

د/معتز محمد عبيد احمد

فاعلية برنامج ارشادي سلوكي جدلي في خفض حدة اجترار الذات لدي عينة من طلاب الجامعة

د/معتز محمد عبيد احمد

استاذ مساعد الصحة النفسية والارشاد النفسي

كلية التربية جامعة عين شمس

المستخلص :

هدفت الدراسة الحالية الي بناء برنامج ارشادي سلوكي جدلي ، وتعرف فاعليته في خفض اجترار الذات ببعديه (اجترار الحزن ، واجترار الغضب) لدي طلاب الجامعة ، وتكونت عينة الدراسة من ١٠ طلاب من طلاب جامعة عين شمس ، كما تم استخدام مقياس اجترار الذات ، وبرنامج الارشاد السلوكي الجدلي من اعداد الباحث ، وتوصلت نتائج الدراسة الي اثبات فاعلية برنامج الارشاد السلوكي الجدلي في خفض اجترار الذات.

الكلمات المفتاحية :

اجترار الذات ، الارشاد السلوكي الجدلي

Self-ruminating, dialectical behavioral counseling

Abstract:

The current study aimed to build a dialectical behavioral counseling program, to know its effectiveness in reducing self-ruminations in two dimensions (rumination of sadness, rumination of anger) among university students, and the study sample consisted of 10 students from Ain Shams University, and a self-ruminating measure and behavioral counseling program were used. Controversial research prepared by the researcher, and the results of the study reached to prove the effectiveness of the dialectical behavioral counseling program in reducing self-rumination.

فاعلية برنامج ارشادي سلوكي جدلي في خفض حدة اجترار الذات

لدي عينة من طلاب الجامعة

د/معتز محمد عبيد احمد

استاذ مساعد الصحة النفسية والارشاد النفسي

كلية التربية جامعة عين شمس

مقدمة :

يسعي الباحث في علم النفس او الصحة النفسية والارشاد النفسي او في كافة العلوم بشكل عام الي اكتشاف الجديد دوما ، وتقديمه ، والاستفادة منه ، وتعميم هذه الاستجابة علي اكبر قدر ممكن من الافراد .

وهناك انواع واشكال عديدة من الارشاد النفسي الامر الذي يؤدي الي حيرة الباحث في استخدام نوع بعينه حتي وان كان مناسباً نظراً لتكراره في كثير من الدراسات .
لذا تكون الاتجاه الحالي الي البحث عن انواع جديدة من الارشاد النفسي لا تكون ملائمة فقط لمتغير الدراسة ولكن ايضا تكون جديدة وفريدة .

ولو تعمقنا في حقيقة الامر وصدقنا القول مع انفسنا لوجدنا ان كثير من انواع الارشاد النفسي المقدمة الجديدة هي عبارة فيالبعض او الكثير منها عن توليفات جديدة من انواع مركبة من الارشادات المختلفة .

وهذا ما ينطبق في الدراسة الحالية التي تحاول الاستفادة من ارشاد هو من الجودة النسبية علي الساحة النفسية وهو الارشاد السلوكي الجدلي .

اما عن المتغير الثاني في الدراسة فهو اجترار الذات وهو مصطلح حديث ، لم يتم تناوله – في حدود علم الباحث – الا دراسة عربية واحدة ، وهي حالة تصيب كل منا في فترة ما من حياته ، خاصة ان قابل في حياته احداثا مؤسفة او مؤلمة او صادمة يستدعي

فاعلية برنامج ارشادي سلوكي جدلي في خفض حدة اجترار الذات لدي عينة من طلاب الجامعة

تذكرها اجترار لمشاعر الحزن او اجترار لمشاعر الغضب وهما بعدي اجترار الذات كما اشارت الدراسات السابقة والاطر النظرية التي سنراها فيما يلي .

مشكلة الدراسة :

تنتاب كل منا حالة من الشرود سواء في يومه او اسبوعه او عامه او حتي حياته ،ليس هناك فرد خلقه الله -عز وجل-الا وهناك ما يكابده ، الا ان الاستسلام لحالة الشعور بالحزن او التفكير في الغضب او رد الالساءة او الانتقامية في السلوك ، ووظيفة الارشاد النفسي والصحة النفسية هي تقليل معاناة الفرد والمه في الحياة وتنمية حياته الوجدانية والعاطفية والنفسية الي الافضل ، وخفض حدة اي اضطرابات نفسية لديه.

ولحظات او ساعات الشرود المؤلمة التي تنتاب الفرد هي مظهر من مظاهر انزعاج الفرد في حياته، ومن ثم وجب التدخل من اجل الاستشفاء مما يعكر صفو وحياة الفرد.

كما ان الارشاد النفسي له دور هام في التأثير الايجابي علي العميل بقصد احداث تغيرات جوهرية في شخصيته تساعده علي التخلص من معاناته او التخفف منها ، بل ويزيد من كفاءته الشخصية وفعاليته الاجتماعية ، وما للارشاد السلوكي الجدلي بوجه خاص من اهمية ودور فعال في تحقيق التغيير والتخلص من الافكار السلبية والوصول الي معان جديدة ، وذلك من خلال الاقناع الجدلي واستثمار التعارض في العلاقة الارشادية .

والاقناع الجدلي التعليمي احد المكونات الرئيسية التي يتم من خلالها علي التعرف علي المعتقدات اللاعقلانية والافكار الاوتوماتيكية السلبية ودورها في احداث الضيق والاضطراب مع امكانية اعادة البناء المعرفي وتصحيح تلك الافكار باخري متوازنة مستخدما الاقناع اللفظي ، الامر الذي يساعد علي خفض معاناة العميل ، وحل مشكلته، وهذا يتفق مع طبيعة مشكلة الدراسة الحالية.

وبالرغم من اهمية موضوع اجترار الذات وملاءمة الارشاد السلوكي الجدلي للتعامل معه من حيث اسسه ومبادئه وفنياته ، الا أنه لا توجد دراسة عربية او اجنبية - في حدود علم الباحث - تناولت فاعلية الارشاد السلوكي الجدلي في خفض اجترار الذات

لدي الطالب الجامعي ، هذا من ناحية ، ومن ناحية اخري ندرة الدراسات الارشادية – ايضا في حدود علم الباحث – التي هدفت الي الاهتمام بخفض اجترار الذات لدي الافراد بشكل عام ، وفئة طلاب الجامعة بشكل خاص ، الامر الذي يجعل هناك ضرورة لدراسة اجترار الذات ، وهذا ما تهتم به الدراسة الحالية .
ومما سبق تثير مشكلة الدراسة الاسئلة التالية :

-هل توجد فعالية لبرنامج الارشاد السلوكي الجدلي في خفض اجترار الذات لدي افراد المجموعة التجريبية ؟

-هل تختلف فعالية برنامج الارشاد السلوكي الجدلي في خفض اجترار الذات لدي افراد المجموعة التجريبية بعد فترة المتابعة (مرور شهرين من انتهاء البرنامج الارشادي)؟
اهداف الدراسة :

-فعالية برنامج الارشاد السلوكي الجدلي في خفض اجترار الذات لدي افراد المجموعة التجريبية .

-استمرارية فعالية برنامج الارشاد السلوكي الجدلي في خفض اجترار الذات لدي افراد المجموعة التجريبية بعد فترة المتابعة.
اهمية الدراسة :

تتضح اهمية الدراسة نظريا من خلال تقديم اطار نظري يتضمن وجهات النظر المختلفة حول مفهوم اجترار الذات كأحد المفاهيم الحديثة نسبيا في البيئة العربية ، مع تحديد ابعاده لدي طلاب الجامعة، مما يفتح المجال امام الدراسات الاخرى ، وكذلك اثرها الجانب المعرفي من خلال تقديم المزيد من المعلومات حول الارشاد السلوكي الجدلي ، حيث انه من الملاحظ قلة الدراسات – في حدود علم الباحث – التي تناولته كطريقة ارشادية ، فضلا عن اهمية المرحلة العمرية التي تتعرض لها، ومحاولة مساعدة افراد العينة علي خفض معاناتهم النفسية ، وقد ينعكس ذلك علي تطور شخصياتهم بصورة ايجابية .

فاعلية برنامج ارشادي سلوكي جدلي في خفض حدة اجترار الذات لدى عينة من طلاب الجامعة

كما تتضح اهمية الدراسة والحاجة اليها تطبيقيا من خلال اعداد اداة لقياس اجترار الذات لدى طلاب الجامعة ، والتي يمكن الاستفادة منها في مجال الدراسات النفسية ، وتصميم برنامج ارشادي قائم علي الارشاد السلوكي الجدلي يسهم في خفض اجترار الذات لدى عينة من طلاب جامعة عين شمس ، يمكن الاستفادة به في العديد من الاغراض البحثية والتطبيقية ، وكذلك في المؤسسات التعليمية والتأهيلية ، وكذلك الاستفادة من نتائج الدراسة حيث ان خفض اجترار الذات لدى الفرد يزيد من تواصله الايجابي مع الاخرين، مما قد يؤثر ايجابيا علي مستوي انتاجيته.

مصطلحات الدراسة

Dialectical Behavioral Counseling الارشاد السلوكي الجدلي

هو احد اساليب العلاج النفسي الذي انطلق من العلاج المعرفي السلوكي المعياري لاضطرابات الشخصية البيئية ، ولحالات الانتحار المزمنة وللأفراد المتطرفين في سوء توافقهم ، ولذوي سلوكيات اذاء الذات والافكار الانتحارية عن طريق استراتيجيات القبول والتغيير (محمد مصطفى عبد المعني ، ٢٠٢٠ : ٧).

هو نوع من الارشاد النفسي ينتمي للارشاد السلوكي المعرفي ، ويقوم علي وجهة نظر مارثا لينهان في الارشاد السلوكي الجدلي للتعامل مع الظواهر النفسية ، وتعتمد فكرة الجدلية علي احداث التوازن بين التقبل والرغبة في التغيير ، مسلطا الضوء علي التناقضات في حياة الفرد ومحاولة التوفيق بينها ، مع التغلب علي كل ما يشوه البناء المعرفي ويعوق الفرد عن تحقيق التغيير الايجابي في حياته الشخصية ، والتركيز علي تحسين المهارات الحياتية ، مستخدما في ذلك تكنيكات وفتيات يتم التدريب عليها بما يشجع العملاء علي الاقتناع المنطقي بضرورة تحمل الازمات والضغوط ومحاولة تغيير طريقة تفكيرهم في التعامل معها .

(Tehranirad, Shervin,2016)

ويقصد بالارشاد السلوكي الجدلي اجرائيا في الدراسة الحالية بانه : شكل من اشكال الارشاد النفسي قائم علي وجهة نظر مارثا لينهان ، والذي من خلاله يتم خفض اجترار الذات للطالب الجامعي ، وذلك باعداد وتطبيق مجموعة من الجلسات الارشادية في ضوء مجموعة من فنيات الارشاد السلوكي الجدلي مثل : التدريب علي اليقظة العقلية ، والفصل بين المتناقضات الظاهرية ، واستخدام المجاز ، ودفاع الشيطان ، بالاضافة الي مجموعة من الانشطة التي تم اعدادها واستخدامها.

(Nichols, Sarah Nicole,2017)

Self-rumination اجترار الذات

هو حالة التأزم والشروود والتي تتضمن استرجاع افكار سلبية بعينها حول احداث ماضية او حالة تمنع الفرد من الشعور بالاستمتاع في الحياة ، او العيش بشكل هانيء ، او حتي العيش بحيادية عاطفية او وجدانية ، وهو متغير نفسي له بعدين وهما اجترار الحزن واجترار الغضب .

(Floyd, Kelly N,2011)

الاطار النظري :

يركز الاطار النظري في الدراسة الحالية علي متغيرين اساسين هما : الارشاد السلوكي الجدلي ، اجترار الذات ، وفيما يلي تفصيل لذلك :

الارشاد السلوكي الجدلي

يتلقي المرضي في العلاج او الارشاد السلوكي الجدلي مجموعة من المهارات كحلقات يتعلم من خلالها العميل مجموعة من المهارات المهمة وهي : اليقظة العقلية ، والفاعلية بين الشخصية ، وتنظيم الانفعالات ، وتحمل التوتر (محمد مصطفى عبد المغني، ٢٠٢٠: ٣).

قامت المعالجة الأميركية العبقرية مارثا لينيهان منذ عدة سنوات بابتكار نوع جديد نسبياً من العلاج النفسي أطلقت عليه (العلاج الجدلي السلوكي) ، والذي أثبتت

فاعلية برنامج ارشادي سلوكي جدلي في خفض حدة اجترار الذات لدي عينة من طلاب الجامعة
أبحاث عديدة أنه مفيد وناجح جداً في علاج أحد أصعب الأمراض النفسية وأعتها
وهو اضطراب الشخصية الحدية.

(Lovelady, Tiffany T,2016)

وفي الحقيقة فإن العلاج الجدلي السلوكي ليس فقط أحد أشكال العلاج النفسي، لكنه أيضاً
فلسفة حياتية كاملة، في منتهى العمق ومنتهى الأصالة، والسر في ذلك يكمن في كلمة
(الجدلي اوالجدل) بفتح الدال معناه الحرفي هو المحاوره، بمعنى تبادل الحجج والجدال
بين طرفين دفاعاً عن وجهة نظر معينة، والأصول الفلسفية لكلمة (جدل) ترجع لهيغل
وكارل ماركس في رؤيتهما للعالم على أنه مكون من مادة في حالة حركة دائمة، حركة
تصاعدية متطورة تموت فيها ظاهرة لتحيا ظاهرة أخرى، وهناك أصول ومعاني إسلامية
وصوفية كثيرة في فلسفة ابن خلدون لها علاقة بـ (الجدل)، هذا غير الأصول الإغريقية
واليونانية القديمة في فلسفة أفلاطون وغيره.

(الجدل) بتسكين الدال يعنى التفسير تفسير الشعر، إذ يتم تقسيم شعرها إلى جزئين
(وأحياناً أكثر)، ويوضع من هذا على ذاك، وتدخل هذه في تلك، حتى تتكون ضفيرة
جديدة وجميلة.

والتكوين النفسي لدى مرضى (اضطراب الشخصية الحدية) عبارة عن صندوقين
منفصلين عن بعضهما تماماً، صندوق الخير وصندوق الشر، صندوق الأبيض
وصندوق الأسود، هؤلاء المرضى لا يرون من أنفسهم ومن الآخرين سوى (إما) هذا
(أو) ذاك، فلان هو أفضل إنسان في الدنيا، لا يخطئ، ولا يعيب، وفلان الآخر هو أسوأ
شخص في التاريخ، مليء بالأخطاء والنواقص، وتبديل الأماكن كل يوم، من كان
(الأفضل) يصبح (الأسوأ)، ومن كان الأسوأ يصير الأفضل، اليوم أنا سعيد وكلي ثقة
بالغد، وغداً أنا مكتئب وكاره لنفسى وأود التخلص منها، عالم كامل من المتناقضات،
وعلاقات لا ثابت فيها غير عدم الثبات.

(Coyle, Trevor N,2016)

المفاجأة هنا أننا جميعاً – في إحدى فترات نمونا النفسي أثناء الطفولة - كنا كذلك، لكن النضج النفسي الطبيعي يقوم بعدها بتجاوز تلك المرحلة وتخطيها. بيد أن البعض يظل (مثبتاً) عند تلك المرحلة البدائية جداً من النمو النفسي، بدرجات وأشكال مختلفة، قد لا تصل إلى درجة المرض.

كل منا توجد بداخله منطقة مظلمة، كما توجد بداخله منطقة مضيئة.. كلنا يوجد بداخلنا شر، كما يوجد بداخلنا خير.. لا يوجد أي استثناء لقاعدة (فألهما فجورها وتقواها).. جميع البشر داخلهم الفجور، وداخلهم التقوى.. داخلهم الأبيض، وداخلهم الأسود.. داخلهم الحب، وداخلهم الكره.. لكننا أحياناً نتعامل مع أنفسنا بالقطعة، ونقوم بتقسيمها وتجزئتها بشكل مختزل جداً.. فلا نرى من أنفسنا (وممن حولنا بالطبع) سوى الجانب المظلم فقط، أو الجانب المضيء فقط.. الجانب الخير فقط، أو الجانب الشرير فقط، الفجور فقط، أو التقوى فقط، وفي الحقيقة.. قد يكون هذا هو أكبر ظلم يظلمه الواحد فينا لنفسه أو لغيره نحن في حاجة حقيقية وعاجلة أن نتعامل مع أنفسنا ومع الآخرين بنفس الطريقة التي تقوم بها البنت الصغيرة بتضفير شعرها وجذله.

نحتاج أن نصدق أن الظلام ليس بالضرورة عكس النور، أو بديله، أو منكرًا لوجوده، بل يمكن أن يكون بجانبه، وبمصاحبه، وأحد مصادر جماله، فالنور الحقيقي لا يخرج إلا من أعماق الظلام، وأجمل ما في خيوط نور الفجر هو خروجها من نقطة التقاء الليل بالنهار.

نحتاج أن نؤمن أن الشر والخير حينما يكونان جنباً إلى جنب في نفس الشخص ونفس الوقت ونفس المكان، فإن ذلك لا يعني سوى شيء واحد.. هو أننا بشر، فالخير يستمد أحياناً قوته من بعض حيل الشر، والشر يستمد أحياناً طاقته من بعض أهداف الخير.. وكثير جداً من الأدب الإنساني اعتمد على شخصيات مليئة بالتناقض مثل هوديني وزورو وغيرهم.

(Flannery, Colleen Cook,2019)

فاعلية برنامج ارشادي سلوكي جدلي في خفض حدة اجترار الذات لدي عينة من طلاب الجامعة
نحتاج أن نرى أن الفجور والتقوى ليسا دائماً أضداداً، ولا يلزم أن يكونا طوال الوقت في
خناق وخلاف، على العكس، قد يتصالحا، ويتكاملا، ويسند بعضهما بعضا، ويتضافرا
في تكوين ما يطلق عليه النفس البشرية.

(Westwood, Ellen Anne,2017)

إذا كان هناك هدف واحد للعلاج النفسي بكل أنواعه وأشكاله، فهو أن يساعدك على أن
ترى نفسك كلها بكل ما فيها، بكل متناقضاتها، وأن تقبلها، وتضفر كل محتوياتها في كل
واحد صحيح هو (أنت) وأن يساعدك أن ترى الآخرين بكل ما فيهم، بكل اختلافهم
واختلافاتهم، وأن تقبلهم، وتضفر كل ما رأيته فيهم ومنهم في صورة بشر يخطئ
ويصيب، وينجح ويفشل، ويضعف ويقوى، ويقع ويقوم.

(Flannery, Colleen Cook,2019)

أي علاج نفسي حقيقي هو عملية (جدل) و(تضفير) وبدون هذا الجدل وذلك التضفير، لن
يكون هناك نمو، ولا علاج، ولا نضج نفسي.

وحيثما ترى ذلك في نفسك وفي الآخرين، ستشعر وقتها أن أجزاءك تتقارب من بعضها،
وأن بعضك يتصالح مع بعضك، وأنت تلتئم من داخلك.

وقتها ستستطيع أن تفرح رغم أنك متألم، لأن الفرح ليس عكس الألم ، وتسامح بعد أن
كنت غاضباً، لأن كظم الغيظ خطوة للعفو عن الناس ، وتبدأ من جديد، مع نفسك ومع
غيرك، من أي نقطة على الطريق ،

ستعرف وقتها أن النجاح ليس عكس الفشل، بل عكس النجاح والفشل معاً هو عدم
المحاولة ، وأن الحب ليس عكس الكره، بل عكس الحب والكره معاً هو عدم وجود
علاقة من الأساس ، وأن الموت ليس عكس الحياة، بل هناك موت بالحياة، وحياة في
بعض الموت.

لا تتعجب حينما تقرأ بعض الأدبيات عن موقف المشاهدة الذي تتحول فيه كل الأضداد
إلى متشابهات، ولا تتعجب حينما تقرأ أسماء الله الحسنى التي يبدو بعضها – للوهلة

الأولى - متعكساً، لكنها في عمقها وحقيقتها تنجدل وتتلاقى لدى الواحد الأحد، والله المثل الأعلى.

يجدر الآن ذكر أن (مارثا لينينهان) مبتكرة العلاج الجدلي السلوكي نفسها رأت كل ذلك في نفسها، حينما كانت هي شخصياً مريضة باضطراب الشخصية الحدية.

(Oliveira, Pedro Vieira de,2017)

وتري نهلة فرج علي الشافعي (٢٠١٨) ان الارشاد السلوكي الجدلي نوع من الارشاد النفسي ينتمي للارشاد السلوكي المعرفي ، وتعتمد فكرة الجدلية علي احداث التوازن بين التقبل والرغبة في التغيير ، مسلطاً الضوء علي التناقضات في الحياة ، ومحاولة التوفيق بينها ، مع التغلب علي كل ما يشوه البناء المعرفي ويعوق الفرد عن تحقيق التغيير الايجابي في حياته الشخصية ، والتركيز علي تحسين المهارات الحياتية ، مستخدماً تكنيكات وفنيات يتم التدريب عليها بما يشجع العملاء علي الاقتناع المنطقي بضرورة تحمل الازمات والضغوط ومحاولة تغيير طريقة تفكيرهم في التعامل معاه.

(Childs-Fegredo, Jasmine,2016)

وهو نمط من الارشاد المعرفي السلوكي طورته مارثا لينهان لعلاج المرضى ذوي اضطرابات الشخصية الحدية الذين لديهم ميول نحو الانتحار ، ويقوم هذا النمط الارشادي علي اكساب العميل المهارات الجديدة وتشجيعه علي تعميمها في الحياة اليومية ، واحداث التوازن الجدلي ، بين التقبل والرغبة في التغيير ، كما يعتمد علي الارشاد الفردي والجماعي ، والتدريب عبر الهاتف ، وكذلك تدريب العملاء علي المهارات السلوكية التكيفية التي من شأنها مساعدتهم علي التخلص من السلوكيات اللاتوافقية واستبدالها بسلوكيات فعالة ، كالتدريب علي تنظيم الانفعالات وتحمل الضغوط وحل المشكلات.

(Pou, Jefferson S, 2019)

فاعلية برنامج ارشادي سلوكي جدلي في خفض حدة اجترار الذات لدي عينة من طلاب الجامعة وهو برنامج علاجي موجز يتضمن تدريبا علي المهارات السلوكية الجماعية النفسية التربوية ، ويتكون من تقنيات حل المشكلات التي تشمل تعليم العميل مهارات للمساعدة علي تنظيم الانفعالات وتحمل الاسي ، وكذلك مهارات خاصة بالانتباه وزيادة تركيز العميل.

وهو عبارة عن مزج جوانب من مداخل ارشادية اخري كالارشاد العقلاني الانفعالي والمتمركز حول العميل ويعتمد علي فكرة الجدلية حيث تحقيق التوازن العقلي والتخلص من المتناقضات والتغلب علي كل ما يشوه البناء المعرفي ويعوق الفرد عن تحقيق التغيير الايجابي في حياته الشخصية ، ولذلك فان الجدلية تعني الموازنة بين التقبل والرغبة في التغيير ، وهو يستخدم فنيات تنطلق من فكرة الجدلية واخري مساعدة كالتدريب علي المهارات وحل المشكلات.

(عبد الرحمن سيد سليمان، ٢٠١٠)

وهو يستند علي النظرية الحيوية الاجتماعية ويهدف الي مساعدة العميل علي خفض او تعديل الانفعالات المتطرفة او الحادة ، وزيادة ثقته في انفعالاته وافكاره وسلوكياته ، وذلك من خلال الاستراتيجيات التي تتضمن مدي كبير من الفنيات منها العلاج الفردي والعلاج الجماعي والتدريب علي المهارات واليقظة العقلية وتنظيم الانفعالات ، وتحمل الاحباط ، والفاعلية بينشخصية ، وكذلك التدريب علي الازمات ، وبناء البيئة.

(مارثا لينهان، ٢٠١٤)

ويمكن القول ان الارشاد السلوكي الجدلي يعد نمطا ارشاديا نفسيا ينتمي لمدخل الارشاد المعرفي السلوكي ، ويقوم علي تحسين المهارات الحياتية للعميل ويهدف الي مساعدته علي تحقيق الاتزان الانفعالي وذلك بتخفيف حدة الانفعالات للعميل ويهدف الي مساعدته علي تحقيق الاتزان الانفعالي وذلك بتخفيف حدة الانفعالات وزيادة انتظامها واستقرارها ، وينطوي ذلك الارشاد علي فكرة الجدلية من منظور الحوار البناء وتشجيع العميل علي دمج الافكار المتناقضة ورؤية الواقع بوجوهه المتعددة ، كما يتضمن مجموعة من

الغنيات ورؤية الواقع متضمننا فنيات معرفية وسلوكية وجدلية والتي يمكن استخدامها للوصول الي اهداف الارشاد.

اهداف الارشاد السلوكي الجدلي

الهدف العام من العلاج السلوكي الدياكتيكي هو التدريب علي مهارات العلاج السلوكي الجدلي ومساعدة الافراد علي تغيير الانماط السلوكية والانفعالية والافكار المرتبطة بمشكلات الحياة (محمد مصطفى عبد المعني ، ٢٠٢٠ : ١٤) .

تحسين القدرات السلوكية للمسترشد في مختلف المواقف الحياتية ، وتنمية دافعيته للتغيير ، وذلك بتعديل بعض عاداته السلوكية وتعزيزه ، ومساعدته علي تعميم ما تعلمه من مهارات سلوكية جديدة خلال العملية الارشادية في المواقف الحياتية المختلفة ، بالإضافة الي الاهتمام برفع مستوي امكانت وقدرات المرشد وتنمية دافعيته للقيام بالعملية الارشادية ومساعدة العميل بفاعلية ، فضلا عن التركيز علي بناء مناخ علاجي ارشادي يدعم كلا من المرشد والمسترشد ويشجعهم علي الاندماج والتفاعل خلال الجلسات الارشادية ، وذلك بالاعتماد علي الارشاد الفردي والجماعي ، والتدريب علي المهارات ، والاستشارات التليفونية.

وهو تدخل معرفي سلوكي شامل متعدد التشخيص ، لاستهداف الافراد ذوي المظاهر السلوكية والمرضية المعقدة ، التي تشمل السلوكيات المهددة للحياة ، وسوء التنظيم الشديد في العاطفة والادراك والسلوك ، وهو علاج صمم في الاصل لمساعدة الافراد الذين يعانون بشكل اساسي من مشاكل تنظيم انفعالاتهم ، والصعوبات اللاحقة التي يسببها هذا الامر (محمد مصطفى عبد المغني ، ٢٠٢٠ : ١٩) .

ومن اهدافه ايضا مساعدة المسترشد علي ان يجعل حياته جديرة بأن تعاش ، مع تدريبه علي التحكم في النفس والسيطرة علي السلوك المشكل وخاصة السلوكيات الضارة والمتعلقة بالذات.

فاعلية برنامج ارشادي سلوكي جدلي في خفض حدة اجترار الذات لدي عينة من طلاب الجامعة وهو علاج او ارشاد اكثر قابلية للتطبيق علي نطاق واسع من الاضطرابات مثل اضطرابات الاكل ، والشرة المرضي ، والاكتئاب لدي كبار السن ، والاضطراب الثنائي القطب لدي المراهقين ، والافكار الانتحارية (محمد مصطفى عبد المغني ، ٢٠٢٠: ١٧).

الاسس النظرية التي يقوم عليها الارشاد السلوكي الجدلي

يرتكز علي : التبرير والتقبل والجدلية ويمكن ايضاحها فيما يلي :

- يعتمد الارشاد هنا علي تحسين رؤية وتوجهات الفرد نحو الموضوعات الحياتية المختلفة ، كما انه ارشاد سلوكي نظرا لاستخدامه اساليب وفنيات سلوكية كالتدريب علي المهارات والتدعيم والتعزيز والنمذجة.

(Cowperthwait, Colleen M,2016)

-**التقبل** : يعتبر التقبل نقطة محورية في الارشاد السلوكي الجدلي ، فعندما ينسج المرشد تأكيدا علي التقبل يكون هناك تغييرا مماثلا في المسترشد حيث يكون اكثر ميلا للتعاون او اقل ميلا للغضب والانسحاب ، فيركز التقبل علي التدريب علي فهم الامور التي يجب تقبلها ، والامور التي يمكن تغييرها ، وللتقبل مستويات هي الانتباه الدائم للمسترشد وهذا يعني الاحترام لما يقوله او يشعر به او يفعله وكذلك مساعدته علي استعادة الثقة من خلال افتراض ان سلوكه له مدلول واضح.

(Lovelady, Tiffany T,2016)

-**الجدلية** : ويقصد بها الاستبصار العقلي والوعي المنطقي بحقائق الامور الحياتية وفهم المتناقضات واستخدام طرق متزنة في تحليل المشكلات والكشف عن الادلة العقلية وامكانية التوصل لمدرجات منطقية موضوعية بما يساعد علي تحقيق التوافق والاستقرار الانفعالي.

(Wilson, Tina S,2019)

مبادئ وافتراضات الارشاد السلوكي الجدلي

- العملاء يريدون التحسن ، ولذلك لابد وان يسعوا الي تحقيق ذلك -
- يحتاج العملاء الي التحسن والمحاولة بجدية وان يكونوا اكثر تحفزا للتغيير ، وذلك يتم من خلال مساعدة المعالج لزيادة جهودهم.
- قد لا يكون للعميل سببا في كل مشاكله ولكن عليه حلها باي طريقة ، بمحاولة تغيير استجاباته السلوكية وتعديل بيئته من اجل تغيير الحياة ، ومن ثم فالعميل بحاجة للمساعدة ولكن عليه تحمل مسؤولية العلاج بالمشاركة مع المعالج بل وقد يقع عليه الجزء الاكبر من العلاج.
- يجب علي العملاء تعلم سلوكيات جديدة في كل الاحوال ذات الصلة ، وعلي المعالج التشجيع وتقديم المساعدة.
- لا يمكن الفشل العملاء في العلاج ما دام هناك دافعية ورغبة من العميل وتعزيز كاف من المعالج من اجل تحقيق التحسن.
- المعالج القائم علي علاج الاضطرابات المفرطة يكون في حاجة للدعم.

(Chugani, Carla D; Fuhrman, Barbara; Abebe, Kaleab Z; Talis, Janine; Miller, Elizabeth,2020)

مراحل الارشاد السلوكي الجدلي

يندرج الارشاد السلوكي الجدلي في مجموعة من المراحل تشمل ثلاث مراحل فضلا عن المرحلة المبدئية او التمهيدية والتي تعرف ايضا بمرحلة ما قبل العلاج وفيها يحرص المرشد علي ضبط سلوكيات المسترشد والوصول به الي مرحلة الاستقرار اثناء العملية الارشادية حيث يتم تدريبيه علي التكيف مع الارشاد وكذلك تقديم وصف من خلال مناقشة توقعاته وافكاره حول عملية الارشاد وكذلك تقديم وصف للارشاد السلوكي الجدلي وتنمية اتجاهه نحوه مع خفض السلوكيات التي تؤثر علي نجاح سير العملية الارشادية ،

فاعلية برنامج ارشادي سلوكي جدلي في خفض حدة اجترار الذات لدي عينة من طلاب الجامعة
مثل : الغياب او التأخر عن حضور الجلسات الارشادية ، وطلب الاستشارات التليفونية
في اوقات غير مناسبة.

(Tehranirad, Shervin,2016)

والمرحلة الاولى تشمل التركيز علي السلوكيات التي تؤثر علي جودة الحياة للمسترشد
كمشاعر اليأس والاكتئاب والفراغ ، والعمل علي تدريب المسترشد علي خبرات تساهم
في علاج وخفض مشكلته حيث يتم تعليمه مهارات جديدة كمهارات اليقظة العقلية
والفاعلية البين شخصية وتحمل الضغوط ، والتنظيم الانفعالي ، والتفكير المنطقي ،
وادارة الذات.

(Akinyemi, S. S,2016)

اما عن المرحلة الثانية فهمي تركز علي التعامل مع مشكلات العميل وخبراته الصادمة
وامكانية تعميم المهارات السلوكية التي تدرب عليها في حل المشكلات.

(Nichols, Sarah Nicole,2017)

والمرحلة الثالثة وتهدف الي تحقيق احترام الذات والاستقلالية ، مع تقييم المسترشد
لذاته، والوصول الي فهم افضل لنفسه والآخرين ، وايجاد السعادة.

(Cusumano, Laura,2017)

فنيات الارشاد السلوكي الجدلي

اليقظة العقلية : وتهدف الي تنمية اسلوب حياة العميل بالاعتماد علي اليقظة العقلية مما
يساعده علي التخلص من اندفاعاته وتحسين مزاجه الشخصي ، فيتم تدريبيه علي الوعي
بمدركاته وافكاره الداخلية وما يمر به من خبرات خارجية ، ويتم استخدام "ماذا" ، "كيف"
، ويقصد بمهارة "ماذا" ما المواقف التي يتعرض لها المسترشد وطريقة تقييمه وملاحظته
لها ، ومهارة "كيف" تشير الي كيف يتعامل المسترشد مع تلك المواقف ، ويتم تدريبه
علي عدم اصدار الاحكام ، وتجنب التفكير المتطرف ، واتسام سلوكياته بالمهارة.

(Loeffler, John Jacob,2016)

التنظيم الانفعالي : وفيها يدرّب المسترشد علي فهم الطبيعة التكيفية للانفعالات ، وتميز الاحداث التي تزيد من الاستثارة الانفعالية وفهم الاستجابة السلوكية لبعض الخبرات الانفعالية ، وتهدف تلك الفنية الي تنمية القدرة علي عدم اصدار الاخكام السريعة طبقا للانفعالات الايجابية والسلبية وتقليل القابلية السريعة للتأثر والمعاناة العاطفية.

(Chugani, Carla D,2016)

تحمل الضغوط : تدريب المسترشد علي مزيد من الطرق الفعالة لمواجهة الضغوط والانفعالات السلبية وذلك بتدريبه علي عدم انتقاد ظروفه الحياتية التي يعجز سريعا عن تغييرها ، وتندرج تحت تلك المهارة عدة مهارات : كتهدئة الذات ، وتحسين اللحظة ، وتقييم الايجابيات والسلبيات.

(Safavi, Sherry S,2018)

الفعالية البين شخصية : وتقوم علي اساس تدريب المسترشدين علي فهم احتياجاتهم الشخصية وتحقيق التوازن بينها ، واقامة علاقات اجتماعية وادارتها بكفاءة بالتدريب علي حل المشكلات ومواجهة التوقعات السلبية عن الذات والآخرين وتقدير الذات.

(Wright, Patricia Kay,2016)

الجدلية : وتعني بتعريف المسترشد بان الافكار التي تبدو متناقضة ظاهريا يمكن تحقيق الترابط بينها

(Schmidt Rooney, Erika,2017)

وكل الفنيات التي سبق ذكرها تنطبق تحت مسمي او عنوان "فنيات الارشاد السلوكي الجدلي".

فنيات التعديل المعرفي : ومن اهم اساليبها الجدلية

-الفصل بين المتناقضات الظاهرية : وفيها يقوم المرشد بعرض التناقضات الظاهرية التي يتضمنها مجال السلوك في الواقع بصفة عامة ويطلب من العميل البحث عن المنطق خلف هذه التناقضات وتشجيعه للوصول للفهم والجمع بين النقيضين وحل المازق.

فاعلية برنامج ارشادي سلوكي جدلي في خفض حدة اجترار الذات لدي عينة من طلاب الجامعة

(Wilson, Christina Ann,2018)

-استخدام المجاز : وفيها يتم توفير معان بديلة لتعليم التفكير الجدلي ، وعادة ما تكون القصص من الامور الاسهل في التذكر والتطبيق ، والاكثر تشويقا ، فهي تساعد المسترشد علي اعادة صياغة مشكلاته واكتشاف معان جديدة ، مما يكسبه طرق جديدة في التفكير ويجعله اكثر اتزاناً.

(Neumann, Jodi B,2016)

-دفاع الشيطان : ويستخدم في مواجهة المسترشدين بمعتقداتهم غير السوية ، ففيها يقدم المرشد اقتراح متطرف لاحد معتقدات المسترشد غير السوية ويقوم بدور دفاع الشيطان عن هذا المعتقد ليوقف في مواجهة محاولات العميل لدحض هذه الفكرة.

(Jette, Aimee,2019)

-الامتداد : يأخذ المرشد موقفا يحاول العميل البرهنة عليه ، بشكل اكثر جدية من العميل نفسه ، وهذه الفنية هي صورة مكافئة لفنية دفاع الشيطان.

(Gallagher, Shawna,2018)

فنية التدريب علي حل المشكلات

ويتم التركيز فيها علي عمليتين اساسيتين وهما فهم وتقبل المشكلة ثم توليد حلول بديلة، كما ان اولي خطوات مساعدة المسترشد علي تغيير انماط سلوكه التقليدية في حل المشكلات هو التدريب علي التحليل السلوكي وفيه يتم اختيار المشكلة وتحديد اسبابها وما الذي يعوق حلها ، وما المعينات المتاحة لها ثم تقديم الحلول وتقييمها من حيث النتائج المتوقعة ، ثم اختيار الحل السلوكي الملائم.

(Lynch, David A,2019)

فنية التعريض

وتشمل تدريب المسترشد تدريجيا علي التعرض لمواقف تثير قلقه والمسببة للمشكلة مع عدم الهروب منها او تجنبها بل مواجهتها ، وذلك بهدف مساعدة المسترشد علي التأثير

علي الاعراض السلبية للمشكلة التي يعاني منها واطفائها كمشاعر الغضب والحزن والخزي والذنب ، وذلك بمواجهة المثيرات ، وبالتالي مواجهة سلوك التجنب مع مراعاة ان ترتب عملية التعريض بطريقة تتجنب تعزيز الاستجابات الانفعالية السلبية ، وكذلك تركز علي تنمية شعور المسترشد بالتحكم في مواقف التعريض عن طريق التدرج في المثيرات المقدمة من حيث الشدة والصعوبة والحرص الا تنتهي مواقف التعريض بهروب المسترشد.

(Cecil, Rachel,2016)

فنية المراقبة الذاتية

وفيها يتم تدريب المسترشد علي الملاحظة الذاتية حيث يطلب منه تسجيل المواقف التي يتعرض لها وتؤثر علي سلوكياته وكتابتها في دفتر يومي وذلك يساعد كلا من المرشد والمسترشد علي مراجعة وتقييم تلك المواقف، كما يحرص المرشد علي الانتظام في متابعته هذه المذكرات اليومية.

(Oros, Emily,2016)

اجترار الذات

يعرفه فاضل عبد الزهرة مزعل(٢٠١٨) بأنه

اجترار المواقف السلبية واسترجاعها او تعني جلب الافكار والحوادث السلبية للذات الانسانية عند مواجهة موقف ضاغط يتطلب حلاً و الميل الى الانشغال بالتكرار غير المتعمد لحدوث الافكار حول احداث المواقف الضاغطة.

وهي مسألة التفكير المتكرر التي تولد حالة من عدم الاستقرار لدي كثير من الاشخاص ومن الجنسين ، وتعني ايضا التفكير في كثير من الامور السلبية ، والذي يرافقه حالات من الحزن والقلق والخوف من المجهول ، واثبتت الدراسات ان النساء اكثر اجترارا للذات من الرجال ، وان الافراد الذين يقومون باجترار الذات هم الافراد الاكثر انواعا وتوترا ، ولا يشاركون في اغلب النشاطات الاجتماعية ، وهم اكثر ميلا الي الوحدة.

فاعلية برنامج ارشادي سلوكي جدلي في خفض حدة اجترار الذات لدي عينة من طلاب الجامعة وهم لديهم تركيز مفرط وانشغال زائد بعملية تقييم لذواتهم ، دون اعطاء نتائج ايجابية للنفس ، والتأنيب الزائد للنفس ، وبشكل اشبه ما يكون بحالة من الصراع النفسي والتي تكون مستدامة عند بعض الاشخاص.

ومن لديهم اجترار للذات يكونون بالفعل عرضة لكثير من الاحباطات ، ولديهم قدر عل من الوعي الذاتي بانفسهم وعلي انفسهم فقط ، وهم في حالة دائمة من اليقظة والاحتراس ، لانهم دائمو استرجاع المواقف الضاغطة السلبية والتي ربما تقود الي استرجاع الاحداث الماضية وتولد مشاعر عدائية ، والاتفات الي مثيرات غير طبيعية ، من شأنها ان تزيد من عملية اجترار الذات.

دور المعالج في العلاج السلوكي الديالكتيكي :

يتطلب العلاج السلوكي الجدلي ان يوازن المعالج بين استخدام استراتيجيات التقبل والتغيير اثناء كل تفاعل علاجي ، ومن خلال الجمع السريع غير الملحوظ بين فنيات التغيير وفنيات التقبل الي استخدام المعالج كل من اساليب الاتصال التي تعبر عن عدم الاتفاق مع الاستجابة الحميمة ، وهذا التارجح بين التغيير والتقبل مطلوب للحفاظ علي التحرك للامام في مواجهة المريض الذي يتذبذب من حين لآخر ، بين الاستجابات الانتحارية او الانفصالية او اللامبالاة ، والرفض الجامد للسلوك ، والرفض للتعاون ، والهجوم والاثارة والدافعية الانفعالية السريعة ، وهدف المعالج هنا يكون في انتشارل المريض من الحياة في الجحيم الي حياة جديرة ان تعاش ، وذلك باسرع واكفا ما يمكن ، ويجب علي المعالج هنا ان يتحلي بالمرونة المتعاطفة وهي القدرة علي استيعاب المعلومات ذات الصلة بالمريض وتعديل موقفه طبقا لذلك ، وهذا يتضمن الاعتراف باخطائه الحتمية واصلاحها ، واسلوب الرعاية الذي يتضمن تعليم وتمارين ومساعدة المريض ، مع استخراج السلوكيات الجديدة من المريض وادراك ما لديه من قدرات ومقدرة علي احداث التغيير وجعل المرضي يتصرفون بانفسهم بدلا من ان يتصرف احدا بدلا عنهم (عبد الرحمن سيد سليمان ، ٢٠١٠ : ٢٥) .

theory نظرية التفكير المتكرر Rumination – Rethinking

حيث اقتصت معظم ابحاثها و دراساتنا حول جلد الذات السلبي الذي يؤدي بالفرد الى حالات من

القلق والاكتئاب وغير ذلك من الاضطرابات النفسية فضلا عن العدائية للآخرين وذلك بسبب استرجاعهم

المتكرر للمواقف الضاغطة في الحياة و خاصة بين اوساط طلبة الجامعات وقد قامت المنطرة (سوزان

نولن) ببحوث تجريبية على طلبة جامعة هيوستن الامريكية فوجدت ظاهرة الاجترار السلبي متفشية بين

اوساط الطلبة حيث دلت تلك البحوث والدراسات ان الافراد الذين يمارسون الاجترار السلبي يكونون اكثر

عرضة لحالات من القلق والكآبة والعدوان وذلك بسبب استرجاعهم المتكرر.

ان اكثر حالات الاجترار السلبي المتكرر نتيجة المواقف الضاغطة تؤدي في نهاية المطاف الى ظهور

اعراض مرضية وان اغلب الافراد المجترين يصبحون عرضة للاكتئاب ولذلك على الافراد الذين يقومون

بالاجترار ان يحترسوا ويكو نوا في حالة اليقظة تجاه تلك المواقف السلبية الضاغطة وان يصبحوا قادرين

على السيطرة على ذاتهم وضبط تلك المواقف وعدم الانشغال الزائد بها كي لا تكون دافعاً للعدوان

والانتقام (١٩٩٩). Hoeksema – Nolen-Susan وقد عرفت سوزان الجلب (الاجترار) على انه

فاعلية برنامج ارشادي سلوكي جدلي في خفض حدة اجترار الذات لدي عينة من طلاب الجامعة

اجترار الافكار السلبية واسترجاعها او تعني جلب الافكار او الحوادث السلبية للذات الانسانية عند

مواجهة موقف ضاغط يتطلب حلاً (Hoeksema Nolen-Susan, ١٩٩١). كذلك عرف نوفاكو

(Novaco, 2000) الاجترار على انه انفعال على نحو سلبي تتم خبرته شخصياً كحالة مستثارة من

الخصومة تجاه شخص ما او شيء ما يدرك على حدث لمصدر مقبت (P. 2000 ١٧٠). Novaco(كما ان اجترار الذات مرتبط بشكل طردي مع القلق فكلما زاد اجترار الذات كلما زاد مستوى القلق لدي الفرد.

وخالصة ما تقدمت به الاطر النظرية المعدودة حول اجترار الذات فان اجترار الذات له مكونين رئيسيين وهما : اجترار الحزن ، واجترار الغضب ، اجترار الحزن حول الاحداث المؤسفة التي حدثت للفرد وسواء كان له ضلع فيها او تسببت له رغما عنه ، واجترار الغضب والذي قد يتخذ اشكالا عديدة مثل الغضب الموجه نحو الذات او تجاه الاخرين ، والذي ايضا قد يأخذ شكلا عدائيا او هجوميا او صامتا مقهورا.

(Tran, Tanya B, 2012)

واجترار الذات يعني الاحساس بسيطرة المواقف الحياتية السلبية علي تفكير الشخص ، والشعور بالانزعاج، والتفكير الزائد ، وتأنيب الضمير دون سبب ، ولوم النفس ، وعدم الشعور بالارتياح ، ومراجعة الذكريات ، والتفكير في الماضي ، واسترجاع الخيالات ، والرغبة احيانا في رد الالاءة ، وعدم الرغبة في المشاركات الاجتماعية ، او القيام بها علي مضض وعن غير رغبة حقيقية ، والتعامل مع ضغوط الحياة بشكل سلبي ، وتكوين افكار عدائية ، وافكار سوداوية ، والتفكير في الانتقام ، والشعور بالانتقاص ، وسيطرة افكار الهزيمة والتراجع والانطواء والانعزالية عن الاخرين.

ابعاد اجترار الذات

يري البعض ان اجترار الذات يتكون من ؛ الانعزالية ، واللوذ بالذات ، ولوم النفس ، والابتعاد عن الانشطة الاجتماعية ، مع وضع حدود ضئيلة للاتصال بالواقع كالعمل والاتيان بضروريات الحياة او ضرورات اللذة

وهناك من يري انها تقتصر علي بعدين فقط وهما :الحزن والغضب ، حيث يحزن الانسان كثيرا علي فقد شيء ما او شخص ما او علاقة ما او فشل ما ، ثم يتحول الحزن الي غضب واتهام للذات علي تقصيرها في عدم بذلها الجهد اللازم لتحقيق ما تم فقده.

(Douglas, Jessica, 2013)

وتري شيماء عزت باشا (٢٠١٥) ان اجترار الذات هو نمط من الاستجابة التي تدل علي الاكتئاب ، وتتكون اجترار الذات من افكار متواصلة ومتكررة تدخل الي الوعي بصورة غير مقصودة ، وهو ميل ثابت للاستجابة لاحداث الحياة السلبية والحالات المزاجية السلبية بالتفكير الاجتراري ، والافكار السلبية الالية ، وهو يعزز الانحيات المعرفية في مهمات معالجة المعلومات ويضر بتنظيم الوجدان ، مما يؤدي الي حالات مزاجية سلبية ، واجترار الذات يتبنى تفسيرات سلبية ، ولديهم استراتيجيات اقل فاعلية لحل المشكلات ، واطهروا زيادة في استرجاع الذكريات الذاتية السلبية.

ان اجترار الذات هو تفكير واع مستمر والذي يركز علي موضوع واحد او محور واحد والذي قد يستمر حتي في غياب المتطلبات البيئية المباشرة لتلك الافكار ، واجترار الذات كثير التكرار ، واقتحامي ، وكريه ، وقد يمنع الافراد من التركيز اكثر علي الاشياء المباشرة ، واجترار الذات يهتم بالنتائج المغايرة للواقع والمرتبطة بمشكلات ، والاخفاقات.

(McLernon, Heather L,2015)

واجترار الذات يتطلب التفكير المتواصل ، ويركز علي الانفعال ، والتركيز علي المشكلات ، والتفكير في جوانبها النفسية ، السلبية ، دون تقديم اي حلول ، واجترار

فاعلية برنامج ارشادي سلوكي جدلي في خفض حدة اجترار الذات لدي عينة من طلاب الجامعة
الذات هو استجابة للمزاج السيء ، واجترار الذات يتكون من مكونين وهما : اطالة
التفكير والتأمل ، وتتصف اطالة التفكير بالاسهاب في التفكير في الجوانب السلبية
للموقف ، وتعتبر اكثر سوء تكيف من التأمل.

(Martinez, Lusía,2020)

و اجترار الذات نمط متسق من التفكير عبر الزمن ، والذي يمكن بشدة ان يضر بقدرة
الفرد علي اجتياز عوامل الضغط النفسي اليومية ، ولان اجترار الذات مرتبط بانخفاض
القدرة علي التنقل بين المهام ، وعدم القدرة علي التركيز ، ولديهم بشكل عام ادراكات
سلبية ، واجترار الذات يؤدي الي الاكتئاب والمعاناة النفسية ، وهنا نقطة في غاية
الاهمية حول اجترار الذات وهي : ان اجترار الذات يعمل وفقا لنمطين مفيد اذا كان
محدد ومتمركز علي حل المشكلة ، وضار اذا كان مجرد ويسال لماذا ، ويساعد
المعالجون النفسيون علي تطوير افكار وسلوكيات بديلة لتقليل الافكار الاجترارية
الضارة، بالاضافة فان اجترار الذات يرتبط بالتجنب السلوكي والوجداني.

(Day, Helen J,2018)

وهناك فئات من اجترار الذات وهي : اجترار الذات المتوجه نحو المهمة ، وفيه يركز
الفرد علي طريقة تحقيق الاهداف ، وكيف كان من الممكن تعديل عثرات الماضي ،
والفئة الثانية تركز علي المشاعر الحالية وانعكاسات الفشل ، واجترار الذات غير ذي
صلة بالمهمة والذي يعمل علي تشتيت الفرد والفشل وعن طريق التفكير في الاحداث او
الاشخاص الذين لا يتعلقون بالهدف المحبوب.

(Pepper, Rebecca,2017)

النظريات المفسرة لاجترار الذات

نظرية انماط الاستجابة

وهي حينما يشعر الافراد بالضيق يمكن ان يستجيبوا لهذا المزاج بطرق متعددة ،
ويكون لديهم مواقف مختلفة مثل اجراءات سريعة لتغيير البيئة وتغيير المزاج ، وقد

يطلبون المساندة الاجتماعية ، وبالتالي فان الفرد هنا يردد في ذهنه دائما عبارة واحدة وهي " لماذا لا استطيع المضي قدما " و " ما الخطأ في " و " لا اشعر بانني ساتمكن من تجاوز هذا " وهذه الافكار بالطبع لا تؤدي الي حل مشكلات ، بل يركز الفرد علي نمط من التفكير الدائري واجترار الذات عملية يقوم فيها الفرد حينما يصاب بالاكتئاب او الحزن ، وتسيطر الفروق الفردية علي عملية اجترار الذات ، فهناك من يستجيبون للضغوط والمشكلات باجترار الذات وهناك من يستجيبون بقدر ضئيل وهناك من لا يخرطون من الاساس في اجترار الذات من الاساس.

(Scott, Jennifer Anne, 2014)

ووفقا لنظرية انماط الاستجابة فان الاكتئاب المرتبط باجترار الذات يمكن ان يتطور ، فالتأثيرات السلبية والافكار والذكريات السلبية يجعل هناك منحي تشاؤمي وقدري ، وترك النفس للاحداث ، ومن يتطور لديهم الاكتئاب من معتدل الي مزمن سوف يفقدون المساندة الاجتماعية بمرور الوقت.

(Kiselica, Andrew Mark,2018)

نظرية التنشيط السلوكي

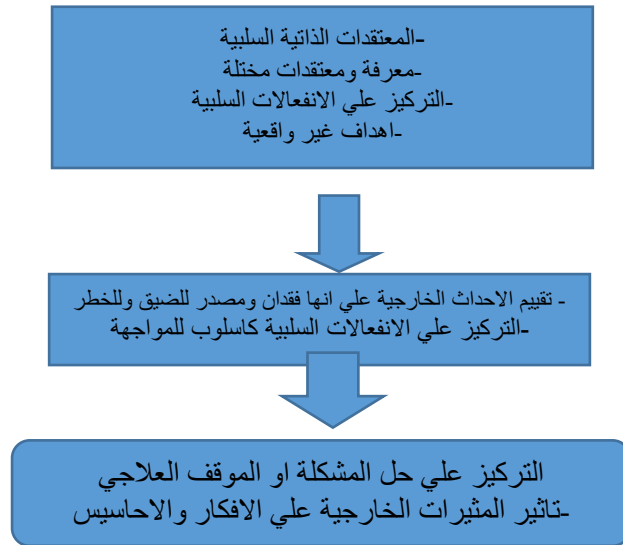
وتقترح تلك النظرية علي ان اجترار الذات قد يعمل علي الحد من الاتصال بالبيئة ، ويتمرسون علي التجنب للمثيرات المنفرة التي يحتمل ان تثير انفعالات سلبية.

(Schmalzried, RaLynn Cheri ,2012)

نظرية وظيفة التنظيم الذاتي التنفيذي

ويري اصحاب تلك النظرية ان اجترار الذات اولا يعني الافكار المتكررة المتولدة بواسطة محاولات المواجهة مع تناقضات الذات الموجهة بالاساس نحو معالجة محتوى المعلومات الراجعة علي الذات وليس نحو الفعل المباشر الموجه نحو الهدف. ويوضح لنا نموذج وظيفة التنظيم الذاتي التنفيذي عملية ومحتوي اجترار الذات ، ونظرية وظيفة التنظيم الذاتي التنفيذي ينظر للافكار لاجترارية علي انها استجابة

فاعلية برنامج ارشادي سلوكي جدلي في خفض حدة اجترار الذات لدي عينة من طلاب الجامعة لتناقضات الذات (حيث انها موجهة نحو الهدف بالاساس) ، وتعني النظرية بالتأكيد علي ان اجترار الذات يؤثر علي عملية الوعي نفسها وتدعم معالجة تامل ذاتي ومتمركزة علي الانفعالات كاستراتيجية للمواجهة ، كما انه في تلك النظرية فان الافكار الاقتحامية تفرض سيطرتها وتدعم عمليات تفكير دائرية لا اول لها ولا اخر .
وتسير تلك النظرية وفقا للمخططات التالية :



(Foxworth, Tamara E, 2014).

نظرية اجترار الذات للتقدم نحو الهدف

وتخلص تلك النظرية الي ان الفرد يسعى لتحقيق هدف ما في حياته ، وفي تخيله ، ووفقا لؤيته فانه يري ان سيستطيع تحقيق هذا الهدف خلال وقت معين ، فاذا لم يتحقق الهدف خلال هذا الهدف المعين يحدث اجترار الذات ، وتوجيه اللوم الي الذات، ويتضح الفرق بين تلك النظرية والنظريات التي سبقتها في تفسير اجترار الذات ان التركيز هنا يكون علي عامل الوقت وليس عامل الهدف نفسه.

(Lee, Ailsa, 2018)

اجترار الذات يجعل الشخص منزعج ، ويعرض مشكلاته بشكل اكبر ، وبيان مشكلته لا حل لها ، ولا يمكن السيطرة عليها ، وينظرون لانفسهم علي انهم عاجزون عن تنفيذ الحلول ، مما يثبط المبادرات للقيام باي عمل ، زكنتيجة للاثار المعرفية الضارة لاجترار الذات ضعف مهارات حل المشكلات ، والانغماس في سلوكيات ضارة في الاكل والشرب لمواجهة المشقة او الشعور بالضغط ، فالاشخاص الذين يقومون بالاجترار عندما يواجهون امورا حياتية فانهم يصلون الي نتائج اكتبائية حول حياتهم ، ويجعل قراراتهم ضعيفة وغير قادرين علي حل المشكلات ، ويواجه المجترون لذواتهم التجاوزات من الاخرين بتجنب المتجاوز او بالرغبة في الانتقام منه.

(Floyd, Kelly N,2011)

دراسات سابقة

دراسات سابقة تناولت الارشاد السلوكي الجدلي

دراسة الاء علي محمد الشمالية (٢٠١٦)

سعت هذه الدراسة شبه التجريبية الي اختبار فاعلية الارشاد الجمعي المستند للعلاج الجدلي السلوكي في خفض الاندفاعية والسلوك التخريبي لدي طالبات الصف العاشر ، وتكونت عينة الدراسة من ٢٩ طالبة من طالبات الصف العاشر في مدرسة الاميرة رحمة الثانوية للبنات ومدرسة سكيبة بنت الحارث الثانوية للبنات ، ممن حصلن علي درجات مرتفعة علي مقياسي السلوك الاندفاعي والسلوك التخريبي ، تم تقسيمهم الي مجموعتين ضابطة وتجريبية ، وتم تصميم برنامج ارشادي جمعي قائم علي العلاج الجدلي السلوكي ، وقد تألف البرنامج من ١٥ جلسة ، بواقع جلستين اسبوعيا ، وتراوحت مدة الجلسة من ٤٥ الي ٦٠. واشارت نتائج الدراسة الي الافادة من البرنامج الارشادي في خفض السلوك الاندفاعي والسلوك التخريبي لدي طلبة المدارس ومن كل من الجنسين وفي المراحل الدراسية المختلفة.

فاعلية برنامج ارشادي سلوكي جدلي في خفض حدة اجترار الذات لدي عينة من طلاب الجامعة

دراسة نهلة فرج علي الشافعي (٢٠١٨)

وهدفت الدراسة الحالية لبناء برنامج ارشادي وفقا لرؤية مارثا لينهان في الارشاد السلوكي الجدلي ، وتعرف فاعليته في خفض الحساسية الانفعالية السلبية بابعادها (عدم الاتزان الانفعالي ، التفكير للعقلاني ، الابتعاد العاطفي) لدي طلاب الجامعة ، اضافة لمعرفة اختلاف فعالية البرنامج موضع الدراسة لدي المجموعة التجريبية وفقا للجنس ، واستمراريته في خفض الحساسية الانفعالية السلبية في التطبيق التتبعي ، وكان عدد افراد العينة ١٠ من طلاب جامعة المنيا ، كما استخدم مقياس الحساسية الانفعالية السلبية ، وبرنامج للارشاد السلوكي الجدلي (اعداد الباحث) ، وتوصلت نتائج الدراسة الي اثبات فعالية برنامج الارشاد السلوكي الجدلي في خفض الحساسية الانفعالية السلبية ، اضافة الي عدم وجود فروق دالة احصائيا بين الجنسين في فاعلية البرنامج الارشادي المستخدم، كما استمرت فعالية البرنامج الارشادي في فترة المتابعة.

دراسة محمد مصطفى عبد المغني (٢٠٢٠)

وهدفت هذه الدراسة الي اختبار مدي فاعلية العلاج السلوكي الديالكتيكي في خفض الافكار الانتحارية لدي عينة من ذوي الاضطراب ثنائي القطب ، وتكونت عينة الدراسة من ١٠ طلاب كمجموعة تجريبية ، و١٠ طلاب كمجموعة ضابطة ، واشتملت ادوات الدراسة علي مقياس الافكار الانتحارية من اعداد الباحث ، ومقياس الاضطراب الوجداني ثنائي القطب من اعداد الباحث ، ومقياس المستوي الاجتماعي الاقتصادي للأسرة ، والبرنامج العلاجي السلوكي الديالكتيكي من اعداد الباحث ، وتوصلت نتائج الدراسة الي فاعلية البرنامج الارشادي المستخدم في خفض الافكار الانتحارية لدي عينة من ذوي الاضطراب الوجداني ثنائي القطب .

دراسات سابقة تناولت اجترار الذات

دراسة Mills, Lindsey (2011)

وهدفت هذه الدراسة الي معرفة دور اجترار الذات في التفكير العاطفي والسلوكيات ، وتكونت عينة الدراسة من ١١٥ طالبا جامعيًا ، وتم تطبيق مقاييس التفكير الاجتراري، والتأثر الوجداني ، والسلوكيات المجتررة ، وتم الاعتماد علي المنهج الوصفي في الدراسة والتي توصلت نتائجها الي ان التفكير الاجتراري يؤدي تفكير انفعالي وسلوكيات معتلة.

دراسة (2011) Myers, Charlsie Ann

وهدفت هذه الدراسة الي معرفة تأثير اجترار الغضب علي استجابات القلب والاعوية الدموية ، وتأسست فكرة هذه الدراسة علي ان هناك ارتفاع في معدلات الوفيات المرتبطة بامراض القلب والاعوية الدموية ، ومن ثم بدأ البحث عن مسببات ذلك ، من العوامل الخطيرة النفسية والسلوكية لتحسين تلك النسبة واسترداد الصحة ، وتكونت عينة الدراسة من ٧٥ طالبا جامعيًا سليما تتراوح اعمارهم ما بين ١٨ الي ٤٤ عام ، يكتبون عن تجربتين للغضب تجربة كان الشخص غاضبا من شخص اخر ، وتجربة كان غاضبا منه ، واشارت نتائج الدراسة الي ان نوعي الغضب يؤدي كلاهما الي اجترار الذات.

دراسة (2011) Floyd, Kelly N

وهدفت هذه الدراسة الي معرفة العلاقة بين اجترار الذات وبين كل من حدوث الصدمة والنمو بعد الصدمة ، وتكونت عينة الدراسة من ١٧٥ من الاناث ، و٣٩ من الذكور ، وتم تطبيق مقاييس اجترار الذات ، والشعور بالحدث الصادم ، ونمو ما بعد الصدمة ، وتوصلت نتائج الدراسة الي ان اجترار الذات يتصل ايجابيا مع كل من الشعور بالصدمة وما بعد الصدمة.

دراسة (2012)Schmalzried, RaLynn Cheri

وهدفت هذه الدراسة الي الكشف عن اجترار الذات عند الشباب وعند كبار السن فيدراسة مقارنة بين المرحتلين العمريتين ، وتم تطبيق مقاييس اجترار الذات علي العينتين ، وتوصلت نتائج الدراسة ال ان الشباب كانوا اكثر ابداء لاجترار الذات اكثر من الصغار

دراسة (2012) Savage, Jemeela

فاعلية برنامج ارشادي سلوكي جدلي في خفض حدة اجترار الذات لدي عينة من طلاب الجامعة

وهدفت هذه الدراسة الي الكشف عن العلاقة بين العار والاكتئاب واجترار الذات في مرحلة المراهقة ، وتضع تلك الدراسة الاساس النظري للشعور بالعار علي انه عاطفة سلبية تشمل مشاعر النقص وادانة الذات والرغبة في الاختباء من الاخرين ، كما تشير كثير من الدراسات السابقة مع البالغين الي ان اجترار الذات عاملا مهما في العلاقة بين العار والاكتئاب ، وتكونت عينة الدراسة من ١٧٥ انثي و١٣ ذكر ، وتم تطبيق مقاييس الاجترار العام ، والخاص ، والمقارنة الاجتماعية ، والسلوك الخاضع ، والاكتئاب ، و اشارت نتائج الدراسة الي ان المراهقين الذين عانوا من العار في سياقات متعددة ومن بينها البلطجة (اي انهم موص عليهم بالبلطجة) ، يظهرون بشكل واضح اجترار الذات.

دراسة (2012) Tran, Tanya B

وهدفت هذه الدراسة الي معرفة العلاقة بين اجترار الذات والتغذية الراجعة من وسائل التواصل الاجتماعي وتحديد الفيس بوك ، وتعتمد تلك الدراسة علي دعم نظري خلاصته ان الافراد يعرضون افكارهم ووجهات نظرهم الحياتية ومحتلف رؤاهم علي الفيس بوك ، وان هذا يدعم اجترار الذات ، لانهم يظلون مستمرين في عرض الافكار التي تعضد حالة الحزن لديهم ، ومن اجل اختبار تلك الفرضية تم التطبيق علي عينة من ٢١٣ شابا من مستخدمي الفيس بوك ، وتم تطبيق مقياس اجترار الذات ومقياس المزاج السيء ، وتوصلت نتائج الدراسة الي ان استخدام الفيس بوك في عرض الافكار التي تعبر عن الندم والتفكير في الماضي تعضد من حالة المزاج السيء ومن درجة اجترار الذات.

دراسة (2012) Cowdrey ،Felicity Ann

وهدفت هذه الدراسة الي معالجة اجترار الذات في اضطراب فقدان الشهية العصبي ، وبدأت الدراسة في وصف اضطراب فقدان الشهية العصبي والذي يتصف بهزال شديد، واثناء الدراسة تم تطبيق مقياس اضطراب الذات ، والذي اشارت نتائجه ان المريض يعاني من استرجاع الافكار حول ماهية وزنه وكيف اصبغ شكله وانه لو كان اتبع نظاما غذائيا صحيا لما الت حالته الي مثل الشكل الحالي.

دراسة (2012) LeMoult, Joelle

وهدفت هذه الدراسة الي معرفة اثار اجترار الذات علي التعافي النفسي والبيولوجي من الاكتئاب ، وتعرف تلك الدراسة الاجترار علي انه عاطفة سلبية تميل لاستجابة الضيق ، والتشتت ، وانه في حالة اجترار الذات يزداد افراز الكورتيزول ، وتضطرب ضربات القلب ، وتكونت عينة الدراسة من ٢٣ من المصابين باعراض بيولوجية غير عضوية المنشأ ، وتوصلت نتائج الدراسة الي ان اجترار الذات يؤدي الي مثل تلك الاعراض.

دراسة (2013) Douglas, Jessica

وهدفت هذه الدراسة الي معرفة الفرضية القائلة بان اجترار الذات يمكن استخدامه كمنبيء للاكتئاب ، وتشير خلفية الدراسة الي ان اجترار الذات ينبيء بالاكتئاب لدي البالغين والمراهقين ، وان اجترار الذات عامل هام في تشخيص الاضطرابات النفسية ، الا ان المشكلة هي ان الدراسات بشكل عام تعتمد علي التقارير الذاتية ، وفي تلك الدراسة تم تطبيق استبيان اجترار الذات علي الامهات المراهقات ، وهل ندمن علي الحمل ام لا ، وان كان هناك ندم فهل ادي ذلك الي سيطرة اجترار الذات كنمط للتفكير ، وتكونت عينة الدراسة من ٥٠٠ من المراهقات الحوامل ، وشارت نتائج الدراسة ان افراد العينة اظهروا بالفعل اجترارا للذات وان ذلك ادي الي تاثر حياتهن بشكل سلبي بذلك.

دراسة (2013) Galpin, Josie

وهدفت هذه الدراسة الي التعرف عن اجترار الذات كتعبير عن الالم النفسي والندم والشعور بالمسؤولية عند الالباء والامهات الذين انجبوا اطفالا خدج ، وتكونت عينة الدراسة من ٣٠ زوجا من الاب والام ، و٢٣ اما اضافية في ولاية ايبست انجليا ، وذلك خلال سبعة اشهر من المتابعة ، واعتمدت الدراسة علي مقاييس التقرير الذاتي واجترار الذات ، والدعم الاجتماعي ، والاكتئاب ، وشارت نتائج الدراسة الي ان اجترار الذات يظهر لدي هؤلاء الامهات بنسبة اكبر من الالباء لا سيما اذا لم يجدوا الدعم الاجتماعي المناسب.

فاعلية برنامج ارشادي سلوكي جدلي في خفض حدة اجترار الذات لدي عينة من طلاب الجامعة

دراسة شيماء عزت باشا (٢٠١٥)

وهدفت هذه الدراسة الي فحص العلاقة بين اجترار الذات والتشويه المعرفي واعراض القلق والاكتئاب لدي طلاب الجامعة ، كما هدفت ايضا الي التعرف علي قدرة اجترار الذات والتشويه المعرفي تعميم الفشل والمبالغة في المستويات ولوم الذات في التنبؤ باعراض القلق والاكتئاب ، وقد تكونت عينة الدراسة من ٢٧٠ طالبا من طلاب الجامعة تراوحت اعمارهم ما بين ١٧ الي ٢٣ عام ، واشتملت ادوات الدراسة علي مقياس اجترار الذات ، واستبانة الاحكام التلقائية ، ومقياس بيك للاكتئاب ، ومقياس سمة القلق ، وتوصلت نتائج الدراسة الي انه توجد علاقة موجبة دالة احصائيا بين درجات اجترار الذات وكل من التشويه المعرفي (تعميم الفشل ولوم الذات) والقلق والاكتئاب.

دراسة Melia, Nathan Lincoln (2015)

وهدفت هذه الدراسة الي الكشف عن العلاقة المحتملة بين اجترار الذات عند المراهقين وبين الصراع الزوجي عند والديهم ، وتكونت عينة الدراسة من ١٥٣ من المراهقين الذين تتراوح اعمارهم ما بين ١١ الي ١٧ عاما ، وتم تصميم مقاييس الصراع الزوجي عند الوالدين من خلال تقارير الوالدين انفسهم ومع تطبيق استبيان الشراكة الزوجية عليهم ، ومقياس شدة التوتر الاسري ، واخيرا مقياس اجترار الذات عند المراهقين ، وتوصلت نتائج الدراسة الي ان الصراع الزوجي بين الوالدين يؤدي الي اجترار الذات عند المراهقين.

دراسة رشا محمد عبد الستار (٢٠١٧)

وهدفت هذه الدراسة الي الكشف عن الفروق بين المعنفات وغير المعنفات في كل من التسامح واجترار الافكار ، كما هدفت لدراسة العلاقة بين التسامح واجترار الافكار لدي المجموعتين ، وابضا هدفت الي الكشف عن الفروق في العلاقة بين التسامح واجترار الافكار لدي عينة من النساء المعنفات وغير المعنفات ، وتكونت عينة الدراسة من ١٢٨ امرأة بواقع ٥٤ من النساء المعنفات ، و٤٧ من النساء غير المعنفات ، تراوحت اعمارهم

ما بين ٢١ الي ٥١ سنة ، وطبق عليهم استبيان الاساءة الي المرأة ، ومقياس هارتلاند للتسامح ، ومقياس الاستجابات الاجترارية ، واسفرت نتائج الدراسة عن عدم وجود فروق دالة احصائيا بين النساء المعنفات وغير المعنفات في كل من التسامح مع الذات والتسامح مع الاخر والتسامح مع المواقف والظروف والدرجة الكلية للتسامح ، ووجود فروق دالة احصائيا بين النساء المعنفات وغير المعنفات في اجترار الافكار لصالح النساء المعنفات ، ووجود علاقة سالبة دالة احصائيا بين درجات اجترار الافكار لصالح النساء المعنفات ، ووجود علاقة سالبة دالة احصائيا بين درجات اجترار الافكار وكل من التسامح مع الاخر والتسامح مع المواقف والظروف والدرجة الكلية للتسامح لدي عينة المعنفات ، ووجود علاقة موجبة دالة احصائيا بين درجات اجترار الافكار والتسامح في المواقف والظروف لدي عينة غير المعنفات كما اشارت النتائج الي وجود فروق دالة احصائيا بين النساء المعنفات وغير المعنفات في العلاقة بين التسامح واجترار الافكار.

دراسة Harfmann, Elisabeth J (2017)

وهدفت هذه الدراسة الي معرفة العلاقة بين الكبح المعرفي ، اجترار الذات ، والارق لدي الافراد المعرضين للانتحار المكتئبين ، وكان الهدف من هذه الدراسة هو توسيع فهم العلاقة بين الاكتئاب والانتحار علي وجه التحديد ، كما سعت الدراسة الي توضيح العلاقة بين اجترار الذات والتثبيط المعرفي والارق والافكار الانتحارية ، واشارت نتائج الدراسة الي ان التثبيط المعرفي والتحيز العاطفي للمنبهات السلبية كانت من العوامل المحفزة للانتحار ، كما اظهرت نتائج الدراسة الي ان الارق يتوسط العلاقة بين التثبيط المعرفي واجترار الذات.

دراسة Foxworth, Tamara E (2014)

وهدفت هذه الدراسة الي معرفة تأثير اجترار الذات في التأمل والوجدان ، واقترضت الدراسة ان اجترار الذات يؤثر علي الكلمات العاطفية التي يرددها الفرد بينه وبين نفسه، وان الفرد يميل الي ترديد الكلمات السلبية بدلا من الايجابية ، ومن اجل تحقيق هدف هذه

فاعلية برنامج ارشادي سلوكي جدلي في خفض حدة اجترار الذات لدي عينة من طلاب الجامعة
الدراسة تم تصميم مقاييس اجترار الذات ، والتأمل ، والكلمات الوجدانية الذهنية ،
وتوصلت نتائج الدراسة التي طبقت علي ١٤٨ طالبا جامعي ان اجترار الذات والتأمل
السلبى للذات يؤديان الي تزداد كلمات وجدانية سلبية وسخيفة تثبط من همة الفرد
للمبادرات الحياتية.

دراسة Lindstrom, Cassie Marie (2014)

وهدفت هذه الدراسة الي معرفة العوامل المرتبطة بنمو ما بعد الصدمة بعد اصابة الدماغ
الرضخية ، واجترار الذات ، والكشف عن الذات ، ومن اجل تحقيق اهداف الدراسة تم
تصميم قاعدة بيانات عن المصابين بضوخ في الدماغ ، ومقياسي اجترار الذات ،
والكشف عن الذات ، وكان المشاركون ٧٦ ناجين من اصابات الرضوخ الدماغية ،
وكشفت نتائج الدراسة الي ان هناك ارتباط بين اصابات الدماغ وبين طريقة التفكير
المعتمدة علي اجترار الذات ، او بتعبير ادق انه يحدث نمط من التفكير الاجتراري بعد
اصابات الدماغ ، وان التعبير عن الذات نفسه يتأثر كدرجة عن الافصاح عن الافكار
الاجترارية عند الشخص.

دراسة Baines, George William (2014)

وهدفت هذه الدراسة الي معرفة العلاقة بين اعراض الاكتئاب والاداء واهداف الاتقان
واجترار الذات والتاثير ، وتتأسس تلك الدراسة علي النظرية الاجتماعية المعرفية
للاكتئاب والتي تخلص علي ان الضغوط الاجتماعية هي التي تؤدي الي الاكتئاب ،
وتطونت عينة الدراسة من ٧٢ مشاركا سليما في معالجة تجريبية وذلك لتقييم اجترار
الذات بعد المرور بتجربة حزينة ، و اشارت نتائج الدراسة الي ان الذين يريدون
الحصول علي تقدير عالي للذات بناء علي موافقة الاخرين انما يعانون في الغالب من
حدوث اجترار الذات.

دراسة Scott, Jennifer Anne (2014)

وتهدف هذه الدراسة الي وضع تصور لاجترار الذات لدي المراهقين ، وهي تعطي تعريفا جديدا لاجترار الذات وهو الذكريات المتطفلة ، وهي تقسم اجترار الذات الي نوعين او انفعالين ، الغضب والحزن ، وتكونت عينة الدراسة من ٧٥ شابا وفتاة ، وتم تطبيق مقاييس اجترار الذات عليهم ، والاكتئاب ، والمزاج السيء ، والندم بعض الاصابة بمشكلات شخصية او الاصابة بمرض وتوصلت نتائج الدراسة الي ارتباط اجترار الذات بشكل ايجابي ودال بالاكتئاب والمزاج السيء.

دراسة (2015) McLernon, Heather L

وهدفت هذه الدراسة الي معرفة العلاقة بين اجترار الذات والعنوان ، خاصة لدي الفصاميين ، وتكونت عينة الدراسة من ١١ فصاميا من الذين يكررون كثيرا من نمط التفكير الاجتراري ويتحدثون دوما عن احداث ماضية بعينها ، وشارت نتائج الدراسة ان اجترار الذات الذي يظهر لدي الفصاميين ليس منبئا للعدوانيات التي يقوموا بها بعضهم.

دراسة (2016) McDuffy, Moriel S

وهدفت هذه الدراسة الي معرفة هل اجترار الذات والعمر وسنوات الخبرة متغيرات تصلح كمنبئات للارهاق ، واستخدمت الدراسة تصميما غير تجريبي لفحص ما اذا كان الرضا الوظيفي واجترار الذات والعمر وسنوات الخبرة يتنبئون بالارهاق بين العاملين في مجال الخدمات البشرية الذين يخدمون السكان المعرضين لمخاطر عالية ، ووجدت نتائج الدراسة الي ان الرضا الوظيفي له اقوي تاثير تنبؤي بينما اجترار الذات وسنوات الخدمة والعمر ليست مؤشرات تنبئية عن الارهاق.

دراسة (2017) Stephens, Haley

وهدفت هذه الدراسة الي التحليل الشخصي لعملية اجترار الذات ، وتم تطبيق علي عينة الدراسة المتكونة من ٣١٠ من طلاب في سن الدراسة الجامعية ، ٨١ في المائة منهم من الاناث ، اكملا مقاييس عن الحزن والغضب ، واطهرت نتائج الدراسة ان اجترار الذات

فاعلية برنامج ارشادي سلوكي جدلي في خفض حدة اجترار الذات لدي عينة من طلاب الجامعة يتكون من انفعاليين وهما الحزن والغضب ، وان الحزن يرتبط بالاكنتاب ،بينما اقترن اجترار الغضب العدوان ، كما اظهرت الدراسة ان الرجال يبدون عدوانا اكبر من الاناث.

دراسة (2017) Allington, Casey E

وهدفت هذه الدراسة الي اختبار اجترار الذات كعملية تضعف قدرات التنظيم الذاتي للفرد، وتمهد تلك الدراسة نظريا بالتأصيل النظري بعرض سوء التنظيم الذاتي واجترار الذات ، ومساهمتهما في تطوير الاعراض الاكتئابية ، وصعوبة الحد من الاضطراب العاطفي ، ثم بحث العلاقة المباشرة بين اجترار الذات والتنظيم الذاتي ، واختبرت هذه الدراسة الفرضية القائلة بأن اجترار الذات يضعف قدرات التنظيم الذاتي ، وتكونت عينة الدراسة من ١١٩ فردا ، وتم تطبيق مقياس اجترار الذات ، والتنظيم الذاتي ، و اشارت نتائج الدراسة الي ان هناك علاقة عكسية دالة بين اجترار الذات والقدرة علي التنظيم الذاتي.

دراسة سهام علي عبد الغفار (٢٠١٨)

وهدفت هذه الدراسة الي التعرف علي طبيعة العلاقات الارتباطية بين استراتيجيات تنظيم الانفعال والاضطرابات النفسية مثل القلق النفسي والضغط النفسية والكمالية العصابية لدي المراهقين الموهوبين ، وتكونت عينة الدراسة من ١٤٨ طالبا وطالبة ممن تراوحت اعمارهم من ١٥ الي ١٦ سنة ، واستخدمت الدراسة مقياس التنظيم الانفعالي ، وقائمة الاضطرابات النفسية للمراهقين الموهوبين ، وقائمة الكشف عن المراهقين الموهوبين ، واستمارة جمع البيانات ، واختبار تفهم الموضوع ، وتوصلت نتائج الدراسة الي وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة احصائيا بين درجات الطلاب علي قائمة الاضطرابات النفسية وكل من استراتيجيات تنظيم الانفعال مثل اجترار الذات ولوم الذات ولوم الاخرين والتفكير الكارثي.

دراسة (2018) Lee, Ailsa

وهدفت هذه الدراسة الي معرفة العلاقة بين اجترار الذات والتأمل كمنبئين للاجهاد والاكتئاب ، حيث اشارت الدراسة الي ان هناك ارتفاع حاد في معدلات انتشار اعراض الاكتئاب خاصة في مرحلة المراهقة ، والاكتئاب في مرحلة المراهقة يرتبط عادة بضعف الاداء في العديد من مجالات الحياة والوصول الي مرحلة البلوغ ، وتكوت عينة الدراسة من ١١٣ من المراهقين ، وتم تطبيق مقاييس اجترار الذات ، والتأمل ، والشعور بالاجهاد ، والاكتئاب ، وتوصلت نتائج الدراسة ان اجترار الذات يمكن استخدامه كمنبئ للاكتئاب.

دراسة Kiselica, Andrew Mark (2018)

وهدفت هذه الدراسة علي استكشاف العلاقة بين اجترار الذات والاقبال علي التدخين ، وتكونت عينة الدراسة من ١١٣ من الشباب المدخنين ، وتم تطبيق مقياس اجترار الذات، والتقارير الذاتية عن الاقبال علي التدخين ، وتوصلت نتائج الدراسة الي ان اجترار الذات قد يؤدي بشكل كبير الي الاقبال علي التدخين كمهديء للشعور بالقلق.

دراسة Andrews, Kathleen Ratcliff (2018)

وهدفت هذه الدراسة الي معرفة اثر اجترار الذات علي الاداء المعرفي للفرد ، كما تناولت الدراسة اثار اجترار الذات الاكتنابي علي الوظائف المعرفية الاساسية ، والقلق ، وتكونت عينة الدراسة من ١٧٥ مشارك بمتوسط عمري ٣٠ ، وتم تطبيق مقاييس اجترار الذات ، والاداءات المعرفية الاساسية ، واشارت نتائج الدراسة الي ان اجترار الذات والتفكير الذاتي يمكن استخدامهم كمنبئات علي سوء الاداء المعرفي للفرد.

دراسة Ehrlich, Lauren E (2018)

وهدفت هذه الدراسة الي الاجابة علي تساؤل عام وهو : هل تختلف انماط اجترار الذات وفقا للاعراض ، ومن اجل الاجابة علي هذا التساؤل قامت الدراسة بتعريف الاجترار بانه تفكير متكرر وسلبي ومرجعي الذات ويرتبط بكثير من الاضطرابات الداخلية المستمرة ، وهو انخراط شبه دائم في عمليات التفكير ، وهو عملية ادراكية شائعة ،

فاعلية برنامج ارشادي سلوكي جدلي في خفض حدة اجترار الذات لدى عينة من طلاب الجامعة بسبب المعتقدات ما وراء المعرفية ، وتسعي الدراسة الحالية الي فحص العلاقة بين اعراض اضطرابات الاكل المضطربة واجترار الذات ، وتكونت عينة الدراسة من ٤٨١ مصابا ٥٣ في المائة منهم من الاناث ، وتم تطبيق استبيانات تتعلق بالاكل ، و اجترار الذات ، والمعتقدات حول الاجترار ، و اشارت نتائج الدراسة ان هناك ارتباط بين الاضطرابات في الاكل وبين اجترار الذات.

دراسة (2019) Bachu, M

وهدفت هذه الدراسة الي معرفة هل مرونة الهدف تصلح كمنبيء للاكتئاب واجترار الذات والحنين الي الوطن لدي الطلاب ، وتكونت عينة الدراسة من ١٩٨ من الطلاب الجامعيين الذين تم متابعتهم علي مدار اربعة اشهر ، وكانت اجراءات التجربة تعتمد علي مراقبة هولاء الطلاب بعد انسلاخهم من حياتهم العادية السابقة التي اعتادوا عليها وكذلك بعدهم عن موطنهم الام ، وهل يؤدي ذلك الي نمط من اجترار الذات ام انهم يبتكرون اساليب جديدة لمواجهة الواقع الجديد والمختلف ، وتم تصميم مقاييس مرونة الهدف ، ومقياس الاكتئاب في الحياة الجامعية للطلال المستجد ، ومقياس اجترار الذات ، ومقياس الحنين الي الوطن ، وكشفت نتائج الدراسة الي ان الفصل الدراسي الاول عند بعض هولاء الطلاب تظهر علامات كثيفة علي اجترار الذات ، وعدم القدرة علي الأقلم السريع ، وعدم القدرة علي تغيير الهدف.

فروض الدراسة :

في ضوء الاطار النظري والدراسات السابقة امكن صياغة الفروض التالية :

١. توجد فروق دالة إحصائيا بين متوسط رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية قبل تطبيق البرنامج ومتوسط رتب درجات أفراد المجموعة نفسها بعد تطبيق البرنامج في أبعاد مقياس اجترار الذات والدرجة الكلية لصالح التطبيق البعدي

٢. توجد فروق دالة إحصائية بين متوسط رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية بعد تطبيق البرنامج ومتوسط رتب درجات أفراد المجموعة الضابطة بعد تطبيق البرنامج في أبعاد مقياس اجترار الذات والدرجة الكلية لصالح المجموعة التجريبية

٣. لا توجد فروق دالة إحصائية بين متوسط رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية بعد تطبيق البرنامج ومتوسط رتب درجات أفراد المجموعة نفسها بعد فترة المتابعة في أبعاد مقياس اجترار الذات والدرجة الكلية للمقياس

اجراءات الدراسة :

عينة الدراسة

تكونت عينة الدراسة الاستطلاعية من ١٣٠ طالبا من الفرقة الرابعة بكلية التربية جامعة عين شمس ، تراوحت اعمارهم ما بين (١٨ الي ٢٢ عام) ، وذلك بمتوسط عمري (٢٠,٤٩) عاما ، وانحراف معياري مقداره (١,٠٢٤)، وذلك للتأكد من الخصائص السيكومترية لاداة البحث الحالي ، اما عينة الدراسة الاساسية فقد تم تطبيق المقياس علي عينة قوامها من ٢٠٠ طالب من كلية التربية جامعة عين شمس ، تراوحت اعمارهم ما بين (١٩ الي ٢٢) عاما ، بتوسط عمري (٢٠,٠٣) عام ، وانحراف معياري قدره ٨٠٣. وقد تم انتقاء افراد المجموعة التجريبية من بين افراد العينة الاساسية ككل ، فقد تكونت من ١٠ طلاب روعي ان تكون درجاتهم اعلي الدرجات في الارباعي الاعلي من الدرجة الكلية للمقياس ، حيث تمثل مستوي مرتفع من اجترار الذات.

التكافؤ بين المجموعة التجريبية والضابطة

جدول (١)

قيمة (Z) لدلالة الفروق بين متوسطات رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية ومتوسطات رتب درجات أفراد المجموعة الضابطة في القياس القبلي على أبعاد مقياس اجترار الذات والدرجة الكلية

فاعلية برنامج ارشادي سلوكي جدلي في خفض حدة اجترار الذات لدي عينة من طلاب الجامعة

أبعاد المقياس	المجموعات	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة Z	مستوى الدلالة
الشعور بالغضب	تجريبية	١٠	١١,١٠	١١١,٠٠	-٠,٤٦٦	غير دالة
	ضابطة	١٠	٩,٩٠	٩٩,٠٠		
الانعزالية	تجريبية	١٠	١٠,٠٠	١٠٠,٠٠	-٠,٣٥١	غير دالة
	ضابطة	١٠	١١,٠٠	١١٠,٠٠		
الشعور بالحزن	تجريبية	١٠	١٢,٣٠	١٢٣,٠٠	١,٤٠-	غير دالة
	ضابطة	١٠	٨,٧٠	٨٧,٠٠		
الدرجة الكلية	تجريبية	١٠	١٠,٧٥	١٠٧,٥٠	-٠,٢٠	غير دالة
	ضابطة	١٠	٥,٥٠	٥٥,٠٠		

تشير النتائج في الجدول السابق إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية ومتوسطات رتب درجات أفراد المجموعة الضابطة في القياس القبلي على في أبعاد مقياس اجترار الذات والدرجة الكلية، حيث كانت قيمة Z تتراوح ما بين (٠,٢٠٠) ، (١,٤٠٠) وتلك فروق غير دالة احصائيا مما يدل علي تكافؤ العينتين.

ادوات الدراسة :

مقياس اجترار الذات (اعداد الباحث):

تم اعداد هذا المقياس بهدف اعطاء صورة متكاملة عن بعدي اجترار الذات لدي طلاب الجامعة ، وتقدير درجة اجترار الذات ليهم ، وقد مر اعداد المقياس بالخطوات التالية :

-الاطلاع علي بعض ما كتب عن اجترار الذات من دراسات واطر نظرية ومقاييس مثل :

(2012) Tran, Tanya B

(2012)Schmalzried, RaLynn Cheri

(2011) Mills, Lindsey

(2018) Lee, Ailsa

(2019) Bachu, M

صممت استبانة مفتوحة – للاستفادة بها في صياغة بنود المقياس – تضمنت الاسئلة التالية : ماذا تعني كلمة اجترار الذات بالنسبة لك ؟ ما اهم خصائص الشخص المجتر لذاته ؟ وتم تطبيق الاستبانة علي عينة بلغت ٧٧ طالبا من طلاب كلية التربية جامعة عين شمس.

-تم عمل تحليل محتوى لمضمون الاستجابات المختلفة لافراد العينة التي طبقت عليهم الاستبانة.

-بناء علي ما سبق من خطوات ، صيغت مجموعة من البنود عددها ٢١ بندا ، تم عرضها علي عشرة محكمين بجامعة عين شمس من تخصصات الصحة النفسية والارشاد النفسي ، لابداء ارائهم حول ملائمة العبارات لقياس اجترار الذات ، وتم الاتفاق علي الاربعة عشر عبارة ، وتم وضع ثلاثة بدائل للاجابة عن كل بند من بنود المقياس وهي :دوما (٣)، احيانا(٢) ، نادرا(١) .

-تم تصحيح المقياس وفقا لتقدير الدرجات السابق ذكره.

- الخصائص السيكومترية لمقياس اجترار الذات:

وللتحقق من كفاءة مقياس اجترار الذات قامت الباحثة بتطبيقه على (١٧٨) فرد من

أفراد العينة وتم حساب معاملات الصدق والثبات لمقياس اجترار الذات بالطرق الآتية:

- صدق المقياس:

للتحقق من صدق المقياس تم استخدام الصدق العاملي كما يلي:.

-الصدق العاملي Factorial Validity.

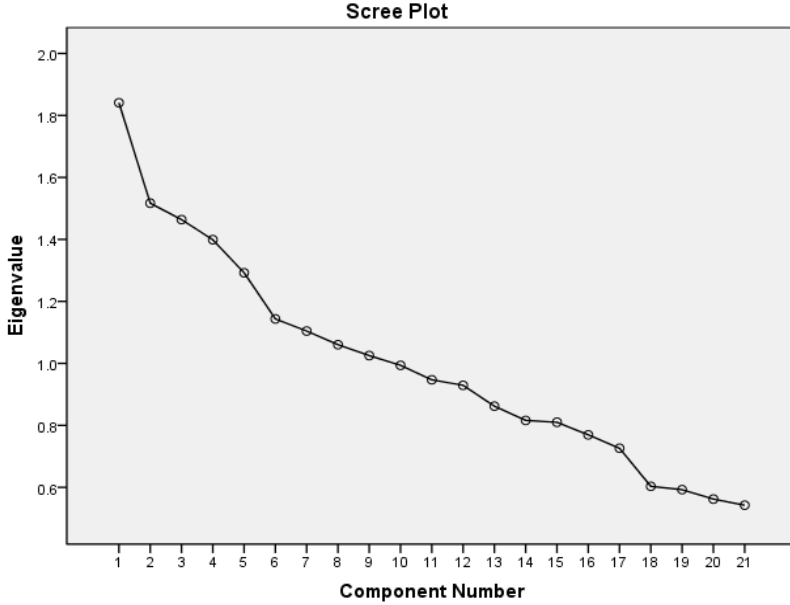
استخدمت الباحثة هذا الأسلوب وفقاً لطريقة المكونات الأساسية Principal

Component التي وضعها هوتلينج Hotelling وتم تدوير المحاور تدويرا متعامدا

فاعلية برنامج ارشادي سلوكي جدلي في خفض حدة اجترار الذات لدي عينة من طلاب الجامعة
 بطريقة الفاريماكس Varimax وفقا لمحك كايزر Kaiser Normalization، وطبقا لما
 جاء في نتائج التحليل العاملي تم استخلاص مجموعة من الابعاد التي يتكون منها مقياس
 اجترار الذات وهي كالاتي وفق جدول رقم (٢) :

العوامل	العبارات		
	١	٢	٣
	٠,٦٠٩	٠,٦٠٩	12
	٠,٥٥٣		5
	٠,٤٧٦		3
	٠,٤٤٣		7
	٠,٣٨٨		11
	٠,٣٣٢		9
	٠,٥٩٦		21
	٠,٥٦٨		20
	٠,٤٤٦		17
٠,٤١٨	٠,٤٣٧		18
	٠,٣٧٧		16
	٠,٣٠٢		19
			15
			10
٠,٥٤١			13
٠,٣٨٥			2
٠,٣٨١			14
٠,٣٨٠			4
٠,٣٥٢			8
٠,٣٢٠			1
٠,٣١٤			6
١,٥٣٤	١,٥٨٣	١,٧٠٤	الجنر الكامن
٧,٣٠٥	٧,٥٣٨	٨,١١٦	التباين
٢٢,٩٦٠	١٥,٦٥٥	٨,١١٦	التباين الكلي

* ملحوظة تم استبعاد العبارات التي تشبعها أقل من (0.300)



يتضح من الجدول السابق (٢) وجود ثلاث عوامل يفسرون ٢٢,٩٦٠٪ من التباين الكلي وفيما يلي تفسير هذه العوامل سيكولوجيا بعد تدوير المحاور تدوير متعامد، مع حذف العبارات التي تشبعها أقل من ٠,٣٠٠

العامل الأول:

أسفرت عملية التحليل العاملي عن وجود ٦ بنود ذات تشبعات دالة على هذا العامل حيث تتراوح معاملات تشبع هذه البنود على هذا العامل ما بين (٠,٣٣٢)، (٠,٦٠٩) وبلغ جذره الكامن ١,٧٠٤، ويفسر هذا العامل ٨,١١٦٪ من حجم التباين الكلي وفيما يلي جدول يوضح هذه العبارات، ومن ثم فإن هذه المعاني والمضامين تدعم إمكانية تسمية هذه العامل بعامل الشعور بالغضب.

العامل الثاني:

أسفرت عملية التحليل العاملي عن وجود ٦ بنود ذات تشبعات دالة على هذا العامل حيث تتراوح معاملات تشبع هذه البنود على هذا العامل ما بين (٠,٣٠٢)، (٠,٥٩٦)

فاعلية برنامج ارشادي سلوكي جدلي في خفض حدة اجترار الذات لدي عينة من طلاب الجامعة وبلغ جذره الكامن ١,٥٨٣، ويفسر هذا العامل ٧,٥٣٨٪ من حجم التباين الكلي وفيما يلي جدول يوضح هذه العبارات، ومن ثم فإن هذه المعاني والمضامين تدعم إمكانية تسمية هذه العامل بعامل الانعزابية.

العامل الثالث:

أسفرت عملية التحليل العاملية عن وجود ٧ بنود ذات تشبعات دالة على هذا العامل حيث تتراوح معاملات تشبع هذه البنود على هذا العامل ما بين (٠,٣١٤)، (٠,٥٤١) وبلغ جذره الكامن ١,٥٣٤، ويفسر هذا العامل ٧,٣٠٥٪ من حجم التباين الكلي وفيما يلي جدول يوضح هذه العبارات، ومن ثم فإن هذه المعاني والمضامين تدعم إمكانية تسمية هذه العامل بعامل الشعور بالحزن.

ب – ثبات المقياس:

لحساب ثبات المقياس تم استخدام طريقة ألفا – كرونباخ، وطريقة التجزئة

النصفية

تعتمد معادلة ألفا كرونباخ على تباينات أسئلة الاختبار، وتشتت أن تقيس بنود الاختبار سمة واحدة فقط، ولذلك قام الباحث بحساب معامل الثبات لكل بعد على انفراد. أما في طريقة التجزئة النصفية فيحاول الباحث قياس معامل الارتباط لكل بُعد بعد تقسيم فقراته لقسمين (قسمين متساويين إذا كان عدد عبارات البعد زوجي – غير متساويين إذا كان عدد عبارات البعد فردي) ثم إدخال معامل الارتباط في معادلة التصحيح للتجزئة

النصفية لسبيرمان براون

جدول (٣)

قيم معاملات الثبات بطريقة ألفا – كرونباخ وطريقة التجزئة النصفية

$$(ن = ١٧٨)$$

د/معتز محمد عبيد احمد

الابعاد	عدد العبارات	معامل الثبات بطريقة ألفا كرونباخ	معامل الثبات بطريقة التجزئة النصفية
الشعور بالغضب	٦	٠,٦٥٨	٠,٥٤٧
الانزعاجية	٦	٠,٧٤١	٠,٧١٢
الشعور بالحزن	٧	٠,٥٥٣	٠,٥٤٩
الدرجة الكلية	١٩	٠,٨٢٤	٠,٨١٣

يتضح من الجدول السابق (٣) أن جميع قيم معاملات ألفا مرتفعة، وكذلك قيم معاملات الثبات بطريقة التجزئة النصفية مما يجعلنا نثق في ثبات المقياس.

برنامج الارشاد السلوكي الجدلي (اعداد الباحث)

استندت الدراسة الحالية لبرنامج ارشادي يقوم علي وجهة نظر مارثا لينهان فيما يعرف بالارشاد السلوكي الجدلي ، وقد مر اعداد البرنامج بالخطوات التالية:

تحديد الهدف من اعداد البرنامج الارشادي:

-الهدف العام :

يهدف البرنامج الارشادي الحالي الي خفض اجترار الذات لدي افراد المجموعة التجريبية من طلاب الجامعة باستخدام الارشاد السلوكي الجدلي.

-الاهداف الفرعية :

وهي تنفرع من الهدف العام للبرنامج ، حيث يتم تحقيقها من خلال العمل داخل جلسات البرنامج ، وتتمثل هذه الاهداف فيما يلي:

تعرف افراد المجموعة الاسترشادية ما يلي:

مفهوم اجترار الذات -

-ابعاد اجترار الذات

فاعلية برنامج ارشادي سلوكي جدلي في خفض حدة اجترار الذات لدي عينة من طلاب الجامعة

مفهوم الارشاد السلوكي الجدلي وبعض الجوانب المرتبطة به -

بعض فنيات الارشاد السلوكي الجدلي لمساعدتهم علي خفض اجترار الذات -

تدريب افراد المجموعة التجريبية علي كيفية اجراء بعض فنيات الارشاد السلوكي
الجدلي -

- تدريب افراد المجموعة التجريبية علي تعلم بعض المهارات الحياتية الجديدة التي
تساهم في خفض اجترار الذات لديهم.

تدريب افراد المجموعة التجريبية علي المواقف الحياتية المختلفة والتي تستثير لديهم
اجترار الذات. -

-تدريب افراد المجموعة التجريبية علي تعديل الاساليب الخاطئة والمشوهة في التفكير
كالتطرف في تقييم الامور وذلك لمواجهة اندفاعاتهم لرؤية الامور رؤية موضوعية
متزنة.

- مساعدة افراد المجموعة التجريبية علي التغلب علي مشاعر الشك غير المنطقي
واساءة الظن بالآخرين من خلال تحقيق احترام الذات والثقة بهم.

-تحسين دافعية افراد المجموعة التجريبية للتغيير من خلال سلسلة من الاستراتيجيات
الداعمة لقدرتهم علي التحكم الشخصي وادارة انفعالاتهم بكفاءة مما يخفض من اجترار
الذات لديهم.

-تدريب افراد المجموعة التجريبية علي كيفية تعميم قدراتهم الجديدة او ما تم تعلمه من
مهارات اثناء الارشاد في المواقف المشابهة.

- تكليف افراد المجموعة التجريبية بالواجبات المنزلية اثناء الجلسات الارشادية وعمل
مذكرات يومية لمساعدتهم علي تركيب خبراتهم الجديدة والوصول الي توليفات معرفية
وسلوكية اكثر توافقا في الممارسات الحياتية.

بناء البرنامج الارشادي السلوكي الجدلي:

مصادر بناء البرنامج الارشادي

قام الباحث باعداد البرنامج الارشادي الحالي في ضوء الاطلاع علي المصادر التالية:
الاطار النظري للدراسة ، حيث يتناول المفاهيم والنظريات المختلفة المتعلقة بمتغيرات
الدراسة (اجترار الذات ، الارشاد السلوكي الجدلي) والعديد من الكتابات الخاصة
بالارشاد السلوكي الجدلي ، وكذلك الدراسات السابقة التي تناولت اجترار الذات.

اسس بناء البرنامج الارشادي السلوكي الجدلي:

يقوم هذا البرنامج علي مجموعة من الاسس المهمة وهي:

الاسس العامة :

حيث يتم مراعاة حق الفرد في الارشاد والعلاج النفسي ، وكذلك حقه في التقبل دون قيد
او شرط وقد تم مراعاة الاسس العامة للارشاد النفسي بشكل عام وهي قابلية السلوك
للتعديل والتغيير.

الاسس الفلسفية :

استمد البرنامج اصوله الفلسفية من افتراضات مارثا لينهان في العلاج السلوكي الجدلي
الذي اعتمد علي فكرة الجدلية ، والمتضادات ، والموازنة الجدلية بين التقبل والتغيير ،
وتعلم مهارات حياتية جديدة لمواجهة الضغوط اليومية ، وايضا تمت مراعاة الاسس
الفلسفية من حيث مراعاة اخلاق الارشاد وسرية البيانات والعلاقة المهنية القائمة علي
التقبل والاقناع.

الاسس النفسية والتربوية:

مراعاة الخصائص العامة للنمو في مرحلة الشباب الجامعي مع مراعاة الفروق الفردية
بين افراد العينة. -

الاسس الاجتماعية :

حيث الاهتمام بالفرد ككائن اجتماعي يؤثر ويتأثر في البيئة التي يعيش فيها ، وقد استخدم
اسلوب الارشاد الجماعي اثناء تطبيق جلسات البرنامج لتمتعه بكفاءة عالية في العملية
الارشادية.

مراحل البرنامج الارشادي السلوكي الجدلي

تم تقسيمها حسب تقسيمات الارشاد السلوكي الجدلي كما يلي:

-**المرحلة التمهيديّة** : (التكيف مع الارشاد والالتزام) : وتضمنت الجلسات التي شملت التمهيد والتعارف بين الباحث وافراد المجموعة التجريبية ، وتكوين العلاقة الارشادية القائمة علي التقبل والمودة ، وتدريب افراد العينة علي الالتزام حيث تم الاتفاق علي تعليمات البرنامج ومناقشة توقعاتهم وافكارهم ، وتعريفهم بالاطار العام للبرنامج وتقديم شرح مختصر عن الارشاد السلوكي الجدلي واجترار الذات.

-**المرحلة الاولى والثانية** (احراز الامكانات الاساسية – التعرض – معالجة اجترار الذات) ، وفيها يتم محاولة خفض اجترار الذات من خلال الوقوف علي ابعادها (اجترار الحزن ، واجترار الغضب) وذلك بتدريب افراد المجموعة التجريبية علي بعض المهارات الجديدة واستخدام فنيات الارشاد السلوكي الجدلي والانشطة المناسبة ، ومساعدتهم علي تطبيق ما تم تعلمه بالجلسات في الحياة اليومية من خلال الواجبات المنزلية.

-**المرحلة الثالثة** (تحقيق الاهداف) وفيها يتم تشجيع وتدريب افراد المجموعة التجريبية علي تعميم المهارات السلوكية المتعلمة ، والوصول بهم الي تحقيق الاهداف وفهم افضل لانفسهم وللآخرين ، ثم انتهاء جلسات البرنامج والاستمرار في التواصل مع افراد العينة من خلال الاتصالات التليفونية ، واجراء المتابعة ، ومعرفة استمرارية فعالية البرنامج الارشادي.

الفنيات المستخدمة في برنامج الارشاد السلوكي الجدلي:

يعتمد الباحث بصفة اساسية عند بناء جلسات البرنامج علي عدد من الفنيات التي يقوم عليها الارشاد السلوكي الجدلي ، الي جانب بعض الفنيات المساعدة وهي : فنية الاسترخاء العضلي ، التخيل الذاتي ، الواجب المنزلي ، وفيما يلي عرض موجز للفنيات المستخدمة:

د/معتز محمد عبد احمد

التدريب علي اليقظة العقلية ، دفاع الشيطان ، المجاز ، الفصل بين المتناقضات
الظاهرية ، المراقبة الذاتية ، فنية التعريض ، الاسترخاء العضلي ، التخيل الذاتي ،
الواجب المنزلي.

اجراءات تنفيذ البرنامج ، ويمكن تحديدها كما يلي:

-تحديد الفئة المستهدفة : تكونت افراد المجموعة التجريبية من طلاب جامعة عين شمس.
- تحديد الزمن الذي تستغرقه جلسات البرنامج : تم اجراء الجلسات بالمكتب الخاص
بالباحث بكلية التربية جامعة عين شمس.

تحديد عدد جلسات البرنامج : ١٦ جلسة بواقع جلتين اسبوعيا . -

- الطريقة التي قدم بها البرنامج : الجماعية.

تلخيص موضوعات جلسات البرنامج من خلال الجدول التالي: (٤)

الجلسة /الزمن	العنوان	اهداف الجلسة	الفتيات المستخدمة	انشطة الجلسة
الاولي : ٧٥ دقيقة	التمهيد	١-بناء علاقة ارشادية قائمة علي التقبل بين الباحث وافراد المجموعة التجريبية. ٢-تعرف افراد المجموعة التجريبية علي الاطار العام للبرنامج ومدى اهميته ونواتجه المرجوة علي حياتهم. ٣-تطبيق افراد المجموعة التجريبية لمقياس اجترار الذات تطبيقا قريبا .		نشاط اجتماعي(نصف المائدة).
الثانية : ٦٠ دقيقة	المفاهيم الاساسية للارشاد السلوكي الجدلي وتطبيقاتها	١-تعرف افراد المجموعة التجريبية بماهية الارشاد السلوكي الجدلي . ٢-تعرف افراد المجموعة التجريبية باسس الارشاد السلوكي الجدلي .	المناقشة والحوار والمحاضرة	
الثالثة : ٦٠ دقيقة	المفاهيم الاساسية للارشاد السلوكي الجدلي وتطبيقاتها	١-تعرف افراد المجموعة التجريبية بمبادئ وافتراضات الارشاد السلوكي الجدلي . ٢-تعرف افراد المجموعة التجريبية علي فنيات الارشاد السلوكي الجدلي .	المناقشة والحوار والمحاضرة	
الرابعة : ٧٥ دقيقة	تعرف ابعاد اجترار	١-تعرف افراد المجموعة	الحوار الجدلي -	نشاط بطاقات المناقشة

فاعلية برنامج ارشادي سلوكي جدلي في خفض حدة اجترار الذات لدي عينة من طلاب الجامعة

	الواجب - المجاز - المنزلي	التجريبية مفهوم اجترار الذات. ٢-تعرف افراد المجموعة التجريبية خصائص الشخصية المجترة لذاتها . ٣-تدريب افراد المجموعة التجريبية علي كيفية اجراء فنية المجاز . ٤- تعرف افراد المجموعة التجريبية بمفهوم الحزن . ٥-تعرف افراد المجموعة التجريبية بمفهوم اجترار الغضب.	الذات	
	المناقشة والحوار الجدلي - الاسترخاء العضلي - الواجب المنزلي	١-تعرف افراد المجموعة التجريبية بمفهوم اجترار الحزن. ٢-تدريب افراد المجموعة التجريبية علي التقييم الموضوعي للموقف الذي يؤدي الي اجترار الحزن. ٣-تعرف افراد المجموعة التجريبية بفنية الاسترخاء العضلي وشروطها. ٤-تدريب افراد المجموعة التجريبية علي القيام باسترخاء اليدين والكتفين ومنطقة الرأس .	التخلص من اجترار الحزن	الخامسة :٧٥ دقيقة
	الاسترخاء العضلي -الواجب المنزلي .	١-تشجيع افراد المجموعة التجريبية علي التدريب علي الاسترخاء لتخفيف حدة التوتر والتحكم في انفعال اجترار الحزن. ٢-تدريب افراد المجموعة التجريبية علي القيام باسترخاء لمنطقة الرقبة والظهر والبطن والساقين والقدمين.	تابع التعريف بانفعال اجترار الحزن	السادسة : ٧٠ دقيقة
نشاط : التحكم في النفس .	التخيل الذاتي - الواجب المنزلي	١-تعرف افراد المجموعة التجريبية بالنواتج السلبية لاجترار الحزن . ٢-تدريب افراد المجموعة التجريبية علي كيفية اجراء فنية التخيل الذاتي بما ينمي لديهم مشاعر ايجابية . ٣-تدريب افراد المجموعة الارادية علي استحضار ذكريات لمواقف ايجابية .	تابع التدريب علي التخلص من اجترار الحزن	الجلسة السابعة : ٧٠ دقيقة
	-اليقظة العقلية	١-التعامل بايجابية مع الضغوط والمشكلات	التخلص من الضغوط	الثامنة : ٩٠ دقيقة

د/معتز محمد عبيد احمد

		<p>الحياتية .</p> <p>٢-تدريب افراد المجموعة التجريبية علي كيفية اجراء فنية اليقظة العقلية بما يساعد علي التغلب علي مشاعر الحزن غير المنطقي .</p> <p>٣-تنمية الوعي العقلي لافراد المجموعة التجريبية للامور والخبرات الشخصية التي يتعرضون لها وكيفية تعامل معها ، مما يخلصهم من حالة اجترار الحزن، ويحسن مزاجهم الشخصي.</p>		
<p>التاسعة : ٩٠ دقيقة</p>	<p>خفض التفكير الالاعلاني</p>	<p>١- تعرف افراد المجموعة التجريبية بمفهوم الافكار الالاعلانية .</p> <p>٢- تدريب افراد المجموعة التجريبية علي تحديد انماط التفكير الخاطيء التي تدرج تحته افكار اجترار الحزن .</p> <p>٣- تدريب افراد المجموعة الاسترشادية علي كيفية اجراء فنية المراقبة الذاتية.</p> <p>٤- مساعدة افراد المجموعة التجريبية علي مراقبة الذات لاعادة تقييم افكارهم ومعتقداتهم بما يخفض حالة اجترار الحزن لديهم.</p>	<p>المراقبة الذاتية- الواجب المنزلي.</p>	<p>نشاط : الافكار السلبية التي تستدعي اجترار الحزن.</p> <p>نشاط :استدعاء صور ذهنية ايجابية .</p>
<p>العاشرة : ٧٥ دقيقة</p>	<p>تابع خفض اجترار الذات</p>	<p>١-تعرف افراد المجموعة التجريبية بالاثار السلبية المترتبة علي اجترار الحزن</p>	<p>الفصل بين المتناقضات الظاهرية - الواجب</p>	<p>نشاط :بور بوينت تأثير حالة اجترار الحزن علي الحالة</p>

فاعلية برنامج ارشادي سلوكي جدلي في خفض حدة اجترار الذات لدي عينة من طلاب الجامعة

الجسدية والنفسية للشخص .	المنزلي	٢-تدريب افراد المجموعة التجريبية علي كيفية اجراء الفصل بين المتناقضات الظاهرية . ٣-تدريب افراد المجموعة التجريبية علي الوعي بعدم عقلانية حالة الحزن المستمر وعدم جدواه .		
	دفاع الشيطان - الواجب المنزلي .	١-تعرف افراد المجموعة التجريبية علي كيفية اجراء فنية دفاع الشيطان. ٢-مساعدة افراد المجموعة التجريبية علي تعديل المفاهيم العقلية الخاطئة والمطرقة في جميع المواقف الحياتية لمواجهة حكمهم المعتمد علي احداث الماضي مما يخفض من حالة اجترار الحزن .	تابع خفض حالة اجترار الحزن	الحادية عشر: ٦٠ دقيقة
	المراقبة الذاتية	١-تعرف افراد المجموعة التجريبية علي مفهوم اجترار الغضب . ٢-تنمية الوعي للافراد المجموعة التجريبية بالاثار السلبية المترتب علي حالة اجترار الغضب , ٣- تدريب افراد المجموعة التجريبية علي فنية المراقبة الذاتية .	اجترار الغضب	الثانية عشر : ٨٠ دقيقة
	التعريض - الواجب المنزلي	١-تنمية الوعي العقلي لافراد المجموعة التجريبية باستخدام اساليب لخفض حالة اجترار الغضب كالتعريض . ٢-تدريب افراد المجموعة التجريبية علي كيفية اجراء فنية التعريض . ٣-تنمية الوعي العقلي لافراد المجموعة التجريبية علي تعريض انفسهم للخبرات التي تستدعي حالة ايجابية القرار دون انفعالية. ٤-مساعدة افراد المجموعة التجريبية علي التعبير عن مشاعرهم بفاعلية بما يساعد علي التخلص او التخفف من حالة اجترار الغضب والتعبير عنه في مكان مناسب يمكن استيعابه ،	تابع التحكم في حالة اجترار الغضب	الثالثة عشر : ٩٠ دقيقة

د/معتز محمد عبيد احمد

		وبالتالي خفض حالة اجترار الغضب.		
الجلسة الرابعة عشر : ٩٠ دقيقة	تابع خفض اجترار الغضب	١-تنمية دافعية افراد المجموعة التجريبية للتغير بالتحكم الشخصي في سلوكياتهم مما يخفض من حالة اجترار الغضب لديهم.	المجاز - الواجب المنزلي	نشاط : ماذا يحدث لو ...
الجلسة الخامسة عشر : ٩٠ دقيقة	تعميم الخبرات الجديدة الجيدة	١-تشجيع افراد المجموعة التجريبية علي اكتشاف اهمية دورهم في الحياة . ٢-توعية افراد المجموعة التجريبية باهمية ما تعلموه من خبرات جديدة للتغلب علي الافكار التي تؤدي الي حالة الحزن او حالة الغضب . ٣-مساعدة افراد المجموعة التجريبية علي تأمل حقيقة افكارهم اللاعقلانية واندفاعاتهم وامكانية خفض حدتها .	المراقبة الذاتية - الواجب المنزلي .	نشاط كتابي
الجلسة السادسة عشر : ٦٠ دقيقة	الخاتمة والتقييم	١-تطبيق استمارة تقييم جلسات البرنامج للتعرف علي مدى استفادتهم من البرنامج المستخدم. ٢-تطبيق مقياس اجترار الذات تطبيقا بعديا علي افراد المجموعة التجريبية . ٣-انهاء جلسات البرنامج. ٤-الاتفاق علي موعد لقاء المتابعة .		

منهج الدراسة

استخدم المنهج التجريبي المعتمد علي التصميم شبه التجريبي بهدف التعرف علي فاعلية برنامج الارشاد السلوكي الجدلي في خفض اجترار الذات لدي طلاب الجامعة ، وذلك من خلال القياس القبلي والبعدى والتتبعي لمقياس اجترار الذات المعد والمستخدم في الدراسة الحالية علي افراد المجموعة التجريبية.

الاساليب الاحصائية :

استخدمت الاساليب الاحصائية الملائمة للتحقق من صحة فروض الدراسة ، وهي : معاملات الارتباط ، اختبار ويلكوكسون ، واختبار مان ويتني .

فاعلية برنامج ارشادي سلوكي جدلي في خفض حدة اجترار الذات لدي عينة من طلاب الجامعة

أولاً: فيما يتعلق بالفرض الأول.

ينص هذا الفرض على أنه " توجد فروق دالة إحصائية بين متوسط رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية قبل تطبيق البرنامج ومتوسط رتب درجات أفراد المجموعة نفسها بعد تطبيق البرنامج في أبعاد مقياس اجترار الذات والدرجة الكلية لصالح التطبيق البعدي".

وللتحقق من صحة هذا الفرض، استخدم الباحث اختبار ويلكوكسون Wilcoxon - Test اللابارامتري لحساب دلالة الفروق بين متوسطات رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية على كل بعد من أبعاد مقياس اجترار الذات قبل وبعد تطبيق البرنامج المستخدم في الدراسة، وفيما يلي جدول يوضح ما تم التوصل إليه من نتائج بخصوص الفرض الحالي.

جدول (٥)

قيمة النسبة الحرجة (Z) لدلالة الفروق بين متوسطات رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية اجترار الذات في القياسين القبلي والبعدي على أبعاد مقياس اجترار الذات، والدرجة الكلية

مستوى الدلالة	قيمة Z	مجموع الرتب	متوسط الرتب	العدد	نتائج القياس قبلي/ بعدي	أبعاد المقياس
٠,٠١	٢,٨٢٩-	٥٥,٠٠	٥,٥٠	١٠	الرتب السالبة	الشعور بالغضب
		٠,٠٠	٠,٠٠	٠	الرتب الموجبة	
				٠	الرتب المتعادلة	
				١٠	المجموع	
٠,٠١	٢,٦٦٨-	٥٣,٠٠	٥,٨٩	١٠	الرتب السالبة	الانغزابة
		٢,٠٠	٢,٠٠	٠	الرتب الموجبة	
				٠	الرتب المتعادلة	
				١٠	المجموع	

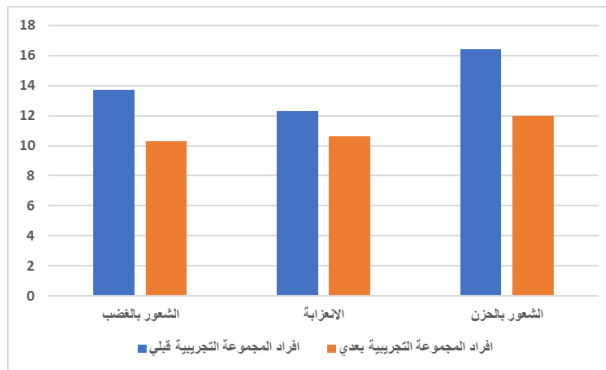
د/معتز محمد عيد احمد

٠,٠١	٢,٨٢٥-	٥٥,٠٠	٥,٥٠	٩	الرتب السالبة	الشعور بالحزن
		٠,٠٠	٠,٠٠	١	الرتب الموجبة	
				٠	الرتب المتعادلة	
				١٠	المجموع	
٠,٠١	٢,٨٧٧-	٥٥,٠٠	٥,٥٠	١٠	الرتب السالبة	الدرجة الكلية
		٠,٠٠	٠,٠٠	٠	الرتب الموجبة	
				٠	الرتب المتعادلة	
				١٠	المجموع	

تشير النتائج في الجدول السابق إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي في أبعاد مقياس اجترار الذات والدرجة الكلية، حيث كانت قيمة Z تتراوح ما بين (٢,٦٦٨)، (٢,٨٧٧) وتلك فروق دالة إحصائية عند مستوى دلالة ٠,٠١ وهذا يدل علي نجاح البرنامج في خفض اجترار الذات.

شكل (٢)

الفروق بين متوسطات رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية اجترار الذات في القياسين القبلي والبعدي على أبعاد مقياس اجترار الذات، والدرجة الكلية



من النظر الي نتيجة الفرض الاول اجمالاً نجد ان هناك فروقا دالة بين القياسين القبلي والبعدي علي مقياس اجترار الذات ببعديه لافراد المجموعة التجريبية لصالح القياس

فاعلية برنامج ارشادي سلوكي جدلي في خفض حدة اجترار الذات لدي عينة من طلاب الجامعة

البعدي ، كما ان البرنامج كمتغير مستقل يتمتع بحجم تأثير كبير في المتغير التابع اجترار الذات ، وهذا يعني ان اولئك الافراد انخفض مستوى اجترار الذات لديهم بعد تطبيق البرنامج ، مما يؤكد علي فاعلية الارشاد السلوكي الجدلي في خفض مستوى اجترار الذات لدي طلاب الجامعة ، ولعل انخفاض اجترار الذات لدي افراد المجموعة التجريبية يرجع الي زيادة الوعي العقلي للافراد من خلال التركيز علي مشاعر كل منهم وانفعالاته وافكاره وسلوكاته وقت حدوثها داخل الجلسات ، مما ساهم في رفع قدراتهم علي التعامل معها وادارتها بشكل فعال يمكنهم من التخلص من اجترار الذات لديهم ، بالااضاعة الي التركيز علي مساعدة كل فرد في التخلص من المتناقضات والتغلب علي كل ما يشوه البناء المعرفي لديه من خلال تعلم اساليب تفكير جديدة ، ومحاولة تعديل الافكار والمعتقدات الخاطئة واستبدالها باخري منطقية وذلك باستخدام الاقناع الجدلي ، مما قد ساهم في تحسين نظرتهم للامور الحياتية والحكم عليها بطريقة صحيحة بعيدا عن التهويل والمبالغة والتأويل الشخصي والتسرع في اصدار الاحكام ، وكذلك قد ركز البرنامج الحالي علي تعديل العواطف المتطرفة والزائدة عن الحد والمبالغ فيها لدي افراد العينة ، مما قد ساهم في تخفيف حدة انفعالاتهم وتنظيمها والسيطرة عليها ، ومن ثم خفض اجترار الذات لديهم.

ثانياً: نتائج التحقق من الفرض الثاني.

وينص الفرض على " توجد فروق دالة إحصائية بين متوسط رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية بعد تطبيق البرنامج ومتوسط رتب درجات أفراد المجموعة الضابطة بعد تطبيق البرنامج في أبعاد مقياس اجترار الذات والدرجة الكلية لصالح المجموعة التجريبية".

وللتحقق من صحة هذا الفرض استخدم الباحث اختبار مان ويتني -Mann Whitney U Test اللابارامتري لحساب دلالة الفروق بين متوسطات رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية ومتوسطات رتب درجات أفراد المجموعة الضابطة على

كل بعد من أبعاد مقياس اجترار الذات والدرجة الكلية له، بعد تطبيق البرنامج المستخدم في الدراسة. وفيما يلي جدول يوضح ما تم التوصل إليه من نتائج بخصوص الفرض الحالي.

جدول (٦)

قيمة (Z) لدلالة الفروق بين متوسطات رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية متوسطات رتب درجات أفراد المجموعة الضابطة في القياس البعدي على أبعاد مقياس اجترار الذات والدرجة الكلية

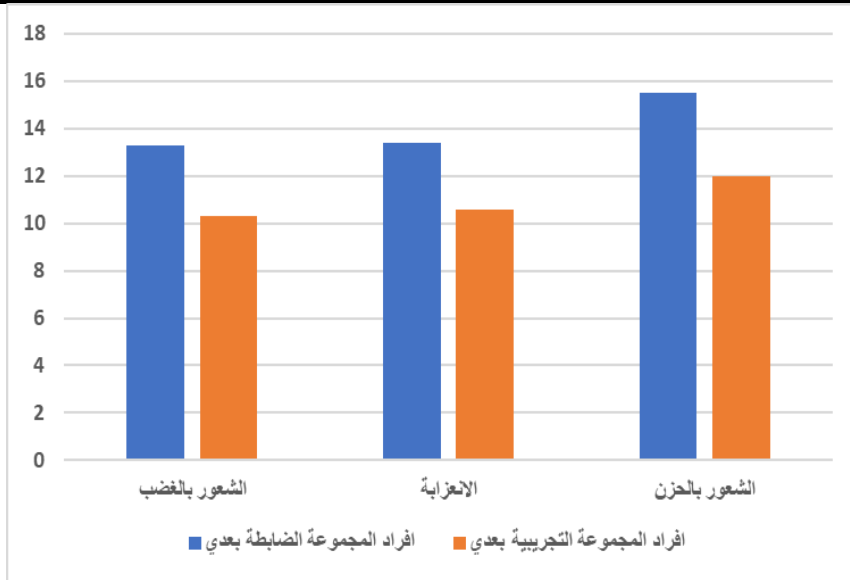
المقياس	المجموعات	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة Z	مستوى الدلالة
الشعور بالغضب	تجريبية	١٠	١٥,٥٠	١٥٥,٠٠	٣,٨٤٥-	٠,٠١
	ضابطة	١٠	٥,٥٠	٥٥,٠٠		
الانزعاج	تجريبية	١٠	١٤,٨٥	١٤٨,٥٠	٣,٣٤١-	٠,٠١
	ضابطة	١٠	٦,١٥	٦١,٥٠		
الشعور بالحزن	تجريبية	١٠	١٥,٥٠	١٥٥,٠٠	٣,٨٤٠-	٠,٠١
	ضابطة	١٠	٥,٥٠	٥٥,٠٠		
الدرجة الكلية	تجريبية	١٠	١٥,٥٠	١٥٥,٠٠	٣,٨٢٠-	٠,٠١
	ضابطة	١٠	٥,٥٠	٥٥,٠٠		

تشير النتائج في الجدول السابق إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية ومتوسطات رتب درجات أفراد المجموعة الضابطة في القياس البعدي على في أبعاد مقياس اجترار الذات والدرجة الكلية، حيث كانت قيمة Z تتراوح ما بين (٣,٣٤١) ، (٣,٨٤٥) وتلك فروق دالة إحصائياً عند مستوى دلالة ٠,٠١ وهذا يدل علي نجاح البرنامج في خفض اجترار الذات.

شكل (٣)

الفروق بين متوسطات رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية ومتوسطات رتب درجات أفراد المجموعة الضابطة في القياس البعدي على أبعاد مقياس اجترار الذات والدرجة الكلية

فاعلية برنامج ارشادي سلوكي جدلي في خفض حدة اجترار الذات لدى عينة من طلاب الجامعة



يمكن ان تفسر هذه النتيجة في ضوء ان جلسات الارشاد السلوكي الجدلي وانشطته هدفت لتشجيع افراد المجموعة التجريبية علي ان يفكرون ويشعرون ويسلكون بطريقة ايجابية ، فقد حقق البرنامج اثرا ايجابيا في خفض اجترار الذات ، فقد احتوي البرنامج علي جلسات خاصة لتمكين كل فرد بالمجموعة من التعامل مع مشاعر الحزن ومشاعر الغضب وهما بعدي اجترار الذات ، فقد تم تدريب افراد العينة علي التقييم الموضوعي للموقف المثير والتخلص من المشاعر السلبية حيث تم استخدام بعض فنيات الارشاد السلوكي الجدلي لمساعدتهم علي ذلك ، مثل : المجاز والمدخل القصصي ، والتدريب علي اليقظة العقلية بالاضافة الي فنيتي الاسترخاء والتخيل الذاتي كفنيات مساعدة والتي من خلالها تم مساعدة كل فرد علي التغلب علي مشاعر الحزن المستند علي الماضي الذي لا يمكن تغييره ، او الغضب والذي لن يكون له محلا الان ، ومواجهة كل فرد لذاته للوصول الي مرحلة الاستقرار النفسي والهدوء مع ادراك مدي صحة مشاعره المبالغ فيها ، وبالتالي الوعي بها والبدء في محاولة التخلص منها والتدريب علي ضبطها ، الامر الذي ساعد في خفض اجترار الذات.

كما كان لفنيات الفصل بين المتناقضات الظاهرة في محاولة فصل التفكير بين الحدث المؤلم الذي حدث في الماضي واجترار الحزن عليه او علي حدوثه ، وفنية مراقبة الذات والتي كان لها عظيم الاثر في التحكم في اجترار الغضب ، وذلك بالاضافة الي استخدام بعض الانشطة الكتابية مثل : نموذج الافكار السلبية - والتفكير الايجابي بديلا من الافكار التي تستجلب الحزن او تجتر الغضب .

كما كان لتدريب افراد العينة علي فنية التعريض وجعل كل فرد في المجموعة يتحدث عن مشاعره بحرية لذا بذلك يكون قد حقق الفرض بالكلية .

ثالثاً: نتائج تحقق الفرض الثالث.

وينص الفرض على " لا توجد فروق دالة إحصائية بين متوسط رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية بعد تطبيق البرنامج ومتوسط رتب درجات أفراد المجموعة نفسها بعد فترة المتابعة في أبعاد مقياس اجترار الذات والدرجة الكلية للمقياس " .

وللتحقق من صحة هذا الفرض، استخدم الباحث اختبار ويلكوكسون Wilcoxon -Test اللابارامتري لتعرف وجهة ودلالة الفروق بين القياسين البعدي والتتبعي لمتوسطات رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية على كل بعد من أبعاد مقياس اجترار الذات . وفيما يلي جدول يوضح ما تم التوصل إليه من نتائج بخصوص الفرض الحالي.

جدول (٧)

قيمة النسبة الحرجة (Z) لدلالة الفروق بين متوسطات رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين البعدي و التتبعي على أبعاد مقياس اجترار الذات، والدرجة الكلية

مستوى الدلالة	قيمة Z	مجموع الرتب	متوسط الرتب	العدد	نتائج القياس قبلي/ بعدي	أبعاد المقياس
غير دالة	-٠,٤٢٦	٢١,٠٠	٥,٢٥	٤	الرتب السالبة	الشعور بالغضب
		١٥,٠٠	٣,٧٥	٤	الرتب الموجبة	
				٢	الرتب المتعادلة	
				١٠	المجموع	

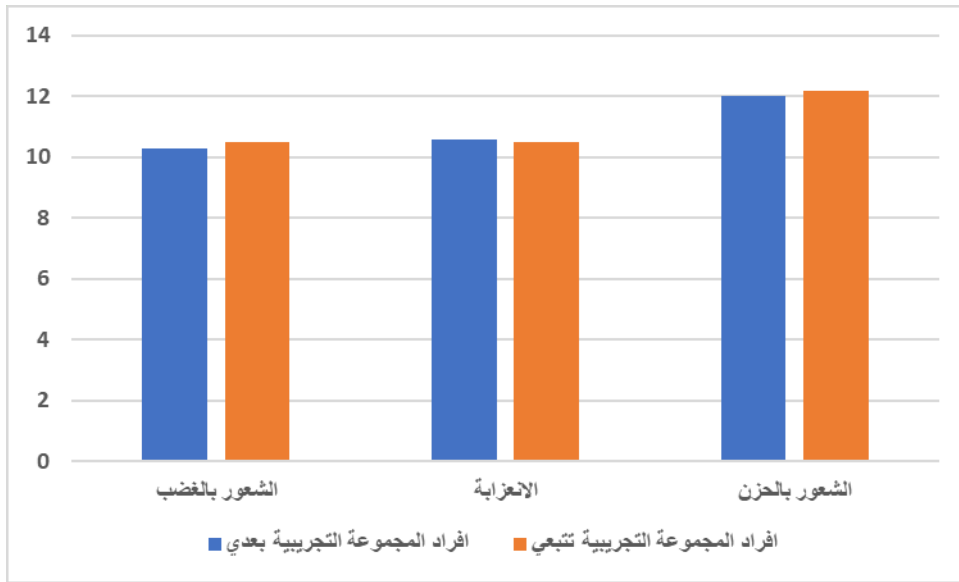
فاعلية برنامج ارشادي سلوكي جدلي في خفض حدة اجترار الذات لدي عينة من طلاب الجامعة

غير دالة	٠,٢٧٢-	٢,٥٠	٢,٥٠	١	الرتب السالبة	الانزعاجية
		٣,٥٠	١,٧٥	٢	الرتب الموجبة	
				٧	الرتب المتعادلة	
				١٠	المجموع	
غير دالة	٠,٣١٢-	٢٥,٠٠	٥,٠٠	٥	الرتب السالبة	الشعور بالحزن
		٢٠,٠٠	٥,٠٠	٤	الرتب الموجبة	
				١	الرتب المتعادلة	
				١٠	المجموع	
غير دالة	١,٧٣٢-	٦,٠٠	٢,٠٠	٣	الرتب السالبة	الدرجة الكلية
		٠,٠٠	٠,٠٠	٠	الرتب الموجبة	
				٧	الرتب المتعادلة	
				١٠	المجموع	

تشير النتائج في الجدول السابق إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياس التتبعي على أبعاد مقياس اجترار الذات والدرجة الكلية، حيث كانت قيمة Z تتراوح بين (٠,٣١٢) و(١,٧٣٢) وتلك فروق غير دالة إحصائياً مما يؤكد بقاء اثر البرنامج في خفض اجترار الذات

شكل (٤)

الفروق بين متوسطات رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي على أبعاد مقياس اجترار الذات ، والدرجة الكلية



يرجع الوصول الي تلك النتيجة ان جلسات البرنامج الارشادي عملت علي صنع توليفات معرفية وسلوكية اكثر توافقا لجعل الفرد يتوجه بتفكيره ومشاعره الي السعادة والافكار الايجابية وليس الي اجترار حالة الحزن او استدعاء مشاعر الغضب او الرضوخ للانعزاية والوحدة وهم اركان اجترار الذات .

وللتحقق من صحة هذا الفرض تم استخدام اختبار ويلكوسون لحساب دلالة الفرق بين متوسطي رتب درجات افراد المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتبقي علي ابعاد اجترار الذات ، والدرجة الكلية للمقياس . والجدول () يوضح ذلك .

وبالنظر الي نتيجة الفرض الثالث نجد ان اجترار الذات لدي افراد المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتبقي لم تختلف ، وهو ما يثبت صحة الفرض ، وبذلك يمكن قبول الفرض الثالث ، وتؤكد هذه النتيجة ان الانشطة والمهارات الجديدة المتعلمة خلال جلسات البرنامج المختلفة قد اكتسبت صفة الاستمرارية ، وهنا يمكن تفسير هذه النتيجة في ضوء ما يحتويه البرنامج من أنشطة وتدرّيات منزلية من واقع بيئة افراد المجموعة التجريبية مع الحرص علي اداءها والانتظام في تقييمها ، وبالتالي من المتوقع انتقال اثر التدريب عليها الي مواقف حياتية اخري بالاضافة الي تدريب افراد المجموعة التجريبية علي بعض المهارات الجديدة واستخدامها في المواقف الحقيقية ، ومن ثم فان الاستخدام المختلط لتلك المهارات والاساليب المتعلمة داخل جلسات البرنامج جعل من الصعب نسيانها او التخلي عن ممارستها فقد صارت جزءا من شخصياتهم ، الامر الذي قد ساهم في استمرارية الاثر الايجابي للبرنامج الارشادي .

كما يمكن ايضا ارجاع تلك النتيجة الي ان افراد المجموعة التجريبية قد تمكنوا من تعلم بعض فنيات الارشاد السلوكي الجدلي والتي امتد اثرها الايجابي الي فترة ما بعد التطبيق ، مثل التدريب علي اليقظة العقلية ، الفصل بين المتناقضات الظاهرية ، وكيفية استخدامها وتطبيقها عند تعرضهم لاي موقف ، فقد ادركوا فائدة ممارسة تلك الفنيات ، فهي تساعدهم علي ايجاد اسلوب حياة يعتمد علي الوعي العقلي والادراك الموضوعي

فاعلية برنامج ارشادي سلوكي جدلي في خفض حدة اجترار الذات لدي عينة من طلاب الجامعة

للامور المختلفة ، وفهم الاحداث بمسارها الصحيح فكل منهم قد اصبح علي وعي بمشكلاته وقادر علي ضبط تفكيره ووجدانه وتقييم افكاره بشكل دائم ، واستبعاد ما هو سلبي منها ، كذلك فنية دفاع الشيطان التي قد ساعدت افراد العينة علي الوصول لقناعات جديدة اكثر منطقية واعادة التفكير فيها وتطبيقها في الحياة اليومية ، بالاضافة الي استخدامهم لفنيتي الاسترخاء والتخيل الذاتي التي اعتادوا علي ممارستها مع انفسهم ، وتطبيقها في مواقف الحزن او الغضب ، وتعلم كيفية استحضار افكار ايجابية بديلا عنها، كما كان لتعلم الاسترخاء من اهمية في ضبط التفكير والتحكم في مشاعر الحزن والغضب الامر الذ ساعد علي تطبيق ما تعلموه داخل الجلسات في حياتهم اليومية .

وكذلك يمكن ارجاع تلك النتيجة الي تطبيق افراد العينة لفنية المراقبة الذاتية حتي بعد انتهاء جلسات البرنامج فعند مقابلة افراد المجموعة التجريبية خلال فترة المتابعة اوضحوا مدي استفادتهم من استخدام تلك الفنية ، حيث قام كل منهم بتخصيص مذكرة لتسجيل مواقفهم اليومية ومشكلاتهم وردود افعالهم وتقييمهم لها ومدي الاستفادة منها . مما ساعد علي بقاء اثر التعلم واستمرار التحسن الذي طرا علي بعدي اجترار الذات ، ومما يدعم ايضا فعالية البرنامج الارشادي واستمراريته خلال فترة المتابعة.

كذلك يمكن ارجاع هذه النتيجة الي حرص المشاركين علي الاندماج في البرنامج والالتزام بانشطته وفنياته والاستمرار فيه حتي بعد انتهاء جلساته رغبة منهم في الاستفادة الحقيقية والتغلب علي اجترار الذات ، وذلك لما يتناوله البرنامج الارشادي من جوانب مهمة للفرد مثل : خفض اجترار الذات.

توصيات الدراسة :

في ضوء ما اسفرت عنه نتائج الدراسة امكن صياغة بعض التوصيات كما يلي :
-ضرورة تنظيم ندوات ومحاضرات تثقيفية تختص بمفاهيم وقواعد الارشاد السلوكي الجدلي لطلاب الجامعة.

-الاهتمام بتفعيل ادوار نركز الارشاد النفسي بالجامعات لمحاولة التخفيف من حدة المشكلات النفسية التي يتعرض لها الطلاب .

-ضرورة ان تكون البرامج الارشادية جزءا لا يتجزا من العملية التربوية في الجامعة بحيث يسود الشعور بالثبات الانفعالي في التفكير والوجدان .

-العمل علي ان تكون العلاقة بين الطلاب وادارة الكلية واعضاء هيئة التدريس قائمة علي الالفة والمودة والحب والتفاهم لتشجيعهم علي التعبير عن انفسهم ومشكلاتهم بصراحة.

-عمل دورات لتوعية الطلاب بمفهوم اجترار الذات والوقوف علي اسبابه واثاره وطرق التغلب عليه.

-محاولة تطبيق البرنامج الارشادي موضع الدراسة في العديد من المؤسسات المتخصصة والعيادات النفسية ومراكز الارشاد النفسي والتربوي مع عينات اخري من اجل خفض اجترار الذات لديهم.

البحوث المقترحة :

بناء علي ما سبق يمكن اقتراح بعض البحوث التالية :

-اجترار الذات وعلاقته ببعض السلوكيات السيكوباتية لدي عينة من الجانحين.

-اجترار الذات كمنبيء للاكتئاب المزمن لدي عينة من الراشدين .

-اجترار الذات وعلاقته باضطراب المناخ الزوجي لدي عينة من المتزوجين ذكورا واناثا .

-برنامج ارشادي قائم علي الارشاد السلوكي الجدلي في تخفيف حساسية الذات لدي عينة من طلاب الجامعة .

-برنامج ارشادي سلوكي جدلي لخفض الشعور بمركب النقص عند عينة من المراهقين.

مراجع

- محمد مصطفى عبد المغني (٢٠٢٠).برنامج للعلاج السلوكي الديالكتيكي لخفض الافكار الانتحارية لدي عينة من الشباب ذوي الاضطراب الوجداني ثنائي القطب . رسالة دكتوراة ، قسم الصحة النفسية والارشاد النفسي ، كلية التربية ، جامعة عين شمس .
- عبد الرحمن سيد سليمان (٢٠١٠). العلاج السلوكي الجدلي (الديالكتيكي) كعلاج لسلوك تدمير الذات : اطار نظري .مجلة علم النفس ، (٨٤-٨٧) ، ٦- ٢٧ .
- شيماء عزت باشا (٢٠١٥).اجترار الافكار والتشويه المعرفي وعلاقتها باعراض القلق والاكتئاب .المجلة المصرية للمعالجين النفسيين ، مج ٣ ، ع ٤ ، ص ص ٥٨٢-٥٣٥
- سهام علي عبد الغفار(٢٠١٨) .استراتيجيات تنظيم الانفعال وعلاقتها ببعض الاضطرابات النفسية لدي الموهوبين المراهقين : دراسة سيكومترية كلينكية . مجلة كلية التربية ، كلية التربية ، جماعة بنها ، ص ص ١ - ٦٦
- يوسف محمد شلبي(٢٠١٥).الاستراتيجيات المعرفية لتنظيم الانفعال كمتغير وسيط بين الكف المعرفي والاعراض الاكتئابية لدي طلاب الجامعة . مجلة كلية التربية ، كلية التربية ، جماعة الاسكندرية ، ص ص ٢٣١- ٣٠٥
- الاء علي محمد الشمالية (٢٠١٦).فاعلية الارشاد الجمعي المستند للعلاج الجدلي السلوكي في خفض الاندفاعية والسلوك التخريبي لدي طالبات الصف العاشر .رسالة ماجستير ، كلية الدراسات العليا ، الجامعة الهاشمية ، الاردن.
- احمد محمد جاد الرب ابو زيد(٢٠١٧) .فاعلية التدريب علي اليقظة العقلية كمدخل سلوكي جدلي في خفض صعوبات التنظيم الانفعالي لدي طالبات ذوات اضطراب الشخصية الحدية واثره علي اعراض هذا الاضطراب . مجلة الارشاد النفسي ، مركز الارشاد النفسي ، جامعة عين شمس ، عدد ٥١ ، ص ص ١- ٦٨ .
- حسام محمود زكي علي(٢٠١٥).فاعلية العلاج السلوكي الجدلي في تنمية بعض مهارات المحاجة لدي طلبة الاعلام التربوي بجامعة المنيا .مجلة كلية التربية ، جامعة المنصورة ، عدد ٩١ ، ص ص ٤١٩ - ٤٥٨ .

-عبد الرحمن سيد سليمان(٢٠١٠).العلاج السلوكي الجدلي كعلاج لسلوك تدمير الذات ، مجلة علم النفس ، ٧٨ ، ص ص ٦ - ٢٧ .

-مارثا لينهان(٢٠١٤).العلاج المعرفي السلوكي لاضطراب الشخصية الحدية ، ترجمة الفت حسين كحلة ، القاهرة : الانجلو المصرية.

- Foxworth, Tamara E. (2014).**Rumination and inhibitory difficulties: Exploring the role of state rumination with emotionally self-relevant words.** DAI-B 76/06(E), Dissertation Abstracts International.

-Lee, Ailsa. (2018).**Rumination and Co-Rumination as Moderators of the Relationship Between Stress and Depressive Symptoms : Examining Different Domains of Life Events and Hassles**DAI-C 81/12(E), Dissertation Abstracts International.

- Floyd, Kelly N.(2011). **The Role of Rumination in Posttraumatic Growth.** DAI-B 73/01, Dissertation Abstracts International.

--Schmalzried, RaLynn Cheri (2012). **Patterns of rumination by young and older adults.** DAI-B 73/12(E), Dissertation Abstracts International.

--Kiselica, Andrew Mark.(2018). **Rumination and Worry: Factor Structure and Predictive Utility.** DAI-B 79/12(E), Dissertation Abstracts International.

--Scott, Jennifer Anne.(2014). **Rumination in adolescent depression: the impact on intrusive memories.** DAI-C 75/01, Dissertation Abstracts International.

- Pepper, Rebecca(2017). **The causal role of attentional control within depressive rumination.** DAI-C 75/12, Dissertation Abstracts International.

--Douglas, Jessica.(2013). **The role of parenting in the development of rumination.** DAI-C 74/09, Dissertation Abstracts International.

- Tran, Tanya B(2012). **Rumination and emotional adjustment: The role of social networking sites.** DAI-B 74/02(E), Dissertation Abstracts International.
- Andrews, Kathleen Ratcliff.(2018). **The Impact of Depressive Rumination on Basic Cognitive Functioning.** DAI-B 80/02(E), Dissertation Abstracts International.
- Allington, Casey E(2017). **Testing Rumination as a Process Impairing Self-Regulation Capabilities.** DAI-B 79/07(E), Dissertation Abstracts International.
- Ehrlich, Lauren E(2018). **Perseverative Thinking in Eating Pathology: Do Rumination Patterns Differ According to Symptom Type.** MAI 57/06M(E), Masters Abstracts International.
- LeMoult, Joelle(2012). **The effects of rumination on psychological and biological recovery from stress in depression.** DAI-B 74/02(E), Dissertation Abstracts International.
- McLernon, Heather L(2015). **Schizotypal personality disorder, angry rumination, and criminal activity.** MAI 55/01M(E), Masters Abstracts International.
- Cowdrey, Felicity Ann(2012). **Rumination and reward processing in anorexia nervosa.** DAI-C 72/25, Dissertation Abstracts International.
- Myers, Charlsie Ann.(2011). **The effect of anger rumination on cardiovascular responses during self-anger and other-anger.** DAI-B 72/11, Dissertation Abstracts International.
- . Baines, George William(2014). **Relationship between depressive symptoms, performance and mastery goals, rumination and affect.** DAI-C 74/10, Dissertation Abstracts International.
- McDuffy, Moriel S(2016). **Rumination, age, and years of experience: A predictive study of burnout.** DAI-B 78/08(E), Dissertation Abstracts International.

-
- Stephens, Haley(2017). **A Latent Profile Analysis of Rumination: An Examination of Trait Affect and Socio-Emotional Associations.** DAI-B 79/04(E), Dissertation Abstracts International.
- Savage, Jemeela.(2012). **Shame and Depression in Adolescence: Do Rumination and Social Rank Mediate This Relationship?** DAI-C 81/1(E), Dissertation Abstracts International.
- Harfmann, Elisabeth J(2017). **Cognitive Inhibition, Rumination, and Insomnia in Depressed Suicide-Prone Individuals.** DAI-B 79/03(E), Dissertation Abstracts International.
- Galpin, Josie(2013). **Posttraumatic stress and growth symptoms in parents of premature infants: the role of rumination type and social support.** DAI-C 74/09, Dissertation Abstracts International.
- Melia, Nathan Lincoln(2015). **Conflict appraisals as a mediator of the association between marital conflict and rumination in adolescents.** MAI 54/05M(E), Masters Abstracts International.
- Bachu, M(2019). **Goal flexibility as a predictor of depression, rumination and homesickness in students.** DAI-C 81/6(E), Dissertation Abstracts International.
- Mills, Lindsey(2011). **Emotional labor and counterproductive work behaviors: The moderating role of trait rumination.** MAI 49/05M, Masters Abstracts International.
- Lindstrom, Cassie Marie(2014). **Factors associated with posttraumatic growth following traumatic brain injury: Rumination and self-disclosure.** DAI-B 76/08(E), Dissertation Abstracts International.
- Cecil, Rachel(2016). **Supplementing Art Therapy with Cognitive Behavioral Therapy (CBT) and Dialectical Behavior Therapy (DBT) during Treatment of Childhood Anxiety Disorders: A Pilot.** MAI 56/02M(E), Masters Abstracts International.

- Lynch, David A(2019). **In-session Predictors of Self-Harm Behavior in Dialectical Behavior Therapy**. DAI-B 81/2(E), Dissertation Abstracts International.
- Gallagher, Shawna(2018). **An Integrative Dual Diagnosis Treatment Model for First Nation People: Weaving Indigenous Psychology (Beliefs, Practices, & Ceremonies) Into Western-Based Practices (Acceptance and Commitment Therapy, Dialectical Behavior Therapy, Narrative Therapy, and the 12-Step Model-White Bison Version)**. DAI-B 80/02(E), Dissertation Abstracts International.
- Jette, Aimee(2019). **The Effect of Art Therapy and Modified Dialectical Behavior Therapy on Emotional Regulation and Stress**. MAI 81/2(E), Masters Abstracts International.
- Neumann, Jodi B(2016). **Exploring dialectical behavior therapy (DBT) fidelity and reimbursement, an action research inquiry**. DAI-A 78/07(E), Dissertation Abstracts International.
- Wilson, Christina Ann.(2018). **Implementation and evaluation of dialectical behaviour therapy for adolescents and for eating disorders**. DAI-C 81/7(E), Dissertation Abstracts International.
- Schmidt Rooney, Erika.(2017). **Examining Parent Pretreatment Expectancies and Preferences in Dialectical Behavior Therapy with Adolescents**. DAI-B 78/09(E), Dissertation Abstracts International.
- Wright, Patricia Kay.(2016). **Effects of graduate training in dialectical behavior therapy: Changes in skill acquisition**. DAI-B 78/01(E), Dissertation Abstracts International.
- Safavi, Sherry S.(2018). **Six-Week Treatment Program for Overcoming Bulimia Nervosa Using Dialectical Behavior Therapy Treatment**. DAI-B 79/08(E), Dissertation Abstracts International.
- Chugani, Carla D.(2016). **Dialectical Behavior Therapy in College Counseling Centers: Practical Applications and**

Theoretical Considerations. DAI-B 77/07(E), Dissertation Abstracts International.

-Loeffler, John Jacob(2016). **Dialectical behavior therapy adapted for suicidal and multiproblem adolescents: A literature review.** DAI-B 77/10(E), Dissertation Abstracts International.

-Warlick, Craig.(2019). **Hope and Attrition in a Brief Intensive Outpatient Dialectical Behavior Therapy Program.** DAI-B 81/2(E), Dissertation Abstracts International.

-Lyng, James L.(2017). **Dialectical behaviour therapy for borderline personality disorder in the community.** DAI-C 76/11, Dissertation Abstracts International.

-Myers, Michelle A.(2019). **Dialectical Behavior Therapy in School: The Entrance Criteria, the Necessity and School Psychologists' Training.** DAI-B 80/08(E), Dissertation Abstracts International.

-Zieher, Almut K.(2019). **Supporting Pre-service Teachers with Skills from Dialectical Behavior Therapy.** DAI-A 81/2(E), Dissertation Abstracts International.

-Wilks, Chelsey Rochelle.(2018). **Internet-delivered Dialectical Behavior Therapy Skills Training for Suicidal and Heavy Drinkers.** DAI-B 80/03(E), Dissertation Abstracts International.

-Hittman, Alexandra Danielle(2019). **Predictors of Dialectical Behavior Therapy Skills Use in Clients with Borderline Personality Disorder.** DAI-B 81/3(E), Dissertation Abstracts International.

-King, Alexandra M.(2018). **The Emotional Experience of Clients in Dialectical Behavior Therapy for Borderline Personality Disorder.** DAI-B 79/11(E), Dissertation Abstracts International.

-Friedman, Raquel(2018). **Dialectical Behavior Therapy Skills Groups with Families and Caregivers: A Critical Literature Review.** DAI-A 81/1(E), Dissertation Abstracts International.

- Nandlall, Nadia Nalini.(2019). **Implementing Dialectical Behaviour Therapy: An Exploratory Study of Fidelity and the Fidelity-Adaptation Relationship.** DAI-B 81/3(E), Dissertation Abstracts International.
- Roberts, Caryl.(2018). **Working in adult mental health : burnout and the effects of dialectical behaviour therapy skills training.** DAI-C 81/7(E), Dissertation Abstracts International.
- Dadd, Alycia Carrano.(2016). **The effectiveness of dialectical behavior therapy in treating multiproblem adolescents in a school setting.** DAI-B 77/06(E), Dissertation Abstracts International.
- Thomas, Marget Courtney.(2017). **Working Alliance Factors and Their Relation To Emotion, Engagement and Dropout in Dialectical Behavior Therapy.** DAI-B 79/04(E), Dissertation Abstracts International.
- Hadland, Siri.(2019). **The Effectiveness of Dialectical Behavior Therapy in the Concurrent Treatment of Eating Disorders and Substance Misuse.** DAI-B 80/09(E), Dissertation Abstracts International.
- Oros, Emily.(2016). **The effectiveness of dialectical behavior therapy-based skills training in a traditional high school setting.** DAI-B 78/06(E), Dissertation Abstracts International.
- Coyle, Trevor N.(2016). **Relationships between Dialectical Behavior Therapy, psychiatric emergency room visits, and suicide attempts: A secondary analysis.** MAI 56/02M(E), Masters Abstracts International.
- Flannery, Colleen Cook.(2019). **Feasibility and Effectiveness of a One-Session Dialectical Behavior Therapy Workshop for Parents.** DAI-B 79/01(E), Dissertation Abstracts International.
- Westwood, Ellen Anne.(2017). **The use and outcomes of dialectical behaviour therapy for forensic populations and**

non-forensic adolescent populations. DAI-C 75/12, Dissertation Abstracts International.

-Pou, Jefferson S.(2019). **Dialectical Behavior Therapy and Mentalization Based Treatment for Borderline Personality Disorder: Similarities, Differences, and Clinical Implications.** DAI-B 80/08(E), Dissertation Abstracts International.

-Childs-Fegredo, Jasmine.(2016). **Client experience of receiving adapted dialectical behaviour therapy (dbt) and its perceived role in the process of change.** DAI-C 75/01, Dissertation Abstracts International.

-Oliveira, Pedro Vieira de.(2017). **Patterns of Phone Coaching in Dialectical Behavior Therapy: Frequency and Relationship to Therapeutic Alliance, Suicidal Behaviors, and Baseline Severity.** DAI-B 79/04(E), Dissertation Abstracts International.

- Reed, Michael.(2016). **Adapting an Existing Dialectical Behavior Therapy Prolonged Exposure Model to Address the Needs of Adolescent Youth from Divorced Parents.** DAI-B 78/03(E), Dissertation Abstracts International.

- Kamody, Rebecca C.(2018). **Evaluating the Pilot Implementation of a Culturally Responsive Dialectical Behavior Therapy Skills Intervention for Binge Eating Behaviors among Adolescents.** DAI-B 80/02(E), Dissertation Abstracts International.

- Maher, Helena P. M(2017). **An investigation of emotional expressiveness as one of the proposed mechanisms of change of radically-open dialectical behaviour therapy.** DAI-C 78/01, Dissertation Abstracts International.

- Cowperthwait, Colleen M.(2016). **Outpatient Dialectical Behavior Therapy for Adolescents: Treatment Outcomes and Comparison of Treatment Effects in Two Skills Training Group Formats.** DAI-B 78/03(E), Dissertation Abstracts International.

- Lovelady, Tiffany T(2016). **Incorporating Physical Activity with Dialectical Behavior Therapy to Treat Non Suicidal Self Injury in Freshman Female University Students.** DAI-B 78/08(E), Dissertation Abstracts International.
- Slater, Sean Liam Mark.(2017). **Developing an understanding of the impact of dialectical behaviour therapy on adults with an intellectual disability with emotion regulation difficulties.** DAI-C 75/12, Dissertation Abstracts International.
- Wilson, Tina S(2019). **The Impact of Dialectical Behavior Therapy on School Discipline and Climate in a Suburban High School: A Mixed Methods Case Study.** DAI-A 80/08(E), Dissertation Abstracts International.
- Chugani, Carla D; Fuhrman, Barbara; Abebe, Kaleab Z; Talis, Janine; Miller, Elizabeth(2020). **Wellness and resilience for college and beyond: protocol for a quasi-experimental pilot study investigating a dialectical behaviour therapy skill-infused college course.** BMJ Open; London Vol. 10, Iss. 6, (2020). DOI:10.1136/bmjopen-2020-036833.
- Crawford, Alexandra.(2018). **Young people's experiences of being assessed and recommended for dialectical behaviour therapy (dbt), by child and adolescent mental health service (camhs) clinicians.** DAI-C 78/01, Dissertation Abstracts International.
- Tehranirad, Shervin.(2016). **A comparison of the effectiveness of a transdiagnostic group protocol (mind & emotions) versus three modules of dialectical behavior therapy for mild to severe emotional dysregulation.** DAI-B 78/10(E), Dissertation Abstracts International.
- Akinyemi, S. S.(2016). **A multiple single case design study of dialectical behaviour therapy skills groups for bulimia nervosa: are they associated with an increase in mindfulness**

and acceptance? DAI-C 77/07, Dissertation Abstracts International.

- Nichols, Sarah Nicole.(2017). **The Relationship Between Childhood Trauma on Borderline Personality Disorder Among Adults and the Effectiveness of Dialectical Behavior Therapy Compared to Mentalization-Based Therapy in Treating Borderline Personality Disorder.** MAI 56/04M(E), Masters Abstracts International.

- Cusumano, Laura.(2017). **The Integration of a Spiritually Informed Component with Radically Open-Dialectical Behavior Therapy for Anorexia Nervosa: The Clinical Value of a Catholic Approach to Humble Self-Surrender (Humility) and Responsible Love (Temperance).** DAI-B79/07(E), Dissertation Abstracts International.

Goring, Hannah. (2006). **Worry, rumination and metacognitive beliefs about rumination in depression: factor analyses of self-report measures.** DAI-C 70/46, Dissertation Abstracts International.

- Foxworth, Tamara E.(2014). **Rumination and inhibitory difficulties: Exploring the role of state rumination with emotionally self-relevant words.** DAI-B 76/06(E), Dissertation Abstracts International.

- Peled, Maya.(2006). **Ruminations on rumination: Anger and sadness rumination in a normative and clinical sample.** DAI-B 68/07, Dissertation Abstracts International.

- Smith, Lauren M.(2013). **Rumination, negative affect and working memory: Does rumination moderate the relationship between negative affect induction and working memory?** DAI-B 75/01(E), Dissertation Abstracts International.

- Munday, Katie A. Rider.(2018). **Posttraumatic Growth Following Cancer: The Influence of Emotional Intelligence, Management of Intrusive Rumination, and Goal**

Disengagement as Mediated by Deliberate Rumination. DAI-B 79/12(E), Dissertation Abstracts International.

- **McLernon, Heather L.(2015). Schizotypal personality disorder, angry rumination, and criminal activity.** MAI 55/01M(E), Masters Abstracts International.

- **Stevens, Elizabeth Sara.(2019). The Effects of Rumination and Relaxation on Flexibility During Cognitive Restructuring.** DAI-B 81/11(E), Dissertation Abstracts International.

- **Ellison, Jennifer M.(2016). The moderating effect of intergroup versus interpersonal context on the relationship between collective rumination and aggression.** MAI 55/05M(E), Masters Abstracts International.

- **DeLapp, Christina M.(2016). A clinical case study of rumination and emesis in an adult male with intellectual disability.** MAI 56/03M(E), Masters Abstracts International.

- **Martinez, Lusia.(2020). Depression, Rumination, and Relationship Quality between Working and Non-Working Mothers.** DAI-A 81/2(E), Dissertation Abstracts International.

- **Day, Helen J.(2018). Gender Differences in Co-Rumination Processes in the Friendships of Late Adolescents: Relations to Depression Vulnerability.** DAI-B 81/9(E), Dissertation Abstracts International.

م	البعد الاول: الانعزابية	البعد الثاني: الشعور بالحزن	البعد الثالث: الشعور بالغضب
١	احب التواجد مع الاخرين.	اشعر بالالم	لا استطيع التحكم في انفعالاتي
٢	اجد راحة في الابتعاد عن الناس.	اشعر بالسعادة	اضبط انفعالاتي جيدا
٣	معظم انشطتي فردية.	تنتابني مشاعر الالم	اتحكم في تعبيرات وجهي
٤	النشاطات الاجتماعية تمثل عينا علي.	اشعر بالبهجة	لا اضبط تعبيراتي عند الغضب
٥	اجد راحة في المناسبات الاجتماعية.	اقبل علي الحياة بسعادة	لا اجيد الضبط الانفعالي
٦	ارتاد الاماكن العامة بارحية كبيرة.	تنتابني نوبات حزن وبكاء	اتصف بالثبات الانفعالي
٧	اجد متعة عندما اكون بمفردتي.	يومي يتسم بالفرح	اتصف بالاندفاعية

فاعلية برنامج ارشادي سلوكي جدلي في خفض حدة اجترار الذات لدي عينة من طلاب الجامعة

ملحق (٢)

المقياس في صورته النهائية

مقياس اجترار الذات

م	البنود	دوما	احيانا	نادرا
١	اشعر بالالم			
٢	يومي يتسم بالفرح			
٣	اتصف بالاندفاعية			
٤	تنتابني نوبات حزن وبكاء			
٥	اتصف بالثبات الانفعالي			
٦	تنتابني مشاعر الالم			
٧	لا اضبط تعبيراتي عند الغضب			
٨	اشعر بالبهجة			
٩	اتحكم في تعبيرات وجهي			
١٠	لا اجيد الضبط الانفعالي			
١١	لا استطيع التحكم في انفعالاتي			
١٢	اضبط انفعالاتي جيدا			
١٣	اشعر بالسعادة			
١٤	اقبل علي الحياة بسعادة			
١٥	احب التواجد مع الاخرين			
١٦	اجد راحة في الابتعاد عن الناس			
١٧	معظم انشطتي فردية			
١٨	النشاطات الاجتماعية تمثل عبنا علي			
١٩	اجد راحة في المناسبات الاجتماعية			
٢٠	ارتاد الاماكن العامة باريحية كبيرة			
٢١	اجد متعة عندما اكون بمفردي			