



تأثير اسلوب ارشادي لخفض الازاحة الانفعالية لدى طالبات الجامعة

أ.م.د. فاطمة كريم التميمي

الجامعة المستنصرية/ كلية التربية الاساسية

قسم الارشاد النفسي والتوجيه التربوي

Dr.fatima@uomustansiriyah.edu.iq



"The Effect of an Instructional Method on Reducing Emotional Displacement among University Female Students"

Asst. Prof. Dr. Fatima Karim al-Tamimi

Al-Mustansiriya University / College of Education for Women

Department of Psychological Counseling and Educational Guidance



المستخلص

يستهدف البحث الحالي الى بناء برنامج ارشادي لخفض الازاحة الانفعالية لدى طالبات الجامعة من خلال اختبار الفرضيات التالية:

- لا توجد فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى دلالة (٠.٠٥) بين متوسط رتب درجات الطالبات في المجموعة التجريبية في الاختبارين القبلي والبعدي على مقياس الازاحة الانفعالية.
- لا توجد فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى دلالة (٠.٠٥) بين متوسط رتب درجات الطالبات في المجموعة الضابطة في الاختبارين القبلي والبعدي على مقياس الازاحة الانفعالية.
- لا توجد فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى دلالة (٠.٠٥) بين متوسط رتب درجات الطالبات في المجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبار البعدي على مقياس الازاحة الانفعالية.

ولغرض اختبار هذه الفرضيات فقد استعملت الباحثة المنهج شبه التجريبي ، تصميم مجموعتين تجريبية وضابطة مع اختبارين قبلي وبعدي ، وقد تكونت عينة البحث من (٢٠) طالبة وزعن في كل مجموعة (١٠) طالبات ، تم تطبيق البرنامج الارشادي على المجموعة التجريبية ولم يطبق على المجموعة الضابطة ، ولغرض التثبت من اجراءات البحث تم استعمال الحقيبة الاحصائية للعلوم الاجتماعية ، وقد اظهرت نتائج البحث فاعلية البرنامج في خفض الازاحة الانفعالية لدى طالبات الجامعة ، وقد توصل البحث الى عدد من التوصيات والمقترحات .

الكلمات الافتتاحية (البرنامج الارشادي ، الازاحة الانفعالية)

الكلمات المفتاحية : الأدب، الرواية، أنماط الشخصية، محمد صابر، خطأ مقصود.

Abstract

The current research aims to build a guidance program to reduce emotional displacement among university students by testing the following hypotheses:

There are no statistically significant differences at a significance level of (0.05) between the average level of students in the experimental group in the pre- and post-tests on the emotional displacement scale.

There are no statistically significant differences at a significance level of (0.05) between the average ranking of students in the control group in the pre- and post-tests on the emotional displacement scale.

There are no statistically significant differences at a significance level of (0.05) between the average ranks of students in the experimental and control groups in the test on the emotional displacement scale.

In order to test these hypotheses, a quasi-experimental experiment was used, designing two popular and control groups with two tests and a post-test. The research was innovative and consisted of (20) female students, distributed in each group (10) female students. The guidance program was applied to the experimental group and was not applied to the control group. In order to verify the research procedures that were used, scientific statistics were used. The research results appeared effective in reducing emotional displacement among university students. The research reached a number of recommendations and proposals.

keywords (guidance program, emotional displacement)

مشكلة البحث

أن مرحلة الدراسة في الجامعة مرحلة مهمة في حياة الطلبة الجامعيين عموماً والطلبة الجامعية خصوصاً ، فهي مرحلة تبني فيها الفتاة ذاتها وتكون شخصيتها ، فأن لم تستطع استغلالها بصورة صحيحة قد تكون نتائجها سيئة في المستقبل وتؤثر على سلوكياتها ، فأن تأثرها بهذا الواقع قد يكون الأكبر والأكثر فتعيش في عالم مشحون بالتوترات والانفعالات ، وهناك العديد من المشكلات التي تعترض الطالبة الجامعية وتؤثر على مسيرتها العلمية والمستقبلية ، وتتخذ هذه المشكلات صوراً عديدة فمنها ما يتعلق بشخصية الطالبة ومنها ما يتعلق بأسرتها أو ما يتعلق ببيئتها ، ومنها ما يتعلق بواقع الطالبة الثقافية والاجتماعية والنفسية والانفعالية ، ومدى قدرتها على ادارة وضبط ذاتها.

وحيثما تفقد الفتاة السيطرة على انفعالاتها وعدم مقدرتها على التعبير عنها بدقة فأنها ستعاني من ضعف عملية التفكير والنمو المعرفي (Mayeres, & Salovey, 1990, 186) ، وعلى المستوى الاجتماعي فأنها قد تؤدي الى ضعف العلاقات الاجتماعية والوحدة النفسية والعنف واليأس والانانية (Goleman, 2007, 15).

وقد اكد (Ciarrochi, 2008) أن الافراد يختلفون في قدرتهم على التعامل مع انفعالاتهم ومشاعرهم وأن ضعف القدرة على السيطرة والتعبير عن الانفعالات وتحديدها يرتبط بمشكلات في العلاقات الاجتماعية (Ciarrochi, 2008, 565).

وهذه المشكلات هي التي تحدد تفاعل الفرد مع نفسه ومجتمعه ، وهذا التفاعل هو الذي يشعره بتقبل انفعالاته والتحكم بها والسيطرة عليها (عبد الله ، ٢٠٠٨ ، ٣٩) ، وفي حالة عدم تقبله لهذه الانفعالات يقوم العقل بحمايته ووضع استراتيجيات لايجاد حلول لهذه المشكلات تكون اكثر قبولاً من الناحية الاجتماعية وأكثر حماية للذات من

التهديد، وينتج عن هذه الاستراتيجيات عواقب سلبية، ويتوقف ذلك على الظروف المحيطة ونوع الاسلوب المستعمل ودرجة تكراره والطريقة التي يؤثر فيها العقل الواعي على استراتيجيات تنظيم الانفعال والمشاعر السلبية (Holas, 2009, 9 & Keegan).

وفي كثير من الاحيان لا يقتصر الامر على ضغوط الحياة لكن على طريقة استجابة الفرد الشخصية عليها والتي من الممكن أن تؤدي الى الوقوع في المشكلات أو الاضطرابات العصابية من (Arguedas, 2016, 519, et al).

ومن هنا نستنتج أن مشكلة البحث تنبع من السؤال التالي:

• هل يمكن علاج الازاحة الانفعالية لدى طالبات الجامعة من خلال تطبيق برنامج ارشادي ؟

اهمية البحث

لا يقتصر الارشاد على فئة معينة من فئات المجتمع ، ولا يقتصر على مرحلة عمرية معينة ، فهو لكل فئات المجتمع واعماره ، مما خلق دافعاً لدى المرشد داخل المؤسسة التعليمية والاكاديمية ، فكثره النظريات الارشادية وتنوع الاساليب وتعددتها ، فضلاً عن كثرة اعداد الطلبة ادى بالمرشد بعدم الاقتصار باعطاء النصائح والتوجيهات الى القيام بعمل مقنن ومنظم ومخطط على اسس علمية له اهداف محددة وزمن ومعايير لتقييم فعالية البرنامج الارشادي من فشله (ابو اسعد والازايدة ، ٢٠١٥ ، ٢٤).

ومن أهم اهداف الارشاد النفسي والتوجيه التربوي هي مساعدة الفرد للوصول الى التوافق النفسي السليم من خلال عملية التفاعل المتبادل بينه وبين بيئته في عملية التوافق ، إذ يتوقف تأثر وتأثير الفرد على مجاله في امرين هما : مدى قابليته للتأثر

وقدرته للتأثير والامكانيات المتاحة في مجاله للتأثير والتأثر وهذا يتوقف على مدى نضجه (احمد ، ٢٠٠٠ ، ١٠).

ويتحقق هدف الارشاد الرئيسي من خلال البرامج الارشادية والتي تقدم الخدمات للفتيات داخل الجامعة حسب طبيعة المشكلة التي يعانين منها وحسب الفئة العمرية التي ينتمين لها من اجل اشباع حاجاتهن الفردية والشخصية (العاسمي ، ٢٠١١ ، ٣٣٠) ، ولتحقيق البرنامج اهدافه لابد من الاستناد الى نظرية ملائمة لاستخدام اساليبها الارشادية المناسبة التي تسعى لمساعدتهن لتجاوز ازماتهن وحل مشكلاتهن (التميمي ، ٢٠١٦ ، ١٨).

لقد استعملت الباحثة الاسلوب المعرفي السلوكي فهو احد الاساليب العلاجية التي تهدف الى تعديل السلوك الظاهر من خلال التأثير في عمليات التفكير ، عن طريق التدريب على المهارات والتحكم في الانفعالات والتحصين ضد الضغوط والتدريب على حل المشكلات ووقف الافكار السلبية (هوفمان ، ٢٠١٢ ، ١٧).

فالفكرة الاساسية لهذا الاسلوب هي أن استجاباتنا السلوكية تتأثر بأفكارنا التي تحدد الكيفية التي ندرك بها الاشياء ، فنحن نشعر بالتوتر والحزن والعصبية عندما نقع بموقف يتطلب ذلك ، لكن الطريقة التي ندرك بها وتوقعاتنا وطريقة تفسيرنا للموقف هي المسؤولة عن انفعالاتنا (مليكة ، ١٩٩٠ ، ١١٩).

تكمن اهمية البحث الحالي في تسليط الضوء على فئة مهمة من فئات المجتمع وهي فئة طالبات الجامعة كونهن جزء مهم من مستقبل هذا المجتمع ، والذي تستند عليهن

الأسرة وتعليم وتربية الأطفال ، فلا بد من تدريبهن واعدادهن لإدارة انفعالاتهن والسيطرة عليها ومواجهة الضغوطات اليومية بمرونة وتفاؤل.

إذ تتميز الفتاة في هذه المرحلة العمرية بنمو الانفعالات والتوترات الشديدة التي تكتنفها ازمتات نفسية واحباطات وضغوطات اجتماعية داخلية وخارجية وفيها يتحدد مدى استجابتها في ادراك الموقف الداخلي او الخارجي ، وهو يرمي الى مواجهة الموقف المثير بطرق متعددة تكون كآليات للدفاع ومن هذه الآليات ما يطلق عليه بالازاحة الانفعالية لكي تساهم في التخفيف من الاضرار السلبية لها (الزغلول والهنداوي، ٢٠٠٧ ، ٢٥٧).

فالازاحة الانفعالية هي آلية دفاعية يتعامل من خلالها الافراد مع الانفعال عن طريق نقل المشاعر الى اشياء اخرى اقل تهديداً نفسياً ، مثل الموظف الذي يعاني من صراخ مديره عليه فإنه يحول انفعاله الى زوجته أو ابنته ، ويمكن أن يطلق على هذه الحالة بالازاحة النفسية وهي إحدى حيل أو ميكانزمات الدفاع والتي يمارس فيها الفرد المنفعل تفريغاً انفعالياً مريحاً له لكنه مزعجاً للمقابل ، وبالتالي يساعد على الحفاظ على توازنه الانفعالي (Vaillant, 1977,2).

كما ذكر (Bandura, 1991) أن ادارة الانفعالات تساعد في تفسير الشخصية ، وأن الاتزان الانفعالي له دوراً في خفض الخوف والقلق من عدم قدرة الفرد على انجاز مهام معينة ، فالفرد بإمكانه معرفة نفسه من خلال ادراكه لافكاره وحالته الانفعالية التي خلقها لنفسه (Bandura, 1991, 250) ، وبهذا تتجلى الاهمية النظرية والتطبيقية للبحث الحالي بما يلي:

الاهمية النظرية

• القاء الضوء على اهمية البرامج الارشادية في التخفيف وتعديل السلوك ، والتدريب على المهارات والاساليب الارشادية في حل المشكلات واتخاذ القرارات السليمة.

• لفت انظار المرشدين التربويين الى اهمية دراسة مفهوم الازاحة الانفعالية ومحاولة التخفيف منه ، ومعرفة مدى تأثيره السلبي على شخصية الفتاة مما ينعكس على أدائها الاكاديمي والشخصي.

الاهمية التطبيقية

• يمكن الاستفادة من نتائج البحث الحالي في توجيه النظر الى اهمية البرامج الارشادية والتربوية في المؤسسة الجامعية للتعامل مع المشكلات السلوكية والانفعالية التي يعاني منها طلبة الجامعة عن طريق اساليب العلاج النفسي الايجابي.

أهداف البحث

يستهدف البحث الحالي الى:

• بناء برنامج ارشادي لخفض الازاحة الانفعالية لدى طالبات الجامعة من خلال اختبار الفرضيات التالية:

• لا توجد فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى دلالة (٠.٠٥) بين متوسط رتب درجات الطالبات في المجموعة التجريبية في الاختبارين القبلي والبعدي على مقياس الازاحة الانفعالية.

• لا توجد فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى دلالة (٠.٠٥) بين متوسط رتب درجات الطالبات في المجموعة الضابطة في الاختبارين القبلي والبعدي على مقياس الازاحة الانفعالية.

- لا توجد فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى دلالة (٠.٠٥) بين متوسط رتب درجات الطالبات في المجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبار البعدي على مقياس الازاحة الانفعالية.

حدود البحث

يقتصر البحث الحالي في بناء برنامج ارشادي لخفض الازاحة الانفعالية لدى الطالبات في الجامعة المستنصرية/ كلية التربية الاساسية/ قسم الارشاد النفسي والتوجيه التربوي وقسم الرياضيات /المرحلة الثالثة والرابعة للعام الدراسي ٢٠٢٢ / ٢٠٢٣.

تحديد المصطلحات

++ البرنامج الارشادي

" مجموعة من الانشطة والفنيات التي يقوم بها المسترشد في تفاعل وتعاون بما يعمل على توظيف طاقاتهم وامكاناتهم بما يتفق مع حاجاتهم واستعدادهم في جو يسوده الامن والطمأنينة والألفة بينهم وبين الباحث (Drury, 1992, 487 & Borders).
التعريف النظري :

تبنت الباحثة تعريف (Drury, 1992 & Borders) لانه ينسجم مع اهداف البحث الحالي ومتطلباته.

التعريف الاجرائي:

"مجموعة النشاطات والفنيات التي تستعملها الباحثة وفق خطة علمية منظمة ، ومستندة على اطار نظري لغرض تحقيق اهداف البحث من خلال استعمال اساليب النظرية المعرفية السلوكية لميكنيوم"

++ الازاحة الانفعالية

• تعريف (الشربيني ، ٢٠٠٦)

" هو ازاحة الانفعال المرتبط بشيء أو فكرة واحلاله على شيء آخر مشابه له في بعض النواحي والمواصفات لتقليل تأثير هذا الانفعال " (الشربيني ، ٢٠٠٦ ، ٤٤)
++ التعريف الاجرائي

" الدرجة الكلية التي ستحصل عليها المستجيبة من خلال اجاباتها على فقرات مقياس الازاحة الانفعالية"

الاطار النظري

الارشاد النفسي

يستطيع كل فرد أن يدرك معنى مفهوم الارشاد النفسي ، لكن لا يمكن أن يجمعاً اثنان على مفهوم واحد له ، وهو عبارة عن علاقة مهنية اجتماعية بين شخصين احدهما يحتاج للمساعدة في حل مشكلاته ، والآخر لديه الرغبة في تقديم المساعدة ومزود بتدريب ومهارات ارشادية تساعده في تحديد المشكلة بشكل ادق من خلال استخدامه للعلاقة الارشادية ومهاراته في الملاحظة والاصغاء (الخطيب ، ٢٠١٣ ، ٢٠).

وظائف الارشاد

- يلعب المرشد دوراً مهماً في تخطيط وتصميم برامج الارشاد وتوجيهها.
- يكتشف مشكلات النمو وتحليلها وايجاد الطرق الكفيلة بالتصدي لها.
- الوقاية من المشكلات الانفعالية والحيلولة دون الوقوع في الاضطرابات النفسية والعصبية.

- تحديد حاجات المسترشدين ومساعدتهم على اشباعها.
- مساعدة المسترشد في فهم ذاته وتنمية امكانياته وقدراته.

- مساعدة المسترشد في الاستعداد والاعداد لمستقبله وأن يأخذ طريقه الصحيح في المجتمع الذي يعيش فيه.
- مساعدة المسترشد في تحديد اهدافه في الحياة وطريقة تحقيقها.
- مساعدة المسترشد في عملية توجيه ذاته ببصيرة وذكاء لتحقيق الصحة النفسية والتوافق السليم (زكريا وحناش ، ٢٠١١ ، ٤٤ - ٤٧).

اخلاقيات العمل الارشادي

للعمل في الارشاد النفسي ضوابط ومعايير و اخلاقيات معينة تحدد مسارات العمل والكيفية التي يقوم عليها العمل الارشادي ، فهذا يساعد المرشد و اعضاء الجماعة الارشادية في إطار من العمل المنظم الذي تحكمه قوانين لضبط سلوك اعضاءه وتحدد من يدخل المجموعة ومن يخرج منها ، ومن اهم اخلاقيات هذا العمل:

١. حرية المشاركة والمغادرة: أن مشاركة المسترشد في المجموعة الارشادية يمثل عملاً اختيارياً وبمحض ارادته وبرغبة منه ، ولا يجب على المرشد اجباره في المشاركة ، كذلك الأمر بالنسبة لرغبته في الخروج منها او عدم المشاركة فيها.
٢. السرية: تعتبر السرية من اهم عناصر العمل الارشادي لجعل المرشد يشعر بالامان والحرية في طرح افكاره والتعبير عن مشاعره دون ضغط وخوف.
٣. المسؤولية: لكل عمل ارشادي هدف مشترك بين جميع افراد المجموعة الارشادية ، واهداف خاصة تتعلق بكل عضو من اعضاء المجموعة ، ولتحقيق هذه الاهداف يجب على المرشد توزيع المسؤوليات بين اعضاء المجموعة الارشادية والتزام كل واحد منهم بتنفيذ ما يوكل اليه من عمل.
٤. الاحترام: يجب أن يحترم المرشد المسترشد ، وأن يحترموا المسترشدين بعضهم لبعض ، فالمجموعة الارشادية تضم افراداً مختلفين ببيئاتهم الاجتماعية والثقافية

والاقتصادية فضلا عن الفروق الفردية ، لذا على المرشد توضيح ذلك والتزام كل عضو في المجموعة بالاحترام لزميله مهما يصدر عنه من مشاعر أو سلوك.

٥. حفظ حقوق الاعضاء: يجب أن يحفظ كل عضو حقوق الآخر ، وأن من حقه اختيار الاسلوب الملائم في حل مشاكله والتعبير عن رغباته وعدم الكشف ما لا يريد كشفه امام الآخرين (عطية ، ٢٠١٣ ، ٧٦ - ٧٩).

تفسير الانفعال

لا يزال الكثيرون اليوم يتصارعون مع السؤال الشهير الذي طرحه (ويليام جيمس ، ١٨٨٤) "ما هو الانفعال؟" ، يمكن إرجاع النظر في الدور الذي تلعبه الانفعالات في حياتنا وكيفية ارتباطها بالحالات الذهنية والصحة إلى أكثر من ألفي عام (Gross, 2003, 227 & Rottenburg) ، وفي العصور الماضية ميز أرسطو بين بعض الانفعالات باعتبارها أكثر تكيفاً إذا تم التعبير عنها بالطريقة الصحيحة ، ولديها القدرة على أن تكون غير قادرة على التكيف عندما يتم التعبير عنها أو تجربتها بطرق خاطئة لفترات غير مناسبة ، كما ذكر أرسطو عن الدور الذي قد تلعبه حالة الفرد في التعبير عن الانفعال مثل الغضب أو الخوف أو التوتر ومدى ملاءمته للموقف ، ودعا إلى إطلاق الانفعالات أو المشاعر المكبوتة كوسيلة لعلاج وفهم الاضطراب العقلي ، وهذا يمثل بعض المحاولات المبكرة للنظر في كيفية ارتباط ودور الانفعالات بعلاج الاضطرابات (Forsyth, 2016,18).

يتعامل المرشدون مع مسترشدين في حالة انفعال دائم ، ويكون هذا الانفعال مكبوتاً ومدمراً ، فقد ينفجر المسترشد في أية لحظة مما يتسبب في الحاق الضرر بنفسه أو بغيره (Geldard, 1989,19) ، حيث يرى (Abramson, 1978 et al) أن

استجابة المسترشد للحدث من خلال ادراكاته وعملياته المعرفية ، وأن تفسيره له يقع في مجاله الإدراكي ، وقد ذكر أبرامسون وزملاؤه أن الأفراد يطورون أساليباً للتعويض (أي طرقاً فردية لتفسير الأحداث في حياتهم والتي قد تلعب دوراً في تطور المشاكل الانفعالية والسلوكية) ، فالأبعاد الأساسية لتفسير الانفعال هي داخلية أو خارجية، ومستقرة أو غير مستقرة، وعالمية أو محددة ، على سبيل المثال، يميل الأفراد الذين يعانون من الاكتئاب إلى إلقاء اللوم على أنفسهم بسبب الأحداث السلبية في الحياة (داخلية)، ويعتقدون أن أسباب المواقف السلبية سوف تستمر إلى أجل غير مسمى (مستقرة)، ويعممون أسباب الأحداث المنفصلة (عالمية) ، ومن ناحية أخرى ينظر الأفراد الأكثر صحة إلى الأحداث السلبية على أنها ترجع إلى قوى خارجية (القدر، والحظ، والبيئة) وأنها ذات معنى منعزل (محدود فقط بأحداث محددة)، وأنها عابرة أو قابلة للتغيير (تستمر لفترة قصيرة فقط) (Abramson et al, 1978, 55).

كما ذكر (هاتفيلد وآخرون ، ١٩٩٤) أن اظهار الانفعال يؤدي الى عدوى التعبير عن الانفعال فكثيراً ما وجد أن الافراد يتعرضون لحالات مزاجية وانفعالات مختلفة تحدد ما بداخلهم من تجربة داخلية مثل ، أن الناس يبتسمون عند مشاهدة صور لآخرين يبتسمون ، كذلك أن انفعالات الآخرين تؤثر على انفعالات اقرانهم وكذلك على التقييمات الفردية ، وهذا يشير الى أن تجربة الفرد الانفعالية لها تداعيات مباشرة على نفسه وعلى من حوله ، ولهذا يعني أن الانفعالات لها بُعد اجتماعي وليس مجرد استجابة للمثيرات (Payne, 2015, 14).

نظرية العلاج السلوكي المعرفي

تمثل النظرية السلوكية المعرفية تكامل المبادئ المستمدة من النظريات السلوكية والمعرفية، وتوفر الأساس لنهج أكثر شمولاً لعلاج حالات نفسية وانفعالية متعددة ، فهناك العديد من العلاجات الحالية التي يمكن وصفها بالعلاج السلوكي المعرفي ، حيث تشترك جميعها في افتراض أن التفكير (الإدراك) يتوسط تغيير السلوك ، وأن التغييرات في التفكير تؤدي إلى تعديل السلوك والمزاج (Keegan & Holas, 2009, 605).

مثلما ذكر كلارك (1995) "في قلب نموذج العلاج المعرفي وجهة النظر القائلة بأن العقل البشري ليس وعاءً سلبيًا للمؤثرات والأحاسيس البيئية والبيولوجية ، بل إن الأفراد يشاركون بنشاط في بناء واقعهم" ، ولقد تم اقتراح تسمية السلوك المعرفي لجميع النظريات التي ترفض فكرة أن السلوك يتحدد بشكل أساسي داخلياً كما هو الحال مع فرويد، أو خارجياً كما هو الحال مع سكينر، وتطبق النظريات التي تسعى إلى دمج كلا وجهتي النظر (Meichenbaum, 1977, 387).

إذ أكد دونالد هيربرت ميكينبوم وهو احد منظري المدرسة المعرفية السلوكية على الاتجاه السلوكي المعرفي كما عند آرون بيك واليس ، حيث اكد أن عملية تغيير السلوك تحدث عندما يغير الفرد معتقداته وافكاره ولا ينحصر هذا التغيير على المثير والاستجابة كما ترى النظرية السلوكية ، كما أن العمليات العقلية العليا لها دور رئيسي في عملية التعلم ، وهذه العوامل هي: التفكير، الإدراك، البناءات المعرفية ، حديث الفرد الداخلي مع نفسه ، كيف يعزو الأشياء ، فكل هذه العوامل لها دور في تغيير سلوك الفرد وفي عملية التعلم وتتوسط بين المثير والاستجابة ، لذا يرى ميكينبوم أن

عملية العلاج تتوقف على فهم الفرد كمسؤول عن إحداث سلوكياته ، وأن تفكيره ومعتقداته ومشاعره وحديثه الإيجابي مع ذاته ، وتوجيهاته لنفسه لها دور كبير في عملية التعلم ، إذ ينطلق ميكينيوم من الفرضية التي تقول بأن الأشياء التي يقولها الفرد لنفسه تلعب دوراً في السلوك الذي يقوم به ، وعلى كيفية تقييمه لأسباب انفعالاته وعزو الأسباب لنفسه أم إلى الآخرين ، وأن الإدراك يؤثر بشكل كبير على فسيولوجيته وانفعالاته ، وأن الانفعال الفسيولوجي لا يؤثر على تكيفه بل ما يقوله لنفسه حول المثير هو الذي يحدد انفعالاته الحالية ، وبهذا فقد ركز ميكينيوم على الحديث الداخلي أو الحوار الداخلي مع الذات والتخيلات والبناءات المعرفية في محاولة لتغيير السلوك والتفكير والشعور (حدة ، ٢٠١١ ، ٩٧).

كما يرى بأن عملية التغيير تتطلب أن يقوم الفرد بعملية امتصاص السلوك البديل الجديد بدلاً من السلوك القديم ، وأن يقوم بعملية التكامل أي ابقاء بعض بناءاته المعرفية القديمة إلى جانب تكوين بناءات بحد ذاته ، وأن يقوم بعملية التكامل أي ابقاء بعض بناءاته المعرفية القديمة إلى جانب تكوين بناءات معرفية جديدة لديه ، ويشير بأن البناء المعرفي يحدد طبيعة الحوار الداخلي والذي بدوره يغير في البناء المعرفي بطريقة يسميها ميكينيوم بـ (الدائرة الخيرة) ، كما يقوم الحوار الداخلي بالتأثير على الأبنية المعرفية وتغييرها ، والبنية المعرفية تعطي نسق المعاني أو المفاهيم التي تمهد لظهور الجمل أو العبارات الذاتية (عبد العزيز ، ٢٠١٧ ، ٨) ، ويقصد بالبنية المعرفية بأنها الجانب التنظيمي من التفكير الذي يراقب ويوجه الاستراتيجية والطريق والاختيار للأفكار والاستفادة من المشغل التنفيذي الذي يمسك بخراطم التفكير ويحدد متى نقاط أو نوصل أو نغير التفكير بدون تغيير في البنية المعرفية ، ولكن تعلم المهارة الجديدة يتطلب تغيير في هذه البنية ، وتحدث التغييرات البنائية عن طريق

التشرب إذ تندمج الأبنية الجديدة في القديمة ، وكذلك عن طريق الازاحة الانفعالية او الإحلال حيث تواصل الأبنية القديمة مع الجديدة ، وكذلك عن طريق الاندماج او التكامل إذ يستمر تواجد أجزاء من البناء القديم في بنية جديدة أكثر شمولاً (بدوي ، ٢٠١٥ ، ٩٥).

مراحل العملية الارشادية وفق النظرية السلوكية المعرفية

تمر العملية الارشادية لدى ميكنوم بعدة مراحل وهي:

١. مرحلة مراقبة الذات : في هذه المرحلة يتم تدريب الطالبات على الانتباه لأنماط تفكيرهن وحديثهن وتخيلاتهن الداخلية ، وفي العادة ما يكون حديثهن الداخلي سلبى ، لكن الانتباه لتلك الأفكار والخيالات يعتبر مهماً في هذه المرحلة وذلك من اجل مساعدتهن على استبدال تلك الانماط من التفكير بأخرى ايجابية.
٢. البدء باستخدام حوار داخلي جديد : كنتيجة للمرحلة السابقة والتي تقوم الطالبات من خلالها بملاحظة نواتهن واحاديثهن الداخلية التوافقية ، يبدأن في هذه المرحلة باستخدام حديث ايجابي مع الذات لتعديل أنماط السلوك اللاتكيفية لديهن.
٣. تعلم الطالبات مهارات جديدة : في هذه المرحلة يتم تدريب الطالبات على استخدام مهارات أكثر فاعلية واختبارها في مواقف الحياة اليومية (Cory, 2001, 256).

فنيات العلاج السلوكي المعرفي لدى ميكنيوم

التدريب على التحصين ضد الضغوط ، في هذه الاستراتيجية يتم تدريب الطالبات على مواجهة المشكلات الانفعالية بطريقة ناجحة ، ونفترض هذه الطريقة أنهم يستطيعون مواجهة هذه المشكلات بنجاح اذا غيروا من تفكيرهن والعبارات التي يتحدثن بها لذواتهن في تلك المواقف ، لذا فان نموذج ميكنيوم في التعامل مع المشكلات الانفعالية لا يقتصر فقط على اعداد الأفراد لمواجهة المشكلات الانفعالية ولكنه يهدف على مساعدتهن على تغيير ذواتهن من خلال اعادة البناء المعرفي واكسابهن مهارات تتضمن التعامل الناجح مع هذه المشكلات ، وادارة وتعزيز الذات بطريقة فاعلة ، وقد حدد ميكنيوم ثلاثة مراحل للتدريب على التحصين ضد الضغوط ، وتلك المراحل هي:

1. المرحلة التعليمية المفاهيمية: يتم التركيز في هذه المرحلة على بناء علاقة ثقة مع الطالبات ، ويكون ذلك بتزويدهن بأفكار ومفاهيم عن طبيعة المشكلة والعوامل المرتبطة بها ، ويتم ذلك ضمن اطار تفاعلي اجتماعي بين المرشد والطالبات ، كما يتم التوضيح لهن وبلغه مفهومه طبيعة العلاقة بين المشكلات والعوامل المعرفية لدى الأفراد ، وان انماط التفكير والحديث الداخلي الذي يحملها الشخص تلعب الدور الأكبر في الاستجابة بطريقة سلبية للمشكلات ، وفي العادة ما يبدأ المسترشدين التدريب وهم يشعرون بانهم ضحايا لعوامل خارجية مسببة للمشكلة ، ويتم تدريبهن في هذه المرحلة على الوعي بأنهن يتحملن مسؤولية كبيرة فيما يتعلق بالمشكلات التي يواجهونها في حياتهن ، حيث يلعب نمط التفكير الذي تتبناه الفتاة والطريقة التي تفسر بها الموقف الدور الأكبر في الشعور بالمشكلة أو عدم الشعور به.

٢. مرحلة اكتساب المهارة واستماجها وإعادة التدريب عليها: في هذه المرحلة يتم التركيز على اكساب الطالبات العديد من المهارات السلوكية والمعرفية وتطبيقها على مواقف مختلفة اثناء التدريب العلاجي ، ويمكن استعمال تدريبات تتعلق بالتخلص المنظم من الحساسية ، والحديث الايجابي مع الذات ، والتدريب على المهارات الاجتماعية للتعامل مع تلك المواقف ، ويتم التركيز في هذه المرحلة على اعادة التدريب وعلى مواقف مختلفة وذلك لمساعدة الطالبات على استماج تلك المهارات حتى تصبح جزءا من بنائهم المعرفي .

٣. مرحلة التطبيق والمتابعة: في هذه المرحلة يتم نقل الخبرة التي اكتسبتها الطالبات وتطبيقها في مواقف الحياة اليومية ، ويتم في هذه المرحلة متابعتهم من خلال الواجبات البيئية التي يقمن بالعمل عليها ، ويعمل المرشد على تعزيز الاستجابات الايجابية التي تقوم بها الطالبات ، وفي حال لم تستطع بعض الطالبات استعمال تلك الفنيات في المواقف اليومية يتم مناقشة الأسباب وراء ذلك واعادة التدريب عليها مرة أخرى ، وقد اثبت التدريب على عدم الازاحة الانفعالية نجاحا كبيرا في التعامل مع الكثير من المشكلات النفسية ، كضبط الانفعال والغضب ، وإدارة القلق ، والتدريب التوكيدي ، وعلاج الاكتئاب (Bhugra, 2005, 6 & Davies).

إن الأساليب المعرفية لعلاج السلوك عند ميكينبوم هي الانتباه إلى العناصر المكونة للمشكلة والتحدث الى الذات بألفاظ وابنية معرفية دقيقة ومساعدة الطالبة على ان تتخيل نتائج معالجة ازاحة المشكلة نحو الآخرين ومساعدتها على استحضار صورة ذهنية لشخص يؤدي الأداء المستهدف وتخيل ما يحرزه من نتائج ايجابية ومساعدتها على التحدث عما ستتحقق لديها اذا ما تخلصت من الأعراض السلبية وتأديتها

وبصوت مسموع ما تريد القيام به لمعالجة الأسباب المرتبطة بالمشكلة وتقديم التعزيز الذاتي لتحقيقه وأداء السلوك المستهدف.

أسلوب التوكيد الذاتي : يعرف بأنه مجموعة من الأساليب والإجراءات المعرفية والسلوكية والتي تهدف الى تعديل معرفي وسلوكي للطالبات وتدريبهن على التعبير عن مشاعرهن وأفكارهن بطريقة ملائمة دون انتهاك لحقوقهن كالتواصل البصري والايماءات ووضع الجسم وتعبيرات الوجه ونغمة الصوت والمسافة عند التحدث مع الآخرين (Meichenbaum, 1985, 65).

وقد تبنت الباحثة نظرية ميكينبوم في بناء البرنامج الارشادي لانها الاقرب لدراسة ظاهرة البحث ووجود اساليب نفسية وارشادية ملائمة للارشاد الفردي والجمعي ،وان اتجاه النظرية لاساليبها تتلائم مع الاتجاه النظري للمتغير (الازاحة الانفعالية).

الفصل الثالث

اجراءات البحث

منهجية البحث: يهتم المنهج التجريبي بإحداث تغييرات معينة والتدخل المقصود والواضح بالظاهرة النفسية ، ويقع الجهد الكبير في إحداث هذا التغيير على الباحث (الجزاني ،٢٠٢٠ ، ٧١) ، ولأجل تحقيق اهداف البحث فقد استعملت الباحثة المنهج شبه التجريبي مع المجموعتين التجريبية والضابطة.

التصميم التجريبي: هو مجموعة من الاجراءات المنظمة والمستندة على اسس علمية ومهارة عالية لغرض تحقيق الاهداف ، ويقوم فيها الباحث بإعادة تشكيل الظاهرة للوصول الى نتائج تنفي أو تثبت الفرضيات (عليان وغنيم ، ٢٠٠٠ ، ٥١).

مجتمع البحث: يقصد به جميع وحدات او عناصر المتغير المدروس سواءاً كانت افراداً أو منشآت وغيرها طبقاً للمجال الموضوعي لمشكلة البحث (عبد العزيز ، ٢٠١٠، ١٢١) ، وقد تكون مجتمع البحث الحالي من (١٨٠) طالبة من طالبات قسم الارشاد النفسي والتوجيه التربوي و (٣٩٨) طالبة من طالبات قسم الرياضيات / الجامعة المستنصرية / كلية التربية الاساسية وبذلك اصبح مجموع مجتمع البحث الكلي (٥٧٨) طالبة.

عينة البحث: يعتبر اختيار عينة البحث من أهم وأبرز خطوات البحث، ذلك لإن الباحث عندما يريد أن يجمع البيانات عن مجتمع كامل فإنه لا يستطيع أن يشمل كافة أفراد المجتمع ، بل يلجأ إلى عملية اختيار عينة تمثل هذا المجتمع يستعين الباحث بها في جمع بياناته، ويمكن تعريف العينة ، بأنها مجموعة جزئية من مجتمع له خصائص مشتركة ، والهدف منها تعميم النتائج التي تستخلص منها على مجتمع أكبر (أبو حويج ، ٢٠٠٢ ، ٤٥).

تكافؤ مجموعتي البحث: قامت الباحثة بمكافئة مجموعتي البحث التجريبية والضابطة لضبط المتغيرات الدخيلة والتي قد تؤثر في المتغير التابع عدا عامل واحد وهو المتغير المستقل ، كالتكافؤ في درجة الاختبار القبلي بين المجموعتين التجريبية والضابطة ، إذ استعملت الباحثة اختبار مان وتني وكانت القيمة المحسوبة (٣٧,٥) والقيمة الجدولية (٢٣) عند مستوى دلالة (٠,٠٥) وهي غير دالة احصائياً مما يشير الى تكافؤ المجموعتين في هذا المتغير .

عينة الدراسة الاستطلاعية: اختارت الباحثة العينة الاستطلاعية والبالغ عددهم (٣٠) طالبة من طالبات قسم الارشاد النفسي والتوجيه التربوي والرياضيات / المرحلة الثالثة والرابعة ، لغرض تحديد مدى انتشار الظاهرة بين الطالبات.

وبعد أن قامت الباحثة ببناء مقياس الازاحة الانفعالية اختارت عينة استطلاعية اخرى لغرض معرفة مدى وضوح فقرات وتعليمات المقياس لدى افراد العينة ، وبعد توزيع استمارات المقياس عليهن طلبت منهن قراءة الفقرات والتعليمات بشكل جيد وسمح لهن بالاستفسار عن اي صعوبة في فهم الفقرات او التعليمات وإذا كان هناك غموض فيها ، ومن خلال هذه الطريقة تم التأكد من وضوح فقرات المقياس وتعليماته ، وقد تم تحديد الوقت المستغرق للإجابة إذ بلغ (١٥-٢٠) دقيقة.

عينة البرنامج الارشادي: تم اختيار عينة مكونة من (١٠٠) طالبة من طالبات كلية التربية الاساسية / قسمي الارشاد النفسي والتوجيه التربوي والرياضيات وبواقع (٥٠) طالبة من قسم الارشاد النفسي والتوجيه التربوي و (٥٠) طالبة من قسم الرياضيات ، وبعد تصحيح الاستمارات بلغ عدد الطالبات اللواتي لديهن ارتفاع في الازاحة الانفعالية من كلا القسمين (٦٧) طالبة ، إذ بلغ عدد الطالبات في قسم الارشاد النفسي والتوجيه التربوي (٣١) طالبة وبلغ عدد الطالبات في قسم الرياضيات (٣٦) طالبة ، تم توزيعهن عشوائياً الى مجموعتين تجريبية وضابطة وبواقع (١٠) طالبة لكل مجموعة.

أداة البحث: لغرض تحقيق هدف البحث وفرضياته قامت الباحثة ببناء اداتا البحث (مقياس الازاحة الانفعالية ، وبرنامج ارشادي مستند الى النظرية المعرفية السلوكية لميكنيوم ، وسيتم ذكره في الفصل الرابع).

مقياس الازاحة الانفعالية: لتحقيق هدف البحث الحالي لابد من توافر مقياس يتلائم مع طبيعة السمة المراد قياسها ، ومع طبيعة المجتمع ، وحسب علم الباحثة وبعد اطلاعها على عدداً من الدراسات لم تجد دراسة قامت بدراسة هذا المتغير لذا قامت الباحثة ببناء مقياس الازاحة الانفعالية ، وقد تم صياغة (٢٥) فقرة للمقياس وبواقع خمسة بدائل امام كل فقرة (تنطبق عليّ دائماً ، تنطبق عليّ غالباً ، تنطبق عليّ احياناً ، تنطبق عليّ نادراً ، لا تنطبق عليّ ابداً).

الصدق الظاهري: بعد اعداد فقرات المقياس بصيغته الاولية تم عرضها على مجموعة من الخبراء المختصين بالارشاد النفسي والتوجيه التربوي وعلم النفس التربوي ، وذلك من اجل وضوح تعليمات المقياس ومدى قدرة الفقرات على قياس الظاهرة وتعديل ما يرونه مناسباً ، ومن اجل التعرف على الصدق الظاهري للمقياس استعملت الباحثة قيمة مربع كاي المحسوبة ومقارنتها بالقيمة الجدولية البالغة (٣.٨٤) عند مستوى دلالة (٠.٠٥) وهي تساوي نسبة (٨٠٪) فاعلى من اراء الخبراء بوصفها نسبة مقبولة.

التحليل الاحصائي للفقرات: قامت الباحثة بالتحقق من بعض المؤشرات من خلال استخراج القوة التمييزية لفقرات المقياس من خلال طريقتين وهما:

اولاً: طريقة المجموعتين المتطرفتين: تم التحقق من القوة التمييزية للفقرات بتطبيق المقياس على عينة التحليل الاحصائي والبالغة (٢٠٠) طالبة ، وقد صححت الاجابات ثم احتسبت الدرجة الكلية لكل استمارة ورتبت تنازلياً ثم حددت المجموعتان المتطرفتان في الدرجة الكلية ، إذ اشار كليي عند تحليل فقرات المقياس الاعتماد على نسبة

(٢٧٪) من افراد المجموعتين المتطرفتين من افراد العينة (علام ، ٢٠٠٠ ، ٢٨٤) ، فاصبح عدد الافراد في كل مجموعة (٥٧) طالبة تراوحت درجات افراد المجموعة العليا بين (٩٦ - ٧١) ودرجات افراد المجموعة الدنيا تراوحت بين (٤٥ - ٢٩) ، وبعد تطبيق الاختبار التائي لعينتين مستقلتين لاختبار دلالة الفروق بين المجموعتين العليا والدنيا وحساب المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لكل فقرة من فقرات المقياس ، وعدت القيمة التائية المحسوبة مؤشراً لتميز كل فقرة من خلال مقارنتها بالقيمة الجدولية البالغة (١,٩٦) عند مستوى دلالة (٠,٠٥) وبدرجة حرية (١١٢) ، وقد تبين أن جميع الفقرات مميزة والجدول (١) يوضح ذلك.

جدول (١)

القوة التمييزية لفقرات مقياس الازاحة الانفعالية

التائية القيمة المحسوبة	المجموعة الدنيا		المجموعة العليا		تسلسل الفقرة
	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
3,221	1,324	2,824	1,291	3,610	1
4,817	1,128	2,105	1,349	3,281	2
5,836	1,301	2,358	1,299	3,544	3
3,259	1,333	2,386	1,691	3,318	4
4,647	0,994	1,894	1,597	3,056	5
6,086	1,220	2,105	1,669	3,779	6
7,775	1,085	2,038	1,203	3,667	7
8,337	1,140	2,140	1,059	3,859	8
5,581	1,235	2,386	1,281	3,701	9
9,571	1,103	1,824	1,146	3,842	10
11,083	0,964	1,877	1,124	4,052	11
6,396	1,066	1,929	1,373	3,405	12

9,330	0,822	1,701	1,293	3,596	13
6,843	1,048	1,842	1,191	3,280	14
8,669	0,878	1,631	1,323	3,451	15
9,907	1,007	1,947	1,265	4,072	16
17,568	1,074	1,771	0,704	4,640	17
11,866	1,025	1,859	1,164	4,282	18
11,095	0,928	1,824	1,228	4,077	19
8,816	0,708	1,456	1,559	3,461	20
7,911	1,216	1,807	1,382	3,368	21
9,907	1,007	1,947	1,265	4,702	22
17,568	1,064	1,771	0,706	4,140	23
9,330	0,822	1,701	1,293	3,565	24
5,581	1,235	2,386	1,281	3,718	25

ثانياً: علاقة الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس: تشير أنستازي إلى أن ارتباط درجة الفقرة بدرجة المحك الخارجي أو الداخلي مؤشر لصدقها ، وعندما لا يتوفر محك خارجي ، فإن أفضل محك داخلي هو الدرجة الكلية للمقياس (Anastasi, 1988, 211) ، ولحساب معامل الارتباط بين درجات افراد العينة على كل فقرة من فقرات مقياس

الازاحة الانفعالية وبين درجاتهم الكلية للمقياس استعمل معامل ارتباط بيرسون وبعد استحصال النتائج ومقارنة معاملات الارتباط المحسوبة بالقيمة الجدولية (٠,١٣٨) عند مستوى دلالة (٠,٠٥) وبدرجة حرية (١٩٨) تبين أن جميع معاملات الارتباط دالة احصائياً والجدول (٢) يوضح ذلك.

جدول (٢)

قيم معامل ارتباط الفقرة بالدرجة الكلية لمقياس الازاحة الانفعالية

رقم الفقرة	معامل ارتباط الفقرة بالدرجة الكلية	رقم الفقرة	معامل ارتباط الفقرة بالدرجة الكلية	رقم الفقرة	معامل ارتباط الفقرة بالدرجة الكلية
1	0,471	10	0,387	19	0,449
2	0,336	11	0,437	20	0,399
3	0,388	12	0,369	21	0,373
4	0,491	13	0,359	22	0,397
5	0,366	14	0,422	23	0,427
6	0,357	15	0,328	24	0,363
7	0,343	16	0,397	25	0,333
8	0,427	17	0,367		
9	0,356	18	0,496		

ثبات المقياس: الثبات هو أن يعطي الاختبار النتائج نفسها إذا ما أعيد تطبيقه على المجموعة نفسها من الأفراد (الدرايبوع والصمادي ، ٢٠٠٤ ، ٢٠٠٦) ، ولحساب معامل الثبات قامت الباحثة بحسابه عن طريق استعمال معادلة الفاكرونباخ حيث كان معامل الثبات (٠,٨١) وتعد هذه القيمة مؤشراً جيداً على استقرار الاجابات.

الفصل الرابع

البرنامج الإرشادي

يهدف الارشاد الى مساعدة المسترشد لحل مشكلاته النفسية والشخصية والانفعالية والاجتماعية والتربوية والصحية للوصول الى حالة من الرضا والسعادة ، أما البرنامج الإرشادي فهو عملية تربوية تهدف إلى مساعدة الفرد على معرفة امكاناته وتنمية قدراته ليتمكن من حل مشكلاته في ضوء معرفته ورغبته وتعليمه وتدريبه، لكي يحقق أهدافه التي يسعى إليها في حياته، وبهذا يحافظ على صحته النفسية (الخالدي وآخرون ، ٢٠٠٨ ، ٤١).

تخطيط البرنامج: اطلعت الباحثة على الادبيات السابقة الخاصة بأسس بناء البرامج الإرشادية لمساعدتها في بناء البرنامج الإرشادي وفق أسلوب العلاج السلوكي المعرفي لميكنيوم ، وقد أعتمدت المخطط الذي أعده (Drury, 1992 & Borders) في بناء البرنامج الإرشادي.

وهو يتضمن الخطوات التالية:

- تحديد الأهداف: ينكر برودرز ودروري أن هناك هدفان للبرنامج الإرشادي هدف عام للبرنامج الإرشادي هو خفض الازاحة الانفعالية لدى طالبات الجامعة ، وهدف خاص لكل جلسة إرشادية وفق موضوعات الجلسة في الأسلوب الإرشادي وعلى وفق التقنيات المستعملة في العلاج السلوكي المعرفي وبما يتلاءم مع طبيعة

افراد المجموعة ونوع المشكلة ، ووفق النظرية المتبناة في هذا البحث وبالتالي يمكن تحديد النشاطات التي يمكن استعمالها في تحقيق هذه الأهداف ، وفي مكان وزمان محددين.

- مدة تطبيق البرنامج الإرشادي: بعد أن قامت الباحثة بتوزيع أفراد العينة على المجموعة التجريبية (قسم الارشاد النفسي والتوجيه التربوي) والمجموعة الضابطة (قسم الرياضيات) بالطريقة العشوائية وتمت مكافأتهم ، طُبّق أسلوب العلاج السلوكي المعرفي على المجموعة التجريبية وترك المجموعة الضابطة بدون تطبيق، وقد أستغرق التطبيق (ست اسابيع) وعدد جلسات البرنامج (١٢) جلسة إرشادية بمعدل جلستين في الاسبوع يومي الاثنين والخميس من شهري (تشرين الثاني وكانون الاول) وكانت تتراوح مدة الجلسة ما بين (٣٥-٤٥) دقيقة ، وبعد الانتهاء من جلسات البرنامج الارشادي اجرت الباحثة الاختبار البعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة.

- الأساليب والفنيات الإرشادية: اعتمدت الباحثة الأساليب والفنيات الإرشادية التي حددتها النظرية المتبناة وكما يلي:

١. التدريب على التحصين ضد الضغوط: في هذه الاستراتيجية يتم تدريب الطالبات على إدارة المواقف الضاغطة بطريقة ناجحة ، وتفترض هذه الطريقة أن الطالبات يستطعن التعامل بنجاح مع المواقف الضاغطة اذا ما غيرن من تفكيرهن والعبارات التي يتحدثن بها لذواتهن في تلك المواقف من خلال اعادة البناء المعرفي واكسابهن مهارات تتضمن كيفية حل المشكلات ، وادارة الذات بطريقة فاعلة ، وقد حدد ميكنوم ثلاثة مراحل للتدريب على التحصين ضد الضغوط ، وتلك المراحل هي: أ. المرحلة التعليمية المفاهيمية: هي عبارة عن بناء علاقة ثقة بين الباحثة والطالبات من خلال توضيح ما هي الضغوط والعوامل الداخلية والخارجية المرتبطة

بها والتي تؤدي الى الانفعال وطبيعة العلاقة بينهم وبين العوامل المعرفية لديهم ، وان طريقة التفكير والحديث الداخلي لديهم تلعب دوراً كبيراً في الاستجابة بطريقة سلبية نحو المواقف الضاغطة ، وهنا يبدأ المرشد بتدريبهن على تحمل مسؤوليتهن تجاه ما يتعلق بالضغوط التي تواجههن في حياتهن.

ب. مرحلة اكتساب المهارة واعادة التدريب عليها: في هذه المرحلة تقوم الباحثة بتدريب الطالبات على العديد من المهارات المعرفية والسلوكية ومحاولة تطبيقها في مواقف الحياة المختلفة ، كاستخدام الحديث الايجابي مع الذات ، والغمر ، التخلص المنظم من الحساسية ، والتدريب على المهارات الاجتماعية ثم اعادة التدريب وعلى مواقف مختلفة لمساعدتهن على استدماج تلك المهارات لتصبح جزء من بنائهن المعرفي.

ت. مرحلة التطبيق والمتابعة: في هذه المرحلة يتم تطبيق ما تعلمن من خبرة ونقلها الى مواقف الحياة المختلفة ، ومتابعة الطالبات من خلال الواجب البيتي ، كما تقوم الباحثة بتعزيز الاستجابات الايجابية التي يقمن بها الطالبات.

٢. التخيل (التصور الانفعالي): في هذا الاسلوب يستخدم ميكنيوم الانتباه الى العناصر المكونة للمشكلة والتحدث الى الذات بالفاظ وابنية معرفية ملائمة ، ومساعدة الطالبات على أن يتخيلن النتائج الايجابية لمعالجة المشكلة ، ومساعدتهن على التحدث بصوت مسموع عما يتحقق لديهن إذا ما تخلصن من الاعراض السلبية ، وتقديم التعزيز الذاتي لتحقيقه وأداء السلوك المستهدف.

٣. أسلوب التوكيد الذاتي: يعرف بأنه مجموعة من الأساليب والإجراءات المعرفية والسلوكية والتي تهدف الى تعديل معرفي وسلوكي للطالبات وتدريبهن على التعبير عن مشاعرهن وأفكارهن بطريقة ملائمة دون انتهاك لحقوقهن كالتواصل البصري ،

والايماءات ، ووضع الجسم ، وتعبيرات الوجه ونغمة الصوت ، والمسافة عند التحدث مع الآخرين (Meichenbaum, 1985,65).

٤. النشاط البيتي: من خلاله تقوم الباحثة بتكليف الطالبات بمهام للتدريب عليها وانجازها في البيت ، كما ستستعمل التعزيز الايجابي كعبارات الشكر والثناء للطالبات اللواتي انجزن المهمات والنشاطات في الجلسة اللاحقة.

- تحديد الأولويات: تم تحديد الأولويات من خلال محك وسط البدائل (١،٢،٣،٤،٥) والبالغ (٣) وعليه كل فقرة تحصل على وسط حسابي اقل منه تدخل ضمن جلسات البرنامج الارشادي.

- تحديد موضوعات الجلسات: تم تحديد موضوعات الجلسات الإرشادية بواسطة الاعتماد على فقرات المقياس جميعها لأنها تقيس الظاهرة المستهدفة في البرنامج ، كما قامت الباحثة بأخذ الفقرات المتقاربة في المعنى وصاغت منها عناوين جلسات ارشادية ، كما اعتمدت الباحثة على الوزن النسبي للعناوين من أجل تحديد الأهم في التطبيق ثم المهم منها.

- صدق البرنامج: لاستخراج صدق البرنامج وامكانيته لإحداث التغيير المطلوب ، ومناسبته للفئة المستهدفة ، ومدى قدرة الاساليب المستعملة في إحداث هذا التغيير ، تم عرضه على مجموعة من الخبراء والمتخصصين في مجال الارشاد النفسي.

سوف تقوم الباحثة بعرض جزء من جلسات البرنامج وهي الجلسة الثانية منه.

عنوان الجلسة	الثقة بالذات
الحاجات المرتبطة بالموضوع	تعرف الطالبات على معنى الثقة بالذات
هدف الجلسة	- أن تتعرف الطالبات على معنى الثقة بالذات. - أن تعدل الطالبات المفاهيم الخاطئة حول انفسهن.
الغنيات	النمذجة ، التعزيز ، الداخلي ، الحديث المناقشة
الغنيات والنشاطات	-ستقوم الباحثة بالترحيب بالطالبات وشكرهن على حضور الجلسة وإعادة ما تم عرضه بالجلسة السابقة. -كتابة ما معنى الثقة بالذات على السبورة. -فتح باب المناقشة معهن حول معنى الثقة بالذات. -المساعدة على توضيح ما يمتلكن من قدرات وامكانيات تساعدن على تنمية ثقتهن بذاتهن. -ستقوم الباحثة بنمذجة الموضوع) نمذجة مصورة (وذلك بعرض مقطع مصور لنموذج ناجح لتوضيح بعض السلوكيات الناتجة عن الثقة بالذات - تقدم الباحثة شكرها للطالبات اللواتي اشتركن في مناقشة الموضوع.
التقويم البنائي	، ثم طرح آرائهن وملاحظتهن عن الجلسة كل ما دار في الجلسة الارشادية ومعرفة تلخيص نسبة ثقتهن في ذاتك ؟ ما :التساؤل الاتي
التدريب البيتي	تكتب على ورقة موقف ابدت رايها فيه بشكل الباحثة من كل طالبة داخل المجموعة ان تطلب .واضح وصريح دون أن تشعر بالحرج والانفعال

إدارة الجلسة الثانية

- قامت الباحثة بالترحيب بالطالبات وشكرهن على الالتزام بالحضور في موعد الجلسة.
- قامت الباحثة بكتابة معنى الثقة بالذات على السبورة ، ثم شرح لمفهومه وهي ايمان الطالبة ومعرفتها لقدراتها وامكانياتها وتحديد واضح لأهدافها ، وقدرتها على تحمل المسؤولية دون الشعور بالانفعال ، وقدرتها على حل المشكلات ، وأن الانسان لا يستطيع الاستغناء عن الحاجة الى مقدار من الثقة بالذات في امر من امور الحياة ، وأن عدم معرفة الفرد بقدراته وامكانياته يؤدي الى مشكلات انفعالية وضعف ثقته بذاته في التصدي للضغوط اليومية.
- ثم قامت الباحثة بفتح باب المناقشة والحوار مع الطالبات حول مدى امتلاكهن الثقة بذاتهن.
- عرض نموذج مصور من فيلم يتحدث عن كيفية تنمية الفرد لثقته بنفسه ، وهناك امثلة كثيرة في الحياة حول اشخاص كانوا فاقدين ثقتهم بذاتهم ثم تحولوا الى اشخاص لهم دورهم في المجتمع بعد ايمانهم بقدراتهم وامكانياتهم.
- مناقشة افراد المجموعة حول ما دار في النمذجة المصورة والأسباب التي أدت اليها من خلال المشهد ومدى توافقه او اختلافهم مع هذه الأسباب.
- إعطاء وقت للطالبات للحديث مع ذواتهن واكتشاف نقاط القوة الموجودة لديهن ، ثم تعزيز نقاط القوة تلك وتشجيعهن للتفكير بطريقة إيجابية.

- تحديد بعض النقاط التي تساعد على زيادة ثقة الفرد بنفسه منها
 ١. التفكير بطريقة ايجابية.
 ٢. التعرف على قدرات وامكانيات الافراد.
 ٣. وضع اهداف وطموحات الافراد بحيث تتناسب مع قدراتهم وامكانياتهم.
 ٤. تعزيز قدراتهم من الداخل ولا ينتظروا التعزيز من الاخرين.

- وقد ناقشت الباحثة الخطوات السابقة مع الطالبات وكيف يتم التدريب عليها وتطبيقها ، ثم تطرح الباحثة مجموعة من الاسئلة التي تخص موضوع الجلسة ومن خلال الاجوبة تتوصل الباحثة الى مدى استفادة الطالبات منها ، ثم تلخص الباحثة كل ما دار في الجلسة الارشادية ، وتطلب الباحثة من كل طالبة ان تكتب على ورقة موقف تبدي رايها فيه بشكل واضح وصريح وكيف كان شعورها.

الفصل الخامس

نتائج البحث

عرض النتائج وتفسيرها

يتضمن هذا الفصل عرض النتائج التي توصل اليها البحث الحالي وتفسيرها في ضوء الاطار النظري واهدافه وفرضياته وكما يأتي:

- اختبار الفرضية الاولى: لا توجد فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى دلالة (٠.٠٥) بين متوسط رتب درجات الطالبات في المجموعة التجريبية في الاختبارين القبلي والبعدي على مقياس الازاحة الانفعالية لدى طالبات الجامعة.

لاختبار صحة هذه الفرضية استعملت الباحثة اختبار ولكوكسن لعينتين مترابطتين لمعرفة دلالة الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية ، إذ تبين أن متوسط درجات الاختبار القبلي بلغ (٤٢.٣٠) وأن متوسط درجات الاختبار البعدي بلغ (٨٤.٨٠) ، وقد بلغت القيمة التائية المحسوبة (صفر) وهي دالة احصائياً عند موازنتها بالقيمة التائية الجدولية (٨) عند مستوى دلالة (٠.٠٥) ، وهذا يعني رفض الفرضية الصفرية وقبول الفرضية البديلة التي تنص على وجود فروق ما بين الاختبارين القبلي والبعدي في الازاحة الانفعالية لدى طالبات الجامعة ولصالح الاختبار البعدي وكما موضح في الجدول (٣).

جدول (٣)

اختبار ولكوكسن للمقارنة بين الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية

مستوى الدالة	قيمة ولكوكسن		متوسط الرتب	مجموع الرتب	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الاختبار	المجموعة
	الجدولية	المحسوبة						
دالة	8	صفر	صفر	صفر	2.94	42.30	القبلي	التجريبية
			5.50	55	2.61	84.80	البعدي	

• اختبار الفرضية الثانية: لا توجد فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى

دلالة (0.05) بين متوسط رتب درجات الطالبات في المجموعة الضابطة في

الاختبارين القبلي والبعدي على مقياس الازاحة الانفعالية.

لاختبار صحة هذه الفرضية استعملت الباحثة اختبار ولكوكسن لعينتين مترابطتين

لمعرفة دلالة الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة ، إذ تبين أن

متوسط درجات الاختبار القبلي بلغ (43.40) وأن متوسط درجات الاختبار البعدي

بلغ (44.10) ، وقد بلغت القيمة التائية المحسوبة (27) وهي دالة احصائياً عند

موازنتها بالقيمة التائية الجدولية (8) عند مستوى دلالة (0.05) ، وهذا يعني قبول

الفرضية الصفرية ورفض الفرضية البديلة التي تنص على وجود فروق ما بين

الاختبارين القبلي والبعدي في الازاحة الانفعالية لدى طالبات الجامعة وكما موضح

في الجدول (4).

جدول (٤)

اختبار ولكوكسن للمقارنة بين الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة

مستوى الدلالة	قيمة ولكوكسن		متوسط الرتب	مجموع الرتب	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الاختبار	المجموعة
	الجدولية	المحسوبة						
دالة	8	27	6.75	27	2.32	43.40	القبلي	الضابطة
			4.67	28	3.44	44.10	البعدي	

- لا توجد فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى دلالة (٠.٠٥) بين متوسط رتب درجات الطالبات في المجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبار البعدي على مقياس الازاحة الانفعالية.

لاختبار صحة هذه الفرضية تم استعمال اختبار مان وتي لعينات متوسطة الحجم لمعرفة دلالة الفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة ، إذ تبين أن القيمة المحسوبة (صفر) وهي دالة احصائياً عند موازنتها بالقيمة الجدولية (٢٣) عند مستوى دلالة (٠.٠٥) ، وهذا يعني رفض الفرضية الصفرية وقبول الفرضية البديلة ، وبهذا توجد فروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة بعد تطبيق البرنامج ولصالح المجموعة التجريبية وكما موضح في الجدول (٥).

جدول (٥)

اختبار مان وتني للعينات المتوسطة الحجم لمعرفة دلالة الفروق بين درجات

المجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبار البعدي

الاختبار	المجموعة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	مجموع الرتب	متوسط الرتب	قيمة ولكوكسن	مستوى الدلالة
						المحسوبة الجدولية	
البعدي	التجريبية	123.60	3.59	100	15.50	صفر	دالة
	الضابطة	82.70	4.54	53	5.50		

تبين من خلال النتائج التي توصل اليها البحث الحالي وجود فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبار القبلي والبعدي على مقياس الازاحة الانفعالية لصالح المجموعة التجريبية ، وهذا يعني أن البرنامج الارشادي المستعمل بهذا البحث قد نجح في احداث تغيير في سلوكيات الطالبات وجعلهن يواجهن انفعالاتهن ويتحملن مسؤولياتهن وعدم ازاحة ما يعترضهن من مواقف ضاغطة وانفعالات نحو الآخرين أو الى اشياء اخرى ، وهذا يتطابق مع نظرية ميكينبوم والذي ذكر أن الحديث الداخلي وتغيير البنى المعرفية تساهم بصورة كبيرة في احداث التغييرات داخل الفرد ، ويقصد بالبنية المعرفية بأنها الجانب التنظيمي من التفكير الذي يراقب ويوجه الاستراتيجية والطريق والاختيار للأفكار والاستفادة من المشغل التنفيذي الذي يمكس بخرائط التفكير ويحدد متى نقاط أو نوصل أو نغير التفكير بدون تغيير في البنية المعرفية ، ولكن تعلم المهارة الجديدة يتطلب تغيير في هذه البنية ، وتحدث التغييرات البنائية عن طريق التشرب إذ تندمج الأبنية الجديدة في القديمة ، وكذلك عن طريق الازاحة الانفعالية او الإحلال حيث

تواصل الأبنية القديمة مع الجديدة ، وكذلك عن طريق الاندماج او التكامل حيث يستمر تواجد أجزاء من البناء القديم في بنية جديدة أكثر شمولاً ، وقد تحقق ذلك من خلال الاساليب والفنيات والنشاطات التي استعملتها الباحثة في الجلسات الارشادية ، إذ اظهرت اهمية هذه الفنيات في التقليل من سلوك الازاحة الانفعالية لدى الطالبة ومواجهة انفعالاتها بنفسها دون التأثير على الآخرين ، كما ساعدتها على ضبط انفعالاتها من خلال الحديث الذاتي والتفكير الايجابي نحو مواقف الحياة الضاغطة ، والصبر عما يعترضنا من مواقف سلبية والرضا بحكم الله وقضائه.

الاستنتاجات

في ضوء البحث الحالي تم الاستنتاج ما يلي:

- أن الازحاعات موجودة لدى كل فرد ولكن مستوى التفكير واتجاهه هو من يحدد شدتها أو ضعفها.
- أن الاساليب التي استعملها ميكنيوم تساهم في خفض الازحاعات لدى الطالبات وتغيير سلوكهن.
- انسجام الطالبات مع الانشطة المقدمة في البرنامج وبناء العلاقة المهنية الناجحة أدى الى خفض الازاحة الانفعالية لديهن.

التوصيات

من خلال ما توصل اليه البحث الحالي من نتائج فقد استخرجت الباحثة عدد من التوصيات منها:

- الاستفادة من مقياس الازاحة الانفعالية الذي اعدته الباحثة في وزارة التربية للكشف عن الطلبة الذين يتعرضون لانفعالات ولا يستطيعون توجيهها.

- الاستفادة من البرنامج الإرشادي للمساهمة في تغيير اتجاهات تفكير الافراد السلبية الى افكار ايجابية.
- تفعيل دور الارشاد المدرسي والاكاديمي للمساهمة في تنمية البنى المعرفية الايجابية لدى الطلبة.
- الاكثار من الانشطة الاكاديمية والمدرسية لملأ فراغ الطلبة وافراغ انفعالاتهم فيها.
- انشاء مدونات تبين مخاطر الانفعالات وتأثيرها السلبي على الفرد والابتعاد عن الافكار السلبية التي تؤدي الى الاعراض الخطيرة لها.

المقترحات

- استكمالاً للبحث الحالي تقترح الباحثة ما يأتي:
- اجراء دراسة مماثلة لخفض الازاحة الانفعالية لدى طالبات المدارس (المتوسطة والاعدادية).
- اجراء دراسة تجريبية باستعمال البرنامج الارشادي الحالي في خفض بعض المتغيرات السلبية الاخرى.

المصادر العربية

١. ابو اسعد ، احمد عبد اللطيف ، والازايدة ، رياض عبد اللطيف (٢٠١٥): الاساليب الحديثة في الارشاد النفسي والتربوي ، ط ١ ، مركز دبيونو لتعليم التفكير ، عمان .
٢. ابو حويج ، محمد كاظم (٢٠٠٢) : مناهج البحث العلمي في العلوم النفسية والتربوية ، دار المسير ، عمان .
٣. احمد ،سهير كامل (٢٠٠٠): التوجيه والارشاد النفسي ، مركز الاسكندرية للكتاب ، مصر .
٤. التميمي ، محمود كاظم (٢٠١٦): الارشاد الجامعي ، ط ١، مركز دبيونو لتعليم التفكير ، عمان .
٥. الجيزاني ، محمد كاظم جاسم (٢٠٢٠): مناهج البحث للعلوم التربوية والنفسية ، مكتبة زكي ، العراق .
٦. حدة ، يوسف (٢٠١١): التدريب التحصيلي ضد الضغوط كاسلوب من اساليب العلاج السلوكي المعرفي عند ميكينوم ، دراسات نفسية (٦).
٧. الخطيب ، صالح احمد (٢٠١٣): الارشاد النفسي في المدرسة اسسه ونظرياته وتطبيقاته ، ط ١ ، دار المسيرة للنشر ، الاردن .
٨. الزغول ، عماد و الهنداوي، علي (٢٠٠٧): مدخل الى علم النفس ، ط ٢ ، دار الكتاب الجامعي، الامارات العربية .
٩. زكريا ، محمد بن يحيى ، وحناش فضيلة (٢٠١١): التوجيه والارشاد المدرسي والمهني من منظور اصلاحات التربية الجديدة ، المعهد الوطني ، الجزائر .
١٠. الشربيني ، لطفي عبد العزيز (٢٠٠٦): معجم مصطلحات الطب النفسي ، مركز تعريب العلوم الصحية ، مؤسسة الكويت للتقدم العلمي .
١١. العاسمي، رياض نايل (٢٠١١): المبادئ العامة في تخطيط وتقييم برامج الارشاد النفسي ، ط ١ ، دار العرب ، دمشق .

١٢. عبد العزيز ، ايمن طه (٢٠١٧): مبادئ التوجيه والارشاد النفسي ، كلية التربية ، جامعة الخرطوم.
١٣. عبد العزيز ، مفتاح محمد (٢٠١٠): مناهج البحث العلمي في العلوم التربوية والنفسية ، دار النهضة العربي ، لبنان.
١٤. عطية ، عماد محمد محمد (٢٠١٣): تقنيات الارشاد الجماعي ، ط١، مكتبة الرشد ، الرياض.
١٥. علام ، صلاح الدين محمود (٢٠٠٠): القياس والتقويم النفسي اساسياته وتطبيقاته وتوجهاته المعاصرة ، دار الفكر العربي ، القاهرة.
١٦. عليان ، ربحي مصطفى ، غنيم ، عثمان محمد (٢٠٠٠): مناهج وأساليب البحث العلمي النظري التطبيق ، دار صفاء للنشر والتوزيع ، الاردن.
١٧. مليكة ، لويس كامل (١٩٩٠): العلاج السلوكي وتعديل السلوك ، دار القلم ، الكويت.
١٨. هوفمان ، إس جي (٢٠١٢): العلاج المعرفي السلوكي ، ترجمة مراد علي عيسى ، دار الفجر للنشر ، مصر.

Sources

- Abramson, L. Y. et al (1978): Learned helplessness in humans: Critique and reformulation. *Journal of Abnormal Psychology* 87 (1): 49-74
- Anastasi, A. (1988): *Psychologically testing*, 6th, ed, Newyourk, Macmillan.
- Bandura, A. (1991): *Social Cognitive Theory of Self-Regulation*, *Organizational behavior and human decision processes* 50, 248-287
- Borders, L. D. & Drury, S. M.(1992): *Comprehensive school counseling programs: A review for policymakers and practitioners*. *Journal of Counseling & Development*. 70(4): 487-498
- Ciarrochi, J.et al. (2008): *The Link between emotion identification skills and socio-emotion Functioning in early adolescence, A 1-year longitudinal study*, *Journal of Adolescence*, (31), 565- 582
- Cory, G. (2001): *Theory and Practice Of Counseling And Psychotherapy Books / Cole Publishing Company*.
- Davies, D. & Bhugra, D. (2005): *Models of psychopathology* Newcastel: McGraw-Hill Education.
- Forsyth, L.(2016): *How Regulatory Responses to Negative Emotion Are Related to Adolescent Mental Health: A Longitudinal Investigation*, Australian Catholic university.
- Geldard, D. (1989): *A training manual for counsellors basic*, New York, Prentice Hall.
- Keegan, E. & Holas, P. (2009): *Cognitive-Behavioral Therapy: Theory and Practice*, *Handbook of Integrative Clinical Psychology, Psychiatry, and Behavioral Medicine*.
- Meichenbaum, D. (1985): *Cognitive Behavior modification Integrative approach*, New York, Plenum.
- Rottenberg, J. & Gross, J.J. (2003): *When emotion goes wrong: Realizing the promise of affective science*. *American psychological Association*, 10 (2), 227- 232
- Salovey, P. & Mayer, J. D. (1990): *Emotional Intelligence, Imagination, Cognition and Personality*, V.9 Issue 3. Pp. 185-211

- Smith, J.W. & Frawley, P.J.(1993): Treatment outcome of 600 chemically dependent patients treated in a multimodal inpatient program including aversion therapy and pentothal interviews, Journal of Substance Abuse Treatment, 10(4):359-369

-Vaillant, G.E.(1977): Adaptation to Life, Boston, MA, Little, Brown

Arabic sources

- Abu Asaad, Ahmed Abdel Latif, and Al-Azaydeh, Riyad Abdel Latif (2015): Modern Methods in Psychological and Educational counseling, 1st ed., De Bono Center for Teaching Thinking, Amman.

- Abu Huwajj, Muhammad Kazim (2002): Scientific research methods in psychological and educational sciences, Dar Al-Masir, Amman.

- Ahmed, Suhair Kamel (2000): Guidance and psychological counseling, Alexandria Center for Books, Egypt.

- Al-Tamimi, Mahmoud Kazim (2016): University guidance, 1st ed., De Bono Center for Teaching Thinking, Amman.

- Al-Jizani, Muhammad Kazim Jassim (2020): Research methods for educational and psychological sciences, Zaki Library, Iraq.

- Hadda, Youssef (2011): Immunization training against stress as amethod of cognitive behavioral therapy according to Meikenbaum, Psychological Studies (6).

- Al-Khatib, Saleh Ahmed (2013): Psychological Counseling in School, Its Foundations, Theories and Applications, 1st ed., Dar Al-Masirah for Publishing, Jordan.

- Al-Zaghloul, Imad and Al-Hindawi, Ali (2007): Introduction to Psychology, 2nd ed., Dar Al-Kitab Al-Jami'i, United Arab Emirates.

- Zakaria, Muhammad bin Yahya, and Hanash Fadhila (2011): School and Vocational Guidance and Counseling from the Perspective of New Education Reforms, National Institute, Algeria.

- Al-Sharbini, Lotfi Abdul Aziz (2006): Dictionary of Psychiatric Terms, Arabization Center for Health Sciences, Kuwait Foundation for the Advancement of Sciences.

- Al-Asmi, Riyad Nayel (2011): General Principles in Planning and Evaluating Psychological Counseling Programs, 1st ed., Dar Al-Arab, Damascus.
- Abdul Aziz, Ayman Taha (2017): Principles of Guidance and Psychological Counseling, Faculty of Education, University of Khartoum.
- Abdul Aziz, Miftah Muhammad (2010): Scientific Research Methods in Educational and Psychological Sciences, Dar Al-Nahda Al-Arabi, Lebanon.
- Attia, Imad Muhammad Muhammad (2013): Group Counseling Techniques, 1st ed., Al-Rushd Library, Riyadh.
- Allam, Salah Al-Din Mahmoud (2000): Psychological Measurement and Evaluation, Its Basics, Applications and Contemporary Trends, Dar Al-Fikr Al-Arabi, Cairo.
- Alian, Rabhi Mustafa, Ghanem, Othman Muhammad (2000): Approaches and Methods of Theoretical and Applied Scientific Research, Safaa Publishing and Distribution House, Jordan.
- Malika, Louis Kamel (1990): Behavioral Therapy and Behavior Modification, Dar Al-Qalam, Kuwait.
- Hoffman, S.J. (2012): Cognitive Behavioral Therapy, translated by Murad Ali Issa, Dar Al-Fajr Publishing House, Egypt.

