



فاعلية برنامج إرشادي معرفي سلوكي في تخفيف التمرد النفسي لدى طلاب كلية الاقتصاد المنزلي جامعة المنوفية

عبد العال حامد عجوة¹، منى عبدالرازق ابو شنب²، مروة صلاح سعادة³،

ياسمين صلاح الدين الدسوقي⁴

أستاذ علم النفس التربوي المتفرغ - كلية التربية - جامعة المنوفية¹، أستاذ ورئيس قسم الاقتصاد المنزلي والتربية - كلية الاقتصاد المنزلي جامعة المنوفية²، أستاذ مساعد بقسم الاقتصاد المنزلي والتربية كلية الاقتصاد المنزلي - جامعة المنوفية³، باحثة دراسات عليا دكتورة قسم الاقتصاد المنزلي والتربية - كلية الاقتصاد المنزلي - جامعة المنوفية⁴

ملخص البحث:

يهدف البحث الحالي إلى التعرف على فاعلية برنامج إرشادي معرفي سلوكي في تخفيف التمرد النفسي. واقتصر البحث على عينة قوامها (25) طالبة من طالبات كلية الاقتصاد المنزلي جامعة المنوفية، واستخدمت الباحثة المنهج شبه التجريبي. وتمثلت أدوات البحث في مقياس اضطراب ما بعد الصدمة (إعداد دافيدسون، 1995) تقنين وتعريب عبد العزيز ثابت (2007)، مقياس التمرد النفسي (إعداد الباحثة)، وأسفرت النتائج عن وجود فرق دال إحصائياً بين متوسطي رتب درجات طالبات المجموعة التجريبية في التطبيق القبلي والبعدي لمقياس التمرد النفسي لصالح التطبيق البعدي، وعدم وجود فرق دال إحصائياً بين متوسطي رتب درجات طالبات المجموعة التجريبية بعد تلقي البرنامج الإرشادي المعرفي السلوكي وبين درجاتهم التبعية على مقياس التمرد النفسي، ووفقاً لنتائج البحث قدمت الباحثة بعض المقترحات والتطبيقات التربوية التي يمكن أن تسهم في التخفيف من حدة التمرد النفسي لدى طالبات كلية الاقتصاد المنزلي.

الكلمات المفتاحية:

اضطراب ما بعد الصدمة - التمرد النفسي - الإرشاد المعرفي السلوكي

المقدمة:

يتعرض الشباب الجامعي مع اختلاف تخصصاتهم إلى عديد من الأحداث المفاجئة على الصعيد النفسي والأسري والاجتماعي والصحي والدراسي، والتي تفوق قدرتهم على التعامل معها، وتندرج تلك الأحداث تحت مسمى "الصدمة النفسية" فيجدوا أنفسهم يعانون من الألم النفسي، يستطيع بعضهم التعامل مع تلك الصدمات وتجاوزها، ولا يستطيع البعض الآخر تجاوز تلك الصدمات والتكيف فيما بعد حدوثها.

ويزداد تعرض الناس للصدمة النفسية عالمياً ومحلياً يوم بعد يوم، وتخلق هذه الصدمات النفسية كثير من ضحايا اضطراب ما بعد الصدمة Post-Traumatic Stress Disorder الذين أصبحوا عالة على المحيطين بهم، وهذا ما أكدته الدراسات بخصوص شيوع اضطراب ما بعد الصدمة عالمياً ومحلياً والارتفاع المتزايد في نسبة الإصابة بين السكان نتيجة لزيادة ضغوط الحياة عليهم وتعرضهم لأنواع مختلفة من الصدمات النفسية وبدرجات مختلفة من الشدة.

(Phillips, 2013: 143)

ويمثل اضطراب ما بعد الصدمة التفاعل مع أي خبرات صادمة وتؤدي بالفرد إلى الشعور

بالقلق الحاد، والتغيير في جوانب الشخصية والحياة بشكل ملحوظ مثل الموت المفاجئ، أو الإساءة، أو مجرد مواقف تهدد الأمن مصحوبة بالخوف الحاد، والشعور بالعجز والرعب، بالإضافة إلى أعراض مثل تكرار الخبرات الصادمة وصورها، والتجنب، والشعور بالقلق الدائم، والهم والشعور بالتهديد من دون وجود أي مصدر للتهديد (شيلاراجا، 2019: 46). ويكون المصابون باضطراب ما بعد الصدمة استراتيجيات تعويضية للتكيف مع الاعتقاد الجوهري المؤلم والمتمثلة في مجهود خاص سلوكي أو نفسي يقوم به الأشخاص للسيطرة على أو تحمل أو تقليل أو التعايش مع الأحداث الشاقة وهي طريقة خاصة في التعامل مع المواقف الصعبة وتنقسم هذه الاستراتيجيات إلى نوعين الاستراتيجيات النشطة والمتمثلة في سلوك مباشر مثل العدوان والشكوك ولوم الآخرين والتمرد النفسي، والحيلة والحذر والتيقظ لأي إيذاء يمكن أن يصله من الآخرين، والعنف مع الآخرين بحيث يسبقون العنف بالعنف والنوع الثاني متمثل في الاستراتيجيات التجنبية مثل العزلة والهروب، وتجنب عمل المهام التي يراها صعبة كي لا يشعر بالفشل أو العجز (إبراهيم يونس، 2018: 150).

ومن أعراض الاستئثار لاضطراب ما بعد الصدمة السلوك العصبي والانفجارات الغاضبة، والعدوان اللفظي أو الجسدي تجاه الأشخاص والأشياء، والسلوك المتهور أو المدمر والاستجابات وردود الأفعال المفاجئة المبالغ فيها، والتمرد النفسي، وأيضاً لوم الآخرين والذات. (Phillips, 2013: 145)

وقد أكدت نتائج دراسة محمد شلايل (2015) على أن الخبرات الصادمة من العوامل المساعدة على ظهور التمرد النفسي.

ويعد سلوك التمرد من المشكلات السلوكية التي تلاحظ بشكل واضح في مرحلة المراهقة وتؤثر سلباً على الصحة النفسية للفرد، لما له من آثار مباشرة على الفرد وعلى الآخرين (أحمد تلاحمه وآخرون، 2019: 271).

ويمكن النظر لمرحلة المراهقة المتأخرة بمثابة مرحلة انتقالية ما بين المراهقة المتوسطة من جهة والرشد من جهة أخرى وهي تتدخل بين المرحلتين في بعض خصائصها وبين السمات التي تطبع الفرد بها، ومنها خاصية الرفض والتمرد الناجمة عن عدم القناعة بما هو كائن ومن ثم رفضه، وقد يتخذ الرفض شكل التمرد على منطقة الوصاية الذي يحاول الكبار فرضها على الشباب بحجة عدم اكتمال نموهم وقصور خبرتهم. وقد يكون التمرد بصيغة إلحاق الأذى الجسدي بالأخر وتخريب ممتلكاته (محمود حسن، 2008: 36 – 37).

وعندما يحدث ما يسمى بحالة التمرد النفسي لدى الفرد يتوقف حجم التمرد فيها على أهمية السلوك الحر ونسبته وحجم التهديد للسلوك، وفي الواقع إن العناد والتمرد يظهران في مراحل معينة كظاهرة طبيعية تتناسب مع هذه المراحل من النمو (خلود عبد الأحد، 2005: 3).

وتعد من أهم آثار التمرد النفسي بنظر "Brehm" أن الشخص أثناء تمرده لا يكون على وعي بالتمرد النفسي، حيث إذا وعى الشخص بذلك فسيشعر بزيادة القدرة على التحكم الذاتي في سلوكه وسوف يشعر بأنه قادراً على فعل ما يريد وليس مجبراً على فعل ما لا يرغب فيه، وبهذا يكون التمرد النفسي حالة من حالات الدفاعية اللاشعورية غير المتمدنة والمتجهة ضد الأفعال الاجتماعية للآخرين (ميساء العباجي وندى المعاضيد، 2007: 304).

وهناك أنماطاً سلوكية تنصف بالتمرد النفسي، والتي يمكن النظر إليها كمشكلة تمثل شكلاً من أشكال استنزاف الطاقة النفسية، من خلال اعتمادها على رد الفعل الذي يعبر عن الذات، وتبتعد كل البعد عن تأكيد الذات، وهي بذلك لا تمثل أي شكل من أشكال الاستقلال الذاتي التي من

شأنها أن تدفع بالطاقة نحو الاستزادة النفسية، والتي تأتي بدعم السياق الاجتماعي وطبيعة الشخصية والقدرة على وضوح رؤية الفرد لنفسه، لتفرز عدة مظاهر توضح التمتع بالصحة النفسية (هاجر محمد، 2015: 4).

ويستخدم الإرشاد المعرفي السلوكي الآن على نطاق واسع في التخفيف من أعراض كافة الاضطرابات النفسية والاختلالات السلوكية. حيث توجد اضطرابات عديدة لدى قطاع عريض من المجتمع ويحتاجون المساعدة العلاجية أو الإرشادية، ويتم التعرف عليهم من خلال الشكاوي التي تأتي في صورة أفعال تدفع الآخرين للتضرر والشكوى منهم مثل اضطرابات العلاقات الشخصية واستخدام العنف وأن التاريخ النفسي لهؤلاء الأفراد غالباً ما يشير إلى خبرات من الحرمان أو القسوة والإساءة إليهم في مرحلة الطفولة، وانخفاض تقدير الذات والشعور بنقص الكفاية الشخصية، ويعاني هؤلاء الأفراد من زيادة الضغوط النفسية والاقتصادية، ويتسم هؤلاء الأفراد بعدم الثبات الانفعالي، وهم أقل تواصلًا انفعاليًا واجتماعيًا مع من حولهم، ومقتقرين إلى المهارات الاجتماعية (فاطمة نوفل، 2016: 23).

وتشير الدراسات إلى أن علاجات الاضطرابات النفسية القائمة على مبادئ الإرشاد المعرفي السلوكي فعالة مثل الدواء في التخفيف من أعراض العديد من الاضطرابات النفسية وغالباً ما تكون أكثر فاعلية في إحداث تغيير طويل الأمد ومنع الانتكاس وتكون فعالة بشكل خاص في مشاكل الصحة العقلية الشائعة مثل القلق والاكتئاب والذعر واضطرابات الرهاب، والإجهاد واضطرابات الأكل، واضطراب الوسواس القهري، واضطراب ما بعد الصدمة، وصعوبات الغضب وضعف الثقة بالنفس، أو مشاكل في الصحة البدنية مثل الألم أو التعب، Elaine, (2011: 3).

وبناءً على ما سبق فإن الإرشاد المعرفي السلوكي يعد من الأساليب الإرشادية الفعالة في تشجيع المصابين باضطراب ما بعد الصدمة على تذكر الحدث الصادم، والتعبير عن مشاعرهم حيال ذلك، وهذا ما أكدته دراسة David, et al (2013)، ودراسة عمر شاهين (2014)، ودراسة لينا السرحاني (2014)، ودراسة أحمد البجاري وعلي الجميلي (2018)، ودراسة راندا عبد الشفيق (2018)؛ مما يمكن أن يساعد على إزالة الحساسية للصدمة وتقليل الأعراض الناتجة عنها.

مشكلة البحث:

تتبع مشكلة البحث الحالي مما لاحظته الباحثة من خلال عملها كعضو هيئة مساعدة بكلية الاقتصاد المنزلي جامعة المنوفية حيث لاحظت ضعف قدرة الطلاب على إقامة علاقات جيدة مع الآخرين من أصدقائهم وأعضاء هيئة التدريس ومن خلال حوار الباحثة مع الطلاب لاحظت وجود ضعف في قدرة الطلاب على إقامة علاقة جيدة مع الوالدين أيضاً وعدم الشعور بالرضا مع عائلتهم، كما لاحظت أنهم يميلون إلى العناد والسلوك العدواني ومخالفة الضوابط الجامعية. وأيضاً مما حصلت عليه من معلومات من خلال لقاءها بمستشار اللجنة الاجتماعية بكلية الاقتصاد المنزلي جامعة المنوفية، حيث أوضحت مستشار اللجنة أن هناك شكاوى عديدة من ظهور العديد من السلوكيات المتمردة لدى طلاب كلية الاقتصاد المنزلي جامعة المنوفية وخاصة الإناث، حيث أشارت إلى الرفض الغير موضوعي والغير مبرر من قبل الطالبات لبعض أساليب أعضاء هيئة التدريس ومعاونيهم كما أشارت إلى تناولهن أحياناً وتجاوزهن للقواعد الجامعية.

كما نبعت مشكلة البحث من خلال استمارة قامت الباحثة بتصميمها وتوجيهها لطلاب كلية

الاقتصاد المنزلي جامعة المنوفية عن طريق أحد مواقع التواصل الاجتماعي "الفيسبوك" حيث هدفت إلى مشاركة كل الطلاب الذين تعرضوا لحدث صادم، وإخبار الطلاب بوجود برنامج إرشادي يتم داخل كلية الاقتصاد المنزلي جامعة المنوفية، وأنه خاص فقط بالطلاب الذين تعرضوا لأحداث صادمة، حيث تقدم للبرنامج "84" طالباً من الذين مروا بأحداث صادمة وبناءً عليه بدأت الباحثة في التوجه إلى استخدام إجراء تدخلي وهو برنامج إرشادي معرفي سلوكي في تخفيف التمرد النفسي كعرض من أعراض اضطراب ما بعد الصدمة.

وفي هذا الصدد أشارت دراسة عمر محاسنة وآخرون (2018) إلى أن ارتفاع معدل الاضطرابات النفسية لدى طلاب الجامعة يؤثر سلباً على تكيفهم، وينعكس ذلك على تدني تحصيلهم، وعدم الاهتمام بالدراسة، وظهور العديد من المشاكل المجتمعية والسلوكية.

وقد أكدت العديد من الدراسات على أن طلاب الجامعة يمرون بالعديد من الأحداث الصادمة التي تؤثر عليهم سلباً ومنها دراسة (عبد الفتاح الخواجة، 2010)، ودراسة (لينا بطيخ وكنان هزيم، 2018)، ودراسة (الزرادمة بلعيد، 2018).

حيث تذكر شيلا راجا (2019: 23) أنه من الطبيعي أن يتفاعل الأفراد بشكل مختلف تماماً مع الأحداث التي يمرون بها وبطرق مختلفة. ومن بين هذه الأحداث التي يستجيبون لها الأحداث الصادمة، تلك الأحداث التي تعمل على تغيير شخصيات الأفراد من حيث الفكر والمزاج والخلق والسلوك.

ويضيف إبراهيم يونس (2018: 150) أنه بعد مرور الفرد بحدث صدمي تظهر لديه عدة أعراض إذا استمرت لمدة أكثر من شهر تتحول تلك الأعراض من أعراض طبيعية تالية للحدث الصدمي إلى اضطراب ما بعد الصدمة حينها يشعر الفرد بالألم النفسي ويعاني من سوء التوافق الاجتماعي والانفعالي والسلوكي ويلجأ بشكل تلقائي إلى البحث عن أحد الاستراتيجيات التعويضية النفسية في محاولة منه للتكيف مع شعوره بالألم النفسي وهذه الاستراتيجيات إما تجنبية مثل السلوك التجنبي والعزلة، أو هجومية مثل السلوك العدواني والتمرد النفسي.

وفي هذا الصدد أشارت العديد من الدراسات إلى ارتفاع مستوى التمرد النفسي لدى طلاب الجامعة ومنها دراسة علي العامري (2013)، ودراسة هاجر محمد (2015)، ودراسة رقية نبار (2018)، كما أشارت إلى ندرة الأبحاث شبه التجريبية التي أجريت على متغير التمرد النفسي كعرض من أعراض اضطراب ما بعد الصدمة، وأوصت تلك الدراسات بضرورة إعداد برامج إرشادية جماعية لتخفيف سلوكيات التمرد النفسي لدى طلاب الجامعة.

ويعد التمرد النفسي خطراً يهدد الفرد وكيانه، وما ينشأ عنها من آثار سلبية كعدم القدرة على التكيف وضعف مستوى الأداء وانخفاض الدافعية للعمل، إن أسلوب معالجة التمرد هي محاولة ببذلها الفرد لإعادة اتزانه النفسي والتكيف مع الأحداث والسلوك الإنساني هو استجابة للمتغيرات والمثيرات المختلفة والتي يتشكل على ضوءها سلوك الفرد وتفاعله مع ذاته والآخرين (زينب الجبوري، مؤيد حسو، 2017: 61).

وتعد مشكلة التمرد على القيم والتقاليد والأعراف والنظم داخل المجتمع من المشكلات التي بدأت تظهر لدى المراهقين نتيجة عوامل اجتماعية وتكنولوجية وتربوية ونفسية وتعليمية وسياسية واقتصادية ويعاني طلاب الجامعة في هذا العصر كثيراً من التغيرات الاجتماعية السلبية التي قد تظهر في صور من التوتر والقلق والتمرد والصراعات الداخلية، ومن بين هذه المشكلات التمرد النفسي بصفة خاصة (23: Brehm, 1966).

ويعد الإرشاد المعرفي السلوكي أحد أساليب الإرشاد النفسي الحديثة نسبياً والتي تهتم بتعديل

معارف الفرد وخبراته وأفكاره وسلوكه لأن الفكر المضطرب ينتج عنه اضطراب السلوك والانفعال (فاطمة نوفل, 2016: 9).

ويفترض الإرشاد المعرفي السلوكي أن ردود الفعل الانفعالية (مشاعرنا) تجاه أحداث الحياة تقع على متصل يبدأ من ردود الفعل الانفعالية الطبيعية وينتهي بردود الفعل الانفعالية المتطرفة والقوى اضطراب (الأفكار, والمشاعر, والسلوك), ويتضمن المحتوى المعرفي للاضطرابات نفس الفكرة الأساسية كما هو الحال في الخبرة العادية, ولكن التشوهات المعرفية تكون شديدة, وتؤثر في المشاعر والسلوك (Weishaar& Beck, 1986: 65).

ويهدف هذا الأسلوب من الإرشاد إلى إقناع الفرد بأن معتقداته غير المنطقية وتوقعاته وأفكاره السلبية وعباراته الذاتية هي التي تحدث ردود الأفعال الدالة على سوء التكيف, ويهدف بذلك إلى تعديل إدراكات الفرد المشوهة, ويعمل على أن يحل محلها طرقاً أكثر ملائمة للتفكير, وذلك من أجل إحداث تغييرات معرفية وسلوكية وانفعالية لدى الفرد (هند بامعلان, 2013: 34).

لذا فقد أوصت دراسة منى أبو شنب (2017: 4) بضرورة استخدام أسلوباً تدخلياً من خلال استخدام فنيات الإرشاد المعرفي السلوكي في إطار برامج معده لهذا الغرض, حيث يعد من المداخل العلمية الحديثة في خدمة والذي أثبت فاعليته في التعامل مع الأفكار السلبية والانفعالات غير المنضبطة والسلوكيات الخاطئة, وفي هذا تصحيح لفكر المسترشد مما يجعله قادراً على الضبط الداخلي, ومساعدته على أن يكون شخص يتفاعل بإيجابية مع الأحداث في ضوء انفعالات رشيدة وأفكار منطقية وسلوك سوي.

كما أوصت دراسة أميرة عبد الحفيظ (2017) إلى ضرورة برامج التدخل لما لها من دور في توفير الدعم الاجتماعي للتحدث عن التجارب المؤلمة مع الآخرين مما يساعد على التقليل من أعراض اضطراب ما بعد الصدمة, لذا ينبغي وضع برامج التدخل.

وهو ما أثار اهتمام الباحثة لإعداد برنامج إرشادي معرفي سلوكي لتخفيف حدة التمرد النفسي وتحديد أثره على السعادة النفسية لدى طلاب كلية الإقتصاد المنزلي جامعة المنوفية.

ومن ثم تتحدد مشكلة البحث الحالي في السؤال الرئيس التالي:

ما فاعلية برنامج إرشادي معرفي سلوكي في تخفيف التمرد النفسي لدى عينة من طلاب كلية الإقتصاد المنزلي جامعة المنوفية؟

وينبثق من السؤال الرئيس التساؤلات الفرعية التالية:

1. ما صورة البرنامج الإرشادي المعرفي السلوكي؟
2. ما فاعلية البرنامج الإرشادي المعرفي السلوكي في تخفيف التمرد النفسي لدى طالبات المجموعة التجريبية في التطبيق البعدي؟

أهداف البحث: يهدف البحث الحالي إلى:-

1 يهدف البحث الحالي إلى:-

- 1- إعداد برنامج إرشادي معرفي سلوكي لعينة من طالبات كلية الإقتصاد المنزلي ذوات مستوى عالي من التمرد النفسي.
- 2- تقصي فاعلية البرنامج الإرشادي المعرفي السلوكي في تخفيف التمرد النفسي لدى طالبات المجموعة التجريبية في التطبيق البعدي.
- 3- تحديد أثر البرنامج الإرشادي المعرفي السلوكي في تخفيف التمرد النفسي لدى طالبات المجموعة التجريبية في التطبيق البعدي.

- 4- التحقق من استمرار فاعلية البرنامج الإرشادي المعرفي السلوكي في تخفيف التمرد النفسي لدى طالبات المجموعة التجريبية في مرحلة المتابعة.
- 5- الخروج ببعض التوصيات والتطبيقات النفسية والتربوية التي من شأنها مواجهة المشكلات الناتجة عن ارتفاع الشعور بالتمرد النفسي لدى طالبات كلية الاقتصاد المنزلي.
- أهمية البحث: تكمن أهمية البحث فيما يلي:**

أولاً: الأهمية النظرية:

- تتمثل مؤشرات الأهمية النظرية للبحث في النقاط التالية:
- تستمد هذه الدراسة أهميتها من أهمية الشريحة التي تتناولها وهم طلاب الجامعة ويعود ذلك إلى ما تنسم به هذه الفئة من انفعالات حادة وظهور نزاعات الاستقلال والتمرد على مصدر السلطة سواء كانت سلطة الأسرة، أو الجامعة، أو المجتمع بشكل عام مما ينعكس على أدائهم الدراسي، وصحتهم النفسية.
- إلقاء الضوء على بعض المتغيرات النفسية التي قد تكون مرتبطة باضطراب ما بعد الصدمة المتمثلة في التمرد النفسي.
- الانتقال من مجرد وصف العلاقات والعوامل المرتبطة بالتمرد النفسي لدى عينة من طالبات كلية الاقتصاد المنزلي اللاتي تعرضن لاضطراب ما بعد الصدمة إلى مستوى التدخل السلوكي لمواجهة واحد من أخطر المخاطر النفسية، وذلك عن طريق البرامج الإرشادية المقدمة لهم.
- إلقاء المزيد من البحث حول مفهوم التمرد النفسي متعدد المعاني والأبعاد والوصول إلى مكوناته الرئيسية، ومحاولة الفهم المتمق لطبيعته كأحد أعراض العديد من الاضطرابات النفسية ومنها اضطراب ما بعد الصدمة باعتباره عملية دينامية متعددة الأبعاد.
- الاستفادة من البرنامج المقترح في مساعدة طلاب الجامعة على مواجهة أحداث الحياة الضاغطة.

ثانياً: الأهمية التطبيقية:

- تتمثل الأهمية التطبيقية للدراسة الحالية في وضع برنامج إرشادي معرفي سلوكي متعدد الفنيات بهدف خفض حدة التمرد النفسي كأحد أعراض اضطراب كرب ما بعد الصدمة لدى عينة من الطلاب الذين يعانون من اضطراب ما بعد الصدمة، مما قد تؤثر سلباً على توافقهم الانفعالي والاجتماعي والسلوكي، والعمل على رفع قدراتهم على التكيف..
- بناء مقياس لقياس التمرد النفسي، يمكن أن يسهم في تشخيص الطلاب ممن يتصفون بتلك الخصائص من أجل إعداد برامج إرشادية لمعالجة ذلك وتحقيق الصحة النفسية للطلبة أنفسهم.
- مساعدة المهتمين بهذه المرحلة العمرية في التعرف على بعض الأساليب والفنيات التي يمكن أن تسهم في تخفيف التمرد النفسي لهذه الفئة.
- الاستفادة من نتائج تلك الدراسة في الدراسة مراكز الإرشاد النفسي، ولدبالأخصائيين النفسيين والعاملين في هذا المجال بصفة عامة عن الإجراءات الوقائية التي تسهم في خفض التمرد النفسي لدى طلاب الجامعة.

مصطلحات البحث:

اضطراب ما بعد الصدمة: Post-traumatic stress disorder

تتبنى الباحثة تعريف أحمد عبد الخالق (2016: 257) لاضطراب ما بعد الصدمة بأنه أحداث خطيرة ومربكة مفاجئة، تتسم بقوتها الشديدة والمتطرفة وتسبب القلق والخوف

والانسحاب والتجنب, والأحداث الصدمية تكون شديدة وغير متوقعة وغير متكررة, وقد تكون الاستجابة للضغوط الصدمية فورية أو مؤجلة.

التمرد النفسي: Psychological rebellion

يعرف (3: 1966) Brehm التمرد النفسي بأنه "محاولة الفرد لاستعادة أو استرجاع الحرية المزاولة أو المهدة بالإزالة عن طريق القيام بالسلوك المحظور أو الممنوع بصورة مباشرة, أو تشجيع الآخرين على القيام بالسلوك المحظور, والقيام بسلوك مشابه له, أو رؤية الآخرين يقومون به, أو تحريضهم على القيام به بصورة غير مباشرة.

وتعرف الباحثة التمرد النفسي بأنه "أحد الاستراتيجيات التعويضية الهجومية التي يلجأ لها الطلاب المصابون باضطراب ما بعد الصدمة في محاولة للتكيف مع شعورهم بالألم وهذه الاستجابة المبالغ فيها متمثلة في إيذاء الذات ومقاومة السلطة الوالدية والمجتمعية والجامعية".

الإرشاد المعرفي السلوكي: Cognitive Behavioral Therapy

يعرف إجرائياً بأنه "أحد الأساليب الإرشادية التي تجمع بين فنيات الإرشاد المعرفي وفنيات الإرشاد السلوكي في محاولة إعادة بناء الهيكل المعرفي للطلاب من خلال تحديد أفكارهن التلقائية ومعتقداتهن الوسيطة والراسخة وتشوهاتهن المعرفية والخطط التعويضية التي تتبناهن للتكيف مع شعورهن بالألم ومحاولة استبدالهن لتلك الأفكار اللاعقلانية بأخرى منطقية, بهدف تقليل حدة التمرد النفسي لديهن".

حدود البحث: اقتصر البحث الحالي على الحدود التالية:

1. الحدود الموضوعية:- تتمثل في اضطراب ما بعد الصدمة, والتمرد النفسي, الإرشاد المعرفي السلوكي.
2. الحدود البشرية:- تقتصر عينة البحث على عينة من طالبات كلية الاقتصاد المنزلي جامعة المنوفية.
3. الحدود المكانية:- تمثلت الحدود المكانية في كلية الاقتصاد المنزلي بجامعة المنوفية.
4. الحدود الزمانية:- ترتبط الحدود الزمنية بفترة تطبيق هذا البحث في الفصل الدراسي الأول للعام الجامعي 2019 – 2020م.

الإطار النظري والدراسات السابقة:

المحور الأول: اضطراب كرب ما بعد الصدمة Post Traumatic Stress Disorder

تري أميرة عبد الحفيظ (2017: 34) أن اضطراب ما بعد الصدمة (PTSD) هو "رد فعل للأحداث الصادمة، فالعديد من الناس الذين يتعرضون لأحداث صادمة يتعافون في الأشهر الأولى التي تلي الصدمة، ولكن هناك البعض منهم يستمر تأثر باضطراب ما بعد الصدمة وأعراضها لسنوات".

كما يعرفه شيلا راجا (2019: 45) بأنه "أي خبرة صدمية يتعرض لها الفرد وتؤدي به إلى الشعور بالقلق الحاد, والتغيير في جوانب الشخصية والحياة بشكل ملحوظ مثل الموت المفاجئ, أو الإساءة, أو مجرد مواقف تهدد الأمن والسلامة, وغالباً ما تكون الاستجابة لهذه الأحداث الصدمية مصحوبة بالخوف الحاد, والشعور بالعجز والرعب, بالإضافة إلى أعراض مثل: تكرار الخبرات الصدمية وصورها, والتجنب, والشعور بالقلق الدائم, والهم والشعور بالتهديد من دون وجود أي مصدر تهديد".

وتعرفه الباحثة على أنه "أحد الإضطرابات النفسية التي تصيب بعض الأفراد عقب تعرضهم لصدمة قوية تفوق قدرتهم على التعامل معها مصحوبة بمشاعر الألم والتوتر والقلق والعجز مما

يعيقهم عن التكيف مع الذات والآخرين وبالتالي اللجوء إلى أحد الاستراتيجيات التعويضية التجنبية أو الهجومية في محاولة للتخلص من مشاعر الألم، واستعادة التكيف مرة أخرى".

المعايير التشخيصية لاضطراب كرب ما بعد الصدمة (PTSD):

أولاً: المعايير التشخيصية لاضطراب كرب ما بعد الصدمة طبقاً للدليل الاحصائي الخامس للاضطرابات النفسية DSM-5:

أ. تعرض الفرد لموت حقيقي أو تهديد حقيقي بالموت أو تعرضه لإصابه خطيره أو لعنف جنسي بطريقة أو أكر مما يلي: التعرض للحادث شخصياً أو مشاهدة الحدث شخصياً أو العلم بأن الوفاة من جراء العنف أو الوفاة في الحادث أو التهديد بالموت قد حدث عن قرب أو التعرض بصورة متكررة أو التعرض الشديد لتفاصيل بغضه للحدث أو الأحداث وليس من خلال تقارير الإعلام.

ب. أحد الأعراض المتداخلة التالية على الأقل:

ذكريات تطفلية مؤلمة مكرهه للصدمة أو لدى الأطفال لعب متكرر يخص موضوعات الصدمة، أحلام مفزعة متكررة ترتبط بالحادث أو الأحداث، تفاعلات مفككة مثل استرجاع الأحداث حيث يشعر أو يفعل الفرد وكأن الصدمة أو الصدمات تتكرر أو لدى الأطفال - إعادة تمثيل الصدمة أثناء اللعب، نشاط فسيولوجي مكثف أو مطول مفزع استجابة لمفكرات عن الصدمة أو الصدمات.

ج. عرض واحد على الأقل من أعراض التجنب أو التهرب التالية:

التهرب من المفكرات الداخلية للصدمة أو للصدمات، التهرب من المفكرات الخارجية للصدمة أو للصدمات.

د. تغييران على الأقل من التغييرات السلبية التالية في المفاهيم والمزاج:

عدم القدرة على تذكر جانب مهم من الصدمة أو الصدمات، معتقدات أو توقعات سلبية مستمرة مفرطة عن ذات المرء أو الآخرين أو العالم، لوم مفرط مستمر للنفس أو الآخرين عن الصدمة أو الصدمات، حالة انفعالية سلبية مستمرة أو لدى الأطفال أعر من 7 سنوات مزيد من العواطف السلبية المتكرره، اهتمام أو مشاركة قليلة ملحوظة في الأنشطة المهمة، شعور بالانفصال أو النفور من الآخرين أو الأطفال أقل من 7 سنوات بتراجع اجتماعي، عدم القدرة المستمرة على مواجهة الانفعالات الايجابية.

ه. تغييران على الأقل في الإثارة ورد الفعل:

سلوك هياج أو عدواني، يقظة مفرطة، ردود فعل مفاجئة مبالغ فيها، مشاكل في التركيز، اضطرابات في النوم. (شيل راجا, 2019: 35)

ومن الصعب تحديد نوع معين من الإرشاد النفسي يكون مناسباً لجميع حالات اضطراب ما بعد الصدمة، ولكن يمكن ذكر بعض أنواع العلاج الداعم، كالتثقيف النفسي، والعلاج الديناميكي النفسي وأنواع مختلفة من الإرشاد السلوكي المعرفي، بما في ذلك إدارة القلق والإجهاد والتدريب على تأكيد الذات. (Roy - Byrne et al, 2003: 163)

وهذا ما أكدته دراسة الزرادمة بلعيد (2018) حيث توصلت إلى وجود علاقة بين اضطراب ما بعد الصدمة والقلق لدى طلبة الجامعة ، توجد علاقة بين اضطراب ما بعد الصدمة والقلق لدى طلبة الجامعة.

كما أسفرت نتائج دراسة أميرة عبد الحفيظ (2017) عن وجود تأثير اضطراب ما بعد

الصدمة على الاضطرابات النفسية لدى عينة البحث.

حيث استخدم إعادة البناء المعرفي كأسلوب يهدف إلى تغيير أنماط التفكير لدى المصابين وضغط ما بعد الصدمة من خلال مساعدتهم على تنمية قدراتهم على تقييم الأحداث الباعثة على الضيق بطريقة أكثر واقعية، ويعتقد أن النظام المعرفي يجب أن تتم إعادة بناءه وتدعيمه بأنماط تفكير إيجابية داعمة للذات. (Rice, 1999)

وفي هذا الصدد اكدت دراسة أحمد البجاري وعلى الجميلي (2018) على وجود فاعلية للارشاد المعرفي السلوكي في تخفيف من اضطراب ما بعد الضغوط الصدمية لدى أفراد العينة. وتشير شيلا راجا (2019: 54) إلى وجود عدة عوامل متعددة تنبئ بالتخلص من أعراض اضطراب كرب ما بعد الصدمة وعلاجها، منها ما يلي:

اجتياز حدث واحد وعدم وجود أحداث أخرى، الحصول على الدعم من العائلة والأصدقاء، الحصول على الدعم ممن مروا بالخبرات نفسها، الوصول إلى المعنى في الحياة، الشعور بالقدرة على مواجهة التحديات والسيطرة عليها، التعايش مع أنظمة الحياة اليومية، استخدام الأساليب العلاجية عند ظهور أعراض الاضطراب، استخدام خطط للمواجهة والتصدي، التي تساعد في السيطرة على الأعراض بدلاً من التجنب.

ويشير إبراهيم يونس (2016: 7) إلى أن الصدمات والخبرات السلبية التي يتعرض لها الأفراد قد تؤدي لظاهرة نمو ما بعد الصدمة ويقصد به نمو وتطور نفسي إيجابي شامل لجوانب الشخصية، ويعرف نمو ما بعد الصدمة بأنه خبرة التغيير الإيجابي الذي يحدث بوصفه نتيجة الصراع مع التحديات والأزمات الشديدة في الحياة وهو يعكس العمليات النفسية المفيدة للأشخاص الذين يمرون بخبرات صادمة.

وتشير الباحثة إلى أهمية العمل على زيادة معدل الصلابة النفسية لدى المصابين باضطراب ما بعد الصدمة.

كما تؤكد الباحثة على أن التنقيف النفسي وإعادة بناء الهيكلة المعرفية للطالبات المصابين باضطراب ما بعد الصدمة يساعدهم على فهم معتقداتهم وكيفية تأثيرها على مشاعرهم وتسلوكياتهم والطريقة التي يستجيبون بها للأحداث الصادمة المختلفة واستبدالها بمعتقدات أخرى إيجابية تمكنهم من الوصول إلى درجة أعلى من التكيف مع الأحداث الصادمة.

المحور الثاني: التمرد النفسي Psychological Rebellion:

تعددت المفاهيم الخاصة بالتمرد النفسي من قبل علماء النفس، ويعتبر جاك بريم أول من عرف التمرد النفسي حيث عرف التمرد النفسي بأنه "محاولة الفرد لاستعادة أو إسترجاع الحرية المزالة أو المهدة بالإزالة عن طريق القيام بالسلوك المحظور أو الممنوع بصورة مباشرة، أو تشجيع الآخرين على القيام بالسلوك المحظور، والقيام بسلوك مشابه له، أو رؤية الآخرين يقومون به، أو تحريضهم على القيام به بصورة غير مباشرة". (جاك بريم، 1966: 3) ويعرفه نمر القيق (2017: 21) بأنه "الخروج عن السياق المألوف من قيم وعادات في المجتمع ضمن سياقات خاصة يتبعها المتمرد بشكل يخالف الواقع والقيم الاجتماعية والأخلاقية".

ووترى رقية نبار (2018 : 921) أنه "رفض لكل ما يوجه للفرد من فعل أو قول أو قول أو مقاومة، وقد يكون الرفض بواسطة الفرد أو عن طريق تحريض الآخرين على رفض سواء بنحو مباشر عن طريق تحريض الآخرين".

وتعرف الباحثة التمرد النفسي لدى طلاب الجامعة على أنه "أحد الاستراتيجيات التعويضية الهجومية التي يلجأ لها الطلاب المصابون باضطراب كرب ما بعد الصدمة في محاولة للتكيف مع شعورهم بالألم وهذه الاستجابة المبالغ فيها متمثلة في إيذاء الذات ومقاومة السلطة الوالدية والمجتمعية والجامعية".

نظرية التمرد النفسي:

من الافتراضات الأساسية لهذه النظرية:

يتوقف حجم التهديد المدرك على ثلاثة عوامل هي كل من: أهمية السلوك الحر - نسبة السلوك المزال أو المههدد بالإزالة - حجم التهديد.

ولكل عامل من العوامل تأثيراً في حجم التمرد النفسي المستثار لدى الفرد. فأهمية السلوك تتناسب طردياً مع حجم التمرد فكلما كان السلوك مهماً لدا الفرد أدى ذلك إلى زيادة درجة التمرد النفسي لديه وتتوقف أهمية السلوك على الوظيفة المباشرة للقيمة الأدائية الفردية أي عندما لا يوجد سلوك أخر لدى الفرد يمكن أن يشبع به حاجته. (خلود عبد الأحد, 2005: 28)

آثار التمرد النفسي من وجهة نظر جاك بريم:

1- إن الشخص أثناء تمرده لا يكون على وعي بالتمرد النفسي. وإذا وعى الفرد بذلك فيستشعره بأنه القدرة على التحكم الذاتي في سلوكه، ولذا فإن كان حجم التمرد كبيراً نسبياً فستظهر مشاعر عدائية وبهذا يكون التمرد حالة من حالات الدافعية غير المتمدنة ويتجه ضد الأفعال الاجتماعية للآخرين.

2- تزداد أهمية السلوك الحر المههدد أو المزال، إذ تدفع الفرد لاستعادة ما فقده، وبذلك قد تزداد جاذبية السلوك الذي تم إزالته وهذا ينطبق على عبارة (كل ممنوع مرغوب). (ميساء العباي وندى المعاصيد, 2007: 304)

ونقول كل من زينب فليح ومؤيد حسو (2017: 68) أن التمرد النفسي يؤدي إلى التدهور في الحالة الانفعالية وازدياد الحالات المرضية كالكآبة والاضطراب النفسي والعقلي ويكون ناشئاً عن المواقف الصعبة التي تحيط بالفرد وناجماً عن حالة اليأس التي تنتاب الفرد تجاه تلك المواقف، والذي يوحى إليه بالعجز والفشل تجاهها، وهذا ما يعبر عنها بالتفكير السلبي أو اللاعقلاني، والذي يجعل الطالب ينظر إلى حياته ومستقبله بمنظار مظلم قائم، ويجعله أكثر تعاسة وتشاؤماً في نهج تفكيره مما يؤدي إلى اللجوء إلى سلوك العنف نتيجة التعرض لضغوطات متكررة مما يؤدي إلى فقدان الثقة فإذا لم يستطع الفرد مقاومة الاضطرابات فإنه يلجأ إلى العنف إذ يجد في هذا السلوك وسيلة هروب من المواجهة وفقاً لنمط شخصيته.

كما يري أحمد تلاحمة وآخرون (2019: 36) أنه من النتائج المحتملة لسلوك التمرد عند الفرد عدم مراعاة الضوابط الاجتماعية والأخلاقية في سلوكه، وعدم التقبل الاجتماعي، والعزلة الاجتماعية، والانسحاب من المشاركة الاجتماعية مع الآخرين، نتيجة لعدم التوافق بين أهدافه من جهة وتوقعات الآخرين من جهة أخرى، مما قد يصل بالفرد إلى الشعور بالغتراب النفسي، واضطراب العلاقة بين الفرد وذاته، وبين الفرد وبيئته، بحيث يصبح غريباً عن ذاته وسلوكه ونشاطاته.

العوامل المساعدة على ظهور سلوكيات التمرد لدى طلاب الجامعة:

الحاجات النفسية: يعد عدم إشباع الحاجات النفسية وسمات الشخصية من أهم العوامل المساعدة على ظهور التمرد النفسي وهذا ما أشارت إليه دراسة هاجر محمد (2015) حيث سعت إلى تقصي العلاقة بين الحاجات النفسية وسمات الشخصية من سلوكيات التمرد النفسي، وأسفرت

النتائج عن ارتباط سلوكيات التمرد النفسي عكسياً بإشباع الحاجات النفسية (الاستقلال الذاتي، الكفاءة، الانتماء) وسمة المسؤولية، وإيجابياً بسمتي العدوانية والمرغوبية الاجتماعية. **الخبرات الصادمة:** تعد الخبرات الصادمة من العوامل المساعدة على ظهور التمرد النفسي وهذا ما أشارت إليه دراسة مجد شلايل (2015) حيث توضح تأثير الأحداث الصادمة على التمرد النفسي.

الأفكار اللاعقلانية: تلعب الأفكار اللاعقلانية دوراً كبيراً في التأثير على التمرد النفسي حيث تعد الأفكار اللاعقلانية من العوامل المساعدة على ظهور التمرد النفسي وهذا ما أشارت إليه دراسة زينب الجبوري و (2017) حيث أثبتت وجود علاقة طردية بين الأفكار اللاعقلانية والتمرد النفسي.

المحور الثالث: الإرشاد المعرفي السلوكي Cognitive Behavioral Therapy

تعرف فاطمة نوفل (2016: 21) بأنه "المعالجة المعرفية السلوكية التي تهدف إلى مساعدة الفرد للتغلب على اضطراباته وذلك عن طريق دمج فنيات سلوكية وأخرى معرفية لإعادة البناء المعرفي للفرد بتصحيح وتغيير الأفكار والاتجاهات والمعتقدات اللاعقلانية التي يتبنىها المريض نحو نفسه والآخرين والعالم المحيط به، ومن ثم تتبدل الأفكار اللاعقلانية ويحل محلها الفكر العقلاني، ومن ثم يتغير السلوك والوجدان السليبي وبالتالي تنخفض حدة الاضطرابات النفسية التي يعاني منها الفرد".

كما يعرفه شيلا راجا (2019: 24) بأنه "مجموعة من النشاطات والاجراءات العلمية والمنهجية المنظمة المضبوطة ذات الطبيعة التطبيقية المختصرة المتمركزة حول حالة المسترشد في الوقت الحاضر، وتتصدى لتخفيف معاناتهم من الأمراض والاضطرابات النفسية أو الانحرافات والتشويهاات المعرفية والانفعالية والاجتماعية والسلوكية والأخلاقية، عبر عدد من الأساليب العلاجية المعرفية والسلوكية تتميز بوجود عدد ضخم من الأدلة التي تشير إلى كفاءتها أو فعاليتها وتأثيرها، ومنع الانتكاسة".

مبادئ الإرشاد المعرفي السلوكي:

قامت مبادئ الإرشاد المعرفي السلوكي على أسس ومبادئ الإرشاد العقلاني الانفعالي التي كان لها أثر كبير في ظهور العلاج المعرفي السلوكي وتطوره، ولقد اشار كل من أمال باظه (1999: 273)؛ و Elaine. I. f, Clair. P (2011, 6)؛ وفاطمة نوفل (2016: 24)؛ ناصر المحارب (2000: 37) على أن الإرشاد المعرفي السلوكي يقوم على عدة مبادئ وهي:

1- أن الإنسان يولد ولديه القدرة على التفكير، ولديه أفكار عقلانية ولاعقلانية بمعنى أن الإنسان كائن عقلائي ولا عقلائي في آن واحد.

2- أن الاضطرابات النفسية التي يعانيها الأفراد نتاج أفكار ومعتقدات خاطئة وسلبية تشكل البناء المعرفي للفرد.

3- أن المشكلات النفسية ترجع بالدرجة الأولى إلى أن الفرد يقوم بتحريف الواقع والحقائق بنا على مقدمات مغلوطة وافتراسات خاطئة، وتنشأ هذه الأوهام عن تعلم خاطئ حدث في إحدى مراحل نموه المعرفي، والاستدلال المغلوط المبني على معلومات غير كافية أو صحيحة، وعدم التمييز بين الواقع والخيال.

4- إن الأفراد مهينون بيولوجياً على أن يفكروا بطريقة غير سوية في مواقف عديدة، ومن تلك الطرق الغير سوية التقليل من تقدير الذات، ومن ثم ينتج عنه إنهزام الذات.

5- يميل الأفراد إلى استخدام الحيل الدفاعية حفاظاً على ذواتهم من الاصطدام بالواقع الفعلي

لذاته والأحداث المحيطة.

6- هناك تفاعلاً بين تفكير الإنسان وانفعاله وسلوكه، والفكر والانفعال مترابطان ومتداخلان، ويؤثر كل منهما في الآخر، والتفكير والانفعال والسلوك أضلاع مثلث واحد تصاحب بعضها بعضاً تأثيراً وتأثراً.

أهداف الإرشاد المعرفي السلوكي:

اتفق كل من رحاب عبد الرحيم (2013: 34)؛ فاطمة نوفل (2016: 24)؛ شيلا راجا (2018: 25) على أن أهداف الإرشاد المعرفي السلوكي هي:

• مساعدة الفرد على النمو وتطور المهارات المعرفية من خلال الأساليب المختلفة (حل المشكلات – النموذج المعرفي – تصحيح المعتقدات الخاطئة من خلال الأساليب الأخرى (لعب الأدوار – الواجب المنزلي) وبذلك فهو يهدف إلى التعديل المعرفي السلوكي في أن واحد، ويتميز الإرشاد المعرفي السلوكي بأنه لا يحتاج إلى فترات طويلة، ويمكن استخدامه لفترة قصيرة من الزمن، وقد يقتصر على جلسة واحدة.

• التعامل مع التفكير غير المنطقي، فقد لا يكون هناك تشويش للواقع، وإنما يكون التفكير نفسه قائماً على أساس افتراضات خاطئة ومشتتة على استنتاجات خاطئة أو الوصول إلى استنتاجات خاطئة من المشاهدات، ولذلك فالمرضى الذين يعانون من مصاعب ناجمة عن سلوكهم الظاهر، كثيراً ما يبدؤون بمقدمات خاطئة، وعلى المرشد أن يتناول هذه الأفكار الخاطئة ومناقشتها وإثبات عدم منطقيتها في الجلسات الإرشادية.

• التعرف على الأفكار غير التكيفية، ومساعدة المسترشد على تصحيح التصورات والأفكار والإدراكات الخاطئة، واستئصال الأفكار غير الملائمة، وذلك من خلال اكتساب مهارات معرفية سلوكية جديدة للتعامل مع المواقف التي تسبب لهم الاضطراب، وزيادة الدافعية وتكوين رؤية أكثر موضوعية نحو الموقف.

• تحقيق التفاعل بين العوامل المعرفية والعوامل الأخرى المرتبطة بالأداء الاجتماعي للفرد.

• مساعده الأفراد على إدراك دور الأحداث وتأثيرها على السلوك.

• محاولة إكساب المسترشد كيفية ممارسة استراتيجيات سلوكية ومعرفية متنوعة تساعد على التخلص من اضطراباته الحالية، ومواجهة أية اضطرابات نفسية أخرى في المستقبل.

الإرشاد المعرفي السلوكي لاضطراب كرب ما بعد الصدمة:

تأسست النظرية المعرفية على نموذج معالجة المعلومات الذي يفترض أن تفكير الشخص يصبح أكثر صرامة وتشويشاً عندما يمر بخبرة نفسية سيئة، وتصبح الأحكام مطلقة، ومفرطة العمومية، وتصبح المعتقدات الأساسية للشخص عن ذاته، وعن العالم ثابتة. Weisharr, (1996: 188)

وعندما يمر الشخص بخبرة انفعالية سلبية عادة ما يقوم هذا الشخص بشويه المعلومات الواردة إليه عن طريق تحيز فكري ثابت، بحيث يصبح متصلباً ومفرط التعميم، فالتفكير المشوه يقف خلف جميع الاضطرابات النفسية. (Ledley et al., 2010: 32)

ويفترض الإرشاد المعرفي السلوكي أن ردود الفعل الانفعالية (مشاعرنا) تجاه أحداث الحياة

تقع على متصل يبدأ من ردود الفعل الانفعالية الطبيعية وينتهي برودود الفعل الانفعالية المتطرفة والقوى (اضطراب الأفكار، والمشاعر، والسلوك)، ويتضمن المحتوى المعرفي للاضطرابات

نفس الفكرة الأساسية كما هو الحال في الخبرة العادية، ولكن التشوهات المعرفية تكون شديدة،

- وتؤثر في المشاعر والسلوك. (Weishaar& Beck, 1986: 65)
- ويشير كل من مايكل نينا ووينديرايدن (2019: 5) إلى أن أخطاء التفكير الشائعة عند معالجة المعلومات في أثناء التعرض لخبرة انفعالية سلبية ما يلي:
- **مبدأ الكل أو اللاشيء:** حيث ينظر إلى المواقف والأشخاص على أساس إما/ وإما، وعلى سبيل المثال " إما أنك جدير بالثقة وإما لا "
 - **القفز إلى الاستنتاجات:** ويعني إصدار أحكام متسرعة دون التدقيق فيها، وعلى سبيل المثال: يقول المريض بعد الجلسة العلاجية الأولى: "العلاج لن يساعدني"
 - **قراءة الأفكار:** ويعني ادعاء معرفة الآخرين دون وجود يدعم هذه الادعاءات.
 - **التسمية:** وتعني إلصاق صفات سلبية بالذات، أو العالم، أو الآخرين.
 - **الاستدلال الانفعالي:** ويعني افتراض أن المشاعر عبارة عن حقائق، وعلى سبيل المثال "أشعر بعدم الكفاءة وهذه حقيقة".

وقد تم استخدام الإرشاد المعرفي السلوكي علي مدار أربعين عاماً مضت في علاج اضطراب ما بعد الصدمة ومن أكثر أساليب الإرشاد المعرفي السلوكي استخداماً، التساؤل السقراطي والمتصل المعرفي والدخض والتفنيد وسجل الأفكار المعطلة والتطمين المنظم وأساليب التعرض والاسترخاء بكافة أشكالها، بهدف تعريض مرضى اضطراب ما بعد الصدمة بشكل شامل إلى خبرات الصدمة وذاكراتها وفقاً لخطوات منظمة، لأن هؤلاء المرضى، غالباً ما يستغرقون أوقاتاً طويلة وبذل قدر كبير من الجهود في محاولة منهم لتجنب الذكريات والمشاعر والانفعالات السلبية المرتبطة بالصدمة، وهذا بالطبع يؤثر على نوعية حياتهم العلمية أو الاجتماعية، أو المهنية أو كلها جميعاً، فتدريب الأفراد على التعامل مع الذكريات يسمح لهم بالمشاركة في خبرات الحياة التي تواجهها منظومة الأخلاق والقيم. (شيل راجا، 2019: 25)

وفي هذا الصدد أكدت العديد من الدراسات دور الإرشاد المعرفي السلوكي في خفض اضطراب كرب ما بعد الصدمة ومنها دراسة David et al (2013) والتي أسفرت نتائجها عن فاعلية التغيير المعرفي والعلاج المعرفي السلوكي في التخفيف من أعراض كرب ما بعد الصدمة، أيضاً هدفت دراسة عمر شاهين (2014) إلى التعرف على مدى فاعلية كلاً من برنامج العلاج المعرفي السلوكي في خفض حدة أعراض كرب ما بعد الصدمة، وتوصلت إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية في درجات مقياس اضطراب كرب ما بعد الصدمة لصالح المجموعة التجريبية.

كما توصلت بعض الدراسات إلى فاعلية الإرشاد المعرفي السلوكي في التخفيف من أعراض اضطراب كرب ما بعد الصدمة لدى طلاب الجامعة ومنها دراسة لنا السرحاني (2014) والتي هدفت إلي الكشف عن فاعلية برنامج سلوكي معرفي في خفض أعراض اضطراب ما بعد الصدمة، وأسفرت النتائج عن وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في خفض مستوى اضطراب ما بعد الصدمة لصالح المجموعة التجريبية، وهذا أيضاً ما أكدته دراسة أحمد البجاري وعلي الجميلي (2018) حيث هدفت إلى التعرف على أثر برنامج إرشادي للتخفيف من اضطراب ما بعد الضغوط الصدمية لدى عينة من طلبة جامعة الكويت، وأظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة لصالح المجموعة التجريبية بعد تلقي أفرادها برنامجاً إرشادياً على وفق أسلوب العلاج المعرفي السلوكي.

أيضاً أكدت دراسة راندا عبد الشفيق (2018) على أثر برنامج للعلاج السلوكي خفض اضطراب ضغوط ما بعد الصدمة لدى طلبة الجامعة، وأظهرت نتائج الدراسة التجريبية تأثير العلاج السلوكي خفض اضطراب ما بعد الصدمة لدى عينة الدراسة، واستمرار أثره أثناء فترة المتابعة.

تعقيب: ونستخلص من العرض السابق للإطار النظري والدراسات السابقة ما يلي:

نستخلص من العرض السابق للإطار النظري والدراسات السابقة ما يلي:

- ألفت العديد من البحوث والدراسات السابقة الضوء على انتشار اضطراب ما بعد الصدمة لدى شريحة هامة في المجتمع وهي شريحة الشباب.

- هناك العديد من الدراسات التي تناولت أعراض اضطراب ما بعد الصدمة كالاكتئاب والقلق وقلق الموت والوحدة النفسية والسلوك العدواني. ولكن هناك ندرة واضحة في الدراسات العربية التي تناولت متغير التمرد النفسي كعرض من أعراض اضطراب ما بعد الصدمة.

- رغم اختلاف التصورات والمنطلقات النظرية التي استند إليها كل باحث إلا أنها جميعاً أكدت على خطورة التمرد النفسي، وضرورة مواجهته للحماية من العديد من المشكلات النفسية.

- اختلفت الدراسات التي تناولت التمرد النفسي فيما بينها في حجم العينة وطريقة الحصول عليها، واختلفت في برامجها ومدة تطبيقها، كما اختلفت في المقاييس المستخدمة.

- وبالاطلاع على البحوث والدراسات السابقة نرى العديد من الدراسات والبحوث العربية والأجنبية التي قام بها الباحثون اهتمت بسلوك التمرد النفسي والتعرف على هذه الظاهرة والأبعاد المكونة لها وأدوات قياسها، كما أضافت نتائج دراسات أخرى العلاقات المختلفة بين المتغيرات النفسية والتمرد النفسي.

- يعتمد الإرشاد المعرفي السلوكي على فكرة رئيسية وهي وجود ارتباط بين الأفكار والمشاعر والسلوك، فالأفكار السلبية والاعتقادات الخاطئة يكمن وراءها العديد من المشاعر والانفعالات الحادة، مما يتسبب في وجود الاضطرابات النفسية.

فروض الدراسة: في ضوء مشكلة البحث والإطار النظري وما أسفرت عنه نتائج البحوث السابقة يمكن صياغة فروض البحث على النحو التالي. علماً بأن التساؤل الأول في البحث يترجم إلى إجراءات عملية، وبالتالي لا يحتاج إلى فروض وذلك على النحو التالي:

1. يوجد فرق دال إحصائي بين متوسطي رتب درجات طالبات المجموعة التجريبية في التطبيق القبلي والبعدي في القياس البعدي لمقياس التمرد النفسي لصالح التطبيق البعدي.

2. يوجد فرق دال إحصائي بين متوسطي رتب درجات طالبات المجموعة التجريبية بعد تلقي البرنامج الإرشادي المعرفي السلوكي وبين درجاتهم التتبعية على مقياس التمرد النفسي.

الإجراءات الميدانية للدراسة:

1. منهج البحث

اتبعت الباحثة المنهج شبه التجريبي تصميم المجموعة الواحدة إذ تقوم الباحثة بملاحظة أداء المفحوصين قبل وبعد تطبيق متغير تجريبي أو أبعاده، وتقيس مقدار التغير الذي يحدث، إذا ما

وجد تغيير في أدايتهم (عبد الله أبو زعير ع, 2009: 42) تصميم المجموعة الواحدة بقياس قبلي وبعدي لقياس فاعلية البرنامج الإرشادي المقترح لتخفيف حدة التمرد النفسي لدى طالبات كلية الإقتصاد المنزلي جامعة المنوفية.

2. مجتمع البحث

يتكون مجتمع البحث من جميع طالبات كلية الإقتصاد المنزلي جامعة المنوفية.

3. عينة البحث

تكونت عينة البحث من قسمين:

أ- عينة التقنين: تم اختيارهم من طالبات كلية الإقتصاد المنزلي جامعة المنوفية وتراوحت أعمارهم ما بين (18 – 25), وقد بلغ عددهم (8) طالبات, وذلك من أجل التأكد من الخصائص السيكومترية لأدوات الدراسة التي تم استخدامها في البحث الحالي.

ب- عينة البحث الأساسية: تألفت عينة البحث الأساسية من (40) طالبة من طالبات كلية الإقتصاد المنزلي جامعة المنوفية تراوحت أعمارهن ما بين (18 – 25) سنة ممن حصلن على درجات مرتفعة في مقاييس (اضطراب ما بعد الصدمة – التمرد النفسي) المستخدمة في الدراسة الحالية, ولقد أجريت هذه الدراسة على الإناث فقط حيث أشار كل من Voges & Romney (2003: 52), أن الخصائص الشخصية لها دوراً هاماً في تطوير اضطراب ما بعد الصدمة مثل جنس الفرد. فالإناث عموماً أكثر معاناة من الذكور.

وأضافت دراسة الزرادمة بلعيد (2018) أن الأدبيات الخاصة باضطراب ما بعد الصدمة أشارت إلى أن الإناث أكثر قابلية واستعداداً من الذكور للإصابة باضطراب ما بعد الصدمة وتطوراته.

كما أنه بعدما أجرت الباحثين مقابلة مع مستشار اللجنة الاجتماعية بكلية الإقتصاد المنزلي جامعة المنوفية ذكرت أن الشكاوى الناتجة عن سلوك التمرد النفسي خاصة أكثر بالإناث.

4. أدوات البحث:

للتحقق من أهداف البحث الحالي للباحثين مقابلة مع مستشار اللجنة الاجتماعية بكلية الإقتصاد المنزلي اضطراب كرب ما بعد الصدمة إعداد (Davidson, 1995) تعريب عبد العزيز ثابت (2005), وسوف يتم عرض خطوات إعداد هذه المقاييس ووصفها والتحقق من المحددات السيكمترية لها.

وصف المقياس

قام دافيدسون (1995) بإعداد مقياس اضطراب ما بعد الصدمة والتحقق من صدقه وثباته, ويتكون من (17) مفردة مقسمة على ثلاثة أبعاد وهي (استعادة الخبرة الصادمة وتشمل البنود التالية " 1, 2, 3, 4, 17", تجنب الخبرة الصادمة وتشمل البنود التالية " 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12", والاستثارة وتشمل البنود التالية " 12, 13, 14, 15, 16").

1- المحددات السيكمترية لمقياس كرب ما بعد الصدمة:

أولاً: صدق المقياس: Validity

يتضمن صدق المقياس ما يلي:

● لقد استخدم معامل ألفا كرونباخ لمعرفة الاتساق الداخلي للمقياس من خلال دراسة تناولت "241" مريض وكان معامل ألفا 0.99.

ثانياً: الثبات: Reliability

لقد تم تطبيق هذا المقياس على مجموعة من الأشخاص الذين تم فحصهم من خلال دراسة إكلينيكية في عدة مراكز وتم إعادة الاختبار بعد اسبوعين وكان معامل الارتباط (0.86) وقيمة الدلالة الإحصائية = 0,001.

صدق المقياس في الدراسة الحالية:

يتضمن صدق المقياس ما يلي:

أ- صدق الاتساق الداخلي Internal Consistency:

تم حساب صدق الاتساق الداخلي لمقياس اضطراب ما بعد الصدمة باستخدام معامل ارتباط بيرسون وذلك عن طريق حساب معاملات الارتباط بين مفردات مقياس اضطراب ما بعد الصدمة والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه، والجدول (1) يوضح ذلك:

جدول (1): معاملات الارتباط بين مفردات مقياس ما بعد الصدمة والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه

رقم العبارة	استعادة الخبرة الصادمة	رقم العبارة	تجنب الخبرة الصادمة			رقم العبارة	الاستشارة
م	معامل الارتباط بالدرجة الكلية للمقياس	م	الدالة	معامل الارتباط بالدرجة الكلية للمقياس	م	معامل الارتباط بالدرجة الكلية للمقياس	الدالة
1	0.231-	5	0.582	0.134	9	0.752	0.578
2	0.397	6	0.355	0.694	10	0.056	*0.027
3	0.218	7	0.603	0.158	11	0.708	*0.024
4	0.764	8	*0.027	0.556	12	0.152	0.110
17	0.672		0.068				

* دالة عند أقل من (0.05)

يتضح من الجدول (1) صدق الاتساق الداخلي لعبارات المقياس. حيث جاءت قيم معامل ارتباط درجات كل عبارة مع درجات المقياس ككل جميعها دالة عند مستوي (0.05)، مما يدل على أن المقياس بوجه عام يتمتع بدرجة عالية من الصدق.

ثبات المقياس في الدراسة الحالية:

تم حساب ثبات المقياس في الدراسة الحالية بطريقتين وهما طريقة التجزئة النصفية وطريقة ألفا كرونباخ للثبات.

أ- الثبات بطريقة ألفا كرونباخ Cronbache alpha

تم حساب الثبات بطريقة ألفا كرونباخ، حيث كانت قيمة ثبات ألفا كرونباخ للمقياس تساوي (0,778)، وهي قيمة تدل على تمتع المقياس بدرجة عالية من الثبات.

ب- الثبات بطريقة التجزئة النصفية Split-half

تم تجزئة كل عبارات المقياس إلى نصفين (النود الفردية، والنود الزوجية)، وتم حساب معامل الارتباط بين النصفين، ويوضح جدول (2) ثبات المقياس بطريقة التجزئة النصفية باستخدام معادلتني جتمانوسبيرمان- براون Spearman-Brown:

جدول (2): ثبات مقياس كرب ما بعد الصدمة بطريقة التجزئة النصفية

معادلة جتمان	عدد العبارات	الجانب
0.754	17	كرب ما بعد الصدمة

يتضح من الجدول (2) أن المقياس يتمتع بدرجة عالية من الثبات.

4- نظام تقدير الدرجات

استخدمت الباحثة طريقة ليكرت لقياس الاتجاه في تقدير درجات المقياس حيث وضع للمقياس ضمن استجابات متدرجة لكل عبارة وهي (أبداً، نادراً، أحياناً، غالباً، دائماً) أعطيت لها القيم (صفر, 1, 2, 3, 4) في حالة العبارات الايجابية ثم عكست هذه القيم في حالة العبارات السلبية ثم جمعت البدائل للحصول على الدرجة الكلية التي تتراوح بين (صفر, 68) درجة.

ثانياً مقياس التمرد النفسي (إعداد الباحثين):

استناداً إلى المفهوم الإجرائي للتمرد النفسي في الدراسة الحالية اتبعت الباحثة الخطوات التالية لإعداد مقياس التمرد النفسي:

- تحديد الهدف من المقياس

يهدف المقياس إلى قياس مستوى التمرد النفسي لدى طلاب كليات الاقتصاد المنزلي بجامعة المنوفية.

- تحديد مصادر بناء المقياس:

تم إعداد مفردات المقياس المبدئي وفقاً للتعريف الإجرائي للتمرد النفسي وقد اشتمل المقياس على (35) مفردة وبعد إتمام الصياغة الأولى لعبارات المقياس ثم عرضه على مجموعة من السادة المحكمين في مجال علم النفس، وبلغ عددهم (8) محكمين للحكم على مدى صلاحية ومناسبة المفردات في قياس الأبعاد التي تمثلها وكذلك للتأكد من عدم وجود أية عبارات غامضة أو تحمل أكثر من معنى وإضافة أي مقترحات وتم حساب نسبة الإتفاق لدى المحكمين على كل عبارة من عبارات المقياس وتراوحت نسبة إتفاق المحكمين على العبارات ما بين (90%) إلى (100%) وفي ضوء آراء السادة المحكمين تم تعديل بعض مفردات المقياس، وقد روعي في صياغة المفردات أن تكون مرتبطة بموضوع الدراسة ومحددة وواضحة وموزعة على أربعة أبعاد وهي:

- 1- التمرد على الذات: معاناة الطالب من إحساسه بعدم الرضا عن ذاته وشعوره بالإحباط والغضب والرغبة في الاحتجاج والتحطيم والعدوان.
 - 2- التمرد على السلطة الوالدية: رفض الطالب لأوامر والديه أو تقاليد الأسرة السليمة وتوتر علاقة الطالب مع الوالدين ورغبته في الاستقلال عنهم.
 - 3- التمرد على السلطة المجتمعية: شعور الطالب بعدم الرضا عن كل ما يحيط به في مجتمعه من موضوعات ونظم وأساليب للتعامل، مما يدفعه إلى عدم الالتزام بالقواعد المجتمعية ونماذج السلوك المقبولة والغضب ومن ثم التمرد على الآخرين.
 - 4- التمرد على السلطة الجامعية: شعور الطالب بحالة من الغضب والاحتجاج، ورفضه ومقاومته لإتباع قواعد وتعليمات النظم الجامعية.
- ويندرج تحت كل بعد من هذه الأبعاد عدد من العبارات الجدلية التي تهدف إلى قياس التمرد النفسي الخاص بكل بعد.

- إعداد المقياس في صورته الأولية

تكون مقياس التمرد النفسي في صورته الأولية من (35) عبارة وقد راعت الباحثة الشروط الواجب توافرها في إعداد المقياس وهي: أن تكون عبارات المقياس واضحة المعنى تبتعد عن الغموض، ألا تكون عبارات المقياس مركبة تحمل أكثر من معني، صياغة بعض العبارات في الاتجاه الموجب والبعض الآخر في الاتجاه السالب. وقد تم توزيع العبارات على أبعاد المقياس كما هو مبين بالجدول (3):

جدول (3): توزيع العبارات على أبعاد المقياس

م	الأبعاد الرئيسية للمقياس	عدد العبارات الموجبة	عدد العبارات السالبة	مجموع العبارات	الدرجة القصوى
1	التمرد على الذات	3	5	8	40
2	القلق السلطة الوالدية	3	6	9	45
3	التمرد على السلطة المجتمعية	3	5	8	40
4	التمرد على السلطة الجامعية	4	6	10	50
	المجموع الكلي	12	21	35	175

- نظام تقدير الدرجات

استخدمت الباحثة طريقة ليكرت لقياس الاتجاه في تقدير درجات المقياس حيث وضع للمقياس ضمن استجابات متدرجة لكل عبارة وهي (موافق بشدة, موافق, محايد, معارض, معارض بشدة) أعطيت لها القيم (5, 4, 3, 2, 1) في حالة العبارات السلبية ثم عكست هذه القيم في حالة العبارات الإيجابية ثم جمعت البدائل للحصول على الدرجة الكلية التي تتراوح بين (35, 175) درجة.

- المحددات السيكمترية لمقياس التمرد النفسي

للتحقق من الشروط السيكمترية للمقياس (الصدق والثبات) قامت الباحثة بما يلي:

أولاً: الصدق Validity

أ- صدق المحكمين:

قام الباحثين بعرض المقياس على مجموعة من السادة المحكمين ذوي الخبرة في مجال علم النفس (ملحق 1) وذلك بهدف الأخذ بأرائهم وملاحظاتهم من أجل الكشف عن مدى صدق عبارات المقياس وملائمته لقياس ما وضع لقياسه وفي ضوء آراء السادة المحكمين وملاحظاتهم أجريت بعض التعديلات على عبارات المقياس.

ب- الاتساق الداخلي Internal Consistency:

تم حساب صدق الاتساق الداخلي لمقياس التمرد النفسي باستخدام معامل ارتباط بيرسون وذلك عن طريق حساب معامل ارتباط درجة كل مفردة بالدرجة الكلية للمقياس الذي تنتمي إليه، وحساب مصفوفة معاملات الارتباط بين الأبعاد وبعضها، والجدول (4) يوضح ذلك:

جدول (4): معاملات ارتباط عبارات مقياس التمرد النفسي بالدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه

رقم العبارة	التمرد على الذات	رقم العبارة	التمرد على السلطة الوالدية	رقم العبارة	التمرد على سلطة المجتمع	رقم العبارة	التمرد على السلطة الجامعية
معامل الارتباط بالدرجة الكلية للمقياس	معامل الارتباط بالدرجة الكلية للمقياس	معامل الارتباط بالدرجة الكلية للمقياس	معامل الارتباط بالدرجة الكلية للمقياس	معامل الارتباط بالدرجة الكلية للمقياس	معامل الارتباط بالدرجة الكلية للمقياس	معامل الارتباط بالدرجة الكلية للمقياس	معامل الارتباط بالدرجة الكلية للمقياس
1	0.199-	2	0.898	3	0.339	4	0.423
5	0.243	6	0.662	7	0.163	8	0.877
9	0.263	10	0.863	11	*0.006	12	0.226
13	0.451 -	14	0.794	15	0.13	16	0.003 -
17	0.058	18	0.360	19	0.702	20	0.152
21	0.020 -	22	0.671	23	0.232	24	0.620
25	0.645	26	0.915	27	0.175 -	28	0.390
29	0.250 -	30	0.476	31	0.025	32	0.035
		33	0.308			34	0.276
						35	0.433
							0.284

* دال عند أقل من (0.05)

يوضح جدول (4) أن جميع معاملات الارتباط دالة عند مستوى (0.05) وهذا يعطي دلالة على ارتفاع معاملات الاتساق الداخلي، كما يشير إلى مؤشرات صدق مرتفعة وكافية يمكن الوثوق بها في تطبيق الدراسة الحالية.

ثانياً: الثبات Reliability

بعد تطبيق المقياس على العينة الاستطلاعية تم حساب ثبات المقياس بطريقتين هما طريقة معامل ألفا كرونباخ وطريقة التجزئة النصفية.

أ- الثبات بطريقة ألفا كرونباخ Cronbache alpha

تم حساب الثبات بطريقة ألفا كرونباخ، حيث تم حساب ثبات وحساب ثبات المقياس ككل؛ ويوضح جدول (5) قيم معاملات ألفا كرونباخ.

جدول (5): معاملات ثبات مقياس التمرد النفسي بطريقة ألفا كرونباخ

المقياس	معامل ألفا كرونباخ
المقياس ككل	0.781

يتضح من الجدول (5) أن قيم معامل ألفا كرونباخ جميعها دالة إحصائياً عند مستوى (0.05)، مما يدل على أن المقياس يتمتع بدرجة عالية على الثبات.

ب- الثبات بطريقة التجزئة النصفية Split-half

تم تجزئة كل عبارات الاختبار إلى نصفين (البند الفردية، والبند الزوجية)؛ وتم حساب معامل الارتباط بين النصفين، ويوضح جدول (6) ثبات المقياس بطريقة التجزئة النصفية باستخدام معادلة جتمان Guttman split half:

جدول (6): معاملات ثبات مقياس التمرد النفسي بطريقة التجزئة النصفية

معادلة جتمان	عدد العبارات	الجانب
0.733	35	مقياس التمرد النفسي

يتضح من الجدول (6) أن قيم معامل الثبات دالة إحصائياً عند مستوى (0.05)، مما يدل على أن المقياس يتمتع بدرجة عالية من الثبات.

7- الصورة النهائية للمقياس

بعد التأكد من صدق المقياس وثباته وإجراء التعديلات اللازمة أصبح المقياس صالحاً في صورته النهائية للتطبيق، حيث تكون من (35) عبارةً تدرج تحت أربعة أبعاد موزعين بطريقة دائرية بحيث تكون العبارة رقم (1) للبعد الأول (التمرد على الذات)، والعبارة رقم (2) للبعد الثاني (التمرد على السلطة الوالدية)، والعبارة رقم (3) للبعد الثالث (التمرد على السلطة المجتمعية)، والعبارة رقم (4) للبعد الرابع (التمرد على السلطة الجامعية) وهكذا، ومن ثم أصبح المقياس جاهزاً للتطبيق. (ملحق 2)

ويوضح جدول (7) أرقام عبارات كل بعد من أبعاد مقياس التمرد النفسي وفقاً لما وصلت إليه الصورة النهائية.

جدول (7): أبعاد مقياس التمرد النفسي وأرقام عباراته وأعدادها وفقاً للصورة النهائية

م	الأبعاد	أرقام العبارات	عدد العبارات
1	البعد الأول: التمرد على الذات	1, 5, 9, 13, 17*, 21, 25, 29*	8
2	البعد الثاني: التمرد على السلطة الوالدية	2, 6, 10, 14, 18*, 22, 26, 30, 33	9
3	البعد الثالث: التمرد على السلطة المجتمعية	3, 7, 11*, 15, 19, 23, 27*, 31	8
4	البعد الرابع: التمرد على السلطة الجامعية	4, 8, 12, 16, 20, 24, 28*, 32, 34, 35	13
		الدرجة الكلية	35

(*) العبارات السالبة

د- نظام تقدير الدرجات:

اعتمد تصحيح المقياس على وجود خمسة استجابات أمام كل عبارة وهي (موافق بشدة - موافق - محايد - معارض - معارض بشدة) تحصل على درجات (5- 4- 3- 2- 1) على التوالي في العبارات موجبة الاتجاه، وبذلك تتراوح الدرجة الكلية للمقياس بين (35 - 175)، وتدل الدرجة المرتفعة على ارتفاع الإحساس بالتمرد النفسي، وتدل الدرجة المنخفضة على انخفاض مستوى الإحساس بالتمرد النفسي.

أداة التدخل الإرشادي

البرنامج الإرشادي

بناء برنامج إرشادي معرفي وسلوكي وقياس فاعليته في تخفيف التمرد النفسي وأثره على زيادة معدل السعادة النفسية لدى طلاب كلية الإقتصاد المنزلي
التعريف بالبرنامج:

هو مجموعة من الجلسات الإرشادية المنظمة، والمعدة نظرياً وعملياً وفقاً للاتجاه المعرفي السلوكي لتخفيف التمرد النفسي لدى طلاب كلية الإقتصاد المنزلي، وستقوم الباحثة بإدارة تلك الجلسات.

أولاً: أهداف البرنامج

يعد البرنامج الحالي ترجمة لأهداف البحث في شكل اجراءات عملية تقوم طالبات المجموعة التجريبية بإجرائها من خلال جلسات البرنامج من أجل تحقيق مجموعة من الأهداف, يمكن تلخيصها فيما يلي:

الهدف العام:

- تخفيف التمرد النفسي وتحديد أثره على معدل السعادة النفسية لدى طلاب كلية الاقتصاد المنزلي جامعة المنوفية باستخدام الخطوات والفيئات الارشادية المختارة التي تستند إلى مبادئ النظرية المعرفية السلوكية.

الأهداف الاجرائية: وهي مجموعة من الأهداف تتكامل لتحقيق الهدف العام وتتضمن:

- 1- أن تبني الباحثة علاقة مودة وألفة وثقة مع طالبات المجموعة التجريبية في البرنامج الإرشادي.
- 2- أن ينمي لدى طالبات المجموعة التجريبية القدرة على بناء الوعي المعرفي باضطراب ما بعد الصدمة.
- 3- أن تدرك طالبات المجموعة التجريبية العلاقة بين الأفكار والمشاعر والسلوك.
- 4- أن تحدد طالبات المجموعة التجريبية الأفكار اللاعقلانية باستخدام فنيات معرفية وسلوكية.
- 5- أن تتعرف طالبات المجموعة التجريبية على أنواع التشوهات المعرفية وأثرها على زيادة الأعراض الناتجة عن الصدمة وعدم التكيف النفسي.
- 6- أن تتعرف طالبات المجموعة التجريبية على كيفية تصحيح ما لديهن من أفكار لاعقلانية وتشوهات معرفية "فكرية".
- 7- أن تتدرب طالبات المجموعة التجريبية على الاسترخاء والتخيل المتقن وأهميته في تحسين التكيف النفسي والسيطرة على الانفعالات.
- 8- أن تتدرب طالبات المجموعة التجريبية على توجيه التعليمات للذات وتدعيم الثقة بالنفس والاستحقاق الذاتي ومن ثم تعديل سلوكهن وطريقتهن المعتادة في التفكير باستخدام الحوار الداخلي.
- 9- أن تتحسن المهارات الاجتماعية لدى طالبات المجموعة التجريبية من خلال تعليمهن كيفية بناء علاقات صحية مع الآخرين.
- 10- أن تتحسن المهارات السلوكية لدى طالبات المجموعة التجريبية من خلال تدريبهن على إدارة الغضب وحل المشكلات.
- 11- أن تتدرب طالبات المجموعة التجريبية على استراتيجيات وتقنيات معرفية وسلوكية تطبق في الواقع خلال مواقف حياتية جديدة أو عند مواجهة مشكلات مستقبلية.

ثانياً: أهمية البرنامج والحاجة إليه

تتمثل أهمية البرنامج فيما يلي:

- * تقبل الذات, والقدرة على مواجهة المخاطر, والتفكير بواقعية, والشعور بالمسئولية الذاتية عن الاضطراب الانفعالي وعدم لوم الغير أو الظروف البيئية.
- * تكوين شخصية جديدة تعرف ذاتها, ورغباتها, وتستطيع توجيه ذاتها, وتحقيق رغباتها المقبولة, ولديها مرونة في الأفكار والأفعال, وتوجه ذاتها, وتعتمد على نفسها, ولديها القدرة على التفكير العلمي, وتقبل الإحباط والتعامل معه بواقعية.
- * مواجهة المشكلات التي يعاني منها الأفراد بشكل عام والطلبة في المرحلة الجامعية بشكل

خاص والذي يسهم في تحقيق التوافق النفسي الاجتماعي.
* القدرة على تحقيق السعادة على المدى الطويل, والقدرة على التغيير, والكف عن لوم الذات ولوم الآخرين على أسباب الاضطراب, والتغير بشكل كامل اعتماداً على الذات.

ثالثاً: خطوات بناء البرنامج

أ- مصادر بناء البرنامج:

اعتمدت الباحثة في بناء البرنامج على العديد من المصادر منها :

- الإطار النظري للبحث, والذي تناول المفاهيم والنظريات المختلفة المتعلقة بمتغيرات البحث.
- الاطلاع على العديد من الدراسات العربية والأجنبية ذات العلاقة بموضوع البرنامج.
- الاطلاع على العديد من الكتابات الخاصة بالإرشاد المعرفي السلوكي (Beck, 2004) و (فاطمة نوفل, 2016), و(مايكل نينا وونديراين, 2019), و (شيلا راجا, 2019).
- الاطلاع على بعض البرامج الإرشادية المتعلقة باستخدام الإرشاد المعرفي السلوكي بشكل خاص في تخفيف التمرد النفسي, للاستفادة منها في تخطيط الإطار العام للبرنامج, وصياغة محتوى جلسات البرنامج, للاستفادة منها في تخطيط الإطار العام للبرنامج, وصياغة محتوى جلسات البرنامج, واختيار الأساليب والفنيات المناسبة, ومنها برنامج (وردة بلحسيني, 2011), (عبد الوهاب إسماعيل, 2012), (محمد مزيد, 2013).

ب- الأساليب والفنيات الإرشادية المستخدمة في البرنامج:

الأسلوب الإرشادي المتبع في تنفيذ البرنامج:

الإرشاد الجماعي Group Consulting

طريقة سير الجلسات الإرشادية:

- تتضمن كل جلسة من جلسات البرنامج الإرشادي الجماعي الخطوات التالية:
 1. بدء الجلسة بمراجعة الجلسة السابقة ما عدا الجلسة الأولى.
 2. مناقشة الواجب المنزلي للجلسة السابقة.
 3. مناقشة أهداف وموضوع الجلسة.
 4. تطبيق الفنيات والأساليب الإرشادية.
 5. تلخيص وختام الجلسة وإعطاء الواجب المنزلي.

النظريات المرتبطة بموضوع البرنامج:

- 1- **النظرية المعرفية:** ترى أن السلوك محكوم بما يسبقه ويتضمنه من أفكار وتصورات وتفسيرات فهي التي تحدد نوعية الانفعال وطريقة الاستجابة السلوكية وفيها تقوم الباحثة بالتركيز على تغيير وتعديل المعتقدات والتصورات والأفكار السلبية وإكساب المشاركين أفكار وتصورات وافتراضات ومعتقدات أكثر إيجابية.
- 2- **النظرية السلوكية:** تقوم على فكرة أن كل من السلوك السلبي والإيجابي مكتسب وأن السلوك محكوم بتوابعه ونتائجه وأن التعلم والتدريب والممارسة يمكن أن تمحو التعلم الخاطئ وتبني تعليماً جديداً وفيها تركز الباحثة على التدريبات السلوكية والممارسات العملية.

رابعاً: الفنيات المستخدمة في البرنامج:

تضمن البرنامج الإرشادي المستخدم في البحث الحالي مجموعة من الأساليب والفنيات الإرشادية (المعرفية والسلوكية) تم انتقائها ودمجها لخدمة أهداف البرنامج وهي:

الفنيات المعرفية وتشمل:

• فنيات التعليم النفسي Psychoeducation:

1- المحاضرة Lecture :

تمثل المحاضرة ما يطلق عليه التوجيه المباشر والتربية فالتاليات يفكرن بطريفة انهزامية لأنهن لا يعرفن البدائل الصحيحة من التفكير البناء, والإرشاد المعرفي السلوكي يجب أن يتضمن على إعادة تربية وضرورة التهاور مع الفرد بكل الطرق المنطقية الممكنة, ومن هنا يتمثل المضمون التطبيقي لهذه الفنية في تقديم معلومات لأعضاء المجموعة التجريبية تمكنهن من استبدال فكرة بفكرة حتى يتبين لهم الجانب الخطأ في معتقداتهن.

2- المناقشة الجماعية Group discussion:

تعامل المناقشة الجماعية على إتاحة المجال للتاليات للتعبير الحر عن أفكارهن الإيجابية والسلبية على حد سواء مما يساعد الفرد على اكتشاف جوانب الخطأ في الأفكار السابقة, كما تمكنه من تعلم طرقاً جديدة تؤدي إلى تنمية القدرة على حل المشكلات لديه, واكتشاف الطرق البديلة لتحقيق أهداف أكثر واقعية, مما يساعدهن على التعديل من سلوكه الاجتماعي والنفسي.

• فنية المتصل المعرفي Cognitive Continuum Technique :

في هذه الفنية يُطلب من الطالبة أن تُوضح كيف ترى نفسها مقارنة مع الآخرين، على سبيل المثال، يطلب من الطالب الذي لديه الاعتقاد (أنا شخص عديم الفائدة) أن يعرف المقصود بعديم الفائدة، ثم يطلب منه أن يشير أين سيكون بعض الناس الذين يعرفهم على معيار متدرج لهذه الصفة. يبدأ بصفر (عديم الفائدة تماماً) و100% (فعال جداً). وهي فنية مفيدة لاستبدال الأفكار التلقائية وكذلك الاعتقادات الأساسية، وتفيد في التعامل مع التفكير الثنائي (كل شيء أو لا شيء).

• فنية المتصل الانفعالي Emotive continuum:

هو قياس درجة الانفعال والكره قبل القيام بتدريبات أو واجبات منزلية كالتخيل والسرد, ويعرف أيضاً بتقديم الوحدات الذاتية من الكره. كأن تطلب الباحثة من الطالبات استعادة الذكريات التي سوف تولد التمرد وعدم الراحة, وتطلب منهن مراقبة درجة الانزعاج والقلق على مقياس من صفر إلى 100.

• فنية وقف الأفكار Thoughts Stopping Technique:

هي أسلوب تدخل إدراكي توضحه الباحثة للتاليات بهدف مقاطعة أنماط الأفكار المتكررة غير المرغوب فيها باستخدام الأمر "قف" ثم التفكير في فكرة أكثر إيجابية لتحل محلها.

• فنية المراقبة الذاتية Self-monitoring Technique:

هي أحد الفنيات الأساسية في الإرشاد المعرفي السلوكي المصممة لتعزيز قدرة الطالبات على تحديد أنماطهم المميزة للاستجابات المعرفية والفسولوجية والسلوكية لمسببات التمرد النفسي.

• فنية التخيل المتقن Imagination Technique :

أحد الفنيات التي تطلب الباحثة من الطالبات أن يتخيلن مشهداً أو منظراً غير سار ويلاحظن استجاباتهن، فإذا أظهرت الطالبات استجابات انفعالية وعاطفية سالبة عندئذ يبحثن عن محتوى أفكارهن. ثم تطلب الباحثة من الطالبات أن يتخيلن مشهداً ساراً ويصفن مشاعرهن، كي يستطعن إدراك التغيير في محتوى أفكارهن التي أثرت في مشاعرهن، وبالتالي يمكن أن

يغيرون مشاعرهن إذا غيرن أفكارهن.

• **فنية الحديث الذاتي Self-Talk Technique:**

أحد فنيات الإرشاد المعرفي السلوكي التي توجه من خلالها الباحثة الطالبات للكشف عن أفكارهن ومعتقداتهن وأسئلتهن في محاولة لتغيير الحوار الذاتي الداخلي السلبي واستبداله بأنماط أخرى من الحوار الذاتي الإيجابي.

• **فنية تحديد الأفكار التلقائية والعمل على تصحيحها :**

The Technique of Detain Identifying Automatic Ideas and Correcting Them

تمكن هذه الفنية الطالبات من اكتشاف أفكارهن التلقائية والمتمثلة في الأفكار التي تسبق مباشرة أي انفعال غير سار، وهذه الأفكار تأتي بسرعة كبيرة وبصورة تلقائية، وأحياناً دون أن يلاحظها الشخص، وهي أفكار غير معقولة، وهي السبب في الانفعال غير الصحيح لحدث معين، والأفكار التلقائية هذه تكون دائماً ذات صفة سلبية لحدث أو حالة معينة، وبالتالي تؤدي إلى توقع نتيجة غير سارة في النهاية. وتهدف هذه الفنية إلى محاولة التعرف على تلك الأفكار لدى الطالبات ومن ثم تبديلها بأفكار إيجابية تؤدي إلى نهاية حسنة.

الفنيات السلوكية وتشمل:

• **فنية التأمل هنا والآن Here and Now meditation:**

أحد الفنيات السلوكية التي تعتبر وسيلة منهجية لجعل عقول الطالبات هادئة حتى يتمكن من الاتصال بهويتهم الحقيقية والتي هي مصدر الفرح الدائم والسلام النفسي.

• **فنية التدريب على حل المشكلات Problem solving Technique:**

تتضمن هذه الفنية مجموعة من الخطوات المنهجية التي تمكن الطالبات من تحديد وصياغة المشكلة وصولاً إلى المفاضلة بين البدائل والتنفيذ واستخراج النتائج وتقييمها.

• **فنية الاستكشاف الموجه Guide exploration Technique:**

هو عملية عقلية تقوم الباحثة من خلالها بمساعدة الطالبات في الكشف عن أفكارهم ومعتقداتهم غير التكيفية، وفحصها، واختبارها في الواقع، وتطوير استجابات تكيفية ومتوازنة تجاه المعارف، واتخاذ قرارات أفضل لحل المشكلات.

• **فنية الواجب المنزلي Homework Technique:**

هو مجموعة من المهام التي تكلف بها الباحثة الطالبات خارج حدود الجلسات كجزء من الإرشاد النفسي وهو أحد الركائز الأساسية في نجاح الإرشاد المعرفي السلوكي وله دور فعال في إتقان الطالبات للفنيات التي تعلموها من خلال الجلسات العلاجية.

• **فنية التغذية الراجعة Feedback Technique:**

تعتبر التغذية المرتدة مكوناً ضرورياً في تطوير وتحسين مهارات الإرشاد المعرفي السلوكي (CBT) تعتمد على استخدام الملاحظات في اكتساب المهارات وتتضمن الملاحظات التكوينية لمعلومات حول أداء الطالبات بهدف تعديل سلوكياتهن والتأكد من اكتسابهن للمهارات والمعلومات بكفاءة عالية.

• **فنية الاسترخاء Relaxation Techniques:**

أحد الفنيات السلوكية التي تستخدمها الباحثة لمساعدة الطالبات على تخفيف التوتر وإدارة المشاعر السلبية الناتجة عن اضطراب ما بعد الصدمة وتشتمل على:

• **الاسترخاء العضلي Muscle relaxation:**

أحد الفنيات السلوكية المتمثلة في حالة من توقف النشاط العضلي والذهني، طالباً للراحة، وكلما استطاع الإنسان أن يوقف كل أنشطته العضلية، لتسترخي العضلات تماماً، ولا يكون فيها أي درجة من الانقباض أو التوتر، حقق ذلك شعوراً أكثر بالراحة الجسدية، وعندما يستطيع الإنسان أن يبعد تماماً عن عقله كل الأفكار، ويتجنب كل الانفعالات والمشاعر الباعثة على التوتر العصبي، فإنه يحقق الاسترخاء الذهني، ويصعب الفصل بين الاسترخاء الجسدي والذهني، فعندما ينشغل الذهن بأفكار معينة باعثة على الانفعال، ويصعب الفصل بين الاسترخاء الجسدي والذهني وهذا ينعكس على العضلات التي تتوتر طبقاً لدرجة الانفعال.

• **الاسترخاء التنفسي relaxation breathing:**

أحد الفنيات السلوكية المتمثلة في التنفس العميق الذي يوفر كمية الأكسجين المناسبة التي يحتاجها الجسم في إخراج أكبر قدر من الفضلات وثنائي أكسيد الكربون وينقل العقل والجسم إلى حالة استرخاء ويحسن من الدورة الدموية في منطقة البطن.

• **فنية اختبار الدليل Alternatives Choosing Technique:**

وهي من إحدى الفنيات الفعالة لمواجهة الأفكار الخاطئة، بحيث تدعم أو لا تدعم الفكرة بواسطة الحدث المتاح، حتى لو كانت هناك بعض التأويلات الأخرى التي تكون مناسبة بشكل أكثر لهذا الدليل، فالعملية لا تشمل فقط مجرد اختبار للدليل، ولكنها تضع في الاعتبار أيضاً مصدر تلك المعلومات ومدى صلاحية استخدام الآراء التي انتهت إليها الطالبات، بالإضافة إلى التفكير في ما إذا كانت الطالبات قد أغفل بعضهن المعلومات المتاحة. والكثير من الطالبات يبدأ بإصدار الحكم النهائي مثل "أنا لست شخص جيد"، ثم بعد ذلك يختار الأحداث التي تدعم وجهة نظره والرأي الذي انتهى إليه.

• **فنية التعزيز اللفظي Verbal reinforcement:**

أحد الفنيات السلوكية التي تستخدمها الباحثة مع الطالبات بهدف تشجيعهن على تكرار السلوك الجيد، أي المكافأة على السلوك المرغوب من الطالبات متمثلاً في العبارات التشجيعية كالاستحسان أو الشكر وذلك بهدف تشجيع الطالبات على القيام بالسلوك المرغوب مرة أخرى.

خامساً: إجراءات تنفيذ البرنامج: اتبعت الباحثة في تنفيذ البرنامج الإجراءات التالية:

- **تحديد الفئة المستهدفة:** طالبات كلية الإقتصاد المنزلي جامعة المنوفية.
- **الأسلوب الإرشادي المتبع في تنفيذ البرنامج:** استخدمت الباحثة أسلوب الإرشاد الجماعي بغرض تحقيق الهدف من البرنامج.
- **الحدود الزمنية للبرنامج:** تم تنفيذ البرنامج على مدى (7) أسابيع.
- **تحديد عدد جلسات البرنامج:** جلستان اسبوعياً.
- **الزمن الذي تستغرقه جلسات البرنامج:** من 60 ل 90 دقيقة حسب موضوع الجلسة وما تتضمنه من تدريب على الأساليب والفنيات الإرشادية وتوظيفها بصورة جيدة، مع إتاحة فرصة المشاركة لطالبات المجموعة التجريبية.
- **تحديد موضوعات جلسات البرنامج:** وذلك كما هو موضح بجدول (8):

جدول (8) تحديد موضوعات جلسات البرنامج

م	العنوان	الأساليب والفنيات المستخدمة	الزمن
الأولى	التعارف وبناء العلاقة الإرشادية	المحاضرة – المناقشة الجماعية - التأمّل هنا والآن – التعزيز اللفظي - التغذية الراجعة - الواجب المنزلي	60 دقيقة
الثانية	الاسترخاء العضلي والتنفسي	المحاضرة – المناقشة الجماعية – الاسترخاء العضلي – الاسترخاء التنفسي – التغذية الراجعة - الواجب المنزلي	60 دقيقة
الثالثة	بناء الوعي المعرفي لاضطراب ما بعد الصدمة	المحاضرة – الحوار والمناقشة - الاسترخاء التنفسي – التعزيز اللفظي - الواجب المنزلي	60 دقيقة
الرابعة	تحديد الأفكار اللاعقلانية	المحاضرة – المناقشة الجماعية - الاسترخاء التنفسي – التغذية الراجعة – التعزيز اللفظي - الواجب المنزلي	60 دقيقة
الخامسة	تحديد الأفكار اللاعقلانية	المحاضرة – المناقشة الجماعية - الاسترخاء التنفسي – التغذية الراجعة – المتصل المعرفي – المتصل الانفعالي – تحديد الأفكار اللاعقلانية - التعزيز اللفظي - الواجب المنزلي	60 دقيقة
السادسة	تحديد الأفكار اللاعقلانية	المحاضرة – الحوار والمناقشة - الاسترخاء التنفسي – التغذية الراجعة – الاستكشاف الموجه – تحديد المعتقدات الجوهرية- الواجب المنزلي	60 دقيقة
السابعة	تحديد الأفكار اللاعقلانية	المحاضرة - الاسترخاء التنفسي- التغذية الراجعة – التعزيز اللفظي - المراقبة الذاتية - وقف الأفكار – الواجب المنزلي	60 دقيقة
الثامنة	استبدال الأفكار اللاعقلانية بأخرى منطقية	المحاضرة – المناقشة الجماعية - المراقبة الذاتية – التعزيز اللفظي – وقف الأفكار – المتصل المعرفي – المتصل الانفعالي – اختبار الدليل	90 دقيقة
التاسعة	بناء النفس الداخلية	المحاضرة – المناقشة الجماعية - المراقبة الذاتية – التغذية الراجعة – الواجب المنزلي	90 دقيقة
العاشرة	الاستحقاق الذاتي والقة بالنفس	المحاضرة – الحوار والمناقشة - المراقبة الذاتية – التغذية الراجعة – الحديث الذاتي – الواجب المنزلي	90 دقيقة
الحادية عشر	تحسين الثقة بالنفس	المحاضرة – المناقشة الجماعية - المراقبة الذاتية – التغذية الراجعة – الحديث الذاتي – الواجب المنزلي	90 دقيقة
الثانية عشر	بناء العلاقات الصحية	المحاضرة – المناقشة الجماعية - الاسترخاء التنفسي – التغذية الراجعة - المراقبة الذاتية – الواجب المنزلي	90 دقيقة
الثالثة عشر	إدارة الغضب	المحاضرة – المناقشة الجماعية - الاسترخاء التنفسي – التغذية الراجعة - المراقبة الذاتية – التخيل الممتن – الواجب المنزلي	90 دقيقة
الرابعة عشر	مهارات إدارة الغضب	المحاضرة – المناقشة الجماعية - الاسترخاء التنفسي – التغذية الراجعة - المراقبة الذاتية – التخيل الممتن – الواجب المنزلي	90 دقيقة
الخامسة عشر	حل المشكلات	المحاضرة – المناقشة الجماعية - الاسترخاء التنفسي – التغذية الراجعة - المراقبة الذاتية - حل المشكلات – الواجب المنزلي	90 دقيقة
السادسة عشر	إنهاء البرنامج الإرشادي	المحاضرة – المناقشة الجماعية - الاسترخاء التنفسي – التغذية الراجعة - المراقبة الذاتية	90 دقيقة
السابعة عشر	الجلسة التتبعية	المحاضرة – المناقشة الجماعية - الاسترخاء التنفسي – التعزيز اللفظي	90 دقيقة

تقويم البرنامج:

تم تقويم البرنامج كما يلي:

1-التقويم المبدئي: وتمثل في عرض البرنامج على عدد من السادة المحكمين في مجال الصحة النفسية وعلم النفس، وكذلك تطبيق مقياس (اضطراب كرب ما بعد الصدمة، التمرد النفسي،

السعادة النفسية) لتسجيل القياس القبلي.

2-التقويم النهائي: وتمثل في التقويم المصاحب لعملية تطبيق البرنامج عقب انتهاء كل جلسة من خلال استمارة تقييم الجلسات. (إعداد الباحثة)

ج-التقويم النهائي: وتم ذلك بعد الانتهاء من تطبيق البرنامج ككل للتعرف على مدى فاعليته في تحقيق أهدافه، وذلك بتطبيق المقياسين المستخدمين في البحث لمقارنة النتائج بنتائج التطبيق القبلي، وكذلك تقييم عينة البحث للبرنامج من خلال استمارة تقييم البرنامج (إعداد الباحثة) للتعرف على مدى استفادتهن من البرنامج.

نتائج البحث وتفسيرها

النتائج المتعلقة بصحة الفرض الأول والثاني

ينص الفرض الأول للبحث على: "يوجد فرق دال إحصائياً بين متوسطي رتب درجات طالبات المجموعة التجريبية في التطبيق القبلي والبعدي لمقياس التمرد النفسي لصالح التطبيق البعدي".

وينص الفرض الثاني للبحث على: "لا يوجد فرق دال إحصائياً بين متوسطي رتب درجات طالبات المجموعة التجريبية بعد تلقي البرنامج الإرشادي المعرفي السلوكي وبين درجاتهم التتبعية على مقياس التمرد النفسي".

ولاختبار صحة هذا الفرض، تم حساب المتوسط الحسابي والانحراف المعياري، وتم اختبار الاختلافات في متوسط القيم في المراحل المختلفة عن طريق تحليل التباين للبيانات المتكررة (F) وعندما كان تحليل التباين ذو دلالة معنوية إحصائياً تم استخدام اختبار الاختلاف الأقل لتحديد مساوى الدلالة المعنوية (LSD) للمقارنة بين كل مجموعتين، كما تم حساب الارتباط بين متغيرين باستخدام معامل ارتباط بيرسون، وتم اعتماد مستوى الدلالة المعنوية عند $P < 0,05$ ، ويوضح ذلك الجدول (9):

جدول (9): توزيع المشاركين حسب النسبة المئوية من إجمالي مقياس التمرد النفسي

مقياس التمرد النفسي	التطبيق القبلي		التطبيق البعدي		التطبيق التتبعي	
	العدد (ن = 25)	%	العدد (ن = 25)	%	العدد (ن = 25)	%
20-	0	0	5	20.0	5	20.0
40-	2	8.0	20	80.0	19	76.0
60-	17	68.0	0	0.0	1	4.0
80-	6	24.0	0	0.0	0	0.0
المدى	80 – 51		57 – 29		66-30	
المتوسط+الانحراف المعياري	62.61+7.25		44.73+7.14		45.30+7.10	
اختبار التباين (F)	47.904					
P	0.001*					
LSD	<ul style="list-style-type: none"> الفرق قبل التدخل مقارنة بكل من بعد التدخل وبعد التدخل بشهر ذو دلالة معنوية إحصائياً الفرق بعد التدخل مقارنة ببعد التدخل بشهر ليس له دلالة معنوية إحصائياً 					

*فرق ذو دلالة معنوية إحصائياً

ينضح من الجدول رقم (9) توزيع المشاركين حسب النسبة المئوية من إجمالي مقياس التمرد النفسي في القياس القبلي والبعدي حيث لم تحصل أي طالبة على درجات بين (20 – 39) درجة

بنسبة (0%)، وبلغ عدد الطالبات اللاتي حصلن على درجات بين (40 – 59) درجة طالبان بنسبة (8%)، كما بلغ عدد الطالبات اللاتي حصلن على درجات بين (60 – 79) درجة (17) طالبة بنسبة (68%)، وبلغ عدد الطالبات اللاتي حصلن على درجات بين (80 – 100) درجة (6) طالبات بنسبة (24%) من إجمالي الطالبات اللاتي شاركن في البرنامج الإرشادي في التطبيق القبلي "قبل التدخل"، كما يتضح أنه حدث تحسناً كبيراً في تخفيف درجة التمرد النفسي الذي تشعر به الطالبات في التطبيق البعدي "بعد التدخل" حيث بلغ عدد الطالبات اللاتي حصلن على درجات بين (20 – 39) درجة (5) طالبات بنسبة (20%)، وبلغ عدد الطالبات اللاتي حصلن على درجات بين (40 – 59) درجة (20) طالبة بنسبة (80%)، في حين لم تحصل أي طالبة على درجات بين (60 – 100) درجة.

كما يتضح من الجدول رقم (9) توزيع المشاركين حسب النسبة المئوية من إجمالي التمرد النفسي في القياس البعدي والتتبعي حيث يتضح استمرار فاعلية البرنامج في التطبيق التتبعي "بعد التدخل بشهر" حيث بلغ عدد الطالبات اللاتي حصلن على درجات بين (20 – 39) درجة (5) درجات بنسبة (20%)، وبلغ عدد الطالبات اللاتي حصلن على درجات بين (40 – 59) درجة (19) طالبة بنسبة (76%)، وبلغ عدد الطالبات اللاتي حصلن على درجات بين (60 – 79) درجة (18) طالبة، في حين بلغ عدد الطالبات اللاتي حصلن على درجات بين (70 – 79) طالبة واحدة بنسبة (4%)، في حين لم تحصل أي طالبة على درجات بين (80 – 100) درجة بنسبة (0%)، مما سبق يتضح عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين التطبيق البعدي والتطبيق التتبعي على مقياس التمرد النفسي، مما يعني تحقق الفرض الثالث.

مما سبق يتضح أن نتائج البحث الحالي أظهرت وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات أفراد المجموعة التجريبية "قبل التدخل" مقارنة بأفراد المجموعة التجريبية "بعد التدخل" وفقاً لمتغير البرنامج الإرشادي تعزي لصالح أفراد المجموعة التجريبية "بعد التدخل"، إذ لوحظ أن سلوك التمرد النفسي لأفراد المجموعة التجريبية "بعد التدخل" أصبح أدنى من المجموعة التجريبية على القياس البعدي بعد تطبيق البرنامج الإرشادي المستند على الإرشاد المعرفي السلوكي، مما يشير إلى فاعلية البرنامج الإرشادي المعرفي السلوكي في تخفيف حدة التمرد النفسي لدى طالبات كلية الاقتصاد المنزلي بأبعاده الأربعة: التمرد على الذات، التمرد على السلطة الوالدية، التمرد على السلطة المجتمعية، التمرد على السلطة الجامعية، ودرجته الكلية، مما يشير إلى كفاءة البرنامج وأثره الإيجابي في خفض سلوك التمرد النفسي لدى طالبات كلية الاقتصاد المنزلي جامعة المنوفية، كما يتضح عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات أفراد المجموعة التجريبية "بعد التدخل" مقارنة بأفراد المجموعة التجريبية "بعد التدخل بشهر" وفقاً لمتغير البرنامج الإرشادي تعزي لصالح أفراد المجموعة التجريبية "بعد التدخل بشهر"، إذ لوحظ أن سلوك التمرد النفسي لأفراد المجموعة التجريبية "بعد التدخل" على القياس البعدي بعد تطبيق البرنامج الإرشادي المستند على الإرشاد المعرفي السلوكي، مما يشير إلى استمرار فاعلية البرنامج الإرشادي المعرفي السلوكي في التطبيق التتبعي "بعد التدخل بشهر" في تخفيف حدة التمرد النفسي لدى طالبات كلية الاقتصاد المنزلي بأبعاده الأربعة: التمرد على الذات، التمرد على السلطة الوالدية، التمرد على السلطة المجتمعية، ودرجته الكلية.

وتعزي الباحثة انخفاض مستوى التمرد النفسي لدى الطالبات في المجموعة التجريبية في التطبيق البعدي واستمرار أثره وفاعليته في التطبيق التتبعي بعد التدخل بشهر إلى طبيعة البرنامج الإرشادي المستخدم في الدراسة الحالية، وما تضمنه من فنيات وأساليب وأنشطة استهدفت الجوانب المعرفية والانفعالية والسلوكية لطالبات المجموعة التجريبية، كما ناقشة الأفكار اللاعقلانية والمعتقدات الجوهرية والمعتقدات الوسيطة والتشوهات المعرفية المرتبطة

بسلوك التمرد النفسي واستبدال تلك الأفكار بأخرى عقلانية، مما ساهم في تخفيف حدة التمرد النفسي لدى الطالبات، وإلى التسجيل اليومي للأفكار في سجل الأفكار ومهارة وقف الأفكار التي أتاحت للطالبات الفرصة لفهم أفكارهن والتعامل معها ووقف الأفكار السلبية، ومهارة الحديث الذاتي والتي ساهمت في تعديل الحوار الداخلي للطالبات إلى حوار إيجابي ما ساهم في دعم الصورة الذهنية الإيجابية لدى الطالبات تجاه ذواتهن، وإلى مهارات الاسترخاء العضلي والتنفسي ومهارة التخيل المتقن والتي ساهمت في مساعدة الطالبات في التحكم في مشاعر الغضب الموجودة لديهن وقدرتهن على إدارتها بطريقة سليمة، وإلى مهارة حل المشكلات والتي ساهمت في مساعدة الطالبات على تعلم وإتقان خطوات علمية ثابتة لحل أنماط مختلفة من المشكلات التي تواجههن.

كما أن المعلومات التي وفرها البرنامج الإرشادي للطالبات في المجموعة التجريبية، خلال جلسات البرنامج الإرشادي المعرفي السلوكي، ساهمت في بناء الهيكل المعرفي للطالبات كالالتقيد النفسي لطبيعة اضطراب ما بعد الصدمة الذي ساهم في فهم الطالبات للمنشأ الحقيقي لسلوك التمرد لديهن، وبناء النفس الداخلية وتدعيم الثقة بالنفس والاستحقاق الذاتي، وفهم مشاعر الغضب والاستراتيجيات المناسبة لإدارتها بطريقة سليمة، مما ساهم في التخفيف من حدة التمرد النفسي لدى الطالبات.

كما أن عملية الإرشاد الجمعي وفرت الفرصة لأعضاء المجموعة التفاعل وتبادل الخبرات والأفكار والاستفادة ومن الدعن والتغذية الراجعة التي قدمها الأعضاء لبعضهم البعض، حيث كان للقوة الجماعية وديناميتها دوراً كبيراً في إحداث التغيير المطلوب.

وقد اتفقت نتيجة هذا الفرض مع ما توصلت إليه العديد من نتائج الدراسات ومنها دراسة **ناجية مصطفى (2001)**، ودراسة **خلود عبد الأحد (2005)**، ودراسة **فاطمة مجاهد (2006)**، ودراسة **عماد أبو ضاحي (2015)**، ودراسة **أحمد تلاحمه وآخرون (2019)**.

ولقد أكد **إبراهيم يونس (2018: 129)** أن أهم ما يميز الإرشاد المعرفي السلوكي أنه أسلوب فعال مباشر تستخدم فيه فنيات وأدوات لها فعالية وتأثير ثبتت في الأبحاث والدراسات لمساعدة الفرد المسترشد في تصحيح أفكاره السلبية وتعديل معتقداته ومخططاته الذهنية الراسخة وما يصاحبها من تغيرات سلبية انفعالية وسلوكية بهدف تحويلها إلى معتقدات يصحبها ضبط انفعالي وسلوكي.

2- توصيات البحث:

تأسيساً على ما توصل إليه البحث الحالي من نتائج، توصي الباحثة بما يلي:

1. تواصل الدراسات في موضوع التمرد النفسي كعرض من أعراض اضطراب ما بعد الصدمة، خاصة وأن الدراسات العربية التي تناولته كانت قليلة مقارنة بالتاريخ الفعلي لظهور المفهوم وحجم الاهتمام الذي لقيه في البحوث الأجنبية.
2. دراسة الاستراتيجيات التعويضية الهجومية والتجنينية التي يتخذها الطلاب المصابون باضطراب كرب ما بعد الصدمة في محاولة منهم للتغلب على مشاعر الألم.
3. توفير مناخ مناسب لفهم المشكلات النفسية للطلاب والدوافع الكامنة وراء سلوكياتهم وبالتالي اللجوء لخطوات فعلية في سبيل إيصال الطالب إلى مستوى مقبول من الصحة النفسية.
4. توفير الدعم المادي والمعنوي المناسب للطلاب لمساعدتهم للوصول إلى مستوى عالي من السعادة النفسية.

5. العمل على نشر الوعي بثقافة الدعم النفسي بين الشباب، وفي المؤسسات التعليمية المختلفة.
6. تخصيص مساحة أكبر للتمرد النفسي في البحوث والمؤتمرات العلمية المعنية بعلم النفس والصحة النفسية، خاصة أن التراث السيكولوجي العربي يفتقر إلى رؤية متكاملة الأركان حول

- هذا المفهوم.
7. اكتشاف المشكلات العامة التي يعاني منها الشباب ومعرفة أسبابها والعمل على إزالة هذه الأسباب أو التخفيف من حدتها والاستعانة بالأخصائيين النفسيين واستشارتهم ضماناً لنجاح علاج مشكلات الشباب.
8. توجيه الشباب توجيهاً سليماً وإتباع الطرق التربوية الصحيحة, وعلاج مشكلات الأسرة, وإرشاد الوالدين وتعريفهم بمرحلة المراهقة ومطالب النمو فيها ودورهم في تحقيقها, وضرورة مراعاة الفروق الفردية بين الشباب, وأن الأولاد يطلبون دائماً ما هو معقول ويناسب مرحلة نموهم, وأنه كثيراً ما يسيء الأولاد فهم اتجاهات الوالدين نحو بعض المشكلات, وأن الأولاد يرغبون دائماً في معرفة أسباب الأعمال التي يطلب منهم القيام بها.
9. إعداد برامج منظمة لخدمات الإرشاد النفسي بالجامعة, وأن تحقق الأجواء الجامعية التوافق النفسي السليم للمراهق, وضرورة مقابلة الدراسة لمشكلات وحاجات الشباب, وتيسير الحصول على المواد التي تساعد على الدراسة والنجاح فيها, وتوضيح أهمية الدراسة ومساعدة الشباب على فهم أهمية النجاح الدراسي والتخطيط الذكي للمستقبل, ومناقشة أساليب الاستذكار والتحصيل مع الطلاب, وإعادة النظر في نظم الامتحانات الحالية وتفادي عيوبها, ومساعدة المراهق على أن يكون فكرة دقيقة عن قدراته واستغلالها إلى أقصى حد ممكن, وإدراك أن القوى العقلية ليست سوى عامل واحد في النجاح المدرسي أو المهني, والمساعدة في تحسين اتجاهات الطلاب نحو أعضاء هيئة التدريس والنظم الجامعية.
10. المساعدة في عملية التنشئة الاجتماعية وتعليم المعايير السلوكية الاجتماعية السليمة والسلوك الاجتماعي السوي والمهارات الاجتماعية والقواعد الأخلاقية. وتهيئة الفرص للمناقشات الجماعية حول مشكلات الشباب وشغل أوقات فراغ الشباب بطريقة مفيدة مدروسة وإستغلال الميول والهوايات, ومساعدة المراهقين في اختيار الأصدقاء على ألا يكونوا منحرفين.
11. مساعدة الشباب في الإرشاد المهني والإعداد للمهنة, وإدراك الفرص المتاحة بالفعل في ميدان العمل, ومداهم بأدق المعلومات المهنية, ومساعدتهم في إدراك قيمة جميع أنواع العمل وأهميتها.
- بحوث مقترحة:**
- في ضوء أهداف ونتائج البحث تقترح الباحثة القيام بالأبحاث التالية:**
1. فاعلية برنامج إرشادي معرفي سلوكي في خفض حدة السلوك التجنبي لدى عينه من الطلاب المصابين باضطراب كرب ما بعد الصدمة.
 2. دراسة العلاقة بين التمرد النفسي وسلوكيات التدمير الذاتي لدى عينه من طلاب الجامعة.
 3. فاعلية برنامج إرشادي جدلي سلوكي في رفع معدل التنظيم الانفعالي وأثره على التمرد النفسي لدى عينه من طلاب كلية الإقتصاد المنزلي.
 4. إجراء دراسة مشابهة على عينه من الذكور لمعرفة الفروق بين الجنسين حول متغيرات الدراسة.
 5. نمو ما بعد الصدمه وعلاقته بالمسانده الاجتماعية لدى عينه من طلاب الجامعة.
 6. التشوهات المعرفية وعلاقتها بالتمرد النفسي لدى عينه من طلاب كلية الإقتصاد المنزلي.
 7. أثر التمرد النفسي على الاكسيثيميا لدى عينه من طلاب كلية الإقتصاد المنزلي.
 8. التمرد النفسي وعلاقته ببعض حيل الدفاع النفسي لدى طلاب الجامعة.

المراجع العربية والأجنبية:

- آمال باظه (1999). بحوث وقراءات في الصحة النفسية. القاهرة: مكتبة الأنجلو المصرية.
- إبراهيم يونس (2018). نمو ما بعد الصدمة، القاهرة، مكتبة الأنجلو المصرية.
- أحمد محمد عبد الخالق (2016). علم نفس الشخصية، القاهرة، مكتبة الأنجلو المصرية.
- أحمد هارون محمد أحمد الشريف (2018). تصميم بطارية سيكومترية لتشخيص وقياس التشوّهات المعرفية وأخطاء التفكير كمنبئ بالاضطرابات النفسية، رسالة دكتوراه، كلية البنات للعلوم والآداب والتربية، جامعة عين شمس.
- أحمد يونس محمود البجاري وعلي عليخ خضر الجميلي (2018). أثر برنامج إرشادي للتخفيف من اضطراب الضغوط الصدمية لدى عينة من طلبة جامعة الكويت. مجلة أبحاث كلية التربية الأساسية، المجلد 14، العدد 2، ص 1- 50.
- الزرادمة الزروق فرج بلعيد (2018). اضطراب ما بعد الصدمة وعلاقته بالشعور بالوحدة والقلق والاكْتئاب لدى طلاب الجامعة، رسالة ماجستير (غير منشورة)، كلية البنات للآداب والعلوم التربوية، جامعة عين شمس.
- أميرة أحمد محمد عبد الحفيظ (2017). تأثير اضطراب كرب ما بعد الصدمة على بعض الاضطرابات النفسية لدى سكان مدينة الرياض بالمملكة العربية السعودية، مجلة التربية والعلوم النفسية، المجلد 25، العدد 4، ص 34 – 60.
- خلود بشير عبد الأحد (2005). أثر برنامج إرشادي تربيوي في تخفيف التمرد النفسي لدى المراهقين، رسالة ماجستير (غير منشورة)، كلية التربية، جامعة الموصل.
- راندا عبد الله عبد الشفيق (2018). أثر برنامج للعلاج السلوكي في خفض اضطراب ضغوط ما بعد الصدمة لدى طلاب الجامعة، رسالة ماجستير (غير منشورة)، كلية التربية، جامعة الفيوم.
- رحاب محمد بخيت عبد الرحيم (2013). برنامج إرشادي معرفي سلوكي لخفض اضطراب الشرح العصبي لدى عينة من فعالية المترددين على مراكز السمنة. رسالة دكتوراه (غير منشورة)، كلية الآداب - جامعة المنوفية.
- رقية نبار (2018). مستوى التمرد النفسي لدى طلبة الجامعة، مجلة الباحث في العلوم الإنسانية والاجتماعية، العدد 35، ص 919 – 930.
- زينب حسن فليح الجبوري، مؤيد عبد الرازق حسو (2017). التمرد النفسي والتفكير اللاعقلاني وعلاقتها بسلوك العنف لدى طلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، مجلة علوم الرياضة، المجلد 10، العدد 33، ص 57 – 69.
- عماد الدين حسين أبو ضاحي (2015). فاعلية برنامج إرشادي معرفي سلوكي في خفض التمرد النفسي لتحسين التوافق الشخصي والاجتماعي لدى المراهقين بجامعة غزة، شبكة المعلومات الجامعية، جامعة عين شمس.
- عبد العزيز ثابت (2005). الصدمات النفسية للاحتلال وأثرها على الحزن وكرب ما بعد الصدمة، مجلة شبكة العلوم النفسية العربية، العدد 13، ص 24 – 38.
- عبد الفتاح محمد سعيد الخواجة (2010). الوحدة النفسية وعلاقتها باضطراب ضغط ما بعد الصدمة لدى عينة من طلبة كلية التربية بجامعة السلطان قابوس، مجلة جامعة الشارقة للعلوم الإنسانية والاجتماعية، المجلد 8، العدد 1، ص 127 – 154.
- عبد الله أبو زعيزع (2009) أساسيات الإرشاد النفسي والتربيوي بين النظرية والتطبيق، عمان، دار يافا العلمية للنشر والتوزيع.
- عبد الوهاب عبد العزيز إسماعيل (2012). فعالية المزوجة بين أسلوب العلاج التخاطبي،

- والعلاج المعرفي السلوكي في تقليل أعراض تدافع الكلام، رسالة ماجستير (غير منشورة)، كلية الآداب - جامعة المنوفية.
- عمر وليد عمر شاهين (2014). **فعالية برنامج العلاج المعرفي السلوكي وعلاج العقل والجسم في خفض حدة أعراض اضطراب كرب ما بعد الصدمة والأعراض المصاحبة عند المراهقين في غزة**. رسالة ماجستير (غير منشورة)، كلية التربية - الجامعة الإسلامية بغزة.
- علي محسن ياس العامري (2013). **التمرد النفسي والتفكير المزدوج وعلاقتها بالعنف لدى طلبة الجامعة**، رسالة دكتوراه (غير منشورة)، كلية التربية، الجامعة المستنصرية.
- عمر موسى محاسنة، عوده سليمان مراد، خالد عوض الدعاسين (2017). **الاضطرابات النفسية لدى طلبة الجامعة، دراسات نفسية وتربوية**، المجلد 11، العدد 1، ص 34 – 60.
- فاطمة نوفل (2016). **العلاج المعرفي السلوكي بين النظرية والتطبيق**، القاهرة، مكتبة الأنجلو المصرية.
- فاطمة محمود إبراهيم مجاهد (2006). **مدى فاعلية برنامج إرشادي في التخفيف من حدة سلوك التمرد لدى بعض الطلبة والطالبات المراهقين، المؤتمر العلمي الثاني للجمعية العربية لتكنولوجيا التربية – المعلوماتية ومنظومة التعليم**، المجلد 2، العدد 2، ص 685 – 740.
- لينا بطيخ، وكنان هزيم (2018). **اضطراب ضغط ما بعد الصدمة وعلاقته بالأفكار اللاعقلانية دراسة تشخيصية على عينة من طلبة جامعة البعث، مجلة الآداب والعلوم الإنسانية**، المجلد 40، العدد 2، ص 309 – 326.
- لينا سالم حامد السرحاني (2014). **فعالية برنامج سلوكي معرفي في خفض أعراض اضطراب ما بعد الصدمة للأفراد الذين تعرضوا لإصابات النخاع الشوكي**، رسالة ماجستير (غير منشورة)، كلية الدراسات العليا، الجامعة الأردنية.
- مايكل نينا وينديرايدن (2019). **العلاج المعرفي السلوكي**، القاهرة، مكتبة الأنجلو المصرية.
- شيلا راجا (2019). **دليل عملي تكاملي لعلاج الصدمة النفسية واضطراب كرب ما بعد الصدمة (ترجمة محمد نجيب الصبوة)**، القاهرة، مكتبة الأنجلو المصرية.
- محمد طاهر مزيد (2013). **مدى فاعلية برنامج علاجي معرفي سلوكي في تقليل شدة اللجاجة ومصاحبته لدى عينة من الأطفال المتلججين**، رسالة دكتوراه (غير منشورة)، كلية الآداب - جامعة المنوفية.
- محمد يونس خليل شلايل (2015). **الخبرات الصادمة وعلاقتها بالتمرد النفسي لدى طلبة المرحلة الإعدادية بغزة**، رسالة ماجستير (غير منشورة)، كلية التربية، الجامعة الإسلامية – غزة.
- ميساء يحيى قاسم العباجي، ندى فتاح زيدان المعاضيد (2007). **قياس التمرد النفسي لدى طلبة المرحلة الإعدادية، مجلة علمية للبحوث التربوية والإنسانية**، المجلد 14، العدد 3، ص 302-318.
- منى عبد الرازق أبو شنب (2017). **فاعلية برنامج إرشادي معرفي سلوكي في خفض اليأس وأثره على جودة الحياة النفسية لدى طالبات كلية الإقتصاد المنزلي جامعة المنوفية ذوات والدين مطلقين**، مجلة دراسات عربية في التربية وعلم النفس، العدد 89، ص 23 – 66.
- نمر صبح القيق (2017). **التمرد النفسي وعلاقته بالإنتاج الإبداعي لدى الفنان التشكيلي الفلسطيني، مجلة جامعة فلسطين للأبحاث والدراسات**، المجلد (7)، العدد (2)، 2105، 2117.
- هاجر عادل عبد الرازق محمد (2015). **الحاجات النفسية وسمات الشخصية وعلاقتها بالتمرد النفسي لدى الشباب الجامعي في ضوء بعض المتغيرات المجتمعية**، رسالة ماجستير (غير منشورة)، كلية التربية، جامعة المنصورة.

- هند عبد الله بامعلان (2013). **فعالية برنامج معرفي سلوكي لتخفيف حدة اضطراب ضغط ما بعد الصدمة لدى عينة من طالبات الجامعة المعرضات للصدمة**, رسالة ماجستير (غير منشورة), كلية الآداب والعلوم الإنسانية, جامعة الملك عبد العزيز.
- Beck, A. T., Freeman, A., Davis, D. D. and Associates (2004): **Cognitive Therapy of Personality Disorders**, 2nd edn. New York: Guilford.
- Brehm .j. (1966): **A Theory of Psychological reactance**. New York: Academic Press.
- David M. Clark, Anke Ehlers Birgit Kleim, Nick Grey, Jennifer Wild, Fridtjof W. Nussbeck, Richard Stott & Ann Hackmann (2013): **Cognitive Change Predicts Symptom Reduction With Cognitive Therapy for Posttraumatic Stress Disorder**, Journal of Consulting and Clinical Psychology, Vol. 81, No. 3, 383–393
- Elaine, I. (2011): **CBT cognitive behavioral therapy A practical guide**, USA.
- Ledley, D. R., Marx, B. P., & Heimberg, R. G. (2010): **Making Cognitive-Behavioral Therapy Work**, 2nd edn. New York: Guilford.
- Phillips. J. (2013): Conclusion. In J. Paris & J. Phillips (Eds.), **Making the DSM – 5: Concepts and Controversy**. Sies (PP. 143 – 157).
- Roy – Byrne P., Berliner L., Russo J., Zatzic D., & Pitman R.K. (2003). **Treatment Preferences and Determinants in Victims of Sexual and Physical Assault**. J Nerv Ment Dis: 191: 161 – 165.
- Rice, P.L (1999): **Stress and Health, Books /Cole Publishing Company. Specific. Grove, Albany. Belmont – Boston**.
- Seaward, B, L. (2002): **Managing Stress: Principles and strategies for health and well – being**, Jones and Barlett Publishing : Boston.
- Vogs, M & Romney, D. (2003): **Risk and Resiliency Factors Post Traumatic Stress Disorder**, Ann Gen Hosp Psychiatry, Do: Retrieved January, 2008, From Pubmed.
- Weishaar, M. E & Beck, A. T. (1986): **Cognitive therapy**, in W Dryden and W. Golden (eds), Cognitive – Behavioral Approaches to psychotherapy. London: Sage.

Effectiveness of cognitive behavioral guidance program in

elevating the psychological rebellion among home economics' students at Menoufia University

**Abd ElaalHamedAgwa, MonaAbd El-Razik Abo-Shanab,. MarwasalahaSaada
Yasmen Salah El- Din El- DesokyAbdElkhalique El- gamal**

Abstract:

The current research aimed at examining the effectiveness of a cognitive behavioral guidance program in alleviating the psychological rebellion, and the current research was conducted on a sample of (25) female students enrolled at the Faculty of Home Economics, Menoufia University, and The search tools applied werewere the PTSD (Post Traumatic Stress Disorder) Scale (Prepared by: Davidson, 1995), standardization and Translated into Arabic by: AbdulazizThabet (2005);The Psychological Rebellion Scale (Prepared by the researcher); *The Oxford Psychological Happiness Scale*, prepared by Argyle et al. (2002), Translated into Arabic and standardized by Ahmed Abdel Khalek et al. (2003), and the Research Results Thereare statistically significant differences between the pre- and post-application of the psychological rebellion scale in favor ofthe post-test;There is no statistically significant difference between the post- application andfollow- up test of the psychological rebellion scale.

Key words:

Post traumatic stress disorder – Psychological rebellion – Cognitive behavioral guidance.