

## فاعلية برنامج إرشادي جمعي قائم على هندسة الذات لخفض التصحر النفسي لدى طلبة الجامعة

د/ سناء حامد زهران  
أستاذ الصحة النفسية المساعد  
كلية التربية- جامعة دمياط

### مستخلص:

هدفت الدراسة الحالية إلى التحقق من فعالية برنامج إرشادي قائم على هندسة الذات في خفض التصحر النفسي لدى طلبة الجامعة. وتكونت العينة من (٨٠) طالباً وطالبة من طلبة الفرقة الرابعة بكلية التربية جامعة دمياط، منهم (١٨) ذكراً، و(٦٢) أنثى، متوسط أعمارهم ما بين ٢١ عاماً، وتم تقسيمهم إلى مجموعتين؛ ضابطة (٤٠) طالباً وطالبة، وتجريبية (٤٠) طالباً وطالبة. تم جمع البيانات من خلال أدوات من إعداد الباحثة وتشمل هذه الأدوات مقياس التصحر النفسي لطلبة الجامعة، وبرنامج إرشادي جماعي قائم على هندسة الذات في خفض التصحر النفسي لدى طلبة الجامعة. ودلت النتائج على فعالية البرنامج الإرشادي الجماعي القائم على هندسة الذات في خفض التصحر النفسي لدى طلبة الجامعة. وتضمن البحث عدداً من التوصيات والمقترحات التربوية.

الكلمات المفتاحية: هندسة الذات، التصحر النفسي.

## فاعلية برنامج إرشادي جمعي قائم على هندسة الذات لخفض التصحر النفسي لدى طلبة الجامعة

د/ سناء حامد زهران  
أستاذ الصحة النفسية المساعد  
كلية التربية- جامعة دمياط

### مقدمة:

تعد مرحلة الدراسة الجامعية من أكثر مراحل الحياة أهمية لما لها من دور رئيس في صقل شخصية الطالب وتحديد مستقبله على المستوى الشخصي والمهني، بالإضافة إلى تزويدها إياه بكم كبير من المهارات العلمية والعملية والشخصية، حيث تترك أثرًا كبيرًا لعقود قادمة. وفي الواقع، فإن مرحلة التعليم الجامعي بالنسبة للكثير خليط غريب من النجاح والفشل، ومن التحديات والإنجازات، والإجهاد والنشاط، والمتعة والضجر؛ بالإضافة إلى قدر كبير من الشعور بأن تلك المرحلة مرحلة للاستكشاف والتعلم والبحث عن الذات. إن الضغوط النفسية والمشكلات التي يعاني منها الشباب تؤدي في الغالب إلى أزمات نفسية قد تصل أحيانًا إلى حد الاضطراب الذي يتطلب تدخلًا جادًا؛ تلك الأزمات التي يشعر معها الشباب بالإحباط واليأس والضياع واللامبالاة. وقد تصبح هذه الاضطرابات النفسية سببًا رئيسًا لانحراف سلوكه وتمرده على حياته والمجتمع الذي يعيش فيه (إبراهيم العظماوي، ١٩٨٨، ٤٣٤).

وتحيطنا الدراسات البيئية والجغرافية علمًا بأن هناك فقد كبير من الأراضي الزراعية المنتجة بسبب التصحر والجفاف وما تفعله العوامل المناخية والإنسانية فيها، فإذا كان هذا وضع البيئة الطبيعية التي يعيش فيها الإنسان، فماذا عسانا نقول فيما يختص بالتصحر الإنساني في البيئة الإنسانية والنفسية؟ فالشواهد اليومية لما حولنا من حصاد للأرواح البشرية بالأأيادي البشرية والتوحش الإنساني وما وصل إليه من عنف وعدوان وتتمر وقتل، وما تطالعنا به وسائل الإعلام بالكثير من الأنباء المفجعة، توضح لنا مدى ما وصلت إليه

النفس البشرية من تصحر نفسي وتغير للفطرة الإنسانية التي خلقها الله سبحانه وتعالى على الرحمة والمودة (ماجد الحلفي، ٢٠١٤، ٧٦٠).

والذات أو النفس البشرية شيء معقد جدًا ليس من السهل فهمه أو دراسته، هذا بالإضافة إلى الحياة المتغيرة من حولنا. فالأيديولوجيات تتغير، وأسلوب الحياة والعادات والقيم تتغير، والناس أنفسهم يتغيرون. وعملية هندسة الذات أو إعادة برمجتها لتتناسب مع الحياة بمتغيراتها هي التي تمكن الشباب من خوض مراحل حياتهم بنجاح، وهي التي تمكنهم من مواجهة مشكلاتهم من خلال التخطيط الذهني حيث يحدد أهدافه ويقوي تركيزه وانتباهه ويدرب قدراته، وهي التي تجعل الفرد مقدرًا لنفسه، وهي التي تبعده عن ارتكاب الأخطاء وتمكنه من التوفيق بين مشاعره الداخلية وسلوكه الظاهر، وهي أيضًا التي تولد لديه شعورًا بالراحة النفسية وتمنع عنه المشاعر السلبية والاضطرابات النفسية المختلفة وتقوي ثقته بنفسه (هدى منصور، ٢٠١٤، ٢٢٦)

### مشكلة الدراسة:

الإنسان كائن اجتماعي يكتسب عادات وتقاليد وقيم مجتمعه الذي نشأ فيه، ولكي ينجح في حياته العملية عليه مواجهة بعض المشكلات الحياتية والعقبات والتوافق معها كي لا يفشل أو يُقابل بالرفض والنبذ الاجتماعي أو يقع فريسة للاضطرابات النفسية (صالح أبو جادو، ٢٠٠٤: ١٣٣)

ويُعد الشباب الشريحة الأكثر احتياجًا لبرامج الإرشاد النفسي لارتفاع مستوى الطموح وزيادة الضغوط الاجتماعية للحراك الاجتماعي الرأسي ووضوح الصراع بين الأجيال وزيادة الفروق في القيم والفروق الثقافية والفكرية خاصة بين الكبار والشباب حتى ليكاد التغير الاجتماعي السريع يجعل كلاً من الفريقين في عالم مختلف، بالإضافة لافتقارهم لطرق مواجهة المشكلات ومواجهة التغيرات السريعة في المجتمع والتقدم العلمي والتكنولوجي السريع والمضطرد (حامد زهران، ٢٠٠٢، ٣٦).

وقد برزت أنماط من المشكلات الاجتماعية نتيجة للظروف الحياتية الصعبة التي أثرت بشكل كبير على القيم والمعايير السائدة في المجتمع، إذ تزايدت شكاوى مؤسسات اجتماعية متعددة كالأسرة والمدرسة والجامعة وغيرها عن تخلي الشباب عن روح التعاون

والشعور بالمسؤولية وعدم الاحترام وافتقاد معنى الحياة وازدياد العنف والنزوع إلى التخريب والغش وظهور السلوك اللااجتماعي والألفاظ غير اللائقة (مظهر العبيدي، ٢٠٠٤، ٥٠؛ ماجد الحلفي، ٢٠١٠، ١٧٦)

ويُعد التصحر النفسي Psychological Desertification من المشكلات الخطيرة التي يعاني منها الشباب والتي ظهرت مؤخرًا -وهذا ما أوضحتها دراسات كل من ماجد الحلفي (٢٠١٤)، و Ibrahim & Shaban (٢٠١٧) - وانعكست هذه المشكلة على الشباب وظهرت في صورة نوع من التبدل الوجداني والاضطرابات السلوكية. وقد يرجع السبب إلى استخدام المؤسسات المسؤولة عن التربية - وخاصة الأسرة - أساليب تنشئة اجتماعية خاطئة تقوم على العنف والشدة، ووسائل الإعلام التي تبث مواد مليئة بالعنف والعدوان والتدمير مما جعل الشباب يعتاد عليها ويألفها مما ساعد وأسهم في ظهور التصحر النفسي لديهم (Corvo & Delara, 2010, 185؛ بدير عبد النبي، ٢٠١٥، ٤٧٩).

لذا ترى الباحثة أننا أمام مشكلة جد خطيرة تتمثل في افتقار بعض الشباب للعاطفة والمشاعر الإنسانية التي تجعل سلوكهم جافًا حادًا مع افتقادهم لمعنى الحياة وسيطرة الإحباط واليأس عليهم وانخفاض دافعيتهم للإنجاز، مما يستوجب الوقوف عندها واقتراح وإعداد برامج قائمة على أسس علمية لإرشاد الشباب ووقايتهم من تبعات هذه المشكلة الخطيرة.

وسوف تقوم الباحثة بإعداد برنامج إرشادي جمعي قائم على هندسة الذات لمواجهة هذه المشكلة وخفض حدتها، حيث تقوم عملية هندسة الذات على فكرة إجراء تعديلات جذرية أساسية إيجابية في كل من الذات والسلوك والتفكير والمشاعر بما يحقق إيجابية كل من التفكير والسلوك وأعلى إنتاجية للإنسان في حياته الخاصة والوظيفية.

ومن ثم تحاول الدراسة الإجابة عن التساؤل التالي:

هل يمكن أن يسهم برنامج إرشادي قائم على هندسة الذات في خفض التصحر النفسي لدى طلبة الجامعة؟

وينبثق من هذا السؤال الرئيس عدة أسئلة فرعية هي على الوجه التالي:

١. ما مدى انتشار التصحر النفسي لدى طلبة الجامعة؟
٢. ما مدى وجود فروق على مقياس التصحر النفسي بين أفراد المجموعة التجريبية قبل تطبيق البرنامج وبعده؟

٣. ما مدى وجود فروق على مقياس التصحر النفسي بين أفراد المجموعة التجريبية وأفراد المجموعة الضابطة بعد تطبيق البرنامج؟
٤. ما حجم الأثر للبرنامج الإرشادي القائم على هندسة الذات في خفض التصحر النفسي لدى أفراد المجموعة التجريبية.
٥. ما فاعلية البرنامج الإرشادي القائم على هندسة الذات في خفض التصحر النفسي لدى أفراد المجموعة التجريبية

### أهداف الدراسة:

تهدف الدراسة الحالية إلى:

- تعريف التصحر النفسي لدى طلبة الجامعة.
- التحقق من فاعلية برنامج إرشادي قائم على هندسة الذات في خفض التصحر النفسي لدى طلبة الجامعة.

### أهمية الدراسة:

تأمل الباحث أن يكون للدراسة أهمية نظرية وأخرى تطبيقية. وتتمثل الأهمية النظرية للدراسة فيما يلي:

١. تأمل الباحثة أن تكون هذه الدراسة إضافة للأطر النظرية المتعلقة بالتدخل الإرشادي القائم على هندسة الذات لطلبة الجامعة، ومفهوم التصحر النفسي.
  ٢. محدودية الدراسات العربية والأجنبية -في حدود اطلاع الباحثة - التي تناولت البرامج الإرشادية القائمة على هندسة الذات.
  ٣. محدودية الدراسات العربية والأجنبية -في حدود اطلاع الباحثة - التي تناولت التصحر النفسي.
- أما الأهمية التطبيقية فتتمثل في التحقق من فاعلية برنامج إرشادي جماعي قائم على هندسة الذات في خفض التصحر النفسي لدى طلبة الجامعة.

## مصطلحات الدراسة:

١. **البرنامج الإرشادي:** هو برنامج جماعي مخطط ومنظم يتضمن مجموعة من الأنشطة والخبرات المحددة بجدول زمني معين (حامد زهران، ٢٠٠٢، ٤٩٩) والتي تهدف إلى خفض التصحر النفسي لدى طلبة الجامعة.
  ٢. **هندسة الذات Self-engineering:** تعرفها الباحثة بأنها عملية إعادة التصميم الجذري والسريع لعمليات التفكير والسلوك بما يحقق إيجابية التفكير والسلوك ويحقق أعلى إنتاجية للإنسان في حياته الخاصة وذلك من خلال عدة مراحل هي مرحلة الإدارة للجوانب الإيجابية والسلبية للذات، ومرحلة الإرادة والرغبة في تعلم الجوانب الإيجابية وتصحيح الجوانب السلبية، ومرحلة التخطيط، ومرحلة التنفيذ، ومرحلة التثبيت والتدعيم.
  ٣. **التصحر النفسي Psychological Desertification:** يعرفه ماجد الحلقي (٢٠١٤، ٧٦٣) بأنه حالة من عدم التوازن النفسي والإحساس بالفتور والوهن وعدم الإقبال على الحياة والإحساس بالفراغ العاطفي والاجتماعي وافتقاد المعنى الحقيقي للحياة وافتقاد الأمل وعدم الرضا عن النفس والأخرين والتوتر واليأس والإحباط والخوف والرعب وافتقاد الرغبة في أداء الأعمال والحياة بلا أمل ولا طموح أي الانسحاب من الحياة بكل أجزائها وأتراحها بكل آمالها وآلامها.
- وتعرفه الباحثة إجرائياً:** بأنه حالة من عدم التوازن النفسي والإحساس بالفتور والوهن وعدم الإقبال على الحياة والإحساس بالفراغ العاطفي والاجتماعي والتبدل الوجداني والشعور بخواء المعنى وافتقاد المعنى الحقيقي للحياة وافتقاد الأمل وعدم الرضا عن النفس والأخرين والتوتر واليأس والإحباط وانخفاض الدافعية في أداء الأعمال والحياة بلا أمل أو طموح معبراً عنها بدرجة الطالب على مقياس التصحر النفسي.

## الإطار النظري:

### أولاً: هندسة الذات Self-engineering:

إن مفهوم الذات يكون أكثر إشكالية في مرحلة الشباب لأنها مرحلة تحمل المسؤوليات والمهام الكبيرة، وتوضح العديد من الدراسات أن الشباب يستخدمون في

## د. سناء حامد زهران

وصفهم لذواتهم عبارات فيها توجه نحو المستقبل وقلق حول ما يدور فيه (هدى منصور، ٢٠١٤، ٢٢٦)

ويحدد فيليب فيرنون Vernon مستويات الذات في أربعة مستويات هي:

١. المستوى الأعلى: ويتكون من عدد من الذوات الاجتماعية العامة التي يعرضها الفرد للمعارف والغرباء والمعالجين.
  ٢. الذات الشعورية الخاصة: التي يدركها الفرد عادة ويعبر لفظيًا ويشعر بها ويكشفها الفرد لأصدقائه المقربين فقط.
  ٣. الذات البصيرة: التي يتحقق منها الفرد عندما يوضع في موقف تحليلي شامل مثل ما يحدث في عملية العلاج النفسي المتمركز حول الفرد.
  ٤. الذات العميقة: التي يتم الكشف عنها بالتحليل النفسي.
- (سناء الخوالدة، ٢٠١٩، ٤٧٥)

ويتأثر مفهوم الذات بتقييمات الآخرين للفرد، وأن إدراك الفرد لسلوك الآخرين هو أهم وأبعد أثرًا في مفهوم الذات، كما أن للمعتقدات دورًا أساسيًا في تشكيل هذا المفهوم. ووظيفة مفهوم الذات وظيفية دافعية وتقوم بتكامل وتنظيم وبلورة عالم الخبرة المتغير الذي يوجد الفرد في وسطه، لذا فإنه ينظم ويحدد سلوكه. وينمو مفهوم الذات تكوينيًا كنتاج للتفاعل الاجتماعي جنبًا إلى جنب مع الدافع الداخلي لتأكيد الذات، وبالرغم من أنه ثابت إلى حد كبير إلا أنه يمكن تعديله وتغييره تحت ظروف معينة (حامد زهران، ٢٠٠٥، ٦٩). وهنا يبرز مفهوم هندسة الذات الذي يمثل وجهًا من أوجه الذات حيث يتكون هذا المفهوم من خلال الآمال والطموحات التي تتطور في ضوء المدارك والتوقعات التي يعبر عنها الآخرون، وتصل إلى الذات النامية حيث تمكن الفرد من خوض التجارب الجديدة بكفاءة.

هندسة الذات والبرمجة اللغوية العصبية

### (NLP) Neuro Linguistic Programming

أول من وضع هذا العلم عالمان أمريكيان هما ريتشارد باندلر وجون جريندر Bandler & Grender عام ١٩٧٢، وهو علم يقوم بهندسة النفس البشرية ويطلق عليه أحيانًا هندسة النجاح حيث يساعد الفرد على تحقيق النجاح في حياته الشخصية ومع الآخرين، فهو يساعد

على اتقان مهارات اتصال الإنسان بذاته فيكتشف طاقاته الكامنة وبالتالي يتمكن من استثمارها، ويساعده على اتقان اتصال الفرد بالآخرين وتحسين توافقه الاجتماعي، بالإضافة إلى ذلك فإن تقنياته تستخدم في العلاج والإرشاد النفسي (كارول هاريس، ٢٠٠٤، ٣٣). وهو يجيب عن استفسارات عدة مثل كيف نتحكم في ذواتنا، وكيف مشاعرنا ونغير سلوكنا لتحقيق أهدافنا؟ وكيف نكتشف الطاقات الكامنة فينا ونستغلها؟ وكيف نتعامل مع الصراعات النفسية الداخلية ونتغلب عليها وعلى مشاعر اليأس والإحباط؟ وكيف نفهم الآخرين ونتعامل معهم بمختلف أنماطهم ونؤثر فيهم؟ فالهندسة النفسية علم يقود الإنسان إلى التحكم في بيئته الداخلية، وتسخر طاقاته وتوجهها إلى ما فيه خير الفرد والمجتمع، وهو علم يُعين الإنسان على تطوير نفسه؛ إصلاح تفكيره، وتهذيب سلوكه، وتنقية عاداته، وشحذ همته، وتنمية ملكاته ومهاراته. ومهمة هذا العلم هي التطوير والتأثير؛ تطوير النفس والتأثير بالآخرين. ومن فنياته إعادة التأطير، وخط الزمن، والنمذجة، والإطار الإيجابي، وإعادة الهيكلة (إعادة البناء المعرفي والتقييم الإيجابي)، وتنمية الكفاءة الذاتية، والمرونة السلوكية (مجد التكريتي، ١٩٩٨، ٢٣؛ سهى نصر، ٢٠١٢، ٤٢٧؛ سعاد كلوب وشادية عبد الخالق، ٢٠١٦، ٣٦٩؛ السيد مطحنة، ٢٠١٦، ١٦٧) - وقد استخدمت الباحثة في هذه الدراسة بعض هذه الفنيات بالإضافة إلى فنيات الإرشاد الجمعي - مثل المحاضرة، والمناقشة الجماعية، والتعزيز، والتقبل والتحدي في جماعة المواجهة (حامد زهران، ٢٠٠٢، ٣٢٠).

هذا وتعتمد البرمجة اللغوية العصبية على الجانب الفسيولوجي ونشاط الجهاز العصبي بينما تعتمد عملية هندسة الذات على الجوانب النفسية بصفة أساسية. لذا تعتمد الباحثة في هذه الدراسة على هندسة الذات نظراً لملاءمتها للطبيعة النفسية للمتغير التابع في الدراسة. والهندسة الذاتية هي فن اكتشاف الذات للفرد الذي يتيح له إدراك قدراته متعددة الأبعاد والإمكانات الحقيقية له، ويأخذه إلى أبعد من ذلك لتجربة السعادة القصوى للحياة. إنها عملية ذات طبيعة إنسانية لكشف الهوية الحقيقية للفرد عن طريق تشريحها في كل بعد ممكن لاستخلاص معنى الحياة. إنها تكتشف مواهبك بشكل طبيعي في الداخل، فهي الطريقة التي يبسط بها المهندس الأشياء لتجعل حياتك مريحة، ستهندس عالمك الداخلي لتجعل الحياة تجربة أسهل ومليئة بالنشاط والطبيعة. (Pamber, 2016, 118).



## د. سناء حامد زهران

وتؤثر هندسة الذات كثيرًا في سلوك الأفراد ولاسيما الذين يعانون من بعض المشكلات والاضطرابات النفسية التي تؤثر على تواصل الفرد مع الآخرين وتجعله يشعر بالعزلة والفراغ العاطفي والتبدل الانفعالي والاكتئاب والإحباط وانخفاض الهمة. وبذلك يستطيع الفرد من خلال عملية هندسة الذات- أن يحافظ على حقوقه وتحقيق أهدافه، والتواصل مع الآخرين بكفاءة.

ويعرّف باندلر وجريندر Bandler & Grinder (١٩٨٢، ٧٠) هندسة الذات بأنها "مهارة الفرد في تنظيم الخبرات الموضوعية من حوله من خلال جهازه الحسي الخاص".

ويعرفها وائل حامد (٢٠١٠، ٥٩٧) بأنها "البرمجة التي تشير إلى أفكارنا أو مشاعرنا وسلوكنا، حيث يمكننا استبدال البرامج المألوفة بأخرى جديدة إيجابية باستخدام اللغة المنطوقة أو غير المنطوقة من خلال التأثير على جهازنا العصبي بواسطة حواسنا المختلفة"

ويشير على المعموري (٢٠١٧، ١١٦١) إليها بأنها "العلم الذي يرشد الفرد إلى كيفية استخدام الموارد العصبية واللغوية لتحقيق الحياة السليمة والسعادة والتوافق الصحيح مع الآخرين".

### الافتراضات التي تقوم عليها هندسة الذات:

تقوم هندسة الذات على عدة افتراضات هي:

١. **المخرجات Outcomes:** لكل فرد طرق وأساليب لتحقيق آماله وطموحاته، والطرق والأساليب الناجحة هي التي تمحو كل ما يعترض الفرد من عوائق وعراقيل، وتؤسس عنده حالة شعورية مستقرة نحو أهدافه وطموحاته بحيث تمكنه من تصور هدفه، ويؤمن بتحقيقه ثم يرى آثارها وعواقبها (Cleveland, 1994, 34).
٢. **الحواس:** وهي منافذ الإدراك، لذا يعد تدريب الطاقات والحواس من الأسس المهمة في هندسة الذات.
٣. **المرونة:** تعد المرونة أساس كل تغيير ناجح وتغوق، فالفرد الذي لا يتقبل التغيير في أساليب حياته وشخصيته يعجز عن السيطرة أو التحكم في ذاته.  
(مايسة فرغلي، ٢٠١٠، ٢٤١٢؛ هدى منصور، ٢٠١٤، ٢٣٢)

### مراحل عملية هندسة الذات:

تمر عملية هندسة الذات بخمسة مراحل هي:

١. إدارة الجوانب الإيجابية والسلبية للذات.
٢. إيجاد الإرادة والرغبة في دعم الجوانب الإيجابية وتقويم الجوانب السلبية.
٣. التخطيط.
٤. التنفيذ (مرحلة التحول).
٥. التثبيت والتدعيم.

(سو نايت، ٢٠٠٤، ٢٧؛ طه النعمة وصباح العجيلي، ٢٠٠٤، ٣٠؛ Bradbury, 2006,21)

2006,21

### أبعاد عملية هندسة الذات:

تتكون عملية هندسة الذات من عدة أبعاد هي:

١. إدارة الوقت: وتشمل الاستفادة القصوى بالوقت لأنه من أثنى الأشياء في حياة الفرد وإذا سيطر الفرد على وقته، سيطر على حياته.
٢. تقدير الذات: ينعكس على التقييم الشعوري الشخصي لجدارة واستحقاق النفس. وهو القرار الذي يأخذه الفرد كموقف تجاه نفسه. ويشمل تقدير الذات قناعات الشخص حول نفسه (على سبيل المثال "أنا كفؤ" أو "أنا ذو قيمة") بالإضافة إلى الحالات الشعورية مثل الانتصار واليأس والفخر والخجل.
٣. الوعي بالذات: وهو الوعي بالوجود ككائن منفرد؛ وتلعب مهارة الوعي بالذات دورًا كبيرًا في تطوير الذات والارتقاء بها بفاعلية.
٤. الثقة بالذات: يقصد بها الشعور بالقوة والجرأة في إنجاز الأعمال المطلوبة بالمستوى المطلوب.
٥. حفز الذات: يقصد به شحن وتقوية المشاعر التي تقود الفرد إلى تحقيق أهدافه أو على الأقل تسهل تحقيقها. وتتطلب طاقة التحفيز عندما تتفاعل مصادر التحفيز مع عواطف الإنسان لتنمو بعض المشاعر مثل الأمل والتعاؤل والحماس والإصرار وغيرها.

٦. تنمية الذات: ويقصد به تحسين الذات وتطويرها وتفعيلها لتحقيق الأهداف المطلوبة من خلال المراقبة الذاتية والتفكير الإيجابي والاستفادة من خبرات الآخرين.
  ٧. إدراك الذات: وهو أن ترى نفسك كما يراها الآخرون وامتلاكك لتقويم واقعي لذاتك.
  ٨. تحسين الصورة الذاتية: وذلك عن طريق مراجعة الذات والالتزام الشخصي بالسلوك المناسب والإيجابي.
  ٩. تكوين مفهوم ذات إيجابي: وذلك عن طريق تقييم الذات وتقبلها والتعلم من الخبرات السابقة والتغلب على خبرات الفشل.
- (سعاد جبر، ٢٠٠٨، ٣٤؛ ستيف تشاندلر، ٢٠٠٩، ٢٢؛ مدحت أبو النصر، ٢٠١٠، ٥٥؛ ريهام قنديل، ٢٠١٢، ٩٣؛ Neel, 2012, 5؛ Robbins, 2014, 382؛ كوثر رزق وآخرون، ٢٠١٨، ٢٢٩)

#### مهارات هندسة الذات:

تتمثل في مهارتين أساسيتين هما:

١. مهارة اتصال الشخص بذاته: سواء عن طريق التفكير، أو الإدراك، أو الاعتقاد.
  ٢. مهارات الاتصال بالآخرين: وتتمثل في العلاقات الإنسانية وحل المشكلات والتواصل الاجتماعي.
- (مريم عبد العال ومحمد بني هاني، ٢٠١٦، ٤٦٢)

#### النظريات المفسرة لهندسة الذات:

١. نظرية خط الزمن: توضح هذه النظرية ان مفهوم الزمن نسبي وليس محددًا كونه يختلف طبقاً لطبيعة إدراكه، وهنا تظهر آثار هندسة الذات على طبيعة إدراك الوقت، فهي تمنح الفرد شعورًا بأن لديه فائضًا من الوقت المتاح لإتمام وإيصال أي معلومة. ففي اثناء مرور الوقت يقوم الذهن بإعداد الصور وإنتاج الأصوات ومنح الأحاسيس والمشاعر وكل هذا سوف يختلف بين المواقف التي يصفها الفرد بأنها مملّة أو مثيرة ذلك أن إدراك الوقت ليس عنصرًا ثابتًا لكنه يختلف طبقاً لتوجهات الشخص والبيئة المحيطة التي يعمل فيها هذا الشخص (ضياء حسين، ٢٠٠٧، ١٧٣)
٢. نظرية الإدراك: بينت هذه النظرية الطرق المعتادة للإدراك والتفكير، وفيه تعد التعبيرات والايماءات الشخصية وأنماط الإدراك والتفكير عادات سلوكية خاصة بالشخص

صاحب نمط التفكير السائد، وهناك أنماط متعددة منها النمط الصوري ويستدل عليه من تصورات الذاكرة والنمط السمعي ويستدل عليه من شدة الصوت ودرجة الصوت والايقاع والنغمة. كذلك النمط الحسي له أنماط خاصة به مثل درجة الحرارة أو البرودة درجة الخشونة أو النعومة مقدار الصلابة أو الليونة، ومقدار الوزن، وشدة الألم (كارول هاريس، ٢٠٠٤، ١١٩؛ 194، 2017, Jafari)

٣. النظرية العقلية- الانفعالية: تركز هذه النظرية على العلاقة بين التفكير والانفعال والسلوك والتداخل بينها في علاقات السبب والنتيجة المتبادلة. فالإنسان تضطرب مشاعره ليس بسبب الأحداث المحيطة به، إنما بسبب نظرتة إلى تلك الأحداث وإن انفعالاته تنشأ من طريقة تفكيره. ولكي نغير انفعالاته يجب أن نغير تفكيره أولاً. وتقرض هذه النظرية أن التفكير يقرر السلوك، أي أن المشكلات التي يمر بها الأفراد تُعزى إلى الطريقة التي يفسرون بها الأحداث والمواقف. وهذا هو هدف عملية هندسة الذات والتي تتمثل بتغيير ما بالنفس والتأثير بالآخرين وهنا يمكن الربط بين العلاج بالأسلوب العقلاني والعلاج بهندسة الذات (Ellis, 1993, 199)، وبالأخص إذا عرفنا بأن عالم النفس ألبرت إليس Ellis من الذين أثرت افكاره في هندسة الذات وهو من اللذين شاركوا في تطويرها، وساهم بأفكاره في تقدم هذه التقنيات ونشرها وتوسيعها. حيث أكد في نظريته على أن هذا الأسلوب في العلاج ما هو إلا نوع من العلاج عن طريق التعليم النشط المباشر، ويقوم على أساس بعض الفروض والتعميمات الخاصة بالإنسان وطبيعته، وأسباب تعاسته، واضطرابه الانفعالي. وإمكانات الإنسان وقدرته على التغيير والضبط المستقبلية. وتتنحصر عملية العلاج في استبدال اللامعقول بالمعقول، لذا فإنه يعتمد على التعميمات العقلية ويستخدم أساليب تعليم التفكير المنطقي خلال العلاج بهدف حل المشكلات التي يواجهها الفرد. (محمد سعفان، ١٩٩٥، ٢٤٠)

٤. نظرية معالجة المعلومات: وتقرض النظرية بوجود تشابه بين نشاط العقل الانساني وطرق معالجة المعلومات في الحاسوب، فهي فسرت التفكير وحل المشكلات باستخدام بعض التعميمات المتبعة في برامج الحاسوب، وذلك بتحديد الخطوات المتضمنة في أي نشاط تفكيري وجدولة هذه الخطوات في تسلسل مناسب يتفق مع

تسلسل العمليات التفكيرية التي يمكن أن يستخدمها المتعلم في مواجهة مشكلة معينة. إلا أن دماغ الإنسان ليس حاسبا آلياً، ولكن يمكن تحليل جوانب السلوك الإنساني كالانتباه، والإدراك، والتذكر، والتفكير، وحل المشكلات، وتجهيز المعلومات ومعالجتها التي تشكل التنظيم المعرفي لدى الفرد طبقاً لنظام معالجة المعلومات المتبعة في الحاسب الآلي، وأن التكامل بين الإنسان و الحاسب الآلي يتطلب التعاون القوي بين المنظومات التي تقوم بتحويل المعلومات أو المدخلات بطرق مختلفة، ثم تشفيرها وترجمتها إلى نواتج او مخرجات ملائمة وبين المدخلات والمخرجات تتم عمليات التجهيز، وعملية المماثلة ( فؤاد أبو حطب وآمال صادق، ١٩٩٤، ٢٣٢؛ السيد رزق، ٢٠١٨، ٤٦٧ ).

#### ٥. نظرية التعلم الاجتماعي لباندورا Bandura: حيث اكتشف باندورا Bandura العلاقة

بين ما يتوقع الفرد أن يفعله وكيف يفعله بالفعل. وتعتبر دراساته من أهم الأنماط في التفاعل بين الخرائط العقلية والأداء السلوكي الذي يعرف في هندسة الذات بمنحى باندورا الذي يسمح باكتساب الفرد الوعي وإعادة تشكيله لإدراكاته واستراتيجياته الخاصة وتغييرها. فعندما يتعلم الفرد من نموذج معين فهو في حاجة إلى إعادة استدعاء الصور التفصيلية للكيفية التي تم بها إنجاز المهام بواسطة النموذج فيتعلم كيف يدرك النقص في الأداء على أنه تغذية مرتدة وليس فشلاً (وائل السيد، ٢٠١٠، ٥٩٩؛ حنان أبو العينين وفادية عبد النبي، ٢٠١٨، ١٦)

وقامت الباحثة عند إعداد البرنامج الإرشادي القائم على عملية هندسة الذات بالاستعانة ببنيات تجمع بين التفسيرات المختلفة وذلك نظرًا لطبيعة المتغير المستقل (التصحر النفسي) حيث يشتمل على جوانب معرفية ووجدانية واجتماعية وسلوكية.

#### أهمية عملية هندسة الذات:

تعد عملية هندسة الذات وسيلة الفرد لإدارة حياته بنجاح وإيجابية، وأيضًا إدارة الآخرين وقيادتهم بشكل سليم ومناسب بسبب تكوين شخصية قوية وإيجابية وفاعلة. وعلى العكس من ذلك فإن الذي يعجز عن هندسة ذاته لا يستطيع تحقيق النجاح أو إدارة حياته بفاعلية (كوثر رزق وآخرون، ٢٠١٨، ٢٢٧).

وترى الباحثة أن هندسة الذات تمثل القدرة والمهارة الفردية في بناء وفهم الذات والتواصل معها بشكل إيجابي وفعال، وتؤثر تأثيرًا كبيرًا على سلوك الفرد لا سيما الأفراد الذين يعانون من المشكلات والاضطرابات النفسية والتي تؤثر بدورها على تواصل الفرد مع الآخرين، وعلى تفكيره وإدراكه ومشاعره ومن ثم تنعكس على سلوكه.

### ثانيًا: التصحر النفسي: Psychological Desertification:

تتأثر شخصية الإنسان وسلوكه بالمناخ العام والبيئة المحيطة به سواء المناخ السياسي أو الاجتماعي أو الاقتصادي. ويكون التصحر النفسي على مستويات عدة منها الشديد أو المتوسط أو الخفيف، حيث يعتمد ذلك ويحدده شخصية الفرد، وأسلوب التنشئة الاجتماعية المتبع معه.

ويعرف يسري دعبس (٢٠٠٦، ١١) التصحر النفسي بأنه "حالة الضياع والتمزق النفسي وعدم الرضا عن الذات، وزيادة حالة القلق والتوتر النفسي، والخوف من المستقبل والشعور الدائم بالإحباط والذي يصاحبه أحيانًا كآبة شديدة مع شعور بالفراغ، بالإضافة إلى عدم وجود معنى أو هدف في الحياة، مع فقدان الأمل". كما يشير سعد الخيالي (٢٠٠٣، ١٠) إلى أن النفوس المتصحرة هي تلك النفوس التي تبادر إلى فعل الشر والحق الأذى بالآخرين دون سبب، أو تتجنب خدمة الغير وتقتصر نواياها على مراقبة مآسي الآخرين.

### النظريات المفسرة للتصحر النفسي:

١. نظرية التحليل النفسي: فسر فرويد Frued الاضطرابات النفسية بأنها نتيجة لأزمة نفسية تكون مصحوبة بطاقة جنسية، تحدث في السنوات الأولى من عمر الإنسان، وافترض أن البناء العام للشخصية لدى الفرد وسلوكه ينبع من ثلاث أنظمة متصلة ببعضها البعض ومتفاعلة فيما بينها، لا تعمل بشكل منفرد، وتكون هذه التنظيمات ذات تأثير مهم على حياة الفرد العقلية والنفسية، وان السلوك يكون دائمًا محصلة للتفاعل بين هذه الأنظمة الثلاث. ويؤكد فرويد Frued طبيعة كل نظام من هذه الأنظمة؛ فالهو ID محور الشخصية والأساس الذي يقوم عليه بناؤها، ويعتمد في نشأته على الصفات الفطرية، لذا فهي تحتفظ بطبيعتها البدائية أو الطفولية مدى الحياة، ويتكون من الطلقات الموجهة إلى الاشباعات الأساسية لغرائز الجنس والعدوان، وهو يعد التنظيم الأساسي

الذي ينبثق منه بقية الأنظمة الأخرى ولكون هو ID يمثل الجانب الغريزي، لذا فهو يخلو من الطابع الشخصي وهو لا شعوري ويمثل الجانب اللامعقول من الشخصية الإنسانية. وبناء على ما تقدم، فإن البناء النفسي للشباب المتصحر نفسياً يخضع لمبدأ اللذة متجاهلاً مبدأ الواقع فلم يعتد على تعديل الظروف الواقعية بشكل إيجابي لعدم كفاءة الأنا Ego وفشله في التوفيق بين إشباع مطالب الهو الغريزية والأنا الأعلى Super Ego في الوقت نفسه ، ومن منطلق اتجاه ادلر Adler (١٨٧٠-١٩٣٧) في دراسة الفرد في إطاره الاجتماعي وليس بمعزل عنه، فإنه يمكن تفسير التصحر النفسي بوجود أربع أساليب للحياة يتبناها الأفراد للتعامل مع المشكلات الخارجية وأن الفرد المتصحر نفسياً يتبنى أسلوب الحياة بالسيطرة والتحكم مع قليل من الحس والاهتمام الاجتماعي، فهو في سلوكه لا يعير أي اهتمام للآخرين؛ فالفرد يرفض الآخرين ويهاجمهم بطرق غير مباشرة عن طريق مهاجمة نفسه. وعلى هذا يُعزى التصحر النفسي لدى الشباب إلى ظروف خاصة يمر بها الشاب في أثناء طفولته كالرفض والإهمال والعجز والتي تسهم في تكوين مفاهيم وتصورات عن العالم فينشئ بنتيجتها أسلوب حياة منحرف، فضلاً عما ذهب إليه أدلر Adler في نظريته بأن السلوك المنحرف موجود لدى الفرد السوي وغير السوي إلا أن الفرق يكمن بأنه (السلوك المنحرف) يكون في الفرد غير السوي أكثر وضوحاً (حامد زهران، ٢٠٠٥، ٦١؛ ناجية دايلي، ٢٠١٨، ١٨٠).

٢. **المنظور السلوكي: Behavioral perspective** تفسر المدرسة السلوكية التصحر النفسي بأنه نمط من الاستجابات الخاطئة وغير السوية المتعلمة بارتباطاتها بمثيرات منفرة أو التي يحتفظ بها الفرد بفاعليتها وقوتها وتأثيرها في تجنب مواقف أو خبرات غير مرغوب فيها أو اتجاهات تتصف بمدى قبولها أو رفضها. لذا فإن سلوك التصحر النفسي عبارة عن مجموعة من الارتباطات يتعلمها الفرد ويكتسبها، ومن الطبيعي أن ينصب الاهتمام على تغيير المتغيرات المتصلة وتعديلها وضبطها بالبيئة، حيث يؤكد السلوكيون على دور البيئة ولاسيما الأحداث المتعلقة بالتعزيز والعقوبة. ويرى أصحاب المدرسة السلوكية أن نشوء التصحر النفسي لدى الفرد وتطوره يتم تعلمه بنفس الطريقة في تعلم أنماط السلوك الأخرى من خلال عملية التشكيل *shaping* والتعزيز المباشر.

ووفقاً لآراء إيفان بافلوف Pavlov فإن التصحر النفسي سلوك كغيره من السلوكيات الإنسانية الأخرى، يحدث عن طريق التعلم، وقد اثبت أن أكثر سلوك الفرد يحدث نتيجة التعلم الشرطي، أي أن الفرد يتعلم السلوك السوي والسلوك المنحرف من المحيط الخارجي. ويرى سكنر Skinner صاحب الاشتراط الإجرائي أن تشكيل السلوك يتم من خلال سلوك معزز يتعلمه الفرد عن طريق التشكيل والتعزيز الذي يعد جزءاً من سلوك الكائن الحي، وعلى ذلك فإن التصحر النفسي إجراء تحكمه نتائجه وهذه النتائج هي معززات أو معاقبات، وأن سلوك الفرد هذا لا يعود إلى إرادته أو حريته بل إلى الخبرات السابقة التي سبق وان مر بها في حياته (حامد زهران، ٢٠٠٥، ٩٣؛ أسماء الخلايلة، ٢٠١٦، ٩٠١).

٣. **المنظور المعرفي: Cognitive perspective** : يعد ألبرت باندورا Bandura عالم نفس معرفي ورائد في نظرية التعلم الاجتماعي التي تهتم بالتفاعل الإنساني وتركز على أنماط السلوك الذي يظهره الشباب كاستجابة لأحداث طارئة بيئية قد تتتاب بعض السلوكيات الاجتماعية في حين أن سلوكيات أخرى قد تُحدث نتائج غير مرضية، ومن خلال عملية التعزيز المميز يختار الشباب في النهاية أنماط السلوك الأكثر نجاحاً. ونظرية التعلم الاجتماعي تختلف عن النظريات الأخرى في تفسير الظواهر النفسية والاجتماعية في أنها تؤكد على أهمية العوامل البيئية فضلاً عن العمليات المعرفية، ولكون الشباب قادرين على تمثيل الموقف رمزياً، فإنهم قادرون على التنبؤ بالعواقب المحتملة لأفعالهم وتغيير سلوكهم وفقاً لذلك. وتؤكد نظرية التعلم الاجتماعي على أهمية التعلم بالملاحظة إذا يتم تعلم الكثير من الأنماط السلوكية بمراقبة سلوك الآخرين وملاحظة العواقب التي يحدثها لهم. كذلك تؤكد على دور النماذج في نقل سلوكيات معينه واستجابات انفعالية. وتفسر نظرية التعلم الاجتماعي التصحر النفسي لدى الشباب من خلال تعلمهم لهذا السلوك المنحرف من خلال تقليدهم لنماذج الآباء أو الآخرين المتصحرين نفسياً الذين لديهم عاطفة باردة نحو الآخرين، كما أشارت إلى أن ميل الوالدين للرفض وقلة الحب يؤدي إلى فشل التطبيع الاجتماعي للفرد وبهينه لأن يكون متصحراً نفسياً. وتبرز خطورة ما تقدم في أن الأنموذج الذي يمكن أن يقلده الفرد في



## د. سناء حامد زهران

البيت أو المدرسة أو المجتمع أو ما يقدمه له الإعلام -وفق نظرية التعلم الاجتماعي- يعبر في سلوكه عن ثقافة قائمة في المجتمع (ماجد الحلفي، ٢٠١٤، ٩)  
أسباب التصحر النفسي:

١. التفكك الأسري والنزاعات داخل الأسرة الواحدة.
  ٢. حالات الطلاق والإهمال للأولاد من قبل الوالدين.
  ٣. الإحباط.
  ٤. الشعور بالتعاسة في الحياة.
  ٥. سوء المعاملة الذي يتعرض لها الفرد من قبل الآخرين.
  ٦. حالات الظلم والفساد التي يشاهدها الفرد.
  ٧. شيوع ظاهرة البطالة.
  ٨. عدم شعور الإنسان بأهمية في الحياة وصعوبة الحياة.
  ٩. شيوع ظاهرة العنف داخل المجتمع والذي بدوره يولد حالة من الكره والاشمئزاز من المجتمع والناس، ثم العزلة والشعور بالوحدة.
  ١٠. غياب مشاعر الحب داخل الأسرة والمجتمع والتي تخلق حالة من الأنانية والحقده.
  ١١. الكم الهائل من الأخبار الحزينة والسيئة التي تتحدث عن الحروب والصراعات التي تبثها وسائل الإعلام المختلفة.
  ١٢. افتقاد المدرسة لدورها التربوي والترفيهي كمكان جاذب للطلاب لتصبح مكان لقتل قدراتهم الذهنية والنفسية والمعرفية.
  ١٣. الاستغلال المفرط للذات الإنسانية والنفسية في جوانب سلبية.
- (يسري دعيس، ٢٠٠٦، ٢٥؛ كريمة طایل، ٢٠١٥، ٣٣؛ Ibrahim & Shaban, 2017, 222).

وترى الباحثة أن التصحر النفسي يعتبر مشكلة في غاية الخطورة لما نشاهده في مواقع عدة من حياتنا من قصص العقوق بالوالدين والأهل، وغدر الأصحاب والأصدقاء، ووجود وقطيعة الأرحام، والعنف الأسري، والعدوانية، واللإنسانية في التعامل مع الآخرين. وتظهر اخطار التصحر النفسي على الجوانب الإنسانية؛ ومن أبرزها أنها تعمل على التحيز للسلبية

وخفض الإيجابية، وخواء المعنى واليأس وانخفاض الدافعية وتناقص العطاء والتفاؤل وفقدان قدر من الأمن الروحي، واختلال الاتزان النفسي بالمحيط الاجتماعي.

### دراسات سابقة:

تعرض الباحثة دراساتها السابقة في محورين رئيسيين هما:

#### المحور الأول: دراسات تناولت هندسة الذات:

هدفت دراسة محمود عبد الرزاق (٢٠٠٩) إلى معرفة أثر أسلوبين إرشاديين للهندسة النفسية والتقويم الذاتي في تنمية الذكاء الأخلاقي لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية. أسفرت نتائج الدراسة عن فاعلية البرنامج الإرشادي وفق أسلوب الهندسة النفسية والتقويم الذاتي في تنمية الذكاء الأخلاقي لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية، وتبين أيضاً أن أسلوب الهندسة النفسية وأسلوب التقويم الذاتي لهما درجة الفاعلية نفسها.

وهدفت دراسة ذكرى اليوسف (٢٠١٣) إلى تعرف أثر برنامج لهندسة الذات في التسامح والإقناع وبوصلة التفكير لدى مدرسي المرحلة الثانوية. تكونت العينة من ٢٦ مدرساً ومدرسة للمرحلة الثانوية، وتكونت الأدوات من مقياس التسامح، ومقياس بوصلة التفكير وبرنامج لهندسة الذات. وظهرت النتائج أثراً إيجابياً للبرنامج في رفع القدرة على التسامح.

كما هدفت دراسة هدى منصور (٢٠١٤) إلى معرفة العلاقة بين هندسة الذات وسوء استخدام الانترنت لدى طلبة الجامعة وتكونت العينة من ٢٠٠ طالب من طلبة الجامعة واستخدم مقياسي هندسة الذات ومقياس سوء استخدام الانترنت. وأوضحت النتائج وجود مستوى متوسط من هندسة الذات لدى طلبة الجامعة، ووجود علاقة سلبية بين هندسة الذات وسوء استخدام الانترنت.

كما هدفت دراسة مريم الطائي (٢٠١٦) إلى قياس الهندسة النفسية (البرمجة الإيجابية-السلبية للذات) لدى طلبة الجامعة، وتعرف العلاقة بين الهندسة النفسية وأساليب التفكير لدى طلبة الجامعة. اشتملت الأدوات على مقياس الهندسة النفسية (البرمجة الإيجابية-السلبية للذات) ومقياس أساليب التفكير، وطُبق المقياسين على عينة مكونة من (٢٠٠) طالباً وطالبة من الجامعة المستنصرية. وأوضحت النتائج وجود علاقة إيجابية بين هندسة الذات وأساليب التفكير.

كما حاولت دراسة جافاري (Jafari) (٢٠١٧) معرفة ما الذي يجعل الأفراد يقومون باستمرار بإنشاء وإعادة إنشاء العلاقات الثقافية البيئية ذات الأبعاد الستة للصورة الذهنية من وجهة نظر استراتيجية؟ توصلت النتائج إلى أننا نقوم بالهندسة الذاتية والإدارة المتعمدة للصورة الذهنية لنحافظ على بنائنا النفسي مستقرًا وأمنًا.

وأجرت كوثر رزق وآخرون (٢٠١٨) دراسة هدفت إلى المقارنة بين أبعاد هندسة الذات بين الطلاب الموهوبين فنيًا وأقرانهم المتكئين أكاديميًا. وتكونت عينة الدراسة من ٢٥ طالبًا من الموهوبين فنيًا وأقرانهم الموهوبين فنيًا المتكئين أكاديميًا بكلية التربية النوعية بجامعة دمياط. وتم تطبيق مقياس هندسة الذات ومقياس التلكؤ الأكاديمي وقائمة لتشخيص الموهوبين فنيًا وقائمة بالخصائص المميزة للموهبة الفنية. وأظهرت النتائج وجود فروق في أبعاد هندسة الذات الستة لصالح الموهوبين فنيًا.

#### المحور الثاني: دراسات تناولت التصحر النفسي:

هدفت دراسة ماجد الحلبي (٢٠١٤) إلى تعرف التصحر النفسي لدى الشباب العراقي من وجهة نظر آبائهم المقيمين في دور الدولة لرعاية المسنين، وكانت عينة البحث بالمسنين المتواجدين في دور الدولة لرعاية المسنين البالغ عددهم (٢٧٥) مسن منهم (١١٢) ذكور و(١٦٣) إناث اختير منهم عينه بلغ عددها (٦٠) مسن بواقع (٣٠) ذكور و(٣٠) إناث، وتم استخدام مقياس يقيس التصحر النفسي لدى الشباب العراقي. وتوصلت الدراسة الى أن الشباب العراقي يعاني من التصحر النفسي، وتوجد فروق بين الذكور والإناث في التصحر النفسي ولصالح الذكور.

هدفت دراسة إبراهيم وشعبان Ibrahim & Shaban (٢٠١٧) إلى تعرف التصحر النفسي والاجتماعي لدى الشباب في جنوب سيناء. طبق عليهم مقياس التصحر النفسي والاجتماعي. وأسفرت النتائج عن نتيجة مؤداها أن شباب سيناء يعيشون في حالة من التصحر النفسي والاجتماعي يتراوح من دون المستوي إلى البسيط والشديد. وكان هناك علاقة عكسية بين الرضا عن المجتمع والمعاناة من القلق والاكتئاب. كما أظهرت النتائج أيضًا أن أكثر من ثلثي المستطلعين (٣٨ %) هم موظفون مدنيون - فقراء الطبقة الوسطى - رغم أن لديهم دخل معين، وحوالي ربع المجيبين (٢٤.٧ %) عاطلون عن العمل، لذلك ليس لديهم مصدر للدخل ويتعرضون للتصحر النفسي والاجتماعي. إلى جانب الجزء الأكبر

من البطالة يمثله الشباب مع تدهور الأوضاع الاقتصادية والاجتماعية والنفسية. وتوصل البحث أيضًا إلى أن بعض ضغوط الحياة اليومية كانت الأسباب الرئيسة التي أدت إلى التصحر النفسي والاجتماعي داخل الأسرة. في العمل وفي بيئة الحياة اليومية.

#### خلاصة وتعقيب على الدراسات السابقة:

تستخلص الباحثة من عرض الدراسات السابقة ما يلي:

- فاعلية البرامج الإرشادية القائمة على هندسة الذات في التعامل مع بعض الاضطرابات النفسية مثل دراسة محمود عبد الرازق (٢٠٠٩)، وذكرى اليوسف (٢٠١٣).
- ندرة الدراسات بصفة عامة والدراسات العربية بصفة خاصة التي تناولت مفهوم التصحر النفسي.
- استنقادت الباحثة من هذه الدراسات في إعداد وتصميم أدوات الدراسة الحالية، وصياغة فروضها، وتفسير ومناقشة نتائجها.

#### فروض الدراسة:

صاغت الباحثة فروض دراستها على النحو التالي:

- (١) ينتشر التصحر النفسي لدى طلبة الجامعة.
- (٢) توجد فروق دالة احصائيًا بين متوسطي درجات طلاب المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي لمقياس التصحر النفسي لصالح طلاب المجموعة الضابطة.
- (٣) توجد فروق دالة احصائيًا بين متوسطي درجات طلاب المجموعة التجريبية في مقياس التصحر النفسي قبل تطبيق البرنامج وبعده لصالح القياس القبلي.
- (٤) يحقق البرنامج القائم على هندسة الذات تأثيراً  $\leq 0.14$  في خفض التصحر النفسي لدى طلاب المجموعة التجريبية.
- (٥) يحقق البرنامج الإرشادي القائم على هندسة الذات فاعلية  $\leq 0.6$  في خفض التصحر النفسي لدى طلاب المجموعة التجريبية.

#### منهج وإجراءات الدراسة:

أ- **منهج الدراسة:** استخدمت الدراسة الحالية المنهج شبه التجريبي، حيث تهدف إلى دراسة فاعلية برنامج إرشادي جماعي قائم على هندسة الذات لخفض التصحر النفسي لدى

## د. سناء حامد زهران

طلبة الجامعة، وكان البرنامج الإرشادي هو المتغير المستقل، بينما يمثل متغير التصحر النفسي المتغير التابع.

ب- **عينة الدراسة:** طبق المقياس على عينة قوامها (٣٥٠) طالباً وطالبة بالفرقة الرابعة بكلية التربية جامعة دمياط من أقسام لغة عربية ولغة فرنسية ولغة إنجليزية ورياض أطفال ورياضيات وبيولوجي وكيمياء وجغرافيا وتاريخ متوسط العمر ٢١ عام. تم استبعاد (٣٠) استمارة غير صحيحة لنقص البيانات أو لعدم استكمال الإجابة أو وجهة الاستجابة أو عدم الجدية بحيث أصبحت العينة (٣٢٠)، (٤٢) ذكور و(٢٧٨) إناث. وتم اختيار الإربعاء الأعلى (الذي يعبر عن مستوى مرتفع من التصحر النفسي) وعددهم (٨٠) طالباً وطالبة موزعة كما هو مبين في الجدول التالي:

جدول (١)

توزيع عينة الدراسة

النوع المجموعة	ذكور	إناث	المجموع
تجريبية	١٠	٣٠	٤٠
ضابطة	٨	٣٢	٤٠
المجموع	١٨	٦٢	٨٠

ج- **أدوات الدراسة:** أعدت الباحثة برنامج إرشادي جمعي قائم على هندسة الذات لخفض التصحر النفسي لدى طلبة الجامعة. كما أعدت مقياس التصحر النفسي، وحسبت الخصائص السيكومترية على عينة قوامها (٥٠) من طلبة كلية التربية جامعة دمياط. وفيما يلي وصف موجز للأدوات:

١- **مقياس التصحر النفسي لدى طلبة الجامعة (إعداد الباحثة):**

أعدت الباحثة مقياس التصحر النفسي. وتم تصميمه بإتباع الخطوات التالية:

أ- الاطلاع على العديد من المراجع والدراسات التي تناولت التصحر النفسي.

ب- صياغة عبارات المقياس بصورة محددة وموجزة للتعبير عن التصحر النفسي، وتم تنقيح هذه العبارات وإعادة صياغتها، واستقر المقياس في صورته المبدئية متضمناً (٥٣) عبارة.

ج- تم تطبيق المقياس على (٥٠) طالباً وطالبة من طلبة كلية التربية جامعة دمياط وذلك لحساب الصدق وإعادة صياغة بعض عبارات المقياس، وتم حذف (٧) عبارات وأصبح المقياس في صورته النهائية مكوناً من (٤٦) عبارة. موزعة على أربعة أبعاد هي الفراغ العاطفي والتبدل الوجداني، وخواء المعنى، والإحباط واليأس، وانخفاض الدافعية للإنجاز مع مراعاة الأوزان النسبية للعبارات. وللتحقق من الصدق البنائي للاختبار، قامت الباحثة بحساب معامل الارتباط بين درجات كل بُعد والدرجات الكلية للمقياس، وجاءت النتائج كما هي مبينة في الجدول (٢):

جدول (٢)

يوضح معاملات الارتباط بين درجات كل بُعد والدرجات الكلية للمقياس (ن=٥٠).

أبعاد المقياس	معامل الارتباط	مستوى الدلالة	الدلالة الإحصائية
الفراغ العاطفي والتبدل الوجداني	٠.٨٠	٠.٠١	دال
خواء المعنى	٠.٧٣	٠.٠١	دال
الإحباط واليأس	٠.٧٠	٠.٠١	دال
انخفاض الدافعية للإنجاز	٠.٧١	٠.٠١	دال

يبين جدول (٢) معاملات الارتباط بين درجات كل بُعد والدرجة الكلية لمقياس التصحر النفسي، حيث تراوحت ما بين (٠.٧٠ - ٠.٨٠) وجميعها دالة إحصائياً عند مستوى معنوية (٠.٠١) وبذلك تعتبر أبعاد المقياس صادقه وتقيس ما وضعت لقياسه. د- تم حساب الثبات وكان معامل الثبات للمقياس (٠.٨٩) وقد تحققت الباحثة من ثبات المقياس من خلال طريقة معامل ألفا كرونباخ وجاءت النتائج كما هي مبينة في الجدول (٣).

جدول (٣)

يوضح نتائج اختبار ألفا كرونباخ للمقياس وأبعاده (ن=٥٠).

أبعاد المقياس	عدد العبارات	معامل ألفا كرونباخ
الفراغ العاطفي والتبدل الوجداني	١٠	٠.٦٣
خواء المعنى	١٠	٠.٨٢
الإحباط واليأس	١٤	٠.٨٤
انخفاض الدافعية للإنجاز	١٢	٠.٨٤
مقياس التصحر النفسي	٤٦	٠.٨٩

## د. سناء حامد زهران

يبين جدول (٣) قيمة معاملات الثبات للمقياس وأبعاده، حيث تراوحت ما بين (٠.٦٣ - ٠.٨٤) وبلغ معامل الثبات للمقياس (٠.٨٩)، وهي نسبة ثبات مرتفعة، مما يطمئن الباحثة لنتائج تطبيق المقياس.

د-الاتساق الداخلي: تم حساب الاتساق الداخلي وكانت معاملات الاتساق الداخلي (معاملات الارتباط بين الدرجة الكلية للمقياس ودرجة كل مفردة) تتراوح بين (٠.٣٨ - ٠.٧٩)، كما بجدول (٤).

### جدول (٤)

يوضح معاملات الارتباط بين درجات كل عبارة والدرجات الكلية للبعد الذي تنتمي إليه العبارة.

أبعاد المقياس	رقم العبارة	معامل الارتباط	مستوى الدلالة	الدلالة الاحصائية
القرع العاطفي والتبدل الوجداني	١	٠.٦٤	٠.٠١	دال
	٢	٠.٤٦	٠.٠١	دال
	٣	٠.٤٩	٠.٠١	دال
	٤	٠.٥١	٠.٠١	دال
	٥	٠.٣٨	٠.٠١	دال
	٦	٠.٤٧	٠.٠١	دال
	٧	٠.٤٨	٠.٠١	دال
	٨	٠.٤٦	٠.٠١	دال
	٩	٠.٣٨	٠.٠١	دال
	١٠	٠.٥١	٠.٠١	دال
خواء المعنى	١١	٠.٦٥	٠.٠١	دال
	١٢	٠.٧٨	٠.٠١	دال
	١٣	٠.٦١	٠.٠١	دال
	١٤	٠.٦١	٠.٠١	دال
	١٥	٠.٧٢	٠.٠١	دال
	١٦	٠.٦٦	٠.٠١	دال
	١٧	٠.٦١	٠.٠١	دال
	١٨	٠.٦٢	٠.٠١	دال
	١٩	٠.٥٢	٠.٠١	دال
	٢٠	٠.٥١	٠.٠١	دال
الإحباط واليأس	٢٣	٠.٦١	٠.٠١	دال
	٢٤	٠.٤٨	٠.٠١	دال
	٢٥	٠.٥٤	٠.٠١	دال
	٢٧	٠.٥٥	٠.٠١	دال
	٢٨	٠.٥٨	٠.٠١	دال
	٢٩	٠.٤٣	٠.٠١	دال
	٣٠	٠.٥٤	٠.٠١	دال
	٣١	٠.٧٣	٠.٠١	دال
	٣٢	٠.٦٦	٠.٠١	دال
	٣٣	٠.٦٣	٠.٠١	دال

دال	٠.٠١	٠.٥٥	٣٤	انخفاض الدافعية للإنجاز
دال	٠.٠١	٠.٦١	٣٥	
دال	٠.٠١	٠.٤٩	٣٦	
دال	٠.٠١	٠.٥٠	٣٧	
دال	٠.٠١	٠.٤٦	٣٩	
دال	٠.٠١	٠.٧٨	٤٠	
دال	٠.٠١	٠.٧٤	٤١	
دال	٠.٠١	٠.٦٢	٤٣	
دال	٠.٠١	٠.٧٠	٤٤	
دال	٠.٠١	٠.٧٩	٤٥	
دال	٠.٠١	٠.٥٩	٤٦	
دال	٠.٠١	٠.٥١	٤٨	
دال	٠.٠١	٠.٥٩	٤٩	
دال	٠.٠١	٠.٤٩	٥٠	
دال	٠.٠١	٠.٥٠	٥٢	
دال	٠.٠١	٠.٥٣	٥٣	

يبين جدول (٤) معاملات الارتباط بين درجات كل عبارة والدرجات الكلية للبعد الذي تنتمي إليه العبارة في مقياس التصحر النفسي، حيث تراوحت ما بين (٠.٣٨ - ٠.٧٩) وجميعها دالة إحصائياً عند مستوى معنوية (٠.٠١).

**طريقة تصحيح المقياس:**

ينقسم المقياس لجزأين: جزء خاص ببعد الفراغ العاطفي والتبذل الوجداني وتم صياغة البنود في صورة مواقف يليها ثلاث بدائل تمثل درجات ثلاث هي التبذل الوجداني ويعطى الدرجة ٣، والحياد ويعطى الدرجة ٢، والتعاطف الوجداني ويعطى الدرجة ١. أما الأبعاد الثلاثة الباقية وهي خواء المعنى والإحباط واليأس وانخفاض الدافعية للإنجاز فقد تم صياغة البنود في صورة عبارات تتم الاستجابة لكل عبارة من عبارات المقياس بأحد بدائل ثلاث هي: "أوافق" تعطى ثلاثة درجات، و"لا أعرف" تعطى درجتان، "ارفض" تعطى درجة واحدة وذلك لجميع العبارات عدا العبارات التي تحمل أرقام ٢٦، ٣٤، ٣٥، ٣٦، ٣٧، ٣٨، ٣٩، ٤٠، ٤٣، ٤٤، ٤٥، ٤٦ فتأخذ درجات في الاتجاه العكسي. وتعتبر الدرجة المرتفعة عن مستوى عال من التصحر النفسي.

وتعرف الباحثة **التصحر النفسي** إجرائياً بأنه حالة من عدم التوازن النفسي والإحساس بالفتور والوهن وعدم الإقبال على الحياة والإحساس بالفراغ العاطفي والاجتماعي والتبذل الوجداني والشعور بخواء المعنى وافتقاد المعنى الحقيقي للحياة وافتقاد الأمل وعدم



الرضا عن النفس والآخرين والتوتر واليأس والإحباط وانخفاض الدافعية في أداء الأعمال والحياة بلا أمل أو طموح. معبرًا عنها بدرجة الطالب على مقياس التصحر النفسي.

ويشمل التصحر النفسي أربعة أبعاد هي:

**البعد الأول: الفراغ العاطفي والتبليد الوجداني:** هو نقص إظهار المشاعر أو مراعاة مشاعر الآخرين أو التفاعل العاطفي والتعبير عنه لفظيًا أو غير لفظيًا، وخاصة عند الحديث عن الأمور التي من المتوقع أن يظهر فيها العواطف والانفعالات وتكون الإيماءات نادرة مع القليل من المظاهر التعبيرية على الوجه ونبرة الصوت.

**البعد الثاني: خواء المعنى:** هو شعور الفرد بفقدان المعنى في الحياة واللامبالاة وأن الأشياء لا معنى لها، والذي قد يجعلهم عرضة للعديد من الاضطرابات النفسية والاجتماعية التي تعوق تحقيق المعنى في حياتهم (Orbach et al, 2003: 33)

**البعد الثالث: الإحباط واليأس:** هو الحيلولة دون تحقيق الرغبات ويصاحب ذلك حالة من الحسرة وخيبة الأمل واليأس.

**البعد الرابع: انخفاض الدافعية للإنجاز:** وهي حالة داخلية تحول دون بذل الجهد والمثابرة وتحدي الصعوبات والمعوقات، وإتقان العمل لتحقيق أفضل مستوى من الأداء والنجاح.

٢- برنامج إرشادي جمعي قائم على هندسة الذات لخفض التصحر النفسي لدى طلبة الجامعة (إعداد الباحثة):

من الأدوات الأساسية التي تم تصميمها لخدمة أهداف الدراسة برنامج إرشادي جمعي قائم على هندسة الذات لخفض التصحر النفسي لدى طلبة الجامعة.

**الأساس النظري للبرنامج:**

بُني البرنامج على ما تناولته الباحثة في الإطار النظري من المداخل النظرية للتصحر النفسي وهندسة الذات وبعض الدراسات السابقة بهدف خفض التصحر النفسي من خلال تزويد الطلبة بمهارات التواصل الفعال الذي يعزز المشاركة الوجدانية، وإكسابهم طرق اكتشاف ذواتهم وتحويل الطاقة السلبية لديهم إلى طاقة إيجابية وتزويدهم بمهارات تعزيز الثقة بالنفس وبيث الأمل واستشعار معنى الحياة ورفع دافعيتهم للإنجاز، حيث استخدمت الباحثة الفنيات التالية:

١. **المحاضرة المصغرة:** وهي محاضرات أعدتها الباحثة وتلقاها على أفراد المجموعة التجريبية في مدة زمنية قصيرة تتراوح بين ١٠-١٥ دقيقة وتعتمد على تقسيم المحتوى المعرفي إلى أجزاء صغيرة.
٢. **المناقشة الجماعية:** وهي نشاط عقلي يشترك فيه أفراد المجموعة التجريبية، ويتفاعلون معاً ويعبر كل فرد منهم عن رأيه ويتبادلون الآراء في حوار جماعي يتسم بالمرونة والاحترام، ويتيح لهم فرصة التنفيس الانفعالي، وتهدف إلى تعليم أعضاء المجموعة بعض المهارات (علي حنفي، ٢٠٠٧، ٢٤٦).
٣. **فنية إعادة البناء المعرفي والتقييم الإيجابي:** يستخدم مصطلح إعادة البناء المعرفي، للإشارة إلى كل النماذج الإرشادية التي تشمل محاولة تعديل العوامل المعرفية، فالسلوك غير التوافقي -وفق هذا الأسلوب- يُعامل بوصفه نتاج للتفكير غير الوظيفي، وغير المنطقي. وبناء على ذلك يُنظر إلى الإرشاد على أنه عملية تعلم داخلية، تشمل إعادة تنظيم المجال الإدراكي، وإعادة تنظيم الأفكار ذات العلاقة بالروابط بين الأحداث والمثيرات البيئية المختلفة، وتشتمل الأساليب الإرشادية هذه تحديد الأنماط الخاصة بالتفكير غير المنطقي، ثم مساعدة المسترشد على تفهم الأثر السلبي لأنماط التفكير هذه. كذلك استبدال أنماط التفكير غير التوافقية بأنماط توافقية وفعالة، وأخيراً تدريب المسترشد على الاستعانة بكل ما من شأنه تطوير استراتيجيات الضبط الذاتي. وتشمل إعادة البناء المعرفي التبرير المنطقي لعملية الإرشاد، وتحديد أفكار المسترشد المرتبطة بالموقف الضاغط، والانتقال من التركيز على الأفكار السلبية، إلى التركيز على الأفكار الإيجابية، ونمذجة بعض المواقف أمام المسترشد وتعزيز الذات على التقدم الذي أحرزه (جمال الخطيب، ٢٠١٤، ٢٧؛ كاظم الدفاعي، ٢٠١٦، ١٠٦٩).
٤. **تنمية الكفاءة الذاتية:** ويتضمن ذلك قيام الفرد بتكريس الجهد للعمل، والإنجاز لمشروعات وخطط جديدة ترضي طموحاته، وتطرد الأفكار المرتبطة بالحدث، مما يشعره بالكفاءة والرضا عن الذات (لطفی إبراهيم، ١٩٩٤، ٩٦؛ طه حسين وسلامة حسين، ٢٠٠٦، ٩٥).
٥. **إعادة التأطير:** يقصد به إدراك الموقف بشكل مغاير أو وصفه في إطار آخر غير الموجود به حالياً بحيث يكون أكثر إيجابية، أو إدراك معنى آخر محتمل للحدث أو

الفكرة أو العمل، وهو النظر إلى التحديات والعوائق التي تقابل الفرد من الزاوية المشرقة والجميلة والإيجابية وعدم النظر إليها بصورة سلبية تشاؤمية (أحمد العرفج، ٢٠١٢، ٥٥).

٦. **خط الزمن:** وهو خط وهمي يصل بين أماكن ترتيب المعلومات المخزونة في الزمن الماضي وفي اللحظة الحالية ويمتد إلى المستقبل بمحاور محددة بدقة يتمثل بها العلاج بخط الزمن وهي فنية علاجية تساعد الفرد على التخلص من المشاعر السلبية، وأن يبني مستقبل مشرق لنفسه. وهذه التقنية ترى أنه ليس هناك فشل، بل هناك تجارب وخبرات يمتلكها الفرد في الماضي تساعده ويستفيد منها في التغلب على حياته في المستقبل، والماضي والمستقبل ليس لهما وجود حقيقي، إنما وجود ذهني خيالي قابل للتغيير (على المعموري، ٢٠١٧، ١١٧٤).

٧. **التقارب:** وهو مساعدة الفرد على إيجاد علاقات جيدة بين الأفراد، والعمل على استمرارها حيث يمثل التقارب خطوة أولى لتدعيم التواصل والتعاطف مع الآخرين (كارول هاريس، ٢٠٠٤، ١٠٣).

٨. **لعب الأدوار وتبادل الأدوار:** وهو خطة من خطط المحاكاة في موقف يشبه الموقف الواقعي، ويتمص كل فرد من المشاركين أحد الأدوار التي توجد في الموقف الواقعي، ويتفاعل الآخرين في حدود علاقة دوره بأدوارهم، ويقوم بهذا النشاط أكثر من فرد حسب أدوار الموقف، ويمكن تبديل الأدوار فيما بينهم (حامد زهران، ٢٠٠٢، ٣٢٨).

٩. **الإطار الإيجابي:** وهو مجموعة أسئلة يسألها الفرد لذاته وتكون السبب في تكوين شعور وإحساس مؤثر في تصرفاته والنتائج التي يحصل عليها (مدحت أبو النصر، ٢٠١٠، ٨٧).

١٠. **التعزيز:** هو تدعيم السلوك المرغوب والمناسب وزيادة احتمالية حدوثه وتكراره في المستقبل بإضافة مثيرات إيجابية أو إزالة مثيرات سلبية بعد حدوثه (Nestler, 2013, 433).

١١. **الانتقبل والتحدي:** وهي الثقة في قابلية الفرد للتغيير للأفضل أو تقبل الأفكار الجديدة، مع أخذ الحيطة في المستقبل دون التفريط في المبادئ، مع الرغبة في تحدي الصعاب (على المعموري، ٢٠١٧، ١١٧٥).

١٢. الرجوع إلى الدين: أسلوب توجيه وإرشاد وتربية وتعليم، يقوم على معرفة الفرد لنفسه ولدينه ولربه والقيم الروحية والأخلاقية، تتضمن تصحيح وتغيير تعلم سابق خطأ، وهو إرشاد تدعيمي يقوم على استخدام القيم والمفاهيم الدينية والخلفية (حامد زهران، ٢٠٠٢، ٣٤٦)

١٣. النمذجة: يحدث عندما يقوم المتعلم بتقليد سلوك يظهر عند نموذج، ولها عدة أنواع :  
أ. النمذجة الحية: يقوم النموذج بتأدية السلوكيات المستهدفة بوجود الشخص الذي يراد تعليمه تلك السلوكيات وفي هذا النوع من النمذجة لا يطلب من الشخص تأدية سلوكيات النموذج وإنما مجرد مراقبتها فقط.  
ب. النمذجة الرمزية أو المصورة: يقوم المسترشد بمشاهدة سلوك النموذج فقط من خلال الأفلام أو القصص أو الكتب، أو وسائل أخرى، وهذا النموذج يمكن استخدامه أكثر من مرة في الجلسات الإرشادية أو العلاجية.  
ج. النمذجة من خلال المشاركة: يقوم المسترشد من خلال هذا النموذج بمراقبة نموذج حي أولاً ثم يقوم بتأدية الاستجابة بمساعدة وتشجيع المرشد ثم يؤدي الاستجابة بمفرده (Jeon, 2018, 19).

وقد تم استخدام النمذجة من النوع الثاني في الدراسة الحالية.

١٤. المواقع الإدراكية: وتقدم طرقاً لتحقيق التحول في الإدراك من خلال ثلاث مواقع هي:  
أ. الموقع الأول: زاوية إدراكنا: وهو يعبر عن إدراكنا الذاتي للموقف، ولكي يتحقق ذلك نحتاج أن نكون قادرين على رؤية الموقف من زاوية إدراكنا. وفي هذا الموقع عندما نتكلم فإننا نستخدم صيغة المتكلم مثل " أنا أشعر ب...، أو أنا أريد أن أعرف....".  
ب. الموقع الثاني: زاوية إدراك الآخرين: وفيه ندرك رؤية الآخرين وطريقة تفكيرهم، والدافع وراء ما يقولونه ويفعلوه، وعلى هذا فهو يعبر عن مدى فهمنا لإدراكات الآخرين.  
ج. الموقع الثالث: زاوية إدراك متعدد: ويعبر عن القدرة على مراقبة الموقف عن بعد منفصلاً عن الموقف حيث يكون لدى الفرد القدرة على أن يرى ويسمع نفسه والآخرين معاً

## د. سناء حامد زهران

(سو نايت، ٢٠٠٤، ٣٦٩؛ عبد الرحمن بديوي ورمضان حسين، ٢٠١٣، ٥٧٤)  
وتم إعداد البرنامج بهدف خفض التصحر النفسي لدى طلبة الجامعة، لذا فقد احتوت جلسات البرنامج على موضوعات تختص بأبعاد التصحر النفسي المستخدم في المقياس. حيث يحتوي مقياس التصحر النفسي على أربعة أبعاد هي: الفراغ العاطفي والتبؤد الوجوداني، خواء المعنى، والإحباط واليأس، وانخفاض الدافعية للإنجاز.

### بناء البرنامج:

روعي في بناء البرنامج ما يلي:

١. تحديد أهداف البرنامج بحيث تتفق مع الأهداف التربوية والمساعدة في خفض التصحر النفسي لدى طلبة الجامعة.
٢. ملاءمة البرنامج لعينة الدراسة التي يطبق عليها والموضوعات التي يتناولها.
٣. إشراك الطلاب إيجابياً في تنفيذ البرنامج.
٤. التركيز على أن يقاس زمن البرنامج بالخبرات وليس بالساعات.
٥. تكامل العناصر النفسية والتربوية والاجتماعية في البرنامج.
٦. الجمع بين الجانب العلمي والنظري والجانب التطبيقي العملي.

### بيانات عامة عن البرنامج:

١. يقوم البرنامج على بعض فنيات هندسة الذات والمداخل النظرية لها.
٢. الهدف العام للبرنامج هو خفض التصحر النفسي لدى طلبة الجامعة.
٣. عينة الدراسة التي طبق عليها البرنامج " المجموعة التجريبية" من طلبة الفرقة الرابعة بكلية التربية جامعة دمياط.
٤. مكان تطبيق البرنامج: طبق البرنامج في إحدى قاعات كلية التربية جامعة دمياط.
٥. عدد الجلسات: ١٤ جلسة بواقع جلستين أسبوعياً.
٦. زمن تطبيق البرنامج: طبق البرنامج في الفصل الدراسي الثاني من العام الجامعي ٢٠١٨/٢٠١٩.
٧. زمن الجلسة الواحدة: ٤٥ دقيقة تقريباً.
٨. الأسلوب الإرشادي المستخدم: الإرشاد الجماعي.

### خطوات تنفيذ البرنامج:

- ١- **البداية:** ويتم من خلالها التعارف، والتمهيد للبرنامج وشرح أهدافه وإطار العمل فيه ويستغرق ذلك الجلسة الأولى.
- ٢- **الانتقال والعمل:** وهدفهما استخدام فنيات المحاضرة والمناقشة الجماعية، وإعادة البناء المعرفي، وتنمية الكفاءة الذاتية، وإعادة التأطير، وخط الزمن، والتقارب، ولعب وتبادل الأدوار، والإطار الإيجابي، والتعزيز، والتقبل والتحدى، والمواقع الإدراكية. والتركيز على أسباب ومظاهر التصحر النفسي وعلى العوامل التي تظهر هذا التصحر وتتسبب فيه سواء كانت هذه العوامل ترجع إلى خصائص الفرد ذاته، أو ترجع للأفراد من حوله، أو إلى الظروف التي يعيش ويمر بها. كما تتضمن هذه المرحلة مناقشة الأساليب الفعالة لخفض التصحر النفسي لديهم. ويستغرق ذلك الجلسات من الجلسة الثانية حتى الجلسة الثالثة عشر.
- ٣- **الإنهاء:** وهي المرحلة الختامية وهدفها تلخيص ما تم إنجازه من خطوات في البرنامج وتقييم البرنامج وإبراز نقاط القوة والضعف فيه من وجهة نظر أفراد المجموعة التجريبية، كما تشمل مرحلة الإنهاء تهيئة الطلبة نفسياً لإنهاء البرنامج وتستغرق هذه المرحلة الجلسة الأخيرة.

### # أهداف البرنامج: وتنقسم إلى قسمين:

- ١- **الأهداف العامة:** يهدف البرنامج إلى خفض التصحر النفسي لدى طلبة الجامعة من خلال استخدام بعض الفنيات المتضمنة في البرنامج.
  - ٢- **الأهداف الإجرائية:** وهي أهداف ترتبط بمحتوى كل جلسة (كما في جدول ٢).
- # **محتوى جلسات البرنامج:** يتم ترتيب جلسات البرنامج الإرشادي بشكل منطقي يتناسب وطبيعة مشكلة الدراسة، وتكون عدد الجلسات أربعة عشر جلسة بواقع جلستين أسبوعياً، ويتم تحديد محتوى الجلسات بناء على أهداف البرنامج وكذلك على الفنيات المتبعة فيه.

## د. سناء حامد زهران

جدول (٥)  
جلسات البرنامج الإرشادي

رقم الجلسة	أهداف الجلسة	محتوى الجلسة وإجراءاتها	الفنيات المستخدمة
١	<ul style="list-style-type: none"> <li>• أن يتم بناء علاقة إرشادية بين الباحثة وأفراد المجموعة الإرشادية (التجريبية) تتميز بالألفة والتقبل والمشاركة والتعاون</li> <li>• أن يعرف أفراد المجموعة الإرشادية أن البرنامج قائم على هندسة الذات.</li> <li>• أن يتعرف أفراد المجموعة الإرشادية الهدف من ضمهم للجلسات الإرشادية</li> <li>• أن يتعرف أفراد المجموعة الإرشادية الخطوط الرئيسة للبرنامج والجلسات الإرشادية.</li> <li>• أن يتعرف أفراد المجموعة الإرشادية الفنيات المستخدمة في البرنامج</li> <li>• أن يتعرف أفراد المجموعة الإرشادية الفائدة التي تعود عليهم من تنفيذ البرنامج.</li> </ul>	<p><b>تعارف:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• الترحيب والتعارف بين الباحثة وأفراد المجموعة الإرشادية (الاسم، الهوايات) في جو من الألفة والتقبل والاحترام المتبادل.</li> <li>• توضيح أهمية البرنامج الإرشادي.</li> <li>• تأكيد سرية البيانات والمعلومات.</li> <li>• توضيح أهمية الاتجاه الإيجابي نحو عملية الإرشاد وأثر ذلك على فعالية البرنامج.</li> <li>• شرح نظام وإجراءات جلسات البرنامج.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• المحاضرة</li> <li>• المناقشة جماعية</li> <li>• التعزيز.</li> <li>• الرجوع إلى الدين</li> <li>• التقارب</li> </ul>
٢	<ul style="list-style-type: none"> <li>• أن يتعرف أفراد المجموعة التجريبية مفهوم الفراغ العاطفي والتبليد الوجداني.</li> <li>• أن يتعرف أفراد المجموعة التجريبية العوامل المؤدية إلى الفراغ العاطفي والتبليد الوجداني</li> <li>• أن يتعرف أفراد المجموعة التجريبية خطورة الفراغ العاطفي والتبليد الوجداني وأثره في الحياة الاجتماعية</li> </ul>	<p><b>الفراغ العاطفي والتبليد الوجداني:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• محاضرة مصغرة عن الفراغ العاطفي والتبليد الوجداني والعوامل المؤدية له..</li> <li>• مناقشة جماعية عن خطورة الفراغ العاطفي والتبليد الوجداني والآثار المترتبة عليه في حياتهم الاجتماعية.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• المحاضرة</li> <li>• المناقشة جماعية</li> <li>• التعزيز</li> <li>• الرجوع إلى الدين</li> <li>• لعب وتبادل الأدوار</li> </ul>
٣	<ul style="list-style-type: none"> <li>• أن يتعرف أفراد المجموعة التجريبية أهمية التفاعل الوجداني وأثره في الحياة الاجتماعية.</li> <li>• أن يتعرف أفراد المجموعة التجريبية أساليب تنمية التعاطف والتفاعل الوجداني</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• التدريب على التقارب الوجداني قبل المكاني.</li> <li>• استحضار بعض المواقف الصعبة التي مر بها أفراد المجموعة وأثرت عليهم بشكل سلبي واستخدام لعب الأدوار وقلب الأدوار والمواقع الإدراكية لتنمية التقبل والتعاطف والمشاركة الوجدانية.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• المحاضرة</li> <li>• المناقشة جماعية</li> <li>• التعزيز</li> <li>• الرجوع إلى الدين</li> <li>• المواقع الإدراكية.</li> </ul>
٤		<ul style="list-style-type: none"> <li>• التعزيز.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• المحاضرة</li> <li>• المناقشة جماعية</li> <li>• التعزيز</li> <li>• الرجوع إلى الدين</li> <li>• المواقع الإدراكية.</li> </ul>

فاعلية برنامج إرشادي جمعي قائم على هندسة الذات لخفض التصحر النفسي

<ul style="list-style-type: none"> <li>المحاضرة</li> <li>المناقشة جماعية</li> <li>التعزيز</li> <li>خط الزمن</li> </ul>	<p><b>خواء المعنى</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>محاضرة مصغرة عن خواء المعنى والعوامل المؤدية له..</li> <li>مناقشة جماعية عن خطورة خواء المعنى والآثار المترتبة عليه في حياتهم الاجتماعية.</li> <li>عرض بعض الخبرات المؤلمة التي مر بها أفراد المجموعة والتدريب على النظر إليها على أنها مضت وانتهت بالفعل، والاستفادة منها فيما هو أت.</li> <li>مطالبة أفراد المجموعة وضع هذه الخبرات في إطار إيجابي آخر (إعادة التأطير) للاستفادة منها في المستقبل مما يعطي للحياة معنى ويخلق أهداف جديدة.</li> <li>التعزيز.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>أن يتعرف أفراد المجموعة التجريبية مفهوم خواء المعنى.</li> <li>أن يتعرف أفراد المجموعة التجريبية العوامل المؤدية إلى خواء المعنى</li> <li>أن يتعرف أفراد المجموعة التجريبية خطورة خواء المعنى وأثره في الحياة الاجتماعية</li> <li>أن يتعرف أفراد المجموعة التجريبية أهمية وجود معنى للحياة.</li> <li>أن يتعرف أفراد المجموعة التجريبية أساليب إيجاد معنى وهدف لحياتهم</li> </ul>	٥
<ul style="list-style-type: none"> <li>المحاضرة</li> <li>المناقشة جماعية</li> <li>التعزيز</li> <li>الرجوع إلى الدين</li> <li>إعادة التأطير</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>مطالبة أفراد المجموعة وضع هذه الخبرات في إطار إيجابي آخر (إعادة التأطير) للاستفادة منها في المستقبل مما يعطي للحياة معنى ويخلق أهداف جديدة.</li> <li>التعزيز.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>أن يتعرف أفراد المجموعة التجريبية مفهوم الإحباط واليأس.</li> <li>أن يتعرف أفراد المجموعة التجريبية العوامل المؤدية إلى الإحباط واليأس</li> <li>أن يتعرف أفراد المجموعة التجريبية خطورة الإحباط واليأس وأثره في الحياة الاجتماعية</li> <li>أن يتعرف أفراد المجموعة التجريبية أهمية الأمل والتفاؤل في الحياة الاجتماعية.</li> <li>أن يتعرف أفراد المجموعة التجريبية أساليب تنمية الأمل والتفاؤل.</li> </ul>	٦
<ul style="list-style-type: none"> <li>المحاضرة</li> <li>المناقشة جماعية</li> <li>التعزيز</li> <li>الرجوع إلى الدين</li> <li>الإطار الإيجابي</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>مطالبة أفراد المجموعة وضع هذه الخبرات في إطار إيجابي آخر (إعادة التأطير) للاستفادة منها في المستقبل مما يعطي للحياة معنى ويخلق أهداف جديدة.</li> <li>التعزيز.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>أن يتعرف أفراد المجموعة التجريبية مفهوم الإحباط واليأس.</li> <li>أن يتعرف أفراد المجموعة التجريبية العوامل المؤدية إلى الإحباط واليأس</li> <li>أن يتعرف أفراد المجموعة التجريبية خطورة الإحباط واليأس وأثره في الحياة الاجتماعية</li> <li>أن يتعرف أفراد المجموعة التجريبية أهمية الأمل والتفاؤل في الحياة الاجتماعية.</li> <li>أن يتعرف أفراد المجموعة التجريبية أساليب تنمية الأمل والتفاؤل.</li> </ul>	٧
<ul style="list-style-type: none"> <li>المحاضرة</li> <li>المناقشة جماعية</li> <li>التعزيز</li> <li>الرجوع إلى الدين</li> <li>إعادة البناء المعرفي</li> <li>والنقطة الإيجابي</li> </ul>	<p><b>الإحباط واليأس:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>محاضرة مصغرة عن الإحباط واليأس والعوامل المؤدية له..</li> <li>مناقشة جماعية عن خطورة الإحباط واليأس والآثار المترتبة عليه في حياتهم الاجتماعية.</li> <li>التدريب على التفاؤل وزرع الأمل عن طريق إعادة التقييم الإيجابي</li> <li>عرض نماذج حولت اليأس والإحباط إلى أمل ونجاح</li> <li>تدريب أفراد المجموعة على تقبل ما يحدث في الحياة من إخفاقات لأن الحياة لا تخلو منها، وتحديد أهداف وطموحات مستقبلية جديدة وتحدي الصعاب من أجل تحقيق هذه الأهداف.</li> <li>التعزيز.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>أن يتعرف أفراد المجموعة التجريبية مفهوم الإحباط واليأس.</li> <li>أن يتعرف أفراد المجموعة التجريبية العوامل المؤدية إلى الإحباط واليأس</li> <li>أن يتعرف أفراد المجموعة التجريبية خطورة الإحباط واليأس وأثره في الحياة الاجتماعية</li> <li>أن يتعرف أفراد المجموعة التجريبية أهمية الأمل والتفاؤل في الحياة الاجتماعية.</li> <li>أن يتعرف أفراد المجموعة التجريبية أساليب تنمية الأمل والتفاؤل.</li> </ul>	٨
<ul style="list-style-type: none"> <li>المحاضرة</li> <li>المناقشة جماعية</li> <li>التعزيز</li> <li>الرجوع إلى الدين</li> <li>النمذجة</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>مطالبة أفراد المجموعة وضع هذه الخبرات في إطار إيجابي آخر (إعادة التأطير) للاستفادة منها في المستقبل مما يعطي للحياة معنى ويخلق أهداف جديدة.</li> <li>التعزيز.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>أن يتعرف أفراد المجموعة التجريبية مفهوم الإحباط واليأس.</li> <li>أن يتعرف أفراد المجموعة التجريبية العوامل المؤدية إلى الإحباط واليأس</li> <li>أن يتعرف أفراد المجموعة التجريبية خطورة الإحباط واليأس وأثره في الحياة الاجتماعية</li> <li>أن يتعرف أفراد المجموعة التجريبية أهمية الأمل والتفاؤل في الحياة الاجتماعية.</li> <li>أن يتعرف أفراد المجموعة التجريبية أساليب تنمية الأمل والتفاؤل.</li> </ul>	٩
<ul style="list-style-type: none"> <li>المحاضرة</li> <li>المناقشة جماعية</li> <li>التعزيز</li> <li>الرجوع إلى الدين</li> <li>التقبل والتحدي</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>مطالبة أفراد المجموعة وضع هذه الخبرات في إطار إيجابي آخر (إعادة التأطير) للاستفادة منها في المستقبل مما يعطي للحياة معنى ويخلق أهداف جديدة.</li> <li>التعزيز.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>أن يتعرف أفراد المجموعة التجريبية مفهوم الإحباط واليأس.</li> <li>أن يتعرف أفراد المجموعة التجريبية العوامل المؤدية إلى الإحباط واليأس</li> <li>أن يتعرف أفراد المجموعة التجريبية خطورة الإحباط واليأس وأثره في الحياة الاجتماعية</li> <li>أن يتعرف أفراد المجموعة التجريبية أهمية الأمل والتفاؤل في الحياة الاجتماعية.</li> <li>أن يتعرف أفراد المجموعة التجريبية أساليب تنمية الأمل والتفاؤل.</li> </ul>	١٠
<ul style="list-style-type: none"> <li>المحاضرة</li> <li>المناقشة جماعية</li> </ul>	<p><b>انخفاض الدافعية للإنجاز:</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>أن يتعرف أفراد المجموعة التجريبية مفهوم انخفاض الدافعية للإنجاز.</li> </ul>	١١



## د. سناء حامد زهران

<ul style="list-style-type: none"> <li>• التعزيز</li> <li>• الرجوع إلى الدين</li> <li>• التقبل والتحدي</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• محاضرة مصغرة عن انخفاض الدافعية للإنجاز والعوامل المؤدية له..</li> <li>• مناقشة جماعية عن خطورة انخفاض الدافعية للإنجاز والآثار المترتبة عليه في حياتهم الاجتماعية.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• أن يتعرف أفراد المجموعة التجريبية العوامل المؤدية إلى انخفاض الدافعية للإنجاز.</li> <li>• أن يتعرف أفراد المجموعة التجريبية خطورة انخفاض الدافعية للإنجاز وأثره في الحياة الاجتماعية</li> </ul>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• المحاضرة</li> <li>• المناقشة جماعية</li> <li>• التعزيز</li> <li>• الرجوع إلى الدين</li> <li>• إعادة البناء المعرفي</li> <li>• والتقييم الإيجابي</li> <li>• النمذجة</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• تعرف وملاحظة أفراد المجموعة لقدراتهم وتقبلهم لها والعمل على تمهينها وتحسين الوعي بالذات لديهم.</li> <li>• ملاحظة النماذج التي تعرض عليهم والتعلم بالقدوة وإعادة تقويم ذواتهم وإثابتها وتعزيزها.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• أن يتعرف أفراد المجموعة التجريبية أهمية الدافعية للإنجاز في الحياة الاجتماعية.</li> <li>• أن يتعرف أفراد المجموعة التجريبية أساليب تنمية الدافعية للإنجاز.</li> </ul>	١٢
<ul style="list-style-type: none"> <li>• المحاضرة</li> <li>• المناقشة جماعية</li> <li>• التعزيز</li> <li>• الرجوع إلى الدين</li> <li>• تنمية الكفاءة الذاتية</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• تعديل الأفكار بإعادة التقييم الإيجابي للمواقف والتدريب على تنمية الكفاءة الذاتية</li> <li>• التعزيز.</li> </ul>		١٣
	<p style="text-align: center;"><b>التقييم وختام البرنامج:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• تناول موجز لما تم في الجلسات السابقة.</li> <li>• تقييم درجة الاستفادة من البرنامج</li> <li>• تطبيق مقياس التصحر النفسي (على أفراد المجموعتين، التجريبية والضابطة) (قياس بعدي).</li> <li>• مراجعة عامة لجلسات البرنامج الإرشادي.</li> <li>• مراجعة ما تم من أحداث في الجلسات الإرشادية السابقة.</li> <li>• تسجيل أية ملاحظات أو مقترحات حول البرنامج الإرشادي.</li> <li>• احتفال بسيط ومصافحة أعضاء المجموعة الإرشادية، وتوجيه الشكر لهم وتوزيع بعض الهدايا التذكارية، وإنهاء البرنامج .</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• الاطمئنان إلى استيعاب أفراد المجموعة التجريبية لمحتوى البرنامج.</li> <li>• تعرّف مدى التحسن الذي طرأ على التصحر النفسي .</li> </ul>	١٤

### خطوات إجراء الدراسة:

١. قامت الباحثة بالاطلاع على بعض المراجع العربية والأجنبية والدراسات السابقة المرتبطة بمصطلحات الدراسة.
٢. تم تجهيز وإعداد أدوات الدراسة.
٣. طبق مقياس التصحر النفسي على الطلاب (ن=٣٢٠) (قياس قبلي).
٤. تم تصحيح استجابات الطلاب وتم اختيار الإربعاء الأعلى (وهم من حصلوا على أعلى الدرجات على المقياس) وكان عددهم (٨٠) طالبًا وطالبة.
٥. تم تقسيمهم إلى مجموعتين تجريبية وضابطة، عدد كل مجموعة (٤٠) طالبًا وطالبة.
٦. طبق برنامج إرشادي قائم على هندسة الذات لخفض التصحر النفسي تطبيقًا جماعيًا على المجموعة التجريبية بواقع جلستين أسبوعيًا.
٧. تم تطبيق القياس البعدي على المجموعتين التجريبية والضابطة (قياس بعدي).
٨. أجريت التحليلات الإحصائية المناسبة للبيانات.

### نتائج الدراسة:

نتائج الفرض الأول: والذي ينص على: "ينتشر التصحر النفسي لدى طلبة الجامعة". وللتحقق من ذلك استخدمت الباحثة اختبار "ت" للعينة الواحدة، وجاءت النتائج كما هو موضح بالجدول (٦)

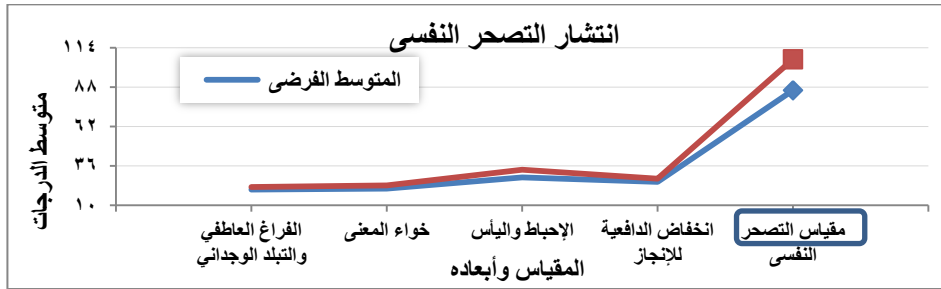
جدول (٦)

يوضح انتشار التصحر النفسي لدى طلبة الجامعة (ن=٣٢٠).

أبعاد المقياس	المدى	المتوسط الفرضي	المتوسط الدرجات	اختبار "ت"	
				قيمة (ت)	درجات الحرية
الفراغ العاطفي والتبلد الوجداني	(١٢ - ٢٩)	٢٠.٥	٢٢.١٨	١٨.٢٠	٣١٩
خواء المعنى	(١٢ - ٣٠)	٢١	٢٣.٢٧	١٨.٨٣	٣١٩
الإحباط واليأس	(١٧ - ٤٠)	٢٨.٥	٣٣.٤٦	٣٠.٧٧	٣١٩
انخفاض الدافعية للإنجاز	(١٦ - ٣٥)	٢٥.٥	٢٧.٥٨	١٢.٢٨	٣١٩
مقياس التصحر النفسي	(٥٧ - ١١٥)	٨٦	١٠٦.٤٩	٦٦.٠٣	٣١٩

## د. سناء حامد زهران

من جدول (٦) يتبين أن متوسطات درجات طلاب العينة الكلية أعلى من المتوسطات الفرضية لأبعاد التصحر النفسي والمقياس ككل، وجاءت جميع قيم "ت" دالة احصائياً للأبعاد والمقياس ككل، ويدل ذلك على انتشار التصحر النفسي لدى طلبة الجامعة. ويمكن توضيح ذلك من خلال شكل (١) حيث يعلو منحني المتوسطات الفعلية منحني المتوسطات الفرضية.



شكل (١)

يوضح المتوسطات الفرضية والمتوسطات الفعلية لمقياس التصحر النفسي وأبعاده.

ومن جدول (٦) وشكل (١) يتبين تحقق الفرض الأول للدراسة.

**نتائج الفرض الثاني:** والذي ينص على أنه "توجد فروق دالة احصائياً بين متوسطي درجات طلاب المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي لمقياس التصحر النفسي لصالح طلاب المجموعة الضابطة".

ولاختبار صحة هذا الفرض، استخدمت الباحثة اختبار "ت" للعينات المستقلة،

وجاءت النتائج كما هو موضح بالجدول (٧):

جدول (٧)

يوضح دلالة الفروق بين متوسطي درجات طلاب المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي لمقياس التصحر النفسي.

أبعاد المقياس	المجموعات الدراسية	متوسط الدرجات	الانحراف المعياري	اختبار "ت"	
				قيمة (ت)	درجات الحرية
الفراغ العاطفي والتبدل الوجداني	المجموعة التجريبية	١٤.٥٥	١.٩٩	٦.٧٤	٧٨
	المجموعة الضابطة	١٨.٣٠	٢.٩٠		
خواء المعنى	المجموعة التجريبية	١٠.٩٥	١.١٨	١٤.١٤	٧٨
	المجموعة الضابطة	٢٠.٢٣	٣.٩٨		
الإحباط واليأس	المجموعة التجريبية	١٨.٤٨	٣.٠١	١٤.٤٥	٧٨
	المجموعة الضابطة	٣١.٧٥	٤.٩٧		
انخفاض الدافعية للإنجاز	المجموعة التجريبية	١٤.٢٥	١.٦٤	١١.٩٢	٧٨
	المجموعة الضابطة	٢٢.٥٨	٤.١٠		
مقياس التصحر النفسي	المجموعة التجريبية	٥٨.٢٣	٣.٣٤	٣٤.٢١	٧٨
	المجموعة الضابطة	٩٢.٨٥	٥.٤٦		

جدول (٧) يبين نتائج اختبار "ت" لدلالة الفروق بين متوسطي درجات طلاب

المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي لمقياس التصحر النفسي، حيث جاءت جميع متوسطات درجات طلاب المجموعة التجريبية في القياس البعدي لأبعاد التصحر النفسي أقل من متوسطات درجات طلاب المجموعة الضابطة، كما تراوحت قيم "ت" للأبعاد ما بين (٦.٧٤ - ١٤.٤٥) وجميعها دال عند مستوى دلالة (٠.٠٠١).

أما مقياس التصحر النفسي ككل؛ فبلغ متوسط درجات طلاب المجموعة التجريبية في القياس البعدي (٥٨.٢٣) ومتوسط درجات طلاب المجموعة الضابطة (٩٢.٨٥)، كما بلغت قيمة "ت" (٣٤.٢١) ومستوى الدلالة (٠.٠٠١)، مما يدل على وجود فرق دال احصائياً بين المجموعتين في مقياس التصحر النفسي وأبعاده لصالح طلاب المجموعة الضابطة.

## د. سناء حامد زهران

من جدول (٧) ونتائجه يتبين تحقق الفرض الثاني للدراسة. نتائج الفرض الثالث: والذي ينص الفرض على أنه "توجد فروق دالة احصائيًا بين متوسطي درجات طلاب المجموعة التجريبية في مقياس التصحر النفسي قبل تطبيق البرنامج وبعده لصالح القياس القبلي".

ولاختبار صحة هذا الفرض، استخدمت الباحثة اختبار "ت" للعينات المزدوجة (المرتبطة)، وجاءت النتائج كما هو موضح بالجدول (٨):

### جدول (٨)

يوضح دلالة الفروق بين متوسطي درجات طلاب المجموعتين التجريبية في القياسين القبلي والبعدي لمقياس التصحر النفسي.

أبعاد المقياس	التطبيق	متوسط الدرجات	الانحراف المعياري	اختبار "ت"	
				قيمة (ت)	درجات الحرية
الفراغ العاطفي والتبدل الوجداني	التطبيق القبلي	١٧.٦٣	٢.٨٠	٦.٧٠	٣٩
	التطبيق البعدي	١٤.٥٥	١.٩٩		
خواء المعنى	التطبيق القبلي	٢١.١٥	٣.٦٠	١٧.٧٣	٣٩
	التطبيق البعدي	١٠.٩٥	١.١٨		
الإحباط واليأس	التطبيق القبلي	٣٢.٤٣	٤.٣٣	١٥.٣٥	٣٩
	التطبيق البعدي	١٨.٤٨	٣.٠١		
انخفاض الدافعية للإنجاز	التطبيق القبلي	٢٣.٤٨	٤.٣١	١٢.١٩	٣٩
	التطبيق البعدي	١٤.٢٥	١.٦٤		
مقياس التصحر النفسي	التطبيق القبلي	٩٤.٦٨	٧.٠٢	٢٤.٨٢	٣٩
	التطبيق البعدي	٥٨.٢٣	٣.٣٤		

جدول (٨) يبين نتائج اختبار "ت" لدلالة الفروق بين متوسطي درجات طلاب المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي لمقياس التصحر النفسي، حيث جاءت جميع متوسطات درجات طلاب المجموعة التجريبية في القياس البعدي لأبعاد التصحر النفسي أقل من متوسطات درجاتهم في القياس القبلي، كما تراوحت قيم "ت" للأبعاد ما بين (٦.٧٠ - ١٧.٧٣) وجميعها دال عند مستوى دلالة (٠.٠٠١).

أما مقياس التصحر النفسي ككل؛ فبلغ متوسط درجات طلاب المجموعة التجريبية في القياس القبلي (٩٤.٦٨) ومتوسط درجات القياس البعدي (٥٨.٢٣)، كما بلغت قيمة "ت" (٢٤.٨٢) ومستوى الدلالة (٠.٠٠١)، مما يدل على وجود فرق دال احصائياً بين القياسين في مقياس التصحر النفسي وأبعاده لصالح القياس القبلي.

من الجدول (٨) ونتائجه يتبين تحقق الفرض الثالث للدراسة.

**نتائج الفرض الرابع:** والذي ينص الفرض الرابع على أنه: "يحقق البرنامج القائم على هندسة الذات تأثيراً  $\leq 0.14$  في خفض التصحر النفسي لدى طلاب المجموعة التجريبية".

ولاختبار صحة هذا الفرض استخدمت الباحثة معادلة مربع إيتا ( $\eta^2$ )، وقد أعطى كوهن (١٩٨٨) تفسيراً لقيمة "حجم التأثير" حيث حجم التأثير يكون صغيراً إذا بلغت قيمة مربع إيتا (٠.٠١)، ومتوسطاً إذا بلغت قيمته (٠.٠٤)، وكبيراً إذا بلغت قيمته (٠.١٤)، وجاءت النتائج كما هو موضح في جدول (٩):

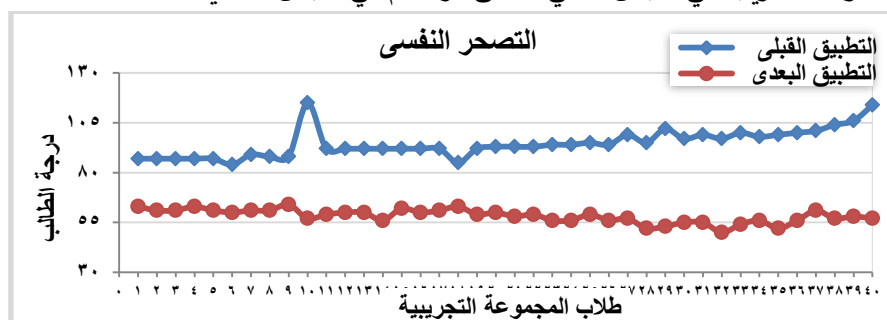
جدول (٩)

يوضح تأثير البرنامج القائم على هندسة الذات في خفض التصحر النفسي لدى طلاب المجموعة التجريبية.

أبعاد المقياس	قيمة (ت)	درجات الحرية	مربع إيتا ( $\eta^2$ )	حجم التأثير
الفراغ العاطفي والتبدل الوجداني	٦.٧٠	٣٩	٠.٥٣	كبير
خواء المعنى	١٧.٧٣	٣٩	٠.٨٩	كبير
الإحباط واليأس	١٥.٣٥	٣٩	٠.٨٦	كبير
انخفاض الدافعية للإنجاز	١٢.١٩	٣٩	٠.٧٩	كبير
مقياس التصحر النفسي	٢٤.٨٢	٣٩	٠.٩٤	كبير

جدول (٩) يبين قيم مربع إيتا ( $\eta^2$ ) لحجم تأثير البرنامج الإرشادي القائم على هندسة الذات، حيث تراوحت ما بين (٠.٥٣ - ٠.٨٩) لأبعاد التصحر النفسي و(٠.٩٤)، وجميعها قيم أكبر من (٠.١٤) التي حددها كوهين Cohen للحكم على حجم التأثير، وهذا يعني أن نسبة التباين الكلي لدرجات طلاب المجموعة التجريبية والتي ترجع إلى تأثير البرنامج والذي استخدمته الباحثة تراوحت ما بين (٥٣% - ٨٩%) لأبعاد التصحر النفسي

وبلغت (٩٤%) للمقياس ككل، مما يدل على أن حجم تأثير البرنامج كان كبيراً، وقد أدى إلى خفض التصحر النفسي لدى طلاب المجموعة التجريبية. ويمكن توضيح ذلك من خلال شكل (٢): حيث يعلو منحني درجات طلاب المجموعة التجريبية في القياس القبلي منحني درجاتهم في القياس البعدي.



شكل (٢)

يوضح تأثير البرنامج القائم على هندسة الذات في خفض التصحر النفسي لدى طلبة المجموعة التجريبية.

من جدول (٩) ونتائجه وشكل (٢) يتبين تحقق الفرض الرابع للدراسة.

**نتائج الفرض الخامس:** والذي ينص على أنه: "يحقق البرنامج الإرشادي الجمعي القائم على هندسة الذات فاعلية  $\leq 0.6$  في خفض التصحر النفسي لدى طلاب المجموعة التجريبية".

ولاختبار صحة هذا الفرض استخدمت الباحثة معادلة نسبة الفاعلية، وقد حدد ماك

جوجيان McGogian النسبة (٠.٦) للحكم على فاعلية البرنامج (Arman, 2009, 144)

، وجاءت النتائج كما هو موضح في جدول (١٠):

جدول (١٠)

يوضح فاعلية البرنامج القائم على هندسة الذات في خفض التصحر النفسي لدى طلاب المجموعة التجريبية.

القياس	متوسط الدرجات	الدرجة العظمى	نسبة الفاعلية
القياس القبلي	٩٤.٦٨	١٣٨	٠.٨٤
القياس البعدي	٥٨.٢٣		

جدول (٤) يبين نسبة الفاعلية للبرنامج القائم على هندسة الذات، حيث بلغت

(٠.٨٤)، وهي نسبة أكبر من (٠.٦) التي حددها ماك جوجيان McGogian للحكم على

فاعلية البرنامج، مما يدل على أن البرنامج الذي استخدمته الباحثة كان فعالاً، وقد أدى إلى

خفض التصحر النفسي لدى طلاب المجموعة التجريبية.

من جدول (١٠) ونتائجه يتبين تحقق الفرض الخامس للدراسة.

#### الاستنتاجات:

في ضوء ما توصلت إليه الدراسة الحالية من نتائج يمكن استنتاج ما يلي:

١. يعاني طلبة الجامعة من مشكلة التصحر النفسي.
٢. فاعلية البرنامج الإرشادي الجمعي القائم على هندسة الذات الذي أعدته الباحثة في خفض التصحر النفسي لدى طلبة الجامعة.
٣. يمكن استخدام هندسة الذات في علاج بعض الاضطرابات الأخرى والمشكلات النفسية والتربوية لمختلف الشرائح الاجتماعية.

#### تفسير النتائج ومناقشتها:

أوضحت نتائج الدراسة الحالية انتشار التصحر النفسي لدى عينة الدراسة وقد يرجع ذلك إلى ما أصبح سائدًا في بعض الأسر من أساليب تنشئة اجتماعية قائمة على العنف والعدوان وافتقار مشاعر المودة والتقبل، وانتشار التنكك الأسري والنزاعات الكثيرة والمستمرة داخل الأسرة ونقص مشاعر الحب وما تؤدي إليه من حالات الحقد والأناية، وارتفاع معدلات الطلاق، وإهمال الوالدين للأبناء، وشيوع العنف في المجتمع والذي يولد لدى الفرد حالة من التبدل الوجداني والعزلة والنفور من الآخرين. هذا بالإضافة إلى تراجع دور المدرسة في عملية التربية بحيث أصبحت مكان لقتل قدرات التلاميذ المختلفة، كما أصبحت عوامل الطرد فيها أكثر من عوامل الجذب.

كما يلعب الإعلام دورًا مهمًا في ازدياد وانتشار التصحر النفسي بين الشباب بما يبثه -بخاصة الإعلام المرئي- من مشاهد عنف وقتل، وغرسه لمبادئ هدامة بدلاً من غرس القيم والأخلاقيات، وتقديمه النماذج السيئة بشكل جذاب يحاكيه الشباب ويعتبره قدوة له. ولا يمكننا عند مناقشة انتشار التصحر النفسي لدى الشباب أن نغفل دور البطالة وتدهور الأوضاع الاجتماعية والاقتصادية وما تسببه من مشاعر بأس وإحباط وخيبة أمل (يسري دعبس، ٢٠٠٦؛ كريمة طایل، ٢٠١٥).

وتتفق هذه النتيجة مع نتائج دراسة ماجد الحلفي (٢٠١٤)، ودراسة Ibrahim &

Shaban (٢٠١٧).



## د. سناء حامد زهران

كما أسفرت نتائج الدراسة الحالية عن انخفاض درجة التصحر النفسي لدى أفراد المجموعة التجريبية مقارنة بالمجموعة الضابطة نتيجة لتلقيها البرنامج الإرشادي، كما أوضحت النتائج كبر حجم تأثير البرنامج وفاعليته في خفض التصحر النفسي لدى طلبة الجامعة.

ويمكن تفسير هذه النتيجة بأن البرنامج الإرشادي المستخدم تضمن جلسات مفيدة تجذب الطلاب للمتابعة والاستمرار، علاوة على حرصهم على حضور الجلسات بانتظام وعدم التغيب لما استشعروه من الفائدة التي ستعود عليهم بعد معرفتهم بأهداف البرنامج. كما ترجع هذه النتيجة إلى أن هندسة الذات التي يقوم عليها البرنامج الإرشادي تهتم وتعمل على تغيير وتبديل الأفكار السلبية الداخلية التي يعتقدها الفرد ويرسخها في نفسه وتصبح الموجهة لسلوكه فيما بعد وتحويلها إلى أفكار إيجابية بناءة نافعة.

من ناحية أخرى، تعمل هندسة الذات على زيادة انتباه الفرد والتركيز على أفكاره ومشاعره وانفعالاته وسلوكياته الاجتماعية وتفسيرها، مما يؤدي إلى تكوين أبنية معرفية جديدة، الأمر الذي يجعل نظريته تختلف عما كان عليه سابقاً فتحل الأفكار الجديدة محل القديمة. ويؤدي إعادة بناء وتكوين المفاهيم إلى إعادة المشكلات بطريقة تعطي الفرد إحساساً بالتفهم والقدرة على التحكم، وهذا يدل على أن السلوك الإنساني يتسم بالمرونة والتغيير والتنوع والقابلية للتوافق مع الظروف والمواقف التي يتعرض لها الفرد. وبناء على ذلك يمكن تدميته بالتدريب والتعلم (مدحت أبو النصر، ٢٠١٠، ٣٠؛ على المعموري، ٢٠١٧، ١١٨٠).

علاوة على ذلك، يمكن تفسير هذه النتيجة في ضوء الهدف الرئيس والأهداف الإجرائية للبرنامج الإرشادي وهي العمل على اكساب أفراد المجموعة التجريبية المهارات الجديدة التي تنمي الجوانب الإيجابية في الشخصية؛ فهندسة الذات نموذج للسلوك البشري الذي يصف كيفية تمثيل العالم وكيفية تفاعل هذا التمثيل مع العالم ومع الأشخاص بعضهم البعض، وكيف يمكن التعامل مع مواقف الإحباط واليأس وانخفاض الدافعية والشعور بخيبة الأمل، وكيف يمكن أن يساعد هذا على تغيير إدراكنا للأوضاع الحالية للتخفيف من محنتهم والتعامل مع الحياة بطريقة أكثر فاعلية (Heap, 2008, 7؛ هدى منصور، ٢٠١٤، ٢٣٤).

كما أسهمت الفنيات المستخدمة في البرنامج الإرشادي في خفض التصحر النفسي لدى أفراد المجموعة التجريبية، حيث أسهمت فنية المحاضرة المصغرة وفتح باب المناقشة الجماعية بها في إضافة معلومات حول طبيعة وأسباب وعواقب التصحر النفسي بأبعاده المختلفة، كما عملت فنية إعادة البناء المعرفي على إعادة تنظيم المجال الإدراكي وتنظيم الأفكار المرتبطة بالأحداث والمثيرات البيئية المختلفة، وساعدت أفراد المجموعة التجريبية على تفهم الأثر السلبي للأفكار السلبية.

أما فنيتي إعادة التأطير والإطار الإيجابي فقد أوضح هاري أدلر وبيريل هيدز (٢٠٠٨، ٢٧١) أن هاتين الفنيتين تجعلا الفرد يدرك المواقف بشكل مغاير بوضعه في إطار آخر إيجابي غير السلبي الموجود به حالياً، وبالتالي يسلك تجاه تلك المواقف بطريقة أكثر إيجابية.

كما عملت فنية التقارب على مساعدة الأفراد المشاركين في البرنامج الإرشادي في صناعة التقارب مع الآخرين أثناء عملية التفاعل الاجتماعي، وساعدت فنيتي لعب الأدوار وتبادل الأدوار في تنمية المشاركة الوجدانية والشعور بالآخرين وتقدير مشاعرهم ومعاناتهم، هذا بالإضافة إلى ما أسهمت به فنية المواقف الإدراكية في تفسير سلوكيات الآخرين وكيفية توقع صدورها من خلال طرق التحول في الإدراك عبر مواقع ثلاثة، وأكثر من زاوية إدراكنا وحدها بإضافة زاوية إدراك الآخرين وزاوية إدراك متعددة (عبد الرحمن بديوي ورمضان حسين، ٢٠١٣، ٥٨٥)

كما شاركت فنية خط الزمن في تغيير نظرة الأفراد المشاركين في البرنامج إلى الخبرات السيئة والصادمة السابقة والتي كانت من الأسباب الرئيسة للشعور باليأس والإحباط وخيبة الأمل، حيث تؤكد هذه الفنية على أنه ليس هناك فشل، بل تجارب وخبرات يمر بها الفرد في الماضي تساعده على الاستفادة منها في التغلب على المشكلات والعقبات الحالية والتخطيط لتجنبها وتقاديها في المستقبل (وتم الاستعانة بفنيتي النمذجة والرجوع إلى الدين لتأكيد هذا المعنى).

وتتفق هذه النتائج مع نتائج دراسة محمود عبد الرازق (٢٠٠٩) ودراسة ذكرى اليوسف (٢٠١٣).

## توصيات الدراسة:

- إيمانًا بأهمية دور الإرشاد النفسي في المجتمع، وفي ضوء الإطار النظري والدراسة الميدانية للدراسة الحالية ونتائجها، حرصت الباحثة على وضع عدد من التوصيات وهي:
١. البداية دائمًا تكون من الأسرة لما تلعبه من دور كبير في تربيته الأطفال ودعمهم النفسي وتوفير المناخ المناسب لهم من الحب والحنان والشعور بالأمان لدعمهم ببناء ذاتهم بصورة صحيحة.
  ٢. أن يكون للمدرسة والجامعة دورهما الريادي في بناء ذات الطالب وتحفيزه على التفكير والنقد البناء وتنقية ثقافة الطلبة من ثقافة الانهزام والابتذال لتسهم في بناء جيل يحترم ذاته واثق من نفسه قادر على مواجهه الحياة بكل ظروفها.
  ٣. أما الدور الأهم فهو للحكومة من خلال تبني برنامج أو خطة للنهوض بالشباب وواقعهم الدراسي والاجتماعي والنفسي وإتاحة فرص العمل لهم.
  ٤. تطبيق برنامج إرشادي قائم على هندسة الذات كنموذج للاستخدام مع كافة طلاب المراحل التعليمية المختلفة الذين يعانون من نفس المشكلة.
  ٥. فرض ضوابط على ما يقدمه الإعلام - وبخاصة المرئي - من مواد مشبعة بالعنف والعدوان الذي يسهم في تكوين شخصية متصحرة.
  ٦. اعتبار نتائج الدراسة الحالية - جنبًا إلى جنب مع نتائج الدراسات الأخرى - أساسًا عند وضع خطط التوعية والتوجيه للطلاب في المراحل العمرية المبكرة لتأسيس شخصيات سوية متوافقة.
  ٧. إعداد برامج إرشاد قائمة على أساس الحاجات الإرشادية للطلاب، يسهم فيها المتخصصون في علم النفس والإرشاد النفسي والصحة النفسية.
  ٨. الاكتشاف المبكر والتدخل الإرشادي والعلاجي المبكر للحالات التي تشير إلى وجود مشكلات لدى الطلاب، لتقديم المساعدة الإرشادية في الوقت المناسب.
  ٩. إجراء متابعة للتأكد من استمرار أثر الإرشاد والتدريب مع الوقت، وتطبيق المهارات المكتسبة في الحياة العملية.

١٠. الاهتمام بالطلاب بمختلف فئاتهم من خلال الإرشاد النفسي الجماعي.
١١. توفير مراكز الإرشاد النفسي وتركيز الاهتمام على الإرشاد التربوي لتحسين المناخ التعليمي وتحقيق الاستقرار والصحة النفسية للطلاب.
١٢. التأكيد على البعد الديني في التنمية البشرية، وتعزيزه في مراحل النمو المبكرة من خلال الأسرة والمؤسسات التعليمية والإعلامية والثقافية، على اعتبار أنه يمثل ركناً أساسياً في بناء الفرد والمجتمع، وحماية طاقات المجتمع من الهدر والاستنزاف.
١٣. بث روح التفاؤل وغرس الأمل والطاقة النفسية الإيجابية في نفوس الطلاب.
١٤. إعداد برامج إرشادية تقوم على المشاركة بين المتخصصين والأسرة والمسؤولين في المؤسسات التعليمية.

## المراجع:

١. إبراهيم كاظم العظماوي (١٩٨٨). معالم سيكولوجية الطفولة والقوة والشباب. بغداد: دار الشؤون الثقافية العام.
٢. أحمد عبد الرحمن العرفج (٢٠١٢). التيسير في مفهوم نظرية التأطير. الرياض: مؤسسة المدينة للصحافة والنشر.
٣. أسماء رضوان الخلايلة (٢٠١٦). فاعلية برنامج إرشاد يستند على النظرية السلوكية في خفض القلق النفسي الاجتماعي لدى المطلقات في الأردن. مجلة كلية التربية الأساسية، الجامعة المستنصرية، عدد ٩٤، ٨٩٧-٩٢٤.
٤. بدير عبد النبي بدير عقل (٢٠١٥). فعالية برنامج تدريبي لخفض التمر المدرسي لدى المراهقين الصم وأثره في تحسين الكفاءة الاجتماعية لديهم. مجلة العلوم التربوية، كلية التربية بقنا، عدد ٢٣، ٤٧٤-٥٤١.
٥. جمال الخطيب (٢٠١٤). تعديل السلوك الإنساني. القاهرة: دار الفلاح.
٦. حامد عبد السلام زهران (٢٠٠٢). التوجيه والإرشاد النفسي. ط٣. القاهرة: عالم الكتب.
٧. حامد عبد السلام زهران (٢٠٠٥). الصحة النفسية والعلاج النفسي. ط٤. القاهرة: عالم الكتب.
٨. حنان عثمان محمد أبو العنين وفادية رزق عبد الجليل عبد النبي (٢٠١٨). تنمية الدافعية للإنجاز كمدخل لتحسين مستوى الطموح باستخدام بعض فنيات البرمجة اللغوية العصبية لدى التلميذات ذوات صعوبات التعلم بمنطقة نجران. المجلة الدولية التربوية المتخصصة، مجلد ٧، عدد ١، ١٢-٣١.
٩. نكري عبد الحافظ عبد اللطيف اليوسف (٢٠١٣). أثر برنامج لهندسة الذات في التسامح وبوصلة التفكير لدى مدرسي المرحلة الثانوية. رسالة دكتوراه، كلية التربية، جامعة تكريت.
١٠. ريهام محمد فتحي محمد قنديل (٢٠١٢). التحليل التفاعلي والبرمجة اللغوية العصبية كمنحى علاجي إرشادي فعال. مجلة كلية التربية، جامعة بنها، مجلد ٢٣، عدد ٨٩، ٧٥-٩٩.

١١. ستيف تشاندلر (٢٠٠٩). تحفيز الذات: تحدي الطاقة البشرية. ترجمة: عبد الحكيم الخزامي. القاهرة: الدار الأكاديمية للعلوم.
١٢. سعاد جبر (٢٠٠٨). هندسة الذات. عمان: عالم الكتب الحديث.
١٣. سعاد سعيد كلوب، وشادية أحمد عبد الخالق (٢٠١٦). أثر برنامج تدريبي قائم على بعض فنيات البرمجة اللغوية العصبية في تنمية الثقة بالنفس: دراسة على المراهقات الأيتام المحرومين من الأم. مجلة البحث العلمي في التربية، عدد ١٧، ٣٦١-٤٠٣.
١٤. سعد الخيالي (٢٠٠٣). ظاهرة التصحر وأبعادها البيئية والاقتصادية - الاجتماعية في العالم العربي، مجلة الحوار المتمدن، عدد ٦٢٩، ٢٢-٤٢.
١٥. سناء ناصر الخوالدة (٢٠١٩). أثر أنماط التنشئة الاجتماعية على مفهوم الذات والكفاءة الاجتماعية لدى طلبة جامعة فيلاديلفيا. مجلة العلوم التربوية، الجامعة الأردنية، مجلد ٤٦، عدد ٢، ٣٧٤-٤٨٨.
١٦. سهى أحمد أمين نصر (٢٠١٢). فاعلية برنامج إرشادي جمعي قائم على البرمجة اللغوية العصبية في خفض حدة الضغوط النفسية لدى أمهات الأطفال ذوي اضطراب التوحد. مجلة الطفولة والتربية، كلية رياض الأطفال، جامعة الإسكندرية، مجلد ٤، عدد ١٢، ٣٩٥-٤٨٠.
١٧. سو نايت (٢٠٠٤). NLP البرمجة اللغوية العصبية في العمل، الاختلاف الذي يحدث فارقاً في مجال العمل. ترجمة: مكتبة جرير. الرياض: مكتبة جرير.
١٨. السيد خالد مطحنة (٢٠١٦). فاعلية استخدام فنيات البرمجة اللغوية العصبية كمدخل لتحسين التواصل اللفظي لدى الأطفال ضعاف السمع. مجلة كلية التربية، جامعة أسيوط، مجلد ٣٢، عدد ٤، ١٥٨-٢٠٧.
١٩. السيد عبد المقصود أحمد رزق (٢٠١٨). دور البرمجة اللغوية العصبية في خدمة الجماعة لمواجهة قلق الامتحان بنظام البوكليت: دراسة وصفية تحليلية مطبقة على الطلاب الراسبين دراسياً بمرحلة الثانوية العامة إدارة الدلتا التعليمية محافظة البحيرة. مجلة الخدمة الاجتماعية، الجمعية المصرية للأخصائيين الاجتماعيين. عدد ٥٩، جزء ٢، ٤٥٧-٤٩٢.

## د. سناء حامد زهران

٢٠. صالح محمد علي أبو جادو (٢٠٠٤). سيكولوجية التنشئة الاجتماعية. عمان: دار المسيرة.
٢١. ضياء حسين (٢٠٠٧). اكتشاف برنامج عقلك الباطن. بيروت: دار الندى.
٢٢. طه النعمة وصباح العجيلي (٢٠٠٤). مدخل إلى علم النفس. الرياض: مكتبة الملك فهد الوطنية.
٢٣. طه عبد العظيم حسين وسلامة عبد العظيم حسين (٢٠٠٦). استراتيجيات مواجهة الضغوط التربوية والنفسية. الأردن: دار الفكر.
٢٤. عبد الرحمن علي بديوي ورمضان عاشور حسين (٢٠١٣). فاعلية برنامج إرشادي قائم على فنيات البرمجة اللغوية العصبية لتنمية مهارات التواصل غير اللفظي لدى عينة من طلاب الجامعة. مجلة دراسات تربوية واجتماعية، كلية التربية، جامعة حلوان، عدد ٣، ٥٩٨-٥٣٥.
٢٥. علي حسن المعموري (٢٠١٧). أثر البرمجة اللغوية للجهاز العصبي في خفض القلق الامتحاني لدى طلبة الصف السادس الإعدادي. مجلة جامعة بابل، عدد ٢٥، جزء ٢، ١١٨٥-١١٥٧.
٢٦. علي عبد النبي محمد حنفي (٢٠٠٧) العمل مع أسر ذوي الاحتياجات الخاصة: دليل المعلمين والوالدين. بنها: دار العلم والإيمان للنشر والتوزيع.
٢٧. فؤاد أبو حطب وآمال صادق (١٩٩٤). علم النفس التربوي. القاهرة: مكتبة النهضة العربية.
٢٨. كارول هاريس (٢٠٠٤). البرمجة اللغوية العصبية الآن أكثر سهولة. ترجمة: مكتبة جرير. ط٢، الرياض: مكتبة جرير.
٢٩. كاظم علي هادي الدفاعي (٢٠١٦). فاعلية أسلوب إعادة البناء المعرفي في خفض انفعال الغضب. مجلة كلية التربية الأساسية، الجامعة المستنصرية، مجلد ٢٢، عدد ٩٣، ١٠٦٥-١٠٩٣.
٣٠. كريمة طایل (٢٠١٥). جريمة قتل سببها التصحر النفسي. مجلة الباحث في العلوم الإنسانية والاجتماعية، ١٩، ٧، ٢٩-٥١.

٣١. كوثر إبراهيم رزق، وجمال الدين محمد الشامي وفاطمة الزيات ومنار سليمان والي (٢٠١٨). أبعاد هندسة الذات لدى الطلاب الموهوبين فنياً الملتكئين أكاديمياً (دراسة مقارنة). *مجلة كلية التربية، جامعة كفر الشيخ*، مجلد ٥، عدد ٩١، ٢٢٠-٢٦٠.
٣٢. لطفي إبراهيم (١٩٩٤). *مقياس عمليات تحمل الضغوط*. القاهرة: مكتبة الأنجلو المصرية.
٣٣. ماجد رحيمه جبر الحلفي (٢٠١٠). *القبول/الرفض الوالدي وعلاقته بشخصية أبنائهم التسلطية وسلوكهم اللااجتماعي*. رسالة نكتوراه، كلية التربية، الجامعة المستنصرية.
٣٤. ماجد رحيمه جبر الحلفي (٢٠١٤). *التصحر النفسي لدى الشباب العراقي من وجهة نظر آباءهم الساكنين في دور الدولة لرعاية المسنين*. *مجلة جامعة بابل العلوم الإنسانية*، مجلد ٢٢، عدد ٣، ٧٥٨-٧٧٥.
٣٥. مایسة جمال أحمد فرغلي (٢٠١٠). *العلاقة بين البرمجة اللغوية العصبية في خدمة الفرد وتنمية ثقافة الحوار لدى الشباب: دراسة شبه تجريبية مطبقة على عينة من الشباب بمكتب شباب المستقبل ببور سعيد*. *مجلة دراسات في الخدمة الاجتماعية والعلوم الإنسانية*، عدد ٢٩، جزء ٥، ٢٣٩٤-٢٤٤٣.
٣٦. محمد التكريتي (١٤١٩هـ). *آفاق بلا حدود: بحث في هندسة النفس الإنسانية*. القاهرة: دار المعارف.
٣٧. محمد أحمد سغفان (١٩٩٥). *فاعلية العلاج العقلاني الانفعالي في خفض مستوى الشعور بالذنب*. *مجلة كلية التربية جامعة عين شمس*، عدد ١٩، جزء ٢، ص ٢٣٧ - ٢٦٦.
٣٨. محمود شاکر عبد الرزاق (٢٠٠٩). *أثر اسلوبين ارشاديين (الهندسة النفسية والتقويم الذاتي) في تنمية الذكاء الاخلاقي لدى المرحلة الابتدائية، رسالة نكتوراه، كلية التربية، الجامعة المستنصرية، بغداد*.
٣٩. مدحت أحمد أبو النصر (٢٠١٠). *إعادة هندسة الذات*. القاهرة: المجموعة العربية للتدريب والنشر.
٤٠. مريم عبد الرحمن عبد العال ومحمد صالح بني هاني (٢٠١٦). *مهارات البرمجة اللغوية العصبية لدى مديري المدارس في لواء الرمثا*. *مجلة كلية الآداب والعلوم الاجتماعية، جامعة السلطان قابوس*، مجلد ٣، عدد ٢، ٤٥٩-٤٧٦.



٤١. مريم مهذول محمد الطائي (٢٠١٦) الهندسة النفسية "البرمجة الإيجابية - السلبية للذات" وعلاقتها بأساليب التفكير لدى طلبة الجامعة، *مجلة الأستاذ*، كلية التربية جامعة بغداد، عدد ٢١٦، ١٣٣-١٦٨.
٤٢. مظهر عبد الكريم العبيدي (٢٠٠٤). قوة الأنا وعلاقتها بالتوافق النفسي الاجتماعي وفق أساليب التنشئة الاجتماعية. *رسالة نكتوراه*، كلية التربية، جامعة بغداد.
٤٣. ناجية دايلي (٢٠١٨). *معايير السواء ومؤشرات الصحة النفسية: دراسة نظرية تحليلية*. مجلة العلوم الاجتماعية، عدد ٢٧، ١٧٤-١٩٢.
٤٤. هاري أدلر وبييرل هيدز (٢٠٠٨). *البرمجة اللغوية العصبية في ٢١ يوماً*. ترجمة: مكتبة جرير. الرياض مكتبة جرير.
٤٥. هدى كامل منصور (٢٠١٤). هندسة الذات وعلاقتها بسوء استخدام الانترنت لدى طلبة الجامعة. *مجلة الأستاذ*، مجلد ٢، عدد ١٢٢، ٢٢٣-٢٥٥.
٤٦. وائل السيد حامد (٢٠١٠). *البرمجة اللغوية العصبية بين اللغة وعلم النفس: دراسة سيميائية*. *بحوث المؤتمر الدولي الثالث للدراسات السردية بكلية الآداب، جامعة قناة السويس*، مارس ٢٠١٠، ٥٩٥-٦١٥.
٤٧. يسري دعيس (٢٠٠٦). *التصحر النفسي والوقاية منه*. اسكندرية: البيطاش سنتر.
48. Arman, A. (2009). *The effect of e-learning Approach on Students Achievement in Biomedical Instrumentation*, Course at Palestine Polytechnic University. communications of the IBIMA-(9),2009 ISSN : 1943-7765 ,pp 141-146.
49. Bandler, R. & Grinder, J. (1982). *Refraining: Neuro-Linguistic Programming™ and the Transformation of Meaning*. Washington: Congress Cataloging in Publication Data.
50. Bradbury, A. (2006). *Develop your NLP skills*. (3<sup>rd</sup> ed.). London: Kogan Page.
51. Cleveland, B. (1994). *Master Teaching Techniques, Basic Techniques of (NLP) in Classroom*. France: Cannes Press.
52. Cohen, J. (1988). *Statistical Power Analysis for the Behavioral Sciences*. Hillsdale, NJ: Erlbaum.
53. Corvo, K. & Delara, E. (2010). *Towards an integrated theory of relational violence: Is bullying a risk factor for domestic violence? Aggression and violence behavior*, 15 (3), 181-190.

54. Ellis, A. (1993). Reflections on rational-emotive therapy. *Journal of Consulting & Clinical Psychology*, 61, 2, 199-201.
55. Heap, M. (2008). *The validity of some early claims of neuro-linguistic programming*. *Skeptical Intelligence*, 11, 6-13.
56. Ibrahim. A. S and Shaban. H. G. (2017), Psychological and social desertification among Sinai youth in North Sinai governorate. *Menoufia J. Agric. Economic & Social Science*. 2, 219 - 244.
57. Jafari, M. (2017). Self-engineering strategy of six dimensional inter-subcultural mental images. *Independent Journal of Management & Production*, 8 (1), 193-204.
58. Jeon, H (2018). "From Neurons to Social Beings: Short Review of the Mirror Neuron System Research and Its Socio-Psychological and Psychiatric Implications". *Journal of Clinical Psychopharmacology and Neuroscience*. 16: 18–31.
59. Nestler, E. (2013). "Cellular basis of memory for addiction". *Dialogues Cline. Neurosis*. 15 (4): 431–443
60. Neel, B. (2012). Building Confidence and Self-Esteem. [www.psychologytoday.com](http://www.psychologytoday.com), Retrieved 31-1-2018. Edited.
61. Orbach, I; Mikulincer, M; Gilboa – Schechtman, E & Sirota, p (2003). *Mental pain and its Relationship suicidality and life meaning*. *Suicide and life threatening Behavior*, 33(3), 1-12.
62. Pamber, M (2016). *Self-engineering. Realization, celebration and enlightenment: A multi-dimensional life experience*. <https://www.amazon.com>
63. Robbins R.W. (2014). "The development of self-esteem". *Current Directions in Psychological Science*. 23 (5): 381–387.

**The Effectiveness of Counseling Program Based on Self-engineering in Decreasing Psychological Desertification Among University Students**

**Dr. Sanaa H. Zahran**  
Associate Professor  
of Mental Health  
Faculty of Education  
Damietta University

This study specifically aimed at testing the effectiveness of counseling program based on self-engineering in decreasing psychological desertification among university students. The sample consisted of 80 of university students of the faculty of Education, Damietta University; (18) males and (62) females. Average age 21 years. The sample was divided into a control group (N=40) and an experimental group (N=40). Data was collected by using the following instruments constructed by the researcher: Psychological Desertification scale and group counseling program based on Self-engineering to Psychological desertification among university students. The research findings revealed the effectiveness of group counseling program based on self-engineering to psychological desertification among university students. The research included a number of recommendations and educational proposals.

Keywords: Self-engineering, Psychological desertification.