع، القابلية للانجراف، وكلها سمات تدعم الأفكار

الخاطئة والمشوهة لدى عينة الدراسة من الفقراء مثل: التفكير الثنائي، التعميم الزائد، التفسيرات الشخصية، التفكير الكارثي، التهوين، التجريد.

كما أن سمات عاملي الطيبة والانفتاح على الخبرة طبقاً لنموذج كوستا وماكري ١٩٩٢ وهي: الثقة، الإيثار، الاستقامة، القبول، التواضع، الاعتدال في الرأي، الخيال، الجمالية وحب الفن، التعبير عن الحالات النفسية أو الانفعالات بشكل أكثر من الآخرين، الرغبة في تجديد الأنشطة والاهتمامات، الانفتاح العقلي والفتنة وعدم الجمود والتجديد أو الابتكار في الأفكار والدهاء والتبصر، الميل لإعادة النظر في القيم الاجتماعية والسياسية والدينية، والفرد المنفتح للقيم نجده يؤكد القيم التي يعنتقها ويناضل من أجلها وكلها سمات تدعم الأفكار العقلانية وتقلل من تأثير الأفكار الخاطئة وغير العقلانية.

جدول (١٢): يوضح العلاقة بين جودة الحياة والعوامل الخمسة الكبرى للشخصية لدى عينة الدراسة من فقراء الريف والحضر

أبعاد العوامل الخمسة الكبرى للشخصية					العينة	المتغيرات
الانفتاح على الخبرة	العصابية	الانبساطية	الضمير الحي	المقبولية		
٠,٥٩٠	٠,٦٣٣-	٠,٧٧٧	٠,٢٦١	٠,٣١٤	التجريبية	جودة الحياة
٠,٠٥	٠,٠٥					مستوى الدلالة

من الجدول السابق يتبين وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائياً لدى عينة الدراسة من فقراء الريف والحضر بين التشوهات المعرفية والعوامل الخمسة الكبرى للشخصية حيث وجدت علاقة ارتباطية طردية موجبة دالة إحصائياً عند مستوى ٠,٠٥ بين جودة الحياة والانفتاح على الخبرة. كما وجدت علاقة ارتباطية عكسية سالبة دالة إحصائياً عند مستوى ٠,٠٥ بين جودة الحياة والعصابية، مما يعبر عن تحقق هذا الفرض من فروض الدراسة.

وتتفق هذه النتيجة مع دراسة روسيلنى وبراون السابق ذكرها والتي توصلت إلى وجود علاقة موجبة بين العصابية واضطرابات القلق والاكتئاب بأنواعها، ومن المؤكد أن اضطرابات القلق والاكتئاب تؤثر سلباً على جودة الحياة النفسية والاجتماعية لذا فإن هذه النتائج تتفق تماماً مع نتيجة الدراسة الحالية.

ومما يدعم هذه النتيجة ويؤكدها السمات الممثلة لكل من عامل العصابية طبقاً لنموذج كوستا وماكرى ١٩٩٢، وهي: القلق، الغضب، العدائية، الاكتئاب، الشعور بالذات، الاندفاع، القابلية للانجراف، وكلها سمات تسهم في تدنى مستوى جودة الحياة حيث أكد (Bruk & Alleen, 2003) أن العصابية ترتبط سلباً بالرضا عن الحياة وإيجاباً بالتعبير الذاتي عن الإجهاد، كما أن الأشخاص العصبيين أقل قدرة على التعامل مع الضغوط المرهقة في البيت والعمل، كما أنهم أقل تحكماً في اندفاعاتهم.

ومما يدعم الارتباط الإيجابي بين الانفتاح على الخبرة وجودة الحياة سمات عامل الانفتاح على الخبرة طبقاً لنموذج كوستا وماكرى ١٩٩٢، وهي: الخيال، الجمالية وحب الفن، التعبير عن الحالات النفسية أو الانفعالات بشكل أكثر من الآخرين، الرغبة في تجديد الأنشطة والاهتمامات والذهاب الى أماكن لم يسبق زيارتها، الانفتاح العقلي والفطنة وعدم الجمود والتجديد أو الابتكار في الأفكار والدهاء والتبصر، الميل لإعادة النظر في القيم الاجتماعية والسياسية والدينية، فالفرد المنفتح للقيم نجده يؤكد القيم التي يعتنقها ويناضل من أجلها.

كما يذكر (هريدي وشوقي، ٢٠٠٢) أن عامل الانفتاح على الخبرة يتضمن السعي الدؤوب والإعجاب بالخبرات الجديدة، والذكاء والإبداعية والاعتقاد في عالم عادل والانهماك العقلي والحاجة للتنوع والحساسية الجمالية وقيم اللاتسلطية والانفتاح على مشاعر الآخرين وخبراتهم الانفعالية.

الفرض السابع: تسهم العوامل الخمسة الكبرى للشخصية في التنبؤ بالتشوهات المعرفية وجودة الحياة لدى عينة الدراسة التجريبية من فقراء الريف والحضر. وللتحقق من صحة هذا الفرض من عدمه قام الباحث باستخدام تحليل الانحدار المتعدد multiple regression بطريقة stepwise وهذا ما يوضحه الجدول التالي:

جدول (١٣): يوضح تحليل الانحدار المتعدد للتنبؤ بالتشوهات المعرفية من خلال العوامل الخمسة الكبرى للشخصية لدى عينة الدراسة من فقراء الريف والحضر

الدالة	ت ودالاتها	بيتا	R2	R	ف	الثابت	م. التابع	م. المستقل
	,٣٤٤-	,٠٨٨-					التشوه المعرفي	الطبية
	,١,٥٦٤	,٢٦١				الضمير		
	,١,٥٠٢-	,٤٢٦-				الانبساط		
دالة عند ٠,٠٥	٤,٤٨٥	١,٧٦٩	,٦٠٧	,٧٧٩	٢٠,١١٣	٣٢,٠٠٩		العصابية
	,٣٨٥-	,٠٨٧-						التفتح

من الجدول السابق يلاحظ ما يلي:

توجد دلالة إحصائية عند مستوى ٠,٠٥ لمعامل انحدار العصابية، وكانت قيمة بيتا ١,٧٦٩، وكانت $R^2 = 0,607$ وهذا يعني أن العصابية تفسر ٦٠,٧% من التباين في التشوهات المعرفية مما يعبر عن تحقق صحة الفرض حيث تبين أن عاملاً من العوامل الخمسة الكبرى للشخصية يعد منبئاً جيداً للتشوهات المعرفية لدى عينة الدراسة من فقراء الريف والحضر.

تنفق هذه النتيجة مع دراسته جيتيريز وآخرون (٢٠٠٥) والتي استهدفت التعرف على العلاقة بين أبعاد الشخصية الخمسة الكبرى والسلامة النفسية، حيث أشارت النتائج إلى وجود علاقة ارتباطية بين أبعاد الشخصية (الانبساطية - العصابية) وبين الجوانب النفسية

الانفعالية (الإيجابية والسلبية) والالتزان الانفعالي، كما وجدت علاقة ارتباطية بين كل من الانفتاح على الآخرين والقبول الاجتماعي والمشاعر والانفعالات الإيجابية، وحيث أن هناك ارتباطاً بين المشاعر والأفكار فيمكن القول أن المشاعر والجوانب النفسية والانفعالية الإيجابية الناتجة عن عامل الانبساطية تؤدي إلى أفكار عقلانية، بينما المشاعر والجوانب النفسية والانفعالية السلبية الناتجة عن عامل العصابية تؤدي إلى أفكار خاطئة ومشوهة وغير عقلانية،

جدول (١٤): يوضح تحليل الانحدار المتعدد للتنبؤ بجودة الحياة من خلال العوامل الخمسة الكبرى للشخصية لدى عينة الدراسة من فقراء الريف والحضر

الدالة	ت ودلالاتها	بيتا	R2	R	ف	الثابت	م.م. التابع	م.م. المستقل
	١,٧٩٣-	- ,٣٩٣					جودة الحياة	الطبية
	,١٣٤	,١٣٤				٥٦,٧٨٨		الضمير
دالة عند ٠,٠٥	٤,٤٥٤	٣,٠٩٢	,٦٠٤	,٧٧٧	١٩,٨٣٩			الانبساط
	,٠٢٤-	- ,٧٠٠						العصابية
	,٤٥٣	,١١١						التفتح

من الجدول السابق يلاحظ ما يلي:

توجد دلالة إحصائية عند مستوى ٠,٠٥ لمعامل انحدار الانبساط، وكانت قيمة بيتا ٣,٠٩٢، وكانت $R^2 = 0,604$ وهذا يعني أن عامل الانبساط تفسر ٦٠,٤% من التباين في جودة الحياة مما يعبر عن تحقق صحة الفرض حيث تبين أن عاملاً من العوامل الخمسة الكبرى للشخصية يعد منبئاً جيداً لجودة الحياة لدى عينة الدراسة من فقراء الريف والحضر.

وقد اتفقت نتائج هذا الفرض مع نتائج دراسة السيد الشربيني (٢٠٠٧) والتي أكدت نتائجها على وجود تباين في الإسهامات النسبية للعوامل الخمسة الكبرى للشخصية في أبعاد مقياس جودة الحياة، وهذا ما أكدته نتائج هذا الفرض أيضاً حيث تتباين الإسهامات النسبية الخاصة بالعوامل الخمسة الكبرى في الشعور بجودة الحياة لدى عينة الدراسة من فقراء الريف والحضر. كما اتفقت أيضاً مع نتائج دراسة كل من (Singh & Dixit, 2010) والتي أكدت على تأثير العوامل الخمسة الكبرى للشخصية في الشعور بجودة الحياة من عدمه.

كما يشير هوارد (١٩٩٥) أن الانبساطي يميل الى ممارسة مزيد من القيادة والتمتع بمزيد من النشاط البدني واللفظي والألفة والرغبة في المشاركة الاجتماعية، وهذه الصورة الاجتماعية تمثل الأساس للأدوار الاجتماعية، المتمثلة في المبيعات، السياسة، الفنون، العلوم الاجتماعية.

توصيات الدراسة

وقد أوصي الباحثون بالتالي:

- ١- ضرورة إعداد البرامج التوعوية للفقراء لتعديل الأفكار المشوهة والتدريب على أنماط السلوك المقبولة لتنمية قدراتهم على التعامل مع البرامج التنموية التي يستفيدون منها لتحقيق أعلى قدر من الاستفادة من هذه البرامج وتنمية قدراتهم على الخروج من دائرة الفقر.
- ٢- تدريب الفقراء المستفيدين من برامج الجمعيات الأهلية على مهارات التخطيط للحياة ومواجهة المشكلات ومهارات صنع القرار.
- ٣- تنمية المفاهيم والمعاني الإيجابية الخاصة بالمشاعر والانفعالات ومعايير جودة الحياة الذاتية والموضوعية لدى الفقراء المستفيدين من برامج الجمعيات الأهلية من خلال البرامج الإرشادية الموجهة.

٤- ضرورة استعانة المؤسسات الحكومية والأهلية التي تعمل على مكافحة الفقر بالأخصائيين النفسيين والاجتماعيين لتنفيذ برامجهم بشكل أكثر وعياً وشمولاً مما قد يساعد في تحسين فاعلية نتائج البرامج التنموية ومن ثم تحسين جودة الحياة الذاتية والموضوعية.

المراجع

- أحمد محمد أحمد سالم وأحمد سيد مصطفى. ٢٠٠٦ فاعلية برنامج تعليمي مقترح في تنمية مهارات التقويم التربوي لدى طلاب شعبة اللغة الفرنسية بكلية التربية في ضوء المعايير القومية لجودة المعلم في مصر، اللقاء السنوي الثالث عشر - إعداد المعلم وتطويره في ضوء المتغيرات المعاصرة، الجمعية السعودية للعلوم التربوية والنفسية، السعودية (جستن)، تكوين المعلم، ٢١-٢٢ فبراير، جامعة الملك سعود
- العارف بالله الغندور (١٩٩٩): أسلوب حل المشكلات وعلاقته بنوعية الحياة، دراسة نظرية المؤتمر الدولي السادس لمركز الإرشاد النفسي، جودة الحياة توجيه قومي للقرن الحادي والعشرين، جامعة عين شمس.
- أمال عبادو (٢٠١٣): علاقة العوامل الخمسة الكبرى للشخصية بالارتياح الشخصي في مكان العمل بورقلة، رسالة ماجستير.
- أميمة مصطفى كامل (٢٠٠٦)، التشوهات المعرفية لدى المراهقين وعلاقتها ببعض متغيرات الشخصية "دراسة مقارنة بين الجنسين"، المجلة المصرية للدراسات النفسية، العدد ٥٣، المجلد السادس عشر، أكتوبر ٢٠٠٦.
- حازم محمد صالح (٢٠٠٧): فاعلية العلاج المعرفي السلوكي في تنمية المهارات الاجتماعية وخفض القلق والاكتئاب لدى عينة من مدمني المخدرات - رسالة ماجستير - الأردن.

حسام الدين محمود عزب (٢٠٠٤) برنامج إرشادي لخفض الاكتئاب وتحسين جودة الحياة لدى عينة من معلمي المستقبل، بحث مقدم في المؤتمر العلمي السنوي الثاني عشر ٢٨ - ٢٩ مارس ٢٠٠٤، كلية التربية، جامعة كفر الشيخ.

حمدي عبد الله عبد العظيم (٢٠١٣): برامج تعديل السلوك، دار أمجاد للنشر، الجيزة.

حورية مصطفى: التكيف الثقافي للمناطق العشوائية بالخرطوم، جامعة القاهرة، معهد البحوث والدراسات الأفريقية، قسم الأنثروبولوجيا، رسالة دكتوراة، ٢٠١٠.

عائشة بنت سيف الأحمدى: أثر ثقافة الفقر على بعض القيم والمواقف التعليمية لدى طلبة المرحلة الثانوية في منطقة المدينة المنورة، ملخص، دراسات العلوم التربوية، المجلد ٤٠، العدد ١، ٢٠١٣.

عبد الحميد سعيد حسن وراشد بن سيف المحرزي ومحمود محمد ابراهيم (١٧ - ١٩ ديسمبر ٢٠٠٦) جودة الحياة وعلاقتها بالضغوط النفسية واستراتيجيات مقاومتها لدى طلبة جامعة السلطان قابوس، وقائع ندوة علم النفس وجودة الحياة، جامعة السلطان قابوس، سلطنة عمان.

علي مهدي كاظم (٢٠٠٢): القيم النفسية والعوامل الخمسة الكبرى في الشخصية. مجلة العلوم التربوية والنفسية، جامعة البحرين، ٣ (٢)، ١١ - ٤٢.

عماد محمد جبريل (٢٠٠٧): جودة الحياة وبعض المتغيرات الشخصية لدى فئتين من الألم المزمّن مقارنة بأصحاء، رسالة ماجستير مقدمة لقسم علم النفس، جامعة المنوفية.

فرانك برونو (١٩٩٣): "الأعراض النفسية"، ترجمة رزق سند إبراهيم، القاهرة، مكتبة الانتصار للطباعة.

محمد السعيد أبو حلاوة (٢٠١٠): جودة الحياة المفهوم والأبعاد، المؤتمر العلمي السابع لكلية التربية جامعة كفر الشيخ، جودة الحياة كاستثمار للعلوم التربوية والنفسية في ١٣-١٤ أبريل.

- Aron Beck, A. Jhon Rush, Brian F. shaw, Gary Emery, 1979, Cognitive therapy of depression, Guilford press, 72 spring street, New York.
- Brewin, C (1996): Theoretical Foundation of Cognitive Behavior Therapy for Anxiety and Depression, Journal of Youth and Adolescent, NI. PP 76-88.
- Diener, E., Suh, E.M., Lucas, R.E., & Smith, H.L. (1999). Subjective wellbeing: Three decades of progress. Psychological Bulletin, 125, 276302
- Gilman, R., Easterbrooks, S., & Frey, M. (2004). A preliminary study of multidimensional life satisfaction among deaf/hard of hearing youth across environmental settings. Social Indicators' Research, 66, 143-166.
- Jonathan, A, Michelle, A & Yvonne, B. (2014). Parenting Stress as a Correlate of Cognitive Behavior Therapy Responsiveness in children with autism spectrum disorders and Anxiety. Focus on Autism and other Developmental Disabilities, 29(2), 1-11.
- Juan Carlos Meléndez , José Manuel Tomás, Amparo Oliver, Esperanza Navarro, Psychological and physical dimensions explaining life satisfaction among the elderly: A structural model examination, Journal of Gerontology and Geriatrics, 46 (1), 10-52, 2008.
- Moss Morris and Petrie (1997), Cognitive distortions of somatic experiences: revision and validation of a measure, journal of psychosomatic research 43.
- Murphy, H. & Murphy, E. (2006): Comparing quality of life using the world health organization quality of life measure (WHOQOL-100) in a clinical and non-clinical sample.

- Exploring the role of self-esteem. Self-efficacy and social function. *Of Mental Health*, 15 (3). 289-300.
- Seligman. M. (2002): Positive Psychology. Positive Prevention and Positive Therapy. In C. R. Snyder & S. J. Lopez (Eds.). *The Handbook of Positive Psychology*. New York: Oxford.
- World Health Organization Group (1997): WHOQOL measuring quality of life. Division of mental health and prevention substance abuse world health organization.

THE EFFECTIVENESS OF AN ENVIRONMENTAL COGNITIVE BEHAVIORAL PROGRAM TO IMPROVE THE QUALITY OF LIFE OF A SAMPLE OF RURAL AND URBAN POOR

**Osama A. El-Said ⁽¹⁾: Ahmed M. Al-Ateeq ⁽²⁾
and Mustafa I. Awad ⁽²⁾**

- 1) Post Graduate student at the Faculty of Environmental Studies and Research, Ain Shams University 2) Faculty of Environmental Studies and Research, Ain Shams University

ABSTRACT

The current study aimed to measure the effectiveness of a cognitive behavioral environmental program in modifying distorted ideas of the culture of poverty and training on rational thinking patterns and behavior patterns that aim to improve the quality of life of a sample of the rural and urban poor. The study also attempted to link between the Big Five factors of personality, cognitive distortions, and quality of life.

The sample consisted of two groups of (30) people divided into two groups, one of them is the experimental group and an environmental behavioral cognitive program was applied to it and the other is a control group. The researchers used the experimental method. The data collected on the SPSS statistical program was analyzed to ensure the validity and reliability of the tools using Cronbach's alpha coefficient and Pearson correlation coefficient to determine the correlation between study variables, depending on the tools used in the study. The study "Quality of Life Scale, Cognitive Distortion Scale, and Big Five Personality Factor Scale", the study concluded:

There are statistically significant differences in cognitive distortions and quality of life among the experimental study sample of rural and urban poor when they respond to a cognitive behavioral environmental program in the pre, follow-up and post performance.

There is a statistically significant correlation between cognitive distortions, quality of life, and the five major personality factors among the experimental study sample of rural and urban poor.

The researchers recommended the need to prepare awareness programs for the poor to develop their abilities to deal with the development programs that they benefit from in order to achieve the maximum benefit from these programs and to develop their abilities to get out of the cycle of poverty. Psychologists and social workers should implement their programs in a more conscious and comprehensive manner, which may help in improving the results of development programs more effectively.

key words:

Quality of life - Cognitive distortions - The Big Five personality factors
- Cognitive-Behavioral Environmental Program.